

简单 丰盛 美好

祖宜的中西家常菜

庄祖宜——著

我深信唯有动手做才能真正了解，而唯有了解才能欣赏和开创。饮食之均衡、人际之和谐、环境之改善，可以从大家回归厨房开始。



简单

丰盛

美好

祖宜的中西家常菜

庄祖宜——著



本书简体中文版由新经典文化出版授权出版，发行仅限中国大陆地区，
不包括台湾、香港及其他海外地区。

图书在版编目(CIP)数据

简单·丰盛·美好：祖宜的中西家常菜 / 庄祖宜著

— 桂林：广西师范大学出版社，2016.11

ISBN 978-7-5495-8912-8

I. ①简… II. ①庄… III. ①家常菜肴—菜谱—世界 IV. ①TS972.127

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第249110号

广西师范大学出版社出版发行

桂林市中华路22号 邮政编码：541001

网址：www.bbtpress.com

出 版 人：张艺兵

摄 影：庄祖宜

美术设计：万亚雯

插 画：微枝

全国新华书店经销

发行热线：010-64284815

山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：16 字数：100千字 图片：228幅

2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

定价：78.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

目次 Contents

自序 生活，从回归厨房开始 006

工欲善其事	014
基础工具一览	016
下厨前的叮咛	022
不爱吃西餐？	026
谈菜色安排	028
在家请客的轻松法则	030
谈摆盘	036

Part.1 酱料、沙拉凉拌、小点、汤品 Sauce, Salad, Appetizer, Soup

罗勒青酱 Classic Pesto	043
芫荽葱姜青酱 Cilantro, Scallion & Ginger Pesto	045
墨西哥式酪梨酱 Guacamole	047
鹰嘴豆泥 Hummus	049
香蒜黄油酱 Garlic Butter	051
麻辣红油 Chili Oil	053
沙拉与凉拌的黄金比例	054
油醋酱 Basic Vinaigrette	056
和风沙拉酱 Ginger Miso Dressing	057
如何烤坚果	057
栉瓜缎带沙拉 Zucchini Ribbon Salad	059
番茄罗勒玛兹瑞拉沙拉 Caprese	061
柑橘沙拉 Citrus Salad	063
鲜虾葡萄柚酪梨沙拉 Prawn, Grapefruit & Avocado Salad	065
章鱼沙拉 Octopus Salad	067
凉拌莴苣笋 Pickled Chinese Lettuce Stems	069
凉拌胡萝卜丝 Spicy Shredded Carrot Salad	071
凉拌藕片 Lotus Root Salad	073
凉拌白菜心 Chinese Cabbage & Tofu Slaw	075
正宗与创新	076
蟹肉酪梨冷盘 Crab & Avocado Salad	079



番茄青酱杯子酸奶 Tomato & Pesto Yogurt Verrine	081
酥烤镶蘑菇 Baked Stuffed Mushrooms	083
培根芦笋卷 Bacon-wrapped Asparagus	085
西式玉米烙 Corn Fritters	087
鸡高汤 Chicken Stock	089
奶油蘑菇汤 Mushroom Cream Soup	091
香肠甘蓝白豆汤 Sausage, Kale & White Bean Soup	093
腌笃鲜 Shanghai Homestyle Soup with Ham, Ribs & Bamboo Shoots	095
西班牙番茄冷汤 Gazpacho	097



Part.2 肉类&海鲜

Meat & Seafood

炖一锅肉	100
糖醋小排 Sweet & Sour Pork Ribs	105
红酒炖牛肉 Red-wine Braised Beef	107
番茄白酒炖鸡 Braised Chicken with Tomatoes & White Wine	109
椰汁咖喱牛肉酱 Keema Curry	111
蒜香白酒煮淡菜 Steamed Mussels with Garlic & White Wine	113
川味口水鸡 Poached Chicken with Chili Oil	115
酒香入菜	116
盐渍法	120
小里脊配白兰地黑胡椒酱 Pork Tenderloin Medallions with Brandy Peppercorn Sauce	123
煎鸭胸配姜味橙酱 Seared Duck Breast with Anise Flavored Orange Reduction	127
酸豆柠香鸡排 Chicken Piccata	129
煎牛排 Seared Steak	131
煎烤牛排配烟熏红椒油 Grilled Flank Steak with Smokey Paprika Oil	133
煎鲷鱼配莎莎酱 Pan-fried Tilapia with Tomato Salsa	135
煎鱼排配青柠酱油 Seared Filet of Fish with Lime Ponzu Sauce	137
煎鲑鱼配白酒味噌酱 Seared Salmon with Miso White Wine Sauce	139
香煎大明虾 Seared Butterflied Prawns	141



