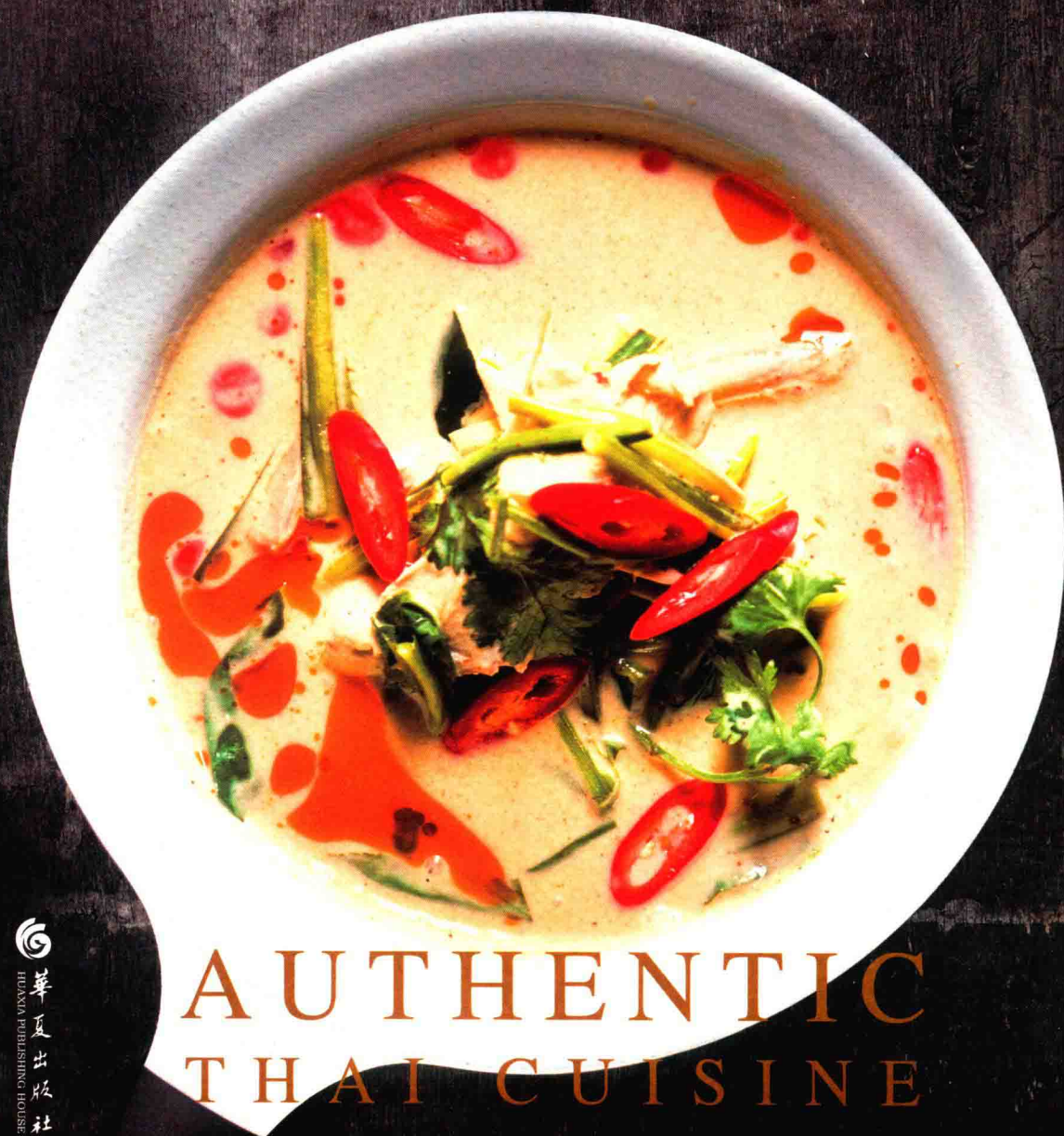


THE THAI COOKING BOOK 泰国料理全书

经典泰国菜 × 皇室甜点 70 道

正统泰国菜 × 泰美味料理秘诀全收录

料理女王 —— 于美芮 著



AUTHENTIC THAI CUISINE

THE THAI COOKING BOOK 泰国料理全书

经典泰国菜×皇室甜点 70 道

正统泰国菜料理秘诀全收录

料理女王——于美芮 著



图书在版编目 (C I P) 数据

泰国料理全书 : 经典泰国菜 + 皇室甜点 70 道 / 于美芮著 . -- 北京 : 华夏出版社 , 2017.10
ISBN 978-7-5080-9256-0

