**泰國菜1冬蔭功：**

文字1：冬蔭功 (Tom Yum Gung)

文字2：冬蔭功也稱為泰式酸辣湯，由南薑、酸子、香茅、青蔥、酸檸檬、辣椒和魚露調製而成。

冬蔭功湯集合了多種材料與香料去煮，味道複雜而濃重，它的酸和辣也是獨特的，喝得頭皮發麻，大呼過癮。   
而浮在湯面鮮紅色的，其實並不是辣椒油，而是用大頭蝦的頭和殼熬煮的湯頭，蝦膏浮在湯面而成。

食材1：南薑

食材介紹1：  
南薑性溫、辛，具有針對鼻子過敏、暖胃、改善腸胃脹氣與手腳冰冷的功效，在中國的本草綱目紀載：南薑以三年為高級品。而南薑常用於泰國菜、咖哩上，是烹調上很棒的去腥佐料，也是在台灣製作沙茶醬的原料。

食材2：酸子

食材介紹2：

又稱酸豆、羅望子。果肉可以食用而且非常受喜愛，在亞洲和拉丁美洲的烹飪中用作調味料，同時也是喼汁和HP醬中的重要成分。酸豆未成熟果實的果肉又酸又澀，通常用在開胃菜餚中。成熟的果實要甜一些，可用於甜點、飲料和小吃。

食材3：香茅

食材介紹3：

香茅是禾本科香茅屬約55種芳香性植物的統稱，亦稱為香茅草，因有檸檬香氣，故又被稱為檸檬草。在搗碎或烹飪時有淡淡的檸檬味及特殊香氣，並且在東南亞國家被當做烹飪香料使用。

食材4：魚露

食材介紹4：

閩菜和東南亞料理中常用的調味料之一，是用小魚蝦為原料，經醃漬、發酵、熬煉後得到的一種汁液，色澤呈琥珀色，味道帶有鹹味和鮮味。蝦油原產自福建和廣東潮汕等地，由早期僑民傳到越南以及其他東亞國家，聞起來有刺鼻酸臭味，當佐料食用則鮮美提味。

食材5：辣椒

食材介紹5：

東南亞料理的重要香料之一，唐朝藥王孫思邈的《千金要方》中提到「辛主發散、苦主沉降」，意思是辛辣有助於體內熱氣消散，苦味則不適合夏天吃。東南亞不論是春夏秋冬都愛吃辣抗暑。

食材6：檸檬

食材介紹6：

香氣濃郁的箭葉橙，常被稱為泰國檸檬 (kaffir lime) 或泰國青檸 (makrut)，它是一種帶刺的原生灌木。泰國檸檬泰語叫"MANAO"，它的味道和個體都有別於美國檸檬口味的略甜，泰國檸檬個小、味酸、香味濃郁，往往使聞過它香味的人終身難忘，它可以拿來做檸檬汁飲品，啤酒香劑，最主要的用處是用來做泰國菜的調料。泰國人幾乎在每一道菜都會擠上檸檬汁，使每一道菜都散發出濃郁的水果清香，帶有典型的東南亞味道。泰國人可以說食無魚，但不能沒有檸檬。

文字3：

**冬蔭功的兄弟們**

泰國很多省分都有用香料煮湯的習慣，不過因地制宜，每處地方都會因為氣候差異，而用不同材料入湯。好似泰國東北部，天氣又乾又熱、物資貧乏，當地人習慣用豬牛內臟加香料來煮湯，稱為「冬十」(Tom Sup)。這種湯，基調與我們飲慣的冬蔭功大同小異，因為所用的香料差不多，不過東北人煮出來的味道就比較濃、鹹味重，既為辟去內臟的膻味，亦為在體力勞動後，補充身體所需的鹽份。

另外還有「冬卡」(Tom Ka gai)。冬卡流行於泰國中部，由於這裏近赤道，椰樹極多，當地人就將大量椰漿加入香料湯中。椰漿味清，配蝦不好，就改用雞肉，椰汁雞湯冬卡就這樣誕生了。

