



酥趣生活

LOVE,
THE BEST WAY
TO COOK

爱是最好的调味品

——跟Lisa老师学做心意美食

SUKITCHEN酥厨艺生活汇 著

爱是世间美好的味道，爱是世间万能的调味品。
爱是流淌在生命里，妈妈的味道。

妈妈的味道

流淌在生命里

爱是世间美好的味道

爱是世间美好的味道
爱是世间万能的调味品

爱是万能的调味：
跟 Lisa 老师学做心意美食

SUKITCHEN 酥厨艺生活汇 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

爱是万能的调味：跟Lisa老师学做心意美食 / SUKITCHEN酥厨艺生活汇著. —北京：电子工业出版社，2018.1
ISBN 978-7-121-33020-9

I. ①爱… II. ①S… III. ①食谱 IV. ①TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第277088号

策划编辑：白 兰

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：12 字数：229千字

版 次：2018年1月第1版

印 次：2018年1月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询电邮：bailan@phei.com.cn 咨询电话：（010）68250802

目录

前言：始终探寻生活的滋味

1

流淌在生命里，故乡的味道

< 身为女儿 >

- PAGE 010 台湾刈包／满口溢香的古早味“台式汉堡”
- PAGE 014 台湾卤肉饭／用时间炖煮的一碗幸福
- PAGE 018 台湾原汁红烧牛肉面／在家可享的“招牌面”
- PAGE 022 香菇茶叶蛋／天价心意煮出的每一枚
- PAGE 027 台湾盐酥鸡／舒适休闲的小吃心情
- PAGE 030 台湾铁路排骨便当／亲驾开往幸福的列车
- PAGE 034 三杯鸡／故乡味就是难以描述的香
- PAGE 038 剥皮辣椒鸡汤／香甜适辣滋补汤滋味
- PAGE 042 珍珠奶茶／饮一杯甜蜜的乡愁
- PAGE 047 破树子蒸鱼／轻松可得！肉嫩汁香的古早味
- PAGE 050 红蟳蒸米糕／红红火火的喜宴菜
- PAGE 055 药炖排骨／滋补养生的台湾“肉骨茶”
- PAGE 058 螃蟹姜母鸭／传入民间的宫廷御膳
- PAGE 062 麻油鸡面线／温热滋补的台北家族暖意
- PAGE 066 【酥观点】没有最正宗的家乡菜，只有充满爱的妈妈菜



2

新意、创意，满溢而出对美食的敬意

< 身为主厨 >

- PAGE 071 五彩鸡汤 / 一百个人可以做出一百种五彩鸡汤
- PAGE 075 培根辣酱汁焗烤鲜蚝 / 香辣柔滑的口感碰撞
- PAGE 081 大熊猫麻婆豆腐 / 漫画料理的真实再现
- PAGE 084 手工鱼肉水饺 / 来几个“院长的水饺”尝尝
- PAGE 089 椒盐杏鲍菇 / 素食版盐酥鸡，比肉更美味
- PAGE 091 游龙戏凤 / 虾仁酿鸡腿，吮指美味内有乾坤
- PAGE 094 绿茶汤圆 / 软糯清甜，“绿茶控”的挚爱
- PAGE 097 蒜头鸡汤 / 温润顺口刮目相看
- PAGE 098 蜂蜜柠檬鸡腿 / 回味无穷的清香甜蜜
- PAGE 100 香葱猪肉饼 / 简单快手的“妈妈菜”
- PAGE 102 黄金炸猪排 / 外脆里嫩，惊喜在内
- PAGE 104 【酥观点】创意料理无处不在



3

幸福是在家可享的舌尖旅行

< 身为行者 >

- PAGE 108 澳洲红岩石汉堡 / 包容大地与太阳的汉堡
- PAGE 112 地中海香煎羔羊排 / 营养食材简单烹饪
- PAGE 116 日式苹果咖喱 / 口感馥郁的下饭菜
- PAGE 120 乡村南瓜浓汤 / “蔬菜之王”演绎的乡村风味
- PAGE 122 牛肝菌菇浓汤 / 荤汤衬托下的主角菌菇君
- PAGE 126 咖比猪排 / 简单烹饪创意搭配
- PAGE 129 甜辣酱鸡 / “思密达”国的下酒菜
- PAGE 131 风生水起（三文鱼沙拉） / 新加坡开运吉祥菜
- PAGE 134 白酒番茄淡菜 / 用比利时的情趣烹煮淡菜
- PAGE 136 西班牙海鲜炖饭 / 热情似火的奔放料理
- PAGE 141 香草烤海鲜串 & 牛肉 / 自然芬芳的美味佳馐
- PAGE 145 香草煎三文鱼 / 三文鱼的健康简单快手菜
- PAGE 146 鲜楂秋刀鱼 / 酸甜开胃的日式风味料理