I . ①泰… II . ①于… III . ①菜谱—泰国 IV . ① TS972.183.36

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 184672 号

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经帕斯顿数位多媒体有限公司授予华夏出版社独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

版权所有 翻版必究

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2016-9093 号

泰国料理全书 : 经典泰国菜 + 皇室甜点 70 道

作 者	于美芮	版 次	2017 年 10 月北京第 1 版
责任编辑	布 布		2017 年 10 月北京第 1 次印刷
美术设计	殷丽云	开 本	787 × 1092 1/16 开
责任印制	刘 洋	印 张	13
出版发行	华夏出版社	字 数	78 千字
经 销	新华书店	定 价	58.00 元
印 刷	北京华宇信诺印刷有限公司		
装 订	三河市少明印务有限公司		

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028
若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。电话: (010) 64663331 (转)

目 录

c o n t e n t

Chapter 1

香料、香草、调味料 Spices、Herbs、Seasoning

1-1 认识香料	_____	14
1-2 认识香草	_____	18
1-3 认识调味料	_____	22

Chapter 2

泰式开胃菜 Appetizer

2-1 开胃菜基础篇	_____	28
2-1-1 蟹壳绞肉盒	_____	31
2-1-2 玉米可乐饼佐梅子酱	_____	32
2-1-3 围裙炸虾佐酸甜酱	_____	35
2-1-4 炸班兰叶鸡	_____	36
2-1-5 鸡肉沙嗲串	_____	39
2-2 开胃菜进阶篇	_____	40
2-2-1 香炸鲜虾馒头	_____	43
2-2-2 黄金蛋饺	_____	44
2-2-3 炸米粉	_____	47



Chapter 3

泰式沙拉与酱料 Salad & Sauce

3-1 沙拉基础篇	_____	50
3-1-1 酸辣鲜虾沙拉	_____	53
3-1-2 鸡肉沙拉	_____	54
3-1-3 综合大沙拉	_____	57
3-1-4 青木瓜沙拉	_____	58
3-2 酱料好帮手	_____	60
3-2-1 蔬菜酱	_____	62
3-2-2 香料酸甜酱	_____	63
3-2-3 梅子酸甜酱	_____	64
3-2-4 烤肉酱	_____	65
3-2-5 辣椒酱	_____	66
3-2-6 花生酱	_____	67
3-2-7 炒面酱	_____	68
3-2-8 炒菜酱	_____	69
3-2-9 沙拉酱	_____	69



Chapter 4 汤品与咖喱 Soup & Curry

4-1 泰式酱料调味的黄金比例	72
4-1-1 基本用量调味	74
4-1-2 话说咖喱	77
4-1-3 泰国南部的咖喱	80
4-2 汤品与咖喱基础篇	82
4-2-1 酸辣虾汤	85
4-2-2 酸辣海鲜汤	86
4-2-3 国王清汤	89
4-2-4 丛林咖喱炒里脊肉	90
4-2-5 咖喱海鲜汤面	93
4-3 汤品与咖喱进阶篇	94
4-3-1 天使咖喱鸡翅	96
4-3-2 椰汁鸡汤	99
4-3-3 绿咖喱鸡	100
4-3-4 玛莎门咖喱鸡	103
4-3-5 炒咖喱鱼	104
4-3-6 黄咖喱鸡	107
4-3-7 红咖喱鸭	108

