

尚锦文化

文怡“心”厨房

从零开始

用烤箱



文怡 编著



中国纺织出版社

文怡“心”厨房

尚锦文化

从 **零** 开始

用烤箱

文怡 编著

制作造型：妍 色

摄影：王 淼

流程总编：李红莲

封面摄影：莫敬艺

封面化妆：王艺璇

卡通手绘：隋 杨

感谢本书的工作人员：

国 明 马 燕 周利娟 张云鹭

赵冬梅 林小妍 苏靖慧 王 瑒



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

从零开始用烤箱 / 文怡编著. —北京: 中国纺织出版社,

2011.6

(文怡“心”厨房)

ISBN 978-7-5064-7493-1

I. ①从… II. ①文… III. ①焙烤食品—食谱 IV. ①TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第082100号

责任编辑: 卢志林

责任印制: 刘 强

版式设计: 任珊珊

封面设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@ c-textilep. com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 105千字 定价: 25.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言



这些年，越来越多的读者都会问我两个问题，第一个是：“为什么你那么热爱美食，却不胖？”我的回答是：“因为你看到的文怡‘心’厨房系列图书的封面上，是被美编们往死里PS，修掉了1/2个脸蛋后的我。”

当然，这只是半个玩笑（另外半个不是玩笑，是真修过）。但真正的原因，我想说的是——“会吃饭、会做饭的人，才是把健康握在自己手里的人，咋会把自己搞得太胖呢？”

第二个问题是：“你什么时候开始喜欢做饭的？”

Long long ago，我是不做饭的，也不打算学，甚至从心底里一直很抵触做饭这件事儿，我觉得做饭是“黄脸婆”们才干的。家里乌烟瘴气，自己蓬头垢面，浑身散发着怎么洗也洗不掉的油烟味儿，那才不是我想要的生活。

直到真的沉浸在美食的世界中，我才发现，原来生活那么幸福，做饭的过程那么快乐，是多么享受的一种人生体验。做饭这件事儿，可以让我们在最短时间内，体会到以下三种感觉：①成就感。②爱。③被爱。

一直特羡慕会弹琴、会画画儿、会唱歌儿的人，当她们想向自己爱的人表达爱意时，可以很容易找到呈现的出口儿，而我呢？弹琴、画画儿、唱歌儿统统不会。后来我发现，做饭是个很好很快的“输出”途径，而且能一下子暖到别人的心尖儿上。

在厨房里挥汗如雨地煎炒烹炸，带着一丝丝热闹的小平实；在炉子上咕嘟咕嘟的煲一锅汤，弥漫着一片片细腻的小感动；而从烤箱中端出一盘盘喷香的饭菜或甜点，则是一次又一次奇妙的小惊喜。

曾在《从零开始学烘焙》那本书的前言里告诉过大家，我的美食之路，启程于巴黎某公寓里的那台小烤箱，是它为我开启了梦幻、有趣、温馨、幸福的美食之旅，且一发不可收，直到现在。

今年，我35岁了，可以这么说，是厨房带给我前所未有的快乐和光芒，那些旧时对厨房的恐惧和抵触，早已全盘颠覆。我特希望，能有机会“藏匿”在你家的某个地方，陪着你手把手地为你最爱的家人、朋友、爱人、孩子做简单、好吃、健康、营养的“家肴”，并一起“享用”他们对你投以的那赞许的微笑，和再直白不过的夸奖。

我真的很想让你知道，一个在厨房里为别人付出时间，付出爱的人，会获得无限量的幸福回报。

去吧，去吧，去把你的爱，端到他们面前吧！

文怡



目录



- P6 工具
- P9 材料

心 / 情 / 料 / 理

P14

不断迁徙的“胃”和“味蕾”

- P15 香菇烤肉
- P17 蜜汁烤排骨
- P19 猪肉脯
- P21 叉烧肉
- P23 蜜汁五花肉
- P25 韩式辣酱烤里脊
- P27 焖烤红酒牛腩
- P29 红酒牛排
- P31 梨汁烤牛肉
- P33 牛肉金针菇卷
- P35 迷迭香烤羊排
- P37 烤羊肉串
- P39 蜜汁烤鸡翅
- P41 芳香烤鸡

