

爆米花

作者/Tim Cole



爆米花

欧洲 GIU 出版社独家授权
天津科技翻译出版公司出版

经典厨房

爆米花

作者/Tim Cole



爆米花

欧洲 GIU 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：02-2001-226

图书在版编目(CIP)数据

康米花 / (德) 科尔 (Cole, T.) 编写; 刘美华译

天津: 天津科技翻译出版公司, 2001.4

(经典厨房系列丛书)

书名原文: POPCORN

ISBN 7-5433-1478-7

I. 爆... II. 科... III. 膨结食品-食品加工

IV. TS219

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第008593号

"POPCORN" copyright © 1996 by Grube und Unzer Verlag GmbH, München

Chinese translation copyright © 2001 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: 崔淑芬

地 址: 天津市南开区白堤路24号

邮政编码: 300022

电 话: (022) 87782541

传 真: (022) 87782542

(天津) 津发改字(2001)第100号

定价: 1.40元(含邮费)

印 次: 2001年4月第1次印刷

(天津) 津发改字(2001)第100号



“爆”好的玉米最好吃

美国人早就知道，新鲜“爆”好的玉米最好吃。爆米花有许多意想不到的变化，传统的只加盐和少许融化的奶油，或是裹上甜甜的焦糖，还有与戈尔根朱勒干酪（Gorgonzola）混和的完美组合。

爆米花是令人惊喜的下酒零食，可在孩子的生日宴会，利用棒透了的食谱来做逗趣的点心。

干的香料、乳酪及玉米饼可在超市买到。



热奶油爆米花

美国最著名的爆米花食谱：加上奶油和盐。

经典之作

4人份材料：

优质植物油（例如葵花油）3~4汤匙

爆米花玉米4汤匙

奶油1~2汤匙

盐1汤匙

准备时间：约10分钟

每份热量：约170 kcal

在既大又重的锅子内将油加热（见18页）。

倒入爆米花玉米，分散在锅底，让玉米一粒粒单独分开。

盖上锅盖。每隔10~15秒钟用力来回摇晃锅了。

当玉米粒开始爆开时，每隔5~6秒摇晃锅子（见18页）。这一点很重要，不然下面的玉米粒会烧焦，其他的完全不会爆开。等到只听得见零星的玉米粒爆开的声响时，将锅子从炉子移开，将里面的爆米花倒进大碗里（见18页）。

关闭炉火。把锅子重新放回炉子，奶油放入锅子。等奶油一融化（不可变成咖啡色），就浇上爆米花。

在爆米花上撒盐，然后享用。注意：刚开始别放太多盐，宁可补加盐。

若在锅子与锅盖之间放一张厨房纸巾，纸巾会吸收爆玉米花时挥发出来额外的湿气，爆米花会因此变得更酥脆。



香料盐爆米花

对真正的爆米花爱好者来说，盐是爆米花的最佳拍档。

容易成功

4人份材料：

盐 1 汤匙

干罗勒 (Basil) $\frac{1}{2}$ 茶匙

干牛至草 (Marjoram) $\frac{1}{2}$ 茶匙

干百里香 (Thyme) $\frac{1}{2}$ 茶匙

洋葱粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙

优质植物油 (例如葵花油) 4 汤匙

爆米花玉米 4 汤匙

奶油 1~2 汤匙

准备时间：约 15 分钟

每份热量：约 170 kcal

将盐与香料、洋葱用食物处理机切碎，混合均匀的香料盐。

准备不加盐的爆米花 (见 18 页)，然后倒入大碗内。

将奶油融化后浇在爆米花上。

把香料盐放进口径大的盐罐子里，然后放在爆米花旁；或者立刻撒上爆米花，然后享用。

爆米花加上其他种类的盐配方也很好吃。可以试试加上莳萝盐。将 1 茶匙干的莳萝 (Dill) 和 $\frac{1}{2}$ 茶匙干的洋芫荽 (Parsley)，与 1 汤匙的盐一同混合并捣碎。味道不错的还有小茴香盐：将 1 茶匙的小茴香 (Cumin) 和 $\frac{1}{2}$ 茶匙的芥末粉与 1 汤匙的盐混合并捣碎。



