

好吃易做 地道西餐

缤纷墨西哥餐

[英] 朱莉·麦卡洛克 著
(by Julie McCulloch)

任雪丹 译

Mexico

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

好易通西餐

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。



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

缤纷墨西哥餐

[英] 朱莉·麦卡洛克 著

(by Julie McCulloch)

任雪丹 译

Mexico



 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

缤纷墨西哥餐 / (英) 麦卡洛克著; 任雪丹译. —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. ①缤... II. ①麦...②任... III. ①食谱—墨西哥
IV. TS972.187.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 099404 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 — Mexico 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

墨西哥与墨西哥美食	4
原料	6
准备工作	8
风味墨西哥薄饼 ★★	11
鳄梨沙拉酱 ★	12
辣味玉米片 ★	14
玉米浓汤 ★★	16
火山泥炭烧玉米棒 ★★	18
乳酪卷饼 ★★★	20
马铃薯豆饼 ★★★	22
什锦肉末 ★★	24
茜肉辣椒 ★★	26
墨西哥肉丸 ★★★	28
鱼松饼 ★★★	30
番茄洋葱烩饭 ★★	32
美味水果沙拉 ★	34
米饭布丁 ★★	36
肉桂橙子 ★	38
焦糖奶油蛋羹 ★★★	40
墨西哥热巧克力 ★★	42
西餐常用配料简介	44
西餐配料购买指南	46
相关资料	50
健康饮食谈	52
饮食术语汇编	54
索引	59

难度星级: ★ 易 ★★ 中 ★★★ 难

>> 墨西哥与墨西哥美食

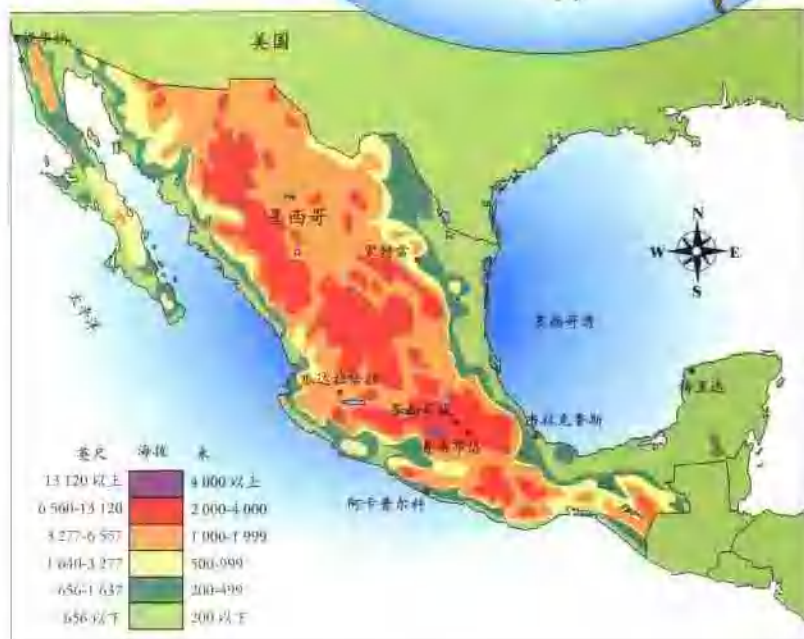
墨西哥位于北美洲的最南端，她的首都墨西哥城是世界上最大的城市之一。

墨西哥人钟情于烹饪，乐于享受美味。墨西哥食品鲜香可口，花样繁多，而且很多菜式都简单易做。

往日的墨西哥

历史学家认为，人类已经在墨西哥这片土地上耕耘了5 000多年。早期的墨西哥人（在他们周边生活着玛雅人和阿芝台克人）就已经种植了多种多样的农作物。很多农作物在当时的欧洲还是不为人知的。墨西哥人的烹饪原料包括火鸡、甜玉米、西红柿、胡椒、红辣椒、南瓜、小胡瓜、花生、鳄梨、番石榴和香草。

