

名厨教你 亚洲味

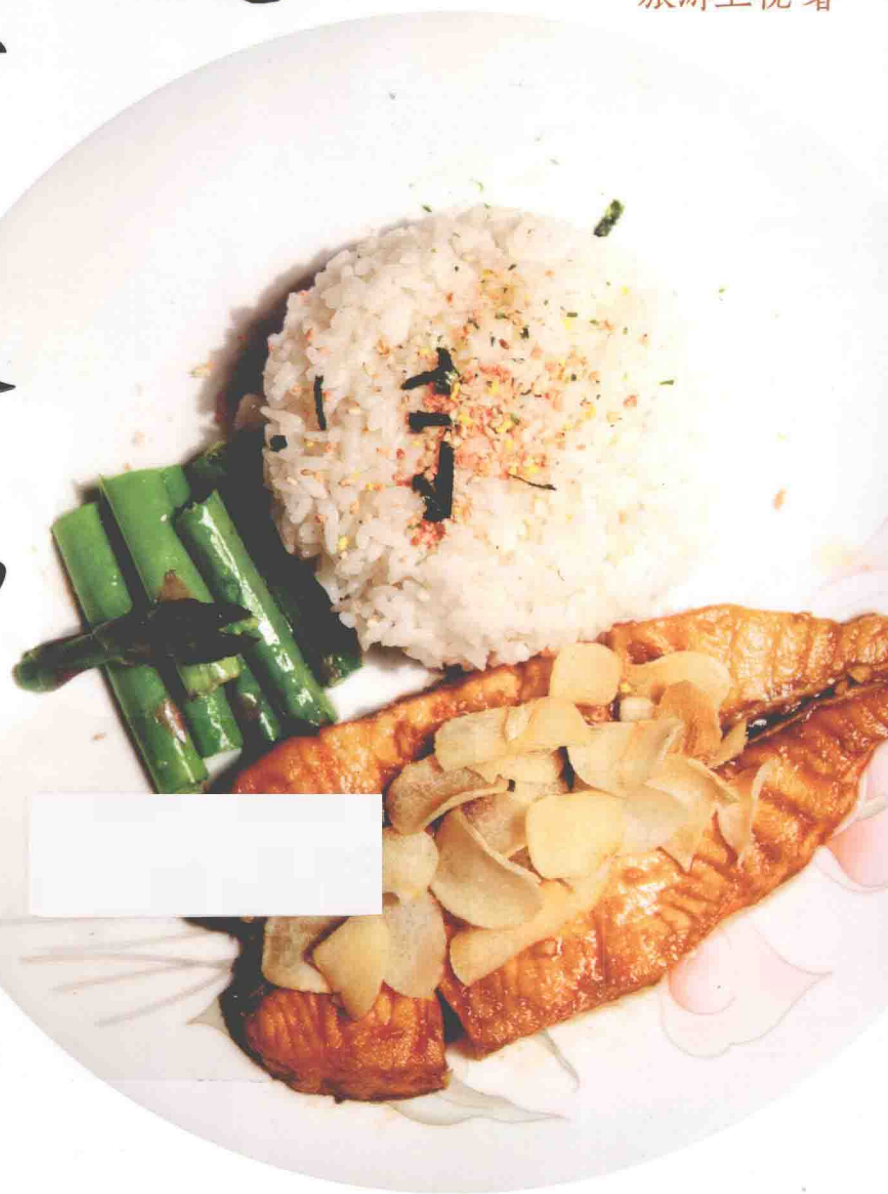
旅游卫视
The Travel Channel

康宁
心煮艺

畅裕传播
Suncom Media

康宁餐具
WORLD KITCHEN

旅游卫视 著



打包泰国

元气韩国

不止越南

快进香港

恋战京城

浓情马来

慢食日本

《心煮艺》之亚洲美食集结号

旅游卫视金牌美食栏目《心煮艺》倾力奉献

亚洲出境率最高美食完美呈现

二十余位顶级大厨教你如何将市井美食变高级，将异国美味做地道

电子工业出版社
http://www.phei.com.cn

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

名厨教你亚洲味 / 旅游卫视著. —北京：电子工业出版社，2014.9
ISBN 978-7-121-24231-1

I. ①名… II. ①旅… III. ①食谱—亚洲 IV. ①TS972.183

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第202763号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：10.5 字数：145千字

