

尚锦文化

一网打尽

异国美食

胡胜德◎著

韩国美食



泰国美食



越南美食



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一网打尽异国美食 / 胡胜德著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5064-7672-0

I. ①—… II. ①胡… III. ①食谱—世界 IV. ①TS972.18

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第133842号

原文书名:《第一次做异国料理》

原作者名: 胡胜德

©台视文化事业股份有限公司, 2005

本书中文简体版经台湾台视文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-7749

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年9月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 6

字数: 72千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



一网打尽异国美食

尚锦文化

胡胜德◎著

日韩
美食

欧美
美食

东南亚
美食

在家自己做
异国风餐厅的排行榜名菜



中国纺织出版社

跟着每一道菜的分解动作图

Sten By Sten 一学就会 一做就成功



——关于本书——

大家都有看外国的电影，在情绪跟着剧情演变起伏震荡之余，您是否曾对剧中人吃的东西感到好奇，也很想尝上一口，看那是什么样的味道？

然后频道转到介绍各国美食的节目，看外景主持人吃得一脸满足，您是否心生艳羡？

其实，不用好奇，也不必懊恼，那些东西做起来很简单，即使不出国，不特地上异国餐馆去找，只要买上新鲜食材，甚至利用一些替代食材，在家也可以模拟个八九成，让自己和家人、朋友都吃得很开心。

本书所收录的食谱超过 **70** 道，全是日韩、东南亚、欧美各地最基本且大众化的美食，包含超人气的风味小吃，以及日常的传统美食，做法十分简单。

每道食谱的设计都特别经过调整，尽量使用容易取得的异国食材及调味品，同时在【您也可以这样做……】中，体贴地将可替换或变化运用的食材列出来，让一道菜能够迅速延伸出不同菜色。

有时作者还加进一些小小的创意，让读者在实际烹调时能够轻松上手，不致因缺少某些材料或器具遭受挫折；并且设想出可能有瑕疵的各种状况，以问答形式整理成【零失败 POINT】，协助将整道菜肴的完成度尽量做到百分百。

书里面除了对某些菜本身做简单介绍，就特别的食材或用料也做了些说明，对初次尝试做异国菜肴的朋友是很实用的一本入门书。

解读食谱



● 烹调的重点及诀窍

● 菜的简介

炸猪排 (tonkatsu) 在日本是语言化的美食。尤其家中若有考生即将考试，即使是最忙的小女生，也不能吃母亲炖的猪排，表示有“离开考场”的含意。

● 原材料

● 菜的变化及延伸运用

● 菜的调味料

● 菜的做法

日式炸猪排

您也可以这么做

将猪肉切成半块，洋葱丝切细，加盐腌制。将猪肉、洋葱丝、再打半碗下去，拿至厨房用火，将猪肉排上面包粉或“猪排粉”。

- 材料
猪里脊肉1片 (约75克)，面包丝少许
面粉1大匙，蛋1个，面包粉6大匙
- 腌料
胡椒粉1/4茶匙，盐1茶匙，糖1茶匙，酒1/2大匙
- 蘸酱料
猪排酱适量

关键点
POINT

Q 猪肉过烫会缩水吗？

A 猪肉会缩水，炸之前一定要煮熟，将猪肉打一下，把肉的组织破坏掉，吃起来会比较嫩。

Q 猪肉怎么炸得酥软呢？

A 好的炸猪排，肉要厚，皮要脆，口感要嫩，还要能吃到酥脆的皮。所以炸的时候油温也要控制好。

Q 面包粉要薄，怎么办？

A 沾面粉前先给猪肉排上多余水分，并在沾面粉时用平勺压一下，炸好的面包粉不容易脱落。

● 做法

1 将猪里脊肉，先切断肉和脂肪之间的筋，再用刀背轻轻敲打 (图A)，然后和腌料拌匀腌约10分钟。面包丝泡水备用。

2 锅中加入适量的油，大火加热至180℃，再将猪排依序沾上面粉、打散的蛋汁 (图B) 和面包粉 (图C)，放入油锅，改中火炸至金黄色，浮出油面 (图D)，即可捞出沥油。