1519年，墨西哥被西班牙征服。西班牙人带来了许多新的烹饪原料，如牛奶、乳酪、



小鸡、大米、小麦、肉桂、橘子和桃子，今天的墨西哥烹饪就是上述不同原料的巧妙融合。

墨西哥国家概况

墨西哥的地理特征非常适合出产品种繁多的食品。它的地形从北部的干旱沙漠过渡到中部的高耸山脉，最终变换为东南部的热带丛林。

不同地区出产不同的食物。北部地区养牛以获得牛肉，中部凉爽的山区种植种类繁多的水果和蔬菜。南部和沿海的炎热地区出产木瓜、菠萝、椰子等热带水果。墨西哥周边水域盛产鱼类和贝壳类生物。

墨西哥人的一日三餐

大多数墨西哥人都是在午间享用一天中的主餐。传统上包括3道菜——餐前开胃菜、主菜和餐后布丁。午餐之后通常是短暂惬意的午休。

早餐主要是加奶的咖啡、小甜卷和酸奶。午后点心（傍晚早些时候开始）通常是一些零食和小吃，如谷物、甜面包或者玉米薄饼和热巧克力。一天当中的最后一餐，也就是夜宵，吃午餐时剩下的食物、马铃薯、洋葱煎蛋或者三明治。



