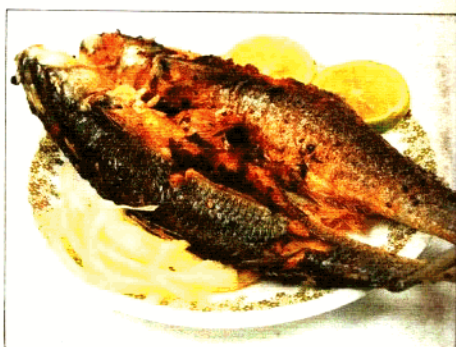


速簡食譜

第三冊

菲律賓、馬來西亞、印尼
、緬甸、泰國、越南及韓
國等七國之道地速簡食譜



世界文物出版社 印行

速簡食譜

第三冊

菲律賓、馬來西亞、印尼
、緬甸、泰國、越南及韓
國等七國之道地速簡食譜

世界文物出版社

前言

「速簡食譜」第一、二集能夠得到讀友的喜歡，給了我們莫大的鼓勵和信心，更使我們在邁出第三步時倍加慎重。經過年餘的籌畫經營，洋溢著異國風味的「速簡食譜」第三集終於問世了。西餐和日本料理對我們來說已不陌生，但其他的外國食物則難得一嘗；所以我們特別選擇了菲律賓、馬來西亞、印尼、緬甸、泰國、越南、韓國等七個亞洲國家的菜肴，提供國人截然不同的「異味」。

在觀光日漸發達的今日，出國旅遊已是一種極普遍的正當活動，而國人最常到的就是東南亞和東北亞鄰近諸國了，入境隨俗，得以有機會品嚐當地特有的食物。中國人最講究吃的藝術，烹飪技術之精自不在話下；但各國不同民情風物孕育出的獨特飲食文化，也值得我們嘗試學習，何況其中亦不乏佳肴美食。

到外國觀光，往往食宿匆忙，有時雖然吃到可口的食物，卻無暇詢問烹製之法；再加上語言的隔閡，也難以了解個中奧妙。有鑑於此，我們特地精選材料和製作方法都適合我們的各國菜肴，讓吃過的人能夠再享口福，沒嘗過的人也能領略別有一番滋味的外國菜。

目次

菲律賓



炸虱目魚	10
蕃薯湯	11
炒紅蘿蔔	12
木瓜湯	13
炒牛雜	14
紅燒肉	15
涼拌茄子	16
糖醋魚	17
煎茄子	18
虱目魚湯	19
炒蟹	20
炸蝦	21
糖醋茄子	22
炸雞塊	23
炒馬鈴薯	24
炸牛排	25
炒蚵	26
炒雜菜	27
雜湯	28

馬來西亞



沙爹	30
米粉湯	31
椰子燴蛋	32
炒鳳梨	33
炒空心菜	34
炸元寶	35
椰子漿長豆	36
炒蘋菓	37
涼菜一)	38
炒米粉	39
酸辣魚湯	40
咖哩湯麵	41
炒蝦米	42
炒花枝	43
炒小魚干	44
洋葱炒蝦	45
涼菜二)	46
咖哩雞	47
花生餃	48

目次

煎魚	49
竹葉辣飯	50
椰子漿甜湯	51
椰子餅	52
椰子凍	53
烘魚	54
蕃薯丸	55
綠豆湯	56
炸蘋果	57
炸香蕉	58

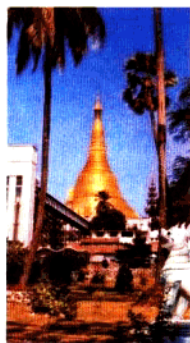
印尼



椰子菜湯	60
吧哩蛋	61
洋芋餅	62
蕃茄絞肉蛋	63
印尼春捲	64
酸辣蝦	65
酸辣雜碎	66
花生炒魚干	67

加多加多	68
烏辣菜	69
辣菜	70
紅湯	71
沙爹	72
咖哩雞	73
炒洋芋	74
烤明蝦	75
甜辣菜	76
糯米粥	77
夠樂	78
馬都拉炒麵	79
荷蘭春捲	80
印尼羅宋湯	81
珍多	82

