

Anne Wilson

西班牙烹調

SPANISH

Cooking



食譜閱讀法

適合初學者



適合略有經驗者



適合經驗豐富的廚師



用量：

1杯=250毫升

1湯匙=20毫升

1茶匙=5毫升

100公克自發麵粉 = 100公克麵粉 + 1茶匙發粉

Copyright © Murdoch Books 1993

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in any retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior written permission of the publisher.

This book was produced by Murdoch Books, 45 Jones Street, Ultimo NSW 2007

原著書名：Spanish Cooking

© 2000 中文版權為Könnemann Verlagsgesellschaft mbH所有

Bonner Straße 126, 50968 Köln, Germany

翻譯，排版：統一翻譯股份有限公司

Printed in Hong Kong

ISBN 3-8290-6448-9

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

KÖNEMANN 美食系列

中國烹調

炒盤菜精華

美味沙拉

咖哩菜譜

世界名湯

雞尾酒宴會飲料

蔬菜新譜

蛋糕茶點

兒童樂趣烹調

漢堡世界

比薩和烘爐新創意

美味麵食

義大利烹調

法國烹調

印度烹調

墨西哥烹調

脆餅和蛋餅

香草料理

調味醬汁集粹

西班牙烹調

經典義大利麵食

米飯料理

經典蔬菜美食

簡易小點心

印尼料理

日本和韓國料理

傳統燒烤美食

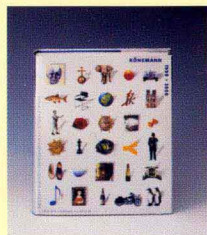
宴會點心極品

健康低脂食譜

甜點賀禮食譜

Könnemann 出版有限公司圖書目錄印刷精美，介紹所刊行的國際性圖書上千種，意者請洽本公司代理書店。

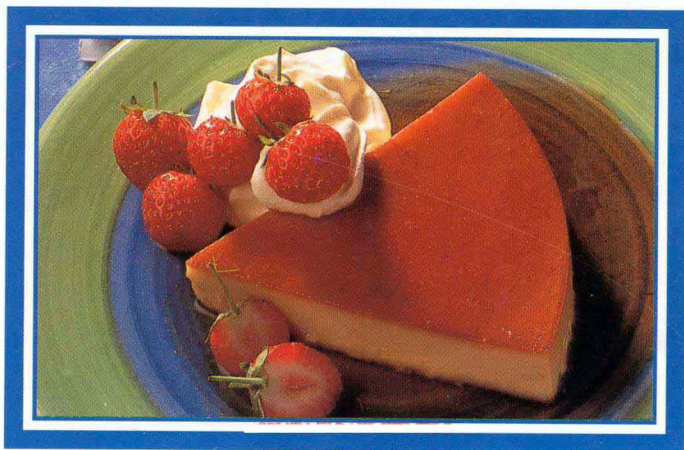
568頁，附彩圖約
1500幀精裝
26.8 x 31.2 公分
以6種語言作介紹
價格：每冊US\$ 20



西班牙烹調

SPANISH

Cooking



KÖNEMANN



西班牙餐櫥必備品



大多數西班牙料理的材料，都可在您當地的超市中買到。少數特殊的材料，如辣腸(Chorizo)，只有特別的熟食店才買得到，則可使用其他材料替代（例如辣腸(Chorizo)可用薩拉米蒜味香腸代替）。

蒜味蛋黃醬：蒜味蛋黃醬的主要材料是蛋，帶有濃濃的大蒜味。

杏仁：杏仁在西班牙料理中有許多用途，可使用在鹹食或甜食中。杏仁粗粉是一種磨碎的去皮杏仁。可用於湯品，醬汁及蛋糕中，用法和麵粉一樣。

甜椒：綠甜椒和紅椒被大量使用於西班牙料理中。去皮前可將甜椒置於熱烤架，或用長柄鉗固定，在瓦斯爐火上翻轉，直到表面焦黑，然後，以乾淨的濕茶巾覆蓋，放在一邊冷卻。焦黑的表皮可輕易剝除，

