



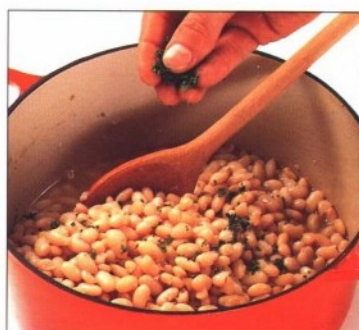
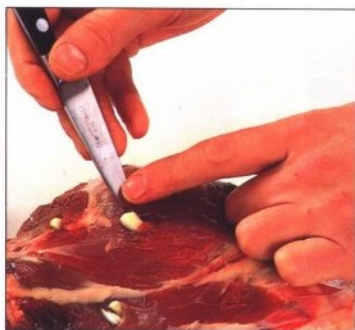
珍藏本 韦安妮 烹饪世界

5

西式百变 *Meat Classics*

肉食精选

福建科学技术出版社 • 香港万里机构



材料用具示范制作全部图解 • 传统创新款款俱精即学即晓



PDG

珍藏本韦安妮烹饪世界

西式百变 肉食精选



福建科学技术出版社 · 香港万里机构

歡迎
知
識
PDG

(闽)新登字03号

著作权合同登记号 图字:13-2000-25



A DORLING KINDERSLEY BOOK

Original title: Anne Willan's Look & Cook-Meat Classics

Copyright ©1992 Dorling Kindersley Limited

Text copyright ©1992 Anne Willan Inc.

本书经英国D.K.出版公司正式授权出版,限在中华人民共和国境内销售

图书在版编目(CIP)数据

西式百变 肉食精选:珍藏本/(英)韦安妮(Willan, A.)著;张筠艇
译. —福州:福建科学技术出版社,香港:香港万里机构,2000.8
(韦安妮烹饪世界)

ISBN 7-5335-1660-5

I.西… II.①韦…②张… III.肉类—菜谱—西方国家 IV.TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第40006号

珍藏本韦安妮烹饪世界

西式百变 肉食精选

编著者:(英)韦安妮(Anne Willan)

