

高雄市高英高級工商職業學校

Kao Ying Industrial Commercial Vocational High
School

行動研究



泰國料理隨手做

研究者： 莫如齊 老師

黃承邦 老師

中華民國 104 年 01 月

目 錄	
壹、前言.....	3
一、製作動機	3
二、研究目的	3
三、專題製作流程	4
貳、理論探討	5
一、泰國料理相關文獻之探討	5
二、本研究所使用之調味料	7
參、研究方法	9
一、專題製作架構	9
肆、研究結果	10
一、菜單製作及流程	10
伍、結論.....	14
參考文獻.....	15

壹、前言

一、製作動機：

泰式料理一向讓人感覺又酸又辣，不少人不太敢嘗試，但其實泰式料理並不完全是那麼難以讓人接受，這次介紹的是不僅讓您吃了之後身心清爽，胃口大開，更能讓您的五臟內腑體驗一場來自異國情調的饗宴！

不知從何時開始，國內興起了一陣異國風情，而泰式料理更是這波風潮中倍受歡迎的料理。或許是因為泰國旅遊在國內已經行之有年，又對於同處熱帶氣候的台灣而言，這樣的口感自然大大的受到歡迎，大家對於泰式料理的接受度也就很高，所以泰式料理也就比其他東南亞國家的料理要更容易廣為被大眾所接受。而一提到泰式料理，那麼它的「酸、辣、鹹、甜、苦」風味就不得不讓人拜倒其下。那種酸與辣的味道，總是讓人聞了之後馬上就口水直流，胃口大開。而且真的不得不佩服在炎熱的氣候環境下，泰國人利用了酸與辣的結合，進而讓香味提醒味覺甦醒，讓人在大熱天下也能大快朵頤，也因此泰式料理提供了愛酸族跟愛辣族一個雙重享受的饗宴。現在在台灣，道地的泰國口味，已經被各個餐廳老闆與廚師的手藝給改變了，成了台灣大眾較能接受的口味。而且許多餐廳也會因應顧客所能接受的程度，去調整酸辣的程度，免得顧客食不下嚥，甚至將泰式料理視為惡夢。記得在點菜時，吩咐一下服務生，即使是小酸、小辣，你還是可以吃

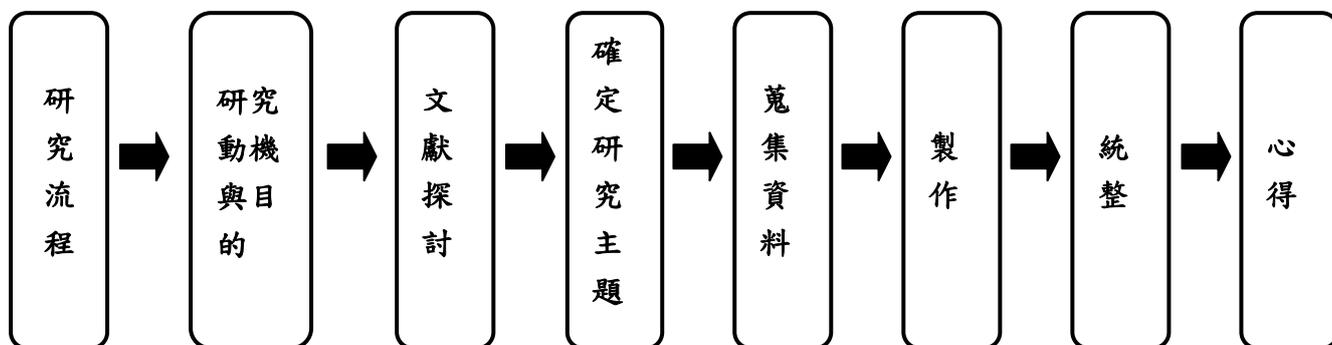
出泰式料理特有的香味。

在台灣的美食流行文化中，泰式料理儼然已經和台菜、川菜、湘菜、江浙菜、北方菜等知名菜系並駕齊驅，成為異國料理中的當紅炸子雞。既然吃泰國菜已蔚為風潮，自己在家裡的廚房就能做出泰國菜豈不是更充滿意義！我們將適合家庭聚會的菜色，以淺顯易懂的方式，讓大家能在臉不紅又氣不喘的狀態下，輕鬆端出一道道泰式風味的佳餚，好讓慰勞家人或款待三五好友的美意都不要再絞盡腦汁又自討苦吃。

二、研究目的：

1. 認識泰國料理的歷史。
2. 認識泰國料理的特色。
3. 研究泰國料理較著名之菜色。
4. 研究消費者喜歡的泰國料理口味。
5. 研究泰國料理如何帶進家庭料理中。

