

好吃易做 地道西餐

阳光加勒比餐

[英] 朱莉·麦卡洛克 著

(by Julie McCulloch)

李静 译

The Caribbean

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

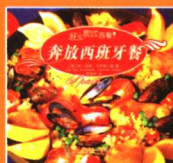
责任编辑：孙佳盈
封面设计：原创在线

好吃易做 地道西餐

阳光加勒比餐

The Caribbean

灿烂的阳光、蔚蓝的天空、清澈的海水、美丽的沙滩，这就是风光旖旎的加勒比。清新爽口的加勒比餐就像加勒比的风光一样绚丽如画。跟随本食谱，你将学会地道的加勒比菜肴的制作方法，体验浓郁的加勒比风情。



ISBN 7-5640-0861-X



9 787564 008611 >

ISBN 7-5640-0861-X

总定价：90.00 元（本套共 6 册）



阳光加勒比餐

灿烂的阳光、蔚蓝的天空、清澈的海水、美丽的沙滩，这就是风光旖旎的加勒比。清新爽口的加勒比餐就像加勒比的风光一样绚丽如画。跟随本食谱，你将学会地道的加勒比菜肴的制作方法，体验浓郁的加勒比风情。



缤纷墨西哥餐

古老的玛雅文化给墨西哥蒙上了一层神秘的面纱。源远流长的耕种历史，丰富多样的农作物造就了缤纷多彩的墨西哥佳肴。墨西哥餐口味繁多，清爽、辛辣、香甜、浓郁，各式美味尽收书中，勾勒出一幅五彩斑斓的美食画卷。



浓情意大利餐

提到意大利，最先进入你头脑中的无疑是比萨饼和意大利面。意大利餐风行全球，任何一家西餐厅的菜单上都能找到这两块金字招牌。跟随本食谱，你可以学到地道的意大利美味的制作方法，还可以发挥创造力，进行中式改造，尽情挥洒你的美食灵感。



迷人希腊餐

湛蓝美丽的爱琴海和如梦如幻的金苹果并不是希腊的全部。翻开本食谱，你会发现希腊美食是如此绚丽多姿，亲自动手尝试会更加充满乐趣。跟随本书的脚步，一起享受地道的希腊美味吧。



奔放西班牙餐

西班牙历史悠久，西班牙人热情奔放，西班牙菜品精美丰盛。多样的气候和地形造就了西班牙丰富多彩的物产和饮食。跟随本食谱，学会做一道道令人垂涎欲滴的美食，在自己动手的快乐中品味地道的西班牙佳肴，感受奔放热烈的西班牙异域风情。



浪漫法国餐

不一定非要走进昂贵的法国餐厅才能享用地道的法国美味，并不是只有法国大厨才能破解法式烹饪的秘密。跟随本食谱，自己动手，你会发现高雅浪漫的法国饮食离我们并不遥远。其实你自己就是烹饪高手。

好吃易做 地道西餐

阳光加勒比餐

[英] 朱莉·麦卡洛克 著

(by Julie McCulloch)

李静 译

The Caribbean



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

阳光加勒比餐 / (英) 麦卡洛克著; 李静译. — 北京:
北京理工大学出版社, 2006.9
(好吃易做 道地西餐)
ISBN 7-5640-0861-X

I. 阳... II. ①麦...②李... III. ①食谱—西印度群岛
IV. TS972.187.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 099433 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2006-4197 号

A World of Recipes — The Caribbean by Julie McCulloch

©Harcourt Education Limited 2003

简体中文本专有出版权由 Harcourt Education Ltd. 授予北京理工大学出版社

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京凌奇印刷有限责任公司

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/24

印 张 / 2.5

字 数 / 70 千字

版 次 / 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印 数 / 1~6000 册

总 定 价 / 90.00 元 (共 6 册)