版 次：2014年9月第1版

印 次：2014年9月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

旅游卫视著

名厨教你 亚洲味



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Chapter 1 打包泰国

冬阴功汤 12

海鲜菠萝炒饭 14

泰式香叶猪肉碎 15

青柠蒸鲈鱼 16

泰式小吃拼盘

香茅炸鸡翅+炭烤猪颈肉+泰式炸虾饼 18

传统泰式早餐

选择一：宫廷级泰式早餐之煎蛋+鱼片粥 20

选择二：街头早餐之银芽鲜虾脆饼 22

咖喱蟹钳 24

Chapter2 元气韩国

泡菜汤 32

泡菜煎饼 34

参鸡汤 36

韩式炖牛排 38

改良版韩式部队锅 40

韩式拌饭 42

安东鸡 45

海鲜炒面 48

炒年糕 50





Chapter 3 不止越南

顺化牛肉米粉 59

猪肉膏烧烤 62

米皮虾卷 65

香茅草鸡肉 68

越南方粽 72

Chapter 4 快进香港

锦虾玉滴 78

荷香蒸斑球 80

番茄煎红衫鱼 82

经典港式早餐：豉油王炒面 84

黄油鸡 86

广式蛋白炒饭 v.s 印尼炒饭

广式蛋白炒饭 89

印尼炒饭 90

盐酥鸡 v.s 橙花鸡

橙花鸡 93

盐酥鸡 94

Chapter 5 恋战京城

锅塌豆腐盒 100

番茄炒鸡蛋 102

藤椒麻辣油水鸡片 104

冬笋火肘 106

小炒骨边肉 108

黄金京都排骨 v.s 香宫排骨皇

黄金京都排骨 112

香宫排骨皇 114

美容红酒鸡翅 v.s 香辣鸡翅中

香辣鸡翅中 118

Chapter 6 浓情马来

