



wei jue sen lin

味觉森林

—— 世界名食在家 DIY ——



蔡儿多丽 / 著

Part 1

味觉像花一样盛开
——行走欧罗巴

Part 2

最炫目的世界都市
——纽约篇

Part 3

田园风情
——加拿大篇



重庆出版集团 重庆出版社

葵儿多丽/著



wei jue sen lin

味觉森林

世界名食在家DIY

重庆出版集团



重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

味觉森林——世界名食在家 DIY / 葵儿多丽著. —重庆: 重庆出版社, 2016.8

ISBN 978-7-229-11045-1

I. ①味… II. ①葵… III. ①菜谱—世界 IV. ①TS972.18

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 048579 号

味觉森林——世界名食在家 DIY

WEIJUE SENLIN——SHIJIE MINGSHI ZAI JIA DIY

葵儿多丽 著

责任编辑:陶志宏 张蕊

责任校对:杨婧

装帧设计:重庆出版集团艺术设计有限公司·刘沂鑫



重庆出版集团 出版
重庆出版社

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

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆市国丰印务有限责任公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 890mm×1240mm 1/32 印张: 7.75 字数: 136 千

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-11045-1

定价: 35.00 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



我的美食宣言

我们与某种食物、某个人结缘，就像是谈一场恋爱，一见钟情靠的是美貌与惊艳，一口定情讲的是机缘。那份烈火烹油的色香之美在岁月长河中是最不容易流逝的。面对一份或浓艳或清淡的美食，你先是—下被吸引，然后被征服，然后成为一生的铁粉。这种发展的过程，就像一场轰轰烈烈的老式恋爱，到后来就成为温火煲陈汤，一年更比一年香。再爱到后来，就到了“问世间情为何物，直教人生死相许”的境界！真正的美食是很

纠缠人的，但我们却深陷其中不悔，纠缠一生不厌。

吃是人生最重要的事，凌驾于宗教和学问之上。这是林语堂先生说的。以前的人吃饭是果腹，现代人追寻的是吃的情调和艺术：怎样吃得好，怎样吃得妙，怎样在家里也能吃到周游世界各地时让你念念不忘的美食。飞机在地球上从一个点到另一个点之间画着直线，人们可以在很短时间内在地球村里穿梭。老话说，行万里路胜读万卷书，说的就是出门有益这个理。一边游，一边吃，一边储存所有的见闻，真是赏心乐事一件。美食与旅游就像一对在水里纠缠打滚的鱼儿，舒适，不可分离。

美食绝艺于女人就是手里一把锋利的刀，可以慢慢地，温柔地杀掉她心爱的人，让他死心塌地地缠住她，同时也可以帮助她心爱的人，为他磨刀砺剑。黄蓉精心烹饪的“二十四桥明月夜”用一把“豆腐球”砸晕洪七公为郭靖挣得了徒弟的地位。“二十四桥明月夜”这道菜做的关键是火腿，但吃的精华却是豆腐，火腿完事后便弃之不用了。无独有偶，在西班牙南部靠近马拉加的一个小村庄里，有一个女子为了她爱吃肉的钟情男子，尽毕生之力研制出一个叫作“春膳”

的肉锅，从而如愿抱得情人归。这个“肉锅”可以说是集欧洲吃肉文化于一体，网罗了几乎全部可以在食谱中找到的肉食。这个“春膳”的做法还很特别，它基本上可以说是一道极别致的“肉中肉”和“锅中锅”的大肉菜。它的做法是先用一个巨大的陶制的锅，在锅中放一半的水，然后架在火炉上。水里搁入各种你能想到的肉，主要指各种加了N种辛香料的，经过第一道制作的肉肠，肉片；随后在大锅里放进一个铁支架，在支架上再放一个敞口的盆子，盆里装满了各种鲜肉。在大火烹煮的时候，盆子里的肉被肉锅的蒸汽所熏蒸，在高温下鲜肉开始往外溢汁儿，这些汁儿掉入大锅里，反过来越来越浓的肉汤不断熏蒸着越来越熟的鲜肉，大火熏炖半天，再小火焖半天，最后随着火力的逐渐减弱，那盆集万千宠爱于一身的蒸肉和汇万种精华于一锅的肉汤便在这一蒸一煮中百炼成精了。再补充一句，蒸好的肉会就着一堆辛香料和鲜香草食用，汤就不在此赘述了，相信你的美食想象力！

