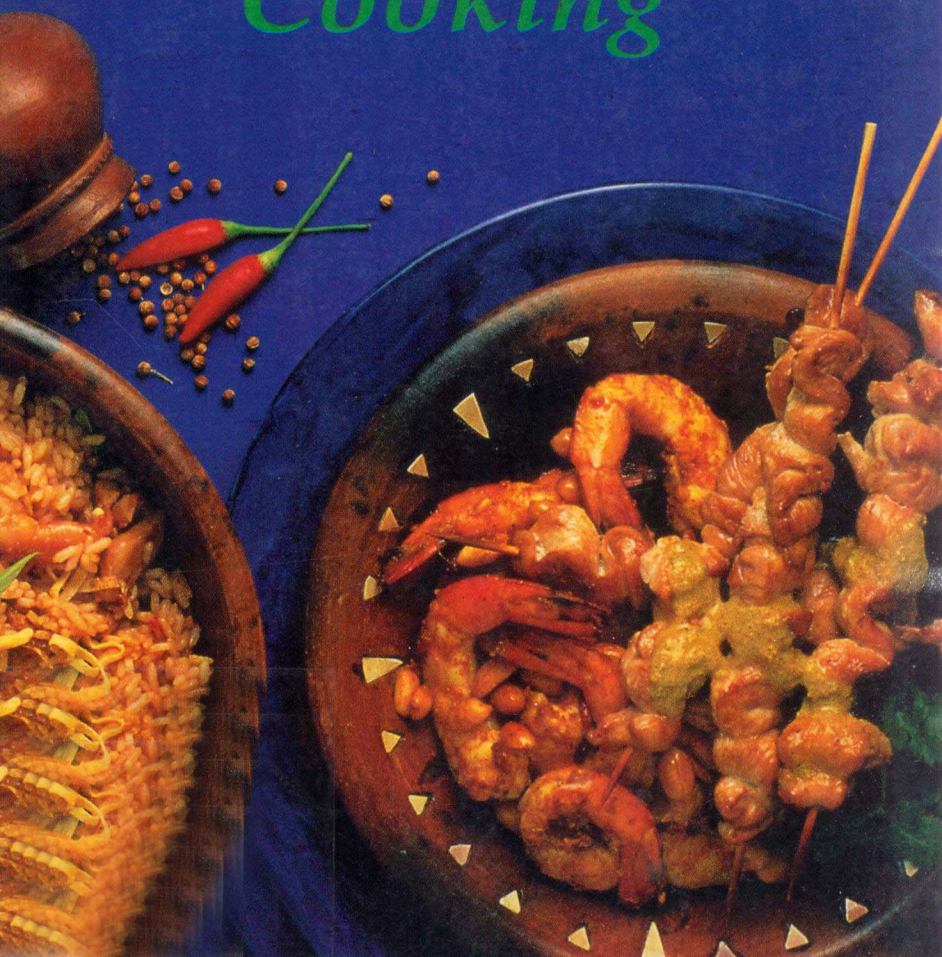


Anne Wilson

印尼料理

INDONESIAN

Cooking



食譜閱讀法

適合初學者



適合略有經驗者



適合經驗豐富的廚師



用量：

1杯=250毫升

1湯匙=20毫升

1茶匙=5毫升

100公克自發麵粉 = 100公克麵粉 + 1茶匙發粉

Copyright © Murdoch Books 1992

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in any retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior written permission of the publisher.

This book was produced by Murdoch Books, 45 Jones Street, Ultimo NSW 2007

原著書名：Indonesian Cooking

© 2000 中文版權為 ~~Könemann~~ Verlagsgesellschaft mbH 所有
Bonner Straße 126, 50968 Köln, Germany

