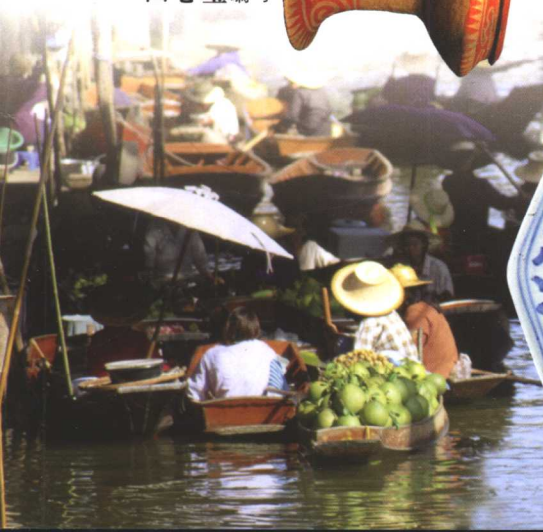


风竹香

环球食尚

泰国菜

程安琪主编
田心莹编写



风情

环球食尚

泰国菜

程安琪 主编
田心莹 编写



图书在版编目(CIP)数据

风情泰国菜 / 田心莹编写. — 北京: 中国青年出版社, 2005
(环球食尚丛书 / 程安琪主编)
ISBN 7-5006-5976-8

I. 风… II. 田… III. 菜谱—泰国 IV. TS972.183.36

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 101127 号
北京市版权局著作权合同登记 图字 01-2003-5557 号

风情泰国菜

田心莹 / 编写

主 编 程安琪
责任编辑 徐 泳 彭 岩
装帧设计 敬人书籍设计
吕敬人 + 袁震宁 + 柏禾开

出版发行 中国青年出版社 中国轻工业出版社
社 址 北京东四十二条 21 号 100078 网址: www.cyp.com.cn
电 话 编辑部: (010)64034350
发行部: (010)85119845 85119925
印 刷 北京国彩印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 787 × 1092mm 1/20
印 张 6
字 数 60 千
版 次 2005 年 1 月北京第一版
印 次 2005 年 1 月北京第一次印刷
印 数 8000 册
定 价 25 元

本书如有任何印装质量问题, 请与出版处联系调换
联系电话: (010)64033570

导读

一本别有用心的工具书

在餐饮书籍已经多到自成一个流派的情况下，出版一本这样的书，大多数的人会想“喔，又是一本餐厅书”。不错，这本书中确实也有介绍餐厅的部分，但它并不是一本综合餐厅导览，不是食谱，而是一本告诉读者如何完全享受美食的指南。我们认为称这本书为“一本消费者的餐饮工具书”，倒是较为贴切。

这本工具书，不教你做菜，也没有广告式的形容词，只是很实在地让消费者能够清楚一个游戏规则——关于上馆子这件事。因此，如果说我们别有用心的话——是的，我们承认，在目前的餐饮热之中，在每一本食谱和餐厅导览正香喷喷、热腾腾向读者招手的此时，这的确是本别有用心的书。我们非常希望您看完这本书后，等到下次打牙祭时，可以很轻松的点几个好菜，享受真正地道的美食。

真的，只是这样而已。



关于标示的罗马拼音

本书有许多泰文发音之部分,主要目的除了让内容更加丰富之外,也希望能让到泰国旅游的读者,在进餐厅用餐、点菜时能派上用场。书中所标示的泰文都是罗马拼音而非实际的泰国文字,其功能是便于记忆与发音。而除了MENU及菜名部分外,在某些章节中也有提及关键词单元“泰文小词典”,希望能帮助您更了解泰国菜。

给两肋插刀热情赞助的朋友们

当你看这本书的时候,一定会发现很多美妙的食物和插图,让你在字里行间漫游时不会有想睡觉的冲动。这些图片和书中的许多资料,来自于许多热心的业内人士以及泰国观光局徐惠玲经理的鼎力相助,在这里我们也要致上十二万分的感谢,有了你们的热心相助,才有这本书的诞生“Khob-kung krup! 谢谢!”。





目录

- 第一章 泰国菜的起源与派系**
群族共荣的文化特色 001
物产丰饶 003
泰国主要饮食派系 004



- 第二章 泰国菜的特色**
风味强烈的开胃美食 007
融合多国饮食特色 008
佛教色彩浓厚 009
烹饪取材自然朴实 010
随性自在的饮食哲学 010
用餐相关事宜 013



第三章 MENU大作战!