松子爆米花

松子和爆米花配合得好极了！

精致

4人份材料：

优质植物油（例如葵花油）4汤匙

爆米花玉米 4汤匙

松子 100g

帕尔马干酪（Parmesan）100g

奶油 50g

干罗勒（Basil）2茶匙

蒜盐粉 ½茶匙

准备时间：约 20 分钟

每份热量：约 380 kcal

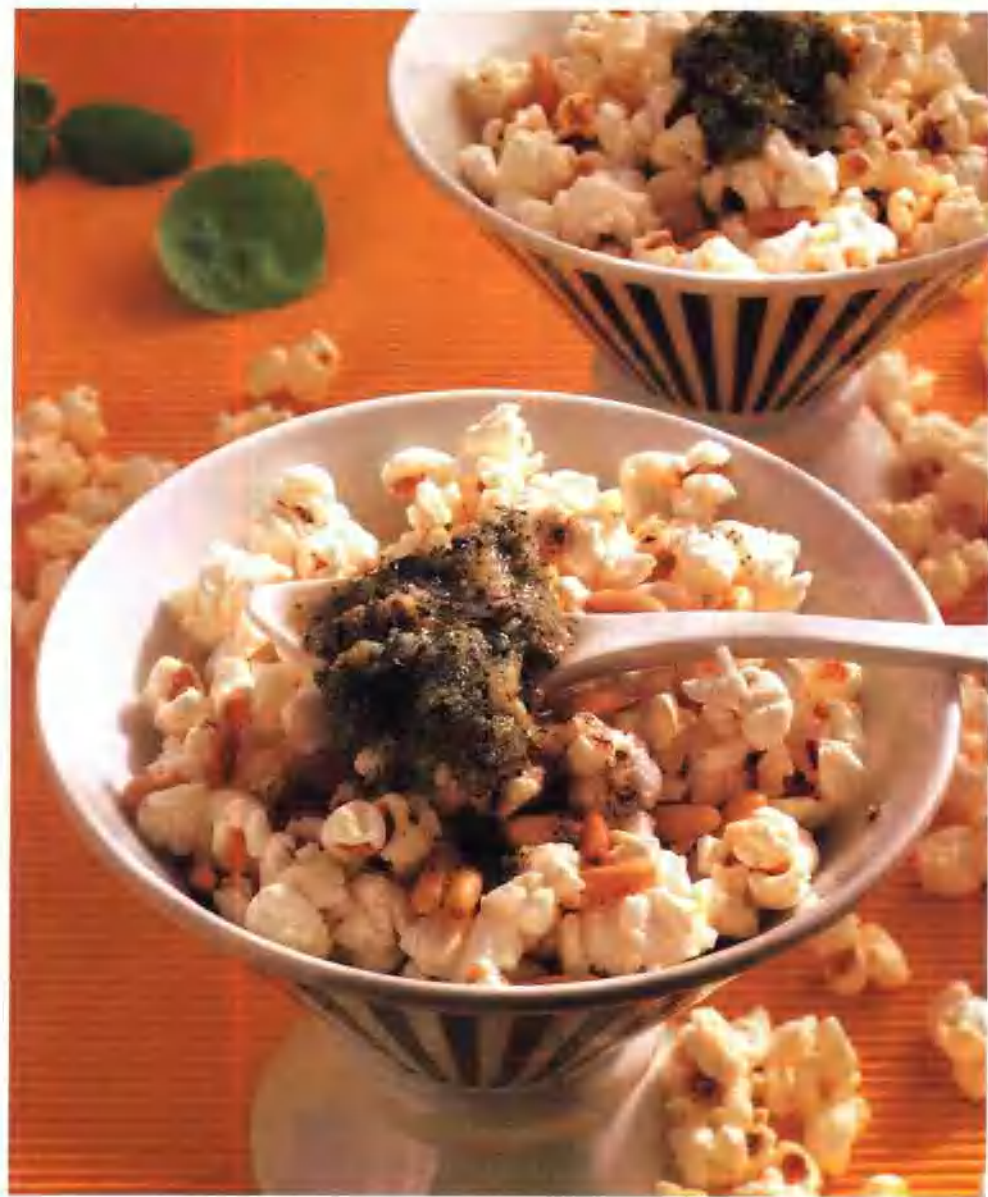
准备不加盐的爆米花（见18页），然后倒入大碗里。

在无油的锅子里将松子烘成金黄色，然后与爆米花混合。

将帕尔马干酪刨细。奶油在小锅里融化。加入乳酪、罗勒和蒜盐粉，然后把所有材料充分搅拌成奶油香料。

将奶油香料平均分布在爆米花和松子上，然后立刻享用。

可试用优质的椰子油，会使爆米花的味道更浓郁。



那秋司 (Nachos) 爆米花

墨西哥式的爆米花，加了融化的干酪和红如火的辣椒。

辣的

4人份材料：

植物油（例如葵花油）1~2汤匙

爆米花玉米 2汤匙

成块的切达干酪 (Cheddar) 150g

鸡胸肉 2片（约400g）

新鲜红辣椒 2支

奶油 1汤匙

墨西哥玉米饼屑 (Tortilla - Chips) 1/2袋
（约75g）

墨西哥辣酱 (Tabasco) 2茶匙

准备时间：约30分钟

每份热量：约430 kcal

准备不加盐的爆米花（见18页），然后倒入大碗。

将干酪刨得粗粗的，然后放在一旁。鸡胸肉洗净沥干，切成小块。辣椒洗净，直的切开，去籽去蒂后剁细。接着彻底洗净双手。将烤箱预热至250℃。

奶油在锅里加热，放进鸡胸肉丁，煎约3分钟，然后放在一旁。

拿一个约35cm长的耐火模型，铺上墨西哥玉米饼屑，撒上一半的干酪。将爆米花、鸡胸肉、辣椒和辣椒酱混合，铺在墨西哥玉米饼上，再撒上剩下的干酪。

以220℃置于旋风式烤箱中层，烤3~5分钟，直到干酪开始融化为止。取出来后可立刻享用。

可在超市和美式大市场买到墨西哥玉米饼屑。



东方式的爆米花

肉豆蔻，使创新口味的爆米花增添特别的香味。

中国风味

4人份材料：

优质植物油（例如葵花油）3~4汤匙

糖 1/2茶匙

爆米花玉米 4汤匙

奶油 50g

磨好的肉豆蔻 (Nutmeg) 1/2茶匙

