

Enjoy

Thai

Cooking

占美编著 上海科学技术出版社

泰国菜

品尝与烹制

• 吃得有品味系列 •

Enjoy

Thai
Cooking

泰国菜

品尝与烹制 占美编著 上海科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

泰国菜品尝与烹制/占美编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2004.1

(吃得有品味系列)

ISBN 7-5323-7329-0

I. 泰... II. 占... III. 烹饪—方法—泰国

IV. TS972.183.36

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第100991号

吃得有品味系列

泰国菜品尝与烹制

占美 编著 石健 丛书策划

周星娣 编辑 幸浩生 摄影 郑家龙 插图

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码 200020)

深圳大捷利印刷实业有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

开本: 大24 印张: 5.5

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

ISBN 7-5323-7329-0/TS·686

定价: 35元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换

本书由香港万里机构授权出版, 版权所有不准翻印

前言

“一壶酒，一竿身”，徜徉在苍天巨木下的森林中，聆听潺潺流水声穿梭绿林山川，时而激昂，时而低和，如泣如诉，伴以数声鸟鸣，骤然一阵柔风翻动树叶，没有刻意的安排，却有说不出的和谐，这首天然交响曲已不经意地敲进我的心窝里。正如我当上厨师一样，没有刻意的安排，却变成了终身的职业，莫非“一生皆是命，半点不由人？”但是，我喜欢这样的安排。

其实，厨师做菜讲究“随心所欲，就地取材，不拘泥于地域界限，用心做菜”。这种做菜态度来自佛学中，“万事皆随缘，强求不得，缘起缘灭自有定数，冥冥中自有个人轨迹依从，不用劳心”，正切合了信奉佛教的泰国人，贯彻始终的待人接物的生活态度，以及秉持的处世理念，没有刻意的营造和寻觅，乐天知命，却活得开心自在，到了后来便能得心应手，挥洒自如。

泰国菜如同一个俏佳人，千娇百媚，颠倒众生。有时像天真纯朴、充满原始味道的野姑娘（东北部菜系），没有矫揉造作，简单直接地演绎材料食味的“纯”与“真”；有时像乡村姑娘（北部菜），充满田园气息，浑身散发着清新气味，令人不自觉地靠近；有时像高不可攀的贵族公主（中部菜），珠光宝气，精雕细琢，令人目眩；有时却像阳光女孩（南部菜），热情奔放，充满爆炸力，以火辣辣之姿，迷惑君心。然而在其百变形象中仍有迹可寻，全都是“以自然、纯朴、简单”来展示个人风格，只是利用“艳

色”吸引别人的注意吧！这正与泰国人的真性情不谋而合。所以，品尝泰国菜，就如同与泰国人做朋友，“真诚，直接”，不用兜圈子，才会领略其真正口味，从而感受出泰国菜的魅力所在。

在厨房里过了二十多个寒暑，当中有喜有悲，算不上太艰辛，反倒觉得自己算是一名幸运儿，没有崎岖坎坷的路径，只有康庄大道让我行走，贵人指路，人缘、机缘配合，令自己事事顺畅，感谢佛的爱护。我想，当厨师是一个偶然，编著食谱书亦然，彼此皆来自一个“缘”字，没有刻意安排，却也在机缘巧合下集结，天时、地利、人和，我便顺应天命而为。最后，让我多谢母亲令我爱上烹饪，也多谢太太（阿爱）的支持和鼓励，还要多谢摄影师 Johnny 和出版社员工，以及一群餐厅的员工在幕后帮忙，才能完成此书。



作者(左二)与其他菜系厨师留影

Jirawat Rodleangcheep, Jimmy

2003年11月



目 录

前言	1
泰国菜的源流与特色	
饮食文化与饮食哲学	2
泰国菜的源流和派系	3
泰国菜的特色	6
用餐礼仪	7
食材介绍	8
基本酱汁	18
食物、食雕与盘饰摆设	22
头盘与前食类, 汤类(อาหารว่าง, ต้มยำ - แกงจืด) Appetizers & Starters, Soup	
泰式金杯(กระทงทอง) Patty Shells with Minced Chicken	24
虾春卷(กุ้งห่มผัก) Shrimp Egg Rolls / Spring Rolls	26
串烧沙嗲(สะเต๊ะหม, เนื้อ, ไก่) Satay Mixed Meats on Skewers	28
香叶包鸡(ไก่ห่อใบเตย) Chicken Fried in Pandan Leaves	30
金袋(ถุงทอง) Golden Bags	32
网仔蛋(หรม) Mixed Herbs and Shrimps in Egg Nets	34
奇妙炸蛋(ไข่มังกร) Deep-fried Amazing Eggs	36