泰国餐厅的菜单 019
主要泰国菜肴种类 025



点心 025

马加鱼饼 026

金钱虾饼 027

凉拌 028

泰式凉拌牛肉 029

凉拌生虾 030

热炒 031

辣炒椰汁鸡肉 032

泰北辣肉 033

海鲜 034

咖喱炒红蟹 035

泰式炸三味鱼 036

汤 037

酸辣明虾汤 038

辣味椰汁烧鸭 039

河粉/饭类 040

泰式炒河粉 041

凤梨炒饭 042

吃香喝辣 火锅好滋味 043

泰式清汤火锅 044

泰式辣锅 045

第四章 如何自点套餐

单人点餐范例 048

多人合点菜肴的搭配法 050

2人合点范例 051

3-4人合点范例 056



第五章 泰式餐饮的特殊滋味

泰国菜的主食 065

泰国菜的调味料与香料 070

泰国菜的沾酱与调味酱 075

泰国菜的调味配料 077

泰国菜的水果与甜食 079

如何点用饮料 109

各式饮料种类 110

自带酒类佐餐时 112

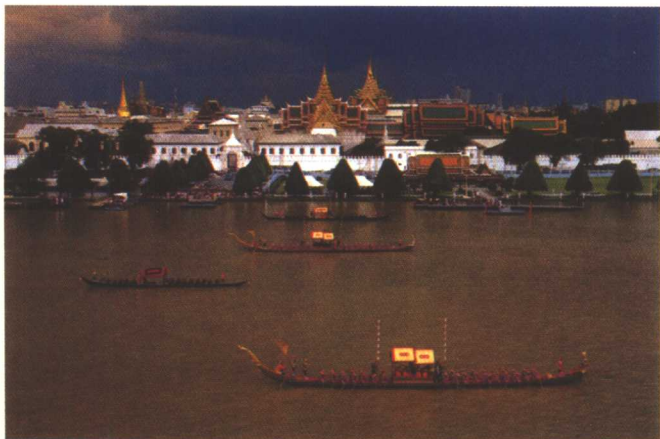


第一章 泰国菜的起源与派系

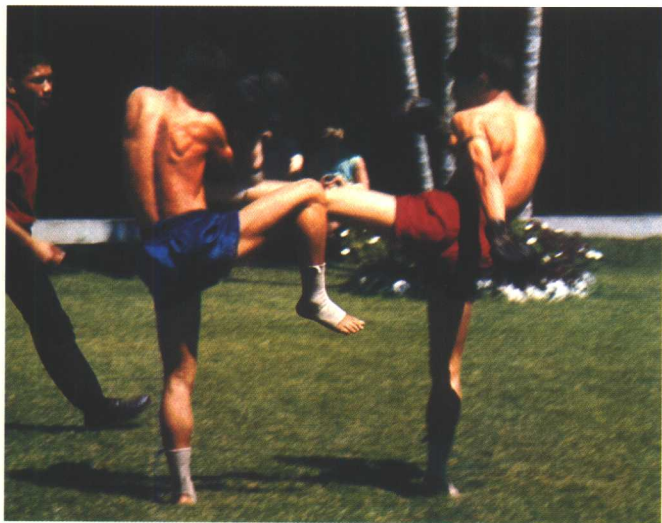
泰国——探险家眼中的东方威尼斯，一个具有传奇色彩的国度，融合多国民族特色，在湄公河的孕育与印度洋海风吹拂之下，绽放出缤纷鲜美的花朵。泰国的饮食正如同她的文化，也有着令人惊叹的独特魅力。

