

# 目录

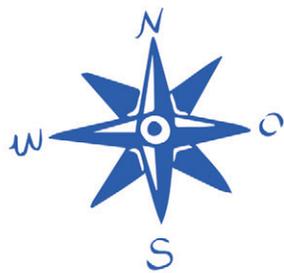
## 准备做饭啦

### 01 食材选择

- 好食材让你事半功倍 ····· 4
- 食材搭配小巧思 ····· 5
- 调味料选择 ····· 6
- 酱子你就对了 ····· 7

### 02 餐具与摆盘

- 营造仪式感的餐具 ····· 10
- 桌布与配饰 ····· 12
- 饮料带来好心情 ····· 13
- 国际装盘流行趋势 ····· 14
- 美食的颜色搭配 ····· 15



## 食光之旅

### 03 面条·意大利

- 橄榄菜金枪鱼四季豆意面 ····· 22
- 黄瓜丝清酒意面 ····· 24
- 熏蛋培根意面 ····· 26
- 番茄生蚝海胆意面 ····· 28
- 豆乳猪蹄日式意大利天使面 ····· 30
- 意面烹饪小技巧 ····· 33



### 04 海鲜·西班牙

- 小章鱼糯米奶油烧 ····· 38
- 地中海焗烤大虾三味拼 ····· 40
- 地中海酒酿干烧大明虾 ····· 42
- 翡翠海鲜卷 ····· 44
- 炉烤香料银鳕鱼 ····· 46
- 海鲜烹饪小技巧 ····· 49



### 05 鸡肉·法国

- 法式红酒炖鸡 ····· 54
- 奶油苹果焗鸡 ····· 58
- 波尔多鸡肉浓汤 ····· 60
- 洛林传统派 ····· 62
- 迷人的香料圣诞烤鸡 ····· 66
- 鸡肉烹饪小技巧 ····· 69





## 06 河鲜·上海

- 香料手工虾饼·····74
- 糖醋油爆河虾·····76
- 油炸软壳蟹配金橘酱·····78
- 秃蟹黄油捞饭·····80
- 响油鳝丝·····82
- 毛蟹年糕·····84
- 河鲜烹饪小技巧·····87



## 07 猪肉·杭州

- 秘不外传的红烧肉·····92
- 金蒜香烤排骨·····96
- 秘制三重口感荸荠猪肉蛋饼·····98
- 玫瑰南乳猪蹄·····100
- 猪肉烹饪小技巧·····103



## 08 蔬菜·四川

- 香料杂菌烤盘·····108
- 怪味香锅藕片·····110
- 低卡的蒜蓉烤茄子·····112
- 煮一朵盛开的开水白菜·····114
- 蔬菜烹饪小技巧·····117



## 09 牛肉·泰国

- 红酒凤梨牛腩·····122
- 九层塔菌菇牛肉碎·····124
- 椰浆咖喱牛肉烩饭·····126
- 黑椒京葱雪花牛排·····128
- 牛肉烹饪小技巧·····131

## 10 米饭·日本



- 日式霞多丽海鲜饭·····136
- 卡真风味烤鸡腿配杂粮烩饭·····140
- 倾倒寿司幽灵饭·····144
- 肥牛盖浇蛋包饭·····146
- 亲子饭·····148
- 海苔肉松金枪鱼饭团·····150
- 米饭烹饪小技巧·····153

## 11 甜品·澳洲



- 酸奶草莓蛋糕·····158
- 原味玛德琳蛋糕·····160
- 蔓越莓糯米糕·····162
- 豆沙芝士香蕉卷·····164
- 酸奶奶昔杯·····166
- 电饭锅芝士蛋糕·····168
- 溏心蛋烤培根芝士面包·····170
- 焦糖豆浆布丁·····172
- 不用烤箱的提拉米苏·····173
- 厚切岩烧吐司片·····174
- 甜品烹饪小技巧·····175

## 彩蛋

- 甜!·····180
- 减肥七天·····180
- 家的味道·····181

# 好食材让你事半功倍



很多时候，问起大家不做饭的原因，都是说：买菜好麻烦啊，买回来也吃不完。现在的电商已经可以做到一小时送菜上门了，所以我觉得不管是下楼买菜，还是直接用生鲜直送，都不再是不进厨房的理由。

