

PP / 著

跟着味蕾 谈恋爱

*With The
Taste of Love*

美食达人PP的私家秘制菜品

中西料理 汤品甜点

让我们好好吃饭好好爱

重庆出版集团  重庆出版社

跟着味蕾谈恋爱

口口 / 著

重庆出版集团
重庆出版社



图书在版编目(CIP)数据

跟着味蕾谈恋爱 / PP著. -- 重庆 : 重庆出版社, 2016.12

ISBN 978-7-229-11520-3

I. ①跟… II. ①P… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第199757号

跟着味蕾谈恋爱


GENZHE WEILEI TANLIANAI

PP 著

责任编辑: 吴向阳 谢雨洁

责任校对: 李小君

封面设计: 王芳甜

装帧设计: 何海林 



出版

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

重庆俊蒲印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 12.25 字数: 132千

2016年12月第1版 2016年12月第1次印刷

ISBN 978-7-229-11520-3

定价: 38.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究





时间回到十年前，我跟美食的关系还仅仅停留在身处异乡的各种不适应：迷惑于成都人早餐也习惯吃面条，沉醉地享受街边冒菜和砂锅米线的各种鲜辣，惊讶地发现三大炮、甜水面、三合泥这样的老成都小吃竟然有那么多的故事和厚重的文化积淀……并且当年的小城姑娘也绝对不能预见，十年后的工作竟然能跟美食有着千丝万缕的关系。游历采访各地的资深大厨，跟随他们深入后厨，了解他们操刀的美味如何诞生。也曾用相机记录浮华都市中的纯朴美味，比如最地道最乡土的食材，以及追求原味的最简单烹饪方式。还曾跟各位川菜大师们聊过关于美食的故事，记录他们曾引以为傲，如今却濒临失传的烹饪技法。这十年的时间，我从一个旁观者成为了美食故事中的一员。

八年前我跟 R 先生相识于一场朋友的生日聚会。当时的那场饭局冥冥之中似乎注定了我跟他的奇妙缘分与美食是分不开的。恋爱的过程中，曾有无数个让我感动的小瞬间与美食有关。R 先生是那种会偷偷把巧克力藏在我衣服包包里的人，也会默默地记下我喜欢吃的食物，然后带着我挨家吃遍。另一方面，食物也是我们无数次吵架的导火索。认识他之后，我第一次发现，从前扬扬自得的烹饪技术在 R 先生这里却行不通了。“兔子太可爱了，我不吃兔肉”“鸭肉和鸡肉都有腥味，我不吃”“猪脑胆固醇高，内脏感觉好脏，我不喜欢”“羊肉膻味很重，不知道你们怎么能吃得下”“鱼很腥，怎么做腥味都在”……据说想要抓住一个男人的心，就得先抓住他的胃。我的苦恼就在于，面对一个只吃牛肉和部分猪肉的男人，想

要抓住他的胃，实在无从下手。吵架的点除了“禁忌食物不吃”，还有“我们家不是这么做的，不吃”。经历过倒菜、饿肚子示威等一系列磨合之后，我渐渐摸索出了应对 R 先生特殊口味的方式：改变食物的形态、在口味上玩花样、投其所好地讲美食故事……这场艰苦的战役后，我的收获除了终于能够跟 R 先生“吃在一起”，还有越发精练的厨艺。

三年前我曾一度放弃继续走美食的路，转而去实现很多女人的梦想——开花店。R 先生跟我一起走过了那段艰难的创业路，为我送货、半夜三点开车带我去进花、为我每一场插花活动做小工。我现在还记得不到一年之后我决定结束经营花店时，R 先生说的那句话：喜欢的东西还是要坚持，认定美食这条路就应该坚持走下去。寡言少语的 R 先生第一次为我指明了方向，也坚定了我的信心，所以如今才有了“好好吃饭”这个美食微信公众平台，在原来的传统媒体决定结业的时候，我还能以新媒体人的身份继续做美食。

有的时候也会问自己，从什么时候开始认定要走美食这条路的？大概就是某个特别沮丧的傍晚，一盘杏鲍菇奶油意面轻松转变了我的心情。就像别人也曾问过我，什么时候开始认定 R 先生这个人的？不是每一次吵架又和好，而是内心有纠结或者不安定又迷茫时，他总能给我恰到好处的安慰。

