



新北市政府職業訓練中心

Vocational Training Center, New Taipei City Government.

# 新住民網上學

## 異國創業小吃





# 《目錄》

- 單元1 異國創業小吃 | 綠咖哩雞..... P.2
- 單元2 異國創業小吃 | 泰式摩摩喳喳..... P.3
- 單元3 異國創業小吃 | 泰式玫瑰花餃..... P.4
- 單元4 異國創業小吃 | 越南涼拌米粉..... P.6
- 單元5 異國創業小吃 | 越南香茅雞..... P.7
- 單元6 異國創業小吃 | 越南酸辣魚湯..... P.8
- 單元7 異國創業小吃 | 巴東牛肉薑黃飯..... P.9
- 單元8 異國創業小吃 | 印尼雞肉沙嗲..... P.10
- 單元9 異國創業小吃 | 阿多波燴雞..... P.11
- 單元10 異國創業小吃 | 菲律賓烤豬肋..... P.12

## EP1 綠咖哩雞

泰國菜裡頭，咖哩一直佔有一個很重要的地位，泰國的咖哩有三種，有黃咖哩、紅咖哩及綠咖哩，其中最具代表性的就是綠咖哩，今天介紹的，就是我們台灣版的綠咖哩雞。

### 材料

### 綠咖哩雞(4-6人份)

沙拉油 2大匙	檸檬葉 5片	九層塔 2株
咖哩醬 50克	糯米辣椒 2根	彷彿雞腿肉 1隻
椰漿 200ml	紅辣椒 1根	(帶骨去皮)
椰奶 200ml	紅色朝天椒2-3顆(自選)	泰國圓茄 8顆
		(或台灣竹筍或筊白筍 1/2杯)

### 調味料

魚露2大匙、棕櫚糖2-3匙、鹽 少許

### 作法

- 1.紅辣椒、糯米辣椒切滾刀狀，竹筍切片，九層塔摘取葉片備用。
- 2.泰國綠圓茄，洗乾淨之後，將茄子蒂頭切掉，再把茄子切成四等分，浸泡入鹽水中防止變黑。
- 3.檸檬葉梗剝掉，不使用，葉片對撕。
- 4.雞腿肉去骨，切成約一口大小、厚度的塊狀。
- 5.將一大匙沙拉油到入炒鍋當中，加入綠咖哩醬翻炒，煮到表面油質浮現，再加入椰漿和椰奶等滾沸之後，放入圓茄，煮滾。
- 6.把雞肉、紅綠辣椒、檸檬葉放入，小火滾煮約十到十五分鐘，魚露和棕櫚糖調味，確定食材全部煮熟，起鍋之前加入九層塔便可以盛盤。



EP2

## 泰式摩摩喳喳

摩摩喳喳是對東南亞刨冰的統稱，其中在泰國摩摩喳喳，是指什錦冰而泰式的摩摩喳喳，有三種最重要的元素，第一個是椰漿，第二個是西谷米，第三個是芋薺，這三種食材都深受台灣人的喜歡。



### 材料

三色西谷米	50g	樹薯粉	180g	甜玉米	3大匙
水	400g	新鮮芋薺	50g	紅毛丹	5-6顆
蝶豆花乾	5g	泰式蛇皮果糖漿	50g	波羅蜜	3-4片
椰漿	200g	新鮮椰肉果汁	2-3片	亞達籽	3大匙
椰子糖	60g				

### 調味料

斑蘭葉2-3片、砂糖150g、水250g

### 作法



- 1.西谷米-把水放入鍋子內，煮滾後放入西米露，煮約五分鐘，西米露煮半熟(中間還沒熟)，關火浸泡。
- 2.糖漿-斑蘭葉和砂糖與水一起放入鍋中，煮到砂糖融化就放涼使用。
- 3.雙色湯圓-以上材料混合好，再揉成小湯圓，放入滾水中川燙。
- 4.泰式粉粿-把椰漿、椰子糖煮融化，加入樹薯粉炒成麵糰，放涼使用。
- 6.泰式石榴-:芋薺切丁，泡入泰式蛇皮果糖漿，瀝乾水分，裹上樹薯粉，放入熱水川燙，燙熟後泡入冷糖漿中。
- 鹹椰漿淋醬:將椰漿、在來米粉、鹽混和均勻放在鍋中，加熱就完成了。
- 組合與裝飾:杯子放入冰塊，舀入西米露、藍粉圓、粉粿、綜合水果，最後淋上椰漿放上薄荷葉。

