

The Girl's Asian Recipe

愛上亞洲
新鮮味

by ming-poo

萬里機構

757/47
The Girl's Asian Recipe

愛上亞洲
新鮮味

因為愛戀亞洲，
所以有了這本食譜。

越南、泰國、尼泊爾、寮國、
緬甸、土耳其及摩洛哥，
是我們姊妹倆旅遊過的國家。
我們嚐遍各國的美味料理，
逛遍熱鬧的商場，
與奇妙特別的人們相遇……。
每經過一次旅遊，我們就更加喜歡亞洲，
因此，我們2人在東京・冰川台
開了一家名為
「民風」的亞洲餐廳。



我們店裡提供的亞洲料理，是將道地口味加以變化，
成為一般人也能接受的口味。

這本書中的食譜也是秉持這個概念，
但是更花了一些工夫，
期望初次嚐試烹調的人也能輕鬆料理。

我們希望大家不必花大錢，不必裝模作樣，
便能優雅時髦地享受亞洲料理，
懷著這樣的願望，為各位獻上這本書。

民風

Contents

飯

土耳其料理 土耳其	10
香酥竹筴魚蓋飯 越南	14
辣炒米粒及紅豆飯軍艦卷 泰國	15
尼泊爾雞肉咖哩 尼泊爾	18
緬甸蝦子咖哩 緬甸	19
摩洛哥風味白飯沙拉 摩洛哥	22
海瓜子拌飯 泰國	23

麵

肉丸子辣湯麵 泰國	30
香族麵 緬甸	31
勾芡麵 泰國	34
酸甜白肉魚湯麵 越南	35
麵線蒿苳捲及花生醬 寮國	38
馬格列布谷司谷司 摩洛哥	39
寮國風味勾芡麵 寮國	42

Prologue	2
----------	---

Epilogue	94
----------	----

戀戀亞洲 1 布	26
----------	----

戀戀亞洲 2 器皿	46
-----------	----

戀戀亞洲 3 茶	74
----------	----

recipe's column

飯	8
麵	28
單品料理	48
甜點	76

單品料理

B.L.T.春捲	越南	47
牛肉丸子燉鍋	摩洛哥	50
蔬菜摩摩	尼泊爾	54
MOHINGAR 風味燉魚	緬甸	55
印度窯烤雞腿	尼泊爾	58
越南米糕	越南	59
焗烤青咖哩	泰國	62
辣醬炒萵苣	泰國	63
民族風味蛋捲		66
茶葉堅果沙拉		67
		70

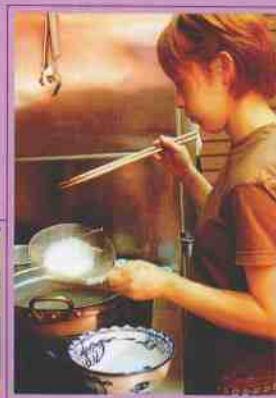
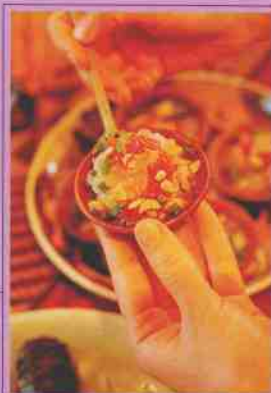
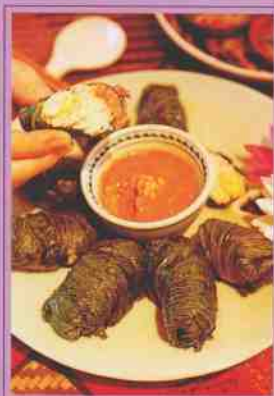
甜點

奶茶蜂蜜蛋糕	尼泊爾	75
薄荷茶凍	摩洛哥	78
甜薑豆腐	越南	79
日式風味越南米糕	越南	82
緬甸吐司	緬甸	83
檸檬優格蛋糕	土耳其	86
		87

旅遊專欄...1	44
旅遊專欄...2	72
asian seasoning	90
亞洲料理食材商店·賣場	92

本書使用方式

- 材料為2人份。
- 計量的單位，1杯為200cc，1大匙為15cc，1小匙為5cc。
- 使用的電烤箱為1000W，微波爐為500W，烤箱為瓦斯爐烤箱。
- 有□記號的香料及調味料，請參照P90~91。



