



天天美食

系列丛书

天天在家 下馆子

幸福菜单

XINGFU CAIDAN

享受餐馆一样的味道

享受幸福菜单

【韩】孔银淑 ● 著
申艺善 ● 译

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



Tian Zaijia
Xiaguanzi

享受餐馆一样的味道
享受幸福菜单



天天在家 下馆子

【韩】孔银淑●著 申艺善●译

图书在版编目 (C I P) 数据

天天在家下馆子 / (韩) 孔银淑著 ; 申艺善译. --
长春 : 吉林科学技术出版社, 2011. 2
ISBN 978-7-5384-5077-4

I. ①天… II. ①孔… ②申… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第238844号

집에서 매일매일 외식하기 © 2008 by Goong Oun Sook & The Dong-A Ilbo
All rights reserved.

Simplified Chinese Translation rights arranged by The Dong-A Ilbo
through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2011 by Jilin Science & Technology Publishing House

吉林省版权局著作合同登记号:
图字 07-2010-2592

天天在家下馆子

著 【韩】孔银淑
译 申艺善
助理翻译 沈 杨 马 赫
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 王 皓
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 180千字
印 张 11.5
印 数 1—8000册
版 次 2011年8月第1版
印 次 2011年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5077-4
定 价 25.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

序言

在家享受美味菜肴

香甜柔软的法式薄饼，搭配上烤柿子椒的汉堡牛排，放入面乎乎的土豆沙拉，香醇浓郁的三明治……只要你按本书菜单学习，在家一样可以做出饭店的味道来。不仅可以选择放心的食材，而且还能给枯燥的日常生活带来一点小小的变化和活力。可以放心给宝宝吃的自制汉堡，与朋友一起吃的美味意大利面，与相爱的人一边畅饮一边分享的健康食品……自己烹饪换来家人的健康，真可谓是幸福菜单！

如果你对料理稍感兴趣，那么可以对面包和甜点的制作挑战一下。它们不但营养均衡，而且将其作为一顿正餐食用也是毫不逊色的。

本书包含了在繁忙早晨轻松准备的简餐；周末的早午餐；营养均衡的零食菜单……谁都能在家轻松制作。并包含了美食专家长年积累的美食制作技巧和人气菜单。从汤和沙拉，早午餐的三明治和汉堡，到下午茶的甜点，晚餐的米饭和面条，咖啡与茶等等，在本书都能找到西餐店里的美味佳肴。

其实在日常生活中，那些貌似复杂的西餐并不是遥不可及。以后，再也不用为吃不到美食而苦恼了，在家就可以利用放心的食材，自己下厨享受美味的食物了。

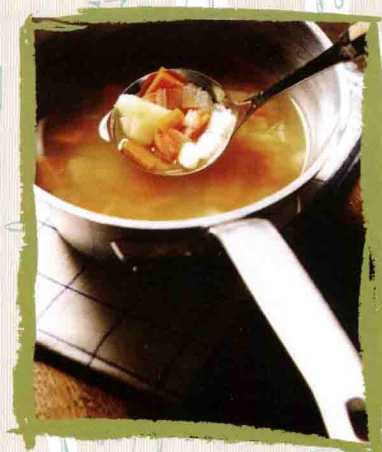


目录

6	轻松增味的肉汤和沙拉酱制法
6	味增汤
6	鸡肉汤
7	汉堡沙拉酱
7	口蘑虾酱
8	白汁沙拉酱
8	鞑靼酱
9	必备的使用工具

第一章 汤、沙拉

15	烤土豆沙拉
15	什锦鸡蛋清汤
18	烤蔬菜沙拉
18	西蓝花虾仁沙拉
19	红薯南瓜沙拉
21	沙拉乳蛋饼
23	夏日沙拉
23	鱼子饭
25	烤面包套餐
28	卷心菜汤
28	蔬菜咖喱汤
29	口蘑牛蒡汤与英式松饼套餐
31	杂谷浓肉汁菜汤
32	鸡腿胶原汤
33	花椰菜汤
35	番茄蔬菜汤
37	煎蛋卷面包套餐
38	大米粥
39	南豆腐番茄粥
41	炒饭团
41	蟹肉沙拉