- PAGE 150 【酥观点】舌尖旅行，开启另一种食界观



4

给家人健康，是最美妙的馈赠

<身为主妇>

- PAGE 154 OL 营养便当 / 全面营养快捷补充
- PAGE 157 土鸡肉丝沙拉 / 优质土鸡肉的简单吃法
- PAGE 159 牛肉水果沙拉 / 肉类和水果的不违和相遇
- PAGE 160 花园沙拉 / 视觉与味觉共享唯美
- PAGE 164 培根嫩蛋 / 加油！清晨的元气餐
- PAGE 166 果醋秋葵冷汤 / 宝物秋葵的崭新亮相
- PAGE 171 番茄香草炖饭 / 懒人版营养炖饭
- PAGE 173 洋葱浓汤面包 / 法式浓汤的创意食法
- PAGE 174 法棍三明治 / 带上它，出发郊游去！
- PAGE 178 贝果培根 / 低糖低油的健康面包
- PAGE 182 柠檬蜜红薯 / 酸甜粉糯，宝贝挚爱
- PAGE 184 酵素水果饮 / 排毒养颜、芬芳馥郁的饮品
- PAGE 188 魅力冰饮 / 夏日里的美丽小清新
- PAGE 190 鲜果蛋糕冰淇淋 / 甜蜜满口的清凉小点

爱是万能的调味：
跟 Lisa 老师学做心意美食

SUKITCHEN 酥厨艺生活汇 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

前言

始终探寻生活的滋味

《齐民要术》中记载：“酥”为“酪之浮面所成”，大意为中国奶油的雏形。将“酥”字拆开：“酉”指佳酿，“禾”指稻谷，融为一体，即为人间美味。从刀鲚霜鳞的时鲜江湖，到月上时分的清雅美酒——生活更“酉”趣、“禾”乐而不为？！这便是酥、SUKITCHEN 的全部含义。

人们生活最原始的需求，就是食物。多少年来，看似为了将食物做得更美味的诸多努力，实则是在追求生活的鲜活美好。因此，酥 SUKITCHEN 就是从厨艺教学出发，在不断地尝试与突破之后，成为北京 CBD 区唯一的一家高端生活体验馆。

“酥”始终认为，一道美味的料理，并非利用了多么珍贵稀有的食材、加入了多么无与伦比的调味、使用了多么了不起的技艺去烹饪……更重要的其实是“爱”。爱食物、爱为之制作料理的人、爱不断尝试研究的过程，那么这道料理必将拥有无比美味的“妈妈的味道”。这便是这本《爱是万能的调味》料理书的缘起。由在“酥”授课的中国台湾地区著名私房菜老师 Lisa 倾情演绎，呈现给大家一种独特的“酥”式料理观。相信每一位阅读、学习本书的读者，一定会深有同感。

除了日常的烘焙、料理、和菓子等厨艺教学之外，酥 SUKITCHEN 更拥有花艺、咖啡、品酒、调酒、手工、彩妆等各种高端生活体验活动，融合了教学课程、企业活动和高端订制等多种形式，并邀请来自日本、美国、英国、意大利、中国台湾地区等地的名师来到现场教授，使大家拥有更多近距离接触大师、开阔眼界的机会。努力将每一天的生活过得更热烈美好。

探寻生活的美好，
追随幸福的滋味，
酥 SUKITCHEN，始终在路上。

感谢负责本书文稿统筹、编写工作的庞颖婕、摄影师蔡奕辰，以及本书策划编辑白兰等所有为本书出版贡献一份辛劳的朋友们！正是你们的支持与信任，酥趣生活 READING 将会不断地推出更优秀的作品回馈给读者朋友们！

