

Authentic
Mediterranean Cuisine

地中海 风情美食

李伟 编

意大利肉酱意粉，西班牙海鲜饭，阿拉伯烤肉……

七十余款地道菜品，完全由橄榄油烹制

制法简单，美味健康

浓郁的地中海味道，体验不一样的异域风情



中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

地中海风情美食 / 李伟编. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5019-7466-5

I. ① 地… II. ① 李… III. ① 菜谱—地中海区
IV. ① TS972.18

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 007395 号

责任编辑: 史祖福
策划编辑: 李亦兵

责任终审: 劳国强
责任校对: 吴大鹏

整体设计: 逗号张文化创意
责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2010 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 5.75

字数: 103 千字

书号: ISBN 978-7-5019-7466-5 定价: 28.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90831S1X101ZBW

序 Preface

地中海地区包括西班牙、法国、意大利等很多不同的国家和地区，其中每个地区的饮食都有自己的特色。但是由于地中海的气候和地理位置极为

特殊，使这个地区的物产和生活方式具有统一性，所以他们的饮食和生活习惯非常相近。地中海饮食的特色就是用料新鲜、健康美味易做。

用料

地中海地区气候温和宜人，是欧洲的“大菜篮”，盛产番茄、茄子、扁豆、菜蓟、西葫芦、柑橘类、瓜类、葡萄、橄榄、奶产品、肉类、豆类和海产类。随着一年四季的变化，不同的农副产品上市，人们餐桌上的食物也会不断变化。主妇们更乐意在当地的鲜货市场精挑细选当

季最新鲜的食材。她们会在春天做羊肉炖菜蓟，夏天番茄黄瓜冷汤，冬天土豆、圆白菜炖火腿。但一年四季离不开的

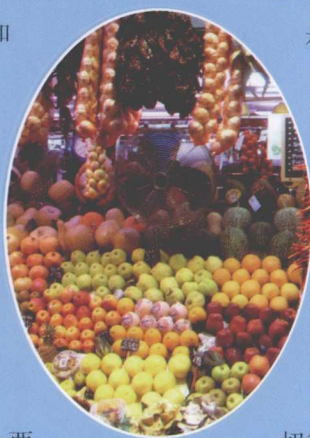
是番茄、洋葱、蒜和橄榄油，这

是地中海风味的最主要食材。

无论是做海鲜、肉食、豆类，都离不开这些食材。1. 特别是橄榄油，它是最让人离不开的调料。经常可以看到当地人做菜时就在基本原料上淋上一层橄榄油再撒上几粒盐花就成了。比如意大利人会在

切得薄如纸的牛里脊肉上淋上

橄榄油并撒上盐花就是一道美味。希腊人把橄榄油和盐花撒在黄瓜片上再加上几粒腌橄榄就可以拿来作凉菜。西班牙人在生番茄片上放上橄榄油再加几根洋葱丝就成为下酒菜。而阿拉伯人用薄



饼蘸橄榄油做早餐。橄榄油不仅在地中海饮食中不可或缺，而且烹调时的用量也是惊人的。我经常看到有人做菜时一下用半升橄榄油。2. 海鲜是地中海美食的精华，地中海出产丰

富的海产品，有很多我们叫不出名字的鱼类和贝类。3. 豆类是当地饮食不可缺少的，不仅有新鲜的绿豌豆、绿蚕豆，还有鹰嘴豆、黑豆、红腰豆、白芸豆、花芸豆等。比如有鹰嘴豆做成的豆泥，白芸豆做成的沙拉。4. 一年四季每顿饭离不开的是葡萄酒。这里的气候适宜葡萄生长，葡萄酒是世界闻名的，人们的传统饮料就是葡萄酒。记得一个

语言老师告诉我，到她母亲那一代家里都住在乡下，那时没有汽水、啤酒，她家里顿顿佐餐的都是红葡萄酒。

健康地中海饮食有利于健康，在近年来越来越引起世人的认

可与重视。首先由于他们最注重选用新鲜的材料。当地四季都有丰富的蔬菜、水果，人们的饮食中蔬菜、水果占很大的比重，特别是番茄成为当地饮食

的主料，橄榄油、柠檬汁、洋葱、蒜、海盐是基本佐料，而这些食材是近年营养师极力推荐的健康食材。那里的人们把橄榄油看成是上帝的赐予，不仅食用也作为药用、美容，对心脏起着很有效的保健作用。另外，海鲜和豆类还有红葡萄酒都有降血脂、防治心血管疾病的功效。地中海地区的饮食因为以这些食材为传统的、每日必食的烹调材料，而被全世界公认为最健康的饮食。

