

好吃易做 地道西餐

# 奔放西班牙餐

[英] 休·汤森 卡罗琳·杨 著  
(by Sue Townsend, Caroline Young)  
任雪丹 译

*Spain*

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

好吃易学西餐

## 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。



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

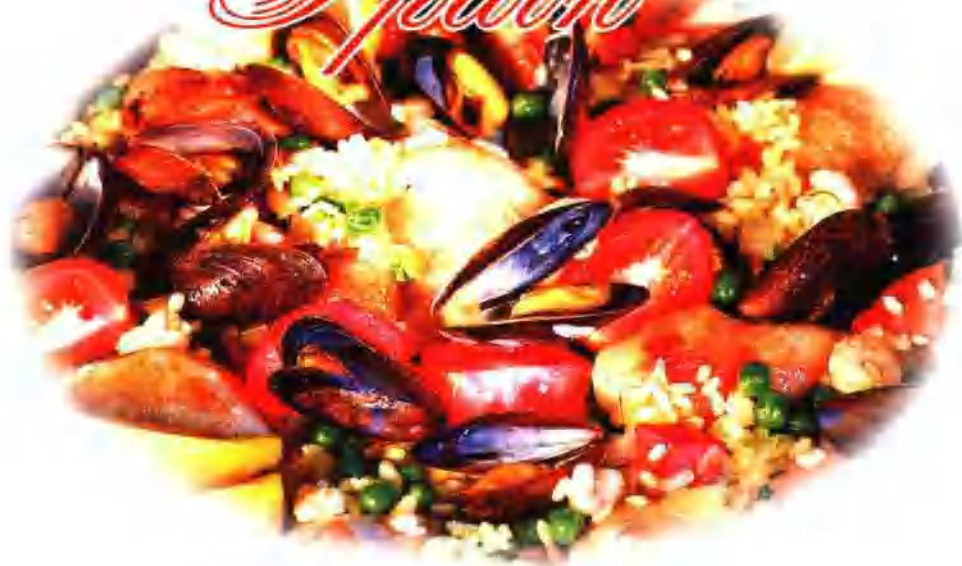
不一定非要走进昂贵的法国餐厅才能享用地道的法国美味，并不是只有法国大厨才能破解法式烹饪的秘密。跟随本食谱，自己动手，你会发现高雅浪漫的法国饮食离我们并不遥远。其实你自己就是烹饪高手。

好吃易做 地道西餐

# 奔放西班牙餐

[英] 休·汤森 卡罗琳·杨 著  
(by Sue Townsend, Caroline Young)  
任雪丹 译

*Spain*



 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

奔放西班牙餐 / (英) 汤森, (英) 杨著; 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. 奔... II. ①汤...②杨...③任... III. ①食谱 - 西班牙  
IV. TS972.185.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 099435 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 — Spain by Sue Townsend and Caroline Young

©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

|                  |    |
|------------------|----|
| 西班牙与西班牙美食        | 16 |
| 原料               | 16 |
| 准备工作             | 18 |
| 西班牙凉菜汤(番茄凉汤)★    | 19 |
| 火腿芦笋卷★           | 22 |
| 西班牙香酥炸虾★★        | 26 |
| 香辣马铃薯★           | 29 |
| 脆皮胡瓜茄合★★         | 33 |
| 鸡肉海鲜饭★★★         | 36 |
| 杏仁里脊★★           | 38 |
| 马铃薯洋葱煎蛋★★        | 39 |
| 烤菜沙拉★★           | 39 |
| 扁豆焖猪肉★           | 39 |
| 风味鳕鱼饼★★★         | 39 |
| 蒜蓉蛋黄洋葱★★         | 39 |
| 红椒沙拉★            | 39 |
| 坚果甜点★★           | 39 |
| 炸蛋奶面包★           | 39 |
| 马格达林那蛋糕(橄榄油蛋糕)★★ | 39 |
| 核桃起酥★            | 39 |
| 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 |

难度等级: ★ 易 ★★ 中 ★★★ 难



人们在西班牙北部的阿尔塔米拉山洞里留下了壮观的壁画。随后，西班牙遭到北非、希腊以及比利牛斯山以北的凯尔特族的入侵。

罗马帝国统治西班牙达400年之久，接着，信仰穆斯林的摩尔人又统治了几个世纪。1492年，西班牙在阿拉冈的斐迪南国王与卡斯提尔的伊莎贝拉女王结婚后实现了统一的宿愿。西班牙帝国的发展依靠的是探险者们从新大陆带回的丰富物产。西班牙人用这些新鲜的外来物产，如甜椒、马铃薯等烹制食品，一直延续到今天。