对于上班族来讲每天采购可能不太现实，所以我建议蔬菜和水果一次性可以买3天的量，然后用湿润的厨房纸覆

盖后裹上保鲜膜，拿出来时基本上还是新鲜的。肉类可以采购一些冰品，例如：肥牛、冻虾、猪肉、鸡鸭肉、鱼肉，一次买够7天的量。早上出门之前用清水泡起来，晚上回来料理就刚刚好。

尽量挑选新鲜的当季食材，还要做到营养搭配均衡。教大家一个简单的方法：每天3顿饭，需涵盖6个品类，5种颜色。



# 食材搭配小巧思

曾在网上看到一个话题，大家推荐自己喜欢的食材搭配，发现有很多看似非常黑暗的组合，但实际上还蛮好吃，例如我自己就私藏了一些看似古怪的搭配，是我在烹饪过程中反复试验的小成果，分享给你们：

1. 生菜包“泡菜+烤好的肉+辣酱/黄豆酱+白饭”
2. 苹果+果酱+咖啡配咖喱
3. 广和兴老抽配芒果或荔枝

4. 八角+肉桂+丁香+柠檬+红糖+红葡萄酒
5. 黑胡椒+沙冰
6. 番茄+百里香+白糖
7. 烤鸭+哈密瓜
8. 猪油+任何碳水化合物

哈哈，好不好吃别人说了不算，自己吃到满足就可以了，也希望你们能将自己的搭配小巧思分享给我。



# 黄瓜丝清酒意面

难度：☆☆

食材：宽面（Fettuccine）100克、黄瓜100克、清酒35克、猪肉糜100克、香菇4朵、味淋适量、香菜适量、黄豆酱适量、味增适量、橄榄油适量

Fettuccine 是宽面中的经典，宽度大约在0.8~1.5厘米，看起来很像南方的河粉，传统的吃法就是海鲜奶油意面。

这次的菜谱，借鉴了日本味增拌面的做法，将黄瓜、肉末、味增融合在意

大利宽面中。正好利用经典宽面的质地，让黄瓜和清酒的香味完全附着在面条上面。剩余的材料也不会浪费，还可以搭配出一杯美美的鸡尾酒，双重享受。

## 制作步骤：

1. 煮一锅开水，加入少许盐和胡椒，放入意面煮12分钟，捞出晾干备用。
2. 香菇切丁，取一半黄瓜切丝。
3. 锅里放少许橄榄油，炒香肉末和香菇丁，然后加入少量黄豆酱和味增。
4. 剩下的黄瓜榨汁，加入清酒，比例5:1，然后放入少许味淋，搅拌均匀。
5. 碗里打底放入黄瓜清酒汁，加入面条，盖上肉酱和黄瓜丝，成盘。

### Tip:

教大家用剩余的食材制作一杯别有风情的黄瓜清酒提尼。准备好黄瓜丝2份、清酒2.5份、金酒1.5份、库拉索橘味利口酒1/2份，在混合杯中与冰块一起搅拌，直到冰透为止，滤入冰镇的马提尼杯中，用去皮的黄瓜片装饰。



