

So delicious!

跟着大师学做 异国料理

日式、韩式、泰式、意大利、西班牙、中东、
西餐料理，一次学会七大主题料理

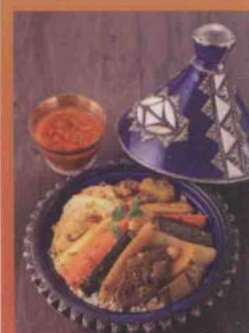
从基本的食材认识、高汤熬煮，到进阶的 120 道异国料理的制作，
9 位大师倾囊相授，料理风味地道且具代表性。
跟着制作步骤，料理新手也能做出大厨级美味！



中原出版传媒集团
中原传媒股份公司

河南科学技术出版社

李香芳 林幸香 林丽娟 段生浩
许宏寓 程安琪 黄佳祥 叶信宏
〔西〕丹尼尔·尼格雷亚 (Daniel Negreira) 著





跟着大师学做 异国料理

日式、韩式、泰式、意大利、西班牙、中东、
西餐料理，一次学会七大主题料理

李香芳 林幸香 林丽娟 段生浩 许宏寓 程安琪 黄佳祥 叶信宏
〔西〕丹尼尔·尼格雷亚 (Daniel Negreira) 著

河南科学技术出版社
· 郑州



本书经食为天文创有限公司正式授权，同意由河南科学技术出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

版权所有，翻印必究

备案号：豫著许可备字-2017-A-0243

图书在版编目（CIP）数据

跟着大师学做异国料理 / 李香芳等著. — 郑州：河南科学技术出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5349-9296-4

I. ①跟… II. ①李… III. ①菜谱—世界 IV. ①TS972.18

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第156837号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘欣

责任编辑：葛鹏程

责任校对：王晓红

封面设计：张伟

责任印制：张艳芳

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

经销：全国新华书店

幅面尺寸：787 mm × 1092 mm 1/16 印张：15.5 字数：350千字

版次：2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

定价：98.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

Chapter 1 日式料理

- 7 料理专家简介
- 8 日式料理常用食材
- 13 日式料理常用工具
- 14 日式料理常用酱料
- 16 日式料理高汤制作
- 18 日式料理酱汁与煮汁

- 20 鲑鱼卵军舰寿司
- 21 加州寿司卷
- 22 明太子山药细面
- 23 海景茶碗蒸
- 24 明虾酒蒸
- 25 圆鳕盐烧
- 27 蔬菜天妇罗
- 29 酥炸猪排
- 31 香蒜煎北海道鲜干贝
- 32 照烧猪肋排
- 33 珍珠菇红味噌汤
- 34 土瓶蒸
- 35 牛井
- 36 牛肉寿喜烧
- 37 海鲜乳酪锅
- 38 日式荞麦凉面
- 39 日式炒乌龙面

Chapter 2 韩式料理

- 41 料理专家简介
- 42 韩式料理常用食材

- 44 泡菜炒饭
- 45 甜辣年糕
- 46 营养石锅饭
- 47 海鲜葱饼
- 49 韩式冷面
- 51 石锅拌饭
- 52 牡蛎煎
- 53 泡菜炒猪肉
- 55 鱿鱼塞糯米饭
- 57 辣炒章鱼
- 59 韩式烤肉
- 60 烤牛小排
- 61 蜜黑豆
- 62 韩国白菜泡菜
- 63 辣拌海螺
- 64 醋拌鲜鱿
- 65 糖醋海带芽
- 66 海鲜豆酱汤
- 67 泡菜猪肉汤
- 69 人参鸡汤



Chapter 3 泰式料理

- 71 料理专家简介
- 72 泰式料理常用食材
- 74 泰式料理常用调味料

- 77 月亮虾饼
- 79 甘蔗虾
- 80 黄金酥炸软壳蟹
- 81 酸辣生虾
- 82 凉拌海鲜
- 83 清蒸柠檬鱼
- 84 酸辣海鲜汤
- 85 云式砂锅鱼头
- 86 青酱香酥鲈鱼
- 87 虾酱卷心菜
- 88 香辣四季豆
- 89 云酱茄子
- 90 泰式炒河粉
- 91 冬粉虾煲
- 92 泰式椰汁牛肉
- 93 孜然松板猪
- 94 打抛猪肉
- 95 绿咖喱鸡
- 96 椒麻鸡
- 97 摩摩喳喳

Chapter 4 意大利料理

- 99 料理专家简介
- 100 意大利料理新鲜香料
- 102 意大利料理干香料
- 104 意大利料理特色调味料
- 104 意大利料理调味醋
- 105 意大利料理特殊风味罐头
- 106 意大利料理乳制品
- 107 意大利料理食用油
- 108 认识意大利面
- 108 意大利面种类介绍
- 110 意大利面烹煮方法
- 114 十大黄金守则 煮出弹牙的意大利面
- 115 意大利面保存方法

