

馬來西亞美食介紹 (三)

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。



Roti Canai：簡單美味的印度煎餅

根據 Wikipedia 的介紹，印度煎餅是由印度裔移民在馬來西亞為迎合當地居民口味而加以改良發明的食物，一般認為原型為印度的印度餅 (Paratha)，因為同樣屬於英國殖民地而傳到新加坡、香港，在經過香港傳到整個華人圈，受各民族喜歡。

到馬來西亞的茶樓 (Kopitiam)，會發現除了印度人，也有很多馬來人攤會做 Roti Canai。並且，Roti Canai 已經發展出多樣化的口味，還能讓客人選擇喜歡的口味，做出客製化的煎餅！常見的口味有：原味 (Roti kosong, kosong 是空的意思)、雞蛋口味 (Roti telur)、洋蔥口味 (Roti Bawang)、起司口味 (Roti Cheese/Keju)、巧克力口味 (Roti Coklat)、煉奶口味 (Roti Susu)、奶油口味 (Roti Planta)；

而比較特殊的口味有：香蕉口味 (Roti pisang)、茄汁沙丁魚口味 (Roti Sardin)、煎餅和各種肉類的結合等。

建議可以從基本的原味和雞蛋口味試吃，喜歡特殊口味的你，也可以去試點比較奇怪的組合噢XD

馬來西亞咖喱：印度口味與馬來式的結合

說到印度美食，當然不能少了咖喱！馬來西亞菜的特點之一是其辛香風味。馬來風格的烹飪常使用辣椒、香料、椰漿和香茅等成分，營造出令人垂涎欲滴的風味。其中，招牌的馬來咖喱 (Malaysian Curry) 是一道經典，以其豐富的香料和濃郁的椰漿湯底為特色。搭配各種肉類、蔬菜或海鮮，使得這道菜風靡全球。常見的馬來咖喱有咖喱雞 (Kari Ayam) 和咖喱牛肉 (Kari Daging)，也是馬來西亞式印度風味的代表，濃郁的咖喱湯汁和香料深得人心。馬來西亞的印度菜以其獨特的辣度和風味，成為許多人喜愛的美食之一。

比起台灣較常見的日式咖喱，馬來西亞的咖喱都比較辣，不太能吃辣的朋友們，在享用這份美食的時候，別忘了給自己點一杯解辣的飲料！

Teh Tarik：傳說中的拉茶

既然提到了飲料，不得不試試馬來西亞的 Teh Tarik 啦！Teh Tarik 已經成為馬來西亞文化中不可或缺的一部分，無論是早晨的開始還是下午的小歇，人們總是能找到這美味的茶飲。

Teh Tarik 通常使用強烈的香濃紅茶，例如



拉布茶 (Lahat) 或百葉窩茶。茶葉在開水中沖泡，燙製出濃烈的茶湯。最獨特的地方在於茶師師傅將沖泡好的茶和甜ened凝乳混合，然後在兩個茶杯之間反覆拉動茶液，使其迅速冷卻並增加泡沫。這個拉茶的過程需要高超的技巧，通常是茶師傅在茶攤或茶館裡的一個重要表演。拉好的茶液再次回到杯中，形成一層濃密的泡沫。接著，茶師傅會巧妙地將茶從一杯倒入另一杯，反覆倒灌，以增加泡沫和混合茶液，使其口感更加濃滑。最終完成的 Teh Tarik 會呈現出濃濃的茶香，加上牛奶的滑順口感。這杯茶通常可以搭配糖漿、椰糖或糖漿餅等甜點食用。

Teh Tarik 作為早餐的主打飲品之一，也是馬來西亞社交文化中的一部分，人們習慣在茶攤、茶館或馬來茶樓中，與朋友或家人一同品嚐這一美味飲品。

藍花飯

藍花飯屬於娘惹餐，淡藍色的米飯十分特別，它經常與醃辣椒 (solok lada)、蝦餅、烤雞肉一起食

用，也有些餐廳用普通白米或用薑黃米。

不敢下嚥藍米飯？不用怕！因為馬來西亞藍花飯都綁純天然烹調，將牽牛花曬乾 3、4 天收起來，要做藍花飯時先把乾牽牛花泡在熱水一個晚上，隔天再把過濾後的藍花水加入煮好的飯攪拌。米飯在炊煮時也會加入椰奶，所以藍花飯除了花香外，也有

淡淡的椰香，特別滋味。

除了上述推薦的美食，馬來西亞還有許多由馬來友族、華人友族、印度友族和當地土著文化融合的創新美食、甜點、飲料等，還有在台灣很難用到的熱帶水果。這個充滿文化交融的國家，以其豐富的口味和獨具特色的烹飪風格，讓每一位品嚐者都能在馬來西亞的美食之旅中得到滿足。歡迎你到馬來西亞親自體驗這場極致的味覺冒險！



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@slcjournal.com (廣告)
slcj@slcjournal.com (新聞)

二十多年經驗

Always in Bloom
FLORAL DESIGNS BLOOMING WITH PERFECTION

婚喪喜慶、母親節、周年、生日等
各種場合花籃花束
網上訂花、送花服務

上網選花，
電 314-991-3747 訂花，
可享受 10% 折扣。
(不包括送花費用與稅金)

Always in Bloom
3300 Watson Road
Saint Louis, MO 63139
https://stlouisflorist.com/