**越南菜1越式春捲：**

文字1：越式春捲

文字2：越式春卷與台灣春卷最大的不同在於餅皮並不用薄面皮而是用稻米磨漿制成的米皮包裹，餡料以蝦肉、豬肉和當地蔬菜為主，以米皮包裹成約十厘米的小長筒形狀油炸，吃時用手以生菜葉包裹春卷後沾魚露後食用，是越南相當盛行的一道料理。

食材1：魚露

食材介紹1：

閩菜和東南亞料理中常用的調味料之一，是用小魚蝦為原料，經醃漬、發酵、熬煉後得到的一種汁液，色澤呈琥珀色，味道帶有鹹味和鮮味。蝦油原產自福建和廣東潮汕等地，由早期僑民傳到越南以及其他東亞國家，聞起來有刺鼻酸臭味，當佐料食用則鮮美提味。

食材2：米餅皮

食材介紹2：

因為越南盛產米，所以在當地的春捲皮是用越南大米的米漿做成的，吃起來彈性十足，薄如蟬翼，蒸完後潔白透明。

**寮國菜1辣普：**

文字1：辣普(Lahp)

文字2：

寮國最著名的代表菜之一，其做法是將新鮮的雞肉、豬肉、牛肉或魚肉剁碎，伴以魚露、辣椒、鹽、青檸、香茅、薄荷等多種佐料製成。這個特色菜分生、半熟和全熟，點的時候一定要說清楚，否則對於吃慣了熟食的人來說很難下咽。

食材1： 魚露

食材介紹1：

煉後得到的一種汁液，色澤呈琥珀色，味道帶有鹹味和鮮味。蝦油原產自福建和廣東潮汕等地，由早期僑民傳到越南以及其他東亞國家，聞起來有刺鼻酸臭味，當佐料食用則鮮美提味。

食材2：香茅

食材介紹2：

香茅是禾本科香茅屬約55種芳香性植物的統稱，亦稱為香茅草，因有檸檬香氣，故又被稱為檸檬草。在搗碎或烹飪時有淡淡的檸檬味及特殊香氣，並且在東南亞國家被當做烹飪香料使用。

食材3：檸檬

食材介紹3：

香氣濃郁的箭葉橙，常被稱為泰國檸檬 (kaffir lime) 或泰國青檸 (makrut)，它是一種帶刺的原生灌木。它的味道和個體都有別於美國檸檬口味的略甜，泰國檸檬個小、味酸、香味濃郁，往往使聞過它香味的人終身難忘，它可以拿來做檸檬汁飲品，啤酒香劑，最主要的用處是用來做菜的調料，帶有典型的東南亞味道。

食材4：辣椒

食材介紹4：

東南亞料理的重要香料之一，唐朝藥王孫思邈的《千金要方》中提到「辛主發散、苦主沉降」，意思是辛辣有助於體內熱氣消散，苦味則不適合夏天吃。東南亞不論是春夏秋冬都愛吃辣抗暑，。

食材5：薄荷

食材介紹5：

薄荷是一種香草，帶有特殊的清涼香味，在中醫上有提神解鬱、消除疲勞、鎮定安神、幫助睡眠、治感冒頭痛、疏風發汗、散熱解毒、健胃消腹脹等作用。在東南亞，薄荷的地位甚至可以取代香菜，在許多料理中都會出現。

**柬埔寨菜1 AMOK：**

文字1：AMOK

文字2：

柬埔寨必吃的就是AMOK，幾乎所有道地的高棉餐館的菜單都有，是一種用各式肉類與椰漿製成的食物，類似咖哩，最有名的是AMOK魚。用香茅、椰子等，配上香蕉葉子，魚、牛肉、雞肉都可以做amok，

食材1：椰漿

食材介紹1：

又稱椰奶，從成熟的椰子的椰肉中榨出來的奶白色液體，是一種植物奶，而區別於椰子中原有的半透明香甜味液體。其顏色與濃郁的味道緣於它的高油量與高糖份。椰漿是東南亞與南亞國家重要的食品調味料。

