



天天美食

系列丛书

在家做 天下美食



韩国 leescom 编辑部 • 著
曹 芳 • 译

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

在家做天下美食 / 韩国leescom编辑部著 ; 曹芳译

— 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5384-5076-7

I. ①在… II. ①韩… ②曹… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第238880号

누구나 좋아하는 자신만만 세계요리 © 2008 by leescom Editorial Dept.

All rights reserved.

Simplified Chinese Translation rights arranged by leescom

through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2011 by Jilin Science & Technology
Publishing House

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2010-2611

在家做天下美食

著 韩国 leescom 编辑部

译 曹 芳

助理翻译 姜中乔 马 赫

出 版 人 张瑛琳

责任编辑 解春谊

封面设计 长春市一行平面设计有限公司

制 版 欢唱图文制作室 吴风泽

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 160 千字

印 张 10

印 数 1—5000 册

版 次 2011 年 8 月第 1 版

印 次 2011 年 8 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5076-7

定 价 25.90 元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

ZaiJia Zuo
TianXia LiaoLi

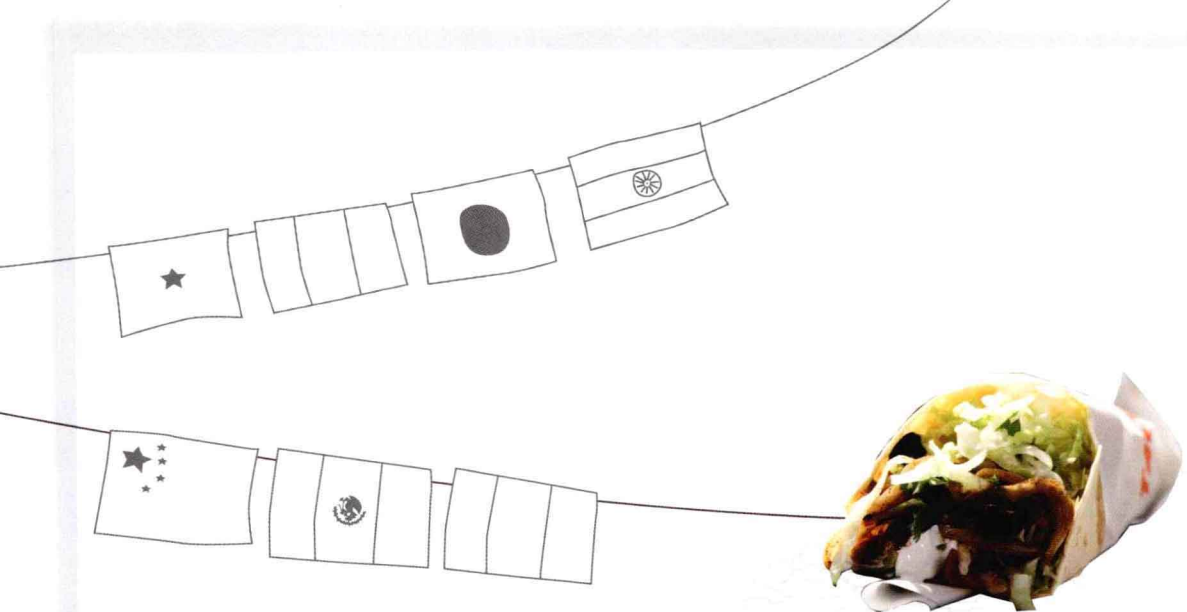
跟国际厨师学做菜
感受天下美食



在家做 天下美食

韩国leescom编辑部●著
曹芳●译

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



跟国际厨师学做菜， 在家享受世界美食，感受天下美味

环顾周围，我们会发现能够提供世界多国菜肴的餐厅在日渐增多。除了我们所熟知的意大利面、牛排和越南饭团，那些炸玉米卷、印度小吃和蜗牛料理之类的菜肴到底又是什么味道呢？哎！异国他乡的美味总是令人无可抗拒地感到好奇呢！

