

★★★★
国际烹饪
图书大奖

蓝带大奖 烹饪圣经

〔法〕劳拉·扎万 等/著 〔法〕迪尔德丽·鲁尼 等/摄 白钰 夏维纶 向静/译

500款美食 3000张步骤图



★★★★ 全世界美食爱好者推崇的烹饪全书 ★★★★★

【法国菜】 【希腊菜】 【意大利菜】 【印度菜】 【越南菜】
【沙拉】 【时蔬】 【海鲜】 【肉类】 【酱料】 【浓汤】 【甜点】

北京科学技术出版社

全世界美食爱好者推崇的烹饪全书

蓝带大奖 烹饪圣经

〔法〕劳拉·扎万 等/著 〔法〕迪尔德丽·鲁尼 等/摄
白 钰 夏维纶 向 静/译

©Marabout (Hachette Livre), Paris, 2012

Simplified Chinese edition published through Dakai Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2012-7560

图书在版编目 (CIP) 数据

蓝带大奖烹饪圣经 / (法) 扎万等著; (法) 鲁尼等摄;
白钰等译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2014.1 (2015.4 重印)

ISBN 978-7-5304-6514-1

I. ①蓝… II. ①扎… ②鲁… ③白… III. ①西式菜肴—烹饪 IV. ①TS972.118
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第024622号

蓝带大奖烹饪圣经

作 者: [法] 劳拉·扎万 等

译 者: 白钰 夏维纶 向静

出 版 人: 曾庆宇

责任印制: 张 良

社 址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 820mm 1/12

版 次: 2014年1月第1版

ISBN 978-7-5304-6514-1/T · 735

摄 影: [法] 迪尔德丽·鲁尼 等

策划编辑: 郑宇芳

责任编辑: 代 艳

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司

印 张: 39

印 次: 2015年4月第3次印刷

定价: 89.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

C 目录 Contents



准备时间



加热时间

1咖啡匙

5ml / 5g

1汤匙

15ml / 15g

1杯

100ml

食材

| | |
|----|---|
| 奶酪 | 1 |
| 香料 | 3 |
| 蔬菜 | 6 |
| 海鲜 | 6 |



开胃前菜

| | |
|-----------|----|
| 希腊酸奶黄瓜酱 | 8 |
| 塔拉马鱼子酱 | 9 |
| 鹰嘴豆泥 | 10 |
| 菠菜泥 | 11 |
| 茄泥芝麻酱 | 12 |
| 墨西哥风味鳄梨酱 | 13 |
| 意大利家常薄饼 | 14 |
| 意式面包棒 | 15 |
| 印式素食三角饼 | 16 |
| 希腊风味雪茄卷 | 18 |
| 菠菜派 | 19 |
| 香煎西葫芦饼 | 20 |
| 煎秋葵 | 21 |
| 天妇罗 | 22 |
| 照烧蘑菇 | 23 |
| 猪肉烧卖 | 24 |
| 胡萝卜沙拉 | 25 |
| 迷你意式比萨饺 | 26 |
| 意式番茄罗勒烤面包 | 27 |
| 越南炸春卷 | 28 |
| 虾仁春卷 | 30 |



汤和沙拉

| | |
|---------|----|
| 胡萝卜椰奶浓汤 | 32 |
|---------|----|

| | |
|----------|----|
| 洋姜浓汤 | 33 |
| 冬南瓜浓汤 | 34 |
| 小南瓜浓汤 | 35 |
| 蘑菇浓汤 | 36 |
| 大葱浓汤 | 37 |
| 摩洛哥风味浓汤 | 38 |
| 小扁豆浓汤 | 40 |
| 洋葱浓汤 | 41 |
| 越南牛肉河粉 | 42 |
| 豆腐味噌汤 | 43 |
| 印度木豆南瓜汤 | 44 |
| 西班牙蔬菜冷汤 | 45 |
| 冬阴功汤 | 46 |
| 牛肉芝麻菜沙拉 | 47 |
| 意式三色沙拉 | 48 |
| 芝麻菜沙拉 | 49 |
| 意大利传统沙拉 | 50 |
| 洋葱沙拉 | 51 |
| 希腊沙拉 | 52 |
| 金枪鱼沙拉 | 53 |
| 法式开胃菜 | 54 |
| 橄榄芝麻菜沙拉 | 56 |
| 黎巴嫩塔布雷沙拉 | 57 |
| 番茄洋葱沙拉 | 58 |
| 法式蔬菜沙拉 | 59 |
| 菜根沙拉 | 60 |
| 茴香头沙拉 | 61 |
| 卷心菜沙拉 | 62 |
| 甜菜沙拉 | 63 |
| 菠菜沙拉 | 64 |
| 樱桃小萝卜沙拉 | 65 |
| 茴香头橙子沙拉 | 66 |
| 突尼斯沙拉 | 67 |
| 意大利车轮面沙拉 | 68 |
| 西西里面沙拉 | 69 |
| 越南沙拉 | 70 |



