



在餐桌上與
世界交朋友

新北市國際飲食
食譜教材手冊



目

錄

市長序 03

東南亞異國料理索引

★ 越南飲食文化介紹 04

越式獅子頭 05

越式薑黃蔬菜餅 06

越式豬肉湯河粉 07

越式咖哩雞肉 08

越式三明治 09

🇮🇩 印尼飲食文化介紹 10

羅望子蔬菜湯 11

印尼蔬菜溫沙拉 12

巨港燉白雞 13

薑黃飯 14

印尼馬鈴薯 15

🇹🇭 泰國飲食文化介紹 16

泰式蒸魚 17

泰式打拋豬 18

泰式炒粿條 19

泰式雞丁綠咖哩 20

曼谷小炒 21

🇇🇲 緬甸飲食文化介紹 22

仰光魚湯麵 23

曼德勒馬鈴薯飯 24

緬甸果醋雞 25

緬甸炸蛋 26

緬甸咖哩豬 27

🇰🇲 柬埔寨飲食文化介紹 28

柬式魚肉炒河粉 29

柬埔寨豬肉 30

柬埔寨鹹雞 31

柬式百樣菜燴飯 32

柬式薑黃烤雞排 33

🇲🇾 馬來西亞飲食文化介紹 34

大馬海南雞 35

大馬肉骨茶湯 36

馬來滷麵 37

斑蘭咖哩魚蛋 38

Mamak 炸魚餅 39

🇵🇭 菲律賓飲食文化介紹 40

菲律賓炒麵 41

菲式春捲小炒 42

斑蘭豬肉 43

菲式牛肉湯 44

檸檬南瓜蛋 45

東南亞常見香料與食材百科 46

從餐桌開始， 學習與擁抱多元文化

民以食為天，從一國人民的飲食習慣就可以了解該國的文化與風土民情，以鄰近的東南亞國家來說，泰國位於熱帶季風氣候區，常用辣椒、咖哩等天然佐料來加重食物口味；越南因地理位置及曾是法國殖民地，飲食文化深受中國菜和法國菜影響；馬來西亞為穆斯林回教國家，不吃豬肉及豬製品；緬甸是歷史悠久的文明古國，民族的融合使得緬甸菜也和緬甸文化一樣豐富多彩。

新北市是全臺人口最多的城市，擁有 400 萬居民，其中新住民超過 10 萬人，因工作、嫁娶或其他因素在此落地生根，例如中和區華新街為早期南洋華裔移居所形成的聚落，每年潑水節已成為當地的重要節慶；在飲食方面具多元族群融合特色，月亮蝦餅、越南河粉、打拋豬、娘惹糕等異國小吃隨處可見，形塑新北市獨特的城市風貌。

認識飲食，是接觸異國文化的第一步。隨著地球村時代來臨，為將多元教育向下扎根，培養具國際觀、尊重不同文化的下一代，市府特別製作《在餐桌上與世界交朋友 國際飲食食譜教材手冊》，介紹東南亞七國（泰國、越南、印尼、緬甸、柬埔寨、馬來西亞、菲律賓）飲食文化及 35 道獨具特色的料理食譜，將當地常見的國民美食融入校園營養午餐，讓學童從餐桌上開始，學習與擁抱多元文化。

新北市長

侯友宜

越南 Vietnam

越南因氣候炎熱，菜餚以清淡為主，酸甜中帶有一點點的辣，相當開胃。越南菜也受到傳統中國南方漢人飲食影響，飲食中出現食療同源以及五味調和影響，注重清爽及強調食物原味，以蒸、煮、燒烤及涼拌為主，烹飪方式較為清淡。如果是油炸或燒烤的菜餚，常會搭配新鮮生菜、薄荷、九層塔、小黃瓜，也會用荷葉包裹食物，品嚐時常有濃濃天然草本味，藉此去油解膩。

越南菜強調色香味，魚露、葱油、炸乾蔥和花生碎粒是一般飲食不可或缺的四大佐料。此外，華人經常使用的筍乾、蝦米、魚乾與乾魷魚等佐味食材也經常可見。常見食用肉類有豬肉、牛肉、雞肉，魚、蝦等各種水產海鮮，烹調時多添加蔬菜，同時會使用越南當地香料放入菜餚內，例如檸檬草、馬蜂柑葉、羅勒、薄荷、芹菜、肉桂、薑、洋蔥、蒜頭、辣椒與檸檬等新鮮水果，因此菜餚味覺富有鮮明層次。

越南國土南北狹長，北中南每個地域都有自己特色：北部菜口味醇厚濃郁，味道不會太辣也不至於過甜；中部菜重辣重鹹，味道較為獨特，十分注重菜餚配色（偏紅色和深褐色），小配菜較多；南部菜偏酸甜，比起其他地區使用更多香草。此外，越南曾受到法國殖民，飲食方面也受其影響，例如越式法國麵包及咖啡相當普遍。

營養成分分析 (1 人份)

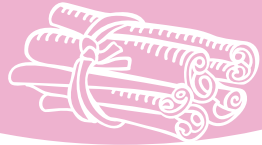
熱量 206.3 (卡)	蛋白質 13.6 (克)	脂質 13 (克)	醣類 8 (克)	鈉 476 (毫克)	鈣 19.6 (毫克)
---------------------------	---------------------------	------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------

食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0.31	0	2	0.2	0.21	0.53



越式獅子頭



材料 A (100 人份 /g)

絞肉	7000
洋蔥	300
全株鮮蔥碎	200
九層塔碎	200
泡發米線小段	650
白胡椒粉	7
鹽	33
太白粉	100

材料 B (100 人份 /g)

食用油	267	水	1600
紅蔥頭	100	黑胡椒粉	3
越式咖哩粉	67	砂糖	33
牛番茄碎	1200	鹽	20
番茄醬	1200	勾芡太白粉	67
魚露	150	水 (調和太白粉用)	67

烹調步驟

1. 材料 A 的絞肉與其他食材依序拌勻，塑型成每顆 20g 小球。
2. 將作法 1 的小球入蒸箱 (烤箱 180°C 20 分鐘) 熟成備用。
3. 材料 B 依序入鍋煸炒並調味與勾芡 (熱醬汁)。
4. 將作法 3 的醬汁淋在蒸 (烤) 熟的丸子上即可。



越式薑黃蔬菜餅



營養成分分析 (1人份)

熱量 107.1 (卡)	蛋白質 2 (克)	脂質 5.1 (克)	醣類 13.4 (克)	鈉 88.3 (毫克)	鈣 20.5 (毫克)
---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

食物內容 (1人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0.93	0	0.05	0.29	0	0.93



材料 A (100 人份 /g)

高麗菜絲	1200
豆芽菜	600
紅蘿蔔絲	600
青蔥碎	300
九層塔	150

材料 B (100 人份 /g)

低筋麵粉	1500	全蛋	250
薑黃粉	10	水	1500
白胡椒粉	5	食用油	85
鹽	20		

烹調步驟

1. 材料 A 稀鬆拌勻。
2. 材料 B 依序加入調成糊狀，並倒入作法 1 拌勻。
3. 耐炸油以油溫 170°C 炸熟即可。

備註：此道料理也能改以「烤」的方式製備：180°C 15-20 分鐘，以「炸」為烹調方式口感較佳；油炸品之吸油量以每份蔬菜餅重量 * 蔬菜類吸油率 (8%) 計。



營養成分分析 (1 人份)

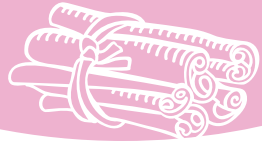
熱量 559.2 (卡)	蛋白質 15.4 (克)	脂質 20.4 (克)	醣類 77.9 (克)	鈉 576.5 (毫克)	鈣 10.8 (毫克)
---------------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------

