

就是要**美味**！就是要**偷懒**！

**无辣不欢**！嗜辣懒人之下厨宝典！



# 辣酱

编著 / 李德全

10款经典辣酱  
与70道美味香辣菜



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

辣酱 / 李德全编著. - 青岛 : 青岛出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5436-8584-0

I. ①辣… II. ①李… III. ①调味酱—制作 IV. ①TS972.112

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第157743号

---

本书中文简体出版权由台湾旗林文化出版社有限公司授权

山东省版权局版权登记号: 图字15-2012-116

---



书 名 辣 酱

编 著 李德全

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 ( 266061 )

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 ( 传真 ) 0532-68068026

策划组稿 张化新

责任编辑 贺 林

装帧设计 毕晓郁

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

开 本 16开 ( 710毫米×1010毫米 )

印 张 8

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5436-8584-0

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

( 青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。  
电话: 0532-68068629 )



编著 ● 李德全

# 辣 酱



10款经典辣酱  
70道美味香辣菜  
东南亚风味美食DIY



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位





## 人气飙升的东南亚美食

近年来，东南亚菜品备受推崇，泰式、缅式、越式、印式餐厅如雨后春笋般出现在大街小巷。酸酸辣辣的东南亚美食，总能挑动你的味蕾，让人食指大动。

通常，人们对东南亚美食的印象，无外乎这三个字——酸、香、辣。泰国菜酸辣，马来西亚菜香辣，越南菜则酸辣偏甜。总体而言，东南亚菜品较清淡，综合了香料的香味、鱼虾的鲜味、果香的酸味、辣椒的辣味。东南亚菜品会利用各式香料、调味料，变化出不同风味的酱料来入菜，这也正是它的魅力所在。

您熟悉的东南亚菜品有哪些？

是泰式料理中的月亮虾饼，还是越南小吃中的大薄片？这些都是闻名已久的名菜了。其实，东南亚菜品的独特味道，大多来自它的酱料。想吃到地道的东南亚菜品，学会掌握酱料制作与运用，是必不可少的一步。

提起东南亚酱料，您又会想到哪一种？

泰式酱料——味道偏酸，用多种香料与调味料烹调而成，菜式的口味多为酸辣，有很好的开胃作用；马来西亚酱料——以香辣为主，制作上大量使用虾膏、虾米、小鱼等海味，口味独特且厚重。由于地域、习惯等诸多原因，东南亚菜品大多因地制宜地加入当地特有的辛香料。不管是哪一种，本书都将为您详尽地一一介绍。

## 方便实用的东南亚辣酱

“三巴 (Sambal)” 是东南亚地区对辣酱的特殊称呼。三巴辣酱可蘸、可炒、可煮，是当地最寻常、最普及的饮食文化。其中的些微差异，则与地理位置密切相关。以马来西亚北方地区来说，因位置临近泰国，其饮食中除了辣，还带有“酸”这一特色；而南方地区与新加坡相接，其饮食方式会跟新加坡类似。

共同的是，每一个地区都会有属于自己的区域辣酱。拿咖喱来说，它在东南亚是非常普遍的，家家户户都有自己的配方，但其基础酱料必定是辣椒泥，这是永远不变的。所以，在东南亚吃到的咖喱，往往是够辣又够味！

东南亚的厨师们也把辣椒泥广泛运用在各种料理以及辣酱的制作中。一日三餐饮食几乎都有辣酱，不管拿来入菜还是直接搭配，都是相当自然的事情，这已成为饮食文化中不可或缺的一部分。

本书作者为厨艺精湛的李德全老师。他实地走访东南亚各国，整理出应用最广、最常使用的数十款辣酱，并为您演示如何制作、运用。有了这些酱料，只要您在做菜时酌情添加，任何菜式都可以做出独特的东南亚风味！