紫菜虾饼 (สาหร่ายทอดหน้า) Deep-fried Sea-weed and Shrimp Cake	38
冬荫公汤 (ต้มยำกุ้ง) Hot and Sour Prawn Soup	40
酸子鱼汤 (ต้มส้มปลากระบอก) Sour Fish Spicy Soup	42
椰汁鸡汤 (ต้มข่าไก่) Chicken and Galangal Soup	44
酿鱿鱼筒汤 (แกงจืดปลาหมึกยัดไส้) Stuffed Calamari Tubes Soup	46
凉瓜炖汤 (มะระยัดไส้ต้น) Stewed Bitter Cucumber Soup	48
肠仔蛋清汤 (แกงจืดลูกวอก) Egg Sausage Soup	50
三味鲩鱼 (ปลา 3 รส) Crispy Fish with Three Flavours	52

煎炒与烧烤类, 咖喱类 (ผัด - ทอด - ย่าง , แกงต่างๆ) Stir-fried & Roasted Dishes,

Curry Dishes

蕉叶盐烧鱼 (ปลาย่างเกลือ) Grilled Salty Fish in Pandan Leaves	56
香草焗青口 (หอยแมลงภู่ออบหม้อดิน) Roasted Mussels with Thai Herbs	58
辣椒膏炒花蛤 (หอยลายผัดน้ำพริกเผา) Fried Clams in Roasted Chili Paste	60
炭烧大头虾 (กุ้งเผา) Charcoal-grilled Prawns	62
椰子芯炒虾 (กุ้งผัดยอดมะพร้าวอ่อน) Stir-fried Shrimps and Coconut Shoot	64
黑椒炒虾球 (กุ้งผัดพริกไทยดำ) Stir-fried Shrimp Balls with Black Pepper	66
扁豆炒虾 (สะตอผัดกุ้ง) Stir-fried Green Beans and Shrimps	68
泰式烧鸡 (ไก่ย่าง) Grilled Chicken in Thai Style	70
香柠鸡 (ไก่มะนาว) Chicken Fried with Mustard and Lime Sauces	72
蒜香田鸡 (กบทอดกระเทียมพริกไทย) Frogs with Golden Garlic in Deep-fried	74
生菜包 (ลาบหมู) Spicy Pork Salad	76
辣椒香草皮蛋 (ไข่เขียวมาผัดใบกระเพรา) Spicy Thousand Years Egg in Deep-fried	78
田园风味鱼 (ปลาช่อนลุยสวน) Steamed Fish in Garden Style	80
红咖喱菠萝 (แกงหัวปลีปวยระวด) Pineapple in Red Curry	82
干炒红咖喱猪肉 (หมูผัดพริกขิง) Pork in Dry Red Curry	84
青咖喱鸡 (แกงเขียวหวานไก่) Green Curry Chicken	86
森林红咖喱牛肉 (แกงป่าเนื้อ) Home-made Red Curry Beef	88

咖喱炒蟹 (ปูผัดผงกระหรี่) Curry Crab	90
红咖喱三文鱼 (แกงน้ำปลาไข่มอลล) Salmon with Red Curry Sauce	92
黄咖喱乌鱼 (แกงเหลืองปักชไต) Mullet in Yellow Curry	94

沙律、蔬菜类, 饭、面、甜品类 (ยำ - ผัดผัก, ข้าว - ก๋วยเตี๋ยว - ขนมหวาน)