- P43 五香烤鸡蛋
- P45 孜然鸡翅
- P47 百里香烤鸡腿
- P49 烤鸭腿
- P51 糯米鸡肉卷

心 / 情 / 料 / 理

P52

那些曾被我当“耳旁风”的话

- P53 蒜蓉烤虾
- P55 鸡蛋鲜虾番茄盅
- P57 培根鲜虾卷
- P59 酱烤墨鱼仔
- P61 烤鳗鱼
- P63 鲜蔬柠香烤秋刀鱼
- P64 香烤三文鱼
- P65 丝瓜焗蛤蜊
- P67 芝士焗蟹肉
- P69 锡纸包鲈鱼
- P71 蒜香扇贝



P72

心 / 情 / 料 / 理

换个战场玩

- P73 香烤鲜菇
- P75 酱烤煎豆腐
- P77 香甜烤栗子
- P79 烤蔬菜条
- P80 法式烤苹果
- P81 烤水果片
- P83 西葫芦镶牛肉
- P85 迷迭香烤大蒜
- P87 芝士焗土豆
- P89 奶香烤玉米
- P90 烤香蕉
- P91 蒜香烤茄子
- P93 芝士烤甘薯
- P95 什锦烤串

- P113 金枪鱼比萨
- P115 南瓜培根比萨
- P117 土豆香肠比萨
- P119 夏威夷比萨
- P121 芝心比萨
- P123 焗烤英式布丁
- P125 奶瓶焦糖布丁
- P127 法式咸派



注意事项

*书里的计量单位换算如下

量取液体时, 1茶匙=5毫升, 1汤匙=15毫升;

量取固体时, 1茶匙≈5克, 1汤匙≈15克。

比如, 料酒1茶匙为5毫升, 盐1茶匙为5克。

*书里烹调用油是一般家庭常用的植物油、色拉油等, 原料、调料中不再列出。

P96

心 / 情 / 料 / 理

我的“小资”发源地

- P97 牛肉焗饭
- P99 海鲜白酱意面
- P101 培根红酱意面
- P103 菠萝什锦焗饭
- P105 鸡肉口蘑焗饭
- P106 日式烤饭团
- P107 辣白菜焗饭
- P109 鲑鱼桶饭
- P110 脆烤馒头片
- P111 辣烤年糕



工具

烤箱：想要烘烤出美味可口的食物，一台性能优良的烤箱必不可少。选择烤箱要了解以下几点。

①家用烤箱容升通常在15~60升。选择时，尽量选择容升不小于20升的烤箱，并且烤箱内部至少有两层适合放置烤盘的位置，这样才会有相对足够的空间摆放不同形状的模具及烤制较大的食物，如“整鸡”等。当然，如果有条件，厨房空间足够大，我更建议您能选择镶嵌式家用烤箱，烤箱体积大，烘烤环境更好，烤出的食物色香味都会更好。

②一般家用烤箱温度可设定在100℃~250℃，可设定最大时长约为60分钟。选择时，要尽量选择刻度标识细致明确的烤箱。国内的很多烤箱，最高温度都在220℃，这也足够使用，只有烘烤很少部分的食物才会用到超过220℃的温度。

③烤箱内部安装有底层和顶层两层加热管。制作烤箱菜和点心时，一般菜谱中没有特别明确上火加热或下火加热的时候，通常都是指上下火同时加热。为了方便使用，我们最好在购买时，问清烤箱是否可以上下管同时或单独加热。

④新购买的烤箱在第一次使用前，先用潮湿的抹布将上下加热管上的油擦掉，否则，通电后会产生呛人的烟雾。之后，在什么都不放置的情况下加热，以200℃空烧20分钟。

烤盘&烤网：购买烤箱时，通常都会配有符合烤箱尺寸的烤盘和烤网。烤制蛋糕、饼干、肉类、蔬菜都可以用烤盘操作。像肉脯、叉烧肉、烤鸡翅、烤羊肉串这类需要将多余水分排出的食物，则适合用烤网操作，烤网也适用于晾晒烤好的食物。