各地传统美食

| | |
|-----------|-----|
| 中式煎蛋饼 | 72 |
| 法式蛋奶酥 | 73 |
| 大葱薄饼 | 74 |
| 法国尼斯烤饼 | 75 |
| 玛格丽塔比萨饼 | 76 |
| 洋葱派 | 77 |
| 青菜馅饼 | 78 |
| 西葫芦蛋饼 | 80 |
| 虾仁蛋饼 | 81 |
| 炸豆丸三明治 | 82 |
| 印度鸡肉卷 | 83 |
| 越南干拌米粉 | 84 |
| 越南烤肉米粉 | 85 |
| 印度羊肉饭 | 86 |
| 印度黑豆泥 | 88 |
| 菠菜豆粥 | 89 |
| 五色豆粥 | 90 |
| 意大利面疙瘩 | 91 |
| 罗马奶酪饼 | 92 |
| 意大利菠菜丸子 | 93 |
| 摩洛哥蔬菜古斯古斯 | 94 |
| 西班牙什锦饭 | 96 |
| 意式焗茄子 | 97 |
| 焗烤花椰菜 | 98 |
| 法式香草卷心菜包肉 | 99 |
| 印度酥油饼 | 100 |
| 摩洛哥鸡肉饼 | 102 |
| 鸡蛋牛肉丸 | 104 |
| 蔬菜手抓饭 | 105 |
| 意大利香醋牛排 | 106 |



简餐

| | |
|---------|-----|
| 荷兰酱汁淋芦笋 | 108 |
| 酸醋酱汁拌大葱 | 109 |

| | |
|---------|-----|
| 带壳溏心蛋 | 110 |
| 芦笋溏心蛋 | 111 |
| 法式炒鸡蛋 | 112 |
| 印度鸡蛋薄饼 | 113 |
| 蘑菇鸡蛋卷 | 114 |
| 纸包鸡片 | 115 |
| 纸包鲑鱼 | 116 |
| 番茄橄榄烤鲑鱼 | 117 |
| 蔬菜鲑鱼 | 118 |
| 柠檬意面 | 120 |
| 培根蛋汁意面 | 121 |
| 培根粗管面 | 122 |
| 开心果螺旋面 | 123 |
| 蒜味辣意面 | 124 |
| 南方意面 | 125 |
| 香草蒸鱼 | 126 |
| 椰汁炖鱼 | 128 |
| 香煎鲑鱼 | 129 |
| 蒜香扇贝 | 130 |
| 蒜香鱿鱼 | 131 |
| 法式鲑鱼卷 | 132 |
| 金不换炒鸡 | 133 |
| 卡巴乔生牛肉 | 134 |



美味私房菜

| | |
|----------|-----|
| 法式洛林咸派 | 136 |
| 奶香焗土豆 | 137 |
| 意大利基础烩饭 | 138 |
| 意大利蘑菇烩饭 | 139 |
| 焗烤意大利面 | 140 |
| 酸醋酱汁伴洋葱 | 141 |
| 意大利千层面 | 142 |
| 法式烤牛肉 | 144 |
| 啤酒炖牛肉 | 145 |
| 烤鸡翅 | 146 |
| 穆萨卡 | 147 |
| 法式蔬菜牛肉浓汤 | 148 |
| 香煎肉丸 | 149 |
| 酿蔬菜 | 150 |
| 土豆烤鸡 | 152 |
| 沙嗲鸡肉串 | 153 |
| 泰国米饭配炖肉 | 154 |
| 摩洛哥古斯古斯 | 156 |
| 香草烤鱼 | 158 |
| 茴香烤狼鲈 | 159 |

| | |
|-------|-----|
| 白酒贻贝 | 160 |
| 青柠烤鲭鱼 | 161 |
| 香煎比目鱼 | 162 |
| 腌渍沙丁鱼 | 163 |
| 香辣鳕鱼 | 164 |
| 法式炸鱼 | 165 |
| 马赛鱼汤 | 166 |
| 番茄鱿鱼卷 | 168 |
| 大葱伴扇贝 | 169 |
| 香辣炒海鲜 | 170 |
| 炸鱼片 | 171 |
| 香煎牛排 | 172 |



宴客美食

| | |
|----------|-----|
| 法式鹅肝酱 | 174 |
| 橘汁鲈鱼 | 176 |
| 北欧腌鲑鱼 | 177 |
| 盐焗狼鲈 | 178 |
| 香草虾 | 179 |
| 酥皮鲑鱼 | 180 |
| 刺山柑鳕鱼 | 182 |
| 泰式蒸鲷鱼 | 183 |
| 填馅沙丁鱼 | 184 |
| 意大利海鲜烩饭 | 185 |
| 咖喱虾 | 186 |
| 番茄罗勒虾 | 187 |
| 意大利牛肉面疙瘩 | 188 |
| 意大利胡萝卜烩饭 | 189 |
| 洋葱千层面 | 190 |
| 意大利馄饨 | 191 |
| 法式油封羊羔肉 | 192 |
| 填馅羊羔肩肉 | 194 |
| 香辛烤羊腿 | 195 |
| 科尔马羊肉 | 196 |
| 印尼炖肉 | 197 |
| 意式小牛肉火腿卷 | 198 |
| 意大利奶酪肉卷 | 199 |
| 豆豉牛柳 | 200 |
| 酥皮牛肉 | 201 |
| 填馅珍珠鸡 | 202 |
| 北京烤鸭 | 204 |
| 印度芥末鸡 | 205 |
| 干果兔肉卷 | 206 |
| 印度烤鱼 | 208 |



时蔬

| | |
|----------|-----|
| 蒜香茄子 | 210 |
| 烤蘑菇 | 211 |
| 番茄脯 | 212 |
| 烤彩椒 | 213 |
| 可乐饼 | 214 |
| 炸薯条 | 216 |
| 炸红薯片 | 217 |
| 瑞士土豆饼 | 218 |
| 玉米煎饼 | 219 |
| 西班牙辣味炸土豆 | 220 |
| 香烤番茄 | 221 |
| 法式酿彩椒 | 222 |
| 意大利南瓜丸子 | 223 |
| 突尼斯炒蔬菜 | 224 |
| 普罗旺斯炖菜 | 226 |
| 希腊式炖四季豆 | 227 |
| 意式烩彩椒 | 228 |
| 法式煮豌豆 | 229 |
| 素咖喱 | 230 |
| 咖喱茄子 | 231 |
| 印式炖蘑菇 | 232 |
| 印式烤蔬菜 | 233 |
| 烤菜根 | 234 |
| 炖茴香头 | 235 |
| 清蒸蘑菇 | 236 |
| 土豆泥 | 237 |
| 西葫芦酥 | 238 |
| 红薯酥 | 239 |
| 印度红豆咖喱 | 240 |