翻譯：莫海樂

排版：China Consult, Bonn

Printed in Hong Kong

ISBN 3-8290-6437-3

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

KÖNEMANN美食系列

中國烹調

炒盤菜精華

美味沙拉

咖哩菜譜

世界名湯

雞尾酒宴會飲料

蔬菜新譜

蛋糕茶點

兒童樂趣烹調

漢堡世界

比薩和烘爐新創意

美味麵食

義大利烹調

法國烹調

印度烹調

墨西哥烹調

脆餅和蛋餅

香草料理

調味醬汁集粹

西班牙烹調

經典義大利麵食

米飯料理

經典蔬菜美食

簡易小點心

印尼料理

日本和韓國料理

傳統燒烤美食

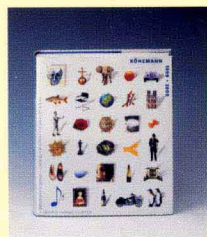
宴會點心極品

健康低脂食譜

甜點賀禮食譜

Könemann出版有限公司圖書目錄印刷精美，介紹所刊行的國際性圖書上千種，意者請洽本公司代理書店。

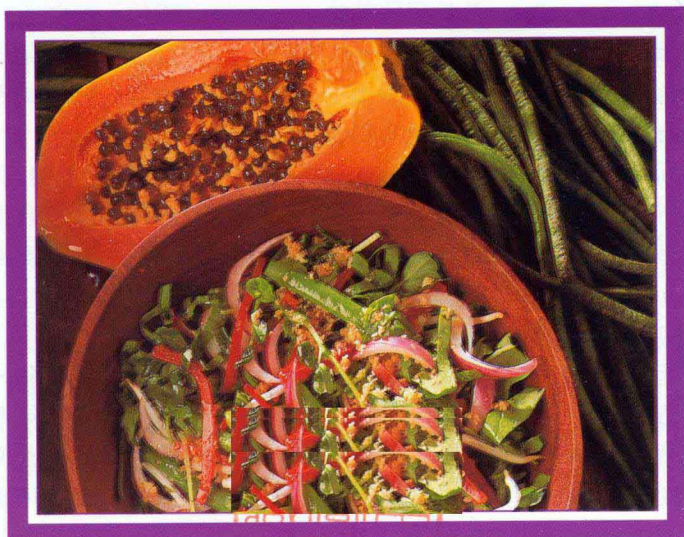
568頁，附彩圖約
1500幀精裝
26.8 x 31.2 公分
以6種語言作介紹
價格：每冊US\$ 20



印尼料理

INDONESIAN

Cooking



KÖNEMANN



印尼料理的基本食材說明



以下所介紹的是做印尼菜不可缺少的材料。手邊備齊下列的材料，做起印尼料理會更輕鬆。大部分的用料和中國料理中的材料相同，可在當地超市或雜貨店買到，有些特殊材料可以在專有食品店買到，另外還有些材料，例如辣味的珊巴歐雷克 (Sambal Oelek)，則可以在家自己製作，其做法詳見本書中的介紹。

甜椒 (Capsicum)：

眾所週知的紅甜椒或青甜椒。

蠟燭果 (Candlenuts, Kemiri)：

蠟燭漿果樹 (Candleberry Tree) 所結的堅果，外觀像是夏威夷果 (Macadamia Nuts)，味道嚐起來則像巴西堅果 (Brazil Nuts)。

小荳蔻 (Cardamom)：

屬於薑科的植物。一般取它的種籽作為香料，可以買到完整的籽或未剝殼的豆莢，或者是已經磨碎的荳蔻粉。

辣椒：

味道最辛辣的是紅色小辣椒，體積較大的紅辣椒不太辣，而綠色辣椒的味道就更溫和。辣椒籽是辣椒最辣的部分，使用前要去除。

大白菜：

外觀看起來比較像萵苣或大根芹菜，不合它的名稱。具有清脆的口感及香甜的美味。

椰漿：

椰奶靜置後，浮在表面的白色濃稠狀液體即是椰漿。

椰奶：

這裡不是指新鮮椰子裡的椰子汁，而是從白色果肉萃取出的液體。

芫荽 (Coriander)：

在印尼料理中，只用它的種籽，而不使用葉或莖部分。

小茴香 (Cumin)：

一種具有刺激性味道的香料。可以買到完整的小茴香籽或磨碎的小茴香粉。

咖喱葉 (Curry Leaves)：

一種生長在東南亞的植物，而且從它的名稱就已經令人聯想到，可以為料理帶來類似咖喱的香味。

茄子：

就是一般所知的紫紅色茄子。

雞蛋麵 (乾的細麵條)：

看起來像是細長的義大利麵，被捲繞裝在小包裝裡出售。

薑：

在印尼料理中，一般選用新鮮的薑。印尼人也使用與薑味道類似的寮薑 (Laos) 和南薑 / 根薑 (Galangal)。

檸檬草：

一種具有檸檬味道的香草植物。它的球莖根部散發出最濃烈的香味。通常可直接放入料理中烹煮，但在食用前必須



取出，因為它非常粗糙乾硬，不可以食用。從菜販和食品專賣店裡，很容易買到新鮮的。乾燥的檸檬草也有，但其味道不一樣。烹調前的處理方法有兩種：搗碎莖，擠出汁液；或是在莖上切多道口，讓汁液流出。