這時，甜椒中會帶有煙燻過的香味。

雞豆：又稱西班牙豆，鷹嘴豆或賽西豆(Ceci)。味似堅果，質地爽脆。雞豆在烹煮前必須長時間浸泡(約8小時)。您可用雞豆罐頭替代，罐頭上的名稱通常標示為鷹嘴豆，味道和質地都不會降低。

辣腸(Chorizo)：這是一種在西班牙被廣泛食用的紅色香腸，質感粗糙。可適用於任何一種薩拉米蒜味香腸作為替代品。

大蒜：通常使用新鮮大

蒜，最好先在砧板上以菜刀刀身拍碎。拍碎前加少許鹽可產生黏液。

香草：西班牙烹調所使用的多種香草都很容易取得。最好是使用新鮮香草，若無新鮮香草，也可用乾燥香草替代（減少用量）。最常使用的香草有迷迭香、百里香、鼠尾草、羅勒、薄荷和歐芹。

橄欖油：沒有任何替代品可以取代橄欖油的風味，而西班牙國內也有生產一些極品橄欖油。您可試用各種不同品牌，從中找出最對胃口的橄欖油。

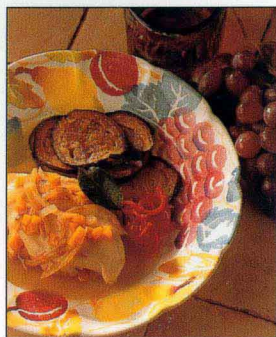


洋葱：一般蔬菜店都有賣西班牙洋葱或紅洋葱。它們比棕色洋葱來的溫和香甜，做成沙拉生食也很可口。無法取得時，可依食譜改用白色或棕色洋葱。

西班牙炒飯：這是最有名的西班牙料理。材料因地而異，視當地農產品而定，但一定要有番紅花（或薑黃粉），大蒜和橄欖油。

炒飯鍋：是一種大型、平底、雙柄的鍋子，只用來烹調最有名的米飯料理—西班牙炒飯。任何大型、厚底的炒鍋或淺鍋都可使用。

紅椒粉：以多種歐洲常見的甜紅椒製成，呈



深紅色，且具有泥土味道的溫和香草芳香。最常使用的是甜紅椒粉，但也有更辣的品種。

松果：生長在地中海岸特定的松樹種之球果果仁。可在多數的超級市場或健康食品店買到。

米：在西班牙很少用到原味的熟米—米飯的料理通常用番紅花或薑黃粉染色，用炒洋葱添加風味，或和西班牙炒飯一樣與其他材料一起烹煮。長米的效果最好。



番紅花：磨碎或柱頭狀的都有。是一種昂貴又難得的香料。買不到時，可改用少量的薑黃粉或甜紅椒粉。

雪利酒：西班牙生產某些世界頂級的原味及甜味雪利酒，兩種都可以用在各式甜食或鹹食之中。

蕃茄：幾乎每種鹹食的食譜上，都使用蕃茄來增色或調味，通常使用成熟渾圓的紅蕃茄。如果無法取得，罐頭蕃茄亦是絕佳的替代品。

醋：西班牙烹調中必定會使用到紅醋和白醋。無法取得時，可改用白醋和啤酒醋。



用尖刀切開章魚的頭並清除內臟。



挑起身體並用食指推出尖喙去除。

前菜 & 湯品

如同大部分的西班牙食物一樣，這些前菜和湯品營養都非常豐富，並且使用大量的大蒜。分作小盤食用。

烤小章魚



鮮嫩美味

小章魚18隻
檸檬皮2茶匙，磨碎
檸檬汁 $\frac{1}{4}$ 杯
橄欖油 $\frac{1}{4}$ 杯
大蒜2瓣，碾碎
新鮮歐芹 $\frac{1}{4}$ 杯，剁碎

