

片刻 好人食光

15 分钟
的美味之旅

欧 魏
敏 瀚
绘 著

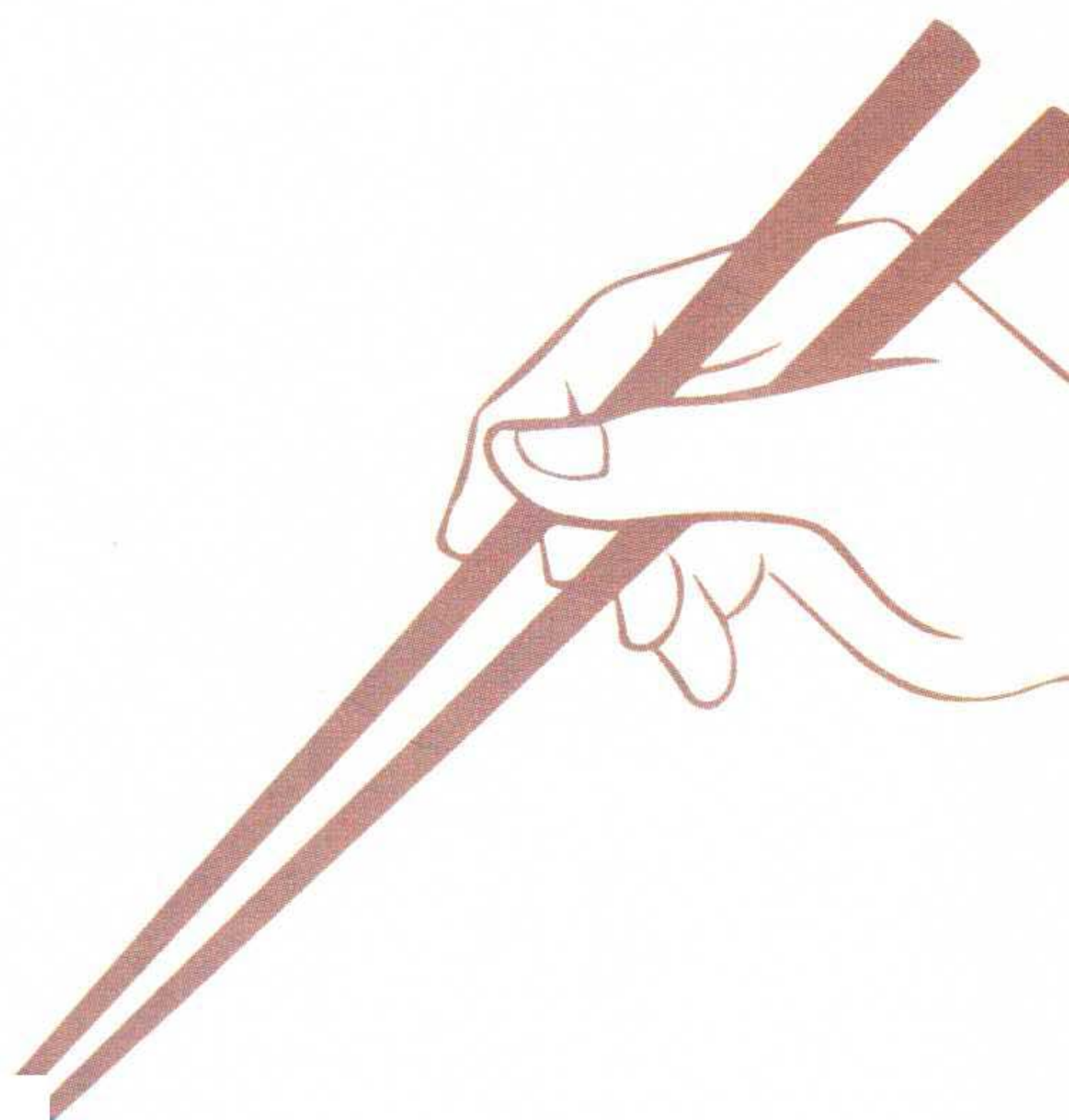


200 + 原创手绘
9 类常见食材
9 趟美食之旅
61 条烹饪视频
78 道世界美食

清华大学出版社

片刻好食光

15分钟的美味之旅



魏瀚／著
欧敏／绘

清华大学出版社
北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

片刻好食光：15 分钟的美味之旅 / 魏瀚著；欧敏绘. — 北京：清华大学出版社，2018
ISBN 978-7-302-50465-8

I . ①片… II . ①魏… ②欧… III . ①保健—食谱 IV . ① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 129453 号

责任编辑：刘一琳
封面设计：郭 荣
责任校对：赵丽敏
责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>
地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084
