



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

灵感  
厨房

妖妖的超市旅行与美味创作 下册

妖妖 著 & 手绘



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 下册

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】

### 厨房里的秘密

|               |    |
|---------------|----|
| 厨房工具: 成为大厨的捷径 | 8  |
| 新鲜与安全         | 16 |
| 清理厨房          | 18 |

## 【第二部分】

### 用各种食材玩转你的厨房

|         |    |
|---------|----|
| 拿零食来做菜  | 20 |
| 缺了调料怎么办 | 22 |

## 【第三部分】

### 美味从这里诞生

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| 酱料 <i>Sauce</i>                                                | 26 |
| 青酱 28/金枪鱼芥末蛋黄酱 29/黄油抹酱 芥末鱼子酱<br>传统鹰嘴豆泥酱 墨西哥牛油果酱 30/最好的自制调味酱 31 |    |

|                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 零食小点 <i>Snack</i>                                                                                                              | 32 |
| 藏红花狼牙棒棒糖 33/意大利手工脆饼 琥珀杏仁 35<br>英式香肠卷 36/炸洋葱圈 37/蜜渍洋甘菊柠檬橙皮 魔鬼蛋 40<br>自制棉花糖 焦糖爆米花 41/谷物棒巧克力豆小脆饼<br>全麦消化饼 44/迷迭香海盐小脆饼 自制墨西哥玉米片 45 |    |

|                                                                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 早餐 <i>Breakfast</i>                                                                                                        | 46 |
| 鸟窝蛋 50/最鲜嫩的英式炒蛋 51/白煮蛋的秘密 52<br>最完美的水波蛋 懒人版奄列 53/热十字面包 混合香料 54<br>早餐能量谷物球 早餐燕麦棒 55/肉桂卷 新鲜浆果糖浆 58<br>帕尔玛&百里香小饼 60/切达芝士司康 61 |    |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 腌泡菜 <i>Pickle</i>         | 62 |
| 印式香料芒果 63/乳黄瓜泡菜 甜菜根腌泡菜 65 |    |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 主菜 <i>Main Dish</i>                 | 66  |
| 浓汤 <i>Puree</i>                     | 66  |
| 西洋南瓜苹果浓汤配酸奶油酱 68                    |     |
| 蔬菜 <i>Vegetable</i>                 | 70  |
| 芦笋洋葱咸派 自制香草ricotta芝士 71/百里香焗孢子甘蓝 74 |     |
| 冬日蔬菜热沙拉 75/意大利薯仔球 风干火腿芽苗菜沙拉 76      |     |
| 双色花椰菜煮小扁豆 78/奶香瑞士甜菜 79/意大利水煮洋葱      |     |
| 帕尔玛芝士煎节瓜 80/香草土豆泥 日晒番茄节瓜卷 81        |     |
| 海鲜 <i>Seafood</i>                   | 82  |
| 焗三文鱼蜗牛面 摩洛哥番茄三文鱼 85/西班牙海鲜饭 86       |     |
| 泰式香料咖喱蟹 鳀鱼芦笋干层面 89                  |     |
| 肉类 <i>Meat &amp; Poultry</i>        | 90  |
| 葡萄酒醋腊肉比萨 92/焗烤羊小排配欧芹黄油 93           |     |
| 蜂蜜芥末烤鸡 烤玉米卷 94/自制帕帕罗尼香肠 惠灵顿牛肉 95    |     |
| 芥末欧芹蹄冻 最丝滑的白酱 96                    |     |
| 甜点 <i>Dessert</i>                   | 98  |
| 焦糖葡萄柚 摩洛哥花瓣橙 99/百香果青柠凝冻 意大利奶冻 101   |     |
| 传统红酒炖梨 肉桂苹果 105/酒渍樱桃苹果蛋糕            |     |
| 欢焰阿拉斯加 106/无花果杏仁挞 意式无花果焗蜂蜜沙巴雍 109   |     |
| 焦糖布丁 酒浸樱桃巧克力派 112/巧克力&芝士大理石布朗尼      |     |
| 曼哈顿芝士蛋糕 113/香草盆栽提拉米苏 法式卡士达酱 115     |     |
| 法式蛋奶浆果挞 蓝莓麦粒素芝士蛋糕 116/苹果肉桂茶糕        |     |
| 苹果翻转挞 120/花生酱金黄蛋糕 干果谷物棒 121         |     |
| 英式面包布丁 122/圣诞果馅饼 123                |     |
| 饮料与酒 <i>Drinks</i>                  | 124 |
| 酿制红酒 127/日晒香草果茶 蓝莓车厘子酒 128          |     |
| 赤霞珠葡萄浓缩果汁 意大利青核桃酒 132               |     |