烤盘把手：购买烤箱时会随烤箱附送烤盘把手，用它从烤箱中取出烤盘和烤网，具有防烫的功能。

隔热手套：用于从烤箱中取出烤盘或模具，常见的有布制和硅胶两种。布制带隔热夹层的手套最好用；硅胶手套造型可爱，但一定要买质量好的，过于单薄的硅胶手套，起不到任何防烫作用。



电动打蛋器：电动打蛋器由机身和打蛋头组成，功率一般在100~300瓦，功率越大越好用。其特点是搅打力度大，耗时短，省时省力，搅打的效果好。可以用来打发全蛋、蛋清、黄油、芝士等需要大力搅打的食材。

手动打蛋器：手动打蛋器通常为不锈钢材质，其头部的钢丝越多，搅打的效果就越好越快。具有价格便宜、清洗方便、用途广泛等特点。适合搅拌面糊、蛋黄等不需要大力搅打的食材。



案板：常见的有木质和塑料两种。最好常备大小不同的2~3块案板，以应对不同的需要。

刀具：不同刀具有不同的功能。本书中常用的有中餐刀、西餐切菜刀、齿刀等。

剪刀：在处理某些食材时，剪刀要比菜刀用起来更方便灵活，建议常备一把锋利好用的厨房专用剪刀。



电子秤：烹调某些食物时，需要严格按照配方中的分量来操作，这时就需要一个称量准确的电子秤。电子秤的最大特点就是称量准确，可以精确至1克。使用时要注意，物品不要超过电子秤的最大可称重量。指针秤相对电子秤便宜很多，但精确度稍差，只能精确到3~5克。

量杯：主要用来量取大分量的液体。一般有塑料和玻璃两种材质，杯身有刻度，通常一杯液体约等于240毫升。

量勺：主要用来称量少量粉类或液体。一般有塑料和金属两种材质。一组量勺通常有4个，1大勺（也被称为汤匙）=15毫升，1小勺（也被称为茶匙）=5毫升，1/2小勺≈3毫升，1/4小勺≈1毫升，这个量通常是指一平勺（被称量的原料在勺中不突出，也不凹陷）。



橡皮刮刀：刀柄为硬质塑料或金属，刀口处软且薄。是非常好用的混合搅拌工具，能紧贴盆壁，将挂在盆边的面糊或酱料刮得干干净净。

羊毛刷：木柄、羊毛制成。主要用来涂抹酱料和蛋液，也可以用来扫去台面和面团上多余的粉类。

筛网：多为金属制成，也有塑料的，但质量没有不锈钢材质的耐用。有尺寸大小、网眼粗细之分，多用来过筛粉类或过滤液体。过筛后的粉类更均匀，不易结块；过滤后的液体也更加顺滑细腻。大量粉类可以用大尺寸、粗网眼的筛网；而装饰用的糖粉、可可粉、抹茶粉等，则适合用小尺寸、小网眼的筛网。





