

东南亚地区是亚洲纬度最低的地区,绝大部分位于北回归线和南纬10度之间,属热带气候。饮食习惯也受气候的影响。因为热、湿的气候。造成了他们喜欢口味重的食物,用这样的口感来激发食欲。酸、辣是东南亚料理的主要特色,无论是菜肴或是汤品,大都是酸、辣口感,直接刺激味蕾,让人胃口大开,想要拒绝都很难。

东南亚菜肴的酸,与众不同之处在于它所用的调料。地处亚热带的东南亚地区,奇花异草繁多,青柠檬、柠檬叶就是常见的酸味调料。东南亚特有的柠檬因其酸涩,很少被作为直接食用的水果,而是用来做柠檬汁饮品、啤酒香剂,但是最主要的用处还是用来做菜肴的调料。尤其是泰国人,几乎在每一道菜中都会挤上柠檬汁,使每一道菜都散发出浓郁的水果清香,这种味道名为东南亚味道。

东南亚美食

香茅、南姜不可少 椰浆、鱼露离不了



泰国 冬阴功

这道汤的名字中,“冬阴”是酸辣的意思,“功”是虾的意思,翻译过来其实就是酸辣虾汤。18世纪泰国吞武里王朝时期,华人郑信王当政,姦运公主生病了,什么都不想吃,郑信王就叫御厨给公主做点开胃汤。想不到公主喝了这碗汤之后,通体舒畅,病情减轻。郑信王将其名为冬阴功汤,并定为“国汤”。

这道汤做起来并不麻烦,不过需要泰国特有的几种原料。最主要的一种配料是泰国柠檬,这是东南亚特有的调味水果。另一种调料是鱼露,这是一种典型的泰国南部调料,其实它就是像酱油一样的调味品。其他调料还有咖喱酱、柠檬草、虾酱、鱼酱等,从温和到极辣的都有。

用料:

虾300克,蛤蜊250克、三文鱼骨皮各100克、冬阴功酱50克、鱼露3汤匙、草菇150克、青柠檬2个、南姜1块、椰浆50克、朝天椒2-4只、香茅2-3根、柠檬叶6-8片。

做法:

- 1.草菇对半切开,朝天椒切小段,南姜与香茅切片备用。
- 2.柠檬挤出柠檬汁;虾剪去须。
- 3.锅子烧热,不需放油,将虾倒入煎至皮发红即可,两面煎一下;然后倒入一大碗开水(建议不要一次放太多开水,等材料全部放齐再加入到平材料就好)。
- 4.放入柠檬叶(新鲜的叶子可以留2片出锅放)、香茅(也留几片出锅放)、南姜片、冬阴功酱,用勺子将酱料搅匀。
- 5.接着依次放入朝天椒、草菇、三文鱼骨、蛤蜊,水滚,蛤蜊开口就可以关火。
- 6.放入鱼露、柠檬汁、椰粉、奶油,和剩下的柠檬叶、香茅搅拌均匀。

◎越南 春卷◎

越南春卷与中国春卷最大的不同在于饼皮并不用薄面皮而是用稻米磨浆制成的米皮包裹,馅料以虾肉、猪肉和当地蔬菜为主,以米皮包裹成约十厘米的小长筒形状,吃时用手以生菜叶包裹春卷后蘸鱼露后食用,是越南相当盛行的一道料理。

春卷之于越南餐有些像饺子之于中餐,几乎是标志性食品。在越南,春卷的种类和做法十分多样,口味更是千变万化。所以,吃越南菜时点一份春卷绝对是不二之选。其中一叶春卷和越南春卷都值得试一试。前者以蔬菜为主,菜

色鲜嫩,清新爽口;后者则是包裹着肉馅的,据说制作时,通过火候的变化可以去除油腻,基本保持了越南菜清淡自然的口味。

用料:

大虾250克,黄瓜1根,胡萝卜1根、鸡蛋2个、球生菜1颗、越南春卷皮1袋、青柠檬适量、小米椒适量、薄荷叶适量、鱼露适量、白砂糖适量。

做法:

- 1.锅内倒水和料酒,水沸之后放入新鲜的大虾。煮熟后捞出,取出虾肉备用。
- 2.两颗鸡蛋打散,锅内放少

许油煎成蛋皮。黄瓜、胡萝卜和蛋皮全部切丝。

3.倒一盆温水,放入春卷皮。浸泡到柔软就可以取出,铺在一个大碟子上,整理一下周围,不要有相互重叠的地方。

4.依次放入生菜叶、黄瓜丝、胡萝卜丝、蛋皮丝、薄荷叶和鲜虾。

5.从下向上卷起,包裹住馅。左右分别往内折。再全部卷起就包好了。

6.来做蘸汁,小米椒切段,青柠檬切块。碟内倒入鱼露、小米椒、白砂糖,再挤些青柠汁。

◎马来西亚 肉骨茶◎

相传华人初来南洋创业时,生活条件很差,由于不适应湿热的气候,不少人因此患上风湿病。为了治病祛寒,先贤用了各种药材,包括当归、杞、党参等来煮药,但是,因忌讳而将药称为“茶”。有一次,其中一人偶然将猪骨放入了「茶汤」里,没想到这茶汤喝起来十分香浓美味,风味独特。后来,人们特地调整煮茶的配料,经过不断地改进,就成为了本地著名的美食之一。