五香或八角粉 1/2茶匙

准备时间：约 5 分钟

每份热量：约 210 kcal

在一只大锅子里将油加热，加糖后稍微搅拌。然后倒入玉米粒，再按照基本食谱里所描述的（见18页）操作。把爆好的爆米花倒进大碗里。

将奶油在小锅子里融化。加入肉豆蔻和五香或八角粉，并且充分搅拌。

将步骤2的酱料撒在爆米花上，充分搅拌，立刻享用。

印度风味：将 50g 的奶油和 3 茶匙的芒果口味的印度酸辣酱(Mango - Chutney)混合，然后将所有的东西稍微加热，直到奶油融化为止。再将混合的材料浇在爆米花上。



戈尔根朱勒干酪爆米花

加了两种可口干酪的意大利式爆米花。

有饱腹感

4人份材料：

帕尔马干酪 (Parmesan) 50g
优质植物油 (例如葵花油) 3~4 汤匙
爆米花玉米 4 汤匙
奶油 50g
戈尔根朱勒干酪 (Gorgonzola) 50g

准备时间：约 10 分钟

每份热量：约 310 kcal

将帕尔马干酪刨细，然后放在一旁。

准备不加盐的爆米花 (见18页)，然后倒入大碗里。

用小锅子融化奶油。将戈尔根朱勒干酪切碎加进奶油里，搅拌到干酪融化为止。

将步骤3的混合奶油均匀浇在爆米花上，再撒上刨好的帕尔马干酪，立刻享用。



普罗旺斯爆米花

给爆米花爱好者的法国式生活艺术。

香浓的

4人份材料：

优质植物油（例如葵花油）3~4汤匙

爆米花玉米 4汤匙

奶油 100g

蒜盐粉 1茶匙

干罗勒 (Basil) 1/2茶匙

干百里香 (Thyme) 1/2茶匙

法国面包 6片

去籽的黑橄榄 100g

鲱鱼片 1~2片

准备时间：约 20 分钟

每份热量：约 430 kcal

准备不加盐的爆米花（见18页），然后倒入大碗里。

在小碗里，用叉子将一半的奶油、蒜盐粉、罗勒和百里香混合。

面包的两面都抹上步骤2混合的奶油香料，再把面包切成丁。黑橄榄和鲱鱼片切成小块。

将面包丁放在锅子里煎成金黄色。把留在切菜板上的奶油一起加进锅子里。将面包丁加进爆米花的碗里，两者充分混合。

把剩下的奶油倒入锅子里，加入橄榄和鲱鱼，边煮边翻动。

把橄榄丁和融化的奶油浇在之前已混合好的爆米花和白面包上。充分混合一切，然后立刻享用。