三、研究製作流程：



貳、理論探討

一、泰國料理相關文獻之探討

(一) 泰國料理的文化：

泰國菜，泛指泰國民族的飲食文化。泰國菜以酸、辣、鹹、甜、苦五味的平衡為特點。多使用魚露和新鮮的香料為主，少用鹽調味。

泰國菜有四大菜系，分別為泰北菜、泰東北菜、泰中菜與泰南菜，反映泰國四方不同的地理和文化，而各地使用的食材往往跟鄰近國家的一樣。例如泰南菜和馬來菜一樣用椰奶、黃薑，而東北菜則與寮國菜一樣善用青檸汁。此外，泰國現有的菜式，不少受到多年定居泰國的華僑影響，其中潮州菜的影響最為顯著，例如粥、粿條，和海南雞飯等。

(二) 泰國料理的特點：

當地人普遍嗜吃酸、辣、鹹、甜等口味重的食物，加上較少的苦味。當這些酸酸辣辣的食物在舌與口之間遊蕩之際，真是一種極盡味覺刺激的享受，因此吃泰國菜一定要勇於嘗試各種調味醬，因為泰國菜的精髓皆在醬中。

泰國菜的調味料花樣繁複，有辣椒、咖哩、魚露、蝦醬、椰奶…等天然佐料來加重食物口味。同時泰國人在做菜時，也常用九層塔、胡荽、紫蘇、薄荷葉、檸檬葉等香料，再加上各種切、剁、搗、拌等繁複的處理方式，使得泰國菜饌在口味上獨樹一格。

泰國在不同地區之間，飲食口味及偏好稍有差異。例如靠近寮國的東北地區是以糯米為主食。而以清邁為中心的北部地區，則以米粉、河粉為多，且與其他地區不同的是，泰北的調味醬中不放椰子，少了一份椰香，在泰國北方有一種筵席叫「堪托克」(Kantoke)帝王餐，其中美食配合舞蹈表演，是極高的娛樂饗宴。另外，在曼谷附近的中部平原則為米食品，中部以南的地區，因盛產海鮮，因此海鮮料理相當有名。南部食物則因受了回族和馬來風味的影響，較偏重咖哩口味。

(三) 用餐禮儀：

泰國人尊重右手，認為右手高貴，吃飯用右手，而左手只能用來拿一些不潔之物。因此給別人遞東西也得用右手，以表示敬意，在比較正式的場合還要用雙手奉上，用左手則會被認為是鄙視他人，跟別人握手更忌用左手。

(四) 用餐的禁忌：

1. 若妳是女性，勿吃雙胞胎香蕉，因為妳將會生雙胞胎。
2. 勿在長者未吃前先吃，因為下輩子你將被生為狗。
3. 勿吃食物而未配飯吃，因為你將會得軟骨病。
4. 勿在樹下吃鹽，因為它會使樹死亡。
5. 勿未經許可而吃他人的食物，因為它會使你的喉嚨腫脹。
6. 勿吃孩子的剩飯，因為這將使小孩頑皮。
7. 勿在和尚面前吃東西，因為你將會變惡鬼。
8. 勿在感冒時吃玉米，因為它會使你更高度發燒。
9. 晚餐時，不要吃光所有的飯，因為你應該留一些給小精靈。
10. 勿冷飯、熱飯一起吃，因為你會易於在下次外出時迷路。
11. 有割傷時勿吃蛋，因為它會使傷勢惡化。
12. 勿吃雞腳，因為它會使你寫字難看。
13. 女性勿用鉢碗吃咖哩醬，因為妳將會生出大嘴唇小孩。
14. 勿吃龜，因為它會使你走路緩慢。
15. 勿吃狗肉，因為狗魂將纏住你。

資料來源：

http://dietary-culture.blogspot.tw/2008/03/blog-post_27.html

二、本研究所使用之調味料：

1. 椰糖：

台灣大部分是喝椰子汁，因泰國盛產椰子所以當地人除了喝椰子汁之外，還會吃椰肉，東南亞國家會把椰肉加工製成食品椰糖。泰國當地較不常加人工調味料(如鹽、糖)，故會加入椰糖做甜味菜餚。

2. 泰國檸檬：

泰國檸檬是一種東南亞特有的調味水果，味道和個體都有別於美國檸檬口味略甜，而泰國檸檬個小、味酸、香味濃郁，主要的用處是用來做泰國菜的調味料，泰國人幾乎在每道菜都會擠上檸檬汁，使每道菜都散發出濃郁的果香味，有典型的東南亞風味。

