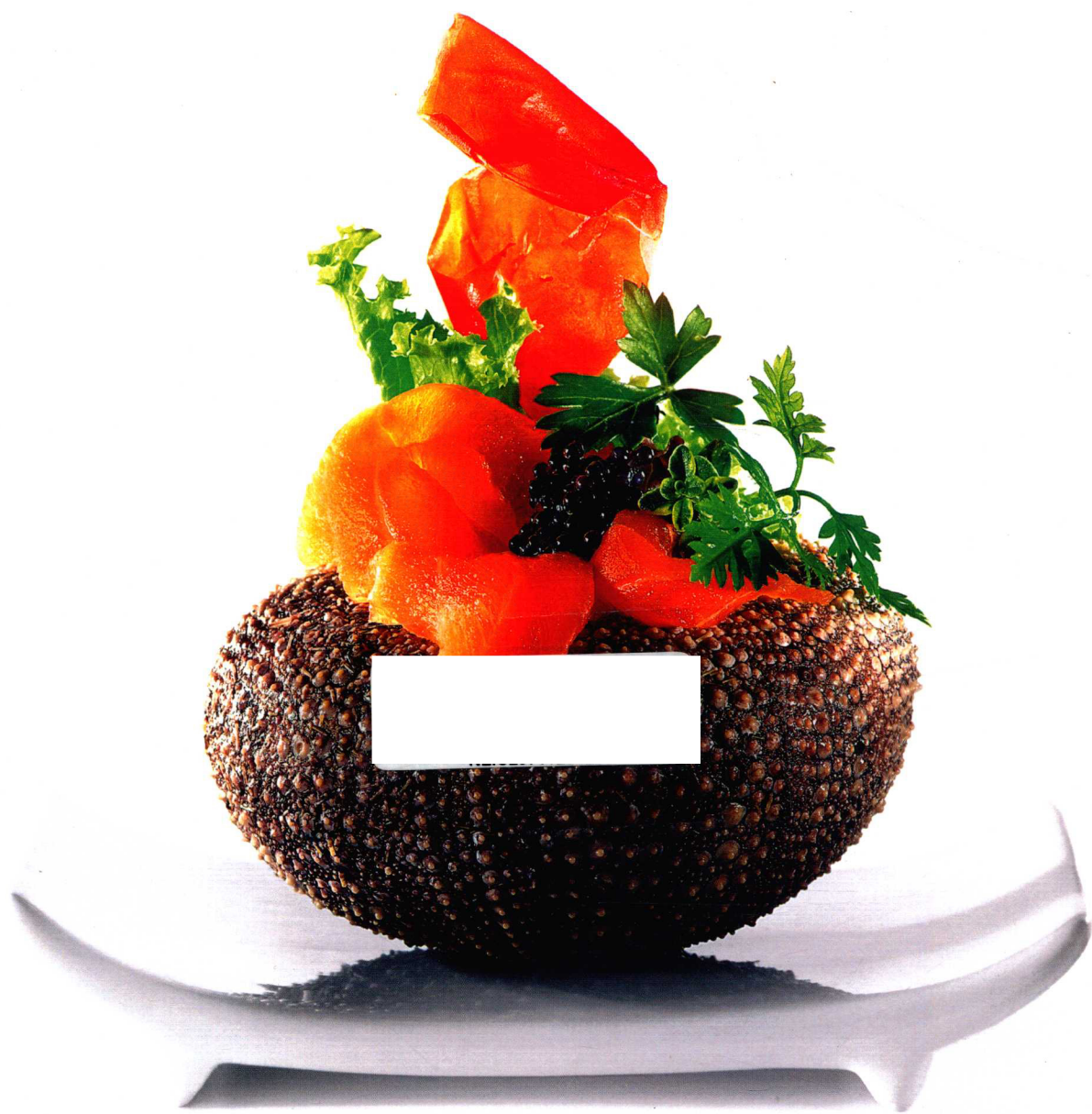


主厨家宴

前菜·生食·酱料

[意]费代里卡·罗马尼奥利 编

杜芯宁 译



北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

主厨家宴

前菜·生食·酱料

[意] 费代里卡·罗马尼奥利 编

杜芯宁 译

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社



WS White Star Publishers® is a registered trademark property of De Agostini Libri S.p.A.