棕櫚糖 (Palm Sugar)：
是由椰子樹 (Coconut Palm) 汁液所製成的深褐色的糖。一般做成硬塊狀販售，使用前必須將它切開或壓碎。

花生油：
花生油是一種質地清淡的油品，在印尼料理中使用非常普遍，也可用椰子油 (Coconut Oil) 來代替。

米麵粉：
由白米或糙米磨成的細粉，通常用來勾芡，使湯汁變濃稠。

珊巴歐雷克醬

(Sambal Oelek)：

由磨碎的辣椒和鹽做成的辣醬。有時也可加入



其他的成份，例如糖和醋。請參閱第16頁的做法。

芝麻油：
具有強烈的香味，只需少量使用。

蝦醬 (Terasi)：
一種鹹辣而口感濃烈的調味醬，通常是以罐裝出售，也可以買到硬塊狀的。料理時，要謹慎酌量使用。

甜脆豌豆 (Snow Peas)：

鮮綠色有甜脆口感，類似豌豆莢，豆莢與豆實都可以食用。

印尼醬油 (Kecap)：
淡醬油，較稀薄而具有鹹味。至於印尼甜醬油 (Kecap Manis) 則較濃稠且具有甜味，風味近似醬油露。



青蔥：

即一般所知的青蔥類植物，與中國料理中的用料相同。

羅望子 (Tamarind, Asam)：

來自羅望子樹。可以買到硬塊狀的羅望子，使用前必須先用小火在水裡煮幾分鐘。壓汁，丟棄果肉，保留汁液。另外也可以買到現成的羅望子醬，不需要事前準備。它給食物增加少許酸味。

豆腐：

是一種由黃豆製成的白色凝固物。

薑黃 (Turmeric)：

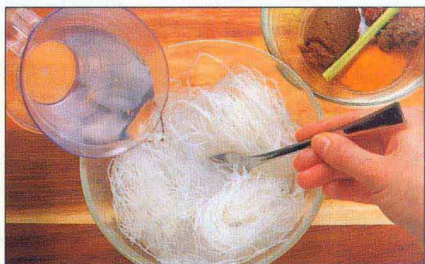
一種根部香料，類似生薑。大部分買到的是脫水薑黃。薑黃會給食物增添辛辣的味道和濃烈的金黃色澤。