美味易做我在书中选用的都是十分适合我国人们口味的菜式，地中海菜里很少用到奶油等我们不易接受的材料，而蔬菜、



海鲜等常见的材料用得较多。同时我选用的都是比较
容易找到的食材，大多是家中常备的。这里选用的菜
都是简单易做的菜，是在家中可以轻易做出来的家常
菜，美味可口，具有地中海特色。如番茄冷汤、西班
牙海鲜饭、肉酱意粉、希腊黄瓜沙拉等都是世界著名
的地中海特色菜。

生活饮食习惯

地中海地区物产丰富，少有自然灾害，人们丰衣足食，喜欢享受生活，特别是乡村地区仍保持传统生活习惯，人们起早劳动，中午天热，午休时间很长，下午5点钟以后再工作一会儿就收工回家，晚上纳凉到很晚才就寝。吃成为人们生活中最重要的事情，人们喜欢吃，吃得美味，吃得讲究，吃是重要的家庭生活和社交活动。那里的人们热情好客，愿意和别人分享食物。特别是周末，所有的餐馆都被家庭聚会占满。有一次我们一家人被邀请参加一个朋友的家庭聚会，她家竟然来了三十多人，一家餐馆几乎被我们占满了。还有一次，我们一家人被朋友邀到家中聚餐，他们竟摆上二十多道菜，我们从晚上九点吃到十二点半，而且所有的小孩子都坚持到了宴会结束。人们不仅在家里吃、在餐馆吃，在市场上也有很多现做现卖的小吃。鱼市上可以吃到新鲜的牡蛎，打开壳就吃，什么佐料都不加。薄薄的生鱼片蘸上橄榄油放在白面包上直接食用，新鲜又美味。



地中海地区人们的饮食时间受气候的影响几乎是一样的。人们要在天热起来之前开始工作，所以第一次早餐特别的早而且少，一杯奶或咖啡，再加上一小片面包或饼干就可以了。第二次早餐会丰富一些。午餐在下午早些时候，是一天中最丰富的一餐，晚餐很晚但也很丰富。佐餐必有红酒，餐后必有甜品和咖啡。

地中海地区的甜品是以甜著称的，通常咖啡中也会加很多的糖。

地中海的美食让我想起地中海的阳光、海风、一望无际的橄榄林、古老的城镇，南欧风格的建筑、尖顶的教堂、

橘子花的芳香.....希望所有拿到这本书的朋友能够试做其中的几个菜，相信你不会后悔的。

这里给出的用料和用量都是我个人喜爱的，如果你一时找不到某种食材，大可不必放弃尝试的机会，有很多材料是可以代替或省去的。如，欧芹可用香菜代替；风干肉可用腊肉代替；不喜欢吃蒜

的话，可以不加，等等。橄榄油的用量在地中海地区大得惊人，我已经减少了橄榄油的用量到我自己可以接受的程度，如果你不想食用太多的油脂，还可以根据实际情况减少用量，但口味上会失去一些地中海特色。我个人的体会是，我宁可多加橄榄油，减少食量，这样既可以享受美食又不增加体重。



Tips:

1. 本书物理量换算表

固状物	
一小勺、一茶勺	6 克
一勺、一食勺	12 克
一碗（吃饭的中号碗）	150 克
液状物	
一勺、一食勺	6 克
一杯	200 毫升
一碗（吃饭的中号碗）	250 毫升
一瓶	750 毫升

2. 全书的温度中的“度”均为“摄氏度”。



目录

Contents



汤类

01

Sopas

香蒜杏仁冷汤

02

Sopa de ajo blanco

番茄冷汤

03

Gazpacho

南瓜汤

04

Sopa de Calabaza

西兰花汤

04

Sopa de brócoli

海鲜汤

06

Sopa de Marisco

火腿汤

07

Sopa de castellana

洋葱汤

08

Sopa de cebolla



沙拉类

09

Ensalada

海虾沙拉

10

Ensalada de gambas

培根沙拉

10

Ensalada de bacón

无花果沙拉

12

Ensalada de higo y jamón

番茄沙拉吐司

13

Pan con tomate

红灯笼椒沙拉

14

Ensalada de pimiento rojos

菠菜沙拉

15

Ensalada de espinaca con gamba

希腊黄瓜沙拉

16

Griega Ensalada de Pepino



蔬菜类	17	Hortalizas
杂菜	18	Pisto
腊肠煮芸豆	19	Fabada a sturiana
蒜蓉煎平菇	20	Seta al ajillo
火腿扁豆	21	Judías verde con jamón
腌茄子	22	Berenjenas maceradas
茄子沙拉	22	Salsa de berenjena
炸小青椒	24	Pimientos de padrón fritos
蒜蓉口蘑	25	Champiñones salteados al ajillo
煎口蘑	26	Champiñones con tomillo
煎时蔬	27	Verdura frita
烤菠菜角	28	Empanadillas de espinacas
蛋薯饼	29	Tortilla de patatas
虾仁鸡蛋饼	30	Tortilla de gambas
蛋浇薯条	30	Huevos estrellado
灯笼椒鸡蛋饼	32	Tortilla de pimientos y bacalao
鹰嘴豆炖咸鱼菠菜	33	Garbanzos con espinacas y bacalao
酿红椒	34	Pimiento relleno
土豆沙拉	35	Patata con ajo y vinagre
辣炸土豆	36	Patata brava
椒粉炸土豆	37	Patatas fritas con pimentón