中文版翻译:张筠艇

中文版编辑:“珍藏本韦安妮烹饪世界”编辑组

责任编辑:郑建苍

出版:福建科学技术出版社

香港万里机构

发行:福建科学技术出版社

福建省福州市东水路76号

邮编:350001 电话:7602907

承印:美雅印刷制本有限公司

出版日期:2000年8月第一次印刷

版权所有·不得翻印

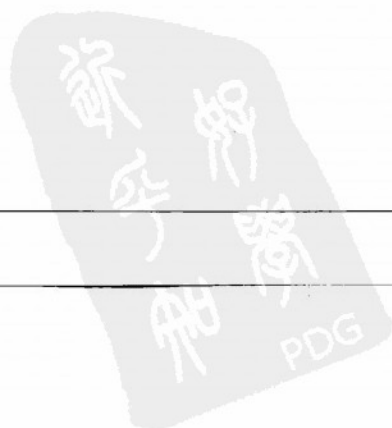
ISBN 7-5335-1660-5/TS·156

定价:45元

PDF

珍藏本韦安妮烹饪世界

西式百变 肉食精选



目 录

看图学做肉食的方法	6	烤牛脊肉	82
序：关于肉食	7	烤牛脊肉拌英式布丁	87
土耳其烤羊肉串	10	烤牛脊肉拌酸洋葱、双色萝卜	87
印度烤羊肉串	13	普罗旺斯烩牛肉	88
墨西哥辣酱汁烤猪肉	14	普罗旺斯羊肉烩青榄	93
烤牛扒	19	辣肉酱	94
俄式炒牛柳丝	20	墨西哥辣肉酱	97
甜红椒炒牛肉	23	法式炆猪肉	98
煎牛仔肉配洋葱草熏火腿	24	佛罗伦斯啤酒炆肉	101
蘑菇白酒煎牛仔肉	27	法式焖肉	102
日式姜汁煮肉片	28	焖猪肉	107
日式芝麻姜汁煮牛肉	31	猪扒粟米包拌蔓越橘酱	108
烤薄荷羊扒拌青瓜	32	猪扒粟米包拌苹果圈	111
欧芹面包屑烤羊扒	37	野蘑菇牛肉批	112
酒商西冷牛扒	38	维多利亚式牛肉腰子批	117
法国芥末西冷扒	41	匈牙利牛肉	118
蝶形羊腿	42	匈牙利牛仔肉	121
蝶形猪扒	45	肉类烹饪技巧	122
茴香纸包羊排	46	肉的装饰	124
韭葱纸包羊排	51	索引	126
牛扒嵌蘑菇茸	52		
蘑菇牛柳扒	59		
扁豆烤羊腿	60		
西葫芦柠檬烤羊腿	65		
意式炆牛仔肉	66		
法式炆羊肉	69		
沙莉阿姨肉饼	70		
杏脯猪肉饼	73		
烤橙汁猪腿	74		
苹果烤猪腿	77		
印度炆羊肉	78		
摩洛哥辣羊肉	81		



看图学做肉食的方法



欢迎你阅读书安妮烹饪世界之《西式百变肉食精选》。本书和我所写的

其余各书保证是你拥有的烹饪书中文字最为简洁、却又最富资料性的一批。虽然我没有与各位共处厨房内做菜，但通过这本书，我可以与各位分享我喜爱的菜式及其烹煮的方法。厨房的用具及肉类的用料，往往是能否做出精美肉食的重要因素。因此在每一款食谱的开端，我会先介绍该款肉类所需的一切，包括分量、烹煮时间、事先准备功夫和每款肉类做好后的外貌。当你开始烹煮时，你会发现制作及烹煮的过程已经过有效组织，成为可以跟随的步骤。每一个烹制阶段都用不同的颜色表示，而每一款肉类的处理过程都用图片及文字加以说明，有助于大家透彻地掌握烹饪技术。

工具



材料



分量4人 制作时间15~20分钟 烹煮时间20~25分钟

书里面包括了一些我个人的烹饪心得，建议选用另一种用具，说明另一种烹饪的方法或加插一些可掌握某种特殊烹饪的技巧。同样地，若在食谱里面有易于出错的关键步骤，我会在“!注意!”的地方加以说明。

书中的很多图片是用来指出为何某种用具是最适宜选用的，同时，也提供了肉类在不同烹煮过程中应有的外貌。由于食物的陈设十分重要，因此在每个食谱的后面，都附有完成菜式的照片及其食用的方法。



只要你依照书中的方法烹煮，必定不会出错。现在，就让我们一起踏进看图学烹饪的世界，分享《西式百变肉食精选》的乐趣。



序：关于肉食

肉类因味美、营养丰富一直受人们青睐，成为节日及日常饮食中的一道主菜。在不同国家，甚至在不同地区，肉类的烹饪方式都有所区别，但它适用于全世界各种各样的烹调风味。肉类的选择很多，如牛肉、牛仔肉、羊肉与猪肉，可以满足人们不同的口味。

菜谱的选择

不同部位及不同种类的肉类为我们提供了数不胜数的烹饪方式。本书汇集了全世界的各式菜肴，包括墨西哥辣酱汁烤猪肉、土耳其烤羊肉串以及日本的日式姜汁煮肉片等，配以传统与现代