塔派盘：多为金属制模具，边沿浅且带花纹。有固定底和活底之分，主要用来制作各种塔派。

比萨盘：金属制，大小从6寸~14寸不等，是制作比萨的专用模具。

陶瓷布丁杯：由耐热陶瓷制成的布丁杯，可以用来烘烤各种口味和形式的布丁。

玻璃布丁杯：由耐热玻璃制成，因其杯体透明，非常适合制作层次分明的焦糖布丁。



锡纸：主要用来烘烤肉类和蔬菜，能起到防粘、导热的作用。用锡纸紧紧包住食物烘烤，还能起到很好的保鲜和防止水分流失的作用。

保鲜膜：主要用于覆盖包裹食物，以保持食物的原味和新鲜度。

保鲜袋：用于保存蔬菜、水果、主食、肉类等的袋子，用途十分广泛，使用方便，有薄厚、大小、密封、一次性和反复性使用的区别。



切面刀：金属制，刀片较锋利，主要用于分割面团。

梯形刮板：塑料制品，呈梯形。主要用于混合面团或者切割面团，也可将台面上残留的粉类刮除干净。

比萨轮刀：金属制圆形轮刀，切比萨的专用刀具。没有的话，可以用普通菜刀替代。



擀面棍：多为木质材料制成，也有用塑料和硅胶材料制成的。小擀面棍一般用来擀小块面团或者包子及、饺子皮；大擀面棍也称走槌，主要用来擀大块面皮。

刨丝器：一般具有几种功能，能刨出大小粗细不同的丝或片，适用于切各种蔬菜、马苏里拉奶酪等。

锅具：不同的烹调方式，需要不同的锅具。炒锅、煎锅、蒸煮锅、小奶锅等都是必备的锅具。



碗：烹调食物和享受美食时必备的器具，建议各种大小的碗都要常备几个。



材料

鸡蛋：鸡蛋中含有丰富的蛋白质、脂肪以及人体所需的矿物质，是制作烤箱菜和烤箱点心最常用的原料之一。一个普通鸡蛋重约60克，其中蛋壳约10克，蛋黄约15克，蛋清约35克。常吃鸡蛋会起到增强记忆力、补充蛋白质、保护肝脏等作用。但需要注意的是，鸡蛋尽量不要生吃。也不可一次食用过多，以每天不多于两个为宜。



朗姆酒：朗姆酒是由甘蔗糖汁经压榨、蒸馏得到的一种气味芳香，口感微甜的蒸馏酒。常用于西式菜肴和甜品的烹调，主要起到提味、芳香、去腥的作用。

红葡萄酒：由葡萄经压榨、发酵等工序酿造而成，果香浓郁，口感微甜。常用于西式菜品的烹调，如红酒牛排、红酒炖牛肉等。

香草豆荚：英文Vanilla，盛产于中美及南美洲，为柔软、饱满的褐色条状，主要取内部的香草籽使用。多添加在蛋糕、甜品及冰激凌中，香味独特，令人身心愉悦。应放置在阴凉干燥处密封保存。

香草精：提取于香草豆荚中的芳香化合物，作用基本等同于香草豆荚。使用方便，易于保存。





低筋面粉：面粉的筋度由面粉中的蛋白质含量决定。低筋面粉蛋白质含量低于10%，因其筋度低，常用来制作蛋糕、饼干、塔派等。

中筋面粉：蛋白质含量在10%~13%，筋度适中，常用来制作包子、饺子、馒头等中式面点。

高筋面粉：蛋白质含量高于13%，因其筋度高，适合制作欧式面包及其他口感筋道的面点。

干酵母：干酵母是由新鲜酵母脱水而成，是一种具有活性的生物膨大剂，在30℃左右活性最强。常用于面包、馒头及其他发面食品的制作，具有使用方便、易于储存的特点。



黄油：英文Butter，也称牛油或奶油，是由牛奶经提炼得到的油脂，黄油又分为无盐黄油和有盐黄油两种，使用有盐黄油应减少菜品中盐的用量。黄油中主要成分为脂肪，其余为水、微量元素等。冷冻或冷藏状态下的黄油为结实的固体，一旦加热就会成为液体。黄油主要用于甜点和西式菜品的制作，平时需密封冷藏保存，如果长时间不用，建议冷冻保存。



橄榄油：橄榄油是由初熟或成熟的油橄榄通过物理冷压榨提取的天然油脂，原产于地中海沿岸，油体透亮，颜色黄绿，气味清香，具有很好的保健功能和美容功效，是非常理想的烹饪用油脂，可用于凉拌或煎炒各种菜肴。

