

# 两个人的小厨时光

一个人开伙很棒、两个人共享甜蜜，  
还有期待的 2+1……

三个人用餐，幸福不可言喻

吴欣儒 Yvonne——著 王正毅——摄影

- One pot Latin chicken and rice
- Pork chops with apples and mashed
- Beer steamed mussels
- Porcini mushroom linguine
- Classic beef burger with
- oven baked sweet potato fries
- Fried chicken with mango salsa
- Black bean rice
- Baked ziti with Italian sausages
- Watermelon and feta salad
- Orange and grapefruit salad
- Clam chowder
- Philly cheesesteak
- Eggs blackstone with avocado sauce
- Baked eggs in tomato sauce
- Smoked salmon bagel sandwich
- Yogurt and homemade granola
- Chorizo and chickpeas with fried egg
- Egg Bhurji
- Fluffy lemon pancakes
- Baked potato with egg salad
- Crème brûlée
- Banana bread
- Black tea panna cotta
- Jam tarts

- Curried chicken salad tea sandwich
- Chouquett
- Biscotti with pistachio and cranberries
- Cheddar cheese scones
- Key lime pie
- Frittata
- Mashed cheese with cauliflower sauce
- Portobello mushroom pizza
- Pumpkin orzo
- Grilled cheese sandwich with apples
- Cream of broccoli soup
- Chicken pot pie
- Minestrone with lentil
- Mushroom and spinach quesadilla
- Tuna and cannellini bean pasta salad
- Pulled meat sandwich
- Bean chili
- Vegetable stir fry with tofu
- Roasted vegetables with quinoa salad
- Homemade ginger ale
- Pesto
- Seasonal fruit crumble
- Mojito
- Two ingredients ice cream
- No bake cheesecake
- Croutons

## COOKING FOR TWO



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS

7597

2392

# 两个人的 小厨时光

COOKING FOR TWO



图书在版编目 ( CIP ) 数据

两个人的小厨时光 / 吴欣儒著 ; 王正毅图 . -- 北京 : 中信出版社 , 2016.8  
ISBN 978-7-5086-6475-0

I . ①两… II . ①吴… ②王… III . ①菜谱 IV .  
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 165779 号

中文简体版经野人文化事业有限公司授予中信出版集团股份有限公司独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。  
本著作限于中国大陆地区发行。

两个人的小厨时光

著 者: 吴欣儒

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: 浙江新华数码印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 8 字 数: 25 千字

版 次: 2016 年 8 月第 1 版 印 次: 2016 年 8 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-6475-0