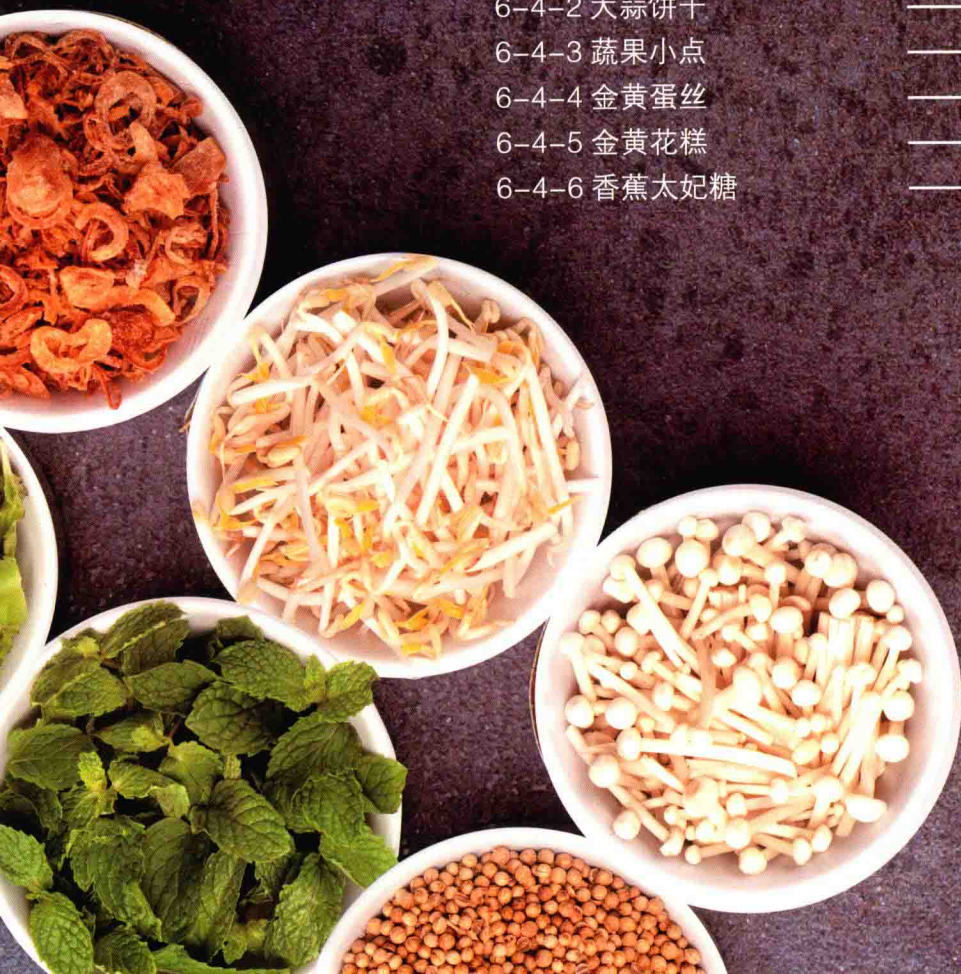
Chapter 5 热炒与主菜 Hot Dishes & Main Course

5-1 热炒与主菜基础篇	—————	112
5-1-1 泰式炒河粉	—————	115
5-1-2 泰式凤梨炒饭	—————	116
5-1-3 打抛肉	—————	119
5-1-4 炒蛤仔	—————	120
5-1-5 火焰空心菜	—————	123
5-1-6 椰香烤鸡腿	—————	124
5-2 热炒与主菜进阶篇	—————	126
5-2-1 南泰咖喱烧小排	—————	129
5-2-2 黄金女婿蛋	—————	130
5-2-3 槟城咖喱乌贼卷	—————	133
5-2-4 清蒸柠檬鱼	—————	135
5-2-5 凤梨猪肉片	—————	137
5-2-6 泰式红咖喱蒸鱼慕斯	—————	138
5-2-7 泰式海南鸡饭	—————	141
5-2-8 芥蓝炒烧肉	—————	144

