

独立

The Road
To The Independence

III



日出之食

陈宇慧◎田螺姑娘 著

生活书店出版有限公司
生活·读书·新知三联书店

独立

The Food
for the Independent

III

日出之食

陈宇慧◎田螺姑娘 著

Copyright © 2016 by Life Bookstore Publishing Co.Ltd

All Rights Reserved.

本作品版权由生活书店出版有限公司所有。

未经许可，不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

独立日：日出之食 / 陈宇慧 @ 田螺姑娘著. — 北京：

生活书店出版有限公司，2016.6

ISBN 978-7-80768-145-8

I. ①独… II. ①陈… III. ①饮食—文化—中国

IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第103741号

策划人 邝 芮

责任编辑 邝 芮 镜 子

封面设计 罗 洪

责任印制 常宁强

出版发行 生活书店出版有限公司

(北京市东城区美术馆东街22号)

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 北京顶佳世纪印刷有限公司

版 次 2016年6月北京第1版

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张9

字 数 120千字 图183幅

印 数 0,001—25,000册

定 价 48.00元

(印装查询：010-64059389；邮购查询：010-84010542)

目录

你的理想厨房还缺什么？

- 一口尺寸适当的平底锅 / 003
- 让你吃到热乎三明治的多功能早餐机 / 006
- 堪称现代厨房必备品的手持料理棒 / 008
- 各司其职的厨房小工具 / 010

II 五分钟唤醒元气生活

- 五分钟基础三明治 / 017
- BLT 只是入门，三明治可以更丰盛 / 022
- 百变风味的小土豆 / 026
- 香蕉巧克力帕尼尼给你能量 / 032
- 早晚五分钟，生活大不同 / 038
- 让早餐面包不再单调的神奇抹酱 / 041
- 有满满拉丝奶酪的掉渣脆饼 / 046

III 吃过那么多美味，才觉得最好吃的永远是家常味

- 清凉而浓郁的花生酱冷馄饨 / 055
- 啲一碗“fúlán”米粉 / 061
- 今天早上想吃什么粉？ / 064
- 一碗干香扑鼻的热干面 / 070
- 最想念的泡饭 / 077
- 冬天的早晨，出门前喝一碗醪糟汤圆 / 084
- 我最爱的一个面碗 / 089

IV “洋气”的早晨需要异国风味

韩式辣白菜拉面 / 095

酸辣开胃的凉拌越南米粉 / 102

美式炒蛋柔软嫩滑，无法细嚼 / 110

让猫王沉迷的法式吐司 / 115

V 洒满阳光的周末 brunch

豪华的奶酪面包，十五分钟就能吃上 / 123

瞬间提升 brunch 奢侈度的鸭肝酱 / 129

周末要咬一口先生，再咬一口太太 / 139

没有班尼迪克蛋，就不是完整的 brunch / 148

VI 家中常备一点存货

上班族如何保存食材 / 157

烤一大盘燕麦，随时当早餐 / 167

熬一罐葱油，就能随时吃葱油拌面啦 / 175

做一罐不变色的青酱 / 181

VII 置办一桌家常宴客菜

中式宴客菜单 / 191

擂辣椒皮蛋 / 192

台式三杯鸡 / 199

蜜汁叉烧 / 206

腊肉蒸玉兰片 / 211

麻婆豆腐 / 218

农家青菜糊 / 225

小黄鱼小馄饨 / 229

西式宴客菜单 / 235

土豆泥 / 236

墨西哥脆饼配柠香三文鱼 / 242

金色秋日沙拉 / 246

四十瓣大蒜烤鸡 / 252

咖啡杏仁炖羊膝 / 258

香草煎水果 / 262

后记 / 267

你的理想厨房还缺什么？



我不算是一个极端的厨房工具控，但是因为有一种类似“学习化妆之前要把所有的化妆品都置办齐全”的感觉，一开始做饭的时候，还会有一种“这个菜我做不好一定是因为我的锅/碗/瓢/盆不好用”的错觉，因而买了不少各种各样的小工具。