南洋好味·三巴辣醬



# 呈现最地道 的辣味

谈到饮食，不能不提“酸、甜、苦、辣、咸”这最基本的“五味”。其中，尤以“辣”最为特别。不知从何时起，大街小巷川菜馆遍布开来，吃辣似乎已经成为一种时尚。

然而，有一个细节不知你发现没有——这“五味”中的酸、甜、苦、咸，是由味蕾所尝出来的，唯独“辣”是神经受刺激痛出来的。严格意义上说，辣不能算味道，它是一种感受。舌头能感受，口腔能感受，连手臂、脸颊等都能感受。单独尝辣的食材时，你只能感到灼热的痛。但是加上其他味道时，“灼热的痛”却让味觉变得丰富起来。辣也细分出多种味型，比如酸辣、甜辣、香辣、糊辣，等等，可以是任何你喜欢的辣。只要你掌握得法，辣味也可以在你手中乖乖就范，呈现你想要得到的味觉体验。

初尝东南亚美食，对各种辣味并不太适应，感觉这辣味有点奇怪。后来随着吃东南亚菜品的次数增多，不知不觉竟然爱上了这种滋味。原本“有点奇怪”的味道，成为引起我食欲的味儿。这感觉像极了我爱吃的臭豆腐，不喜欢的人觉得臭，但是喜欢的人会觉得臭中带香。这让我产生了浓厚的兴趣，于是下了一番功夫实地去研究它。

“三巴”是东南亚地区对辣酱的称呼。三巴辣酱可蘸、可炒、可煮。本书除将三巴酱的做法分步详解外，还对各式辣酱与菜肴做了搭配，希望“无辣不欢”的“嗜辣之徒”看完此书后，也能做出具有自己风格的辣酱，而且能辣得开心、辣得过瘾！

李德全





# CONTENTS

002 人气飙升的东南亚美食

003 方便实用的东南亚辣酱

005 作者序·呈现最地道的辣味

008 22种极具特色的东南亚食材

012 原汁原味的基础酱料

**泰式酸辣酱** 016 辣酱嘎抛肉

017 辣酱鱿鱼

018 腰果炒牛肉

020 椰汁鸡肉

021 菠萝虾炒饭

022 肉末四季豆

023 酱烧羊排

**冬炎辣酱** 026 冬炎汤面

027 冬炎排骨

028 冬炎海鲜汤

030 菠萝鸡

032 酸辣炒牛肉

034 冬炎蒸鱼

035 冬炎烤鸡翅

## 沙嗲辣酱

038 沙嗲烤鱼

039 沙嗲拌牛肉

040 沙嗲羊肉串

042 沙嗲爆虾球

044 椰丝鸡排

045 沙嗲鸡肉沙拉

046 沙嗲牛肉烩河粉

## 马来三巴酱

050 福建辣炒面

051 菠萝烧鱼

052 辣酱牛肉

054 茄辣烧鸡块

055 三巴炒竹蛤

056 三巴蒸肉饼

057 酸辣汤河粉

## 印尼三巴酱

060 辣酱捞面

061 辣酱炸鸡翅

062 辣酱牛肉

064 香茅鸡肉块

065 三巴虾仁烩饭

066 印尼虾煲

068 辣酱鱼头





### 马拉盏辣酱

- 072 马拉盏空心菜
- 073 酱爆鱿鱼
- 074 马拉盏炒海瓜子
- 076 马拉盏炒鱼片
- 078 马拉盏牛肉丝
- 080 虾仁炒米粉
- 081 南瓜排骨煲

### 江鱼仔三巴酱

- 084 辣酱炒饭
- 085 三巴卷心菜
- 086 江鱼仔焖凉瓜
- 087 肉末炒淀粉条
- 088 牛肉炒河粉
- 090 三巴炒蛋
- 091 江鱼仔炒腐皮丝

### 虾米辣椒酱

- 094 三巴鳕螺
- 095 柠檬鲑鱼
- 096 辣酱炒螃蟹
- 098 鲜虾粉丝煲
- 100 辣酱蒸虾
- 101 番茄烧鱼
- 102 洋葱牛仔骨

### 素三巴酱

- 106 辣酱烧茄子
- 107 什锦炒蔬菜
- 108 三巴煎豆腐
- 110 素辣酱炒河粉
- 111 乡村南瓜
- 112 辣汁拌凉粉
- 114 椰汁焗土豆

### 咸鱼三巴酱

- 118 鲜虾炒粉条
- 120 薯仔焖鸡肉
- 122 辣虾汤粉条
- 124 淡菜烧豆腐
- 125 三巴牛肉烧茄子
- 126 辣酱炒萝卜糕
- 127 碎肉辣酱冬瓜



