



食品生物工艺专业改革创新教材系列

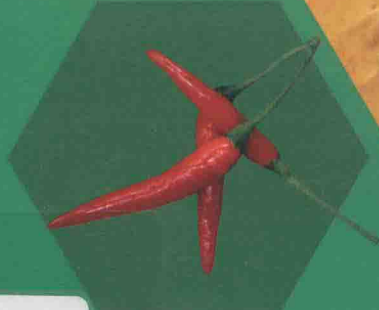
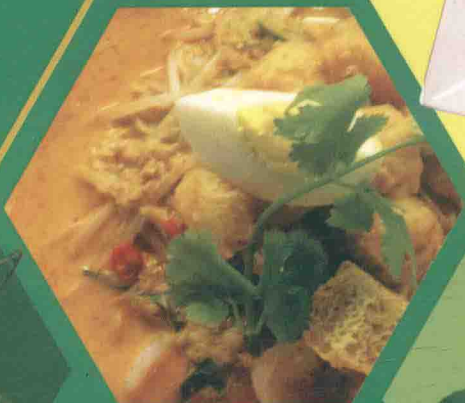
总主编 余世明



东南亚 风味菜肴

DONGNANYA
FENGWEI CAIYAO

主编 ○ 王建金

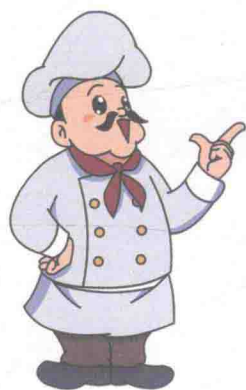


东南大学出版社
SEAN UNIVERSITY PRESS



食品生物工程专业改革创新教材系列

总主编 余世明



东南亚 风味菜肴

DONGNANYA
FENGWEI CAIYAO

主编 王建金



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

东南亚风味菜肴/王建金主编. —广州:暨南大学出版社, 2017. 9

(食品生物工程专业改革创新教材系列)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 2187 - 4

I. ①东… II. ①王… III. ①菜谱—东南亚—教材 IV. ①TS972. 183. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 219188 号

东南亚风味菜肴

DONGNANYA FENGWEI CAIYAO

主 编 王建金

出 版 人 徐义雄

策划编辑 张仲玲

责任编辑 高 婷

责任校对 何鸿秀

责任印制 汤慧君 周一丹

出版发行 暨南大学出版社 (510630)

电 话 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真 (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

网 址 <http://www.jnupress.com>

排 版 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷 广东广州日报传媒股份有限公司印务分公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 10.75

字 数 280 千

版 次 2017 年 9 月第 1 版

印 次 2017 年 9 月第 1 次

印 数 1—2000 册

定 价 49.80 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

食品生物工艺专业改革创新教材系列

编写委员会

总主编 余世明

秘书长 陈明瞭

委员 (以姓氏笔画为序)

王 刚 王建金 区敏红 邓宇兵 龙伟彦

龙小清 冯钊麟 刘海丹 刘 洋 江永丰

许映花 麦明隆 杨月通 利志刚 何广洪

何婉宜 何玉珍 何志伟 余世明 陈明瞭

陈柔豪 欧玉蓉 周发茂 周璐艳 郑慧敏

胡源媛 胡兆波 钟细娥 凌红妹 黄永达

章佳妮 曾丽芬 蔡 阳

编写说明

随着我国经济的发展，人民生活水平的不断提高，东南亚菜肴作为富有地区特色的菜式，广泛流行，深受大众的青睐。现许多烹饪院校也都开设了相关课程，但市面上有关东南亚菜肴的综合性书籍比较缺乏。

为了更好地适应中等职业技术学校西餐烹饪专业的教学要求，广东省贸易职业技术学校西餐烹饪教研室的专业教师 and 行业专家，根据广东省中等职业技术学校西餐烹饪专业教学的实际情况，特编写了本书。

本书系食品生物工艺专业（西餐烹饪方向）学生“东南亚风味菜肴制作”课程用书，是职业教育改革创新教材系列之一。

本书由广东省贸易职业技术学校的教学研究人员、一线教师 and 行业专家共同编写和审定，具有以下特点：

第一，突出职业教育特色。以满足企业对技能型人才的需要为依据，并结合职业院校烹饪专业教学的要求，合理确定教材的结构体系，理论与实践相结合。

第二，继承与创新相结合。紧贴行业的发展，将多位行业专家的菜肴配方融入教材，使教材具有鲜明的时代特征。

第三，在教材编写方面，力求文字表述通俗易懂，并尽可能多地使用图片，以增强教学的直观性，为学生营造良好的认知环境。

本书实训内容详细、全面，操作步骤标准、规范，操作过程细致、完整，是职业技术学院西餐烹饪专业较好的实训教材。

本书可作为职业技术学院烹饪专业教材，也可作为职工培训用书。

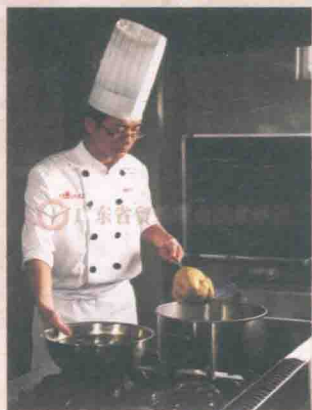
本书的特色在于“校企合作”，从专业论证到编写，都得到了行业专家，特别是东方宾馆厨师长黄永达师傅、白天鹅宾馆大厨傅若伟师傅的悉心指导。