米粉：

一種稍微透明成白色細絲狀的米製麵條，通常捲成一小束。



將蝦去殼，去頭，去沙腸。將白魚肉切成2公分的方塊。



倒入足量熱水淹蓋米粉，靜置片刻。

湯品、沙嗲(烤肉串)、開胃小菜

印尼料理是以其獨特的辛辣醬料著名。

這些調味醬料大部分由新鮮的香草與口感濃烈的調味料混合製成。

海鮮米粉



美味的米製麵條料理。

配料時間：25分鐘

烹調時間：10分鐘

供4人份

草蝦 (Green

Prawns) 500 公克

白色的魚肉片

500 公克

米粉 150 公克

鮮魚高湯 1.5 公升

青蔥 4 根，切碎

檸檬草 1 根，

取莖部 10 公分

咖喱醬 1 湯匙

珊巴歐雷克醬

(請參閱「基本食材
說明」) 1 茶匙

蝦醬 1 茶匙

薑黃粉 1 茶匙

椰奶 1 杯

萵苣葉 150 公克，

切成細條

薄荷末 2 湯匙

3. 鮮魚高湯倒入平底大鍋，再加進青蔥、檸檬草、咖喱醬、珊巴歐雷克醬、蝦醬和薑黃粉攪拌均勻，煮至沸騰，然後調小火慢煮3分鐘。

4. 加入蝦仁、魚肉塊和椰奶，再慢煮3分鐘，然後取出檸檬草。

5. 將萵苣葉條和米粉放在小碗裡，然後加進熱湯，再撒上薄荷末，即可享用。

1. 將蝦去殼，去頭，去沙腸。魚肉片切成2公分大小的方塊。

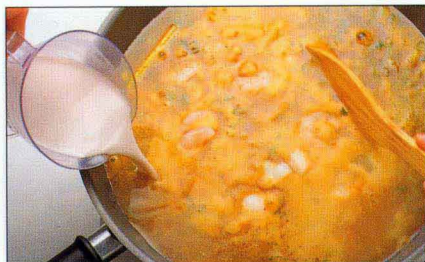
2. 將米粉放在大碗裡，倒入熱水淹蓋，浸泡10分鐘，取出瀝乾備用。

小秘訣：

可以用清水或雞肉高湯來代替鮮魚高湯。



鮮魚高湯裡加進青蔥、檸檬草、各式醬料和薑黃粉。



加入蝦仁、魚肉塊和椰奶，慢煮3分鐘。

香蔬牛肉湯



配料時間：10分鐘
烹調時間：2½小時

供4人份

帶骨的牛胸肉

750公克

清水2公升

月桂葉 (Bay Leaves)

