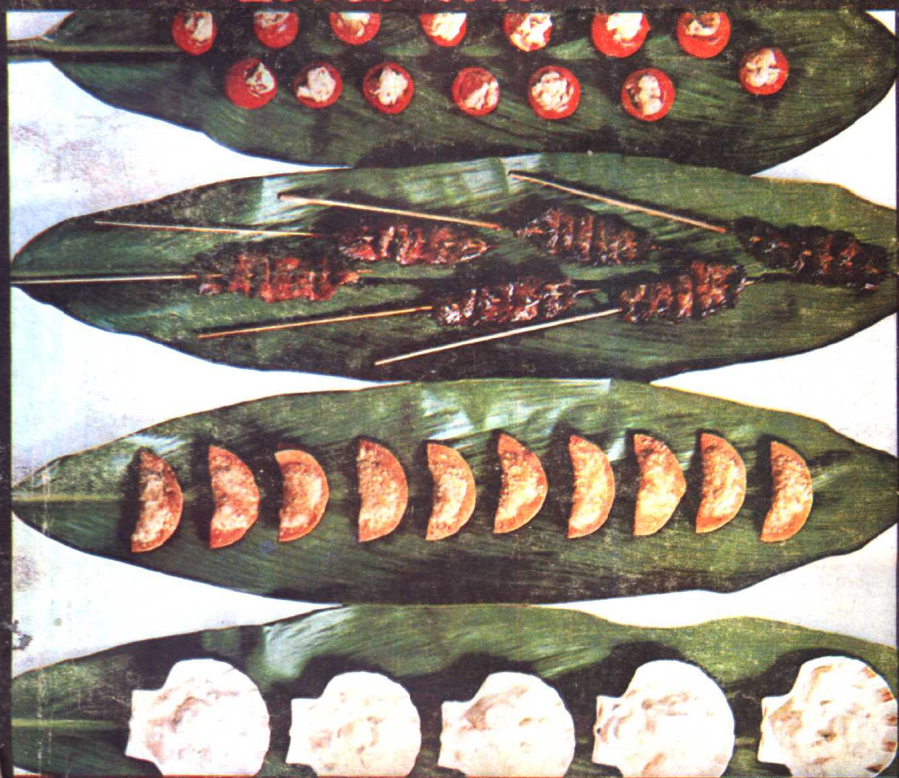


厨师实用手册



于金妹 白乐山 卢大修 编译

東南亞最新正宗風味名菜

輕工業出版社

实用外国风味菜肴烹饪指南

东南亚名菜最新 正宗风味名菜

王仁兴 侯开宗 主 编
于金妹 白乐山 卢大修 编 译

轻工业出版社

内 容 提 要

本书是《实用外国风味菜肴烹饪指南中的一册。编者以流畅生动的笔触,不仅为我们描述了缅甸、泰国、印度尼西亚、菲律宾等东南亚国家和印度的饮食风情,而且还详细介绍了这些国家的多款名食配方、用料及其制法。对丰富我国饭店、餐馆和家庭的饮食花色具有很高的参考和实用价值。

东南亚最新正宗风味名菜

于金琳 白乐山 卢大修 编译

*

轻工业出版社出版

(北京市朝阳区安定门外黄寺大街甲3号)

北京密云双井印刷厂印刷

新华书店发行

各地新华书店经售

*

787×1092毫米 印张: 12 字数: 266千字

1991年1月 第一版第一次印刷

印数: 1—4000 定价: 7.70元

ISBN 7-5019-0922-9/TS·0610

实用外国风味菜肴烹饪指南丛书编委会

主 编：王仁兴 侯开宗

编 委：章邨人 陈 池 成孟秋

高 虹 刘来石 白乐山

卢大修

前 言

自本世纪60年代以来，“中国菜热”历久不衰。

“真是美极了！”

“实在是好吃。”

