

餐桌

夏威夷 著

是我的

调色盘

THE FIRST INTERVIEW
YOU GET

自序



我常在想要怎么介绍这本书才觉得恰当、全面？这绝不是一本单纯的美食书，说起做菜、烘焙，我买过、看过不少此类书，但它们基本上都算是一本正儿八经的食谱、菜谱，功能性很强，趣味性则很少。而我的这本书，融入了烘焙、手绘和散文，我想把它比作是一本故事书，一本集合了我所有兴趣爱好、陪着我成长的故事书。不管你是想学点厨艺，学点Q版手绘，抑或只是想打发时间看看杂文，这本书都可以满足你。

我接触烘焙也只不过是这两年的事，我自认为水平一般，尚处在初级阶段，但身边的朋友都很捧场，每次都给我很多肯定与鼓励。可能是从小学美术的缘故吧，我对自己做的食物的颜值要求比较高。怎么搭配颜色最和谐？怎样做到口感和外表同样惊艳？怎么摆盘、怎么布景、怎么拍摄才能达到最佳效果？这些都是我做美食时需要考虑的问题。我认为食物和人一样，首先要具备好看的外在，才会让人有想要了解你有趣灵魂的欲望。

我热爱画画，于是我画下了制作美食的步骤图；
我喜欢摄影，于是我用快门记录下每一样我做出来的美食；我常常陷入文字的海洋里思考、成长，于是我把自己的故事和美食结合在一起，写下来，记忆可能会被磨灭、不再清晰，但文字和味觉却会永存，回味无穷……

食物是一个载体，它承载了我这二十余年来最多的往事、最难忘的回忆。我记得小时候爷爷给我炸的那一碗香喷喷、金灿灿的油渣，而如今他已经离开我整整六年；我记得刚毕业时跟着剧组，在天寒地冻的腊月，每天都保持至少十四个小时的外景拍摄，当我疲乏迷茫、想要回家的时候，妈妈带着我最爱吃的红烧排骨来探望我，那一刻我的胃和心都被暖化了。我记得很多人、很多故事，他们都串联在一个又一个或香甜或辛辣或酸涩的食物中……

食物是有温度的，人亦然。但愿每一个人都能在食物里找到慰藉，从热爱美食开始，热爱生活。

夏威夷

丁酉年仲夏于常州



目录 CONTENTS

Spring



- 002 唤醒早春的味蕾 露馅子·南瓜派
- 006 “网红”青团那么贵，不如自己做吧 青团
- 010 樱花季那么短，那就把她留在食物里 樱花冻芝士
- 014 I wanna kiss you 贵妇之吻
- 018 玻尿酸是你的抗衰神器，而运动是我的 香煎三文鱼配牛油果拌饭
- 022 来自大洋彼岸的甜蜜 棉花糖布朗尼
- 026 一枚玛德琳，带你《追忆似水年华》 百香果玛德琳
- 030 酥过林志玲的坚果小酥饼 腰果酥
- 034 如果没有合适的人同行，不如就独自上路



summer



- 038 初夏的味道 木瓜椰奶冻
- 042 我也要过儿童节 萌萌哒煎蛋饼干
- 046 馋嘴零食自己做 香辣牛肉丝
- 050 没有在夏天下过厨房的人，不足以谈生活 凉拌鸡丝
- 055 我想把你比作夏天，好不好？ 夏日特饮
- 058 外表和内涵同样重要 越南春卷
- 062 遇见 Rainbow 彩虹慕斯蛋糕
- 066 没有你的夏天可以，没有抹茶冰淇淋不行 抹茶冰淇淋
- 070 读书，使我终归平静

