

厨师实用手册



程 珠 编译

拉美 流行美食制作

轻工业出版社

实用外国风味菜肴烹饪指南

拉美流行美食制作

王仁兴 侯开宗 主编

程 珠 纪吉恩 编译

轻工业出版社

内 容 提 要

本书详细介绍了拉美地区美食的烹制、制作技法、烹调诀窍等，书中对拉美各国地理、历史、风土人情及饮食概况都有详尽说明。本书文字叙述通俗易懂，介绍的各式菜肴有难有易，适合广大读者阅读。

拉美流行美食制作

程 珠 纪吉恩 编译

轻工业出版社出版

（北京市朝阳区安定门外黄寺大街甲3号）

北京密云双井印刷厂印刷

新华书店发行

各地新华书店经售

787×1092毫米 印张：4.5 字数：100千字

1991年8月第一版第一次印刷

印数：1-4000 定价：3.20元

ISBN 7-5019-0919-9/TS·0607

实用外国风味菜肴烹饪指南丛书编委会

主编：王仁兴 候开宗

编委：章邨人 陈 池 成孟秋 高虹

刘来石 白乐山 卢大修

前言

自本世纪六十年代以来，“中国菜热”历久不衰。

“真是美极了”！

“实在是好吃。”

世人对中国菜的赞美之词，真可谓达到了众口一致的程度。

面对这一切，具有古老的文化传统的中国人并未昏昏然。特别是在八十年代改革和开放的呼声日烈的情势下，他们在对中国传统文化进行反思之际，也把视野推向全球。不是么，对世人充满魅力的中华饮食文化，正是历代中国人在阐扬华夏文化精髓的同时，博采域外文化之粹才能融铸而成的吗？一种文化，只有在与其它文化相交流才能发展，并在交融之中才愈显得丰厚。作为人类社会第一章的吃的文化，就更是如此。那脍炙人口的“酸辣黄瓜”，湛青碧绿，清、凉、酸、辣、脆，不知倾倒了多少食家。而那酸，来自中国土生土长的“香醋”，那辣，发自明代自域外传入的“番椒”；而那脆，则出自汉代从丝绸之路播入的“胡瓜”。一款普普通通的“酸辣黄瓜”，竟透视着中国先秦时期的香醋文化；汉代至明代的海、陆“丝绸之路”文化。悠悠千载的中华饮食文化，就是这样鲜明地展示着她那在保持自身精华的基础上博采众长的特征。

这一特征，在中国古代饮食文献中也不乏其证。北魏《齐民要术》中的“胡炮肉（波斯烤肉）”，唐代韦巨源《食帐》中的“婆罗门轻高面（古印度蒸饼）”，宋代《武

林旧事》中的“大食烧羊（阿拉伯烤羊）”，元代《饮膳正要》中的“西天茶饭（古印度名菜）”，明代《北游录》中的“西洋饼（德意志薄饼）”，清代《调鼎集》中的“洋炉鹅（法兰西烤鹅）”等等，都是中国自古即有善于吸收域外文化精华的传统的史证。

但令人遗憾的是，至今我们还没有找到一套由中国人总纂的专门记载外国饮食文化的丛书。现在，我们邀集我国饮食科学文化工作者，以全面系统地介绍外国名菜知识、繁荣旅游业的饮食供应、为千家万户的一日三餐增添点儿异国风味和传播域外饮食文化为主旨，隆重推出这套大型世界烹饪丛书——《实用外国风味菜肴烹饪指南》。在这套大型丛书中，我们将以国别或地区为单位，其内容几乎涵盖世界上的每一个国家或地区。在每册书中，既有国家（或地区）概况、饮食风情和烹调小史，也有名菜的来历、配方与烹调技巧，其内容均先经编译者从英、法、俄、德、日、朝等语种的权威和最新文献中筛选编译，最后再经编委会通稿审定而成。因此，这套大型世界烹饪丛书，不仅是二十世纪八十年代国际最新烹饪水平的集中展示，而且也是我国食品语言工作者和饮食文化工作者集体智慧的结晶。它的编辑与出版，无疑是中外饮食文化交流史上的一件盛事。