马来西亚叁巴海虹 124

炒萝卜糕 126

过瘾榴莲饼 128

椰浆饭 130

海鲜福建虾面 133

咖喱鱼头 135

麻油鸡面线v.s 马来娘惹香辣米粉

麻油鸡面线 138





马来娘惹香辣米粉 140

辣椒螃蟹 v.s 爆炒面包蟹

爆炒面包蟹 144

辣椒螃蟹 146

Chapter 7 慢食日本

日式炸鸡块 154

姜汁猪排饭 156

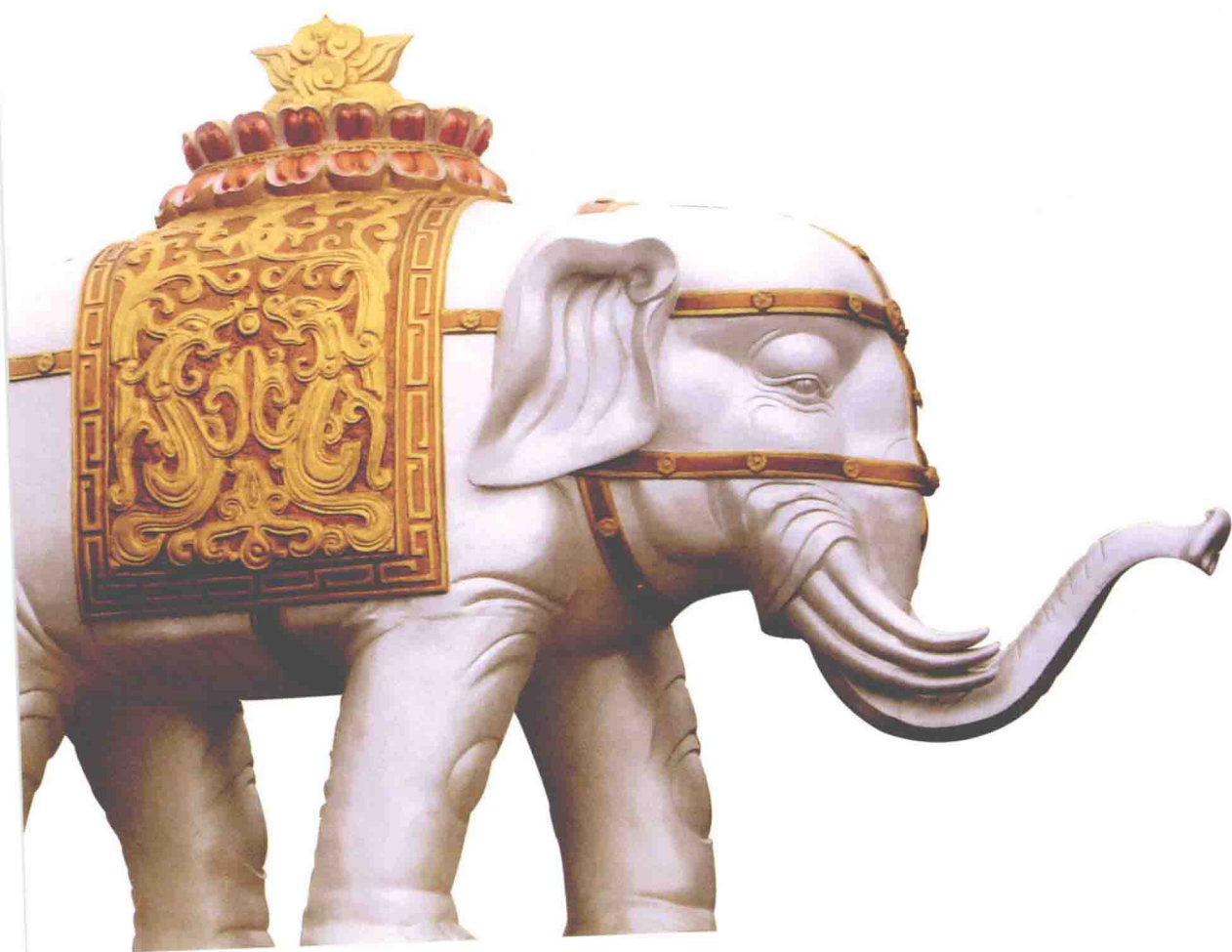
日式关东煮 158

汤汁软炸豆腐茄子 160

和风牛肉火锅 162

法式味噌炖牛肉盖饭 164

黄油蒜蓉炖三文鱼盖饭 166



Chapter1



Packaged in Thailand

本章系列菜品图片由“泰廷泰式料理餐厅”提供

Packaged in Thailand

打包泰国

一分甜，两味酸，三两辣，比例恰当便能调出浓浓的泰国味道。千里之外的虚心求教，只为家中的美味团聚，一年的酸甜苦辣，成就精彩的喜庆家宴。

这里是纷乱多姿的泰国，街头满是摩托车和“tutu”，路人会对你微笑，辉煌的寺庙随处可见，而美食更是让人眼花缭乱，它们渗透在这个国家的各个地方，来到泰国，就要探寻这个神性之国的饮食精髓。

在泰国，早餐很重要。一日之计在于晨，每位厨师都深谙其道，因此，逛市场、品食材，晨光中的美味会格外地诱人。泰国人很少在家吃早餐，许多摊档从清晨就开始供应餐食，上班族会在上班途中沿路解决早餐，而主妇们则会趁在菜市场采买的机会，在市场里买上一杯咖啡或来一碗米粉。对于泰国人来说，他们早就习惯了一日几餐的饮食节奏，所以早餐吃得并不多，有点像是大餐之前的前菜，浅尝辄止。可是这并不意味着这里供应的早餐质量会大打折扣，少而精才是重点。

