

235道当地特色美食
World Delicacies

世界美食

“吃”遍全球
足不出户



高清DVD
| 各国特色菜 |
| 烹调案例展示 |
| 大厨秘技 |

5大洲、29个国家和地区的美食
构筑缤纷多彩的世界饕餮地图

蓝 芹 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社

235道当地特色美食，
足不出户，“吃”遍全球

世界美食

World Delicacies

蓝 芹 编著



四川出版集团
四川科学技术出版社
· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据


世界美食 / 蓝芹编著. --成都: 四川科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5364-7526-7

I. ①世… II. ①蓝… III. ①饮食—文化—世界
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 256729 号

世界美食

- 编 著 者 蓝 芹
- 责 任 编 辑 杨晓黎 程佳月
- 封 面 设 计  中映良品 (0755) 26740502
- 责 任 出 版 周红君
- 出 版 发 行 四川出版集团·四川科学技术出版社
地址: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031
网址: www.sckjs.com 传真: 028-87734039
- 规 格 787mm×1092mm 1/16
- 印 张 14
- 字 数 280千字
- 印 刷 深圳市华信图文印务有限公司
- 版次/印次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷
- 定 价 35.00元

ISBN 978-7-5364-7526-7

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

FOREWORD 序言



足不出户，“吃”遍世界

人们为什么要外出旅行呢？美国著名影星朱莉娅·罗伯茨曾经主演过一部关于旅行的电影——《美食、祈祷和恋爱》（Eat, Pray, Love）。这部电影的名字就清楚地揭示了人们外出旅行的重要原因之一：美食。很多人去旅行不仅是为了饱览秀美的风光，慰藉自己的眼睛；也是为了搜寻和品尝各地的美食，慰藉自己的舌头。

在世界各地，人们对于美食都有自己的独特理解。中国人很早就接受了先贤“食不厌精，脍不厌细”的理念，江户时代的日本人就已经悟出了“人的命运在于饮食”的道理，天性浪漫的法国人认为“从来没有一首诗能比得过一道精美的佳肴”，而和他们一水相隔的英国人则认为“吃饭是生活的一种悠闲姿态”……虽然理解各不相同，但这些都道出了他们共同的心声，那就是对美食的热爱。

每个国家、民族都有自己独特的饮食文化和饮食习惯。具有悠久传统、制作精良的亚洲美食，讲究奢华和品位的欧洲佳肴，集各国美食特色于一身而又有自己独特风格的美洲大餐，充满了自然野性的非洲味道，给人新鲜浓烈感受的大洋洲美味……这些美食就像当地优美的风光一样让人迷恋和向往。

这本书汇聚了各大洲主要国家的美食。从冰天雪地的北欧波罗的海之滨到充满了狂野味道的阿根廷潘帕斯草原，从繁华的世界之都纽约到古老神秘的埃及，每一个地方的经典美味都网罗其中。由经验丰富的名厨亲自教授世界各地菜式的做法和注意要点，是旅行爱好者和美食客们不可错过的珍品图书。

现在，让我们一起开始环游世界的美食之

旅吧……



CONTENTS 目录



Part 1

Asian Delicacies, Special, Extensive & Profound

博大精深、风味突出的亚洲美食 1

一、日本 -----2

- 1. 风靡世界的“和”风味 -----2
- 2. 特色日式美食 -----3
- ◆美食制作坊 -----5
- 味噌豆腐黄瓜沙拉 -----5
- 红白萝卜沙拉/鲔鱼刺身 -----6
- 三文鱼腩刺身/北极贝刺身 -----7
- 海胆刺身/铁板秋刀鱼 -----8
- 大阪照烧鳗鱼/日和烧牛扒 -----9
- 烤蔬菜豆腐串/海藻炸鸡 -----10
- 宫崎汁烧原条茄子/南瓜天妇罗 -----11
- 云吞汤 -----12
- 味噌汤/乌冬味噌罐罐汤 -----13
- 鸳鸯寿司卷/白鲔鱼寿司 -----14
- 五宝饭/鳗鱼寿司 -----15

