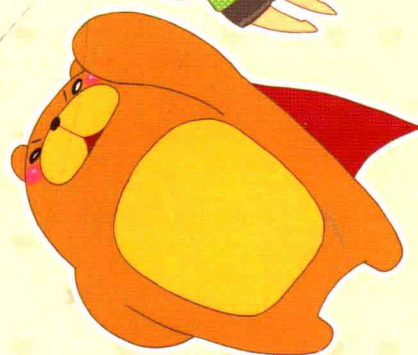




嘴巴去旅行

Travel my mouth

编绘: kodi



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

图书在版编目 (CIP) 数据

嘴巴去旅行 / 穆菡编绘. -- 北京 : 北京邮电大学出版社, 2012. 4
(2012. 6 重印)

(kodi的美食绘馆; 4)

ISBN 978-7-5635-2920-9

I. ①嘴... II. ①穆... III. ①食谱-世界 IV. ①TS972.18

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第023130号



嘴巴去旅行

kodi 编绘

责任编辑: 陈瑶

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路10号 (邮编: 100876)

发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 889 mm×1194 mm 1/16

印 张: 2.5

字 数: 60千字

版 次: 2012年4月第1版

2012年6月第2次印刷

ISBN: 978-7-5635-2920-9

定 价: 15.00元

· 如有印装质量问题, 请与北京邮电大学出版社发行部联系 ·

嘴巴去

Travel my mouth

编绘: kodi

旅行



北京邮电大学出版社
· 北京 ·

MENU



嘴巴去旅行..... 4



亚洲篇

精致的日本料理	5
军舰寿司组合	6
天妇罗	7
白味噌拉面	8



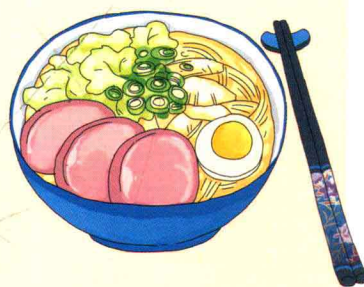
韩国饮食简介	9
韩式年糕饺子汤	10



越南春卷	12
牛肉河粉	13
泰国美食简介	14
芒果糯米饭	15
多口味的马来西亚美食	16
椰浆饭和肉骨茶	17
新加坡海南鸡饭	18



咖喱王国印度	19
烤肉之国土耳其	20



MENU



欧洲篇



意大利美食简介	21
意大利人的饮食习惯	22
罗勒松子青酱意面	23
意大利披萨	24
意大利炖饭	25

华丽的法国料理	26
红酒炖牛肉	27
温暖洋葱汤	28
普罗旺斯炖菜	30

英国的炸鱼和薯条	31
德国猪脚	32
德国面包、香肠 & 黑森林蛋糕	33

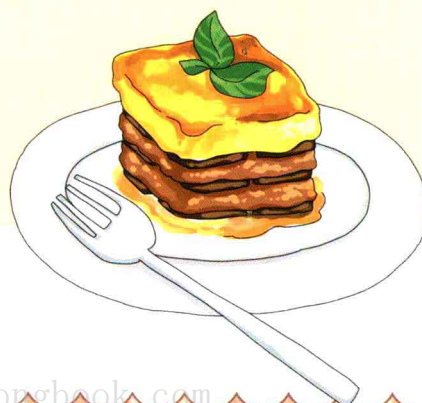
希腊美食	34
西班牙冷汤	35
西班牙土豆蛋饼	36

俄式红菜汤	37
-------------	----



美洲篇

墨西哥美食	38
巴西美食	39



我超喜欢看有关旅行方面的书籍与节目……

没钱又没时间所以无法实现伟大旅行计划的可怜人。



这里好像很好玩！我也好想去哦！

今天我们来到了马来西亚！这里的咖喱螃蟹好吃到惊为天人哟！

好想吃！



喂！不要跪在电视机前面啊……

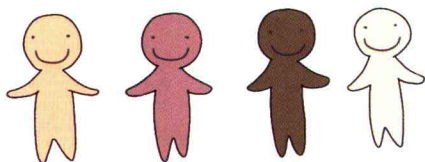


对美食旅游节目毫无抵抗之力！

真的好想吃遍

全世界的美食

哦！