▲西班牙巴塞罗那最大的露天市场——水口市场(Boqueria)里的一个果菜摊位。

### 西班牙国家概况

西班牙的农业主要集中在土壤肥沃的沿海地区。西班牙农民种植谷物、番茄、橙子、柠檬、蔬菜、杏仁、橄榄和洋葱，并出口很多国家。葡萄酒主要产自北部的拉里奥哈。鱼类是西班牙最丰富的物产，因为西班牙周边的水域里有充沛的鱼类和贝类资源。

### 西班牙人的一日三餐

历史上，许多民族都在西班牙居住过，因此西班牙的烹饪方式丰富多彩。人们会去小酒馆点一些可口的开胃小菜，下午打会儿盹，然后吃些点心小吃，如热巧克力和蛋糕。晚餐是一天中的正餐，一家人会一起享用一顿丰盛的美味。





## >> 原料

### 杏仁

在西班牙，杏仁常用来给蛋糕、饼干和甜点调味。大部分超市都会出售去皮杏仁、杏仁片或杏仁粉。

### 西班牙辣肠

这种辣味猪肉肠是经过烹制加工的，食用时切片或切末，加入咸味菜肴中调味。在西班牙的不同地区，辣肠的原料可能会略有差异。



## 橄榄油

西班牙厨师用橄榄油煎炸食物、制作沙拉的调味酱。新鲜橄榄还是一种美味的小吃呢。

## 洋葱

许多西班牙农民都种植洋葱。与其他洋葱相比，西班牙洋葱辣味有余、甜味稍欠。有兴趣的话，试着用它制作本食谱中的一些菜式吧。

## 橙子

橙子是西班牙的重要物产。味苦的橙子可用来做橙子果酱，其中塞维利亚橙因生长在西班牙南部城市塞维利亚而得名。甜橙生长在东南部城市瓦伦西亚一带，新鲜食用或做成甜品和橙汁都是美味。

## 甜椒

烹制红椒、黄椒或橙椒时，它们会散发出甜丝丝的炭烧香味。青椒是未成熟的红椒，味道略苦。大多数超市都出售新鲜的甜椒。

## 番红花花蕊

番红花中心的黄色花蕊比较昂贵，因为番红花的生长周期很长。它可以给食物增加金黄的色泽和蜂蜜般香甜的味道。在大多数超市都能买到小袋装的番红花花蕊。

## 西班牙火腿

传统的西班牙火腿产自西班牙的东北部山区，所以也叫做“山区火腿”。如果买不到的话，可用另一种烘干腌制的帕马火腿代替，大多数超市都出售这种火腿。





## >> 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。
- 经常清洗砧板。尤其是在切过生肉、鱼或其他家禽后。
- 可能的话用不同的砧板切洋葱和蒜。



### 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。

### 菜品用量和难度

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：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）。

- 漏勺
- 食物搅拌器或处理机
- 天平
- 大煎锅
- 刀
- 高边带盖大煎锅
- 烘烤专用纸
- 18 厘米厚底不粘煎锅
- 球状搅拌器
- 大、小带盖炖锅
- 糕点刷
- 量杯
- 钳子
- 纸质蛋糕盒
- 塑料或玻璃砧板（比木制砧板易清洗）



温馨提示：在使用锋利刀具时，请格外当心。



# 西班牙凉菜汤 (番茄凉汤)

Gazpacho (Cold tomato soup)



烹制时间: 2小时 30分钟  
(包括2小时冷却时间)