编译和出版地域范围如此广泛、风味类别如此细致的外国名菜丛书，在我国尚属首次，因此缺乏这方面的经验与借鉴。加之编者水平所限，这套丛书中可能存在不足与谬误。我们期待着广大读者的意见和要求。

编 者

一九九〇年十一月二十一日于北京

拉丁美洲饮食风情

自从西班牙人征服墨西哥及南美地区近五百年来，丰富多采的烹调技艺得到更加充分的发挥。在具有高度文明的墨西哥，虽然西班牙人将他们的食物及烹饪法传到那里，但是，即使是现代烹饪，也是建立在阿兹台克—玛雅人烹饪法基础之上的。那里的很多菜肴受法国及奥地利影响，因为当时墨西哥是法国的傀儡国。秘鲁是古代印加人的居所，他们的菜肴，吸取了西班牙菜肴的风格，受这一风格影响的还有：厄瓜多尔、智利、玻利维亚及阿根廷少数地区。巴西的菜肴千变万化，今天，巴西的烹饪是葡萄牙、非洲，以及原始印第安传统烹饪的融合。

智利、阿根廷和乌拉圭基本上没有属于他们自己的饮食传统。随着欧洲血缘人口的不断增加，西班牙、英国、德国、意大利及其它国家的原配料在南美大陆逐渐增多。

一、印第安人送给世界的礼物

虽然拉丁美洲的烹饪受西班牙、葡萄牙影响较多，但是，古老的印第安文化仍顽强地在众多印第安血统的口中传播。由于这个原因，墨西哥烹饪中的印第安成份大于西班牙成分，现在的秘鲁、厄瓜多尔、玻利维亚的部分地区也是古代

印第安高度文明的发祥地。在那些地区，大多数人目前仍然食用几乎未经改良过的印加食物。而且印第安文化同样强烈地影响着南美及中美。即使是最南部的布宜诺斯艾利斯那里的人口组成几乎完全是欧洲人，饮食也受到了传统的印第安风格的影响。

拉丁美洲的面积几乎是美国的3倍，那里几乎包括了世界上所有的气候现象，赤道横穿拉丁美洲中部，约80%的地区在热带范围内，多属热带气候。亚马孙平原、西印度群岛及中美洲东部沿海地区，由于纬度低，受海风影响，温度高、雨量大，属热带雨林气候。巴西高原和圭亚那高原，属热带草原气候。西部山区属山地气候。智利中部沿海地区属热带地中海式气候。

15世纪末、16世纪初西班牙人及葡萄牙人登上这块新大陆的时候，他们发现这块人迹稀少的土地上只住着原始的印第安土著，他们主要以打猎、捕鱼、采集野生植物为生。西班牙人惊奇地发现了这里的一种高大漂亮的植物，果实长约20厘米，圆桶形，有着耳朵似的穗穗，包在里面的是发亮的黄粒。这种植物就是玉米。如今玉米已成为世界许多地方不可缺少食品，它可以在许多小麦不能生存的地方茁壮成长，而且产量很大。在墨西哥低热湿地的后面，耸立着大山，现在叫马德雷山，在它的山顶上和山脉间，有富饶的溪谷，有整齐的农田和花园，还有用大钉装饰得很漂亮的白灰砖坯房子。当时那里的玉米品种很多，如白玉米、黄玉米、红玉米、黑玉米、甜玉米及爆花用玉米。

玉米比小麦的蛋白质含量少，缺乏一些维生素等。而印第安人在几千年前就使用了现代饮食需要的现代化科学知识

识。他们在种植玉米的同时，种植豆类植物，豆类含丰富的蛋白质，豆子根部的细菌可以收集氮，帮助贮存土壤中的肥力，如果单独种植玉米，养份就会很快被玉米消耗掉。玉米与豆子配合食用，补充了玉米中维生素的不足。玉米是印第安社会的主食，甚至现在，拉美地区成千上万的人民仍然以它为生计。