海鲜类	38	Pescado y Marisco
蒜香虾	39	Langostinos al ajillo
炸小鱼	40	Boquerones fritos
酿墨鱼	41	Chipirones rellenos
烤鱼	42	Dorada a la espalda
海盐烤鱼	42	Dorada a la sal
烤吞拿鱼馅饼	44	Empanada gallega
烤虾饺	45	Empanadillas de gamba
煮鱼	46	Merluza a la gallega
蟹肉挞	47	Tartaletas de cangrejo
炸墨鱼圈	48	Calamares frito
蒜炒蛤蜊	49	Almejas al ajillo
卡塔兰式炒贻贝	50	Mejillones a la catalana
煎沙丁鱼	51	Sardinas fritas
生腌小沙丁鱼	52	Boquerones al vinagre
小墨鱼墨汁饭	53	Arroz negro con chipirones
西班牙海鲜饭	54	Paella
酱汁虾	54	Langostino de salsa
蒜蓉煎吞拿鱼	56	Filete de bonito
绿酱三文鱼	57	Salmón en salsa verde
腌贻贝	58	Los mejillones en escabeche





肉类

59

Carne

煎猪里脊

60

Filete de cerdo

牛肉丸

61

Albóndigas de ternera

陶锅羊肉

62

Caldereta de cordero

迷迭香羊排骨

63

Chuleta con romero

蒜香鸡

64

Pollo al ajillo

杏仁鸡

64

Pollo en almendra

烤羊腿

66

Perna de cordero asado con pimentón

腌鸡翅

67

Alitas de pollo con aliño de tomate

红酒炖牛尾

68

Rabo de toro

雪利酒烹小牛肝

69

Hígado de ternera con salsa de jerez

烤肉饺

70

Empanadillas de carne

马德里风味砂锅炖肉

71

Cocido madrileño

兔肉

72

Conejo con salsa de pimentón

肉酱意粉

73

Spaghetti bolognaise

阿拉伯烤肉

74

Kofta



甜品类

75

Postre

焦糖蛋奶布丁

76

Flan

卡塔兰式蛋奶布丁

77

Crema catalana

巧克力慕司

78

Mousse de chocolate

杯装蛋奶冻

78

Natilla de la jara

咖啡奶冻

80

Natilla de café

杏仁苹果

81

Manzana con almendra



香蒜杏仁冷汤 *Sopa de ajo blanco*

材料

- 原味白面包5片
- 杏仁粉（或去皮生杏仁切碎）4勺
- 蒜（去掉绿芯）1瓣
- 白醋2勺
- 水2杯
- 橄榄油4勺
- 鸡蛋1个
- 盐少许

做法

- ① 先把白面包放在水中泡软，再放入其他所有材料，在搅拌机中搅拌细腻。
- ② 用细筛滤去粗渣（此步骤可省），之后将汤放入冰箱冰镇半小时，即可食用。



1. 此汤是西班牙南部安达鲁西亚省特有风味，盛夏食用非常开胃爽口。
2. 如汤太稠可再加些水或冰块。



番茄冷汤 Gazpacho

材料

- 番茄（熟透的）1千克
- 红灯笼椒1个
- 绿灯笼椒半个
- 黄瓜1根
- 蒜（去掉绿芯）1瓣
- 白面包5片
- 白醋2勺
- 橄榄油4勺
- 水1杯
- 盐少许
- 白糖少许
- 胡椒粉少许

做法

- 1 先把面包放在水中泡软，再将其他所有材料放入搅拌机中搅拌细腻。
- 2 用细筛滤去粗渣（此步骤可省），之后放入冰箱冰镇半小时，即可食用。

Tips

1. 夏季此汤盛行西班牙各地，做法简便，不用开火，又含丰富的维生素。
2. 可事先预留出少许菜丁，也可加些煮熟的鸡蛋丁和炸脆的面包丁放在汤上作为点缀。



南瓜汤 *Sopa de Calabaza*

材料

- 南瓜500克
- 土豆2个
- 蒜1瓣
- 洋葱半个
- 橄榄油3勺
- 鲜奶2杯
- 盐少许
- 鸡精少许
- 胡椒粉少许

做法

- 1 土豆和南瓜切块，洋葱和蒜切碎。
- 2 洋葱放在油中炒软，加土豆块和南瓜块，翻炒后加蒜、鸡精和水，煮至南瓜和土豆熟透。
- 3 将汤放入搅拌器，加入鲜奶、盐及胡椒粉一起搅拌均匀，即可食用。