- 117 柠香奶油嫩鸡麻花卷面
- 119 酸辣海鲜意大利面
- 121 卡彭那拉香菇嫩鸡鸟巢面
- 123 奶油香菇烟熏培根笔管面
- 125 罗勒叶海鲜细扁面
- 127 希腊油封樱桃番茄鲑鱼鹰嘴豆细扁面
- 129 马兹瑞拉起司香肠意大利面

- 130 认识意大利炖饭
- 130 关于意大利米
- 131 意大利米与中国台湾米
- 132 意大利炖饭烹煮方式
- 134 十大黄金守则 煮出美味意大利传统炖饭

- 137 烟熏鸭胸青酱炖饭
- 139 牛肝菌鸡肉炖饭
- 141 波士顿奶油蛤蜊炖饭
- 143 蔬菜炖饭
- 145 奶油烟熏培根炖饭
- 147 黑乎乎乌贼炖饭
- 149 意式百菇炖饭
- 151 意大利番茄腊肠炖饭



Chapter 5 西班牙料理

- 153 料理专家简介
- 154 西班牙料理推荐食材
- 157 传统海鲜汤
- 159 新派什蔬烩蛋
- 160 传统西班牙蛋饼
- 161 传统牛肝菌黑松露煎蛋
- 162 传统加利西亚章鱼盘
- 163 传统什蔬松子炖鸡肉
- 164 传统西班牙墨汁乌贼炖饭
- 165 传统西班牙海鲜锅巴饭
- 166 有妈妈味道的传统炖肉
- 167 传统西班牙焦糖肉桂海绵蛋糕

Chapter 6 中东料理

- 169 料理专家简介
- 170 中东料理常用食材
- 175 摩洛哥式和红椒式鹰嘴豆泥
- 177 黎巴嫩沙拉
- 178 羊奶起司沙拉
- 179 焖蔬菜
- 180 四季豆炖番茄
- 181 阿尔及利亚炸三角
- 182 摩洛哥汤
- 183 番红花饭
- 184 蔬菜饭
- 185 姜黄鸡肉饭
- 187 阿拉伯比萨
- 189 库司库司佐炖牛肉蔬菜
- 190 中东式秋葵炖羊肉
- 191 咖喱虾
- 192 绞鸡肉包花椰菜
- 193 炸鱼
- 194 科威特式虾仁
- 195 牛奶糕
- 197 炸薄饼
- 199 千层派



Chapter 7 西餐料理

201 料理专家简介

202 西餐料理常用食材

212 西餐料理常用香料

216 蔬菜高汤

217 鸡骨白色高汤

218 鱼骨白色高汤

219 千岛沙拉酱

220 鞑靼酱汁

221 意大利油醋汁

222 覆盆子酱汁佐鸡肉卷

225 蓝莓优格酱佐鲜鱼卷

227 培根莴苣番茄三明治

228 匈牙利牛肉汤

230 鸡肉清汤附蔬菜小丁

232 奶油洋菇浓汤

235 华尔道夫沙拉

236 凯撒沙拉

238 总汇三明治

240 红酒烩牛肉

242 普罗旺斯烤小羊排

246 佛罗伦萨鸡排附鲜菇饭





跟着大师学做 异国料理

日式、韩式、泰式、意大利、西班牙、中东、
西餐料理，一次学会七大主题料理

李香芳 林幸香 林丽娟 段生浩 许宏寓 程安琪 黄佳祥 叶信宏
〔西〕丹尼尔·尼格雷亚 (Daniel Negreira) 著

河南科学技术出版社
· 郑州



目录

Chapter 1 日式料理

- 7 料理专家简介
- 8 日式料理常用食材
- 13 日式料理常用工具
- 14 日式料理常用酱料
- 16 日式料理高汤制作
- 18 日式料理酱汁与煮汁

- 20 鲑鱼卵军舰寿司
- 21 加州寿司卷
- 22 明太子山药细面
- 23 海景茶碗蒸
- 24 明虾酒蒸
- 25 圆鳕盐烧
- 27 蔬菜天妇罗
- 29 酥炸猪排
- 31 香蒜煎北海道鲜干贝
- 32 照烧猪肋排
- 33 珍珠菇红味噌汤
- 34 土瓶蒸
- 35 牛井
- 36 牛肉寿喜烧
- 37 海鲜乳酪锅
- 38 日式荞麦凉面
- 39 日式炒乌龙面