配料時間：

15分鐘+2小時浸泡時間

烹調時間：

6分鐘

供4-6人食用

甜紅椒粉1湯匙，絞碎

保鮮膜覆蓋浸泡1-2小時。

4 將烤架塗上薄油，把章魚平置其上，以中熱火烘烤，每面各烘烤3分鐘，同時，用湯匙淋上調好的醬汁。冷熱食用皆可。

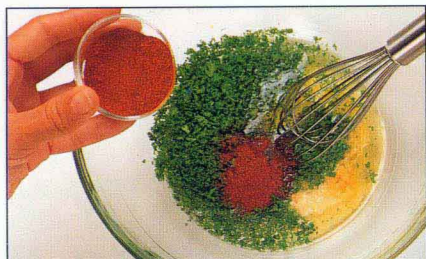
提示：章魚片放在醬汁中浸泡2-3天，每天翻動更可入味。

1 清洗章魚，用銳利的刀子直接切除頭部，或切開頭部清除內臟。

體切為2-3份，置於一旁待用。

2 挑起身體並用食指推出尖喙去除。仔細清洗章魚，除去眼睛、把身

3 把檸檬皮、檸檬汁、橄欖油、大蒜、歐芹和紅椒粉混合於大碗中，加入準備好的章魚，用



把檸檬皮、檸檬汁、橄欖油、大蒜、歐芹和紅椒粉混合於大碗中。



以中熱火烘烤，每面各烘烤3分鐘，同時用湯匙淋上調好的醬汁。

皺皮馬鈴薯和 磨椒醬



配料時間：

20分鐘

烹調時間：

25分鐘

供4-6人食用

小馬鈴薯18個

橄欖油1湯匙

鹽2茶匙

醬汁：

大蒜2瓣

小茴香籽1茶匙

甜紅椒粉1茶匙，絞碎

橄欖油 $\frac{1}{3}$ 杯

白葡萄酒醋2湯匙

熱水1湯匙

且醬汁稍微呈濃稠狀。
加入醋和熱水後，再攪拌1分鐘。

4 淋上1匙醬汁，請趁熱食用。

提示：磨椒(Mojo)醬源於金絲雀(Canary)島，西班牙的養生館中都有供應。另一種作法是使用剁碎的芫荽葉代替紅椒粉，用來和炸魚一起食用。皺皮馬鈴薯和大蒜蛋黃醬(Ali-oli)的搭配也不錯，特別是和魚一起食用。