椒盐炒鱿鱼 Salt & Pepper Squid	143
不可或缺的烤箱	144
蝴蝶烤鸡 Roasted Butterflied Chicken	151
坦督里咖喱烤鸡腿 Tandoori-style Curry Chicken	153
五香烤肋排 Roasted Five-Spice & Soy Glazed Pork Ribs	155
地中海式香料烤鱼 Mediterranean Style Roasted Whole Fish	157
李子烤鸭腿 Slow Roasted Duck Legs with Plums	159

Part.3 面饭&蔬食配菜

Starch, Vegetable, Side Dish

味觉的减法与加法	162
蒜香白酒蛤蜊面 Pasta with Clams in White Wine Sauce	167
烟花女意大利面 Pasta alla Puttanesca	169
培根芦笋鸡蛋意大利面 Pasta alla Carbonara	171
奶焗通心粉 Macaroni & Cheese	173
葱油拌面 Shanghai Style Noodles with Aromatic Scallion Oil	175
凉面 Cold Noodles with Shredded Chicken & Sesame Sauce	177
炒雪菜毛豆笋片年糕 Rice Cake with Bamboo Shoots, Edamame & Pickled Mustard Greens	179
蕉叶香肠糯米饭 Steamed Sticky Rice with Sausage	181
椰香鸡饭 Coconut Rice with Chicken	183
香料饭 Rice Pilaf	185
虾仁玉米粥 Sauteed Shrimp on Polenta	187
炒青菜	188
火腿薄荷炒豌豆 Peas with Prosciutto & Mint	191
蒜香炒蘑菇 Sauteed Mixed Mushrooms	193
培根炒孢子甘蓝 Stir-fried Brussels Sprouts with Bacon	195
烤芦笋 Roasted Asparagus	197
烤大蒜 Roasted Whole Garlic	199
烤马铃薯 Roasted Potatoes	201
火烤剥皮甜椒 Roasted Sweet Peppers	203
烤咖喱白花椰与胡萝卜 Roasted Curried Cauliflower & Carrots	205



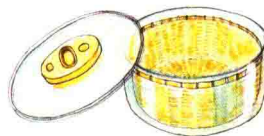
橙汁蜂蜜烤番薯 Roasted Sweet Potato with Orange, Honey & Chili	207
土豆泥 Mashed Potato	209
普罗旺斯炖菜 Ratatouille	211



Part.4 烘焙点心

Bread, Dessert & Drink

吃货的节食计划	214
美式比司吉 American Southern Biscuits	217
美式松饼 Pancakes	219
法国吐司 French Toast	221
可丽饼 Crepes	223
口袋饼 Pita Bread	227
肉桂吉拿棒配巧克力酱 Churros with Cinnamon Sugar & Chocolate Sauce	229
焦糖酱 Caramel Sauce	231
派皮秘诀大公开	232
乡村风水果塔 Rustic Fruit Tart	235
法式樱桃布丁 Clafoutis	237
2 分钟巧克力蛋糕 Two-minute Chocolate Cake	239
巧克力豆饼干 Chocolate Chip Cookies	241
冰糖桂花炖梨 Poached Pears in Rice Wine, Rock Sugar & Osmanthus Blossoms	245
薄荷柠檬汁 Mint Lemonade	247
草莓香槟 Strawberry Champagne	249
食材中英对照表	252