緬甸



咖哩魚	84
蝦醬	85
涼拌鳳爪皮	86
咖哩牛肉	87

目次

咖哩茄子	88
咖哩雞	89
涼拌四季豆	90
涼拌甜瓜	91
燴蛋	92
豬腳凍	93
咖哩蝦	94
炸藕塊	95
涼麵	96
椰子麵	97
黃豆餅	98
馬鈴薯片	99
洋蔥餅	100
馬鈴薯餅	101
椰子芋頭餅	102
蝦餅	103
涼拌蕃茄	104
炸香蕉	105
炸葫蘆條	106
葫蘆湯	107
涼拌麵包	108

泰國



酸辣魚	110
肉醬	111
蕃茄醬	112
炒和菜	113
涼拌豬耳朶	114
酸辣瓜	115
涼拌米粉	116
椰子蝦雞	117
甜瓜	118
綠甜雞	119
炒茄子	120
女婿蛋	121
滷豬腳	122
和菜涼拌	123
炒和粉	124
筍片湯	125
銀絲湯	126
薏仁甜點	127
椰子石榴	128

目次

蕃薯餅	129
紅珊瑚	130
椰子糯米飯	131
芒果派	132
椰子豆	133
蕃薯湯	134
尼姑蕉	135
綠豆甜點	136
甜珍珠	137
蛋派	138

越南



涼拌木瓜絲	140
咖哩雞	141
蕃茄蝦米湯	142
涼拌雞絲	143
炒排骨	144
煎虱目魚	145
煎魚餅	146
炒蝦	147

紅燒牛肉	148
炸排骨	149
蒸蟹肉	150
涼拌空心菜	151
雞湯	152
豬肉串	153
越南滷肉	154
地瓜湯	155
綠豆濃湯	156
越南春捲	157
綠豆湯	158
越南珍珠丸	159
鳳梨湯	160

韓國



牛肉串	162
紅燒小牛排	163
炒牛肉	164
炒花枝	165

目次

泡蘿蔔	166
蘿蔔絲炒牛肉	167
涼拌黃瓜絲	168
熬豆腐	169
涼拌茄子	170
涼拌海帶芽	171
涼拌花枝	172
蛤蠣豆芽湯	173
涼拌黃豆芽	174
涼拌蘿蔔絲	175
牛肉炒泡菜	176
涼拌菠菜	177
泡黃瓜	178
韓國泡菜	179
年糕湯	180
泡菜炒飯	181
紅豆糯米飯	182
清湯	183
牛肉湯	184
牛肉泡菜湯	185
海帶芽湯	186
泡菜湯	187
海帶豆腐味噌湯	188
黃瓜涼湯	189

註：

- 椰子水作法：一飯碗椰子粉，用 3 ½ 飯碗熱開水泡十分鐘，再用菓汁機攪拌，把渣過濾即可。
- 椰子粉、黃豆粉、綠豆粉、豆蔻粉、魚露、蝦油等可至東門、南門、西門三大市場及各大食品行及超級市場均售。
- 魚露、蝦油味鹹。

菲律賓





炸虱目魚(RELLENADO)

一、材料：

- | | | |
|---|------|------|
| ① | 虱目魚 | 1 尾 |
| { | 洋葱丁 | 1 大匙 |
| | 蕃茄丁 | 1 大匙 |
| | 馬鈴薯丁 | 1 大匙 |
| | 絞肉 | 2 大匙 |
| ② | 胡椒粉 | 隨意 |
| | 味精 | 隨意 |
| | 鹽 | 隨意 |