定 价: 38.00 元

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



CONTENTS

作者序 | p.02

## 基本食谱 Basic Recipes

意大利番茄酱 | p.08

烤大蒜 | p.09

派皮 | p.10

鸡高汤 | p.11

### PART 01

## 我们两个人的甜蜜晚餐

一锅料理：南美风味鸡肉饭 | p.14

苹果猪排+绵密马铃薯泥 | p.16

啤酒淡菜 | p.18

牛肝菌菇奶油意大利面 | p.20

美式牛肉汉堡及烤地瓜条 | p.22

香煎鸡排佐热带水果莎莎酱+黑豆饭 | p.24

焗烤意大利香肠空心面 | p.26

希腊西瓜沙拉 | p.28

香吉士葡萄柚沙拉 | p.29

蛤蜊巧达浓汤 | p.30

### PART 02

## 只有你和我的幸福早午餐

费城牛肉起司三明治 | p.34

“黑石蛋”佐牛油果酱 | p.36

芦笋咸派 | p.38

法式烤盅蛋 | p.40

纽约熏三文鱼贝果三明治 | p.42

优格及自制香脆麦片 | p.44

西班牙腊肠及鹰嘴豆佐太阳蛋 | p.46

印度辣炒蛋 | p.48

柠檬美式松饼 | p.50

烤马铃薯蛋佐培根沙拉 | p.52

## PART 03

### 下午茶时光

意大利乡村苹果蛋糕 | p.56

法式奶油巧克力盆栽 | p.58

榛果香蕉蛋糕 | p.60

红茶奶酪 | p.62

果酱塔 | p.62

咖喱鸡肉沙拉三明治 | p.64

珍珠糖泡芙 | p.66

开心果蔓越莓意大利脆饼 | p.68

起司司康饼 | p.70

美式青柠檬派 | p.72

## PART 04

### 2+1 大人小孩都爱的料理

意式蔬菜烘蛋 | p.76

白花椰菜起司通心粉 | p.78

波特菇迷你比萨 | p.80

南瓜炖米形面 | p.82

苹果起司三明治 | p.84

绿花菜浓汤 | p.86

香酥鸡肉派 | p.88

扁豆蔬菜汤 | p.90

蘑菇菠菜墨西哥烤饼 | p.92

金枪鱼白豆意大利面沙拉 | p.94

## PART 05

### 我是善用食材的料理好手 (食材保鲜小技巧)

#### 肉类

BBQ 肉丝三明治 | p.98

炖辣肉酱 | p.100

#### 蔬菜水果及香料类

美式中菜快炒 | p.104

烤蔬菜藜麦沙拉 | p.106

姜汁汽水 | p.108

青酱 | p.108

烤水果奶酥 | p.110

无酒精莫吉托 | p.112

香蕉花生酱冰淇淋 | p.113

#### 乳制品

自制黄油 | p.115

免烤起司蛋糕 | p.116

#### 面包

面包布丁 | p.118

面包丁 | p.118

## PART 06

### 食材 & 调味料的选择与采购

7597

2392

# 两个人的 小厨时光

COOKING FOR TWO





## 作者序 | preface

许多人开始学习厨艺都是在离开家自己住的时候。我也一样，第一次下厨是在去纽约念书之后。

我必须承认在此之前我是个“妈宝”，但也不能都怪我，是我妈妈太能干了。

除了基本家事外，她还会打毛衣、做手工皮包，重点是，妈妈的厨艺真的很好。咸酥鸡、肉圆、猪脚面线、粽子、狮子头等大菜小菜都难不倒她。二十几年前，我们家的餐桌上就有美式乳酪蛋糕、巧克力蛋糕、饼干等西式甜点。在这种环境下长大的孩子怎么会下厨？我曾以为我这辈子都不用烦恼吃饭这件事。此外，开过海鲜餐厅的爸爸在放假日就会带着我们一家到处找美食，我就是这么一个有口福的孩子。

但是小孩总会长大，总要离开家的。到了纽约后我惊觉，如果餐餐在外面吃，我可能很快就要破产了。我硬着头皮，到华人超市凭着记忆开始采买食材，下厨拼凑妈妈的味道。

在纽约，有三件事影响了我日后的厨艺。第一，到处都是餐厅啊！纽约因为有来自世界各国的移民，自然有世界各国的料理，而且都相当地道，许多菜跟在中国台湾吃到的不一样，原来很多都改良过了。这让我很好奇，不停地去挖掘料理的“真相”，到底其他国家的人吃什么？第二，24小时的美食频道“Food Network Channel”。打开电视从早到晚都有人教你做菜，介绍美国各地的餐厅及饮食文化。我就靠着美食频道的各位大厨，开启了西餐烹调之路。第三，失业。对，失业。我在美国的第一份工作因为公司被并购而被裁员。在找下一份工作期间，我跟自己说不能在家浪费时间，所以我去了一些厨艺教室上课。最后，我来到了以教意大利菜为主的“Rustico Cooking Studio”，我在这里学习并吃到了令人感动的家常意大利菜。我厚脸皮地询问经营者自己可不可以来实习，从不收实习生的米柯尔（Micol）竟然答应了。我很感谢 Micol 的教导，许多日后我上课的技巧都是她教我的。



在纽约住了几年，回台湾后，我还是会定期出去旅游，到处品尝当地料理。我的小小料理教室是个偶然，一开始只是为公司同事而开，后来口耳相传也有许多新朋友来上课。我上课的菜单都是我吃过并爱吃的菜，一方面要忠于原味，一方面食材要容易取得，常常开菜单就花我好多时间。

一开始接到出版社的邀约，我非常惊讶，我不是名人啊！而且我刚好怀孕，编辑说她愿意等我生产完再催稿，而我同时孕育了两个小孩。菜单改了好几回，一直到最后拍照期间还边拍边换菜单，因为不容易买到食材的菜单不能用，做法太繁复的不能用……不过整个写书过程最难的不是一天要赶拍几十道菜的照片，而是文字。