第二章 三明治、汉堡

44	第一种：皮塔饼
45	第二种：早餐面包
47	第三种：英式四角面包
48	第四种：法式乡村面包
49	第五种：意式三明治
50	第六种：英式松饼
51	第七种：意式香料面包
53	法式乡村三明治
54	早餐三明治套餐
55	蛋黄酱
57	奶油奶酪面包圈
59	意式烤蔬菜三明治
61	三文鱼面包圈三明治
61	鳄梨虾面包圈三明治
62	沙拉英式松饼
63	汉堡英式松饼
64	德国泡菜苹果热狗
65	汉堡小馅饼
67	沙拉英式松饼
69	牛肉皮塔饼
69	蔬菜沙拉皮塔饼
71	土豆面包
71	豆块沙拉
73	蒜末面包
75	贝夏美单片三明治
77	多层鸡肉三明治
78	乳蛋饼片

- 81 三文鱼西蓝花乳蛋饼
83 番茄口蘑乳蛋饼
85 洋葱乳蛋饼
87 土豆菠菜乳蛋饼



第三章

华夫饼、薄煎饼、水果 馅饼

- 90 法式薄饼片
91 华夫饼
92 蘑菇番茄法式薄饼
93 那不勒斯法式薄饼
96 奶酪焗菜薄饼
96 苹果法式薄饼
97 冰激凌与华夫饼
99 香橙华夫饼
101 焦糖坚果华夫饼
103 巧克力华夫饼
106 蓝莓华夫饼
106 绿茶华夫饼
107 珀蒂乳蛋饼
108 水油酥皮
109 甜酥蛋挞皮
111 红薯南瓜蛋挞
112 香蕉蛋挞

- 113 胡桃蛋挞
115 无花果西梅馅饼
117 提拉米苏
119 巧克力蛋糕
121 白巧克力奶酪蛋糕
123 枫棒
125 烤饼
125 树莓酱
127 巧克力慕斯
128 树莓慕斯
130 热带水果慕斯
130 绿茶慕斯
131 蓝莓果酱
131 芒果菠萝果酱

第四章 米饭、面条

- 135 河内米粉
135 米纸卷
137 丸子汤面条
137 炸洋葱
139 排骨咖喱饭
141 泰式粉丝沙拉
141 炸猪肉
143 鸡胸肉卷心菜炒饭
145 咖喱鸡肉奶酪焗饭
148 玛格丽特比萨
148 凤尾鱼比萨
149 比萨片
150 简单米饭套餐
151 豆腐烤肉与凉拌明太鱼子
153 西蓝花意大利面
155 汉堡意大利面
155 柿子椒沙拉
157 洋葱牛肉饭

第五章 与美酒搭配的美食

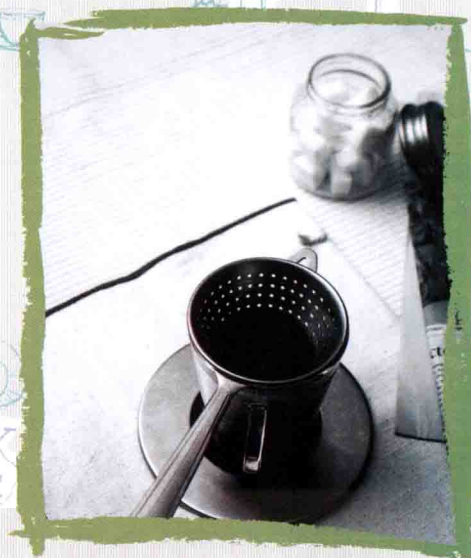
- 161 什锦加料吐司
- 163 土豆卷炸鸡肉虾
- 164 生拌海鲜萝卜卷
- 165 海鲜沙拉
- 167 鱼丸汤
- 168 红酒酱猪肉



- 177 绿茶
- 177 绿茶拿铁
- 177 皇家奶茶
- 178 草本茶
- 178 可可饮料
- 179 冰咖啡
- 179 冰卡布奇诺
- 179 冰摩卡
- 180 冰拿铁
- 180 冰绿拿铁
- 180 冰柠檬茶
- 181 冰茶
- 181 柠檬汽水
- 182 咖啡奶昔
- 182 绿茶奶昔
- 182 草莓奶昔
- 183 酸奶冰沙
- 183 菠萝冰沙
- 183 葡萄冰沙

