

马来西亚的美食记忆

还记得第一次在兰卡威枝叶繁茂的菠萝蜜树荫下，喝人生里第一杯白咖啡，那是一家历史很久的老店，很多客人在这里消磨了几十年的时光，日日光顾，像家人那样熟悉，热络地打着招呼聊天，店主和服务生不紧不慢地端出浓郁的白咖啡，那第一口的甜美，自此和热辣辣的马来阳光一起，烙印在了记忆里。

被大海环抱的得天独厚的资源，使得马来西亚各地的海鲜菜肴，鲜美无比！聪慧的马来人也擅长炮制各种虾蟹鱼酱，用来炒菜，或作配料，即便是蔬菜，也即刻鲜美无敌了。

老友吴国维是地道的马来人，圆圆的脸庞，一直热情地给我们介绍地道的马来菜肴，一道“马来风光”令人十分向往，上桌之后发现，就是一盘用带点辣意的鱼虾酱翻炒的空心菜，却十分鲜美可口，好吃得足以念念不忘！

还记得在瓜拉丁家奴的海边，一棵椰子树长得很矮，有两粒椰子就那样挂在树上，我左右绕着转了许久，终于来了一位皮肤黝黑的服务生，笑笑地看看我，又指指椰子，双手做了一个转动的手势，我大喜上前，踮脚努力转动，果然“转”到了人生第一粒亲手摘的椰子，服务生帮我拿去泳池旁的酒吧切开，那一粒椰子的椰汁感觉特别清甜……

就连马来西亚星级度假酒店的SPA 馆里各色用来做身体护理的天然植物或者食物原材料，也都新鲜到令人产生食欲，总是会疑惑，这到底是可以吃呢？还是可以拿来吃呢……

马来经典南洋风味美食

肉骨茶 Bak-Kut-Teh (福建语)是马来西亚最具特色的美食之一，这是一道以猪肉和猪骨配合中药煲成的汤底，其独特的风味享誉全马，甚至扬名海外，深受各地游客喜爱。相传华人初来南洋创业时，生活条件很差，由于不适应湿热的气候，不少人因此患上风湿病。为了治病祛寒，先贤用了各种药材，包括当归、枸杞、党参等来煮药，但是，因忌讳而将药称为“茶”。有一次，其中一人偶然将猪骨放入了“茶汤”里，没想到这“茶汤”喝起来十分香浓美味，风味独特。后来，人们特地调整煮茶的配料，经过不断地改进，就成为了本地著名的美食之一。

叻沙，又称喇沙，是马来西亚存在的峇峇文化(即华人马来人混合)的地道食品，通常用作面条的汤底。材料包括虾米、虾羔、蒜茸、干葱、辣椒、香茅、南姜及椰汁，制法是将它们煮两个小时。

马来西亚砂拉越的美里，一家叫做上海餐厅的小店有一道独沽一味的“秘制酱爆蟹”，味道超赞！据介绍，烹饪方法与上海的面拖大闸蟹有类似之处，区别在于它选用新鲜的肉蟹作为食材。



朋友刚从马来西亚的沙拉越回来，絮絮地叙述着叫人看得眼花的热带水果，比蜜还香甜的榴莲、菠萝蜜、山竹、木瓜、菠萝、芒果……每天午餐和晚餐都可以看到丰富无比的海鲜，各种叫不出名字的鱼，还有手臂差不多长的大海虾，用白水煮就鲜得叫人眉毛都要掉了… …



把蟹剥开的切面扑点淀粉，这样可以防止蟹肉散开，锁住肉汁。将素油烧滚，把拍好的鲜蟹块扔进去炸一下过油，盛出备用，另起锅，将黄油烧化开，把大蒜、姜、辣椒和洋葱粒一起翻炒到扑鼻香，再把刚才过了油的螃蟹块倒进去，加高汤煮开、勾芡，最后撒点黑胡椒粒起锅。但凡品尝过这道菜的人，没有不跷大拇指的，很多老食客更是早早订好位置，固定来品尝佳肴呢！

马来西亚黑胡椒蟹的美味也是在兰卡威的一家小餐厅尝到，看着黑乎乎的一盘，结果，入口才觉肉质丰腴的螃蟹肉娇嫩无比，辣乎乎的黑胡椒汁衬托得蟹肉更加肥美，那一顿，这道菜一份根本都不够大家抢的！

