

美食家



【韩】李宝恩◎著  
翁培元◎译



# 米其林餐厅

## 最受欢迎的1000道料理

### 美味绝配 100款红酒

✂️专业料理家✂️

传授美酒&美食的绝美搭配方案

香醇美酒、可口料理、浪漫的用餐气氛，  
给家人和朋友传递你的用心和爱意，让幸福的感觉更加浓厚与充实。

美食家

MICHELIN  
RESTAURANT  
100 PERFECT  
RECIPES

MATCHING 100

RED

W  
I  
N

E



# 米其林餐厅

最

道

美味绝配  
100款红酒

【韩】李宝恩◎著 翁培元◎译

浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

米其林餐厅最受欢迎的 100 道料理：美味绝配 100 款  
红酒 / (韩) 李宝恩著；翁培元译. —杭州：浙江科学技术出版社，2014.3

ISBN 978-7-5341-5883-4

I. ①米… II. ①李… ②翁… III. ①菜谱②葡萄酒  
—基本知识 IV. ① TS972.12 ② TS262.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 295282 号

著作权合同登记号 图字：11-2013-255号

原书名：집에서 즐기는 와인과 요리

Copyright © Lee Bo-eun

All rights reserved.

Chinese (simplified) edition Copyrights © 2014 by Beijing RZBook Co., Ltd

Chinese (simplified) translation rights arranged with Book21 Publishing Group through M.J.Agency

# 米其林餐厅最受欢迎的 100 道料理： 美味绝配 100 款红酒

责任编辑：刘 丹 梁 峥 李骁睿  
责任校对：王 群 王巧玲  
责任印务：徐忠雷  
特约编辑：田海维 解鲜花

特约美编：王道琴  
封面设计：韩木华  
版式设计：桃 子

出版发行：浙江科学技术出版社  
地址：杭州市体育场路347号  
邮政编码：310006  
联系电话：0571-85058048

制 作： (www.rzbook.com)

印 刷：北京缤索印刷有限公司

经 销：全国各地新华书店

开 本：787 × 1092 1/16

字 数：200千

印 张：13

版 次：2014年3月第1版

印 次：2014年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5341-5883-4

定 价：69.00元

©如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。



**MICHELIN**



# 米其林餐厅 的美食精神



米其林不光是轮胎科技的创导者，还是欧美餐厅的评定者！

想成为星级米其林餐厅难上加难！

能在米其林餐厅品尝美食是至高享受！

想在家品尝米其林餐厅的绝世美味吗？

那就让我们来一起学做米其林的卓越美食，一起用心感受米其林餐厅的美食精神吧！

100多年，法国米其林轮胎创始人米其林兄弟出版的一本不起眼的自驾游美食指导《米其林指南》横扫欧洲，迅速成为欧洲美食家的“美食圣经”，从此，《米其林红色指南》便开始铸就它在欧美辉煌的饮食地位，它不光收录品质较好的餐厅，还逐渐对餐厅进行评审。

米其林餐厅，如今已经成为世界特色餐厅文化的先锋。当越来越多的人知道米其林餐厅，惊讶于米其林餐厅与米其林轮胎的关系时，米其林的美食精神和生活态度便渐渐渗入了人们的生活。

严谨、公正的评审制度，严格近乎苛刻、神秘却被世界普遍认可、独立而权威的评价体系，构成了《米其林红色指南》对餐厅评审的精神，有鉴于此，追求卓越创意的美食，也成了米其林餐厅对美食追求卓越创意的美食精神。

越来越多的餐厅以能加入《米其林红色指南》为荣，若是能入星，那便

是无上的荣耀。米其林餐厅从一颗星、两颗星到三颗星，一旦被评为米其林星级，就意味着挑剔的美食家对餐厅美食烹饪水准的认可，对一家餐厅和大厨来说，这不仅是无限风光的荣誉，更是滚滚客源的保证，因为数着米其林“星星”吃大餐，在欧洲是一种很高级别的享受，即使是米其林一星，在欧美的餐饮界也已经是很高的荣誉了。