第六章 咖啡与茶

- 172 下原豆咖啡
- 172 提取浓缩咖啡
- 173 牛奶泡沫制法
- 173 鲜奶油制法
- 173 滴漏咖啡
- 174 卡布奇诺
- 174 拿铁
- 175 摩卡
- 175 焦糖拿铁
- 175 印度茶拿铁
- 176 煮纯红茶
- 176 红茶



Tian Zaijia
Xiaguanzi

享受餐馆一样的味道
享受幸福菜单



天天在家 下馆子

【韩】孔银淑●著 申艺善●译

序言

在家享受美味菜肴

香甜柔软的法式薄饼，搭配上烤柿子椒的汉堡牛排，放入面乎乎的土豆沙拉，香醇浓郁的三明治……只要你按本书菜单学习，在家一样可以做出饭店的味道来。不仅可以选择放心的食材，而且还能给枯燥的日常生活带来一点小小的变化和活力。可以放心给宝宝吃的自制汉堡，与朋友一起吃的美味意大利面，与相爱的人一边畅饮一边分享的健康食品……自己烹饪换来家人的健康，真可谓是幸福菜单！

如果你对料理稍感兴趣，那么可以对面包和甜点的制作挑战一下。它们不但营养均衡，而且将其作为一顿正餐食用也是毫不逊色的。

本书包含了在繁忙早晨轻松准备的简餐；周末的早午餐；营养均衡的零食菜单……谁都能在家轻松制作。并包含了美食专家长年积累的美食制作技巧和人气菜单。从汤和沙拉，早午餐的三明治和汉堡，到下午茶的甜点，晚餐的米饭和面条，咖啡与茶等等，在本书都能找到西餐店里的美味佳肴。

其实在日常生活中，那些貌似复杂的西餐并不是遥不可及。以后，再也不用为吃不到美食而苦恼了，在家就可以利用放心的食材，自己下厨享受美味的食物了。

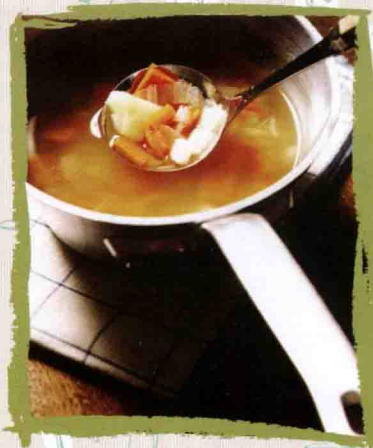


目录

6	轻松增味的肉汤和沙拉酱制法
6	味增汤
6	鸡肉汤
7	汉堡沙拉酱
7	口蘑虾酱
8	白汁沙拉酱
8	鞑靼酱
9	必备的使用工具

第一章 汤、沙拉

15	烤土豆沙拉
15	什锦鸡蛋清汤
18	烤蔬菜沙拉
18	西蓝花虾仁沙拉
19	红薯南瓜沙拉
21	沙拉乳蛋饼
23	夏日沙拉
23	鱼子饭
25	烤面包套餐
28	卷心菜汤
28	蔬菜咖喱汤
29	口蘑牛蒡汤与英式松饼套餐
31	杂谷浓肉汁菜汤
32	鸡腿胶原汤
33	花椰菜汤
35	番茄蔬菜汤
37	煎蛋卷面包套餐
38	大米粥
39	南豆腐番茄粥
41	烤饭团
41	蟹肉沙拉