3. 魚露：

魚露是一種典型的泰國南部調味料，主要是由一些小魚、蝦發酵滴汁而成，有人叫他白醬油，顧名思義他就是像醬油一樣的調味品，和醬油差不多皆是發酵製品。

4. 朝天椒：

辣椒出現在歷史記載的時間並不長，原產於南美洲，哥倫布發現新大陸後帶回歐洲，然後才輾轉傳入亞洲，至今不到 400 年的時間，世界各地的著名料理都出現它的蹤跡，韓國泡菜、四川麻婆豆腐、麻辣火鍋、泰國酸辣湯、印度咖哩、墨西哥醋漬辣椒等，在熱帶地區吃辣促進發汗，在寒冷地區吃辣幫助禦寒，其實其實吃辣椒不用任何理由，只因為辣椒很好吃。

5. 咖哩：

泰國咖哩風味獨樹一格，主要可分為紅咖哩、綠咖哩、黃咖哩，各種類的咖哩所搭配的食材也不相同，如綠咖哩搭肉類、紅咖哩搭海鮮，其中以綠咖哩最為辛辣，進食時需特別注意。

6. 香茅：

香茅常應用在泰國料理中，可泡茶飲用及料理調味，也可加入澡缸水中泡泡消除疲勞及舒緩頭痛的功效，其提煉出來的精油有抑制霉菌活性的功效。

7. 檸檬葉：

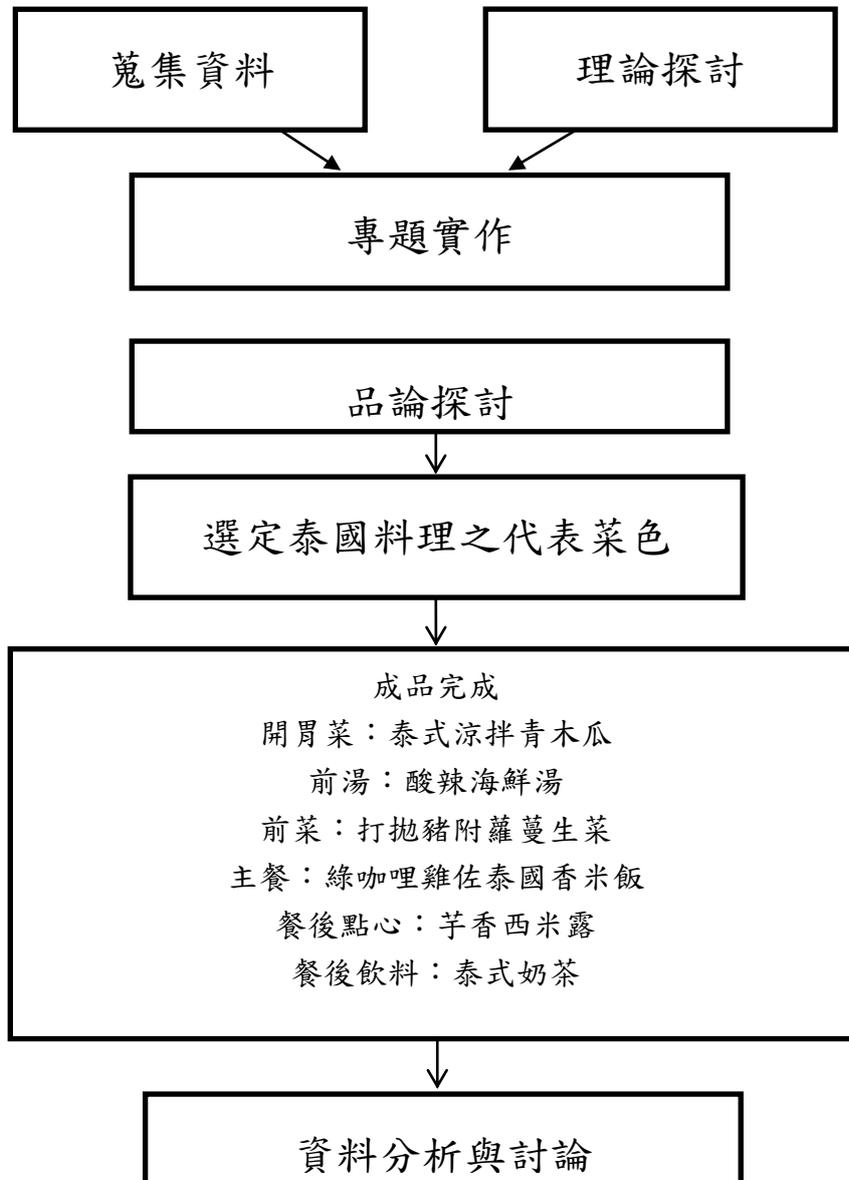
檸檬葉為東南亞特有的調味蔬菜，特有的強烈檸檬香所帶來的風味不是其他柑橘類所能取代的。使用檸檬葉時以完全展開硬化的葉片香氣最濃，嫩枝葉片香氣較差。在烹調時一開始就要加入，利用熱氣煮出香氣和風味，具有調味及去腥之功效。

