

MEIOU JIAYAO JUZHEN

美欧佳肴聚珍

[美] 盖尔·梅斯

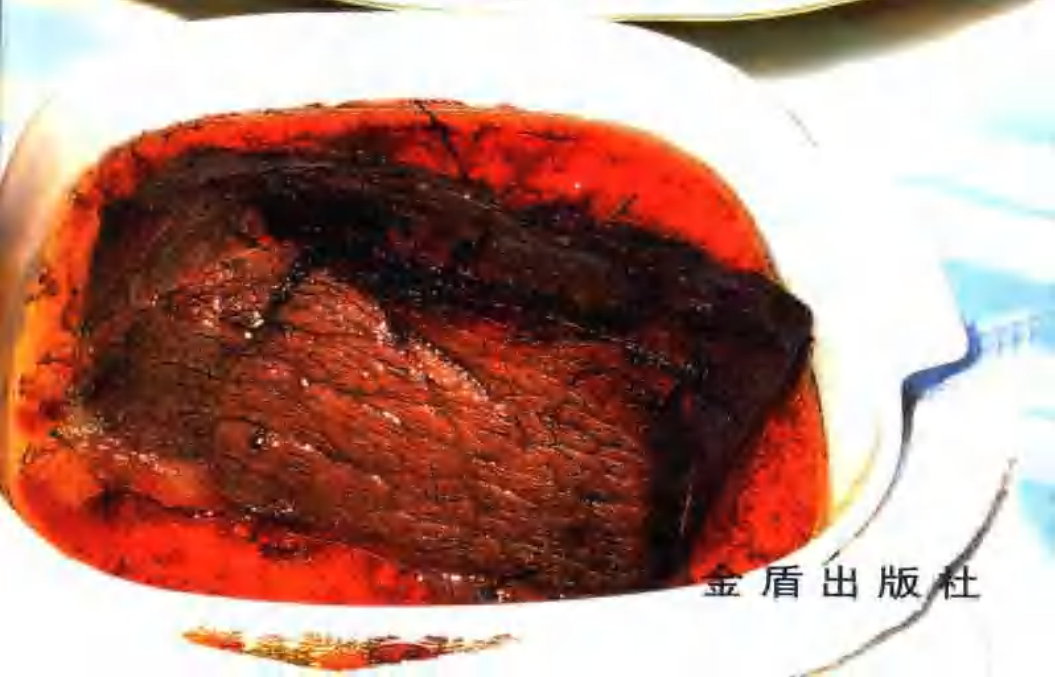
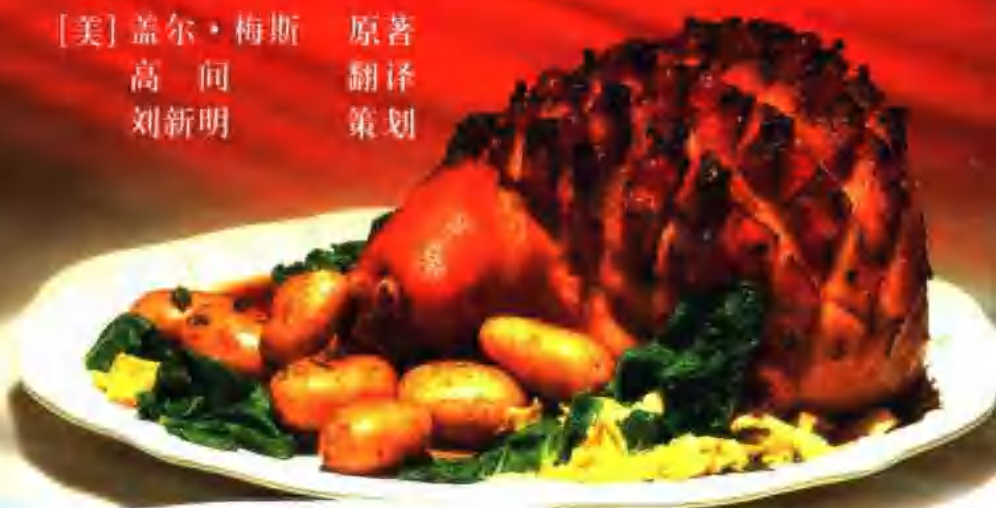
高 间

