

24

杨桃文化·新手食谱系列

你最想学的

40道南洋料理

● 酸甜苦辣俱全的南洋料理

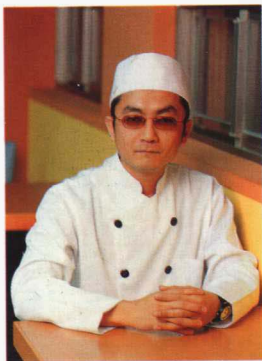
董孟修[台湾]著 汕头大学出版社

引发最深沉的饮食味觉，
挑战味觉神经的极致！

超值价
10元



经典美味



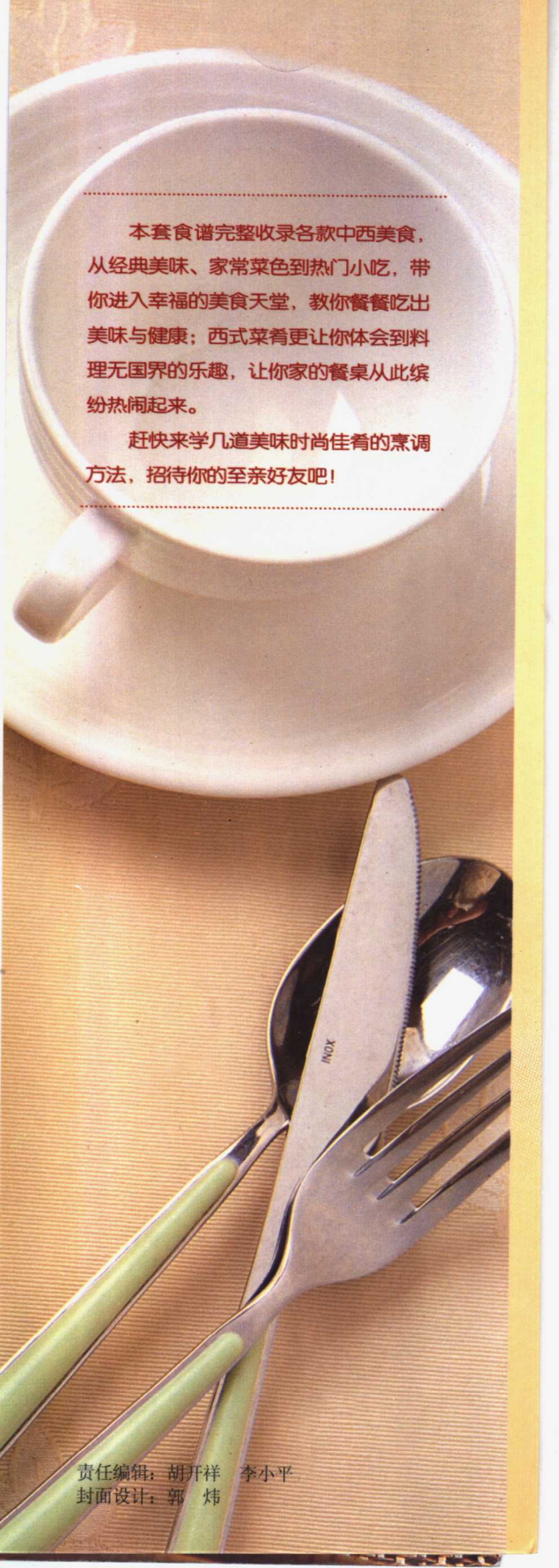
关于本书及作者

董孟修，曾任台湾王品台朔牛排二厨、陶板屋和风料理二厨、木吉他连锁西餐厅行政主厨、香罗客西餐厅主厨、音乐石餐厅主厨、迪门西餐厅主厨兼店长、木船民歌西餐厅主厨、美琪饭店吧台长等职位。