当你在驴行各地时应该时不时地会听到各种与美食有关的传说，各种靠谱不靠谱的美食秘方，还时不时会有遗憾发生吧？如果你是一个合格的吃货，那么

大多数遗憾应该都与入口的美味有关吧？偶尔遇到一个名不见经传但食物却鲜美无比的小馆子，你就会想，哎呀要是在我住的城市也有这样一个餐馆就好了！如果有那么一个人能将她的见闻和你的驴游感触以及关于美食的遗憾汇集在一起，再像一个黑客入侵他人电脑，或撬开手机密锁般地对食物秘方进行解密，然后告诉你结果，相信你一定会享受那种资源共享的小秘密吧。葵儿两只脚走南闯北，一张嘴吃遍天下。她游历世界时且行且记，收集了很多美食故事和秘方并由此得到了一个最直接的做菜心得，那就是：广征博采、独立创作。在这“八字方针”的指导下，她将很多美食收入麾下，并将它们逐个改造，进而形成自己独一门的绝活，英文叫“fusion”。“fusion”这个词近



些年来非常流行，比较贴切的翻译应为：以大众西餐为基础，再与某一种异域美食混合。这个混合体多指亚洲各菜系，最后就调教出了一个很漂亮的混血美女。

下面本书将为你展开的就是一个厨娘用味蕾游世界的美食心得。葵儿将用她最大的努力为你找到，并帮你打开那扇盛满色香味的窗。

还有一点很重要，没有天生的美食家，也没有天生的巧妇，笨妇和巧妇之间差的就是那一点点技巧，而技巧是可以炼成的，唯一不会改变的是你那颗爱吃的心。有了这颗心一切都好办！

