

异国风味素

一次学会 52 道健康多变各国料理

美食大师 林美慧 著

挑动您的每一条味觉神经，
享受各国料理的美味洗礼！

V e g e t a r r i a n n

云南出版集团公司
云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

异国风味素 / 林美慧著. — 昆明: 云南人民出版社,
2007.1
ISBN 7-222-04815-4
I. 异... II. 林... III. 素菜 — 菜谱 — 世界
IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第135300号

本书由雅书堂文化事业有限公司授权出版。

本书著作权合同登记号为: 图字: 23-2006-001

责任编辑: 张晓岚

装帧设计: 余素凌

责任印制: 刘伟能

异国风味素——一次学会 52 道健康多变各国料理

作 者: 林美慧

出 版: 云南出版集团公司
云南人民出版社

发 行: 云南人民出版社

社 址: 昆明市环城西路 609 号

邮 编: 650034

网 址: www.ynpph.com.cn

E-mail: rmszbs@public.km.yn.cn

任务团队: 悦文图书中心: www.ywbook.net

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 7

版 次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

排 版: 云南天元彩色制版印刷有限公司

印 刷: 云南新华印刷二厂

书 号: ISBN 7-222-04815-4

定 价: 25.00 元

尊敬的读者: 若你购买的我社图书存在印装质量问题, 请与我社发行部联系调换。

发行部电话: (0871)4194864 4191604 4107628(邮购)