谢天谢地！有了这本书，我们就可以亲自动手做这几道超越人气的外国菜肴了。其实没有多么难做，操作的时候你就会发现比想象中容易很多——即使是初学者。

当全家人团聚时，你可以大显身手让家人品尝一些特别的美味；当朋友们到你家做客时，你可以邀请大家品尝特殊风味的佳肴；当你想用一些新奇的菜肴来吸引孩子时，也不会再绞尽脑汁想来想去了。准备好了吗？现在就尝试着做一次吧！跟国际厨师学做菜，在家享受世界美食，感受天下美味，说不定你的收获比味道更好、更美、更出其不意。

目录



你对世界菜肴知多少

12

通心粉的天堂
意大利

12

用浓烈的香辛料
战胜炎热
东南亚

15

追求口感细腻
法国

13

咖喱的国度
印度

16

海鲜料理的国家
日本

13

饮食文化极具特色
墨西哥

17

以食材多样、味道
丰富而著称
中国

14

意大利料理

→ 18



奶油味宽面条.....	20	鱼子酱拌比目鱼.....	32
意式番茄酱汁干面.....	22	烤江珧蛤.....	34
帝王蟹.....	24	帕尔玛火腿包牛里脊 ...	36
意大利式烤鸡肉.....	26	提拉米苏.....	38
烤奶酪比萨.....	28		
番茄酱汁宽面.....	30		



美味的饕餮盛宴——奶酪 / 40

按个人口味选择不同的奶酪是一件有趣的事情 / 40
如果想要奶酪更加美味 / 41

法国料理 → 42



蒜蓉菲力牛排.....	44	鸡肉蒸粗麦粉.....	54
番茄蒜茸奶酪红蛤.....	46	蒜蓉大虾.....	56
法国勃艮第蜗牛.....	48		
青椒牛柳.....	50		
海湾扇贝丁料理.....	52		

葡萄酒礼仪教室，正确品尝与法国料理相匹配的葡萄酒 / 58



- 接酒杯时并不需要举起酒杯来 / 58
- 逆时针方向从女性开始倒酒 / 58
- 红葡萄酒应倒至酒杯的1/2，白葡萄酒应倒至2/3 / 58
- 只需用手握住酒杯的高脚部分 / 58
- 用眼睛回味酒的香气、味道 / 59
- 如果开封的话最好一次喝完 / 59

日本料理

→60



牛肉盖饭.....	62	荞麦炒面.....	74
铁板煎烧.....	64	豆腐沙拉.....	76
日式炸肉排.....	66	油炸土豆丸子.....	78
赞岐乌冬面.....	68		
长崎杂烩面.....	70		
烤鸡肉串.....	72		



正确品尝日本料理味道与气氛的传统酒，
享受清酒的滋味 / 79

比啤酒辣，比烧酒度数低的酒 / 79

根据自己的口味给清酒加热或降温 / 79

中国料理

→ 80



辣酱炒虾.....	82	两张皮.....	94
炸酱面.....	84	干烹鸡.....	96
辣椒炒杂菜.....	86	杂烩面.....	98
海鲜锅巴汤.....	88	麻辣豆腐.....	99
溜三丝.....	90		
糖醋牛肉.....	92		

消除菜肴的油腻感——茶 / 100

经常饮用的中国茶种类 / 100

菜单中常见的中国料理用语 / 101

根据材料的不同 / 101

根据烹饪方法的不同 / 101



越南料理

→ 102



- | | | | |
|-----------|-----|-------------|-----|
| 菠萝炒饭..... | 104 | 泰式酸辣米线..... | 112 |
| 越南春卷..... | 106 | 猪肉辣椒盖饭..... | 114 |
| 海鲜炒面..... | 108 | | |
| 羊肉米线..... | 110 | | |



东南亚料理中经常用到的
香辛料 / 115

印度料理

→ 116



- | | | | |
|--------------|-----|-----------|-----|
| 印度菜饺..... | 118 | 香辣大虾..... | 126 |
| 无骨叉烤鸡块..... | 120 | 甜酸奶昔..... | 128 |
| 菠菜咖喱豆腐汤..... | 122 | | |
| 菠菜虾仁..... | 124 | | |