第二章 三明治、汉堡

44	第一种：皮塔饼
45	第二种：早餐面包
47	第三种：英式四角面包
48	第四种：法式乡村面包
49	第五种：意式三明治
50	第六种：英式松饼
51	第七种：意式香料面包
53	法式乡村三明治
54	早餐三明治套餐
55	蛋黄酱
57	奶油奶酪面包圈
59	意式烤蔬菜三明治
61	三文鱼面包圈三明治
61	鳄梨虾面包圈三明治
62	沙拉英式松饼
63	汉堡英式松饼
64	德国泡菜苹果热狗
65	汉堡小馅饼
67	沙拉英式松饼
69	牛肉皮塔饼
69	蔬菜沙拉皮塔饼
71	土豆面包
71	豆块沙拉
73	蒜末面包
75	贝夏美单片三明治
77	多层鸡肉三明治
78	乳蛋饼片

- 81 三文鱼西蓝花乳蛋饼
83 番茄口蘑乳蛋饼
85 洋葱乳蛋饼
87 土豆菠菜乳蛋饼



第三章

华夫饼、薄煎饼、水果馅饼

- 90 法式薄饼片
91 华夫饼
92 蘑菇番茄法式薄饼
93 那不勒斯法式薄饼
96 奶酪焗菜薄饼
96 苹果法式薄饼
97 冰激凌与华夫饼
99 香橙华夫饼
101 焦糖坚果华夫饼
103 巧克力华夫饼
106 蓝莓华夫饼
106 绿茶华夫饼
107 珀蒂乳蛋饼
108 水油酥皮
109 甜酥蛋挞皮
111 红薯南瓜蛋挞
112 香蕉蛋挞

- 113 胡桃蛋挞
115 无花果西梅馅饼
117 提拉米苏
119 巧克力蛋糕
121 白巧克力奶酪蛋糕
123 枫棒
125 烤饼
125 树莓酱
127 巧克力慕斯
128 树莓慕斯
130 热带水果慕斯
130 绿茶慕斯
131 蓝莓果酱
131 芒果菠萝果酱

第四章 米饭、面条

- 135 河内米粉
135 米纸卷
137 丸子汤面条
137 炸洋葱
139 排骨咖喱饭
141 泰式粉丝沙拉
141 炸猪肉
143 鸡胸肉卷心菜炒饭
145 咖喱鸡肉奶酪焗饭
148 玛格丽特比萨
148 凤尾鱼比萨
149 比萨片
150 简单米饭套餐
151 豆腐烤肉与凉拌明太鱼子
153 西蓝花意大利面
155 汉堡意大利面
155 柿子椒沙拉
157 洋葱牛肉饭

第五章 与美酒搭配的美食

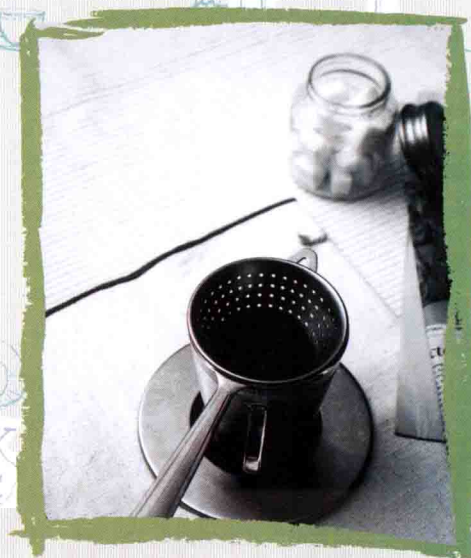
- 161 什锦加料吐司
- 163 土豆卷炸鸡肉虾
- 164 生拌海鲜萝卜卷
- 165 海鲜沙拉
- 167 鱼丸汤
- 168 红酒酱猪肉



- 177 绿茶
- 177 绿茶拿铁
- 177 皇家奶茶
- 178 草本茶
- 178 可可饮料
- 179 冰咖啡
- 179 冰卡布奇诺
- 179 冰摩卡
- 180 冰拿铁
- 180 冰绿拿铁
- 180 冰柠檬茶
- 181 冰茶
- 181 柠檬汽水
- 182 咖啡奶昔
- 182 绿茶奶昔
- 182 草莓奶昔
- 183 酸奶冰沙
- 183 菠萝冰沙
- 183 葡萄冰沙