的烹饪技巧与材料。我将本书分成

快速烹饪及费时较长的烹饪两个

部分。快速烹饪的肉类所需

烹调时间都不到一小时，

因此在忙碌的晚上非常

适合。例如俄式炒

牛柳丝，在35分

钟内即可烹饪

完。费时

较长的菜

谱包括需要

在焗炉内低温烹

饪的烩菜，如普罗旺斯

烩牛肉，以及扁豆烤羊腿这样的烤肉类。

快速烹饪

• 土耳其烤羊肉串：将羊肉与香料的混合物揉成圆柱条，串在金属签上烹调，配以凉爽的青瓜酸奶酱。

• 印度烤羊肉串：香料腌制的羊肉串配以青瓜色拉。

• 墨西哥辣酱汁烤猪肉：先将猪背脊置于辣烤酱中腌渍，烤熟后配以脆粟米粉圆饼与辣酱汁。

• 烤牛扒：牛扒烧烤时浇以烤酱，配以辣酱汁。

• 俄式炒牛柳丝：嫩牛柳条与蘑菇配以辛辣酸奶油与芥末酱。

• 甜红椒炒牛肉：甜红椒条与辣椒粉为牛肉增添色彩。

• 煎牛仔肉配洋葱草熏火腿：牛油炒牛仔肉薄片，覆以火腿

及新鲜的洋葱草叶。

• 蘑菇白酒煎牛

仔肉：小块薄片配以

以多种调料的味酱。

• 日式姜汁煮肉

片：猪肉切片以姜调

味，照日本煮法加蘑菇、葱

在酱油清酒中进行烹饪。

• 日式芝麻姜汁煮牛肉：在传统的日式烧牛肉中加入芝麻油，撒上芝麻，以增添色味。

• 烤薄荷羊扒拌青瓜：在传统薄荷烤羊肉的基础上，配以炒青瓜，风味独特。

• 欧芹面包屑烤羊扒：在美味多汁的羊扒上覆有一层香脆的欧芹与牛油煎过的面包屑。

• 酒酿西冷牛扒：用平底锅煎嫩牛扒，配以红酒青葱调味汁。

• 法国芥末西冷扒：牛扒配以辛辣的法国芥末酱糊及奶油，为原先的调味汁更添风味。

• 蝶形羊腿：羊腿去骨平放，加姜与香料浸泡，而后烧烤。

• 蝶形猪扒：猪背脊去骨，加姜、香料、芥末等浸泡，平放烧烤。

• 茴香纸包羊排：纸包中铺上一层茴香与番茄，再放入烤过的羊排文火烤焗。

• 韭葱纸包羊排：羊排配以炒韭葱、番茄及香料，放入纸包中烤焗。



费时较长的菜谱

• 牛扒嵌蘑菇茸：在盛大场合中，整块牛扒嵌满蘑菇、欧芹、蒜头与熏咸肉，配以调味汁。

• 蘑菇牛柳扒：大块牛扒，撒上蘑菇，配以白萝卜，浇以调味汁。

• 扁豆烤羊腿：法式羊腿中插入蒜头，配以扁豆与烤番茄。

• 西葫芦柠檬烤羊腿：羊腿中插入柠檬片与蒜头，配以烤焗的西葫芦与芝士制成的脆皮。

• 意式焗牛仔肉：传统米兰风味的焗牛仔肉，覆以一层欧芹、柠檬皮及蒜茸。

• 法式焗羊肉：羊肘上覆以番茄、蒜茸及新鲜迷迭香，加红酒调味汁后焗煮。

• 沙莉阿姨肉饼：以牛肉、熏肉、菠菜与新鲜香料，配以唛汁。

• 杏脯猪肉饼：在以猪肉为主料的肉饼上撒上一层杏脯。

• 烤橙汁猪腿：烤焗猪腿，淋上新鲜橙汁，覆以橙片及丁香，配以调味汁。

• 苹果烤猪腿：猪肉淋上苹果汁烤焗，配以填有赤砂糖和无核葡萄干作苹果的馅料。

• 印度焗羊肉：羊肉块放在调好味的酸奶酪与奶油中慢火烹调。

• 摩洛哥辣羊肉：不同的香料与加上一层烤杏仁为羊肉增添了摩洛哥风味。

• 烤牛脊肉：鲜嫩多汁的烤牛脊肉配以科西嘉红辣椒番茄酱。

