



WithEating 食帖

SPECIAL ISSUE

KITCHEN

Kitchen, the haven for life.

vol.12

¥49.00

林江 主编

Kitchen, the haven for life.

厨房， 治愈人生的 避难所



别册：
猫山狗海



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

食帖 . 12, 厨房, 治愈人生的避难所 / 林江主编
-- 北京 : 中信出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5086-6664-8

I. ①食… II. ①林… III. ①饮食—文化—世界
IV. ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 205224 号

食帖 . 12, 厨房, 治愈人生的避难所

主 编: 林 江

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm X 1092mm 1/16

印 张: 9.75

版 次: 2016 年 9 月第 1 版

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-6664-8

定 价: 49.00 元

拉 页: 4

字 数: 187 千字

印 次: 2016 年 9 月第 1 次印刷

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由销售部门负责退换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

12

CONTENTS

KITCHEN ISSUE

FEATURES

◇◇◇ OPENING

拉页 理想厨房的 10 个要素

005 厨房才是宇宙的中心

007 她们，住在厨房

◇◇◇ INTERVIEW

011 日本太太的厨房魔法

020 每天早晨都宛若一次新生

041 从书中逃离，厨房是温柔的出口

052 能感受到主人的用心，就是厉害的厨房

062 回到厨房，就能原谅一切

071 好的生活其实是特别“贵”的

080 好厨房是用来交流的

◇◇◇ GUIDE

088 庖屋简史

092 两小时，七日食：了不起的常备菜便当

100 厨房收纳很难吗？12 种厨房收纳术

104 厨房清洁大作战

108 想留住新鲜？你要这样做

112 自己装修厨房，没那么复杂

116 高效早餐，离不开一间强大厨房

138 带孩子下厨房，科学又时髦！

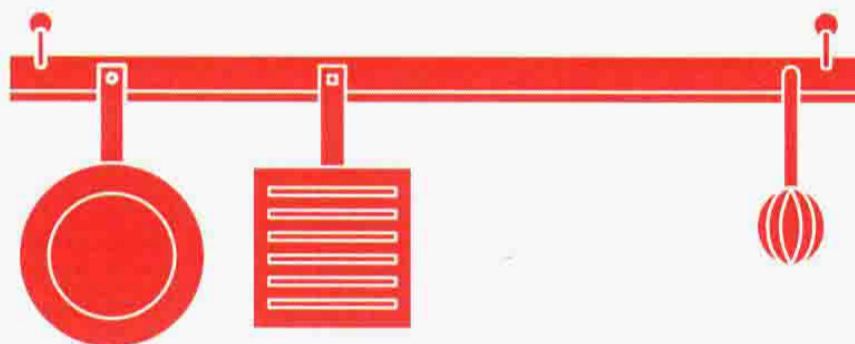
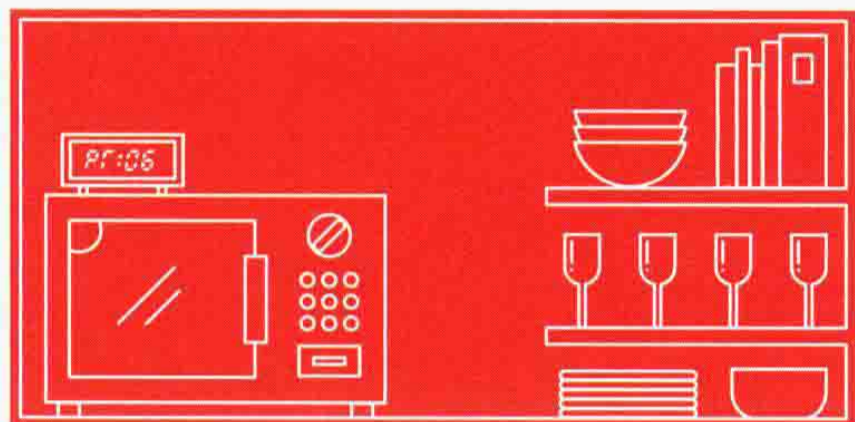
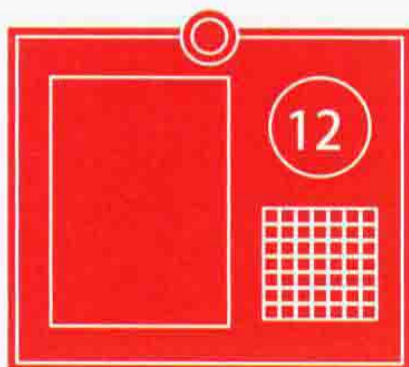
◇◇◇ REGULARS