© 2012 De Agostini Libri S.p.A.

Via G. da Verrazano, 15 - 28100 Novara, Italy

www.whitestar.it - www.deagostini.it

图书在版编目 (CIP) 数据

主厨家宴. 前菜·生食·酱料 / (意) 罗马尼奥利编 ; 杜芯宁译. — 北京 : 北京美术摄影出版社, 2015.6

书名原文: Simply raw!

ISBN 978-7-80501-743-3

I. ①主… II. ①罗… ②杜… III. ①菜谱—世界
IV. ① TS972.18

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第040238号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2013-9101

责任编辑: 钱颖

助理编辑: 于浩洋

责任印制: 彭军芳

主厨家宴 前菜·生食·酱料

ZHUCHU JIAYAN QIANCAI · SHENGSHI · JIANGLIAO

[意]费代里卡·罗马尼奥利 编

杜芯宁 译

出版 北京出版集团公司

北京美术摄影出版社

地址 北京北三环中路6号

邮编 100120

网址 www.bph.com.cn

总发行 北京出版集团公司

发行 京版北美(北京)文化艺术传媒有限公司

经销 新华书店

印刷 北京华联印刷有限公司

版次 2015年6月第1版第1次印刷

开本 210毫米×292毫米 1/16

印张 17

字数 432千字

书号 ISBN 978-7-80501-743-3

定价 189.00元

质量监督电话 010-58572393

订购电话 010-58572196 18611210188

目 录

前言	6	生火腿卷	54
		碎羊肉饼	56
简介	8	鞑靼鸭胸肉	58
		柑橘鸭肉片	60
肉类	12	熏鸭胸肉配卷心菜和菠萝	62
介绍	14	鸵鸟肉生食肉片	64
卡尔巴乔生牛肉片配芝麻菜和 格拉娜·帕达诺芝士片	18	鱼类和贝类生食	66
卡尔巴乔生牛肉片配橄榄酱和 帕玛森干酪	20	介绍	68
日式生牛肉片	22	牡蛎	72
鞑靼牛排	24	鱼子酱	74
鞑靼牛排配罗勒和鱼子酱	26	熏三文鱼配鱼子酱	76
千层鞑靼配洋葱、续随子和腌小黄瓜	28	薄饼酸奶油配烟熏三文鱼和鱼子酱	78
小牛肉鳄梨鞑靼杯	30	菊苣叶配三文鱼和鱼子酱	80
香辣小牛肉鞑靼	32	三文鱼串配红鱼子酱蘸汁	82
鞑靼牛肉韭葱小食	34	油桃片配熏鳟鱼	84
西红柿风干牛肉卷	36	鳄梨冰沙配熏鳟鱼	86
风干牛肉配芝麻菜、烤松仁和 戈尔根朱勒干酪沙司	38	腌浸三文鱼片	88
奶酪芝麻菜风干牛肉卷	40	蓝鳍金枪鱼配蘑菇和帕玛森奶酪	90
猪里脊配青白芦笋	42	箭鱼配芥末酱和莴苣沙拉	92
意大利生火腿、马苏里拉水牛奶酪和 油桃沙拉	44	海鲷生鱼片	94
生火腿无花果卷	46	鲈鱼片配葡萄柚和墨西哥辣椒	96
生火腿甜瓜串	48	酸橙腌贝配草莓	98
帕尔马生火腿配卡萨巴甜瓜沙拉	50	酸渍扇贝	100
帕尔马生火腿、芝麻菜、油桃、帕玛 森奶酪填甜瓜	52	鳄梨碎虾泥	102
		青苹果扇贝杯	104
		奶油大比目鱼	106
		橙子、辣椒、海莲子渍鲭鱼	108
		腌渍凤尾鱼西红柿青甜椒沙拉	110

