



世界风味菜肴与小吃

张志华
谢玉艳
张质佳 编著



天津科学技术出版社

内 容 提 要

本书收集了大量国内外有关资料,根据我国食品与调味品的供应情况,共介绍了世界五大洲 60 多个国家具有一定特色的风味菜肴与小吃。它们具有原料易选、烹饪简便的特点,不仅适用于普通的中小餐馆,也还适合一般家庭制作。书中还简略地概述了这些国家居民的生活习惯和饮食特点,并介绍了有关常用炊具、餐具、调味品和常用烹饪方法以及餐厅服务知识简介,以满足不同读者的需求。

适合各界烹饪爱好者。

编写者的话

本书参阅了国内外有关资料，共介绍了世界五大洲 60 多个国家具有一定特色的风味菜肴与小吃。它们具有原料易选、烹饪简便的特点，不仅适用普通的中小餐馆，也适合一般家庭制作。书中还概述了这些国家居民的生活习惯和饮食特点，使我国读者既可以了解这些国家的习俗，又可以按照这些国家的习俗，更好地为各国旅游者服务。书后附录还简略地介绍了有关烹饪的饮具、餐具，烹饪的方法及原料、调味品等，便于读者了解这些物品的特性，即使一时买不到某些原料和调味品，也可以用类似的东西代替，且不失原有菜肴与小吃的风味。

随着我国旅游事业的发展，许多外宾纷纷来到我国，他们不仅观光一些名胜古迹，也喜欢到一些富有我国民族特色的边远地区。如果这些地区的餐馆厨师，能根据本书学烧一些异国他乡的菜肴与小吃，在外宾旅途劳累之际，端上一道他们自己国家的风味菜肴，一定会使他们感到十分亲切，并有利于提高我国旅游事业的服务水平。

随着我国人民生活水平的不断提高，大家已不满足一天三餐只吃中国菜了，如果能在节假日之际，根据本书学烧一道世界风味菜肴与小吃，定会给全家增添不少的生活乐趣。

衷心地希望本书能成为您生活中的朋友和伴侣。

编写者

1992 年 1 月

目 录

亚 洲

蒙 古

- 一、蒙古人的生活习惯和饮食特点..... (1)
- 二、菜肴与小吃..... (3)
 - 手抓羊肉 (3)
 - 柴烤羊肉片 (4)
 - 羊肉包 (4)
 - 哈达饼 (5)
 - 饅子 (6)

朝 鲜

- 一、朝鲜人的生活习惯和饮食特点..... (7)
- 二、菜肴与小吃..... (9)
 - 龙凤鲜汤 (9)
 - 酸辣鱿鱼 (10)
 - 炭烤鸡肉片 (10)
 - 香辣狗肉汤 (11)
 - 拌狗肉丝 (11)
 - 拔丝猪肉块 (12)
 - 生拌牛肉丝 (12)
 - 炭烤牛肉片 (13)

炭烤牛肉角	(13)
煎牛肉串	(14)
豆腐酸辣汤	(15)
泡菜	(15)
紫菜牛肉饭	(16)
打糕	(17)
饼片汤	(17)
鲜汤饺子	(18)
豆馅饺子	(18)

日 本

一、日本人的生活习惯和饮食特点	(20)
二、菜肴与小吃	(22)
炒烤虾仁豆腐	(22)
酱汁烤鱼	(22)
串烤比目鱼	(23)
香烤墨鱼	(23)
炭烤蛋黄墨鱼	(24)
糖醋海蛎子	(24)
焖鸡时件串	(25)
鸡蛋“豆腐”	(26)
烤猪肝串	(26)
炭烤牛肉卷	(26)
煮蔬菜串	(27)
糖醋山药	(27)
五目豆	(28)
五目饭	(28)

