



The
**MAGIC
KITCHEN**
MY GROCERY TRAVELS
& FINE FOODS

灵感
厨房

妖妖的超市旅行与美味创作 上册

妖妖 著 & 手绘



附赠
法国高端厨具品牌

LE CREUSET

小锅子冰箱贴一枚
五种颜色，随机赠送，
集齐全套更有机会得大奖！
详见书后介绍。

★ 首本著作《在阳台种美味》
入选新闻出版总署
2012年度“大众喜爱的50种图书”

★ 这次，
从头跟你讲述自留学起的这十多年间
对于各种食材的热爱和对厨房的钟情



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

The
**MAGIC
KITCHEN**
MY GROCERY TRAVELS
& FINE FOODS

灵感
厨房

妖妖的超市旅行与美味创作 上册

妖妖 著 & 手绘



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

灵感厨房:妖妖的超市旅行与美味创作:全2册/妖妖著绘. —北京:电子工业出版社, 2013.6

ISBN 978-7-121-19804-5

I. ①灵… II. ①妖… III. ①西式菜肴—菜谱 IV. ①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第083276号

责任编辑:王秀

印刷:北京盛通印刷股份有限公司

装订:北京盛通印刷股份有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开本:720×1000 1/16 印张:19 字数:517千字

印次:2013年6月第1次印刷

定价:88.00元(全套2册)

凡购买电子工业出版社图书有缺陷问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

Contents

【第一部分】

去一个城市逛超市吧

1. 神奇好用的香草和香料 14

续聊香草 15

香草与美食的亲密关系 18

迷迭香 酸模 各种柠檬味的香草 (柠檬马鞭草 柠檬香蜂草

柠檬百里香 柠檬罗勒) 紫苏 牛至 龙蒿 罗勒 鼠尾草

百里香 薰衣草 伞状花序香草 (茴香 欧芹 莳萝 芫荽

两种香薄荷 薄荷 柠檬草)