社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544
投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：小森印刷（北京）有限公司
经 销：全国新华书店
开 本：165mm×230mm 印 张：12 字 数：207 千字
版 次：2018 年 7 月第 1 版 印 次：2018 年 7 月第 1 次印刷
定 价：78.00 元

产品编号：077339-01



前言

小宝说：

很高兴时隔三年，我的第二本书终于和大家见面了。

总有朋友来问：“小宝，什么时候出第二本书啊？”经过三年的准备，它终于来了！这是一本真正的食谱，希望大家看完这本书后，可以做出一桌好菜。

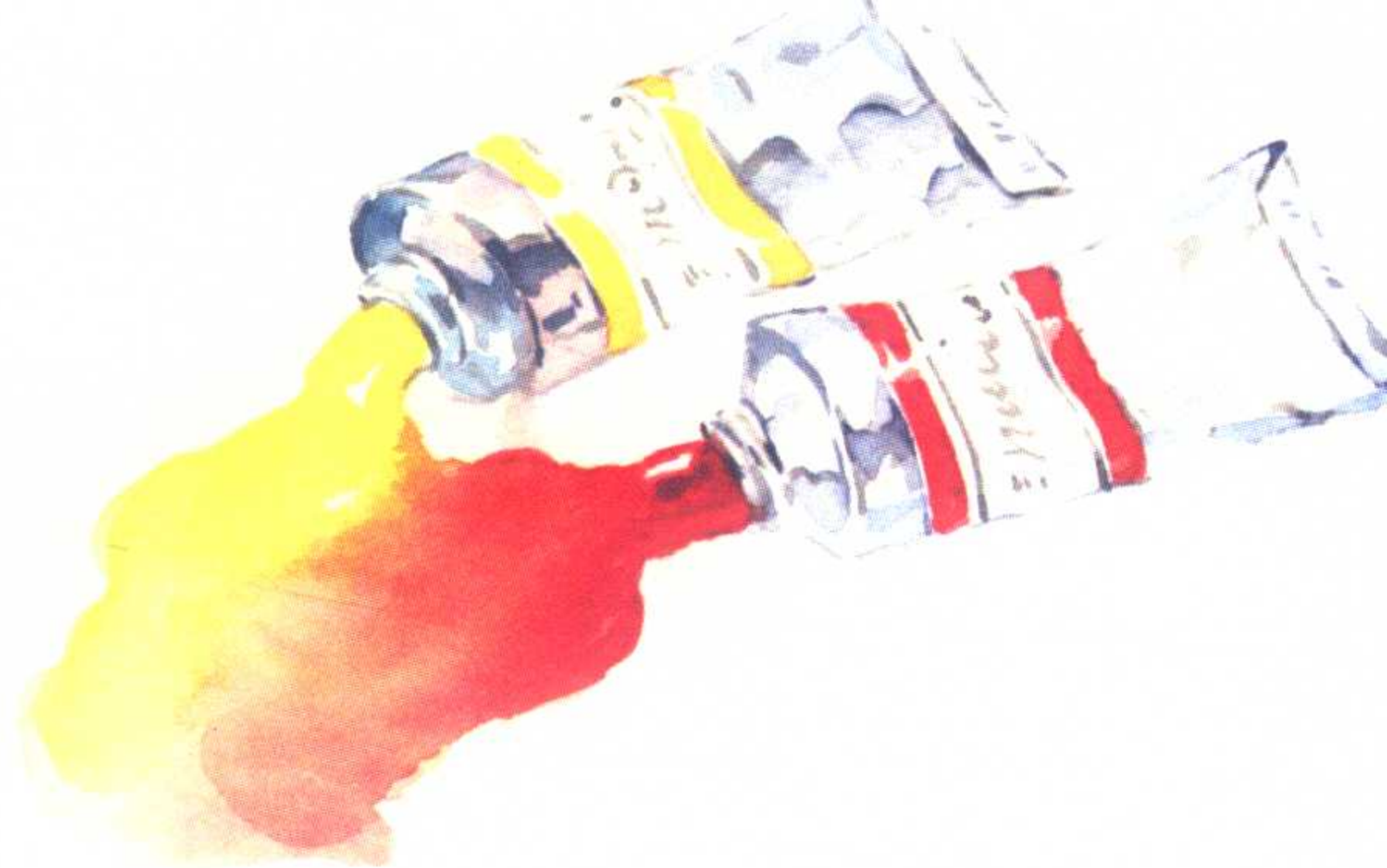
常有人问我，你在家也叫外卖吗？当然会，而且次数不少，每次工作完回到家又累又饿，叫个外卖比什么都方便。可慢慢地，我家周围的外卖都被我吃得差不多了，越来越不知道点什么，而且发现自己正在成为一个胖子，才意识到不能再叫外卖了，吃盒饭的日子不能叫生活，只能叫活着。