Vegetarian

谁说吃素不方便？

谁说吃素没有选择？

谁说吃素不能吃日本料理？

韩国料理、西洋料理？

林美慧老师打破所有素食的旧有印象，

素食可以做的很好吃，

素食可以吃的很健康、很愉快。

林老师把各国料理用素食方式呈现出来，

让喜爱素食的朋友有更不一样的选择，

让美食无国界。

喜爱素食的您，请慢慢享受，细细品尝，

林老师的爱心与贴心！

异国风味素

——一次学会52道健康多变各国料理

作 者：林美慧

责任编辑：张晓岚

装帧设计：余素凌

责任印制：刘伟能

任务团队：悦文图书中心：www.ywbook.net

Vegetarian

异国风味素

一次学会 52 道健康多变各国料理

美食大师 林美慧 著



云南出版集团公司
云南人民出版社



作者介绍

林美慧

生长于纯朴的台湾云林。从小就喜爱美食，更爱亲自下厨，对于好吃的料理一定记下并学做起来，另外更喜欢不断地研发、设计好吃的佳肴与大家分享。

美慧老师从事烹饪教学数十年，她的教学认真与平易近人的形象广受学生欢迎，与学生建立非常良好的感情，由于不藏私的个性，更培育出无数的美食高手。

美慧老师毕业于铭传商专商业设计科，学的是设计，所以相当重视菜肴的色彩搭配，做出来的料理既美丽又好吃，是出版社编辑与摄影师最喜爱的专业食谱作者，也广受读者欢迎。

近年来，老师更是传播媒体的宠儿，经常出现在电视广播上传授美食，因为她亲切热心、专业尽业、绝不藏私，非常受观众朋友的支持与爱护。



现任——

铭传大学校友会理事、私立德明商专烹饪指导老师。

中广《四神汤》节目(快乐总铺师)单元主讲、中视及中天娱乐《新私房菜》节目主持人、慈济大爱台《健康新素派》节目主持人；万华、信义、中正社区大学烹饪老师。

著有——

《简易家常寿司》、《一根鸡腿》、《5分钟低卡小菜》、《懒人面》、《来我家吃饭》、《一个人吃素》、《拿手卤味》等60多本食谱。

异国美食大集合

序言



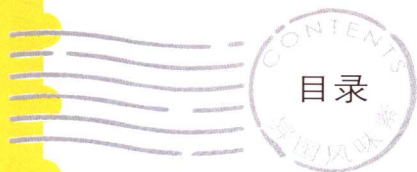
“美食无国界”，只要是好吃的东西，在任何地方都是受欢迎的。现在是交通发达的时代，国与国之间的距离缩小了，食物的流通性提高了，饮食文化的交流也增加了许多。到处都可以看到不同国家的美食出现，大家对异国料理的接受度也提高了很多，不但是文化、政经有了国际化的进步，连最基本的饮食也朝向国际性发展。这样的饮食发展现象，是进步的表征，“美食”成了不需文字的国际共通语言。但是，文化的不同，加上食材的不一样，许多饮食的观念或多或少就有些许差异。就“素食”来说，在我们这边，素食就是所有荤食都不碰触，材料包括动物及葱、蒜、韭菜、洋葱等植物，这是因为我们的素食是从宗教发展来的关系；而国外对于素食的定义就不一样了，他们是以健康为出发点，只要是肉不吃，就是素了，有些甚至连鱼都包括是素食呢。也因为这样，许多国外美食跟我们的素食有所抵触，往往就让吃素的朋友对异国料理却步了。

我的工作，主要就是品尝美食。这么多年来，尝过无数各地佳肴，又加上我喜爱出国旅游，在旅行当中，“吃”是相当重要的，尤其是当地特殊的料理是一定要尝过才甘愿，尝过喜欢就一定会记录下来，回来后亲自烹煮一遍，有的就成了我上课的题材。因为这样，我的脑中有着许多来自世界各地的美食记录，不过我从来没有为了素食朋友好好想过该如何把各地美食介绍给他们。

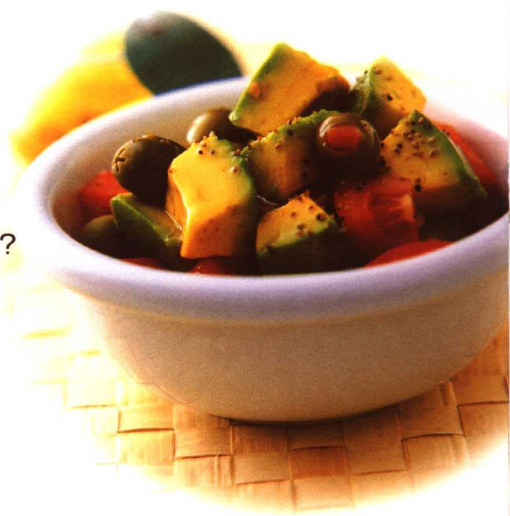
说真的，介绍过无数各国美食给学生或是在媒体上表现，但从没认真想过出版一本纯粹是素的异国料理，主要是材料上的限制，还有就是提香材料要如何替换，这些是最重要的步骤。所以，当我接下这本书，我开始每天努力地研究，想要如何让素食的人能够不失真地尝到其他国家的美食，这真是一项挑战。这里我设计了五大单元——沙拉及凉拌菜、汤品、主食、菜肴及点心，这些单元中，皆包含有西式及东南亚、日式、韩式等美食，而每道食谱中，有详细的作法解说，还有几人份的标示，为的就是要大家更清楚、更精确地制作，愉快地享受烹调乐趣。

对于这本书，我要说我尽了全力，希望大家能够从这边享受到异国美食的美味及乐趣，或许吃荤食的朋友从这里学到的口味跟真实有些许的差异，但是因为材料受限，口感我已尽量设计到相似度达到95%以上，希望吃过的人会喜欢，而有需要改进的地方，也希望大家不吝赐教。

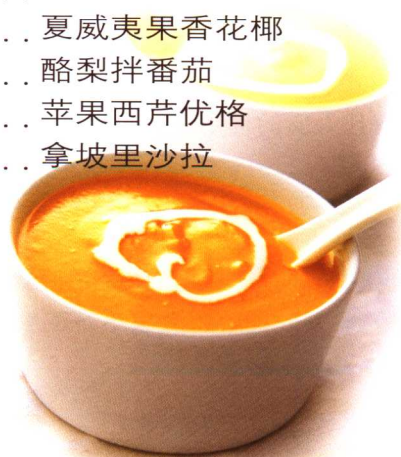
林美慧



- 2 作者介绍
- 3 序言——异国美食大集合
- 6 异国美食不同的风情在哪里?
- 8 异国食材情报站



- 11 小黄瓜优格
- 12 番茄乳酪沙拉
- 13 芦笋蛋沙拉
- 15 节瓜拌蘑菇
- 17 迷迭香鲜菇
- 19 什锦蔬菜沙拉
- 21 夏威夷果香花椰
- 23 酪梨拌番茄
- 25 苹果西芹优格
- 27 拿坡里沙拉



