

甜蜜美食“码”上来

美味又经典

舌尖上的旅行

世界美食 —DIY—

甘智荣 / 主编



扫一扫，看视频
香煎意大利芹黄油鸡排



让心灵与味蕾
来一次美味之旅

160道
经典美味

欧洲、亚洲、美洲、非洲、大洋洲，招牌食物——囊括

吉林科学技术出版社

甜蜜美食“码”上来

美味又经典

舌尖上的旅行

世界美食 —DIY—

甘智荣 / 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

舌尖上的旅行, 世界美食 DIY / 甘智荣主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 10
(甜蜜美食“码”上来)
ISBN 978-7-5384-9893-6

I. ①舌… II. ①甘… III. ①食谱 IV.
① TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 233524 号

舌尖上的旅行, 世界美食DIY

Shejianshang De Lvxing, Shijie Meishi DIY

主 编 甘智荣
出 版 人 李 梁
责任编辑 李红梅
策划编辑 吴文琴 陈 颖
封面设计 伍 丽
版式设计 伍 丽
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 200千字
印 张 14
印 数 10000册
版 次 2015年11月第1版
印 次 2015年11月第1次印刷

.....
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635185
网 址 www.jlstp.net
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
.....

书 号 ISBN 978-7-5384-9893-6
定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498

目录

Contents



Part 1

寻访欧式美食，感受欧罗巴的文化魅力

- | | | | |
|-----|----------|-----|------------|
| 002 | 南瓜蔬菜浓汤 | 031 | 香煎意大利芹黄油鸡排 |
| 004 | 奶油芦笋汤 | 033 | 黑椒鸡扒 |
| 006 | 法式家常西红柿汤 | 035 | 蓝带鸡扒 |
| 007 | 奶油蘑菇汤 | 036 | 香橙烤鸭胸 |
| 009 | 青豆奶油浓汤 | 039 | 香草鸭胸 |
| 010 | 西班牙冷汤 | 040 | 莳萝草烤银鳕鱼 |
| 011 | 简易罗宋汤 | 041 | 香煎鳕鱼 |
| 012 | 意式浓汤 | 042 | 酥炸鳕鱼排 |
| 015 | 西式牛尾汤 | 044 | 橄榄油浸渍三文鱼 |
| 017 | 北欧式三文鱼汤 | 045 | 法式焗烤扇贝 |
| 018 | 炸黑椒猪排 | 047 | 法式洋葱酒虾 |
| 020 | 瑞典肉丸 | 048 | 炸薯条 |
| 022 | 德国咸猪手 | 049 | 法式烩土豆 |
| 025 | 红烩牛肉 | 050 | 意式茄子炒蘑菇 |
| 026 | 芦笋牛肉卷 | 051 | 香煎杏鲍菇 |
| 027 | 香草烤羊排 | 052 | 菠菜沙拉 |
| 028 | 红酒烩鸡肉 | 053 | 洋葱蘑菇沙拉 |



- | | | |
|----------------|---------------|-------------|
| 055 香草芦笋口蘑沙拉 | 070 培根鲜虾意大利面 | 088 丹麦羊角面包 |
| 056 凯撒沙拉 | 072 香草鸡腿意大利面 | 090 英国生姜面包 |
| 057 番茄奶酪沙拉 | 073 肉酱空心意面 | 091 法兰西依士蛋糕 |
| 058 番茄芝士沙拉 | 074 西红柿奶酪意面 | 093 提拉米苏 |
| 059 德式土豆鸡蛋沙拉 | 075 金枪鱼三色螺丝粉 | 094 可丽饼 |
| 060 鲜橙三文鱼 | 076 西红柿牛肉烩通心粉 | 095 巧克力华夫饼 |
| 061 牛油果三文鱼芒果沙拉 | 078 蛤蜊肉芦笋烩通心粉 | 097 葡式蛋挞 |
| 062 意式肉丸饭 | 079 苹果紫薯焗贝壳面 | 098 马卡龙 |
| 063 西班牙风情炒饭 | 080 芝士火腿三明治 | 100 意大利奶酪 |
| 065 意大利面 | 081 黄瓜火腿三明治 | 101 意式咖啡冰激凌 |
| 066 奶油芦笋烩意面 | 082 意大利披萨 | 102 瑞士巧克力火锅 |
| 067 黑蒜菠菜意大利面 | 084 鲜蔬虾仁披萨 | |
| 069 黑椒牛柳炒意面 | 087 法式面包 | |