责任校对 / 陈玉梅

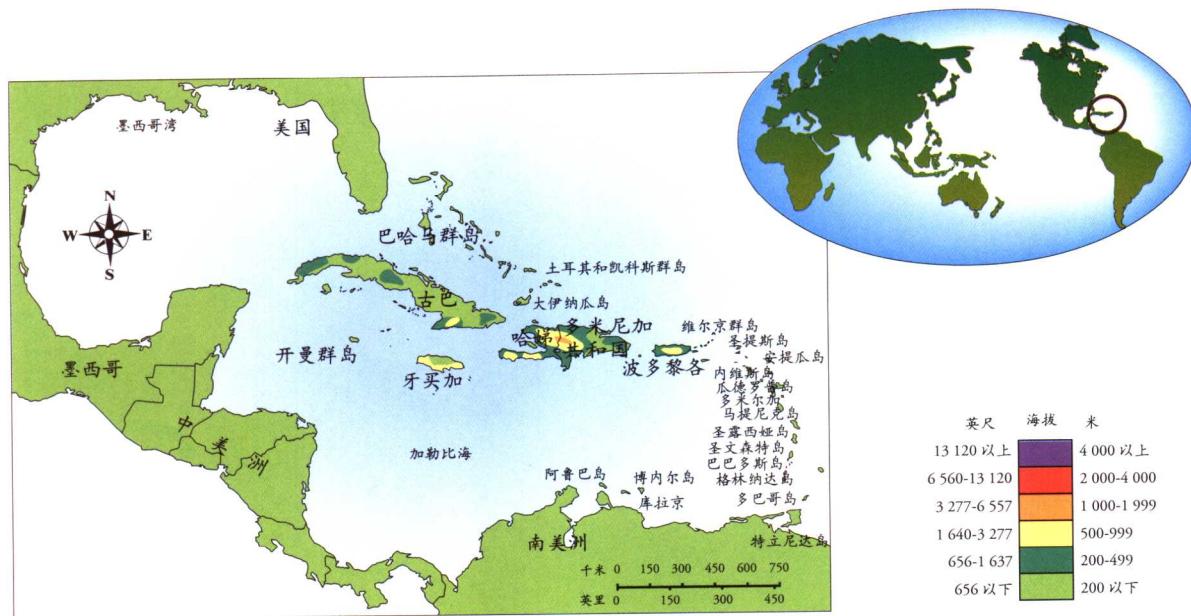
责任印制 / 李绍英

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

目 录

加勒比与加勒比美食	4
原料	6
准备工作	8
南瓜浓汤 ★★	10
香蕉浓汤 ★	12
鸡肉香蕉烤串 ★	14
椰浆鸡肉饭 ★★	16
烤鳕鱼明虾 ★★★	18
酸橘汁烤鱼 ★	20
烤“大地果实” ★★	22
咖喱香蕉 ★★	24
什锦豆鸡蛋沙拉 ★★	26
三色甜椒沙拉 ★	28
椰汁奶油蛋羹 ★★	30
甜薯南瓜布丁 ★★	32
香蕉面包 ★★	34
芒果馅饼 ★★	36
芒果冰淇淋 ★★	38
姜汁啤酒 ★	40
椰奶雪葩 ★	42
西餐常用配料简介	44
西餐配料购买指南	54
相关资料	56
健康饮食谈	56
饮食术语汇编	58
索引	59

