

A Bite of World



舌尖上的世界

世界传世美食炮制完全攻略

即学即会，让心灵与味蕾来一次盛宴的旅行

陈志田 编著

在社会飞速发展的今天，“吃”已经不仅仅是用来填饱肚子，它还代表了一种文化，一种心情，一种生活体验。每个国家、民族都有自己独特的饮食文化和饮食习惯，无论是源远流长的亚洲佳肴、精致享受的欧洲珍馐、大羹至简的非洲美馔、缤纷多样的美洲盛宴，还是甘鲜至上的大洋洲美味……这些美食就像当地优美的风光一样让人迷恋和向往，这就是世界饮食文化的独特魅力。



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

A Bite of World

舌尖上的世界

世界传世美食炮制完全攻略

陈志田 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的世界：世界传世美食炮制完全攻略 / 陈志田编著. — 北京：北京联合出版公司，2014.7

ISBN 978-7-5502-3121-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 110963 号

舌尖上的世界

编 著：陈志田

责任编辑：孙志文

封面设计：韩立强

责任校对：黎 娜

美术编辑：潘 松

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 257千字 720毫米×1020毫米 1/16 18印张

2014年7月第1版 2014年9月第2次印刷

ISBN 978-7-5502-3121-4

定价：29.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。

电话：(010) 64243832 82062656



p r e f a c e

前言

001

把世界美食带回家

人如果吃不好，就不能好好思考，好好爱，好好休息。

——英国女作家维吉尼亚·伍尔夫

世界各地的文化丰富多彩，饮食文化更是一道独特而亮丽的风景。在社会飞速发展的今天，“吃”已经不仅仅是用来填饱肚子，它还代表了一种文化，一种心情，一种生活体验。

饮食不仅是一道道美味可口的佳肴，也是一道道丰富多彩的文化风景，而这些风景的背后，就是一个个懂得享受美食的人。

一个爱生活的人，应该懂得怎样享受寻找美食带给我们的快乐和惊喜。也许你是一个喜欢旅行的人，梦想有一天周游世界，观赏世界各地的美丽风景，尝遍世界各地的美味佳肴；也许你的生活并没有太多的时间让你出去旅行，但是下班后路过一家西餐厅，或是一间料理店，你会驻足一小会儿，想着是否该进去品尝一下里面的美食，犒劳犒劳自己；也许你的朋友想约你去一间咖啡屋或是一家奶茶店，让你好好感受一下甜品饮料的味道。

其实你有一个更好的选择，为什么不在自己的家中好好享受自己做的美食呢？体验创造美食的乐趣，带着好奇心探索世界各地的美食佳肴，让快乐带着我们做一次环球美食旅行，这是一件非常幸福的事。

如果你开始跃跃欲试了，那么带着这本书，走进你的厨房，把世界各地的美食一一在餐桌上展现出来吧。这些美食不仅可以一人独享，还在二人世界、家庭餐桌或是派对聚餐等其他场合，都能够让你大显身手，把美味和快乐与大

家分享，相信你的朋友或你的家人在品尝了你亲手制作的美味佳肴之后会对你刮目相看。

为了制作这套精致而实用的美食菜谱，我们全面而深入地了解了世界各地的食材与饮食特点，搜罗了200多道美味可口的异国美食，内容丰富而详细，品类众多，让你在阅读时目不暇接，也让你有机会体验一次环球式的美食旅行。

这套丰富的美食菜谱不仅囊括了各种西餐和料理，还包括众多异国甜品、饮料、快餐面食、沙拉小食、荤素热菜、汤羹主食……无论是源远流长的亚洲佳肴、精致享受的欧洲珍馐、大羹至简的非洲美馔、缤纷多样的美洲盛宴，还是甘鲜至上的大洋洲美味，都能让你在品尝各大洲极具诱惑的美食的同时，细细体味世界饮食文化的独特魅力。

一个个烹饪小贴士传达我们最贴心的居家烹饪指导，让你即使是初次尝试烹饪，也能够游刃有余地掌握各种烹饪技巧。清晰而精美的过程图示，让你足不出户，随查随用，尝遍世界各地的经典美食。



