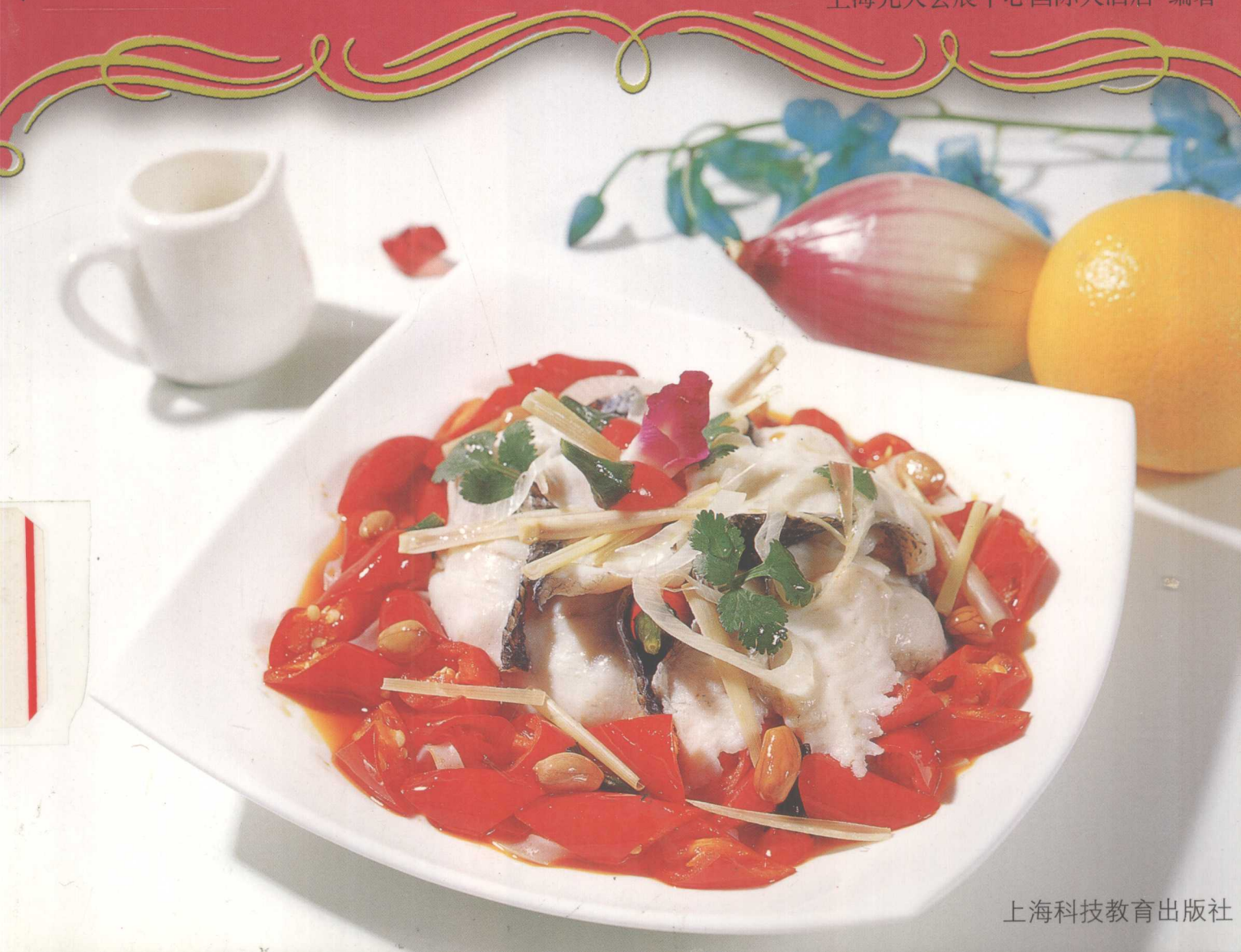




学做外国菜

东南亚风味菜

上海光大会展中心国际大酒店 编著



上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

东南亚风味菜 / 上海光大会展中心国际大酒店编著. — 上海:
上海科技教育出版社, 2004.12

(学做外国菜)