Salad & Vegetable Dishes, Rice, Noodles & Desserts

鲜肚沙律 (ยำกระเพาะปลา) Crisp Fish Belly Salad	98
通菜虾沙律 (ยำผักบึงกุ้งสด) Morning Glory Salad	100
雪耳沙律 (ยำเห็ดหูหนูขาว) White Fungus Salad	102
青木瓜沙律 (ส้มตำไทย) Green Papaya Salad	104
泰式特色沙律 (ยำรวมมิตร) Thai Style Salad	106
咸鱼炒芥蓝 (ผัดคะน้าปลาเค็ม) Stir-fried Salty Fish and Kale	108
飞天炒通菜 (ผัดผักบึงไฟแดง) Stir-fried Morning Glory with Broad Bean Paste	110
椰青焗饭 (ข้าวอบมะพร้าวอ่อน) Baked Young Coconut Rice	112
虾酱炒饭 (ข้าวคลุกกะปิ) Fried Rice with Shrimp Paste	114
芒果黑糯米饭 (ข้าวเหนียวมะม่วง) Sticky Rice with Mangoes	116
碧绿千层糕 (ขนมชั้น) Nine Layers Cake in Green	118
南瓜炖蛋 (ฟักทองสังขยา) Pumpkin Custard	120
椰汁西米糕 (ตะโก้สาธุ) Sago and Coconut Pudding	122
甜蜜蛋丝 (ผอยทอง) Eggs in Heavy Syrup	124



泰国菜的源流与特色

饮食文化与饮食哲学



泰国，原名暹罗(Siam)，含有“land of smiles”之意，即笑容之地。由于水道纵横，故有“东方威尼斯”的美誉。泰国是一个族群众多的国家，早在数千年前已有中国内地少数民族、寮国(即老挝)人和高棉(即柬埔寨)人移居于此地；及至18世纪前，航海通商的中东人、伊朗人(古称波斯人)和印度人经过此地，一见钟情，从此落地生根。由于移居人口来自世界各地，遂而形成多民族集聚，却又能相处和谐。此外，多民族聚居的结果，使他们能迅速吸收外来事物，加上当地人民多信奉佛教，故在社会观、建筑艺术与饮食文化方面都与佛教脱不了关系，遂形成别具一格的文化——平和、活泼、不失庄严的特质。

“穹苍为被，大地为床，食物是上天恩泽，前世积来今世报，所以随手拈来皆可作材料食用。”便成为泰国人的饮食哲学。他们的做菜心得基于“随心所欲”、“就地取材”和“崇尚自然食风”，没有特定的烹调模式，只要花点心思，便能烹调出既富地方色彩又风味独特的佳肴来。



泰国菜的源流和派系

泰国位于中南半岛西方，即中印半岛的中部，介于缅甸、老挝、柬埔寨与马来西亚之间，北部相隔着缅甸的掸邦与中国云南省相对。全国有湄公河贯穿南北，地理环境优美，所以资源和天然物产丰富。

不过，由于地域不同，“依山食山，靠水食水”，食材产出便不一样，经济作物和地方风俗也偶有差异，造成食味各有特色，根据地理位置而分，泰国菜可分为以下主要地方菜。

北部与西部山区 地势甚高，有湄南河沿山谷南流，形成南北向四大纵谷，谷内平原为农业区，山地则盛产柚木，主要都市为清迈 (Chiangmai)。其边界接连缅甸与老挝，最早移入此处为中国南部人。由于长时期与中央疏离，北部构成独有的本土文化，说话带点葡萄牙口音，手工艺以木刻和银器最著名，还有爱把一壶冷水置于门前让路人饮用的风俗。当地以糯米为主食，将之蒸熟后弄成小饭团，蘸以酱汁食用；当地咖喱食味相较其他地方偏淡，不加入椰奶；食味则偏好炖煮类与含盐食物，差不多不爱甜和酸的味道，爱吃的肉类包括牛肉、鸡肉、鸭肉和雀肉，还有当地渔获的海鲜。



北方的传统娱乐模式是享用一种叫“Kantoke”的晚餐，名字由“kan”或“bowl”及一张“toke”（竹制的简单小圆台）组成，主人与宾客沿台而坐，客人会帮女主人摆放美食于台上，然后一起享用。进食时，糯米饭盛于一个如藤席般的小筒形盛器内 (katib)，再搭配特色酱汁、烧烤物和咖喱等食物。当地人在用膳完毕时，会享用一支土制雪茄，为晚餐填上休止符。

东北部 坐落于柯叻高原，海拔由1 500~3 000米，并有湄公河的支流从西向东横贯当中，主要城市为柯叻(Korat)。它邻近柬埔寨，因为土地贫瘠，天气干旱，没有观光点、交通不方便，缺乏经济效益而受歧视。当地生活模式十分原始，被列为泰国四大最贫困地区之一。没有农业，人们只有从事劳务活动，如计程车司机、劳工或帮佣。