下面，我们边走边吃，慢慢地用我们所有的感官来细细品味这个世界。





contents

前言 我的美食宣言 /004



Part 1

味觉像花一样盛开——行走欧罗巴 /001

1. 多瑙河畔，排骨飘香 /003

●● 跟篇食谱：蜜汁普洱茶烤排骨 /008

2. 活色生香话橄榄 /011

●● 跟篇食谱：

a. 嫩菠菜与芒果蓝莓色拉 /018

b. 面包蘸意大利黑醋和橄榄油 /019

c. 橄榄泥腌西红柿三明治 /019



3. Carpaccio——风情万种的“意法混血儿” /027

●●跟篇食谱：意大利式海鲜薄片的家庭炮制法 /027

4. 黑色春药——松露的秀 /028

●●跟篇食谱：

a. 鱼籽豆腐松露油大合唱 /036

b. 酸鱿鱼菠菜草莓色拉 /036

5. 巴黎蒙马特高地上的塔吉锅 /037

●●跟篇食谱：摩洛哥式柠檬橄榄鸡（改良版） /042

6. 香的印象——南法之旅 /044

●●跟篇食谱：橙莓斗艳鸡鸭烩 /048

7. 谜一样的英伦岛——柏斯的莎丽卢安 café /050

8. 闲话下午茶（上） /054

9. 泰德现代美术馆印象 /059

10. 闲话下午茶（下） /064

●●跟篇食谱：在家自制全套下午茶（简约版） /070

11. 捷克风情——琴弦上的布拉格 /071

●●跟篇食谱：飞鱼籽丘比酱蘸明虾 /077

12. 普罗旺斯农民的审美与和式餐饮美学 /078

●●跟篇食谱：法式功封鸭 /085

13. 西班牙台阶的浪漫小屋 /087

●●跟篇食谱：白茶，白酒，黄油三白菇 /091

14. 旖旎的台伯河 /092

●●跟篇食谱：白酒大虾意式宽面 Fettuccini /097

15. 醉在雨中的威尼斯 /099

●●跟篇食谱：威尼斯的风情早餐——鲜鸡蛋核桃仁烤鲜菇菠菜 /104

16. 米兰！米兰！ /105

●●跟篇食谱：绿酱汁浇赛波鱼排 (Green Pesto Cod Fish) /108

17. 佛罗伦萨日光下 /110

●●跟篇食谱：经典意面——托斯卡纳之粉色 /116

18. 餐厅常用意面名称小手册和快速做意面的绝密方子 /118

Part2 最炫目的世界都市——纽约篇 /123



1. 一碗干呼万唤始出来的汤 /125

●●跟篇食谱：海鲜周打汤（红汤） /131

2. 在纽约城大战牛排 /132

●●跟篇食谱：极简主义牛扒 /135

3. 怎样才能点到自己心仪的那款牛扒？ /137

4. 在 MoMA（现代美术馆）里流连 /140

5. 屋顶上的浪漫——潮餐厅 Terrace 5 /144



●●跟篇食谱：胡荽香蒜甜辣汁三文鱼 /146

6. 曼哈顿的红宝石 /147