ISBN 7-5428-3645-5

I.东… II.上… III.菜谱-东南亚

IV.TS972.183.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 101500 号

学做外国菜

东南亚风味菜

编著 / 上海光大会展中心国际大酒店

摄影 / 杨中俭

责任编辑 / 张 磊

装帧设计 / 桑吉芳

出版发行 / 世 纪 出 版 集 团

上海科技教育出版社

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网址 / www.ewen.cc

www.sste.com

经销 / 各地新华书店

印刷 / 常熟市华顺印刷有限公司

开本 / 889×1194 1/24

印张 / 5

版次 / 2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

印数 / 1-4000

书号 / ISBN 7-5428-3645-5/TS·23

定价 / 25.00 元



Xuezuowai guocai

学做外国菜

东南亚风味菜

上海光大会展中心国际大酒店 编著



上海科技教育出版社



赖声强,曾在上海静安宾馆学习中菜烹饪,后进入上海第一家五星级酒店,为第一批中方厨师长之一。现任上海光大会展中心国际大酒店行政副总厨兼西餐厨师长。

顾问 / 高宝泉
主编 / 蒋永庆
副主编 / 方丘
艾剑敏
达真理

策划 / 辛永明
孙庆丰
编委 / 赖声强
邵军
钱瑾
谢云妹

摄影 / 杨中俭
撰稿 / 赖声强
钱瑾
谢云妹

编务 / 张玮
夏森
刘俊
吴蕾
杨恩杰



序 言

长久以来，东南亚地区以旖旎的自然风光及浓郁的异域风情吸引着无数游客到访一游，而五光十色的东南亚菜让东南亚这块旅游圣地更成为美食家的天堂。

和中国菜一样，东南亚菜也拥有色香味俱佳的品质，既兼有中西风味，又自成一格。香茅、咖喱、鱼露、辣椒叶等热带特色香料、酱料、调味料，配合椰子、木瓜、芒果等五彩缤纷的热带鲜果，赋予了东南亚菜酸辣、刺激又香甜怡人的风味。

想尽情陶醉于东南亚菜的万般风情中，菜式的选择颇有讲究。泰式酸辣凤爪或青木瓜沙律酸辣适中，是绝佳的开胃菜。主菜，毫无疑问当选择香浓肥美的泰式香辣烩膏蟹、酸辣嫩滑的酸辣生虾，抑或鲜香无比的咖喱烩鱼头。各种奇异的香料、调味料巧妙糅合，化出千般滋味，令人垂涎三尺。若是觉得还不过瘾，那么不妨将马来西亚什锦沙爹、西贡煎馅饼尝个够。倘然还想用些主食，那么印尼炒饭、泰式春卷、各式炒河粉当是不错的选择。

如此绚丽的东南亚美食“热情”地一涌而来，叫人怎能抵抗其诱惑。品尝东南亚菜，已日渐成为美食家们追逐的新时尚。

上海光大会展中心国际大酒店是集会议、展览、餐饮等于一体的大型综合场所，曾根据不同的会展内容，推出过包括东南亚各国在内的外国食品节活动，得到了客人们的赞赏。酒店总结了食品节活动的餐饮工作经验，从许多受到客人喜爱的东南亚菜肴中精心挑选出部分菜式，编撰成本书，供广大读者参考，希望读者能通过本书，对东南亚菜肴有一个基本而明晰的了解，并提高自己的烹饪水平。

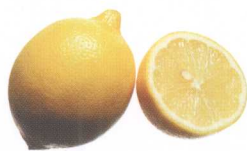
上海光大会展中心国际大酒店

总经理

蒋永庆

目录

1. 各式沙爹/6
2. 香柠煎鲈鱼/8
3. 香辣墨鱼仔/10
4. 家乡炒菠菜/12
5. 海鲜汤米粉/12
6. 新派炒米粉/14
7. 牛柳炒河粉/16
8. 马来大头虾/18
9. 泰式蔬菜卷/20
10. 香炸泰式鹅肝/22
11. 河内扒牛柳/24
12. 西贡煎馅饼/26
13. 牛柳汤河粉/28
14. 海鲜炒河粉/30



