

From the Source

泰国美食之旅

懂美食之人，
献给品美食的你





From the Source

泰国 美食 之旅

懂美食之人，
献给品美食的你



作者兼摄影：奥斯丁·布什、马克·维恩斯

泰国美食之旅

中文第一版

书名原文 : *From the Source - Thailand*
(1st edition, Aug 2015)
© Lonely Planet 2017
本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片由图片提供者持有版权, 2017

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目 (CIP) 数据

泰国美食之旅 / 澳大利亚 Lonely Planet 公司编 ;
李冠廷, 章怡译. -- 北京 : 中国地图出版社, 2017.7
书名原文 : *From the Source - Thailand*
ISBN 978-7-5031-9945-5

I . ①泰… II . ①澳… ②李… ③章… III . ①饮食 -
文化 - 泰国 IV . ① TS971.203.36

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 147063 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	185mm×240mm
印 张	16
字 数	435 千字
版 次	2017 年 7 月第 1 版
印 次	2017 年 7 月北京第 1 次印刷
定 价	86.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-9945-5
审 图 号	GS (2017) 1482 号
图 字	01-2017-0711

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。



目录

泰国菜	6
下厨笔记	9
泰国中部及曼谷	10
精工细作，融汇各国元素，尤其受到泰国宫廷菜、中餐和清真饮食的影响。	
泰国北部	116
口味柔和，讲究应季而食，遵循古法烹饪。	
泰国东北部	162
植根于乡土的菜式，味道浓郁，香辣霸道。	
泰国南部	204
辣中魁首，倚重海鲜、辣椒和咸盐。	
基本食谱	248
食谱来源	250
我们的作者	251
术语表	252
幕后	254





From the Source

泰国 美食 之旅

懂美食之人，
献给品美食的你



作者兼摄影：奥斯丁·布什、马克·维恩斯

 中国地图出版社

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com









目录

泰国菜	6
下厨笔记	9
泰国中部及曼谷	10
精工细作，融汇各国元素，尤其受到泰国宫廷菜、中餐和清真饮食的影响。	
泰国北部	116
口味柔和，讲究应季而食，遵循古法烹饪。	
泰国东北部	162
植根于乡土的菜式，味道浓郁，香辣霸道。	
泰国南部	204
辣中魁首，倚重海鲜、辣椒和咸盐。	
基本食谱	248
食谱来源	250
我们的作者	251
术语表	252
幕后	254





泰国菜

想做出“出乎其类、拔乎其萃”的泰国菜，要诀就是两个字：平衡。

不管是奶味浓重的青咖喱、热气腾腾的牛肉汤，还是入口惊艳的青木瓜沙拉，泰国菜最讲究让各种味道实现完美的平衡：辣、甜、酸、咸，每种味道都跃然“舌”上，但没有一种可以独霸味蕾。

不过，传统的泰国菜派系众多，尽管在味道上都讲究这种精妙的“杂而不糅”，但也具有鲜明的地域性。在泰国北部的南邦和清迈等古城，气候相对凉爽，造就了当地各种味道温和的季节性菜肴，口感偏苦。在泰国东北部，当地饮食受到了邻国老挝的影响，从湄公河里现打上来的淡水鱼是餐桌上的主角。泰国南部临海，海鲜自然独占鳌头，辣椒也最受青睐。而在泰国中部的曼谷，中央平原的独特地理特征、百花齐放的民族多元性以及泰国皇室的奢华做派，都对当地的饮食产生了重大影响。

但万变之中亦有不变。不管身处泰国何地，你都能体会到饮食处处牵动着泰国人的情感。不论是流传数代仍始终秉持一种做法的家族秘法，还是随着当地自然与社会变迁而演进的地域饮食传统，每道菜中都有历史，每道菜中都蕴含着传承。在泰国，饮食之道更像是一种信仰，其影响之大超乎外人想象。各色原料放入锅中，小火慢炖几个小时，绝对急不来；香料要靠手劲不厌其烦地研磨，只为能更好地呈现其微妙的味道。这里的人不喜“吃独食”，饭点一到，一家老小都会围坐桌边，边吃边聊。