- 29 起司蛋花汤
- 31 香料鲜菇汤
- 33 酸奶黄瓜汤
- 35 鲜奶西芹汤
- 37 红椒奶油汤
- 39 南瓜浓汤
- 41 热内瓦蔬菜浓汤
- 43 印度 DAL 汤
- 45 越式草菇汤
- 47 泰式酸辣蔬菜汤



- 49 洋芋面疙瘩
- 51 西班牙番红花饭
- 53 意式凉拌饭
- 55 焗蘑菇香蔬饭
- 57 匈牙利烩饭
- 59 青酱炖饭
- 61 韩式年糕锅
- 63 韩式蔬菜拌饭
- 65 五目炊饭
- 67 越南凉春卷
- 69 芒果糯米饭



- 71 焗甜椒
- 73 鸡豆咖喱蔬菜
- 75 香茅面肠
- 77 越式粉丝豆腐
- 79 照烧绿竹笋
- 81 鲜菇豆腐
- 83 和风厚烧煎蛋

- 85 筑前煮
- 87 豆包油菜卷
- 89 油豆腐辣味煮



- 91 地瓜烧
- 93 樱饼
- 95 白玉小红豆
- 97 麻薯
- 99 法式雪球
- 101 蜜烤香蕉
- 103 鲜果沙巴翁
- 105 印尼绿豆糕
- 107 椰奶芋香糕
- 109 越式酥炸春卷
- 111 越南斑兰糕





异国美食不同的风情在哪里？

韩国泡菜，嗯，有名！

日本料理做工细，嗯，听说过！

西式料理喜欢用起司，还有香料，对对对，好吃！

泰国菜，酸酸辣辣，哇，真过瘾。

这些来自世界各地的料理，似乎经常出现在我们身边，只要一出门，大街小巷就很容易看到这些餐厅林立街头，这对喜爱美食的人是件幸福的事，因为好东西就是要大家一起分享的，也因为美食而缩短了国与国之间的距离。

然而，在享受不同地方美食的同时，大家似乎应该也要对这些来自世界各地的饮食有些许的认识，才不会只是因为好吃，而忽略许多应该学到的知识，这也是我们自己迈向国际化的开始，您说对吧！

重口味，引发您的味蕾神经

在东南亚地区，因为热、湿这样的气候，造成了他们喜欢重口味的食物，用这样的口感来激发食欲。所以，酸、辣是东南亚料理的主要特色，无论是菜肴或是汤品，大都是酸、辣口感，直接刺激味蕾，让人胃口大开，想要拒绝都很难。

在韩国，也是偏重辣的重量口感，这是因为韩国地处高处，天气较寒冷，所以辣味是能增加身体热能，

有抵御寒冷的作用。因此，韩国泡菜的有名，是许多爱好辣味的老饕不能抗拒的美食。

香料料理，味香，好味道

香料是我们中国料理比较少使用到的，像一些香草，根本不会出现在我们的一般饮食中。然而，香料是外国料理使用比率很高的一种材料。香料的范围很广，像是香草类、辛香料、种子等等，不但是西方人使用很多，就连我们临近的东南亚国家都在高度使用。

在许多西式料理中，香草如薄荷、迷迭香、百里香、月桂叶、茼萝、茴香、萝勒、巴西利等等，都是调味、提香的好材料，所以在菜肴、汤品、沙拉、点心当中，这些香草都是主要香气的要角；甚至，香草来泡茶，都是西方国家经常饮用的饮料；还有用来泡澡，帮助神经舒缓等等。可见香料运用之广泛，是我们需要尝试、了解的。

辛香料，在欧洲及东南亚都是经常食用的，不论是做菜、煮汤，或是做甜点都会运用到。而大家最耳熟能详的辛香料就是——咖喱，这是全世界都非常普遍的一种辛香料，不论是咖喱饭、咖喱鸡、咖喱饺、DAL汤等等，它能刺激食欲，对人