刘新明

原著

翻译

策划



金盾出版社

· 美欧餐饮风情丛书 ·

美欧佳肴聚珍

你来掌厨做 191 道美欧菜肴

[美] 盖尔·梅斯 原著

高 间 翻译

刘新明 策划

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书为“美欧餐饮风情丛书”之一,书中详细介绍了美欧烹调文化,美欧传统的和当今流行的191道佳肴的配方和烹制方法。集知识性、趣味性和实用性于一体,图文并茂,可供宾馆、饭店和家庭使用,也可作为餐饮培训中心的参考教材。作者盖尔·梅斯太太是中美友好的积极参与者,她将此书投入中国出版,正是为了推进东西方餐饮文化的交流和增进中美人民之间的友谊。

图书在版编目(CIP)数据

美欧佳肴聚珍/[美]盖尔·梅斯原著;高间译. —北京:金盾出版社,2004.6

(美欧餐饮风情丛书)

ISBN 7-5082-3029-9

I. 美… II. ①盖…②高… III. ①菜谱-美洲②菜谱-欧洲
IV. TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第039427号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214939 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京精美彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.5 彩页:271 字数:220千字

2004年6月第1版第1次印刷

印数:1~6000册 定价:44.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

本书所用图片全部由
美国雾蓝观公司监制和提供
谨 此 致 谢

导言



几乎每一个人，在他一生的经历中，总有几桩与食品紧密相连的记忆。我的先生罗伯特就是一例。

每当有人问起他，在他少年时那次幸免车祸的生死关头，脑子里想了些什么时，他总是笑着说：“花生酱果酱三明治。”

他回忆道：“在我十三四岁那年，有一天我骑着单车顺着孟菲斯(Memphis)城中心一条大道的人行道飞滑而下，我的车速大约是30英里。当时街上空无一人，也没有车，我欢畅地飞着。谁料到道旁小路上猛然开出一辆汽车，当我看到它时，那真已无可救药了。那时我唯一的反应就是瞪视着冲我而来的汽车前帮，下意识地把两腿向前高扬过单车把手。在两车相撞的一刹那，我被高高地甩到了

天上。

“当时我脑子里突然晃过了很奇特的一幕：不是关于恐惧，也不是死亡，而是时光倒流，像看电影似的看到我五岁时在厨房里自制一份花生酱果酱三明治的全过程——我走进厨房，打开冰箱门，拿出一瓶花生酱，又拿出一瓶果酱，还有一袋面包，然后慢慢地爬上椅子，把两片面包摊放在餐桌上的盘子里，先在一片面包上均匀地刮上一层花生酱，又在另一片上均匀地刮上一层果酱，然后把两片合起来，再爬下椅子，拿着三明治走到前门，把门打开，在门前的台阶上坐下，一边吃着三明治，一边看望着蓝天上的白云。”

罗伯特接着说：“我被甩出去的时间无非只有几秒钟，但时间却放慢了脚步，让我看到了我制作三明治的每一个细节。当我从半空落下，两脚着地，转过身来时，看到我可怜的单车斜躺在马路对面，形状已扭曲得难以辨识。可笑的是，从那辆撞我的汽车里钻出来的驾车人竟然哆哆嗦嗦地跑过来问我：‘你看没看见那个骑单车的人？’”

人对食物的情感很是奇特。食物对于人，除了是生存的必需，又在很大程度上是情绪的依托：饥

饿时得吃一顿，庆贺时也得吃一顿；紧张时得抓点什么在嘴里嚼嚼解解烦，伤感时也得来一盅两盅，最好再来点小菜消消愁；而在现代的高节奏生活氛围里，更多的匆忙的人们在自己的厨房中已开始意识到，烹调本身也是使自己从繁缚的世界中解脱出来的好方法。的确，当你操起厨具，踌躇满志地烹制自己的菜肴时，你无疑是独立于只属于你自己的天地。在烹制过程中，你尽可以放达地发挥自己的想象力和创造力，同时你又是自己作品的评判者。享用出于自己手的食品，无论它是多么简单，那怕简单得只像一份花生酱果酱三明治，那也是其乐无穷。然而，在你享受你自己的作品时，请别忘了抬头看看蓝天，看那苍穹中飞扬的层层白云是多么美丽壮观。