世界各个地方的人们都在吃着怎样的食物呢？



幸好在伟大的网络时代，可以从网上购买到来自世界各地的食材！大型超市也可以买到许多进口商品。

几天前网购的食材终于收到啦！

开心！

开心！

还买了许多小零食！



自己动手也可以做出世界各地的美味料理！而且过程其乐无穷！

哇！！今天晚上吃西班牙料理吧！



哇哇哇！这个实在是太好吃啦！看起来也不是很难做，我也要回去试做看看……

好吃！

当然，外出去品尝各家餐厅的特色好菜也是很必要的！



其实就是个纯粹的吃货而已！总在不断发掘好吃的东西。

明天去吃哪家好呢？



让我们跟着嘴巴去旅行吧！

精致优雅的日本料理

日本地理简介

提起日本，我首先会想到动漫人物和各种日本美食！



日本虽然国土面积不大，但是十分狭长，从南至北跨度很大！所以南北气候差异十分明显，食物种类也十分丰富，四面环海的地理位置让海产品成为了日本人饮食中很重要的组成部分。

日本料理（即“和食”）的形成，主要是受了中国文化的影响，加之自身的地理环境，人文因素发展而形成的。

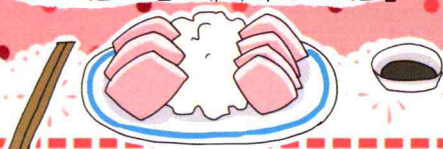
日本人的饮食习惯与我们有很多相似之处。

比如，以米面为食。



因为靠近大海，所以主要的副食为鱼，虾等新鲜海产品。

鱼生（生鱼片刺身）是世界闻名的高级日本料理！（全世界都有日本料理店）



鲷鱼烧！

酱油团子！

即使是油炸食物也能处理得清爽可口！

柠檬去油腻！



好！为了减肥，我要多吃日本料理！



不过现代的日本料理已经不是我们印象中的传统日式做法了哦！

随着西方文化的不断渗透，再加上速食食品的普及，日本人的家常餐桌已经变得非常多元化！

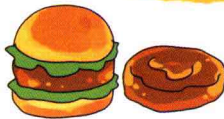
我很喜欢去日本料理店，不过！



蛋包饭



汉堡&汉堡肉



非常美味哟！

这种西式的日本料理，被日本人称为“洋食”，已经占据了日本家庭餐桌上很大部分的比重了！



日本料理料理的代表—寿司

寿司这种东西，不就是用米饭将菜卷起来或是将菜摆在米饭上面吗？（大概很多人都是这么想的吧？！）

才不是呢！

即使在日本，寿司也是十分高级和复杂的料理哦！



据说在日本，一个好的寿司师傅要学习三年才能“出台”的！而且还需要自己慢慢钻研……（师傅可不一定将独门技术教给你哦！）



默默地
后厨苦练
三年！

寿司的种类非常多，主要的大致可以划分为以下几种：



卷寿司

很常见的寿司卷，用海苔片将寿司饭和食材卷起来切成厚片。



握寿司

将寿司饭捏成一口大小，放上食材。



压寿司

用木质方形模将寿司饭压成形，摆上食材切开展用。



稻荷寿司

用豆腐皮包住寿司饭，（也叫豆皮寿司）



散寿司

直接将食材摆在未整形的寿司饭上。

这些寿司类别下还有许多细小的分类，可见寿司是极其复杂与讲究的。

军舰寿司组合

裙带菜

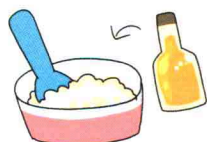
玉米沙拉

腌渍八爪鱼

材料：

煮好的米饭200克
寿司醋一小匙
寿司用海苔片适量

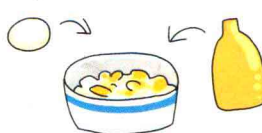
日式腌渍即食八爪鱼适量
裙带菜适量
玉米粒，沙拉酱，煮熟的鸡蛋一个
装饰用黄瓜片