初到泰国，你会觉得这里的早餐不免有些重口味，永不缺席的辣椒、咖喱和酸橙，口味辛辣，一大早就能让你吃得满头大汗。对中国游客来说，有一款传统的泰式早餐可以帮你过渡以便适应当地的饮食习惯——传统的泰国粥（Joke）。与中式粥不同，泰国粥是将煮熟的米饭直接放在骨汤或鸡汤之中熬制而成，汤米分离，不会那么浓稠。当你的胃已经适应了泰餐的重口味，便可以放心地出发，去探索当地

的地道美味。如果你肯起个大早，深入人头攒动的市场，你就会发现，这里睁开双眼就能吃到的美食实在是太多了。

在泰国即便是深夜也不愁没地方吃饭，夜宵种类繁多。虽说深夜吃东西实在是过于罪恶，但是看到这满满一桌，便很难抵御住诱惑。而在琳琅满目的佳肴之中，最具特色的就是泰式小火锅，一上桌，辣味就扑鼻而来。其汤头在熬制过程中会依次放入各式香料，临上桌之前，还要再放入生姜、香茅草和辣椒。又香又辣可以说是泰国菜的特点，光看底料的内容，就足以让人垂涎三尺了。除此以外，泰式小火锅所涮的食材也别具特色：选用的猪肉和牛肉不仅肉质嫩滑，在腌制好之后，还会散发出无与伦比的香气。此种火锅的独特之处还不仅于此，在开始涮肉之前，还要将生鸡蛋液浇在腌制好的猪肉和牛肉之上，用蛋液包裹的肉吃起来不仅Q弹爽滑，而且蛋液还能最大程度地锁住肉汁本身的香气。

泰式火锅的下菜顺序是这样的：先下荤菜，紧接着要放入能够提升肉味香气的配料，如罗勒叶、香茅草等。泰式火锅特制的陶锅也相当特别，这种材质保温效果好，在汤锅滚沸之后，还能在较长时间内保持恒温。与中国的火锅不同，泰式小火锅需要用小火慢炖。需要特别提醒各位食客的是，在品尝汤头时，小心别被辣到，因为汤头中的小米椒威力十足，辣气冲天！

泰国猪脚饭也不能错过，酱香浓郁、入口即化的香糯卤猪脚配上泰国香米，便是泰国人最爱的美食。泰式蔬菜拌，有点像中国的麻辣烫，但是这里的蔬菜不用煮，吃的就是新鲜蔬果的爽脆口感！而用各色本土调料打造的蘸酱更是让人们对这道泰式蔬菜拌欲罢不能的秘诀所在！当然，如果你够胆量，还可以来一两只“特色大虫”来刺激一下神经。

在嗜甜如命的泰国，很多小吃都是“甜”字当头，而其夜市“头牌”椰浆饼



便是代表中的代表！将豆粉融入椰浆，再放入大量的糖，并放入特制的模具中徒手摇匀，才能最终成型的椰浆饼，可是相当考验厨师的身体协调能力。吃了这么多甜食，当然需要运动一下了，可以向老板要求自制几炉椰浆饼，减减脂肪才是。



北京Patara泰廷餐厅在全球以提供精致泰式料理出名，店内的每一道菜式都由来自泰国的厨师精心准备，菜单中还为客户特别标出Patara在英国、日内瓦、曼谷和新加坡的分店中最受欢迎的招牌菜式供客人选择。泰廷料理的Tiger大厨是泰国公主最喜欢的泰餐师傅之一，他将教会大家如何在家中的厨房烹饪出传统的泰式早餐和宵夜小点。



