



从厨房“菜鸟”变身**美食“达人”**，
一只**铸铁锅**带你品评别样风情。

遇见一只**锅**

编著 / Emily

铁锅私房菜



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见一只锅——铁锅私房菜 / Emily 编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5436-8583-3

I. ①遇… II. ①E… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第157734号

本书中文简体出版权由台湾旗林文化出版社有限公司授权
山东省版权局版权登记号: 图字15-2012-121



烹饪比购物过瘾, 做菜比约会
会有趣, 只因为——

遇见一只锅

书 名 遇见一只锅——铁锅私房菜

编 著 Emily

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新

责任编辑 贺 林

装帧设计 毕晓郁

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

开 本 16开 (710毫米×1010毫米)

印 张 8

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5436-8583-3

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电话: 0532-68068629)



烹饪比购物过瘾，做菜比约会
有趣，只因为——

遇见一只锅

编著 • Emily



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

发现烹饪的趣味。

准备好了吗？开动！



作者序

今天，我和餐桌有个约会！

黄昏，把用过的碗筷和锅子送到水槽，用水浸泡着。

泡一杯茶，放在托盘里，端到阳台享受傍晚的凉风。

这个时候，肚子很饱，脑袋放空，内心很满足，这是从前不曾有的快乐。

以前，我是个不折不扣的“工作狂”，下班后也经常应酬。偶尔有空闲，也在家待不住，便拉着三五好友外出聚餐。然而，自从两年前在德国买下一只铸铁锅，我的生活悄然发生改变……

谁能想到呢？我会爱上烹饪！

现在，下班之后，我是第一个冲回家的人，我总是告诉同事：“Bye，我有约会。”