这本书记录了我跟 R 先生博弈的各种小菜谱，我想把这些关于爱和美食的故事分享给你们，愿你们也能从中找到自己的美食感动，可以好好吃饭，好好爱。



迷迭香烤猪排

果味煎鹅肝

红酒炖牛肉

秋葵鸡蛋番茄盅

秘制鲈鱼

西式卷饼

橙香烤羊排

法棍也能做披萨

啤酒烤猪蹄

西式烘蛋

烤三文鱼

芝士焗蟹壳

爆浆猪排

烤大虾沙拉

蜜汁烤大排

圣诞烤鸡与混搭圣诞趴

烤土豆

欧芹煎鲈鱼

秘制意大利面

酥炸龙利鱼

CONTENTS

目



录

Part I

浓情蜜意 热恋西餐

- 如何煎出又嫩又香的猪排 迷迭香烤猪排····· 2
- 才不是难搞的食材 果味煎鹅肝····· 5
- 西式炖菜的要诀 红酒炖牛肉····· 8
- 懒人快手菜 秋葵鸡蛋番茄盅····· 11
- 培根的妙用 秘制鲈鱼····· 14
- 牛油果还能怎么吃 西式卷饼····· 17
- 水果也能去膻味 橙香烤羊排····· 20
- 不用揉面 法棍也能做披萨····· 23
- 冰箱也能完成风干 搞定德国国菜啤酒烤猪蹄····· 26
- 轻松做出蓬松的西式烘蛋····· 29
- 谁说三文鱼一定要生吃 烤三文鱼的诱人秘诀····· 32
- 芝士焗蟹壳 教你轻松拆蟹肉····· 35
- 嫩而多汁的爆浆猪排····· 38
- 葡萄酒醋造就烤大虾沙拉····· 41
- 如何烤出嫩香肉排 蜜汁烤大排····· 44
- 中国人也爱吃的圣诞烤鸡与混搭圣诞趴····· 47
- 不同形状的烤土豆 烤出不同风情····· 50
- 欧芹煎鲈鱼 告诉你种植香草的乐趣····· 53
- 不用传统酱汁 秘制意大利面····· 56
- 黄金炸粉比例出炉 酥炸龙利鱼····· 59

豆瓣是灵魂 川香避风塘炒排骨·····	64
先炸后炒的酥香牛里脊·····	67
豆花牛肉的嫩滑秘方·····	70
番茄决定成败 酸汤鱼片·····	73
粉蒸排骨的秘密武器·····	76
多做一步 成就大厨级别的干锅排骨···	79
秘制炸鸡 蓬松酥脆的专业口感·····	82
回锅鱼的美味程度要看炸得好不好·····	85
看传世老卤水如何练就美味火爆肥肠···	88
完败路边烧烤的重口味烤脑花·····	91
如何腌渍地道的烧烤牛肉片·····	94
白脆入味才是泡椒凤爪·····	97
炼成嫩而不碎的鱼片 泡椒乌鱼片·····	100
鸡蛋加淀粉就能自制酥肉·····	103
回锅更好吃的蒜香带鱼·····	106
油泼出来的大手笔 美味蒜香耗儿鱼···	109
糖醋排骨的糖醋比例到底是多少·····	112
鲜椒兔 青花椒的使用原则·····	115
烤箱也能做的盐焗鸡·····	118
淀粉的比例决定鱼香茄饼的口感·····	121

自制焦糖酱与焦糖核桃塔·····	126
不用烤箱也能做芝士蛋糕·····	129
草莓松饼 巧用水果做装饰·····	132
蛋黄酥 按部就班才能成功起酥·····	135
芒果班戟 名字不重要甜蜜有诀窍·····	138
奶茶布丁 喝不完的奶茶别浪费·····	141
家庭版趣多多·····	144
用微波炉做草莓大福·····	147
隔夜吐司大变身 香蕉煎吐司·····	150
拔丝红薯 炒糖的技巧·····	153
熬出橘红色的番茄鲫鱼汤·····	156
广式靓汤究竟好在哪里·····	159
如何泡发花胶 花胶炖鸡·····	162
冬荫功汤 加了虾头更鲜美·····	165
大众口味的中式罗宋汤·····	168
榴莲鸡汤 不上火的秘密·····	171
蹄花汤的奶白秘诀·····	174
红豆薏仁汤 如何才能炖出软烂的红豆薏仁···	177
简单几招处理蛤蜊 海鲜味噌汤·····	180
如何炖出软糯的番茄牛腩·····	183