泰餐梦之队



早晚吃撑



如此窈窕

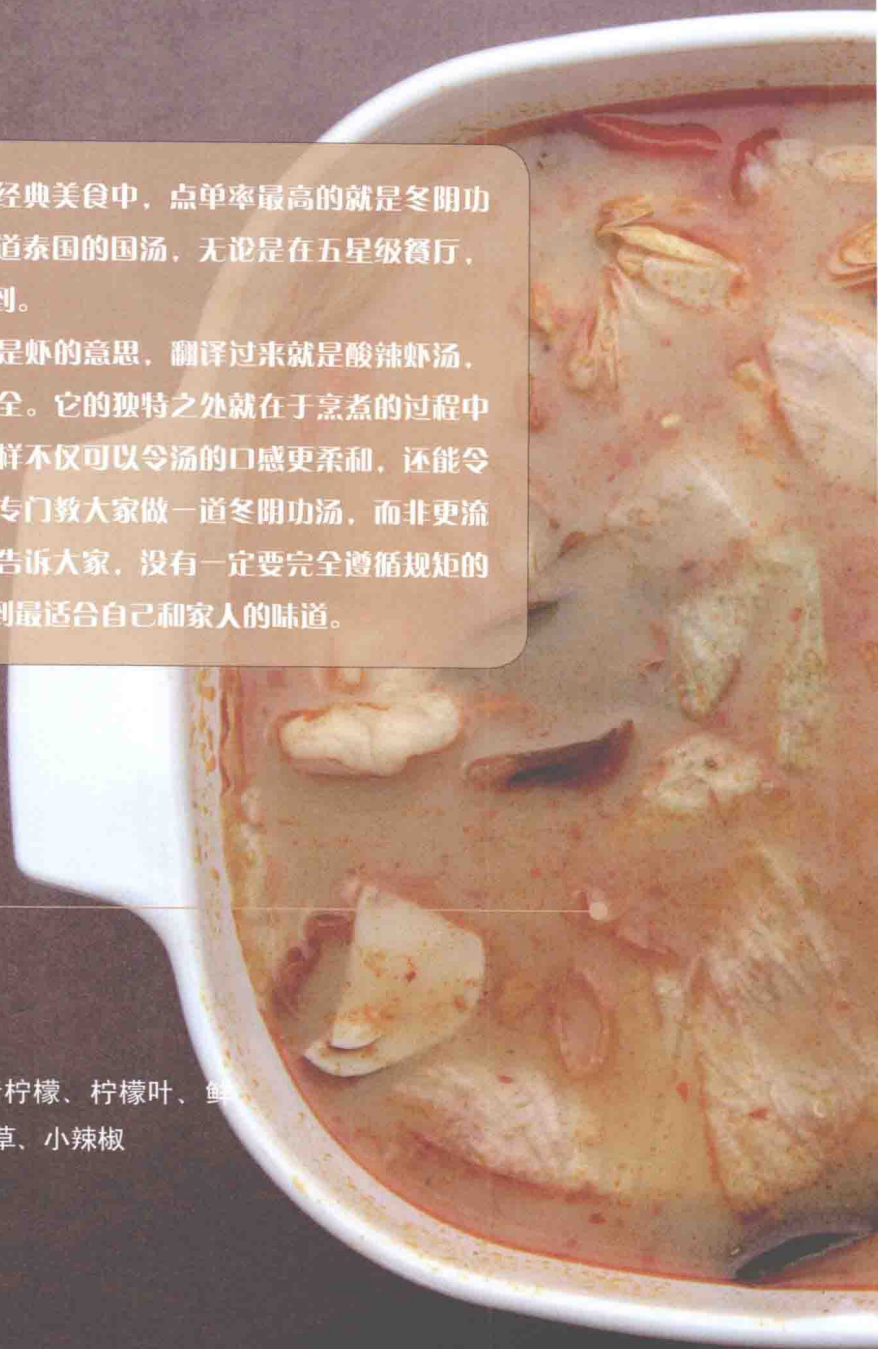
冬阴功汤

在大家所熟知的众多泰国经典美食中，点单率最高的就是冬阴功汤了，这道汤可算是一道泰国的国汤，无论是在五星级餐厅，还是在街边的小吃摊都能吃得到。

泰语中冬阴是酸辣的意思，功是虾的意思，翻译过来就是酸辣虾汤，其味道酸辣香甜，可谓五味俱全。它的独特之处就在于烹煮的过程中在汤中加入了椰汁和椰肉，这样不仅可以令汤的口感更柔和，还能令味道更为香甜。这次主厨先生专门教大家做一道冬阴功汤，而非更流行的冬阴功海鲜汤，为的就是告诉大家，没有一定要完全遵循规矩的菜谱，烹制美食的精神就是找到最适合自己的和家人的味道。