Chapter 2 韩式料理

- 41 料理专家简介
- 42 韩式料理常用食材

- 44 泡菜炒饭
- 45 甜辣年糕
- 46 营养石锅饭
- 47 海鲜葱饼
- 49 韩式冷面
- 51 石锅拌饭
- 52 牡蛎煎
- 53 泡菜炒猪肉
- 55 鱿鱼塞糯米饭
- 57 辣炒章鱼
- 59 韩式烤肉
- 60 烤牛小排
- 61 蜜黑豆
- 62 韩国白菜泡菜
- 63 辣拌海螺
- 64 醋拌鲜鱿
- 65 糖醋海带芽
- 66 海鲜豆酱汤
- 67 泡菜猪肉汤
- 69 人参鸡汤



Chapter 3 泰式料理

- 71 料理专家简介
- 72 泰式料理常用食材
- 74 泰式料理常用调味料

- 77 月亮虾饼
- 79 甘蔗虾
- 80 黄金酥炸软壳蟹
- 81 酸辣生虾
- 82 凉拌海鲜
- 83 清蒸柠檬鱼
- 84 酸辣海鲜汤
- 85 云式砂锅鱼头
- 86 青酱香酥鲈鱼
- 87 虾酱卷心菜
- 88 香辣四季豆
- 89 云酱茄子
- 90 泰式炒河粉
- 91 冬粉虾煲
- 92 泰式椰汁牛肉
- 93 孜然松板猪
- 94 打抛猪肉
- 95 绿咖喱鸡
- 96 椒麻鸡
- 97 摩摩喳喳

Chapter 4 意大利料理

- 99 料理专家简介
- 100 意大利料理新鲜香料
- 102 意大利料理干香料
- 104 意大利料理特色调味料
- 104 意大利料理调味醋
- 105 意大利料理特殊风味罐头
- 106 意大利料理乳制品
- 107 意大利料理食用油
- 108 认识意大利面
 - 108 意大利面种类介绍
 - 110 意大利面烹煮方法
 - 114 十大黄金守则 煮出弹牙的意大利面
 - 115 意大利面保存方法
- 117 柠香奶油嫩鸡麻花卷面
- 119 酸辣海鲜意大利面
- 121 卡彭那拉香菇嫩鸡鸟巢面
- 123 奶油香菇烟熏培根笔管面
- 125 罗勒叶海鲜细扁面
- 127 希腊油封樱桃番茄鲑鱼鹰嘴豆细扁面
- 129 马兹瑞拉起司香肠意大利面
- 130 认识意大利炖饭
 - 130 关于意大利米
 - 131 意大利米与中国台湾米
 - 132 意大利炖饭烹煮方式
 - 134 十大黄金守则 煮出美味意大利传统炖饭
- 137 烟熏鸭胸青酱炖饭
- 139 牛肝菌鸡肉炖饭
- 141 波士顿奶油蛤蜊炖饭
- 143 蔬菜炖饭
- 145 奶油烟熏培根炖饭
- 147 黑乎乎乌贼炖饭
- 149 意式百菇炖饭
- 151 意大利番茄腊肠炖饭



Chapter 5 西班牙料理

- 153 料理专家简介
- 154 西班牙料理推荐食材
- 157 传统海鲜汤
- 159 新派什蔬烩蛋
- 160 传统西班牙蛋饼
- 161 传统牛肝菌黑松露煎蛋
- 162 传统加利西亚章鱼盘
- 163 传统什蔬松子炖鸡肉
- 164 传统西班牙墨汁乌贼炖饭
- 165 传统西班牙海鲜锅巴饭
- 166 有妈妈味道的传统炖肉
- 167 传统西班牙焦糖肉桂海绵蛋糕

Chapter 6 中东料理

- 169 料理专家简介
- 170 中东料理常用食材
- 175 摩洛哥式和红椒式鹰嘴豆泥
- 177 黎巴嫩沙拉
- 178 羊奶起司沙拉
- 179 焖蔬菜
- 180 四季豆炖番茄
- 181 阿尔及利亚炸三角
- 182 摩洛哥汤
- 183 番红花饭
- 184 蔬菜饭
- 185 姜黄鸡肉饭
- 187 阿拉伯比萨
- 189 库司库司佐炖牛肉蔬菜
- 190 中东式秋葵炖羊肉
- 191 咖喱虾
- 192 绞鸡肉包花椰菜
- 193 炸鱼
- 194 科威特式虾仁
- 195 牛奶糕
- 197 炸薄饼
- 199 千层派



Chapter 7 西餐料理

201 料理专家简介

202 西餐料理常用食材

212 西餐料理常用香料

216 蔬菜高汤

217 鸡骨白色高汤

218 鱼骨白色高汤

219 千岛沙拉酱

220 鞑靼酱汁

221 意大利油醋汁

222 覆盆子酱汁佐鸡肉卷

225 蓝莓优格酱佐鲜鱼卷

227 培根莴苣番茄三明治

228 匈牙利牛肉汤

230 鸡肉清汤附蔬菜小丁

232 奶油洋菇浓汤

235 华尔道夫沙拉

236 凯撒沙拉

238 总汇三明治

240 红酒烩牛肉

242 普罗旺斯烤小羊排

246 佛罗伦萨鸡排附鲜菇饭



Chapter *

1

日式料理



日式料理是可让人品尝到酸、甜、苦、辣、咸五味，并具备五色的料理。制作时除了要营养均衡，最重要的是将食材的原味引出，秉持日本料理的精神，做出色香味俱全的日式风味料理。