在南美安第斯山的峡谷中，玉米和豆类植物不能很好地生长，印第安人种植了马铃薯和葫芦科或南瓜类植物。番茄可能产于墨西哥；智利辣椒被认为来自墨西哥或秘鲁。源于印第安的作物还有：花生、槲如果、香草、鳄梨、菠萝及木薯等。

在驯养动物方面，印第安人的成就远不如他们种植植物。但他们确实有少量用来食用的家养动物。他们饲养火鸡、鸭子、狗、蜜蜂，还饲养许多由红褐色美洲野驼变化来的美洲驼及羊驼，主要用来驮运物品和获得驼毛，也可以食用。秘鲁人的主要肉食来源是豚鼠。古代阿兹台克人和印加人保护野生在森林山区的鹿和其它可食性动物，有规律有组织地进行打猎。

在拉丁美洲的烹饪中较多地使用热带产品，而这在欧洲或美国的烹饪中很少见。例如香蕉就经常被做成熟食。

二、古老的烹饪法

当西班牙人首次到达墨西哥时，他们发现了一个奇特而灿烂的世界，并且很快发现，在这其中，最不寻常的是它的食物。阿兹台克的首都特诺奇蒂特兰（现墨西哥城）有味道诱人的炖煮食物；印第安妇女奉献出香喷喷的形状各异的玉米圆饼。在特诺奇蒂特兰皇家庭院里可以看到世界上最豪华的吃

法之一。宏伟的烹调景观可以与欧洲皇亲的食品博览相匹敌。当时，西班牙人经常去观看这一盛况。阿兹台克国王的仆人为他准备超过30道不同的菜肴，并将每道菜放入陶器中，在加煤的炭盆上保温。有时，国王与他的厨师和管家在这些美味之间漫步，厨师和管家告诉国王哪道菜属于特殊的推荐。国王挑选之后，退到一个装饰有金色宗教画像屏的后面，坐在装有轮子的凳子上。桌子铺上白布之前，被选中的菜放在炭盆内，摆在国王面前。年青漂亮的姑娘端上水供他洗手，另一个姑娘捧着竹篮递上用纸巾盖的热玉米粉饼，再呈上盛在金杯里起泡沫的巧克力饮料。用餐完毕，国王还要吸上几口装饰华丽镀金、填满烟草的烟斗。

据一位西班牙人记述，一次在国王院子里共端上了1千道菜及2千罐巧克力，但至今未找到记载厨师们是怎样制作那些菜的书。一位西班牙修道士写了一本名为《君主的食物》，其中提到：众多食品，例如白色双层玉米粉小圆饼，玉米粉大圆饼、玉米粉卷、叶状玉米粉饼、顶部饰海贝的白玉米粉蒸肉、红色玉米粉蒸肉、火鸡排、烤母火鸡、烤鹌鹑、番茄辣火鸡、烤玉米火鸡、火锅鸭、红辣椒灰鱼、绿辣椒田鸡、黄辣椒蝶螈、红辣椒龙虾、玉米粉蒸肉、小仙仁掌果鱼子等，还有绿色蜂蜜巧克力、干燥花粉绿香草巧克力、浅红巧克力、桔黄巧克力、玫瑰巧克力、黑巧克力、白巧克力等。

尽管阿兹台克国王庭院烹饪菜谱失传，但是一些有关普通墨西哥印第安人制作和食用食物的一些重要情况却保留下来了。

三、墨西哥——印第安与西班牙的融合

16世纪，当西班牙人和葡萄牙人登上拉美大陆时，带来了地中海的食物及烹饪，尤其是猪，洋葱、大蒜、樟属植物和大米。一些保守的印第安部落仅接受了其中的少部分，而另一些部落则不得不被强迫种植欧洲作物来供养那些征服者。