董师傅自嘲是一名孤僻之人，实际上却十分幽默易处。在历经许多的职务转换后，让董师傅从最喜欢的料理中，习得不少人生的知识。他常说：“你可以在你的人生食谱上，选择各式各样的口味过日子。有人口味重，喜欢酸甜苦辣；有人习惯清清淡淡，什么都不计较；有人怎么变换都没关系，喜欢尝试；有人忠于原味，坚持到底。生命不是太容易烹调的一门艺术。我们在不同阶段里成功、失败，在这些循环里面，才得以渐渐了解、认识自己。”

董师傅钻研西式料理多年，对南洋料理亦涉猎许多。由于个人兴趣的关系，常往返于台湾与南洋间，使他对南洋料理的熟悉度不逊于西式料理。这次与杨桃文化合作的这本《你最想学的40道南洋料理》是董师傅在西式料理外，对南洋料理的热情展现。

本书不但要告诉读者5种独门南洋酱料，还将介绍南洋当地最受欢迎的40余道餐点的做法！从开胃菜、面饭、主菜到甜点，让您也能做出一桌美味的南洋大餐！



本套食谱完整收录各款中西美食，
从经典美味、家常菜色到热门小吃，带
你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出
美味与健康；西式菜肴更让你体会到料
理无国界的乐趣，让你家的餐桌从此缤
纷热闹起来。

赶快来学几道美味时尚佳肴的烹调
方法，招待你的至亲好友吧！

责任编辑：胡开祥 李小平
封面设计：郭 炜

汕头大学出版社近期推出 [杨桃文化 新手食谱系列]

完整收录各款中西美食，
从经典美味、家常菜色到热门小吃，
带你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出美味与健康！



你最想学的 40 道南洋料理

导读	04
----------	----

热带风情的美食 SPA 之旅

南洋料理特搜篇	06
---------------	----

杏香白玉汤圆	06
料理风情话	07
特色香料介绍	08
风味食材介绍	09
特殊酱料介绍	10

南洋经典酱料 DIY	11
------------------	----

腌虾酱	11
沙嗲酱	11
马来式沾酱	11
沾鱼酱	11
沾鸡酱	11

开胃菜篇	13
------------	----

凉拌菜心	13
青木瓜沙拉	14
月亮虾饼	14
甘蔗虾	15
酸辣海鲜	16
Popian 薄皮卷	17
芝麻酿茄子	17
凉拌花枝	18

米饭面食篇	19
-------------	----

泰式炒河粉	19
海南鸡饭	20
香辣椰汁海鲜汤面	21
印尼炒面	21
咖喱春卷	22
新加坡虾面	22
泰式菠萝炒饭	23
虾酱炒饭	23
叻沙米粉	24

肉类主菜篇

泰北三鲜汤	25
马来式肉骨茶	26
香烤沙嗲串	27
娘惹鸡	27
南瓜猪肉咖喱	28
沙嗲牛仔骨	28
脆炸黄姜鸡	29
泰式烤鸡	30
南洋辣炒鸡丁	31
越式烤牛肉片	31
辣椰子鸡	32

海鲜主菜篇

辣炒海鲜	33
马来酸甜鱼	34
咖喱螃蟹	35
香炒辣味虾	36
虾仁绿咖喱	36
蟹肉扒小芥菜	37
酸咖喱海鲜	37
鲜烧鲷鱼	38
清蒸柠檬鱼	38
椒盐软壳虾	39
泰式酸辣虾汤	40

风味甜点篇

椰汁紫玉粥	41
越南椰香百汇	42
南洋香料奶茶	42
摩摩喳喳	43
三薯西米露	43
娘惹糕	44

附录

探访咖喱的起源——

印度美食

印度奶茶	45
印度烤饼	46
印度薄酥饼	46
烩洋葱鸡肉	46
香料烘茄子	46



导读 Introduction

热带风情的 美食 SPA 之旅

阳光、海滩、棕榈树、美味椰汁，南国的海风微微拂过，好一幅引人入胜的热带风情画，想放松心情，却因繁杂琐事苦无机会度假？没关系，来场美味的南洋料理百汇，满足想放松心情吧！



