

好吃易做 地道西餐

迷人希腊餐

[英] 休·汤森 著
(by Sue Townsend)

李静 译

Greece

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

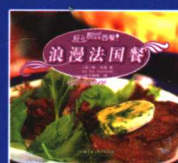
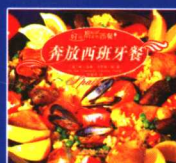
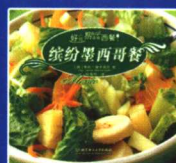
责任编辑：孙佳盈
封面设计：原创在线

好吃易做 地道西餐

迷人希腊餐

Greece

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。



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

迷人希腊餐

[英] 休·汤森 著
(by Sue Townsend)
李静 译



 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

迷人希腊餐 / (英) 汤森著; 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. 迷... II. ①汤...②李... III. ①食谱—希腊
IV. TS972.185.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 099436 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 — Greece by Sue Townsend

©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

希腊与希腊美食	4
原料	6
准备工作	8
鲜茄扁豆汤 ★	10
风味皮塔饼 ★★	12
黄瓜酸奶沙律烤蔬菜 ★	14
羊乳酪沙拉 ★	16
慕莎卡羊肉千层派 ★★★	18
菠菜乳酪三角酥 ★★★	20
洋葱乳酪土豆饼 ★★	22
美味甜椒番茄盏 ★★	24
秘制烤羊肉串 ★★	26
甜椒番茄汁煨鱼 ★★	28
清爽葡萄叶米饭卷 ★★★	30
香辣扁豆饭 ★	32
柠檬橄榄焗鸡腿 ★★	34
欧式杏仁蛋糕 ★★★	36
酸奶蜜汁瓜果奇缘 ★	38
果仁蜜饼 ★★	40
沁爽柠檬水 ★★	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

>> 希腊与希腊美食

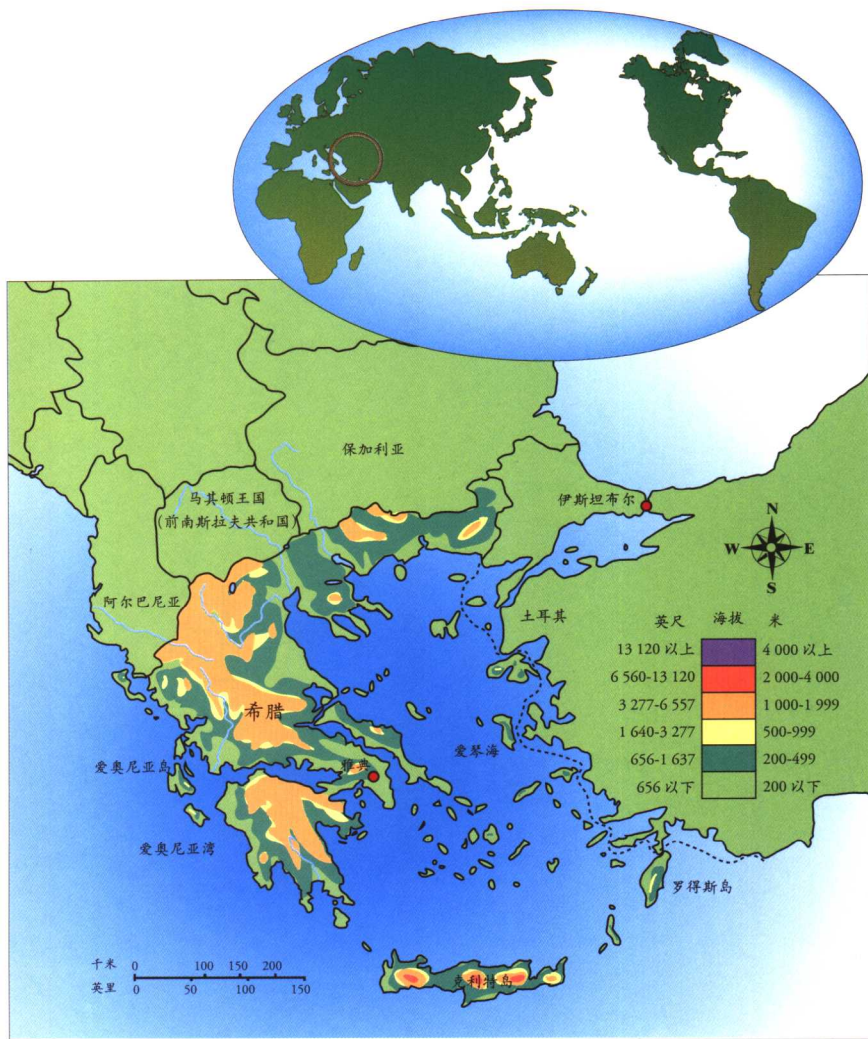
希腊面积最大的区域称为大陆，但是希腊还包含着 2 000 多个岛屿，它们散布在爱琴海和爱奥尼亚海上。然而，在这些众多岛屿中，只有 151 个岛上有人居住。