The Girl's Asian Recipe

飯

這是將我們於東南亞及西亞旅遊時
嚐過的各國飯食加以變化。
有些創意食譜的產生，
是起因於我們覺得
「如果有這種飯多好！」





小巷裡的蓋飯飯館， 就是最棒的餐廳

個人旅行時最令人感到困擾的便是用餐。比別人愛吃的我們，是無法滿足於一盤料理的，所以只要是喜歡吃的，通通都會點來嚐嚐。但是，點了太多根本吃不完，最後只好請店裡的人讓我們將剩餘的飯菜帶回去吃……最初，一直不斷地重覆著這樣的情況。

一直到我們走訪越南，才漸漸習慣旅行。有一次，有人帶我們到一家滿是當地饕客的飯館，一進門，充滿魅力的小菜香味便撲鼻而來。菜色種類之多，即使貪吃如我們也無法全部嚐遍！正當煩惱之際，我們得知：「只要有喜歡的菜不妨都點點看。即使點了很多，飯館也會將每種菜都盛一點在白飯上。」既然如此，我們便不客氣地伸手指向每一道我們所喜歡的菜，然後端著堆成如小山般的

餐盤就座。由於盤中盡是自己喜歡的菜色，當然是好吃極了。如此即使點得過多，也不致於發生看菜單所想像的料理，和端上桌的料理有所出入。那是對旅人而言，最理想的餐廳。

之後，我們在許多亞洲國家都發現這種方便的用餐方式。在越南，白飯上會盛滷肉、青菜、煮苦瓜。泰國的白飯上會盛有咖哩、泰式冬粉沙拉。寮國的白飯上則會盛放各式各樣的炒米粒……。這種「小巷裡的蓋飯飯館」，為我們旅途上的用餐帶來許多樂趣。

只不過，這類飯館大多是位於小巷略深之處。因此，各位去旅行時，請不妨故意迷路走走。小巷深處一定會有幸福的時光等候著您。



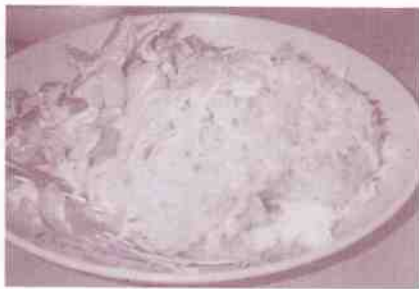
這是在泰國曼谷SIAM的攤販街，嚐到的一道飯食料理。白飯上面覆滿了大量的豬肉、青菜、辣炒米粒(Ranp)。可以說是去到泰國，一定要嚐嚐看的招牌料理。



寮國有許多可供外帶的店，這道飯食也是我們外帶回來的套餐。右邊是香腸丸子、類似味噌醬拌豬耳朵的小菜及白飯。左邊是用香蕉葉捲起來的肉類加工品，名稱不詳。



這是在寮國的飯館嚐過的一道飯食料理。乍看之下，像一般的中式蓋飯，其實白飯上面盛放了3種不同的配菜。各種味道不同的配菜混合在一起，這正是此道料理最美味的精華所在～



大量的冬粉，幾乎完全覆蓋了白飯！日本常將冬粉涼拌後當成沙拉來吃，在泰國則多是將冬粉當成白飯的一道配菜。由於加了香菜，因此味道滿辣的，非常下飯。

將土耳其的代表性料理作些簡單的變化，
以單盤式的料理呈現

土耳其料理

 *Turkey dish*





土耳其料理

Cankeg dish

將土耳其的招牌料理KEBAB(烤肉料理)以及醬沙拉，與回教生活圈常吃的炊飯搭配在一起，便是這道獨創的食譜了。

[西式炒飯]

◆ 材料 (2人份)

米	2 杯	A
培根	2 片	
蒸餾豆子沙拉	1 袋	
綜合堅果	50 g	
小茴香	1/2 小匙	
鹽	1/3 小匙	
橄欖	10 粒	
奶油	10 g	

- 1 洗米後，將切成1cm寬的培根以及A，連同米全部倒入電鍋中，加水至2杯的刻度。
- 2 放置約30分鐘後，按下開關之後開始炊煮。
- 3 煮好後稍微燜一下，再加入切碎的橄欖及奶油拌勻。

episode

西式炒飯：土耳其有一種名為「拔拉烏」的奶油飯，在此將之變化成一般人也能接受、帶有東方風味的土耳其式飯食。
也使用了西亞地方常用的豆子、堅果、橄欖等食材，是其重點所在。