食材2：香茅

食材介紹2：

香茅是禾本科香茅屬約55種芳香性植物的統稱，亦稱為香茅草，因有檸檬香氣，故又被稱為檸檬草。在搗碎或烹飪時有淡淡的檸檬味及特殊香氣，並且在東南亞國家被當做烹飪香料使用。

食材3：香蕉葉

食材介紹3：

香蕉是很常見的水果，源於東南亞，在熱帶地區的菜餚裡很常用到。不過香蕉樹值得利用的地方不只果實而已，葉子在料理上也廣為使用，從泰國、印度一帶、中非到波多黎各都能見到它的身影。香蕉葉有濕度、彈性還有青草般的甜甜香氣，能夠作為承裝食物的餐盤，更能增添香氣。

**緬甸菜1 發酵茶葉沙拉：**

文字1：發酵茶葉沙拉

文字2：

在緬甸料理中，經典的茶葉沙拉絕對少不了發酵茶葉的畫龍點睛。這道菜包含發酵茶葉、小扁豆、辣椒、番茄、花生等食材，以亮漆淺盤分格盛裝不同食材，吃的時候再取自己想要的分量比例。

當地學生也會準備茶葉沙拉，不過用料較簡單，只有發酵茶葉、花生及種子。其中茶葉的咖啡因能幫助提神，是熬夜讀書時的良伴。

總的來說，茶葉沙拉的組合有很多，除了上述材料，也能加白飯。

食材1：發酵茶葉

食材介紹1：

遠古時期，發酵茶葉是各交戰王國間和解的信物，和平的象徵意義仍留存至今，也具有迎賓的意思。

傳統上發酵茶葉的製作方式為：將採集來的葉芽裝入竹子中，並埋於河邊一段時間。不過現在的做法有些不同：蒸葉芽（以釋放葉子水分，並以此作為醃漬的汁液），接著放入盆中蓋上蓋子，最後埋起來，經三至六個月的時間即完成。發酵茶葉的製作需要不少時間，沒有其它快捷的方式完成。

發酵茶葉的味道非常特別，口感有點乾澀、帶有橄欖的氣息、近似葡萄葉的味道，風味濃厚伴隨一絲清爽。

食材2：小扁豆

食材介紹2：

小扁豆又名兵豆、濱豆，屬一年生草本莢果，種子呈扁平狀，可作食用，原產地是印度。其蛋白質含量在蔬菜中排名第3，現已成為世界上很多國家的主要食品之一。

食材3：辣椒

食材介紹3：

東南亞料理的重要香料之一，唐朝藥王孫思邈的《千金要方》中提到「辛主發散、苦主沉降」，意思是辛辣有助於體內熱氣消散，苦味則不適合夏天吃。東南亞不論是春夏秋冬都愛吃辣抗暑。

食材4：花生

食材介紹4：

花生的種子含豐富的脂肪（約50%）和蛋白質（24-36%）蛋白質中含有人體所必需的幾種胺基酸，故營養價值甚高，可直接作為食物。相傳是由南美傳入歐洲，後傳到中國又再傳播到東南亞，在各國料理中也被廣泛使用。

**印尼1 沙嗲：**

文字1：沙嗲(Sata)

文字2：

是一種烤肉串，通常肉以醬汁先醃過再烤。沙嗲的食材可能是切片或切塊的雞肉、羊肉、牛肉、豬肉、魚，其它肉類，或豆腐。沙嗲雖然經常使用竹籤串肉，但比較正統的是以椰子樹葉的梗串肉。沙嗲通常以木材或木炭烤，然後吃時可以再加上各種辛辣的沙嗲醬調味。通常附帶辛辣的花生沾醬，切塊的洋蔥和黃瓜。豬肉沙嗲通常附帶含有鳳梨的沙嗲醬或醃黃瓜

食材1：沙嗲醬

食材介紹1：

東南亞的沙嗲醬是含有花生的醬汁，存在大量不同的配方會因地域及文化因素迥異。主要成分是研磨成粉的烤花生（可以花生醬替代），而典型的食譜通常包含花生粉或花生醬、椰奶、醬油、南薑、蒜、辣椒及各式香料等。

