

F a m o u s i a C u i s i n e



優惠價

199

暢銷排行 南洋菜

人氣點菜率100 酸甜辛辣、鮮香垂涎的泰印越星馬南洋美食



- 點用率百分百超人氣南洋料理 TOP 20
- 南洋料理眾主廚一致推薦 Best 20
- 道地南洋精選風味 Choice 21
- 廚房常備的南洋風味食材百科

黃光宇 著

Toku Chao 攝影





暢銷排行南洋菜

人氣點菜率100 酸甜辛辣、鮮香垂涎的泰印越星馬南洋美食

- 點用率百分百超人氣南洋料理TOP 20
- 南洋料理眾主廚一致推薦 Best 20
- 道地南洋精選風味 Choice 21
- 廚房常備的南洋風味食材百科

ISBN 957-0410-46-9



9 789570 410464

定價 260元

EASY COOK

暢銷排行南洋菜

作者 黃光宇

出版者 / 大境文化事業有限公司 T.K. Publishing Co.

發行人 趙天德

總編輯 車東蔚

文案編輯 編輯部 美術編輯 R.C. Work Shop

攝影 TOKU CHAO

台北市雨聲街77號1樓

TEL : (02)2838-7996 FAX : (02)2836-0028

法律顧問 劉陽明律師 名陽法律事務所

初版日期 2005年8月 定價 新台幣260元

ISBN 957-0410-46-9 書 號 E54

讀者專線 (02)2836-0069

www.ecook.com.tw

E-mail service@ecook.com.tw

劃撥帳號 19260956 大境文化事業有限公司



暢銷排行南洋菜 黃光宇 著

初版 臺北市：大境文化，2005[民94]

面：公分，----(EASY COOK系列：54)

ISBN 957-0410-46-9

1.食譜 - 東南亞 427.138 94014143

感謝獅牌餐具提供

台北新光三越A8館5樓

(02) 8780-9966 * 6541





暢銷排行南洋菜

人氣點菜率100 酸甜辛辣、鮮香垂涎的泰印越星馬南洋美食

作者序 6 本書用法 7

點用率百分百超人氣南洋料理TOP 20 8



- 辣蛋 Sambal Goreng Telor 38
 酥炸沙龍豬肉丸
 Pork Balls Wrapped in noodle 40
 印式豬肉串 Sate babi 42
 牛肉片酸窩 Beef vinegar fondue 43
 黃金蝦 Gordon Shrimp 44
 辣味中卷 Hot & Taugy Squid Salad 45
 印尼梳餃 Vless Pasti 46
 蒜香牛柳粒 Saigon dice fillet 48
 椰汁雞湯 Coconut chicken soup 49
 印尼甜辣香豬肉 Babi Goreng 50
 越式蝦托 Shrimp Toasts 52
 地瓜蝦 Shrimp and sweet potato 53

- 椰香海鮮炒飯
 Coconut slice with Seafood fried rice 54
 糯米捲 Lemper 56
 芒果飯 Mango rice 57
 斑蘭炸雞
 Chicken wrapped in Bandan leaf 58
 酸辣蛤蜊
 Fried crab with cup fried Soup and
 spicy clam 60
 越式生春捲 Cold Spring Roll 61
 泰式串燒 Skewered Marinated Pork 62
 傳統泰式炒麵 Tai Fried noodle 63