难度星级: ★ 易 ★★ 中 ★★★ 难



>> 加勒比与加勒比美食

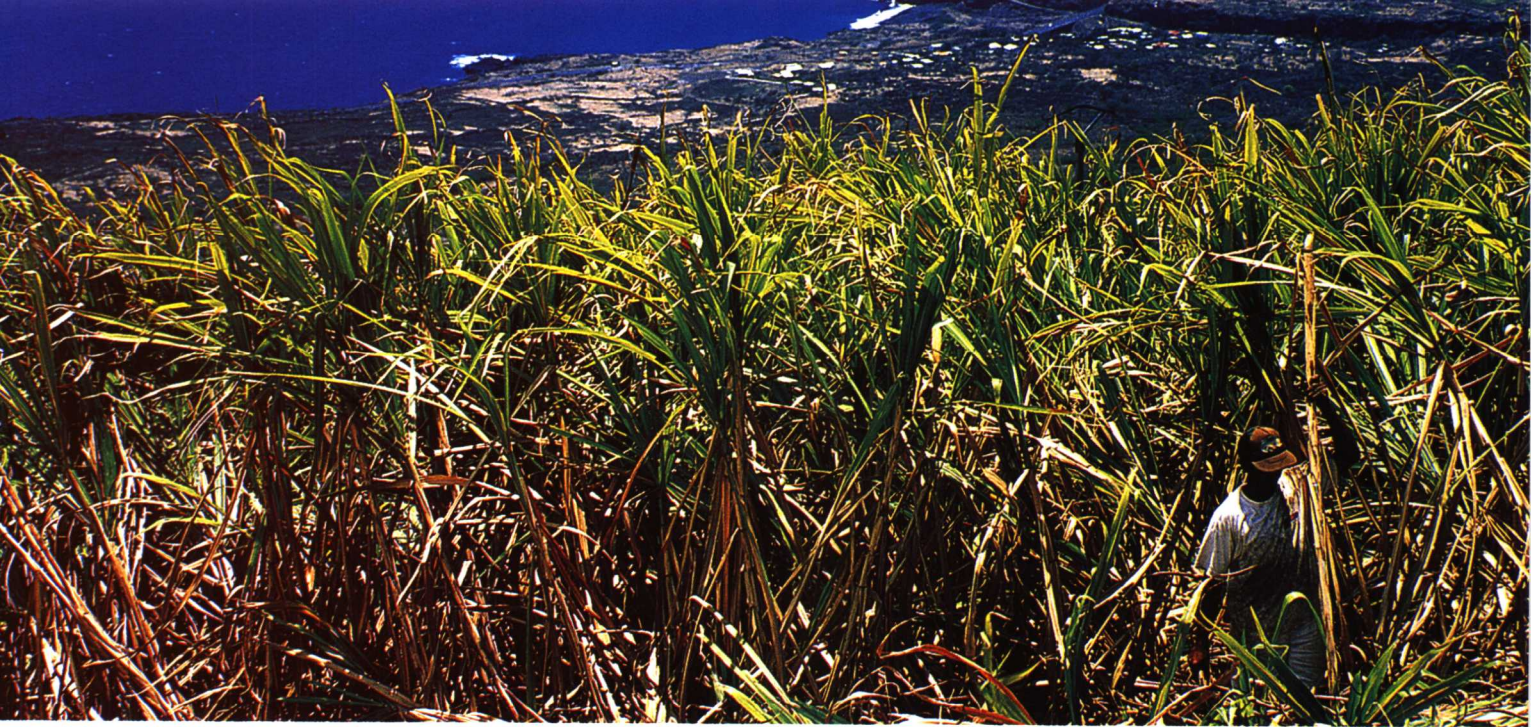
加勒比是与中美洲东岸隔海相望的一大片区域，区域内小国林立。加勒比的岛屿数以百计，有的面积辽阔，有的则狭小得无人居住。

往日的加勒比

加勒比的原住民是美洲印第安人，先是阿拉瓦克人，接着是加勒比人，他们主要以种植玉米、甜薯、红辣椒和捕鱼为生。

在15世纪，欧洲探险者们踏上了加勒比的土地，西班牙人、英国人、法国人和荷兰人相继在此定居，在被称为种植园的大农场里种植甘蔗。这些外来定居者感到种植园里需要更多人手干活，于是便开始从非洲贩运大量的成年男女，甚至孩童来加勒比为奴。这些被虏掠来的非洲人带来了非洲当地的烹饪方法和传统。19世纪末，奴隶制被废止，奴隶们离开甘蔗种植园，创建自己的农场，种植各种作物，如可可和香蕉。