意大利面：英文Pasta，由硬质小麦制成，色泽金黄，密度和筋度都较高。具有耐煮、口感筋道等特点。

意大利面不仅口感好，其形状也是变化万千，除了常见的直条面，还有斜管面、螺旋面、蝴蝶面、螺丝面、字母面、宽面等。

意大利面常搭配不同酱料食用，常见的有红酱、白酱、青酱等。红酱的主要原料是番茄，白酱的主要原料是牛奶和奶油，青酱的主要原料是罗勒、松子粒和橄榄油。

可以用来搭配意大利面的食材也是多种多样，肉类、蔬菜、海鲜、菇类、香草、奶酪等都是意大利面的好搭档。



绵白糖：由甜菜或甘蔗提取而来，细腻、绵软、结晶体小，是日常生活中最常用的甜味剂，多用于蘸食及一般菜肴的制作。

细砂糖：细砂糖的主要成分是蔗糖。细砂糖为松散的结晶颗粒，具有颜色洁白、纯度高等特点，多用于制作甜品或点心。

糖粉：英文Icing sugar。为洁白的粉末状糖类，是将砂糖经机器打磨后再添加5%左右的淀粉（起防潮作用）制作而成。具有颗粒细、易于搅拌和溶化的特点，常用于点心的制作或点心表面的装饰。

蜂蜜：蜂蜜是营养丰富又容易被人体吸收的优质甜味剂，具有滋养、润燥、解毒之功效。常添加于甜点或其他菜肴中，起到提味增香的作用。



鸡肉肠：由鸡肉制成的软质小香肠，大型超市有售。

意大利萨拉米香肠：意大利传统风味香肠，最常用于比萨的制作。

培根：英文Bacon，是用猪胸肉或其他部位的肉熏制而成。常用于比萨、意大利面、焗饭的制作。

肉松：肉松是将猪瘦肉或其他肉类除去水分后制成的，口味咸香，用途广泛。

台湾香肠：腊味甜口香肠，可用于比萨、焗饭的制作，也可以直接烤制。





桂皮：肉桂、香桂树皮的统称。具有药用价值，也常用来作为食物调料，炖肉时常常会添加，主要起到去腥提味的作用。

草果：主要生长在我国云南、贵州等地。作为食物调料时，常常搭配肉类一起炖煮，能起到很好的去膻作用。

香叶：又称月桂叶，常用于烹调肉类。气味清新芳香，能起到很好的提味作用。

八角：又称大料，因其有八个角而得名。是我国最常用的调料之一，烧烤、炖煮、腌渍时均可用到。

辣椒粉：调味料，辣椒干燥后研磨成的粉末。

孜然粉：调味料，由孜然研磨成的粉末。

白胡椒粉：调味料，由白胡椒研磨成的粉末。

黑胡椒粉：调味料，由黑胡椒研磨成的粉末。

草蔻：又称草豆蔻，烹调中可去异味、增辛香，常用于卤煮和火锅中。

孜然：原产于北非和地中海沿岸地区，气味芳香而浓烈，适宜肉类烹调。

花椒：使用最广泛的调料之一，是川味菜不可缺少的调料，味辛麻，添加在菜肴中可增香、去膻。

小茴香：常用调料，多用于炖肉、制馅、烹饪鱼类。



迷迭香：迷迭香原产地中海地区，气味芳香，味道微苦。常用于烹饪肉类，能起到很好的去膻、解腻的作用。可在家盆栽取用新鲜叶子，也可以在超市中购买瓶装干燥品。

百里香：是一种生长在低海拔地区的芳香草本植物，常用于炖煮和烤制食物，具有增香、提味、解腻的功效。可在家盆栽取用新鲜叶子，也可以在超市中购买瓶装干燥品。

黑胡椒粒：黑胡椒是目前最常用到的西式香料，味辛辣，解油腻，食用时需将其磨碎。黑胡椒的用途十分广泛，常用于烧烤、煎煮等。在西餐制作中，我们通常所说的黑胡椒碎，是指用黑胡椒粒研磨后的细碎颗粒，而不是超市中出售的黑胡椒粉。

牛至：又称比萨草，原产于地中海沿岸地区，是一种常见的野生植物。一般晒干磨成碎末或粉末作为西餐调料使用，常用作比萨的调料，也适合搭配番茄、肉类、奶酪等食材一起使用。