本菜谱立足于家庭烹制，所列原料并不难得（许多在中国市场都有出售，其他的随着国际贸易扩大也将相继登陆中国），烹制方法简单易学，只要你按照菜谱所列步骤一步一步地去做，就能烹制成功。这些洋溢着异国风情的美欧式佳肴，既可与你家人共享，增添天伦温馨，又可以款待宾朋，使友谊地久天长。而且在你多次操作以后，还可以

微动巧思，按照自己的心得和偏好，在菜谱基础上改良创新，造出你新颖的品牌来，这也是我所由衷企盼的。



目 录

第一章 美欧烹调常用主料	(1)
第一节 牛肉	(1)
一、各类牛肉在牛体上的分布	(1)
二、市售的牛肉品种	(1)
1. 扶列米酿(2)	6. 牛肋腹肉(3)
2. 精剔扶列米酿(2)	7. 牛颈肉(3)
3. 无骨里脊(2)	8. 牛肋骨肉(3)
4. T型牛排(3)	9. 牛胸肉(3)
5. 牛臀牛排(3)	
三、牛肉的最适烹调温度和烧烤温度	(4)
四、乳牛肉	(4)
第二节 羊肉	(6)
第三节 猪肉	(7)
一、各类猪肉在猪体上的分布	(7)
二、各类猪肉的特点及用途	(7)
1. 猪颊肉(7)	5. 猪排骨肉(9)
2. 猪肩肉(8)	6. 猪后腿肉(9)
3. 猪腰肉(8)	7. 猪跖(9)
4. 野餐猪肩肉(9)	8. 猪油(10)
第四节 禽类	(11)
一、鸡	(11)
二、火鸡	(11)
三、鸭和鹅	(12)
第五节 海鲜类	(13)
一、鱼	(13)

1. 欧洲鲈(13)	11. 马哈鱼(16)
2. 蓝鱼(13)	12. 美洲河鲈(16)
3. 鲑鱼(13)	13. 鲈鱼(16)
4. 鳕鱼(15)	14. 胡瓜鱼(17)
5. 鳟鱼(15)	15. 新西兰鳕(17)
6. 比目鱼(15)	16. 舌鳎(17)
7. 鲱鱼(15)	17. 箭鱼(17)
8. 河鲈(15)	18. 鲑鱼(17)
9. 鲑鱼(16)	19. 金枪鱼(17)
10. 鳕鱼(16)	20. 白鱼(18)
二、 虾.....	(18)
三、 龙虾.....	(18)
四、 蟹.....	(19)
1. 蓝蟹(20)	4. 雪蟹(20)
2. 红蟹(20)	5. 王蟹(21)
3. 沙蟹(20)	
五、 贝壳类.....	(21)
1. 蛤(21)	3. 牡蛎(22)
2. 淡菜(21)	
第六节 蔬菜类.....	(23)
1. 苜蓿(23)	9. 卷心菜(24)
2. 洋葱(23)	10. 胡萝卜(25)
3. 天门冬笋(23)	11. 芹菜和芹菜根(25)
4. 豆荚类(23)	12. 菊苣和荷兰苣(25)
5. 豆芽(23)	13. 玉米(25)
6. 红菜头(24)	4. 黄瓜(26)
7. 花椰菜(24)	15. 茄子(26)
8. 球芽甘蓝(24)	16. 芥蓝(26)

- | | |
|--------------|--------------|
| 17. 包心菜(26) | 25. 南瓜(28) |
| 18. 蘑菇(26) | 26. 萝卜(29) |
| 19. 奥克拉(26) | 27. 菠菜(29) |
| 20. 洋葱(26) | 28. 芜菁甘蓝(29) |
| 21. 欧洲防风(27) | 29. 西葫芦(29) |
| 22. 辣椒(27) | 30. 西红柿(29) |
| 23. 土豆(27) | 31. 芜菁(29) |
| 24. 红薯(27) | |