主食

| | |
|--------|-----|
| 意大利面 | 242 |
| 风味意面面团 | 244 |
| 煮意大利面 | 245 |
| 番茄酱 | 246 |
| 番茄肉酱 | 247 |
| 番茄培根面 | 248 |
| 酸辣粗管面 | 249 |
| 彩椒螺旋面 | 250 |
| 春日意面 | 252 |
| 蔬菜尖笔面 | 253 |
| 茄子粗管面 | 254 |

| | |
|---------|-----|
| 森林宽面 | 255 |
| 鳀鱼细面 | 256 |
| 缀锦蛤细面 | 257 |
| 意式甜菜饺子 | 258 |
| 意式西葫芦饺子 | 260 |
| 意式小南瓜饺子 | 261 |
| 意式蔬菜千层面 | 262 |
| 意式菠菜卷 | 263 |
| 芦笋千层面 | 264 |
| 蜗牛壳意面 | 265 |
| 泰式炒河粉 | 266 |
| 米饭 | 268 |
| 糯米饭 | 269 |
| 土耳其香料饭 | 270 |
| 印尼炒饭 | 272 |
| 伊朗米饭 | 273 |
| 藏红花饭 | 274 |
| 意式玉米粥 | 275 |
| 古斯古斯 | 276 |



世界特色美食

| | |
|---------|-----|
| 西西里炖茄子 | 278 |
| 意式春日烩饭 | 279 |
| 罗勒青酱意面 | 280 |
| 沙丁鱼面 | 281 |
| 意大利杂菜汤 | 282 |
| 米兰红焖小牛膝 | 283 |
| 米兰煎肉排 | 284 |
| 金枪鱼酱牛仔肉 | 285 |
| 西西里烤箭鱼 | 286 |
| 章鱼薄片 | 287 |
| 寿司饭 | 288 |
| 卷寿司 | 289 |
| 茶碗蒸 | 290 |
| 日式烤肉串 | 291 |
| 酱肉包 | 292 |
| 日式炸猪排 | 293 |
| 泰式咖喱鸡 | 294 |
| 香茅鸡 | 295 |
| 酱烧鸡腿 | 296 |
| 仁当咖喱牛肉 | 297 |
| 中东炸豆丸 | 298 |
| 土耳其烤肉串 | 299 |
| 羊肉三角饼 | 300 |
| 阿拉伯羊肉麦饼 | 301 |
| 柠檬橄榄鸡 | 302 |

| | |
|------------|-----|
| 梅子羊肉塔吉锅 | 303 |
| 羊肉古斯古斯 | 304 |
| 江鳕鱼塔吉锅 | 305 |
| 印度素咖喱 | 306 |
| 印度菠菜奶酪汤 | 307 |
| 印度菠菜馅饼 | 308 |
| 印度土豆球 | 309 |
| 鹰嘴豆咖喱 | 310 |
| 印度马德拉斯牛肉咖喱 | 311 |
| 巴基斯坦煎肉丸 | 312 |
| 印度焖鱼 | 313 |
| 罗根乔希羊肉咖喱 | 314 |
| 印度烤鸡 | 315 |
| 摩洛哥烤鱼 | 316 |



家庭甜点

| | |
|------------|-----|
| 法式薄饼 | 318 |
| 法式吐司 | 319 |
| 漂浮岛 | 320 |
| 巧克力雪梨香草冰激凌 | 321 |
| 烤苹果 | 322 |
| 烤桃子 | 323 |
| 意式水果蛋糕 | 324 |
| 鸡蛋巧克力慕斯 | 326 |
| 萨芭雍 | 327 |
| 法式米饭布丁 | 328 |
| 巧克力奶油 | 329 |
| 提拉米苏 | 330 |
| 意式香草奶油布丁 | 331 |
| 法式蛋白霜柠檬派 | 332 |
| 迷你水果塔 | 334 |
| 苹果派 | 335 |
| 巧克力派 | 336 |
| 橘子沙拉 | 337 |
| 巧克力玛德琳蛋糕 | 338 |
| 巧克力核桃曲奇 | 339 |
| 布列塔尼油酥饼干 | 340 |
| 蓝莓麦芬蛋糕 | 342 |
| 巧克力麦芬蛋糕 | 343 |
| 马卡龙 | 344 |
| 法式软木塞蛋糕 | 345 |
| 巧克力面包 | 346 |
| 双色钻石饼干 | 347 |
| 羚羊角 | 348 |
| 果仁蜜饼 | 350 |
| 杏仁三角饼 | 351 |

| | |
|---------|-----|
| 土耳其软糖 | 352 |
| 巧克力棉花糖 | 353 |
| 蓝莓松饼 | 354 |
| 英式松饼 | 355 |
| 甜甜圈 | 356 |
| 槭糖甜甜圈 | 357 |
| 胡萝卜蛋糕 | 358 |
| 法式水果软糖 | 359 |
| 红丝绒蛋糕 | 360 |
| 酸奶蛋糕 | 362 |
| 巧克力海绵蛋糕 | 363 |
| 大理石蛋糕 | 364 |
| 香料蜂蜜蛋糕 | 365 |
| 巧克力软心蛋糕 | 366 |
| 巧克力蛋糕 | 368 |
| 熔岩巧克力蛋糕 | 369 |
| 布朗尼 | 370 |
| 李子杏仁蛋糕 | 371 |
| 法式鸡蛋布丁 | 372 |
| 水果酥 | 374 |
| 西梅蛋糕 | 375 |
| 芝士蛋糕 | 376 |
| 柠檬芝士蛋糕 | 377 |
| 水果芝士蛋糕 | 378 |