* “Chapter” 意为“章”。

料理专家简介

Profile

叶信宏

喜欢在自由情境中发挥智慧，制作日本料理超过20年，现任福野精致日本料理海鲜餐厅、台中空厨股份有限公司总经理。



林丽娟

对美食和资讯同样好奇，资深美食媒体记者，采写经验23年。

日式料理
常用食材



丨烧海苔丨

海苔一般称为海苔片。卷寿司时，要注意力道，不可用力挤压，以免寿司饭太过紧绷而口感不佳；动作要快，以免手上的热量让海苔变软，影响食材的鲜美清爽。



丨纳豆丨

纳豆含多种营养，有益健康，应注意选购安全健康的产品。传统食用方式是先将纳豆加上酱油或日式芥末，搅拌至丝状物出现，置于白米饭上食用，此即纳豆饭。



丨浦岛香松丨

浦岛香松从日本进口，有鲑鱼、虾卵、海苔芝麻等口味，可撒在茶泡饭、荞麦凉面、冷盘上，增添风味。此外，也可把香松和白米饭拌匀塑形，握成三角饭团来食用。



丨白山药丨

白山药含多种矿物质，日本人偏爱白山药，常用来切细后生食或蒸煮后食用。肠胃消化能力较弱的人宜做熟后食用，以防肚子胀气。



丨日本清酒丨

日本清酒又称纯米吟酿，酒精浓度平均在15%左右，可温饮、冰饮。日本清酒还可应用在料理中，如涂抹鱼身或用作高汤料、酱料，有助于除去鱼的腥臭味。



丨七味粉丨

七味粉即七味辣椒粉，又称七味唐辛子。各家厂商使用的材料不尽相同，味道也略有差异。微辣、香气重，可用于乌龙面、拉面、炸豆腐等的调味。



丨珍珠菇丨

珍珠菇常见于比较地道的日本料理中。可放在煮物或吸物汤汁中，富有滑顺的迷你菇口感，也很适合炒食、凉拌。



丨香菇丨

香菇可做昆布香菇佃煮、煮鸡肉或烤香菇串。日本也有香菇酱油，为菜品增添风味。选购时宜选当季采收、晒干，有自然香气的完整新鲜品。



丨越光米丨

越光米来自日本新潟，弹润饱满，是制作寿司饭等米食的上品。未用完的寿司醋饭可放置在阴凉处，用干净的湿布、纱布或毛巾覆盖，保持湿度，不宜放进冰箱。



丨瓶装莼菜丨

莼菜的茎、嫩叶富含胶质，可做汤、煮食，柔滑可口。可在较大的生鲜超市或购物商场里买到瓶装莼菜。



丨米醋丨

米醋酸味柔和，常用来制作寿司饭。有杀菌作用，夏天将米醋拌入米饭里，可防止米饭腐败。此外，也可将牛蒡、莲藕等容易氧化的蔬菜泡入醋水中，使其保持洁白。



「日式淡口酱油」

日本料理中最常见的酱油是浓口酱油和淡口酱油。浓口酱油可用作生鱼片等的蘸酱；淡口酱油通常用于高汤调味或烹饪锅物（日本料理火锅），分量容易控制，并让食物散发香气。



「牛蒡」

牛蒡营养丰富。由于含铁量高，去皮之后容易氧化变色，所以轻轻削去薄皮后，可放进冰水里保持鲜嫩、防止变黑。另外可用牛蒡煮汤。



「小葱」

多吃小葱可摄取丰富维生素。煮的小葱容易味苦，因此日本料理中常以煎、炸、烤来激活小葱的香甜味。而在味噌汤里，葱花更是不可或缺的。



「昆布」

昆布与柴鱼是日本料理高汤的精髓。一锅清鲜甘甜的日式昆布柴鱼高汤，不仅能衬托食材的原味，也能调和料理的整体风味。宜用湿布稍擦拭表面的盐后，剪段使用。



「料理用纯金箔粉」

日本人制作高级料理时，喜欢以金箔粉装饰寿司或小钵。可食用的纯金箔粉含有矿物营养成分，并可养颜。日本人还会使用金箔酒。



「味醂」

味醂又称米霖，是由甜糯米加曲酿造而成的，属于料理酒的一种，所含的甘甜味及酒味，能有效去除食物的腥味，适用于高汤、照烧类料理等。