往日的希腊

在过去 2 000 多年的不同时期里，曾有若干文明社会存在于希腊这片土地上，包括古希腊、古罗马和腓尼基。腓尼基的贸易家们曾远渡中东地区，带回了当地的特产——香料。各个文明时期的烹饪特色略有不同。

希腊国家概况

希腊的夏天酷热难耐，而冬天却寒冷多雨。希腊的主要作物一直是小



麦、橄榄和葡萄。希腊的大部分陆地是山地，使得农耕变得异常困难。绵羊和山羊可以悠闲自得地在山坡上吃草，然而只有一些生命力顽强的植物，如百里香和迷迭香才可以在那里茂盛地生长。

在比较阴凉的地方，农民们种植柠檬和茄子之类的水果和蔬菜。他们也种杏仁、开心果、核桃和松子。很多人养蜂，用蜂蜜来烹制甜美的菜肴。

由于肉类比较缺乏，因此常常用来和米饭、扁豆、面包搭配食用，尽可能保证很少量的肉供更多人享用。厨师们用绵羊和山羊的奶来制作鲜奶、酸奶和乳酪。很多希腊人都信仰东正教，东正教有一条规定就是，在一年中的很多天里禁止教徒们食肉。希腊人常在一些特别的节日里烹制肉类，比如复活节。在那时，一个家庭常常要烤制一整头羊。

希腊人的一日三餐

在希腊，一餐的头盘通常包括精心烹制过的蔬菜和酸奶制品，当地人称之为梅兹(mezze)；接下来是在橄榄油、香草和蔬菜混合汁里腌渍过的烤鱼和烤肉，厨师们常用柠檬、番茄和香料来烧烤鱼和肉；最后是甜点，包括无花果、西瓜、红枣和橙子之类的水果，以及酸奶和蜂蜜。



▲ 拥有 15 000 千米的绵长海岸线，渔业成为希腊的一个重要产业。



>> 原料

茄子

希腊厨师们常用大米之类的原料作馅填在茄子里，然后慢慢烤制，再与橄榄油、洋葱和蒜混合，制成乳脂状的沙拉。你可以在大多数超市和菜市场买到茄子。

杏仁

杏仁是几个世纪以前由商人从亚洲带回希腊的，它可以用在很多甜味和咸味的希腊菜肴中。剥去杏仁的褐色外皮是一项很需要技巧的工作，所以尽可能买去皮杏仁，这在超市里不难找到。



羊乳酪

羊乳酪是用绵羊或山羊奶制成的乳酪，常用盐水来保持新鲜。如果你觉得羊乳酪过咸的话，可以在使用前把它放在水里浸泡一整夜。羊乳酪可以在大型超市和熟食店里买到。

孜然和茴香

这两种香料通常被一起用在咸味的希腊菜肴中，两种香料都不辣，用它们给食物调味前一般需要稍微炒一下或烘烤一下。

香草

罗勒、莳萝、薄荷、牛至、欧芹、迷迭香、百里香和月桂叶都是用来给菜肴增加特殊香味的。你可以在普通超市里买到晒干的上述香草，也可以在大型超市里买到新鲜的。

橄榄

幼嫩的橄榄是黄色的，随后会变成绿色，农夫们就在这个时候进行采摘，然后再把它们搁置在阳光下使之进一步成熟，直到变成紫色、褐色甚至黑色。大多数希腊菜肴中使用的是黑橄榄。你可以根据需要买带核的或去核的橄榄，罐装的、瓶装的或是散装的橄榄在大多数超市的熟食柜台都可以买到。