油浸沙丁鱼	112	寿司	164	蔬菜鲜羊酪杯	218
渍鲭鱼沙拉	114	卷寿司	166	节瓜羊酪糕	220
酸橙汁腌碎鱼肉	116	三文鱼金枪鱼黄瓜寿司卷	168	芥菜松露片	222
酸橙汁腌鲭鱼沙拉配海莲子	118	散寿司	170	牛肝菌生食片	224
酸橙汁腌大比目鱼	120	生鱼片	172	胡萝卜生食片	226
柠檬汁渍鳕鱼	122	腌浸金枪鱼配白芝麻	174	西红柿茴香鞑靼	228
酸橙汁渍扇贝安康鱼	124				
酸橙汁腌鲷鱼配芫荽和辣椒	126	蔬菜	176	调味汁和调料	230
酸橙汁腌海鲷配桃子、小茴香籽和 红胡椒	128	介绍	178	介绍	232
三文鱼金枪鱼鞑靼配蜂蜜、芥末和 细香葱	130	西班牙番茄冷汤	180	油	234
三文鱼鳄梨鞑靼	132	绿冷汤	182	醋	236
石首鱼鞑靼配西红柿、鳄梨、芹菜 和三文鱼子	134	西红柿茴香冷汤	184	酱油	238
三文鱼芹菜鞑靼杯	136	香蒜杏仁冷汤	186	调味汁	240
三文鱼鞑靼配新鲜海藻	138	黄瓜凉汤配熏三文鱼	188	蛋黄酱	242
三文鱼鞑靼配甜瓜	140	黄瓜凉汤配酸奶油	190	蒜泥蛋黄酱	244
牡蛎、鳄梨、树番茄鞑靼	142	胡萝卜汤	192	塔塔酱	246
小龙虾鞑靼配鱼子酱	144	西红柿、大蒜、橄榄油和罗勒覆 意大利烤面包片	194	黑胡椒酱	248
扇贝鞑靼配牡蛎蛋黄酱	146	卡布里蔬菜沙拉	196	罗勒青酱（热那亚香蒜酱）	250
裙带菜鲑鱼卷配豆芽沙拉	148	三色沙拉	198	法兰克福青酱	252
海胆包三文鱼海苔鞑靼	150	希腊沙拉	200	橄榄酱	254
腌浸鲈鱼金枪鱼	152	菊苣奶酪沙拉	202	酸奶黄瓜酱	256
大比目鱼鞑靼配红粉葡萄柚	154	鳄梨、朝鲜蓟、嫩菠菜沙拉配绿酱汁	204	鳄梨酱	258
海鲷鞑靼配柠檬果冻	156	生菜橙子沙拉	206	奶酪酱配蔬菜沙拉	260
混合鱼肉鞑靼配马齿苋	158	茴香橙子沙拉	208	鲜奶酪点心	262
柠檬果冻鳕鱼鞑靼配奶油和芥末酱	160	苹果芹菜核桃奶酪沙拉	210	葡萄奶酪串配香醋酱	264
金枪鱼慕斯杯配鳄梨、西红柿和奶油	162	蔬菜寿司	212	蓝纹奶酪冻配松子	266
		番茄茴香梨沙拉配石榴籽	214		
		鳄梨金枪鱼杯	216	图片来源	268