第六章 咖啡与茶

- 172 下原豆咖啡
- 172 提取浓缩咖啡
- 173 牛奶泡沫制法
- 173 鲜奶油制法
- 173 滴漏咖啡
- 174 卡布奇诺
- 174 拿铁
- 175 摩卡
- 175 焦糖拿铁
- 175 印度茶拿铁
- 176 煮纯红茶
- 176 红茶



轻松增味的肉汤和沙拉酱制法

使食品有诱人味道的肉汤和沙拉酱是食品制作的基础，无论是肉汤料理还是沙拉酱制作，只要放入味增汤，味道即会变得更加醇厚。熟知几种基础沙拉酱后，不管是三明治、汉堡还是烩饭、意大利面等饮食，都能满足在家享用的需求。

味增汤



以鳀鱼为主材料的味增汤爽沁香醇，是使用最多的肉汤之一。在制作杂谷浓肉汁菜汤、南豆腐番茄粥等汤或粥，以及煎蛋卷时放入味增汤可代替水提升美味。

鳀鱼40g，海带5cm长的5~6张，姜片3片，大葱1根，萝卜5cm长的1段，水4杯。



鳀鱼去除头，取出内脏，加工好，锅里装入鳀鱼、海带、生姜、大葱、萝卜，倒入水，置于火上。



肉汤煮沸时，将浮起的杂质舀出。



待水煮沸，锅边开始出现小水珠时捞出海带。



再继续煮沸10分钟，然后过筛。

鸡肉汤



鸡肉汤是常用于肉类料理。可用于沙拉酱制作、烩饭等，还可用于米粉、丸子汤中，也可在鸡肉汤里倒入4杯水煮开使用。

半只鸡，3000ml水，1根大葱，1/4个洋葱，1瓣蒜，少许芹菜叶，1小勺胡椒。



倒入足够的水，要没过鸡。当水煮沸后，倒掉首次煮鸡的水。重新加入新水，然后放入大葱、洋葱、蒜、芹菜叶、胡椒炖煮。



再次加水炖煮时，最好将大葱、芹菜用线捆扎上炖煮，肉汤就不会凌乱，捞出时也很方便。



待水煮沸1次后，调成小火，舀出杂质。



肉汤煮至30分钟充分熬开后过筛。

汉堡沙拉酱



将与面粉黄油同炒的材料倒入肉汤中煮制成褐色沙拉酱，放入番茄浓汤、洋葱、红酒等，比购买的汉堡沙拉酱味道更醇厚，适合放在汉堡、烤肉、炸牛排上。

片好的洋葱2份，面粉6大匙，卤汁、红酒各40ml，番茄浓汤1杯，月桂叶2片，伍斯特沙拉酱8大匙，黄油2大匙，砂糖2大匙，盐和胡椒粉各少许。



在锅里放入黄油，加入洋葱炒至呈褐色。



然后放入面粉再炒一会儿关火。



依次放入伍斯特沙拉酱、番茄浓汤、红酒、卤汁、月桂叶，搅开结成块的面粉。



重新把锅置于火上煮至汤减半，用筛网捞出，再用砂糖、盐、胡椒粉调味。

口蘑虾酱



是将切碎的洋葱、口蘑、虾同放在黄油里拌炒，然后倒入白葡萄酒煮制而成。与白汁沙拉酱或汉堡沙拉酱一起混合，搭配上煎蛋卷、烤肉等享用，因加入了口蘑、虾等，口感很好。

洋葱1/4个，口蘑4个，小虾100g，黄油1小匙，白葡萄酒2大匙，盐和胡椒粉各少许。



将洋葱剁碎，在锅里放入黄油拌炒。



口蘑切薄片，小虾切成小块放入后再拌炒。



待口蘑和虾熟至一定程度，放入白葡萄酒混匀。



用盐、胡椒粉调味，完成口蘑虾酱的制作。

白汁沙拉酱



是西洋料理中最基本的沙拉酱，是先将面粉在黄油里炒，然后放入牛奶煮制而成。

根据料理的不同可放入不同量的牛奶来调节浓度。用于烤菜时要制成稠的，用于汤时应制成稀的使用。

低筋面粉2大匙，牛奶2杯，黄油2大匙，盐少许，胡椒粉少许。



在锅里放入黄油，使其柔和地融化开。



待黄油融化时，放入面粉用铲子搅动以防炒糊。