第七节 通心粉类.....(29)

一、通心粉的类型.....(30)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 长条圆柱形通心粉(30) | 4. 帽状通心粉(32) |
| 2. 长条扁形通心粉(31) | 5. 其他形状的通心粉(33) |
| 3. 管状通心粉(31) | |

二、通心粉的烹煮和食用方法.....(33)

第二章 美欧烹调常用配料.....(37)

第一节 奶类.....(37)

一、牛奶.....(37)

- | | |
|------------|---------------|
| 1. 全脂奶(37) | 3. 炼乳和浓缩奶(38) |
| 2. 低脂奶(37) | |

二、奶乳.....(38)

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 重奶乳(38) | 2. 一半一半(38) |
|------------|-------------|

三、酸奶乳.....(39)

四、奶油牛奶.....(39)

五、奶酪.....(39)

(一) 奶酪的分类.....(40)

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. 硬奶酪(40) | 4. 刮丝奶酪(40) |
| 2. 软且带包衣的奶酪(40) | 5. 双乳奶酪(40) |
| 3. 半软奶酪(40) | 6. 三乳奶酪(40) |

7. 蓝脉奶酪(41)	
(二)市售的奶酪品种	(41)
1. 切达奶酪(41)	10. 葡罗福朗奶酪(43)
2. 白奶酪(41)	11. 布莱奶酪(44)
3. 罗曼诺奶酪和瑞卡塔奶酪(42)	12. 巴马奶酪(44)
4. 菲塔奶酪(42)	13. 若克扶特奶酪(44)
5. 革劳斯特奶酪(42)	14. 爱克普罗吐尔奶酪(44)
6. 古茹叶尔奶酪(42)	15. 莫泽瑞拉奶酪(44)
7. 莫斯科朋奶酪(43)	16. 奶乳奶酪(45)
8. 老鼠奶酪(43)	17. 瑞士奶酪(45)
9. 斯第尔顿奶酪(43)	
六、酸奶.....	(45)
第二节 油脂类.....	(46)
一、奶油和马加林.....	(46)
1. 奶油(46)	2. 马加林(46)
二、植物油.....	(46)
三、猪油.....	(47)
第三节 调味品.....	(47)
一、糖.....	(47)
二、蜂蜜.....	(47)
三、糖浆.....	(48)
四、醋.....	(48)
五、厨用酒.....	(49)
葡萄酒(49)	4. 特奇拉(50)
2. 白兰地(49)	5. 啤酒(50)
3. 威士忌(50)	
六、酱油、辣酱油和盐.....	(51)
七、西红柿制品.....	(51)

1. 西红柿酱(51)

3. 西红柿干(51)

2. 西红柿泥(51)

4. 罐装西红柿(51)

八、马奶斯..... (52)

第四节 香料类..... (52)

1. 丁香(52)

20. 小茴香(60)

2. 桂皮(52)

21. 驴蹄草(60)

3. 月桂树叶(52)

22. 澳香薷(60)

4. 多香果(53)

23. 奥瑞加诺(60)

5. 大料与五角大料(53)

24. 姜(60)

6. 龙蒿(53)

25. 姜黄(60)

7. 莳萝(53)

26. 大蒜(60)

8. 茴香(54)

27. 辣椒(61)

9. 迷迭香(54)

28. 洋葱(63)

10. 百里香(55)

29. 香葱(63)

11. 洋苏叶(56)

30. 韭菜(64)

12. 香芹(56)

31. 胡椒(64)

13. 肉豆蔻(56)

32. 荷兰芹(64)

14. 小豆蔻(56)

33. 西班牙荷兰芹(64)

15. 薄荷(56)

34. 胡荽(64)

16. 香味薄荷(57)

35. 芥末籽(64)

17. 藏红花(58)

36. 芹菜(64)

18. 金盏花(58)

37. 芝麻(65)

19. 贝素(59)

第五节 坚果类..... (65)

1. 胡桃(65)