主厨家宴

前菜·生食·酱料

[意] 费代里卡·罗马尼奥利 编

杜芯宁 译

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

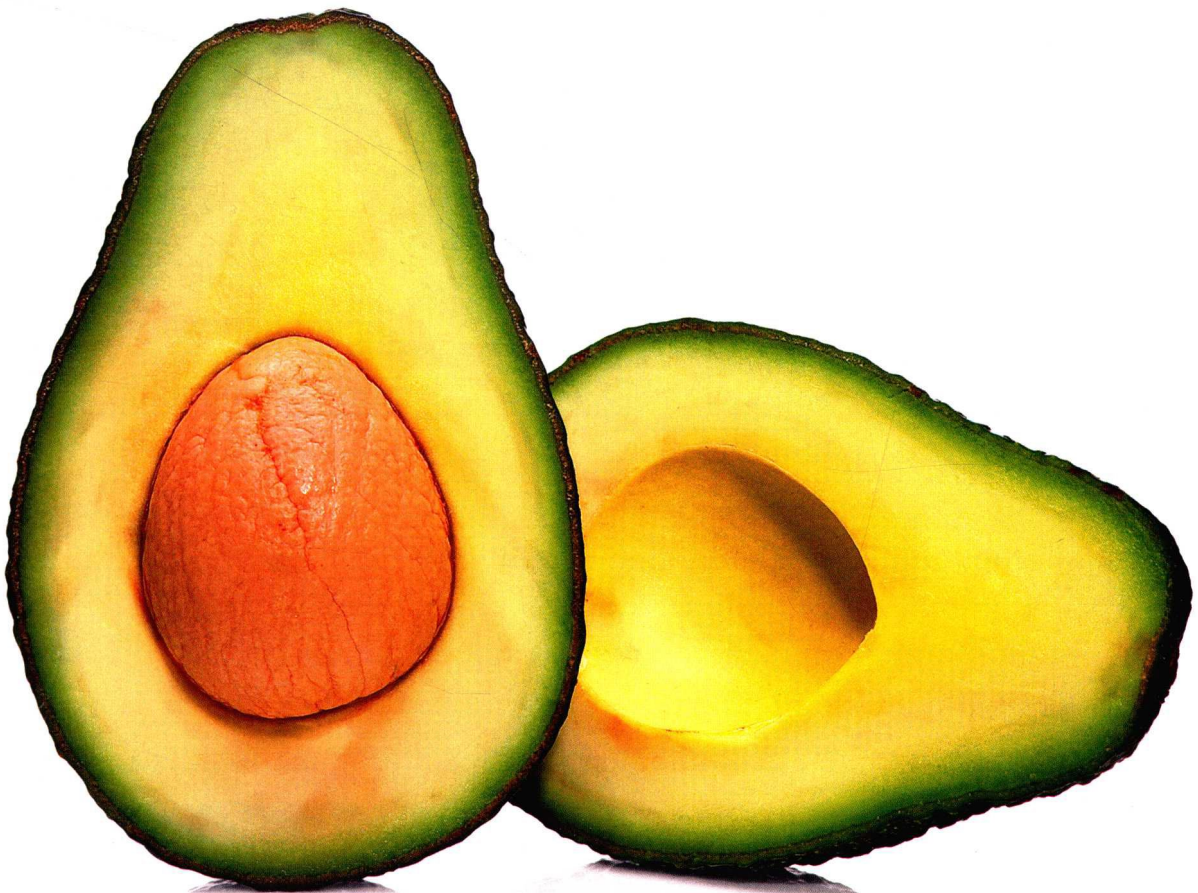


编辑：费代里卡·罗马尼奥利

前言：桑德罗·马奇

简介：利利亚娜·博诺米

平面设计：保拉·皮雅克



目 录

前言	6	生火腿卷	54
		碎羊肉饼	56
简介	8	鞑靼鸭胸肉	58
		柑橘鸭肉片	60
肉类	12	熏鸭胸肉配卷心菜和菠萝	62
介绍	14	鸵鸟肉生食肉片	64
卡尔巴乔生牛肉片配芝麻菜和 格拉娜·帕达诺芝士片	18	鱼类和贝类生食	66
卡尔巴乔生牛肉片配橄榄酱和 帕玛森干酪	20	介绍	68
日式生牛肉片	22	牡蛎	72
鞑靼牛排	24	鱼子酱	74
鞑靼牛排配罗勒和鱼子酱	26	熏三文鱼配鱼子酱	76
千层鞑靼配洋葱、续随子和腌小黄瓜	28	薄饼酸奶油配烟熏三文鱼和鱼子酱	78
小牛肉鳄梨鞑靼杯	30	菊苣叶配三文鱼和鱼子酱	80
香辣小牛肉鞑靼	32	三文鱼串配红鱼子酱蘸汁	82
鞑靼牛肉韭葱小食	34	油桃片配熏鳟鱼	84
西红柿风干牛肉卷	36	鳄梨冰沙配熏鳟鱼	86
风干牛肉配芝麻菜、烤松仁和 戈尔根朱勒干酪沙司	38	腌浸三文鱼片	88
奶酪芝麻菜风干牛肉卷	40	蓝鳍金枪鱼配蘑菇和帕玛森奶酪	90
猪里脊配青白芦笋	42	箭鱼配芥末酱和莴苣沙拉	92
意大利生火腿、马苏里拉水牛奶酪和 油桃沙拉	44	海鲷生鱼片	94
生火腿无花果卷	46	鲱鱼片配葡萄柚和墨西哥辣椒	96
生火腿甜瓜串	48	酸橙腌贝配草莓	98
帕尔马生火腿配卡萨巴甜瓜沙拉	50	酸渍扇贝	100
帕尔马生火腿、芝麻菜、油桃、帕玛 森奶酪填甜瓜	52	鳄梨碎虾泥	102
		青苹果扇贝杯	104
		奶油大比目鱼	106
		橙子、辣椒、海莲子渍鲭鱼	108
		腌渍凤尾鱼西红柿青甜椒沙拉	110