烹饪视频



# 豆乳猪蹄 日式意大利天使面

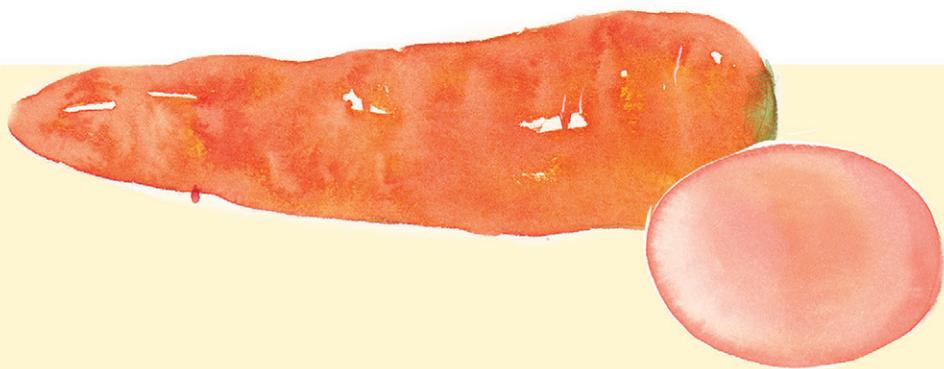
难度：☆☆

食材：天使面 100 克、猪蹄 1 个、香叶 2 片、大葱 50 克、胡萝卜 100 克、洋葱 100 克、无糖豆浆 250 毫升、盐适量、橄榄油适量、清酒适量

细面更入味，给大家推荐 Capellini (天使的发丝)，Capellini 因形状细长金黄，像传说中天使的秀发，所以又叫“天使的发丝”(Angle Hair)。Capellini 一般搭配清淡或是较稀的酱汁，但是它同样适配浓郁的汤汁，独有的细致美味吸收了

汤汁，有一种别样的惊喜。

浓汤我特别选用豆浆打底，这是一种日式豆乳浓汤的做法，搭配猪蹄的软糯，豆子与肉汤结合出浓郁感，这道简易又美味的浓汤意面非常值得尝试。





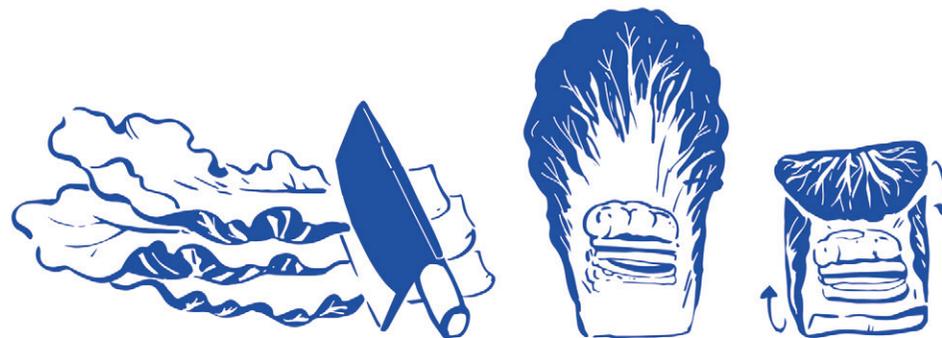
## 04 海鲜·西班牙

海鲜在法语中叫做海里的水果，仔细想想，名副其实。

# 翡翠海鲜卷

难度：☆☆

食材：虾仁150克、白菜6大片、鲑鱼100克、三文鱼50克、盐6克、淀粉适量、白葡萄酒1茶匙、洋葱50克、番茄酱20克、番茄50克



这道菜改良于西班牙的海鲜卷。西班牙海鲜卷有很多种，最常出现在高级餐厅里的是淋上小牛肉酱汁的版本。看起来是菜叶卷，每一口吃进去都是海鲜的甜美，特别是加入番茄酱汁打底，满口海鲜的香甜混合着浓郁的番茄酱。

这次改用白菜做卷，更易成型，便于包裹细嫩的海鲜。传统的做法一般在菜卷外裹上猪网油，然后入烤箱慢慢炖制。这里我们改成了蒸制，既保留原菜谱的精髓，又易成型，简单快捷，蒸好后散发着白菜的香味，颜色娇艳欲滴。

## 制作步骤：

1. 挑选一棵漂亮的大白菜。选几片大白菜叶，切除部分过硬的菜梗，洗净。
2. 虾肉剁成泥，洋葱、番茄、鲑鱼、三文鱼切丁，全部混合成馅料，加入盐和胡椒调味，可再适当加入一点点橄榄油。
3. 将焯好的叶子铺平，加入馅料，卷好，码盘。蒸锅水开后，上锅蒸6~8分钟起锅。
4. 把盘子里多余的水倒出来，淋上番茄