Part 2

饮食亚洲，深入探索亚洲美食的精髓

- | | | |
|-----------|------------|------------|
| 104 简易大酱汤 | 107 日式烤肉 | 110 川香辣子鸡 |
| 105 韩式泡菜汤 | 108 煎五花肉 | 111 香辣宫保鸡丁 |
| 106 韩式烤花腩 | 109 日式起司鸡排 | 112 黑椒咖喱鸡腿 |



115 泰式酱汁黄鱼

116 烧烤秋刀鱼

117 酥炸凤尾虾

119 咖喱海鲜南瓜盅

120 咖喱蟹

122 烤日式八爪鱼

123 白泡菜

124 萝卜泡菜

125 日本寿喜烧火锅

126 蟹柳寿司小卷

127 韩式泡菜手卷

128 紫菜包饭

129 肉松饭团

130 红米海苔肉松饭团

131 泡菜甘蓝拌饭

132 韩式石锅拌饭

134 美味鳗鱼炒饭

135 三文鱼炒饭

136 海鲜咖喱炒饭

137 印尼炒饭

138 韩式南瓜粥

139 什锦豆浆拉面

141 越南风味葱丝挂面

142 纳豆荞麦面

143 日式海苔凉面

144 韩式冷面

145 海鲜乌冬面

146 日式咖喱炒面

147 泰式炒米粉

148 香肠蛋饼

149 泡菜海鲜饼

150 灌汤包

152 红豆玉米粽子

153 什锦大阪烧

154 三丝炸春卷

155 上海锅贴

156 日式乳酪面包

159 北海道戚风蛋糕

160 榴莲冰激凌

Part 3

美洲佳肴，包罗万象的“食尚”体验

162 烤猪肋排

164 炭烤肉排

165 黑椒牛仔骨

166 黑椒培根杏鲍菇肥牛

168 蜜汁烤鸡腿

170 新奥尔良烤翅

171 串烧三文鱼

173 香煎三文鱼

175 香酥龙利鱼排



177 新奥尔良煎扇贝

178 魔鬼蛋

179 脆炸洋葱圈

180 牛油果沙拉

181 仙人掌沙拉

183 蛋黄土豆泥沙拉

184 华尔道夫沙拉

185 凉拌杂菜北极贝

187 芝士焗饭

188 奥尔良风味披萨

190 热狗

191 甜甜圈

192 天然酵母原味贝果

194 苹果派

196 浓情布朗尼

Part 4

非洲风情美食，古朴中却不失异域风味

198 辣烤沙尖鱼

199 香辣青鱼

200 牛肉土豆串

201 烤羊肉串

202 烤羊全排

203 咖喱鸡肉串

204 嫩炒鹰嘴豆

205 蜜汁烤玉米

206 玉米燕麦粥

Part 5

探秘大洋洲，品味大自然的美食馈赠

208 龙虾汤

210 土豆胡萝卜龙虾汤

211 双味生蚝

212 蒜蓉香草牛油烤龙虾

215 芝士焗龙虾

216 烤黑椒西冷牛排

217 黑椒煎牛排

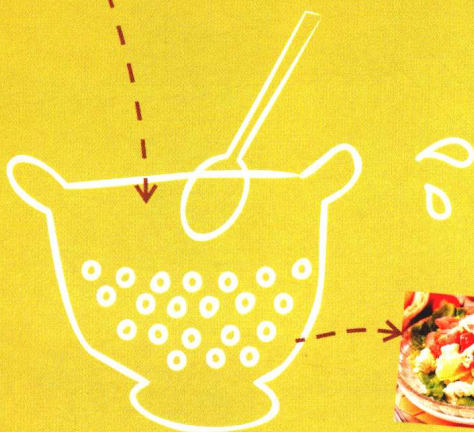
218 黑椒羊排

Part 1

寻访欧式美食， 感受欧罗巴的文化魅力



欧洲美食一向以精致、美味闻名世界，拥有品类繁多的华美菜式。不仅仅是牛肉、羊肉、鹅肝、蜗牛等荤菜让人胃口大开，就连奶酪、蛋糕、面包这些小吃都制作得精致无比，配上一杯葡萄酒细细品尝吧！