时尚甜点

| | |
|-----------|-----|
| 派皮面团 | 380 |
| 焦糖 | 382 |
| 黄油奶油 | 383 |
| 长条巧克力泡芙 | 384 |
| 玫瑰圣-欧诺雷 | 385 |
| 意式雪糕 | 386 |
| 法式夹心蛋糕 | 387 |
| 奶油泡芙 | 388 |
| 巧克力马卡龙 | 390 |
| 巧克力夏露蕾特 | 391 |
| 榛子巧克力杏仁饼 | 392 |
| 黑森林蛋糕 | 393 |
| 松露巧克力蛋糕 | 394 |
| 白巧克力蛋糕 | 395 |
| 秋叶蛋糕 | 396 |
| 蛋白霜海绵蛋糕 | 398 |
| 激情蛋白酥 | 399 |
| 巧克力三重奏 | 400 |
| 西番莲慕斯 | 401 |
| 栗子巧克力方块蛋糕 | 402 |

| | |
|--------|-----|
| 抹茶歌剧蛋糕 | 404 |
| 焦糖巧克力派 | 406 |
| 卡布奇诺派 | 407 |
| 纽约停电蛋糕 | 408 |
| 法式国王饼 | 410 |
| 千层酥 | 411 |
| 松脆榛子蛋糕 | 412 |



酱料和面团

| | |
|---------|-----|
| 草本油 | 414 |
| 抹茶香盐 | 414 |
| 橘子香盐 | 414 |
| 橘子油 | 414 |
| 香草油 | 415 |
| 可可香盐 | 415 |
| 青柠香盐 | 415 |
| 榛子油 | 415 |
| 经典醋 | 416 |
| 凯撒酱 | 416 |
| 墨西哥调味汁 | 416 |
| 蜂蜜醋 | 416 |
| 蒜泥蛋黄酱 | 417 |
| 鸡尾酒酱 | 417 |
| 经典蛋黄酱 | 417 |
| 绿色女神酱 | 417 |
| 大蒜辣椒酱 | 418 |
| 生姜酱油 | 418 |
| 芥末蛋黄酱 | 418 |
| 阿根廷辣椒酱 | 418 |
| 草本酱 | 419 |
| 中东塔拉多酱 | 419 |
| 芥末鳀鱼酱 | 419 |
| 苹果辣根酱 | 419 |
| 蓝纹奶酪酱 | 420 |
| 青胡椒酱 | 420 |
| 鸡蛋黄油酱 | 421 |
| 塔塔酱 | 421 |
| 经典荷兰酱 | 422 |
| 白黄油酱 | 422 |
| 白酱 | 422 |
| 橙味荷兰酱 | 422 |
| 杏仁柠檬黄油酱 | 423 |
| 柑橘黄油酱 | 423 |
| 草本黄油酱 | 423 |
| 罗勒番茄黄油酱 | 423 |

| | |
|--------|-----|
| 新鲜番茄酱 | 424 |
| 香辣番茄酱 | 424 |
| 复合番茄酱 | 425 |
| 私房番茄酱 | 425 |
| 罗勒青酱 | 426 |
| 薄荷青酱 | 426 |
| 水田芥青酱 | 426 |
| 番茄青酱 | 426 |
| 马苏里拉青酱 | 427 |
| 开心果青酱 | 427 |
| 西西里青酱 | 427 |
| 洋蓍青酱 | 427 |
| 欧芹芥末酱 | 428 |
| 龙蒿芥末酱 | 428 |
| 蜂蜜芥末酱 | 429 |
| 果醋芥末酱 | 429 |
| 彩椒酸辣酱 | 430 |
| 香菜酸辣酱 | 430 |
| 番茄酸辣酱 | 431 |
| 薄荷酸辣酱 | 431 |
| 梅子酸辣酱 | 432 |
| 青番茄酸辣酱 | 432 |
| 无花果酸辣酱 | 433 |
| 椰子酸辣酱 | 433 |
| 椰枣酸辣酱 | 434 |
| 芒果酸辣酱 | 434 |
| 洋葱果酱 | 435 |
| 辣椒果酱 | 435 |
| 茄子酱 | 436 |
| 青柠檬酱 | 436 |
| 茴香头酱 | 437 |
| 甜椒酱 | 437 |
| 杏仁芒果酱 | 438 |
| 西葫芦酱 | 438 |
| 黄瓜酱 | 439 |
| 生姜番茄酱 | 439 |
| 青咖喱酱 | 440 |
| 姜蒜酱 | 440 |
| 鳀鱼酱 | 441 |
| 黑橄榄酱 | 441 |
| 印度奶酪 | 442 |
| 酸奶奶酪 | 442 |
| 酥油 | 443 |
| 印度什香粉 | 443 |
| 草莓酱 | 444 |
| 香蕉酱 | 444 |
| 蓝莓酱 | 444 |
| 柠檬芒果酱 | 444 |