二、韩国 -----16

- 1. 甜辣兼备的韩国美食 -----16
- 2. 享誉世界的韩国美食代表 -----17
- 3. 泡菜——最负盛名的韩式料理 -----18
- ◆美食制作坊 -----20
- 白菜泡菜/雪梨泡菜 -----20
- 大酱汤/人参炖鸡汤 -----21
- 狗肉煲/泡菜火锅 -----22
- 海鲜火锅/烤牛里脊 -----23
- 泡菜炖鲑鱼/烤鳗鱼 -----24
- 泡菜包肉/拌明太鱼 -----25
- 煎沙尖鱼/石锅拌饭 -----26
- 炒年糕/泡菜饼 -----27

三、东南亚地区 -----28

- 1. 酸辣并举的东南亚美食 -----28
- 2. 味觉抢“鲜”，东南亚美食逐个数 -----29
- ◆美食制作坊 -----34
- 竹笋沙拉/脆煎蛋沙拉 -----34
- 冬阴功海鲜汤/酸虾汤 -----35
- 卓越河/咖喱牛肉 -----36
- 沙茶牛肉/咖喱鸡 -----37
- 铁板沙爹鱼/香茅焗海虾 -----38
- 柠檬草海鲜/辣酱脆鱼 -----39
- 什锦拼盘/咖喱蟹 -----40
- 娘惹焗茄子/槟城炒果条 -----41
- 马六甲炒饭/印尼炒饭 -----42
- 菠萝烤饭/泰式煎蛋饼 -----43

四、印度 -----44

- 1. 咖喱味浓重的印度菜 -----44
- 2. 印度菜系的两大分类 -----45
- 3. 闻名世界的三大印度美食 -----46
- 4. 好吃全靠香料来调配 -----46
- ◆美食制作坊 -----48
- 香蕉叶包鱼/奶油咖喱虾 -----48
- 鱼提卡/香辣蟹 -----49
- 苦瓜虾/喀拉拉煎牛肉 -----50
- 猪肉提卡/番茄酸奶酱肉丸 -----51
- 孟加罗瑞恩肉块/马沙拉炒秋葵 -----52
- 克什米尔炸羊羔肉/填辣椒 -----53

五、西亚地区 ----- 54

1. 神秘的阿拉伯饮食风情 ----- 54
2. 走近阿拉伯, 品尝特色菜式 ----- 55
- ◆美食制作坊 ----- 58
- 阿拉伯沙拉/阿拉伯甜品 ----- 58
- 阿拉伯烤全羊 ----- 59
3. 中西合璧的土耳其菜 ----- 59
4. 土耳其人的饮食习惯 ----- 60
5. 土耳其特色美食 ----- 61
- ◆美食制作坊 ----- 64
- 土耳其面包/茄子牛肉味吧 ----- 64
- 酸奶烤羊腿肉/索卡西亚鸡 ----- 65
- 土耳其比萨/土耳其羊羔肉饭 ----- 66
- 土耳其冰淇淋 ----- 67
6. 伊拉克特色菜点 ----- 67

六、中亚地区 ----- 68

1. 巴基斯坦的饮食文化 ----- 68
2. 阿富汗的饮食习俗与特色美食 ----- 69
- 马肉肠子 ----- 70
3. 塔吉克斯坦的饮食文化 ----- 71

4. 乌兹别克斯坦的饮食文化及特色美食 ----- 71
- 羊肉抓饭 ----- 72

七、中国 ----- 73

1. 中华美食扬名天下 ----- 73
2. 八朵奇葩各自俏 ----- 74
3. 中国菜的两大制作要领 ----- 77
- ◆美食制作坊 ----- 78
- 白切鸡/夫妻肺片 ----- 78
- 东坡肉/糖醋里脊 ----- 79
- 狮子头/梅菜扣肉 ----- 80
- 毛家红烧肉/烤羊肉 ----- 81
- 宫保鸡丁/德州扒鸡 ----- 82
- 盐焗鸡/北京烤鸭 ----- 83
- 西湖醋鱼/阳澄湖大闸蟹 ----- 84
- 西湖莼菜/麻婆豆腐 ----- 85
- 佛跳墙/冰糖湘莲 ----- 86
- 红烧官燕/红烧鱼翅 ----- 87
- 鲍汁鹅掌扣关东参/羊肉泡馍 ----- 88
- 扬州炒饭/担担面 ----- 89
- 兰州拉面 ----- 90
- 虾饺/老婆饼 ----- 91
- 双皮奶/湿炒牛河 ----- 92