5. 杏仁(66)

2. 核桃(65)

6. 马卡达米亚干果(66)

3. 榛子(66)

7. 花生(66)

4. 松子(66)

第六节 稠化剂.....	(67)
1. 面粉(67)	3. 玉米面(67)
2. 玉米淀粉(67)	
第七节 发剂.....	(68)
1. 发粉(68)	3. 酵母(68)
2. 苏打粉(68)	
第八节 其他.....	(69)
1. 大麦(69)	2. 碎麦粒(69)
第三章 美欧烹调常用厨具.....	(70)
第一节 一般电器.....	(70)
1. 冰箱和冰柜(70)	4. 电动食品加工机(71)
2. 电动混打机(70)	5. 微波炉(73)
3. 电动混和机(71)	
第二节 灶具.....	(73)
1. 炉灶(73)	4. 旋转烤箱(74)
2. 烤箱(73)	5. 锅(74)
3. 烧烤炉(73)	6. 烤盘及冷却网架(76)
第三节 其他.....	(77)
1. 量具(77)	7. 挤汁器(79)
2. 切刮器具(78)	8. 毛刷(79)
3. 刮匙(78)	9. 容器(79)
4. 盛器(78)	10. 铝纸、蜡纸和塑料密封纸(79)
5. 切板(78)	11. 厨用温度计(79)
6. 舀勺(79)	
第四章 美欧习用的烹调方法	(80)
第一节 焯法、煮法和蒸法	(80)
第二节 煎法和炸法	(81)
第三节 炖法和煲法	(82)

第四节 旋转烤法、上热源烤法和上下热源烤法.....	(83)
第五节 烧烤法和熏烤法.....	(84)
第六节 不同肉类的烧烤时间和操作方法.....	(86)
一、鸡肉.....	(86)
二、猪肉.....	(87)
三、牛肉.....	(87)
四、海鲜.....	(90)
第五章 美欧菜谱聚珍.....	(92)
第一节 前食.....	(92)
1. 贝肯裹香蕉(93)	8. 炸豆泥(97)
2. 茄马奇(93)	9. 填蘑菇(98)
3. 帕斯托莫泽瑞拉奶酪(94)	10. 鱼子酱卷(99)
4. 西红柿和莫泽瑞拉奶酪(94)	11. 魔鬼蛋(100)
5. 鸡尾香肠(95)	12. 腌泡酸甜洋葱(101)
6. 小肉排饼(95)	13. 菜蔬拼盘(101)
7. 鸡豆糊(96)	
第二节 肉类菜.....	(102)
一、牛肉.....	(102)
14. 全味牛肉(102)	23. 墨西哥烤牛肉饭(108)
15. 烤牛胸肉(103)	24. 法嘿塔(110)
16. 咖喱牛肉(104)	25. 香草牛肉可巴伯(112)
17. 乳味乳牛排(105)	26. 腌牛肉土豆泥饼(112)
18. 帕米疆乳牛排(106)	27. 汉堡包(114)
19. 啤酒牛排(106)	28. 墨西哥式牛肉黑豆卷饼(115)
20. 蘑菇烧牛排(107)	29. 肉麦饼(116)
21. 博本牛排(107)	30. 肉麦球(117)
22. 烧烤牛排(108)	
二、羊肉.....	(119)

- | | |
|------------------|--------------------|
| 31. 咖喱羊肉(119) | 34. 烤羊腿(122) |
| 32. 香辣羊肉块(119) | 35. 美式西南风味烤羊腿(122) |
| 33. 地中海式烤乳羊(121) | 36. 菠菜羊肉卷(123) |

三、猪肉.....(124)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 37. 蜜香猪排(124) | 44. 夏威夷式烤火腿(129) |
| 38. 橙味烧烤猪排(124) | 45. 菠萝熏火腿(129) |
| 39. 烤猪排骨肉(125) | 46. 脆皮火腿(130) |
| 40. 葡萄牙式烧烤猪排骨(126) | 47. 煎火腿排(131) |
| 41. 芒果烧烤猪肉(126) | 48. 烧烤香肠(131) |
| 42. 葡萄牙式烤肉(127) | 49. 绿花椰菜意大利香肠(132) |
| 43. 猎人地里脊(127) | |