Chapter 6

泰国皇室甜点 Royal Thai Dessert

6-1 甜点常使用粉类介绍	149
6-2 泰国皇室甜点与极致美学	151
6-3 泰国皇室甜点基础篇	152
6-3-1 椰汁石榴冰	155
6-3-2 泰式凤梨奶酪	156
6-3-3 皇室小喜饼	159
6-3-4 玫瑰千层糕	160
6-3-5 糯米蛋糕	163
6-4 泰国皇室甜点进阶篇	164
6-4-1 玫瑰花饺	166
6-4-2 大蒜饼干	169
6-4-3 蔬果小点	170
6-4-4 金黄蛋丝	173
6-4-5 金黄花糕	174
6-4-6 香蕉太妃糖	177



Chapter 7

正宗 甜汤与饮品 Authentic Thai Dessert

7-1 甜汤基础篇	180
7-1-1 泰式奶茶	183
7-1-2 卡士达酱与布里欧	184
7-1-3 绿豆汤圆	187
7-1-4 三色糯米球	188
7-1-5 绿豆爽	191
7-2 甜汤进阶篇	192
7-2-1 芋头西米露	194
7-2-2 椰汁芭蕉	197
7-2-3 芋头黑糯米	198

泰国经典菜 Final classic Dish

炸鱼饼佐梅子酱	201
---------	-----

THE THAI COOKING BOOK 泰国料理全书

经典泰国菜×皇室甜点 70 道

正统泰国菜料理秘诀全收录

料理女王——于美芮 著





自序之前
本书献给
于永兆先生
于本善先生
于泰秋女士
纪念

Michael Sandella (小麦可)

自序 / Foreword

用料理来 认识泰国



八年前那些有关生离死别的故事，就留在那里吧！我以为我不会再去泰国了，旧地重游会勾起伤心的回忆……我曾辗转难眠也思考过。

马克·吐温说：

“悲伤可以自行料理，而欢乐的滋味如果要充分体会，就必须有人分享才行。”

于是，我再度来到泰国，展开厨艺学习之旅，想起当年对做菜一窍不通的我，根本连去上厨艺课的勇气都没有，今天总算能够一圆当年的厨艺梦。

我以为的悲伤，事实上早已经过去，这一次不是当游客而是从料理来认识泰国，在厨房里，我又找回第一次来泰国的期待和兴奋。

在曼谷的时间长达半年，我把自己晒得比泰国人还要黑，走在路上常有人用泰语或英语跟我问路；在路边摊吃米粉汤，也要坚持像当地人那样加3匙辣椒粉调味；举凡餐桌上摆的各式各样的野菜，我也发挥神农尝百草的精神，能吃的就往嘴里塞；工地前面尘土飞扬的摊位，戴着棕榈农夫帽的老婆婆推着小车，上面放着看上去又黑又酸的东

北腌菜或者炭烤鸡翅，我通通不放过。传统市场的早餐店、拥挤的美食街，或是各大知名又具特色的餐厅都收录在我拜访的名单中。

挖掘隐藏版的泰国美食

其实，最好吃的泰国菜都藏身在路边摊和小吃店里，很容易就能发现并且爱上，这些代表泰国各地区特色的“新朋友”（前菜、沙拉、面点、咖喱、甜点与饮料……），你可以一边吃一边了解和倾听它们的文化和历史，学习泰国料理就像参加一场欢乐又热情的舞会，举办舞会的意义就在于有人来分享这个欢乐的滋味。

本书就像是举办一场舞会的参考书，菜色分成两个层次，基础和进阶，方便你选择开始的地方，也可以任意从自己熟悉或喜爱的菜色开始。

基础料理其实比进阶料理更有难度，因为当你熟习基础料理的时候，进阶就比吃饭还要简单。

只要一开始料理泰国菜，就是热爱的开始，永不停止。

姜芮

推荐序 / Foreword

再爱一次 泰国菜

当法餐与泰菜相逢，如在异国他乡与初恋的重相逢，我吃着美芮端上来的美食，那味道有如老朋友般熟悉。

泰国是个奇妙的地方，第一次去泰国的人都会陷入一种如初恋的热情中。

入眼竟是大红大绿，金光闪闪，蓝天如洗。菠萝、木瓜、椰子、榴莲等混合着各种香气，男男女女身姿婀娜，吐语如蜜，笑颜如花。软糯的泰语，从一个雄赳赳的男子口中说出，也都如善女子一般娇媚。