食材2：南薑

食材介紹2：  
南薑性溫、辛，具有針對鼻子過敏、暖胃、改善腸胃脹氣與手腳冰冷的功效，在中國的本草綱目紀載：南薑以三年為高級品。而南薑常用於泰國菜、咖哩上，是烹調上很棒的去腥佐料，也是在台灣製作沙茶醬的原料。

食材3：椰奶

食材介紹3：

又稱椰漿，從成熟的椰子的椰肉中榨出來的奶白色液體，是一種植物奶，而區別於椰子中原有的半透明香甜味液體。其顏色與濃郁的味道緣於它的高油量與高糖份。椰漿是東南亞與南亞國家重要的食品調味料。

食材4：花生

食材介紹4：

花生的種子含豐富的脂肪（約50%）和蛋白質（24-36%）蛋白質中含有人體所必需的幾種胺基酸，故營養價值甚高，可直接作為食物。相傳是由南美傳入歐洲，後傳到中國又再傳播到東南亞，在各國料理中也被廣泛使用。

**菲律賓1 烤乳豬：**

文字1：菲律賓燒乳豬（Lechón）

文字2：

菲律賓燒乳豬（Lechón），是一種源於西班牙的燒烤食物。而這種燒乳豬亦是西班牙系語國家，即西班牙及其前殖民地，如菲律賓、古巴、波多黎各、哥倫比亞、多米尼加共和國等國家的美食。Lechón這個字源於西班牙語的Leche，意思就是「奶」，所以Lechón就是指還在吃奶的乳豬。這種烤豬方式會先把乳豬去內臟，穿以米棒在炭火上烤熟，全豬上桌。不過在拉丁美洲，日常可以吃得到的烤豬已不再用乳豬而轉用中等大小的成豬；只有菲律賓式的燒乳豬，不單依然保留使用乳豬，還會在乳豬抹上一種由雞肝、大蒜、胡椒和醋調製成的醬料，成為了其特色，所以這種烤豬的方式，也被稱為肝醬烤乳豬。

食材1：大蒜

食材介紹1：

大蒜，底下鱗莖味道辣，有刺激性氣味，稱為「蒜頭」，可作調味料，亦可入藥。蒜葉稱為青蒜或蒜苗，花薹稱為蒜薹，均可作蔬菜食用。大蒜是日常生活中不可缺少的調料，在烹調魚、肉、禽類和蔬菜時有去腥增味的作用。

食材2：胡椒

食材介紹2：

果實在曬乾後通常可作為香料和調味料使用。同樣的果實還是白胡椒、紅胡椒與綠胡椒的製作原料。乾燥的黑胡椒粉是各地的常用香料，自古以來，黑胡椒就因其在調味與醫學上的雙重價值而備受珍視。黑胡椒的香馥來自其含有的胡椒鹼。常簡稱作「胡椒」的黑胡椒粉，是全世界使用最廣泛的香料之一。

食材3：雞肝

食材介紹3：

雞肝是雞的肝臟。呈大小雙葉，葉面有苦膽和筋絡(加工時須摘去)。其色紫紅，質細嫩。因其豐富的營養和特殊功效，使得雞肝成為補血養生的最佳食物。

**星馬1 叻沙：**

文字1：叻沙(Laksa)

文字2：

**咖哩叻沙**

是由馬來人、華人、娘惹等不同文化混合的美食，不同族群和地方的咖哩叻沙都會有不同，但是基本的原料是相同的，最大的特色是使用加了椰奶的咖哩湯頭，味道較為濃郁。一般在中馬、南馬、新加坡及國外地區所稱呼的叻沙多指咖哩叻沙,在北馬及中馬一帶多稱為咖哩麵。咖哩叻沙的配料多使用雞肉絲、豆芽、血蚶、蝦子、雞蛋等，在華人社區的咖哩叻沙會加入豬血、豬皮、燒肉、叉燒等。