体有相当多的好处。还有著名的西班牙海鲜饭中的番红花，也是非常特别的一种辛香料，它有染色作用，让食物的色彩更丰富。而辛香料的使用，主要是提味，因为很多香料都有它特殊的香气，运用在料理中是增加食物的香味，把材料的原味更加提升。

特殊酱料，提升口感

在各地美食中，都有其使用的特别酱料，像日本料理中常见的“照烧”，就是用一种酱料——米釉，搭配酱油去烧煮食物，让食物有甘甜味。在台湾，这项调味料已经有本土产品，表示它使用的广泛程度，还有我们大家对它的接触程度都提高很多，成了我们自己在烹煮食物时的必备调味品。

另外，在东南亚料理中，鱼露也是一项很特殊的调味料，它是从海鲜中提炼出来的，味道奇特，但是加在海鲜料理中，或是搭配当蘸料，味道都非常好。不过，对素食朋友来说，这项调味料是不能使用的，因为它属于荤食，所以利用这个调味料制作的料理，就比较难找到相对的替代品来让素食者尝鲜。

许多特殊的调味料，像是陈年葡萄酒醋、泰国酸辣酱、韩国的辣曲酱、椰浆等等，都有它特定的使用地方及方式，料理出来的味道都很棒，对于食物的口感，提升很多。

乳制品的使用，真是得宜

在西式料理中，乳制品的使用

相当多，奶油、鲜奶、鲜奶油、起司、优格等等，用在沙拉、汤品、菜肴、点心上，是时常可见的，焗烤的东西，就是利用起司及鲜奶油等材料一起烘烤。还有很多酱汁，也都是利用乳制品去搭配调制的。

乳制品是我们最早就熟悉的，也最早就能接受的，像是大家熟知的意大利料理——披萨，当中用到起司，就是最普遍的，而且乳制品对素食朋友来说，是很好的营养补充剂，是蛋白质、脂肪很好的来源。

冷食一级棒！

在外国料理中，有很特别的一项，那就是冷食，为什么会这样说呢？冷食我们也有啊！凉拌小菜、凉面不都是吗？因为在国外，冷食是很普通的，像是沙拉、冷面、三明治，要特别说明的是冷汤。一般我们喝汤的感觉，应该是热腾腾的，温暖身体的，不过冷汤在西式料理中是常见的，主要是浓汤很适合，所以大家不妨多试试，美味不分冷热唷！

些许的概念提供给大家，在品尝不一样的美食之前，该有一些的认识，这是对美食的一种礼貌，也是一种知识上的享受。好了，大家可以开始慢慢品味我提供给您的异国美食了，我想，您吃了会喜欢，更会喜欢自己动手做唷！！



异国食材情报站

为了让广大的素食朋友能够接触更多的美食，我们把许多大家不是很了解，但素食者可以食用的异国食材介绍给大家，为的就是让大家在品尝不同风味的美食之余，也能对其他地方所使用的材料有所认识，因为它将是您餐桌上新口味的要角！