3 取出面包菜丝沥干，铺在盘底，再把沥好油的猪排放上去，淋上猪排酱即可食用。



做菜之前，先弄清楚单位计量 & 换算

1 杯 = 240 毫升

1 大匙 = 1 汤匙 = 15 毫升

1 茶匙 = 1 小匙 = 5 毫升

※ 葱花 1 根：表示用量为 1 根葱，并预先处理切成葱花。

※ 用油除特别标明用橄榄油之外，均指色拉油。

● 油温的测定方式一

90 ~ 120℃ → 三、四成热，无烟，无声，油面较平静，插入筷子周围会出现少量气泡。

150 ~ 180℃ → 五、六成热，微冒烟，油从四周向中间翻滚，插入筷子周围会出现大量气泡，没有油爆声。

210 ~ 240℃ → 七、八成热，烟较多，油面较静，用锅铲搅拌会发出响声，插入筷子周围会出现大量气泡，并且带有轻微的油爆声。

Contents

《一网打网异国美食》

07

chapter 1

哈日·哈韩
看这边

第一次做 日韩料理

玉米可乐饼	8
三角饭团	10
手卷	10
综合寿司	12
汉堡肉排	14
唐扬鸡	14
咖喱饭	16
土瓶蒸	17
日式炸猪排	19
亲子丼	20

照烧鱼	20
蛋包饭	22
荞麦面	23
日式凉拌前菜	24
什锦煎饼	26
味噌汤	27
野菜天妇罗	29
茶碗蒸	30



土豆炖肉	30
姜汁猪肉	32
关东煮	33
葱味煎饼	34
韩式春卷	36
人参鸡	37
韩式辣拌春雨	39
石锅拌饭	40
辣炒年糕	40
韩式烤肉	42
泡菜豆腐锅	42



45

chapter 2

哈酸·哈辣
看这边第一次做
东南亚料理

沙嗲鸡肉串·····	46
甘蔗虾·····	46
泰式凉拌冬粉·····	48
酸辣海鲜汤·····	48
泰式炒河粉·····	51
凉拌木瓜·····	52
椒麻鸡·····	53
凉拌墨鱼·····	54
月亮虾饼·····	55



绿咖喱椰汁鸡·····	56
越式粉卷·····	56
海南鸡饭·····	58
虾酱空心菜·····	58
清蒸柠檬鱼·····	60
菠萝炒饭·····	61
肉骨茶·····	62
咖喱螃蟹·····	62

65

chapter 2

哈奶油·哈芝士
看这边第一次做
西式料理

美式快餐·····	66
火腿奶酪法式三明治·····	68
潜水艇三明治·····	68
熏三文鱼卷·····	70
香草蛋卷·····	70
辣烤鸡翅·····	72
炖蔬菜·····	72
凯撒沙拉·····	74
煎牛排·····	74
德国猪蹄·····	76
烤鸡腿·····	76
小羊排·····	78
海鲜巧达汤·····	79

蒜香辣味意大利面·····	80
小披萨·····	82
乳酪炖饭·····	84
密瓜火腿·····	84
千层面·····	86
奶油南瓜汤·····	88
玉米浓汤·····	88



日本料理常用食材 & 特殊用料·····	90
韩国料理常用食材 & 特殊用料·····	91
东南亚料理常用食材 & 特殊用料·····	92
西式料理常用食材 & 特殊用料·····	94



辣炒年糕



蛋包饭



韩式春卷



石锅拌饭





chapter 1

哈日·哈韩
看这边

第一次做 日韩料理

日
韩
料
理
的
特
色

强调季节性，除了研究用料，还追求一份心情。烹调方式多为生、烤、煮、炸、蒸。以大众食堂菜色来说，口味说不上清淡，酱油、味淋、料酒，是基础调味，最爱用海带、柴鱼片（鲣鱼的干制品）熬煮高汤，再以芝麻、海苔点缀配色，味噌、山葵也是日本料理独有的调味。

美味的烤肉、辛辣的泡菜及各种开胃小菜，配一碗米饭、一碗热汤，是韩国人日常用餐方式。韩国菜着重酸、辣味的搭配，并兼顾营养均衡，拌炒时多用香油，且大量使用辣椒、辣椒粉及辣酱做调味，看起来红红、辣辣的，但吃起来带股甜味。

玉米可乐饼

您也可以这么做.....