南瓜蔬菜浓汤



意大利



20分钟

原料

南瓜135克
西蓝花45克
洋葱35克
口蘑20克
西芹15克

调料

白糖2克
橄榄油适量
盐适量
鸡粉适量



tips/

将西蓝花浸泡在清水中片刻，能更好地洗净。



1

洗净去皮的南瓜去籽，切成片；处理好的洋葱切成丝。



2

洗净的西蓝花切小朵；洗净的口蘑切片；洗好的西芹切细条。



3

奶锅中注入清水烧开，倒入西芹、部分洋葱、口蘑、西蓝花。



4

加入适量盐，搅拌均匀，煮至断生，捞出食材，沥干水分。



5

奶锅中倒入橄榄油烧热，倒入洋葱，炒香。



6

倒入南瓜片，翻炒片刻，注入适量的清水。



7

盖上盖，大火煮开后转小火煮15分钟。



8

揭开盖，将煮好的汤盛入碗中。



9

备好榨汁机，倒入汤。



10

盖上盖，调转旋钮至2档，将食材打碎。



11

揭开盖，将汤倒入碗中，待用。



12

奶锅置火上，倒入汤，煮沸。



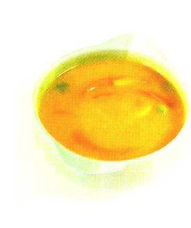
13

再倒入余煮好的食材，拌匀。



14

加入适量盐、白糖、鸡粉，搅拌均匀。



15

关火后将汤盛出装入碗中即可。



奶油芦笋汤

🌐 法国 🕒 20分钟

tips/

切好的土豆可在凉水中浸泡片刻，口感更好。



原料

土豆80克
芦笋10克
白洋葱碎70克
香叶少许
浓缩鸡汁10克
黄油8克
淡奶油8克

调料

鸡粉2克
盐少许



1
洗净去皮的土豆
切厚片，切条，
再切小块。



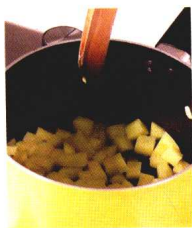
2
洗净去皮的芦笋
斜刀切成小段，
待用。



3
将黄油倒入奶锅。



4
放入备好的洋
葱、香叶，翻炒
出香味。



5
倒入土豆，快速
翻炒片刻。



6
加入芦笋，炒至
食材变软，注入
适量的清水。



7
加入浓缩鸡汁，
拌匀，煮至沸
腾，用小火煮15
分钟。



8
将汤盛入碗中，
捡去香叶。



9
备好榨汁机，倒
入汤，盖上盖，
将食材打碎。



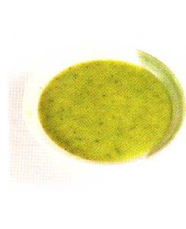
10
掀开盖，将汤倒
入碗中，待用。



11
奶锅中倒入汤，
小火煮沸，加入
盐、鸡粉，拌匀。



12
倒入淡奶油，充
分搅拌均匀。



13
关火后将煮好的
汤盛出装入碗中
即可。



法式家常西红柿汤

🌍 法国

🕒 15分钟

原料

西红柿40克，洋葱30克，土豆80克

调料

橄榄油5毫升，盐2克，白糖3克，鸡粉少许

做法

- 1 洗净去皮的土豆切片，再切小块；处理好的洋葱对半切开，切成丝；洗净的西红柿切成瓣儿，待用。
- 2 奶锅倒入橄榄油烧热，倒入洋葱，爆香。
- 3 加入西红柿、土豆，翻炒均匀。
- 4 再注入适量清水，盖上盖，用小火煮10分钟至熟透。
- 5 掀开盖，将煮好的汤盛入碗中，待用。
- 6 备好榨汁机，倒入食材，盖上盖，将旋钮调至1档，将食材打碎，将打碎的食材倒入碗中。
- 7 奶锅置于火上，倒入打碎的食材，加热片刻。
- 8 加入盐、白糖、鸡粉，搅拌调味，关火后将煮好的汤盛出，装入碗中即可。