目 录

Part1 乐享全球最具特色的美食

泰国马沙文咖喱 / 002

印度尼西亚干咖喱 / 003

意大利那不勒斯比萨 / 004

德国汉堡 / 005

墨西哥卷饼 / 007

日本寿司 / 008

越南春卷 / 009

中国北京烤鸭 / 010

马来西亚亚三叻沙 / 011

泰国冬阴功汤 / 012

日本美味龙虾 / 013

中国香港蛋挞 / 015

伊朗烤肉串 / 016

泰国瀑布猪柳 / 017

委内瑞拉玉米饼 / 018

法国羊角面包 / 019

意大利千层面 / 020

爱尔兰奶油洋葱土豆泥 / 021

印度油蒜蟹 / 022

新加坡辣椒蟹 / 023

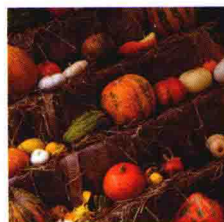
法国吐司 / 024

越南河粉 / 025

日本近江圭牛排 / 027

意大利帕尔玛火腿 / 029

日本安康鱼肝 / 030





英国炸鱼薯条 / 031

新加坡鸡饭 / 032

美国得克萨斯猪肉烧烤 / 033

墨西哥发吉达 / 034

东南亚臭豆腐 / 035

美国牧羊人派 / 036

美国甜甜圈 / 037

西班牙红花饭 / 038

墨西哥煮玉米 / 039

美国冰激凌 / 040

泰国青木瓜沙拉 / 041

墨西哥热巧克力 / 042



Part2 亚洲佳肴——源远流长的饮食文化

九折板 / 045

韩国烤肉 / 047

韩国泡菜 / 048

大酱汤 / 051

炒年糕 / 052

红豆粥 / 053

石锅拌饭 / 054

打糕 / 055

朝鲜冷面 / 057

手扒肉 / 058

蒙古烤羊腿 / 059

铁板烧 / 061

风干牛肉 / 062

蒙古奶茶 / 063

天妇罗 / 064

刺身 / 065

章鱼小丸子 / 066





海鲜盖饭 / 067

寿喜烧 / 068

味噌汤 / 069

茶泡饭 / 070

札幌拉面 / 071

青海苔手抓饭 / 073

煎蛋饼 / 074

炸鱼球 / 075

沙爹 / 076

咖喱角 / 077

肉骨茶 / 078

娘惹咖喱鸡 / 079

海鲜咖喱米粉汤 / 080

椰浆饭 / 081

白咖啡 / 082

孟加拉咖喱卷 / 083

印度飞饼 / 084

印度奶茶 / 085

咖喱炒蟹 / 086

泰式柠檬虾 / 087

泰式炒面 / 089

泰式烤鸡翅 / 091

泰式椰汁鸡汤 / 092

泰式炒饭 / 093

菠萝饭 / 094

鱼汤米线 / 095

糯米饭 / 096

椰汁鸡面 / 097

咖喱牛腩薄饼 / 099

烧烤吞拿鱼 / 101

牛骨汤 / 102





拉普拉普鱼 / 104

椰子汁煮饭 / 105

黑胡椒螃蟹 / 106

新加坡司令 / 107

烤鱿鱼 / 108

越南鸡粉 / 110

越式酸辣汤 / 111

越南肉粽 / 112

越南咖啡 / 113

芭蕉叶蒸鱼 / 114

柬式火锅 / 115

柬式三明治 / 116

柬式酸味汤 / 117

烤巴巴 / 118

玛斯古夫烤鱼 / 119

芝麻酱鹰嘴豆 / 120

炸肉碎小麦团 / 121

法拉费 / 122

披塔 / 123

阿拉伯烧烤 / 124

阿拉伯咖啡 / 125

老挝烤鱼 / 126

竹筒饭 / 127

巴东牛肉 / 128

黄姜饭 / 129

土耳其烤肉 / 131

橄榄油沙拉 / 132

土耳其咖啡 / 133

文莱烤鱼 / 135

虾片 / 136



**Part3 欧洲珍馐——舌尖上的精致享受**

法式蜗牛汤 / 138

红酒烩牛肉 / 139

面包配土豆汤 / 141

法式煎鹅肝 / 142

法式焗明虾 / 143

法式长棍面包 / 144

马卡龙 / 147

布里奶酪 / 148

法式洋葱汤 / 150

法式三文鱼 / 151

西式乳酪欧姆蛋 / 153

俄罗斯鱼子酱 / 154

牛尾汤 / 155

罗宋汤 / 156

维也纳炸牛排 / 157