- 将土豆换成地、南，或拌入洋葱末、肉馅、蟹肉、起士等馅料，都有不同的风味。

●材料

土豆 1 个，玉米酱半罐，
玉米粒 40 克，奶油 25 克，
面粉半杯，鲜奶 50 毫升

●调味料

糖 1 茶匙，盐 1/2 茶匙

●面衣料

面粉 50 克，蛋 2 个，
面包粉少许

零失败
POINT

Q 土豆要捣得很碎吗？

A 留下一些颗粒，有着不一样的口感，可随个人喜好而定，但记得要趁热才好捣拌。

Q 饼放到锅里油炸为什么会爆馅？

A 火不能开太大，油不能太热，而且做好的饼要先冰过再炸，馅料才不会容易爆开。

●做法

1 土豆去皮切片，入锅蒸熟后，取出捣成泥（图 A）。

2 将奶油融化，加入面粉以小火炒香，再倒入鲜奶搅拌至浓稠状。

3 混合做法 1、做法 2，加入玉米酱、玉米粒及调味料拌匀，捏成适当大小（图 B）。

4 蛋打散成蛋汁，再将做法 3 修整成厚约 1.5 厘米的圆饼状，依序在两面沾裹面粉、蛋汁（图 C）及面包粉（图 D），排好装盘，放入冰箱冷藏 30 分钟～1 小时，取出（图 E）。



5 锅中加入适量的油，以中火将油温烧至 160℃，放入玉米饼，改小火，炸至表皮呈金黄色，再开大火逼出多余油脂，即可捞出沥油盛盘。



可乐饼 (koroke) 来自日文音译，最早期前身应该是法式炸肉饼“croquette”，主要原料为土豆，馅料相当多样化，可以当作零嘴点心，或偶尔取代米饭做主食。

三角饭团

您也可以这么做.....

- 不拌寿司醋，用点盐调味，里面包些三文鱼、金枪鱼、鱼干、海苔酱或腌菜，再稍微烤一下外包的海苔，味道也是一级棒。
- 饭团做成方的、圆的或KITTY猫等可爱造型都可以，外面不包上海苔，表层涂点调味酱烤过再吃，也是一种很家常的吃法。

●材料

热米饭 300 克
广岛肉松（其他品牌的肉松也可）少许
海苔 2 张

●调味料

寿司醋 25 毫升

●做法

- 1 将热米饭及寿司醋拌匀（图 A）放凉。
- 2 手上抹些盐或醋（图 B），先取适量醋饭摊平，中间包点香松，再用手捏成三角形（图 C）。
- 3 最后把海苔剪成长条状，由上而下像带子圈住整个饭团，或剪成短短的细条贴在上面，做出各种可爱的造型。



手卷

您也可以这么做.....