群族共荣的文化特色

泰国是一个族群众多的国家，比如数千年前由中国内地少数民族移居泰国的“泰人”、以及几个世纪以来陆续移入泰国的汉人、老挝人、柬埔寨人以及18世纪前，因航海通商而从中东、波斯、印度移入的商人后代。因此，泰国可以说是一个移民国家。但是，泰国却从未发生严重的种族冲突，而是迅速并大量地吸收了外来的事物，发展成泰国特有的文化。

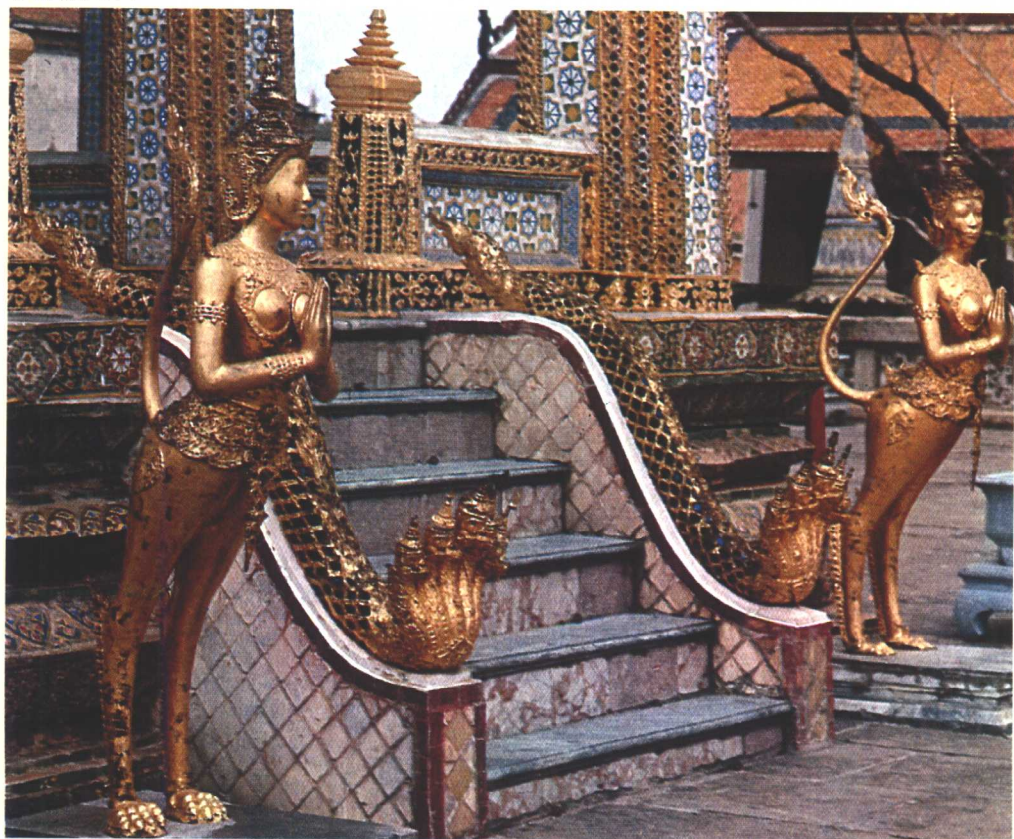


←小河中的蔬菜水果交易



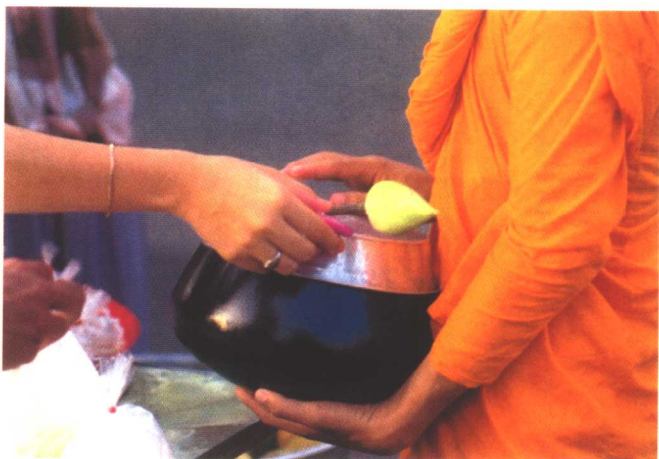
↑ 泰拳
↓ 寺庙的人面鸟

↑ 芒人妇女





↑ 寺庙的守护神
↓ 卡扬族妇女



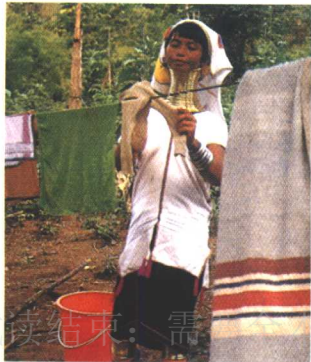
↑ 化缘

泰国除了受到多国文化的影响外，上至早期的皇室，下到人民日常生活，都与宗教息息相关，以从印度传入的小乘佛教影响力最大，泰国国内有95%的人都是虔诚的佛教徒。因此，泰国人的社会观、艺术以至饮食观，大多都是建立在佛教的基础上，以一种平和、活泼而不失庄严的特质丰富了泰国文化。

物产丰饶

泰国的地形可说是得天独厚，泰国史上全盛时期的首都如素可泰、曼谷，都是湄公河畔的城市。除了湄公河的灌溉，印度洋的海风吹拂，更让泰国一年四季，都有丰饶的作物。

因此，也让泰国有“亚洲三大谷仓之一”的美誉。泰国人的主食为米饭，而在云南地区移民的影响下，许多米制品也成为主要食物。除了米食之外，丰饶的土地也为泰国生产出各色的作物，无论是蔬菜、香料或是水果，都有种类多且高品质的特色，加上世代相传的渔牧及海水养殖，让泰国的饮食文化也因此丰富多元起来。