141 厨房里的传家之宝

145 秋日早餐，味蕾先醒

150 厨房里存放着我的记忆

154 最喜欢的一起吃饭的人



117 别册：猫山狗海

出版人 / Publisher: 苏静 Johnny Su
总编辑 / Chief Editor: 林江 Lin Jiang
艺术总监 / Art Director: TEAYA
内容监制 / Content Producer: 陈晗 Chen Han

编辑 / Editor: 陈晗 Chen Han 杨慧 Yang Hui 赵圣 Zhao Sheng
张婷婷 Zhang Tingting 杨雪晴 Yang Xueqing
特约撰稿人 / Special Editor: Agnes_Huan 歡 张一玮 Lucinda
特约插画师 / Special Illustrator: 大黑熊子 Dahei Ricky
思文 Siwen - z -

品牌运营 / Operations Director: 杨慧 Yang Hui
策划编辑 / Acquisitions Editor: 王菲菲 Wang Feifei
刘莲 Liu Lian
责任编辑 / Responsible Editor: 刘莲 Liu Lian
营销编辑 / PR Manager: 那珊珊 Na Shanshan

平面设计 / Graphic Design: 周末喷水池 (From PT)
TEAYA (From PT) VV 茶一

理想厨房的 10个要素

01

陈晗 | edit
Ricky | illustration

01 从厨房到餐桌的动线设计

从厨房到餐桌的动线，通常是指从冰箱、水槽、料理台（案板）、灶台、配菜区到餐桌的过程。单从烹饪区域来说，动线设计合理，能令烹饪者的行动更加高效，烹饪过程更加顺畅，这里的合理是指符合烹饪者的个人习惯。而从烹饪区域到餐桌之间的动线也很重要，比如与家人或友人一起用餐时，如果聊到一半突然要去厨房取物，如何才能更快速、便捷地来往于厨房和餐桌，让话题不至于中断太久，就是动线设计的重要课题。至少应做到，在烹饪区域和餐桌之间没有障碍物，能让人自由行动。



02 能令人回转自如的空间

在一些相对狭小的I形或L形厨房中，通常只适合1~2个人同时进行操作，哪怕只增加一个人，都会成为整个空间的障碍，让其他人想转身去厨房另一边都很难实现。然而，如果是中岛式厨房，就不会出现这类困扰，每个操作者都可以在操作台周围自如行走。

02



03 比水槽更重要的是料理台

有些家庭为了设计双水槽或者较大的水槽，从而牺牲料理台的面积，这样做的后果是有时不得不将案板临时架在水槽上，或者将其他料理台上放不下的厨房用具暂时放在水槽里。所以，为了让烹饪过程更加舒心与高效，首先确保的应该是拥有足够大的料理台，而非更大的水槽。

03



04



04 充足的收纳空间

无论是作为食材柜、食器柜，还是其他厨房用具的收纳柜，一间厨房如果想要在外观上整洁有序，潜藏的充足收纳空间是必不可少的，比如抽屉、橱柜等。请在设计自己的厨房时，优先确保它们的存在与容量。

05

05 给厨房再次改造的空间

厨房的形态并非一成不变，根据使用者的年龄、心境、经济条件、家庭人数等的变化，他们对厨房的需求也许会发生改变。因此，你的厨房最好打造成一间还有改造空间和变化可能的厨房，而非全部定型，无法更改。



06



06 厨房用具，比起外观更应注重功能

比如烤箱、微波炉、洗碗机这样的厨房设备，只要购入，就会在厨房中占用较多空间，并成为厨房风景的一部分。因此，在购入较大型厨房设备之前，务必要考虑自己的需求，确定这个设备是否会经常使用，避免因只是喜欢外观而盲目购入。