1 烤箱用攝氏210度預熱。先把馬鈴薯放置在單層烤盤中，淋上油，搖動烤盤使它受油均勻，平均地在馬鈴薯上撒鹽。

2 烘烤20-25分鐘，直到馬鈴薯變為金黃色且稍

微起皺為止。烘烤期間要搖動烤盤兩次。

3 製作醬汁：把大蒜、小茴香籽和紅椒粉放入食物處理機中，攪拌1分鐘，機器持續轉動，慢慢地將油以細線狀加入，攪拌到油完全加入



把油淋在馬鈴薯上，然後均勻地撒上鹽。



馬鈴薯烤到金黃色且稍微起皺。



大蒜、小茴香籽和紅椒粉一起攪拌大約1分鐘。



食物處理機持續轉動，慢慢以細線狀加入油，然後再加醋。

西班牙比薩



理想的甜點

配料時間：
30分鐘
烹調時間：
45分鐘
供4-6人食用

的板上揉麵糰2-3分鐘。把麵糰擀成適合模型的大小。之後撒上菠菜，上鋪蕃茄混合物及橄欖。

底部：

乾酵母粉7公克
調味糖1茶匙
白麵粉2 $\frac{1}{4}$ 杯
溫水1杯

大蒜2瓣，碾碎
中型洋蔥2個，切碎
蕃茄罐頭440公克1罐，
瀝乾並壓碎
胡椒粒 $\frac{1}{4}$ 茶匙，磨碎
黑橄欖12個，
去核切碎

上層：

菠菜葉10片，撕碎
橄欖油1湯匙

6 烘烤25-30分鐘，切成小塊或一指寬度。冷熱食用皆宜。

提示：在西班牙，比薩的底部是用當地麵包師父剩下的麵糰所做成。也可用圓餅麵糰或脆皮麵糰來做。

1 用攝氏210度預熱烤箱。在30×25×2公分的瑞士捲鐵模上，塗上融化的奶油或油。

2 製作底部：將酵母粉、糖和麵粉混合在大碗中，逐次加入溫水，攪拌至平滑。在麵糰表面撒上薄麵粉，揉至平滑有彈性。將揉好的麵糰放在塗薄油的器皿中，蓋上厚毛巾，放在溫暖的地方15分鐘，任其自然發酵，至麵糰的

體積膨脹至兩倍左右。

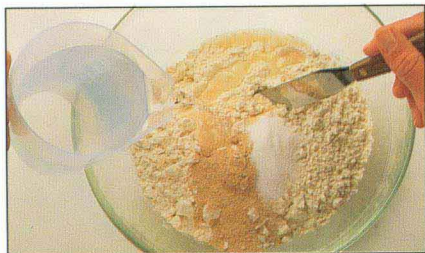
3 上層製作：把菠菜放在大鍋中，上蓋並用小火煮10分鐘，瀝乾菠菜並放涼。用手將多餘的水分擠出，放在一邊。

4 用中型鍋熱油，加入大蒜和洋蔥。小火烹煮5-6分鐘，倒入蕃茄和胡椒，小火煮5分鐘。

5 將麵糰從碗中取出，壓麵糰，再撒上薄麵粉

製作關鍵

酵母粉麵糰可在使用前一天做好。放在大的容器或碗中，蓋好並冷藏。隔天壓麵糰，輕揉並擀好。做酵母粉麵糰時，通常建議先將麵粉加溫，可幫助麵糰更快發酵。



先慢慢在麵粉、酵母粉和糖的碗中加入溫水。



在麵糰表面先撒上薄麵粉，揉至平滑有彈性。



在煮好洋葱和大蒜的鍋中，加入蕃茄和胡椒。



麵糰上撒上菠菜，並鋪上蕃茄混合物及橄欖。

蕃茄涼湯



配料時間：
15分鐘＋
1-2小時冷藏
供4-6人食用

白麵包3片，去皮
大的熟蕃茄8個，去皮
去籽並切碎
黃瓜1條，削皮去籽並
切碎
小洋蔥1個，切碎
小青椒1個，切碎
新鮮歐芹 $\frac{1}{3}$ 杯，剁碎
大蒜2瓣，碾碎
橄欖油2湯匙
紅葡萄酒醋2湯匙
蕃茄糊2湯匙
冰水1-2杯

裝飾：
中型紅椒1個，切絲
中型洋蔥1個，切薄片
小黃瓜1條，削皮去籽
並切碎
蛋2個，煮硬碾碎
綠橄欖 $\frac{1}{2}$ 杯，切片

用。裝飾物放在另外的小碗中，客人可依喜好另外自行添加。

提示：此湯品的西班牙名稱Gas-pacho，世界知名而且也是西班牙最著名的湯品。一向都為冷食，也是夏天用餐的開胃前菜。蕃茄必須熟透，才能呈現出最佳的風味。記得要去籽，如果沒有新鮮的蕃茄，可用罐頭替代。