## 附录 西式厨房称量兑换表

## 后记

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

---

灵感  
厨房

---

妖妖的超市旅行与美味创作 下册

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】

### 厨房里的秘密

|               |    |
|---------------|----|
| 厨房工具: 成为大厨的捷径 | 8  |
| 新鲜与安全         | 16 |
| 清理厨房          | 18 |

## 【第二部分】

### 用各种食材玩转你的厨房

|         |    |
|---------|----|
| 拿零食来做菜  | 20 |
| 缺了调料怎么办 | 22 |

## 【第三部分】

### 美味从这里诞生

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| 酱料 <i>Sauce</i>                                                | 26 |
| 青酱 28/金枪鱼芥末蛋黄酱 29/黄油抹酱 芥末鱼子酱<br>传统鹰嘴豆泥酱 墨西哥牛油果酱 30/最好的自制调味酱 31 |    |

|                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 零食小点 <i>Snack</i>                                                                                                              | 32 |
| 藏红花狼牙棒棒糖 33/意大利手工脆饼 琥珀杏仁 35<br>英式香肠卷 36/炸洋葱圈 37/蜜渍洋甘菊柠檬橙皮 魔鬼蛋 40<br>自制棉花糖 焦糖爆米花 41/谷物棒巧克力豆小脆饼<br>全麦消化饼 44/迷迭香海盐小脆饼 自制墨西哥玉米片 45 |    |

|                                                                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 早餐 <i>Breakfast</i>                                                                                                        | 46 |
| 鸟窝蛋 50/最鲜嫩的英式炒蛋 51/白煮蛋的秘密 52<br>最完美的水波蛋 懒人版奄列 53/热十字面包 混合香料 54<br>早餐能量谷物球 早餐燕麦棒 55/肉桂卷 新鲜浆果糖浆 58<br>帕尔玛&百里香小饼 60/切达芝士司康 61 |    |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 腌泡菜 <i>Pickle</i>         | 62 |
| 印式香料芒果 63/乳黄瓜泡菜 甜菜根腌泡菜 65 |    |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 主菜 <i>Main Dish</i>                 | 66  |
| 浓汤 <i>Puree</i>                     | 66  |
| 西洋南瓜苹果浓汤配酸奶油酱 68                    |     |
| 蔬菜 <i>Vegetable</i>                 | 70  |
| 芦笋洋葱咸派 自制香草ricotta芝士 71/百里香焗孢子甘蓝 74 |     |
| 冬日蔬菜热沙拉 75/意大利薯仔球 风干火腿芽苗菜沙拉 76      |     |
| 双色花椰菜煮小扁豆 78/奶香瑞士甜菜 79/意大利水煮洋葱      |     |
| 帕尔玛芝士煎节瓜 80/香草土豆泥 日晒番茄节瓜卷 81        |     |
| 海鲜 <i>Seafood</i>                   | 82  |
| 焗三文鱼蜗牛面 摩洛哥番茄三文鱼 85/西班牙海鲜饭 86       |     |
| 泰式香料咖喱蟹 鳀鱼芦笋干层面 89                  |     |
| 肉类 <i>Meat &amp; Poultry</i>        | 90  |
| 葡萄酒醋腊肉比萨 92/焗烤羊小排配欧芹黄油 93           |     |
| 蜂蜜芥末烤鸡 烤玉米卷 94/自制帕帕罗尼香肠 惠灵顿牛肉 95    |     |
| 芥末欧芹蹄冻 最丝滑的白酱 96                    |     |
| 甜点 <i>Dessert</i>                   | 98  |
| 焦糖葡萄柚 摩洛哥花瓣橙 99/百香果青柠凝冻 意大利奶冻 101   |     |
| 传统红酒炖梨 肉桂苹果 105/酒渍樱桃苹果蛋糕            |     |
| 欢焰阿拉斯加 106/无花果杏仁挞 意式无花果焗蜂蜜沙巴雍 109   |     |
| 焦糖布丁 酒浸樱桃巧克力派 112/巧克力&芝士大理石布朗尼      |     |
| 曼哈顿芝士蛋糕 113/香草盆栽提拉米苏 法式卡士达酱 115     |     |
| 法式蛋奶浆果挞 蓝莓麦粒素芝士蛋糕 116/苹果肉桂茶糕        |     |
| 苹果翻转挞 120/花生酱金黄蛋糕 干果谷物棒 121         |     |
| 英式面包布丁 122/圣诞果馅饼 123                |     |
| 饮料与酒 <i>Drinks</i>                  | 124 |
| 酿制红酒 127/日晒香草果茶 蓝莓车厘子酒 128          |     |
| 赤霞珠葡萄浓缩果汁 意大利青核桃酒 132               |     |