不论与什么食物都相匹配的印度甩饼
“Nann” / 129

外脆内软 / 129
简单易制 / 129

墨西哥料理

→ 130



- | | | | |
|--------------|-----|-------------|-----|
| 玉米面豆卷..... | 132 | 猪肉蔬菜卷..... | 141 |
| 油炸玉米粉饼..... | 134 | 格兰德墨西哥玉米片.. | 142 |
| 牛肉玉米夹馅饼..... | 136 | | |
| 墨西哥浇汁卷..... | 138 | | |
| 墨西哥肉卷..... | 140 | | |



一成不变的传统味道使墨西哥风味
十足的食料 / 143

符合我们胃口的微辣爽口酱汁 / 143

使香气和味道更加浓郁的蔬菜、水果 / 143

韩国料理

→ 144



烤肉.....	146	宫廷炒年糕.....	155
炖排骨.....	148	柚子糯米团子.....	156
宫廷拌饭.....	150	甜米汤饮品.....	157
杂菜.....	152		
豆腐蘑菇火锅.....	154		

韩食的基本小菜——泡菜 / 158

关于多种营养素和乳酸菌的报告 / 158
各种口味的泡菜 / 159



你对世界菜肴知多少

当你坐在外国料理餐厅，也许会对不熟悉的饮食礼仪和食物名称感到不知所措。现在，我们来了解一下本书中所介绍的7个国家的菜肴和饮食礼仪。

通心粉的天堂 意大利



提到意大利，大部分人都会想到通心粉

用面粉制作的通心粉种类多达百余种，而且保留了地中海水产和水果蔬菜的原味，这是意大利料理的最大特点。

意大利料理根据地区的不同也各有特色。南部多采用当地的特产——橄榄油、番茄和蒜制作料理；而作为小麦和大米产地的北部地区面食却很发达，并受法国饮食的影响而使用奶油；中部地区的味道则受罗马料理的影响。除了通心粉，意大利还有用海产品、蘑菇等制作的意大利式炒饭，以及用菜饭、咖啡、奶酪和可可粉等制作的饭后甜点——提拉米苏。托斯卡纳的葡萄酒更是十分出名。

饮食礼仪

一般来讲，只要了解了西方的饮食礼仪就可以了。比如，在吃意大利面之类的通心粉时，如果使用勺子，则需左手拿勺右手拿叉。如果没有勺子，则只需用刀叉即可。吃的时候不要把面弄断，而是要一次性地吃掉一口的量。

调味汁有剩余的情况下，最好将余料涂抹在面包上，或者把调味汁夹在面包里面吃掉。意大利人认为，将碟子上的调味汁抹在面包上一起吃会很美味。

通心粉的种类和调味汁

意大利面：像面条一样长的通心粉。

蝴蝶粉：蝴蝶形状的通心粉。

贝壳粉：贝壳形状的通心粉。

螺旋粉：麻花形状的通心粉。

宽面：饺子皮形状的通心粉。

扁细面：2~3毫米宽的扁状长通心粉。

水管面：笔尖形状的通心粉。

意式干面：宽型手擀面状的通心粉。

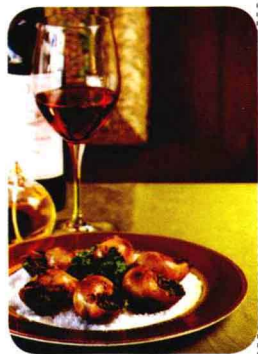
卡波那拉汁：奶油调味汁。

香蒜酱：将罗勒叶、松仁、味道强烈的干酪、大蒜等用石臼研磨粉碎并拌橄榄油制成的调味汁。

波伦亚肉酱汁：用番茄、肉酱做成的调味汁。

蛤蜊酱汁：有蛤蜊和橄榄油味道的调味汁。

追求口感细腻 法国



被称为世界级美食家的法国人

主要使用提升食物味道的烹饪方法。使用多达数百种的葡萄酒、香辛料、酱汁做出细腻可口的味道。而且像日本人一样，他们很在意菜肴给人的视觉感受。

在烹饪方法上，他们不喜欢在锅里煮菜。他们认为用炭火或煎锅烤制的料理比用锅煮高级，而用烤炉的话则更高级。

法国的饮食文化并不像我们一样节奏很快，而且总是特别轻松悠闲。在法国，很难见到狼吞虎咽吃饭的人或焦急等待上菜的人。法国人在吃午饭或者晚饭时，总是需要2个小时的时间慢慢地品尝。