数数你家的香料 31

香料, 烹饪中的神秘配角 34

胡椒粒 姜黄 肉桂 肉豆蔻 多香果 丁香 月桂叶

红椒粉 藏红花 香草荚 小豆蔻 芥末籽

2. 那些叫不出名字的水果和蔬菜 44

爱吃水果还是蔬菜 45

用独特风味征服世界的那些蔬果 46

百香果 牛油果 赤霞珠葡萄 红树莓 蓝莓

柑橘科植物 (青柠 毛皮青柠) 甜点苹果 比利时啤梨

洋蓐 节瓜 瑞士甜菜 芦笋 孢子甘蓝 甜菜根 樱桃萝卜 大蒜

西洋茴香 西洋南瓜 花椰菜、西蓝花&罗马花椰菜错综复杂的关系

番茄 芽苗菜

3. 让人爱恨交加的芝士和乳制品 76

芝士的分类 79

新鲜芝士: 乳清芝士 马斯卡波尼 奶油芝士

熟成芝士: 帕尔玛芝士 切达芝士 飞达芝士 高达芝士

软熟成芝士: 布里芝士

特殊处理的芝士: 蓝波芝士 马苏里拉

各种质地芝士的储藏法及使用 94

4. 油醋调料, 传统的才是最独特的 98

油, 其实是好东西 102

葡萄籽油 橄榄油 鳄梨油 黄油

烟点和烹饪的关系	108
酱汁	109
意大利陈年葡萄酒醋 HP 调味酱 颗粒芥末酱	
伍斯特沙司(英国黑醋) 辣椒酱 喜马拉雅粉盐	
零零碎碎的调味酱	114
5. 被时间定格的腌肉和鱼	116
萨拉米 帕帕罗尼 风干火腿 培根 鲱鱼 三文鱼 鱼子酱	
6. 意大利面、谷物和坚果	130
我和意大利面的故事	131
先从面粉说起	132
各种造型意大利面的完美搭配菜单	133
流传至今的特色谷物、豆类和坚果	138
库斯库斯(北非小米) 墨西哥薄饼 燕麦 杂豆 杏仁	
核桃 开心果 亚麻籽	
7. 烘焙：它就该是件家常事儿	144
关于蛋糕塌陷这回事	148
挞皮的讲究	150
酥皮 酪乳 泡打粉和小苏打粉 塔塔粉	
吉利丁 自发粉 酸奶油 法式酸奶油	
8. 那些有关英国的茶叶故事	158
大吉岭红茶 阿萨姆红茶 锡兰红茶	
英国调味红茶(英式早餐茶 伯爵红茶)	

[第二部分]

各国通用的超市采购经	164
爱做各国料理的你如何节省厨房成本	
关于超市里的那些买一送一	
预算有限的情况下如何选择有机生活	
减少食物浪费的四个方法	

The
**MAGIC
KITCHEN**
MY GROCERY TRAVELS
& FINE FOODS

灵感
厨房

妖妖的超市旅行与美味创作 上册

妖妖 著 & 手绘



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

灵感厨房:妖妖的超市旅行与美味创作:全2册/妖妖著绘. —北京:电子工业出版社, 2013.6

ISBN 978-7-121-19804-5

I. ①灵… II. ①妖… III. ①西式菜肴—菜谱 IV. ①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第083276号

责任编辑:王秀

印刷:北京盛通印刷股份有限公司

装订:北京盛通印刷股份有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开本:720×1000 1/16 印张:19 字数:517千字