Part 2

Luxurious and Romantic European Food

豪华繁复、追求浪漫的欧洲美食 93



一、英国 ----- 94

1. 烹饪简单的英国美食 ----- 94
2. 英国传统美食 ----- 95
3. 英国人的一日饮食 ----- 96
- ◆美食制作坊 ----- 97
- 三文鱼沙拉/大虾木瓜沙拉 ----- 97
- 芝士焗大虾/烤带子配芦笋 ----- 98

- 扒吞拿鱼配蔬菜土豆泥/奶油芝士煮青口 ----- 99
- 英式烩甘蓝菜/甜椒汁烩鲈鱼块 ----- 100
- 吞拿鱼三文治/烤肋条 ----- 101
- 牛肉三文治/无核葡萄烤饼 ----- 102

二、法国 ----- 103

1. 享受浪漫与高雅浓缩的法式大餐 ----- 103

2. 法国菜的流派	104
3. 法国菜肴的显著特色	105
4. 品尝法国美餐的礼仪	106
◆美食制作坊	108
酸甜洋葱沙拉/尼斯沙拉	108
蒜酱蔬菜沙拉/堂煎法国鹅肝	109
法式火焰蜗牛/洋葱汤	110
法式海产什烩/茴香烤黑鲈	111
豆焖肉/通心粉炖牛肉	112
普罗旺斯牛肉/橄榄油蔬菜烤鸡	113
鲜奶炖蛋/蓝带鸡胸	114
普罗旺斯炖菜/软式法国面包	115
芝士蛋糕/蜂蜜松仁挞	116
奶油果盘/红枣杏仁挞	117

三、西班牙 118

1. 西班牙美食——香味四溢、鲜美诱人	118
2. 西班牙三大特色小吃	119
◆美食制作坊	121
牛油果橘子沙拉/狗鳔蛤蜊沙拉	121
杏仁清凉汤/西班牙蒜汤	122
西班牙海鲜饭/大蒜焗虾	123
海鲜杂烩/番茄酱肉丸	124
烤酿猪腰肉/干锅蒜香蚕豆羊羔肉	125
西班牙猪肉香肠锅/香肠辣鸡	126
西班牙土豆/卡塔兰纳	127

四、意大利 128

1. 西餐之母——意大利菜	128
2. 意大利美食的风味特色	129
◆美食制作坊	132
蔬菜沙拉/奶油南瓜汤	132
奶油蘑菇汤/奶油菠菜汤	133
水煮鱼片配白胡椒刁草汁/番茄烤辣椒	134
煎胭脂鱼橙子/意式烩海鲜	135
西冷牛扒配烤蘑菇/肉酱意粉	136

番茄烩螺旋粉/奶油烟肉烩意粉	137
南瓜汁烩蝴蝶粉/菠菜汁弯通粉	138
紫苏酱炒贝壳面/芦笋汁番茄车轮面	139
三文鱼配意大利面/提拉米苏	140
黑森林蛋糕/蓝莓新地	141
杏仁饼干/曲奇饼	142
水果忌廉蛋糕/佛卡夏	143

五、德国 144

1. 简单营养的德国美食	144
2. 典型德国大餐	145
3. 啤酒的故乡	146
◆美食制作坊	148
德国土豆沙拉/薄荷羊扒	148
烤腿肉配蜂蜜芥末酱/煎肉眼牛扒	149
水果汉堡包/鱼柳汉堡包	150
牛肉汉堡包	151
香蕉煎饼/鸡扒汉堡包	152