南洋料理最主要的特色就是运用大量的香料增加菜肴的美味，一方面因为当地的气候，一方面因为地处航运交界处，所以南洋料理混合中西料理的精华，发展出独特的饮食文化。而提到南洋料理，免不了想到酸、甜、辣这三种味觉，这是因为气温炎热的南洋国家，需要重口味的饮食来帮助开胃，所以味道浓厚的天然香料与风味独特的酱料，也就成为南洋料理中不可或缺的调味大师。

一般人认为南洋各国的料理十分相似，其实，此区的料理看似雷同，实际上却差异甚多。举例来说，以大家熟知的肉骨茶而言，就有新加坡式和马来西亚式，两者间的差异主要是在于中药味的浓厚度，马来式的中药味较重，新加坡式的则较轻，而一般台湾地区店家的口味则是以马来式的居多。

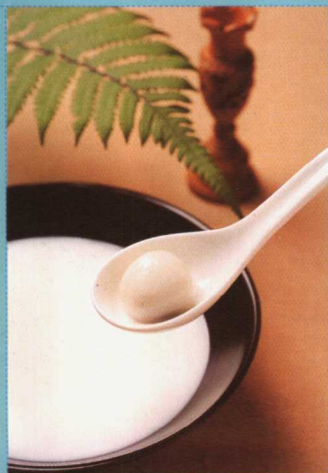
还有我们熟知的“娘惹料理”，所谓的“娘惹”并不是指一般马来料理，而是专指具华人血统的妇女和马来人通婚后，这些华人女性在料理时，融合了中华及马来饮食特色，发展出独树一格的料理口味，而被称为“娘惹料理”。

介绍了这么多南洋料理的相关知识，您一定很想知道，到底该如何制作道地的南洋料理。本书将告诉您南洋主要香料和酱料的基本常识，让您熟知各种食材该如何运用，并教您南洋经典酱料的DIY方法；还有“开胃菜”、“米饭面食”、“肉类主菜”、“海鲜主菜”和“风味甜点”等南洋当地最受欢迎的40余道餐点的做法，让您轻松学会如何做出一桌美味道地的南洋大餐！

南洋料理

特搜篇

南洋料理在亚洲美食中可说是独树一格，在重酸、重辣、重甜的特色下，却也各有不同的风味，而调味料的应用自然成为一道菜是否好吃的决胜关键。各种特色十足的南洋香料与酱料，到底该如何使用？风味独特的经典酱料配方又是什么？接下来马上告诉您！



杏香白玉汤圆

〔材料〕

牛奶 1000ml、水
1000ml、杏仁粉 150
克、冰糖 240 克、芝
麻汤圆 1 盒

〔做法〕

1. 将芝麻汤圆煮熟，捞起备用。
2. 将牛奶、水、杏仁粉、冰糖一起放入锅内煮滚。
3. 将做法 2 的杏仁汤盛入碗内，再放入煮熟的芝麻汤圆即可。

料理风情话

中南半岛上总共有五个国家，所谓的南洋料理泛指整个中南半岛、印尼、印度等地的料理，包含了新加坡、越南、缅甸、泰国、马来西亚、印尼等。这些国家的料理，在许多处理上看似十分相近，实际上却各有各的特色，并不全然相同。

泰国料理(Thailand)

在东南亚国家中，泰国菜可说是最具特色的，传统的泰国美食，包括了辣、甜和酸，缺一不可，而且大部分的食材与调味料都是采用新鲜原料。诸如青木瓜沙拉、泰式烤鸡、咖喱螃蟹、柠檬鱼等都是泰国美食的代表。

泰国料理另一个特色则是大量使用各式香料，种类超过 50 种，除了常见的葱、蒜、九层塔、红葱头等，还有风味独特的香茅、南姜、月桂叶、柠檬叶等，再加上咖喱、椰汁的调味，泰国料理的味道可说十分丰富。

新加坡料理(Singapore)

历经早期殖民地岁月及近代各国移民的进驻，新加坡的饮食早就融合了马来式、娘惹式、印尼式、中式等各个国家的风味，因此在料理上并没有特别明显的风格，像是海南鸡饭、甩饼、咖喱鱼头、沙爹、娘惹糕等，都是新加坡的国民美食，可说是亚洲菜系的汇集之处。