食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	3.6	0	1.71	0.12	0.04	0



越式豬肉湯河粉



材料 A (100 人份 /g)

豬五花肉片	6000
薑片	60
鮮蔥	30
鹽	15

材料 B (100 人份 /g)

豬骨	4000	甘蔗一段 (25cm)	1000
雞骨	1200	芫荽子	12
水	30000	草果	30
薑片	30	魚露	300
八角	10	鹽	90
肉桂棒	10		

材料 C (100 人份 /g)

河粉	9000
----	------

材料 D (100 人份 /g)

洋蔥絲	600	小蕃茄	800
豆芽菜	600	九層塔	10

烹調步驟

1. 材料 A 豬五花肉片汆燙清洗，加入其餘食材烹煮至熟成備用。
2. 材料 B 熬煮 1 小時成為高湯備用，河粉可同步泡軟。
3. 汆燙河粉與材料 D 備用。
4. 依序置入熟河粉、熟材料 D、熟五花肉片並注入高湯於湯碗即可

備註：豬五花肉片也可更換成牛五花肉片。



越式 咖哩雞肉



營養成分分析 (1人份)

熱量 345.6 (卡)	蛋白質 17.1 (克)	脂質 15.1 (克)	醣類 34 (克)	鈉 182.3 (毫克)	鈣 55.4 (毫克)
--------------------	--------------------	-------------------	-----------------	--------------------	-------------------

食物內容 (1人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	1.82	0	2	0.07	0	0.98



材料 A (100 人份 /g)

帶骨雞腿塊	8000
越南咖哩粉	100
地瓜	5000
芋頭	5000
鹽	20

材料 B (100 人份 /g)

食用油	400
蒜末	600
越南咖哩粉	100
冷凍香茅	60
水	3000
砂糖	120
魚露	240

材料 C (100 人份 /g)

椰漿	1000
----	------

烹調步驟

1. 材料 A 依序拌勻入烤 (蒸) 箱 20 分鐘備用。
2. 材料 B 依序入鍋煸炒成醬汁並沖入作法 1 料中備用 (熱醬汁)。
3. 把材料 C 加入作法 2 料中，入烤 (蒸) 箱熟成即可。

備註：可搭配越式法國麵包食用。



營養成分分析 (1 人份)

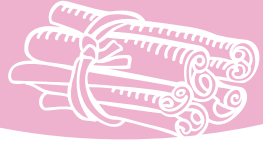
熱量 402.9 (卡)	蛋白質 26 (克)	脂質 11.2 (克)	醣類 48.8 (克)	鈉 760.7 (毫克)	鈣 63.4 (毫克)
---------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------

食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	4.27	0	2.29	0.82	0.01	0.8



越式 三明治



材料 A (100 人份 /g)

肉絲 ······ 8000
白胡椒粉 ······ 20
鹽 ······ 30
太白粉 ······ 400

材料 B (100 人份 /g)

洋蔥絲 ······ 600
紅蘿蔔絲 ······ 600
青龍椒 ······ 600
高麗菜絲 ······ 1000
香菜 ······ 100
九層塔 ······ 150

材料 C (100 人份 /g)

食用油 ······ 400
蒜末 ······ 300
魚露 ······ 333
檸檬汁 ······ 250
黑胡椒粉 ······ 8

材料 D (100 人份 /g)

越式法國麵包 ······ 8100

烹調步驟

1. 材料 A 依序入料拌勻醃漬 20 分鐘後，以熱水汆燙熟成備用。
2. 材料 B 以輕汆燙熟成後備用。
3. 材料 C 調和後 (冷醬汁) 備用
4. 作法 1、2、3 料入鍋以熟食法炒勻。
5. 作法 4 成品夾在烘烤過的越式法國麵包裡即可。



印尼 Indonesia

印尼飲食相當有特色。就歷史而言，大航海時代歐洲國家西班牙、葡萄牙與荷蘭曾到達印尼，其中以荷蘭東印度公司（VOC）影響最大，對當地投入不少基礎建設，也將印尼的牛隻、魚類與水果帶到臺灣。印尼地理位置靠近赤道，國家由一萬八千多個島嶼組成，其中「摩鹿加群島」盛產香料，因此又稱為「香料群島」，著名香料包括胡椒、丁香、豆蔻與南薑等，因此，印尼菜餚素以多種香料著名，味道與顏色鮮明豐富。其次，印尼氣候悶熱潮熱，為了刺激食慾，烹飪與菜餚會以辣味增加食慾，例如印尼辣醬相當著名，餐桌上必備辣椒醬，作法相當多元。由於東南亞不同地區盛產各式香料，經過貿易交流後，印尼菜餚也出現椰漿、香茅、肉桂、桐實、檸檬葉、薑黃、南薑等香料，至於蘇門答臘菜餚喜歡在湯裡加入大量辣椒，讓湯頭呈現鮮紅艷麗。

印尼人以米飯為主食，並利用當地食材製成椰漿飯、薑黃飯與香蕉葉蒸飯，除此之外蕃薯、芋頭與樹薯也常當作主食之一。值得注意的是，印尼有相當比例的人信仰回教（伊斯蘭教），他們禁食豬肉，並以牛羊雞肉為主。可蘭經對於禁食的食物（凶猛動物、血液、祭祀過食物與特殊水產）以及動物宰殺過程均有嚴格的要求。

營養成分分析 (1 人份)



食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0.14	0	0	0.51	0.02	0.12



羅望子蔬菜湯



材料 A (100 人份 /g)

佛手瓜丁 (2*2cm) ...1500
 長豆丁 (2cm) ...1000
 玉米條小塊 (2*2cm) ...1200
 高麗菜丁 (3*3cm) ...2000
 蒸熟花生 ...150

材料 B (100 人份 /g)

紅蔥頭 ...150
 蒜頭 ...60
 烤熟石栗 (kemiri) ...60
 水 ...21000

材料 C (100 人份 /g)

月桂葉 ...3
 南薑 ...16
 羅望子水 ...330
 檸檬汁 ...300
 鹽 ...10
 椰糖 ...20

烹調步驟

1. 材料 B 以調理機打碎，入鍋加水煮滾。
2. 材料 A 倒入作法 1 的湯汁裡再依序加入材料 C 調味即可。



印尼蔬菜 溫沙拉



營養成分分析 (1 人份)

熱量 172.5 (卡)	蛋白質 13 (克)	脂質 10.7 (克)	醣類 7.8 (克)	鈉 193.2 (毫克)	鈣 128.1 (毫克)
--------------------	------------------	-------------------	------------------	--------------------	--------------------

食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0	0	1.29	0.53	0	1.15



材料 A (100 人份 /g)

長豆 (4cm)	1200
小黃瓜片	600
豆芽	2000
高麗菜 (粗絲)	1500
白煮蛋	5500
黃豆乾片	2000

材料 B (100 人份 /g)

脫殼脫膜硬花生	1500
蒜仁	150
辣椒碎	15
羅望子醬	500
椰糖	100
鹽	20
水	2500

烹調步驟

1. 材料 B 以調理機打成醬汁。
2. 材料 A 白煮蛋與作法 1 的醬汁入蒸箱蒸約 5 分鐘滅菌。
3. 材料 A 其它食材以汆燙烹調法熟成後，置入各班餐桶。
4. 食用前先置入熟食蔬菜料，再淋一瓢作法 1 的醬汁拌勻享用。

備註：依食用喜好度增減辣椒碎用量；白煮蛋可用鵝鶉蛋替換。



營養成分分析 (1 人份)

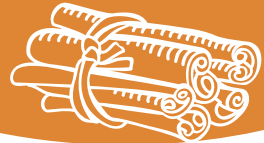


食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0	0	1.75	0.62	0.18	0.81



巨港 燉白雞



材料 A (100 人份 /g)

帶骨雞腿塊 ······ 7000

材料 B (100 人份 /g)