六、波兰 153

1. 丰富多彩的波兰美食	153
2. 特色波兰味	154

七、瑞典 155

1. 瑞典人的饮食习惯	155
2. 品海盜席，尝美味海鮮	157

八、芬兰 158

1. 传统与自然相结合的芬兰美食	158
2. 特色芬兰美食	158

九、俄罗斯 160

1. 独树一帜的俄罗斯饮食	160
2. 俄罗斯美食精髓	161
3. 俄罗斯人的至爱——伏特加	162

◆美食制作坊	163
烟肉忌廉汤/罗宋汤	163
香浓青豆汤/莫斯科红菜汤	164
烤牛颈肉/俄罗斯烩牛肉	165
柠檬鸡扒/烤春鸡	166
香茅鸭胸/火腿芝士三文治	167



Part 3

Profligate and Unrestrained American Food

热情洋溢、狂放不羁的美洲美食 172



十、希腊	168
健康美味的希腊美食	168
◆美食制作坊	169
热蚕豆羊奶酪沙拉/希腊沙拉	169
橄榄油酸奶/红酒炖章鱼	170
鱿鱼角/希腊复活节面包	171

一、加拿大 173

1. 兼容并蓄的加拿大美食 173
2. 加拿大餐饮礼仪 174

二、美国 175

1. 快捷方便的美式饮食 175
2. 美国10大特色美食 176

◆美食制作坊 178

- 番茄芝士沙拉/吞拿鱼沙拉 178
- 水果沙拉/恺撒沙拉 179
- 烤火鸡/苹果猪扒 180
- 烤野鸭/美式烤鸡腿 181
- 咸肉三文治/蔬菜三文治 182
- 苹果炸面团/火腿芝士三文治 183

三、墨西哥 184

1. 辣味十足、色彩缤纷的墨西哥美食 184
2. 饮誉世界的龙舌兰酒 185

◆美食制作坊 187

- 墨西哥鸡汤/莫雷利亚广场鸡 187

- 烤卤牛里脊/辣椒奶酪 188
- 天使蛋糕/巧克力饼干 189

四、古巴 190

- 多元并行的古巴美食 190

五、巴西 192

- 荟萃多国风味，自成风格的巴西美食 192

◆美食制作坊 193

- 巴西烤肉 193

六、阿根廷 194

1. 色美味香的阿根廷美食 194
2. 阿根廷特色美食 194

七、智利 195

- 风格传统的智利美食 195

Part 4

Enthusiasm and Lohas Oceanian Food

激情乐活、浓烈奔放的大洋洲美食 196

一、澳大利亚 -----197

1. 海鲜至上的澳大利亚美食 -----197
 2. 澳大利亚名吃 -----198
 3. 让你大快朵颐的7大美食圣地 -----198
- ◆美食制作坊 -----200
- 澳洲饼干 -----200
- 香鱿鱼沙拉/羊羔肉费罗派 -----201
- 蒸蟹壳酿/蒸红色笛鲷 -----202

红酱果酒热羊羔肉/葡萄干杏仁 -----203

二、新西兰 -----204

1. 天然新鲜的新西兰美食 -----204
 2. 新西兰特色美食 -----204
- ◆美食制作坊 -----205
- 烧新西兰肥牛 -----205

Part 5

African Food with Heroic Spirit

粗犷野性、豪放多姿的非洲美食 206

一、埃及 -----207

1. 神秘的埃及美食文化 -----207
 2. 埃及特色美食 -----208
- ◆美食制作坊 -----210
- 蚕豆沙拉/扁豆子米饭 -----210

二、南非 -----211

1. 粗犷豪放的南非菜 -----211
2. 7种独一无二的南非美食 -----212

三、摩洛哥 -----213

1. 清爽健康的摩洛哥菜 -----213
 2. 挑战味蕾的摩洛哥美食 -----213
- ◆美食制作坊 -----215
- 摩洛哥米饭布丁/摩洛哥鸽子派 -----215