| | |
|----------|-----|
| 石榴果冻 | 445 |
| 油桃酱 | 445 |
| 薄荷果冻 | 445 |
| 醋栗果冻 | 445 |
| 无花果核桃酱 | 446 |
| 大黄苹果酱 | 446 |
| 葡萄柚酱 | 447 |
| 覆盆子酱 | 447 |
| 草莓汁 | 448 |
| 芒果汁 | 448 |
| 柠檬凝乳 | 448 |
| 大黄酱 | 448 |
| 西番莲凝乳 | 449 |
| 芒果辣椒凝乳 | 449 |
| 覆盆子凝乳 | 449 |
| 柑橘可凝乳 | 449 |
| 杏仁奶油酱 | 450 |
| 红果酱 | 450 |
| 巧克力酱 | 451 |
| 巧克力装饰 | 451 |
| 英式奶油酱 | 452 |
| 英式巧克力奶油酱 | 452 |
| 卡士达酱 | 453 |
| 巧克力卡士达酱 | 453 |
| 黄油焦糖糖浆 | 454 |
| 奶油糖浆 | 454 |
| 巧克力糖浆 | 454 |
| 柠檬奶油酱 | 454 |
| 香草奶油酱 | 455 |
| 巧克力淋酱 | 455 |
| 牛轧糖泡沫 | 455 |
| 原味淋酱 | 455 |
| 油酥面团 | 456 |
| 甜酥面团 | 456 |
| 水油酥皮面团 | 457 |
| 千层酥皮面团 | 457 |
| 全麦面包 | 458 |
| 比萨饼面团 | 458 |
| 亚美尼亚面包 | 459 |
| 皮塔饼 | 459 |
| 印度烤饼 | 460 |
| 印度炸薄饼 | 460 |
| 印度薄饼 | 461 |
| 中式包子面团 | 461 |



奶酪

奶酪是西餐中常用的原料。在全球超过8000种以上的奶酪当中，法国和意大利的奶酪占了近1000种，是名符其实的奶酪王国。根据奶酪的制作工艺以及口味，我们通常把奶酪分为新鲜奶酪、柔皮白奶酪、洗浸奶酪、山羊奶酪、蓝纹奶酪、半硬质奶酪、硬质奶酪、加工奶酪等几大类。

马士卡彭奶酪(Mascarpone)

产自意大利皮埃蒙特、伦巴第地区的一种新鲜奶酪，脂肪含量丰富，广泛用于意大利料理之中。意大利著名的甜点提拉米苏就是以马士卡彭奶酪为主要原料的。



马苏里拉奶酪(Mozzarella)

产自意大利南部城市坎帕尼亚和那不勒斯的一种新鲜奶酪，常常用于制作各类比萨饼和意大利面（如千层面）。



里科塔奶酪(Ricotta)

原产于意大利，其制作方法是通过对加热和酸化在奶酪制作过程中产生的乳清来提取乳清中的蛋白质。里科塔奶酪水分含量较高，还含有较多乳糖，所以不容易保存。优质的新鲜里科塔奶酪保存期约为10天。



塔雷吉欧奶酪(Taleggio)

产自意大利的一种洗浸奶酪，内部较软且有甜味，而且表面用葡萄酒清洗过，所以成熟后有独特的香气。



帕尔马干酪(Parmigiano reggiano)

产自意大利的顶级硬质奶酪，经多年干燥而成，色泽淡黄，具有强烈的水果香和奶香。



费塔奶酪(Feta)

原产于希腊，是一种由山羊奶或绵羊奶制成的新鲜奶酪，放在盐水中浸泡以便于保存。特殊的保存方法赋予费塔奶酪微咸而沁人心脾的地中海风味。



康达尔干酪(Cantal)

产自法国的一种硬质未成熟奶酪，质感硬、味道浓烈，而且外表色泽多变。根据发酵成熟期的长短，可分为三类：成熟期在1~2个月的康达尔干酪味道柔和，带有淡淡的奶香；成熟期在2~6个月的康达尔干酪又名黄金康达尔，表面布满金色的斑点，味道最佳；成熟期在6个月以上的康达尔干酪有点儿像中国的臭豆腐和臭咸鸭蛋，有些人非常喜欢，但更多的人无法接受它的味道。



切德干酪(Cheeddar)

以原产地切德而得名的一种硬质奶酪，至今仍是英国最受欢迎的奶酪。它的成熟期比较长，而且成熟期不同，味道也不同。一般来说，切德干酪有较重的果仁味和苦味，含有丰富的维生素B₁₂。



*



埃门塔干酪(Emmentale)

世界闻名的瑞士硬质奶酪，在瑞士被称为“干酪之王”，其外部有一层薄薄的硬皮，内部颜色从金黄色到深褐色不等。在发酵过程中产生的大量二氧化碳使奶酪内部形成小至樱桃，大至核桃般的气孔，这些气孔就是埃门塔干酪的标志性特征，可以用来判断奶酪是否成熟。

*



格律耶尔干酪(Gruyère)

被称为“瑞士最神奇的奶酪”，因为它十分惊人地融合了75种芳香纯美的香草味。它一直以最高的品质和鲜美的味道而闻名世界，瑞士著名的“奶酪火锅”就是以格律耶尔干酪为主要原料的。

米莫雷特干酪(Mimolette)

原产于荷兰的一种半硬质奶酪，外表坚硬，内部为橘黄色，靠近外表处的颜色比较深，带有温和的果香。



*



波罗夫洛干酪(Provolone)

产自意大利，经过盐浸风干后，形状像悬挂起来的葫芦。新鲜的波罗夫洛干酪味道较淡，可以做开胃前菜，成熟后则比较辛辣。

*



印度奶酪(Panir)

印度和巴基斯坦地区十分受欢迎的一种新鲜奶酪，通过加热牛奶以分离出凝乳，然后挤压凝乳以沥出水分。

*

黎巴嫩奶酪(Labneh)