07

07 越爱做饭，厨房就越理想

一个爱做饭的人的厨房，也一定是充满爱和食欲的十分吸引人的空间。而一个对做饭兴趣寥寥之人的厨房，则很难具有吸引力。



08 在厨房中融入自己的创意

现成的整体厨房严格来说不能算是你的厨房。根据自己的需求，以及厨房的实际空间大小，来定制专属于你的橱柜等厨房设施，并在其中进行适度的设计和改造，才能让这间厨房成为全世界独属于你的小天地。现实地说，它也会更适应你的烹饪习惯。

08



09



09 打造可以“变形”的厨房

小户型的厨房面积通常较小，为了让它能够兼备更多功能，最好在一些设计细节上巧加构思，令同一件厨房设施可以在需要时轻松变身并承担另一种厨房功能。比如顶部可以折叠、展开，在需要时能变成料理台的移动收纳柜。

10

10 了解自己的饮食习惯

想要打造理想厨房，一个很必要的前提是充分了解自己的饮食习惯与偏好。素食爱好者和肉食爱好者所需要的，必然不是同样的厨房。爱酒之人或许要在厨房中专门预留出酒柜；喜爱咖啡的人则需预留咖啡器具的收纳空间；喜欢使用丰富调味料和干货的人，则需准备足够大的食品储存空间。总之，越是了解自己的饮食习惯，就越容易打造出最适合自己的厨房。



厨房 才是宇宙的中心

陈晗 | text

“在这个世界上，我想我最喜欢的地方是厨房。无论它在哪里，式样如何，只要是厨房，是做饭的地方，我就不会感到难过。可能的话，最好功能齐全，使用方便，备有好多块干爽整洁的抹布，还有洁白的瓷砖熠熠生辉。”
——吉本芭娜娜《厨房》

厨房不只是一个物理空间。就像我们走进厨房的目的和动力，也不一定是一只锅、一餐饭，而可能是因为某种需要满足的期待，或是需要抚平的焦虑。有时做一顿饭如同一次冥想，失去的勇气和能量会在烹饪过程中一点点填充回来。

厨房不只是一个人的空间。无论厨房是封闭式还是开放式，只要它的主人真正热爱烹饪与食物，它就会拥有将人们吸引与聚集的魔力。这间厨房，将成为你和你珍视的人的情感的核心，所谓“没有什么事，是一顿饭解决不了的”，生活中种种情感关系的复杂性，都能在厨房里变得纯粹、简单。

厨房不只是烹饪的空间。自古以来，厨房都具备社交属性，从围坐在篝火四周，到聚集在餐桌旁，厨房始终在完成着它最重要的职能：传递情感。从厨房里诞生的每一餐每一饭，都是对用餐者的心意的体现。除去社交，厨房也是育儿宝地。没有什么比带着孩子一起下厨，让他从小就懂得自己的食物从何而来更重要的事了。

厨房不只是服务于人的空间。使用者与厨房，二者之间是相互的关系。如果你在每次烹饪过后，都将厨房认真地清理一遍，厨房也会一直以最积极的面貌迎接你，让每一次烹饪都更加高效而愉快。反之，一间久疏打理、油腻脏乱的厨房，既无法勾起主人使用它的欲望，更无法吸引和维系与家人、友人的情感关系，直接影响着居住者的生活质量。

从前，厨房经常被误解为只是充斥着柴米油盐的烟火之地，而被习惯性地安置在家的一角，成为整个居住空间的附属品。然而，厨房其实是日常居住空间中一个极具隐喻意味的存在，每个屋檐下的生活气息、人与人之间的情感关系，都在其中凝聚与流动，可以说，它才是全宇宙的中心。

为了探明厨房的真正意义，在这本书中，我们走进了许多人的厨房。我们想了解厨房在不同的人心中的地位，想了解他们最爱的厨房道具，想了解怎样才能拥有一间理想厨房，并详尽整理了许多实用厨房收纳与改造技巧，因为你或许并不需要另一间厨房，只要掌握方法，此刻拥有的厨房，就可以成为理想厨房。