Part 1

博大精深、风味突出的

亚洲美食

Asian Delicacies, Special, Extensive & Profound

亚洲美食是亚洲各国料理的总称，其中主要有中国菜、日本菜、韩国菜、印度菜，以及极富特色的中亚、东南亚和西亚地区的菜。

中国菜种类繁多，派系林立，口味广博；日本料理生鱼片和寿司比较多，味道很清香，注重保留食物的原味；韩国料理的很多菜都有泡菜的味道，拌饭中有泡菜，汤里也有泡菜，酸辣中带点甜味，口感很厚，油腻的东西很少；印度菜中充满了咖喱味；泰国菜是比较刺激的，辣、酸是其主要味道……实际上，亚洲美食的魅力，早已不局限于亚洲这片土地，因为，世界各地到处都有亚洲美食的超级粉丝。



一、日本 Japan

日本位于亚洲大陆的东部，是太平洋西北部的岛国，由北海道、本州、四国、九州四个主要岛屿组成，四面临海，西面是日本海，东面是太平洋，近海及远洋捕鱼业非常发达。日本多山，适于耕作的土地不多，但是水网纵横，土地肥沃，气候温暖，雨量充足，四季分明，夏天常受台风的影响，冬天日本海沿岸雨雪较多，而太平洋沿岸则经常是晴天。在漫长的历史年月中，日本创造了具有独特风格的传统文化，与中国、东南亚各国的交流，令日本的传统文​​化变得更加丰富多彩。这些都对日本菜的风味产生了深远的影响。正是在这样的基础上，形成了日本菜的独特之处。

1. 风靡世界的“和”风味

Fashionable Japanese Food

日本菜常被称为“日本料理”，是当前世界上的一个重要菜系，其特有的烹调方式和格调，风靡了不少国家和地区，影响仅次于中餐和西餐。日本料理又被称为“五味、五色、五法”料理。五味是甘、酸、辛、苦、咸；五色是白、黄、青、赤、黑；五法就是生、煮、蒸、烤、炸。

在饮食习惯上，日本人喜吃咸水鱼、虾，尤其是对虾；淡水水产一般以甲鱼、清水大闸蟹为主；肉类爱吃牛肉、精猪肉；各种蔬菜皆爱吃，尤其是青菜和豆腐，其他如鸡蛋、野鸡、海带也喜欢吃。对于各种家禽一般不爱吃，特别是鸭子、鸽子和鸽蛋。

日本料理的五大基本特点是：一、种类繁多；二、季节性强；三、选料以海味和蔬菜为主；四、油脂少，保持原味清淡不腻，味鲜带甜，很多菜都是生吃；五、加工精细，色彩鲜艳，注重卖相。

日本菜的过人之处，还在于它的摆设方式，以及与餐具的搭配，整体的用餐气氛也极尽仔细，让人赞叹菜式如艺术品的同时，味道也未被比下去。欣赏日本菜的最佳方式是先用眼睛去“品尝”一次，再交由味觉分高低。



2. 特色日式美食

Unique Japanese Delicacies

日本料理在漫长的发展过程中，形成了一些独具特色的著名风味美食，并风靡全球。这些菜点，有的作为主菜，被送到宴席上，如生鱼片；有的自立门户，变成一种特殊的进餐形式，如铁板烧。

①**日本生鱼片**：生鱼片起源于中国，后传至日本、朝鲜半岛等地，在日本国内是最受欢迎的食物。生鱼片制作简单，形状、排列、颜色搭配非常精致，犹如一幅美丽的风景画，食用可口，营养丰富。

②**日本寿司**：又名“四喜饭”，种类多样，是日本料理中最具有代表性的料理之一，也是日本人最喜爱的传统食物之一，日本人常说“有鱼的地方就有寿司”。这种食物据说来源于亚热带地区，人们发现，如果将煮熟的米饭放进干净的



鱼膛内，积在坛中埋入地下，便可长期保存，而且食物还会由于发酵而产生一种微酸的鲜味，于是就有了寿司的原型。其中，金枪鱼（鲔鱼）寿司、鲷鱼寿司、竹夹鱼寿司、鲭鱼寿司、生虾寿司、海胆寿司、章鱼寿司、海蟹寿司、鱼子寿司、鸡蛋寿司等，都是颇受喜爱的美食。