## 附录 西式厨房称量兑换表

## 后记



# 厨房里的秘密

我的人生目标之一，就是霸占厨房。

这十多年来，特别是起初的5年读书期间，由于不停地搬家，每次都要尽快适应不同的厨房、不同的烤箱。因为不同的洗碗机操作方法不同，不同烤箱的按钮、温度和时间差异也确实存在。还好，每个水池都长得差不多。

于是，我开始依赖能一直跟着自己从这里到那里，无论怎样迁徙，除非你不要它，它绝不会抛弃你的那些厨房工具，从一把把明晃晃的刀，到各种刨子和烘焙模具，所有跟随着我的工具都是熟悉的。因此，每次搬家都只需要往收纳箱里一扔，就能带往新的居所，将它们介绍给另一个陌生厨房，起码那第一顿饭，还是会在熟悉的气氛中快速出炉的。

当然，在年纪渐长之后，对于一个地方的归属感越来越强，精力也越来越有限，不会再像小时候一样，抱起个纸箱，拖着拖轮箱就能奔向下一个“家”，所以搬家次数也越来越少。特别是有了自己的固定居所后，厨具们再不会“漂泊”，我的关注点则更多地放在食材的安全和厨具的便捷上。加上不太会再搬家，所以每次出远门就开始不停地放心大胆地往回搬各种食材和厨房工具，直到厨房囤满，又开始筛选、测评，留下精华再淘汰一批，迎接新的成员到来，如此周而复始。

一直觉得，厨具中特别是厨房小工具的优劣和菜肴的关系极大，这已经不是个人感觉，而是经验之谈。它们既能大大加快食材的准备速度，并且有各种人性化的设计，例如，各种尺寸和材质的刨子，让你无论是刨瓜果硬皮、软皮或是将食材刨片、刨丝，都能在1分钟内完成。上桌的菜肴，怎么看都是一道艺术品，朋友一定很惊讶你的刀工吧，谁能想到，那是刨子的功劳呢。

刀也是，不要觉得刀的锋利会让你置身于危险之中，实际上，切菜切到手的情况中，大部分都是因为刀太钝，以至于刀锋不能直接切入食材，在表面发生移动，才会切到自己的手指。所以，选择好刀、省力的刀和特定用途的刀是非常重要的。你很难用水果刀来剔骨，也无法用中式菜刀片出又薄又长的风干火腿，更无法将生鱼片刀拿来砍骨头。

烘焙更是，每个模具都代表着一种用途，甚至同一形状的模具都有着不同的材质，这样出炉的菜肴和西点会有不同的口感。就好像有的人喜爱大红的硅胶模具，而有的人更爱硬邦邦的金属模具，仅仅是软硬和色彩的差别吗？不是，绝对不是，每种材质都有其特点，比如硅胶更容易脱模，可保证成品完整和美观，非常实用，造型也更丰富。但若是用来制作大蛋糕，则更推荐金属烤模，因为金属的聚热性更强，蛋糕中央能更快地凝结。除此之外，你试过用铸铁锅做蛋糕吗？我试过，而且是大爱，因为它边缘的温度很高，烤出的蛋糕四周有着用硅胶和一般金属模具绝对达不到的脆感，趁热上桌，再挖上一个冰激凌，让它慢慢融化后渗入蛋糕内，入口脆甜又湿润，保证你会爱上它！

所以，在你为了一个西式厨房而准备好了食物粉碎机、电动打蛋器、厨师机、榨汁机等电动大工具后，别忘了还有一些厨房小工具，五颜六色又功能多样，当成玩具又何妨？

# 厨房工具：成为大厨的捷径

如果你不想像我一般疯狂，那么以下几种必需的小工具就是最基础的选择。

## · 量杯和量勺 ·

作为西式厨房的基本装备，它们两个是必须要写在最前面的。因为很多人都会来问我，1杯到底是多大的杯，其实1杯就是1杯，为体积单位，无法和质量单位直接互换，因为每种食材的密度不同，例如，1kg的罗勒叶片和1kg的芝士体积相差甚远。

