

# 得州、墨西哥菜

作者 / Reinhardt Hess



欧洲 GU 出版社独家授权  
天津科技翻译出版公司出版

经典厨房

# 得州、墨西哥菜

作者 / Reinhardt Hess



得州、墨西哥菜

欧洲 GU 出版社独家授权  
天津科技翻译出版公司出版

经典厨房

著作权合同登记号：图字：02-2001-231  
图书在版编目（CIP）数据

得州、墨西哥菜 / (德) 赫斯 (Hess, R.) 编著；程  
凤仪译。—天津：天津科技翻译出版公司，2002.4

(经典厨房系列丛书)

书名原文：TEXMEX

ISBN 7-5433-1478-2

I. 得... II. ①赫... ②程... III. ①菜谱—美国  
②菜谱—墨西哥 IV. TS972.187

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第008568号



“TEXMEX” copyright ©1997 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

Chinese translation copyright ©2000 by Classic Communications Co.

All rights reserved.

本书中文简体字版权属天津科技翻译出版公司。

出 版：天津科技翻译出版公司

出 版 人：邢淑琴

地 址：天津市南开区白堤路244号

邮政编码：300192

电 话：(022)87893561

传 真：(022)87892478

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷：深圳美光彩色印刷股份有限公司

发 行：全国新华书店

版本记录：880 × 1230 32开本 1印张 39千字

2002年4月第1版 2002年4月第1次印刷

定 价：6.80元

(如发现印有装订问题，可与出版社调换)



## 火辣辣的得州、墨西哥菜

缤纷的佳肴!这是得州、墨西哥菜的特色,墨西哥菜的主要材料是玉米、豆类及辣椒。配上西部牛仔们偏爱的烤肉:牛排、禽类及海鲜,涂上辣椒酱放到炭火上烤,火辣辣、充满幻想的美食诱您垂涎三尺。

## 豆子沙拉

可以吃饱的饭前菜。

### 轻松又便宜

#### 4人份材料：

腌红豆、藜豆及大白豆各1罐(约400g)

绿色辣椒1个

洋葱1个

蒜瓣2个

洋芫荽(Parsley, 又称荷兰芹)1把(约50g)

盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙

黑胡椒 $\frac{1}{4}$ 茶匙

白酒醋2汤匙

莱姆汁或柠檬汁2汤匙

橄榄油4汤匙

准备时间：20分钟

浸渍时间：1小时

每份热量：约410 kcal

将大红豆、大白豆和藜豆放入筛子中冲洗，水沥干。

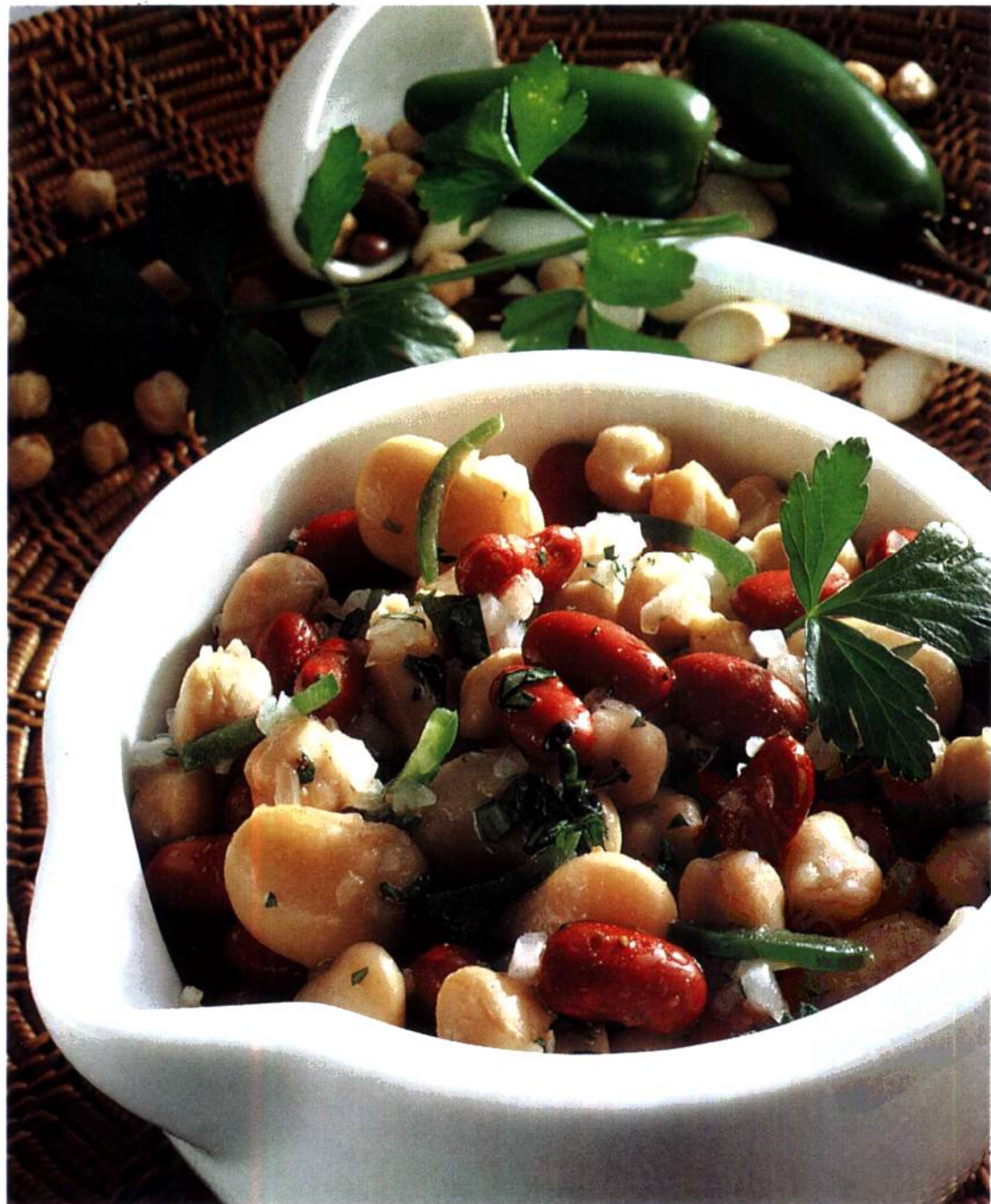
辣椒纵向切开，水龙头下冲水去籽去蒂，辣椒切成细丝。剥洋葱及蒜瓣，切成小丁。洗净洋芫荽，叶子剁成粗块。

沥干的豆类放入碗中，与辣椒丝、洋葱及蒜瓣混合。

盐、黑胡椒、白酒醋及柠檬汁放入小碗中搅拌，直到盐溶解为止。橄榄油打成浓稠状，淋到沙拉上，搅拌调和。

所有材料浸渍1个小时，配上香脆墨西哥饼最佳。

如果您不喜爱藜豆，也可以用玉米粒来代替。



## 豆泥和酪梨酱

适合玉米饼及墨西哥饼的沾料。

### 简单又古典的做法

4人份材料:

豆泥材料:

- 红豆 1 罐 (400g)
- 洋葱 1 个
- 蒜瓣 2 个
- 熟透的番茄 150g
- 猪油或奶油 1 汤匙
- 蔬菜汤 75mL
- 盐  $\frac{1}{4}$  茶匙
- 胡椒或辣椒料  $\frac{1}{4}$  茶匙 (见 28 页)
- 比萨草 (Oregano)  $\frac{1}{4}$  茶匙

酪梨酱材料:

- 番茄 1 个
- 洋葱 1 个
- 蒜瓣 4 个
- 新鲜辣椒 2 个
- 熟酪梨 2 个
- 柠檬汁 4 汤匙
- 盐  $\frac{1}{4}$  茶匙
- 黑胡椒  $\frac{1}{4}$  茶匙

