

莉莎美食

亲切的 手作美食

莉莎◎著

体会近距离的美好 居家手作食材
品味永远的好味道 记忆中的手作美食
给心情放个假 手作休闲西点

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

亲切的 手作美食

莉莎·著

图书在版编目(CIP)数据

亲切的手作美食 / 莉莎著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5341-6362-3

I. ①亲… II. ①莉… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 279693 号

书 名 亲切的手作美食
作 者 莉 莎

出版发行 浙江科学技术出版社

网 址 www.zkpress.com
杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006
办公室电话:0571-85176593
销售部电话:0571-85176040
网址:www.zkpress.com
E-mail:zkpress@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 浙江海虹彩色印务有限公司

开 本	787 × 1092	1/16	印 张	11
字 数	200 000			
版 次	2015 年 3 月第 1 版		2015 年 3 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-6362-3		定 价	38.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 王巧玲
责任校对 梁 峥

责任印务 徐忠雷
特约编辑 胡燕飞



Contents

Part 1 居家手作食材——体会近距离的美好

晾晒出好味

- 美味虾干 010
- 虾干咸肉蒸娃娃菜 012
- 冻米 014
- 冻米糖 016
- 海鲜锅巴 018

手酿，最美妙的滋味

- 甜酒酿 022
- 酒酿卤鸭 024
- 自酿干红葡萄酒 026

腌渍，时光制作的美味

- 泡菜 030
- 酸豆角 032
- 酸菜米粉干 033
- 肉末酸豆角 035

豆趣无穷

- 豆腐 038
- 煎豆腐 040
- 美味豆花 040
- 炒豆渣 040
- 时蔬豆腐排 041
- 红豆沙 042
- 糯米素烧鹅 044
- 白豆沙 046
- 白豆沙蛋黄冰皮月饼 048



- 自发芽 050
凉拌芥末秋葵豆芽 052

阳台，我的厨房后花园

- 薄荷 056
薄荷手撕鸡 058
九层塔 060
九层塔三杯鸡翅 061

果色缤纷好滋味

- 草莓酱 066
金橘酱 068
青梅酱 070
糖渍橙皮 072
糖渍金橘 074

Part 2 记忆中的手作美食——品味永远的好味道

过年的味道

- 八宝饭 078
黑芝麻核桃糖 080
沙琪玛 082
开口笑 084
芝麻薄脆 086
糖霜花生 088
紫薯松糕 090

传统节日，好味连连

- 清明团子 094
立夏乌米饭 096
传统广月 100
斑斓冰皮月饼 102
蛋黄酥 104
双色紫薯酥 106
双色汤圆 108

老底子的味道

- 桃酥 112



鸡仔饼	114
桂花糯米糕	116
空心麻球	118
椰香黄金糕	120
榨菜鲜肉月饼	122
酸梅汤	124
果子露	126

Part 3 手作休闲西点——给心情放个假

一个人的烘焙时光

玛格丽特饼干	130
奶油焦糖酱	132
焦糖杏仁饼干	134
巧克力水果华夫饼	136
舒芙蕾蛋糕	138
橙香磅蛋糕	140
玛德琳	142
橙香杯子蛋糕	144
戚风蛋糕	146
奶油水果戚风蛋糕	148
香橙戚风卷	150
黑森林蛋糕	152

慢悠悠的下午茶

杨枝甘露	156
酸奶芒果布丁	158
芒果班戟	160
焦糖布丁	162
奇异果冰淇淋	164
蒜香面包	166
甜美石榴汁	168
浓香玉米汁	170
黄瓜香梨苦瓜汁	172



编辑荐语



初识莉莎，在一个充满阳光的五月，莉莎带着她甜美、亲切的笑容出现在了 my 的视线里。这位从事外贸工作，喜欢美食、喜欢周游世界的女人，丝毫没有我之前想的那样高高在上，相反的，她像极了一位邻家的大姐，跟我讲她如何喜欢美食、如何在家自学做西点做蛋糕，还兴致勃勃讲她家阳台长势疯狂的薄荷，讲到兴奋时她还会翻出手机相片给我看她的成果。我和她在交谈中不知不觉度过了一个下午，我知道了她喜欢捣鼓美食，喜欢收集、制作食材，喜欢纠集志同道合的吃货朋友一起品尝美味；知道了她去过不少国家，每次旅行都会用相机记录美景、美食。莉莎让人感觉亲切、自然、真实，跟她相处起来特别放松，你会从她的言谈举止中发现她的做事风格：有条有理，稳而不乱，并且善于学习。