1 將所有的材料都放在大碗中混合，冰水不要混入。用保鮮膜包起來，放置20分鐘。

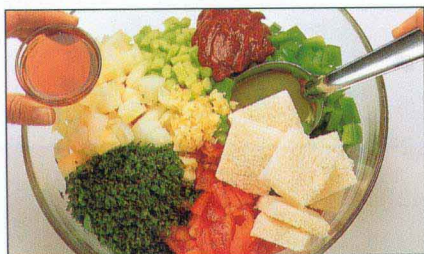
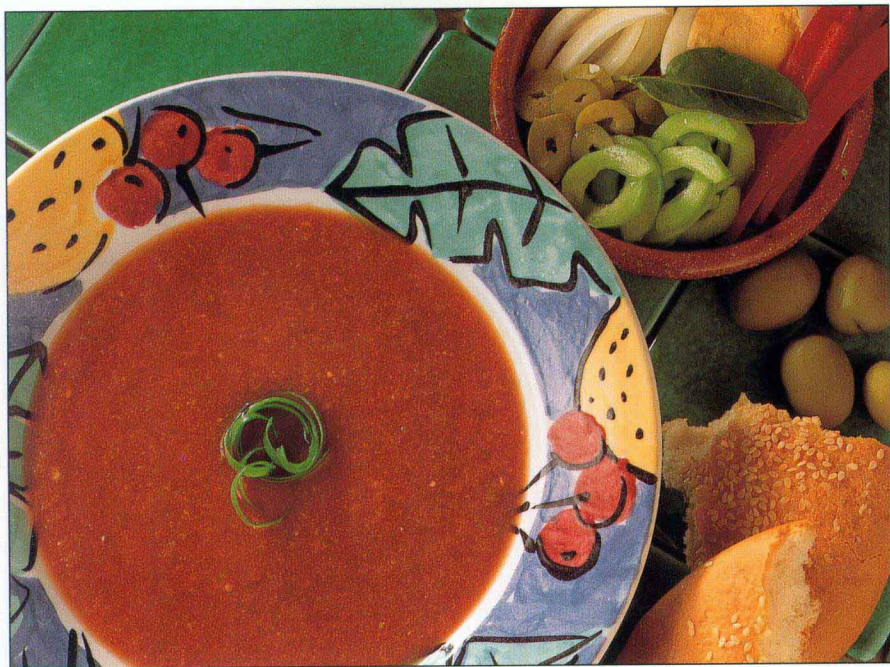
2 把混合的材料分為3份。1份放入食物處理機中，用脈衝模式，按住按鈕30秒，攪拌至平