北非及中东地区十分受欢迎的一种酸奶奶酪，常混合盐、油和柠檬叶，作为早餐食用。

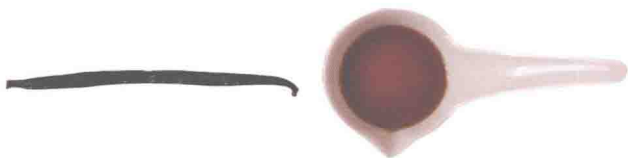


香料

人类在烹饪中使用香料的历史源远流长。下面为大家介绍西餐中常用的和本书中用到的部分香料。

香荚兰(Vanilla)

原产于非洲热带雨林，其果荚（即香草荚）含有香兰素，是广受欢迎的天然香料。香草荚具有烟熏般的芳香甜味，可以加工为香草粉和香草精以用于制作甜点（包括雪糕、蛋糕、糖果、布丁等），也可以直接用于烹饪，以及为酱料和饮料提味。



*

百里香(Thyme)

又名麝香草，气味浓郁芳香。由于含有杀菌和抗氧化的成分，百里香可在一定程度上防止食物腐败、延长食物的保存期限。干燥的百里香末或叶片即使经过长时间烹煮也不失香气，因此非常适合制作炖煮或烧烤的食物。此外，百里香与酸甜味的酱汁（如柠檬汁或橙汁）十分相配，而且与肉类搭配可以丰富肉的口感，与海鲜搭配可以去腥提鲜。



*



鼠尾草(Sage)

鼠尾草香气浓郁，略带苦涩，所以西餐中常用它来腌制腥味较重的肝脏、大肠、牛舌、牛膝肉、羊肉等食材，以消除异味、去腥增香。

香茅(Lemongrass)

东南亚常用的香料，带有柠檬及柑橘的清香。新鲜的香茅使用时应切除根部并剥去外皮，制作泰式清汤时可以整根或切片放入（煮好后需取出），还可以碾碎取汁用来腌制鱼肉。另外，香茅还可以与辣椒、欧芹一起调制沙拉。如无香茅，可用柠檬皮代替。



*



迷迭香(Rosemary)

迷迭香新鲜的嫩茎叶具有强烈的芳香，可以去腥增香，只用少许几枝（过多反而会破坏食物的原味）就可以做香烤排骨（猪排、羊排或牛小排）和烤鸡等，风味绝佳。在经过长时间烹煮的菜肴中添加少许干迷迭香末，能散发浓郁的香气。

*

莳萝(Dill)

莳萝具有水芹科植物特有的辛辣香气，有舒缓肠胃的作用。用塑胶袋密封后放入冰箱冷藏，可保存数天。莳萝最常见的用法是撒在鱼类冷盘及烟熏鲑鱼上去腥增香或作为装饰，也可加入泡菜、汤品或酱料中。莳萝的种子气味强烈，适于腌渍食物，如腌渍黄瓜等；叶子的气味比较温润柔和，适宜与鱼类、海鲜、蔬菜等搭配食用。



*

酸角(Tamarind)

又叫罗望子，其汁液酸甜鲜美，诱人开胃，可以用来做酸味调料、饮料和果酱等。



肉豆蔻(Nutmge)

肉豆蔻的果仁呈棕色，气味芳香，常用于制作烘焙食品，如甜面包、蛋糕、松饼、饼干等，亦广泛用于肉类、香肠、汤品、果酱、布丁和水果馅中。



-----*



肉桂(Cinnamon)

肉桂的树皮气味有点儿像木材、辣椒和麝香的混合物，辛辣而甘甜。肉桂皮有棒状、片状和粉末状，其中肉桂棒是将长片树皮卷压及晒干而成，可用于烹饪鱼肉、鸡肉和猪肉；肉桂粉是将干燥树皮磨成粉末，多用于西餐烹饪及烘焙，如制作蛋糕、饼干、水果馅、甜面包等，能使食物辛香甘甜，尤其适合与巧克力搭配使用。

-----*

八角茴香(Illicium verum)

又名八角、大茴香，原产于埃及、中东及印度一带，有一种类似甘草的特殊香味，有去痰、镇咳、促食欲、助消化的功效。亚洲人喜欢用八角茴香煲汤或炖菜，欧洲人则喜欢用它来制作蛋糕、饼干和甜面包以增添香甜味，也用它来调制酒和咖啡，别有一番风味。



-----*



茴香(Fennel)

又名小茴香，原产于印度及地中海一带，其种子呈深绿色椭圆形，晒干后呈浅黄色，带有辛香味，在烤肉及制作酱料时只需加入少许，就能散发浓烈的香气。



丁香(Clove)

丁香花的花蕾晒干后味道辛辣，略带苦味，磨成粉末后浓郁芳香，常用作卤菜香料，亦用于制作饼干、水果馅、蛋糕等。丁香在西餐中多用于炖煮或焗烤肉类，既解膻增香，又杀菌防腐。

-----*



-----*

藏红花(Saffron)

又名番红花，最早由希腊人人工栽培，是世界上最昂贵的香料之一，味道辛香浓烈，略带苦味。用作香料的部分是藏红花的花柱，晒干后成细丝状，亦可磨成粉末，呈红色或深橘红色，经它调味的食物呈黄色。如果直接使用晒干的藏红花，使用前需用水浸泡以析出黄色色素，然后将水与藏红花一起使用。藏红花常用于制作法国马赛鱼汤、西班牙海鲜烩饭以及地中海海鲜料理等。



-----*

龙蒿(Tarragon)