相信你们也跟我有同样的困扰，所以跟欧敏一起做了这本《片刻好食光——15分钟的美味之旅》，以后还会陆续出30分钟和45分钟的版本。目前这本是想让大家掌握一些15分钟就可

以搞定的快手料理，你们能用比等外卖更短的时间，完成美美的一餐，作为自己辛苦一天的奖赏。它很健康，也很轻松，希望大家都能走进厨房，享受做饭的乐趣。

打开这本绘本，你看到的插图是欧敏通过一年的努力绘制而成的，每一道菜也都是我精心改良而成的，选自9个国家或地区，改良后，操作更为简便，也更符合中国人的口味。希望美丽的插画、美味的食物可以给热爱生活的你带来些许愉悦。当然如果你在看书的过程中有不是很理解的地方，扫描二维码看我的制作视频吧。

所以，来吧！告别外卖，跟我一起进厨房，5分钟准备，10分钟烹饪，15分钟开启你的食光之旅，享用你的片刻好食光！



欧敏说：

对于画者而言，食物的美好不仅仅是味觉的幸福体验和果腹的满足感，单是把五彩斑斓的颜色穿插在一起的绘制过程就让人身心愉悦。颜料在画纸上浸染，朱红加点明黄染成一颗胖嘟嘟的红番茄，土黄蘸点褐色，笔酣墨饱，填一颗土豆，再挖点凹凹凸凸的小点点，肌理就更逼真了。肥而不腻的红烧肉高光最是难画，要小心避开，夏天的西瓜甜丝丝的最诱人，玫红色果肉配发冷的碧绿薄瓜皮的颜色会特别一点。咬紧牙，趁水没干之前画笔打个转，一定要把西瓜抽丝的沙沙感画出来。就这样在这个一尺的方桌上，与画笔为伴，跟纸张较劲，玩了一年，收获了一叠画稿，整理成册献给大家。

值得特别介绍的是，书中每道食物的烹制由我的搭档小宝君亲自操刀完

成。菜谱融入了他在法国学习料理、在泰国寻访香料以及作为旅居上海的四川boy的诸多人生经验，并对菜谱进行了精心改良，做了简单的步骤说明和温馨提示。这一年来，我按着小宝君给的文案一张张画完，仿佛学着做了一遍。一笔一画温暖我的同时，不禁思考或许料理还有别的意义。