EP3

# 泰式玫瑰花餃

玫瑰花餃是泰國傳統的宮廷甜點，從拉瑪二世皇就流傳到現在，玫瑰花餃的外型呢，非常的華麗吸睛，口味可甜可鹹，玫瑰花餃在台灣比較少見。

## 餃皮材料

米粉	220g	葛粉	15g	大蒜酥	
樹薯粉	15g	椰漿	200g	蝶豆花	20朵(或薑黃粉5g)
糯米粉	15g	蝶豆花水	240g(或開水、薑黃水)	水	300g

## 作法

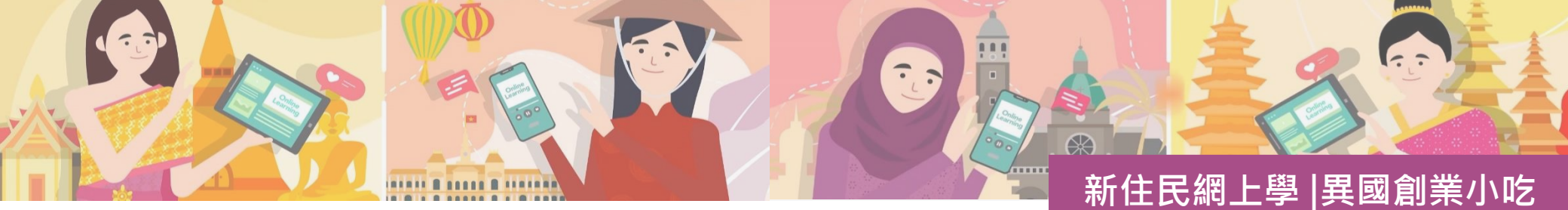
### ● 甜內餡

1. 花生和冬瓜糖，放入食物調理攪碎備用。
2. 炒鍋中放入砂糖，開爐火加熱，砂糖融化之後加入絞肉，肉炒熟之後，再加入冬瓜、花生碎和芝麻，煮約2分鐘，加入鹽，待濃稠醬汁收乾後，關火即完成。

### ● 鹹內餡

1. 花生和蘿蔔乾，放入食物調理攪碎備用。
2. 炒鍋中放入沙拉油，開爐火加熱，炒洋蔥融化之後加入雞絞肉，肉炒熟之後，再加入蘿蔔乾、大蒜、香菜和胡椒粉，煮約2分鐘，加入棕櫚糖和魚露，待濃稠醬汁收乾後，加花生碎關火及完成。





● 麵團作法:

1. 將食材放入食物調理機中，均勻攪拌成麵糊，將麵糊放入鍋中，一到火爐上，以小火將麵糊炒熟，成為黏手麵糰，把麵團放在桌面上，撒上手粉，揉成柔軟不黏手的麵糰，麵糰的軟硬度像耳垂般。
2. 外皮壓扁，像做包子一樣，包入內餡後，揉圓。內餡約10g，麵糰15g，用餃皮包裹內餡，揉成湯圓狀，材料約可揉出約24顆。
3. 使用玫瑰花專用的花夾，使用前要沾上手粉，一邊整形，一邊沾粉，以防花瓣夾斷，從中間開始，往四周夾出花瓣，整形成玫瑰花狀。
4. 蒸烤箱預熱100°C，將玫瑰花餃放入，蒸約3分鐘，麵糰蒸熟至表面呈現透明狀，即可取出，馬上擦上少許油，表面看起來比較亮，並且防止沾黏。