本书由广东省贸易职业技术学校教师王建金主编，本书所有的产品由他和广东省贸易职业技术学校教师刘亮、黄水洁、郑思涛、李雁等制作。

全书的厨师卡通动画系列由广东省贸易职业技术学校动漫教研室吕建雄老师、吴颖敏老师绘制，在此一并致谢！



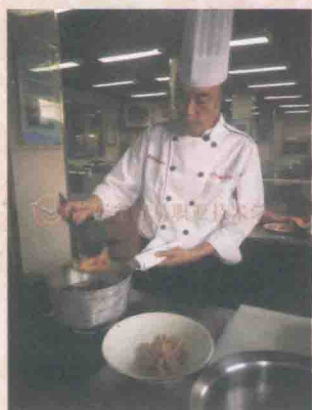
本书编者及产品制作者照片



王建金 (本书主编)



黄永达 (本书参编)



傅若伟 (本书参编)



刘亮 (本书参编)



黄水洁 (本书参编)



郑思涛 (本书参编)



李雁 (本书参编)

CONTENTS



编写说明 1

模块一 东南亚酱汁

项目一 印度黄咖喱酱	2
项目二 黄咖喱酱	6
风味大讲坛 东南亚常见香料（一）	8
项目三 红咖喱酱	9
风味大讲坛 东南亚常见香料（二）	11
项目四 青咖喱酱	12
风味大讲坛 东南亚常见香料（三）	15
项目五 叻沙酱	16
项目六 桑巴酱	19
风味大讲坛 东南亚常见香料（四）	21
项目七 泰国鸡酱	22
风味大讲坛 东南亚常见调料（一）	25
项目八 泰国沙律汁	26
风味大讲坛 东南亚常见调料（二）	28
项目九 沙爹酱	29
模块一自我测验题	32



模块二 汤类菜肴

项目一 冬阴功海鲜汤	34
美食巡天下 越南（一）	37
项目二 椰汁鸡汤	39
美食巡天下 越南（二）	42
项目三 酿鱿鱼筒汤	43
美食巡天下 越南（三）	46
项目四 肉骨茶	47
美食巡天下 越南（四）	49
模块二自我测验题	50

模块三 小食类菜肴

项目一 酸辣凤爪	52
美食巡天下 新加坡（一）	54
项目二 酸辣粉丝沙律	55
美食巡天下 新加坡（二）	57
项目三 青木瓜沙律	58
项目四 炸虾片	61
美食巡天下 马来西亚（一）	63
项目五 越南春卷	64
美食巡天下 马来西亚（二）	67
项目六 越南炸春卷	69
项目七 鸡肉沙爹串	72
美食巡天下 马来西亚（三）	74
项目八 鸡肉咖喱角	75
美食巡天下 马来西亚（四）	78
项目九 椰汁西米露	79



项目十 椰汁西米糕	81
模块三自我测验题	84

模块四 主菜类菜肴

项目一 黄咖喱鸡	88
美食巡天下 泰国（一）	91
项目二 红咖喱虾	92
美食巡天下 泰国（二）	95
项目三 青咖喱鸡	96
美食巡天下 泰国（三）	98
项目四 咖喱时蔬	100
美食巡天下 泰国（四）	103
项目五 马来咖喱羊肉	104
美食巡天下 泰国（五）	107
项目六 海南鸡饭	108
项目七 蕉叶烤鱼	111
美食巡天下 泰国（六）	114
项目八 辣味炒花蛤	115
美食巡天下 泰国（七）	118
项目九 清迈烤鸡	119
美食巡天下 泰国（八）	121
项目十 坦度里烤鸡	122
美食巡天下 泰国（九）	125
项目十一 香花菜煎蛋	126
美食巡天下 泰国（十）	129
模块四自我测验题	130



模块五 主食类菜肴

项目一	椰浆饭	132
项目二	鸡油饭	135
美食巡天下	印度尼西亚（一）	137
项目三	泰式鸡丝炒饭	138
项目四	泰式凤梨炒饭	141
美食巡天下	印度尼西亚（二）	143
项目五	印尼炒饭	144
美食巡天下	印度尼西亚（三）	147
项目六	炒贵刁	148
美食巡天下	柬埔寨、菲律宾	151
项目七	星洲炒米粉	153
美食巡天下	文莱、东帝汶	157
项目八	马来辣味椰汁汤面	159
美食巡天下	缅甸、老挝	162
	模块五自我测验题	165
	参考文献	166