油浸沙丁鱼	112	寿司	164	蔬菜鲜羊酪杯	218
渍鲭鱼沙拉	114	卷寿司	166	节瓜羊酪糕	220
酸橙汁腌碎鱼肉	116	三文鱼金枪鱼黄瓜寿司卷	168	芥菜松露片	222
酸橙汁腌鲭鱼沙拉配海莲子	118	散寿司	170	牛肝菌生食片	224
酸橙汁腌大比目鱼	120	生鱼片	172	胡萝卜生食片	226
柠檬汁渍鳕鱼	122	腌浸金枪鱼配白芝麻	174	西红柿茴香鞑靼	228
酸橙汁渍扇贝安康鱼	124				
酸橙汁腌鲷鱼配芫荽和辣椒	126	蔬菜	176	调味汁和调料	230
酸橙汁腌海鲷配桃子、小茴香籽和 红胡椒	128	介绍	178	介绍	232
三文鱼金枪鱼鞑靼配蜂蜜、芥末和 细香葱	130	西班牙番茄冷汤	180	油	234
三文鱼鳄梨鞑靼	132	绿冷汤	182	醋	236
石首鱼鞑靼配西红柿、鳄梨、芹菜 和三文鱼子	134	西红柿茴香冷汤	184	酱油	238
三文鱼芹菜鞑靼杯	136	香蒜杏仁冷汤	186	调味汁	240
三文鱼鞑靼配新鲜海藻	138	黄瓜凉汤配熏三文鱼	188	蛋黄酱	242
三文鱼鞑靼配甜瓜	140	黄瓜凉汤配酸奶油	190	蒜泥蛋黄酱	244
牡蛎、鳄梨、树番茄鞑靼	142	胡萝卜汤	192	塔塔酱	246
小龙虾鞑靼配鱼子酱	144	西红柿、大蒜、橄榄油和罗勒覆 意大利烤面包片	194	黑胡椒酱	248
扇贝鞑靼配牡蛎蛋黄酱	146	卡布里蔬菜沙拉	196	罗勒青酱（热那亚香蒜酱）	250
裙带菜鲑鱼卷配豆芽沙拉	148	三色沙拉	198	法兰克福青酱	252
海胆包三文鱼海苔鞑靼	150	希腊沙拉	200	橄榄酱	254
腌浸鲈鱼金枪鱼	152	菊苣奶酪沙拉	202	酸奶黄瓜酱	256
大比目鱼鞑靼配红粉葡萄柚	154	鳄梨、朝鲜蓟、嫩菠菜沙拉配绿酱汁	204	鳄梨酱	258
海鲷鞑靼配柠檬果冻	156	生菜橙子沙拉	206	奶酪酱配蔬菜沙拉	260
混合鱼肉鞑靼配马齿苋	158	茴香橙子沙拉	208	鲜奶酪点心	262
柠檬果冻鳕鱼鞑靼配奶油和芥末酱	160	苹果芹菜核桃奶酪沙拉	210	葡萄奶酪串配香醋酱	264
金枪鱼慕斯杯配鳄梨、西红柿和奶油	162	蔬菜寿司	212	蓝纹奶酪冻配松子	266
		番茄茴香梨沙拉配石榴籽	214		
		鳄梨金枪鱼杯	216	图片来源	268