当今社会，高强度、快节奏的工作和生活方式，让大家容易变得很“丧”。而学习烹饪可以在喂养自己的同时招待朋友，以此慢慢地找回自己的生活节奏，变得充实和从容。烹饪像是一口冒出快乐和温暖的小井，要是能掌握“挖井”的方法，不失为一项提高生活品质的有趣技能。

希望我们的书你能够喜欢。





目 录



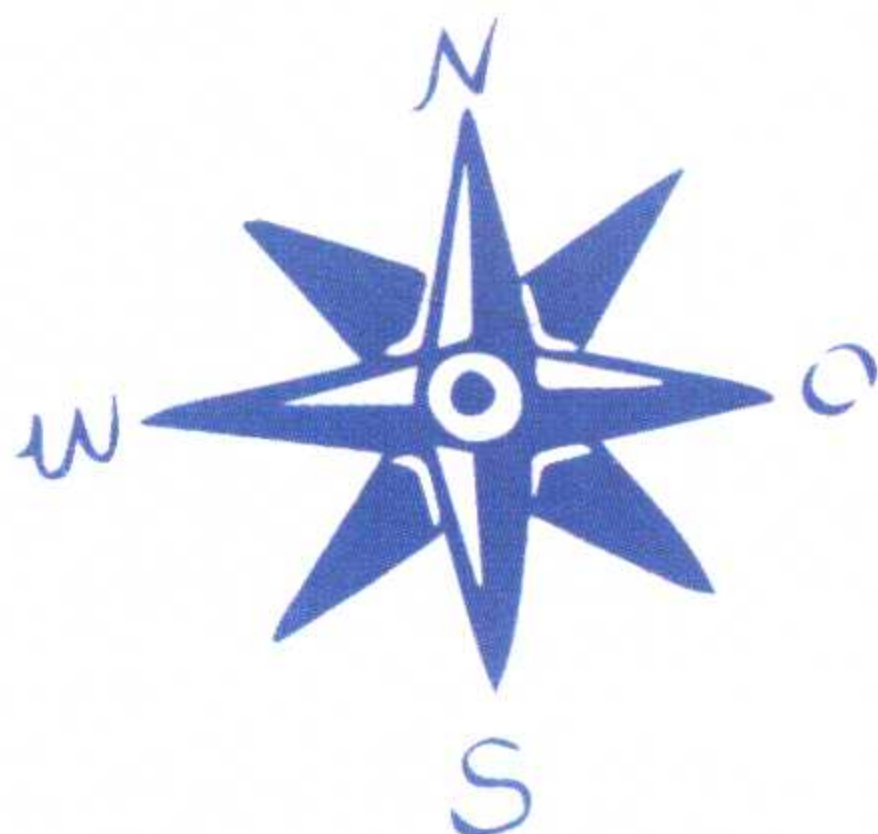
准备做饭啦

01 食材选择

好食材让你事半功倍	4
食材搭配小巧思	5
调味料选择	6
酱子你就对了	7

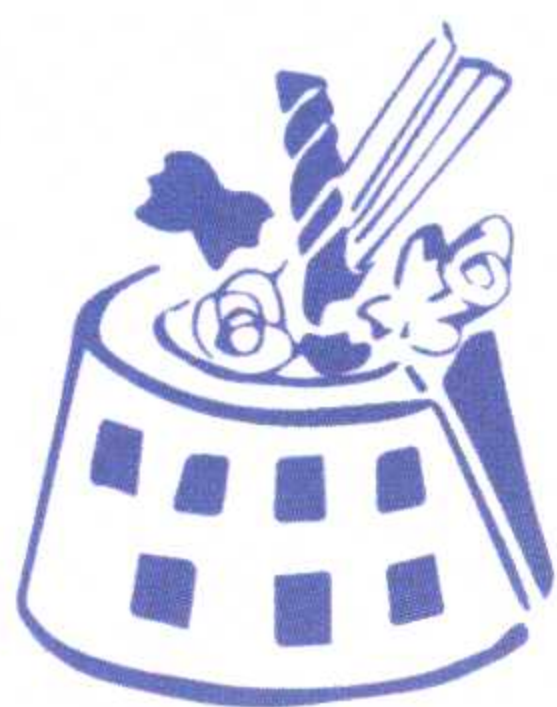
02 餐具与摆盘

营造仪式感的餐具	10
桌布与配饰	12
饮料带来好心情	13
国际装盘流行趋势	14
美食的颜色搭配	15



食光之旅

03 面条·意大利



橄榄菜金枪鱼四季豆意面	22
黄瓜丝清酒意面	24
熏蛋培根意面	26
番茄生蚝海胆意面	28
豆乳猪蹄日式意大利天使面	30
意面烹饪小技巧	33

04 海鲜·西班牙



小章鱼糯米奶油烧	38
地中海焗烤大虾三味拼	40
地中海酒酿干烧大明虾	42
翡翠海鲜卷	44
炉烤香料银鳕鱼	46
海鲜烹饪小技巧	49

05 鸡肉·法国



法式红酒炖鸡	54
奶油苹果焗鸡	58
波尔多鸡肉浓汤	60
洛林传统派	62