煮好的米饭加入寿司醋拌匀，晾凉。（没有寿司醋可以用白醋加一点盐和糖代替）。



海苔片剪成适当的大小。



玉米粒煮熟控干水分加入切碎的煮蛋和沙拉酱拌匀。



米饭捏成一口大小，用海苔围起来，上面留些空间放上馅料。

玉米沙拉

八爪鱼

裙带菜



寿司卷大家经常做吧？
不如今天来换换口味！
试试这道豪华的军舰寿司组合！♡

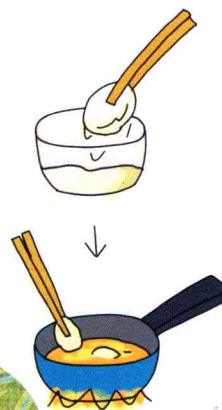
很简单的哦！

最后插上装饰用黄瓜片即可。



日本料理中的著名炸物：

天妇罗



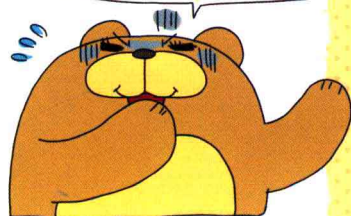
天妇罗，日本发音tempura，源自于葡萄牙语中的tenpura，有种说法是天妇罗起源于葡萄牙的油炸料理！

我们熟知的天妇罗就是将蔬菜或肉类裹上由鸡蛋和面粉调制的浆，然后油炸出的料理。

其实早期的天妇罗和现在有些差异，以前是将鱼，肉和蔬菜加工成一定形状，然后用油炸熟，再经过蒸后烧制成菜，我想这大概就是台湾甜不辣的由来吧！

据说台湾的甜不辣就是天妇罗哦！

啥！甜不辣不是煮火锅吃的吗？！



来试试做天妇罗吧！

主材料



或任何你喜欢的蔬菜和肉类。

面衣材料



还有专门的天妇罗炸粉卖哟！



低筋面粉1杯



鸡蛋1个



冷水180克

蘸料



干海带一片



酱油4大匙



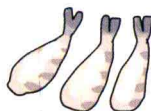
白萝卜泥 姜泥适量



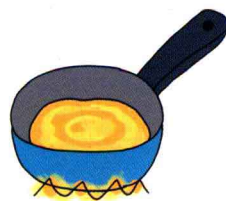
日本甜酒4大匙
(可用料酒与糖3:1代替)



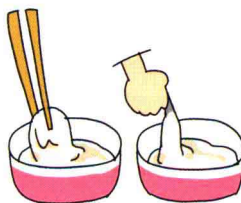
将面衣用面糊调好后放入冰箱冷藏15~20分钟备用。



大虾剥去壳，只留下尾巴最末端的壳，去掉虾线。



油锅中倒入适量油，温度控制在180度左右。



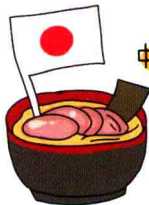
将准备好的材料裹满面糊放入锅中炸。

大虾可以用手拿着尾巴沾面糊，尾巴不必沾。



蘸料中所有材料倒入小煮锅中，加入少许水煮至沸腾，然后放凉即可。

日本拉面



中国拉面



口水!



说起“日本拉面”，也是我们熟知的一种大众型日本料理呢！美味又快捷的日本拉面，深受大家喜爱！

日本拉面的前身其实就是我们中国的拉面哟！

可是就连中国人也会认为拉面是日本的代表性食物。

来一碗吧！



1912年，日本人将拉面由中国引进日本的横滨，当时将其称为“龙面”。后来经过日本人的不断研究和再创造，拉面不断变化出各种口味，也被发扬光大成了世界著名的日本拉面”。