**亞參叻沙**

「Asam」在馬來文中意味「酸」，因此相較於咖哩叻沙，亞參叻沙的味道較酸也較辣。湯底主要是由淡水魚所熬製，多以甘榜魚為主，在熬製的過程中加上薑花、南薑、香茅、紅蔥頭、辣椒、叻沙葉、蝦醬、羅望子（亞參果）等，其中羅望子和亞參果片是酸味的主要來源。待湯底熬製出味道後，將鍋裡的甘榜魚撈起，去其骨與頭尾，將魚肉撕成碎細狀，再倒入湯內繼續熬煮。接下來將瀨粉燙熟，放置在碗內，再加上已切成絲或碎片的鳳梨、黃瓜、洋蔥、萵苣、薑花、辣椒等材料，再淋上熬好的湯底，享用時，倒入一湯匙的蝦膏進行攪拌。蝦膏帶有甜味，倒入越多的蝦膏，甜味就越明顯。

食材1：椰漿

食材介紹1：

又稱椰奶，從成熟的椰子的椰肉中榨出來的奶白色液體，是一種植物奶，而區別於椰子中原有的半透明香甜味液體。其顏色與濃郁的味道緣於它的高油量與高糖份。椰漿是東南亞與南亞國家重要的食品調味料。

食材2：羅望子

食材介紹2：

又稱酸豆。果肉可以食用而且非常受喜愛，在亞洲和拉丁美洲的烹飪中用作調味料，同時也是喼汁和HP醬中的重要成分。酸豆未成熟果實的果肉又酸又澀，通常用在開胃菜餚中。成熟的果實要甜一些，可用於甜點、飲料和小吃。

食材3：香茅

食材介紹3：

香茅是禾本科香茅屬約55種芳香性植物的統稱，亦稱為香茅草，因有檸檬香氣，故又被稱為檸檬草。在搗碎或烹飪時有淡淡的檸檬味及特殊香氣，並且在東南亞國家被當做烹飪香料使用。

食材4：南薑

食材介紹4：  
南薑性溫、辛，具有針對鼻子過敏、暖胃、改善腸胃脹氣與手腳冰冷的功效，在中國的本草綱目紀載：南薑以三年為高級品。而南薑常用於泰國菜、咖哩上，是烹調上很棒的去腥佐料，也是在台灣製作沙茶醬的原料。

食材5：辣椒

食材介紹5：

東南亞料理的重要香料之一，唐朝藥王孫思邈的《千金要方》中提到「辛主發散、苦主沉降」，意思是辛辣有助於體內熱氣消散，苦味則不適合夏天吃。東南亞不論是春夏秋冬都愛吃辣抗暑，。

食材6：蝦醬

食材介紹6：

蝦膏是以小蝦加入鹽巴，發酵磨成粘稠狀後，在陽光下暴曬，把水分蒸發而成膏狀，就成為蝦膏。

蝦醬是以蝦膏為主要原料，使用前須先將蝦膏以乾鍋煨香，再佐以其它配料，如蔥頭、蒜頭、魚露等煮成醬，這樣才稱做蝦醬。

常見的蝦膏會呈紫紅色，蝦醬的顏色則呈現深黯咖啡色，兩者味道大不同，蝦膏氣味濃烈，而蝦醬因經過二次加工及調味，通常就可以直接炒食使用。坊間已有業者將蝦膏加上副料製作出方便醬式的調味蝦醬，以方便消費者直接使用，例如蝦醬炒飯、蝦醬空心菜等。

**泰國菜2泰式炒河粉：**

文字1：泰式炒河粉(Pad Thai)

文字2：

據說 1940 年代早期，泰國總理鑾披汶·頌堪為了提倡愛國主義而發明泰式炒河粉這道菜。後來這道菜從拉哥斯到洛杉磯，所到之處無不風靡。

世界各國的泰式炒河粉食譜都各有異處，就連泰國本地也有許多不同版本，雖然如此，基本的元素仍維持不變。用河粉麵條炒豆腐、豆芽菜、雞蛋、韭菜，加上魚露和羅望子調味，一道微甜鮮美的炒河粉就這樣完成了。