南姜

香料的一种，味道跟我们的姜很相似。在东南亚的料理中，常会使用到。



月桂叶

香料的一种，一般在市面上大都是干品。有淡淡的清香，在西式及东南亚的料理中使用很频繁，用在汤品、菜肴、甜点上。



柠檬叶

香料的一种，有淡淡的柠檬香，东南亚的料理中常会使用到，如泰式的酸辣汤。



香茅

又叫柠檬草，是香料的一种，有淡淡的柠檬香，常使用在东南亚重口味的料理中，与南姜、柠檬叶是泰式汤品的汤底。



越南春卷皮

米制作晒干而成，吃起来QQ的，带有韧性，看起来像厚厚的纸，使用时要涂水让其软化才行。



香兰叶

又名斑兰，是印尼、东南亚一带的香草植物，有淡淡的清香，煮饭、煮汤、做甜点都很适合。



肉桂

香料的一种，原产于印度。有特殊的香气，最常看到用在咖啡中，或是菜肴、汤品、甜点上。



干莳萝

香料的一种，有特殊的清香味，用在西式菜肴，或是加在调味酱中使用。



节瓜

外形跟小黄瓜很相似，只是个头较小黄瓜硕大，其口感爽脆、幼嫩鲜甜，在欧美、地中海一带常作为冷盘开胃前菜。



酸豆

白花菜科的多刺灌木上的花蕾，原产于地中海沿岸一带，属于腌渍泡菜类，味道酸酸的，常用在沙拉中。



泰国酸辣酱

泰国料理的特殊酱料，又酸又辣。



夏威夷起司果香粉

调味起司粉之一，有甜甜的水果香味，适合用在调制沙拉酱。



意大利综合香料

综合多种干燥香料，罗勒叶、牛膝草、皮萨草等，广泛地用在意大利料理当中，适合加在菜肴里，也可调制成酱汁使用。



须苣

紫须苣 萝蔓莴苣

生菜的一种，常用来制作成沙拉。



番红花

辛香料的一种，芳香、辛辣且苦，可以制出亮黄色染料，西式料理常用到，像是米饭、汤品、蛋糕上加色。使用时不需太多，一点点就可以了。怀孕妇女最好不要使用。



红心绿橄榄

腌渍的去核绿色橄榄，中间塞有红色类似魔芋的东西，常做随手小点心，一般拿来搭配食材，单独吃有点酸。



莫滋瑞拉起司

软质地奶酪，味道温和柔滑，被广泛的使用。



韩式辣酱

又名辣曲酱，在超市或韩国专卖店可以买到，有了这酱料，韩式风味就会完整呈现，在韩国使用在很多料理中。



百里香

香料的一种，市面上有鲜品及干品。原产于南欧及地中海沿岸一带，味道强烈刺激，一般使用在菜肴或沙拉里。



迷迭香

原产于地中海沿岸的香料植物，含挥发性油类、樟脑等成分，具有兴奋、杀菌、镇痛等作用。气味很浓，一般使用在菜肴中，很少用在汤品或沙拉里。



渍樱花叶

渍樱花叶在日系的百货公司超市可以买到，是新鲜的樱花叶用盐腌渍而成的，其味道是微咸的、带有特殊的香气。



小黄瓜优格



2 人份

材料

小黄瓜 3 根、新鲜薄荷叶 6 片、莳萝 1 大匙、原味优格（酸奶）2 盒

调味料

盐 1 小匙

作法

1. 将小黄瓜洗净，切除头尾，再用削皮刀间隔削掉外皮使其有纹路，然后再切成约 0.4 公分的锯齿厚片，加入盐拌腌约 20 分钟后，倒掉苦水待用。
2. 薄荷叶洗净，切碎。
3. 把小黄瓜片、莳萝、碎薄荷叶及原味优格全部混合拌匀即可。

林老师的细心叮咛

1. 这是地中海一带的凉拌菜，以优格(酸奶)入菜，开胃又爽口。
2. 小黄瓜可以改用节瓜或是大黄瓜，一样美味可口。
3. 小黄瓜含有丰富的维生素 C、G，并含有大量的矽、硫、钾、磷、氯、钙等矿物质，是天然的利尿剂，常常食用能够净化血液、清理肠胃积热、利尿及解毒。