• 烤牛脊肉拌英式布丁：传统的星期午餐，嫩牛肉及金黄色的布丁，配以美味肉汁。

• 烤牛脊肉拌酸洋葱、双色萝卜：在烤牛脊肉上，饰以沾有牛油、糖浆的各色蔬菜。

• 普罗旺斯焗牛肉：牛肉放在红酒中，与熏肉、咸猪肉、香料、蒜头、乌榄及橙皮等一起浸渍后，用文火焗煮，别具乡村风味。

• 普罗旺斯羊肉烩青榄：这道菜中用羊肉取代了牛肉、乌榄换为青榄。

• 辣肉酱：嫩牛肉、番茄及大量香料制成的辣肉酱。

• 墨西哥辣肉酱：加入朱古力、肉桂、丁香后，辣肉酱具有了异国风味。

• 法式焗猪肉：红酒焗牛肉饰以熏肉、小洋葱及蘑菇。

• 佛罗伦斯啤酒焗肉：啤酒、红萝卜及大量洋葱为啤酒焗肉增添了独特风味。

• 法式焗肉：牛肉加香料文火焗煮至汤勺可捣烂时，另配以味浓肉汤，别具法国乡村风味。

• 焗猪肉：焗猪肉火锅加入肉及卷心菜。

• 猪扒粟米包拌蔓越橘酱：选精猪肉，切成厚片，插入粟米面包、核桃、芹菜等，配以蔓越橘酱及白酒调味汁。

• 猪扒粟米包拌苹果圈：插入粟米面包的精猪肉片配以奶油调味汁及浇以糖浆的苹果圈。

• 野蘑菇牛肉批：牛肉切成小块与野蘑菇一起烹任，覆以一层热牛油酥。

• 维多利亚式牛肉腰子批：在批的牛肉中加入腰子及蚝。

• 匈牙利牛肉：一道丰盛的胡椒粉焗牛肉，加入红辣椒粉及胡椒籽，配以粉团。匈牙利牛仔肉：大块牛仔肉、马铃薯、青椒加入红辣椒粉、蒜茸及番茄酱制成的辣调味汁中焗煮。



用具

切肉的方式与技巧多种多样，但所需的专门工具为数并不多。你需要一把厨师刀用以将肉切成片块并加以修整。你还需要一把剔骨刀，锋利的刀尖可以让你轻松地剔除骨头而不会切掉过多的肉。除此之外，剔骨刀刀柄的设计便于紧握。在每次使用之前，所有刀具都应磨过。雕刻时应使用刀锋易于掌握的刀子，刀子长短取决于所需加工的原料。

烩菜及需慢火烹饪的肉类需要各式各样带盖的煮锅及深锅。烤焗需要中型或较大的焗盘；炒菜则需要一个煎锅或大煮锅。制作牛肉批通常使用椭圆形的批饼碟；用纸包烹饪羊排时需牛油纸；烤羊肉串时需要金属签。在测量所烹调肉食温度时，若有一支肉用温度计将十分方便，但金属签也一样适用。电动或手动碎肉器可用来切碎牛肉、羊肉或猪肉，也可使用食品加工机；或者可以请肉店事先将肉加工好以节省时间。户外烧烤将使菜肴增添美味，但室内烤架也能达到类似的效果。

材料

肉类通常可以制成烤肉，而其他材料则可以起到衬托的作用，使鲜美的肉味得以充分的发挥。新鲜的香料如欧芹、百里香、芫荽、牛至叶、洋葱草（鼠尾草属植物，叶辣而香），以及烹饪羊肉时最常使用的迷迭香、薄荷等，不管是烩肉还是烤肉，都能起到完美的调味作用。其他各种各样的调味品，如辣椒、肉桂、芫荽籽、丁香、葛缕子、辣椒粉、姜、豆蔻皮、肉豆蔻、茴香、红辣椒、小豆蔻及姜黄等等都能使肉味更加鲜美，常常还能增添异国风味。葱类植物——洋葱、蒜头与干葱头——在许多菜肴中都起着关键作用；而油橄榄及一些辛辣的芳香植物，如辣椒与新鲜的姜，能增添独特的风味。在各种调味汁中，芥末可以起到很好的协调作用，还可以涂在猪肉上调味。