食用油 ······ 400	冷凍香茅 ······ 60
蒜碎 ······ 60	椰漿 ······ 2000
鳳梨 ······ 2000	烤熟石栗 (kemiri) ··· 100
月桂葉 ······ 3	芫荽粉 ······ 6
薑黃粉 ······ 10	白胡椒粉 ······ 6
水 ······ 4000	鹽 ······ 50
椰糖 ······ 60	

烹調步驟

1. 材料 A 雞腿塊熱水快速汆燙並以清水沖洗瀝乾備用。
2. 材料 B 依序下鍋煮成醬汁，再將作法 1 入鍋燉煮 15 分鐘即可。



薑黃飯



營養成分分析 (1 人份)

熱量 199.9 (卡)	蛋白質 3.7 (克)	脂質 2.6 (克)	醣類 39.4 (克)	鈉 19.1 (毫克)	鈣 3.4 (毫克)
--------------------	-------------------	------------------	-------------------	-------------------	------------------

食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	2.5	0	0	0.03	0	0.22



材料 A (100 人份 /g)

白米	5000
雞湯	5000
椰漿	1200
鹽	4
斑蘭葉	150
冷凍香茅	60
薑黃粉	6

材料 B (100 人份 /g)

雞架子	1000
南薑	40
帶皮蒜頭	100
水	15000

烹調步驟

1. 雞架子汆燙洗淨後加入材料 B 其餘食材煮 40 分鐘成清高湯，並過濾備用。
2. 白米洗淨，雞湯、椰漿與鹽混和後倒入洗淨白米盆中，加入斑蘭葉與香茅。
3. 作法 2 一同浸泡 30 分鐘，入蒸箱 (電子式飯鍋) 熟成。
4. 待米粒糊化熟成後靜置 20 分鐘再進行鬆飯。



營養成分分析 (1 人份)



食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0.89	0	0.73	0.09	0	0.3



印尼馬鈴薯



材料 A (100 人份 / g)

- 馬鈴薯.....8000
- 蔥白碎..... 800
- 紅蔥頭酥..... 60
- 鹽..... 60
- 黑胡椒粉..... 10
- 小茴香籽碎..... 3
- 椰子絲..... 250

材料 B (100 人份 / g)

- 熟鵪鶉蛋.....3000
- 醬油..... 150

烹調步驟

1. 馬鈴薯去皮切割成 3*3cm 再撒上蔥白碎入蒸箱 (或烤箱)30 分鐘。
2. 椰子絲入烤箱焙烤或乾鍋焙炒上色。
3. 熟鵪鶉蛋加醬油醃漬 15 分鐘後入 180°C油鍋炸上色。
4. 熟透的馬鈴薯以疏離容器再次瀝乾多餘水份，並依序加入材料 A 其它食材。
5. 拌勻盛盤，將炸上色的鵪鶉蛋置於馬鈴薯上再撒上作法 2 的椰子絲即可。



泰國 Thailand

泰國位於中南半島，氣候炎熱且雨量充裕，當地飲食發展受到華人影響，也使用大量香料入饌。一般而言，泰國菜以鹹、酸、辣為主，同時帶有一點甜味和苦味，常用的調味料有辣椒、咖哩、魚露、蝦醬、椰奶等；香料則有羅望子、南薑、香茅、青檸菜、九層塔、紫蘇、薄荷葉等，經過繁複的切、剝、搗、拌的處理方式，在口味上別具一格。泰國因受地理環境影響，發展出四大菜系，泰北菜著重酸辣，味道濃厚；泰東北菜多會加入大量醬汁，對醃漬食物情有獨鍾；泰中菜口味較甜，辣度也比較溫和；泰南菜以海鮮為主，喜用椰奶、咖哩、薑黃調味。泰國菜在臺灣相當盛行，以泰北與泰中的菜餚較為常見。

泰國人以米飯為主食，發源於泰國中部的長米（茉莉香米）黏度低、口感偏硬，但帶有茉莉香味，曾經進貢給泰國皇室；泰國東北部以黏性較強的糯米為主食，泰北則以米粉、河粉為主。泰國人吃飯用右手，左手用來拿一些不潔之物，因此跟人握手或拿東西也必須用右手，表示尊重。

泰國飲食亦受到華人影響，明清時期不少廣東潮州華人前往泰國經營大米與中藥材的生意，也將閩粵（特別是潮州）飲食帶到泰國，例如著名的粿條就是源自潮州、汕頭地區。

營養成分分析 (1 人份)

熱量
81
(卡)

蛋白質
12.9
(克)

脂質
0.15
(克)

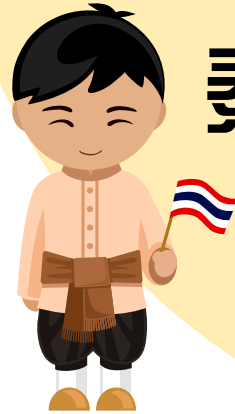
醣類
7.1
(克)

鈉
377.2
(毫克)

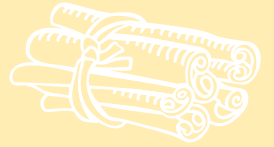
鈣
13.9
(毫克)

食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0	0	2	0.14	0.3	0



泰式蒸魚



材料 A (100 人份 / g)

魚片·····7000
青蔥支·····300
薑片·····300
冷凍香茅·····200
檸檬片·····200

材料 B (100 人份 / g)

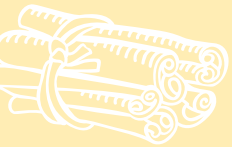
檸檬汁·····400
魚露·····600
白砂糖·····400
蒜碎·····300
香菜碎·····300

烹調步驟

1. 材料 B 醬汁先行調和 (冷醬汁) 備用。
2. 蒸魚盤上依序放青蔥支、薑片、魚片、冷凍香茅入蒸箱蒸 20 分鐘至魚片熟成。
3. 作法 1 的醬汁淋在蒸熟魚片上，再放入檸檬片入蒸箱蒸 5 分鐘即可。



泰式 打拋豬



營養成分分析 (1 人份)

熱量 234.3 (卡)	蛋白質 16.6 (克)	脂質 13.8 (克)	醣類 10 (克)	鈉 704.6 (毫克)	鈣 28.4 (毫克)
---------------------------	---------------------------	--------------------------	------------------------	---------------------------	--------------------------

食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0	0	2.29	0.42	0.09	0.5



材料 A (100 人份 / g)

豬絞肉..... 8000

材料 B (100 人份 / g)

食用油.....250
 蒜碎.....500
 洋蔥碎.....3000
 椰糖.....400
 白胡椒粉.....20
 水.....1200

魚露.....300
 金山醬油.....600
 咖哩葉絲.....6
 對切小蕃茄.....1500
 九層塔.....600

烹調步驟

1. 豬絞肉下鍋煸炒至微焦有香氣。
2. 依序下材料 B 至收汁完成最後再下九層塔收尾即可。



營養成分分析 (1人份)

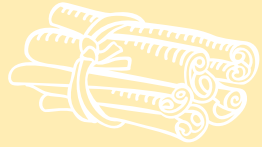


食物內容 (1人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	3.33	0	0.94	0.32	0.03	1.38



泰式炒粿條



材料 A (100人份 /g)

乾粿條	5000	蒜末	150
食用油	500	水	3000
蝦米碎	250	蝦仁	1000
菜脯碎	600	豆芽菜	1500
豆干小丁	1000	韭菜	600
紅蔥末	300	雞蛋	2000

材料 B (100人份 /g)

椰糖	500
熱水	3600
羅望子醬	800
魚露	700
蝦膏	300

材料 C (100人份 /g)