葡萄叶

葡萄叶是葡萄藤上的大片叶子，通常被包装在盛有盐水的塑料袋中。去大型超市里找找看吧。

酸奶

希腊酸奶非常浓稠，呈乳脂状，是绵羊或山羊奶经巴氏消毒后制成的，它之所以很浓稠是因为里面加了奶油。酸奶在大多数超市里都可以买到。



>> 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：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）

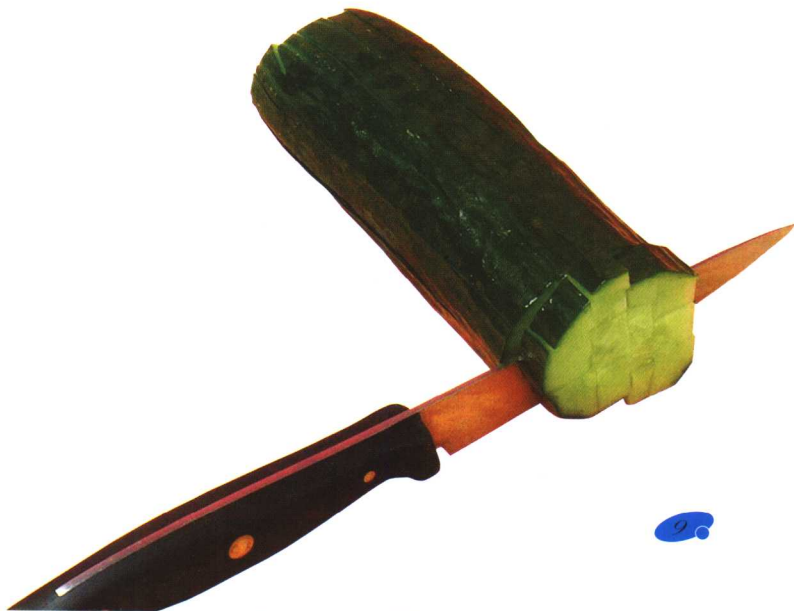
器皿

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
- 锋利的刀具
- 电动搅拌器
- 食品加工机或搅拌器
- 量勺
- 大煎锅
- 砧板
- 1.5 升或 2 升的浅底烤箱专用盘
- 带螺旋盖的小瓶子
- 柠檬挤汁器
- 天平
- 边长 20 厘米的方形蛋糕烘烤盘
- 量杯
- 4 个烤肉扦
- 边长 20 厘米的方形蛋糕烘烤盘



温馨提示：在使用锋利刀具时，请格外当心。



鲜茄扁豆汤

Aubergine and lentil soup



烹制时间：40 分钟



难度星级：★



2 人份

在希腊，很多人在自己的花园里种茄子。茄子的外皮有紫色的、奶油色的，还有紫色并带有白色斑点的。茄子在食用前必须经过烹制。要精心挑选果实结实、外皮闪亮的茄子，那些“穿着皱巴巴外衣”的茄子很可能又苦又涩。

>> 制作方法

1. 将烤箱预热至 180°C，把茄子放在烤盘里烤 30 分钟，然后使之冷却。
2. 与步骤 1 同时，向锅内倒入 600 毫升冷水，放入扁豆，在沸腾状态下煮 10 分钟，再用文火炖 10 分钟。（如果锅内的水快煮干了，再加入热水。切不可加盐，这样会使扁豆变硬）
3. 剥去洋葱皮和蒜皮并将其切碎。
4. 在煎锅里将油加热，倒入切碎的洋葱，用小火煎 3 分钟。
5. 在锅中加入蒜瓣，再煎 2 分钟。
6. 将茄子切成两半，挖出油嫩的茄肉。
7. 将扁豆滤水，然后用勺子将其盛入搅拌器里，再加入茄肉、芝麻酱、煎好的洋葱末和蒜末，与蔬菜固体汤料一起搅碎。
8. 持续搅拌混合物直到其变得细腻柔滑，倒入 300 毫升热水，搅拌均匀。
9. 将汤倒入锅中炖 2 分钟。
10. 加入少许盐和胡椒。搭配刚出炉的脆皮面包和皮塔饼一起食用（详见 12 页）。