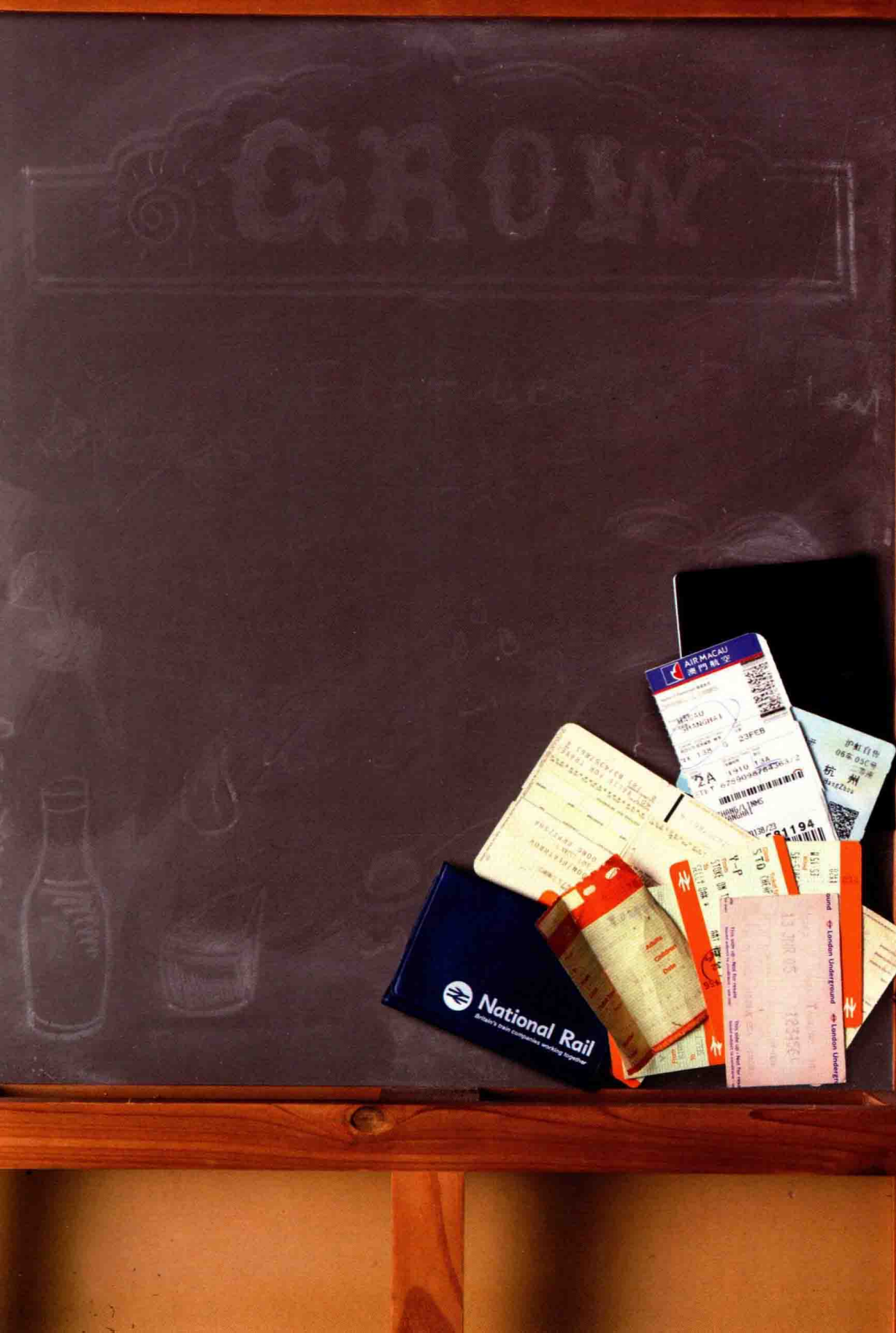
印次:2013年6月第1次印刷

定价:88.00元(全套2册)

凡购买电子工业出版社图书有缺陷问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



Contents

【第一部分】

去一个城市逛超市吧

1. 神奇好用的香草和香料 14

续聊香草 15

香草与美食的亲密关系 18

迷迭香 酸模 各种柠檬味的香草 (柠檬马鞭草 柠檬香蜂草

柠檬百里香 柠檬罗勒) 紫苏 牛至 龙蒿 罗勒 鼠尾草

百里香 薰衣草 伞状花序香草 (茴香 欧芹 莳萝 芫荽

两种香薄荷 薄荷 柠檬草)