难度星级: ★



4人份

这是西班牙南部地区的一道传统菜式。炎炎夏日, 将凉汤盛在碗里作为开胃菜, 或倒入玻璃杯中作为冷饮, 实在是消暑解渴的良方。

## >> 制作方法

1. 将红椒切成两半, 然后将每半切成3条, 去掉籽和柄。

2. 将红椒皮朝上放在烤架上烤5分钟, 直到红椒皮变黑。将其放入塑料盒中, 盖好盒盖放到一边。

3. 晾凉后, 剥去红椒皮。

4. 将过滤器放在大碗中, 再把番茄放在过滤器上, 浇上热水, 晾1分钟。

5. 将过滤器从碗中拿出, 在每个番茄底部切个十字, 剥去番茄皮。

6. 将番茄切成两半, 用勺子将籽挖出放在漏勺里, 漏勺要事先放在碗内。

7. 将番茄和红椒放入搅拌机, 加入滤出的番茄籽汁液。

8. 将黄瓜去皮, 切下一个2厘米厚的片备用, 将余下的黄瓜切成碎末放入搅拌机内。

9. 将洋葱和蒜去皮, 切成碎末, 将欧芹切成碎末, 把它们放入搅拌机内, 并加入白葡萄酒醋、橄榄油和面包屑, 搅拌至润滑。

10. 加入适量盐和胡椒调味。如汤太浓, 可加些凉水, 放入冰箱冷藏2小时。

11. 切去面包皮。将面包和2厘米厚的黄瓜片切成1厘米见方的小丁。

12. 将凉汤倒入碗中, 用面包丁和黄瓜丁装饰。

## 原料

- 1个红椒
- 1/2根黄瓜
- 1瓣蒜
- 1餐勺白葡萄酒醋
- 50克新鲜面包屑
- 700克番茄
- 1个小洋葱
- 1餐勺欧芹
- 2餐勺橄榄油
- 1片面包







# 火腿芦笋卷

Asparagus with ham



烹制时间：20分钟



难度星级：★



4人份

在西班牙北部，农民们每个春天都在当地的市场出售绿色和白色的芦笋。这种精致可口的蔬菜经常用来做开胃菜（见75页），是理想的零食或简便午餐。

## 制作方法

1. 切去发硬的芦笋根。
2. 将芦笋尖朝同一方向理成一捆。使芦笋根部朝下，以垂直于砧板的方式轻敲根部，将芦笋码齐。
3. 用锡箔纸包住芦笋尖部。包住的部分占整个芦笋长度的2/3。
4. 在锅中加入4厘米深的水。将芦笋尖朝上立在水中，盖上锅盖。加热约3分钟。
5. 用漏勺取出芦笋放入冷水中，取下锡箔纸。
6. 将火腿片纵向切成两半，在每根芦笋上缠上一片切好的火腿片。
7. 将烤架预热至中温，将橄榄油刷在火腿上，每面烤3分钟。
8. 在表面撒上黑胡椒粉，趁热食用。

## 原料

- 12根芦笋
- 1餐勺橄榄油
- 新鲜黑胡椒粉适量
- 6片腌制的干火腿片（如果买得到，最好用西班牙火腿）



## 惬意的午后小睡

西班牙夏季的午后是那么炎热，让人倦怠，使得午后小睡更显珍贵、惬意。商店和蛋糕房都会关门，等到傍晚凉爽的时候再继续营业。









# 西班牙香酥炸虾

Prawns in batter



烹制时间：30分钟



难度星级：★★



4人份

西班牙市场和超市里出售各种各样的鱼类和贝类。它们都是西班牙周边海域里的特产。这道用新鲜大虾制作的菜肴可以作为零食（见16页）或餐前开胃菜食用。如果使用冻虾，要事先解冻。

## 制作方法

1. 将番红花花蕊放入1餐勺热水中浸泡。
2. 同时，将面粉倒入碗中，加盐。
3. 用25毫升矿泉水搅拌面粉，做成润滑黏稠的面糊。将剩余矿泉水少量多次加入面糊，充分搅拌。
4. 搅拌番红花花蕊，用茶匙将其碾碎，挤出颜色。
5. 将漏勺放在碗口，通过漏勺向碗内倒入这种黄色汁液，然后将其拌入面糊。
6. 将虾肉放在厨房专用餐巾纸上沥干，这样能使面糊更好地裹住虾肉。
7. 将油倒入煎锅加热。用叉子或木制烤肉钎叉起一只虾，放入面糊中，然后在煎锅内炸2~3分钟。在此过程中要注意将虾翻转，使之受热均匀。每次可同时炸几只虾。
8. 将炸好的虾放在餐巾纸上沥油。
9. 用几根欧芹叶装饰后即可食用。

## 原料

- 1/2茶匙番红花花蕊（约8根）
- 50克面粉
- 少许盐
- 100毫升矿泉水
- 20只去皮新鲜大虾
- 4餐勺橄榄油

## 装饰所需

- 几根平叶欧芹