[土耳其風味菠菜醬沙拉]

◆ 材料 (2人份)

原味優格	150 cc
菠菜	8 棵
蒜頭(切末)	1/4 小匙
薄荷葉(切末)	5 片
鮮奶油	2 大匙
橄欖油	1 大匙
鹽	1/2 小匙

A

- 1 將優格放在鋪有廚房紙巾的篩網上或咖啡濾紙上，靜置2小時左右，把水分瀝乾。
- 2 將菠菜煮軟，切碎後擠乾水分。
- 3 將A材料加入1與2中，再以鹽調味。

[簡易烤肉料理]

◆ 材料 (2人份)

牛腿肉薄片	300 g
-------	-------

【醬汁材料】

原味優格	200 cc
鹽	1・1/4 小匙
黑胡椒	1/2 小匙
蕃茄醬	1 小匙
紅酒	50 cc
小茴香	1/4 小匙
奶油	20 g
檸檬	適量

A

- 1 將A材料全部混合，牛腿肉薄片一片片剝開，放入醬汁中浸漬一晚。
- 2 將沾在肉片上的優格剝落，一片一片捲在鐵串上。
- 3 將奶油放入平底鍋中加熱溶化，以中火煎肉的表面。
- 4 待肉變色後，蓋上鍋蓋，轉小火燜煎約3分鐘。
- 5 直到中間也熟透，即可將肉串取出，直接放在火上烤至微帶焦色。
- 6 添放檸檬，依個人喜好淋上檸檬汁。

episode

土耳其風味菠菜醬沙拉：優格酸味重、水分又多，因此一定要瀝過水分之後再使用。剩餘的水分若加入砂糖，即可當成營養飲品「乳清」飲用，相當好喝，因此請不要丟棄。

episode

簡易烤肉料理：烤肉料理的作法本來是很花工夫的，在此則用薄片，便可用平底鍋來烹調。用牛腿肉最好，也可使用別種肉。將肉片浸漬在優格中，可使肉質變軟，並去除腥味。



白飯搭配酥脆的炸竹筴魚，再拌以酸酸甜甜的醬汁

香酥竹筴魚蓋飯

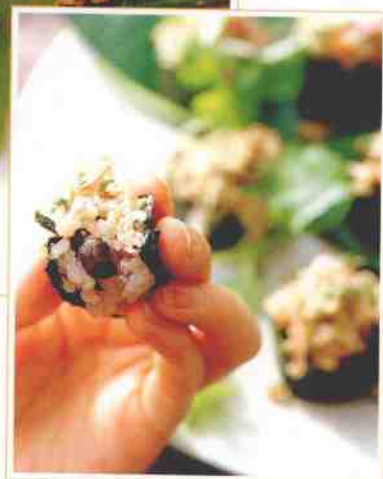
★ Crispy horse mackerel on rice



辣炒米粒的彈性口感，令人無法抗拒

辣炒米粒及紅豆飯軍艦卷

🍱 *Rolls on red rice boat*



香酥竹筴魚蓋飯

Crispy horse mackerel on rice

在當地常看到以整條魚下去油炸，再盛放在白飯上，
在此則將魚肉切片，以方便食用。

◆ 材料 (2人份)

竹筴魚	2 尾
鹽	少許
胡椒	少許
麵粉	1 小匙
白飯	2 人份

【醬汁材料】

魚露	1 1/2 大匙	} A
砂糖	1/2 小匙	
化學調味料	1/4 小匙	
蒜頭(切末)	1/2 片	
辣椒	1 根	
檸檬汁	2 小匙	
水	1 大匙	
蕃茄(切丁)	1/8 個	
洋蔥(切丁)	1/8 個	

【綴飾】

小黃瓜	適量
砂糖	適量

1 將竹筴魚去骨剖切成3片後，將魚肉切小片，撒上鹽、胡椒，再沾裹麵粉。

2 以180度的油將竹筴魚炸至酥脆。

3 將A全部倒入小鍋中，加以煮沸之後製成醬汁。

4 將白飯盛入大碗中，再盛放 2 的竹筴魚。周圍飾以去皮的小黃瓜及薄荷葉，再淋上 3 的醬汁。