

精浓味浓

满足您对美味的一切想象
令人垂涎欲滴的异域美食
经典美味的料理
丰富多样的食材



舌尖上的

晨曦暖阳 著

异域风情



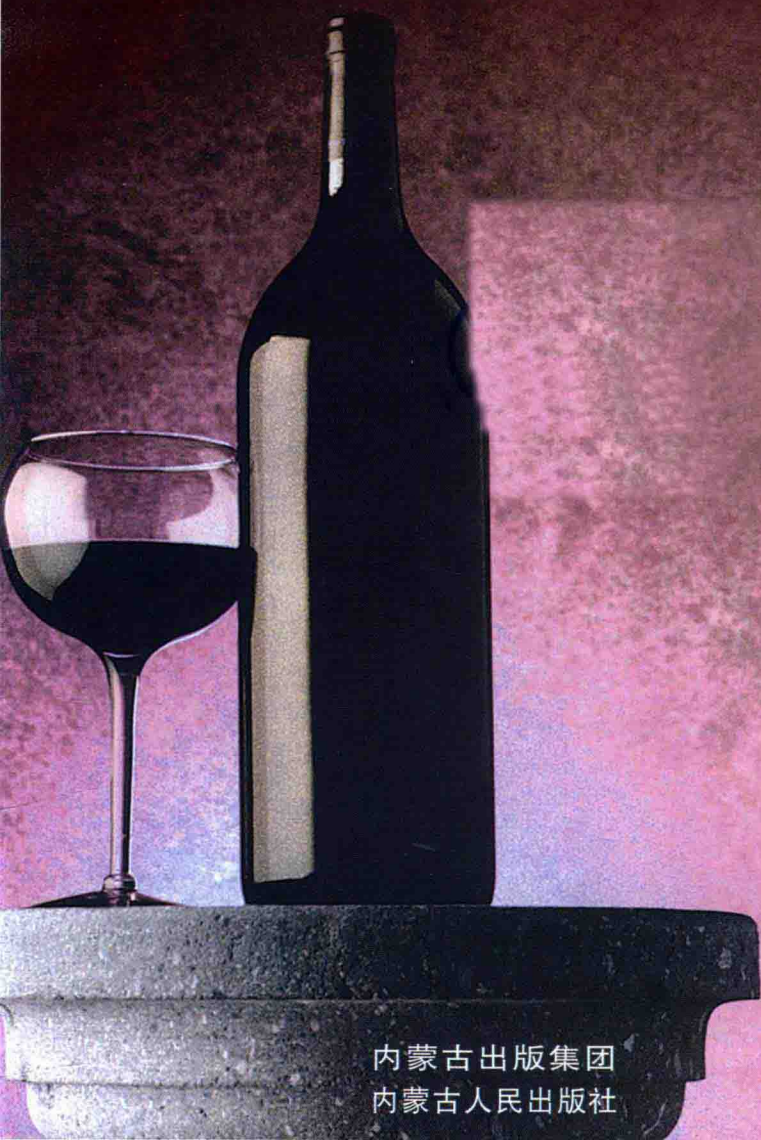
内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社



舌尖上的 异域风情

晨曦暖阳 著

满足您对美味的一切想象
令人垂涎欲滴的异域美食
经典美味的料理
丰富多样的食材



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的异域风情 / 晨曦暖阳著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2015.8

ISBN 978-7-204-13561-5

I. ①舌… II. ①晨… III. ①食谱—世界 IV. ①TS972.18

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第198020号

舌尖上的异域风情

作 者 晨曦暖阳

责任编辑 侯海燕

责任校对 杜慧婧

责任监印 和平

封面设计 朝克泰

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区中山东路8号波士名人国际B座5楼

网 址 <http://www.nmgrmcbs.com>

印 刷 内蒙古爱信达教育印务有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 11.75

字 数 200千

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

印 数 1—4000册

标准书号 ISBN 978-7-204-13561-5/Z·967

定 价 35.00元



前言 / 舌尖上的异域风情

我从小就是个嘴刁的，极难喂养，少年时期严重偏食，不吃蔬菜只吃肉。进入社会之后渐渐改正，但口味依然挑剔。介于是工薪阶层天天去饭店吃饭极不现实，就想着自己动手丰衣足食，即省了荷包又能吃得好，两全其美，不亦乐乎。现在我已经把做菜发展成了爱好，纯粹是为了满足自己这张刁嘴不得已而为之，但是年头久了手艺却是日益精进，做的菜系也是越来越多，不说是纵贯南北基本也能说得上是融会中西了。