食材1：魚露

食材介紹1：

閩菜和東南亞料理中常用的調味料之一，是用小魚蝦為原料，經醃漬、發酵、熬煉後得到的一種汁液，色澤呈琥珀色，味道帶有鹹味和鮮味。蝦油原產自福建和廣東潮汕等地，由早期僑民傳到越南以及其他東亞國家，聞起來有刺鼻酸臭味，當佐料食用則鮮美提味。

食材2：羅望子

食材介紹2：

又稱酸豆。果肉可以食用而且非常受喜愛，在亞洲和拉丁美洲的烹飪中用作調味料，同時也是喼汁和HP醬中的重要成分。酸豆未成熟果實的果肉又酸又澀，通常用在開胃菜餚中。成熟的果實要甜一些，可用於甜點、飲料和小吃。

食材3：蝦米

食材介紹3：

加入蝦米是為了增添料理的鮮味，雖然有許多不同大小和形狀，但泰式炒河粉通常會使用比米粒還小的蝦米。泰國許多地方都有蝦米工廠，但大多數都在沿岸地區的羅勇府、春蓬府、素叻府等地，將蝦子放在大網上日曬。

食材4：河粉

食材介紹4：

泰式炒河粉使用的麵條叫做 chantaburi，這種薄而扁平的麵條在烹煮之後會帶有粘性和嚼勁，在泰國尖竹汶府用研磨米粉製作，之後在陽光下曬乾。

**越南菜2甘蔗蝦：**

文字1：甘蔗蝦

文字2：

甘蔗蝦是典型的越南菜，是把去了殼的鮮蝦肉，剁碎，打成蝦膠後，裹在甘蔗枝上置於鍋里油炸而成。外皮金黃酥脆，還粘著星星點點的麵包糠，蝦肉由於吸收了甘蔗的清甜，既香，又鮮、嫩、甜。吃的時候，要蘸著一碟辣椒梅子醬。

越南菜非常講究陰陽調和，如是油炸之物，必然配上醬料或者清涼菜蔬中和，起到敗火和平衡味覺之效果。這裡搭配的醬，酸中帶甜，甜中有辣，和外酥里嫩的蝦肉配起來，非常香口，是一種無比曼妙的綜合味覺享受。吃這道甘蔗蝦的最大秘訣就在於最後甘蔗汁的那點清甜。

食材1：魚露

食材介紹1：

閩菜和東南亞料理中常用的調味料之一，是用小魚蝦為原料，經醃漬、發酵、熬煉後得到的一種汁液，色澤呈琥珀色，味道帶有鹹味和鮮味。蝦油原產自福建和廣東潮汕等地，由早期僑民傳到越南以及其他東亞國家，聞起來有刺鼻酸臭味，當佐料食用則鮮美提味。

**寮國菜2椰奶糯米糕：**

文字1：椰奶糯米糕

文字2：

椰奶糯米糕有點像是灑了椰子粉的小麻糬，是用椰奶和糯米蒸製而成，嚐得到椰子的香氣與糯米的原味，清爽中帶有甜味，是當地受歡迎的小點心。

食材1：椰奶

食材介紹1：

又稱椰漿，從成熟的椰子的椰肉中榨出來的奶白色液體，是一種植物奶，而區別於椰子中原有的半透明香甜味液體。其顏色與濃郁的味道緣於它的高油量與高糖份。椰漿是東南亞與南亞國家重要的食品調味料。

食材2：糯米

食材介紹2：

是稻米的變種，在外貌上，糯米為不透明的白色。糯米與其他稻米的最主要分別是它所含的澱粉中以支鏈澱粉為主，達95%至100%，因而煮後較具黏性。

**柬埔寨菜2聖羅勒紅樹螞蟻牛肉：**

文字1：聖羅勒紅樹螞蟻牛肉

文字2：

它是由大小各異的螞蟻與薑、香茅、青蔥、大蒜還有切成薄片的牛肉一起翻炒而成菜里還有許多紅辣椒，但並沒有壓住螞蟻給予牛肉的酸味。這道菜搭配米飯食用，如果您足夠幸運，還可能在碗裡發現一些螞蟻幼蟲。