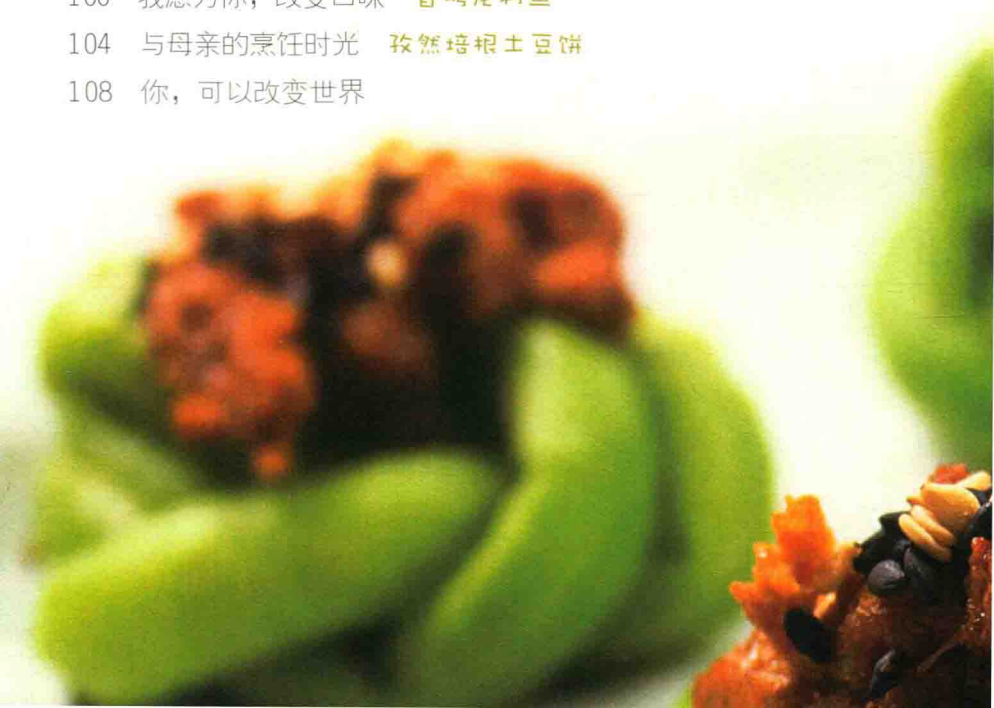




autumn

~~~~~

- 076 中式传统点心也可以很貌美 椰汁桂花糕
- 080 但愿人长久，千里共婵娟 苏式鲜肉月饼
- 085 萌化你的少女心 巧克力碗
- 088 摆放在瓷器里的生活 法式焦糖杏仁酥
- 093 平凡之美 豇豆花
- 097 填饱胃·慰藉心 爆浆芝士猪排
- 100 我愿为你，改变口味 香烤龙利鱼
- 104 与母亲的烹饪时光 孜然培根土豆饼
- 108 你，可以改变世界



# winter

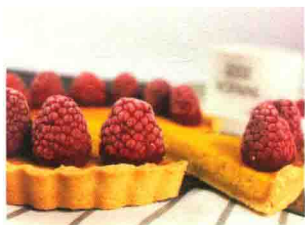


- 115 儿时的年味 牛轧糖
- 118 不再让你孤单 巧克力熔岩蛋糕
- 122 如果你也来清迈 泰式咖喱虾
- 127 变废为宝 柚皮糖
- 130 好吃不如饺子，好吃又好看不如…… 翡翠白玉饺子
- 134 一口一口吃掉想念 蝴蝶酥
- 138 吃不尽的Q弹爽口 芋圆
- 142 我想和你好好吃顿饭 麻辣香锅
- 147 写给所有认真爱过的人





SPRING



## 唤醒早春的味蕾

### 覆盆子·南瓜派



熬过了漫长的寒冬，万物复苏的三月终于悄然而至。春季是一年养身之始，让我们用健康的食物来唤醒体内积蓄已久的能量吧！

春季适宜吃清淡、易消化的食物，少吃辛辣和容易上火的食物。而粗粮具有性味甘平、润燥消水的特点，非常适合在初春食用。

南瓜，是我们日常生活中再平常不过的粗粮之一了。尤其是春季的气候比较干燥，更应该多吃些南瓜，因为它具有很好的去火润燥功效。

朴朴素素的南瓜，一直以来都是我们餐桌上最常见的一种食物，其实这么朴实无华的食材也能做出洋气的甜品呢。





① 南瓜 125g

② 牛奶 110ml

③ 白砂糖 30g

④ 鸡蛋 1个

⑤ 低筋面粉 100g

⑥ 细砂糖 15g

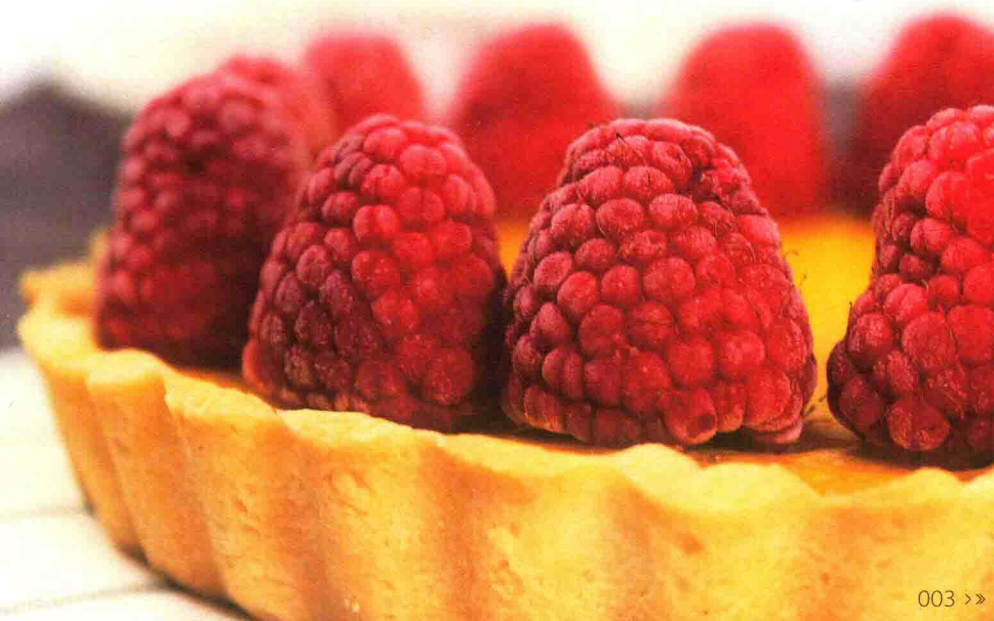
⑦ 冷水 25g

⑧ 黄油 50g

⑨ 食用盐 1g

⑩ 蛋黄 8g

⑪ 覆盆子 十几颗





① 南瓜去皮煮熟。把南瓜泥与牛奶、30g白砂糖、1个鸡蛋一起放入食物料理机，搅拌约1分钟，成浓稠的液状即可。（没有食物料理机也可以用勺子把南瓜压成泥，再倒入其他食材，充分搅拌均匀。）

② 黄油提前从冰箱里取出，放在室温下软化之后，加入低筋面粉和15g细砂糖，用手把面粉和黄油揉和在一起，使劲揉啊揉，然后就会得到粗玉米粉状态的面粉。

③ 把8g蛋黄、冷水、盐混合均匀，直至盐完全溶解在混合好的蛋黄水中，然后把液体倒入刚才揉好的面粉里。

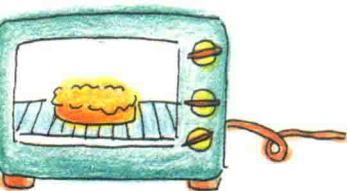