提到新加坡料理，一定会想到肉骨茶，早期华人在南洋地区多半从事苦力，当时的中医师便配置一些中药材，让大家在早餐时搭配排骨煮食，补充体力，流传开了就成为著名的肉骨茶料理。

马来料理(Malaysia)

马来西亚是一个众多民族融合的国家，所以在饮食习惯上十分多元化，同样融合了欧式、中式、印度以及马来西亚本地的料理风味。

马来菜主要也是以辛辣为主，在菜色烹调上常运用咖喱、姜黄粉、辣椒粉等辛香料；而世人最为乐道的马来西亚美食，便是“沙爹(satay)”，也就是烤肉串，是将鸡肉、牛肉或羊肉串起来，用炭火烤熟后，再沾上特制的沙爹酱；其它还有马来煎饼、手扒饭、椰浆饭、炒辣条等，都是风味独特的著名美食。

越南料理(Vietnam)

越南菜的许多烹调方式与中国相近，但是使用多种香料入菜的调味方式，则是承自南洋。整体来说，在越南料理中，热炒与油炸的东西不多，虽然也是偏重酸和辣，却比泰国等其它南洋国家来得清淡些。

越式春卷、甘蔗虾、越南河粉等都是越南美食的代表。而用海鱼腌渍而成的“鱼露”是越南菜最常使用的特殊酱料，虽然有点腥味，但是味道十分鲜美，只要经过处理后，就能为料理的美味大大加分。

缅甸料理(Myanmar)

缅甸料理由于地理位置的关系，深受中国云南、印度和泰国的影响，比起其它南洋各国料理，有着较为油腻的独特性，香料的使用也没那么多。同样是以酸、辣、甜为主的口味，则介于越南菜的清爽不油腻和泰国菜的重辣重酸之间。

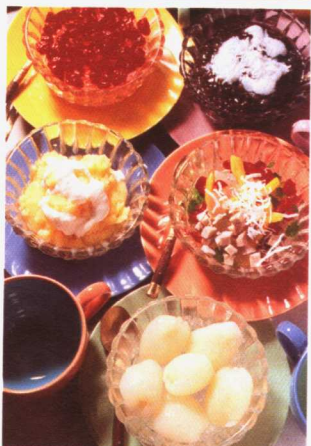
著名的缅甸菜有椒麻鸡、鱼汤面、椰汁鸡面、凉拌牛肉等；而将柠檬汁、辣椒末加上糖所调成的酱汁，与洋葱丝拌匀，则是最常见的清爽开胃菜；此外，咖喱也是缅甸的特色料理之一。

印尼料理(Indonesia)

