

滋味浓郁的甲米 泰南美食的风格

文摄 / 陶陶

泰国菜的口味偏重酸、甜、辣，善于搭配各种自然食材和用多种香料调味，但烹调方法比较简单，一般为生食、快炒、油炸、烤焗、炖煮等几种，对大部分人来说，泰国菜十分美味而令人难忘！

印度洋怀抱里的Koh Yao Yai Village终年被海风吹，在温柔的海风中享受全麦面包和鲜榨果汁的惬意早餐，晚上在璀璨星空下品尝肥嫩的烤鱿鱼和惹味的海鲜冬阴功……泰国甲米，真是令吃货们乐不思蜀的最佳度假胜地！

Koh Yao Yai Village 的安达曼海岸早餐

泰国毗邻太平洋和印度洋，有着得天独厚的海洋资源，这里水产丰富，盛产鱼虾。

泰国南部的甲米，毗邻印度洋，阳光下蓝宝石色泽一样深深浅浅的海水由蓝色过渡到绿色，瑰丽夺目。从码头去往大岛要坐船，船程约1小时左右。

印度洋到了泰国就被唤作安达曼海，海面上散落着一座座美丽的小岛，船舷边掠过的小岛密布葱郁的绿树，临水的礁石遍布大小不一的孔洞，不知道是不是这里也会像《石钟山记》里所述会有“窾坎镗镢”的水波拍岩声。导游说甲米当地的岛屿大多是石灰岩小岛，而甲米也以攀岩胜地而著称，不过要在哪里攀岩，一定需要本地向导和攀岩教练指点，确保安全。

泰国甲米府域的大岛上有座Koh Yao Yai Village，大岛四面环海，一座座具当地风格的度假屋散落在幽静的丛林间。

早餐的餐厅毗邻无边泳池，不远处就是大海，清晨先去泳池里游两圈，在温煦的海风里，享受一顿健康美味的早餐，新鲜烘焙的全麦面包，鸡肉肠、培根还有各色花色蛋糕小面包，来一杯鲜榨的木瓜汁，煎两只荷包蛋，只煎一面，肤色黝黑的服务员笑得很灿烂，说，哦！就是像太阳的样子那样的！灿烂阳光里，大家都笑了。

茉莉岛的午餐

泰国甲米茉莉岛的海滩，细沙绵软雪白，光脚踩在沙滩上，有种说不清楚的踏实和稳妥。孩子在沙滩上走着，海水漫过脚背，细沙淹没脚踝，他咕咕地愉快笑着……这是一个愉快的午后，有清风、细沙还有柔曼的海浪，一阵阵拍打沙滩，留下数不清的泡沫，再慢慢地散去……

甲米茉莉岛沙滩边有一排餐厅，提供各种美味的泰国菜肴，相比泰国其他地方，甲米的咖喱鱼更辣些，不能吃太辣的朋友需要提前和服务员说明。泰南咖喱鱼以新鲜鱼为原料，加以干辣椒、大蒜、红葱和姜等辛香佐料后，用芭蕉叶裹起后蒸熟食用，味道鲜美劲辣。

由于长期受华人饮食尤其是潮州菜影响，泰国也有不少接近中餐的菜式，例如粥、贵刁（裸条）、海南鸡饭等。泰式正餐通常以香米或糯米做成的米饭为主食，佐以一两道以鱼或肉为主的泰式咖喱，再加上一份汤和一份沙拉。

在甲米的特色小吃中，各种水果飞饼是最美味、大众的，其中的菠萝飞饼最为美味，榴莲口味的榴莲飞饼则是令人惊艳，当然了，不喜欢榴莲的人是无法体会那份入口的绵软香甜，喜欢榴莲的人则万万不能错过。泰式水果飞饼几乎随处可见，路边小摊子上就有卖，因为水果新鲜，味道都很不错。

泰国的本土饮料当然以各式鲜榨果汁和果汁沙冰最受欢迎。

泰国有一种看上去很像豆浆的饮料，这种豆浆装在玻璃瓶里放在冰柜里出售，口感醇厚香甜，豆香味浓郁，玻璃瓶上除了曲里拐弯的泰文，还有Double Black的字样。导游拿来的泰国虎牌啤酒罐子上有个大大的LEO字样，英文不好如我也觉得有些疑惑，另外，我还是觉得那只老虎的图像像极了豹子！这老虎狮子和豹是啥情况，还真迷糊了。据导游说，这款啤酒比较淡，自己喝了一下，口感和朝日啤酒有些类似。

从茉莉岛离开的时候正值退潮，小艇随着海涛远远地泊在海水里，从未尝试过这样登艇，因为退潮，游艇便泊在远远的海里，大家拎着裙子，提着裤腿，纷纷走进大海，淌着海水走向游艇。海水浅浅没过脚踝、膝盖、大腿，站在水里的感觉，很奇妙，世界随着海浪的韵律在摇摆，一阵柔过一阵，这里便是甲米的一座小岛——茉莉岛。