希腊芝士沙拉 / 158

羊奶酪沙拉 / 159

希腊雪花粥 / 160

苏富拉奇饼 / 161

芝士蛋糕 / 163

意大利肉丸 / 164

牛肝菌烩饭 / 165

番茄肉酱意面 / 167

三明治 / 168

提拉米苏 / 169

烤西红柿洋葱 / 171

意式烤面包 / 173

它帕 / 175

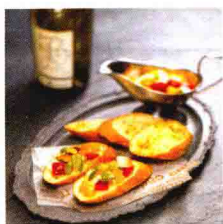
西班牙薄饼 / 176

西班牙海鲜饭 / 177





- 西班牙奄列 / 178
香煎鳕鱼 / 179
葡式蛋挞 / 180
土豆饼配熏三文鱼 / 181
黑啤炖牛肉 / 182
爱尔兰咖啡 / 183
三文鱼汤 / 184
德式烤猪膝 / 185
葡萄酒渍鲤鱼 / 186
黑森林蛋糕 / 187
鲱青鱼 / 188
蔬菜土豆泥 / 189
比利时烤苣菜 / 190
华夫饼 / 191
挪威甜虾 / 192
烟熏马哈鱼 / 193
香烤鲑鱼串 / 195
瑞典肉圆 / 196
豌豆汤 / 197
烤猪颈肉 / 198
蘑菇汤 / 199
土豆饼配苹果酱 / 200
黄油炸整鱼 / 201
瑞士土豆煎饼 / 202
苏黎世小牛肉 / 203
奶酪火锅 / 205
烤南瓜 / 206
白豆汤 / 207
苹果泥烤猪肉 / 209
水煮鳕鱼配芥末酱 / 210
匈牙利牛肉汤 / 211





香肠和土豆泥 / 212

英式早餐 / 213

英式下午茶 / 214

牛肉腰子派 / 215

红酒牛排 / 216



Part4 非洲美饌——大羹至简的烹饪艺术

锦葵汤 / 218

焖烂蚕豆 / 219

炭烧山羊肉 / 220

摩洛哥沙拉 / 221

薄荷茶 / 222

五色饭 / 223

肉汁浇米饭 / 225

英吉拉 / 226

咖喱肉末 / 227

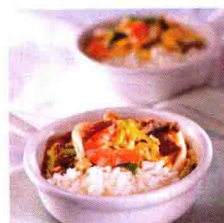
肯尼亚风味烤鱼 / 228

油炸香蕉片 / 229

羊肉大米饭 / 230

芒果椰子鸡胸卷 / 231

比托克牛排 / 232



Part5 美洲盛宴——缤纷多样的“食尚”元素

夏威夷火腿扒 / 234

芝加哥热狗 / 235

新奥尔良秋葵浓汤 / 236

苹果派 / 237

加拿大北极贝 / 238

香煎鲑鱼 / 239

香辣牛扒 / 240

蕉叶玉米粽子 / 241





墨西哥脆片 / 243

多提亚面饼 / 244

焗龙虾 / 245

巴西烤肉 / 246

炭烧牛肋骨扒 / 247

红辣椒牛排 / 248

鸡肉蔬菜汤 / 249

鳗鱼汤 / 250

三文鱼玉米沙拉 / 251

牙买加炒鸡蛋 / 252

蓝山咖啡 / 253

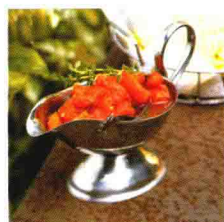
乌拉圭烤肉 / 254

牛排汉堡 / 255

玉米面大饺子 / 256

哥伦比亚咖啡 / 257

埃拉西阿各·科里奥约 / 258



Part6 大洋洲美味——甘鲜至上的饕餮大餐

澳式牛肉煲 / 260

澳洲牛排 / 261

澳洲小羔羊排 / 262

澳洲龙虾 / 263

澳洲皇帝蟹 / 264

澳洲鲍鱼 / 265

墨尔本蘑菇餐 / 266

新西兰羊排 / 267

新西兰牛肉 / 268

新西兰牛肉面 / 269

新西兰牡蛎 / 271

蛋白奶油酥 / 272



A Bite of World

舌尖上的世界

世界传世美食炮制完全攻略

Part 1

乐享全球最具特色的美食



泰国

Taiguo

泰国 马沙文咖喱

Tai guo ma sha wen ga li

马沙文咖喱被称为“咖喱之王”，其实也算是泰国的“万食之王”了。它将辛辣味、椰果味、香甜味、咸味融合在一起，纷繁却颇有层次感。

马沙文咖喱成功的秘诀在于香料的组合与烹煮次序，而不在于绚丽复杂的烹调技巧。直到近代，并没有任何专门的咖喱食谱，因为咖喱的本质强调的是个人风格与创造性。正因为没有固定的咖喱食谱，才令咖喱即使在同一区域内，外观、味道也都有着显著的不同。