烹调时间: 45 分钟

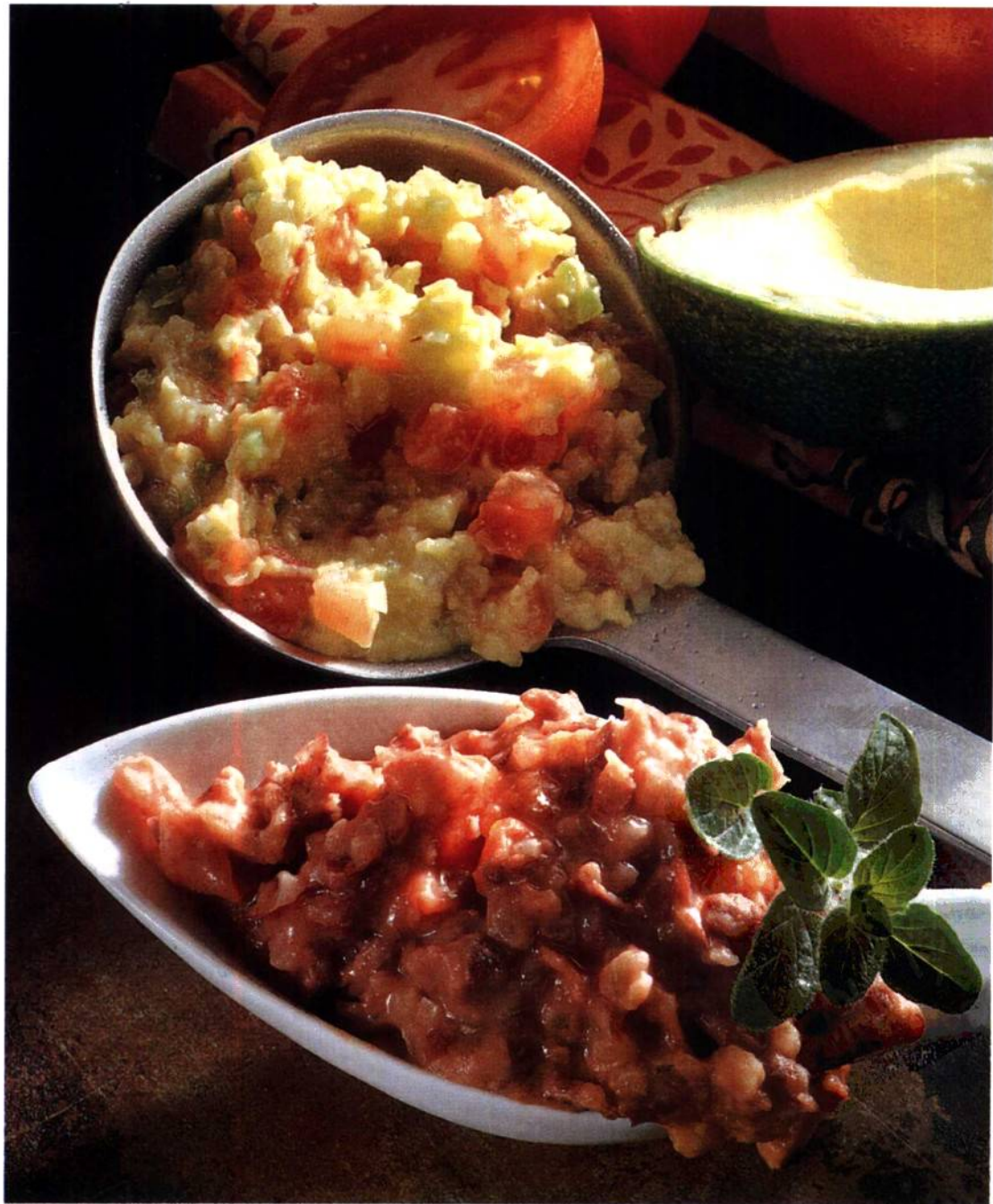
每份热量: 约 300 kcal

豆泥的做法, 是先将豆子放入筛子中冲洗, 沥干, 用搅拌器或电动刀切碎 (不要切太细)。剥洋葱及蒜瓣, 剁碎。去番茄蒂, 热水稍微烫番茄, 去皮对切, 去籽后切成细丁。

将猪油或奶油加热融化, 倒入洋葱及蒜瓣煮 5 分钟, 加入番茄后再煮 5 分钟倒入豆子, 搅拌翻炒, 等豆子变软变松, 倒入蔬菜汤。用盐、胡椒或辣椒料及比萨草调味, 微温或冷却后端上。

酪梨酱的做法, 是将番茄去蒂, 番茄用热水烫过, 去皮对切, 去籽切丁。洋葱及蒜瓣剥皮、切细。

辣椒切成长条, 边冲水边去籽, 洗净切成细丁。酪梨切半, 去籽后挖出果肉, 用叉子捣碎, 以柠檬汁调味, 倒入番茄、洋葱、蒜和辣椒, 加盐、黑胡椒调味。马上端上享用。