墨西哥烹饪始于阿兹台克时期，现代墨西哥烹饪可以说就等于阿兹台克烹饪。当时最常用的方法是将许多配料放在浓汤里煮。现代墨西哥烹饪保留了所有过去的方法，而且又增加了煎、炸和用铁板烤。在墨西哥，一半的食物上桌前都要煎一下，如玉米粉圆饼、蔬菜和肉食在煮之前或之后要煎，甚至连熟豆子也要煎。

玉米粉圆饼是墨西哥面包，只有那些真正品尝过的人才知道它有多么好吃。圆饼做起来并不复杂，而且与黄油或其它食物一起食用时味道更佳。一般说来，玉米粉煎饼是地位低下的墨西哥人的食物，他们有时仅与辣椒、豆类或调味沙司一起食用，甚至只就着汤喝。几乎任何一种不是液态的食物都可以作玉米粉圆饼的馅料。它们结合在一起就叫+“taco”——墨西哥三明治。

大多数墨西哥人简直就离不开辣椒，普通人家在他们住宅的后院种辣椒，生吃辣椒就象生吃草莓一样。他们从祖先那里继承了大约140个辣椒品种。几乎在墨西哥的每一个地区都有当地自己独特的辣椒品种。在墨西哥市场上，所出售的炖过的食物或调味沙司都加进了辣椒。一般人士即使只用舌尖舔一下，也会被辣得受不了。那些加入大量辣椒的菜谱，往往会把旅游者辣得从椅子上跳起来。

如果包括地区性品种，则墨西哥烹调中有几百种调味沙

司。有些非常简单，仅有辣椒，或辣椒、洋葱和番茄。所有原料均加工成末，与水或醋混合，上桌时既可以是生的，也可以是煮过的。墨西哥人相信，如果世上没有某种调味沙司，那么还是什么也不要吃的好。

许多墨西哥人仍然保持着复杂的饮食方式。抽得出时间的家庭通常一天吃4顿饭。早晨吃大量的水果、玉米粉饼、面包、咖啡或巧克力加牛奶、鸡蛋或肉，下午1~2点之间是中餐，6点左右是晚餐，一般喝些茶、咖啡、巧克力，吃甜卷、饼干或蛋糕，还有一种浓汤，通常加白糖、牛奶、鸡蛋及水果。正餐一般很晚，在8~10点左右，但大多数家庭往往容易忽略它。

在墨西哥，中餐是传统的盛宴。在富裕家庭，这顿饭至少要上6道菜，每道菜换一个盘子，并且整个午餐都要不断地用铺有餐巾的竹篮子端上玉米粉圆饼。首先上桌的是汤。墨西哥的汤很讲究营养，汤中布满汤团，如玉米饼球、蔬菜、面条、肉、或鸡。下一道菜也叫“汤”，尽管它与汤无关。这种“汤”实际上很浓，有含淀粉的米饭、面条、通心粉或切碎的玉米粉饼。再下面是一道鸡或鱼，或野味，跟着是一道沙拉。主菜包括牛肉、猪肉、羊肉或山羊肉、烤、煮或煎，以及几种蔬菜，接下来是豆类和碎干酪。最后是甜食，通常有布丁、蛋奶甜羹或水果类，水果品种根据季节的不同而变化。甜食后面还要端上咖啡或新鲜水果。

四、热带水果

在拉美大多数国家的市场上，有数不清的大的，小的，各种颜色和几乎所有形状的水果。它们中的一些，如菠萝、香蕉出口到其它国家。另一些水果却非常娇气，甚至运输几

公里都很困难，但是往往这类却是最好吃的水果。还有一些水果只生长在少数地区或是野生的。这种少有的水果供应经常是不定时的，一般一来就是一卡车，卸下的都是圆疙瘩似的的东西，看上去就象绿色手榴弹。这样，在那几天里市场上就会到处充满这种水果，稍微错过机会，就再也别想买到了。