▲ 墨西哥土地上出产的红辣椒被广泛应用于各式菜肴中。

>> 原料

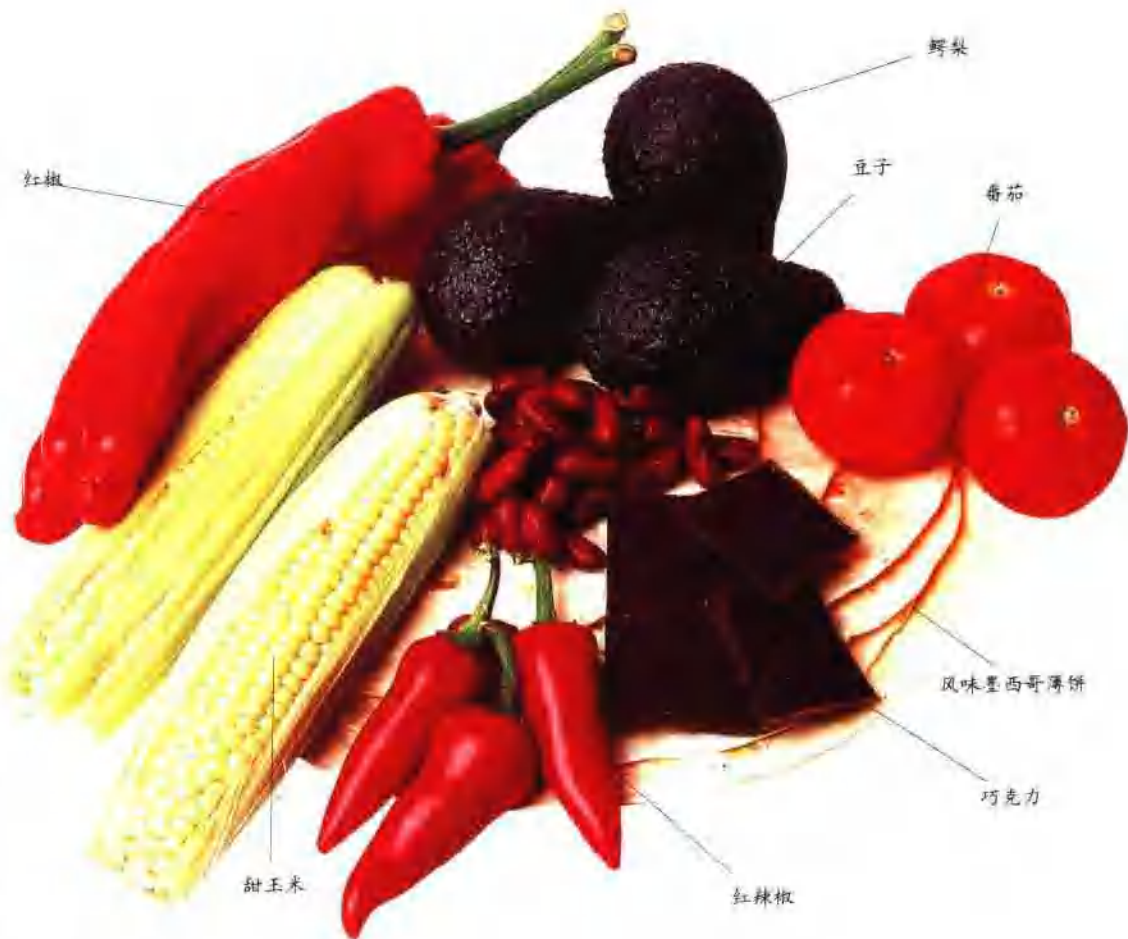
墨西哥菜的主要原料在超市和商店里很容易买到。下面介绍一些最常用的。

鳄梨

鳄梨原产于中南美洲。鳄梨的英文名字“avocado”是其墨西哥称谓“ahuacatl”的音译。鳄梨是水果而非蔬菜。在果实中央有一个很大的核。

豆类

很多墨西哥食谱里都会介绍各种豆类的制作方法。最常用的两种豆子是棉豆（见22页）和菜豆（见26页）。如果直接买罐装的豆子，用起来就会很方便。





许多墨西哥菜肴中经常用到红辣椒。红辣椒种类繁多，有的味道适中，有的却辣得要命。新鲜红辣椒中的油如果滴入眼睛或碰到皮肤，那可是非常难受的，所以明智之举就是使用由干红辣椒制成的辣椒粉。如果你不喜欢吃辛辣食品，还是对辣椒粉敬而远之吧。

巧克力

墨西哥人的巧克力情结已经有几千年了。巧克力是由烤熟后碾碎的可可豆制成的。在墨西哥，巧克力可以做成热饮，也可用在布丁和调味酱中。纯黑巧克力是墨西哥菜肴的首选。

甜玉米

甜玉米是最早“步入”墨西哥种植园的作物之一，在各种墨西哥菜肴中更是频繁亮相。你可以买新鲜的或冷冻的甜玉米棒，还可以买冷冻的或罐装的甜玉米粒。

番茄

番茄在墨西哥食谱中的使用率很高。用新鲜或罐装番茄尝试着烹制食谱中的美味吧。

风味墨西哥薄饼

风味墨西哥薄饼又圆又薄，可以和多种食品搭配食用。在墨西哥，最受欢迎的是小麦薄饼和甜玉米薄饼。由于甜玉米粉很难买到，所以本书介绍小麦薄饼的制作方法。



>> 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每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：tbsp=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）：

- | | | | |
|------------|---------|-------------|---------|
| • 烤盘 | • 土豆粉碎器 | • 砧板 | • 擀面杖 |
| • 锡箔纸 | • 炖锅 | • 食品加工机或搅拌器 | • 天平 |
| • 煎锅 | • 锋利的刀具 | • 礱床儿 | • 滤网或漏勺 |
| • 大浅底烤箱专用盘 | • 牙签 | • 量杯 | |



温馨提示：在使用锋利刀具时，请格外当心。



风味墨西哥薄饼

Tortillas



烹制时间：30 分钟



难度星级：★★



2 人份

风味墨西哥薄饼适宜搭配多种饭菜食用。有时候作为辅餐，但更多时候是充当主餐，通常用它包裹不同的馅料。

乳酪卷饼（20 页）和鱼松饼（30 页）都适合与薄饼搭配食用，所以在制做这些菜品前，要先做一些薄饼。当然，你也可以买现成的薄饼。不过，我们还是一起体会一下自力更生的乐趣吧。