8. 羅望子醬：

羅望子是酸角的別名，顏色為棕黑色，它十年生長，十年開花，十年結果，由此可知其可謂奇珍。羅望子具有止渴消熱、消食、養肝明目等功能，常用於治療中暑、消化不良腹痛、便秘等。泰國為其出產國之一，因產量可觀，故把羅望子製成羅望子醬增加其風味並延長保存期限。

參、研究方法：

一、專題製作架構：



肆、研究結果

菜名	泰式涼拌青木瓜	
材料	青木瓜 半條	紅辣椒 1 條
	蒜仁 1 兩	檸檬 1 粒
	小番茄 3 兩	花生 1 兩
	長豆 1 條	蝦米 少許
調味料	椰糖、魚露、羅望子醬	
工具	戳籤板、搥鉢、搥槌	
<p>作法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將青木瓜、紅蘿蔔 刨成絲狀 2. 將紅辣椒、蒜仁、花生放入搥鉢用搥槌敲打後再將蕃茄放入 3. 將調味料放入，再加入青木瓜私槌打均勻即可 		
		

菜名	泰式海鮮酸辣湯	
材料	花枝 1 隻	蛤蜊 4 兩
	全蝦 4 兩	鱈魚丸 2 兩
	草菇 or 磨菇 適量	洋蔥 1 顆
	牛蕃茄 1 粒	香菜 少許
調味料	檸檬 1 顆、酸辣醬 2 匙、魚露 2 匙、椰糖 適量、高湯 600c. c.、沙拉油 適量、椰奶 半罐	
香料	檸檬葉 2~3 片、香茅 1 支、南薑 3~5 片	
<p>作法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 洋蔥 1/3 顆切丁，並以酸辣醬爆香 2. 爆香後，直接加入高湯及水 3. 水滾後加入香料及雞粉調味 4. 調味後，按順序放入菇類、蕃茄、洋蔥塊(2/3 顆)等水滾 5. 煮約 3~5 分鐘後再放入海鮮材料 6. 煮熟，熄火後，加入香菜檸檬汁即可 		
		

菜名	泰式打拋肉	
材料	絞肉 半斤	四季豆 5支
	蒜頭 1兩	紅辣椒 1條
	小蕃茄 2兩	九層塔 1兩
調味料	泰式打拋醬、魚露、椰糖	
<p>作法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 蒜頭、紅辣椒爆香再放入豬絞肉拌炒 2. 加入四季豆及小蕃茄 3. 調味 4. 最後加九層塔即可 <p>P.S 泰國人較少吃糖、鹽，一般都用椰糖及魚露代替。</p>		
		

菜名	泰式綠咖哩雞		
材料	帶骨雞腿 2支	茄子 1條	長豆 1條
	紅、黃、青椒 各1/4顆	紅辣椒 2條	水煮蛋 3粒
	九層塔 適量	洋蔥 1/4顆	酸菜 2兩
	蒜頭 4粒	豆芽菜 1兩	
調味料	綠咖哩 1包、椰奶 1罐、高湯罐 1罐、魚露 適量、椰糖 適量、椰油 適量		
香料	檸檬葉 2~3片		
<p>作法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將洋蔥、蒜碎爆香。 2. 放入綠咖哩醬炒香再加入椰油。 3. 放入雞腿炒過→放高湯→倒入椰漿→放辣椒→放檸檬葉→放香料→放紅黃青椒。 4. 調味(魚露、椰糖) 5. 起鍋前加九層塔 			
			

伍、結論

泰國料理主要利用各式香料與天然蔬果調味，很少用鹽或糖，多半是用魚露與椰糖帶出食材的味道，而這些台灣著名的菜在泰國當地是家常菜，而每個家庭的配料與口味皆不盡相同，我們著重於把泰國的味道用台灣當地的食材、調味料來做搭配，做出道地的泰國風味。

此研究與老師多次討論及試作，把在台灣著名的泰國菜從泰國餐廳帶到家中的廚房，讓主婦在家中也能輕鬆的製作美味且不輸給餐廳的泰國代表名菜。

參考資料：

http://dietary-culture.blogspot.tw/2008/03/blog-post_27.html

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%B3%B0%E5%9C%8B%E8%8F%9C>

http://hsmaterial.moe.edu.tw/schema/he/10-4-20/main_b.html

http://www.wanlo.com/yanfa/item.asp?item_id=142023

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%9F%A0%E6%AA%AC>

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%AD%9A%E9%9C%B2>

<http://baike.baidu.com/view/597300.htm>

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%A6%99%E8%8C%85>

<http://www.ytower.com.tw/material/material-search.asp?key=%C2f%C2c%B8%AD>

部份採用田野調查法調查，訪問泰國來台的新住民