INTERVIEWEE

受访人

※ Rachel Khoo (瑞秋·邱) ※

英国美食作家、厨师，同时在 BBC 主持一档自己的美食节目。著有多本畅销书，如《我的巴黎小厨》《Rachel Khoo 的烹饪笔记》等。

※ 青山周平 ※

日本建筑设计师，1981 年生于日本广岛县，现居北京。B.L.U.E. 建筑设计事务所主持建筑师、北方工业大学建筑与艺术学院讲师、清华大学建筑学院博士生。

※ 陶立夏 ※

现居上海，作家，摄影师，译者，旅行爱好者。代表作有《分开旅行》《练习一个人》《如果没有你》，以及记录从北欧到东京的一路生活的散文集《把你交给时间》。翻译作品《夜航西飞》《一切破碎，一切成灰》《安尼尔的鬼魂》。摄影作品 *Island Writing*。

※ 李若帆 ※

现居北京，“失物招领”和“生活饰集”品牌创始人。

※ 吴飞 ※

现居北京，自由职业者，设计师，微博“日常味”博主。

※ 乔小刀 ※

现居云南丽江，初中学历的“70后”，曾涉及多种行业，皆靠自学，组建过“大乔小乔”乐队，创作出版过三张音乐专辑，创立了“微薄之盐”和“消失的光年”两个品牌，出版书籍《好的生活没那么贵》，全国高校巡回讲座超过 100 场。于 2012 年隐居云南做木工。

※ Pinko(赵小满) ※

Voicer 网站联合创始人、内容总监。她和 More 先生、加菲猫马小达和菠萝包、柴犬 Sumi 一起居住在上海。

※ 马越千里 ※

日本主妇，现居东京，拥有一间自己打造的开放式厨房。

※ Uryaaa ※

日本主妇，现居东京，曾亲手改造自己所住公寓的小户型厨房。

※ 佐佐木裕美 ※

日本主妇，现居广岛，厨房是亲自设计的中岛式厨房。

WRITER

撰稿人

※ 张春 ※

一个因常常生病不得不屡获成功的人，一个满怀深情的失败的发明家。目前的职业是著名冰激凌师和“犀牛故事”App 主编。已出版作品集《一生里的某一刻》。

※ 野孩子 ※

高分子材料学专业的美食爱好者，“甜牙齿”品牌创始人。

※ Kakeru ※

美食与摄影爱好者。

※ 陈椿荣 ※

新加坡华侨，美食博客“XLBCR”博主，美食摄影师，食物造型师，咖啡师。

她们，住在厨房

赵圣 | interview & text

INTERVIEW



暖小曼

陶瓷绘画手作人，现居景德镇。器物是半成品，你的使用赋予它们完整。

※ 厨房对你来说是一个什么样的地方？

想起一句话：“唯有美食与爱，不可辜负。”厨房就是家中创造美味的地方，总能治愈内心，给人温暖。最喜欢把房间的音乐打开，在厨房里不紧不慢地择菜、切菜，之后用喜欢的餐具将食材整齐码好。炒出香味后，看着热气腾腾升起，觉得生活依然美好。

※ 理想中与现实中的厨房分别是怎样的？

理想中的厨房，是一间大大的落地玻璃房，以白色调为主，有花有草。因为自己是制瓷人，总想在厨房中设置一面摆满自己“碗碟杯”作品的陈列柜，方便和不同的菜品搭配。

现实中的厨房没那么大，但很舒服。不常用的器皿放在柜子里，烤箱和微波炉用置物架挂在墙上，小厨房也可以收拾得有条不紊。还买了许多有趣的模具，将水果榨汁做成美味的冰棒，想想就开心。

※ 厨房中最爱的三件物品是什么？

蒸锅、自己手绘的小碟、炖汤的煲。因为是北方人，会经常制作面食，好用的蒸锅很重要。身为制瓷人，厨房里最不缺少的就是餐具，自己画的小碟、实验出的新品等，会第一时间带回家“试用”，找到和它们最搭的食物，这是一件十分幸福的事。我的一个潮州好友，经常用小火煲鲜美的汤。为此，自己也买来慢慢学着炖，现在每餐都有好喝的汤，特别满足。