脫殼脫膜花生碎 300

檸檬汁 (萊姆汁) 300

烹調步驟

1. 乾粿條泡水 20 分鐘備用，豆干、蝦仁熱水汆燙備用。
2. 材料 B 調和成醬汁備用。
3. 從材料 A 開始烹調，食用油至蒜末依序同鍋爆香，再將已泡水乾粿條下鍋。
4. 淋上醬汁再加上已燙熟的蝦仁、豆干並加入豆芽菜、韭菜悶炒收汁。
5. 起鍋前淋上蛋汁，待蛋液稍微凝固再加入檸檬汁 (萊姆汁)、花生碎後翻炒起鍋即可。



泰式雞丁 綠咖哩



營養成分分析 (1人份)

熱量 144.4 (卡)	蛋白質 16.8 (克)	脂質 5.5 (克)	醣類 5.9 (克)	鈉 621 (毫克)	鈣 14.9 (毫克)
---------------------------	---------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------

食物內容 (1人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0	0	2.3	0.2	0	0.5



材料 A (100 人份 /g)

清胸雞丁 (3*3cm) … 7000
茄子 (3 cm) … 1500

材料 B (100 人份 /g)

鹽 … 50
糖 … 30
白胡椒粉 … 6
太白粉 … 150
食用油 … 120

材料 C (100 人份 /g)

綠咖哩醬 … 1000
椰漿 … 2500
椰糖 … 200
水 … 2000
魚露 … 300
檸檬葉絲 … 3
九層塔葉 … 500

烹調步驟

1. 材料 A 的雞丁依序加入材料 B 醃漬 20 分鐘。
2. 將茄子經熱水氽燙 (茄子需全部沒入熱水中)，雞丁亦是。
3. 材料 C 依序下料至魚露，再將燙熟的雞丁、茄子入鍋。
4. 起鍋前下檸檬葉絲、九層塔葉翻炒熟成即可。



營養成分分析 (1 人份)

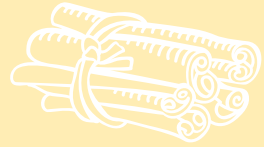
熱量 110.9 (卡)	蛋白質 3.2 (克)	脂質 7.2 (克)	醣類 9.3 (克)	鈉 258.8 (毫克)	鈣 36.1 (毫克)
---------------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------	--------------------------

食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0.17	0	0.1	0.43	0.05	1.52



曼谷小炒



材料 A (100 人份 /g)

青木瓜絲 3000
 紅蘿蔔絲 600
 馬鈴薯絲 1500
 長豆 (3cm) 600
 對切小蕃茄 1000

材料 B (100 人份 /g)

食用油 500
 蝦米 150
 蒜碎 60
 椰糖 150
 魚露 360
 羅望子汁 300
 水 1200
 檸檬汁 (萊姆汁) 300
 脫殼脫膜硬花生 450

烹調步驟

1. 青木瓜絲、紅蘿蔔絲、馬鈴薯絲混和汆燙成三絲。長豆汆燙熟成後泡冷水。
2. 材料 B 依序下料至水，再下已汆燙的三絲、熟長豆、小蕃茄。
3. 起鍋前再依接受程度下檸檬汁與硬花生。



緬甸 Myanmar

緬甸位於中南半島的左側，與印度大陸相距不遠，飲食發展上同時受到中國西南地區與泰國影響，菜餚上使用多種香料入饌。一般而言，緬甸菜重油、重鹹、重酸，烹調方法多以炸、烤、炒、涼拌為主，基本配料有紅蔥酥、紅蔥油、乾紅辣椒或乾辣椒粉、薑黃粉、鷹嘴豆粉、乾蝦研磨成的蝦粉、魚露，以及經過發酵的蝦膏等。緬甸人在飲食方面常以魚蝦醬、辣椒、煮豆、酸菜葉湯佐飯，許多料理都以蔬菜為基底，就算以肉類為主的料理也會加入大量蔬菜，如洋蔥、番茄等。

緬甸以米飯為主食，麵食也相當普遍（如魚湯米線、巴巴絲），以魚蝦為原料的食品種類相當多；緬甸人對於油炸食物情有獨鍾，由於氣候炎熱，習慣以油炸方式保存食物，如炸蔬菜、炸玉米、炸豆子、炸洋蔥、炸香蕉、炸蝦等，為當地的特色小吃。

臺灣以新北市華新街的緬甸社區最為著名，可以嚐到仰光魚湯麵、金山麵、叉燒麵、碗豆粉、烤巴巴、涼拌米線、雲南涼麵以及各式咖哩菜餚。緬甸也有伊斯蘭信仰，因此也有依照清真飲食規範的菜餚。

營養成分分析 (1 人份)

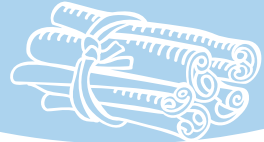


食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	2	0	2.71	0.26	0.03	1.6



仰光魚湯麵



材料 A (100 人份 /g)

米線…………… 6000
水鯊魚丁…………… 6000

材料 B (100 人份 /g)

食用油…………… 800	魚露…………… 600
薑絲…………… 500	水…………… 20000
蒜碎…………… 200	水煮筍茸片…………… 1200
蔥珠…………… 120	炒熟米粉水…………… 600
冷凍香茅…………… 500	檸檬角…………… 500
薑黃粉…………… 50	香菜…………… 100

材料 C (100 人份 /g)

白煮蛋…………… 5000 炸蝦餅…………… 300

烹調步驟

1. 米線燙熟放涼備用。白煮蛋泡入薑黃粉水中入色。蝦餅 180°C 油溫炸熟備用。
2. 水鯊魚丁泡水退冰，同步以 1.5% 鹽水醃漬 30 分鐘，瀝乾並汆燙至魚肉八分熟狀態。
3. 材料 B 依序下料至香菜，煮滾後成為魚湯麵湯底。
4. 食用前先盛熟米線加入湯底、對切薑黃蛋、放上炸蝦餅即可。

備註：水鯊魚丁可改用鯛魚丁或其他無刺魚肉替代；1.5% 鹽水為 100 公克水加入 1.5 克鹽調製而成；薑黃粉水為 500 公克水加入 1 公克薑黃粉調製而成。



曼德勒 馬鈴薯飯



營養成分分析 (1 人份)

熱量 319.9 (卡)	蛋白質 6.2 (克)	脂質 5.8 (克)	醣類 59.7 (克)	鈉 242.4 (毫克)	鈣 10.8 (毫克)
---------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------

食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	3.61	0	0	0.04	0.09	1



材料 A (100 人份 /g)

白飯.....10000
馬鈴薯.....10000

材料 B (100 人份 /g)

食用油.....500
蒜碎.....300
薑黃粉.....50
對切小蕃茄.....2000
白胡椒粉.....12
鹽.....60
油蔥酥.....50
香菜.....60

烹調步驟

1. 馬鈴薯去皮切塊蒸熟，白飯蒸熟備用。
2. 材料 B 入鍋翻炒並加入熟馬鈴薯與調味。
3. 再加入白飯、油蔥酥、熟香菜拌勻。

備註：熟香菜是將香菜放入蒸箱及烤箱熟成。



營養成分分析 (1 人份)

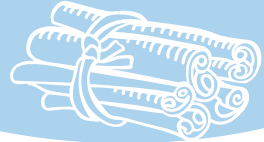
熱量 207 (卡)	蛋白質 14 (克)	脂質 12.3 (克)	醣類 9.3 (克)	鈉 244.1 (毫克)	鈣 11.3 (毫克)
-------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	--------------------------

食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0.1	0	1.89	0.02	0.13	0.8



緬甸 果醋雞



材料 A (100 人份 /g)

全雞剝塊7000

材料 B (100 人份 /g)