生鱼四喜饭	(29)
-------------	------

大酱汤面	(29)
------------	------

越 南

一、越南人的生活习惯和饮食特点	(31)
-----------------------	------

二、菜肴与小吃	(32)
---------------	------

蕉叶烤鱼	(32)
------------	------

柠檬鸡块	(33)
------------	------

椰肉焖鸡块	(33)
-------------	------

鲜藕猪排汤	(34)
-------------	------

炭烤猪肉	(34)
------------	------

茄汁茄子泥	(35)
-------------	------

芝麻拌茄子	(36)
-------------	------

蕉叶椰汁饭	(36)
-------------	------

烤香蕉	(37)
-----------	------

馍猴糕	(37)
-----------	------

藕肉饺子	(38)
------------	------

老 挝

一、老挝人的生活习惯和饮食特点	(39)
-----------------------	------

二、菜肴与小吃	(40)
---------------	------

炸虾球	(40)
-----------	------

土豆烩鸡块	(41)
-------------	------

椰汁牛肝	(41)
------------	------

素菜煮双肉	(42)
-------------	------

花生素菜色拉	(42)
--------------	------

虾仁炒面	(43)
------------	------

椰汁香蕉	(44)
------------	------

椰汁玉米糕	(44)
-------------	------

柬埔寨

一、柬埔寨人的生活习惯和饮食特点	(45)
二、菜肴与小吃	(46)
生鱼卷	(46)
柠檬鲜鱼汤	(46)
黄瓜鲜汤	(47)
馍 饭	(47)
虾仁肉丝炒面	(48)
烤杏仁馅饼	(49)

缅甸

一、缅甸人的生活习惯和饮食特点	(50)
二、菜 肴	(52)
椰汁虾仁汤	(52)
炸明虾串	(52)
鲜鱼米汤	(53)
醋汁烤鱼	(53)
蕉叶蒸鱼	(54)
葱头焖鸡块	(55)
鱼露猪肉块	(55)
椰汁烩牛肉	(56)
素菜色拉	(56)
酸辣黄瓜	(57)
酱汁豆腐	(57)

泰 国

一、泰国人的生活习惯与饮食特点	(59)
-----------------------	------

二、菜肴与小吃	(62)
炸鱼球	(62)
糖醋炸鱼	(62)
木耳炒鸡片	(63)
柠檬牛肉汤	(64)
炭烤牛肉串	(64)
椰丝牛肉	(65)
鱼露炒饭	(65)
牛肉烩饭	(66)
鲜汤饺子	(66)
炸香蕉片	(67)
拔丝椰汁香蕉	(68)

马来西亚

一、马来西亚人的生活习惯和饮食特点	(69)
二、菜肴与小吃	(71)
咖喱鸡块	(71)
椰乳菠萝羊肉卷	(72)
虾仁炒饭	(73)
烤牛肉饺	(73)

新加坡

一、新加坡人的生活习惯和饮食特点	(75)
二、菜肴与小吃	(77)
菠萝杏仁鸡块	(77)
咖喱苹果猪肉片	(77)
酱汁烤猪肚	(78)
咖喱大米汤	(79)

翡翠炒饭 (79)

肉末馒头球 (80)

菲 律 宾

一、菲律宾人的生活习惯和饮食特点 (81)

二、菜肴与小吃 (82)

糖醋鱼块 (82)

煮炸酸肉 (83)

嫩姜鸡汤 (84)

凉拌瓜菜 (84)

生炒菠菜 (85)

炸土豆片 (85)

印度尼西亚

一、印度尼西亚人的生活习惯和饮食特点 (86)

二、菜肴与小吃 (87)

细粉鸡丝汤 (87)

青葱炒牛肉片 (88)

葱炒圆白菜 (88)

炸椰乳菠菜 (89)

牛肉炒饭 (89)

虾仁脆饼 (90)

椰蓉牛肉炸饼 (90)

土豆牛肉煎饼 (91)

椰末糯米丸子 (91)

尼 泊 尔

一、尼泊尔人的生活习惯和饮食特点 (93)