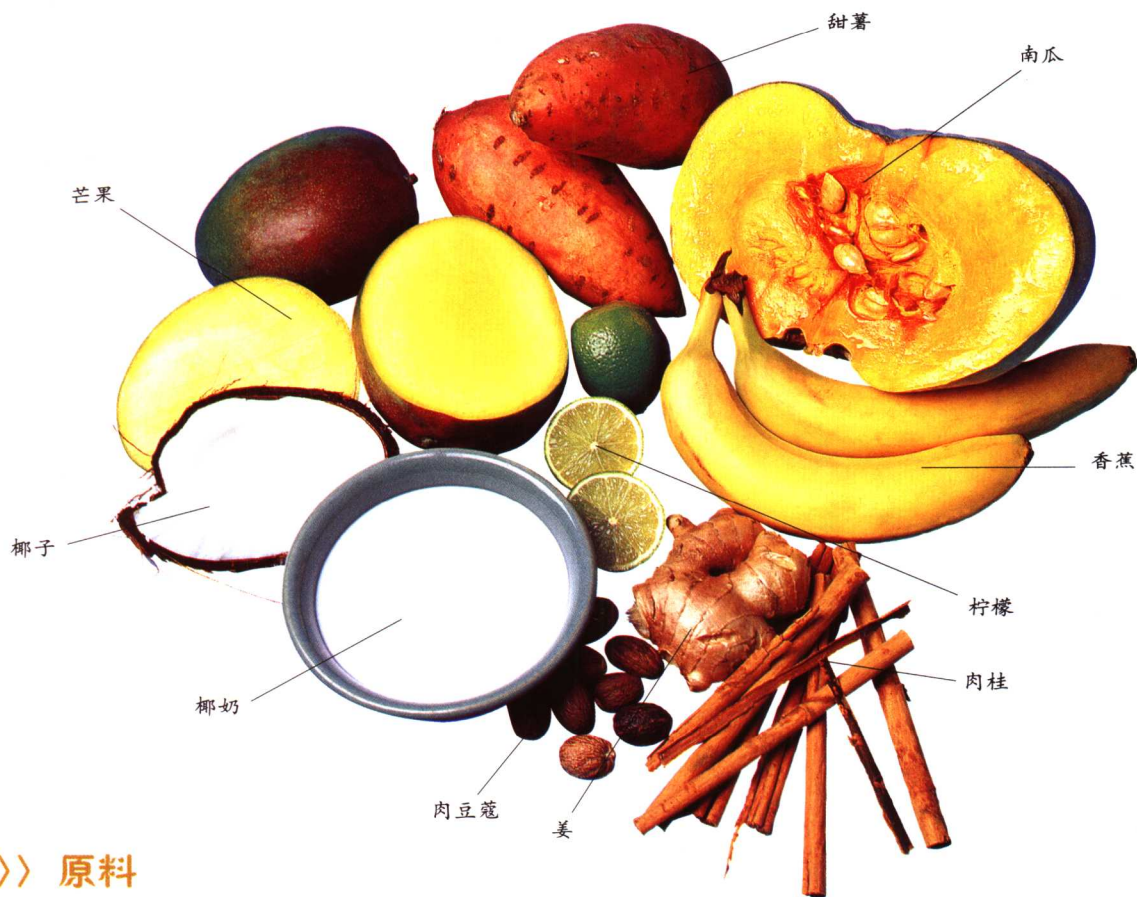


加勒比的国家

加勒比不同岛屿之间的气候差异很大，总的来说比较温暖，但有些岛屿常年郁郁葱葱，而另外一些则像沙漠一样。各地区生长的植物不同，椰子、香蕉、芒果、甜橙、酸橙、柠檬、菠萝和木瓜是大多数岛屿上较为常见的水果，而在一些酷似沙漠的岛屿上，人们往往用适合当地气候下生长的蔬菜，比如甜薯、南瓜，甚至是食用仙人掌来制作美味可口的饭菜。

加勒比人的一日三餐

传统的加勒比餐有三道菜——头盘、主菜和餐后甜点。头盘一般是蔬菜、水果汤或炸蔬菜、炸水果、拌沙拉。主菜通常是肉食——鸡肉、猪肉、羊肉，搭配米饭。甜点的口味比较甜腻，大多都含有椰子或其他水果。



加勒比食谱上的多数原料都很容易在超市和商店里买到。

椰子遍布加勒比群岛，在加勒比食谱里，椰子的烹饪法不胜枚举。你可以在商店和超市里买到新鲜的椰子，大块椰油和听装椰奶也很容易买到。椰奶是将椰肉磨碎再加水混合制成的。椰子果实里的透明汁液本身也是一种颇受青睐的饮料。

水果

加勒比的气候非常适合各种水果的生长。本书收录了一些用最常见的水果，比如香蕉、芒果和酸橙为原料制作的美味。

大蕉

大蕉属于芭蕉科，比香蕉大而且结实，必须经过烹饪才能食用。大蕉在加勒比以外的地区很难找到，因此，本食谱相关菜肴里的大蕉可用未成熟的青香蕉“客串”。



南瓜

南瓜同样遍布加勒比群岛，是许多菜肴的主料之一，可制成甜、咸不同的口味。如果你买不到新鲜南瓜，可用任何一种南瓜科的果实来代替，例如倭瓜、笋瓜、西葫芦。

香料

香料是具有浓郁气味的植物或种子，用于在烹饪中给食物调味。加勒比菜肴中大量使用香料，其中最常用的有肉桂、肉豆蔻、姜、多香果和辣椒粉。辣椒粉的味道非常强烈，如果你不喜欢辛辣口味的話，最好还是敬而远之。晒干保存在小罐子或小盒子里的成品香料很容易买到。