俗语说：“物竞天择，适者生存。”没有丰富的食材资源，加上本身的地域环境限制，反倒令东北部泰人在餐食上绞尽脑汁，于是蛇虫鼠蚁便成天然食材，蝗虫、草蜢、红蚂蚁、蜗牛和蚁蛋等，皆变成口中美味；加上当地人爱运用奇特创意，灵巧心思，令食物变得与众不同，因而替他们赢得泰国食坛的一席位。这里以口味浓重、辛辣见称，以青木瓜沙律(Som Tam)、泰北辣肉(Laab)和蕉叶式烧烤最为突出，爱吃蒜茸和黑胡椒的调味香料。事实上，这里的饮食烹调深受老挝影响，加上两地相近，部分老挝人横渡湄公河来到泰国居住，还把其节日风俗带入泰国，所以这里的菜式也夹有浓厚的老挝文化，佳肴爱用莳萝(Dill, 泰人叫“Pak Chee Lao”或“Laotian coriander”)作装饰和调味。

当地人会把菜肴置在瓷漆食盘上，并在盘上画有颜色鲜艳的大花朵，先让食客赏心悦目，继而开怀大嚼。据悉，此地主食为糯米，也如泰北一样，利用糯米饭盛器载饭，然后食客会在大盘中直接取食，至于饭后甜品，也以糯米为主。

中部 位于湄南河冲积平原，范围广，地势平坦，除盛产稻米之外，还有玉米、砂糖、甘蔗等农产品，是泰国心脏地带，重要都市为曼谷(Bangkok)。由于地属中央平原，面对印度洋，气候温暖，加上湄公河也流经此处，优越地势令其成为泰国饮食文化最丰饶之地，盘上食物经过精雕细琢，宛如

艺术品般耀目人前；在餐盘上还会附设很多蔬果雕食，把“色”与“味”发挥得淋漓尽致。此地菜色以细致、蜜味香甜为主导，有时也爱把各地美食结合，做出不一样的美食，因而赢得“美食之都”的美誉，为“宫廷菜”的代表。

传统主食为米与各式米制品、炒饭和甜品等，也爱用当地海鲜、肉类和蔬菜入馔，当地土产为“鱼露”和“虾酱”。由于此地为知识、文化、科技与经济结晶之地，人民生活富裕，故饮食礼仪偏向西方，以刀叉为餐具。

南部半岛 面对暹罗湾和印度洋，处于丘陵区，属马来半岛北部，作狭长延伸，有绵延千里的海岸线，形成自然、美丽的海边风光，且渔产品丰富；陆地上由于高温多雨，出产树胶，还有茂密丛生的椰树，衬托出椰林树影，处处布满让人迷醉的浪漫气氛，著名城市为普吉。

其菜肴特色除了口味浓重、辛辣之外，也运用大量咖喱、椰奶、椰糖、椰肉烹调菜式，加上沿岸拥有修长海岸线，渔产资源特别丰富，故这里以咖喱和海鲜烹调为主打菜。值得一提的是，这里的咖喱偏重于印度式，即香料中包含沙仁(cardamon)、丁香(cloves)和玉桂(cinnamon)，至于马来亚咖喱鱼则爱用新鲜蔬果装饰，而印尼沙嗲则采用夹有花生味道的香料酱汁，风味独特，有别于其他泰国地方菜。



泰国菜的特色

传统的泰式烹调用炆煮、烧焗或烤焙方法处理食物，后来受到中国人影响，才引入炒和油炸方法，其灵感来自中国、印度和伊朗(古称波斯)。到了17世纪后期，烹调方法转而受到葡萄牙、荷兰、法国和日本的影响，烹调技术更上一层楼。在1660年，葡萄牙领事还将辣椒食材带入泰国，后来还把泰国菜介绍至南美等地。



泰国人信奉佛教，故在饮食上尽量避免选用庞大的牲畜和家禽入馔，以将肉食切碎或撕碎方式取代大块肉食，再配以新鲜香草，另按厨师工艺心得、个人食味、节庆需要与水运生活作息编织成独特的饮食风格，并以甜辣相配为做菜大原则，融合了旧东方与新西方的混合烹调方式，创造了食味独特，并以酸、鲜、香、辣见称的菜肴。