15. 椰城焗扇贝/32
16. 云顶扒鲳鱼/34
17. 干煎鲳鱼/36
18. 辣椒蘑菇沙拉/38
19. 蒜子烩鳕鱼/40
20. 木瓜海鲜沙拉/42
21. 什锦沙拉/44
22. 红酒烩牛肉/46
23. 香炸鸡中翅/48
24. 酸辣生虾/50
25. 泰式酸辣凤爪/52
26. 香辣烩膏蟹/54
27. 酸辣扇贝/56
28. 泰式牛肉沙拉/58
29. 辣拌墨鱼仔/60
30. 炭烤黄立鲳/60



31. 西贡烩海鲜/62

32. 甜橙焗水鸭/64

33. 咖喱烩鱼头/66

34. 海鲜炒米粉/68

35. 香茅对虾/70

36. 干煸黑鱼/72

37. 咖喱牛肉/74

38. 香焗黄立鲳/76

39. 姜汁蜂蜜鸡/78

40. 滑炒小牛柳/80

41. 家乡炒牛肉/82

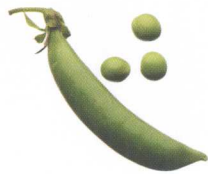
42. 泰式椒盐鱿鱼圈/84

43. 泰式腌膏蟹/86

44. 什菜木瓜沙律/88

45. 凉拌海鲜/90

46. 越南粉丝沙律/92



47. 泰式猪颈肉沙律/94

48. 菠萝腰果鸡片沙律/96

49. 泰式春卷/98

50. 青木瓜沙律/100

51. 腌什锦/102

52. 凉拌皮蛋/104

53. 泰式粉丝海鲜沙律/106

54. 马来西亚蔬菜盘/108

55. 水果沙拉/110

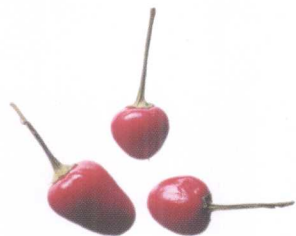
56. 印尼炒饭/110

57. 焗明虾/112

58. 土家烩杂菜/114

59. 明虾玉米笋/116

60. 番红花饭/118





学做外国菜——

东南亚风味菜

1. 各式沙爹

材料：鸡肉、牛肉、花生酱、海鲜酱、辣椒酱、鱼露、香茅末、荷兰芹、糖、盐、胡椒

制作：（1）鸡肉、牛肉用香茅末、鱼露、海鲜酱、糖、盐和胡椒腌渍入味。
（2）用竹签分别将鸡肉、牛肉串成串。
（3）将串好的鸡肉、牛肉放在炭烤炉上扒熟，装盘，淋上海鲜酱。
（4）食用时跟上花生酱和辣椒酱，以荷兰芹装饰即可。





／ 各式沙爹



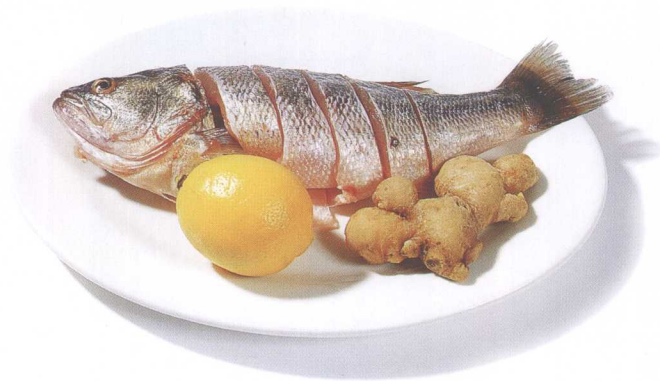
学做外国菜——

东南亚风味菜

2. 香柠煎鲈鱼

材料：鲈鱼、辣椒酱、鱼汤、柠檬汁、鱼露、生姜末、香茅末、葱花、柠檬角、糖、盐、胡椒

制作：（1）鲈鱼洗净、开刀，用柠檬汁、盐和胡椒腌渍入味。
（2）将腌渍好的鲈鱼入油锅煎透至呈金黄色，装盘。
（3）另起锅煸炒生姜末，加入鱼露、糖和辣椒酱，加入少许鱼汤，再放入香茅末和葱花，略烧。
（4）将烧好的汤汁淋在鱼上，以柠檬角装饰即可。