南洋料理衆主廚一致推薦 Best 20 36

泰式酸辣湯 Tom Yum Kung 10

星洲沙爹 Satay with sauce 12

黃辣牛肉 Rendang 13

香燒蔗蝦 Sugar cane shrimp 14

越式春捲 Vietnamese spring roll 16

生牛沙拉 Beef salad 17

明爐檸檬魚
 Steamed fish Vietnamese style 18

鳳梨炒飯 Pineapple fried rice 20

黃椰汁雞 Ayam Opor 21

巴里魚 Ikan Bali 22

印式炒飯 Nasi Goreng 24

青木瓜沙拉 Green Papaya Salad 25

摩摩嗒嗒 Bubor cha-cha 26

海南雞飯 Haimanese Chicken rice 27

芋頭西谷米 Taros sago dessert 28

越式鮮蝦沙拉
 Vegetable fresh shrimp salad 29

越式牛尾煲
 Ox tail within hot pot French style 30

越式椒鹽蟹
 Sautéed crabs with pepper corn & onion 32

印尼咖哩雞 Ayam Kerry 34

星洲炒米粉 Singapore fried noodles 35



道地南洋精選風味 **Choice 21** 64

印式酥炸雲吞 Pangsit Goreng 66

辣菜豆腐 Sambal Goreng Tahu Tiampur 68

薑味雞 Ginger chicken 69

荳蔻滑雞 Semoor 70

印尼辣蝦 Sambal Goreng Udang 71

香茅咖哩雞

Chicken with lemon grass curry 72

涼拌酸辣鳳爪

Spicy & Sour Boneless chicken feet
cold platter 74

辣炒香雞球

Sautéed chicken with dry and fresh chili 75

越式雞肉串

Chicken BBQ Vietnamese style 76

南洋酥炸豆腐 Tanhu grdeng 77

印尼蒸魚 Ikan Pepessan 78

里加豬 Ritja Ritja 80

椰糖糯米球 Kue Bougies 82



印尼尖多冰 Tjendol 83

印式咖哩菜 Sayor Kerry 84

蒸咖哩魚盅

Curried fish steamed in Banana leaf 86

豆爽 Tau Suan 87

咖哩蝦 Prawn Curry 88

印尼家常炒麵 Bamie Goreng 90

窩打 Otak — Otak 91

福建麵 Hokkien prawn noodles 92

廚房常備的南洋風味食材

檸檬葉 Kaffir Lime leaf 49

綠咖哩糊、紅咖哩糊

Red & Green Curry Paste 89

蝦醬 Shrimp paste 39

棕欖糖（椰子糖）Gila melaka 59

差是拉辣椒醬 Criracha chili sauce /
酸辣醬 Thai chili Savle 51

魚露 Fish sauce 25

酸子（羅望子）醬 Tamarind paste 23

椰漿 Coconut milk 83

斑蘭（香蘭）香精 Pandan leaves essence 82

米皮 Rice skin 16

軟殼蟹 Crab with soft shell 33



香茅 Lemon grass 11

南薑 Galangal 79

黃薑粉 Turmeric powder 56

荳蔻粉 Nutmeg powder 70



* 經歷 Work Experience

明道管理學院助理教授
亞都飯店行政主廚
陽明山中國麗緻行政主廚
亞都台北故事館主廚
台北紅利意大利餐廳行政主廚
天成飯店Commis

胡志明越泰料理Commis
荷蘭Tako Group Commis
出版
「低卡沙拉・醬汁100道」

* 訓練背景 Background

The Educational Institute
認證通過

Group Paul Bocuse
米其林受訓

The LandMark Hotel at
The Nipa Thai Restaurant
見習

Leadership Training for
Managers卡內基訓練

1998~2001

參與4次米其林

PromotionConfr'erie de
la chaine des rotisseurs
法國白帽協會會員

UFM Thai Cooking School
泰國烹調合格書

工業安全衛生結業餐飲業
HACCP系統實務通過現場
安全衛生督導人員合格

酸甜辛辣、味濃鮮香 --

易學必作的南洋美味

很高興能與讀者分享這本「暢銷排行南洋菜」！

我們所說的「南洋菜」除了最受大家喜愛的泰國菜之外，範圍還包括新加坡、越南菜、馬來西亞以及印尼料理。

十幾年前在荷蘭工作時，就深深的被印尼、泰國…等南洋菜吸引。這幾年來，酸辣開胃的南洋料理，更從亞洲襲捲到歐美，風靡程度只要看看如雨後春筍般的大小餐廳就不言而喻。許多特別對我們胃口的菜餚，像是：檸檬魚、涼拌木瓜絲、椰汁咖哩雞、鳳梨炒飯…，不僅耳熟能詳，餐廳裡桌桌必點，其實，在你自家的餐桌上也可以加入這些極有人氣的山洋菜，讓菜單更有變化！