- 将海苔片改成火腿片，就不必担心不立即吃就会软掉，很适合作为自助式餐会的小点心。

●材料

海苔 2 片
胡萝卜条 1 根
绿芦笋 2 根
虾 4 只
苜蓿芽适量
三文鱼子少许

●调味料

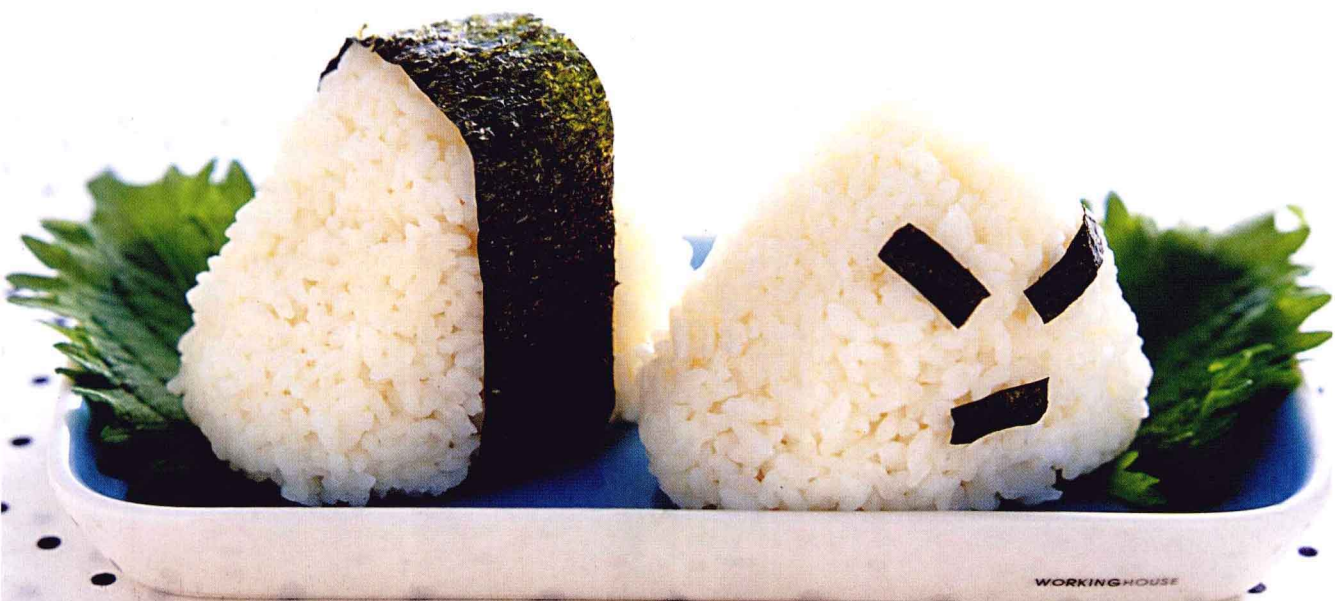
沙拉酱适量

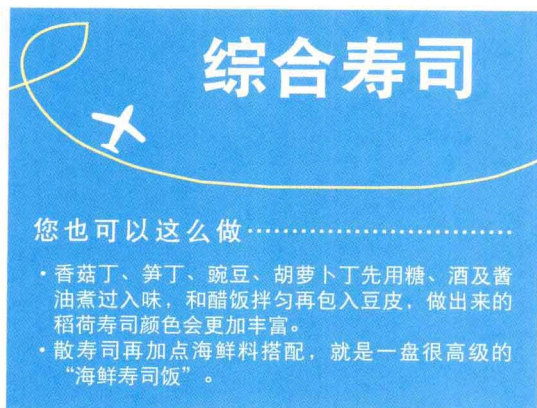
●做法

- 1 虾处理洗净，以竹扞固定形状，和绿芦笋、胡萝卜条分别烫熟，捞出，将虾从竹扞上取下，剥去头尾及壳，再一起泡入冰水冷却。
- 2 取出食材沥干，依材料序摆在海苔片上，一卷包入苜蓿芽及三文鱼子，挤上沙拉酱并卷成甜筒状即可。



饭团（onigiri），在日本人的野餐盒里常常可以见到，尤其小朋友的饭盒中经常有。深夜肚子饿了，看看锅里还有剩饭，包颗梅干也是一顿简单的宵夜。





* 稻荷寿司

●材料

醋饭 75 克，寿司豆皮 2 片，黑芝麻少许

●做法

豆皮从中间打开，填入适量的醋饭，再沾上黑芝麻即可。

* 散寿司

●材料

醋饭 300 克，三文鱼 1 片，蛋 1 个，海苔 1 小片，三文鱼子少许

●做法

- 1 将三文鱼烤熟，切碎，做成三文鱼松。蛋打散，煎成蛋皮，切丝。海苔在炉火上烤过后，用剪刀剪成丝。
- 2 再将三文鱼松、蛋丝和醋饭拌匀，装碗或捏出造型，上面撒些海苔丝及三文鱼子即可。