作为女性，我自然憧憬着能有幸福的生活、温暖的家庭、体贴的丈夫、可爱的孩子、健康的父母以及平静和谐的生活，不求大富大贵但求温饱小康。结了婚，生活就落到了再简单不过的柴米油盐、一日三餐。俗话说民以食为天，可见吃饭是人类最基本的诉求，也是生存的保障。

可是，现在有越来越多的人都忙于工作，累了一天回到家或者节假日想好好犒劳一下自己却不知道吃什么好，纪念日的时候也不知道该做什么菜。想去西餐厅又担心预算问题，自己做又不知从何下手，您是否也曾有这样的情况呢？

在本书中将为您解决以上的烦恼，我们将从食材的选择、酱汁的调配、摆盘的造型、料理的文化等多角度、全方面地一一为您分解，让您在家里



也能轻松吃到餐馆的美味佳肴。从此，不必担心预算，不必再绞尽脑汁地去考虑该怎样让另一半高兴，只要您一出手就能让对方惊呼不已！自己动手去做西餐不仅丰富了您家的餐桌，还能增添生活情趣和节日气氛，更能提高生活质量和深化夫妻感情。

本书收录了欧洲、亚洲、南美的部分国家中有特色和代表性的料理，它将会成为您了解西餐文化的一个窗口和平台，也会为喜欢西餐并打算动手实践的人们提供一个简洁直观的参考和教程。本书菜品按照国家进行分类，便于查找。另外，菜品涵盖了法国、意大利、墨西哥、日本、韩国、泰国等地区的一些经典料理，数量不多但制作精良，制作流程的分解照片更是如同手把手的教学，让您制作起来全无后顾之忧。

还等什么，您也快快动起手来尝尝自己亲手制作的美味吧，并来体会一下舌尖上的异域风情！

目录 Contents

第一辑 开胃甜品：在味道蔓延之前

蜜汁烤菠萝 —— 那一抹金黄色的红 / 2

法国红酒梨 —— 梨子微红，夕阳都醉了 / 5

第二辑 法式情怀：最浪漫的法国大餐

红酒烩鸡 —— 经典法国名菜 / 9

红酒炖牛肉 —— 传说中的法国名菜 / 12

鞑靼牛肉 —— 名副其实的野人牛肉 / 16

哥伦布鸡肉卷 —— 金黄色的诱惑 / 19

白酒煮贻贝 —— 当“海中鸡蛋”遇到“液体黄金” / 22

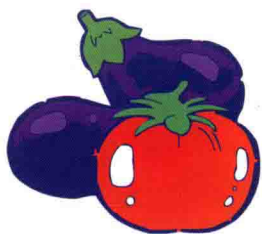
第三辑 意式浓情：邂逅西餐之母

香辣茄汁通心粉 —— 红绿相间的意式诱惑 / 26

意大利肉酱面 —— 炸酱面鼻祖 / 29

菠菜鸡肉排 —— 意大利传统家常菜 / 32

意大利香草烤羊排 —— 不容错过的圣诞大餐 / 36



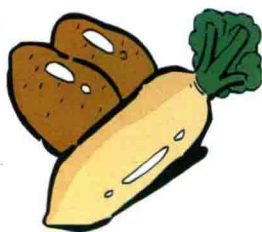
- 奶香南瓜焗意面 —— 营养均衡的花式意面 /39
- 意大利羊肉饼 —— 与香河肉饼齐名的意大利特色菜 /42
- 羊肉番茄意面 —— 意大利拉条子 /45
- 茄汁鲜虾意面 —— 盛夏的欲望 /48
- 意大利千层面 —— 层层浓郁如梦如幻 /51
- 培根时蔬披萨 —— 意大利经典风味美食 /55
- 白酱海鲜意面 —— 淡淡奶香的诱惑 /58
- 意大利面条汤 —— 可以喝的面条 /61

第四辑 泰式诱惑：唇边摇曳的东南亚味道

- 菠萝饭 —— 泰国招牌菜 /65
- 泰式海鲜炒面 —— 独具热带风情的炒面 /68
- 泰式炒河粉 —— 泰国人的主食之一 /71
- 泰式绿咖喱鸡 —— 咖喱中的小清新 /74
- 红咖喱牛腩 —— 最火辣的视觉盛宴 /77
- 红咖喱海鲜烩 —— 吹响小海鲜集结号 /80
- 冬阴功 —— 世界十大名汤之一 /83