肉与蔬菜通常是极好的搭配，不管你是用红萝卜、芹菜、韭葱或是番茄制成调味酱，还是用蘑菇、茴香、胡椒或是青瓜作为最后的装饰。各式水果，从苹果、蔓越橘到杏与橙，都能为肉食（尤其是多汁的猪肉），增添鲜美可口的风味。甚至可以在烹饪牛肉的调味汁中加入朱古力，黑糖蜜可为烤猪肉增添甜味，烤猪腿上则可以淋上一层赤砂糖。松脆的粟米面包既可以作为嵌入猪肉片的馅，亦可以与辣椒一起作为装饰。

烹饪时，加入牛肉汤可以更增美味。至于白酒、红酒都是烹调肉类的极佳材料，而白酒、茴香酒、日本米酒等等，在可口的调味汁及浇汁中也能起到很好的调味作用。牛肉汁与果汁在地方风味的肉类

菜肴中使用。牛奶制品，如酸奶油、高脂奶油使肉类的调味汁更为爽口、嫩滑；酸奶酪在印度炆肉中则起到软化作用。

技巧

在这些菜谱中，烹饪的肉类不同，要求使用的技巧也各不相同。你得学会在烹调前如何剔除多余的脂肪与肉筋，烩肉时应切成大块，腌渍时切成小块并注意大小要相同。你将在本书中学到如何将牛柳切成精致的牛扒，如何将猪肉切成火锅用的薄片，怎样将薄片捣烂，将圆形装饰物切成薄片以缩短烹调时间。还有一些较难的技巧，包括如何准备羊扒骨架、如何剔除羊骨，将羊腿加工为蝶形摆放。

肉类的烹饪方式多种多样：即便是简

单的烩肉也可以有不同的烹调方

法。在一些菜肴中，肉块可先经烤焗以保留肉汁，及后在调味汁

中以文火炖煮；另一些菜

肴中，直接将生肉块

加入，经长时间

火烹调后使肉软

化，汁浓味美。大块

的肉应该加入足够的水整

块文火炖煮，或者可以放入罐中

用少量肉汤焖至嫩烂。较嫩的肉块通

常用以烤焗；你可将其放在焗炉中烤焗，让其表面形成一层焦壳，再降低温度将肉彻底烤熟；可用专用温度计或金属签测试肉是否已经熟透。

关于快速烹调的肉类，本书介绍了常用的煎炸及烤焗方法。无论是烹饪牛肉条、牛仔肉片还是牛扒，煎炸都是最为简便快速的烹饪方法，它还可以保留原有的风味与滑嫩。快速烤焗适用与各种肉类，如牛扒、蝶形羊腿等，可将其放入调味汁中腌制以保留肉汁。另一种独特的烹调方式则是将羊排放入纸包中烹饪，此时应特别注意烹调的时间，以使牛油纸包中的羊排熟透。



土耳其烤羊肉串

104 分量6人

制作时间30~35分钟*

烹煮时间10~15分钟

用具

厨师刀

小刀

涂刷

木匙

大金属匙

圆头刮刀

6支金属签



滤盆



食品加工机*



小煎锅



玻璃碗



磨制



砧板

* 亦可使用碎肉器



羊肉是地中海地区传统食用的肉类，从摩洛哥到希腊的每个国家都有其独特风味的羊肉菜肴。在土耳其，羊肉与洋葱、蒜头、茴香等混合，制成圆柱形，串在签上烘烤。

— 事前准备 —

羊肉混合物与酸奶酱可事先提早8小时制成，盖上盖子，放入冰箱冷藏；这样调味酱的味道将更为鲜美。肉串烹饪完毕后最好立即食用。

公制	材料分量	英制
1千克	卷筒羊肩肉	2磅
1个	大洋葱	1个
3瓣	蒜头	3瓣
3~5根	新鲜薄荷	3~5根
3~5根	欧芹	3~5根
10毫升	茴香粉	2茶匙
适量	盐与胡椒	适量
适量	刷在肉签上的橄榄油	适量
酸奶酱		
1条	大青瓜	1条
5橙皮	盐	1茶匙
1瓣	蒜头	1瓣
500毫升	酸奶酪	16盎司