迷人的香料圣诞烤鸡	66
鸡肉烹饪小技巧	69



06 河鲜·上海

- 香料手工虾饼·····74
- 糖醋油爆河虾·····76
- 油炸软壳蟹配金橘酱·····78
- 秃蟹黄油捞饭·····80
- 响油鳝丝·····82
- 毛蟹年糕·····84
- 河鲜烹饪小技巧·····87



07 猪肉·杭州

- 秘不外传的红烧肉·····92
- 金蒜香烤排骨·····96
- 秘制三重口感荸荠猪肉蛋饼·····98
- 玫瑰南乳猪蹄·····100
- 猪肉烹饪小技巧·····103



08 蔬菜·四川

- 香料杂菌烤盘·····108
- 怪味香锅藕片·····110
- 低卡的蒜蓉烤茄子·····112
- 煮一朵盛开的开水白菜·····114
- 蔬菜烹饪小技巧·····117



09 牛肉·泰国

- 红酒凤梨牛腩·····122
- 九层塔菌菇牛肉碎·····124
- 椰浆咖喱牛肉烩饭·····126
- 黑椒京葱雪花牛排·····128
- 牛肉烹饪小技巧·····131

10 米饭·日本



日式霞多丽海鲜饭·····	136
卡真风味烤鸡腿配杂粮烩饭·····	140
倾倒寿司幽灵饭·····	144
肥牛盖浇蛋包饭·····	146
亲子饭·····	148
海苔肉松金枪鱼饭团·····	150
米饭烹饪小技巧·····	153