零失败 POINT

Q 醋饭要怎么做？

A 热米饭加寿司醋（比例为 12:1）以饭勺斜切拌匀，放凉后就是做寿司常用的醋饭（或叫寿司饭）。拌饭时，拿把扇子扇去多余水分，拌出来的饭会更有光泽。

Q 寿司豆皮怎么做？

A 市面上有卖已经调好味的，买来直接包寿司很方便。没调味将豆皮加些酱油、糖、水煮过就可以用了。

Q 花寿司怎么才能切得光滑？

A 切之前刀子先用醋水沾湿，然后从正中间下刀，每切一次就用湿布擦过，这样饭粒就不会黏在刀上，切出来大小差不多又漂亮。

* 花寿司

●材料

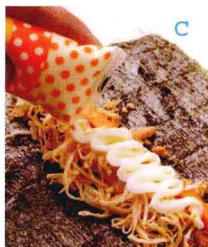
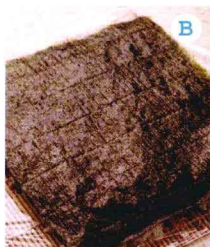
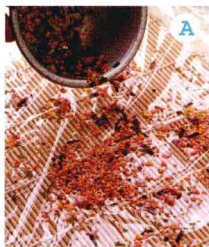
广岛虾松少许，醋饭 100 克，海苔 1 张，肉松少许，胡萝卜条 1 根，小黄瓜 1/4 根，蛋丝少许

●调味料

沙拉酱少许

●做法

- 1 小黄瓜条加少许盐腌 5 分钟，以冷开水冲洗后，沥干水分。
- 2 竹帘先铺好保鲜膜，撒上广岛虾松（图 A），再依序铺上醋饭、海苔（图 B）及其他材料，然后挤些沙拉酱（图 C），卷成圆筒状（图 D），切等块，即可食用。





寿司 (sushi)，在日本，可以吃得很高级，也可以吃得很平价，落差主要在于用料的选择。

汉堡肉排



您也可以这么做

- 将肉排夹放在面包内，加入番茄、洋葱、生菜叶，即成“猪肉汉堡”。

●材料

梅花肉馅 150 克
洋葱末少许
西兰花 2 朵
小番茄 1 颗
玉米笋 1 根

●腌料

盐 1/4 茶匙
糖 1/4 茶匙
蛋 1/2 个
淀粉少许

●酱汁料

水 2 大匙
红酒 2 茶匙
酱油、糖各 1 茶匙
淀粉少许

●做法

- 1 西兰花、玉米笋洗净烫熟，和对半切开的小番茄一起摆盘。
- 2 将肉馅倒入容器，加入洋葱末和腌料腌约 10 分钟，用手摔打出黏性后（图 A），先做成圆形，再稍微压扁（图 B），入锅用中火将两面煎熟，盛入盘中。
- 3 再将酱汁料混匀，入锅煮开，淋在肉排上即可食用。



唐扬鸡

●材料

去骨鸡腿 1 只
蛋 1 个
白芝麻少许
面粉少许

●调味料

料酒 1 茶匙
酱油 2 茶匙
糖 1 茶匙
盐、胡椒粉各少许

●做法

- 1 将鸡腿肉洗净，撒上少许盐，放置 10 分钟后，重新洗净沥干。
- 2 鸡腿切小块，蛋打散加进去，再加入料酒、酱油、糖、胡椒粉稍微抓腌，和白芝麻、面粉混拌均匀，用竹扦将鸡腿肉一一串起。
- 3 锅中加入适量的油，以大火将油温烧至 160℃，放入鸡肉串，改中火炸至呈金黄色，捞出前开大火逼出多余油脂即可。



汉堡肉排 (hanbagu)，据说源自德国汉堡这个地方，在日本是很多小孩都很喜欢的一道菜，主妇只要调好肉馅冰起来，随时想吃，取出煎熟、淋上酱汁就可以上桌。