分屬各地各有其特色的「南洋菜」為什麼如此流行？它濃而不膩的口感、最接近自然的烹調方式，更重要的是與中華料理製作的共通性。爆香、辛香料的使用、調味料的多樣化…，異曲同工之處對我們來說一點也不陌生；加上超市、家庭中南洋食材、調味料越來越普遍，想要不出門上館子就能吃一份星洲炒米粉、享受滑嫩的海南雞飯，或是品嚐越南生牛沙拉…，現在都辦得到！

這本「暢銷排行南洋菜」是我們收錄各家點菜率高、最廣受歡迎的人氣料理而成，而且都是淺而易學的入門菜色。包括：

※ 點用率百分百超人氣南洋料理 **TOP 20**

※ 南洋料理眾主廚一致推薦 **Best 20**

※ 道地南洋精選風味 **Choice 21**

食材都以不改變原先道地口味的情况之下，選用最容易取得的為優先，烹調方法更是大眾易學易懂，目的就是讓讀者方便入門，另外還有---廚房常備的山洋風味食材百科，以及各地飲食文化與人文風情。期待這本「暢銷排行南洋菜」能讓你脾胃的異國美食之旅有更新的體驗。

黃震



南洋美食的中文及原文名稱

材料、調味料、作法：
依不同單元以4人份的份量，為製作配方。

泰印越星馬飲食與人文風情介紹

TIP：

讓料理製作更美味、更成功的訣竅。

量杯 / 量匙換算

1公升 = 1000cc

1杯 = 240cc = 16大匙

1大匙 = 3小匙 = 15cc

1小匙 = 1茶匙 = 5cc

1/2小匙 = 2.5cc

1/4小匙 = 1.25cc

公克 / 台斤換算

1公斤 = 1000公克 = 0.6台斤

1台斤 = 16兩 = 600公克

1兩 = 37.5公克

1磅 = 454公克 = 12兩



不同材料的量杯量匙與重量對照表

名稱	量杯	1大匙	1小匙	1/2小匙	1/4小匙
鹽	180公克	14公克	4~5公克	2~3公克	1~1.5公克
糖	180公克	15公克	4公克	2公克	1公克
細糖	108公克	9公克	3公克	1.5公克	0.75公克
醋	250公克	15公克	5公克	2.5公克	1.25公克
油	228公克	15公克	5公克	2.5公克	1.25公克
太白粉	120公克	7公克	2.5公克	1.25公克	0.6公克
麵粉	120公克	7公克	2.5公克	1.25公克	0.6公克

點
用
率
百
分
百
超
人
氣
南
洋
料
理

TOP 20



辣蛋 Sambal Goreng Telor 38

酥炸沙龍豬肉丸
Pork Balls Wrapped in noodle 40

印式豬肉串 Sate babi 42

牛肉片酸窩 Beef vinegar fondue 43

黃金蝦 Gordon Shrimp 44

辣味中卷 Hot & Taugy Squid Salad 45

印尼梳餃 Vless Pasti 46



蒜香牛柳粒 Saigon dice fillet 48

椰汁雞湯 Coconut chicken soup 49

印尼甜辣香豬肉 Babi Goreng 50

越式蝦托 Shrimp Toasts 52

地瓜蝦 Shrimp and sweet potato 53

椰香海鮮炒飯
Coconut slice with Seafood fried rice 54

糯米捲 Lemper 56

芒果飯 Mango rice 57

斑蘭炸雞
Chicken wrapped in Bandan leaf 58

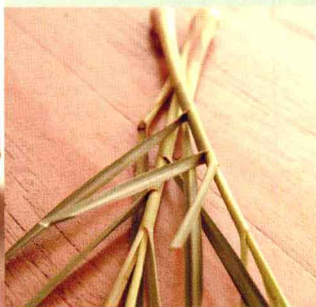
酸辣蛤蜊
Fried crab with cup fried Soup and
spicy clam 60