即便不能入星，能在《米其林红色指南》上留下一点踪迹，获得“一副刀叉”的标记，说明餐厅就餐舒适度让人满意，也足以让餐厅感到自豪。

也许你以为被收入《米其林红色指南》的餐厅所有食物都是大餐，餐厅都是豪华餐厅，其实，并不完全是。只要口味独特、富有创意，符合米其林餐厅的美食精神，就有资格入选。这些餐厅也许就在某个小巷，在某个街口，也许就是一个特色小吃店，但吃起来，食物入口的美味，绝对让你大呼超出想象。

《米其林红色指南》对餐厅进行星级评审时，不光看食材的新鲜程度、餐桌的摆设、餐具的精美程度、上菜的顺序等，还要看酒窖的大小和藏酒的种类和品质，星级米其林餐厅一般都会有各个年份原产地的红酒，红酒与美食料理的搭配也成了考量米其林星级厨师最重要的一个因素。不同产地、不同年份、不同甜度的红酒适合搭配的料理也有所不同，米其林星级厨师们对这个话题的研究乐此不疲，他们对美食与美酒搭配的绝佳创意也越来越多地被世界所有高级餐厅的主厨认可，并成为学习的对象。

适合搭配美酒的料理有复杂也有简单，需要特殊器具的复杂料理较难操作，而本书中精选的那些简单美味、富有创意的美食并非可望不可即的遥远梦想，完全可以照着步骤做出完美的红酒绝配料理来。

\*贴心提示：本书中的“红酒”单独出现时，是各种葡萄酒的统称，包括红葡萄酒、白葡萄酒、粉红葡萄酒、气泡酒、冰酒等。



# CONTENTS

- 与美酒搭配的食材 10
- 品酒用具 12
- 美酒与装饰品 14
- 美酒与料理的“婚礼” 16

## Part 01 轻食美酒料理

- 香烤马铃薯 21
- 烤香肠&乳酪酱 23
- 意式烤番茄洋葱 25
- 腰果&小鱼干 26
- 蟹肉花生奶油沙拉 27
- 小番茄莎莎酱&墨西哥脆片 29
- 水果乳酪沙拉 31
- 明虾沙拉 33
- 布利乳酪&意式烤小番茄 35
- 马铃薯&红薯薄片 37
- 香烤奶油玉米 39
- 香菇乳酪欧姆蛋 41
- 焗烤蔬菜孔雀蛤 43
- 香蕉柠檬蛋挞 45
- 瑞士乳酪锅 47
- 焗烤香橙意大利面 49
- 苹果鸡蛋薄烤饼 51
- 墨西哥乳酪薄饼 53
- 焗烤迷你通心面 55
- 番茄烤面包片 57





- 蒜香牡蛎天妇罗 59
- 墨西哥风辣椒玉米薄饼 61
- 巴萨米克香醋番茄 62
- 意式生火腿卷哈密瓜 63
- 香煎鲈鱼 65
- 肉桂香烤苹果 67
- 香炸黑胡椒莫扎瑞拉乳酪条 69
- 巴萨米克酱烤蔬菜 71
- 烧烤肋排&洋葱莎莎酱 73
- 烤菠萝火腿 74

## Part 02 开胃菜&手指食物

- 焗烤口蘑飞鱼卵 79
- 奶油蟹肉饼 81
- 炒蘑菇豆腐片 83
- 盐烧牛肉吐司 85
- 脆炸椰味虾 86
- 卡门贝尔乳酪&杂粮面包 87
- 意大利香肠炒蘑菇 89
- 鲑鱼生鱼片沙拉 91
- 酸豆佐鲜虾 93
- 芦笋培根卷 95
- 串烤鲜虾 97
- 豆腐橄榄串 99
- 培根火腿三明治 100
- 火腿乳酪饼 101
- 越式米纸鸡肉卷 103
- 香草烤鲑鱼串 105
- 金枪鱼球 107
- 鸡蛋沙拉球 109
- 橄榄乳酪串 110
- 坚果奶油乳酪&薄脆饼干 111
- 意式香肠蔬菜卷 113
- 薄片火腿甜椒卷 115
- 串炸鲜鱼&菠萝鞑鞑酱 117