一开始买得颇不冷静，不管三七二十一，买了再说，也不确定自己是不是真的用得上。对，化妆品置办齐全了之后我也没真的化妆。但是不买齐我是无法鼓起勇气开始化妆的，女生们感受一下，就这个意思。化妆也好，做饭也好，先置办新的工具，就像是一种宣告新生活开始的仪式。

好在买得多、用得多了，也多多少少总结出一些心得。后来碰到有人问一些看起来很像的厨房工具到底哪个好用的时候，简直回答得底气满满，而且每次心里都难免有些得意：“看我研究得多么清楚！”所以在这本书开始之前，我先介绍一些厨房小工具，你可以根据需要来添置，或许能帮你少走一些弯路呢。

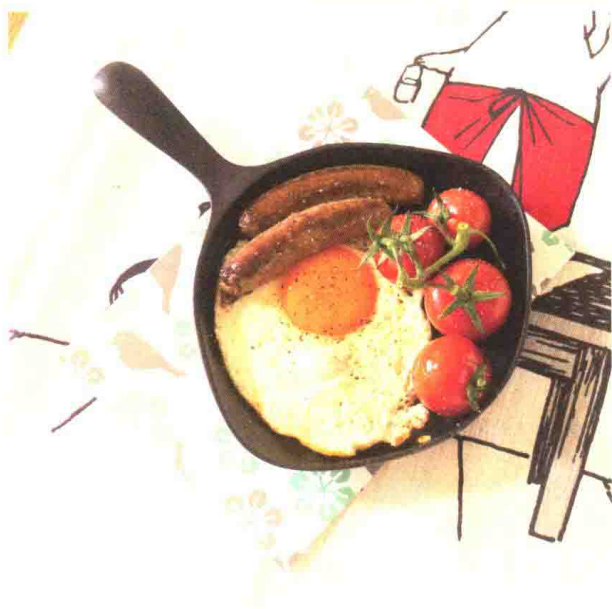


一口尺寸适当的平底锅

在做早餐的时候，平底煎锅的使用频率可能比炒锅、汤锅都要高呢。煎个鸡蛋、煎两片培根、烘两片吐司，都非常好用。是的，加热吐司其实也不一定需要烤箱或者吐司机，煎锅里加点橄榄油烧热，完全可以胜任。

我家现在常用的煎锅有这么几种：一口直径 28 厘米的深底不粘平底锅，一口大概 20 厘米的不锈钢浅底锅，和一口 16 厘米的铸铁片手锅。为什么有这么多不同的尺寸？还有些深有些浅？不粘锅到底是不是必需的？

我建议先想想自己家有几个人，这口煎锅主要用来做什么，再决定买什么样的。因为所有的锅，空烧的时候是最容易损耗的，那么如果只是煎两个鸡蛋，就不需要买太大的煎锅，20 厘米的完全够用了。同样的，如果主要是用来早餐煎鸡蛋、



煎培根、烘吐司等，不粘锅确实更好上手。但是也要注意，不粘锅尤其不要空烧和长时间高温操作，容易造成涂层脱落，因此使用的时候食材最好能铺满锅底。如果涂层已经有损失，那我建议还是扔掉吧。

尺寸比较大、边缘比较深的煎锅，可以用来先煎后烧，也可以代替炒锅来炒面或米粉。还可以用来同时煎好几样东西，早餐的鸡蛋、香肠、培根，一锅搞定。至于铸铁片手锅，我主要是喜欢它可以直接端上桌，是厨具，也是漂亮的小餐具。



让你吃到热乎三明治的多功能早餐机

市面上很多品牌，包括 Kenwood（建伍）、松下、Cuisinart（美膳雅）等都会推出多用的三明治机，或者叫早餐机。使用时，通上电源，预热到需要的温度，把三明治包好后放进去热压一下，就会非常美味。大部分机器还能换模具，一般会有三明治模具、华夫饼模具、鲷鱼烧模具和烧烤的条纹模具，用烧烤模具就可以做出帕尼尼的效果。也有一些用在煤气灶上的帕尼尼工具，但是我觉得用电加热，食物受热会比较均匀，能更换模具，适用范围会更广，这个想法供你参考。