越式生春捲 Cold Spring Roll 61

泰式串燒 Skewered Marinated Pork 62

傳統泰式炒麵 Tai Fried noodle 63





◀ 香茅Lemon grass

香氣成份以香茅醇、香茅醛和香茅烯為主，其中以檸檬香氣甚濃，又稱檸檬草，在東南亞的料理中常與雞和魚搭配，不僅可增加香味更有去腥的作用。

泰式酸辣湯

Tom Yum Kung

▣ 材料

泰國蝦.....	4隻
鳳梨片.....	50克
草菇.....	5粒(對切)
洋蔥絲.....	30克
小蕃茄.....	5粒
水(或高湯).....	250cc
香茅.....	1支
檸檬葉.....	2片

▣ 調味料

醋.....	1大匙
辣油.....	1/2大匙
差是拉辣椒醬.....	2大匙
檸檬汁.....	1/2顆

▣ 作法

1. 空鍋先加熱，放入洋蔥絲、香茅、檸檬葉乾炒出味後，加入調味料，鳳梨片、草菇等。
2. 加入水煮沸後，放入泰國蝦，待熟再淋入檸檬汁即可。

◀ T I P

若不喜歡海鮮味太濃，可將魚高湯換為雞高湯或是水，一樣可以料理出美味的Tom Yum Kung。



星洲沙爹

Satay with sauce

▣ 材料

雞肉或豬肉條.....350克
竹籤.....7支

▣ 醃料

椰奶.....100cc
蒜頭碎.....2粒
糖.....50克
醬油.....2大匙
黃薑粉.....1大匙
鹽.....適量

▣ 醬汁

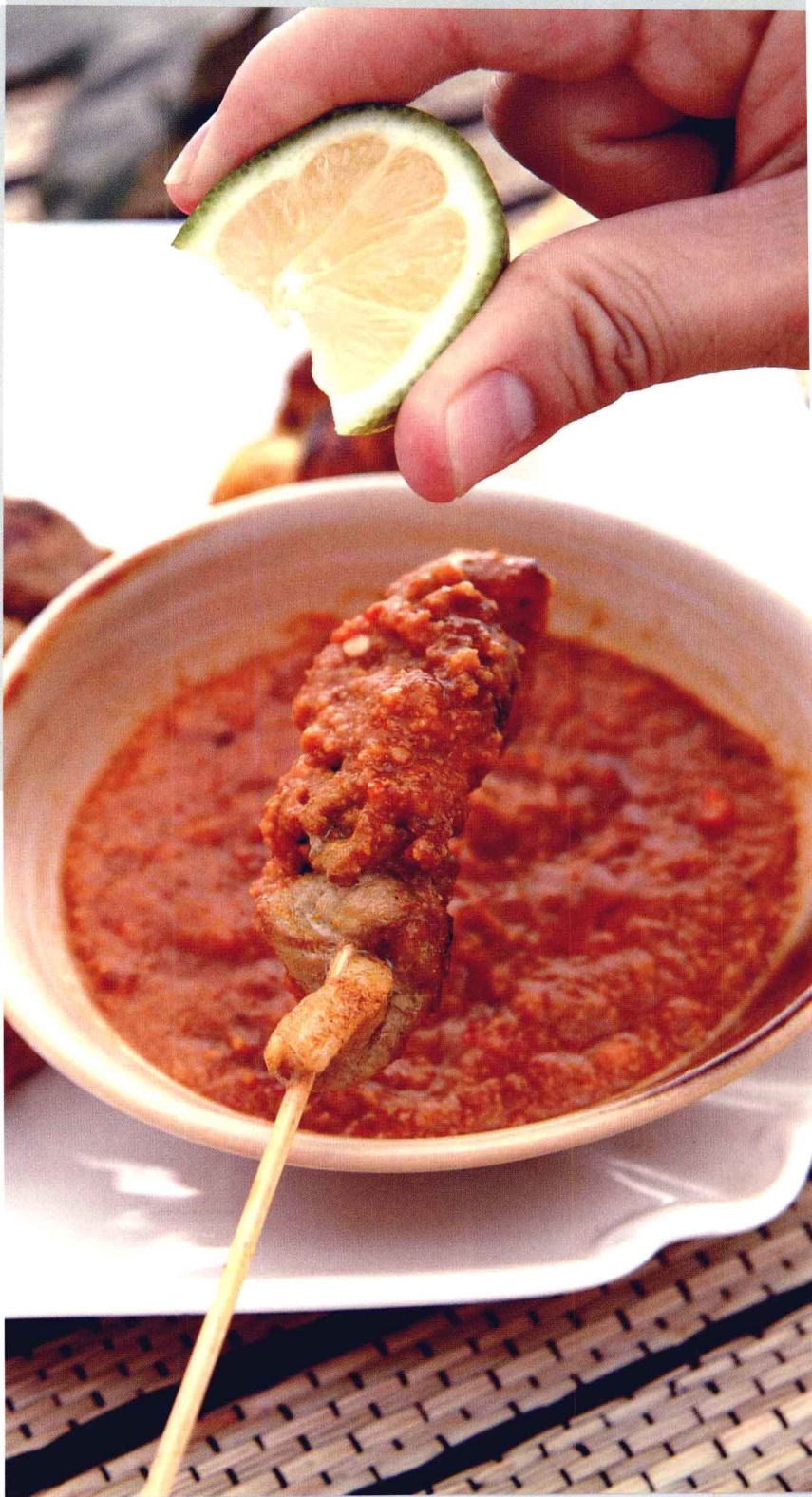
差是拉辣椒醬.....2大匙
花生粉.....50克
酸子汁.....30cc
檸檬汁.....1粒
糖.....30克
水.....50cc