此外，根据泰国厨师解释说：“放置在食盘中的食物，一切皆可食用”，泰国菜可说是“色香味美”共治一炉，试问馋嘴一族哪能逃过“艳色一绝”又“味道丰厚”的泰国菜呢？值得一提的是，他们的烹调哲学为取材自然朴实，风味原始，特别是把传统酱料如虾酱、鱼露、椰糖或蚝油往菜肴里一放，仿佛有神来之笔般把平常粗食变成人间极品，这不难想像到为何泰国菜能成功攀上世界美味行列的原因。总而言之，简单直接的烹调方法，取材自然的饮食理念，大量选用新鲜香草，最能道出泰菜的精要。

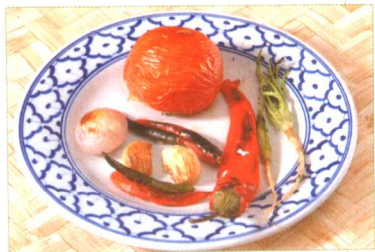
泰国菜的特色概要：

1. **强烈南洋风格** 调味和取材大胆创新，刺激味蕾，令人胃口大开，食盘上的食物往往夸张热闹，颜色艳丽抢眼，菜肴风格烹调简单，颇有椰林树影之姿，并将各式酱料和香料巧妙运用在菜肴上，令菜式突出。



2. 多种文化构成食风大融和 创造别具一格的泰之美味，兼具中国、缅甸、老挝、越南和马来西亚等料理手法，加上数千年来与中东、印度、西班牙或欧洲通商，造就了能包容外国文化，形成移民文化的饮食特质(接受与包容)，从地方菜系迈向国际化，能适应及攫取饕餮的胃口。

3. 酱料文化 公元1世纪时印度人把佛教引入泰国，时至今日，几乎95%以上的人信奉佛教，所以他们会把信仰带入饮食里，不会让牲畜鲜鱼原形(这是宗教上的忌讳)上桌，会先将其切碎(目的是心安理得)，才进行料理，遂引致酱料(形状模糊不清)成为从佛教概念衍生出的产物，“酱料文化”便成泰国菜的标签了。



4. 自然朴实的食材入馔 泰国菜口味复杂，菜式多为复合味道，一般食味最少有三种以上，再搭配自然界的各项食材入馔，加上烹调方法简单，没有中菜般配合多种烹调技术制作，多以生吃、快炒、油炸、烤焗或炖煮的单一方法炮制菜式，故深受不懂烹调的年轻一族欢迎，因为闲来也可弄上一二味呢!

5. 随心所欲的饮食哲学 泰国人天生纯朴，做事皆随心所欲，所以传统泰国人会席地而坐，以手取食，不会拘泥于世俗法规，随兴地饮食，只单纯讲究口味与食欲的满足，食法和烹调手法随意配合便可。



用餐礼仪

传统泰国人用餐时多采用席地而坐，没有华丽的陈设，只坐进粗糙木制台椅进食晚餐。时移势易，现代泰国人生活有所改善，但还脱不了崇尚自然的心态，所以餐桌装饰及家具摆设，爱选用竹制

椅桌和食具，为了贯彻始终，墙身与天花板会以泛黄竹枝或藤条交织的席纹作主体装修，衬托出椰林树影、自然风味的氛围。

泰国人与中国人一样，用餐时，长幼辈份划分清楚，以靠近墙壁或是离门最远的手上座位起，依次落座；接着，会奉上一大盘白饭传至各人手里，把白饭分放在餐盘或蕉叶上，然后利用公筷或羹叉分取食物，一次把所有食物分放在餐盘上食用。

食材介绍

泰式用具



擂桩套装 (ครก) (Blender Set) 用石头或树干底部凿开成盆形或碗形，并用同款质料做成一支长形擂桩棍，放入香料，用擂桩棍将食材做成酱汁，或是把香脆料在桩盅内略擂碎，据说这样做能保持食物的原汁原味。

椰子刨器 (泰称兔仔) (กระต่ายขูดมะพร้าว) (Coconut Grater)
样子有点像椅子，前面尖端处镶有锐利的圆九齿状的薄削铁片，主要用作把椰子肉刨丝，后面则如椅子般让刨椰子者坐于上面。