11 甜品·澳洲

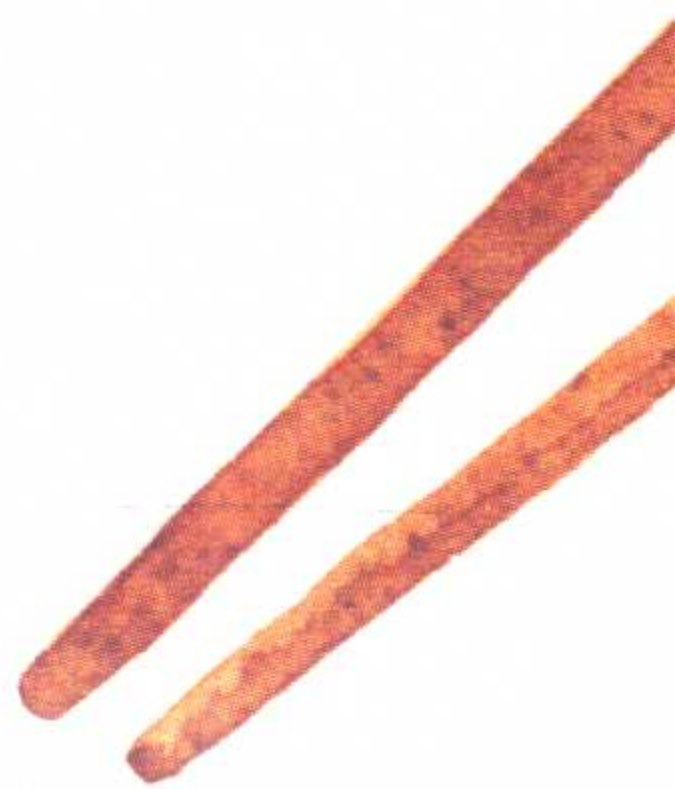


酸奶草莓蛋糕·····	158
原味玛德琳蛋糕·····	160
蔓越莓糯米糕·····	162
豆沙芝士香蕉卷·····	164
酸奶奶昔杯·····	166
电饭锅芝士蛋糕·····	168
溏心蛋烤培根芝士面包·····	170
焦糖豆浆布丁·····	172
不用烤箱的提拉米苏·····	173
厚切岩烧吐司片·····	174
甜品烹饪小技巧·····	175

彩蛋

甜！·····	180
减肥七天·····	180
家的味道·····	181

准备做饭啦





01 食材选择

shí cái xuǎn zé

好食材让你事半功倍



很多时候，问起大家不做饭的原因，都是说：买菜好麻烦啊，买回来也吃不完。现在的电商已经可以做到一小时送菜上门了，所以我觉得不管是下楼买菜，还是直接用生鲜直送，都不再是不进厨房的理由。

对于上班族来讲每天采购可能不太现实，所以我建议蔬菜和水果一次性可以买3天的量，然后用湿润的厨房纸覆

盖后裹上保鲜膜，拿出来时基本上还是新鲜的。肉类可以采购一些冰品，例如：肥牛、冻虾、猪肉、鸡鸭肉、鱼肉，一次买够7天的量。早上出门之前用清水泡起来，晚上回来料理就刚刚好。

尽量挑选新鲜的当季食材，还要做到营养搭配均衡。教大家一个简单的方法：每天3顿饭，需涵盖6个品类，5种颜色。

食材搭配小巧思

曾在网上看到一个话题，大家推荐自己喜欢的食材搭配，发现有很多看似非常黑暗的组合，但实际上还蛮好吃，例如我自己就私藏了一些看似古怪的搭配，是我在烹饪过程中反复试验的小成果，分享给你们：

1. 生菜包“泡菜+烤好的肉+辣酱/黄豆酱+白饭”
2. 苹果+果酱+咖啡配咖喱
3. 广和兴老抽配芒果或荔枝

4. 八角+肉桂+丁香+柠檬+红糖+红葡萄酒
5. 黑胡椒+沙冰
6. 番茄+百里香+白糖
7. 烤鸭+哈密瓜
8. 猪油+任何碳水化合物

哈哈，好不好吃别人说了不算，自己吃到满足就可以了，也希望你们能将自己的搭配小巧思分享给我。



调味料选择

如果要在家里开始认认真真做饭，调味料一定不能少，所以我列举了本书会用到的一些常用调料，如果你们家都有，基本上就能完成本书 50% 以上的料理。

植物油、橄榄油、猪油、花椒油、芝麻油、蚝油、黄油、辣椒油、盐、黑胡椒、白胡椒、孜然、老抽、生抽、陈醋、米醋、白糖。



酱子你就对了

如果你想要进一步升级你的厨艺，酱料会是如虎添翼的好帮手。对于日常烹饪来讲，各种酱料往里面一放，就可以发生某种质变，把我自己在家常用的酱料，分享给大家：

四川豆瓣酱、柱侯酱、番茄酱、原味辣椒酱、蒜蓉辣椒酱、豆豉酱、韩国辣酱、色拉酱、味增酱、甜面酱、意大利面番茄酱；

韩国辣白菜、泡姜、泡辣椒、野山椒、酒酿、橄榄菜、四川芽菜。