●●跟篇食谱：最酷的非力扒（Filet Mignon） /151

7. 村里有名的“小家碧玉”——玉兰花蛋糕店 /154

●●跟篇食谱：黄油苹果塔 /158

8. NOBU，纽约城里最漂亮的“混血儿” /159

●●跟篇食谱：5分钟搞定的熏鲑鱼牛油果潮饭 /163

9. 在布鲁克林植物园追逐莫奈 /164

●●跟篇食谱：鲜桃李焖鸭腿——西班牙经典菜（改良版） /168

10. 纽约市最潮的意大利餐厅 /170

●●跟篇食谱：墨鱼汁蝴蝶面片 /174

Part 3 田园风情——加拿大篇 /175



1. 悠游落基山之一——小家碧玉之卑诗 /177

2. 悠游落基山之二——在北角山之巅观二湖 /179

●●跟篇食谱：极品混搭——松枝茶香烤鸭 /184

3. 串门多伦多——CN塔上的诡异景象 /187

●●跟篇食谱：话梅粉草莓紫苏烤鸡肉 /191



4. 多伦多的“情调哥”——Yorkville / 192

●● 跟篇食谱：Tuna Confit 金枪鱼色拉茶叶蛋 / 196

5. 尼亚加拉大瀑布深处的品酒之旅 / 197

●● 跟篇食谱：椒盐香炒五谷焖醉虾 / 205

6. 风情独特的魁北克省 / 206

●● 跟篇食谱：咖喱西红柿酱熏牛肉面包 / 211

7. 那个使人想起巴黎的地方 / 212

●● 跟篇食谱：法式传统红酒焖牛肉 / 215

8. 如画的牧场 / 217

9. 苹果花开的小径 / 221

●● 跟篇食谱：乡野鲜材自酿鸡尾酒 / 225

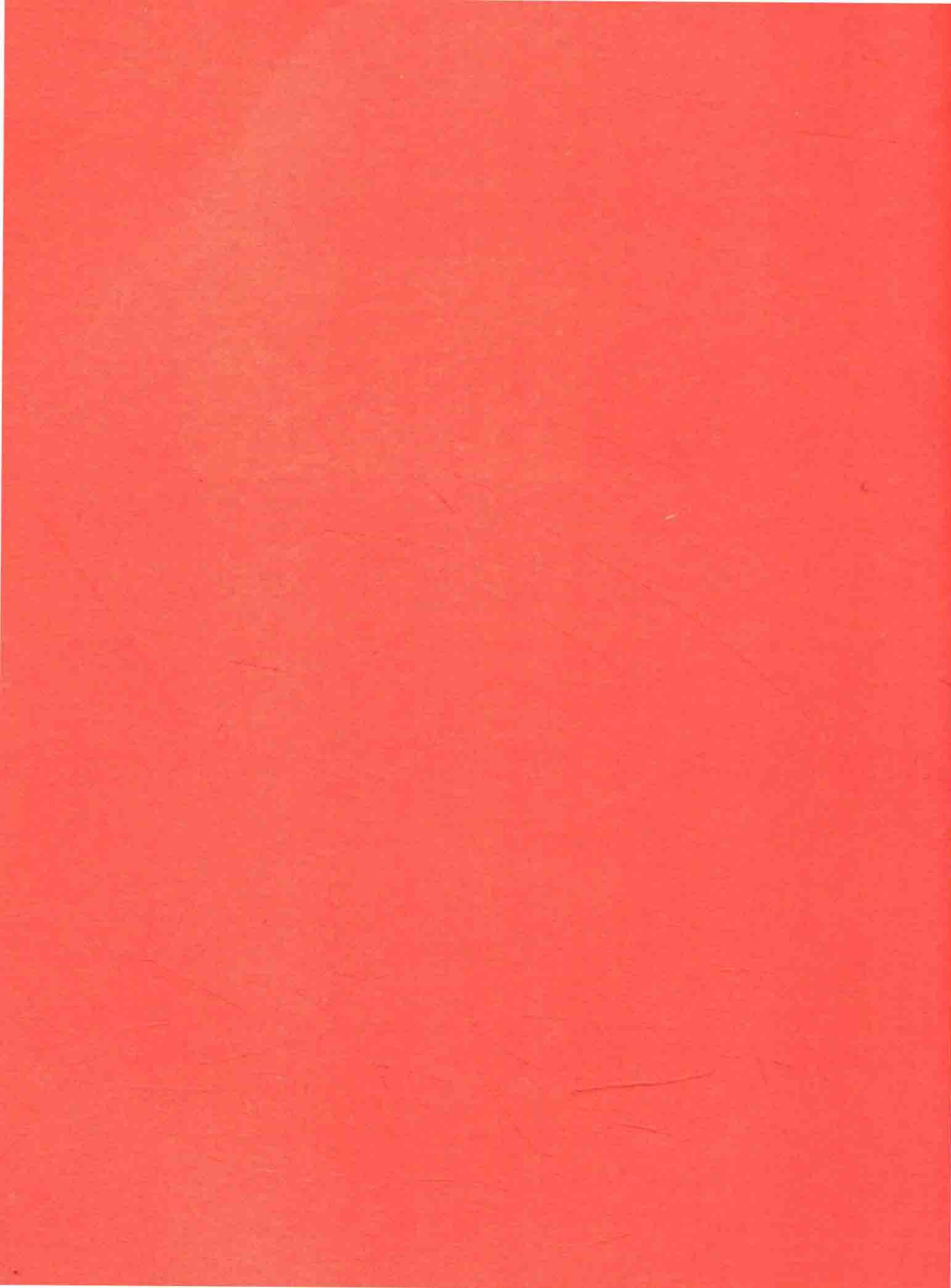
10. 彩云追月的夜晚 / 226

●● 跟篇食谱：山里人家的鸡肉红莓卷饼 / 229

Part 1

味觉像花一样盛开

——行走欧罗巴





多瑙河畔，排骨飘香



在人们的心目中，排骨好吃但却不是一道浪漫的菜肴。可是，下面的这一幕却发生在一个浪漫得无以复加的地方——美丽的多瑙河畔：整条的排骨，盛在了厚墩墩的木盘上，如山一般在金发碧眼侍应的举托下送到你的面前。





夏日漫长的白日一直延续到将近十点，坐在风景美丽的地方露天晚餐成为当地人和远方客人夏季最心仪的事情。在维也纳的街街巷巷里到处都流传着音乐名人的各种段子，就连风儿都在吹送着有关他们的轶事，音乐声带着跳动的旋律在风中不停地滑过，而大块的烤排骨却为这个充满精灵气的城市增添了一些人间烟火。这家著名的烤排骨酒店坐落在一个很旧的小码头边，据说是斯特劳斯告别情人的地方。很有趣的事情是坐在那儿一边看着烟雨夕阳下的多瑙河曲曲弯弯，幽怨地展露着风情，另一边满满登登的大块排骨在健步如飞的侍应手中效率很高地快速传递着，笔者仿佛看见一个独居深闺，精装细饰的贵妇在与一个着粗布大褂，烟火气满身的