胡椒是印尼美食的基本调味料；最常使用的香料则有香茅、沙兰叶、郁金根、小荳蔻、丁香、肉桂、辣椒等；咖喱和椰子也是不可或缺的料理食材。

而印尼各地料理的方式也有所不一，像是爪哇人习惯用新鲜香料来调理食物，苏门答腊人则习惯将干制和新鲜的香料混合来使用。

以椰浆、香料和牛肉精炖而成的“巴东牛肉”；以椰浆、咖喱、蔬菜煮成的印尼式酸辣汤；包在香蕉叶里蒸烤的海鲜料理等，都是印尼著名的传统美食。



特色香料介绍



南姜 ▶▶

南姜原产于印尼，台湾以进口干燥的成品居多。常用于汤类、咖喱和红烧，可增添香气；南姜与台湾常见的姜味道不同，也比较不辣，所以烹调时千万不要以普通的姜代替。



百里香 ▶▶

百里香别名麝香草，主要是用在鱼类料理时，故又被称为鱼香料。由于百里香经过长时间加热仍不会破坏其香味，也常用于汤类料理。



迷迭香

迷迭香使用的用途相当广泛，大多用来去除海鲜和肉的腥味，因此常用于处理羊肉时；此外迷迭香还有去除口臭的功效。



月桂叶

月桂叶闻起来有点像肉桂的味道，适用于各式料理，可开胃、消胀气，并具有强烈的除臭和防腐功能；将月桂叶放置米桶中，还可以驱除米虫。



香茅

主要适用于肉类和海鲜料理，烹调时直接加入即可，而在台湾比较容易买到干燥的香茅，新鲜的较为少见。新鲜香茅可使用的部分为白茎，叶子稍微搓揉后则具有除臭的功能。



豆蔻

豆蔻气味温和芳香，味道持久，故常用于乳酪、蛋类、肉类料理。此外，豆蔻也是东南亚常见的中药之一，更有人提炼后作为除臭剂。



红咖喱



绿咖喱

咖喱

咖喱不是一种单一的香料，是由多种香料组合而成。常见的有郁金香粉、茴香、芥菜、洋葱、小豆蔻、姜和丁香等香料组成，可自由搭配。一般台湾常见的有红咖喱、黄咖喱和绿咖喱等三种。

小豆蔻

小豆蔻气味香甜，有助于提升甜味，常用于甜点中，如冰淇淋、布丁。另外也是制作咖喱的必备材料之一。



黄咖喱



柠檬叶

由于柠檬叶在台湾种植不易，多以干燥购进柠檬叶居多。淡淡柑橘的味道，可使料理多一份清香，适用于海鲜料理，但只是用来增味，记得烹调完成后要挑起来，不可食用。



黄姜粉

黄姜粉又称姜黄根粉，是制作咖喱的重要香料之一，最常在豆类、蔬菜等料理中使用到，颜色金黄，闻起来有种桔皮加上胡椒粉的味道，十分特别。

肉桂

肉桂是一种常绿矮木的内层树皮，晒干后制成肉桂棒或磨成粉状。具有干甜的木质清香，因此多与甜食料理作搭配。



风味食材介绍



米皮 ▲

米皮又称米纸，作用类似中式料理的春卷皮，不过在在使用前，米皮必须经过一道软化的手续后，才能使用。



辣椒 ▶▶

辣是南洋料理的主要特色之一，除了辣椒粉、辣椒酱之外，青色辣椒主要用于绿咖喱中来提味，而常见的朝天椒则多使用在凉拌、热炒的菜肴中增添风味。



椰奶 ▶▶

椰奶是由椰子白色果肉部分压榨制成，味道较椰奶浓郁，主要应用于甜点上。



西谷米 ◀◀

主要用于南洋甜点中，只要放入滚水中煮至浮起后，捞出浸泡冷水至凉，即可掺入糖水、冰块、椰奶、水果等材料制成甜点食用。



南洋稻米 ▶▶

越南、缅甸、泰国，是主要稻米产地，一般而言有黏米与长米两种。黏米的黏稠性强，很适用于制作咸食或甜食；长米则是吃饭用米，黏度较低，口感较硬。另外还有所谓的“香米”，闻起来有芋头、茉莉、郁金香等天然植物的香味。



红毛丹



亚答枳

亚答枳/红毛丹

这两种都属于热带水果，将它们制成罐头，方便直接使用。亚答枳里已经有糖水，而红毛丹的形状像荔枝，罐头里的汤汁并没有味道。在甜点制作中，这两种水果可搭配应用。

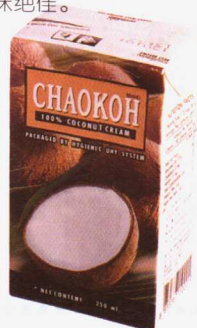


椰糖 ▲

椰糖可分为两种，一种为料理用，一种为直接食用，通常适用于需要甜味的料理，可取代红糖来增加甜度，还会有淡淡的椰香。

◀◀ 虾饼

虾饼的主要材料是虾子及面粉，经过混合、油炸、烘干等多道程序制作而成，吃的时候，用中温油炸，就会膨胀，捞起后就可以食用，风味绝佳。



椰子粉 ◀◀

椰子粉可用来提味，或是增添菜肴的椰子味；若不想使菜肴有太多汤汁，则可用椰粉取代椰奶入菜。



肉骨茶包 ▶▶

已经搭配好香料的肉骨茶包，可直接与食材烹煮，不需另外添加药材，煮出的味道道地、既省时又方便。



特殊酱料介绍



酸枳酱 / 酸枳(罗望子)