食材1：螞蟻

食材介紹1：

柬埔寨會將螞蟻用來入菜，作為酸味的提供。螞蟻富含蛋白質，並且帶有特殊的酸味。

食材2：大蒜

食材介紹2：

大蒜，底下鱗莖味道辣，有刺激性氣味，稱為「蒜頭」，可作調味料，亦可入藥。蒜葉稱為青蒜或蒜苗，花薹稱為蒜薹，均可作蔬菜食用。大蒜是日常生活中不可缺少的調料，在烹調魚、肉、禽類和蔬菜時有去腥增味的作用。

食材3：香茅

食材介紹3：

香茅是禾本科香茅屬約55種芳香性植物的統稱，亦稱為香茅草，因有檸檬香氣，故又被稱為檸檬草。在搗碎或烹飪時有淡淡的檸檬味及特殊香氣，並且在東南亞國家被當做烹飪香料使用。

食材4：辣椒

食材介紹4：

東南亞料理的重要香料之一，唐朝藥王孫思邈的《千金要方》中提到「辛主發散、苦主沉降」，意思是辛辣有助於體內熱氣消散，苦味則不適合夏天吃。東南亞不論是春夏秋冬都愛吃辣抗暑。

**緬甸菜2緬甸咖哩飯：**

文字1：緬甸咖哩飯

文字2：

如菜名所示，咖喱是最主要的元素。但是在你點了單之後--通常是一盤多肉多油的咖喱飯，周圍有豬肉、魚肉、蝦、牛肉或者羊肉，之後一系列的小菜就會隨之上桌。

這些包括米飯、餡餅沙拉、一小碟油炸蔬菜、一小碗湯，和一大盤新鮮的半熟蔬菜以及香草，吃的時候配著蘸醬。蘸醬有ngapi ye（一種緬甸當地的蘸醬），一種水分多的魚味醬，還有balachaung,一種辣椒、大蒜和油炸干蝦仁的混合物。

食材1：辣椒

食材介紹1：

東南亞料理的重要香料之一，唐朝藥王孫思邈的《千金要方》中提到「辛主發散、苦主沉降」，意思是辛辣有助於體內熱氣消散，苦味則不適合夏天吃。東南亞不論是春夏秋冬都愛吃辣抗暑。

食材2：大蒜

食材介紹2：

大蒜，底下鱗莖味道辣，有刺激性氣味，稱為「蒜頭」，可作調味料，亦可入藥。蒜葉稱為青蒜或蒜苗，花薹稱為蒜薹，均可作蔬菜食用。大蒜是日常生活中不可缺少的調料，在烹調魚、肉、禽類和蔬菜時有去腥增味的作用。

**印尼菜2巴東牛肉：**

文字1：巴東牛肉

文字2：

巴東牛肉是來自印尼的菜式，在馬來西亞和新加坡也很受歡迎。印尼菜烹調方法不花巧，但最重要是運用多種香料來提升味道。而巴東牛肉是最具有代表性的巴東菜，做法其實不複雜，主要是用的香料比較多，以及烹調的時間，牛肉經長時間的烹煮後，可吸收椰漿和香料的精華，帶來豐富的味道，而且肉汁亦變得香味濃稠，配上飯或麵包同吃，味道一流。

食材1：椰奶

食材介紹1：

又稱椰漿，從成熟的椰子的椰肉中榨出來的奶白色液體，是一種植物奶，而區別於椰子中原有的半透明香甜味液體。其顏色與濃郁的味道緣於它的高油量與高糖份。椰漿是東南亞與南亞國家重要的食品調味料。

食材2：羅望子

食材介紹2：

又稱酸豆。果肉可以食用而且非常受喜愛，在亞洲和拉丁美洲的烹飪中用作調味料，同時也是喼汁和HP醬中的重要成分。酸豆未成熟果實的果肉又酸又澀，通常用在開胃菜餚中。成熟的果實要甜一些，可用於甜點、飲料和小吃。

食材3：香茅

食材介紹3：

香茅是禾本科香茅屬約55種芳香性植物的統稱，亦稱為香茅草，因有檸檬香氣，故又被稱為檸檬草。在搗碎或烹飪時有淡淡的檸檬味及特殊香氣，並且在東南亞國家被當做烹飪香料使用。