EP4

# 越南涼拌米粉

越南涼拌米粉是在越南街邊非常有名的美食，由於越南的氣候非常的潮濕及炎熱，因此非常符合越南人的口味，一起來製作這道簡單美味又開胃的菜餚吧。

## 材料

小黃瓜絲 100g	蒜碎 50g	萵苣 1顆
紅蘿蔔絲 100g	九層塔葉 3株	越南米粉 1片
花生碎 30g	辣椒碎 1支	刺香菜 2株

## 調味料

魚露200cc	紅糖 適量
檸檬汁 1顆	沙拉油 少許
溫水100cc	

## 作法

● 1.調配醬汁

將魚露拌入蒜末、辣椒碎、檸檬汁、溫水、紅糖拌勻後靜置。

● 2.川燙

準備一鍋煮滾的熱水內加少許的鹽巴和沙拉油，先川燙銀芽30秒去生味之後泡入冰水中冷卻備用，豬肉片燙至變色即撈出，泡入冰水中冷卻備用。

● 3.米粉川燙冷卻備用。

● 4.萵苣葉清洗，瀝水，剪成圓形狀備用。

● 5.準備一個大沙拉盆將米粉、豬肉片、銀芽、紅蘿蔔絲、小黃瓜絲、九層塔葉、香菜葉等，拌入浸漬好的醬汁，拌勻後放置萵苣上，最後在放上花生碎、香菜葉即可。



## EP5

## 越南香茅雞

香茅在東南亞是很普遍的香料，也大量運用在越南料理中，這道料理是特別能夠代表越南當地使用香料的一道美食。

## 材料

香茅 2支	紅蔥頭碎 30g
去骨帶皮雞腿 4支	紅辣椒碎 1支
洋蔥 1顆	香菜 60g
蒜碎 2顆	紅甜椒丁 20g
薑碎 30g	泰國米飯 1碗

## 調味料

魚露	50cc
紅糖	30g
米酒	20cc
白胡椒粉	適量
黑胡椒粉	適量

## 作法

1. 將香茅去頭、去尾，最外面的兩層葉子去除，切碎備用。
2. 將雞肉切小塊，用白胡椒粉少許、黑胡椒粉少許，香茅碎20g拌勻，醃製10分鐘。
3. 製作調味醬：
4. 將洋蔥切絲、蒜頭、薑、紅蔥頭、紅辣椒切碎，紅甜椒切小細丁，香菜微切即可。
5. 將醃製好的雞肉塊用平底鍋煎上色後，把肉塊取出，用原鍋炒香洋蔥絲、蒜碎、薑碎、紅蔥頭碎、甜椒細丁，拌勻炒香後加上剩下的香茅碎微炒入味，加入雞塊拌勻，微炒兩分鐘之後再拌入調好的醬汁，起鍋盛盤再撒上香菜搭配米飯一起食用即可。





EP6

# 越南酸辣魚湯

越南酸辣魚湯，這道湯品在越南是經常出現在餐桌上的一到美味湯品，猶如泰式的冬蔭湯，多元的變化而且又美味。

## 材料

鱸魚or吳郭魚 1條	高麗菜 1/5顆
鳳梨 1/4顆	銀芽 100g
番茄 2顆	九層塔 20g

## 調味料

羅望子果肉 1/4包
米酒 100cc 糖 5大匙
鹽巴 適量 沙拉油"

## 作法

- 1.將所有材料洗淨、九層塔、蒜頭、辣椒1支切碎，另外一支辣椒切片，鳳梨切片，番茄切塊，秋葵去頭切段，高麗菜切大片。
- 2.魚肉切塊加鹽巴一匙，米酒100cc和水淹過魚肉去腥浸泡15分鐘。
- 3.蒜末爆香備用，羅望子泡熱水取汁。
- 4.煮一鍋開水，煮滾後放入番茄、鳳梨、高麗菜、辣椒碎、羅望子汁、鹽、糖調味，酸、甜及鹹度可依個人喜好做調整。
- 5.帶上述食材熟、軟，入味後再放入魚塊。
- 6.魚快煮熟後加入秋葵、銀芽、九層塔，略煮片刻，最後再加入爆香後的蒜末即可起鍋。
- 7.九層塔葉做最後裝飾。



## EP7 巴東牛肉薑黃飯

巴東牛肉薑黃飯，推薦這道菜是因為台灣人愛吃牛，同時它也兩度獲選CNN，在全球美食票選活動的冠軍

### 材料

牛肋條	600g
蒜碎	50g
薑碎	30g
洋蔥碎	150g
香茅碎	1片
檸檬葉	3片

### 調味料

巴東醬	200g
椰奶	100cc
油蔥酥	50g

### 薑黃飯

香米	150g
蒜碎	20g
水	180cc
薑黃粉	5g
椰奶	20cc
奶油	10g
檸檬葉	1片



### 作法

- 1.牛肋條洗淨，切塊後川燙備用。
- 2.將蒜頭、薑、洋蔥及香茅切碎。
- 3.取燉鍋加入配料依序炒香。
- 4.再放入調味料拌勻後煮沸。
- 5.加入牛肋條，燉煮50分鐘即可。
- 6.巴東牛肉盛盤搭配薑黃飯食用。