二、菜肴 (94)

咖喱烤鱼	(94)
咖喱煎鱼	(95)
咖喱牛肉片	(95)
炭烤羊肉串	(96)
咖喱豌豆汤	(96)
葱头炒圆白菜	(97)

印度

一、印度人的生活习惯和饮食特点	(99)
二、菜肴与小吃	(102)
烟熏鲳鱼	(102)
番茄煮鱼块	(102)
奶汁鸡蛋	(103)
烤酸奶油牛肉卷	(104)
咖喱羊肉	(104)
咖喱泡菜	(105)
咖喱花椰菜	(106)
咖喱素菜	(106)
炸油饼	(107)
土豆馅饼	(107)
咖喱调味汁	(108)
柠檬葡萄调味汁	(109)

斯里兰卡

一、斯里兰卡人的生活习惯和饮食特点	(110)
二、菜肴	(111)
椰奶明虾	(111)
椰奶蟹肉	(111)

青椒焖牛肉	(112)
酸辣咖喱牛肉	(113)
炸茄子片	(113)

巴基斯坦

一、巴基斯坦人的生活习惯和饮食特点	(115)
二、菜肴与小吃	(117)
番茄烩鸡块	(117)
炸羊排	(117)
番茄羊肉末	(118)
茄汁咖喱羊肉	(118)
土豆番茄焖羊肉	(119)
酸奶羊肉土豆丸子	(120)
辣味茄子	(120)
奶汁胡萝卜	(121)
香辣绿豆	(121)
炒土豆片	(122)
羊肉焖饭	(122)
牛肉煎饼	(123)

阿富汗

一、阿富汗人的生活习惯和饮食特点	(125)
二、菜肴	(126)
咖喱羊肉串	(126)
羊肉素菜拌饭	(126)
咖喱素菜色拉	(127)
烤酸奶茄子	(128)
酸奶黄瓜冷汤	(128)

伊 朗

- 一、伊朗人的生活习惯和饮食特点..... (129)
- 二、菜肴..... (131)
 - 罐焖核桃鸡块 (131)
 - 酸奶羊肉丸子汤 (131)
 - 罐焖茄子羊肉块 (132)
 - 罐焖豌豆羊肉 (133)
 - 核桃末焖羊肉丸子 (133)
 - 菠菜色拉 (134)
 - 酸奶黄瓜冷汤 (135)

伊 拉 克

- 一、伊拉克人的生活习惯和饮食特点..... (136)
- 二、菜肴与小吃..... (137)
 - 番茄烤鱼 (137)
 - 豌豆焖羊肉饭 (137)
 - 蚕豆酸汤 (138)
 - 花椰菜色拉 (138)
 - 煎羊肉饭团 (139)

叙 利 亚

- 一、叙利亚人的生活习惯和饮食特点..... (141)
- 二、菜肴与小吃..... (142)
 - 羊肉大米汤 (142)
 - 烤羊腿 (142)
 - 烤蔬菜羊肉片 (143)
 - 炭烤酸奶羊肉蔬菜串 (143)
 - 烤羊肉番茄 (144)

酸奶煮羊排	(145)
羊肉氽鸡蛋	(145)
蔬菜色拉	(146)
鲜鱼煮饭	(147)
葡萄杏仁饭	(147)
羊肉核桃饺子	(148)
烤羊肉蛋面卷	(149)
蚕豆炸饼	(149)

约旦

一、约旦人的生活习惯和饮食特点	(151)
二、菜肴	(152)
炸烤墨鱼	(152)
葱头炒牛肝	(152)
清凉鸡蛋酸汤	(153)
酸奶黄瓜色拉	(153)
奶油花生氽茄子	(154)

巴勒斯坦

一、巴勒斯坦人的生活习惯和饮食特点	(155)
二、菜肴与小吃	(156)
烧茄子羊肉	(156)
菠菜焖羊肉	(156)
煎羊肉馅饼	(157)
番茄煮饭	(158)
烤花椰菜饼	(158)