好想吃浓浓高汤汤底的日本拉面哦！



日本拉面大致分为四种口味。

酱油口味



本州的主流口味，使用日本酱油，肉和蔬菜，可以适当添加辣油和胡椒。

豚骨口味



最早发源于九州，使用猪骨长时间熬制出白色的拉面汤底，加上酱油，就是“豚骨酱油”味。

盐味



面汤清澈，源于北海道函馆，又称为函馆拉面，更能突出食材本身的原味。

味噌口味

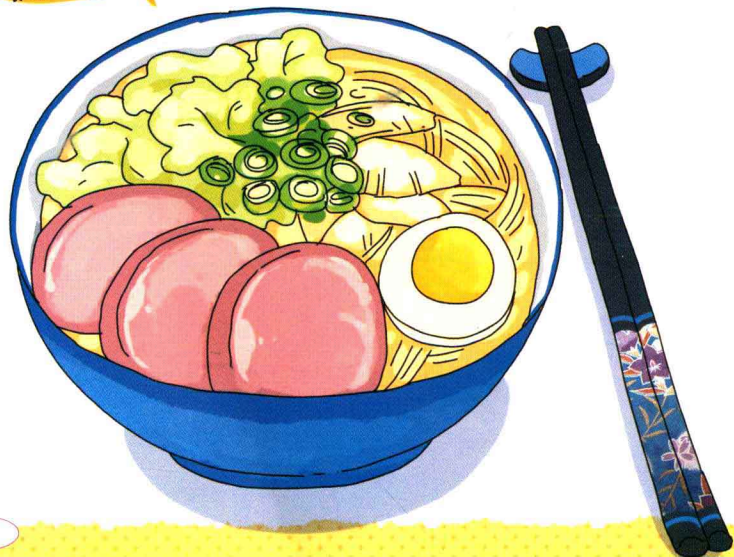


使用鸡肉高汤作为汤底，然后加入味噌调味，浓醇可口。

一起试试看吧！

地道的巨味噌拉面

味噌是一种有点类似黄豆酱的大豆制品，日本人对味噌十分痴迷，是家家必备，天天都要吃的酱料。味噌营养丰富，长期食用非常有利于身体健康。



材料：（2人份）

卷心菜几片，竹笋切片几片，烤里脊切片4厚片，白煮蛋1个对切，葱花适量，日本拉面2人份。

味噌酱：

白味噌3~4大匙，赤味噌1大匙，芝麻酱1大匙，芝麻碎1大匙，大蒜1瓣切碎，姜1片切碎。

汤头：

日本甜酒2大匙（或料酒1大匙+糖1小匙），高汤粉2大匙，水900ml，盐适量。

做法：

1. 卷心菜和笋切成片一起焯水。
2. 将汤头的材料混合煮沸，然后转小火放入味噌酱搅匀。
3. 将拉面煮好放入碗中，倒入步骤2中的汤头，摆上烤里脊片，卷心菜，鸡蛋，笋片，撒上葱花即可。



接下来到了
韩国!



韩国与朝鲜的饮食风俗非常相似!

说起韩国美食,我首先想到的
就是五花八门的泡菜啦!



吃饭时配上一些泡菜,酸辣爽
脆,开胃又好吃!还能美容哦。

不过也不是所有人都
喜欢韩国泡菜的!

发酵的味道臭臭
的,而且太辣了!

放在冰箱中
好似脚臭!

或许是你买的
泡菜不好
吧!

这么美味的
东西竟然被
用脚臭来形
容,真是太
过分了!

不太喜欢
韩国泡菜
的BEAR。

好好吃!

非常喜欢韩国泡
菜,即使空口吃也
完全没有问题。

韩国人非常热衷于吃烤肉
哦!尤其是烤牛肉。
他们喜欢一家人或一帮朋
友围坐在一起,一边享用美
味的烤肉,一边谈天说地。

烤肉~! 烤肉~!

瞬间态度
不同的Bea

是不是有点像我们团
圆吃饺子的感觉呢!



韩国泡菜中最为大家熟知的应该是“辣白菜”!

韩国烤肉的吃法一般是将肉类用作料腌渍好,也可以
不腌渍(如五花肉),然后放在铁板上烤熟,配上蒜
辣酱,泡菜等调料,用生菜等绿叶包起来吃,既能去油
腻又健康美味。
在中国的大街小巷都能见到韩国烤肉店,可见其美味和
受欢迎程度是非常高的。

哇!