世人对中国菜的赞美之词，真可谓达到了众口一致的程度。

面对这一切，具有古老的文化传统的中国人并未昏昏然。特别是在八十年代改革和开放的呼声日烈的情势下，他们在对中国传统文化进行反思之际，也把视野推向全球。不是么，对世人充满魅力的中华饮食文化，正是历代中国人在阐扬华夏文化精髓的同时，博采域外文化之粹才融铸而成的吗？一种文化，只有在与其他文化相交流才能发展，并在交融之中才愈显得丰厚。作为人类社会第一章的吃的文化，就更是如此。那脍炙人口的“酸辣黄瓜”，湛青碧绿，清、凉、酸、辣、脆，不知倾倒了多少食家。而那酸，来自中国土生土长的“香醋”；那辣，发自明代自域外传入的“香椒”；而那脆，则出自汉代从丝绸之路播入的“黄瓜”。一款普普通通的“酸辣黄瓜”，竟透视着中国先秦时期的香醋文化、汉代至明代的海、陆“丝绸之路”文化。悠悠千载的中华饮食文化，就是这样鲜明地展示着她那在保持自身精华的基础上博采众长的特征。

这一特征，在中国古代饮食文献中也不乏其证。北魏《齐民要术》中的“胡炮肉（波斯烤肉）”，唐代韦源《食帐》中的“婆罗门轻高面（古印度蒸饼）”，宋代《武林旧事》

中的“大食烧羊（阿拉伯烤羊）”，元代《饮膳正要》中的“西天茶饭（古印度名菜）”，明代《北游录》中的“西洋饼（德意志薄饼）”，清代《调鼎集》中的“洋炉鹅（法兰西烤鹅）”，等等，都是中国自古即有善于吸收域外文化精华的传统的史证。

但令人遗憾的是，至今我们还没有找到一套由中国人总纂的专门记载外国饮食文化的丛书。现在，我们邀集我国饮食科学文化工作者，以全面系统地介绍外国名菜知识、繁荣旅游业的饮食供应、为千家万户的一日三餐增添点儿异国风味和传播域外饮食文化为主旨，隆重推出这套大型世界烹饪丛书——《实用外国风味菜肴烹饪指南》，这套大型丛书其内容几乎涵盖世界上的每一个国家或地区。在每册书中，既有国家（或地区）概况、饮食风情和烹调小史，也有名菜的来历、配方与烹调技巧。其内容均先经编译者从英、法、俄、德、日、朝等语种的权威和最新文献中筛选编译，最后再经编委会通稿审定而成。因此，这套大型世界烹饪丛书，不仅是二十世纪八十年代国际最新烹饪水平的集中展示，而且也是我国食品语言工作者和饮食文化工作者集体智慧的结晶。她的编辑与出版，无疑是中外饮食文化交流史上的一件盛事。

编译和出版地域范围如此广泛，风味类别如此细致的外国名菜丛书，在我国尚属首次，因此缺乏这方面的经验与借鉴。加之编者水平所限，这套丛书中可能存在不足与谬误，我们期待着广大读者的意见和要求。

编 者

一九九〇年十一月二十一日于北京

目 录

印度.....	(1)
印度概况及饮食风情.....	(3)
香辛料之国.....	(4)
餐桌上的风俗.....	(6)
清洁的厨房.....	(7)
素食主义者.....	(8)
印度最奢华的菜肴.....	(9)
婚礼与食品.....	(9)
印度名食.....	(11)
一、肉类.....	(11)
烤羊肉.....	(11)
椰乳焖羊肉.....	(13)
杏仁咖喱羊肉.....	(15)
蛋心羊肉球.....	(17)
果仁咖喱肉.....	(19)
五香羊肉串.....	(20)
烤牛肉.....	(21)
杏仁牛肉丸子.....	(23)
咖喱羊肉.....	(25)
咖喱杏仁丸子.....	(27)
羊肉末焖洋葱.....	(29)
羊肉泥烤肉串.....	(30)

咖喱牛肝.....(31)

五香牛肝.....(33)

醋焖猪肉.....(34)

豆焖咖喱羊肉.....(36)

咖喱猪肉.....(38)

二、水产类.....(40)

油炸虾肉丸.....(40)

蕃茄虾.....(41)

咖喱虾.....(43)

蕃茄鱼.....(44)

咖喱文蛤.....(46)

咖喱蟹.....(47)

烤箸鲷鱼卷.....(48)

油炸箸鲷鱼.....(49)