食用油400
 蒜碎200
 月桂葉 3
 金山醬油240
 水2400

涼薯2000
 芭樂2000
 黑胡椒粒 6
 白砂糖240
 蘋果醋500

烹調步驟

1. 材料 A 以熱水熟成汆燙，並清水沖洗瀝乾備用。
2. 材料 B 依序下鍋烹煮再加入已燙過的雞塊拌炒並調味。
3. 起鍋前再於鍋邊淋上蘋果醋即可起鍋。

備註：芭樂可以鳳梨替代。



緬甸炸蛋



營養成分分析 (1 人份)

熱量 150.2 (卡)	蛋白質 9.1 (克)	脂質 10.2 (克)	醣類 6.3 (克)	鈉 368.2 (毫克)	鈣 90.7 (毫克)
---------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	--------------------------

食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0	0	1	0.84	0.11	1



材料 A (100 人份 /g)

白煮蛋 5500
青江菜 5000

材料 B (100 人份 /g)

食用油 500	金山醬油 250
洋蔥碎 1500	水 2500
新鮮番茄碎 1500	白胡椒粉 12
番茄醬 600	青蔥珠 300
薑黃粉 15	香菜 100

烹調步驟

1. 白煮蛋入油鍋以 165°C 油溫炸至表面酥脆備用。
2. 熱水鍋中加入 2% 濃度鹽量與食用油汆燙青江菜。
3. 材料 B 依序下料烹煮成醬汁淋在炸好的蛋上，並加入燙熟的青江菜。

備註：2% 鹽水為 100 公克水加入 2 克鹽調製而成。



營養成分分析 (1 人份)

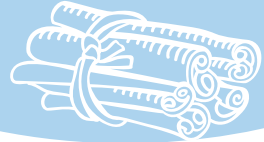
熱量 232.8 (卡)	蛋白質 17 (克)	脂質 15 (克)	醣類 7 (克)	鈉 261 (毫克)	鈣 22.45 (毫克)
---------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------------

食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0	0	2.43	0.65	0	0.6



緬甸 咖哩豬



材料 A (100 人份 /g)

梅花肉 (3*3cm).....8500

材料 B (100 人份 /g)

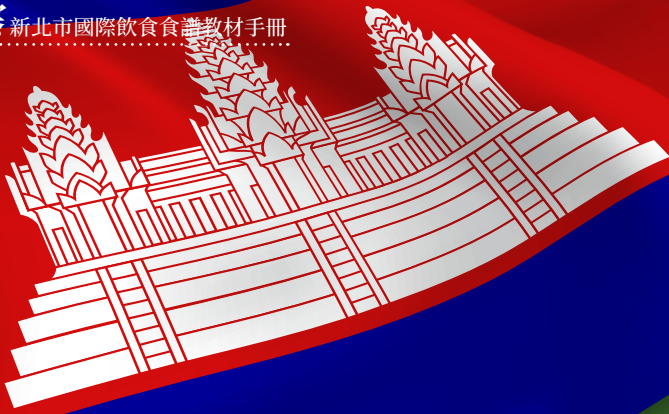
食用油..... 300
紅蘿蔔丁 (2*2cm).....3000
蒜碎..... 300
洋蔥丁.....3000
冷凍香茅.....200

薑黃粉.....15
緬甸咖哩粉..... 30
辣椒粉..... 6
水.....5000
鹽..... 50

烹調步驟

1. 梅花肉以熱水快速汆燙，並清水沖洗瀝乾備用。
2. 材料 B 依序下鍋烹煮成燉肉汁並加入作法 1，持續於鍋中燉煮 40 分鐘即可。





柬埔寨 Cambodia

在東南亞飲食中，國人對於柬埔寨菜餚相對陌生。該國地理位置緊鄰泰國、寮國與越南，飲食發展亦受這些國家影響。一般而言，柬埔寨菜餚酸中帶甜、微辣，烹煮時少油、少鹽，會用魚露、檸檬汁、棕櫚糖調味，搭配香茅、薄荷葉等多種香料，備料繁複費時，但香氣十足；柬埔寨的國寶樹「棕糖樹」的花蜜經熬煮後做成棕櫚糖，幾乎是每個家庭必備調味料之一。

柬埔寨人的主食是大米，副食以魚蝦、生菜和涼拌菜為主，其中最具風味特色的是涼拌菜，將季節性香草、沙津葉和蔬菜洗淨後，加入蔥、薑、蒜、辣椒、椰汁等佐料，香辣可口。柬埔寨人吃飯時席地而坐，用手抓飯，把弄好的飯菜包在生菜葉裡，沾上佐料就可大快朵頤。

Amok 是最受歡迎的傳統柬埔寨美食之一，做法是將魚或肉類裹在香蕉葉中烘烤，再加入椰汁、椰漿、檸檬葉及當地蔬菜和各種香料，然後加入主料烹製，最後盛在椰子殼或者瓷碗中，富有傳統風味。柬埔寨最有特色的小吃無疑是油炸昆蟲，街頭經常可見到一盆盆的炸蜘蛛、炸蟋蟀、蠶蛹和水虱等，配上酥脆的羅勒葉、炒大蒜和其他各種香料，就成為柬埔寨人的盤中美食。

營養成分分析 (1 人份)



食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	4	0	1.43	1.22	0	1.98



柬式魚肉炒河粉



材料 A (100 人份 /g)

水鯊魚丁.....5000

材料 B (100 人份 /g)

食用油.....400
薑黃粉.....40
冷凍香茅.....400
水.....10000
椰漿.....6500
魚露.....500
糖.....50
鹽.....15

材料 C (100 人份 /g)

河粉.....10000
豆芽菜.....4000
小黃瓜絲.....4000
紅蘿蔔絲.....3000
泡開海帶芽.....800

烹調步驟

1. 水鯊魚丁泡水退冰，同步以 1.5% 鹽水醃漬 30 分鐘，瀝乾並汆燙至魚肉八分熟狀態。
2. 河粉預先泡水 30 分鐘後與材料 C 其餘食材同步汆燙備用。
3. 材料 B 依序下鍋烹煮 (熱醬汁) 完成，再將作法 1、2 等材料入鍋炒熟即可。

註：水鯊魚丁可改用鯛魚丁或其他無刺魚肉替代；1.5% 鹽水為 100 公克水加入 1.5 克鹽調製而成。



東埔寨 豬肉



營養成分分析 (1 人份)

熱量 234 (卡)	蛋白質 15.8 (克)	脂質 15.3 (克)	醣類 7.5 (克)	鈉 751.7 (毫克)	鈣 9 (毫克)
-------------------------	---------------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	-----------------------

食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0	0	2.29	0.07	0	0.8



材料 A (100 人份 / g)

梅花豬肉塊 (3*3cm)···8000
鹽····· 60
蔥白碎····· 400

材料 B (100 人份 / g)

食用油····· 400	薑黃粉····· 60
蒜碎····· 250	魚露····· 150
番茄醬····· 800	水 (蒸烤肉汁)····· 2000
蠔油····· 500	糖····· 250

烹調步驟

1. 材料 A 的梅花豬肉塊醃漬 20 分鐘，再以熱水汆燙並洗淨備用。
2. 取一蒸盤放入其餘材料 A，再加入作法 1 蒸 (或悶煮) 40 分鐘。
3. 材料 B 依序下鍋，烹煮出稍具黏稠醬汁，再將作法 2 料撈起入鍋拌勻。



營養成分分析 (1 人份)



食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0	0	2.52	0.31	0	0.87



柬埔寨 鹹雞



材料 A (100 人份 /g)

清雞胸丁 (3*3cm)6500
 丁香魚乾 500
 長豆 (3cm)3000

材料 B (100 人份 /g)

鹽 50
 糖 30
 白胡椒粉 6
 太白粉 200
 食用油 150

材料 C (100 人份 /g)