事实是，我和餐桌有个约会：回家为自己做顿晚饭，假日为朋友下厨，做料理讨好心爱的另一半，烤蛋糕营造生活中小小的甜美……生命因为这细微改变而丰盈起来。

我不是烹饪行家，只是意外遇见一只锅而走进厨房。进了厨房之后，才发现其中乐趣何其多。

这本书里没有介绍什么了不得的大菜，只有很多关于下厨的快乐经验和回忆。我写下它们，单纯是想分享这两年乐在厨房的心情。

另外，还有一点小小的心机——如果我都能端出这些好菜，那么，对所有的人都不是大问题。即便你是对下厨一窍不通的“菜鸟”，一定也能做得有模有样。

找一天早点回家，跟餐桌来个约会吧！

Emily

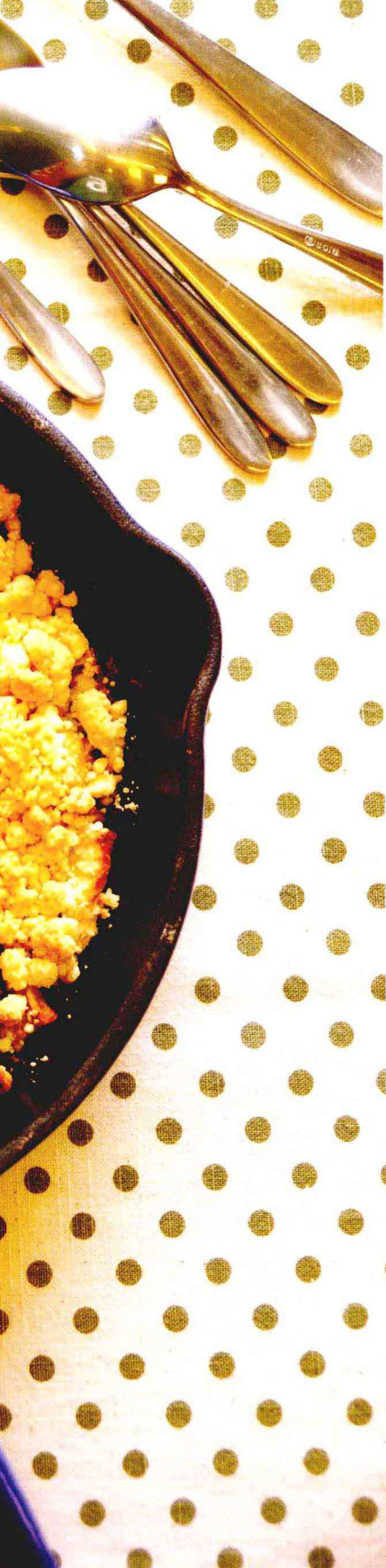


CONTENTS

遇见一只锅

From the kitchen
to the table





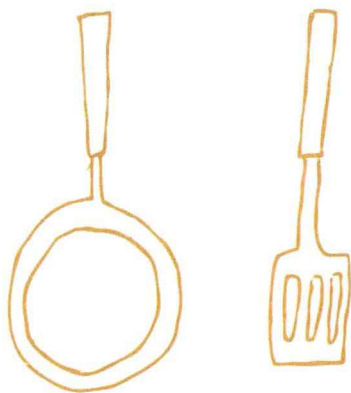
4 作者序——

今天，我和餐桌有个约会

Part1 只想轻轻松松过日子

20分钟轻松上桌的快手私房菜

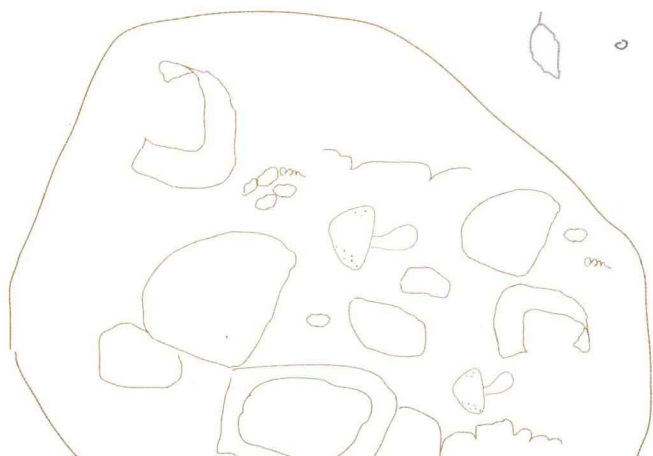
- 13 遇见一只锅
- 14 煲仔饭 一个人吃饭也快乐
- 16 三杯松阪猪 简单可口的下饭菜
- 18 咖喱柠檬鸡 印度的盛夏滋味
- 20 鲔鱼罐头也有春天
- 22 渔夫意大利面 一锅到底
- 24 葡萄酒醋炒野菇毛豆 祝自己幸福
- 26 夏日沙拉的浪漫相约
- 28 炭烤鸡肉沙拉 打败九个太阳
- 30 香烤柠檬午鱼 当鱼遇上柠檬
- 32 海鲜巧达汤 需要温暖的时候
- 34 厨房菜鸟的宴客菜
- 36 香煎牛肋眼 菜鸟变行家
- 38 日式寿喜烧 宾客尽欢
- 40 番茄面包汤 在托斯卡尼的艳阳下
- 42 BBQ牛肉三明治 只想偷懒的时候





Part 2 那些味蕾上的浓烈记忆

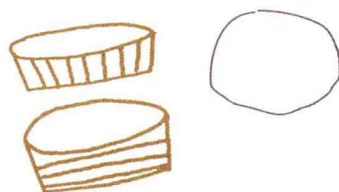
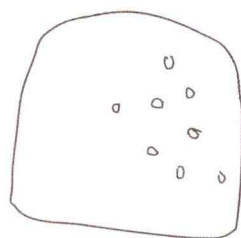
- 46 今天吃不吃比萨
- 48 手感脆皮比萨 不用烤箱也能做
- 50 普罗旺斯炖时蔬 慢活滋味
- 52 奶酪青花菜焗烤通心粉 烤盅里的缠绵
- 54 炖饭岁月
- 56 香浓芝士炖饭 时间摆一旁
- 58 海鲜炖饭 大海的邀约
- 60 剥开洋葱人生
- 62 法式焗洋葱汤 干煸洋葱
- 64 姜汁南瓜炖猪小排 意外的发现
- 66 某种瘾头
- 68 焦糖深烧鸡 新锅的开张礼
- 70 番茄炖肉球 意大利妈妈的私房食谱
- 72 香橙春鸡 加州阳光
- 74 香料白酒蛤蜊 左岸菜单
- 76 爱吃醋有理
- 78 巴萨米克嫩煎牛排 浓缩的美味
- 80 烤鲑鱼配四季豆 一年四季都漂亮
- 82 牛肉牛肝菌焗干层面 秋天的味道
- 84 用美食疗伤
- 86 红酒烩牛肉 好酒不见
- 88 匈牙利烩牛肉 红椒粉的魅惑
- 90 白酒奶油烩鸡 有鸡肉有酒的日子