数数你家的香料 31

香料, 烹饪中的神秘配角 34

胡椒粒 姜黄 肉桂 肉豆蔻 多香果 丁香 月桂叶

红椒粉 藏红花 香草荚 小豆蔻 芥末籽

2. 那些叫不出名字的水果和蔬菜 44

爱吃水果还是蔬菜 45

用独特风味征服世界的那些蔬果 46

百香果 牛油果 赤霞珠葡萄 红树莓 蓝莓

柑橘科植物 (青柠 毛皮青柠) 甜点苹果 比利时啤梨

洋蓐 节瓜 瑞士甜菜 芦笋 孢子甘蓝 甜菜根 樱桃萝卜 大蒜

西洋茴香 西洋南瓜 花椰菜、西蓝花&罗马花椰菜错综复杂的关系

番茄 芽苗菜

3. 让人爱恨交加的芝士和乳制品 76

芝士的分类 79

新鲜芝士: 乳清芝士 马斯卡波尼 奶油芝士

熟成芝士: 帕尔玛芝士 切达芝士 飞达芝士 高达芝士

软熟成芝士: 布里芝士

特殊处理的芝士: 蓝波芝士 马苏里拉

各种质地芝士的储藏法及使用 94

4. 油醋调料, 传统的才是最独特的 98

油, 其实是好东西 102

葡萄籽油 橄榄油 鳄梨油 黄油

烟点和烹饪的关系	108
酱汁	109
意大利陈年葡萄酒醋 HP 调味酱 颗粒芥末酱	
伍斯特沙司(英国黑醋) 辣椒酱 喜马拉雅粉盐	
零零碎碎的调味酱	114
5. 被时间定格的腌肉和鱼	116
萨拉米 帕帕罗尼 风干火腿 培根 鲱鱼 三文鱼 鱼子酱	
6. 意大利面、谷物和坚果	130
我和意大利面的故事	131
先从面粉说起	132
各种造型意大利面的完美搭配菜单	133
流传至今的特色谷物、豆类和坚果	138
库斯库斯(北非小米) 墨西哥薄饼 燕麦 杂豆 杏仁	
核桃 开心果 亚麻籽	
7. 烘焙: 它就该是件家常事儿	144
关于蛋糕塌陷这回事	148
挞皮的讲究	150
酥皮 酪乳 泡打粉和小苏打粉 塔塔粉	
吉利丁 自发粉 酸奶油 法式酸奶油	
8. 那些有关英国的茶叶故事	158
大吉岭红茶 阿萨姆红茶 锡兰红茶	
英国调味红茶(英式早餐茶 伯爵红茶)	

[第二部分]

各国通用的超市采购经	164
爱做各国料理的你如何节省厨房成本	
关于超市里的那些买一送一	
预算有限的情况下如何选择有机生活	
减少食物浪费的四个方法	

去一个城市 逛超市吧

从求学时踏上英国的土地开始，我人生中的一切都开始变得不同。和许多人一样，抱着“读书——毕业——求职——有自己的一片天地”的想法，坐在很陌生的至今我都无法准确形容、只能说是带着“国外”气息的大教室里，看着讲师在前面用大屏幕讲解要点，突然觉得那不是我要的未来。我没有退学，也没有逆反，虽然依旧隔三差五去上着课，但私底下我的人生已经开始慢慢发生着变化。





每天下午4点半，我都会雷打不动地出现在离租住的公寓最近的sainsbury超市中，推着购物车游荡在一个个专门摆放打折商品的货架前。这个时间段，正是超市每天的第一轮清仓打折期，也是打折的产品线最丰富的一次，所涉及的基本全是临近保质期的食品类，有机的品种最多，我对它们的判断就是价格太高，所以英国人民不买账。但在清仓区，它们被贴上醒目的红标签，印着极低廉的价格，全被我这个刚开始在家跟着BBC美食节目尝试做菜的小留学生收归于购物车中。

所以，我家的冰箱永远都是塞得满满的，合租的公寓原本我只能占据1/3的冰箱容量，幸亏有位基本不下厨的室友，才让我每天的战利品有容身之地。也幸亏英国超市的食品都有两个保存日期，一个是上架最后销售日期，另一个才是最终的保质期，两者的时间差有2~3天，因此，无论是自己吃还是请客，都能在保质期前解决。

我也打工，当然是合法的那种。学校有个专门给本校留学生找临时工作的求职中介，叫workbank，登记过后，当有工作时就会联系你。我从印刷工到客房服务员都干过，最难忘也最开心的就是在英国最大的网商配送中心里做配货工作，在那里，我见到了在当时的经济条件下觉得极其昂贵的各种热门美食节目的配套食谱。虽然我并不负责那个楼层的工作，但时不时会冒着被主管发现的风险去那里找个角落偷偷地看书。平时我是个记性并不怎么好的孩子，但那段时间真是看什么都过目不忘，完全锻炼出来了。因为BBC美食节目有个“缺德”的弱点是，它为了增加书的销量，当然也为了整体的流畅感，节目中都不会列出文字的食谱，或者食材的具体用量，只能靠听，因此经常会搞错了分量，导致做出的成品失败。买书吧，实在太贵，当时网商不多，打折只是一种形式上的安慰，平时需要花钱的地方又太多，隔靴搔痒的折扣还是让我从来没狠下心买过食谱书。