第五辑 韩式料理：异彩纷呈的韩式美食

- 大酱汤 —— 大韩民族的国汤 /87
- 韩式鱿鱼饭 —— 最下饭的韩式拌饭 /90
- 辣白菜炒五花肉 & 辣白菜五花肉炒饭 —— 辣白菜两吃新法 /94
- 韩式拌萝卜 —— 韩国代表性凉拌小菜 /98



辣白菜炒肥牛 —— 韩国料理主打菜 /102

蔬菜饼 —— 谁能想象没有蔬菜饼的韩餐 /105

韩式炒茄子 —— 清口韩国料理 /108

泡菜汤 —— 经典韩式风味料理 /111

韩式拌墨鱼 —— 鲜嫩逼人的韩国海鲜 /114

铁板甜辣鸡 —— 人气高涨的特色料理 /117

炒年糕 —— 韩国特色小吃 /120

韩式烤带鱼 —— 韩国人这样吃带鱼 /123

第六辑 日式风韵：料理之国的另类美食

酒蒸蛤蜊 —— 人气很高的常见料理 /127

奶油炖菜 —— 不能“以貌取人”的日式西餐 /130

萨拉米鸡蛋卷 —— 当西班牙香肠与日式蛋卷热情相拥 /134

蔬菜大阪烧 —— 日式披萨饼 /137

蛋包饭 —— 黄金圣衣下的诱惑 /140

虾仁芝士焗乌冬 —— 日式乌冬面与西方芝士的纠缠 /143

第七辑 世界风光：领略世间美食

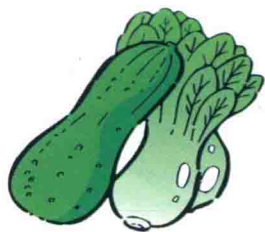
墨西哥鸡肉卷 —— 最具代表性的墨西哥美食 /147

墨西哥鸡肉春卷 —— 墨西哥人吃的春卷 /150

火腿培根热狗 —— 美国人的代表性简餐 /153

鸡蛋三明治 —— 源于英国小镇的传说 /156

时蔬培根焗饭 —— 葡萄牙人气美食 /159



咖喱土豆炖秋葵 —— 印度风味料理 /162

绿薄荷羊肉 —— 印度特色料理 /165

芝士焗红虾 —— 阿根廷风味大餐 /168

黑胡椒蟹 —— 新加坡知名小吃 /172

金枪鱼时蔬色拉 —— 最爽口的开胃菜 /175

柠汁鸡排 —— 女人最爱的盛夏美食 /178

第一辑

开胃甜品：在味道蔓延之前

在味道蔓延之前，先让舌尖甜蜜一下吧，
正所谓生命无常，先吃甜品。别再担心腰间的小赘肉了，该甜蜜的时候就没必要想太多。

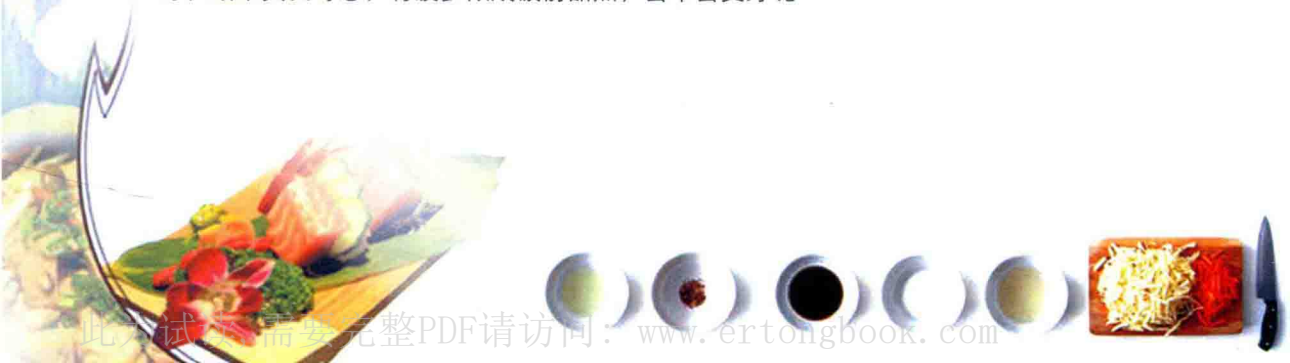


蜜汁烤菠萝——那一抹金黄色的红



食 材：菠萝、草莓、白砂糖

这是西餐中最为常见的处理水果的方法，为的就是将水果的味道发挥到极致。每当菠萝大量上市的时候，总不会让我的小嘴闲着，只不过有时买到的菠萝会很酸，让我龇牙咧嘴吃不下去。一次偶然的机会，我在做菠萝饭的时候发现菠萝熟着吃口感更好，结果突发奇想，将菠萝做成饭前甜点，会不会更好呢？





