

砂拉越
无尽的探索



版权

版权所有：砂拉越旅游局是本出版物的版权所有。除非相关版权的法案允许，否则本出版物不可在无任何所有者的事先书面许可下，使用电子器材、机械设备、缩复制、照相复制、录影、电脑网络、储存在检索系统的任何形式或任何方法进行重制、复印、或转载。
违反者将依法追究法律责任。

声明

本册子是由出版商按“现状”提供，同时出版商不对任何担保条款或规定（明示、暗示或法定的）负责，其中包括但不限于针对特定用途的适销性和适用性的担保条款（无论该用途是否已与出版商沟通）。若有错误或遗漏，出版商恕不负责，同时也不向您承诺或保证册子内的任何方面具有实用性或可获性或会持续更新。

任何人因使用本手册，以任何方式用作任何用途而导致的任何损失或损坏，出版商也无需负责或承担义务。在不损坏前述的一般原则下，请您特别注意，无论是在任何的情况下，因使用本手册而引致或相关的任何利益损失或特殊、偶然或必然的损害（无论如何引致，包括损失），出版商一律无需负责。

Ref No.: STB/SWKFOOD-CHIS/22



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organisation

UNESCO
Creative City
of Gastronomy



- STBChinese
- sarawaktravel
- welovesarawak
- sarawaktourismbcm
- www.sarawaktourism.com
- www.welbo.com/sarawaktourism
- 砂拉越旅游局

砂拉越旅游局

SARAWAK TOURISM BOARD

Level 4, Plaza Aurora, Jalan McDougall,
93000 Kuching, Sarawak, MALAYSIA.
Tel: +6082-423600 Fax: +6082-416700
Email: stb@sarawaktourism.com

砂拉越
无尽的探索

砂拉越
十大美食
10 Amazing Food in Sarawak



SARAWAK TOURISM BOARD

www.sarawaktourism.com



1

砂拉越叻沙

LAKSA SARAWAK

烫熟的米粉，淋上加入虾壳一起熬煮的香辣叻沙汤料，再搭配去壳烫熟的虾、切条鸡蛋卷、豆芽、鸡肉丝和香菜。

哥罗面

KOLO MEE

哥罗面（乾捞面）是砂拉越最为普遍的美食，而且口味多变，例如可以选择加入叉烧油，酱油、酱油辣等。



2

益母草

KACANGMA

砂拉越女性坐月子的料理，食材主要是益母草、米酒和老姜，具有浓烈的酒香和益母草的微甘香味。



3

竹筒鸡肉

MANOK PANSUH

达雅族的传统美食，将鸡肉块，姜花，香茅，木薯叶切细放入竹筒后用慢火烤，嫩滑的鸡肉和鲜甜的汤头让人回味无穷。



4

生鱼片

UMAI

马兰诺人的“Sashimi”，主要是以红辣椒、大葱、盐和酸桔汁等食材来腌制生鱼片，这种咸香扑鼻的料理非常开胃。



5

米林

MIDIN

砂拉越独有的野生厥菜，无论是清炒、炒红酒或者炒峇拉煎，口感一样“卜卜脆”，非常爽口！



6

黑橄榄

DABAI

季节性

砂拉越独有的黑橄榄有很高的营养价值，除了可以沾糖与黑酱油吃，还能拿来炒饭、做披萨、果酱、甚至制成肥皂！



7

茄汁粿条

TOMATO KUEH TIAW

全马来西亚只有砂拉越有茄汁粿条，一盘炒粿条淋上那又浓又香的勾芡茄汁，别有一番风味，连小孩都爱吃。



8

千层糕

KEK LAPIS

五颜六色和拥有多种口味的千层糕是砂拉越的特色糕点，也是砂拉越马来人欢庆开斋节时不可或缺的食品。



9

粿汁

KUEH CHAP

砂拉越的粿汁以猪骨熬煮汤底，吃的时候以粿片配上猪肉、猪肠、卤蛋和豆干等等，丰富的配料很有饱足感。



10