### Part 03 韩式美味料理

- 炖排骨 121
- 水梨酱烤牛肉 123
- 柚子酱烤鲭鱼 125
- 迷你绿豆煎饼 127
- 三杯五花肉 129
- 香草炖红蛤 131
- 蒜薹培根卷 133
- 糖渍香蒜&香蒜薄片 134
- 烤里脊肉&粉丝沙拉 135
- 辣椒烤牛肉串 137
- 嫩烤牛肉杏鲍菇 139
- 凉拌烟熏鲑鱼蔬菜卷 141
- 烤牛小排 143
- 柠檬墨鱼生鱼片 145
- 口蘑小葱香肠串 147

- 海鲜小葱煎饼 149
- 凉拌田螺&素面 151
- 烤豆腐沙拉 153
- 墨鱼蔬菜煎串 155
- 烤红酒五花肉&酱菜卷 157

### Part 04 特殊红酒料理

- 香蒜意大利面 161
- 泰式炒面 163
- 牛肉蔬菜卷佐菠萝花生酱汁 165
- 日式照烧鸡肉饭 167
- 南瓜炖海鲜 169
- 秋刀鱼蒜末法国面包 170
- 奶油串烤鸡心 171





- 印度咖喱酱&薄饼 173
- 鲜虾奶油意大利饺 175
- 烤鳗鱼寿司 176
- 鲜虾干贝饭 177
- 香烤鲑鱼排佐猕猴桃酱汁 179
- 中华料理炒饭 181
- 苹果泥焗烤猪排 183
- 辣炒蔬菜金枪鱼块 185
- 意大利番茄肉酱面 187
- 烟熏鸭肉&水果沙拉 189
- 烤西蓝花柠檬鸡 191
- 泰式鸡肉沙拉 193
- 马铃薯汤&牛肉法国面包 195
- 日式霜烧牛肉 197
- 越式米纸鲑鱼卷 199
- 烤黑胡椒金枪鱼 201
- 酒醋海鲜沙拉 203
- 串烤鲭鱼&萝卜沙拉 205
- 中式炒金针菇豆腐 206
- 蘑菇牛排卷串 207



美食家

MICHELIN  
RESTAURANT  
100 PERFECT  
RECIPES

MATCHING 100

RED

W  
I  
N

E



# 米其林餐厅

最 受 欢

道 料 理

美味绝配  
100款红酒

【韩】李宝恩◎著 翁培元◎译

浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社

**MICHELIN**



# 米其林餐厅 的美食精神



米其林不光是轮胎科技的创导者，还是欧美餐厅的评定者！

想成为星级米其林餐厅难上加难！

能在米其林餐厅品尝美食是至高享受！

想在家品尝米其林餐厅的绝世美味吗？

那就让我们来一起学做米其林的卓越美食，一起用心感受米其林餐厅的美食精神吧！

100多年，法国米其林轮胎创始人米其林兄弟出版的一本不起眼的自驾游美食指导《米其林指南》横扫欧洲，迅速成为欧洲美食家的“美食圣经”，从此，《米其林红色指南》便开始铸就它在欧美辉煌的饮食地位，它不光收录品质较好的餐厅，还逐渐对餐厅进行评审。

米其林餐厅，如今已经成为世界特色餐厅文化的先锋。当越来越多的人知道米其林餐厅，惊讶于米其林餐厅与米其林轮胎的关系时，米其林的美食精神和生活态度便渐渐渗入了人们的生活。

严谨、公正的评审制度，严格近乎苛刻、神秘却被世界普遍认可、独立而权威的评价体系，构成了《米其林红色指南》对餐厅评审的精神，有鉴于此，追求卓越创意的美食，也成了米其林餐厅对美食追求卓越创意的美食精神。