如果你有套装量杯，那就会看到有分为1/4杯、1/3杯、1/2杯和1杯的4个小量杯，有的品牌分得更细，还会有一个1/8杯的规格。量勺也一样规格齐全，有1/4tsp、1/2tsp、1tsp和1tbsp之分，tsp即为小匙，tbsp为大勺，有的品牌还会有1/8tsp和1pinch（1小撮）的规格（注：附录中有称量兑换表）。

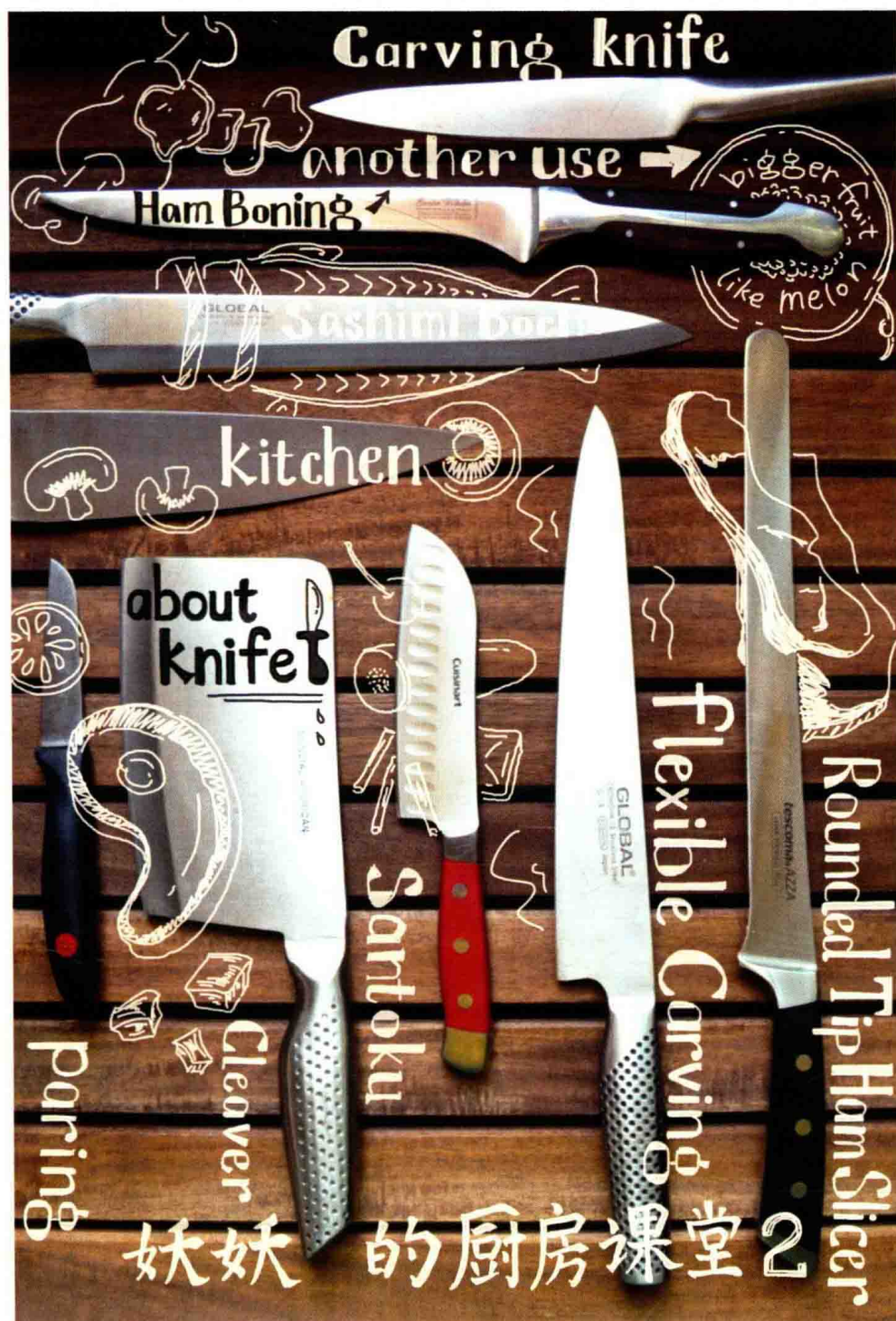
西餐中，几乎所有食谱方子中的细碎粉类和液体都会用到量杯和量勺来称量，它们更符合操作习惯，也不至于会因为需要称量而使用太多的盘器。因此，为了方便制作美食，请务必购买量杯和量勺，作为你的厨房首要必备工具！若是不按照食谱，随意放食材，那么，除非你是估量经验极其丰富的老手，否则成品会无可避免遭遇失败哦！