“微笑之国”的称号并不只是宣传标语。这是因为这片土地的每个街角都有卖全世界最美味的食物。而泰国本身的餐饮就因其民族特色而位列世界最受欢迎的度假美食胜地之第七名。

而与泰国马沙文咖喱搭配的最佳拍档则非鸡肉莫属了。

01 原料准备

地道食材原汁原味

嫩鸡1只，小土豆200克，花生米30克



03 烹饪方法

烹饪方法分步详解

1. 把嫩鸡宰杀洗净，宰成大块。
2. 花生米去红衣后入油锅炸熟，捞出备用。
3. 小土豆洗净，去皮。
4. 油锅烧至七成热，放入鸡块过油，炸至鸡块外皮紧缩变色，随即用漏勺捞出，控干油，放入加冷水的碗中，将鸡泡水里，

02 调料准备

五味调和活色生香

盐、咖喱、白糖、味精、料酒和食用油各适量



防止鸡被风吹后变色。

5. 炒锅内留少许油，放入葱段、姜片煸炒后，放料酒、鸡汤，随即将鸡块从水里捞出来，放入锅中，盖上锅盖，烧开后，改小火焖10分钟，再放入小土豆焖至熟烂，加盐、咖喱、白糖、味精，再焖10分钟，待鸡块已酥烂入味，盛出，撒上花生米。

印度尼西亚 干咖喱

Gin du ni xi ya gan ga li

印度尼西亚

Yindunixiya

与东南亚其他国家相似，印尼菜总体偏辣，喜欢放各种香料调味，并且大量使用咖喱。在印度尼西亚，各个地区的食材和调味料都不同——苏门答腊岛人喜欢把辣椒加入浓浓的椰子酱中调味，常吃牛肉和牛内脏；西爪哇岛人的酸辣汤是一大特色；中爪哇省人习惯以虾酱佐餐；北苏拉威西省人则喜欢将各式鱼类做成烩饭。

由于大多数印尼人肉食多以牛羊肉和鱼虾为主，尤嗜牛肉。咖喱牛肉就是其钟爱的一道开胃佳肴。

咖喱香味浓郁，牛肉酥烂可口。刚出锅的咖喱牛肉味道鲜香无比，会让你吃到十二分饱，但印尼人认为隔夜再吃味道更佳。



01 原料准备

地道食材原汁原味

牛肉200克，土豆、洋葱、西红柿各80克，大蒜30克



02 调料准备

五味调和活色生香

牛肉汤500毫升，咖喱膏80克，椰浆适量，盐、料酒、白糖、生抽和辣椒油各少许



03 烹饪方法

烹饪方法步步详解

1. 洋葱洗净，切块；大蒜去皮，洗净；土豆洗净，切小块；西红柿洗净，切块。
2. 牛肉洗净切块，加盐、料酒腌渍片刻。
3. 油锅烧热，放入洋葱块、大蒜爆香，再下牛肉炒至5成熟。

4. 放入土豆块一起煎至金黄。
5. 加咖喱膏继续翻炒。
6. 翻炒2分钟后放入西红柿拌匀，加牛肉汤、咖喱膏，焖煮30分钟后加入椰浆。
7. 加盐、白糖、生抽调味。
8. 咖喱牛肉出锅，淋少许辣椒油即可。

意大利

Yidali



意大利那不勒斯比萨 *Gi da li na bu le si bi sa*

在琳琅满目的世界各色美食中，意大利被选为最受欢迎的美食胜地之一。无论是过去还是现在，最好吃的比萨仍然是简简单单的那不勒斯比萨。“高标准，严要求”在制作那不勒斯比萨的过程中，体现得淋漓尽致。

传统的那不勒斯比萨的面团，从不使用擀面杖，只是单纯用手推压。尽管做法十分简单，但是却很少有人能做出正宗的那不勒斯比萨。这也许是“大道至简”的另一种体现吧。

01 原料准备

地道食材原汁原味

面粉300克，蘑菇 200克，鸡肉100克，洋葱1个，马苏里拉奶酪适量



02 调料准备

五味调和活色生香

温水180毫升，黄油 20克，酵母20克，盐10克，糖少许，罗勒、黑胡椒碎各适量，披萨酱适量



03 烹饪方法

烹饪方法步步详解

1. 蘑菇洗净；洋葱洗净切丝；鸡胸肉洗净。
2. 将蘑菇、洋葱、鸡胸肉放入锅中，加少许盐，煮至熟透，捞出；将鸡胸肉撕成细丝。
3. 将干酵母用温水调匀，静置10分钟，将面粉、盐、糖混合后，加入酵母水揉成面团，加入黄油揉到表面光滑，放温暖处发酵。

4. 把面团里的空气排出，分四份，擀成圆片，放在已经预先加热的石板上，整形，用叉子叉一些小孔。
5. 在面饼上涂一层披萨酱，撒上马苏里拉奶酪，再铺上洋葱和蘑菇，撒上鸡肉丝，再撒一层马苏里拉奶酪。
6. 将面饼放入烤炉中，烤10~15分钟即可。