※ 请分享一段与厨房有关的记忆。

大概是小学二年级的时候，爸爸妈妈因为工作原因回家晚了些，我和弟弟特别饿，便模仿他们做饭的样子加热馒头。但我把馒头放在锅里后，直接开火，没放一滴水。一会儿，厨房冒出浓烟，我和弟弟吓得直哭，爸爸妈妈回到家看到这个情景哭笑不得。现在回忆起这一幕，不禁感叹，随着年纪的增长，离家越久，越怀念妈妈做的饭，怀念小时候那个充满温暖与欢乐的厨房。



么蕊

“吃屋安穿”工作室主理人，喜爱美食、做手工，以及制作甜品、果酱和各式料理。

※ 厨房对你来说是一个什么样的地方？

厨房对我来说，是一个喜欢待很久，一进去就不想出来的地方。自从创办“吃屋安穿”工作室后，每天在厨房的时间越来越多。做果酱、做甜品，烹饪、吃饭都在里面，一进去仿佛就抽不出身来。

※ 理想中与现实中的厨房分别是怎样的？

理想中的厨房，有白色格子砖、木色柜，大号的操作台、烤箱和冰箱，以及各式喜欢的锅碗瓢盆。

现实中的厨房就是按照理想设计的。工作室的厨房故意调大面积，水泥地面配白色格子砖；U字形的木色橱柜，里面装满淘来的餐具；一整面操作台，厨房中间摆上小桌，人少时，吃饭就直接在这里解决。还有一大面窗户，傍晚的时候橘黄色的阳光照进来，特别温暖。

※ 厨房中最爱的三件物品是什么？

刀、平底锅、电磁炉。一把好刀用起来毫不费力；平底锅是做饭的好帮手，可以随心实现创意；电磁炉控制火候精准，方便安全，定时后，做其他事情也不用担心。感觉有它们在，做饭就足够了。



Tammy

曾为香港媒体创作人，后辞职到澳洲当农民。回港后曾就读法国蓝带厨艺学院，现为“不在食堂”餐厅主理人，并将以料理家的身份继续创作。

※ 厨房对你来说是一个什么样的地方？

做实验的地方。食谱对我来说，更像是理论，没经过实验，不会知道它能引领你到什么地方。

※ 理想中与现实中的厨房分别是怎样的？

有阳光，有可以一起在厨房做实验并和你分享的人。理想与现实的厨房对我来说没有太大差别，所有外在的物件、工具都不是最重要的。即使把厨房设在郊外，只要有最基本的工具与食材，让我悉心料理，与自己喜欢的人分享，就是理想的厨房。

※ 在厨房中最爱的三件物品是什么？

正在烤面包的烤箱、装满食谱的书架、亲手挑选的食皿。

※ 请分享一段与厨房有关的记忆。

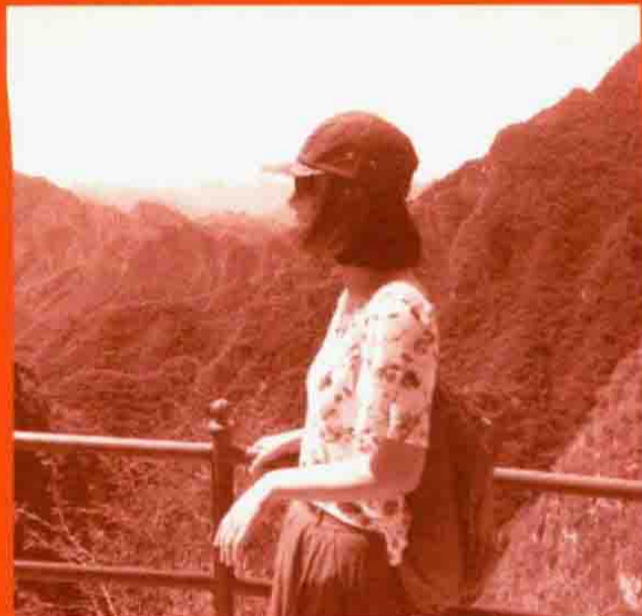
在筹备“不在食堂”前期，因为厨房还没完全准备好，我和搭档常躲在办公室研究菜单，写食谱。