甜薯

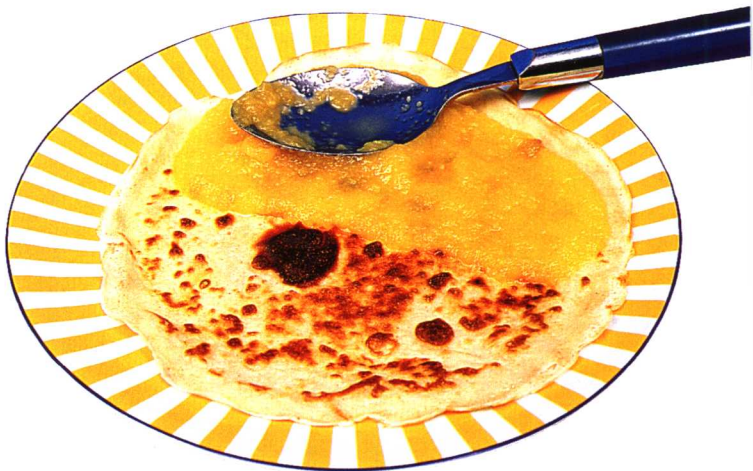
甜薯有橙色或红色的表皮以及橙色的果实，是一种与普通马铃薯有所不同的品种，被用在很多加勒比菜肴里。

>> 准备工作

厨房安全提示

烹饪时需要遵守一些基本规则。

- 一些烹饪加工过程,尤其是要用到热水和热油时,是相当危险的,当你看到  标志时,要格外注意。
- 做菜之前先洗手。
- 系好围裙以免弄脏衣服,扎好头发。
- 使用锋利的刀具时请格外小心。
- 不要让锅的手柄伸出锅台边沿以免打翻。
- 使用烤箱前必须戴好防护手套。
- 将蔬菜和水果清洗干净。



烹制时间和难度星级

本食谱介绍的多数菜肴省时易做,少数略微复杂,需时较长。每道菜的开篇都会告诉你制作这道菜需要花费的时间,同时也标示了难易程度:★表示容易;★★表示难度适中;★★★则表示难度较大。

菜品用量和量度

每道菜的开篇标明了这道菜可供多少人食用。本书中的大多数菜品为2人份。一些明显需增加菜量之处,按食谱做



出的菜品可供4人食用。可以根据就餐人数的多少,适当增减菜量。

餐饮配料的计量方法有两种:公制计量单位用克和毫升,英制计量单位用盎司和液量盎司。本书使用公制单位,如果想把公制计量单位转换为英制,请查阅本书56页的图表。

在西餐食谱中常会遇到下列缩写形式: tbs=1 餐勺的量; tsp=1 茶匙的量; g= 克; ml= 毫升。(本书已直接译为汉语。——译者注)

器皿

要烹饪食谱中介绍的所有菜肴,你需要准备下列器皿(当然,还有厨房必需品,如勺子、盘子和碗):

- 两个用来烘烤的容器(一个直径18厘米的烤盘和一个可装900克面包的烤盘)
- 柠檬挤汁器
- 冷却架
- 食物加工机或搅拌器
- 礲床儿
- 烤箱专用大平底盘
- 量杯
- 烤盘
- 带盖的锅
- 刀具
- 小碗
- 砧板
- 锡纸
- 煎锅
- 大碗
- 木勺
- 金属或木制烤肉扦
- 擀面杖
- 天平
- 筛子或滤器