土耳其

一、土耳其人的生活习惯和饮食特点	(160)
------------------------	-------

二、菜肴与小吃.....	(161)
炸羊肉丸子	(161)
羊肉瓢茄子	(162)
核桃酱拌鸡丝	(163)
恩利蛋	(163)
酸奶黄瓜汤	(164)
黄油煮饭	(165)
炸烤羊肉饼	(165)
鲜奶苹果露	(166)

欧 洲

挪 威

一、挪威人的生活习惯和饮食特点.....	(167)
二、菜 肴.....	(168)
烤火腿	(168)
圆白菜焖羊肉	(168)
奶油菠菜汤	(169)

瑞 典

一、瑞典人的生活习惯和饮食特点.....	(170)
二、菜肴与小吃.....	(171)
炸鱼卷	(171)
香肠白菜汤	(171)
板肉豌豆瓣汤	(172)
苹果布丁	(172)

芬 兰

一、芬兰人的生活习惯和饮食特点.....	(174)
二、菜肴与小吃.....	(175)
牛肉白菜包	(175)
烤羊腿	(175)
菠菜煎饼	(176)

俄罗斯

一、俄罗斯人的生活习惯和饮食特点.....	(177)
二、菜肴与小吃.....	(179)
烤 鱼	(179)
奶油烤鱼	(180)
莫斯科烤鱼	(180)
茄汁煮鱼	(181)
鸡块蛋黄汤	(182)
鸡块核桃鲜汤	(183)
炭烤笋鸡	(183)
猪肉酸白菜卷	(184)
牛肉酸黄瓜汤	(184)
烤牛肉	(185)
煎牛肝	(186)
烩牛腰片	(186)
番茄焖牛肉	(187)
羊肉牛奶蛋黄汤	(188)
炭烤羊肉卷	(189)
炸羊肉片	(189)
焖羊肉卷	(190)
炭烤羊肝串	(190)

啤酒牛奶汤	(191)
烤羊肉饺	(191)
煮双肉饺	(192)
烤双肉饼	(192)
蘑菇土豆饺	(193)
波 兰	
一、波兰人的生活习惯和饮食特点	(195)
二、菜肴与小吃	(196)
煮鲜鱼	(196)
烩牛肚	(196)
酸花椰菜烩牛肉	(197)
红菜番茄汤	(198)
烤双肉蛋饼	(198)
捷克和斯洛伐克	
一、捷克和斯洛伐克人的生活习惯和饮食特点	(200)
二、菜肴与小吃	(201)
什锦荤素色拉	(201)
鳊鱼鲜汤	(201)
蘑菇焖猪排	(202)
土豆烩火腿	(203)
土豆火腿丸子	(203)
牛肉火腿卷	(204)
双肉瓤青椒	(205)
土豆浓汤	(205)
豌豆泥子汤	(206)
肉丝炒面	(206)

板肉鸡蛋面片 (207)

苹果布丁 (207)

匈牙利

一、匈牙利人的生活习惯和饮食特点..... (209)

二、菜肴与小吃..... (210)

青椒鱼汤 (210)

番茄烩鸡块 (210)

酸奶猪肉 (211)

酸白菜焖猪肉 (212)

罐烤土豆腊肠板肉 (212)

青椒焖牛肉 (213)

番茄大米色拉 (213)

煎烤蛋饼 (214)

奶豆腐板肉烤面 (214)

白豆板肉蛋面汤 (215)

牛肉蛋饼汤 (215)

杏仁酥饼 (216)

德国

一、德国人的生活习惯和饮食特点..... (217)

二、菜肴与小吃..... (218)

猎户汤 (218)

奶油鸡块汤 (219)

蘑菇烩鸡丝 (219)

苹果瓢鹅 (220)

烤猪腿肉 (220)

苹果泥猪肉 (221)