在欧洲，热带水果只能为有钱人家享用，但拉美的许多地方，即使是最穷的穷人，这些水果也是他们日常生活中不可缺少的部分。乡下人的小屋四周经常种植香蕉树和番木瓜树，这两种树1年左右便结出大量的果实。

热带地区的香蕉不是我们想象的那种标准香蕉，它的品种很多，上市的通常就有十几种。其中有一种叫“手指”，它细长，只有7.6厘米长，味道非常甜美，其它品种则短粗，或长而弯曲。许多品种是红皮，味道也有多种，从甜而无味的到芳香四溢的。香蕉家族成员之一的大蕉，长度有时能够达到30多厘米，它的果肉坚硬，微微发甜。大蕉和绿香蕉都可以煮着吃，可以切片沾面粉、鸡蛋、牛奶糊糊吃，可以卷在鸡蛋里吃，还可以沾面包渣炸，与肉食一起上桌。这些水果还可以在黄油里煎，再抹上奶酪放入烤箱烤。一般地讲，所有布丁和其它甜食的基本配料都是香蕉。大多数香蕉菜谱都含糊其辞，因为制作香蕉菜肴的时间变化范围很大，并有着不同的甜度和硬度。

另一种重要的热带植物——菠萝是哥伦比亚以前加勒比海地区的印第安人栽培的。鲜菠萝汁很受人们的欢迎。另外，菠萝可以作成布丁和甜食，还可以作为鸡和鸭的馅料或拌入各种各样的沙拉中。一种类似中国的西瓜盅的菜肴是餐前的

开胃品，它是将一个熟透的大菠萝挖空后放进沾有蛋黄酱的龙虾段和对虾、切成小块的苹果和菠萝，然后再将顶部重新盖好上桌。

热带的柑桔类水果往往很苦，而且皮通常呈绿色。还有一种水果叫番石榴，它野生地长在许多拉美国家的道路两旁，结着象李子一般大小的黄色果实，果肉红色，内部结构与我们通常见到的石榴相似。里面的籽非常难吃，象沙子一样，因此一般总是果肉分开来吃。在一些国家，这种美味的水果是标准的甜食，经常与白羊碎干酪一起食用。在街上，这种食品经常是象热巧克力那样当快餐卖。

五、甜食——南美人的骄傲

拉丁美洲人民很早就喜欢甜食。墨西哥的印第安人吃蜂蜜；早期的秘鲁人将甜马铃薯晒干吃。直到甘蔗被欧洲人带到美洲，那里才真正开始有了甜食。哥伦布第一个在美洲大陆种植甘蔗。第一个大面积种植甘蔗的人是墨西哥的征服者——埃尔南·科尔特斯如今，甘蔗繁茂地生长在除智利以外的每个拉美国家。

果脯在拉美市场上到处可见，非常便宜，卖的时候包在锡箔纸里。水果酱几乎也遍及市场，它象稠厚的酱，也可以作成比较硬的膏状，适合用刀切。最受人们喜爱的是番石榴酱与白奶酪混合物。这种混合物在许多大餐馆的菜单上都有。

巴西有一种很便宜的甜食，它是由熟香蕉和红糖制成，制作这种甜食的香蕉要特别熟，红糖要特别红。制法是将磨碎的香蕉与糖混合，加少量鲜姜、丁香或肉桂，用小火炖形成焦糖色后放凉，使其成为锥形糖块，切片吃，味道既甜又辣。

拉美各地标准的甜食是“福兰”，是一种由起源于西班牙的稀奶油状焦糖。几乎每个餐馆的菜单上都有。它是将熔化的焦糖沾满模子内壁，然后倒满由牛奶、糖、鸡蛋和香草制成的牛奶蛋糊，放入烤箱烤。烤好后再在上面放几层焦糖。牛奶蛋糊还经常使用碎杏仁、椰子、肉桂、巧克力或咖啡。