## 蛋盖番茄酱

蛋有好几种做法，这里是用荷包蛋。

### 容易好做又可口

#### 4人份材料：

五花熏肉 100g

洋葱 2个

蒜瓣 4个

猪油或奶油 1汤匙

番茄 1大罐 (800g)

墨西哥辣椒片 2~3汤匙

盐 1/4茶匙

黑胡椒 1/4茶匙

磨碎的比萨草 (Oregano) 1/2茶匙

糖 1/4茶匙

墨西哥饼 (买现成或自己做) 4个

(见10页及18~19页)

油 1汤匙

蛋 4个

烹调时间：50分钟

每份热量：约400kcal

五花熏肉去掉猪皮及筋，切丁。剥洋葱及蒜瓣，剁碎。猪油放入锅中使其溶散，放入熏肉丁用中火煎熟，倒入洋葱及蒜，煎成金黄色。

番茄倒入洋葱、蒜混合料中，边搅拌、边捣碎，添加辣椒片、盐、黑胡椒及比萨草及糖调味，掀开锅盖煮30分钟，直到酱料成浓稠状。

端上餐桌前，墨西哥饼用平底锅煎热(见19页)，用另一个平底锅放入油煎荷包蛋。

墨西哥饼放入盘中，倒入2/3番茄酱，将荷包蛋放在上面，再把剩余的番茄酱铺上。马上端上桌享用。

适合配西洋生菜及玉米、番茄、青椒沙拉，淋上柠檬汁及橄榄油。



## 墨西哥饼包绞肉

地道的得州、墨西哥菜。

### 细致又饱足的佳肴

#### 4人份材料：

玉米粉 100g  
盐 ¼茶匙  
油 4汤匙  
低筋面粉 50g  
酸粉 ¼茶匙  
洋葱 1个  
蒜瓣 2个  
牛肉绞肉 400g  
辣椒料 1茶匙 (见28页)  
西洋生菜 ½个 (约200g)  
熟番茄 150g  
青椒 1个 (约125g)  
酸味鲜奶油 200g  
黑胡椒 ¼茶匙  
玉米粒 (罐头) 4汤匙  
辣椒酱 (现成) 4汤匙  
沙拉油 ½汤匙  
擀面所需的面粉