1. 草莓洗净切碎，加白砂糖和适量水熬成糊状。
2. 菠萝带皮切厚块，蘸上白砂糖烤熟。
3. 草莓酱垫底，摆上烤菠萝，撒点砂糖点缀。



健康碎碎念



水果加热，虽然会导致营养成分的部分流失，但是有些人由于身体原因不能生吃水果，吃不好就会闹肚子，很遭罪。所以对于这类人来说，把水果加热之后，吃起来就没问题了。而且，菠萝加热之后某些酶就失去了活性，吃着就不会杀嘴了。

菠萝体内有三种成分可能会给人们带来麻烦：

甙类：能够刺激人体的皮肤、口腔膜，如果吃了未经处理的生菠萝后，嘴里会感到很痒，但对健康尚无直接危害。

羟色胺：能够使血管收缩、血压升高，吃太多容易造成头痛。

菠萝蛋白酶：少数人对于菠萝中的蛋白酶存在过敏反应，食用后一小时内可能会出现腹痛、恶心、呕吐、荨麻疹、头痛、头晕等症状，严重者还会导致呼吸困难及休克。人们常说的菠萝过敏就是指此而言。



小贴士

菠萝如此鲜美，想吃又怕影响健康，该怎么办呢？就像这道菜的做法那样，煮熟了再吃。菠萝在开水里煮一下，水温达到100℃时，90%以上的蛋白酶都会被破坏掉，甙类也同时被破坏消除，羟色胺则溶于水。况且，煮沸后的菠萝口感更好。

当然，水果生吃更有营养，为了保持菠萝的生鲜口味，人们更习惯于将菠萝放在盐水中浸泡，同样可以达到脱敏的作用。



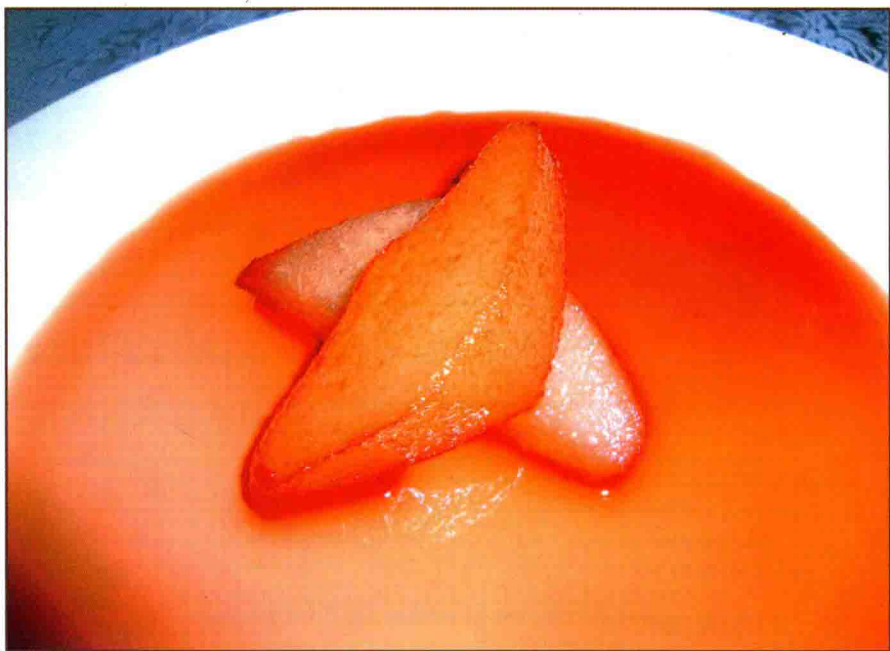
文化絮语

怎么样，看着就很诱人吧，颜色分明，一抹金黄色的红，是不是想要一口咬下去？告诉你吧，口感简直是无与伦比，哈哈，一口咬下去，甜甜的汁水就流了出来，软软的，梦幻般的感受，喜欢甜品的朋友绝不可错过。