番茄乳酪沙拉

2 人份

材料

番茄 2 个、莫滋瑞拉起司 150 克、罗勒末(或九层塔)2 大匙、须苳少许、特级纯橄榄油 3 大匙

调味料

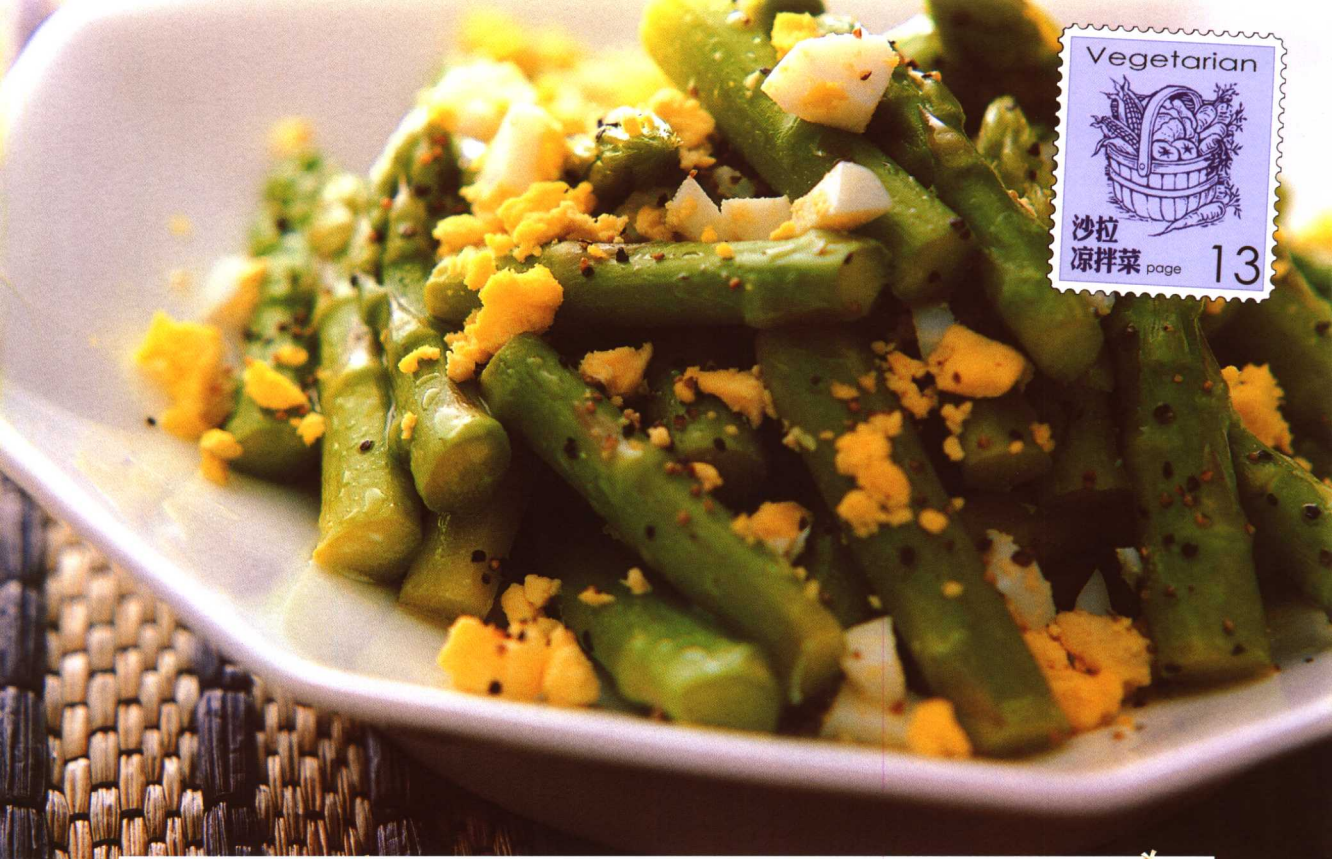
盐、黑胡椒各少许

作法

1. 番茄去除蒂头，洗净，切成圆片状；莫滋瑞拉起司切片。
2. 将番茄片及起司片间隔重叠排列，中间放上须苳，然后淋上橄榄油，撒上盐、黑胡椒及罗勒末即可。

林老师的细心叮咛

番茄含有丰富的维生素c、p、以及磷、钠、钾、镁、胡萝卜素、茄红素、苹果酸等，其中茄红素是抗氧化物，具有抗癌、去自由基的效果，同时还有清热、健胃、消食、生津、利尿等功效。



芦笋蛋沙拉

2 人份

材料

大芦笋5两、白煮蛋2个、特级纯橄榄油2大匙

调味料

白酒醋1大匙，盐、黑胡椒各少许

作法

1. 将芦笋切除头部硬皮后洗净，切4公分长段。
2. 烧开一锅水，加入1小匙盐，把芦笋段放入煮约2分钟，捞出，放入冰水中漂凉，然后沥干待用。
3. 白煮蛋剥去外壳，把蛋白、蛋黄分开，分别切碎。
4. 将芦笋段、碎蛋白、碎蛋黄、橄榄油及调味料混合拌匀即可。

芦笋含有丰富的维生素A、B、C、E及糖类、天门冬素等营养素，是优良的碱性蔬菜，常常食用能够美容养颜、清洁血液、清热、润肺镇咳、增强人体免疫力。

v e g e t a r i a n