>> 制作方法

1. 把面粉和盐放到碗里，加入橄榄油，然后缓缓倒入 4 餐勺温水。

不停地搅拌直到形成面团。

2. 在面板上撒一层面粉，然后揉捏面团直到其变得光滑。

3. 把面团分成 4 份，做 4 张薄饼。

4. 把其中一个面团揉成球，然后压平。

5. 在面板和擀面杖上再撒一些面粉，把面团擀成扁平的圆形，越薄越好。

6. 加热煎锅，直至滴入一滴水时会发出嘶嘶声，然后把薄饼放入锅内。

7. 煎 1 分钟，然后翻面再煎 30 秒。把煎好的薄饼放入盘子内。

8. 重复步骤 4→7，制作其他 3 张薄饼。

原料

• 100 克面粉

（在面板上额外再撒几餐勺）

• 1/2 茶匙盐

• 2 餐勺橄榄油



保存薄饼

你可以把煎好的薄饼放起来备用。在每张薄饼之间放一张防油纸以防它们粘在一起。晾凉后放入塑料袋中。这样就可以在冰箱中保存很多天了。



鳄梨沙拉酱

Guacamole



烹制时间：20 分钟



难度星级：★



2 人份

鳄梨沙拉酱风行全墨西哥。它可以作为小点心，也可以涂在薄饼上食用，或用在其他菜品中充当佐料。

>> 制作方法

1. 剥去洋葱皮，再将其切成两半，将其中一半切成碎末。
2. 将鲜胡荽叶切成碎末。
3. 把洋葱末、胡荽叶和辣椒粉（如使用）放入碗内搅拌。
4. 把鳄梨纵向切成两半，用勺去核。
5. 用勺挖出鳄梨的果肉放入碗中。
6. 向碗中加入柠檬汁。
7. 用餐叉将所有原料捣碎。

原料

- 1 个洋葱
- 少许新鲜胡荽叶
- 1/4 茶匙辣椒粉（自由选择）
- 1 个鳄梨
- 1 餐勺柠檬汁



胡荽（香茅）

胡荽是一种类似于欧芹的香草。经常出现在墨西哥菜肴中，人们通常会在超市的水果蔬菜区买到胡荽。如果买不到，可用新鲜欧芹叶代替，但欧芹叶不能代替干胡荽，因为干胡荽是由胡荽籽而不是叶制成的，口味完全不同！



辣味玉米片

Nachos



烹制时间: 35 分钟



难度星级: ★



2 人份

辣味玉米片由炸玉米薄饼与鳄梨沙拉和乳酪、酸奶油烘烤而成。用刀叉吃辣味玉米片很不方便，最好还是直接用手拿着吃。

炸玉米片的过程有点儿危险，因为需要往热油中倒玉米薄饼片。因此，我们建议使用现成的袋装炸玉米片，在墨西哥，人们称之为托斯基达，而其他国家称其为墨西哥辣味玉米片。

>> 制作方法

1. 按照 12 页的方法做鳄梨沙拉酱。
2. 把乳酪磨成末放入小碗中。
3. 把炸玉米片放入一个大平底烤箱专用盘中。

4. 用勺子把鳄梨沙拉盛到炸玉米片上。

5. 用勺子把酸奶油盛到鳄梨沙拉酱上。

6. 最后，把磨成末的乳酪撒在酸奶油上。



7. 把盘子放在烤架上烘烤 5 分钟，直到酸奶油冒泡，乳酪融化为止。

原 料

- 1 份鳄梨沙拉酱
- 1 小袋炸玉米片
- 50 克乳酪
- 50 毫升酸奶油



辣味菜豆玉米片

辣味玉米片的另一种可口吃法是加菜豆。向碗中放 2 餐勺罐装菜豆，并用叉子捣碎。在加入鳄梨沙拉酱、酸奶油和乳酪前把捣碎的菜豆放在炸玉米片上。