# 22种极具特色的 东南亚食材

## 鱼露

它是东南亚一带及我国潮汕地区普遍使用的调料，在韩国料理中也常见。将鱼用盐腌渍使其发酵，取其发酵液制作而成。因使用鱼种及制作方法的不同，其风味会有所差异，有浓淡之分，但大致接近。鱼露的使用方式与酱油类似，可蘸可煮，常用于海鲜及蔬菜等食材上。



## 香茅粉

东南亚美食中常用的香料，带有淡淡的柠檬香味，适合用来腌肉或海鲜类。

香茅粉可在大型超市的进口食品专区购得。



虾膏

虾酱



马拉盏



## 虾酱、虾膏及马拉盏

这三种都是用小虾子加盐腌渍发酵后磨碎制成，只是因地区差异而有不同称呼。它们有浓厚的虾腥味，在东南亚各国及我国广东、山东沿海地区较为常见。

不同的是，马来西亚主要用块状，而泰国多用膏状。各地区的风味略有差异，气味浓淡不同。我国广东及山东沿海地区多使用较稀糊状的虾酱。

这三种食材使用上可相互替代，可蘸可煮，但需先加热过，味道较香。

## 罗望子酱 (别称：酸子酱、亚参酱)

东南亚一带常用的酸性调料。依地区不同而称呼不同。制品有块状、片状、膏状、稀糊状。除稀糊状外，大多需泡水后取其汁液使用。这种酱酸味重，但有些微果香，可制成饮品。如果在超市买不到，可用柠檬或白醋取代。



## 豆蔻粉

东南亚美食中常用的香料。香味浓，适合为肉类增香、去腥，或用来做咖喱味菜品。

一般烘焙原料店或大型超市均有销售。当然，也可到专卖东南亚食品的商店购买。





## 香茅(别称: 香薷、柠檬草)

东南亚美食中常用的香料, 淡柠檬香味, 适合用来制作汤、肉类或海鲜类菜品, 有增加香味或去除腥味的效果。

可在大型超市或东南亚食品商店购得。也可用绿柠檬皮或柠檬叶代替。

## 甜酱油

东南亚美食中常用的调料, 这种酱油加了大量焦糖, 颜色深, 但酱油味极淡, 类似老抽, 最常在东南亚菜品中的炒面、炒河粉中使用。在东南亚地区的饮食习惯中, 炒面颜色要深, 否则卖相就差。可在大型超市或东南亚食品商店购得。可用老抽、酱色或深色酱油替代。



干燥



新鲜



## 柠檬叶

东南亚美食中常用的香料, 带有淡柠檬香味, 适合制作汤、肉类或海鲜类菜品, 以增加香味或去除腥味。可用香茅替代, 干燥品香味较淡, 使用时, 需适量增加用量。可在大型超市或东南亚食品商店购得。

## 南姜(别称: 良姜、芦苇姜)

东南亚一带及我国潮汕地区普遍使用的辛香料, 皮略带红色, 香味独特, 辛辣较轻。用于肉类及咖喱菜品居多, 新鲜南姜也有用于腌渍水果, 或做蘸酱。干燥品香味较淡, 使用时须适量增加用量。干制品可在大型超市或东南亚食品商店购得。



## 黄姜、黄姜粉

东南亚一带常用的辛香料, 呈深黄色, 香味独特, 辛辣带苦味。由于其色彩美观, 常用于东南亚菜品中, 用以增色。生鲜品较少见, 多用干粉制品。可在大型超市或东南亚食品商店购得。





# 22种极具特色的 东南亚食材

## 椰糖

东南亚地区特有的调料，由椰子花汁液提炼而成，有浓厚的椰子香味，风味独特。若买不到椰糖，可用一般砂糖或黑糖取代，但风味会有一定影响。



## 泰国辣椒

比一般大型辣椒辣，体型较小。市场常见。其新鲜与干燥制品的辣度相当。

两者皆可互换使用，但新鲜辣椒味道较辛辣，干制品则较香。



## 指天椒、鸡心椒

比泰国辣椒辣，但颜色较淡。做辣酱时，为了兼顾辣度与色泽，通常两种辣椒都会加。



## 虾米

东南亚美食中常用的食材，大小及色泽不同，使用方法都一样。无论炒、煮、炖还是煲汤，添加虾米后均可增添浓重的海鲜风味。



## 江鱼仔

一般人都习惯统称为银鱼或小鱼干。但其实与跟传统上的小银鱼不同。小银鱼鱼身较圆，鱼身有一条较深色的线条；而江鱼仔较扁，且色泽较一致。商贩通称之为鲛，依进口地不同，称为泰鲛或越鲛。东南亚一带的华人则习惯称之为江鱼仔。是一日三餐料理中很常见的食材。