#### ● 薑黃飯製作:

白米洗淨後，加入其他材料，放入電鍋煮熟。



EP8

# 印尼雞肉沙嗲

印尼雞肉沙嗲與台灣的沾醬文化非常相似，如大家所吃的水餃 涼筍，也都是沾醬文化的一種。沙嗲的口感結合花生與咖哩，更是大家所喜愛的味道。

## 材料

清雞胸肉 300g

## 沙嗲醬

蒜末	20g	碎花生	20g
薑末	10g	椰漿	30cc
辣椒末	5g	黑糖	10g
洋蔥末	60g	檸檬	少許
花生醬	100g	魚露	少許

## 調味料

胡椒鹽 適量	小茴香粉 10g
咖哩粉 30g	椰漿 50cc
鬱金香粉 20g	花生油 適量

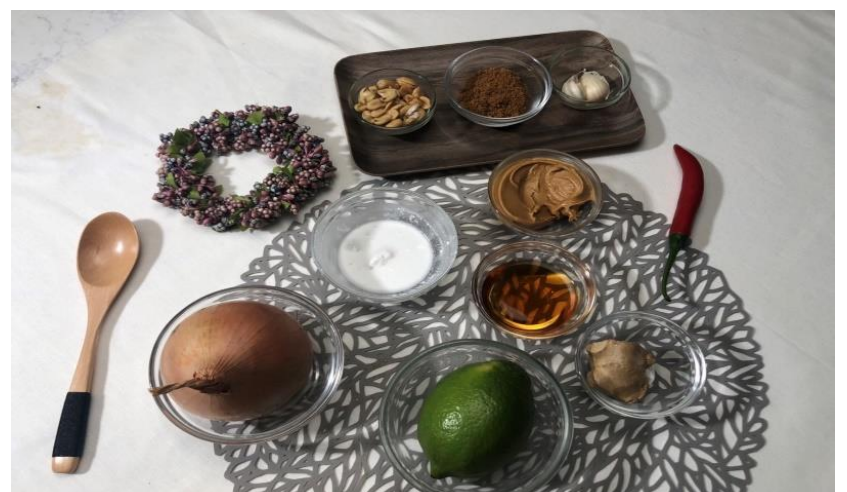
## 作法

### ● 雞肉串

1. 清雞胸肉切條狀加入調味料醃漬2小時。
2. 取竹籤將雞肉條串起備用。
3. 置於爐架上方烤熟盛盤。
4. 搭配沙嗲醬及脆瓜丁即可使用。

### ● 沙嗲醬

1. 將洋蔥炒香，再加入所有醬料食材。
2. 小火煮至醬汁濃稠即可。



## EP9

## 阿多波燴雞

阿多波燴雞是在菲律賓各地都可以嚐到的媽媽料理。由於地屬東南亞氣候炎熱，料理酸酸甜甜，這道料理的作法相似於台灣的三杯雞。

## 材料

雞腿肉	500g
蒜瓣	100g
薑	20g
辣椒	20g
月桂葉	3片
八角	3粒
酸梅肉	



## 調味料

黑米醋 50ml	香菜 15g
黑糖 30g	醬油 30ml
黑胡椒粉 2g	



## 作法

- 1.雞腿肉切成八等份塊狀，蒜瓣切，薑切片
- 2.雞腿肉醃以少許黑米醋，少許醬油約20分鐘
- 3.取一油鍋預熱180度下雞腿肉炸至七分熟約2分鐘
- 4.先將取一炒鍋下少許棕梠油炒香薑片及蒜瓣後加入辣椒、月桂葉、八角微炒，待香料出味後加入紅糖、醬油、黑胡椒粉及300毫升的水
- 5.煮沸後，加入雞腿肉加蓋煮熟約5分鐘，打開鍋蓋收乾水份至濃稠
- 6.加入黑米醋，起鍋前撒上海菜碎即可食用

## EP10

## 菲律賓烤豬肋

在菲律賓只要是節慶一定少不了烤乳豬，烤起來外酥內軟，用台灣當地的豬肉，一樣可以做出好滋味。

## 材料

帶皮三層肉	600g
香茅	150g
紅蔥頭	60g
青蔥	60g
蒜頭碎	40g
洋蔥	60g
豬肝醬	60g
肉繩	

## 調味料

鮮奶	50ml
棕櫚油	30g
黑胡椒粉	2g
紅糖	15g
麵包粉	30g



## 作法

- 1.將紅蔥頭切絲備用
- 2.三層肉豬皮朝下在尾端放上香茅、青蔥及紅蔥頭絲捲起並用肉繩固定。
- 3.烤箱預熱175度，放入烤箱烤約2小時。
- 4.時間到取出後刷上鮮奶，再放入烤箱烤30分鐘。
- 5.取一醬汁鍋炒香蒜碎、洋蔥碎再加入豬肝醬、黑胡椒粉、紅糖及100毫升的水烹煮約5分鐘
- 6.待水分稍微收乾時拌入麵包粉使之濃稠