Part 1

浓 | 情 — | — 蜜 | 意

热恋西餐



当别人在盛情夸赞我的西餐烹饪技术正宗时，我可不敢像面对一桌中餐时那样理所当然地接受。要知道好吃的西餐跟正宗的西餐还有着很大的差距。但是西餐对食材的尊重，以及力求呈现出食材原始美味的烹饪方式，仍然是我最爱它的理由。以我的资历来说，做出“正宗的西餐”应该是遥不可及的梦想了，但是做出好吃的西餐将是我继续烹饪下去的动力——毕竟要搞定 R 先生挑剔的味蕾，西餐也是一种充满浪漫情怀的武器。





和大多数人一样，R先生对于西餐中肉排的唯一执念就是：嫩！至于用的是海盐还是普通盐、用的是新鲜香草还是干香草，他一概不问。于是在没有将嫩肉技术练得炉火纯青之前，我始终不敢碰牛排，猪排便成了最好的替代品。尤其是超市里切好的法切猪排，只要稍微花点功夫，做出来一样有品质。当然，最关键的一点就是，用猪排实验嫩肉秘方，成本太划算。几番总结下来，关于猪排、牛排的嫩肉问题，我也有了许多经验（嫩肉粉当然不在考虑范围之内）。第一个方法就是物理捶打法，肉锤敲打可以让肉排的纤维组织变得松散，从而在食用时更容易咬碎。第二个方法就是用酸性物质软化肉类纤维。比如柠檬、橙子、番茄、葡萄酒或是各种醋都是酸的来源，尤其是有一定年份的红葡萄酒，其中含有一种天然的“嫩肉剂”——鞣酸，也就是单宁。最后一种比较讲究，很多高级的牛排餐厅也会用到，直接用木瓜来嫩肉，木瓜中的蛋白酶和酵素不仅会让肉变嫩，而且甜甜的味道也会渗入肉里，此时再烹饪，肉会变得鲜嫩无比。这几种方法各有利弊，比如很多人不喜欢木瓜的味道，果味也容易掩盖好品质肉的味道，最经济适用又方便的，还是要靠肉锤。



原料：

猪排 200 克、牛骨 500 克、洋葱 100 克、西芹 80 克、胡萝卜 120 克、面粉 100 克、面包糠 30 克、红酒 500 克

调料：

番茄膏 120 克、橄榄油 40 克、盐 2 克、法式芥末 10 克、大葱 50 克、香叶 2 片、迷迭香 15 克、大蒜 30 克、黑胡椒粉 3 克、混合香草碎 5 克

做法

1. 将敲碎的牛骨裹上番茄膏，放入烤箱中，以 160℃ 上下烘烤 90 分钟；
2. 将洋葱、胡萝卜、西芹、大葱切块，大蒜拍碎；
3. 锅里加橄榄油，烧热后倒入大葱和蒜炒香；
4. 锅里倒入洋葱、胡萝卜、西芹翻炒均匀；
5. 将 100 克面粉倒入锅中翻炒；
6. 炒至锅底出现金黄色的锅巴后，加入红酒；
7. 红酒汁炖至浓稠之后加入水、牛骨；
8. 加入混合香草碎和香叶，大火煮开，小火炖 8—10 个小时；
9. 小火炖至酱汁浓稠，用滤网滤出所有固体渣滓后将酱汁放入冰箱冷冻半个小时，再将凝固在表面的牛油捞出，剩下的就是西餐酱汁了；
10. 猪排用 1 克盐、1 克黑胡椒粉腌渍 1 个小时；