五香箸鲷鱼.....(51)

三、禽类.....(52)

酸奶酪烤鸡.....(52)

蔬菜色拉.....(54)

烤野鹌鹑.....(55)

炸鸡肉饼.....(57)

咖喱鸡.....(58)

酸奶酪焖鸡.....(59)

五香鸡(一).....(61)

五香鸡(二).....(62)

印度烤鸭.....(64)

蔬菜类.....(66)

咖喱豌豆·····	(66)
咖喱煎茄子·····	(67)
咖喱菜花·····	(69)
咖喱濛豆·····	(70)
加味埃及豆·····	(71)
什锦蔬菜·····	(72)
炒秋葵·····	(73)
酸奶酪焖马铃薯·····	(74)
加焰烤茄子·····	(75)
咖喱拉基姆豆·····	(77)
辣味椰肉焖扁豆·····	(79)
椰酱什锦菜·····	(80)
乳汁丸子·····	(81)
夹心柿子椒·····	(83)
炒菠菜酱·····	(84)
咖喱蘑菇·····	(85)
辣味干酪豌豆·····	(86)
五、小凉类 (沙拉、拉依塔、洽托尼〈注〉) ·····	(88)
沙拉和拉依塔·····	(88)
黄瓜西红柿拉依塔·····	(89)
姜味西红柿沙拉·····	(89)
薄荷拉依塔·····	(90)
茄子拉依塔·····	(91)
蔬菜沙拉·····	(92)
香蕉椰子拉依塔·····	(92)
辣味马铃薯拉依塔·····	(93)

豆面团拉依塔.....	(94)
豆沙拉.....	(95)
芒果洽托尼.....	(96)
椰子芒果洽托尼.....	(97)
姜味葡萄干洽托尼.....	(98)
香菜洽托尼.....	(98)
椰肉洽托尼.....	(99)
西红柿洋葱洽托尼.....	(100)
薄荷洽托尼.....	(101)
罗望子果洽托尼.....	(102)

六、印度小吃.....(103)

香菜炒鸡蛋.....	(103)
油炸茄子.....	(104)
油炸豆面丸子.....	(105)
油炸豆面条.....	(106)
脆饼.....	(107)

七、主食.....(108)

五香米饭.....	(108)
蔬菜焖饭.....	(110)
红花米饭.....	(111)
洋葱焖米饭.....	(112)
羊肉焖米饭.....	(113)
五香羊肉饭.....	(114)
奶油面包.....	(117)
马铃薯馅面包.....	(118)
印度油炸面包.....	(120)

煎饼·····	(121)
树叶面包·····	(122)
菜花馅饼·····	(123)
气球面包·····	(125)
注释·····	(125)
印度脱白油·····	(125)
马萨拉·····	(126)
嘎拉姆马萨拉·····	(126)
佳嘎里·····	(126)
罗望子果·····	(126)
红花·····	(126)
庇茨塔其欧·····	(126)
野胡椒·····	(127)
芬涅路籽·····	(127)
芥子油·····	(127)
檳如果仁·····	(127)
濛豆·····	(127)
拉基姆豆·····	(127)
乌拉豆·····	(127)
萨门豆·····	(127)
拉依塔·····	(127)
洽托尼·····	(128)
阿鲁帕鲁豆·····	(128)
印度脱白油的制法·····	(128)
马萨拉的制法·····	(128)
嘎拉姆马萨拉的制法·····	(128)

东南亚

缅甸饮食风情	(132)
缅甸名食	(134)
椰饭	(134)
乞丐饭	(134)
油糯米饭	(135)
玻璃面条	(136)
什锦炒面	(137)
咖喱米线	(138)
混汤玻璃面条	(138)
胡椒玻璃面条	(139)
金米饭	(140)
炒饭	(140)
米粉丝鱼汤	(141)
淡汤	(142)
浓汤	(142)
酸汤	(143)
洋蓐汤	(143)
猪蹄汤	(144)
十二锦汤	(144)
鱼汤	(145)
牛肉汤	(145)
冬菇鸡汤	(146)
椰汁虾汤	(146)
面条衬底咖喱鸡	(147)
蕉叶鱼	(147)