我非常羡慕文笔好的人，写书真的不是一件简单的事，有很多细节要考量。虽然书里许多菜在课上教过，但是化成文字要让人看懂，跟上课示范讲解是完全不同的。

这本书是非科班出身的我从做菜给自己吃到结婚煮给家人吃、及过去上课的成果及小技巧，也是我在美国的美食回忆，希望我的食谱可以带给大家做菜的灵感及乐趣。

在此感谢很会带孙子的妈妈，以及依旧开着车带我们去吃美食的爸爸，手艺跟姐姐一样好、又注重食材的阿姨，我那挑嘴的先生，不会做菜可是很会设计餐厅装潢的弟弟，持续当我小白鼠的同事朋友，所有来上过课的朋友，不断给我鼓励的编辑莉娜（Lina），完全知道我要的风格的摄影老师，向出版社推荐我的英格丽（Ingrid），提携后辈不遗余力、给我建议的麦琪（Maggie）老师，我的厨艺导师米柯尔·内格林（Micol Negrin），发明美食频道的人，还有纽约——我最难忘的城市以及遣散我的公司……





CONTENTS

作者序 | p.02

## 基本食谱 Basic Recipes

意大利番茄酱 | p.08

烤大蒜 | p.09

派皮 | p.10

鸡高汤 | p.11

### PART 01

## 我们两个人的甜蜜晚餐

一锅料理：南美风味鸡肉饭 | p.14

苹果猪排+绵密马铃薯泥 | p.16

啤酒淡菜 | p.18

牛肝菌菇奶油意大利面 | p.20

美式牛肉汉堡及烤地瓜条 | p.22

香煎鸡排佐热带水果莎莎酱+黑豆饭 | p.24

焗烤意大利香肠空心面 | p.26

希腊西瓜沙拉 | p.28

香吉士葡萄柚沙拉 | p.29

蛤蜊巧达浓汤 | p.30

### PART 02

## 只有你和我的幸福早午餐

费城牛肉起司三明治 | p.34

“黑石蛋”佐牛油果酱 | p.36

芦笋咸派 | p.38

法式烤盅蛋 | p.40

纽约熏三文鱼贝果三明治 | p.42

优格及自制香脆麦片 | p.44

西班牙腊肠及鹰嘴豆佐太阳蛋 | p.46

印度辣炒蛋 | p.48

柠檬美式松饼 | p.50

烤马铃薯蛋佐培根沙拉 | p.52

## PART 03

### 下午茶时光

意大利乡村苹果蛋糕 | p.56

法式奶油巧克力盆栽 | p.58

榛果香蕉蛋糕 | p.60

红茶奶酪 | p.62

果酱塔 | p.62

咖喱鸡肉沙拉三明治 | p.64

珍珠糖泡芙 | p.66

开心果蔓越莓意大利脆饼 | p.68

起司司康饼 | p.70

美式青柠檬派 | p.72

## PART 04

### 2+1 大人小孩都爱的料理

意式蔬菜烘蛋 | p.76

白花椰菜起司通心粉 | p.78

波特菇迷你比萨 | p.80

南瓜炖米形面 | p.82

苹果起司三明治 | p.84

绿花菜浓汤 | p.86

香酥鸡肉派 | p.88

扁豆蔬菜汤 | p.90

蘑菇菠菜墨西哥烤饼 | p.92

金枪鱼白豆意大利面沙拉 | p.94

## PART 05

### 我是善用食材的料理好手 (食材保鲜小技巧)

#### 肉类

BBQ 肉丝三明治 | p.98

炖辣肉酱 | p.100

#### 蔬菜水果及香料类

美式中菜快炒 | p.104

烤蔬菜藜麦沙拉 | p.106

姜汁汽水 | p.108

青酱 | p.108

烤水果奶酥 | p.110

无酒精莫吉托 | p.112

香蕉花生酱冰淇淋 | p.113

#### 乳制品

自制黄油 | p.115

免烤起司蛋糕 | p.116

#### 面包

面包布丁 | p.118

面包丁 | p.118

## PART 06

### 食材 & 调味料的选择与采购



---

## 基本食谱 Basic Recipes

---

书中材料的杯与匙  
是烘焙用量杯与量匙

—  
1 小匙 = 5ml

1 大匙 = 15ml

1 杯 = 240ml

1 杯中筋面粉 = 125g



# 意大利番茄酱

## *Tomato Sauce*

番茄酱的用途很广，是家里的常备食材。趁着番茄盛产选购熟透的番茄来制作，如果没有适合的新鲜番茄，尽量选择进口意大利番茄罐头。如果家里有胡萝卜，也可以将胡萝卜磨成泥加入酱汁一起熬煮，增添色泽及天然甜度。