我用的早餐机是建伍品牌的，购于淘宝。我最喜欢的模具是烧烤的条纹模具，基本上不管是什么类型的面包都可以夹得稳稳的，而且烤完之后，面包表面会有非常漂亮的条纹烤痕，也是一种很美的装饰呢，你在《香蕉巧克力帕尼尼给你能量》



这篇中就可以看到。至于三角形的三明治模具，反倒觉得有点不够实用。模具夹紧之后馅料很容易被挤出来，满足不了我这种喜欢使劲儿往三明治里塞东西的贪心人。

模具本身一般是不粘的，所以食物烤出来不会有烤焦的感觉，但是如果你想让食物的烤痕颜色更深一些，可以在模具上再稍微刷一层油。有时候食物的卖相就是差这么一点，不是吗？有一点颜色的烤痕，看上去才有一种“火候到位了”的感觉。



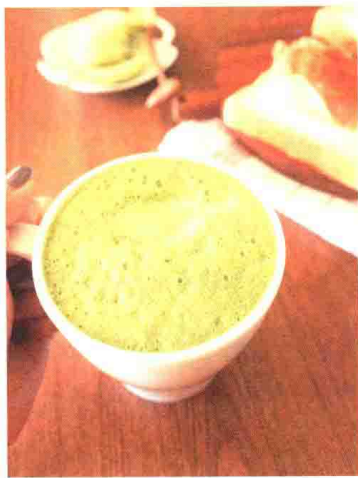
堪称现代厨房必备品的手持料理棒

第一次见到这样的厨房工具，是在国外的美食节目视频里。厨师直接拿着一根手持料理棒在一大锅浓汤里面大幅度地搅动，汤里的食材被搅得细碎，汤倒是稳当当的，没怎么飞溅出来。也就一两分钟，原本汤是汤、料是料的一大锅，就变成了看起来滋味极其浓厚的一锅蔬菜浓汤。当时觉得好神奇呀，看起来简直是一件神器，随时随地可搅拌。

后来试用了好几个不同的手持料理棒之后，算是把这个工具弄明白一点了。它并不是打浓汤专用，更不是西餐专用，只要使用得当，就是一种可用空间非常大的厨房工具。我前前后后用过三四个不同品牌的手持料理棒，发现选择手持料理棒时主要看功率，如果能同时做到刀头容易插拔、好清洗，那简直就是完美了。

我现在使用的品牌是“Bamix”（博美滋），功率够大，配备不同的刀头之后，打碎各种食材都不在话下，可以打浓汤，给抹茶拿铁打个奶泡也非常好用。就算只是早餐，手持料理棒也大有可为。尤其是对热爱西式早餐的人来说，不管是浓汤、抹茶拿铁、沙拉酱，一根料理棒简直指哪打哪。用完了把刀头一拔，用洗碗布一擦，完全不耽误上班。

这是一杯用手持料理棒打出奶泡的抹茶拿铁，虽然因为早上赶时间而只打了几十秒，泡沫依旧算得上细腻。





各司其职的厨房小工具

我家有好几把大大小小的笊篱或筛网，在厨房的墙壁上挂了半排。有时候觉得筛网这种形式的小工具非常玄妙，总是可以轻易地把需要和不需要的食材分离开来。但是生活中要把此事和彼事分开就不那么容易了，把工作和生活分开不容易，把对人和对事的评价分开也不容易。

笊篱或筛网分离得干净与否，完全看你的使用力度。有一次在日本街头吃拉面，煮拉面的小哥用我见过的最大身体摆动幅度使劲地甩那只盛了拉面的笊篱，只是为了把拉面上多余的水分尽可能地甩干，避免影响拉面的味道。那碗拉面虽然不是出自什么名店连锁，但确实是我记忆中非常美味的一碗，汤底就是汤底，而不是有面糊味儿的汤底。

对于大部分人来说，我建议笊篱必备，筛网备上一把孔