第三节 禽类菜.....(133)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 50. 芒果鸡(133) | 57. 炸奶油鸡条(140) |
| 51. 奶酪贝索烤鸡(134) | 58. 菠萝烧烤鸡(141) |
| 52. 奶汁鸡(134) | 59. 感恩节火鸡(142) |
| 53. 天门冬笋鸡(136) | 60. 火鸡辣豆奇利(146) |
| 54. 甜葱鸡胸(137) | 61. 火鸡台御其尼(147) |
| 55. 芥末奶酪烤鸡块(137) | 62. 烤鹅(148) |
| 56. 烤箱炸鸡(139) | |

第四节 海鲜菜.....(149)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 63. 烧烤马哈鱼片(149) | 71. 炸芝麻河鲈(155) |
| 64. 清煎马哈鱼排(149) | 72. 松杏香炸欧洲鲈(155) |
| 65. 烧烤金枪鱼排(150) | 73. 烤比目鱼排(156) |
| 66. 金枪鱼色拉三明治(151) | 74. 果仁脆皮大比目鱼(157) |
| 67. 蜜汁鲷鱼排(152) | 75. 乳香大比目鱼(158) |
| 68. 浣汁鲈鱼(153) | 76. 西红柿莳萝烤比目鱼(158) |
| 69. 法式煎鲷鱼(154) | 77. 白兰地五彩鲑鱼片(159) |
| 70. 松香海水欧洲鲈(154) | 78. 烤鲑鱼片(159) |

- | | |
|-------------------|------------------|
| 79. 莎撒配胡瓜鱼(160) | 89. 意大利式烤大虾(168) |
| 80. 芥末鲑鱼片(161) | 90. 烤大虾(169) |
| 81. 炸鲑鱼片(161) | 91. 香汁雪蟹(170) |
| 82. 乳香鱼(162) | 92. 深炸软壳蟹(170) |
| 83. 雪梨龙虾(163) | 93. 急炒扇贝(172) |
| 84. 新英格兰煮龙虾(164) | 94. 烧烤牡蛎(173) |
| 85. 香葱烤龙虾(166) | 95. 乳汁贝(174) |
| 86. 美国西南风味龙虾(166) | 96. 蟹肉色拉(174) |
| 87. 缅甸龙虾卷(167) | 97. 鱿鱼圈色拉(175) |
| 88. 龙虾色拉(168) | |

第五节 蔬菜水果.....(177)

- | | |
|------------------|--------------------|
| 98. 玉米西葫芦奇利(177) | 112. 紫红卷心菜色拉(188) |
| 99. 腌酸红菜头(177) | 113. 西红柿贝索色拉(188) |
| 100. 法式炸蘑菇(178) | 114. 茄子色拉(189) |
| 101. 清炒天门冬笋(179) | 115. 便宜农庄奶酪色拉(190) |
| 102. 混烤蔬菜(180) | 116. 五彩豆色拉(191) |
| 103. 意大利式蔬菜(181) | 117. 塞撒尔色拉(192) |
| 104. 香饼菜包(182) | 118. 土豆色拉(193) |
| 105. 咖喱花椰菜(182) | 119. 农庄奶酪葡萄色拉(194) |
| 106. 茄子帕米罗(183) | 120. 香橙色拉(195) |
| 107. 波士顿烤豆(183) | 121. 葡萄干花椰菜色拉(195) |
| 108. 土豆泥(185) | 122. 烤苹果(196) |
| 109. 奶酪烤土豆(186) | 123. 美味填梨(196) |
| 110. 杏仁红薯(186) | 124. 蓝莓乳糕(197) |
| 111. 苜蓿芽色拉(187) | 125. 洋桃烹水果(198) |

第六节 通心粉及其他.....(198)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 126. 烤奶酪玛可容尼(198) | 128. 意大利肉丸(199) |
| 127. 奶酪玛可容尼(199) | 129. 朋尼-卡普利斯(201) |