tips/

炒制食材时最好用小火，以免炒焦。



斯洛伐克

20分钟

奶油蘑菇汤

原料

口蘑90克，洋葱30克，黄油40克，淡奶油70克

调料

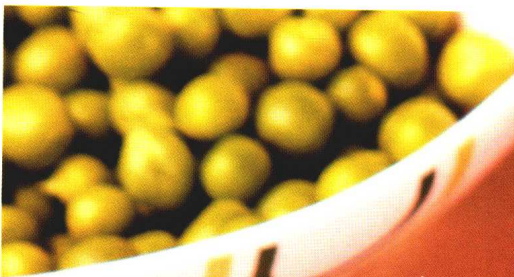
白兰地5毫升，盐2克，白糖2克，鸡粉少许

做法

- 1 洗净的口蘑切成片；处理好的洋葱对半切开，切成丝。
- 2 奶锅中倒入黄油，搅拌至融化，倒入洋葱丝，翻炒出香味。
- 3 倒入口蘑片，翻炒均匀，淋上白兰地，注入适量清水，搅拌匀。
- 4 盖上盖，大火煮开后转小火煮15分钟。
- 5 关火后将汤盛出装入碗中，待用。
- 6 备好榨汁机，倒入煮好的汤，盖上盖，调转旋钮至2档，将食材打碎，倒入碗中。
- 7 奶锅置火上，倒入汤，煮开，加入盐、白糖、鸡粉，搅拌调味。
- 8 倒入备好的淡奶油，边煮边搅拌，关火后将煮好的汤盛入碗中即可。



白兰地事先煮沸去除酒精后再烹煮，口感更好。



/ tips /

奶油可边倒边搅拌，口
感会更顺滑。





青豆奶油浓汤



瑞典



20分钟

原料

豌豆85克
黄油40克
淡奶油70克

调料

盐2克
白糖少许
鸡粉少许

做法



1

奶锅注入适量的清水大火烧开。



2

倒入豌豆，加入适量盐，煮至沸，倒入黄油。



3

盖上盖，大火煮开后转小火煮15分钟。



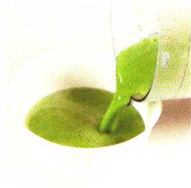
4

关火，揭开盖，将汤盛入碗中，待用。



5

备好榨汁机，倒入汤，调转旋钮至2档，将食材打碎。



6

揭开盖，将汤倒入碗中，待用。



7

将汤倒入奶锅内，开火加热。



8

加入盐、白糖、鸡粉，搅拌调味。



9

再倒入淡奶油，稍煮片刻，将汤盛出即可。



西班牙冷汤

🌍 西班牙 🕒 2分钟

原料

黄瓜100克，彩椒30克，洋葱15克，西红柿50克，辣椒汁10克，

调料

番茄酱40克

做法

- 1 洗净的黄瓜对半切开，去瓤，切条，切丁。
- 2 洗净的彩椒切开，去籽，切成小丁块。
- 3 处理好的洋葱切开，再切丁。
- 4 洗净的西红柿切开，切瓣儿，待用。
- 5 备好榨汁机，倒入切好的彩椒、黄瓜。
- 6 再倒入西红柿、洋葱，加入番茄酱、辣椒汁。
- 7 盖上盖，调转旋钮至1档，将食材打碎。
- 8 打至汤汁状，倒入备好的碗中即可。

tips/

冷汤在食用前可以冷藏片刻，口感会更清爽。