饮食礼仪

法国的饮食至少要有前菜、汤、用鱼或肉制作的主菜、饭后甜点等四道菜组成。主菜和饭后甜点中间可以吃些切片奶酪，在节假日菜肴的种类会增加到7~9种。

选购食材时如果感觉很难的话，可以选择容易买到的那些材料或者香辛料来代替。奶酪和干酪很符合我们的口味，葡萄酒选择跟料理相搭配的就可以。

吃饭时不要打嗝或者发出声音，这是基本的礼仪；嘴里有食物或者对方在吃东西时，最好不要说话；吃饭途中不要将手臂放到桌子上，也不要举起手中的刀叉；蔬菜沙拉和面包不要用刀子切着吃；不能直接用手抓肉，或者从嘴里将肉的骨头或鱼刺吐出来。

法国餐厅菜单常用语

开胃小菜：进餐开始前的一道开胃前菜。

主菜：正菜中最重要的菜。

鹅肝：有“顶级鹅肝”的意思，是用鹅肝制作的一种料理。

红酒烧鸡：是将鸡肉和蔬菜放入葡萄酒中调制的料理。

炖肉块：把鸡肉、羊羔肉、小牛肉炖熟后，用肉汤调味的料理。

清炖肉汤：用清肉汤制作的汤。

带肉的汤：比清炖肉汤浓度高且黏稠。

普罗旺斯鱼汤：用海产品和蔬菜制作的地中海式汤。

格雷派饼：作为饭后甜点或零食的一种点心。

海鲜料理的国家 日本

四面环海的日本

鱼类、海产品料理特别出名，但肉类食物不是很多。日本人采用的料理方法，能够最大限度地保留食材自身的味道，使食物保持清淡新鲜的风味，是日本料理的特征。虽然日本料理中很少使用香辛料，但是它认为食物的颜色和模样与味道一样重要。

日本岛内关西和关东的料理有所不同。关西料理以京都的清淡蔬菜料理和大阪的家庭式料理为代表；关东料理多使用砂糖和大酱，味道一般很重。



饮食礼仪

日本料理中，在吃简单的正餐和一品料理等菜肴时可以很随意。一般会餐时会讲究很多礼仪。按照前菜—清汤—生鱼片—烧烤—煮菜—米饭和面—饭后甜点的顺序。日本料理一般每人一份，原则上只要使用筷子便可以进食。吃的时候，左手端碗右手拿筷。喝汤时不要用筷子搅动汤或者发出喝汤的声音。进食后喝茶时也不要发出声音，并且一定要将茶盖盖在茶杯上。另外，不要用筷子去给别人夹菜。

经常吃到的日本料理

寿司—也就是醋饭。如果加入金枪鱼的话，则被称之为“金枪鱼寿司”。

荞麦—指的是荞麦或荞麦面。

日式煎饼—是将海鲜、蔬菜切好撒上紫菜、蟹节制作而成的煎饼。

日本火锅—日本的火锅料理，根据材料的不同，种类有30余种。加入牛肉的话，叫做牛肉火锅，加入多种食材则叫做什锦火锅。

以食材多样、 味道丰富而著称 中国



中国地大物博，食物材料也丰富多样 甚至还有燕窝、鱼翅等珍贵的材料。并且中国以其丰富的味道而著称。中国料理广受人们的喜欢，不仅是因为它看起来丰盛华丽，还因为中国料理中添加了很多香辛料和调味料。

而且根据地域的不同，中国的饮食特征十分明显。例如北京因为寒冷的天气多喜欢吃肉类食物，并且多用大火短时间内的炒、炸等烹饪方法。在炎热、寒冷天气都很常见的四川，多使用香辛料，并喜欢吃辣。而上海多食用用丰富海鲜炖制的食物。在广东，人们很少食用油类食物，喜欢清淡的味道。

饮食礼仪

在吃中国料理时，一般根据人的数量决定菜的数量，而且每道菜煮出来后各自盛一点吃。点菜时，材料、烹饪方法以及酱汁等尽量不要重复。如果选择套餐的话，比一个个点菜更加经济方便。很多中餐厅都设有圆形的旋转桌子，吃饭时需要转动桌子。一般将自己眼前的菜式盛一人份的量到碗中后再旋转桌子，以使全桌的人都能吃到。如果是没有旋转桌子的高级餐厅，服务员会把菜肴夹到客人的碗中。