温馨提示: 在使用锋利刀具时,请格外当心。



南瓜浓汤

Pumpkin Soup



烹制时间：1 小时 5 分钟



难度星级：★★



2 人份

在加勒比食谱中，南瓜可以做成甜、咸不同的口味。尽管南瓜实际上是一种水果，但在烹饪中更多地被当作蔬菜使用。

>> 制作方法

1. 把蒜瓣和洋葱剥皮，切碎。
2. 如果用新鲜南瓜，将其切成4瓣，如图所示，将每一瓣平放在砧板上，削皮并用勺子挖出籽，再切成可食用大小的块。
3. 将胡萝卜洗净，切成和南瓜块同样大小的块。
4. 在锅里倒入500毫升水，煮开，将固体蔬菜汤料掰碎放入锅中，轻轻搅动直到汤料融化，关火。
5. 把葵花籽油在煎锅中用中火加热，放入切碎的洋葱、蒜和辣椒粉（如使用），煎3分钟。
6. 把刚才煎好的洋葱、蒜末和姜、肉桂、百香果、椰奶一起倒入融化的蔬菜汤中，加入少量盐和胡椒后，轻轻搅动。
7. 把汤煮沸后再炖5分钟，加入胡萝卜块和南瓜块，再次将汤煮沸。
8. 盖上锅盖，用文火煮炖40分钟。
9. 将汤小心倒入食品加工机或搅拌器中，用机器的最高档混合搅拌，直到汤变得细腻滑爽。

原 料

- 1 瓣蒜
- 1/2 个洋葱
- 1 千克新鲜南瓜（或 500 克罐头南瓜）
- 1 根胡萝卜
- 1 块固体蔬菜汤料
- 1 餐勺葵花籽油
- 1/2 茶匙辣椒粉（自由选择）
- 1/4 茶匙干姜
- 1/4 茶匙肉桂
- 1/4 茶匙百香果
- 400 毫升听装椰奶
- 盐和胡椒适量





香蕉浓汤

Banana Soup



烹制时间：20 分钟



难度星级：★



2 人份

在加勒比地区，这种汤通常用芭蕉科的大蕉来做。大蕉必须经过烹饪才能食用，而且在其他地方很难找到。所以，未完全成熟的青香蕉在这道菜里就成了最好的替代品。

>> 制作方法

1. 在锅中倒入 500 毫升水，煮开。将固体蔬菜汤料掰碎放入锅中，轻轻搅动直到溶解，关火。
2. 剥香蕉皮，切段。
3. 把香蕉段、椰奶、辣椒粉（如使用）及少量盐和胡椒放入蔬菜

汤锅中。

4. 把汤煮沸，盖上锅盖，用文火炖 10 分钟。



5. 将汤小心倒入食品加工机或搅拌器中，用机器的最高档混合搅拌，直到汤变得细腻滑爽。

原料

- 2 根未熟的香蕉
- 1 块固体蔬菜汤料
- 250 毫升罐装椰奶
- 盐和胡椒适量
- 1/4 茶匙辣椒粉（自由选择）



周六汤品

汤是加勒比地区的大众食品，通常在星期六早上食用，目的是将剩下的饭菜消灭干净，这样就不会影响到周日做一顿大餐了。



鸡肉香蕉烤串

Chicken and banana skewers



烹制时间: 1 小时 30 分钟
(包括 1 小时的腌渍时间)



难度星级: ★



2 人份

在这道菜里, 鸡肉和香蕉像珠子一样被串在烤肉扦上, 和香蕉浓汤一样, 这道菜一般也是用加勒比地区盛产的大蕉来制作, 这里使用未成熟的青香蕉作为替代原料。

>> 制作方法

1. 把花生黄油、辣椒粉和姜放入锅内, 加3餐勺水后用小火加热, 直到花生黄油融化, 这样就做好了调味酱汁, 将酱汁倒入碗中。
2. 把鸡肉切成小丁, 放入刚调好的酱汁中, 充分搅拌使鸡肉和酱汁完全混合。让鸡肉在酱汁中腌渍 1 个小时。
3. 剥香蕉皮, 切段。
4. 把鸡肉从酱汁中捞出来, 将鸡肉丁和香蕉段相间穿在烤肉扦上, 直至串满, 再做 3 个同样的烤串。
5. 把剩下的酱汁涂在烤串表面。
6. 把香蕉鸡肉串放入烤箱用中火烤 10 分钟, 中途翻转一次, 直至外皮金黄酥脆, 鸡肉丁内部白嫩爽滑。

原 料

- 1 餐勺润滑的花生黄油
- 1 茶匙辣椒粉
- 1/4 茶匙干姜
- 1 份鸡胸脯肉
- 2 根未熟的香蕉



变个法子做素食主义的烤串

可以尝试着做全素的烤串, 用南瓜或甜薯来替换鸡肉。把这些蔬菜切成小块, 放在水里煮 10 分钟, 再用同样的方法在酱汁中腌渍。