罗勒：又称九层塔，原产于亚洲热带，气味淡雅清新，略带薄荷的香气。晒干碾碎后，常用于各种西餐的烹调，能使菜肴味道更有层次感，更丰富。可在家盆栽取用新鲜叶子，也可以在超市中购买瓶装干燥品。

叉烧酱：市售瓶装酱料，味道咸甜。主要用于腌渍和涂抹在肉类上进行烤制。

海鲜酱：市售瓶装酱料，味道咸鲜。适用于烹调各种鱼类和海鲜。

蒜蓉辣椒酱：市售瓶装酱料，味道咸香辛辣。由蒜蓉和辣椒碎调味而得，可直接蘸食，也可作为烧烤和烹调时的调料来使用。

烧烤酱：也称烤肉酱，分日式、韩式、港式等若干种。质地浓稠，味道香甜。最常用于腌渍肉类并烧烤。

腐乳：我国特有的调味品，成分与豆腐相近，具有开胃消食的功效。常用于蘸食、涂抹、火锅及肉类加工。

味露：又称鱼露。是以小鱼、小虾为原料，经腌渍、发酵、熬炼后得到的一种味道极为鲜美的汁液，色泽呈琥珀色，味道咸鲜。主要用于海鲜、汤类、腌渍小菜的烹调。

番茄沙司：是番茄酱加糖、醋、盐，在色拉油里炒熟调制出的一种酸甜酱汁。番茄沙司呈红色、黏稠细腻、味道酸甜。主要用于西餐菜肴的烹调。

料酒：烹调食品时作为调料的酒类，具有去腥、去膻、去异味的作用。

酱油：用处最为广泛的调料之一，是生抽、老抽、红烧酱油、凉拌酱油、蘸食酱油的统称。主要用于食品的调味和增色。

蚝油：是起源于我国广东地区的调味料。以牡蛎为原料，经煮熟取汁，加辅料精制而成。蚝油味道咸鲜，用途十分广泛。

鲜奶油：英文Cream，也称淡奶油、搅打奶油、忌廉。是从牛奶中提炼的乳脂成分，口感与牛奶较为相似。常用来制作西餐馅料、慕斯、裱花蛋糕等。

牛奶：牛奶用于烹调时，常常用来制作馅料、酱料、点心等。

帕马森芝士粉：是由帕马森芝士制成的淡黄色芝士粉末，味道天然且具有浓郁的芝士香。常用于比萨、意大利面以及其他西式菜肴的制作。

车达芝士：英文Cheddar cheese，又称切达芝士，是一种硬质全脂牛乳芝士，其色泽白或金黄，口感柔软细滑，含乳脂45%左右，是最常用到的芝士之一，在烹调过程中，从调制浇汁、芝士酱直至烘烤，都可以用到它。市售的**片状芝士**也是车达芝士的一种，这种芝士食用和保存都很方便，而且有各种口味可供选择，是早餐、菜品烹调的不错选择。

马苏里拉芝士：英文Mozzarella cheese，又称马祖里拉、莫扎雷拉，是意大利南部坎帕尼亚和那布勒斯地方产的一种淡味芝士，质地较软，弹性十足，奶香浓郁。马苏里拉芝士是制作比萨的首选芝士，受热后会变得相当黏稠，能拉出很多的丝，口感和味道是其他芝士不可比拟的。马苏里拉芝士也可以用来制作焗饭、意大利面等。



不断迁徙的“胃”和“味蕾”

此时此刻，低头儿看，手边是一杯冒着热气儿的浓郁的茉莉花茶，扭脸儿望，窗外是一片密密麻麻的像鸽子笼一样的高楼。一个喝着北京花茶的大姐儿，正窝在香港家中的小书房里写东西。如果你恰巧路过香港的太古，抬头望一眼吧，在那片“鸽子笼”里，一篇即将写好的文章正在顺着窗户飞出来，穿过错综的数据网，飘飘忽忽的定格在这本书的某一页上。

前几天，突发事件，先生被一声令下派来香港工作，让我好一番手忙脚乱，完全没任何心理准备，更无行程计划。慌忙之中收拾了简单的行李、衣物，匆匆来到这个陌生的地方，开始了一段全新的生活。