目录

前言：始终探寻生活的滋味

1

流淌在生命里，故乡的味道

< 身为女儿 >

- PAGE 010 台湾刈包／满口溢香的古早味“台式汉堡”
- PAGE 014 台湾卤肉饭／用时间炖煮的一碗幸福
- PAGE 018 台湾原汁红烧牛肉面／在家可享的“招牌面”
- PAGE 022 香菇茶叶蛋／天价心意煮出的每一枚
- PAGE 027 台湾盐酥鸡／舒适休闲的小吃心情
- PAGE 030 台湾铁路排骨便当／亲驾开往幸福的列车
- PAGE 034 三杯鸡／故乡味就是难以描述的香
- PAGE 038 剥皮辣椒鸡汤／香甜适辣滋补汤滋味
- PAGE 042 珍珠奶茶／饮一杯甜蜜的乡愁
- PAGE 047 破树子蒸鱼／轻松可得！肉嫩汁香的古早味
- PAGE 050 红蟳蒸米糕／红红火火的喜宴菜
- PAGE 055 药炖排骨／滋补养生的台湾“肉骨茶”
- PAGE 058 螃蟹姜母鸭／传入民间的宫廷御膳
- PAGE 062 麻油鸡面线／温热滋补的台北家族暖意
- PAGE 066 【酥观点】没有最正宗的家乡菜，只有充满爱的妈妈菜



2

新意、创意，满溢而出对美食的敬意

< 身为主厨 >

- PAGE 071 五彩鸡汤 / 一百个人可以做出一百种五彩鸡汤
- PAGE 075 培根辣酱汁焗烤鲜蚝 / 香辣柔滑的口感碰撞
- PAGE 081 大熊猫麻婆豆腐 / 漫画料理的真实再现
- PAGE 084 手工鱼肉水饺 / 来几个“院长的水饺”尝尝
- PAGE 089 椒盐杏鲍菇 / 素食版盐酥鸡，比肉更美味
- PAGE 091 游龙戏凤 / 虾仁酿鸡腿，吮指美味内有乾坤
- PAGE 094 绿茶汤圆 / 软糯清甜，“绿茶控”的挚爱
- PAGE 097 蒜头鸡汤 / 温润顺口刮目相看
- PAGE 098 蜂蜜柠檬鸡腿 / 回味无穷的清香甜蜜
- PAGE 100 香葱猪肉饼 / 简单快手的“妈妈菜”
- PAGE 102 黄金炸猪排 / 外脆里嫩，惊喜在内
- PAGE 104 【酥观点】创意料理无处不在



3

幸福是在家可享的舌尖旅行

< 身为行者 >

- PAGE 108 澳洲红岩石汉堡 / 包容大地与太阳的汉堡
- PAGE 112 地中海香煎羔羊排 / 营养食材简单烹饪
- PAGE 116 日式苹果咖喱 / 口感馥郁的下饭菜
- PAGE 120 乡村南瓜浓汤 / “蔬菜之王”演绎的乡村风味
- PAGE 122 牛肝菌菇浓汤 / 荤汤衬托下的主角菌菇君
- PAGE 126 咖比猪排 / 简单烹饪创意搭配
- PAGE 129 甜辣酱鸡 / “思密达”国的下酒菜
- PAGE 131 风生水起（三文鱼沙拉） / 新加坡开运吉祥菜
- PAGE 134 白酒番茄淡菜 / 用比利时的情趣烹煮淡菜
- PAGE 136 西班牙海鲜炖饭 / 热情似火的奔放料理
- PAGE 141 香草烤海鲜串 & 牛肉 / 自然芬芳的美味佳馐
- PAGE 145 香草煎三文鱼 / 三文鱼的健康简单快手菜
- PAGE 146 鲜楂秋刀鱼 / 酸甜开胃的日式风味料理
- PAGE 150 【酥观点】舌尖旅行，开启另一种食界观



4

给家人健康，是最美妙的馈赠

< 身为主妇 >

- PAGE 154 OL 营养便当 / 全面营养快捷补充
- PAGE 157 土鸡肉丝沙拉 / 优质土鸡肉的简单吃法
- PAGE 159 牛肉水果沙拉 / 肉类和水果的不违和相遇
- PAGE 160 花园沙拉 / 视觉与味觉共享唯美
- PAGE 164 培根嫩蛋 / 加油！清晨的元气餐
- PAGE 166 果醋秋葵冷汤 / 宝物秋葵的崭新亮相
- PAGE 171 番茄香草炖饭 / 懒人版营养炖饭
- PAGE 173 洋葱浓汤面包 / 法式浓汤的创意食法
- PAGE 174 法棍三明治 / 带上它，出发郊游去！
- PAGE 178 贝果培根 / 低糖低油的健康面包
- PAGE 182 柠檬蜜红薯 / 酸甜粉糯，宝贝挚爱
- PAGE 184 酵素水果饮 / 排毒养颜、芬芳馥郁的饮品
- PAGE 188 魅力冰饮 / 夏日里的美丽小清新
- PAGE 190 鲜果蛋糕冰淇淋 / 甜蜜满口的清凉小点