食用油 300
 蒜碎 120
 咖哩粉 300
 椰漿 800
 水 3000
 醬油 400

烹調步驟

1. 雞丁依序加入材料 B 醃漬 20 分鐘。
2. 起水鍋先汆燙長豆至熟成並馬上泡冷水，隨即低溫烹調泡煮醃漬雞丁。
3. 起乾鍋焙炒丁香魚乾至焦香，依序下材料 C 乾炒烹調。
4. 炒香後再下汆燙雞丁拌炒，起鍋前加入汆燙長豆拌炒即可。



東式百樣菜燴飯



營養成分分析 (1 人份)

熱量 290 (卡)	蛋白質 19 (克)	脂質 10 (克)	醣類 32 (克)	鈉 384.7 (毫克)	鈣 94.7 (毫克)
-------------------------	-------------------------	------------------------	------------------------	---------------------------	--------------------------

食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	1.14	0	2	1.47	0.05	1.2



材料 A (100 人份 /g)

後腿豬肉丁 (2*2cm) •••7000

材料 B (100 人份 /g)

南瓜塊 •••••5000
青木瓜塊 •••••5000
玉米條塊 •••••3000
白莧菜 (3cm) •••••3000
茄子 (2cm) •••••2100
長豆 (2cm) •••••4000
小蕃茄 (整顆) •••••1000
在來米粉 •••••600
水 (調和在來米粉用) ••600

材料 C (100 人份 /g)

豬油 •••••600
蒜仁 •••••250
薑黃粉 •••••20
檸檬葉 •••••6
冷凍香茅 •••••300
水 (蒸烤肉汁) •••••12000
糖 •••••250
魚露 •••••600

烹調步驟

1. 後腿豬肉丁解凍後汆燙，並置入蒸盤 (烤盤或水鍋) 50 分鐘熟成。
2. 南瓜塊、青木瓜塊、玉米條塊亦如同上述作法 20 分鐘熟成。
3. 起水鍋分別汆燙茄子 (3 分鐘) 與長豆 (4-5 分鐘)，完成後立即沖入冷水備用。
4. 將材料 C 依序入鍋烹煮成醬汁，再加入作法 1、2、3 料。
5. 將作法 4 的成品淋在白飯上即可。



營養成分分析 (1 人份)



食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0	0	2.5	0.03	0	1.38



柬式薑黃烤雞排



材料 A (100 人份 /g)

- T5 無骨雞腿排 ····· 10000
- 蒜碎 ····· 120
- 咖哩粉 ····· 120
- 薑黃粉 ····· 16
- 沙茶醬 ····· 400
- 魚露 ····· 400
- 糖 ····· 250
- 水 ····· 1500

材料 B (100 人份 /g)

- 食用油 ····· 300
- 紅蔥頭片 ····· 250
- 椰漿 ····· 2600
- 糖 ····· 300
- 鹽 ····· 18
- 脫殼脫膜硬花生 ····· 400

烹調步驟

1. 拍碎白蒜頭加入咖哩粉、薑黃粉、沙茶醬、魚露、糖、水調成醃醬。
2. 作法 1 的醃醬醃漬無骨雞腿排 30 分鐘後，入 180°C 預熱烤 (蒸) 箱 20 分鐘熟成。
3. 材料 B 依序入鍋中烹煮成醬汁，最後再放入硬花生即起鍋，淋在烤 (蒸) 熟的雞腿排上。



馬來西亞 Malaysia

馬來西亞屬於多民族與文化國家，人口主要由馬來人、華人及印度人組成，以及部分原住民，因此其飲食也呈現多元發展。就主食而言，馬來人以米飯及麵條為主食，米飯會以椰奶蒸熟（椰漿飯）；印度人會將米和各種香料、肉類或蔬菜等混合烹飪而成印度香飯；華人則是將糙米以雞油和浸雞水烹煮成雞飯，營養可口且香氣十足。

馬來人因信奉伊斯蘭教不吃豬肉，料理以牛、雞及魚為主材料，加上當地天然配料如椰子、辣椒、檸檬草、酸橙葉一起烹調；多數印度人及部分華人也因為宗教信仰不吃牛肉。

娘惹菜是馬來西亞料理的一大特色，融合了中國菜和原有馬來人的料理精髓，發展脈絡是近代閩粵男性華人到馬來西亞後與當地女性結婚後生後的後代，女性稱為「娘惹」（Nyonya），男性稱為「Baba」。娘惹菜喜好使用華人傳統的食材，加入多種馬來料理的香料（如辣椒、香茅、叻沙葉、蝦醬等）、配料（如椰漿、芒光、江魚仔、青瓜等）經過長時間燉煮，成為色香味俱全的美食。

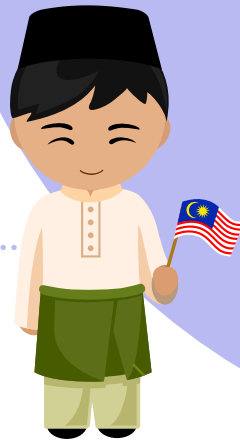
馬來西亞菜餚的「肉骨茶」相當著名。「肉骨茶」利用八角、茴香、丁香與大蒜等烹製而成，據傳是早期華工在工作環境上避免潮濕環境創造出來的菜餚。

營養成分分析 (1 人份)

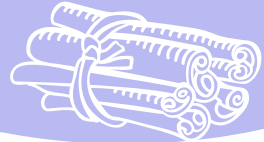
熱量 148.2 (卡)	蛋白質 14.8 (克)	脂質 8.6 (克)	醣類 2.2 (克)	鈉 252.4 (毫克)	鈣 17.5 (毫克)
---------------------------	---------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------	--------------------------

食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0	0	2	0.07	0.09	0



大馬 海南雞



材料 A (100 人份 /g)

帶骨切塊雞腿	8000
薑碎	60
蔥白碎	210
太白粉	60
芝麻油	60
白胡椒粉	6
鹽	50
小蕃茄	2000

材料 B (100 人份 /g)

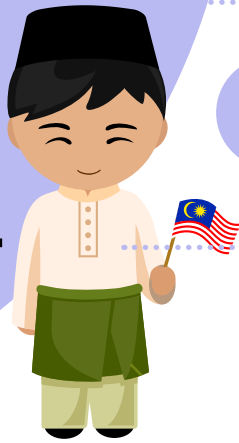
蒸(烤)雞油水	5000
紅蔥頭碎	60
蒜碎	50
薑末	100
青蔥花	500
糖	20
鹽	50

烹調步驟

1. 材料 A 依序拌入食材醃漬 20 分鐘 (可 50 公斤為一盤量)，送進蒸箱蒸 30 分鐘熟成。
2. 瀝出雞肉蒸出來的水分並將材料 B 依序加入鍋中熱烹煮 (熱醬汁)。
3. 作法 2 的醬汁淋回熟成雞肉即可完成。



大馬 肉骨茶湯



營養成分分析 (1 人份)



食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0	0	0.57	0.01	0	0



材料 A (100 人份 /g)

湯用軟排骨.....2000
水.....160000

材料 B (100 人份 /g)

帶皮蒜頭.....60
白胡椒粒.....150
當歸.....100
枸杞.....20
乾巴西蘑菇.....10
肉骨茶包.....200

烹調步驟

1. 湯用軟排骨先汆燙洗淨並加入煮滾水內熬湯。
2. 乾巴西蘑菇泡溫水備用。乾鍋炒香帶皮蒜頭與白胡椒粒。
3. 將材料 B 依序加入作法 1 湯鍋中，小火烹煮 30 分鐘。

備註：起鍋前加入香菜，更能提升風味。

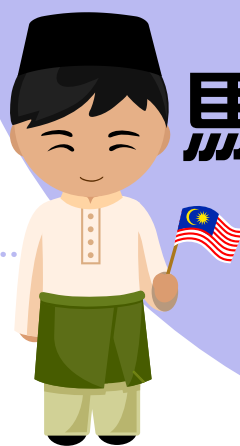


營養成分分析 (1 人份)