一日，我忍不住把烤箱搬到办公室，与同伴们在这个“临时厨房”揉起面包来。手揉面团一直是我喜欢的事，在反复的搓揉过程中，不断揣测这黏答答的面团是否真的能揉成光滑的面团。最后，在数次想放弃又坚持住的某一次，面团就成形了。

那个有阳光的午后，我们一起在散发着面包香气的办公室，分享着永远无法被机器取代的幸福味道。

※ 请分享一段与厨房有关的记忆。

家中的一日三餐，基本由妈妈料理。爸爸爱在下馆子后，回家研究新菜式，经常给我们做出各式创新菜。他第一次做包子时，我跟妹妹嚷嚷着要帮忙，结果做出的包子形态各异。因为没有经验，用高压锅蒸包子时，忘记把气阀拿开，结果包子没有发起来，一家人啃着面团包肉笑哈哈。



小洋

中央美术学院设计专业毕业，拥有自己的传媒公司。闲暇时，热爱健身、烹饪和手工制作。

※ 厨房对你来说是一个什么样的地方？

“无米无炊”算不上真正的生活，厨房是家中绝大部分幸福感的来源。对于湖南人来说，湘味饮食文化早已渗透到每个家庭的日常中，多数当地人从小便对食物的口感以及烹饪方式要求很高。一间好的厨房能让烹调的人心情愉悦轻松，这种情感也会传递到每个吃饭的人心中。

※ 理想中与现实中的厨房分别是怎样的？

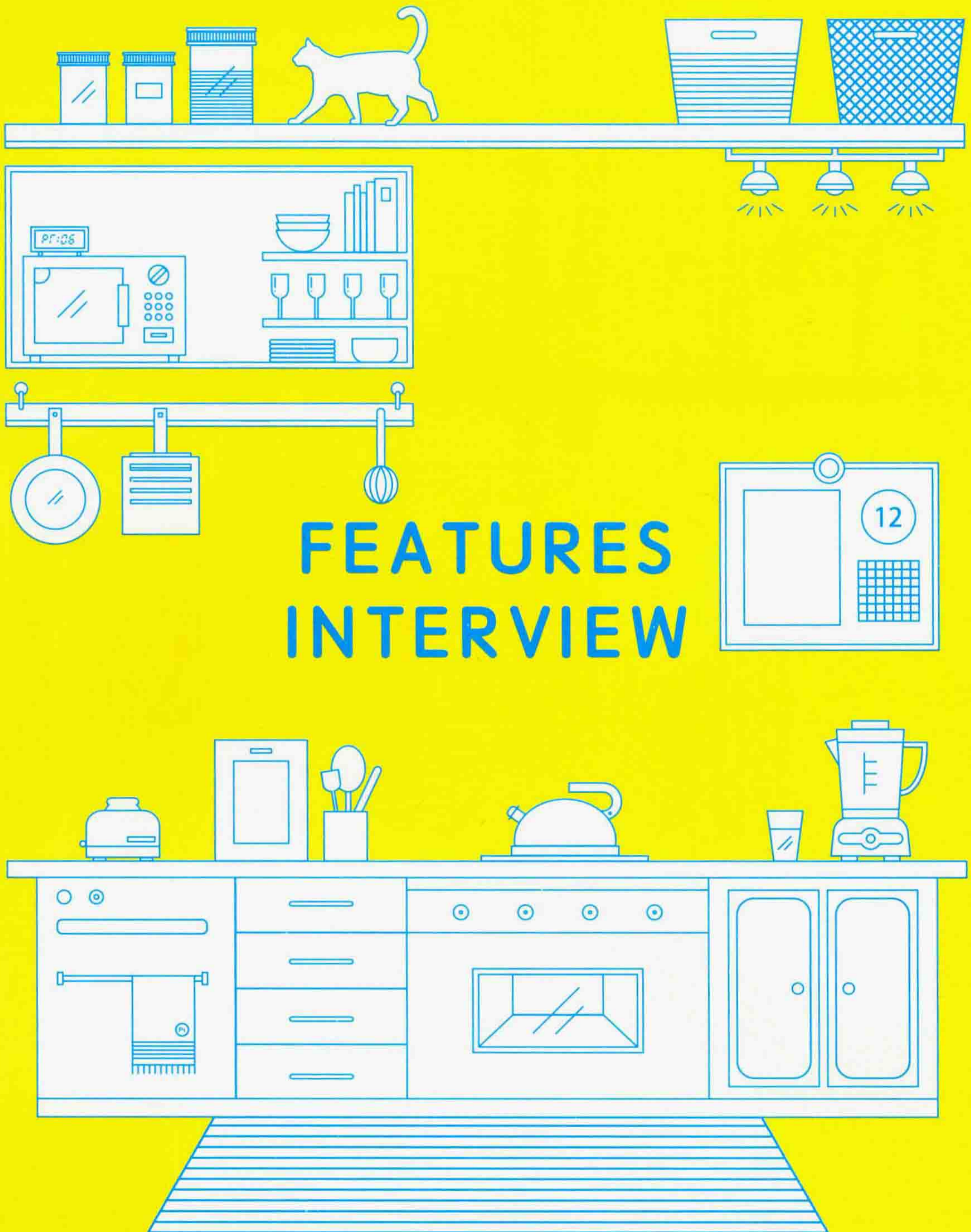
理想中厨房的样子，就是简洁干净。现实中的厨房也主要参照这一标准进行设计，所以最初就没有设计特定的风格。厨房在生活中最重要的，还是实用性，不能为了刻意追求某一风格而忽略功能。整个设计过程始终从我的生活习惯出发，最终效果也与预想基本一致。