### 材料（约可做 2 杯）

整粒番茄罐头（canned whole peeled tomatoes）……1 罐（28oz/794g）  
橄榄油……2 大匙  
大蒜……2 瓣  
洋葱……半颗（切碎）  
糖……1 大匙（选择性）  
盐及胡椒……适量

### 做法

- 1 你可以用果汁机将番茄打成泥，或是用汤匙稍微压碎，保留有果肉的口感。
- 2 热锅倒入两大匙油，放入大蒜及洋葱末，炒约 3 分钟后将大蒜捞起。
- 3 加入番茄及糖，小火煮 40 分钟，中间要不时搅拌，防止底部焦掉，煮到油浮起，番茄尝起来没有生味，最后加入适量盐及胡椒即完成。

※ 储存方式：准备数个用滚水消毒过的可密封玻璃罐，将热的番茄酱倒入罐中接近满罐的状态，盖好盖子，将罐子倒过来放凉。未开罐的在冰箱冷藏可以放一个月，开罐过的冷藏 4 天。





## 烤大蒜

### *Roasted Garlic*

烤过的大蒜吃起来香甜，少了呛味，可以直接抹在面包上品尝。也可以加在马铃薯泥，或美乃滋里做成美味的蒜味蘸酱等。用途很广，中西菜都能运用。

#### 材料

大蒜头……数颗  
橄榄油……适量

#### 做法

- 1 预热烤箱至 200℃。
  - 2 将整颗蒜头的外皮剥掉剩下一两层，在尖的一头切掉约 1 到 2 厘米，露出每一瓣的大蒜。
  - 3 淋上橄榄油，用铝箔纸包起来，放入烤箱烤约 40 分钟或至大蒜轻压可以压成泥状为止。
- ※ 储存方式：将烤好的大蒜包好，可以储存在冰箱中一个星期。

# 派皮

## Pie Crust

我很爱吃派，无论是甜的或是咸的都很爱吃。我试过无数的派皮配方，最后发现黄油的品质及温度是好吃派皮的关键，选择脂肪比高的黄油，一般欧洲黄油的脂肪比在 82% 以上，做出的派皮较香也较酥脆。

另外黄油及水一定要冰，才能创造酥脆的口感。

在炎热的夏天做派皮，我常使用食物调理机打碎冰过硬化的黄油。

### 材料（可做 1 个 9 英寸带盖派）

中筋面粉……312g  
盐……1/4 小匙  
无盐黄油……280g  
冰水……适量

### 做法

- 1 将无盐黄油切成小块，放入冷冻库中约 10 分钟。
- 2 在一个大碗里将面粉及盐混合均匀，加入小块黄油，用指尖将黄油快速捏碎与面粉混合。
- 3 加入约 5 大匙的冰水轻柔地将面粉捏成面团，如果太干，一次加一大匙冰水。
- 4 将制作好的面团用保鲜膜包好，放入冰箱冰至少 1 小时后使用。



手工操作将黄油捏进面粉。



也可用搅拌机操作混合。



加冰水后能捏起成团即可。

# 鸡高汤

## Chicken Stock

刚开始学做菜都会专程买材料来煮高汤，直到我在纽约的料理教室实习，老师会在我备料的时候交代我把蔬菜、香草切下不用的地方都留下来，这些全部都是要与鸡骨一起煮成高汤的。所以在家可以收集剩下的材料，既可以减少厨余，又可以做美味的高汤。