前言

桑德罗·马奇

作为一名美食爱好者、饮食葡萄酒评论家和厨师讲师，我需要不断地尝试全世界各种各样的美食，品尝一切可以入口的东西。简而言之，我是一名杂食者，同时有着极其强烈的好奇心。由于这两种个性特征，再加上发生了一件意料之外的事情（我的厨房由于出现故障好几个月无法使用），几年前我开始对生食料理的技巧进行实验。跟以前经常发生的事情那样，探索一旦开始，就停不下来了，我一路向前，将自己一直推进至生食料理的极端：变成了一名严格的生食主义者。

对此我没有丝毫后悔，因为生食向我展开了一个全新的世界。利用切割技巧和仔细调配，未经烹饪的食物可以保存其全部滋味，口感和营养元素也不会遭受破坏。

这些年的假期和休息日，我几乎把时间全都用于制作生食料理，这个过程使我受益良多，让我理解了如何在食物制作中使用同样的材料，同时最大程度地保存其营养价值。因此能为这本内容丰富、图片精美的书写作前言，我既感到高兴，又感到荣幸。

本书由四章组成，根据主题进行了精心解构和组织。在所介绍的每个食谱中有个非常珍贵的组成部分，即有专

门篇幅对每道饮食的主要食材进行详尽解释。

这是一本非常美观的书，食谱种类丰富。更重要的是，它们并不是一些常见的普通食谱。很多做法是从世界各地的各个角落里倾力“搜罗”而来，进行了极其详细的描述；同样描述详尽的还有准备生食的技巧，以及如何以最佳状态保存原料。各种精美的图片则是一个完美的综合，展示了如何进行恰当的食材准备，以使食物变得更加诱人。我认为每个人的厨房里都该备有这本书，不仅因为生食应成为我们丰富饮食传统的内在组成部分，还因为生食不应仅限于夏季，这些食谱使用新鲜、符合时令的原材料，制作简便快捷，使人们有可能在全年任何时节都做出美味、健康的食物来。

这些菜谱需要读者亲自尝试制作，我相信正如我自己所经历的那样，你将发现自己面前展开了一个全新的世界。

最后提醒一点：生食料理不仅是东方国家的特有美食，同时也是意大利传统美食文化的一部分。

甚至古罗马人亦知道生食更易消化，所以在他们的餐桌上，从不缺少各种加有调味汁的生食蔬菜。



简介

对有些人来说，生食只是一种时尚，而对其他一些人来说，这是一种建于道德和宗教准则基础上的生活哲学。阐释生食热爱者、素食者和严格素食主义者的信条——他们都广泛使用生食材——可帮助我们理解这本食谱书产生的动机，其中的许多食谱会用到肉类、鱼类、鸡蛋和奶制品。我们的基本观点是所有食物对人类的饮食都很关键，以原生形式利用它们更重要，因为这可以帮助我们吸收身体所需的重要营养元素。

生食主义哲学诞生于瑞士，起源于马克西米兰·伯奇·本纳（1867—1939）的著作，他也是牛奶什锦早餐的发明者，并曾用这种饮食治疗多种疾病。在他之后，有许多医生尝试用摄入生食来治疗疾病，如肺结核和糖尿病。虽然在20世纪出现了关于生食益处的诸多研究及实验证明，但本书的意图不是要说服读者接受关于生食益处的各种观点。启发我们写作本书的动机是希望读者自己做出决定，是否更愿意选择一种将生食包含在内的全面饮食类型。