2片

檸檬草1根，

取莖部10公分

植物油1湯匙

洋蔥1個，切薄片

大蒜2瓣，壓碎

新鮮薑末2茶匙

蠟燭果

(請參閱「基本食材說明」) 10個，

略切碎

薑黃粉½茶匙

淡醬油1湯匙

大白菜200公克，

切成細條

豆芽1杯

紅甜椒1個，切條

1. 將牛肉脂肪較多的一面朝下，放進大平底鍋裡，以中火將肉塊的表面燒至呈金黃色。

2. 放入清水、月桂葉和

檸檬草，加熱至沸騰之後調小火，加蓋慢燉2小時。將肉塊從高湯中取出，去肥油，去骨，切成1公分大小的小肉

塊。高湯過濾後再倒回平底鍋，放進小肉塊。

3. 在小平底鍋裡把油燒熱，放入洋蔥、大蒜、薑末、蠟燭果塊和薑黃粉，拌炒3分鐘。

4. 將炒好的洋蔥混合料倒入大平底鍋裡，與肉塊和高湯混合，再加入醬油，慢煮20分鐘。

5. 將大白菜、豆芽和紅甜椒條混合在大碗裡，倒入足量的熱水淹蓋，浸泡2分鐘，瀝乾水分備用。

6. 將熱湯舀入預備的大白菜及其他混合蔬菜的大碗裡，即可享用。

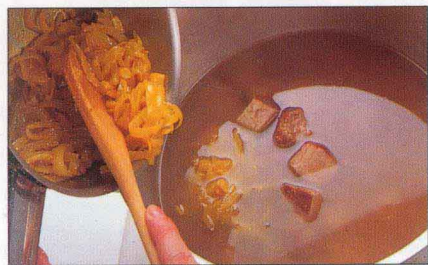
提示：本道湯品可以在3天前，事先準備到第三步驟。



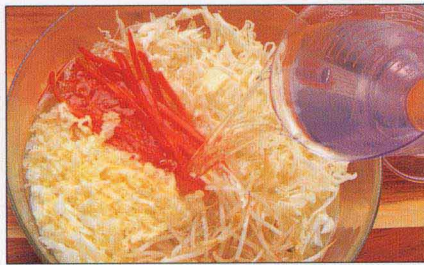
在大鍋中放入清水、月桂葉和檸檬草，加熱至沸騰。



在小平底鍋裡，將蠟燭果塊、洋蔥、大蒜、薑末、和薑黃粉拌炒3分鐘。



把洋蔥混合料倒入大平底鍋裡，與肉塊和高湯混合。



將各種蔬菜混合在大碗裡，倒入足量的熱水淹蓋，靜置。

什錦蔬菜湯麵



配料時間：15分鐘

烹調時間：10分鐘

供4人份

乾雞蛋細麵

100公克

鮮雞高湯1.5公升

花椰菜100公克，

切成小朵

大白菜100公克，

切成適口的小塊

青蔥4根

大蕃茄1個，

去皮切碎

淡醬油1湯匙

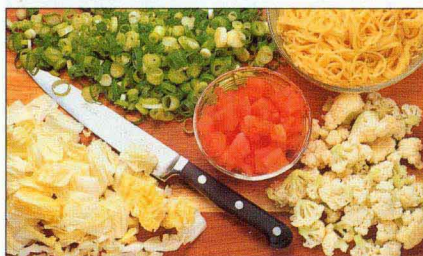
小茴香粉1茶匙

芫荽粉1茶匙

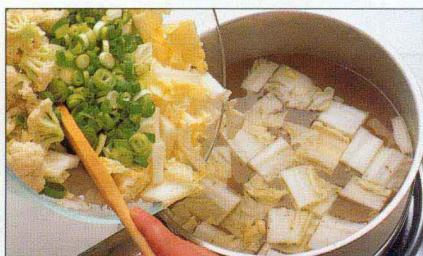
1. 將麵條浸泡在熱水中數分鐘，直到麵條鬆散開來，瀝乾水分。

2. 將洗淨的蔬菜備用，青蔥切細碎。在平底鍋中加熱高湯，然後放入花椰菜、大白菜、切碎的青蔥、蕃茄、醬油、小茴香粉以及芫荽粉，煮至沸騰，然後改調小火，不加蓋，繼續慢煮約5分鐘。

3. 放入麵條再續煮3分鐘至變軟。即刻享用。



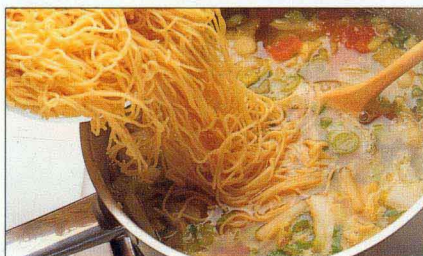
預備好雞蛋細麵條、花椰菜、大白菜、青蔥和蕃茄。



在平底鍋中加熱高湯，然後放入切好的各種蔬菜。



鍋中加入蕃茄、醬油、茴香粉和芫荽粉，煮至沸騰。



放入麵條續煮3分鐘至麵條變軟。



花生雞肉沙嗲



配料時間：15分鐘

烹調時間：10分鐘

供8人份

雞胸肉8塊
淡醬油2湯匙
萊姆汁 (Lime Juice)
2茶匙
芝麻油2茶匙

花生醬：
烘烤過的無鹽花生
100公克

青蔥3根，切碎
大蒜2瓣
咖哩粉1茶匙
小茴香粉1茶匙
芫荽粉½茶匙
蜂蜜1湯匙
淡醬油2茶匙
清水1杯

烤架上，每面烘烤約3分鐘，至剛熟即可。烘烤時在肉串上不斷地刷上由醬油、萊姆汁和芝麻油混合成的調味料。搭配熱花生醬蘸食，即刻享用。

提示：花生醬可以提前一天做好，放在冰箱冷藏保存。食用前，以小火加熱即可。

1. 先將雞胸肉切成細長條，分別以曲折捲繞的方式，穿串在32支烤肉叉子上。

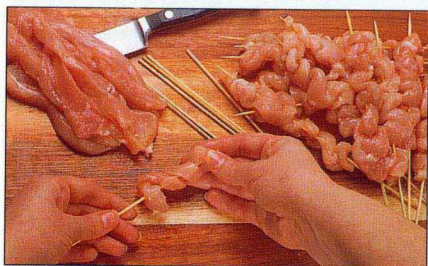
2. 製作花生醬：將烤好的花生、青蔥、大蒜、咖哩粉、小茴香粉、蜂

蜜、醬油和清水，混合在食物料理機裡，攪打至成滑順，然後倒入平底鍋中，以中火加熱約3分鐘，不斷攪動，至成為濃稠狀的醬料。

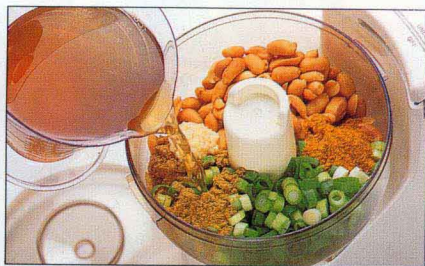
3. 把肉串放在已預熱的

小秘訣：

如果使用的是木製的烤肉叉子，事前必須將它們浸泡在水中10分鐘，以避免烘烤時，因溫度過高而引起燃燒。



雞胸肉切成細長條，穿串在烤肉叉子上。



將製作花生醬的材料，混合在食物處理機裡，攪打至滑順。



花生醬以中火加熱，並且不斷攪拌至成為濃稠狀。



在肉串上刷上由醬油、萊姆汁和芝麻油混合成的調味料。

椰香羊肉沙嗲



須提前一天備料。

配料時間：10分鐘＋
2小時醃漬時間
烹調時間：6分鐘

供4人份

小羊腿肉4片
(大約800公克)