过2~3分钟后，当开始沸腾时把锅从火上移开，倒入牛奶并用手动打蛋器进行搅匀。



重新把锅置于火上，用手动打蛋器搅动着加入盐、胡椒粉。

鞑靼酱



是在蛋黄酱里放入鸡蛋、蔬菜等制成的稠沙拉酱，主要与海鲜、炸虾、炸肉饼、多层鸡肉三明治等一

起享用。不要过稀或过稠，浓度很重要。

煮鸡蛋1个，洋葱1/2个，腌菜末2大匙，蛋黄酱1/2杯，盐少许，胡椒粉少许。



洋葱要扣在菜板上，先竖着切，然后再横着切最后将其切碎。



把剁碎的洋葱用布包上，用手轻轻地揉搓着在水中略洗一下，去除辣味。



将煮熟的鸡蛋剁碎，腌菜末备用。



在剁碎的洋葱、鸡蛋、腌菜末里混匀上述分量的蛋黄酱，用盐、胡椒粉调味。

必备的使用工具

制作面包、蛋糕等时，准确地测定材料的分量，按照规定的温度烹饪是很重要的。这时必备的辅助工具可以让我们轻松地烹饪，现在就让我们熟悉它们的用途，然后熟练地制作自己喜欢的美味吧。



计量杯 在测定水、牛奶、生奶油等量多的液体容积时使用。塑料材质使用起来都会很方便，较常用的大小是200ml~500ml。



裱花袋 用于馅料、奶油、沙拉酱的定型，有一次性塑料材质的和可以永久性使用的。布材质的裱花袋末端夹有花嘴能调节模样和大小。



计量匙 在测量液体种类或计量少量的面粉时使用，1大匙相当于15ml，1小匙相当于5ml。在必须要精确测量的情况下，即使是液体也要用电子秤计量，应挑选刻度明显的。



抹刀 在切三明治、馅饼、蛋糕、春饼、豆腐等时使用。刀刃是锯齿形的，可以轻松切断硬面包和不好切的软面包，刀尖因经过处理成了圆形，更便于盛食品。



木条 在面团的两头放上木条，用擀面棍擀面就会把面均匀地擀成木条的厚度。在做像奶油水果馅饼这样的薄片时也很实用，2mm~3mm的厚度是最普遍的。



筛网 起着使面粉不结块儿，并易于与其他材料混合的作用，按照用途的不同可分为细网密实型、网眼宽大型、手动及自动型等多个种类，在撒糖粉或可可粉等细粉装饰时，应使用细网密实型的。



电子秤 能够准确地测定包括面粉在内的黄油、鸡蛋、坚果类等材料的重量。因少量的材料差异会使味道和形状发生改变，所以推荐的不是准星秤而是能将单位为1g的物质准确量出的电子秤。



手动打蛋器 在把鸡蛋或生奶油搅出泡沫时；把黄油制成奶油状时；混合材料时使用。虽比用电动打蛋器费力，但在搅少量泡沫时很有用，网格部分越大越圆、间距越密就越易搅出泡沫。



面包模具 根据面包的形状，使用相应大小和形状的模具。在烤制英式四角面包或切片面包时，要挑选深的直角四边形模具。烤制馅饼或奶油水果馅饼时，应挑选高度低底座宽的模具。烤蛋糕时，一般较常用的是直径为18cm或20cm的模具。



铲子 用于混合材料或归堆盛装馅料时使用。因为是软软的硅材质，所以能把盆里剩余的馅料刮净，因而不会浪费材料。具有耐高温的特性，所以可在炖煮或拌炒时当铲子使用。



刮刀 在切断面团或把散的面团刮在一起时使用。像馅饼、烤饼、奶油水果馅饼等需把面团材料冷置着饧发的情况下，也可用刮刀取代手来混合面团材料。有三角形、四边形、半月形等多种形状。材质有塑料或金属等。



擀面棍 在均匀擀皮或擀大片时使用，最常用的是直径为3cm~4cm木质的。应选择坚硬、表面均匀，两头有手柄的擀面棍，并检查一下是否能圆滑地回转。