滑。將混合材料倒入大碗中。剩下2份重複相同步驟。用冰水將混合物稀釋到希望的濃度。先蓋上保鮮膜，冷藏至少1小時。

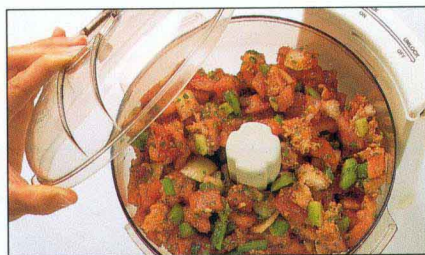
3 盛裝在大碗中或是分成數份，加入冰塊食

製作關鍵

將蕃茄剝皮之後，切對半輕壓，即可去籽。殘餘的籽可用茶匙去除。去除黃瓜籽時，只要將其縱向切對半，用茶匙去籽即可。



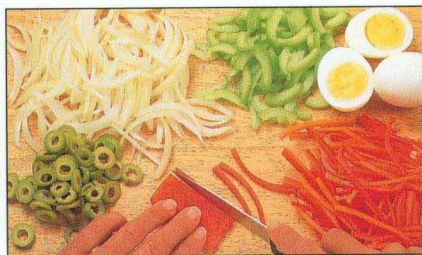
除冰水外所有的材料都放在大碗中混合放20分鐘。



將 $\frac{1}{3}$ 混合材料倒入食物處理機中並攪拌至平滑。



用冰水將混合物稀釋到希望的濃度。



切好的裝飾物放在小碗中，讓客人依喜好加入湯中。

大蒜湯



依口味調整辣椒用量

橄欖油 1/4 杯

大蒜 6 瓣，碾碎

新鮮白麵包屑 1 1/2 杯

中型熟蕃茄 3 個，

去皮切碎

甜紅椒粉 1 茶匙

辣椒粉 1/2 茶匙

配料時間：

15 分鐘

烹調時間：

30 分鐘

供 4-6 人食用

水 1 公升

蛋 2 個，稍微打散

新鮮歐芹 1/4 杯，

剁碎

1 用大型鍋熱油，加入大蒜，小火翻炒 1-2 分鐘，直到軟化，但未焦黃，加入麵包屑，用中火炒 3 分鐘，炒到變成淡金色為止。



小火加熱油中的大蒜末直到軟化但尚未焦黃。



加入蕃茄、紅椒粉、辣椒粉和水，小火煮 30 分鐘。

2 倒入蕃茄、紅椒粉、辣椒粉和水。煮沸加蓋小火煮 30 分鐘。

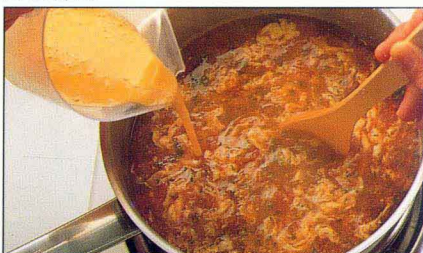
3 把蛋以細線狀加入湯中，小火再煮 2 分鐘。

4 倒入上桌的碗中，撒上歐芹即可食用。

好建議：趁熱食用且加重調味。



加入麵包屑，用中火炒 3 分鐘，炒到變成淡金黃色。



細線狀加入蛋液到小火煮的湯中，再煮 2 分鐘。



白魚湯



檸檬口味的湯
配上1片白吐司

配料時間：
25分鐘＋
1-2小時浸泡時間
烹調時間：
15分鐘
供4-6人食用

白魚魚片1公斤
小紅洋蔥3個，切碎
大蒜3瓣，碾碎
歐芹 $\frac{1}{4}$ 杯，切碎
檸檬皮2茶匙，磨成
碎末
新鮮檸檬百里香葉 $\frac{1}{4}$ 杯
月桂葉3片
橄欖油 $\frac{1}{4}$ 杯
白葡萄酒醋2湯匙

魚高湯1公升
原味白酒1杯
胡椒 $\frac{1}{4}$ 茶匙，磨碎
大片白麵包46片

1 先將魚肉去皮去骨，切成2.5公分塊狀，放在大碗中。

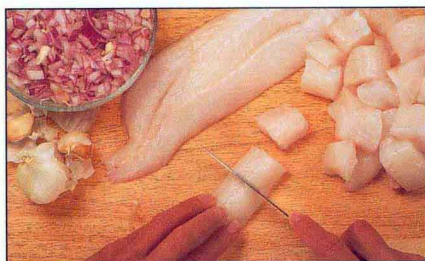
2 將洋蔥、大蒜、歐芹、檸檬皮、檸檬百里

香、月桂葉、橄欖油和醋混合，倒在準備好的魚肉上，蓋上保鮮膜，並放在冰箱中，浸泡1-2小時。

3 把魚的綜合材料放在大型鍋中，加入高湯、酒及胡椒。小火煮到近沸騰時，悶煮15分鐘，煮到魚肉恰好柔軟。

4 食用前，將麵包二面烤成金黃，放入個人的碗中，並倒入熱湯。立即食用。

提示：此份食譜中，我們用的是鱸魚，但您可使用任何白肉魚類。傳統的西班牙麵包是橢圓形，且有酥脆的外皮，亦可改用法國麵包。



將魚肉切成2.5公分塊狀，放在大碗中。



將洋蔥、大蒜、歐芹、檸檬皮、檸檬百里香、月桂葉、橄欖油和醋混合。