谨记：做饭在泰国可不是为人饱腹的苦差，而是一种甜蜜的付出。









下厨笔记

本书旨在教你烹制泰国第一流的地方菜肴，其中的食谱和做法都是历经数十年甚至数代人考验和改良的“灶头绝技”，每一道菜都不负“地道”二字。

某些原料在你本地的超市里可能不太好找，但其中大多数应该可以在网上买到。为以防万一，我们也尽量为你列出了相似的替代品。本书252~253页的术语表能帮你识别那些陌生食材。

对不习惯吃辣的人来说，地道的泰国菜吃起来会太过“刺激”。如果不想做得这么重口，大可酌情减少食谱中推荐的辣椒用量。先把辣椒去籽也能有效地降低辣度。

出于“地道”的考虑，本书保留了当地厨师的一些操作细节。比如研磨调料，如果厨师用的是捣钵和捣杵，书中也会让你如法炮制。但如果你的时间（或精力）有限，用料理机或自动搅拌棒也是可以的。

书中的食谱都是根据泰餐的食用习惯设计的，摆上桌的数道菜肴都是要大家一同分享的。一桌四道菜的泰餐通常包括一道蘸酱或蘸水什锦、一道汤、一道咖喱菜（可能还有一道配菜）及一道沙拉——配上米饭做主食，足够四个人饱餐一顿。当然，有些菜本身就很适合作为完整的一顿饭，比如圣罗勒辣炒猪肉末（66~67页）。书中的每个食谱都会标注这道菜的适用人数。