食材4：南薑

食材介紹4：  
南薑性溫、辛，具有針對鼻子過敏、暖胃、改善腸胃脹氣與手腳冰冷的功效，在中國的本草綱目紀載：南薑以三年為高級品。而南薑常用於泰國菜、咖哩上，是烹調上很棒的去腥佐料，也是在台灣製作沙茶醬的原料。

**菲律賓菜2Halo-Halo：**

文字1：

文字2：

Halo-halo是一種把甜豆、果凍等東西一同摻在沾著煉奶的碎冰裡食用的菲律賓甜點。[1]在他加祿語裡哈囉哈囉有「把東西混合在一起」的意思。

此甜點的實際起源不明確，有一說是在二次大戰前有個來自日本的移民在菲律賓販售混合著甜豆、牛奶的刨冰，該點心受到當地人民的歡迎後；菲律賓人也開始如法炮製並添加水果等配料方面的改良。

食材1：紅毛丹

食材介紹1：

紅毛丹，為東南亞原產之無患子科大型熱帶果樹，馬來文稱之「rambutan」，意為「毛茸茸之物」。成熟的紅毛丹果並非都是紅色的，也有黃色的果子。有的紅毛丹的核的大小近似於芝麻。紅毛丹的味道類似於荔枝。

食材2：山竹

食材介紹2：

山竹，又名莽吉柿、山竺、山竹子、倒捻子、鳳果[1]，熱帶常綠喬木，為藤黃科藤黃屬下的一個種。原產於馬來群島中的巽他群島和摩鹿加群島，由於盛產於南洋熱帶地區，有「熱帶果后」之稱。在馬來西亞、新加坡和泰國，榴槤和山竹被視為「夫妻果」，故此相對於稱為「果王」的榴槤而言，山竹就是「果后」。

**星馬菜2海南雞飯：**

文字1：海南雞飯

文字2：

海南雞飯是一道雞肉配香飯的菜餚，起源於中國海南島的文昌市。海南人會以文昌當地的白斬雞做法，配以雞油和浸雞水烹煮的米飯。20世紀初期，隨著移民潮，這個菜式傳至東南亞等地。

雞肉的作法則是宰好雞後雞油和內臟切出備用，以食鹽、薑汁，花椒及八角擦在雞內外，待用10-30分鐘左右，然後把水煮滾，把醃好的雞放入滾水中；待水再滾起後關火蓋鍋蓋將雞浸熟，然後放入冰水浸10-20分鐘。洗淨的米在乾鑊上小火炒香，加小量蒜碎、雞油和浸雞水，煮成雞油香飯。把先前切下的雞內臟和白菜乾或紅棗乾煮成湯配飯同用。醬汁則是用辣椒、檸檬等製成的酸甜醬以及蔥薑醬。

食材1：辣椒

食材介紹1：

東南亞料理的重要香料之一，唐朝藥王孫思邈的《千金要方》中提到「辛主發散、苦主沉降」，意思是辛辣有助於體內熱氣消散，苦味則不適合夏天吃。東南亞不論是春夏秋冬都愛吃辣抗暑。

食材2：大蒜

食材介紹2：

大蒜，底下鱗莖味道辣，有刺激性氣味，稱為「蒜頭」，可作調味料，亦可入藥。蒜葉稱為青蒜或蒜苗，花薹稱為蒜薹，均可作蔬菜食用。大蒜是日常生活中不可缺少的調料，在烹調魚、肉、禽類和蔬菜時有去腥增味的作用。

食材3：薑

食材介紹3：

薑，一種原產於東南亞熱帶地區植物，開有黃綠色花並有刺激性香味的根莖。根莖鮮品或乾品可以作為調味品。薑經過泡製作為中藥藥材之一，也可以沖泡為草本茶。薑汁亦可用來製成甜食，如薑糖、薑汁撞奶、薑母茶等。薑耕種起源於亞洲並擁有悠久歷史，目前在印度、東南亞、西非和加勒比生產也見增長。