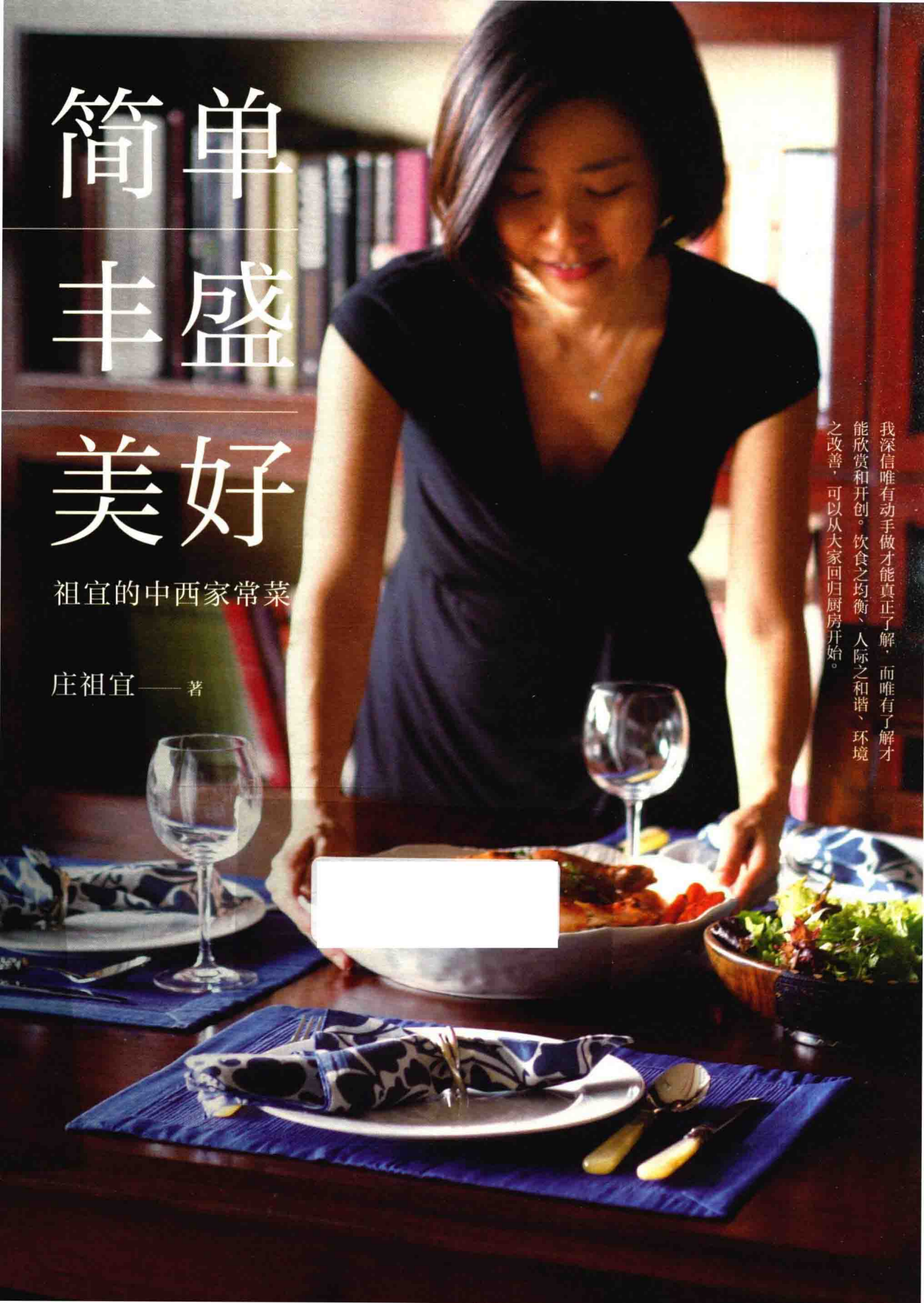


简单 丰盛 美好

祖宜的中西家常菜

庄祖宜——著

我深信唯有动手做才能真正了解，而唯有了解才能欣赏和开创。饮食之均衡、人际之和谐、环境之改善，可以从大家回归厨房开始。



无论中餐西餐或是创意混合菜，掌握核心技巧，就可轻松上手！

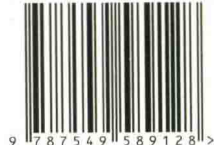
“这本食谱有以前在厨艺学校和餐厅里练就的法国与意大利菜，有从阿姨保姆那里学来的上海菜，有我老公爱吃的美国南方菜，也有自己研究摸索出来的川菜、台菜、印度菜、墨西哥菜、创意混合菜……菜色选择上我唯一的取决标准是做法不能太复杂，而且最好有一个明确的核心技巧。

比方做糖醋小排，我介绍糖分对肉汁色泽与浓稠度的影响；拌生菜沙拉，我分析油醋酱汁的标准比例与延伸变化；煎烤牛排，我解释如何判断熟度；做川味口水鸡，我示范如何轻易地为鸡腿去骨……我希望大家真正了解每个动作背后的用意，而不是一个口令一个动作，战战兢兢地测量 1 大匙、2 小匙。我相信一旦掌握了方法并知其所以然，下厨者不仅能轻易依样画葫芦，更能触类旁通，举一反三。”



上架建议：饮食、生活

ISBN 978-7-5495-8912-8



9 787549 589128 >

定价：78.00 元

简单

丰盛

美好

祖宜的中西家常菜

庄祖宜——著





——献给我最宝贝的述海、述亚——

生活，从回归厨房开始

自序 |

近十年前，我放弃博士学位转而追求厨艺，本来一心一意想成为一名专业大厨，目标是将来开自己的餐厅，也为此做学徒奋斗了一段时间。怎奈接下来几年间我随丈夫一次又一次跨国搬家，宝贝儿子一个接一个出生，我忙着哄喂奶和适应新环境都来不及，回餐厅锻炼打拼的愿望只能暂时搁置。这期间我从未停止做菜，只不过服务对象从餐厅里不认识的客人变成最亲近的家人朋友。从麻州剑桥到香港、上海、华府，以至目前的雅加达，我日复一日上菜场，回家熬高汤，练刀工，割烹鱼肉，哺喂三餐，一人包办餐厅里从大厨到洗碗工和服务生的所有工作。