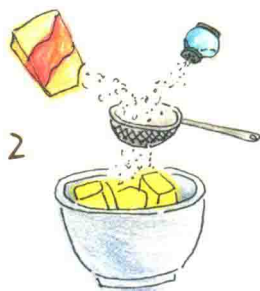
④ 轻轻揉成面团，把揉和好的面团放入冰箱冷藏至少一个小时。

⑤ 取出冷藏好的面团，擀成薄片。把薄片覆盖在派盘上，把多余的面团切掉。在派盘底部的面团上用叉子戳一些孔，防止烤的时候底部鼓起来。

⑥ 让派皮在空气中松弛10分钟左右，倒入①做好的馅料。只要倒八分满哦。

⑦ 烤箱预热到200度，用200度烤10分钟之后，把温度调低到170度，继续烤25-30分钟，直至馅料完全凝固。

⑧ 等馅料冷却后，摆上覆盆子即可。也可以摆上任何你喜欢的水果，总之让它看起来美美哒就可以啦。





这样我们的南瓜派基本已经完成了。我选择了用覆盆子在南瓜派上作为装饰，你也可以用草莓、蓝莓等一切你喜欢的水果。如果你不爱水果和南瓜派的配搭，也可以直接在南瓜派上撒上一些椰蓉，一样的美味。制作馅料时用到的牛奶也可以换成椰浆，口感会更加丰富和浓郁。如果你不喜欢南瓜，甚至可以把它换成山芋、紫薯或者芋头这些粗粮，一样既营养又美味。这个制作派皮的配方是通用的，里面的馅料可以换成其他配方，乳酪的、抹茶的，只要你喜欢，都可以随心所欲地搭配。不爱吃甜食？没关系，这个派皮配方少些糖、多加一些盐就可以适用于咸味派，用火腿、洋葱、玉米粒、芝士做成丰富的馅料，就变成了类似于披萨的咸味派。

派的制作并不复杂，它不但美味且颜值高，吃起来也不会像蛋糕有那么大的热量负担，嘴馋的朋友即使多吃两块也完全不用有罪恶感。在草莓大量上市的季节，烘焙界曾一度风靡的“草莓塔”也是用这个派皮的配方做基础底料的，再在上面挤上漂亮的奶油拉花，铺上水果和红彤彤的草莓，光是想想就已经流口水了吧？如果你没有大的派盘模具，也可以用制作蛋挞的金属模具。上述配方的量适用于6寸的派盘，如果换成蛋挞模具，大概可以做10个左右。

趁着春光尚好，家人陪伴，赶紧动手为你爱的人制作一份营养健康的南瓜派吧！



“网红”青团那么贵，不如自己做吧

青团



“清明时节雨纷纷，  
路上行人欲断魂。  
借问酒家何处有？  
牧童遥指杏花村。”

清明时节的现代人，虽然沿袭了扫墓祭祖的习俗，但也不断有新的生活方式出现。比如对于大家都越来越热爱和在意的“吃”，在清明的节气里，也有它独有的美食出现。艾草，这种在清明时节里长势最好、最多的植物，平日里我们对它的理解只是用作中医方面的治病、养生。其实艾草也是一种很好的食物，在中国南方传统食品中，有一种糍粑就是用艾草作为主要原料做成的。去年，上海某老字号酒楼里，改良了这种传统食物，把内馅的芝麻、花生、白糖换做了咸味的鸭蛋黄和肉松，甜甜糯

糯的外皮和咸香可口的内馅结合到一起，创造出了一种独特的美味。一时间，这种“网红”青团风靡了江浙沪一带，多少外地人甚至为了一尝它的美味，而驱车去上海排上几个小时队。其实这种青团制作起来并不复杂，稍微有一点点厨艺基础的人在家完全可以仿制出来。