随着先生的工作派遣，我为了照顾他的生活，陪着转战了不少地方，最令人怀念的当属浪漫、悠闲，又很文艺的法国巴黎；闷热、激情、奔放，又很纯净的非洲加蓬。而今，我们再次离开故乡北京，来到这拥挤，但满街都是美食的香港。

刚来香港，对这里的了解和理解少之又少，过多精准的形容词实在给不出来，就算我写出来了，也只是浮于表面。但拥挤和满街美食，却是一拍桌子就能定论的。

我们租住的房子，两室一厅，没来的时候我听起来还不错，等真搬着箱子进来，顿时傻眼。每个地方都小小的，厨房大概3平米，是个斜着的三角形，只能容下我一人在里面做菜，多一个人则拥挤不堪，甚至连一个最普通的烤箱都放不下。但所幸的是，我一路艰苦惯了，什么样儿的条件，只要能开火，我全能自得其乐享受其中，发掘出无限的乐趣。

对寸土寸金的香港而言，有这样一个小家，已经很知足了，对我而言，再小的房子有亲人也是家，再大的房子没亲人也是房子。

曾多次受媒体之邀约去香港旅游，感激之余，都被我婉拒了，我至今也说不清对香港是怎样的一种感觉。总之，在我内心中一直执拗的认为，香港不适合用走马观花的方式去体会和了解，香港的味道，藏匿于静谧的狭小街巷之中，不管是这里的人，还是这里的美食。

儿时，在我的脑海里，香港是个遥远的名字，它是港剧的香港，是张学友、周润发、梁朝伟、翁美玲、王菲、劲歌金曲颁奖晚会的那个香港，是同学们争相传阅的录像带里的香港，台上星光璀璨，街上枪林弹雨。

后来，尤其当我以美食为职业后，觉得香港是个令人特垂涎的地方，它是烧腊、肠粉、丝袜奶茶、煲仔饭，各种靓汤，各种糖水的香港，凭着我对美食的敏感度，那些东西一打眼就知道好吃，怎能不亲自尝一尝呢。

现在，终于来了，而且是以一种柴米油盐的生活方式来品味香港，内心当中充满了期待，不急于写香港的美食，更不急于推荐什么，香港味道，需要时间，方可品鉴。

我带着一个不断迁徙的“胃”和“味蕾”游走在很多不同的地方，用我对美食的痴迷慢慢吸收着各类美食的精华，并最终为己所用，写成文字拍成菜谱，再为大家所用，这是何等快乐之事啊？





香菇烤肉



原料：

香菇4个，
肉末100克，
玉米粒15克，
葱末4克，
姜末2克

调料：

香油1茶匙，
生抽2茶匙，
料酒1茶匙，
盐1/4茶匙
(约1克)



1



2



3



4



做法：

- 1、香菇洗净擦干，表面刻花刀（图1），取香菇蒂切成碎末。
- 2、将肉末、香菇蒂碎末、玉米粒、葱末、姜末放入碗中，依次加入香油、生抽、料酒、盐拌匀，调成肉馅（图2）。
- 3、手上沾一点油，配合香菇的大小取适量肉馅，左右手交替摔打一下肉馅，让其上劲形成圆形，然后将肉馅稍拍扁放在香菇上（图3）。
- 4、在铺有锡纸的烤盘上刷一层薄薄的油，肉馅在下，香菇在上，放入烤盘中（图4），并在香菇上刷一层油，放入预热好的烤箱中层，以上下火、200℃烤15~20分钟即可。

超级啰嗦：

**香菇表面的花刀主要为了美观，也可以不刻，不影响口感。

**冰鲜、罐装、新鲜的玉米粒都可以用来做这道菜，你还可以加一点你喜欢的食材进去，如豌豆粒。

**拌好的肉馅比较松散，在左右手上交替摔打一下，这样在烤的过程中仍可以保持结实圆润的形状。手上沾一点油是为了防止肉馅粘在手上。