※ 厨房中最爱的三件物品是什么？

大单槽，洗锅洗碗洗菜都很方便，容量大，便于操作。抽拉式水龙头，能够360度旋转，可以直接对大单槽进行清洗，解决卫生死角。原汁机，零难度自制蔬果汁，简便快手，换一种方式摄入营养，很适合不爱吃蔬果的家人。

※ 请分享一段与厨房有关的记忆。

高考后离家来到北京上大学，北方菜和改良版的川湘菜都满足不了传统的“湖南胃”，于是便开始自己学习做饭。加之受到专业的影响，我慢慢开始关注厨房设计的合理性，随着生活经验的不断累积，越发觉得合理的厨房设计，可以大大提升一个家庭的幸福感。



FEATURES INTERVIEW

Rachel 在巴黎的小小厨房，她的视频节目也是从这里开始的。
图片出自《我的巴黎小厨》(The Little Paris Kitchen)，由英国
Michael Joseph 出版。Photography © David Loftus, 2012, 2013.



Rachel Khoo

厨房有种魔力， 它让人们聚在一起

Lucinda | interview & text
Rachel Khoo | photo courtesy
Dora | edit

当 Rachel 的妈妈听到自己女儿要上 BBC 主持美食节目时，她的反应非常惊讶，她说：“有谁会在电视上看到你？你这么平凡。”

这个看似平凡，喜欢穿上世纪五十年代复古圆点连衣裙，带着巴黎集市清新水果香气和伦敦田野湿润青草味道的女孩，却一跃成为媒体的宠儿。Rachel 说：“有段时间挺奇怪的，走在路上，就会突然有人问我是不是电视上的那个人？我自己家里都没有电视机！”

2006 年，口袋里揣着 600 英镑，拖着一只行李箱，Rachel 只身一人来到了巴黎。“那之前，我做了几年时尚品牌公关的工作，却渐渐感到，那些并不是我想做的事。我曾经为美食杂志做过助理，参与了一些美食拍摄工作。然后发现，我还想对食物了解更多。是的，我想做和食物有关的工作。”

“我很喜欢烘焙，所以就想，为什么不去系统地学习一下甜点制作呢？其实我本来也可以在伦敦学习，可转念一想，为什么不去巴黎呢？对我来说，学习一门新的语言，感受另外一个国家的文化，这是件非常有意思、有吸引力的事。”

不会说法语，也不认识任何人，Rachel 抱着“实在不行就回伦敦”的想法，在巴黎开始了一场冒险。她的父母觉得她一定是疯了才会放弃一份那么好的工作。公司同事却很羡慕她，他们觉得去巴黎学甜点听起来很酷。只有她自己，才知道其中的酸甜苦辣。



回到伦敦后，最令 Rachel 想念的，就是巴黎的集市，那里有着那么多新鲜、优质又廉价的食材。图片出自《我的巴黎小厨》（*The Little Paris Kitchen*），由英国 Michael Joseph 出版。Photography © David Loftus, 2012, 2013.