因为我不太能接受艾草那股独特的清香，因此，我用菠菜取代了艾草，也能做出漂亮的绿色表皮来。





- ① 糯米粉 100g
- ② 菠菜 60g
- ③ 清水 50g
- ④ 白糖 25g
- ⑤ 猪油 10g
- ⑥ 澄粉 30g
- ⑦ 开水 40g
- ⑧ 熟咸蛋黄 几个
- ⑨ 肉松 少许

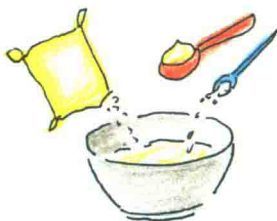


做法



1

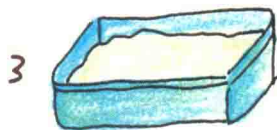
- ① 把菠菜放入滚水中氽一下，变色了就捞出来，放入冷水中过凉。用搅拌机搅打成泥，过筛，留取汁水备用。
- ② 绵白糖和清水加入到糯米粉中搅拌；澄粉中加入开水搅成糊状，把搅拌好的澄粉与糯米粉混合，趁热加入熟猪油，充分混合、揉捏均匀。



2

- ③ 把②放入容器，冷水上锅蒸10-15分钟。

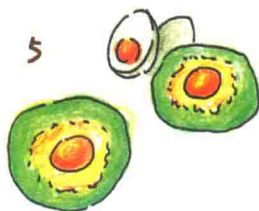
过程中可以用筷子拨开看看，里面如果是透明状就说明ok了，如果还是白色就再蒸一会儿。



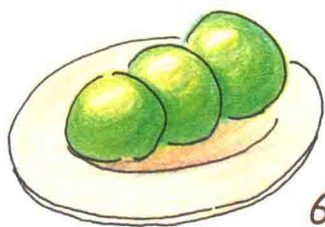
- ④ 把过滤出来的菠菜泥倒入③中，使劲搅拌均匀，使糯米团上色。戴上手套，耐心得多揉捏一会，使糯米团染上均匀的绿色。



- ⑤ 戴好一次性手套，手套上抹一些油，防止青团皮粘在手套上。将做好的青团皮分成若干份，搓成圆球，按扁，把四周按得薄一些。在中间放上一些肉松，再摆上一颗咸蛋黄，和包团子一样，把四周的皮向中间包起来。



- ⑥ 收口朝下摆好，可以再在表面刷上一层橄榄油，让青团看起来更诱人些。吃不掉的青团可包上保鲜膜，放入冰箱冷藏3-4天也可吃，吃之前放在蒸锅里加热即可。



现代都市人对网上风靡的美食总是忍不住地要去跟风尝试，生怕自己没吃过就out了，但有些“网红美食”未必有什么了不得的技术含量，也不见得有什么传说中的那么那么好吃。其实，一种食物喜欢与否完全取决于个人，没有必要人云亦云。

# 樱花季那么短，那就把她留在食物里

## 樱花冻芝士

人们总是热衷于穷尽一切去探索、了解距离自己非常遥远的事物，而对于近在眼前的世界，却未必真的了解。中国人对大洋彼岸的美国似乎有着最强烈的探索欲和好奇心，尤其是年轻人，听着嘻哈乐，看着美剧，知道格莱美，了解超级碗，但对于日本的书法史、文学史却知之甚少，日本其实是一个非常有内容和有意思的国度。

当然我也只与日本匆匆邂逅了短短几天而已，谈不上了解，但对于我所到过的日本，还是有一点点心得和感受。我在日本只短短停留了一周，去了东京、大阪、名古屋与京都。这些城市，每一座都有它非常显著的特质和气息，完全不是清一色的高楼大厦和现代化。