用料:

排骨350克,蒜瓣10瓣,肉骨茶香料包1包、香菇10朵、豆泡1

个、小油菜1棵、生抽1勺、老抽1勺、蚝油1勺、料酒2勺、白胡椒粉适量、清水4大碗左右。

做法:

- 1.先接大半锅水,煮开,把香料包放进去小火煮上半小时。大部分人其实会嫌麻烦,直接把排骨和香料包一起丢水里煮了。
- 2.煮香料包的时间里,有很多事情可以做。把排骨冷水下锅,煮出浮沫,再捞出来冲洗一下。
- 3.把香菇一朵朵刻出花纹。大蒜剥皮。
- 4.把排骨、香菇、豆泡、蒜瓣,都放入煮了香料包的水里。

香料包不要捞出来,继续煮。大火煮开后转小火,盖上盖子煮一个小时。

5.调味,生抽1大勺,老抽1大勺、料酒1大勺,蚝油1小勺、料酒2小勺,继续煮15-30分钟,就好了。最后可以洗一颗油菜放进去烫一下,作为装盘的点缀。盛出来后可以再撒点白胡椒粉。

小贴士:

如果想DIY肉骨茶料包的话,也是可以的。以下是肉骨茶香料包的常见内容:当归、党参、枸杞、玉竹、甘草、白胡椒、洋参、桂皮、八角、川芎。



肉骨茶



春卷



新加坡 叻沙

去新加坡,不可不尝的便是当地的美食:叻沙。正宗的新加坡加东叻沙讲究椰浆的鲜味、鲜虾的甜味和自制辣椒油的辛辣味。

用料:

红葱头4个、干辣椒8条、南姜拇指大小、黄姜拇指大小、蒜头5瓣、香茅1根、香菜籽粉1勺、马来虾酱1勺、油适量、虾米4勺、虾高汤1杯、鸡高汤1杯、椰浆1杯、米粉300g、鸡蛋1个、豆泡4个、豆芽适量、虾8个、青柠半个、鱼露适量。

做法:

- 1.辣椒干和虾米用热水泡软。马来虾酱和香菜籽粉用平底锅小火烘香。叻沙酱用油中火炒至颜色变深。
- 2.准备海鲜高汤。热锅加入适量的油,加入虾头虾壳爆香加水煮约20分钟。
- 3.叻沙酱加入虾高汤和鸡高汤。虾子、豆泡用水烫熟。米粉也一样。鸡蛋煮熟切半,放入碗里。
- 4.叻沙高汤用滤网隔去渣。加入椰浆和鱼露调味(尝一下如果略咸就对了,因为等下加米粉会稍微冲淡味道)。
- 5.最后把汤倒入碗里,挤入青柠汁就可以吃了。

养生小贴士

千滚豆腐万滚鱼 有其养生道理

“千滚豆腐万滚鱼”里的“滚”字指的是慢炖,锅烧开后用中小火慢慢烹制,保持汤面微微滚开而汤汁又不溢出,锅里发出“咕嘟咕嘟”的响声。和绿叶菜等食材相比,鱼和豆腐的确是比耐煮的食材,从这个角度来说,“千滚豆腐万滚鱼”有一定的道理。

首先,从营养方面来讲,在加热不超过120℃的前提下,鱼类和豆腐中的蛋白质、矿物质、豆腐里的膳食纤维等营养物质是不会有明显损失的。

其次,经过较长时间炖煮后,大豆蛋白质的结构从密集变为疏松,更容易被消化吸收。鱼类的蛋白质含量极为丰富,肌肉纤维组织比较软细,受热后收缩,不容易入味,所以用小火慢炖的方式能增加鱼肉的鲜美滋味。所以,从口感上来说,“千滚豆腐万滚鱼”也是有一些道理的。

最后,豆腐和鱼本身都有异味,鱼有股鱼腥味,而豆腐本身也有股豆腥味,炖煮可以去除这些异味。另外,鱼和豆腐中含有的丰富蛋白质,在加热后凝固收紧,汤汁的味道较难进入鱼和豆腐内,食物里的鲜味也不易溶到汤汁里,而小火慢炖可以让它们更入味。豆腐吃起来更有嚼头。鱼的汤汁也能够充分吸收鱼肉的鲜美和营养素,汤喝起来更加营养美味。

旧时光迎新颜 凯悦酒店五周年庆

2011年9月28日,凯悦来到泉城济南,开业五年来,济南万达凯悦酒店秉承着为客人提供“正宗款客服务”的服务宗旨,得到了宾客的一致好评与认可,并成为济南人最喜爱的餐厅酒店、最受明星欢迎的酒店等。济南万达凯悦酒店致力于发展“凯悦繁荣计划”,将每年的4月定为酒店服务月,关爱社区,为贫困家庭送温暖;关爱老人,与老年公寓的老人们分享美食与快乐,为他们的生活带去阳光。凯悦将一直关注社会公益,践行企业社会责任,与大家共同成长。

酒店五周年晚宴,以时光为主题,通过1957年出现在百老汇舞台上的《西城故事》、60年代末具有香港独特韵味的粤语歌曲串烧、二十世纪八九十年代的京韵大鼓以及齐鲁民俗文化杂技,结合时间与空间感的展示,为大家演绎凯悦的发展历程,开启时光之门。