泰国主要饮食派系

泰国的饮食文化也因地形分为四个区域，产生出各种不同的菜系特色，如：

一、北部：以清迈为首的泰国北部地区，是最靠近中国西南部与缅甸的区域。清迈是旧时古都所在，因此有许多当时流传下来的文化与艺术，北部地方的传统主食是以米浆制成的米糕，而在菜肴部分，则以具有中国西南风味的腌生猪肉或是咖喱及沙拉为主要特色。

二、东北部：邻近柬埔寨的东北部地处偏僻，并无观光景点，且对外交通较为不便，是泰国环境最原始也较穷困的地区。因此东北部的菜肴便以口味浓重且辛辣闻名，但某些方面而言，东北部的菜肴对于泰国菜也有很深的影 响，例如“泰北辣肉”（Laab）便是一道极出名的泰国东北美食。

三、中央平原：以泰国首都曼谷为首的中央平原，这个地区正对印度洋，气候温暖适合耕作，再加上湄公河流经此处，因此成为泰国饮食文化最为丰饶的地区。也由于曼谷本身便是一个港口，因此在吸收了许多外来文化后，也发展出一套独特的美食文化。中央平原的传统主食为米食与各式米制品、炒饭，加上当地出产的海鲜、肉类以及各种丰美的蔬菜与水果，让曼谷不仅是泰国的首都，也成为泰国的美食之都。值得一提的是，泰国有名的调味品“鱼露”与“虾酱”，都是中央平原的特产。

四、南部：南部地区以穆斯林与印度、南洋移民居多。当地拥有丰富的海鲜来源并加以大量的咖喱、热带椰子（椰奶、椰糖以及椰肉）烹调，口味重、辛辣的，因此这一区的特色菜式多以咖喱烹海鲜为主。