Part 3 关于烘焙的幸福传说

- 94 面包睡美人
- 96 免揉面包 毫不费力变身面包达人
- 98 QQ贝果 纽约客的最爱
- 100 懒人甜点
- 102 酒渍圣女果 圣女喝醉了
- 104 香烤苹果奶酥 不用派皮也美味
- 106 蓝莓果酱 自己制作幸福下午茶
- 108 爱情的期限
- 110 香草面包布丁 过期面包的最佳归宿
- 112 米布丁 米饭爱布丁
- 114 蔓越莓手工饼干 幸福的游戏
- 116 烤蛋糕的下午
- 118 巧克力熔岩蛋糕 烈火情人
- 120 香草舒芙蕾 空气的小魔术
- 122 附录1> Emily的厨房备忘录
学会熬酱汁，做菜更得心应手！
- 123 附录2> 铸铁锅的清洗与保养
- 124 附录3> 铸铁锅推荐

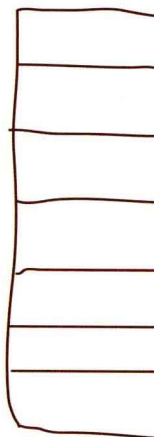


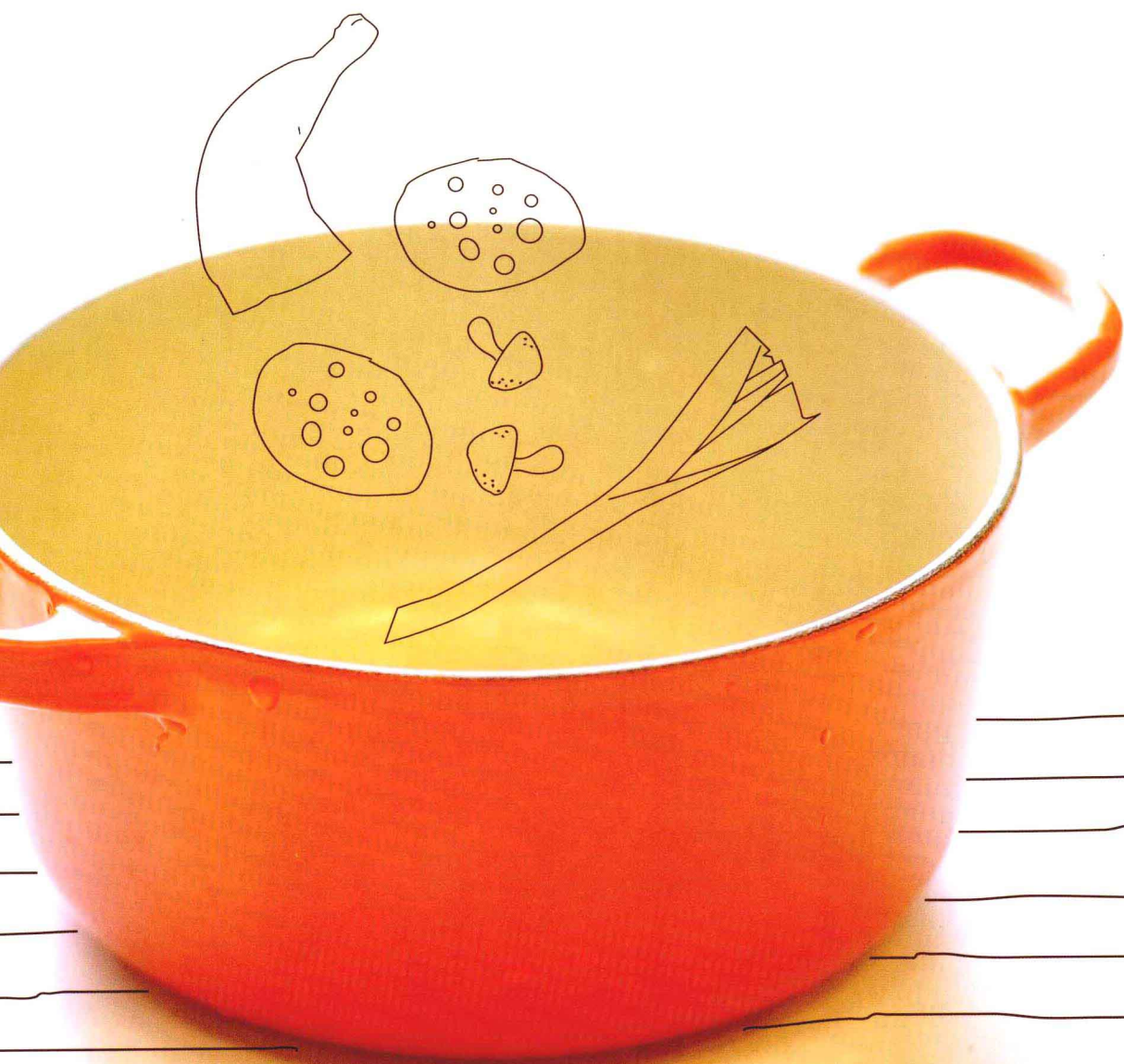
Part 1

只想轻轻松松过日子

20分钟轻松上桌的快手私房菜

有时候真的只想简单一点
只想，轻轻松松过日子……







我的好友蕾贝卡六个月前交了新男友，突然恋上烹饪。在她狂练厨艺的那段日子，周遭好友很有口福，经常得以分享她的练习成果。

在我们尝过无数失败作品之后，好不容易一连吃到3个成功的提拉米苏、蜂蜜柠檬玛德蕾和核桃香蕉蛋糕。正当大家额手称庆好日子终于要开始的时候，蕾贝卡突然宣布“金盆洗手”，原因是她的新恋情告吹！

分手那一刻，她才知道男友原来不嗜甜食。

因为爱情而走入厨房，看来并非理智之举！

不知道有没有人跟我一样，爱上料理的原因只是因为遇见一只锅。



遇见一只锅

每个人爱上料理的原因不一样。

2008年2月，我到德国梅因兹出差。在莱茵河畔一间锅具店，遇见生命里第一只铸铁锅。