小洋蔥1個

大蒜1瓣，壓碎

羅望子醬1湯匙

淡醬油1湯匙

醋1湯匙

珊巴歐雷克醬
(請參閱「基本食材
說明」) 1茶匙

椰子粉¼杯

植物油2湯匙

芝麻油1茶匙

大小的小肉塊。

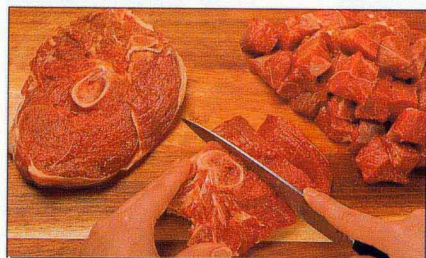
2. 將肉塊與切碎的小洋蔥、大蒜、羅望子醬、醬油、醋、珊巴歐雷克醬和椰子粉混合均勻，醃漬約2小時，或是冷藏保存隔夜。

3. 將醃漬好的肉塊穿串在烤肉叉上，刷上植物油和芝麻油，放在已預熱的烤架上兩面各烘烤約3分鐘。

小秘訣：

此種醃料也可用來醃漬牛肉、雞肉或豬肉。

1. 將羊腿肉的肥油和骨頭去掉，並切成2公分



去除羊腿肉的肥油和骨頭，將之切成2公分的方塊。



將肉塊與洋蔥、大蒜、羅望子醬、醬油、醋、珊巴歐雷克醬、椰子粉混合均勻。



將醃漬好的肉塊穿串在烤肉叉上。



刷上芝麻油和植物油，放在已預熱的烤架上烘烤約3分鐘。



百匯花生醬



非常受喜愛。

烘烤過的無鹽花生
250公克
小洋蔥1個，切碎
大蒜1瓣，切碎
新鮮薑末1茶匙
蝦醬1茶匙
珊巴歐雷克醬
(請參閱「基本食
材說明」) 1茶匙
淡醬油1湯匙
檸檬汁1湯匙
芒果酸辣醬 (Mango
Chutney) ½ 杯
清水1杯

配料時間：5分鐘

烹調時間：5分鐘

製成2杯

1. 花生和洋蔥粗略切碎，再將全部的材料混合在食物料理機裡，攪打至滑順的花生糊。
2. 把花生糊倒入平底鍋，燒至沸騰後，調小火慢煮並不時地攪拌，大約5分鐘至成為濃稠狀的醬料。

提示：百匯花生醬可以用來搭配任何肉類與蔬菜的料理。例如：沙嗲的調味醬，或作為什錦蔬菜沙拉(Gado-Gado)的蘸醬。

香酥椰蕉



搭配咖喱的清新小菜。

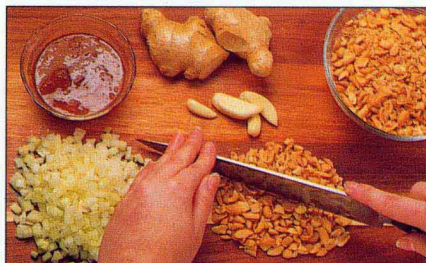
配料時間：5分鐘

烹調時間：3分鐘

供4人份

大香蕉3根
椰子粉1杯
花生油¼ 杯

1. 香蕉去皮，以斜刀切成厚片，撒上椰子粉。
2. 平底炒鍋裡熱油，加入香蕉片，以小火拌炒至香蕉片內部溫熱，並且表面的椰子粉變成金黃色即可。



百匯花生醬：花生切碎並預備好洋蔥、大蒜和薑。



將全部的材料混合在食物處理機裡，攪打至滑順。