我想这样的人做出来的食物一定是充满诱惑的；这样的人写出来的书，也一定会感染到许多的人！这本书，与其说是一本食谱，不如说是一种生活方式的表达。莉莎利用身边的材料体会手作美食的快乐，一杯红酒，一坛酸菜，一份果酱，都由她精心调配、细细制作，她在手作的时光里，慢悠悠地享受着生活的有滋有味。

那么，你准备好了吗？跟莉莎一起开始手作美食之旅吧！



因为美食，因为摄影，我认识了莉莎。自信、亲切是莉莎给我的第一印象。后来我知道她一直从事外贸工作，品尝世界各地美食也是工作之外的另一项“工作”。

如今，吃已不仅仅是为了果腹，吃已经是一种生活，一种健康，一种享受，能与人分享自己的作品并让更多的人喜爱，那种满足感是无法用言语来形容的。莉莎对美食的那份热情与执著，就连我们这些专业厨师也自叹不如，她的每道作品都凝集了她的智慧。

《亲切的手作美食》汇集了莉莎几年来的美食心得，从精心挑选的食材到纯手工制作的美食，再到令人垂涎欲滴的精美图片，与其说这是一本书，不如说是莉莎的生活写照。

让我们一起为莉莎加油，一起为热爱美食、热爱生活的你加油。

马宁（马师傅）

杭州西溪喜来登度假酒店中厨运营总监

与莉莎相识，缘于我们拥有共同的爱好——美食。在我眼中，莉莎是个对生活充满热情、对DIY美食非常有耐心并且痴迷的人。在朋友圈中，她做的蛋糕最出名，但凡朋友生日，必定会收到莉莎亲手制作的美味蛋糕，那精美程度相较西点店有过之而无不及。饼干、蛋糕、面包、中式菜肴，莉莎都能轻松搞定。在食品安全问题日益让人担忧的今天，相信她的这本手作美食书，这种近距离的美食，给你带来的不光是小时候的美好回忆，还有自己制作美食的那一份爱心和安心。

月亮晶晶

人气美食达人



手作美食是一种生活，一种幸福。美食手作DIY有太多的好处，不仅能自己把控食材，把控营养，还能从美味中传递快乐，感受幸福。看到家人、朋友美美地吃着自己亲手做的东西，这种幸福和快乐只有做的人才能体会到。

一直喜欢美食，喜欢吃，也喜欢做。锅碗瓢盆是我的最爱，厨房是我的放松之地，喜欢炉灶上那扑面而来热腾腾的香味，更爱为家人端上自己亲手做的菜肴。每逢过年，我家就会变成阖家团圆之地，我在厨房里欢快地忙碌着，满满的都是幸福。

除了做菜，我还迷恋西点烘焙。烘焙是几年前从零开始自学的，记得当时上网看到别人在家里也能做出漂亮美味的蛋糕和西点，马上兴趣十足，买了好多本烘焙书，下班回家就捧着翻看，还常在网上浏览别人的烘焙博客学习。随后就网购了工具和材料，开始动手尝试。这一做就一发不可收拾，从做饼干、蛋糕到面包，越做越起劲，经常一人在厨房玩弄面团，大热天也不例外，家人常笑话我汗流浹背玩面团的样子。现在的我还真能做出像模像样的蛋糕和面包了，做好的西点发到网上也会让很多人垂涎……

现在食品安全问题让人担忧，地沟油、染色馒头、激素豆芽、染色蛋糕等等，我们普通人无法制止不法商家的非法制作和销售，但我们可以自我防范，尽量少在外面吃饭，尽量买正规厂家的食品，还有我们能做的，就是自己动手在家做美食。其实只要有心，很多东西都可以在家里做，馒头可以自己发面，豆芽可以在家发，豆腐可以自己磨豆浆做，蛋糕、面包都可以学着烤，还可以利用自家的阳台种些瓜果蔬菜，这些都是纯天然健康食物。