2. 香柠煎鲈鱼





学做外国菜——

东南亚风味菜



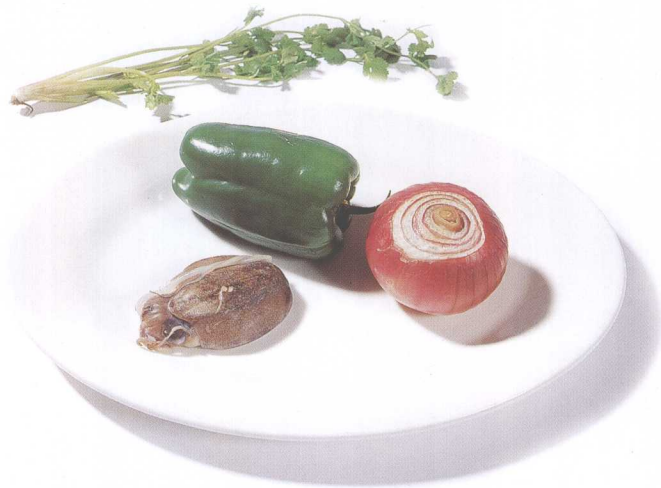
香辣墨鱼仔

材料：墨鱼仔、红尖椒段、洋葱块、青椒块、香茅、香菜、柠檬汁、泰国鸡汁、鱼露、糖、盐、胡椒

制作：(1) 墨鱼仔焯水后备用。

(2) 起锅将洋葱块、红尖椒段、香茅煸炒至香，加入墨鱼仔一起翻炒，并用柠檬汁、泰国鸡汁、鱼露、糖、盐和胡椒调味。

(3) 最后加入青椒块，翻炒均匀，装盘，撒上香菜即可。





9. 香辣墨鱼仔



学做外国菜——

东南亚风味菜

4. 家乡炒菠菜

材料：菠菜、红尖椒片、蒜茸、开洋、鱼露、鸡汤、糖、盐、胡椒

制作：(1) 菠菜焯水后装盘。

(2) 将红尖椒片、蒜茸、开洋煸炒一下，加入少许鸡汤，略滚，用盐、胡椒和鱼露调味。

(3) 将烧好的汁水淋在菠菜上即可。

5. 海鲜汤米粉

材料：草虾、米粉、裙带菜、豆芽、香菜、鸡汤、海鲜酱、盐、胡椒

制作：(1) 将米粉浸入开水中泡软，取出待用；草虾焯水后待用。

(2) 取锅倒入鸡汤，烧开，用海鲜酱、盐和胡椒调味。

(3) 倒入米粉、豆芽与草虾，烧开后盛入碗中，撒上香菜和裙带菜即可。

4. 家乡炒菠菜



5. 海鲜汤米粉





学做外国菜——

东南亚风味菜

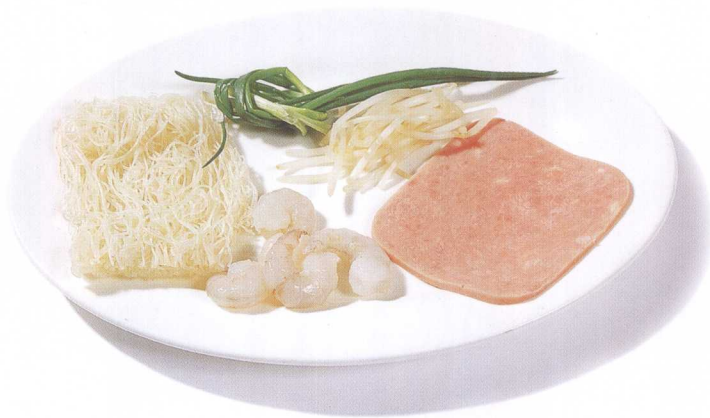
6. 新派炒米粉

材料：米粉、虾仁、方腿丝、豆芽、红尖椒片、葱段、咖喱粉、蚝油、盐、胡椒

制作：(1) 米粉用开水泡软，取出沥干。

(2) 起油锅将虾仁、方腿丝、豆芽、红尖椒片炒熟。

(3) 倒入米粉，用咖喱粉、蚝油、盐和胡椒调味，翻匀装盘，撒上葱段即可。





6. 新派炒米粉