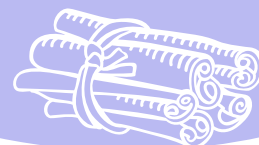


食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	2.89	0	0.95	0.24	0.03	0.24



馬來滷麵



材料 A (100 人份 /g)

雞架子.....1000
 南薑片.....40
 帶皮蒜頭.....100
 水.....15000
 生辣椒.....10

材料 B (100 人份 /g)

黃肉地瓜.....3000
 水.....10000

材料 C (100 人份 /g)

食用油.....120
 蒜頭.....50
 蝦米.....60
 洋蔥碎.....650
 咖哩粉.....80
 味噌.....150
 冷凍香茅.....120
 鹽.....30

材料 D (100 人份 /g)

油麵.....10000 烤油條.....500 炸油蔥酥.....30 檸檬汁.....60
 豆芽菜.....1500 雞蛋.....5000 金桔.....300

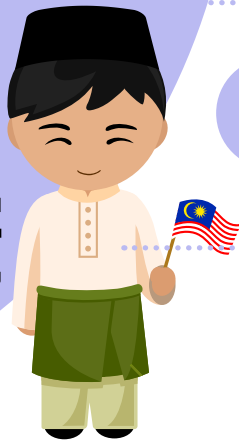
烹調步驟

1. 雞架子汆燙洗淨後加入材料 A 其餘食材煮 40 分鐘成清高湯，並過濾備用。
2. 材料 B 黃肉地瓜切塊蒸熟後加水打成醬汁。
3. 材料 C 除冷凍香茅外，依序入鍋中煸炒至焦熟。
4. 把作法 2、3 材料倒入作法 1 材料中，再加入冷凍香茅烹煮成濃高湯。
5. 油麵、豆芽菜、雞蛋蒸熟備用，油條、金桔烤 2 分鐘備用。
6. 成品依序放入油麵、濃高湯、豆芽菜、白煮蛋、油蔥酥、金桔 (檸檬汁)、油條即可完成。

備註：依食用喜好度增減生辣椒用量。



斑蘭 咖哩魚蛋



營養成分分析 (1 人份)

熱量 109 (卡)	蛋白質 4.9 (克)	脂質 5.6 (克)	醣類 7.9 (克)	鈉 392.2 (毫克)	鈣 54.5 (毫克)
-------------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------	--------------------------

食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0.16	0	0.55	0.23	0	1



材料 A (100 人份 /g)

馬鈴薯	1000
紅蘿蔔	1000
涼薯	1000
生香菇	1200
魚蛋	3000

材料 B (100 人份 /g)

食用油	500
蒜碎	120
咖哩粉	400
水	8000
斑蘭葉	100
白胡椒粉	6
醬油	110

烹調步驟

1. 材料 A 馬鈴薯、紅蘿蔔、涼薯入蒸箱蒸 25 分鐘。
2. 材料 A 生香菇、魚蛋入蒸箱蒸 15 分鐘。
3. 材料 B 依序下料煮成醬汁，再把作法 1、2 料一起入鍋烹煮入味即可。



營養成分分析 (1人份)

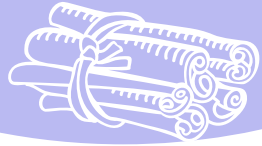
熱量 165.3 (卡)	蛋白質 7 (克)	脂質 5.8 (克)	醣類 20.8 (克)	鈉 66.8 (毫克)	鈣 13.1 (毫克)
---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

食物內容 (1人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	1.31	0	0.43	0.11	0	1.03



Mamak 炸魚餅



材料 A (100人份/g)

水鯊魚丁	1500
馬鈴薯細絲	500
紅蘿蔔細絲	300
韭菜	250
豆芽菜	400
油蔥酥	100

材料 B (100人份/g)

溫水	2200
即溶酵母	12
糖	30
鹽	2

材料 C (100人份/g)

中筋麵粉	2500
泡打粉	6
薑黃粉	6

烹調步驟

1. 水鯊魚丁泡水退冰，同步以 1.5% 鹽水醃漬 30 分鐘，瀝乾並汆燙至魚肉八分熟狀態。
2. 馬鈴薯、紅蘿蔔切細絲，韭菜切 3cm 長度，豆芽菜、油蔥酥備用。
3. 材料 B 混和備用，材料 C 混和後倒入材料 B 中靜置 30 分鐘。
4. 作法 1、2 料加入作法 3 料中，以 170°C 油溫炸熟即可。

備註：水鯊魚丁可改用鯛魚丁或其他無刺魚肉替代；1.5% 鹽水為 100 公克水加入 1.5 克鹽調製而成；油炸品之吸油量以每人份魚餅重量 * 肉類裹粉吸油率 (10%) 計。





菲律賓 Philippines

菲律賓地理環境相當特殊，位於東亞與東南亞的交接處，大航海時代以來諸多歐美國家曾來到此地。由於地理相近，也有不少閩粵華人來到菲律賓，地理位置與西太平洋群島亦相近。基於上述環境，菲律賓人口組成多元，且飲食發展受到中國、西班牙（天主教）、美國與太平洋南島語族影響。

一般而言，菲律賓菜餚特色是酸、甜、鹹口味的大膽組合，酸味來源主要是醋，最常見的有甘蔗醋、棕櫚醋和椰子醋，也會直接加入成熟的羅望子、芒果、番石榴或柑橘類水果，提升食物的酸甜風味。菲律賓四周環海，水產海鮮種類與產量相當豐富，也將魚蝦水產製成醬料，例如以帕蒂斯（魚醬油）、魚醬、蝦醬或醬油來調味。此外，菲律賓菜餚烹飪也使用大量香料，顏色鮮明。

菲律賓人的主食是大米，米飯會加入椰汁或咖哩蒸煮，然後用香蕉葉盛飯。菲律賓肉類消費以豬肉和雞肉為主，最具代表性的醬醋肉（Adobo），是將肉塊用醋、月桂葉、大蒜、鹽與胡椒等配料慢慢燜熟；烤乳豬（Lechon）是甚受歡迎的國民美食，由廣東人引進，後經當地人改良。海鮮也是菲律賓重點美食之一，以燒烤、油炸為主，搭配酸酸甜甜的醬汁，風味獨特。

營養成分分析 (1 人份)

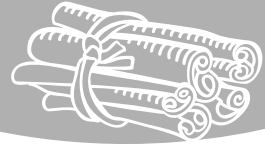


食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	2	0	1.25	0.83	0	1



菲律賓炒麵



材料 A (100 人份 /g)

去骨雞腿肉條.....5000
黃色熟寬麵.....10000

材料 B (100 人份 /g)

食用油.....500
紅蘿蔔絲.....2000
洋蔥絲.....3000
高麗菜粗絲.....3300
菲式醬油.....500
水.....5400
白胡椒粉.....20
糖.....110
鹽.....40

材料 C (100 人份 /g)

菲式醬油.....300
糖.....50
太白粉.....80

烹調步驟

1. 雞腿肉條以材料 C 醃醬醃漬 20 分鐘後汆燙熟成。
2. 材料 B 食材依序烹煮成炒麵醬汁。
3. 作法 2 醬汁倒入黃色熟寬麵鬆散拌勻後，入蒸箱蒸 10 分鐘即可。



菲式春捲小炒



營養成分分析 (1 人份)

熱量 105.9 (卡)	蛋白質 5.72 (克)	脂質 5.65 (克)	醣類 8.58 (克)	鈉 338.6 (毫克)	鈣 17.65 (毫克)
---------------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------

食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0.33	0	0.57	0.45	0	1.26



材料 A (100 人份 / g)

大張春捲皮..... 1000

材料 B (100 人份 / g)