③**荞麦面**：日本人最喜爱的大众面食之一，以荞面为原料制作而成，可以做成热汤吃，也可以凉拌吃。日本的三大著名荞麦面是信州户隐（长野县）荞麦面、出云（岛根县）荞麦面、碗子（岩手县）荞麦面。

④**天妇罗**：日本人最喜欢的家常菜之一，不是某个具体菜肴的名称，而是对油炸食品的总称。日本制作天妇罗的历史是相当悠久的。最早的文献记载是在公元1669年，京都的医师奥村久正在他所写的《食道记》中就提到了天妇罗。随着油脂品种的增加，油炸技术不断更新，天妇罗系列食品已成为日本料理中的一个重要组成部分，现在日本有许多经营天妇罗的专卖店。





天妇罗的原料大致分海鲜类、蔬菜类、禽类三类。一般常以虾、星鳗、各种小型海鱼、墨斗鱼等海鲜以及蘑菇、灯笼椒、莲藕、茄子、青椒、南瓜、白薯等为原料，油炸后的海鲜和蔬菜不油不腻，外酥里嫩，既保持了食材的原有风味，又别有一番滋味，因此成为佐酒下饭的好菜，广受人们欢迎。

⑤**牛肉火锅**：日本一道风味独特的美食，以牛肉为主料，配以白菜、蘑菇、菠菜、大葱、豆芽、春菊以及豆腐、粉丝等，是日本人最喜爱的料理之一。牛肉火锅味道的好坏，不仅与调料有关，牛肉的质地也非常重要。日本最高级的牛肉是松阪牛肉，价格昂贵，而进口牛肉的价格反而相对便宜。

⑥**日本烤肉**：把切好的牛肉放在炭火上烤制，非常讲究火候，烤熟后蘸烤肉专用的酱汁食用，滋味无穷。一般的日本烤肉套餐有牛里脊肉、牛排肉、牛口条、蔬菜、沙拉、牛肉拌饭、朝鲜冷面、米饭等。高级烤肉店还提供入口即化、价格不菲的雪花牛肉，如神户牛、松阪牛等高档牛肉。

⑦**铁板烧**：日式铁板烧是日本料理中最高级别的就餐形式，不同于中式烧烤和韩国烧烤。换句话说，吃日式铁板烧是财富和地位的象征。它是将食材直接放在热铁板上炙烤成熟，而且这些食材事先不能腌制加工，而是通过高热的铁板快速煎熟以保留其本身的营养和味道。由于食材不能事先腌制加工，所以对原材料的要求相当高，通常选用的是西冷牛肉、菲力牛肉、牛仔骨、银鳕鱼、带子、鹅肝等。

⑧**烤章鱼丸**：日本最著名的小吃，也是日本最典型的大众传统风味美食之一。在日本街边随处可见烤章鱼丸店，烤熟后的章鱼丸香味弥漫，咬上一口，留下满嘴鱼香，令人回味无穷。

美食制作坊

Delicacies Workshop



味噌豆腐黄瓜沙拉

◎原材料:

嫩黄瓜3根, 干裙带菜20克, 滑豆腐500克, 鸡蛋黄1个, 豆芽100克, 芝麻10克

◎调味料:

白味噌15克, 糖5克, 米醋15毫升, 味咻5毫升, 盐5克



◎做法:

1. 黄瓜洗净切片, 用盐将黄瓜片腌制20分钟, 直至黄瓜变软, 然后用清水冲洗干净, 滤干备用; 用滤器盛装裙带菜, 然后放置在水龙头下冲10分钟, 泡发后滤干备用; 将豆腐放在滤器中, 滤干水分备用。
2. 将白味噌、味咻、糖、米醋以及2汤匙水放在炖锅中, 小火加热1分钟, 直至糖融化。熄火, 加入蛋黄搅拌均匀成柔滑的味噌酱汁, 冷却备用。
3. 将豆腐切块, 平放在不粘锅上, 淋上调好的味噌酱汁, 豆腐的每一面约煎6分钟, 直至两面微微焦黄。
4. 将所有的调味配料放入碗中, 加1/2茶匙盐, 然后搅拌均匀, 再将腌好的黄瓜片铺在碟子中央, 放上豆芽以及裙带菜, 淋些许调味汁, 最后将煎好的豆腐放在最上面, 撒上焙香的芝麻即可。