越来越多的餐厅以能加入《米其林红色指南》为荣，若是能入星，那便

是无上的荣耀。米其林餐厅从一颗星、两颗星到三颗星，一旦被评为米其林星级，就意味着挑剔的美食家对餐厅美食烹饪水准的认可，对一家餐厅和大厨来说，这不仅是无限风光的荣誉，更是滚滚客源的保证，因为数着米其林“星星”吃大餐，在欧洲是一种很高级别的享受，即使是米其林一星，在欧美的餐饮界也已经是很高的荣誉了。

即便不能入星，能在《米其林红色指南》上留下一点踪迹，获得“一副刀叉”的标记，说明餐厅就餐舒适度让人满意，也足以让餐厅感到自豪。

也许你以为被收入《米其林红色指南》的餐厅所有食物都是大餐，餐厅都是豪华餐厅，其实，并不完全是。只要口味独特、富有创意，符合米其林餐厅的美食精神，就有资格入选。这些餐厅也许就在某个小巷，在某个街口，也许就是一个特色小吃店，但吃起来，食物入口的美味，绝对让你大呼超出想象。

《米其林红色指南》对餐厅进行星级评审时，不光看食材的新鲜程度、餐桌的摆设、餐具的精美程度、上菜的顺序等，还要看酒窖的大小和藏酒的种类和品质，星级米其林餐厅一般都会有各个年份原产地的红酒，红酒与美食料理的搭配也成了考量米其林星级厨师最重要的一个因素。不同产地、不同年份、不同甜度的红酒适合搭配的料理也有所不同，米其林星级厨师们对这个话题的研究乐此不疲，他们对美食与美酒搭配的绝佳创意也越来越多地被世界所有高级餐厅的主厨认可，并成为学习的对象。

适合搭配美酒的料理有复杂也有简单，需要特殊器具的复杂料理较难操作，而本书中精选的那些简单美味、富有创意的美食并非可望不可即的遥远梦想，完全可以照着步骤做出完美的红酒绝配料理来。

\*贴心提示：本书中的“红酒”单独出现时，是各种葡萄酒的统称，包括红葡萄酒、白葡萄酒、粉红葡萄酒、气泡酒、冰酒等。





## 哇！好久不见， 改天一起吃个饭吧！

好久不见，何时一起喝杯酒呢？

如果跟很久没见面的知己好友

一起吃个饭、一起喝杯酒、

一起分享共同的心情，

这是人生中一大乐事！

在这个美好的时刻里，如果能够一起享用美味的料理，搭配香醇的红酒，

这就是幸福生活的最佳写照！

鉴于此，书中将为大家介绍能够创造这种幸福，让你与好友、家人共同分享的红酒料理，让大家在忙碌的生活中，与心爱的人共享这得来不易的幸福与悠闲。

虽然料理与酒类的搭配没有固定的法则，但是为了让你辛苦烹饪的料理更加美味可口，选择适合搭配的红酒是相当重要的工作。本书除了为大家介绍美食与美酒搭配的概念外，也会介绍各种搭配红酒的器具、装饰品，为你营造浪漫的用餐气氛。

味道香醇的美酒、美味可口的料理、浪漫的用餐气氛，再加上最重要的家人与朋友，所有这些组合条件，就是我们创造幸福生活不可或缺的要素。如果你经常苦闷于料理的种类、方法，或是搭配酒类等专业知识的不足，这本书将传授你解除这个苦闷的知识与方法，只要你用心地参考书中的料理制作方法与搭配酒类的建议，相信一定能够为你的家庭生活增添乐趣与幸福感。

书中除了介绍可以在家中轻易烹饪出的开胃菜及“手指食物”（指不需要餐具、直接用手指抓食的小食品）外，还介绍了当亲朋好友到家中拜访、用餐时，可以让你大显手艺的特殊红酒料理。希望这些精心设计的内容，可以让每位读者借由一杯美酒、一盘美味料理，传递你的用心与爱意，并希望借由美酒与美食搭配的建议，让这个幸福的感觉更加浓厚与充实。