泰南美味的风韵

令人回味无穷的泰南菜有许多，将地瓜切成条状，用糖腌上，蒸熟后过油，勾上椰子粉，撒上白糖、椰丝、香料，入口香甜无比。

咖喱炒蟹是极受欢迎的泰国名菜，切块的红蟹加上配菜与咖喱和各式香料共炒，突出蟹肉的鲜味与弹性，风味独特。主料为泰国的青木瓜切丝，配料有青豆角、蒜头、虾米、西红柿、椰糖、辣椒等，再加入酸子汁及柠檬汁，整道菜香辣而带酸，口感爽脆，十分开胃。

青木瓜沙拉又叫凉拌木瓜，主料为泰国的青木瓜切丝，配料有青豆角、蒜头、虾米、西红柿、椰糖、辣椒等，再加入酸子汁及柠檬汁，整道菜香辣而带酸，口感爽脆，十分开胃。

泰式椰汁鸡汤已有数百年的历



史。因为椰奶带甜味，比较腻滞，所以一般泰国菜中，椰奶多用作咖喱菜肴之调味或调色，极少作烹汤用。但此菜利用椰奶代水煮汤，别具一格。汤中放入南姜、香茅、芫荽、朝天椒、鱼露、青柠橙汁、砂糖。汤煮沸后，再放入鸡块和已撕碎的柠檬叶，煮沸后倒入椰奶，加入调味料及朝天椒，略滚即可。

最受欢迎的泰式香米饭用竹筒煮来更香甜。新糯米用水泡透，选取青竹，按实际所需大小将青竹按节截成段，把浸泡过的糯米装入竹筒，用火烤熟。吃时，用刀剖开竹筒，竹香四溢。

美味的泰南菜

泰国人的菜肴十分注重调味和汤汁，汤汁滋味浓郁，通常以各色蔬菜和海鲜为主料，多作为主菜搭配香喷喷的泰国米饭食用。在甲米，几乎家家餐厅都有自己拿手的冬阴功汤的配方。冬阴功汤多用柠檬叶、香茅、虾、鱿鱼或鱼等海鲜熬煮而成，香味浓郁，以其营养丰富，口感复杂，层次分明而几乎成为泰国菜的代表。研究也表明，冬阴功汤可以抑制消化道肿瘤生长。此外，香茅可以帮助肠胃排出多余的气体；柠檬叶可以镇咳并缓解胃痛；红辣椒则对呼吸系统、血液循环和心脏都有很好的保健作用，另外，冬阴功汤还有驱湿作用。

泰国美食大餐总是以甜蜜的泰式甜品来结束。因为地处盛产热带水果的泰国，所以水果永远是泰国甜品的主要内容。

除了木瓜、香蕉、红毛丹、菠萝等各色新鲜水果之外，泰式甜品常用的食材还有鸡蛋、绿豆、米粉、莲子、棕榈糖、木薯根等，也流行用各种芳香的花为原料制成糖浆来煮制甜汤类型的甜品。

夕阳西下，远处的粼粼波光里有三两艘渔舟正在海面上捕鱼，安达曼海岸这里的船一律都是高大翘起的木质船，船头绑着彩色的丝带，有的还系上花环，应该是寓意吉祥的意思吧。

一边品味美味的泰南菜肴，一边欣赏甲米的海岸风光，白云悠悠，时光美好。



周末约会生蚝与夏布利酒

11月2日，上海外滩茂悦大酒店将于非常时髦酒吧为宾客献上一场生蚝与夏布利酒的盛宴。

秋冬正值澳大利亚生蚝丰腴之际，海域宽广的澳大利亚水质清澈，所以生蚝壳薄肉厚。酒吧精选三款产自澳大利亚品质上乘的鲜活生蚝，为宾客现场开蚝，以最原汁原味的方式呈现生蚝的鲜香。来自南澳

大利亚著名产区科芬湾和烟雾湾的生蚝，海水味浓兼带海草味，质感爽脆，余韵甜美，而来自塔斯马尼亚州的生蚝则因其海水清冷而味道清淡爽滑。同时，宾客于现场将无限畅饮来自杜鲁安瓦当庄园的夏布利

白葡萄酒。来自法国著名勃艮第产区的夏布利白葡萄酒口感光滑柔顺，并透着幽幽柠檬草和淡淡薄荷叶的香味，以其含蓄的酸度和优雅的水果香气，完美呈现出生蚝奶油般的细腻口感和海洋的鲜美味道。宾客还可选择在酒

店大厨们的帮助下搭配烤香肠，猪肉冻，法式长棍面包，咸牛油以及柠檬醋汁等多款小食以感受法国南部食用生蚝的别样风味。

秋风轻拂的午后，环抱于270度的无垠江景中，居高临下地将浦江两岸的秋日金装尽收眼底。伴随现场DJ律动的节奏，一起来享受一段午后精致时光吧。 莘莘