积累的力量很强大，每次溜号我就去看书，找到需要的那个食谱，看清所用食材的分量，顺便再记几个小撇步。第二天下课后4点半准时去超市报到，寻找所要的食材，如果正遇上清仓价那真是又攒了人品，于是日子就这么过来了。如今，我早已远离了上课打零工赚生活费的生活，每每想起自己很年轻很勇敢也很受伤的岁月，这一段段和美食、和厨房、和超市分不开的记忆，都会让我温暖很久。

所以，当我回到国内回到魔都后，一时间还真有些不太适应，因为当时能买到的国外食材很少，连香草都少之又少，能找到的只有罗勒、薄荷和迷迭香，除此之外基本只有香草干，即使偶尔能看到新鲜香草，它们也都因无人问津而孤单地在货架上发黄、脱水和变蔫。购买别的进口商品也是，那时，全上海只有寥寥数家进口超市，价格高、东西少，可能因为需求量小，经常会看到很多食材的生产日期久远得让你觉得不可思议。

于是，即使回到国内也想继续做自己喜欢并熟悉的美食便成了一件很奢侈的事，不单单是价格，还因为很多食材太难寻觅，以致到海外旅行时，行李箱中塞满的基本都是各种食材和厨房小工具，因此，对于旅行我从来都是乐于形单影只的。在一个城市逛超市总会有惊喜的发现，把它们带回自己的城市自己的家自己的厨房，告诉它们这就你们的家了啊。偶然在某个意大利人开的小超市里发现了某件别处没有的舶来食材会兴奋很久，然后突然就有了下次再难遇见的恐慌感，看着保质期尚久，就把货架上的全扫了回去，诸如此类的事情经常发生。因此，动着脑筋用不同的方式来烹饪成为了我生活中很有乐趣且不得不去做的事情。或者因为有些食材价格离谱，就转而开始自己动手制作，用着过去偷翻美食书记下的各种方子，在相隔一万多公里的中国厨房里，坚持着自己想要的生活方式。

于是我开始种香草，在做决定的那一刹，那只是很简单地觉得我不能再忍受毫无选择只能接受超市里蔫掉的迷迭香、罗勒和薄荷的生活了，否则几乎一切西餐都失去了灵魂。我开始关注如何种植花草，从网上订购各个品种的种子和园艺植材。从按照学来的种植方法开始尝试，到土里纷纷出虫不知所措，慢慢积累经验，研究出实践得来的真实有效的栽种方法。当采下第一枝香草，并将它用来调味时，我在心里对自己说，你好棒啊！

之后很偶然地有天开始上了微博，原意只是记录每天植物的生长，但逐渐粉丝的队伍开始变大，因为经常分享一些种植的要点和香草的作用，慢慢成为了别人眼中国内的香草达人。但其实它们只是让我们的生活变得更好的一个部分，我从来不是只为了种香草而在种香草，就好像不会只为了种蔬菜而种蔬菜一样。最终，它们会成为餐桌上的一道美食，经历收获的喜悦，过程中美好的期待和经历会变得更价值。

我们的感受一定都一样吧，很多粉丝在看过《在阳台种美味》后，纷纷私信我说，很喜欢很实用，不少香草和蔬菜都已经长大可以采摘，很期待下一本书可以教我们如何使用它们。也有不少粉丝开始对西式食材感兴趣，会询问各个品种的区别和自制的方式，大家的求知欲无比强烈，热情也让我好感动。所以这就是为何会有这本食材书的原因。从20岁起这十年间试过的各种食材，得出的各种经验，用它们制作的各种美食，总结起来就是一本厚厚的编年史。但对于一般家庭来说，值得购买的品种并不需要像个超市货架那么数量繁多，但那些必不可少的香料，酱料，西式腌肉腌鱼和各种色彩鲜艳、小巧可爱的原产于国外，用来制作西式美食的食材都将在本书中一一列出，有了它们的辅佐，相信你的厨房将会成为真正实用的西餐后厨。接受你爱的人和朋友、客人们的掌声，并跟各位说一句：

Bon Appétit!