将水果做熟了吃，这是西餐中常见的处理水果的方法，为的是突出果味，这样会比生着吃更甜，适合做成甜品。在这道菜品中，菠萝的甜和草莓的香完美融合，甜蜜香醇，令人回味。



法国红酒梨——梨子微红，夕阳都醉了



材 料：梨、红酒、蜂蜜

法国红酒梨是法国最具代表性的甜品之一，也许在网上它并不那么出名，或者说你在法国十大甜品的评选中也见不到它的身影，然而红酒梨确实是一道法国名菜，只有去过法国的人才知道它的名气。而且，这道菜品因为简单易学，更适合普通百姓的餐桌。

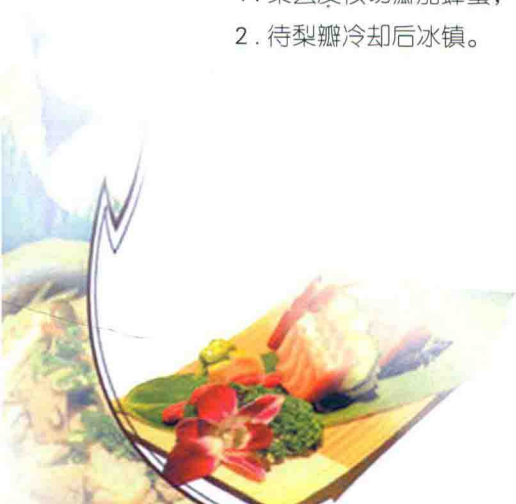
在很多美食节目中都提到过这道菜，在法国，除了鹅肝、蜗牛、红酒牛肉之外，可能就属它的上镜率最高了。不知道法国人爱上这道菜的原因是什么，可能是红酒的醇厚，可能是梨子的清甜，但在我看来，是那一抹雪白梨子身上浸出来的淡淡微红。在落日的午后，这道开胃甜品透出红酒的阵阵醇香，哇，夕阳都醉了。

待到梨子上市的季节，选择最新鲜的梨子，在你的品位及经济实力许可的条件下，挑选最适合的红酒，然后开始跟我一起，动手吧！





1. 梨去皮核切瓣加蜂蜜，倒入红酒浸泡，煮熟。
2. 待梨瓣冷却后冰镇。



健康碎碎念



梨子本身具备丰富的营养元素，可润燥化痰、润肠通便，而红酒更是养生极品。红酒中含有的原花青素能保护心血管，白藜芦醇能抗癌。将梨子与红酒结合，更是天然的养生佳品。

梨子性寒，然而红酒梨这道甜品将梨子煮熟之后食用，所以不必担心寒性伤身。而且喜欢凉口的食客，更不用顾忌这一点，将梨子冰冻，口感更佳。梨子辅以红酒，既补充了梨和红酒中的营养物质，还能带来完美的视觉感受，不冷冻能温暖肠胃，冷冻则爽口怡人。



小贴士

做这道菜需要注意的是，如果出于经济实力或是品鉴水平的限制，不考虑红酒的品质，那一定要考虑梨子的品质。最好选用比较硬的梨，而且最好是啤梨。啤梨又分为青啤梨和红啤梨，如果是后者，那颜色更是醉了。之所以选择坚硬的梨子，是因为梨肉在煮的过程中不容易碎烂，这样味道会更好。



文化絮语

简单吧，法国最有名的开胃甜品原来不过如此，只需要几步，您就能在家品味到纯正的法国特色。当然，味道如何，主要还看您的红酒质量如何，如果您不是专家级吃货，也不必在乎红酒的品质了，尝个鲜就好。

法国人喜欢喝红酒，爱到什么程度呢？就像中国人离不开茶叶一样，所以他们想方设法将红酒运用到菜肴之中，拿它来炖菜烧肉，制作甜品。

法国人情迷红酒，同样也钟情于甜品，在品尝法式大餐之前，一道开胃甜品是必不可少的，红酒梨就是很多法国人的首选甜品，既好吃又清爽可口。尤其是雪白的梨瓣上泛出微微红晕，看着就流口水，我是醉了，夕阳也醉了，您呢？



第二辑

法式情怀：最浪漫的法国大餐

如果问全世界最浪漫的菜式是什么，法式大餐必然独领风骚。红酒、佳人、烛光晚宴、浪漫夜曲……这一切营造出来的唯美之境，让人一生难忘。感受全世界最奢侈的法式大餐，感受最浪漫的法式情怀。