更不用说泰式料理，盛装着各种香料和植物的对话，那菜式分明托出了我们内心的小田园。

美芮去泰国时早过了初恋的年纪，她的料理初恋是法国菜、法式甜品，从巴黎回到台北时就被加封为果酱女王，带起了果酱制作品尝的风潮。当她说要去泰国学料理时，我脑中仍有巴洛克小天使萦绕，画面还是无法立刻转换到椰风醉人的泰式风情。我

去泰国的年代久远，只记得人们纯朴如初民，所到之处即便是乡村也干净整洁，灯红酒绿处也不难见到纯真笑靥，泰式料理的酸甜香辣有如浓烈的爱情，令人欲罢不能。

人生若只如初见，难忘初恋……那份青涩如情人果，情浓火辣如红咖喱，酸楚如罗望子，而甜蜜黏腻又像芒果椰香糯米饭。

美芮远赴曼谷学泰厨，是想创作出有法餐精致优雅风貌的泰式料理，那过程有如回望来时路，看青春情怀翻滚如锅中沸腾冬荫功，当法餐与泰菜相逢，如在异国他乡与初恋的重相逢，我吃着美芮端上来的美食，那味道有如老朋友般熟悉，有岁月的熟成，仿佛南国的微风吹过，舌尖的记忆久远，一如青春路上一往情深的初恋。

知名创作人 苏来



目 录

c o n t e n t

Chapter 1

香料、香草、调味料 Spices、Herbs、Seasoning

1-1 认识香料	_____	14
1-2 认识香草	_____	18
1-3 认识调味料	_____	22

Chapter 2

泰式开胃菜 Appetizer

2-1 开胃菜基础篇	_____	28
2-1-1 蟹壳绞肉盒	_____	31
2-1-2 玉米可乐饼佐梅子酱	_____	32
2-1-3 围裙炸虾佐酸甜酱	_____	35
2-1-4 炸班兰叶鸡	_____	36
2-1-5 鸡肉沙嗲串	_____	39
2-2 开胃菜进阶篇	_____	40
2-2-1 香炸鲜虾馒头	_____	43
2-2-2 黄金蛋饺	_____	44
2-2-3 炸米粉	_____	47



Chapter 3

泰式沙拉与酱料 Salad & Sauce

3-1 沙拉基础篇	_____	50
3-1-1 酸辣鲜虾沙拉	_____	53
3-1-2 鸡肉沙拉	_____	54
3-1-3 综合大沙拉	_____	57
3-1-4 青木瓜沙拉	_____	58
3-2 酱料好帮手	_____	60
3-2-1 蔬菜酱	_____	62
3-2-2 香料酸甜酱	_____	63
3-2-3 梅子酸甜酱	_____	64
3-2-4 烤肉酱	_____	65
3-2-5 辣椒酱	_____	66
3-2-6 花生酱	_____	67
3-2-7 炒面酱	_____	68
3-2-8 炒菜酱	_____	69
3-2-9 沙拉酱	_____	69



Chapter 4 汤品与咖喱 Soup & Curry

4-1 泰式酱料调味的黄金比例	72
4-1-1 基本用量调味	74
4-1-2 话说咖喱	77
4-1-3 泰国南部的咖喱	80
4-2 汤品与咖喱基础篇	82
4-2-1 酸辣虾汤	85
4-2-2 酸辣海鲜汤	86
4-2-3 国王清汤	89
4-2-4 丛林咖喱炒里脊肉	90
4-2-5 咖喱海鲜汤面	93
4-3 汤品与咖喱进阶篇	94
4-3-1 天使咖喱鸡翅	96
4-3-2 椰汁鸡汤	99
4-3-3 绿咖喱鸡	100
4-3-4 玛莎门咖喱鸡	103
4-3-5 炒咖喱鱼	104
4-3-6 黄咖喱鸡	107
4-3-7 红咖喱鸭	108