PROFILE

Rachel Khoo (瑞秋·邱)
英国美食作家、厨师，
同时在 BBC 主持一档自己的美食节目。
著有多本畅销书，如《我的巴黎小厨》（*The Little Paris Kitchen*）
《Rachel Khoo 的烹饪笔记》（*Rachel Khoo's Kitchen Notebook*）等。

图片出自《我的巴黎小厨》(The Little Paris Kitchen), 由英国 Michael Joseph 出版。Photography © David Loftus, 2012, 2013.



“我非常努力地学习，不断地尝试，不停地寻求机会。一路走来，从来不轻松。” Rachel 说。

一开始，由于生活很拮据，Rachel 不得不一边在巴黎的蓝带学校上课，一边在巴黎春天百货做兼职，并为法国家庭帮忙做家务，来赚取生活费。“尽管如此，我还是可以去集市买新鲜的水果蔬菜，买好吃的法棍和奶酪。在伦敦时，同样的预算买不到这么好的食材的。我真的很喜欢巴黎这一点，在食材面前，没有阶级区分。”她很迷恋逛巴黎的集市，这也是她搬回伦敦后，最想念巴黎的地方。

结束在法国蓝带学校的甜点课程后，Rachel 迎来了人生中的重大转机。她得到了在一家烹饪书店工作的机会，那就是巴黎的 La Cocotte 书店。店里时常举办美食作家签售会，Rachel 则负责签售会当天的食物。在店里工作的那段时间，她认识了很多美食作家。因为她也同时在负责这些作家的书籍销售工作，Rachel 继而认识了一些法国出版商，并和其中一位出版商，签订了两本书的出版合同。是的，她自己的两本书。“我还认识了一些食品行业的相关人士，我会不停地问他们是否需要帮助，尽力寻求所有可能的合作机会。”

那时候，Rachel 也开始为一些国际品牌做食品顾问。在出版了两本法语烹饪书籍之后，她想写一本英语版的书，于是就给她最喜欢的一些英国出版商发了询问邮件，其中包括世界闻名的企鹅出版集团（Penguin Books）。三十分钟的会面，便令她成功地获得了一份出版合同。

她和企鹅出版集团签订的合同，就是那本令她一跃而红的《我的巴黎小厨》。这本书写的是她在巴黎开的一家最小的餐厅。“我想尝试各种食谱，但一个人吃不完，又不想浪费食材，所以我就想在家开一个两人的小餐厅。因为我的公寓特别小，一次只能接纳两位客人。‘餐厅’一周营业两天，通常会在中午接待两位客人来我家吃饭。我也同时在社交网络上宣传我的小餐厅，反响不错。那段时间，我接待了来自世界各地的客人，认识了很多朋友。直到现在还有人问我可不可以来巴黎小厨吃饭。”

完成《我的巴黎小厨》后，Rachel 觉得没准这能做成一个很有意思的电视节目，所以她就开始联系一些英国制作公司。一家叫作 Plum pictures（普拉姆图像）的小型独立制作公司有了回音：“很喜欢你的想法，咱们开拍吧！”

“拍好之后，我们将视频寄给了 BBC。接下来的故事，你们都知道了。”

如今，Rachel 在世界各地做美食节目，她还是喜欢穿复古风格的漂亮裙子，涂大红色的口红，她说不想因为上电视就改变自己，她想向人们展示最真实的自己。

“我一直坚信一句话：用你拥有的全部资源，做你力所能及的事情。”

她也一直在这么做。

Rachel 用从波尔多带回来的白芦笋创作的菜品。
图片出自《我的巴黎小厨》(The Little Paris Kitchen),
由英国 Michael Joseph 出版。Photography © David
Loftus, 2012, 2013.