饮食中间如果不用筷子的话，则将筷子放在盘子的边缘，吃完饭后则将筷子放在垫子上。用筷子去挑弄菜肴是不符合饮食礼仪的。在中国，即使是在用餐过程中，最好也要与旁边的人一边交谈一边吃，并且干杯的时候要一口气喝光杯中酒才是礼貌的表现。

中国代表料理

辣子鸡——“辣子”是辣椒，“鸡”是鸡的意思，该料理是加入辣椒后制作的辣炒鸡肉料理。

辣子肉——“肉”指的是猪肉，该料理是加入辣椒后制作的辣炒猪肉料理。

干烹鸡——“干烹”指的是没有汤干炒而成的食物，“鸡”是指鸡肉。该料理是将炸鸡用微辣的调料混合后制作而成的料理。

干烧虾——“干烧”是将虾炸后，用酱汁调拌后制作的料理。

溜三丝——“溜”是加入淀粉，“三”指的是三种，“丝”指的是切成丝状的意思。该料理是在炒好

的猪肉、海鲜和蔬菜中加入混有淀粉而黏稠的酱汁制作的料理。

五香酱肉——“五香”指的是丁香、茴香、桂皮、花椒、陈皮五种香辛料，“酱”是酱油，“肉”指的是猪肉。该菜肴就是用加入五种香料的酱油调拌的猪肉料理。

八宝菜——“八宝菜”指的是8种珍贵材料的意思。将8种海鲜、蔬菜翻炒后加入酱汁的料理。

三鲜炸酱——天上、地下和海中的三种珍贵材料叫做“三鲜”，现在指的是加入海鲜的炸酱面。

用浓烈的 香辛料战胜炎热 东南亚



由于天气炎热 东南亚饮食中多采用香辛料和香草来刺激味觉，杀菌防腐，料理味道很重。比起越南这个名字，Viet Nam更加亲切，它作为世界第二大米线的出口国，米制料理十分发达。被称为“Pho”的米粉和做成薄饼包上蔬菜吃的春卷皮便属于越南米制品。越南饮食中肉类多用猪肉，烹饪方法上多使用油炸。

泰国虽然是佛教国家，不过也有肉类、鱼类、鸟类等多种多样的料理。大部分料理热量含量很低，味道清淡，所以被认为是健康食品。泰国的北部受到中国的影响，多为用大火快炒的料理，而南部受印度的影响，一般为添加了咖喱等香辛料的料理。

饮食礼仪 在越南料理专门餐厅，你可以以低廉的价格品尝到米线、越南春卷等多种越南饮食，不过如果你对越南饮食的主材料或酱汁有所了解的话，会对点餐有所帮助。越南跟其他东南亚国家不一样，使用筷子吃饭，一般将饭碗放在嘴边用筷子吃。不过跟日本不同的是，吃饭时可以发出声音。汤匙只有在喝汤时使用，放汤匙时一定要反过来放。喝酒时给对方倒酒不符合越南饮食的礼仪。

符合我们口味的越南及东南亚料理

泰式冬阴功汤——“Toi”是虾的意思，“Ya l”是蘑菇，“Kung”是汤的意思，也就是加入虾和蘑菇做成的泰国式汤。

Lau Bo——“Lau”是火锅料理，“Bo”是牛肉的意思，也就是牛肉汤的意思。

Lau Toi——“toi”是虾的意思，该料理指的是鲜虾汤。

Poga——“Po”指的是越南北方的一种米线，“ga”指的是鸡肉，该料

理则是鸡肉米粉的意思。

PoBo——“Bo”是牛肉的意思，该料理指的是清淡的牛肉米线。

甘蔗虾——“chao”是按压的意思，“toi”是虾的意思，该料理指的是将甘蔗汁渗透到虾泥中并烤制的料理。

越南春卷——“goi”指的是浇的意思，“cuon”是卷的意思，该料理指的是越南春卷。在春卷皮中放入肉、蔬菜，并浇上酱汁后包起来食用。