原产于俄罗斯南部及亚洲西部，龙蒿叶略带甜味，常用于腌菜、开胃菜和酱料中。用于鱼类、肉类、汤和炖品中，味道更是一流。

-----*



香菜(Coriander)

又名芫荽，原产于东欧，是广泛使用的芳香植物，其茎叶芳香，常用于肉类、汤品和海鲜以去腥提香；其种子经脱粒、晒干后味道微辣，常用于腌制食物。

欧芹(Parsley)

原产于地中海沿海，是西餐中最常用的芳香植物之一，也常用于装饰菜肴。中东人把它当作日常蔬菜食用，也喜欢把它切碎并混入酱料中使用。



-----*



罗勒(Basil)

又名九层塔、金不换，是公认的香草之王，有特别浓郁、令人无法忘怀的香味，还可以促进消化。罗勒广泛用于烹调各类菜肴，既可凉拌，也能热炒，还可煲汤。

-----*

北非哈利撒辣椒酱(Harissa)

一种原产于突尼斯的辣椒酱，也是突尼斯人最常用的调味酱，用晒干的红辣椒制成。



-----*

印尼甜酱油(Kecap manis)

以黄豆制成酱坯后，配加红糖、椰子糖、食盐、香料及酒曲酿成的酱油，味道咸中偏甜，气香味鲜，可用于蒸、炖、煮、炒等。



-----*



马萨拉(Masala)

印度咖喱的一种，由多种香料磨成粉末混合而成。印度咖喱分为重味和淡味两种，黄咖喱、红咖喱和马萨拉咖喱属重味咖喱，绿咖喱和白咖喱属淡味咖喱。一般来说，白咖喱和羊肉、绿咖喱和豆类、马萨拉咖喱和海鲜、黄咖喱和羊肉、红咖喱和鸡是比较好的搭配。

-----*

印度什香粉(Garam masala)

又名葛拉姆马萨拉，是印度的一种综合香料，辛辣中带有微微的甜味。什香粉的用料因地域和厨师而各有不同，比较常用的香料有白胡椒、黑胡椒、丁香、柴桂、肉豆蔻、黑孜然、孜然、肉桂、草果、小豆蔻、花椒、香菜籽等。



北非镇店之宝香料(Ras el hanout)

北非非常盛行的一种综合香料。Ras el hanout的意思是“店中最棒”，意指用最好香料混合而成，主要用料有豆蔻、丁香、肉桂、辣椒、香菜籽、小茴香、姜黄粉、胡椒等。它的气味近似咖喱，味浓但不辛辣，常用于腌制肉类或拌饭。



-----*

盐之花(Fleur de sel)

最负盛名的法国顶级海盐，每年仅6~10月才可以在特定产地采收，以当时当地的海风和阳光来决定它的结晶和味道。盐之花不宜加热，在菜肴上桌后撒上少许，就可以突出食物的原味，给人以惊艳的感觉。



-----*

第戎芥末酱(Dijon Mustard)

法国传统芥末酱，产于勃艮第，如今已经成为法国芥末酱的代名词。第戎芥末酱适合与各式食物搭配，特别是与肉类搭配。



匈牙利甜辣椒粉(Paprika)

一种以灯笼椒研磨而成的辣椒粉，较为香甜，著名的匈牙利牛肉汤就以这种辣椒粉为调料。

-----*

法国混合四香料(Quatre-épices)

用生姜、丁香、胡椒和肉豆蔻制成的混合香料。



-----*



刺山柑(Caper)