红白萝卜沙拉

◎原材料:

白萝卜300克, 红萝卜350克

◎调味料:

盐5克, 精白砂糖45克, 米醋70毫升, 芝麻15克

◎做法:

1. 红萝卜、白萝卜切火柴棍形, 一起入碗, 撒上盐, 拌匀, 静置30分钟, 撇去水。
2. 糖和醋一起搅拌至糖完全融化, 加入萝卜中, 静置1天以上, 期间搅拌3次以上。
3. 盛碗中即可食用。可撒上芝麻做装饰。

◀ 美食特色 ▶

此菜是日本庆祝新年的必备菜, 通常人们会提前一天来制作这道菜。两种萝卜红白相间的颜色寓意着幸福快乐, 深受日本人喜爱。



鲑鱼刺身

◎原材料:

鲑鱼肉200克

◎调味料:

芥末、酱油适量

◎做法:

1. 将鲑鱼肉洗净, 切片。
2. 将切好的鲑鱼片放在冰船上, 食用时蘸芥末和酱油。



鲑鱼也称金枪鱼, 华人世界称为吞拿鱼, 因只在海域深处活动, 所以其肉质异常柔嫩鲜美, 向来是日本人最爱的海鲜之一。

三文鱼腩刺身

◎原材料:

三文鱼腩300克, 生菜、胡萝卜各50克

◎调味料:

芥末适量

◎做法:

1. 将三文鱼腩洗净, 切成块。
2. 生菜洗净; 胡萝卜洗净, 切丝。
3. 将生菜、胡萝卜放入盘中垫底, 再加三文鱼腩放在蔬菜上, 配上芥末供蘸食。



三文鱼除了是高蛋白、低热量的健康食品外, 还含有多种维生素以及钙、铁、锌、镁、磷等矿物质和微量元素, 并且还含有丰富的不饱和脂肪酸。在所有鱼类中, 三文鱼所含的omega-3不饱和脂肪酸最多。它能有效地降低高血压和心脏病的发病率, 还对关节炎、乳腺癌等慢性病有益处, 对胎儿和儿童的生长发育也有促进作用。



北极贝刺身

◎原材料:

北极贝300克, 洋葱丝、生菜各适量

◎调味料:

芥末、酱油各适量

◎做法:

1. 将北极贝解冻, 洗净, 切片, 放在垫有洋葱丝、生菜的盘中。
2. 食用时, 蘸上芥末、酱油即可。





海胆刺身

◎**原材料:**

海胆3个, 柠檬半个, 葱丝少许

◎**调味料:**

芥末、酱油各适量

◎**做法:**

1. 将海胆洗净, 剖开。
2. 将剖好的海胆放入盘中, 配上柠檬片、葱丝, 食用时蘸芥末、酱油即可。



海胆是海洋里一种古老的生物, 据科学考证, 它在地球上已有上亿年的生存史。海胆外壳布满尖刺, 黄色的海胆卵巢为可食用的部位。新鲜的海胆卵颜色鲜艳, 呈橘色光泽, 形状完整, 卵的数目繁密。以带壳且尖刺坚硬、口穴紧闭者较佳。

铁板秋刀鱼

◎**原材料:**

秋刀鱼1条, 炸蒜片适量

◎**调味料:**

盐5克, 味精3克, 清酒、酱油各适量

◎**做法:**

1. 将秋刀鱼宰杀后, 去内脏, 洗净备用。
2. 将铁板烧热, 放适量油, 再将秋刀鱼放在铁板上煎至两面都熟透, 再放盐、味精、清酒、酱油、蒜片, 调入味即可。

