

馬來西亞美食介紹 (二)

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。



Rendang：仁當/巴東

Rendang 是一道起源於印尼，但在馬來西亞也廣受喜愛的傳統美食。這是一道椰漿燉煮的肉類菜餚，以其濃郁的香料和濃稠湯汁而聞名，是馬來西亞和印尼美食文化中的經典之一。

Rendang 的主要食材通常是牛肉，但也有雞肉、羊肉或豬肉的版本。這些肉類通常被慢燉至極為軟嫩，使其能夠充分吸收椰漿湯底的風味。湯底以椰漿為基礎，加入豐富的香料，如乾香茅、薑、蒜、辣椒、肉桂和丁香等。這些香料形成了濃郁而具有層次感的湯汁。

在馬來西亞和印尼，Rendang 通常是重要節慶和傳統慶典的必備佳餚，例如馬來西亞的開齋節 (Hari Raya Aidilfitri)，節慶時到關係好的馬來友族家，不僅可以同慶節日，還可以享用這道美食！

Rendang 的外表看起來或許不太美味，但實際上是搭配米飯的最佳夥伴！小編私心大推在馬來西亞享用 Rendang，因為印尼的 Rendang 可能會更辣噢！

肉骨茶：中藥湯品的美食

馬來西亞食物中，同樣不可忽略的是中國風味的經典美食。為了迎合馬來西亞華人的口味，馬來西亞的中國菜餚進行了本土化的改編，增加了菜餚的豐



，形成了獨具特色的馬來西亞式中菜。其中，肉骨茶 (Bak Kut Teh) 是一道讓人難以忘懷的美味，以豬肉、豬骨、中藥材和香料慢燉而成的湯底，烹調的時間長且用料講究，是許多馬來西亞人的最愛。

肉骨茶的「茶」並不是真正的茶，更多人認為是指中藥湯底，其湯底作為肉骨茶特色，呈現出深濃的豬骨風味，同時充滿著各種中藥的香氣，形成了一碗香濃可口的湯品。肉骨茶通常搭配豬肉，包括排骨、五花肉或肋骨等。這些肉類在湯中慢煮，使其質地嫩滑，充分吸收了湯底的風味，成為一道令人垂涎的美味。除了豬肉，肉骨茶還可以搭配豆腐、油條、白飯等搭配食材，增加了菜餚的豐

成為東南亞地區和其他地方廣受歡迎的美食之一。這道菜以其簡單的製作方式和豐富的風味而聞名，是一種將雞肉和米飯完美搭配的料理。

海南雞飯的雞肉以其極嫩的質地而著稱。雞肉通常在熱湯中悠悠煮熟，然後迅速冷卻，這樣可保持雞肉的嫩滑口感。而香氣四溢的米飯是這道菜的另一亮點。煮雞的湯汁用來煮飯



富度。湯中的配菜通常包括蒜苗、蘑菇等，這些食材不僅豐富了口感，也增添了營養價值。肉骨茶的溫潤滋補特性，也使其成為人們在冷天或需要提振體力時的理想選擇。無論是搭配香噴噴的白飯，還是搭配香脆的油條，都能為人們帶來滿滿的滿足感。

海南雞飯：香嫩多汁、入味米飯

海南雞飯 (Hainanese Chicken Rice) 是一道來自中國海南島的經典料理，經過多年演變和改良，已

使米飯吸收了雞肉的鮮美汁液，散發著香氣濃郁的味道。海南雞飯通常搭配香辣的辣椒醬和切碎的姜蓉，為這道菜增色不少，有些店家也會特製獨家海南雞油醬，也為其帶來獨特的風味。海南雞飯的風味偏向清淡，儘管有辣椒和姜蓉的提味，雞肉的嫩滑和飯的香氣交織在一起，整體口感仍然保持清淡。這讓這道料理成為了適合各種口味的人們所喜愛的美食。

由於海南雞飯的流行，各地都產生了一些不同的風格和變種。有些版本可能使用不同種類的米飯，配以獨特的調味料，形成了各具特色的當地風味。海南雞飯以其簡單的製作方法和美味的口感，已經超越了地域和文化的界限，成為全球愛好者們追捧的料理之一。不論是在家中簡單享用，還是在餐廳品嚐，這道菜都能帶給人們滿滿的滿足感。

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

汽車 Auto	房屋 House	商業 Commercial
健康 Health	人壽 Life	餐館 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@slcjmail.com (廣告)
slcj@slcj@slcjmail.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