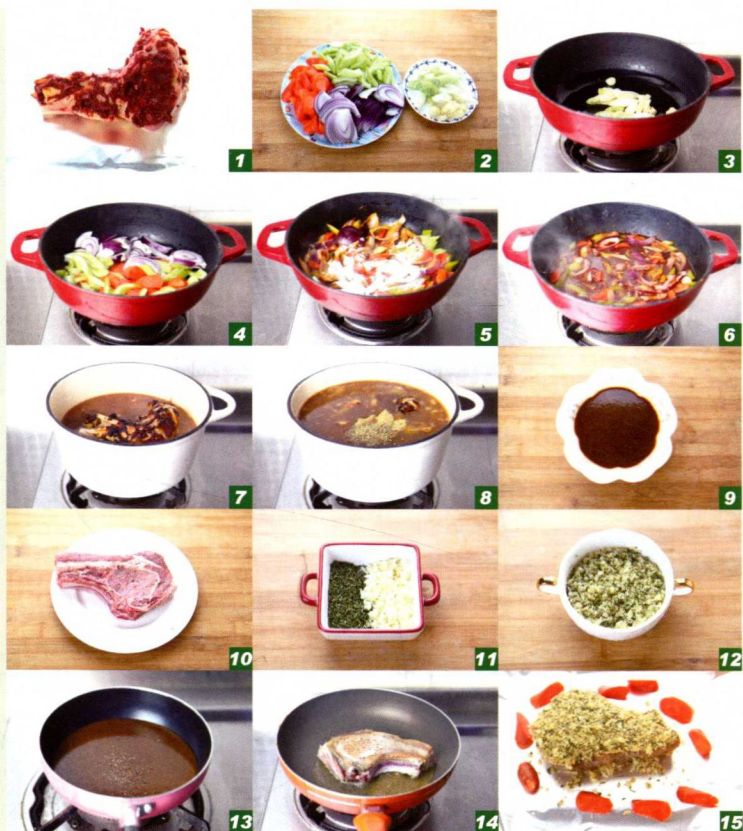
11. 大蒜和迷迭香切碎；

12. 将大蒜、橄榄油、迷迭香、面包糠混合均匀；

13. 平底锅里放橄榄油，烧热；

14. 热锅中放入猪排，将猪排的两面煎至金黄；

15. 将猪排表面抹上薄薄的一层法式芥末，再蘸上面包糠混合物，放进预热好的烤箱，以180℃烤15分钟。最后取100克西餐浇汁，大火煮开，小火收汁，再加入1克盐和2克黑胡椒粉起锅，浇在猪排上即可。



PP经验谈

- ◇ 这个酱汁的要诀是焦而不糊，出来的汤汁颜色才会深。牛骨上裹番茄膏是为了能更好上色。
- ◇ 番茄膏在卖外国食品的超市一般都能买到，番茄酱是调味品，不能用它来代替。
- ◇ 为了保证汤汁的原汁原味，要一次性加够炖8—10个小时的水。
- ◇ 最好用保水性比较强的锅来炖，否则水容易炖干。炖的时候要不时搅动一下，防止糊锅。
- ◇ 做西餐浇汁比较复杂，有兴趣的话可以尝试一次多做一些，分开冷冻，每次用的时候解冻就可以了，实在不想做其实也可以用现成的酱汁代替。
- ◇ 猪排为了口感丰富用到的调味料比较多，实际上肉质更好的精品肉类不需要腌渍太久，调味料也是越简单越好。
- ◇ 我用的猪排比较厚，因为每个步骤基本都有盐，所以要根据实际情况来定放盐的分量。
- ◇ 煎猪排的时候，一定要大火，大火才能锁住肉汁。
- ◇ 法式芥末本身比较咸，不能抹得太多，能够粘住面包糠混合物的程度就可以了。



02

才不是难搞的食材

果味煎鹅肝

我对法国料理的所有幻想都可以以一道法式鹅肝来满足。这道散发着浪漫色彩的美食尽管备受争议，但是不得不承认它也是法国美食文化中不可或缺的一部分。仅仅从美味程度来说，很难不为它所动：这种饱满光滑的内脏拥有类似酒香的气味，丰腴的油脂在冷热两种状态下都能呈现出迷人的口感。生鹅肝的口感细腻柔滑，食用时舌尖隐现细滑的美妙滋味，因此法国人喜欢用“梦中情人的香吻”来形容鹅肝柔柔地滑过舌面的感觉。虽说生食鹅肝能够品尝到它的天然滋味，但听起来多少有点血腥。所以，最易于接受的口味还是“鲜煎鹅肝”。将鹅肝横切成厚片，抹上盐和胡椒，裹上少许面粉，在平底锅里快速煎成金黄色，煎制时也完全不需要多余油分，只需用疾火逼出鹅肝的天然油脂即可，由于鹅肝本身就奇鲜无比，加热至 35℃ 的时候，其脂肪即开始融化，正是这种融化的原味脂肪释放出让人一试难忘的诱人香味。要让 R 先生爱上鹅肝，只需要告诉他这是一种被称为“法式深吻”的美食。用牛奶提前浸泡一下，就能去除鹅肝的腥味——美味又有浪漫的噱头，就是如此简单。



