

# 來吃滇緬菜



[來吃滇緬菜\\_下载链接1](#)

著者:寸待華

出版者:膳書房

出版時間:2005年01月21日

裝幀:

isbn:9789867785657

東南亞洋料理是台灣最受歡迎的異國美食之一，而滇緬菜更是其中的主要美味角色。不

過一般人對於滇緬菜的製作多是不得其門而入，而上館子吃的費用也不低，希望藉由本書的出版，可以讓更多愛好滇緬菜的讀者能在家自己動手做。

雲南地處於中國西南邊陲，簡稱「滇」，除了漢族之外，還有其他25個少數民族，是中國最多少數民族居住的省份。雲南東與貴州、廣西相鄰，西與四川省為界，西北方緊鄰西藏，西面與緬甸相接，南邊則與寮國、越南接壤，因為地理位置的關係，以及少數民族的匯集，使得其料理具有多種特色和獨特的飲食文化。

本書內容以雲南菜（滇菜）為主要菜色，分為青菜類、肉類、湯類和點心四大類，包含了過橋米線、汽鍋雞、破酥包、豌豆粉等知名滇緬菜餚，作者以少油、少鹽的健康概念出發，將擅長的雲南、滇緬、泰國菜改良，使原本油膩、太酸且辣的味道變成適合台灣人口味的菜餚。

## 本書特色

\*收錄一般人常見的東南亞料理，包括月亮蝦餅、檸檬魚、蝦醬空心菜等，喜愛酸辣有勁滋味的老饕們，不用上餐廳，在家也可以享受最道地的美味。

## 作者介紹:

### 寸待華

雲南騰衝人，民國54年出生於緬甸，國中畢業後來台升學。高雄工專肄業，遠赴日本求學。在日期間於中華料理店打工，因此開始了料理生涯。在日本學習烹飪時，除了獲得烹調技術外，也深受日本人一絲不苟的專業精神影響。

返台後，曾經營日本料理餐廳和牛肉麵店，後來因為同鄉開設了「瓦城」泰國餐廳，而一頭栽進滇緬泰式料理生涯。民國84年開設了「仰光滇緬料理」，開店至今近10年，仍每天督導廚房的工作執行，堅持提供客人最道地的口味，也因此獲得許多死忠顧客的支持。

## 目录: 8 多元化的飲食特色

### 青菜類

10 蝦醬空心菜

12 雲醬茄子

13 雲醬高麗菜

14 滇式炒筍

16 泰式什錦蔬菜

18 涼拌秋葵

19 涼拌蔬菜

20 滇式涼拌番茄

21 涼拌蕨菜

### 肉類

22 醃菜炒牛肉

24 涼拌椒麻雞

26 滇式筍子雞

28 雲腿白菜

30 咖哩牛肉

32 涼拌牛肉

34 椰汁雞肉

35 雲筍雞柳

36 雲南大薄片

38香芋雞  
40辣炒牛肉  
42蕎頭炒肉絲  
44綠汁椰汁牛肉  
46滇式烤肉串  
47滇式白果雞絲  
48滇式涼拌皮蛋  
50水醃菜炒豬肉絲  
52辣米乾  
海鮮類  
54涼拌粉絲  
56檸檬魚  
58滇式春捲  
60草蝦冬粉煲  
62雲南豆酥鱈魚  
64綠咖哩椰汁魚片煲  
66金錢蝦餅  
68三味香茅魚  
70咖哩草蝦  
72鐵板海鮮  
74海鮮豆腐煲  
76滇式梅子蒸魚  
77月亮蝦餅  
湯類  
78芙蓉豆苗湯  
79牛粳米乎湯  
80滇式酥肉湯  
81酸辣海鮮湯  
82汽鍋雞  
84過橋米線  
86苦瓜肉丸湯  
87冬粉肉丸湯  
點心  
88破酥包  
90豌豆粉&稀豆粉  
92雲南粑粑  
• • • • • ([收起](#))

[來吃滇緬菜\\_下载链接1](#)

标签

饮食

美食

缅甸

港台版

云南

东南亚

评论

-----  
[來吃滇緬菜\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[來吃滇緬菜\\_下载链接1](#)