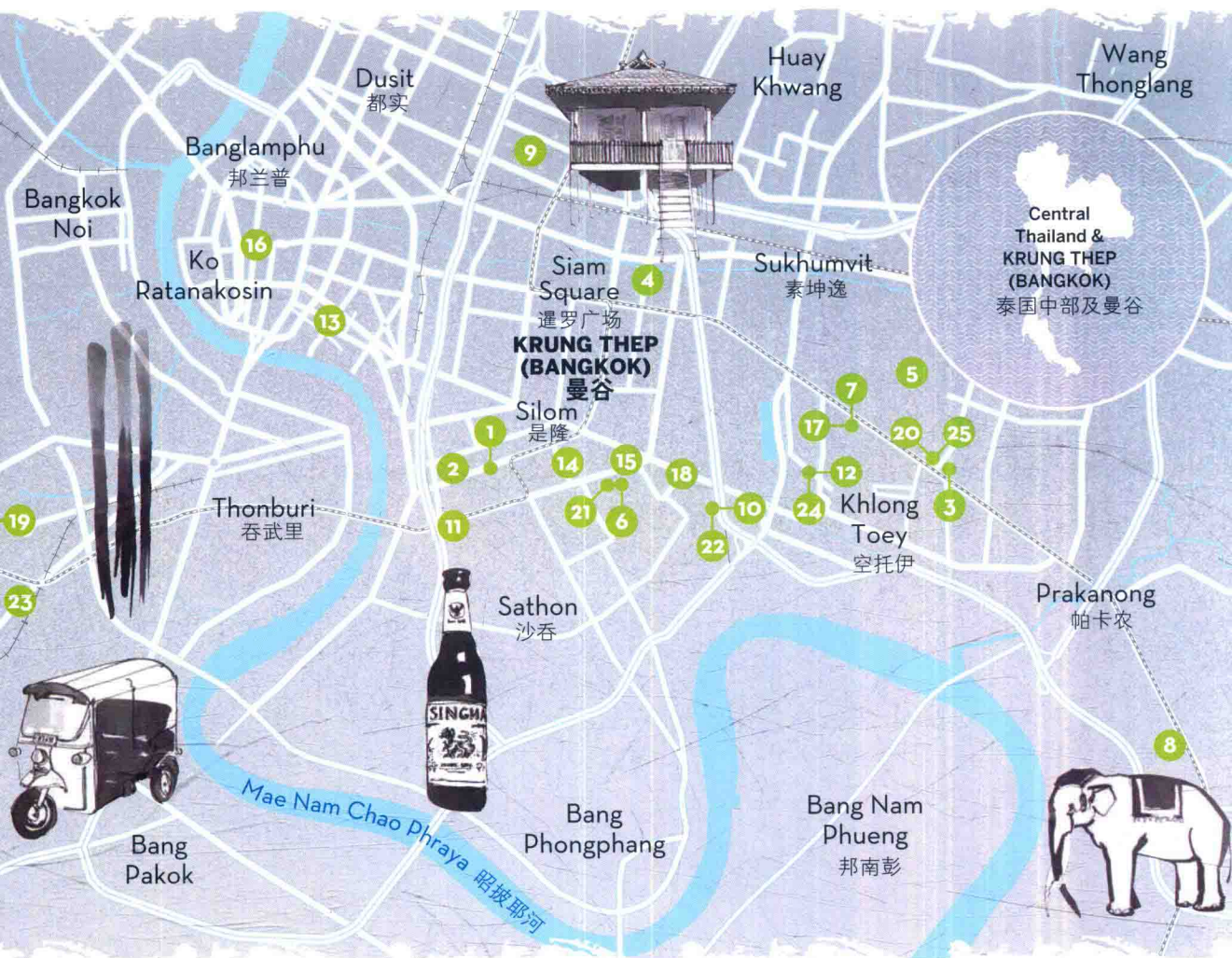
关于烹煮米饭的方法以及制作常见底料的基本食谱，见248~249页。

在本书中，计量单位1大勺为15毫升，1小勺为5毫升。



泰国中部及曼谷

精工细作，融汇各国元素，尤其受到泰国宫廷菜、中餐和清真饮食的影响。



1

泰式清真沙拉

SALAT KHAEK

12页

2

烤鸡肉串

SATE KAI

16页

3

烤茄子沙拉

YAM MAKHEUA YAO

21页

4

凉拌烤牛肉

YAM NEUA YAANG

24页

5

炸鲶鱼凉拌青芒

YAM PLA A DUK FUU

29页

6

虾仁烤鸡肉柚子沙拉

YAM SOM OH KAI YAANG
KAP KUNG

32页

7

鸡肉青咖喱

KAENG KHIAW WAAN KAI

37页

8

凤梨大虾浓汤红咖喱

KAENG KHUA SAPPAROT
KAP KUNG

40页

9

鸡蛋猪肉煲

KHAI PHALO

45页

10

泰式香草虾

KUNG PHAT CHAA

49页

11

浓咖喱虾

KUNG PHAT PHONG KARI

52页

12

椰子酱炒米粉

MI KATHI

57页

13

客家风味炒面

PHAT BAMII LUEANG

62页

14

圣罗勒辣炒猪肉末

PHAT KAPHRAO MUU

66页

15

爆炒空心菜

PHAT PHAK BUNG FAI DAENG

69页

16

咖喱猪肉炒茄子

PHAT PHET MUU

73页

17

泰式炒米粉

PHAT THAI

76页

18

甜脆猪肋排

SII KHRONG MUU KRAWP
WAAN

81页

19

炸虾饼

THAWT MAN KUNG

85页

20

鲜蔬蘸辣椒椰酱

NAM PHRIK LON

91页

21

椰子糕

KHANOM BA BIN

95页

22

茉莉布丁配
热带水果沙拉

KHANOM DAWK MALI

99页

23

脆皮椰子挞

KHANOM KHROK

103页

24

椰子绿豆糕

MAW KAENG THUA

109页

25

椰浆木薯条

PU NGAT

112页

烹饪老师//
萨努斯·马列
地点//
是隆泰国菜烹饪学校



泰式清真沙拉

SALAT KHAEK

看起来是西式沙拉，酱汁却是辣椒、咖喱粉和椰浆混合而成的，让这道泰式清真简餐变得独一无二。

泰式沙拉(泰语叫“yam”，意为凉拌)是讲究搭配平衡的泰国菜中必不可少的元素。虽然名为沙拉，但用料常选肉类或是海鲜，而非西式沙拉中常见的果蔬，且常常搭配米饭一起吃，所以更像是主菜。而泰式清真沙拉(泰语叫“salat khaek”)则在原料选用和吃法上与西方常见的沙拉更为接近，同时也是曼谷和泰国中部地区最常见的泰式清真料理。