↑ 华富里塑像





第二章 泰国菜的特色

近年来,泰国菜以酸辣香鲜的独特风味逐渐受到食客的欢迎,大小泰国餐厅如雨后春笋出现街头,证明这种兼具自然健康与口味的菜系,已成为许多老饕心中的最爱。到底泰国菜的魅力何在?又如何能从东南亚料理中异军突起,打破国界与口味的界线,成为世界饮食主流之一?这一章将告诉你泰国美食的奥妙所在。

风味强烈的开胃美食

近年来,泰国菜以迅雷不及掩耳之势征服了全世界的食客。无论是在以美食之都著称的香港地区,还是各国饮食文化汇流的美国,泰国菜都能以异军突起之姿成为主流菜系之一,确实令人惊讶于它的魅力所至,所向披靡。

由于泰国也是一个以米食为主的国家,因此在菜式上与中国人的饮食习惯稍有类似,菜肴多为适合下饭的开胃菜式。但强烈的南洋风格,使得泰国菜在调味及取材上颇为大胆,让人的味蕾“惊艳”,胃口大开。事实上,泰国菜并不像中国菜或是日本料理般讲究做工,菜肴的风格也是以简单为主,但是在调味上,却又出奇地讲究繁复,各式酱料与香料的运用,成为泰国菜独有的标志。





融合多国饮食特色

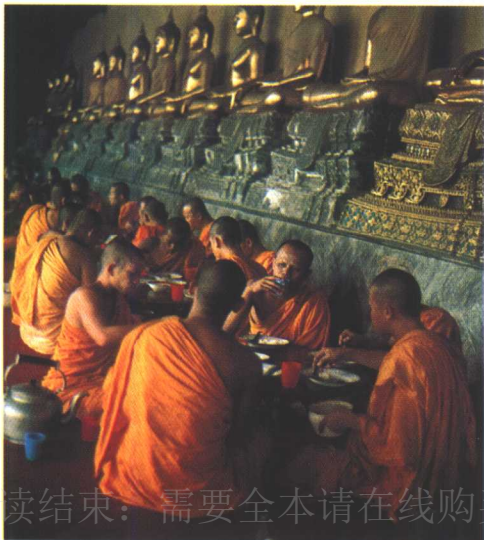
就像是泰国的种族与文化一般，泰国饮食也融合了各族群的特色，而衍生出一种全新的料理风格。泰国菜的调味方式，无疑是脱胎自南洋菜系，但也有部分的料理手法是十分中国式的，而由于数千年来与印度、中东、甚至西班牙、欧洲等国的通商，也使泰国对外来文化的包容力极强，并随即反映在饮食上。随着长时间的融合，泰国菜将外来的饮食概念融合于本国，最终将其变成一种纯粹的当地饮食。因此，泰国菜之所以能从一种地方料理，转变成一种国际所能接受的菜系，其主因应该就是在她包容和转化的能力，让菜肴能够既富有特色，又能获得不同口味的人的认同。





↑ 寺院的佛像

↓ 泰国僧侣在寺院用餐



佛教色彩浓厚

公元1世纪时佛教由印度传入泰国。直至今日，泰国人仍笃信小乘佛教，全国有95%以上的人都是佛教徒。泰国也是现今全球最具代表性的佛教国家之一。泰国人不仅信奉佛教，更将宗教的概念落实在生活中。以饮食为例，传统的泰国人是不吃完整的鱼和肉的，而是要先将其切碎再进行料理，酱料也是在如此逻辑下衍生的产物，而泰国菜的“酱料文化”也就成为泰国菜的标志。听起来有点令人有点费解，但泰国华侨林明定表示，“泰国人在制作荤食时，总要将所有的菜式模模糊糊的，像炒碎肉、鱼饼等等，目的就在于求个心安。”如此听来，泰国人还真是“单纯”，令人觉得十分有趣。



↑ 佛像