将整棵大白菜或切段的
大白菜放入多种原料调
制的辣酱中腌渍。(想要
做出真正好吃的辣白菜
也不是一件容易的事)

自己在家腌渍
辣白菜是件有
趣的事情!

除了辣白菜之外,爽脆多
汁的萝卜泡菜也是我的大
爱哟!

难怪韩国会被称
为泡菜之国啊!

YEAH!

不过韩国泡菜的种类比
我们想象的太多了,至
少有几十种吧!

好棒的泡菜
文化哦!

加油吃!
加油吃!

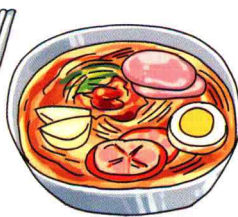
你客气一点呀!

我吃! 我吃!

奋斗模式
开启!

朋友请客吃烤肉ING! (权金城)

吃完烤肉再
来一份冷面
吧!



酸甜爽口!
十分解腻!

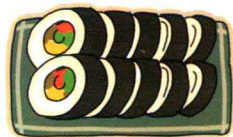
冬天里的传统韩式美味!

除了喷香的韩国烤肉之外，还有许多美食哟!

由于韩国料理店遍布大街小巷，所以想要品尝地道的韩式料理并不是什么难事。

冬季吃韩国料理最棒了!

辣炒年糕



紫菜包饭



石锅拌饭

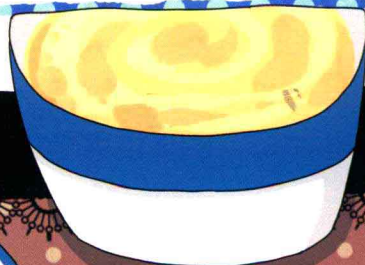


大酱汤

GOGO~!
今晚去吃韩国拌饭吧!

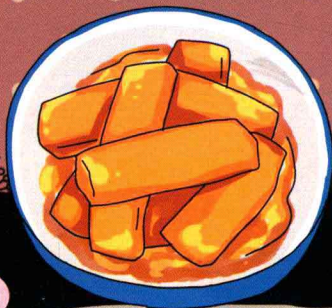
这些著名的韩国料理我们都能随时吃到，也是比较熟悉的韩国料理了，那么今天来介绍点不太常见的传统韩国家常味道吧!

韩式饺子年糕汤 안두국

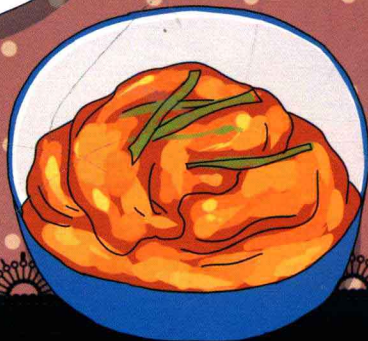


年糕

韩国风味
泡菜猪肉饺



各式泡菜



韩式年糕饺子汤的做法:

材料:

年糕片100克
饺子皮适量
牛肉50克
蛋丝两个量(将鸡蛋煎成薄薄的蛋皮,然后卷起来切成丝,一个鸡蛋大约煎一张蛋皮)
葱花适量
辣椒丝适量(红尖椒切丝)

饺子馅材料:

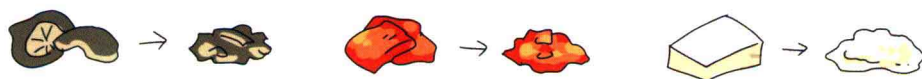
猪肉末100克
干香菇两朵
泡菜50克
豆腐50克

饺子馅调味料:

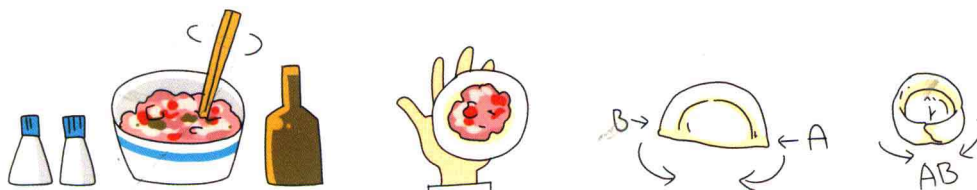
盐少许
料酒1小匙
姜泥少许
蒜泥少许
碎芝麻1小匙
胡椒少许
鸡蛋1个

汤汁调味料: (有高汤更佳)

酱油1大匙
盐适量
蒜泥少许
胡椒少许

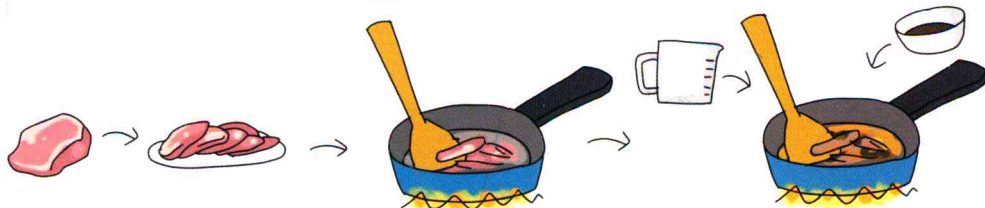


先将干香菇泡发后切碎,泡菜捏去水分切碎,豆腐压成泥挤去水分。

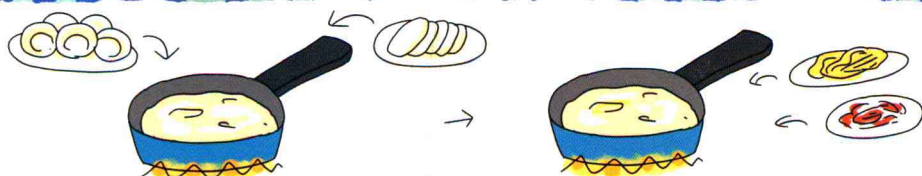


将所有饺子馅材料混合后拌匀,此时可以尝尝味道,稍做调整。

然后开始包饺子,先将馅放在皮中央(不要太多啦),然后对折将边缘捏紧成半圆形,再将A角和B角捏合,形成“马蹄饺”。



牛肉切片,放入锅中以适量油炒香,然后放入适量水和汤汁调味料煮滚。



待水沸后加入饺子和年糕。

煮至浮起,撒上蛋丝和辣椒丝即可。

我还是喜欢蘸醋来吃啦!



还做了其他馅儿的饺子。毕竟泡菜饺子不是完全符合国人的口味……

吃着泡菜饺子,还要配泡菜……

总之不愧是泡菜之国呢,什么里面都有泡菜!

传统的中式吃法。



醋,生抽,麻油,蒜泥……
(你喜欢什么蘸料呢?)

无法接受的Bear

来试试吧!

热乎乎的饺子汤!

汤头十分美味,和我们传统的纯饺子汤差很多,别有一番风味!

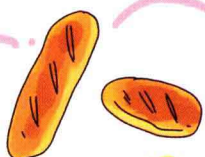


喜欢泡菜的人很开心!