烹调时间：1小时

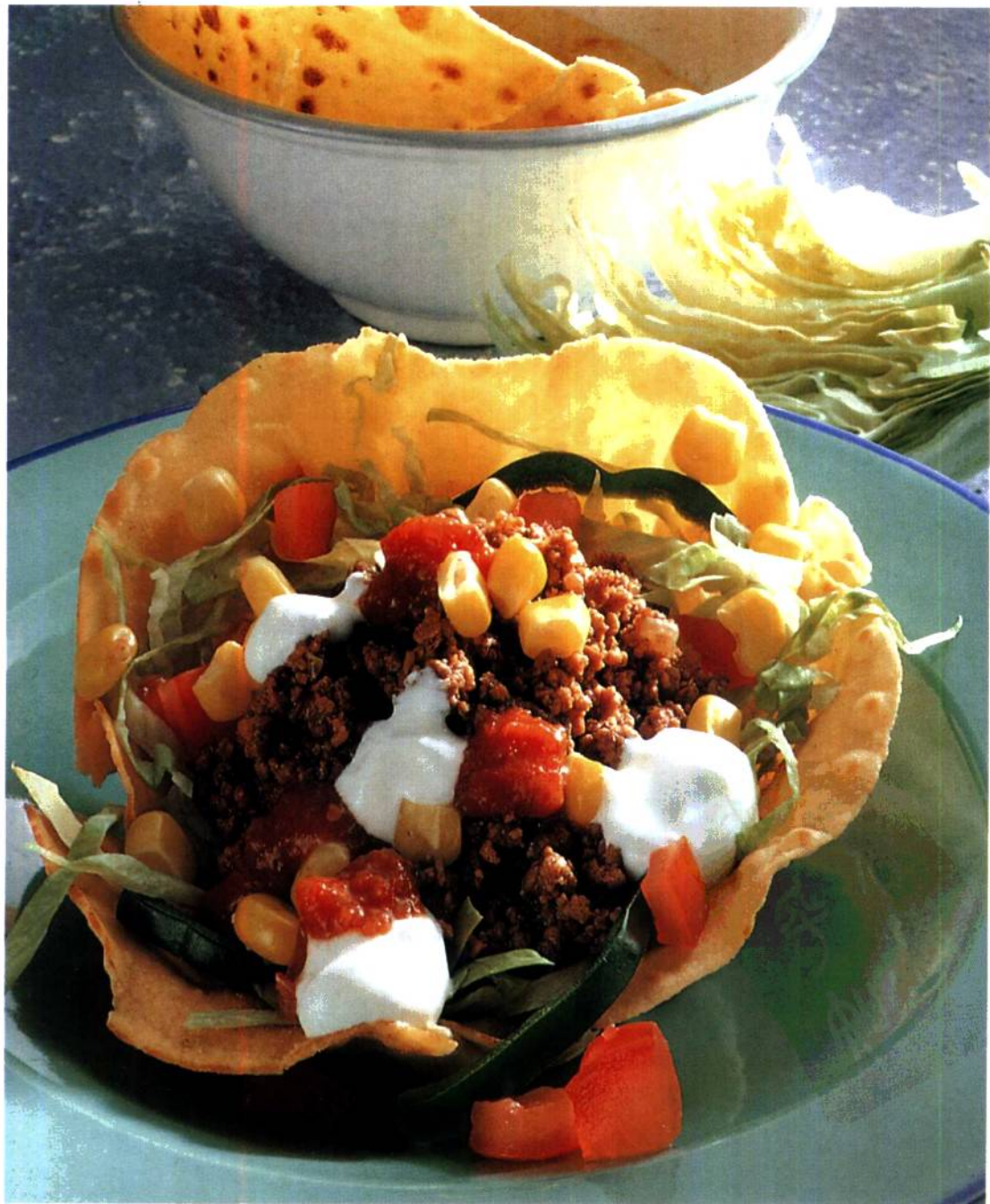
每份热量：约 530 kcal

玉米粉加上盐、2汤匙油及125mL热水拌匀，放置膨胀10分钟。混入面粉及酸粉，揉成光滑的面团，切成四块。工作台铺上面粉，将面团擀成直径约18cm的面饼(见18页)。煎锅涂上一层油，大火煎面饼每面1~2分钟，煎好后盖上锅盖放置一边。

洋葱、蒜瓣剥皮后切碎。2汤匙油加热，洋葱、蒜混合再与绞肉一起拌匀后炒熟。放入辣椒料及盐调味，倒入200mL水，开锅盖煮15分钟，煮滚。

生菜洗净，切成长条状。番茄洗净，去蒂并切丁。青椒洗净后切开去籽洗净，再切成长条。将酸味鲜奶油打成平滑状。

½汤匙油在煎锅中加热，墨西哥饼每面煎2~3分钟，煎到酥脆为止，放入碗中定形(见19页)。生菜、番茄及青椒放入饼中，均匀分配，加入盐及胡椒，再倒入碎肉，撒上玉米粒，加上酸味鲜奶油及步骤2所做的辣椒酱。



## 鸡肉包

用自己做的面团，才能保证墨西哥面饼皮的成功。

### 美味价廉

4人份材料：

#### 墨西哥面饼皮：

低筋面粉 250g  
盐 ¼茶匙  
酸粉 1茶匙  
植物油 4汤匙  
擀面所需的面粉

#### 馅料：

洋葱 1个  
鸡胸肉 300g  
番茄糊 400g  
油  
辣椒料 1茶匙 (见 28 页)  
盐 1茶匙  
黑胡椒 1茶匙  
腌红豆 1罐  
酸味鲜奶油 175g  
新鲜青椒 1个  
高达 (Gouda) 乳酪 100g