模块 一

东南亚汁酱

师傅教路：东南亚菜肴香味浓郁，口味复杂多变，种类繁多，这与该地区特产的香料以及极富特色的汁酱密不可分。

东南亚地处热带，气候湿热，汁酱口味偏重，重口味的汁酱可以起到刺激食欲的作用，同时各色香料又是最天然的防腐剂，可以极大地延长食物保存期限。

该地区的汁酱受到印度的影响较大，咖喱种类繁多。当地人将特有的新鲜香草融入到咖喱汁酱中，自成一派，影响深远。



印度黄咖喱酱

一、配方

原料	重量 (g)	原料	重量 (g)
洋葱	1 000	番茄	50
姜	100	红辣椒	50
大蒜	80	香叶	10
番茄膏	50	孜然	15
咖喱粉	100	姜黄粉	50
玛莎拉粉	30	丁香	15
腰果	100	桂皮	15
盐	20	椰浆	200

二、制作方法



1. 将红辣椒、姜、大蒜等分别切碎备用。



2. 将切成大块的洋葱与腰果一起放入蒸柜中蒸约 20 分钟至变软。



3. 开火后，将油温烧热至 120℃ 左右，加入丁香、孜然、桂皮、香叶，慢火炒香。



4. 然后加入切碎的红辣椒、姜、大蒜炒至出香味。



5. 加入番茄膏。



6. 将蒸好的洋葱、腰果放入榨汁机内搅打成汁。



7. 如果太稠可加入少量鸡汤稀释。



8. 将打好的洋葱汁酱倒入锅内。



9. 分别加入咖喱粉、姜黄粉以及玛莎拉粉，搅拌均匀，熬煮约 30 分钟。



10. 最后加入新鲜番茄汁和椰浆，并加入盐调味后，熬煮约 10 分钟即可。



小贴士：

香料要炒出香味，火不能太猛，否则容易焦糊；倒入洋葱汁酱后还要注意搅动，以防止糊底和汁酱冒泡外溅。

三、产品照片



质量标准：

1. 色泽：偏黄色。
2. 形状：汁酱状。
3. 口味：香料味浓，回口有椰香味。
4. 口感：细腻。



知识拓展：

印度是著名的香料王国，可使用的香料超过 1 000 种，印度人连煮奶茶都要放香料。香料之所以风靡印度，与当地终年闷热潮湿的气候有关。用香料烹制的食物，不仅具有促进食欲和消化的功能，还利于保存。在印度的传统



医学中，香料可作药用，例如姜黄，印度人认为姜黄的黄色是有药效的。

不论是街头小吃，还是酒店大餐，你都能从这些印度菜中找出十几种甚至几十种香料，并且融合得恰到好处。其实印度菜的食材相对单调，主要是鸡、羊、鱼，甚至让人觉得这些食材只是配料，而各种香料才是真正的主角。可以说，印度是一个用香料来诠释烹饪的国度，它是世界饮食版图中不可或缺的重要组成部分，印度饮食的发展影响了整个南亚与东南亚的饮食习惯。

风靡全球的咖喱就发源自印度，但是当地语言中并没有一类称为“咖喱”的食物。“curry”（咖喱）一词其实是英国人的发明，他们从印度南部的坦米尔语“Kari”得到灵感。“Kari”的含义比较复杂，可以大致理解为“多种香料混合”“汁酱和肉、蔬菜、豆子等混合在一起煮”。因此，17世纪来到印度的英国人，便用“curry”描述当地的各种加入香料的食物，甚至把受印度文明影响的其他地区的类似食物也叫作“curry”，它是许多香料的结合品。

制作黄咖喱所需要的常见干香料有：姜黄粉、香菜籽、香叶、丁香、孜然、桂皮、小茴香、胡椒粒等。

印度咖喱种类繁多，家家户户都有自己的秘方。在印度，女儿出嫁时母亲会将世代相传的咖喱制作配方写在纸上交给女儿作为嫁妆。印度妇女做的咖喱菜式好坏也是检验她们是否贤惠的重要标准，由此可见咖喱在印度的重要性。

黄咖喱酱

一、配方

原料	重量 (g)	原料	重量 (g)
红辣椒干	100	香茅	50
香菜籽	50	大蒜	30
玉桂粉	30	咖喱粉	100
丁香	20	干芥末	20
红葱头	100	盐	20

二、制作方法



1. 将红葱头、香茅等分别切碎备用。



2. 开火后，将锅擦去水分，放入香菜籽，小火炒至出香味，倒出备用。