酱、蚝油，淀粉勾芡煮稠淋盘（如果喜欢吃辣，可加入一些小米椒）。

### Tip:

这道菜参考了墨西哥海鲜汤的配菜，将所有原材料重组、排列，原本的海鲜汤里还有香菜和牛油果，如果你喜欢这两样食材，也可以把牛油果加入馅料，起锅撒上香菜就可以了。



烹饪视频



## 炉烤香料银鳕鱼

难度：☆☆

食材：银鳕鱼1块、橄榄油适量、面包糠100克、洋葱50克、芦笋50克、白蘑菇100克、卡真粉50克、盐适量、胡椒适量

香料烤鳕鱼，是每家法式餐厅必备的主菜。它保留了鳕鱼的鲜美，香味浓郁，做法也非常简单，很适合西餐入门者学习。这道菜我曾经在比赛中做过，在和平饭店的那一集里，靠这道鳕鱼赢得了100位大众评委的青睐，后来变成了和平饭店的保留菜式。这次对原菜谱进行了改良，在家里更容易完成，也非

常出彩。

这次的法式烤鳕鱼跟我们平时的西京烧鳕鱼不太一样，西京烧指的是一种以日本味噌为主要调味料的日式烧烤方式，著名银鳕鱼西京烧，需要将鳕鱼在酱汁中腌制24小时以上。而西班牙的烤鳕鱼，则更倾向于保留鳕鱼原本的味道，无需腌制。





世界上的每个角落都有烹饪鸡肉的秘诀，这种鲜嫩美味的食材跨越了多元文化的界限，遍布世界各地的厨房。因此，当著名的励志大师杰克·坎菲尔德为心理学畅销书寻找恰当的名称时，他想到的是《心灵鸡汤》，大概鸡汤比起其他的肉汤更被大多数人接受，容易产生温暖的共鸣吧。

现在，鸡肉是全球最受欢迎、也是最便宜的肉类。在高级餐厅里，都默认鸡肉是“不上档次”的主菜，所以可能有一百本米其林指南都在教导大家，如果花大钱去吃大餐，记得一定不要点鸡肉的主菜。但在20世纪之前，鸡肉却是奢侈品。只有老得下不出蛋的鸡，才用来烹饪。赫赫有名的法国国王亨利四世就曾发誓：“要让农民每个周末每家锅里都有一只鸡”，把人人吃得起鸡肉作为发展经济的重要目标。从那时起，在不少法的传统家庭，吃鸡是一件重要的事，不但要特意放在周末吃，而且最好全家一起吃。现在，我们一起来了解一下法国独特的鸡肉做法吧。

# 波尔多鸡肉浓汤

难度：☆☆☆

食材：半只鸡去骨 400 克、鸡汤 600 毫升、小洋葱 1 颗、面粉 20 克、黄油 20 克、鸡蛋 1 个、鲜奶油 50 毫升、干月桂叶 3 片、欧芹杆 1 段、黑胡椒颗粒 10 颗、丁香 3 颗、盐适量、白胡椒粉适量（食材以外，还需准备 1 块纱布、1 段绳子）



我第一口便爱上的浓汤就是它了，之前一直不喜欢喝浓汤。对于大多数中国人来讲，浓汤过于黏稠，鲜美度也不够。但是这道菜完全让我获得了一种崭新的体验，汤头浓郁，鸡肉软烂，入口即化。希望你们喝到后，也会发出一声赞叹。

此食谱包含了法式五大母亲酱汁之一，金酱的做法，还包含了法式经典香料包和洋葱汤的调味技巧。这道菜里用到的炒面粉的增稠做法，是浓汤的万能公式，不管是鸡肉还是蘑菇浓汤，都适用。

## 制作步骤：

1. 将黑胡椒颗粒、欧芹杆和 2 片月桂叶用纱布包裹起来，用线扎好，洋葱去根剥外皮，用 3 颗丁香把剩下的 1 片月桂叶钉在小洋葱上。
2. 锅内倒入 600 毫升左右的鸡汤，加入去皮去骨的鸡肉及西芹杆一段。大火烧开后小火慢炖（也可用高压锅完成），用勺子捞出浮末。炖好后取出鸡肉，然后用过滤网过滤汤汁。
3. 在另一口锅中，加入黄油，中火融化后加入面粉，充分搅拌面粉和黄油，直到完全融合（金酱的做法）。
4. 保持中火，分次加入鸡汤搅拌均匀至浓稠的汤头。切记不要一次性把鸡汤倒