在拉丁美洲烹饪中使用各种坚果也很广泛，尤其在档次比较高的菜肴中。用得最多的是杏仁，其次是核桃和美洲山核桃。墨西哥有一种传统的甜食就是由磨碎的坚果同牛奶及糖一起煮制而成，象冰淇淋那样舀着吃，或倒在蛋糕片上作配料。

六、咖啡及饮料

拉丁美洲是咖啡的王国，除南部几个国家外，拉美人几乎每顿饭和每顿饭之间都离不开咖啡，贫困的农民自己种植和加工。富人们购买他们特别喜欢的某种商标牌子的咖啡。

拉丁美洲咖啡的产量几乎占世界咖啡产量的一半以上。在18世纪20年代，第一棵咖啡树开始在拉美种植。传说，有一位年青的法国海军军官给马提尼克岛带来了一株单苗树籽，用部队里配给他的仅有的一点水养活了这棵树苗。这棵树就成了现在拉丁美洲成千上万咖啡树的祖先。

在哥伦比亚或巴西，人们常常早上睁眼下床就手捧一杯不加牛奶的咖啡，然后不停地喝上一整天。在拉丁美洲，没有象欧洲那样专门喝咖啡的休息时间，为了使顾客满意，店老板在几乎所有时间都接待顾客。一天20杯咖啡在那里被认为是很正常的。

早餐喝咖啡一般是先将牛奶倒入杯子，再放糖，最后倒入很浓的咖啡。

在种植咖啡的国家，人们认为速溶咖啡简直没有味道。但在不种植咖啡的智利，市场上只供应速溶咖啡。在秘鲁，最畅销的牌子是“雀巢”，它的绰号叫“*No es cafe*”，意思是“没有味道的咖啡”。

拉丁美洲的饮料独特，而饮法也很有趣。墨西哥特产的蒸馏酒——特奎拉酒，传统上饮用时倒在一个细长玻璃杯中，旁边放一杯内加盐及一片莱姆酸橙的沙司汁。这种饮用方法是要在同一时间内将不同的味道结合起来。饮用者可将一撮盐放在左手手背上，抬起手放到嘴上，同时用右手端起酒杯喝特奎拉酒，喝光。然后迅速放下酒杯，拿起酸橙，猛吮。整个过程不超过2分钟。特奎拉酒有时也盛在特大玻璃杯里喝，旁边放一种粉红色液体，是由海米、大蒜、葱头、辣椒和胡萝卜制成。饮酒者咽下一大口特奎拉酒，再吸一口这种汁以压一压烈性的热酒精，这下会感觉更热，所以他会用特奎拉酒晾一下喉咙，再吸汁，如此这般，直到喝光特奎拉酒。

除这种酒，秘鲁还生产一种世界任何地方都没有的白兰地，它叫 *Pisco*，无色，一般来说不掺其它东西的 *Pisco* 是质量上乘的。但秘鲁人喜欢将 *Pisco* 与一种稠黄色高地苦味酒混合。著名的 *Pisco* 酸味饮料（制法见本书菜谱），它是由 *Pisco*、莱姆酸橙汁、糖及发泡剂如阿拉伯树胶或蛋白混合而成。

目 录

前言、

拉丁美洲饮食风情

- 一、印第安人送给世界的礼物……………(1)
- 二、古老的烹饪法……………(9)
- 三、墨西哥——印第安与西班牙的融合……………(16)
- 四、热带水果……………(25)
- 五、甜食——南美人的骄傲……………(40)
- 六、咖啡及饮料……………(69)

拉丁美洲风味菜肴

一、餐前小吃及汤羹

- 烤牛心串……………(1)
- 对虾玉米杂烩……………(2)
- 鳗鲷、番茄、马铃薯汤……………(4)
- 鳄梨奶油汤……………(5)
- 鳄梨、马铃薯鸡汤……………(6)
- 火腿、鸡肉米汤……………(7)
- 辣汁鸡肉蔬菜汤……………(8)

二、调味汁类

- 阿根廷辣味调味汁……………(9)
- 辣椒柠檬调味汁……………(10)
- 智利辣味调味汁……………(10)