Tips

1. 如感觉汤太稠可根据自己的嗜好加适量水或奶。
2. 此汤味道绵软细密，材料是家中常备的，制作方便。

西兰花汤 *Sopa de brócoli*

材料

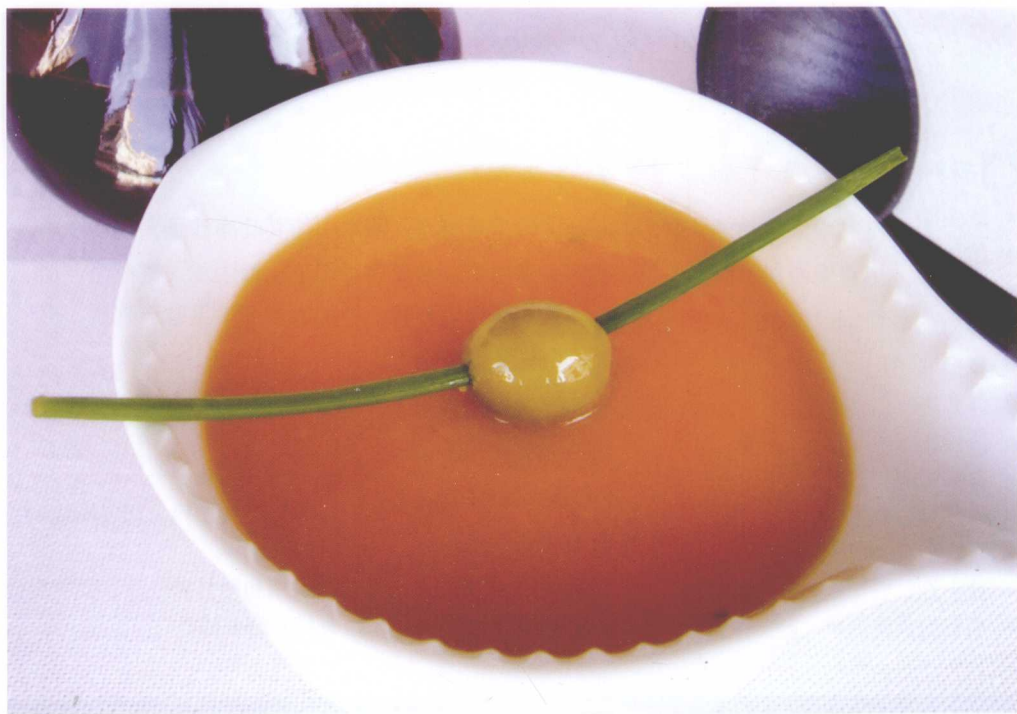
- 西兰花1个
- 土豆2个
- 洋葱半个
- 黄油1小勺
- 鲜奶3杯
- 盐少许

做法

- 1 土豆去皮、切块；西兰花洗净、切块。半锅水加点盐煮开，放入土豆块煮10分钟，放入西兰花与土豆一起再煮5分钟。捞出控水备用。
- 2 锅中放入黄油、洋葱炒至洋葱变透明色，待出香味后加入鲜奶煮开，放入先前煮好的土豆和西兰花，用搅拌器搅拌均匀，加盐调味即可。

Tips

1. 此汤可配烤面包片食用。
2. 如喜爱奶酪，可撒上奶酪粉，使味道更醇厚。



海鲜汤 *Sopa de Marisco*

材料

- 蛤蜊300克
- 贻贝300克
- 海虾200克
- 番茄1个
- 橄榄油1勺
- 洋葱半个
- 蒜1瓣
- 白葡萄酒1勺
- 香芹1棵
- 水2杯
- 盐少许
- 胡椒粉少许

做法

- ① 海虾洗净，蛤蜊泡入清水中使其吐净沙子，贻贝洗净。
- ② 番茄去皮切丁，洋葱和蒜切丁。锅中放入橄榄油，加入洋葱和蒜炒出香味。再加入番茄炒至番茄软烂，再加入两杯水煮开。
- ③ 放入海虾、蛤蜊和贻贝继续煮，煮至贝壳打开。再加入白葡萄酒、盐和胡椒粉调味，最后撒上香芹碎点缀。

Tips

1. 香芹要先切碎，切成米粒大小即可。
2. 蛤蜊和贻贝煮开后，要将没有打开的去掉。