原 料

- 1 个小茄子和 40 克褐色扁豆
- 1 个洋葱
- 1 瓣蒜
- 1 餐勺油
- 1 块固体蔬菜汤料
- 3 餐勺芝麻酱
- 盐和胡椒适量





风味皮塔饼

Pitta bread



烹制时间：3 小时（包括面团的发酵时间）



难度星级：★★



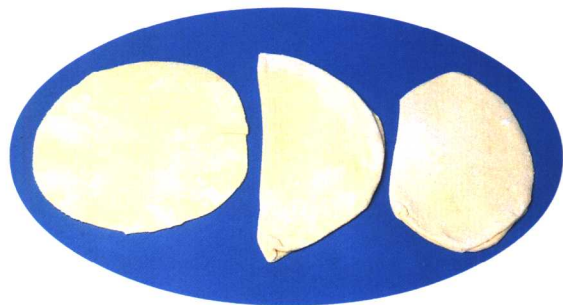
8 人份

在希腊，扁平中空的皮塔饼常常被用来包裹其他食物（例如沙拉或风味熟肉制品）一起食用。

>> 制作方法

1. 将面粉、盐、油和酵母一起倒入食品搅拌器，盖上盖子进行搅拌。一边搅拌一边通过漏斗缓缓倒入 200 毫升温水，直到形成松软的面团。
2. 继续搅拌 3 分钟，将面团放入碗中。把少量橄榄油均匀地抹在一张保鲜膜上，然后用其盖住碗口，把面团放在温暖的地方发酵 40 分钟。
3. 把面团切成同样大小的 8 块。
4. 用擀面杖将面团擀成一个直径大约 20 厘米的圆形面皮，将面皮对折成半圆，再捏成泪珠形状（约 20 厘米 × 10 厘米尺寸），将面皮摆放在烤盘上。
5. 重复步骤 4，做出 8 个面皮，用涂过油的保鲜膜覆盖在烤盘上，再次放在温暖的地方发酵 30 分钟。
6. 将烤箱预热至 220°C，取下保鲜膜，将面饼放入烤箱烘烤 7 分钟。

7. 在干净茶巾上撒上一点儿水，然后铺在烤好的皮塔饼上。这样，当皮塔饼冷却后，会将部分热蒸汽保留在饼内。
8. 加热皮塔饼时，将其放在烤箱里或烤架上烘烤即可。食用时用干净茶巾裹住饼身，以免掰开时热蒸汽烫手。



原 料

- 350 克高筋面粉
- 1/2 茶匙盐
- 7 克酵母粉
- 2 餐勺橄榄油

一饼多吃

你可以在皮塔饼里填上热腾腾的食物美美地享用一顿，而将其切片搭配沙拉则别具一番风味。



黄瓜酸奶沙律烤蔬菜

Tzaziki with grilled vegetables



烹制时间：30 分钟



难度星级：★



2 人份

黄瓜酸奶沙律是一种用黄瓜块和酸奶制成的食品，有时候也加入切碎的薄荷和蒜瓣。在希腊，这道菜常搭配皮塔饼或其他菜肴食用。

由于希腊厨师一天只做一次菜，所以他们要么上新烤制的蔬菜，要么上冷藏后的烤蔬菜。

>> 制作方法

1. 将红椒和黄椒分别切成 4 块，将柄和籽去除。
2. 将甜椒皮朝上放置在烤盘里。
3. 将胡瓜和茄子切成 1 厘米厚的片，放在烤盘里。
4. 在蔬菜上刷上些橄榄油。
5. 用中火将蔬菜烤至金黄。用叉子翻转茄子和胡瓜，再刷上一些橄榄油后继续烤若干分钟。
6. 当甜椒皮烤至微黑时，把它们放入一个小塑料盒中，盖上盖子，让其冷却。
7. 冷却后剥去甜椒皮。
8. 将黄瓜洗净，先切成 0.5 厘米厚的片，再把这些片切成 0.5 厘米粗的条，最后切成 0.5 厘米见方的小黄瓜丁。
9. 将黄瓜丁放入滤网，把网搁置在一个碗上，沥水 5 分钟。
10. 将黄瓜丁和酸奶拌匀。将蒜瓣剥皮（如使用）、压碎，拌入沙律中。
11. 加入少量盐和胡椒，将制好的黄瓜酸奶沙律盛入碗中，和烤好的蔬菜一起食用。

原 料

烤蔬菜原料：

- 1 个红甜椒
- 1 个黄椒
- 1 个绿皮胡瓜
- 1/2 个茄子
- 2 餐勺橄榄油

黄瓜酸奶沙律原料：

- 1/2 根黄瓜
- 150 毫升希腊酸奶
- 1 瓣蒜（自由选择）
- 盐和胡椒适量