那只直径仅有16厘米、橘红色的小圆锅，静静坐在橱窗里，像一只宠物一样与我对望。我被这只锅吸引，忍不住推门走进店里。5分钟之后，手上拎着小圆锅走出来，那是我买下的第一只铸铁锅。

因为这只锅，我开始翻读食谱，最后找到“煲仔饭”做为铸铁小圆锅的开张大典。这个食谱归纳具有以下几个好处：

它有菜有饭，一锅到底。

它的备料简单，步骤轻松。

它的做法容易，失败率极低，非常适合当时还没有太多料理经验的我来操作。

一个人能吃，2~3人也能共享，丰俭由人。

而且20分钟就能做得出来。

所以，还不赶快跟着做做看！



一个人吃饭也快乐

煲仔饭

准备材料

香米2杯

水2杯

香肠1根（最好用港式香肠）

腊肠1根

杏鲍菇1朵

花椰菜1/4棵

葱花少许

红辣椒丝少许（依个人喜好决定是否要添加）

甜酱油适量

制作过程

- 1 香米洗净之后，连同2杯水一起倒入小圆锅里，盖上锅盖，用中火煮到冒出蒸汽，转小火。
- 2 煮饭的同时，将香肠、腊肠切片；杏鲍菇洗净切片；花椰菜洗干净，择成小朵。待闻到饭香飘出，锅沿冒气，打开锅盖，铺上所有材料，用小火再焖煮5~10分钟（总共约需20分钟）。
- 3 趁热上桌，打开锅盖，撒下葱花和红辣椒丝，淋入少许甜酱油，大力翻拌白饭和菜料，盛入碗中即成。

经验分享

在法国，铸铁锅极为寻常，家家户户都会买上一两只铸铁锅。

用它来煮煲仔饭非常简单，成功率极高。因为铸铁锅的密闭式聚热效果好，受热均匀，一旦热了之后，只要用小火就能一直保持着均温，直到把饭焖好。因此，少有烧焦的意外（除非火开太大，或根本忘了时间煮过头）。

自从用这只锅成功做出美味的煲仔饭，我经常在朋友聚会的时候露一手，大家吃过之后都对号称“厨艺白痴”的我另眼相看。我经常开玩笑告诉朋友：“生米煮成熟饭只要5分钟，剩下都是收水的时间。”