材料



卷筒羊肩肉



青瓜



酸奶酪



洋葱



欧芹



橄榄油



茴香粉



蒜头



新鲜薄荷

制作次序

1 制作酸奶酱

2 准备碎肉混合物

烹饪羊肉串

1 制作酸乳酱

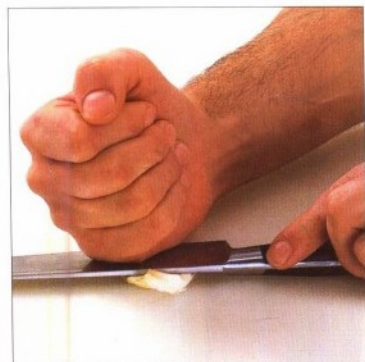
1 青瓜擦净修齐后，在一只大碗中带皮擦碎；加入食盐充分搅拌。

擦青瓜时应将其紧压在磨刨的孔洞上

绿色的青瓜皮可以为青瓜末增添色彩



2 将滤盆架放在碗上，将擦碎的青瓜末移至滤盆中，放置10分钟，滤干多余的水分。

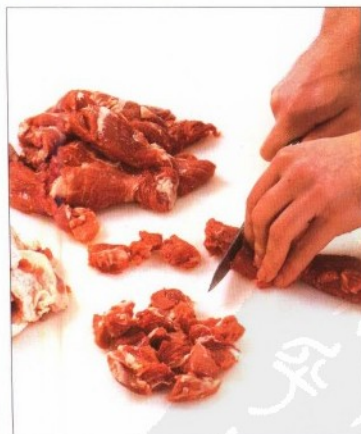


3 将厨师刀背放在蒜头上，用拳头压碎，去皮捣碎。

4 将酸奶酪置入大碗中。用手挤出青瓜末中的多余水分，而后加入酸奶酪中。拌入蒜茸与盐，试试味道，盖上盖子，放入冰箱冷藏。



2 准备碎肉混合物



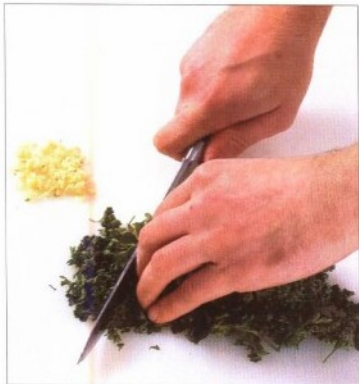
1 将羊肉剔除所有脂肪与肉筋，切成小块；将洋葱去皮，也切成粒待用。

2 将小块羊肉及洋葱放入食品加工机，可分批放入，均匀粉碎1~2分钟。将羊肉与洋葱粒放入大碗。

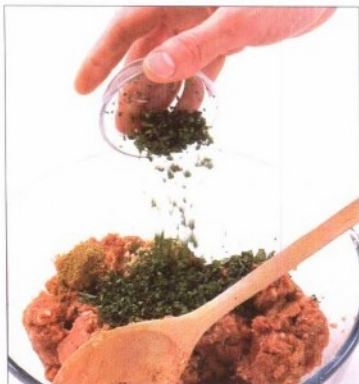
心得

羊肉在食品加工机中粉碎的时间不宜过长，否则肉串将显得过硬。





3 将厨师刀刀背放在蒜瓣上，用拳头压碎，去皮捣碎。将薄荷与欧芹去叶，留下6片薄荷叶以作装饰，其余的叶子放在砧板上切碎。



4 在碎肉中加入茴香粉、盐与胡椒、蒜头与香料，用木匙搅拌1~2分钟，让所有的原料充分混合。

为调味可先试煎小块肉饼而品尝



5 可将一小勺碎肉混合物放入小煎锅中煎至两面焦黄，而后试味。若有必要，可再添入盐与胡椒。

3 烹饪羊肉串

1 加热烤架，将烤架置于距热源5厘米处。把手弄湿，将1/3的碎肉揉成直径2.5厘米的圆柱条。重复此步骤，再揉出两根肉条。将每根肉条切成6等份。



潮湿的碎肉块很容易成型，不会沾手



2 在串肉签与烤架上涂上橄榄油。将碎肉块串上肉签，拍成型，放在烤架上。



3 用涂刷在免治肉串上刷上橄榄油，烤5~7分钟，直至表面焦黄，发出劈啪声。

一定要将四面都烤得焦黄

4 转动串肉签继续烤炙5~7分钟，直至四面焦黄。此时羊肉已经熟透，但中间仍鲜嫩多汁。