## · 刀 ·

刀的品种之多首先就能让你疯掉。我并不是一个专业厨师，但陆陆续续地已经收集了20多把，每把都有不同的用途，从火腿刀、剔骨刀到香草刀、坚果刀。但如果你想精简一下，所有的这些都可以用三把刀来概括：小巧的三德刀、中式砍刀和水果刀。三德刀是santoku的中文译名，原意是“全能刀”，结合了中西厨房使用的优点，例如它的重量较轻，刀头较圆，既可切蔬菜、瓜果，也可以用来切肉。中式砍刀因为刀面较宽，能够深入较厚的肉中，并且能够轻易砍断各种软组织，因此，很适合中式厨房，但切瓜果就很不方便，成品也不够美观。水果刀可以胜任各种小小食材的切片、切丝任务，轻巧且容易操作。

刀的锋利度非常重要，你可以常备一根磨刀棒，或者用两把刀互相磨刀的方式来临时增加刀的锋利度。千万不要觉得刀钝一点就更适合不太擅长用刀的准主妇，事实上，钝刀因为无法精准地切入你需要的部分，很容易滑动，结果反而会误伤到自己。

那么如何选择适合你的刀呢？即使是同一类型的刀，它们也有不同的设计来针对不同大小的手掌，因此，选刀的话最好亲自去店面选购，试试它的手感和拿捏，这样它才会在很长一段时间内成为你的厨房好伴侣（就和买鞋最好亲自去试一样）。在挑选时，要确保刀在自己手中拿捏的舒适度，大拇指可以在刀把上自由移动，食指既可以放置于刀背上，也可以移下休息，这点非常重要。如果你在用刀时动作僵硬，那就既切不好菜，也很容易让手指疼痛，从而造成身体伤害。





## · 刨丝器 ·

刨丝器有各种造型的利口，这是为了方便把食材刨成各种形状，以便用于各种料理中。用来刨芝士的，有圆口和方口之分，圆口的适合刨芝士粉，方口的能够刨出细长的芝士丝，特别适合在菜肴上桌前刨制，会有很好的视觉体验。

## · 刨刀 ·

刨刀的功能比你想象的更万能，不但可以刨各种果皮，还可以将食材刨成片：节瓜、黄瓜、巧克力、芝士，等等。如果你想要刨番茄皮，那就需要软质刨刀，它专门用来刨软性食材的皮。

## · 开罐器 ·

不是每个罐头都有一个易拉口，所以，常备一个好用的开罐器非常有必要。记得要选择把手防滑的类型，这样才能快速省力地打开罐头，汤水也不会四溢。



## · 温度计 ·

温度计是西式厨房中不可缺少的小工具，它分为三种：烤箱温度计、厨用温度计和肉类温度计。大部分的烤箱都需要在内部另外放置专用的温度计，因为在长时间使用后内置温度设定功能很容易出故障，或者是略微的不精确，这在机械设定的温度控制中尤为明显。厨用温度计是一种电子温度计，可以立即显示食材的当前温度和你烹饪的糖浆温度。除此之外，还可以常备机械式的肉类温度计，这种温度计在盘面上仔细标出了各种肉的烹饪温度，特别适合厚质的肉类，例如，极易不熟的火鸡和容易过老的牛排，插入肉中显示到达合适的温度，即可关火拿出，方便可靠。

## · 密封罐 ·

密封罐已经是几乎每家必有的厨房储藏用品了，它们有不同的尺寸，适合存放各种食材、各种原料，可以延长食物的保鲜时间。密封罐分为塑料和玻璃的，塑料密封罐容易吸味和染色，并且不耐100℃以上的高温，但它非常轻便，更适宜放置在橱柜中来保存各种容易吸潮或生虫的天然食材，例如谷物、干菌、面粉类。

## · 玻璃密封罐 ·

玻璃密封罐的用处非常多，可以当作烤盘使用，烤制千层面、派甚至是甜点都行，颜色通透，可以显示出食材的颜色。除此之外，还可以用来冷冻或者冷藏，适合存放容易染色、味道强烈的菜肴或食材，例如咖喱、香草或香料。