食用油..... 400
 豬肉絲..... 2000
 蒜碎..... 120
 洋蔥絲..... 1200
 紅蘿蔔絲..... 1000

白花椰菜 (粗碎)..... 1000
 韭菜 (2cm)..... 1200
 菲式醬油..... 150
 黑胡椒粉..... 15
 鹽..... 40

烹調步驟

1. 春捲皮切成粗絲並以 170°C 炸熟，白花椰菜切成粗碎蒸熟備用。
2. 材料 B 依序乾煸炒至熟成。
3. 炸熟春捲絲放在作法 2 料上即可。

備註：油炸品之吸油量由每人份春捲皮重量 * 主食類切條吸油率 (6%) 計算而得。



營養成分分析 (1 人份)

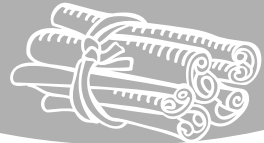


食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0.22	0	2.3	0.7	0	0.8



斑蘭豬肉



材料 A (100 人份 /g)

後腿豬肉丁 (4*2cm)···8000
 菲式醬油·····800
 帶皮蒜頭·····500

材料 B (100 人份 /g)

食用油····· 400
 洋蔥·····4000
 胡蘿蔔·····2000
 馬鈴薯·····2000
 水····· 15000

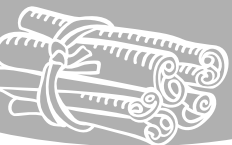
菲式醬油·····500
 斑蘭葉·····1000
 水果醋·····300
 砂糖·····500

烹調步驟

1. 後腿豬肉丁以熱水快速汆燙，並清水沖洗瀝乾備用。
2. 將作法 1 的成品加入材料 A 中醃漬 20 分鐘。
3. 作法 2 的材料入鍋中煸炒並依序下材料 B 的食材。
4. 燉煮時間約為 40 分鐘，起鍋前再加入水果醋與糖調味。



菲式牛肉湯



營養成分分析 (1 人份)

熱量 225 (卡)	蛋白質 9.3 (克)	脂質 19.8 (克)	醣類 2.5 (克)	鈉 232.7 (毫克)	鈣 9.42 (毫克)
-------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	--------------------------

食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0	0	1.5	0.26	0	0.4



材料 A (100 人份 / g)

牛腩條 6000

材料 B (100 人份 / g)

食用油 200	水 25000
洋蔥 1000	白花椰菜 1200
薑片 120	蔥花 45
蒜苗 200	黑胡椒粉 3
月桂葉 3	鹽 50

烹調步驟

1. 牛腩條切 4 公分並以鹽、黑胡椒粉先抓醃，再以烤箱 180°C 烤 20 分鐘 (或汆燙)。
2. 材料 B 料依序煸炒出香氣，再加上烤過的牛腩條入鍋燉煮 1 小時。
3. 白花椰菜與蔥花汆燙後加入牛肉湯中即可。



營養成分分析 (1 人份)

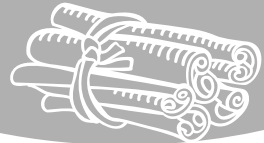


食物內容 (1 人份)

類別	全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
份數	0.32	0	0.91	0	0.01	0.6



檸檬 南瓜蛋



材料 A (100 人份 /g)

南瓜清肉..... 1500
雞蛋..... 5000

材料 B (100 人份 /g)

食用油.....300
白胡椒粉.....10
鹽.....50
菲式醬油.....100
冷凍青豆仁.....1000
檸檬汁.....250

烹調步驟

1. 南瓜切 3*3cm 入烤箱或蒸箱熟成。
2. 雞蛋加入白胡椒粉、鹽、菲式醬油打散入鍋炒蛋。
3. 作法 2 料炒至 6 分熟時加入熟成的南瓜與青豆仁拌炒。
4. 起鍋前以噴水槍噴灑檸檬汁於鍋內並持續拌勻即可。





東南亞料理的奧秘： 常見香料與食材百科

東南亞料理微酸微辣、微鹹微甜的滋味，總是讓人回味無窮，其中奧秘就在於香料、食材及精心調製的醬料。以下為南洋料理常用的調味料，現在就來一探究竟～

【香料】



香茅草 具有柑橘類水果香味，根部至葉子末端全株皆可使用，越靠近根部氣味越濃郁；靠近葉子末端味道較不明顯，入菜後葉子顏色會將料理染成綠色。

檸檬葉 具強烈檸檬香，成熟的葉片香味最濃，嫩枝葉片香氣較差，在烹調的一開始就要加入，利用久煮讓香味散出。

薄荷 具有清涼的香氣，能幫助驅寒、解熱，不但可加入茶中，還可入菜增添菜餚芳香氣息。

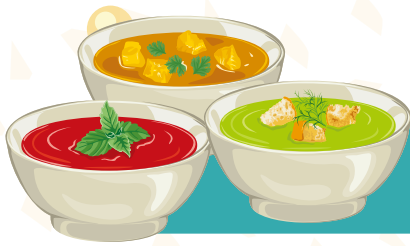
羅勒 又叫金不換或蘭香，葉子有種強烈且類似茴香的氣味，可入菜增添香氣。

叻沙葉 就是越南香菜（芫荽），略帶苦味、辛辣，是去腥味最佳佐料，適合海鮮與肉類。

羅望子 又叫酸子、酸豆、亞參，果莢外型長得像花生，裡頭的果實可以直接食用或提煉成果汁、醬料，是南洋料理中酸味的來源之一，可以取代醋來入菜。

胡椒 是木本攀藤植物，做為香料有黑、白、紅、青，紅與白胡椒是以熟成漿果製成，黑與青胡椒皆取自未熟漿果，黑胡椒最為辛辣，青胡椒保留完整的新鮮漿果氣味，風味清香獨特。

月桂葉 為月桂樹的葉子，摘取後帶有甘草般甜甜的芳香，乾燥後香味會變得相當濃烈，入菜可去除異味、提升鮮甜度。



【醬料】

黃咖哩／紅咖哩／綠咖哩 黃咖哩以薑黃為主料，並加入多種香辛料調製而成，辣度低；紅咖哩使用紅辣椒、紅蔥頭、蝦醬等製成；綠咖哩同樣採用洋蔥頭、大蒜、香料等製成，並加入綠色辣椒，口味嗆辣。

魚露／蝦油 是用小魚蝦為原料，經醃漬、發酵、熬製而成的醬汁，色澤呈琥珀色，味道帶有鹹味和鮮味。

蝦膏／蝦醬 蝦膏是以小蝦加入鹽巴，發酵磨成粘稠狀後，把水分蒸發而成膏狀；蝦醬是以蝦膏為原料，再加入蔥頭、蒜頭、魚露等配料熬煮成醬。

【食材】

南薑 外型與薑相似，外皮較軟，又分為大南薑和小南薑，大南薑帶苦味，小南薑較辛辣，除了有薑的辣味外，還帶有柑橘香。



薑黃 是一種俗稱鬱金的地下根莖植物，顏色金黃、有辛辣味，乾燥的磨成薑黃粉，是製作咖哩醬的主要成分；薑黃的特殊香氣，可減少魚、蝦類的腥味。

鷹嘴豆 屬於高營養豆類植物，在口感和外型上都與蓮子相似，可以做成各種點心和油炸豆。

椰汁／椰漿 椰汁是從成熟的椰子直接取出的奶白色液體；椰漿是由椰子水和椰肉所組合，可用在飯菜、各種湯類和甜點中。

本食譜手冊之食物內容份數係以衛生福利部國民健康署 2019 年公告之食物代換表計算而得；營養成分則以衛生福利部食品藥物管理署 2018 年所公告之食品營養成分資料庫、美國農業部 (U.S.Department of Agriculture,USDA) 營養成分資料庫計算而得。