说起越南菜，其实分为两种：一种是和中式比较接近的大众越南菜，多以蒸煮、烧烤、熬焖、凉拌为主，另一种则是较昂贵的法式越南菜。

由于越南曾被法国统治，法国面包融入了越南人民的生活中。



各式法国面包

咖啡



另外，越南咖啡也十分有名。



越南的女生身材都很好，而且漂亮。据说和她们饮食中的一大特色——鱼露有关！鱼露是以鱼为原料腌制出的一种调料，非常滋阴，能使女性永葆青春体态。

所以越南菜中大多会添加鱼露哦。

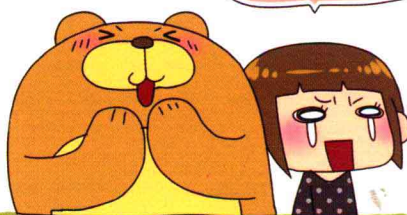
戴着斗笠穿着民族服饰的越南美女！



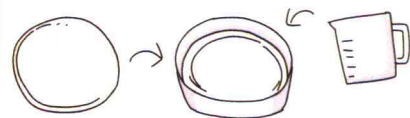
哇！美女！

身材好好哦！

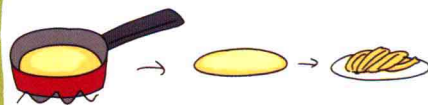
羡慕哦！要不我也天天吃鱼大超市都有卖哦。



做法：



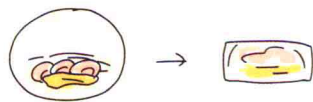
用凉水或温水将越南春卷皮泡软，时间不用太长，一软即可。



鸡蛋打成蛋液，煎成蛋皮，切成丝。



虾放入沸腾的葱姜水里烫变红即捞出过凉水，这样口感才脆，然后去虾皮、虾头备用。



三种切好的丝和焯好的虾仁一起放在春卷皮上，卷好。



将调料中的所有材料混合，作为春卷皮的蘸料。或者，也可以用酸甜口的泰国鸡酱。

清清爽爽的越南春卷



越南春卷材料：

越南春卷皮，活海虾，黄瓜，鸡蛋，煮熟的鸡胸肉剥成条或丝（用火腿或猪肉等肉类也可以。）

调料：鱼露1又1/2大匙，醋1又1/2大匙，水1又1/2大匙，糖1大匙，香酥碎花生2大匙

好吃的越南美味！

甘蔗虾。

美味哟！

曾在越南餐厅中吃到这道菜。

好好吃哦！

这里是切成条的甘蔗。

有点油腻，但是非常好吃，所以不知不觉就吃多了！

传统做法应该是用香蕉将虾肉串起来烤，然后和配菜一同包入米皮，蘸上特制的辣酱来吃！

炸过的甘蔗虾沾上特制的酱料直接吃也非常棒！

越南春卷的一种吃法。

我不行了！

呜呜！肚子要爆炸了！可还是想继续吃！

越南河粉也是越南菜中不可错过的美味！

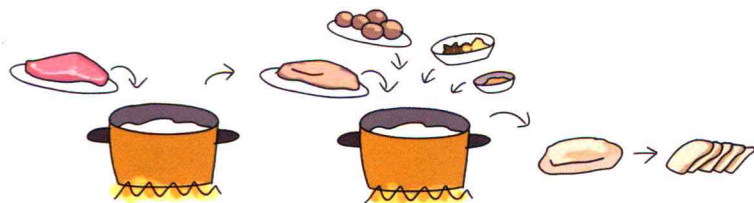
一大海碗！

材料：

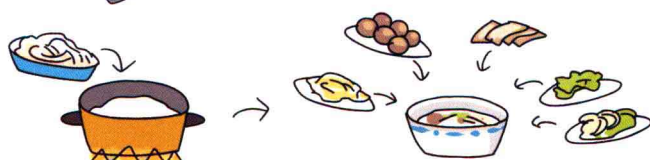
牛肉
牛筋丸
牛肉粉汤料
越南河粉

桂皮
生姜
八角

牛肉河粉



把生牛肉放在开水里煮熟去血水，然后再开一锅冷水下入牛肉，牛肉粉汤料，桂皮，生姜，八角一起小火慢慢煲2个小时，然后下入牛筋丸继续煮，取出牛肉切成片。



烧一锅开水，放入河粉过水2分钟即可捞出放入碗中。葱香菜洋葱切碎备用，豆芽洗净。把河粉捞入碗中，随即加入牛肉丸，牛肉片，然后加入熬好的牛肉汤和香菜，葱，洋葱，豆芽即可。

泰国是名副其实的美味之都!

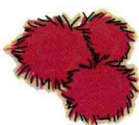
盛产美味的热带水果!

其中以:

榴莲



红毛丹



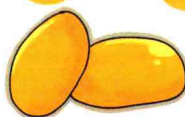
山竹



最为出名!

所以去泰国一定要吃吃看哟!

芒果



菠萝



泰国产的热带水果非常非常美味,即使是相同的水果品种,和国内吃到的味道也大不相同!