食材

虾、小番茄、草菇、青柠檬、柠檬叶、鲜黄姜、泰国西芹、香茅草、小辣椒





调料

淡奶油、鸡粉、白砂糖、鱼露、辣椒膏

做法

- ①先将虾洗净去壳。煮到八成熟。
- ②鲜黄姜和香茅草切片，泰国西芹、小辣椒和柠檬叶切段。小番茄一分为二，草菇提前煮熟。
- ③上锅煮水，水煮沸后，先放入香茅草和鲜黄姜，等一两分钟，待香味煮出来，再放草菇、番茄、泰国西芹、柠檬叶、小辣椒，大火煮三分钟之后，再放入提前煮至八成熟的虾。
- ④开始调味步骤，先放入鸡粉和白砂糖，再倒入鱼露和辣椒膏。青柠檬榨汁加入到汤中，以提升酸味。如果使用的是透明锅，就可以在汤煮开时提前关火，因为透明锅的聚热功能能让冬阴功汤在关火后持续加热。
- ⑤稍微冷却一下，放入淡奶油。最后再撒上少许泰国西芹，就大功告成了。

鲜菠萝炒饭

泰国地处热带，为了不让炎热的天气影响人们的好食欲，泰国人喜欢用酸甜且辣的味道来开胃。又因为当地陆地上盛产菠萝，大海中海产丰富，海鲜菠萝饭便应运而生。这道菜看上去很华丽，但其实一点都不难做。

食材

米饭、菠萝、鱿鱼、蟹柳、带子、香肠、虾、鸡蛋、青椒、红椒

调料

黄油、泰国咖喱粉、白胡椒粉、盐、白砂糖、鸡粉

做法

- ①先蒸米饭，然后准备各种配料。用于菠萝炒饭的米饭要略微硬一点，所以在蒸米饭的时候，要调整好米和水的比例。
- ②取出菠萝肉，切成小块备用。将鱿鱼、蟹柳、带子、香肠和虾全部切块，用水焯过。再把蒸好的米饭盛出备用。
- ③先往锅中放入黄油，再把鸡蛋打散倒入锅中，将米饭倒入，与炒蛋搅拌在一起，放入泰国咖喱粉。再把切好的菠萝、鱿鱼、蟹柳、带子、香肠和虾下锅翻炒。
- ④米饭炒好后就开始准备调味，放入白胡椒粉、盐、白砂糖、鸡粉，最后放入少量切碎的青椒、红椒丁，翻炒之后，这道海鲜菠萝炒饭就完成了。

泰式香叶猪肉碎



几乎在每家泰餐馆的菜单中都能找到这道经典的泰式料理。它不仅散发着浓郁的泰国风味，还是一道货真价实的下饭菜。这道菜食材好找、做法简单，即便是对于初学者，成功率也是相当高。

食材

猪里脊、豇豆、青椒、红椒、大葱、大蒜、泰国辣椒、泰国辣酱、小洋葱、紫苏叶

调料

鱼露、蚝油、酱油、鸡粉、白砂糖、白胡椒粉、鸡汤

做法

- ①猪里脊剁碎成末，将豇豆、青椒、红椒、小洋葱切碎。把猪肉碎和豇豆一同下锅焯水，待猪肉碎颜色变白后捞出。
- ②锅中倒少许油，因为猪肉碎也会出油。先放入所有的调料：大葱、大蒜、泰国辣椒、小洋葱等，再放入猪肉碎和豇豆。
- ③翻炒之后，放入蚝油、鱼露、酱油、鸡粉、白砂糖、白胡椒粉、泰国辣酱，再倒入少许鸡汤。
- ④最后撒上紫苏叶，这道菜就完成了。