101 上桌供用

将羊肉串置于小麦色拉上，用留下的薄荷叶装饰，亦可用番茄及乌榄饰边。酸奶酱另外装盘。



羊肉串应趁热放在小麦色拉上送上桌

变化 印度烤羊肉串

另外增加些调味料及新鲜芫荽可使这道菜成为印度风味的烤羊肉串：



1. 用青瓜与酸奶酪色拉取代酸奶酱：将两条大青瓜去皮修齐，切成两段，用茶匙掏出青瓜籽。将青瓜切片，省去加盐滤干的步骤，直接将其与250毫升的酸奶酪、剁碎的蒜茸及食盐混合后尝味。放入冰箱冷藏。
2. 以主食谱同样的方式将羊肉与洋葱修齐粉碎。将蒜头剁成碎茸。用3~5根芫荽替代薄荷，与欧芹一起取叶切碎。
3. 将粉碎的羊肉、洋葱与蒜茸、香料、茴香粉等混合，加入姜茸1%茶匙、姜黄根末及芫荽末各2茶匙，1/2茶匙丁香末；将肉混合物揉成直径2.5厘米的椭圆形，穿上肉签，照同样方法烘烤，每面烤炙3~5分钟。
4. 亦可将羊肉串从肉签上取下，置于青瓜色拉上食用，色拉下垫上一层添入番红花的米饭。以新鲜芫荽叶装饰。

凉爽的酸奶酪将使羊肉串味道更臻完美

墨西哥辣酱汁烤猪肉

份量6人 制作时间35~40分钟 烹煮时间40~50分钟

用具



** 亦可使用厚底锅或面棍
*** 也可使用搅拌机



烧烤酱使得这道菜具有户外烹饪的风味。由于传统使用的贾拉宾若青辣椒(jalapeño)比较少见,因此新鲜青辣椒是一种很好的替代品。

* 另需2~8小时的腌渍时间

公制	材料分量	英制
1千克	去骨背脊肉(猪扒)	2磅
3个	熟透鳄梨	3个
1个	柠檬	1个
3个	粟米粉圆饼	3个
75毫升	植物油	2.5盎司
辣椒汁与烧烤酱		
2个	洋葱	2个
2个	蒜头	4个
3~4根	新鲜芫荽	3~4根
2个	新鲜青辣椒	2个
1.15千克	番茄	2.5磅
1个	黄椒或红椒	1个
1个	柠檬	1个
适量	辣椒汁	适量
适量	盐	适量
45毫升	植物油	3汤匙
15毫升	芫荽籽	1汤匙
4个	青柠	4个
60毫升	红酒醋	4汤匙
125毫升	黑糖蜜	4盎司

材料



制作次序

制作辣酱汁及烧烤酱

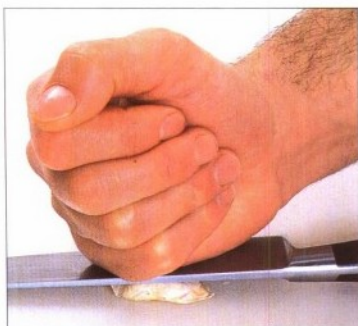
准备猪扒

3 备好装饰物,烤炙猪肉

制作辣酱汁及烧烤酱



1 将洋葱去皮，切去鳞茎的一部分茎盘，将洋葱鳞茎打直切成两半。切半的洋葱，先按水平方向切，茎盘处不要切断；接着按纵向切，茎盘处也不要切断；最后再横向将洋葱切成粒。