除了“佛教之国”,“旅游之国”之外,泰国还是“美味之国”哦!

美味菠萝饭!



正因为如此,泰国菜肴中一定少不了水果的身影。

椰浆咖喱!



纱丽

泰国人喜辛辣,喜欢吃鱼露和味精,最常吃的是咖喱。鸡肉和海鲜是比较常吃的主菜~~! 以下是几种较为出名的泰式特色菜。



冬阴功汤
(酸辣虾汤)



泰式咖喱鸡



青木瓜沙拉



椰奶汤



各式烧烤

咖喱是我们在家常做的料理,鸡肉,猪肉或牛肉等肉类加上土豆,胡萝卜,洋葱一起炖煮,十分美味!

冬阴功酱也很容易在大超市中买到,用来做泰式冬阴功汤十分方便。

酸辣可口! 适合潮湿闷热的天气。

将喜欢的海鲜,肉类,蔬菜一起煮成汤。



不过国内产的咖喱调料大多改良过,口味很温和,有机会可以尝试一下泰国原产的咖喱哟! 滋味非常浓郁! (大概有些人会受不了吧。)

你自己吃就好!

我还放了粉丝! 一起来吃嘛!

觉得太辣而不吃的Bear。



我很喜欢冬阴功的味道,甚至会直接拿来拌面!



芒果糯米饭的遗憾!

去泰国旅行时,发现大街小巷都会卖一种小吃——芒果糯米饭。

竟然连机场免税店都有!

你不是刚刚才吃撑的嘛?

好特别哦! BEAR! BEAR! 我也想尝尝。

不过由于期间嘴巴一刻也未停过,因为好吃的实在是太多啦。

去吃那个吧!

先把手上的东西吃完呀!

结果到离开也没吃到芒果糯米饭。

呜呜呜! 都是你不让我吃! 都是你!

虽然芒果糯米饭被划分为甜点,不过我却觉得可以作为主食呢! (大概是因为糯米很饱人呢。)

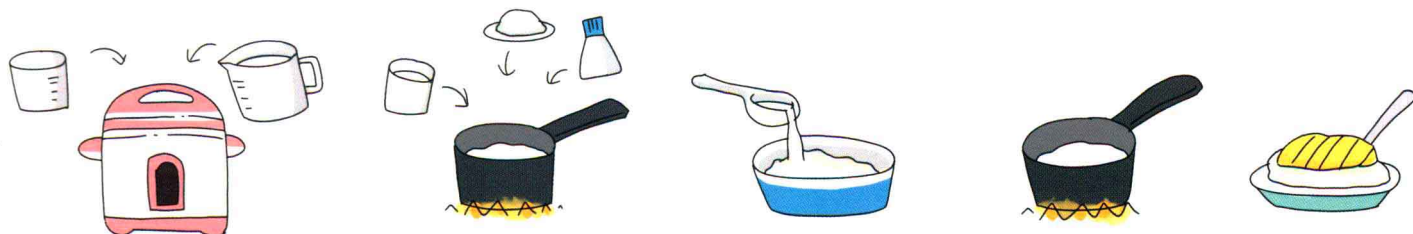
芒果糯米饭

糯米饭浸在甜香的椰奶里,然后再配上新鲜芒果及椰味调料。这道好吃爽口的甜点是传统的泰国食品。

材料:

短粒白米(糯米)300克,水475毫升,椰奶355毫升,白糖200克,盐3克。

椰奶120毫升,白糖10克,盐2克,木薯淀粉8克,芒果3个,去皮去核切片。



将米和水放入电饭煲煮好。

在煮饭的同时,将355毫升椰奶,200克糖,3克盐放入调料锅里,在中火上煮开。然后关火,搁一旁备用。将煮好的米饭搅入到椰奶混合液里,盖上。放一旁冷却1小时。

制作调味料:将120毫升椰奶,10克白糖,2克盐和木薯淀粉放入一个小调料锅里,在火上烧开即成。

将糯米饭放在大盘里,把芒果排放在米饭的上面。倒入调味料在芒果和米饭上。