这过程中，我对饮食的关注重点也有所改变。过去我追随专业厨界的流行趋势和尖端技艺，但慢慢的，那个酷炫阳刚的世界好像跟我的生活连接不上，取而代之的重心是最切身的食材质量与家人健康问题：哪里买得到可信赖的有机蔬菜 and 没有施打抗生素、荷尔蒙的鸡？什么种类的海鱼比较没有重金属？什么样的淡水鱼是低污染养殖？我发现身边越来越多人开始关心饮食的出处，因为接二连三的黑心食品事件让大家愤怒、焦虑又无助，生态破坏和全球暖化更已经严重到每一个人都必须正视，并为此改变饮食生活习惯的地步。

为了了解饮食之于自身和环境的关系，我读了不少书，也发表一些文章谈自己开始奉行的原则，比如支持有机农业、吃当季当地的食材、避免购买破坏性农渔业产品、减少铺张浪费等迫切的议题。说了很多，效果似乎有限，因为大部分的人连在家做菜的能力和意愿都没有，更别谈买什么菜了！且看中文电视上的美食节目大多用来传达餐饮情报，偶有现场做菜的节目都偏综艺型态，是搞笑和声光美女的秀场。只有在购物频道或大白天冷清时段，才看得到那种穿围裙或戴厨师帽的传统烹饪教学，年轻人和上班族根本没机会也没兴趣看。几年前住在上海的时候，我开始环顾四周，发现五六十岁以上的人不分男女，几乎什么厨房里的基本活儿都会做，而三四十岁以下的社会中坚和青年男女却很少能分辨蔬菜的种类，更别说去骨刮鳞和掌握火候。这个断层实在太大了，如果不及早弥补，我们哪里有能力为自己的饮食把关，更凭什么谈消费伦理和永续发展？

我心想，烹饪为我个人带来这么大的快乐与成就感，嘉惠了我的家人朋友，又推动我自动自发地关心健康、环境，以及过去从来没注意过的农渔业问题现状，如果我

能把这颗实用的种子分享给更多人有多好呢？“厨房里的人类学家”系列视频就是这样诞生的。从2011年秋开播以来，我总共上传了68则视频短片，每则约5到10分钟，从头到尾示范一道菜。这些视频没有摄影棚也没有脚本，完全在我自家有点拥挤凌乱的厨房里录制，偶尔还听得见孩子在后面叫妈妈。我们菜做到哪儿就拍到哪儿，不够咸就加点盐，不够烂就再煮一下，东西散了破了，就看我现场怎么补救。我希望呈现的不是遥不可及的美食秀，而是用最平实的场景传达绝对可行的技术，致力让大家看完了有信心自己做做看。

住在上海的那段日子里，拍摄视频成为我生活中最翘首期盼的开心事。每周二上午十点，我的大学生义工团队：小鱼、希佳、邵涵、藏民几个人轮流在繁忙的课业和社团活动间抽空前来掌镜剪辑，唯一的酬劳就是拍完可以吃我做的菜。有时他们提早一天问我：“明天做什么菜啊？”如果答案是牛排、炖肉、烤鸡之类的大菜，第二天就会临时出现一些“打酱油”的人马，菜吃完了还会说：“祖宜，没吃饱唉，再来点什么吧！”我也因此被训练得能屈能伸，随时可以变花样喂饱一群大男生。吃饱了，他们



（摄影：曹希佳）

就在狼籍的杯盘间剪辑，从一开始没经验奋斗到晚上九点，到后来默契无间，下午两三点就可以完成剪辑转档，现场上传 YouTube 和优酷。从他们身上，我见证了中国新一代年轻人积极好学又充满理想的正能量。连续跟我相处两年，他们也个个能洗手做羹汤，甚至抱婴儿、哄小孩都有模有样。