入，这样容易变成疙瘩汤。

5. 将一个蛋黄和等比的鲜奶油混合，（鲜奶油可用全脂牛奶代替，量减半）。搅拌至汤头颜色明显变浅，加入适量的盐和白胡椒，最后加入鸡肉熬煮即可。

### Tips:

1. 纱布包裹黑胡椒颗粒、欧芹杆和桂叶是经典的法式调味方式，叫做 Bouquet garni，类似我们的卤味香料包，所有的浓汤都可以使用。
2. 蛋黄和鲜奶油等比混合的做法在法式料理中叫做 Liaison，是一种给浓汤勾芡的高级手法，也可用在南瓜浓汤、蘑菇浓汤里面。

# 香料手工虾饼

难度：☆☆

食材：基围虾8~10只、生粉少许、鸡蛋1个、黑胡椒少许、蚕豆100克、大蒜50克、生姜50克、洋葱50克、生抽10克、橄榄油100克、盐少许



手工虾饼，不算是特别上海的做法，但是作为海派做法的一种，里面有上海的弄堂气，又有全然包容的口感，不管是老人和小孩，都非常喜欢。第一次吃是上海的一位妈妈做给小朋友的，被我顺口尝了一个。表面金黄焦脆，内部又完全保留了虾肉的Q弹，蘸着蒜蓉酱油，吃起来津津有味。

一般搅拌机打出来的虾滑，会完全失去了虾肉的质地，变成了一滩泥。所以我们选择手工锤打的方式来制作虾粒，充分保留虾肉的弹性和口感，融合了酱油酱汁的新奇用法，清新又浓郁的美味。煎炸时操作简单，可随意控制虾饼的大小，最后的成品颗粒感、手工感十足。

## 制作步骤：

1. 鲜虾摘除头部，剥去壳后得到虾仁，用小刀开背去除虾线。
2. 用刀背把虾仁拍打成虾粒，保留虾肉的口感。
3. 调入少许生粉、黑胡椒和盐，混匀，混入少许蛋清开始摔打上劲。
4. 平底锅加热后放少许橄榄油，手搓虾球入锅，用锅铲稍微压平，两面煎炸到金黄色即可出锅装盘。
5. 蚕豆焯水，切好蒜末、姜末、洋葱末

待用。

6. 锅里烧热油，放入蒜粒，炸到浅黄色之后出锅离火，加入姜末、洋葱末和少许生抽调味，做成新版本的酱汁，最后淋在虾饼和煮熟的蚕豆上。

Tip:

蚕豆作为打底的蔬菜，用开水煮好后，可放在煎炸虾饼的油锅里略微煎炒，口味更佳。



烹饪视频



# 糖醋油爆河虾

难度：☆☆

食材：河虾 300 克、大葱 1 根、生姜 1 小块、干辣椒 5 个、食用油 500 克（实耗 30 克）、香油 1 小匙、酱油 1 小匙、料酒 2 小匙、香醋 1 小匙、精盐 1 小匙、白糖 1/2 小匙、味精少量

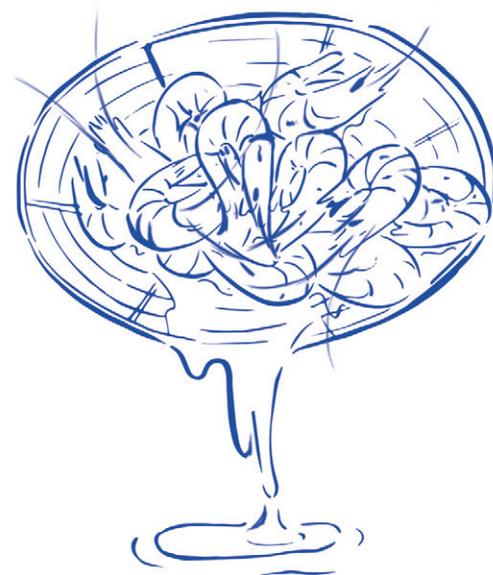


油爆河虾是一道很棒的下酒菜，不管冷吃热吃都非常可口。老饕们一定会选择早上刚捕捞上的河虾，从市场一路赶着回家，然后趁着鲜活下锅炸制酥脆，再包裹浓油赤酱，一个鲜字，根本不足以表达它的美味。