料理研究家 李宝恩

# CONTENTS

- 与美酒搭配的食材 10
- 品酒用具 12
- 美酒与装饰品 14
- 美酒与料理的“婚礼” 18

## Part 01 轻食美酒料理

- 香烤马铃薯 21
- 烤香肠&乳酪酱 23
- 意式烤番茄洋葱 25
- 腰果&小鱼干 26
- 蟹肉花生奶油沙拉 27
- 小番茄莎莎酱&墨西哥脆片 29
- 水果乳酪沙拉 31
- 明虾沙拉 33
- 布利乳酪&意式烤小番茄 35
- 马铃薯&红薯薄片 37
- 香烤奶油玉米 39
- 香菇乳酪欧姆蛋 41
- 焗烤蔬菜孔雀蛤 43
- 香蕉柠檬蛋挞 45
- 瑞士乳酪锅 47
- 焗烤香橙意大利面 49
- 苹果鸡蛋薄烤饼 51
- 墨西哥乳酪薄饼 53
- 焗烤迷你通心面 55
- 番茄烤面包片 57





- 蒜香牡蛎天妇罗 59
- 墨西哥风辣椒玉米薄饼 61
- 巴萨米克香醋番茄 62
- 意式生火腿卷哈密瓜 63
- 香煎鲈鱼 65
- 肉桂香烤苹果 67
- 香炸黑胡椒莫扎瑞拉乳酪条 69
- 巴萨米克酱烤蔬菜 71
- 烧烤肋排&洋葱莎莎酱 73
- 烤菠萝火腿 74

## Part 02 开胃菜&手指食物

- 焗烤口蘑飞鱼卵 79
- 奶油蟹肉饼 81
- 炒蘑菇豆腐片 83
- 盐烧牛肉吐司 85
- 脆炸椰味虾 86

- 卡门贝尔乳酪&杂粮面包 87
- 意大利香肠炒蘑菇 89
- 鲑鱼生鱼片沙拉 91
- 酸豆佐鲜虾 93
- 芦笋培根卷 95
- 串烤鲜虾 97
- 豆腐橄榄串 99
- 培根火腿三明治 100
- 火腿乳酪饼 101
- 越式米纸鸡肉卷 103
- 香草烤鲑鱼串 105
- 金枪鱼球 107
- 鸡蛋沙拉球 109
- 橄榄乳酪串 110
- 坚果奶油乳酪&薄脆饼干 111
- 意式香肠蔬菜卷 113
- 薄片火腿甜椒卷 115
- 串炸鲜鱼&菠萝鞑鞑酱 117





### Part 03 韩式美味料理

- 炖排骨 121
- 水梨酱烤牛肉 123
- 柚子酱烤鲭鱼 125
- 迷你绿豆煎饼 127
- 三杯五花肉 129
- 香草炖红蛤 131
- 蒜薹培根卷 133
- 糖渍香蒜&香蒜薄片 134
- 烤里脊肉&粉丝沙拉 135
- 辣椒烤牛肉串 137
- 嫩烤牛肉杏鲍菇 139
- 凉拌烟熏鲑鱼蔬菜卷 141
- 烤牛小排 143
- 柠檬墨鱼生鱼片 145
- 口蘑小葱香肠串 147

- 海鲜小葱煎饼 149
- 凉拌田螺&素面 151
- 烤豆腐沙拉 153
- 墨鱼蔬菜煎串 155
- 烤红酒五花肉&酱菜卷 157

### Part 04 特殊红酒料理

- 香蒜意大利面 161
- 泰式炒面 163
- 牛肉蔬菜卷佐菠萝花生酱汁 165
- 日式照烧鸡肉饭 167
- 南瓜炖海鲜 169
- 秋刀鱼蒜末法国面包 170
- 奶油串烤鸡心 171