泰语中，“salat”就是沙拉，“khaek”本意是“客人”，略带贬义，在泰国常用来指代穆斯林或是南亚裔的泰国人。泰式清真沙拉分量很足，可以单独食用，原料通常包括生菜、全熟煮鸡蛋、土豆、豆腐、洋葱和番茄，也可用其他食材。为我们提供食谱的萨努斯·马列(Sanusi Mareh)是曼谷是隆泰国菜烹饪学校(Silom Thai Cooking School)的老板，本身也是一位穆斯林，据他所说：“只要能丰富菜品的色彩，清真沙拉里什么原料都可以用，但炸薯条是必不可少的。”

另外一种“必不可少”的配料就是清真沙拉独特的酱汁。这种酱汁既有西式沙拉酱常见的元素，也有泰国清真菜“以甜为主、细腻多元”的特色。“清真沙拉的酱汁包含蛋黄和咖喱粉，这一点与其他泰国沙拉不同，酱汁里还加入了椰浆，因此也有甜味和奶香。”无论是味道、质地还是品相，泰式清真沙拉的酱汁都像是介于美式沙拉酱和烤肉串蘸酱之间的一种酱汁——后者也是泰国清真菜中的“老面孔”。

和西式沙拉类似，泰式清真沙拉无须搭配主食，本身就可以当作一顿简餐。但若放到一顿丰盛的泰国菜中，也是一道绝妙的配菜，其浓郁的酱汁跟炒蔬菜或清汤十分登对。

供2人食用的简餐

准备时间: 45分钟

烹饪时间: 15分钟

原料

1个土豆

400克老豆腐, 切薄片

食用油, 油炸用

1小棵生菜, 叶子剥开

5根小黄瓜, 切片

1个洋葱, 切丝

10个樱桃番茄

3个鸡蛋, 煮全熟, 对半切

沙拉酱汁(多做一些备用)

2根干辣椒, 温水浸泡并去籽

¼小勺盐

60克红葱头, 切丝

1小勺咖喱粉

2个鸡蛋, 煮全熟, 只取用蛋黄

120克烤花生碎

500毫升椰浆

3大勺鱼露

80克棕榈糖

4大勺酸角酱(做法见下方文字)

1

先制作沙拉酱汁。把辣椒、盐、红葱头和咖喱粉放到捣钵里(或使用料理机)捣成细糊备用。

2

取一个中碗, 放入刚刚捣好的细糊, 加蛋黄和花生碎拌匀备用。土豆切成细条, 浸泡在一碗水中备用。

3

取中等大小的平底锅, 中火加热250毫升椰浆至沸腾, 放入上一步中的辣椒糊和蛋黄混合物、剩余椰浆、鱼露、糖和酸角酱。再次煮沸后, 不断搅拌约5分钟, 直至酱汁略稠。必要的话, 尝尝味道, 调整作料。关火放置令其自然冷却。

4

从水中捞出土豆条, 取大平底锅, 倒油, 中火加热, 倒入土豆条和豆腐, 炸至金黄香脆, 捞出控干备用。

5

把生菜、黄瓜、洋葱、小番茄、煮鸡蛋、炸豆腐和炸土豆条码在一个大餐盘或分装在4个小餐盘中。用勺浇上凉好的酱汁, 稍微颠几下即可上桌。



酸角酱

酸角(也称罗望子)是泰国菜中的核心原料, 很多菜式中都会用到, 用以提供酸味。以酸角为主的调味料也有好几种, 但名字很像, 容易混淆。至于酸角浆、酸角糊、酸角酱的区别究竟是什么, 就见仁见智了。总之, 这些酸角调味料都是先把酸角去壳取肉, 把籽和强韧的纤维剔除, 再加少量水匀开制成的。你可以购买成坨的去壳酸角果肉(有时籽和纤维还混在里面, 仍然需要去除), 也可以买预先处理好的酸角酱或酸角糊(常常也叫酸角浆, 总之是诚心想把你搞糊涂)。我们建议你用酸角果肉块, 跟水按照1:3的比例, 在温水中匀成酸角酱。具体做法是把果肉块放到碗里, 加温水, 用汤匙的背面把果肉碾开, 搅拌至与水完全混合, 捞出里面的籽和纤维, 酸角酱就做好了。