

# 馬來西亞美食介紹 (一)

馬來西亞，這個位於東南亞的多元文化國家，以其獨特的美食而聞名於世。馬來、華裔、印度裔等多元文化的影響，使得馬來西亞的美食不僅口味豐富多樣，而且結合了各種不同的風味和烹飪技巧，成為美食探險者們的天堂。

## Nasi Lemak：馬來西亞的國民美食椰漿飯

Nasi Lemak 是馬來西亞最具代表性的美食之一，也被譽為該國的國民食物，以其濃郁的香氣和豐富的風味而聞名於世，是馬來西亞人日常生活中不可或缺的一部分。

Nasi Lemak 的主角是一碗以椰漿和香料烹煮而成的椰漿飯，賦予了飯菜柔軟、香濃的口感。椰漿飯通常搭配香茅、薑片和香葉等香料，使其具有獨特的風味。

配料方面通常包括：

**Sambal (辣椒醬)：**Nasi Lemak 的靈魂所在，Sambal 是一種由辣椒、洋蔥、蒜頭、香茅等材料製成的香辣醬料，為這道菜提供了獨特的辛香風味。相信不少台灣人知道「辣死你媽」這個諧音梗，Nasi Lemak 也正是因為有 Sambal 辣醬作為靈魂，讓不少不怎麼會吃辣的人覺得這道美食太辣了，所以建議不太會吃辣的人可以少沾一些噢！

**烤花生：**花生被烤得香脆，撒在椰漿飯上，為這道菜增添了口感和香氣。

**小黃魚乾：**小黃魚通常油炸至酥脆，成為 Nasi Lemak 的美味點綴物，提供了鹹香的風味。

**黃瓜：**切成薄片的黃瓜，清爽的口感，也可以稍微降降火。

**雞肉：**傳統上，馬來西亞人喜歡將雞肉以香料烹煮，製成為 Nasi Lemak 的主要蛋白質來源。這可能是烤雞、炸雞或咖哩雞。

**煎蛋：**一片煎蛋通常以太陽蛋 (Sunny Side Up) 或荷包蛋的形式出現在椰漿飯上，增添了蛋白質和營養價值。

這些食材結合在一起，形成了一道豐富多彩、香辣可口的佳餚。Nasi Lemak 不僅在馬來西亞廣受歡迎，也成為國際上廣受喜愛的馬來西亞美食之一，展現了馬來西亞多元文化的美食風貌。

## Satay：香辣可口的沙爹串燒

Satay 是馬來西亞著名的串燒美食，並在整個東南亞地區廣為流傳。以精選的肉類，常見的為雞肉、牛肉和羊肉，搭配香濃的花生醬，形成了一種令人難以抗拒的風味。

Satay 串燒不僅是馬來西亞的街頭小吃，也常見於節慶慶典、家庭聚會和餐廳菜單上。其簡單的製作步驟和豐富的風味，使其成為廣受歡迎的美食之一，也讓人們更加了解馬來西亞多元文化中的美味風情。



說起來，Satay 使用的花生醬和沙茶醬其實也是親戚呢！台灣人愛吃沙茶，相信會更容易接受 Satay 醬的口味噢！

(Pantai Timur Laksa)，哪個更好吃的問題，就能讓國民吵得不可開交呢！小編私心推薦砂拉越叻沙，與西馬的叻沙相比，砂拉越叻沙的顏色較深，在西馬一帶較為少見。根據 Wikipedia 的資料，砂拉越叻沙用料不含咖哩香料，湯底是使用巴拉盞和蝦殼來熬製，煮好的湯頭淋上椰漿，再擠一些酸柑汁在湯內，雖然湯底的顏色不討好，但充滿由巴拉盞和蝦所散發的濃郁鮮味，小編特別喜歡！

## Laksa：南洋獨有的叻沙風味

Laksa 被音譯為「叻沙」，是發源於馬來西亞的獨有風味。先來說說 Laksa 的湯底，也是它最為獨特的地方之一，以椰漿和香料烹製，湯底具有濃郁的椰奶香氣，同時混合了香茅、薑、蒜和咖哩香料，形成了醇厚而香辣的湯汁。再來，搭配厚實、彈牙的米粉或沙拉河粉，以吸附湯汁的美味。而 Laksa 的配料豐富多樣，可以選擇搭配大蝦、魚丸、雞肉、豆腐、雞蛋、豆芽菜等不同的食材為 Laksa 增添了額外的層次和口感。

近年來在台灣不少火鍋店都能看到這個湯底。不過馬來西亞的叻沙口味不同，光是亞參叻沙 (Assam Laksa)、咖哩叻沙 (Curry Laksa)、砂拉越叻沙 (Sarawak Laksa)、東海岸叻沙



## 保險服務中心

**代理多家公司 · 代尋最佳保費**

直撥 314-363-8435 傳真 314-828-4008  
2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

<b>汽車</b> Auto	<b>房屋</b> House	<b>商業</b> Commercial
<b>健康</b> Health	<b>人壽</b> Life	<b>餐館</b> Restaurant

**紅藍卡長者保險**  
Medicare

**奧巴馬醫保**  
Obamacare

陸勤  
John Lu  
通國、粵、英語



Email: johnlurx@gmail.com

**聖路易新聞**  
St. Louis Chinese Journal



**St. Louis**  
Chinese Journal

新 · 聞 · 廣 · 告 · 請 · 洽

**314-991-3747**

http://www.stlouischinesejournal.com  
E-mail: ad-slcj@slcjournal.com (廣告)  
slcj@slcjournal.com (新聞)

## 美、加升學輔導

- ★ 小學、中學、大學、研究所
- ★ 一對一全程專業輔導，協助優化所有申請資料及程序
- ★ 推薦適當學校、輔導要求考試
- ★ 競賽活動指導、突顯能力專長
- ★ 協助安排優質寄宿家庭

TYH USA · Fax: 314-991-2554  
tyhusa@qq.com · tyhusa@gmail.com

WeChat ID: wenhwang1207

**8517 Olive Blvd., St. Louis, MO 63132**



# 314-991-3747