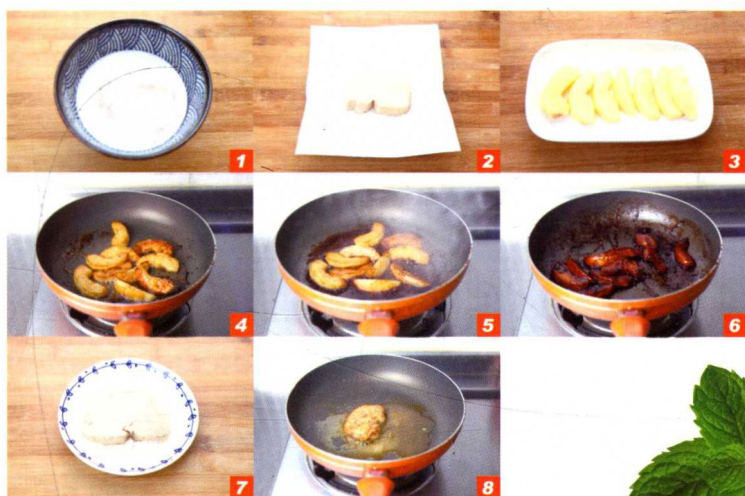
原料：

鹅肝 120 克、苹果半个、面粉 30 克、牛奶 100 克、
红酒 35 克、黄油 20 克

调料：

白糖 20 克、盐 3 克、白胡椒粉 2 克





做法

1. 鹅肝放入牛奶中自然解冻；
2. 解冻好的鹅肝用厨房用纸吸取水分，撒上少量盐和白胡椒粉，再放入冰箱腌渍 10 分钟；
3. 苹果去皮、去核，切成厚块；
4. 平底锅放黄油，苹果两面蘸上白糖后放入锅中，煎成焦糖色；
5. 在锅里倒入红酒，慢炖一会儿；
6. 在汤汁中加入 10 克面粉，煮到汤汁变浓稠就可以关火；
7. 腌好的鹅肝均匀地裹上面粉；
8. 平底锅里加油，烧热之后把鹅肝放进去，两面煎成金黄色就可以了，出锅之后配着苹果酱吃。

PP 经验谈

- ◇ 如果是自己买整块的鹅肝来切，可以先把刀加热一下，切的时候才不会把鹅肝弄碎。切好的鹅肝可以分开包装，放进冷冻室保存。
- ◇ 鹅肝容易出油，所以不宜煎太老了，煎出油就很容易收缩，建议煎上色就马上翻过来煎另一面。
- ◇ 正因为鹅肝本身油脂丰富，所以煎的时候就不需要再放油了。
- ◇ 虽然鹅肝口感细腻，很鲜嫩，但是吃多未免产生油腻的感觉，配上酱汁能平衡油腻口感，所以鹅肝跟果味酱汁更配哦！

03 西式炖菜的要诀

红酒炖牛肉



尽管我家的厨房经常被用作“战场”，充满了我跟 R 先生的各种较劲，但是对于下厨这件事来说，我是发自内心地由衷喜爱。这种下厨的能力，让我无需仰仗他人，任何时候想吃任何菜都能够自给自足。尤其是在观看美食电影时，享受的永远是欣赏的过程，出戏之后想要品尝这些美食的欲望却是真实而痛苦的：我想吃《巧克力情人》中那女孩子为心上人的婚礼哭着做了一整夜的蛋糕；想吃朱丽叶·比洛什揣度小镇居民的口味而量身定做的“浓情巧克力”；想吃星爷以一头白发为代价造就的黯然销魂饭，试试那种好吃到打滚的荷包蛋以及滋滋冒油的叉烧……自己下厨还原这些电影当中的美食是一个超级享受的过程，虽然不能投入电影中那些特定的情感，仅仅能够做到形似已经让人超级满足。比如这道在《朱莉与朱莉娅》里出现过经典勃艮第红酒炖牛肉，经历过两次失败之后，终于复制出来，这些失败与成功的经历更让我懂得西式炖菜的魅力。

做法

1. 牛肉切成 5 厘米见方的块，用厨房用纸吸去表面水分；
2. 培根切成细条，胡萝卜切片，白洋葱切丝；
3. 锅里放 10 克橄榄油，倒入培根条，用中火煸出培根的油，再把炒成棕色的培根捞出，油留在锅中；
4. 用培根油将牛肉的几个面都煎成棕色；
5. 牛肉煎好之后，把洋葱和胡萝卜倒进去翻炒至变色；
6. 把牛肉、炒好的蔬菜、培根倒入一个可以进烤箱的锅中，撒上盐和黑胡椒粉搅拌均匀；



原料：

牛肉 500 克、培根 100 克、胡萝卜 120 克、白洋葱 120 克、口蘑 200 克、红酒 400 克、黄油 25 克、面粉 50 克、新鲜百里香 15 克

调料：

橄榄油 30 克、番茄膏 30 克、月桂叶 3 片、欧芹 20 克、大蒜 15 克、盐 5 克、黑胡椒粉 3 克