简而言之，我们不愿生食主义变成或被人们看作一种同健康饮食有关的精神病症（所谓“健康食品偏执症”），而应被理解作为一种有益的饮食方式，正是在这种背景下，他们指出一些烹调食物的有害之处，并解释产生这种害处的原因。在生食主义者看来，避免摄入会产生人体无法吸收废料的食物极为必要，因为摄入此类食物所产生的毒素会导致疾病和各种各样的身体问题。对于他们来说，均衡的饮食比例包括75%的水果、20%的蔬菜和5%的坚果和种子。另外，在他们看来，摄入生食的合理性可被以下事实佐证：人类是地球上唯一烹调食物的生物物种（不过这一论点看起来不合逻辑，因为其他动物也不会烹饪），以及其他生物物种也没有人类这么多的问题和疾病（另一个令人极为怀疑的动机，不仅因为我们的宠物经常食用烹饪食物，还因为对于野生动物的死亡原因没有确切数据，其寿命其实相当短暂）。无论事实如何，生食主义者信条的推理结果就是绝不烹饪任何食物：加热会改变食物的分子结构，使营养元素失去效用。秉持这种想法，他们认为任何烹饪过

或性质改变的食物，尤其是工业加工食物，都比生食更难消化：一切烹饪过后无法被身体消化并储存的食物，都会被作为废弃物淘汰掉。

鉴于这些原因，应该注意很多人在从标准饮食转变成生食饮食时，一开始容易摄入比所需数量更多的食物，因为生食没有烹调食物所带来的那种饱腹感。结果，他们会使用大量调料，以使身体产生满足感。但是从另一角度来说，以生食为主的饮食热量清晰，提供的能量高效，可以摄入比我们认为身体所需更少的食物。

无论人们看法如何，烹调确实会彻底改变食物的化学结构，这一点毋庸置疑。在烹调过程中，蛋白质性质发生改变，脂肪发生氧化，并产生一些危险的化学物质，例如自由基和具有毒性的碳氢化合物。

由于食物中所含酶类被破坏，身体不得不动用自身存

储的酶类消化食物并清理、淘汰大量有害物质。大部分维生素失去活性，转变成无法利用的化学物质，亦不再有益。

客观来看，烹调食物的确会引起许多问题，甚至会引起保卫身体的白细胞数量增加。所有这些都支持生食主义者以健康为导向的观点，促使他们更偏向“不烹饪”。

不过，全面接受这种营养哲学时，需极为慎重：很多人被生食饮食能带来的益处所吸引，认为自己在一两天内就能改变自己的习惯，却没有意识到，选择饮食方式之前，情感及生活方式方面的改变亦非常必要。

素食者所实行的饮食方式，其基础为植物（排除肉类）、奶制品、鸡蛋，可能使用烹饪。坚持素食可能出于多种原因。绝对素食主义的伦理根据源于这种观点：“同人类一样，动物也有感觉，可以感受快乐或痛苦等情感。”因此，基于这种原则，肉、鱼、甲壳类动物、海鲜、禽类、

鸡蛋、猪油、牛奶、肉冻和蜂蜜都被他们排除在外。根据这种理论，饮食以植物类营养元素为基础的人群更不易患上心血管疾病、癌症、高血压和糖尿病。人类——从生理特征来看，同猩猩更相似，同肉食类动物极为不同——并不是杂食动物，而是果食性动物，这意味着我们天性倾向于以果实和种子为基础的饮食。

不那么绝对的素食者则并不仅仅食用蔬菜，也会食用动物蛋白质，不过这些动物蛋白不是来自肉类，而是来自动物类食物的衍生品——如鸡蛋、奶酪和牛奶——而且这类素食者也会使用烹调。

纯素食主义理念则属于一个完全不同的讨论范畴。纯素食主义者不但推崇素食，同时宣扬所有生物精神平等，认为“所有生物从精神上都是平等的”。因此这是一种将素食主义原则推向极致的生活方式。素食者协会的创办者埃尔希·史瑞格里和唐纳德·沃特森，1944年从素食者“vegetarian”这个单词中取开头和末尾几个字母，创造了

“vegan”这个词语，象征纯素食主义是“素食主义的开始和终结”。素食者协会将纯素食主义定义为提倡“在可行范围内，排除为了生产食物、衣服或因其他目的对动物实行的所有形式的剥削和残忍”的哲学和生活方式。纯素食主义者“为了人类、动物和环境的利益，倡导非动物替代品的生产和发展”。