酸枳又叫做罗望子，是南洋料理中，酸味的来源之一。一般的料理都可以使用，炒饭、炒面，或是煮汤时，都可以加入少许的酸枳汁来调味。



蟹肉酱

蟹肉酱最主要的材料就是螃蟹肉，蟹肉酱和加多加多酱一样，都是为了方便，所以事先处理好的酱料。可以使用在一般菜肴中，让菜肴里有螃蟹鲜美的味道。



班单香精 / 曼达精

班单香精又称班丹水、曼达精，指的就是这种做娘惹糕的原料，最常见的有红色及绿色。

甜酱油

甜酱油可以增加菜肴的色泽，还可用来增添风味，大多在烹调时使用，很少被用来作为沾酱，每次只要添加少许即可。



加多加多酱

南洋料理中有一道叫做加多加多的小吃，为了方便使用，料理前会事先将酱料调好，包装出售，这就是加多加多酱。使用的时候，要在上桌前再用少许温水调开，加入菜肴中，避免让蔬菜出水，影响了整体的口感。



黑抽



甜鸡酱



豆酱

黑抽 / 甜鸡酱 / 豆酱

黑抽指的是浓度比较高的酱油，在南洋料理中，大部分都用在烹煮上。甜鸡酱的组成成分是红辣椒、糖、醋、蒜等，味道像甜辣酱，通常用在炸、烤食物时，作为沾酱使用。豆酱类似豆瓣酱，有浓浓的黄豆香，大多当作沾酱使用。



蚝油

与台湾蚝油相比，南洋的蚝油味道比较甜，也比较鲜美，在南洋料理中，都是用来炒菜或是做沙拉，很少直接当作沾酱来使用。

虾酱

主要是将虾子洗净、盐腌，属性较软及幼滑，可增添菜肴美味及鲜味。适合用于红烧，或是处理南洋菜肴提味的常用佐料。



鱼露

鱼露，又称味露。主要适用于海鲜沙拉或菜肴烹煮。由于鱼露口味较咸，不适合大量使用。可增添海鲜的鲜美味。

辣椒酱

香气虽然比不上鲜辣椒，但辣味更甚；其中因品牌的不同，除了盐之外，还会添加蒜头等材料，甚至可以直接当成沾酱而不需另行调味，所以是南洋料理中提味和开胃的好帮手。



酸辣火锅酱(东阳酱)

Instant Sour Shrimp Paste

酸辣火锅酱还有一名，叫做东阳酱，是由辣椒、香茅、南姜、糖、盐等材料混合而成，如果买不到虾酱时，可用来代替虾酱使用。



沙撈粉

主要用来制作沙撈酱用，适用于肉类料理。将沙撈粉调制成酱来沾食或入菜料理，十分方便。

南洋 经典酱料 DIY

南洋料理的酱料，你会联想到哪一种呢？是辣椒酱、甜鸡酱还是沙嗲酱呢？不论是当作沾酱、淋酱还是拌饭、拌面，甚至是入菜做调味，这些酱料都扮演了非常重要的角色。现在就来教大家五种特调的经典南洋酱料，让您随时都可以利用这些美味酱料，轻松吃出地道的南洋风味。

材料

- 煎炸落……1杯
(腌渍的小虾)
- 红辣椒……2根
- 朝天椒……4根
- 糖……2小匙
- 红葱头……8颗
- 金桔……8粒

腌虾酱



做法

1. 将煎炸落冲水洗净，沥干备用。
2. 将红辣椒切末，朝天椒切末；红葱头切片；金桔榨汁备用。
3. 将做法1与2的材料全部搅拌均匀即可享用。

TIPS “腌虾酱”产地是麻六甲州，常用来做肉饼、拌饭、拌面来吃，是当地人士必备的家常菜。

沙嗲酱



材料

- 1. 色拉油……4又1/2大匙
- 2. 咸花生酱……4大匙
- 沙茶酱……1又1/2大匙
- 红葱头末……1小匙
- 蒜末……2小匙
- 糖……2小匙
- 盐……1小匙
- 3. 高汤……200ml
- 4. 黑胡椒粉(粗)……1/2小匙
- 九层塔末……300克