## 鸡蛋面

东南亚地区的饮食受华人影响极深，面食即是一例。其中尤以干燥面条最受欢迎，面条在运送和保存方面均较为便利。当地所制面条，色泽鲜黄，弹性极佳。烫熟后，可做汤面、炒面或拌面。可在大型超市或专卖东南亚食品的商店买到。



## 淀粉条

越南、泰国一带常用食品，可取代河粉，由木薯淀粉制成，弹性佳，滑爽适口。可用来炒菜、煲汤、拌凉菜。使用前须泡水软化，软后也可直接食用，但通常都是炒后做成类似汤面后食用。可在大型超市或专卖东南亚食品的商店买到。







## 酸橘(又称：酸橘子)

东南亚地区的酸性调料，依地区不同而称呼不同。酸味较淡，有果香味，可制成饮品。一般超市或传统市场均可买到，也可用白醋或柠檬代替。

## 生姜

辛香料，有去腥、增香之功效。可分为老姜、中姜、嫩姜(子姜)。老姜较辣，纤维多，通常只做调味用；中姜味道足，纤维较少，食用口感佳(如图)，用途广；嫩姜(子姜)味道较淡，但纤维极少，口感脆嫩，适合做食材，直接炒来吃。



## 椰浆(椰奶)

东南亚料理常用的食材，由椰肉榨汁而得。与椰子汁不同，椰浆风味更香浓。也有制成粉状的椰浆粉，泡水后即可使用。

椰浆在大部分超市或市场有售。



## 柠檬

东南亚地区的酸性调料。依地区不同，而称呼不同。酸味较酸，有果香味，可制成饮品。

一般超市或传统市场均可买到。可用白醋或酸柑代替。



## 胡荽粉(芫荽子粉)

东南亚美食中常用的香料，香味浓，适合肉类增香、去腥及咖喱类菜品使用，由胡荽子磨制而成。

可在大型超市或东南亚食品商店购得。







## 原汁原味的基础酱料

对那些“无辣不欢”的人来说，在家DIY辣椒酱，已经成为一种习惯。用新鲜辣椒做出来的辣椒酱，辛辣够味，但感觉总少了些香气，未免有些遗憾。

在东南亚地区，人们也自己动手做辣椒酱，但他们习惯用干燥的辣椒来制作辣椒酱。原因是，使用干燥的辣椒所制作出来的辣椒酱，吃起来不但够辣，而且有一股香气，延长了保存时间。

东南亚美食之所以让人喜爱，除了辣椒酱的香气外，当然少不了当地特有的各式辛香料及配料。辛香料搭配辣椒酱，组合成数十种不同风味的酱料，而这正是东南亚美食的魅力所在。







# 辣椒泥

原料

干辣椒·····600克

开水·····2000 毫升



**1** 取一锅，将干辣椒放入锅中，倒入开水后，盖上盖，闷约6小时。



**2** 闷至辣椒软化，捞出辣椒，沥干水分。

**3** 将沥干的辣椒用果汁机打成泥，成辣椒泥，盛入小碗中即可。







## 泰式酸辣酱

椰糖  
20克

马拉盏  
15克

罗望子酱  
35克

调料

盐……………1大匙

色拉油……………180毫升

香茅  
2根

辣椒泥  
200克

蒜头  
50克

红葱头  
50克





**1** 红葱头、蒜头及香茅放入调理机中打碎，待用。椰糖切碎或压碎，待用。

**2** 热锅放入色拉油烧至约100℃，下马拉盏小火略爆香。



**3** 接着放做法①中的原料及辣椒泥、罗望子酱、盐，小火炒约10分钟，至浓稠出油即成泰式酸辣酱。