2 将厨师刀刀背放在蒜瓣上，用拳头压碎，去皮捣碎。

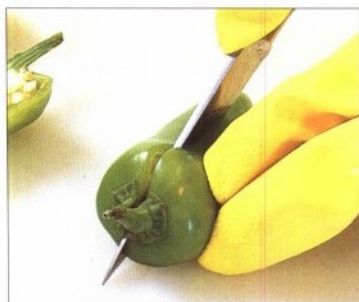


新鲜芫荽叶嫩，不要剥得过碎，以免损伤叶片

3 取新鲜芫荽叶片，放在砧板上切碎。将青辣椒去心、去籽，切成粒（方法见下）。

怎样将新鲜青辣椒去心、去籽，切成方块

新鲜青辣椒必须切成碎块，以使其辣味均匀分布于菜肴中。若想增加辣味，可将辣椒核一并放入。切辣椒时务必戴上胶手套，以免接触到眼睛，因为辣椒汁会使你的手与眼睛有烧灼感。



1 用小刀将青辣椒打直切成两半。

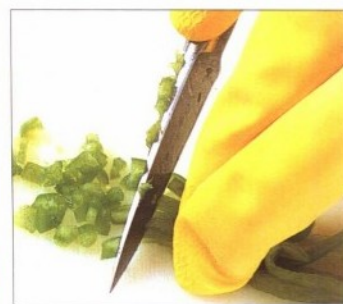


2 挖去心，将白色肋状物及籽刮净。

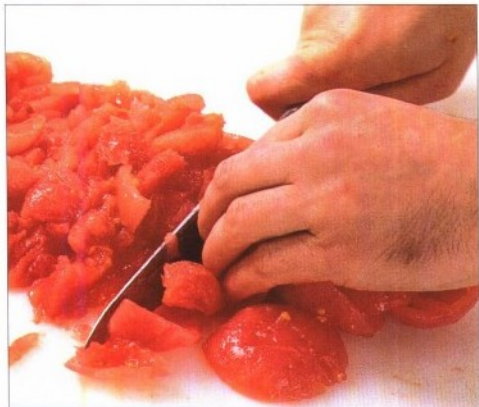
3 将每一半青辣椒再打直切成细条。



要尽量切细，以便将其剥得更碎



4 将细条青辣椒切成细碎粒。



4 将番茄去心，在其底部划上X形。在沸水中浸泡8~15秒钟，果皮绽裂后立即移至一碗冻水中。冷却后去皮。将番茄切开去籽，切成小块。

心得

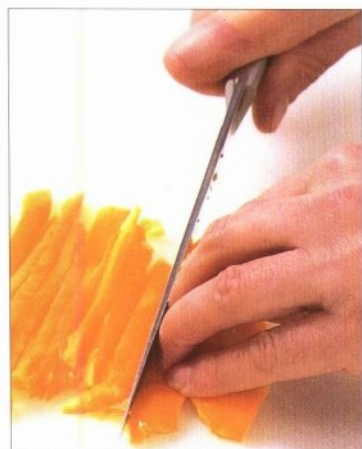
这些原料的一部分将用来制作辣酱汁，其余部分用以制作烧烤酱。

色彩鲜明的对比构成了辣酱汁的特点



5 取1/2洋葱、1/4蒜茸、1/4芫荽叶、1/2青辣椒与1/3的番茄置入大碗中，制作辣酱汁。

凉拌与辣味将刺激你的味蕾



6 用锋利的刀具将黄椒去心，切成两半，刮除椒籽及白色肋状物。将切成两半的黄椒朝下放置，用手腕将其拍平，纵向切成细条，再一并切成小方块。



黄椒为辣酱汁增添口感及色彩

7 将碎黄椒块加入辣酱汁原料中。取柠檬榨汁，将柠檬汁也加入辣酱汁中。加入辣椒汁与盐调味。盖上盖子，放入冰箱中冷藏。