从饮食角度来看，纯素食主义者重申了人类食用各种动物类食物的绝对不必要性。很多素食主义者坚信自己没有参与动物杀戮，只因为他们在个人饮食中排除了肉类；然而，他们没有考虑到这样的事实，即在各种动物衍生产品（如牛奶和鸡蛋）中，动物仍受到了剥削。同样的情况存在于蜂蜜生产中，蜂蜜是由蜜蜂自我组织并生产出来的，纯素食主义者甚至认为食用蜂蜜也是对蜜蜂的一种压榨，因此蜂蜜也被他们从饮食中排除。尽管存在这么多理论，我们认为从根本上来说，生食主义应被看作地中海饮食的合理替代选择——这种饮食从19世纪开始风靡开来，至今仍盛行不衰——而不是一种可以取代后者的饮食。

我们意识到，对于这样一个让人感兴趣且极富争议的话题，不可能进行彻底调查，或用三言两语就得出一个简单结论，这是一方面。另一方面，进行哲学或医学辩论也并非我们的初衷。对于上述简要阐释的观点，我们希望引用普鲁塔克的一句格言作为结论，这是一种有力反思：“如果你认为自己天生就该食用这类食物，那么当你想吃动物时，自己去杀死动物。但这么做时不能使用武器，只能使用自己的力量。就像狼、熊或狮子自己杀死猎物那样；你要自己咬死一头公牛，把一头猪、一头羊或一只兔子撕成碎片，在它们仍活着时将其大口吞食，就像野兽所做的那样。如果你等着猎物自己变成尸体，因为活着的灵魂让你对食用其肉感觉犹豫，那么为什么你要违背自然，以活物为食呢？”

在读者沉浸于正文阅读，并尽情尝试制作书中的各式食谱之前，我们先对其结构进行一些简短说明。

本书食谱分成四大类：调味汁，以及分别以肉类、鱼

类和蔬菜为基础的饮食。正如腌浸汁，或更广泛的全部调料类，在生食制作中，调味汁是不可或缺且极为关键的组成部分：如果没有酸类腌浸汁和调料，从营养角度来说，肉类或鱼类生食料理是不可能实现的；另外，为了使这些食材更加可口，还需要额外添加一些风味（但这种风味不能掩盖主食材的味道），这一效果也只有调味汁才能提供。本书介绍的内容还有切割和去骨技巧，冷藏方法；有助于清除肉类和鱼类中所含细菌和寄生物的方法。在蔬菜生食一章，除了各种蔬菜的营养价值和健康价值，还详细描述了多种蔬菜“切”法，并根据所使用蔬菜提供相应建议，使其更易食用。例如土豆不能整块生吃，但可以切片，洗净，置于醋中腌浸，味道极其美妙！

我们的愿望是通过阅读本书，使读者能增加饮食领域的健康知识，增进对美食的敏感性。但最重要的是，我们希望本书能成为一个起点，读者可以根据这些内容对食谱进行变化，产生新的组合，充分展现创造才华。

肉 类

介绍	14
卡尔巴乔生牛肉片配芝麻菜和格拉娜·帕达诺芝士片	18
卡尔巴乔生牛肉片配橄榄酱和帕玛森干酪	20
日式生牛肉片	22
鞑靼牛排	24
鞑靼牛排配罗勒和鱼子酱	26
千层鞑靼配洋葱、续随子和腌小黄瓜	28
小牛肉鳄梨鞑靼杯	30
香辣小牛肉鞑靼	32
鞑靼牛肉韭葱小食	34
西红柿风干牛肉卷	36
风干牛肉配芝麻菜、烤松仁和戈尔根朱勒干酪沙司	38
奶酪芝麻菜风干牛肉卷	40
猪里脊配青白芦笋	42
意大利生火腿、马苏里拉水牛奶酪和油桃沙拉	44
生火腿无花果卷	46
生火腿甜瓜串	48
帕尔马生火腿配卡萨巴甜瓜沙拉	50
帕尔马生火腿、芝麻菜、油桃、帕玛森奶酪填甜瓜	52
生火腿卷	54
碎羊肉饼	56
鞑靼鸭胸肉	58
柑橘鸭肉片	60
熏鸭胸肉配卷心菜和菠萝	62
鸵鸟肉生食肉片	64