做法

1. 热锅，将色拉油倒入，依序加入材料2爆香。
2. 将高汤倒入做法1的锅中，用小火煮滚1分钟半，熄火待凉后，拌入材料4即可。

TIPS 加热过程中，需不停搅拌，以免烧焦。

材料

- 1. 红辣椒……200克
- 朝天椒……4根
- 金桔……12粒
- 2. 酱油膏……1大匙
- 糖……100克
- 虾粉……100克

马来式沾酱



做法

1. 金桔榨汁；红辣椒去籽备用。
2. 将做法1的材料与朝天椒、材料2一起倒入搅拌机内，搅成糊状即可。

TIPS 马来式沾酱是娘惹菜里不可少的一道酱汁，若没有其它菜肴，当地人便以马来式沾酱和青瓜拌白饭吃。

材料

- 1. 虾酱……1大匙
- 鱼露……1大匙
- 糖……2又1/2大匙
- 酸梅酱……2大匙
- 白醋……2大匙
- 2. 洋葱……1个
- 红辣椒……1根
- 朝天椒……2根
- 水……1又1/2杯
- 3. 金桔……3颗

沾鱼酱



做法

1. 洋葱洗净切片；红辣椒、朝天椒切末备用。
2. 将材料1与2依序加入锅中，用小火煮滚后，盛于碗中待凉。
3. 食用时再将金桔榨汁，加入做法2的酱料中拌匀即可。

TIPS 1. 加热过程中，需不停搅拌，以免烧焦。
2. 此酱一定要待凉后才可加入金桔汁，若热时加入则会特别苦。

材料

- 1. 红辣椒……1根
- 朝天椒……2根
- 洋葱……1个
- 2. 蒜末……1又1/2大匙
- 姜末……1又1/2大匙
- 糖……2大匙
- 柠檬汁……2大匙
- 白醋……2大匙
- 酱油……4大匙



沾鸡酱

做法

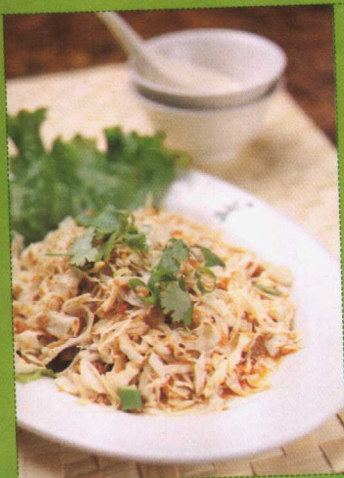
- 将材料1切末，与材料2一起放入锅中，用小火炒香并煮滚，起锅后待凉即可食用。

TIPS 加热过程中，需不停搅拌，以免烧焦。



开胃菜篇

南洋料理中能够当作开胃菜的，通常是酸辣味很重的料理，这是因为在闷热的天气下，是很需要借重口味来引人食欲大，尤其是清凉爽口、酸酸辣辣的凉拌菜更是开胃菜中的宠儿，此外带有水果香味的酸甜料理也是不错的选择。



凉拌菜心 (提供 / 滬南小镇)

〔材料〕

大白菜心、虾米、蒜酥、香菜、葱花

〔调味料〕

淡色酱油、白醋、糖、腌渍梅子肉末、白开水

〔做法〕

1. 白菜心切丝，泡冰水约3分钟、沥干备用。
2. 将酱油与白醋以1:1的比例调匀，再加入糖、梅子肉末与少许白开水拌匀备用。
3. 虾米切末，与蒜酥一起爆香后，加入做法1、2的材料凉拌均匀，再撒上香菜、葱花即可。