二、作法：

1. 虱目魚洗淨，除去內臟，並去脊骨。
2. ②料拌勻後，全部包在魚肚內，再用白線縫合魚肚，放在熱油中，中火炸熟即可。



蕃薯湯

一、材料：

- | | |
|------------|-----|
| ① 蕃薯 | 半斤 |
| ② 芋頭 | 半斤 |
| ③ 香蕉(芭蕉更佳) | 2條 |
| ④ 椰子汁 | 5飯碗 |
| ⑤ 糖 | 4大匙 |

二、作法：

1. 蕃薯、芋頭、香蕉去皮，切塊。
2. 椰子汁和蕃薯、芋頭，一起用中火煮15分鐘，再倒入香蕉調勻即可。



炒紅蘿蔔

一、材料：

- | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| (1) | 三層肉 | 6兩 | (5) | 太白粉 | 1小匙 |
| (2) | 紅蘿蔔 | 1個 | | | |
| (3) | 洋葱 | 半個 | | | |
| (4) | { | 胡椒粉 | 隨意 | | |
| | | 味精 | 隨意 | | |
| | | 塩 | 隨意 | | |
| | | 醋 | 1大匙 | | |
| | | 糖 | 1小匙 | | |

二、作法：

1. 三層肉切小塊，用油炸熟。紅蘿蔔和洋葱切塊。
2. 三大匙油熱後，大火炒紅蘿蔔、洋葱、炸熟的三層肉及(4)料2分鐘，再加4大匙水，用小火燜3分鐘，最後勾芡，炒勻即可。



木瓜湯

一、材料：

- | | | |
|---|------|----|
| ① | 雞肉 | 半斤 |
| ② | 生木瓜 | 半斤 |
| ③ | { 塩 | 隨意 |
| | { 味精 | 隨意 |

二、作法：

1. 雞肉洗淨，切大塊。木瓜去皮洗淨，切塊。
2. 六飯碗水開後，放入雞肉、木瓜及③料，中火煮20分鐘即可。



炒牛雜(ABRIDA DA)

一、材料：

- | | | | | | | |
|---|----|----------|------|---|-----|------|
| ① | 牛雜 | 半斤 | | | 胡椒粒 | 1 小匙 |
| | { | 蒜頭(刀背拍扁) | 5 粒 | ③ | 味精 | 隨意 |
| | | 洋葱丁 | 2 大匙 | | 醬油 | 1 大匙 |
| ② | | 紅辣椒絲 | 1 大匙 | | 塩 | 隨意 |
| | | 蕃茄丁 | 2 大匙 | | | |

二、作法：

1. 牛雜先用水煮熟，撈起，裝於盤中。
2. 三大匙油熱後，大火炒②料 1 分鐘，放下煮好的牛雜及 ③料，大火炒 2 分鐘，再加 2 大匙水，小火燜 3 分鐘，炒勻即可。



紅燒肉

一、材料：

- | | | |
|---|----------|-----|
| ① | 三層肉 | 10兩 |
| ② | 醬油 | 5大匙 |
| | 味精 | 隨意 |
| | 蒜頭(刀背拍扁) | 5粒 |
| | 黑醋 | 1大匙 |
| | 胡椒粒 | 隨意 |
| | 塩 | 隨意 |

二、作法：

1. 三層肉洗淨，切塊，放在②料中醃半小時。
2. 三大匙油熱後，把醃好的肉及醃料一起放入，大火炒2分鐘，再倒入1飯碗水，小火燜到水乾出油，再炒勻即可。



涼拌茄子

一、材料：

- | | | |
|-----|-----|------|
| (1) | 茄子 | 2 條 |
| (2) | 絞肉 | 2 大匙 |
| (3) | 洋蔥丁 | 2 大匙 |
| | 蕃茄丁 | 2 大匙 |
| | 蒜頭末 | 1 小匙 |
| | 味精 | 隨意 |
| | 塩 | 隨意 |
| | 醋 | 1 小匙 |
| | 糖 | 1 小匙 |

二、作法：

1. 茄子用水煮熟，去皮，切段，再切片。
2. 絞肉用水煮熟，撈起，瀝乾水分，再和 3 料拌勻，放在茄片上即可。