本次选择了复炸两次的做法，虾壳迅速脱水，虾肉又保持嫩脆，连壳一起吃，嚼起来也更有滋味。对于浓油赤酱，很多人掌握不好，可用 1.5 份生抽、0.5 份老抽、2 份糖的比例调制，这是屡试不爽的好配方。

## 制作步骤：

1. 河虾剪净须足，洗净备用，干辣椒洗净切段，葱、姜洗净切末。
2. 热锅加油烧至高温，倒入虾，翻动数下迅速捞起，沥干油后再放入锅中，如此反复两次。
3. 锅内留少许油，加辣椒、葱花、姜末煸香，倒入盐、味精、糖、香醋、酱油后炒数下，加料酒搅匀，待汁液变稠时，倒入河虾，翻炒数下，淋上香油即可。



## Tips:

1. 建议使用菜籽油风味更佳。
2. 新派的改良做法，会在里面放入话梅、陈皮等蜜饯调味，喜欢酸甜口的话，可以一试。



烹饪视频

## 秘不外传的红烧肉

难度：☆☆☆

食材：五花肉 500 克、老抽 25 克、生抽 10 克、黄冰糖 40 克、盐少许、料酒 1 大勺、大葱两段、生姜一块、油 1 大勺、鸭蛋 5 个、小鲍鱼 10 个

不管是哪个菜系，说红烧肉是 C 位，我相信没人会反对。基本上，除了宗教原因之外，红烧肉绝对是最受大众欢迎的菜之一。不管是四川的辣椒版，湖南的大蒜版，上海的炒糖版，还是杭州的糖醋版，都各有所长，让人停不住口。大概永远没有最好吃的版本，因为每一款都让人难以拒绝。

这款鲍鱼鸭蛋红烧肉，我最喜欢的其实是里边的鲍鱼和鸭蛋。很多时候，红烧肉并不精贵了，反而是那些配菜，会因为吸收了猪肉的香气，点石成金。就像这道菜里面的鸭蛋和鲍鱼，在炖制的过程中，与猪肉天然的香气起到了调和的作用，每一样食材都裹满了黑金汤汁，非常诱人，谁都不要跟我抢。





## 08 蔬菜·四川

说到川菜都是辣，但没想到四川人做蔬菜，还留着一手。



说到蔬菜，就有很多说不完的话了。现在的餐厅很奇怪，所有的肉菜都不贵，但是一碰到绿色蔬菜，价格就蹭蹭往上涨，可能大家都默认了吃饭一定要搭配一点蔬菜才是健康的准则，所以蔬菜也越来越受到重视。最近有很多新式餐厅主打全素，但其实都是仿荤，价格也不菲。对于这类餐厅，我自己是很少光顾的，因为仿荤蔬菜基本上都是油炸的，既不健康也失去了吃素的意义。这次的食谱，我选择了川菜里面一些肉类的做法来烹饪素菜，让它呈现出更为丰富的滋味，但是又绝对是一道很素的大菜，希望你们喜欢。



## 香料杂菌烤盘

难度：☆☆

食材：鲜香菇 100 克、金针菇 200 克、白玉菇 100 克、平菇 100 克、杏鲍菇 1 根、蟹味菇 100 克、罗勒叶 100 克、辣椒粉 10 克、孜然粉 10 克、白糖 10 克、盐 5 克、橄榄油 10 克、蒜片少许

### 制作步骤：

1. 所有的菌菇切薄片。
2. 将香料撒入蘑菇薄片，淋入少许橄榄油，腌制备用。
3. 铺上锡箔纸，将腌制好的蘑菇片平铺在烤盘上，入烤箱 220 摄氏度 10 分钟。
4. 起锅装盘，拌入罗勒叶、葱花或香菜。

蘑菇做好了比肉还好吃，这是我学厨时，师傅常说的一句话。山珍海味之所以能够并列，因为蘑菇有独特的香气，萦绕在口腔，它又非常肥美鲜香，在香料的映衬下，于口腔的咀嚼感，可以获得极强的满足，这道菜加入了很多四川人喜欢的香料，混合菌类的香气，让你口舌生香，比肉更鲜美。

Tip:

可根据时节选择应季的蘑菇品种，如果有生食风险的菇类（例如见手青等）需要提前油炸或者煮熟才能进行下一步操作。



烹饪视频