但凡提及中国台湾地区传统的饮食，有一个词是一定会出现的，那就是——古早味。所谓古早味，指的就是古味、传统的味道，是根据历史流传下来的制作方法和味道。

早在战争年代，台湾人生活大多拮据甚至穷困，因此饮食也很简单，食物以腌渍的手法居多，菜脯、咸菜、笋干、猪油拌饭等都能随手变为美味。这种由历史传承下来的简单料理，始终影响着如今的台湾美食。不难发现，如今很多台湾美食中，腌渍食物经常被作为点睛之笔，这便是对古早味的一种坚持吧。

而 Lisa 老师所理解的古早味，便是从最朴实的大地获得最新鲜的食材，有些可能经过阳光曝晒、柴火烹煮，但最重要的是经家人亲手制作，共同享用的温情。这样的烹饪状态，在如今紧张忙碌的社会节奏下，显得尤为珍贵。人越来越成熟，就会越懂得旧时滋味的美妙。现在抽空去制作台湾传统的美食，并有机会教会更多的人，对于 Lisa 老师而言，更是一种对生活认真态度的表达。

这种让人始终怀念的家乡滋味，在 Lisa 老师移民澳洲之后，显得愈发重要起来。尤其发现出生在澳洲的两个孩子与生俱来的对台湾传统菜的偏爱之后，更燃起了她对这类菜肴的烹饪热情。孩子们甚至约了朋友们到澳洲家中作客，会点名要吃她做的原汁牛肉面！一下子为外国的孩子们端上十几碗家乡风味牛肉面的那一刻，Lisa 老师偷瞥到了自己孩子眼神里的仰慕和自豪，这样的欣慰是难以言表的。

当然，异乡的食材和配料等都十分有限，但精心选择之后做出的美味，早已超越了食物本身。这是一种流淌在生命里、对于故乡人文和人情味的传承，以及作为身在海外的华人对于本土饮食文化的自豪推广。

1

流淌在生命里，故乡的味道

传统美味，在味蕾，更在心间

台湾刈包 / 满口溢香的古早味“台式汉堡”

就让我们从一款最简单易做的台湾刈包开始吧！“刈”这个字怎么念？起始读音为“yi”（一），是割开的意思。而在台语里念“gua”（第四声），也有称“割包”的，意思就是——切开来，包进去！其实这六个字，便已经包含了这道菜的做法！

【制作方法】

1. 可在台湾食品超市购买现成刈包的“包”——一种类似馒头、中间切开的面食坯底。
2. 购买优质五花肉，按照刈包面坯切成类似大小的块状，根据自己的口味用红烧的方式烹煮猪肉卤入味（这一步可以提前准备好）。
3. 准备好花生碎、糖粉、炒好的酸菜丝、香菜等。
4. 将卤煮入味的红烧猪五花肉及其他配料夹进刈包面坯，就制作完成啦！

【食材（6人份）】

刈包面坯 6 个、五花肉 1 斤；
 五花肉红烧卤制调味料：生抽 10 汤匙、酒 3 汤匙、白砂糖 2 汤匙、胡椒粉适量、八角 3~5 颗；
 花生碎、糖粉、酸菜丝、香菜随个人喜爱添加。

【Lisa 老师小叮咛】

关于面坯

传统的做法是自己制作面皮。但如今在超市能方便地买到质量不错的刈包面皮。买来蒸热，简单快捷！

关于卤肉

只需购买新鲜品质好的猪五花肉，用自家制作红烧肉的口味烹煮即可。在台湾的寻常人家，每家的红烧卤肉都会有各自不同，无需纠结，家人的口味才是最重要的不是吗？卤肉可以提前制作，在夹入面皮之前加热即可，口味丝毫不会逊色。

关于酸菜

酸菜必不可少！其实每家也有各自细微差别的做法。有的偏咸，有的偏辣，大多会用油煸炒。关于台湾的酸菜咸菜，在后面的菜谱中会有更详细的分享！

关于不同馅料

传统古早味的刈包就是卤五花肉、酸菜、花生粉、酸菜和香菜的组合。对于改良和丰富之后不同种类的馅料，Lisa 老师认为这也是一种多元文化的发展，根据自己和家人的口味偶尔创新也未尝不可。