马来人不吃油炸的春卷，他们吃一种薄饼，这种薄饼的皮子是半透明的，包裹上颜色丰富的菜蔬，“十号胡同”里有一家金马律薄饼，有两种皮，一种是普通的面皮，一种则是蛋皮。食客们可以自己进行选择。好了以后，就在春卷皮上刷上秘制酱汁，铺上沙葛丝、豆芽、生菜、花生、虾米和香葱。薄饼的皮呈半透明，可以看见里面馅料缤纷的颜色，看着很诱人，素都随食客自己的喜好，不过在炎热的马来西亚，吃点清爽的素材，还是很解暑气的。

马来西亚人喜欢喝的咖啡比较温润，以至于马来西亚的咖啡和白咖啡成了咖啡流派里异军突起的风景线，咖啡口味温和醇美香甜。马来西亚人喝咖啡配的是蒸热的面包或是炸好的油条，松软的面包是在蒸笼里加热，喷香，吃起来格外绵软，这样的咖啡面包或油条的搭配，才是马来人喜欢的下午茶。

潮州人喜欢做蚝煎，也爱吃蚝煎，而迁徙到马来西亚的潮州人则将这股美食偏好也流传了下来。鲜美肥嫩的蚝肉，颗颗饱满、新鲜而多汁，几乎能闻到扑鼻的海水气息，马来西亚人喜欢的蚝煎要能吃出鲜甜的滋味，煎得扑鼻香，才正宗！

Fusion出来的美里嘟嘟鱼

还是砂拉越的美里，美里的郊区小镇有着这么一家餐厅——勳漳茶餐室，“嘟嘟黄”先生做的“嘟嘟鱼”，香飘十里。

什么是“嘟嘟鱼”，细细一打听才明白，这是当地人的土话称呼，其实就是我们说的笋壳鱼。它主要分布在泰国、马来西亚、菲律宾、印尼等东南亚地区的海域。学名叫做云斑尖塘鳢，营养价值极为丰富，随手网上一查，营养价值很高，口感也格外鲜美，在马来西亚，这种鱼卖的比石斑鱼贵多了。

店主黄先生是一位年近六旬的华人后裔，当地已经没有人记得他的名字，因为他姓黄，便都亲昵地唤他做“嘟嘟黄”。“嘟嘟黄”的父母都很擅长厨艺，精于烹饪，当年从福建下南洋来到马来西亚砂拉越的美里，自此在这里安居乐业。“嘟嘟黄”就出生在砂拉越的美里，从小耳濡目染，被父母熏陶得烧得一手好菜，最终开了这家餐馆，看家菜便是这一味“黄氏嘟嘟鱼”，问及他家嘟嘟鱼究竟算什么菜系，“嘟嘟黄”说：“可以算是福建菜的底子，但经过我多年调整口味，现在算是砂拉越特有的美里菜了吧。”

这些年，有个英文单词在美食界很流行，就是Fusion，一种集各家之长的美味创作。它并不明确地属于任何一种菜系、任何一个国家，而是根据具体的地域、文化特点和市场，结合人们的口味逐渐制作而成。来自不同文化、地区的食材、调味料以及料理方法的碰撞，创造出令人垂涎的新菜式。复合式烹调最先从美国流行开来，即以西式的花巧方式，演绎东方菜式，现在来说含义似乎有了进一步的拓展，如果按照海派文化来解读，那就是一种“混搭”。

马来西亚先天就具备了这种混搭的优势，在这里有着多民族栖息的环境，随着交往的增强、通婚的普遍，餐饮文化自然而然也会逐渐融合。尽管因为信仰的原因，围绕是否食用猪肉这个问题，还是存在着穆斯林餐饮与华人餐饮两大流派，但食物的多样性选择与可口的程度，大大超出了预期。

可持续海鲜菜单响应“地球一小时”

2015 年 3 月 28 日，由世界自然基金会发起的全球自愿环保活动——地球一小时将再次举行。上海外滩茂悦大酒店将连续第五年响应地球一小时的号召，于 3 月 28 日晚 8 点 30 分至 9 点 30 分，熄灭酒店外部的所有射灯；同时于 3 月 23 日至 28 日期间，酒店将在非常时髦餐厅及新大陆-中国厨房分别推出可持续海鲜菜单，以进一步支持绿色事业的发展。

本次可持续海鲜菜单中所选

用的每款海鲜皆可追根溯源，它们来自冰岛无污染的纯净海域，自然生长而成，并依从可持续发展的策略自野外捕捞，以确保不会影响当地的生态系统。宾客以不到 500 元人民币的价格便可于非常时髦餐厅享用包含青花鱼、红岩鱼的三道式欧陆式菜肴；300 元出头便可于新大陆-中国厨房享用包含北极虾、蟹虾、比目鱼、鳕鱼的五道式中式菜肴，十分值得尝试。

莘莘