

泰式：涼拌青木瓜

ส้มตำ *(宋丹)





飲食

- 泰國吃的比較重口味：酸、辣、甜、鹹
- 泰國菜分四大菜系：東北、北部、中部與南部。
- 取材皆以新鮮、天然的草本蔬果為主，不愛用人工調味料，並講求健康與營養均衡。

ส้มตำ:宋丹

(宋丹)是台灣朋友所熟悉的(涼拌青木瓜絲)老外通常會稱宋丹為(青木瓜沙拉)這道菜收服世界各地人的胃，打響泰國美食的國際地位。

(宋丹)出自泰國東北伊桑的窮地區。由於生活不易，當地居民多以隨手可得的青木瓜、辣椒、魚露、小螃蟹、蘿望子、檸檬汁混合，甜、辣、酸、脆，既可口又下飯。

有一年長期投身教育與醫療，關心窮苦民眾的(詩琳通公主)到東北地區訪視，當地人做這道(宋丹)獻給公主品嚐。

博學的公主發現這道菜取材容易，做法簡單，真是既美味又營養的平民美食，值得推廣到全國。

(詩琳通公主)在感動之餘親自譜寫(宋丹之歌)，歌詞內容是教導國民如何做出一道色香味俱全的(宋丹)。

如今泰國把每年5月31日定為(宋丹節)當天會播放(宋丹之歌)。



預備食材

青木瓜
紅蘿蔔
辣蒜
木蘿
蔥
椒
頭

長
蕃
蝦
豆
茄
米



配料

椰 糖
花 生
魚 露
檸 檬
蘿 望 汁



工具

擂鉢 + 擂槌



作法

- 1、將所有備料、調味料「以順序」的方式放入容器充分拌勻
- 2、盛盤後撒入花生即可食用囉!