另外很幸运的是，视频开播十几集后，我得到供应江浙沪一带生鲜食材的网络营运店“莆田网”赞助，得以无条件试用他们严格把关的安心食材。他们不要求我说什么做什么，也没有金钱交易，只是很慷慨地送来一箱箱的蔬菜水果、鸡鸭鱼肉。当时我肚子里正怀着老二述亚，本来就因为孕期保健而成为“莆田”的订户，这下子少了为拍片买菜的开销，又因为肚子里的宝宝让我胃口大开，忽然一下创作力与精力旺盛，似乎有无穷尽的菜式想与大家分享。视频里眼看我肚子挺得一集比一集大，孩子生下来又继续包在背带里做菜拍片。乐此不疲的原因是：我几乎每天都收到网友来自世界各地的问候鼓励。很多人寄照片“交作业”，更有许多人告诉我，他们从完全不会做菜、跟着我的视频练习，已经可以办桌请客了！

离开上海后我在美国华府特区待了一年，又很幸运地认识了两位可爱的留学生——爱绿和顺清。她们自告奋勇前来帮忙，一样不求任何报酬，为我在那个阳光灿烂的临时厨房里记录了另一阶段的视频分享。

很多人问我每集视频示范的菜色是怎么决定的？老实说我没有任何系统和计划，纯粹看自己当时想吃什么，又恰好有什么当季食材，因此最后呈现的菜色很随意多元。有以前在厨艺学校和餐厅里练就的法国与意大利菜，有从阿姨保姆那里学来的上海菜，有我老公爱吃的美国南方菜，也有自己研究摸索出来的川菜、台菜、印度菜、墨西哥菜、创意混合菜……菜色选择上我唯一的取决标准是做法不能太复杂，而且最好有一个明确的核心技巧。比方做糖醋小排，我介绍糖分对肉汁色泽与浓稠度的影响；拌生菜沙拉，我分析油醋酱汁的标准比例与延伸变化；煎烤牛排，我解释如何判断熟度；做川味口水鸡，我示范如何轻易地为鸡腿去骨……这些菜色是传达技巧的范例与管道，我的目的是希望大家真正了解每个动作背后的用意，而不是一个口令一个动作，战战兢兢地测量 1 大匙、2 茶匙。我相信一旦掌握了方法并知其所以然，下厨者不仅能轻易依样画葫芦，更能触类旁通，举一反三。

这本书集结过去几年来在网上示范的所有菜色，也包括一些我曾在脸书和微博上随手分享的家常菜，每一道都经过我自己与许多网友们的测试，算是成功率很高的模板。如今影音文字化，一方面为了方便快速浏览查询，另一方面也想更深入地探讨一些原则和理念。如果文字上还有什么不清楚的，欢迎上 YouTube 或优酷看全程示范。书里另外收录了我对做菜各个环节面向的一些心得汇整，包括如何组合一顿饭的菜单、如何轻松请客、如何摆盘、如何用酒等等。整理文字时我狠狠地删除冗赘废话，希望留下的都是有意义的信息。

在此大道理不多说，只想传达我对做菜的热忱和日积月累的心得体悟。我深信唯有动手做才能真正了解，而唯有了解才能欣赏和开创。饮食之均衡、人际之和谐、环境之改善，可以从大家回归厨房开始。



视频幕后人员

莊祖宜

2015. 4. 27 Jakarta

目次 Contents

自序 生活，从回归厨房开始 006

工欲善其事 014

基础工具一览 016

下厨前的叮咛 022

不爱吃西餐？ 026

谈菜色安排 028

在家请客的轻松法则 030

谈摆盘 036

Part.1 酱料、沙拉凉拌、小点、汤品 Sauce, Salad, Appetizer, Soup

罗勒青酱 Classic Pesto 043

芫荽葱姜青酱 Cilantro, Scallion & Ginger Pesto 045

墨西哥式酪梨酱 Guacamole 047

鹰嘴豆泥 Hummus 049

香蒜黄油酱 Garlic Butter 051

麻辣红油 Chili Oil 053

沙拉与凉拌的黄金比例 054

油醋酱 Basic Vinaigrette 056

和风沙拉酱 Ginger Miso Dressing 057

如何烤坚果 057

栉瓜缎带沙拉 Zucchini Ribbon Salad 059

番茄罗勒玛兹瑞拉沙拉 Caprese 061

柑橘沙拉 Citrus Salad 063

鲜虾葡萄柚酪梨沙拉 Prawn, Grapefruit & Avocado Salad 065

章鱼沙拉 Octopus Salad 067

凉拌莴苣笋 Pickled Chinese Lettuce Stems 069

凉拌胡萝卜丝 Spicy Shredded Carrot Salad 071

凉拌藕片 Lotus Root Salad 073

凉拌白菜心 Chinese Cabbage & Tofu Slaw 075

正宗与创新 076

蟹肉酪梨冷盘 Crab & Avocado Salad 079