椰子清蒸鱼	(148)
脱骨酥鱼	(149)
炸虾串	(149)
青白爆炒虾	(150)
咖喱鱼丸	(150)
无汁咖喱鱼	(151)
浇汁咖喱虾	(152)
咖喱虾	(153)
无汁咖喱鸡	(153)
浇汁咖喱鸡	(154)
滑溜咖喱肉	(155)
焦溜咖喱肉	(155)
滑溜咖喱牛排	(156)
土豆牛肉咖喱	(157)
牛肉西葫芦咖喱	(157)
拼 盘	(158)
油炸虾粉	(158)
干炸虾粉	(158)
挂糊炸虾	(159)
炸鱼(虾、猪肉)丸	(159)
炸葫芦	(160)
挂糊豆芽菜	(160)
黄瓜泡菜	(161)
炸豌豆丸	(161)
鸡肉蘑菇	(162)
什锦色拉	(162)

冰激果冻	(163)
粗面粉布丁	(163)
西米椰汁	(164)
姜什锦	(164)
香蕉小吃	(165)
郁金咖喱牛肉	(165)
椰汁焦溜鱼	(166)
炒黄瓜	(166)
酱拌蛋花豆腐	(167)
咖喱鸡	(167)
什锦盘	(168)
炸肉丸	(168)
豆蔻咖喱牛肉	(169)
椰汁溜鱼	(170)
椰汁辣牛肉	(170)
炖牛肉	(171)
马铃薯虾米	(171)
虾酱辣菜	(172)
炸鱼	(172)
红咖喱鸡	(173)
咖喱虾酱	(173)
咖喱鱼酱油	(174)
泰国饮食风情	(175)
泰国名食	(176)
鱼酱米饭	(176)
捞饭	(176)

泰式炒饭	(177)
辣味炒饭	(177)
椰米饭	(178)
虾汤	(178)
百合虾汤	(179)
双肉汤	(180)
勾芡肉蟹汤	(180)
栗子鸡汤	(181)
柠檬牛肉汤	(181)
牛肚汤	(182)
泰式馄饨	(183)
什锦粉丝	(183)
酥炸粉丝	(184)
素咖喱鸡	(185)
素咖喱鸭	(185)
清真咖喱鸡	(186)
红咖喱虾	(186)
素咖喱鱼	(187)
红烧咖喱牛肉	(187)
椰汁鸡	(188)
罗望果汁炸鱼	(188)
红酱鱼	(189)
泰式炸鱼	(189)
姜汁焦溜炸鱼	(190)
清蒸鱼	(190)
黄酱焦溜鱼	(191)

蒜鸡	(191)
姜丝鸡	(192)
蛋酿虾蟹	(193)
甜肉冻	(193)
炸肉丸	(194)
蟹肉香肠	(194)
肉皮色拉	(195)
黄瓜色拉	(195)
栗子色拉	(196)
双果色拉	(196)
炸虾卷	(197)
碗肉	(197)
两样鲜	(198)
蘸汁蟹丸	(198)
酿馅豆腐	(199)
双鲜浆	(199)
清蒸椰汁布丁	(200)
清蒸西胡芦	(200)
砂锅肉	(201)
红虾色拉	(201)
炸虾卷	(202)
炸虾丸	(203)
酸甜炸鱼	(203)
泰国色拉	(204)
炒粉丝	(205)
炸蕉片	(205)

拔丝香蕉	(206)
泰国金丝	(206)
菠萝蜜子	(207)
烤猪	(207)
圣诞火腿	(208)
牛肉松	(208)
炖鸽肉	(209)
椰汁双肉	(210)
椰汁羊肉	(210)
甜牛肉干	(211)
炸牛扒	(211)
炸块 (1、炸肉块2、炸玉米块)	(212)
烤鸡肉串	(213)
烤牛肉串	(214)
果冻饮	(214)
椰丝牛肉	(215)
脆鱼球	(215)
酱拌炸豆腐	(216)
香蕉板鱼	(216)
朱古力鸭	(217)
酱鸡	(217)
火腿卷	(218)
咖喱羊肉	(218)
烤牛排	(219)
红咖喱酱	(220)
素咖喱酱	(220)