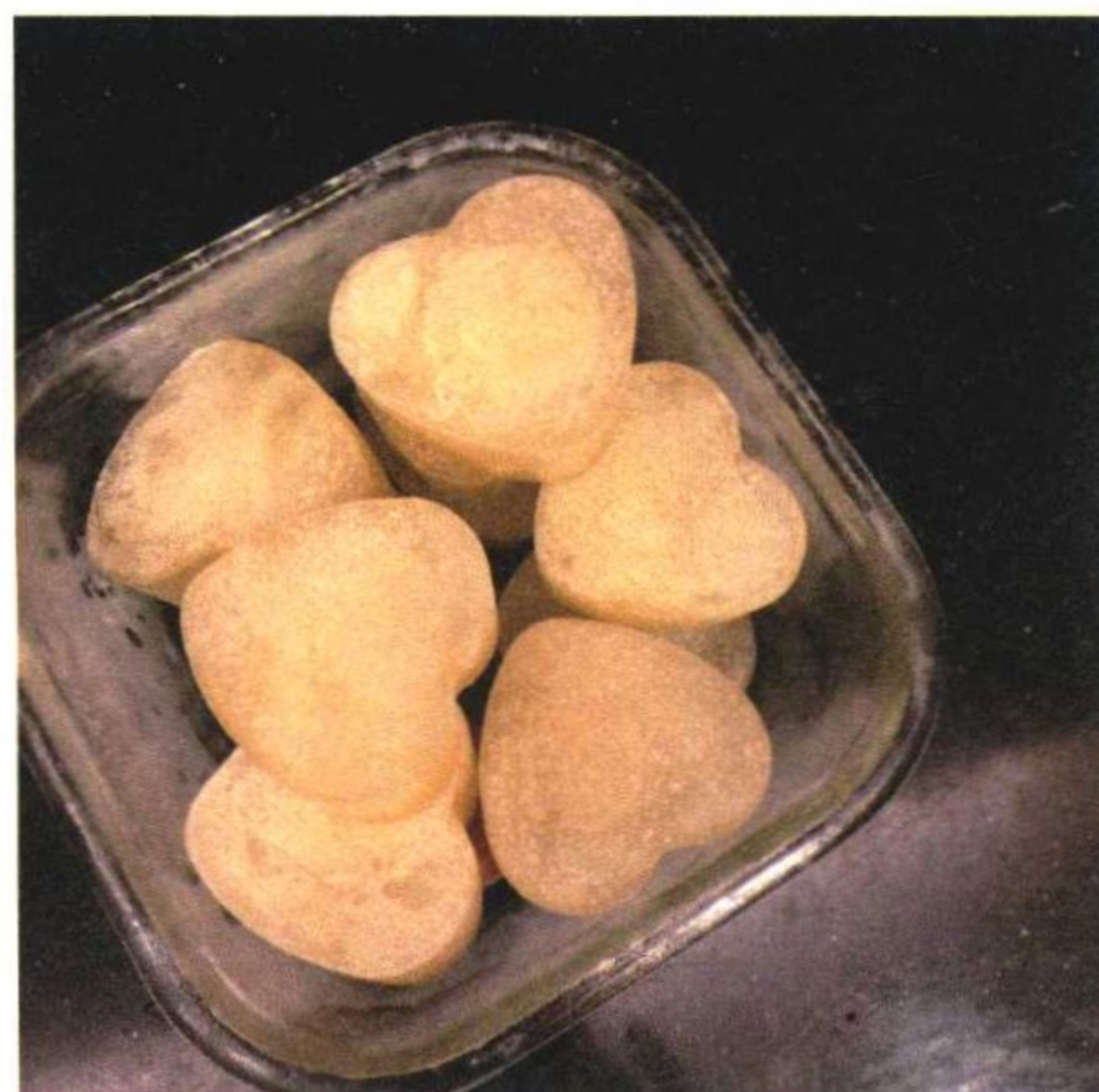
### 材料

橄榄油……1 大匙  
鸡架……1 副  
洋葱……2 颗（切块）  
胡萝卜……2 根（切块）  
芹菜根……3 支（切块）  
月桂叶（bay leaves）……2 片  
黑胡椒粒……2 大匙  
大蒜……3 瓣  
香草（巴西里 parsley，百里香 thyme）……1 把

### 做法

- 1 在汤锅中热 1 大匙橄榄油，将洋葱、胡萝卜及芹菜炒过，加入其余的材料，加水盖过食材，小火炖煮 40 分钟。
- 2 捞起食材，过滤后放凉冷藏或冷冻保存。

注：做好的高汤可放入制冰盒中冷冻（如下图右），方便料理时使用。





A top-down photograph of a rustic wooden table. In the upper right, a white New York license plate with blue text 'NEW YORK' and 'YVON' is partially visible. Below it, a white plate holds a piece of golden-brown, pan-fried food. To the left of the plate, a clear glass is filled with a golden beer, topped with a thick layer of white foam. The text 'PART 01' is centered on the table, and a larger title is enclosed in white brackets at the bottom.

PART  
01

我们两个人的  
甜蜜晚餐