总之手作美食，有多多味道、多多健康、多多快乐、多多幸福……

莉 莎

2014.9





Contents

Part 1 居家手作食材——体会近距离的美好

晾晒出好味

- 美味虾干 010
- 虾干咸肉蒸娃娃菜 012
- 冻米 014
- 冻米糖 016
- 海鲜锅巴 018

手酿，最美妙的滋味

- 甜酒酿 022
- 酒酿卤鸭 024
- 自酿干红葡萄酒 026

腌渍，时光制作的美味

- 泡菜 030
- 酸豆角 032
- 酸菜米粉干 033
- 肉末酸豆角 035

豆趣无穷

- 豆腐 038
- 煎豆腐 040
- 美味豆花 040
- 炒豆渣 040
- 时蔬豆腐排 041
- 红豆沙 042
- 糯米素烧鹅 044
- 白豆沙 046
- 白豆沙蛋黄冰皮月饼 048



- 自发芽 050
凉拌芥末秋葵豆芽 052

阳台，我的厨房后花园

- 薄荷 056
薄荷手撕鸡 058
九层塔 060
九层塔三杯鸡翅 061

果色缤纷好滋味

- 草莓酱 066
金橘酱 068
青梅酱 070
糖渍橙皮 072
糖渍金橘 074

Part 2 记忆中的手作美食——品味永远的好味道

过年的味道

- 八宝饭 078
黑芝麻核桃糖 080
沙琪玛 082
开口笑 084
芝麻薄脆 086
糖霜花生 088
紫薯松糕 090

传统节日，好味连连

- 清明团子 094
立夏乌米饭 096
传统广月 100
斑斓冰皮月饼 102
蛋黄酥 104
双色紫薯酥 106
双色汤圆 108

老底子的味道

- 桃酥 112



鸡仔饼	114
桂花糯米糕	116
空心麻球	118
椰香黄金糕	120
榨菜鲜肉月饼	122
酸梅汤	124
果子露	126

Part 3 手作休闲西点——给心情放个假

一个人的烘焙时光

玛格丽特饼干	130
奶油焦糖酱	132
焦糖杏仁饼干	134
巧克力水果华夫饼	136
舒芙蕾蛋糕	138
橙香磅蛋糕	140
玛德琳	142
橙香杯子蛋糕	144
戚风蛋糕	146
奶油水果戚风蛋糕	148
香橙戚风卷	150
黑森林蛋糕	152

慢悠悠的下午茶

杨枝甘露	156
酸奶芒果布丁	158
芒果班戟	160
焦糖布丁	162
奇异果冰淇淋	164
蒜香面包	166
甜美石榴汁	168
浓香玉米汁	170
黄瓜香梨苦瓜汁	172





Part 1

居家手作食材

体会近距离的美好





晾晒出好味



晾晒是最简单的食物加工方法，
只要一处好的光照，一个简单的晾晒
工具，就能赋予食物最阳光、最自
然、最健康的味道。

美味
虾干

记得以前去饭店吃饭，总喜欢点秘制虾干，但小小的盘里只有寥寥几只，价格不便宜，吃着还不过瘾。现在自己学会做了，每次可以吃上一大盘，特过瘾！

夏日明虾便宜，鲜活的大虾只要十几元一斤。暑天日晒充足，非常适合晾晒虾干。做法其实很简单，只有煮和晒两道工序，在阳光充足的日子连续晒两天就可以了。刚晒好的虾干肉质很有弹性，用来当下酒菜，非常鲜美。也可以多晒些放冰箱冷冻保存，可随时用来做菜煮汤，方便又好吃。

材料

新鲜明虾约1.5千克（3斤），生姜几片，干红椒几个，盐60克左右

做法

- ① 鲜活大明虾洗净，沥干水。
- ② 锅中多放些水，再放几片生姜、几个干红椒和盐。
- ③ 水烧开后放入虾煮几分钟，待虾熟后关火，焖几分钟让其入味后出锅，沥干水。
- ④ 阳光充足的日子阳台晾晒连续两天就可以了。
- ⑤ 晾晒时要防止飞虫叮咬，最好买个网罩罩着晒。



Note

1. 做虾干前要先看好天气，否则遇上雨天，煮好的虾容易变质。
2. 用自制虾干和自发的豆芽做汤特别鲜美（自发豆芽请看P050）。
3. 还可以日晒和微波结合，早上煮好晒出，晚上收进摊放在微波炉盘中，再微波上几分钟，当晚就可以吃了，比盐水虾好吃很多。看电视时当零食吃，味道鲜美又有嚼头。