烹调时间：1小时

每份热量：约 600 kcal

也可以配上第 6 页的豆泥或酪梨酱。

面粉加上盐、酸粉、油、150mL 温水揉 10 分钟，直到面团变软为止(见 18 页)，加盖静置 30 分钟。

洋葱剥皮切成长条，鸡肉切丝。2 汤匙油加热，洋葱与鸡肉用中火煎熟。放入一半番茄，以辣椒料、盐及黑胡椒调味，煮 5~10 分钟。

清洗沥干腌红豆。在酸味鲜奶油中加盐及黑胡椒，拌匀。青椒洗净去籽，先切成长条，再切成细丁，倒进剩下的番茄中搅拌均匀。

将面团分成 4 块，擀成直径 23cm 的面饼皮，将馅料放在饼中间，撒上高达乳酪，自饼四角拉起，压紧。

平底锅内注入高约 1cm 的油，加热，用中火将饼每一面煎 5~6 分钟，煎至饼成金黄色为止，配上鲜奶油及番茄酱。



## 指带瓜面卷

所有包馅的墨西哥饼都可沾酪梨酱(见6页)。

### 美味，招待客人的佳肴

#### 4人份材料：

熟透番茄 1kg 或番茄糊 800g  
洋葱 2个  
蒜瓣 4个  
新鲜的红辣椒 2个  
油 2汤匙  
盐 1茶匙  
小型指带瓜 (Zucchini, 可用小黄瓜替代)  
600g  
辣椒料 1茶匙 (见28页)  
比萨草 (Oregano) 1茶匙  
墨西哥面饼皮 8个 (见12页)  
火腿切丝 150g  
高达乳酪 (Gouda) 粉 1汤匙  
酸味鲜奶油 300g  
涂在平底锅的油

烹调时间：35分钟

烘烤时间：20分钟

每份热量：约 650 kcal

搭配辣的番茄酱也很好吃。

番茄酱做法：番茄去蒂，稍微用热水烫一下，去皮后对半切开，去籽再切成细丁，洋葱及蒜瓣去皮并切丁。辣椒对切，边冲水边去籽，洗净切丁。

油加热，洋葱丁及蒜稍微煎一下，放入红辣椒及番茄，煮一下，放入盐调味，掀开锅盖用小火煮20分钟。

烤箱以225℃预热，洗净指带瓜，切成细丝，加盐、辣椒粉、比萨草调味，在平坦的焗碗或深烤盘上涂油。

平底锅涂上少量油加热，面饼皮每面煎30秒，每面涂一点番茄酱，指带瓜及火腿丝放入面饼皮中卷起来，面卷并排放入焗碗或烤盘中，再涂上薄薄一层番茄酱及洒上高达乳酪粉。

面卷在烤箱中以200℃烤20分钟，酸味鲜奶油打成浓稠状，放在旁边沾着吃。





## 烤红鲷

碳烤红鲷最是美味。

### 精细、昂贵的佳肴

#### 4人份材料：

红鲷或其他红色大鱼 2 条 (约 500g, 处理好的)

洋芫荽 (Parsley, 又称荷兰芹) 1 把 (约 30g)

现榨柳橙汁 100mL

柠檬汁 3 汤匙

酱油 2 汤匙

番茄酱 2 汤匙

花生油 4 汤匙

蒜瓣 2 个

比萨草 (Oregano) 1 茶匙

盐  $\frac{1}{4}$  茶匙

黑色、白色及红色的胡椒粒各 5 颗

(在钵中磨碎)

黑胡椒  $\frac{1}{4}$  茶匙

涂在烤架上的油

烹调时间：40 分钟

浸渍时间：30 分钟

每份热量：约 380 kcal

鱼里外都洗净、去鳞,用厨房用纸巾将鱼擦干,用刀将鱼两面划一划,直深入鱼骨,鱼置于盘中。洋芫荽洗净,一半放入鱼肚中。

柳橙汁、柠檬汁、酱油、番茄酱及花生油搅拌。蒜瓣剥皮后压成蒜泥。比萨草、盐、磨碎的胡椒粒及黑胡椒调味。鱼放入酱料中浸渍 30 分钟,偶尔翻面。

碳烤炉或电烤炉加热,鱼自酱料中取出,沥干放入涂好油的烤架上,或是将锡箔纸涂上油,放到烤架上。将步骤 2 的酱料放入小锅中煮滚,自炉上取下待凉。

距离碳火或电碳棒 10cm 处烤鱼,每面各烤 7~10 分钟,一直烤到鱼香脆呈金黄色为止,并不断用酱料涂抹鱼,将剩下的酱料热过后淋在鱼上,摘下洋芫荽叶子撒上做装饰。