原产于地中海沿岸，其花蕾采收后以醋腌制，用玻璃瓶贮存于阴暗处。腌制刺山柑花蕾味道香辣，为欧洲南部及非洲北部常用的调料，多用于炖肉、制作沙拉和比萨饼。

蔬菜

蔬菜是人们日常饮食中必不可少的食物种类。蔬菜可提供人体所必需的多种维生素和矿物质。



西芹



秋葵



芝麻菜



洋葱苗



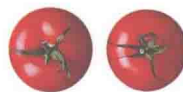
芦笋



洋姜



圣女果



番茄



茴香头



彩椒



洋葱



口蘑



洋蓍

海鲜

“海鲜”，古称“海错”，意谓海中产物。据考古学家的考证，至少在距今4000~6000年前的新石器时代，人类已懂得采拾贝类食用，而且会加工成熟食。



狼鲈



深水大虾



章鱼



鱿鱼



扇贝



缀锦蛤



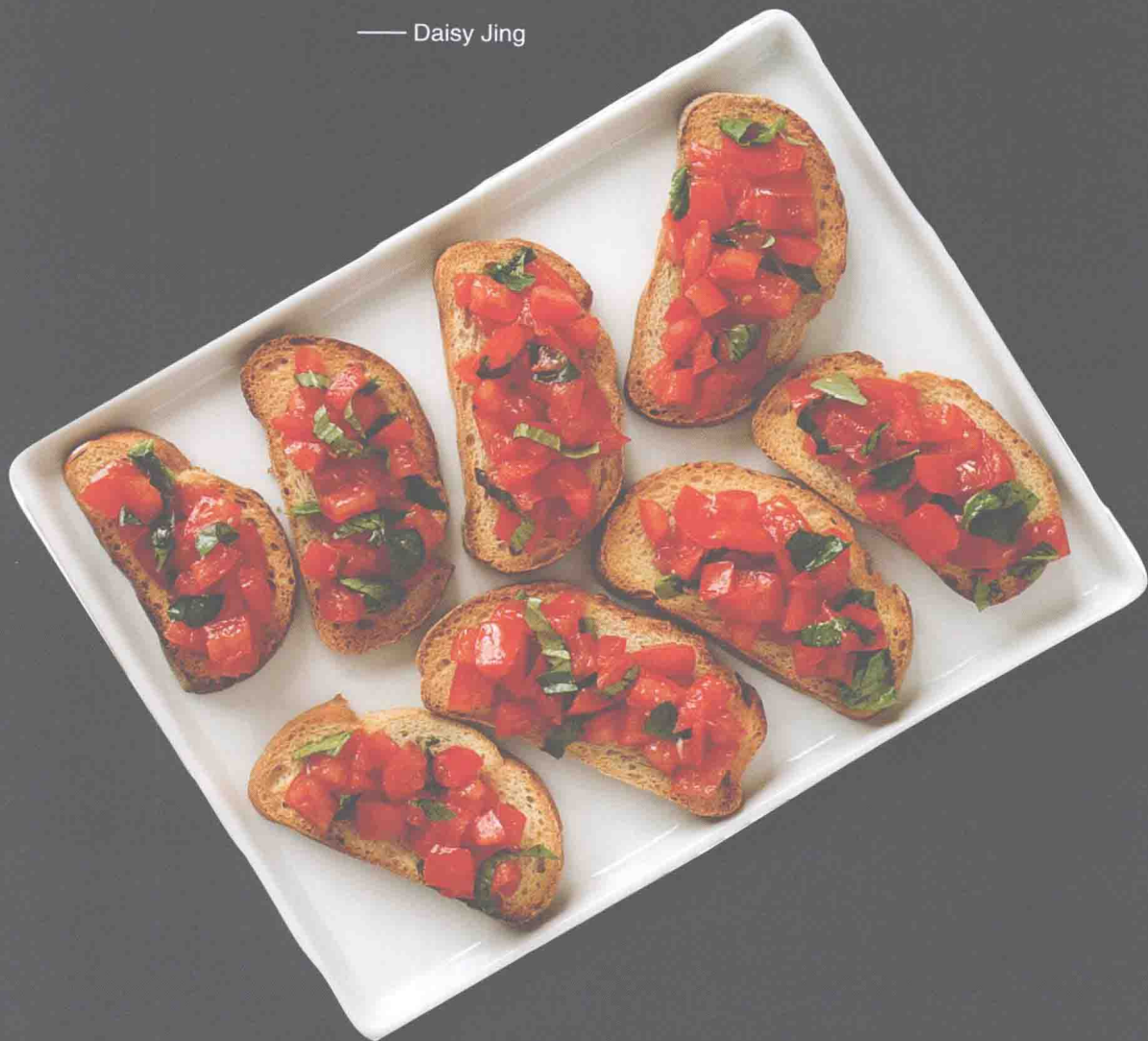
鲭鱼

Hors D'oeuvres

开胃前菜

对于都市人来说，厨房和食物是离自然最近的所在，也是我们守住自己生活方式的最后防线。

—— Daisy Jing



希腊酸奶黄瓜酱

4人份

10分钟

—



所需食材

1/2根黄瓜
2汤匙新鲜薄荷叶
500ml希腊酸奶

1瓣大蒜
适量海盐
1汤匙柠檬汁
1咖啡匙干薄荷叶末



① 黄瓜去皮后从中间剖开，用小勺将黄瓜籽剔除干净。



② 黄瓜切小块，新鲜薄荷叶和大蒜切末。将黄瓜块放入漏勺内轻轻按压，挤出多余水分。



③ 将黄瓜块放入容器，加入希腊酸奶、蒜末、海盐、柠檬汁、新鲜薄荷叶末和干薄荷叶末，搅拌均匀即可。

④ 此款酸奶黄瓜酱常用来与新鲜蔬菜搭配食用。

塔拉马鱼子酱



700g



15分钟



—

① 吐司去边，浸入牛奶后迅速捞起，用手捏成团。



② 将鲑鱼卵、面包团和柠檬汁放入搅拌机，搅拌成均匀的面糊。



③ 在搅拌过程中慢慢向面糊中倒入食用油。

④ 将面糊倒入容器，密封后放入冰箱储存。此款鱼子酱冷藏后会稍微凝固，这是正常现象。可搭配面包食用。



所需食材

1包咸味烟熏鲑鱼卵
(约200g)
120g吐司(3片左右)

90ml柠檬汁
320ml食用油
100ml牛奶



鹰嘴豆泥



600g



15分钟 + 浸泡12小时



1~3小时



所需食材

150g 鹰嘴豆
1/2 咖啡匙小苏打
1 瓣大蒜
3 个柠檬 (可榨汁约100ml)
4 大汤匙芝麻酱
4 汤匙橄榄油
适量盐

注意事项

前一天晚上将鹰嘴豆冲洗干净，去除干瘪损坏的豆子。在大量清水中加1/2咖啡匙小苏打，然后将鹰嘴豆浸泡在其中，放在阴凉处备用。



❶ 将浸泡好的鹰嘴豆沥干，放入平底锅。往锅中倒入清水，直至没过鹰嘴豆，大火加热至水沸腾。



❷ 水沸腾后用小火煮熟鹰嘴豆，根据实际情况，需要1~3小时。鹰嘴豆熟透后，加入适量盐，再用小火煮5分钟。



❸ 大蒜去芽、切末。柠檬榨汁备用。



❹ 沥干鹰嘴豆（煮豆子的水留下备用），将除了橄榄油和煮豆子的水之外的全部食材都倒入搅拌机。



❺ 将所有食材搅拌至均匀的奶油状。在此过程中，可根据需要加入适量煮豆子的水。



❻ 将鹰嘴豆泥盛入盘中，淋上橄榄油，搭配皮塔饼（见第459页）食用。