▣ 作法

1. 先將肉以醃料醃約2~3小時，取出瀝乾串起
2. 則進烤箱以200℃烤約15~20分鐘。
3. 將醬汁材料混合煮開放涼，即可一起上桌蘸食享用。

► TIP

可依個人的喜好，再擠上檸檬汁，清新的檸檬香讓沙爹串吃不膩。





◀ TIP

此菜越回鍋味道越好，不吃牛肉的朋友，亦可換成豬肉或雞肉。

黃辣牛肉 *Rendang*

▣ 材料

A 牛臀肉片	200克
洋蔥	50克 (切絲)
薑碎	5克
南薑碎	15克
檸檬葉	2片
香茅	1/2支
酸子汁	30cc
蒜碎	2粒
沙拉油	2茶匙
B 綠辣椒	1支
香菜	少許

▣ 調味料

蝦醬	1茶匙
差是拉辣椒醬	3大匙
鹽	適量
糖	100克
八角	1個
黃薑粉	30克

▣ 作法

1. 先熱鍋加油炒洋蔥…等材料A (除牛肉片外)，再與調味煮沸後，用料理機打勻。
2. 將1倒回鍋內加入牛肉片煮熟即可關火。
3. 將綠辣椒、中式香菜放上裝飾即可。

香燒蔗蝦

Sugar cane shrimp

▣ 材料

蝦仁 350克
甘蔗 5條
蛋黃 1顆
太白粉 1/2茶匙
油 500cc

▣ 調味料

魚露 1/2大匙

▣ 作法

1. 先將甘蔗分切成長約12公分，直徑0.8公分長條。
2. 蝦仁250克剝成泥、100克切成丁，加上蛋黃、魚露、太白粉後混合。
3. 約70克的2包裹1份甘蔗段，包好後放入冷藏定型。
4. 以150°C的熱油將甘蔗蝦炸熟即可，可蘸著辣椒醬享用。

▶ TIP

這道香燒蔗蝦也可用烤的，以150°C烤約20分鐘。甘蔗汁可完全被蝦泥吸收，也非常香甜。



▶ 越式蔗蝦是越南很出名的菜，做法是將蝦肉剝成泥，加上調味與配料裹在去了皮的甘蔗外，以炭火烤熟。可以不蘸任何調料直接食用，將烤得乾乾的甘蔗丟棄不吃；也有將蝦肉取下，縱切再用生菜包起來蘸魚露或椒鹽享用。只有新鮮的蝦肉才能攪成膠狀，裹住甘蔗，如何將甘蔗的甜味滲入蝦肉而又不會烤得過老，這就是越南獨特的飲食功夫。