

博 眼 看 天 下

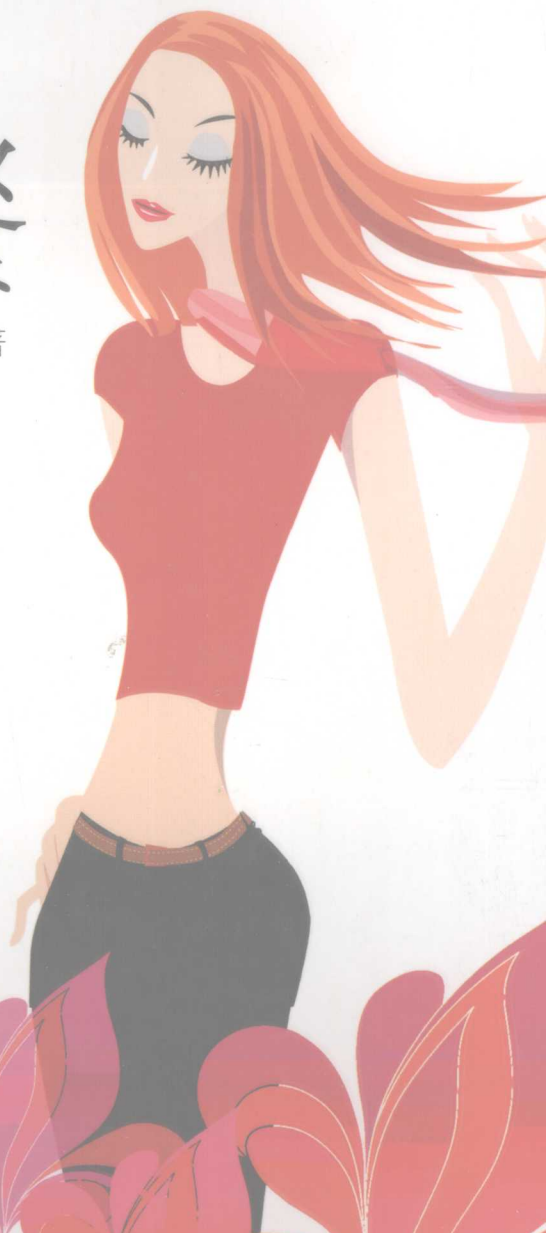
女子七彩厨坊丛书



菁制美食的 幸福西餐

菁制美食 | 编著

将兴趣与事业完美结合是一种快乐，
和我一起分享我的西餐、西点和幸福吧！



東 方 出 版 社

博眼看天下 | 女子七彩厨坊丛书

菁制美食◎编著

菁制美食的 幸福西餐

東方出版社

总策划：萧斌臣 张 琪
主 编：张 琪 何 奎
责任编辑：张 旭
装帧设计：时空意匠
责任校对：杨富丽

图书在版编目 (CIP) 数据

菁制美食的幸福西餐 / 菁制美食编著. — 北京：东方出版社，2007.10
博眼看天下——女子七彩厨坊丛书
ISBN 978-7-5060-2941-4

I. 菁… II. 菁… III. 西餐—菜谱 IV. TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 152436 号

菁制美食的幸福西餐

JING ZHI MEI SHI DE XINGFU XICAN

菁制美食编著

东方出版社出版发行

北京画中画印刷有限公司印刷 新华书店经销

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

开本：720 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张：10

字数：170 千字

ISBN 978-7-5060-2941-4 定价：29.80 元

邮购地址：100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010) 65250042 65289539

本书如有印装错误，可随时退换 电话：(010) 58773530

一种新的生活主张（代总序）

博客是网络时代创造的又一个奇迹。博客是一个全新的生机勃勃的传媒载体，博客是一个独特的视角，它更多地代表了大众对世界、时代、人和事的最鲜活的看法，在一定程度上引领着当代生活的潮流。博客是一个藏龙卧虎之地，这里聚集着各路精英以及寻常百姓中具有真才实学和真知灼见的有识之士。博客的另一个优点是互动。一篇博文，一个博友是否受欢迎，是否有拥戴者，24小时就可见分晓。从博客上选题材出书，相较于比传统意义上靠编辑的眼光和经验判断书稿的市场价值，确实不同。

正是基于对博客的诸多认识，我们共同策划了这套《博眼看天下》丛书。

为什么选择“女子七彩厨坊丛书”作为《博眼看天下》丛书的开卷之作？

回答是：我们希望提出一种新的生活主张。

在告别物质匮乏、食不果腹的年代后，向往精美的饮食，强调吃出健康和品位，通过美食传达爱意，融洽亲人友人间的情感，甚至以美食为载体，传递新的健康的生活理念和积极乐观的人生态度已经成为一种时尚。用一位博友的话说：“美食需要的是对生活的热情和对食物的一份珍爱，美食是充满创意的艺术，美食是传递温情和爱意的方式，美食也是思想的载体。”

这套丛书正是顺应这一潮流，提出了一种新的生活主张。我们的选稿原则是：

美食、美女的完美结合。本套丛书的作者全是活跃在“新浪博客”美食圈的博友，都是美丽、时尚、智慧的知识女性，既符合中国人的“上得厅堂，下得厨房”的传统审美理念，也颠覆了千百年来，人们在追求美食的同时逃避厨坊，轻视厨艺操作者的落后观念。

美食、美文的完美结合。即以美食为载体，表达出作者对社会、人生、生活、爱情、婚姻、家庭、亲情、友情的感悟。七位作者不仅是美食高手，也是具有丰厚文化底蕴和人生阅历的散文写作高手。读者从这套丛书中得到的将是双重甚至多重收获。

美食、美图的完美结合。每本都附有上百幅精美绝伦的菜品图片。这些图片体现了作者独具匠心的构思，传递了中国美食“色香味形”融为一体的文化理念，把做菜提升到了追求美、追求艺术的境界。它不仅给厨艺爱好者提供了可资借鉴的菜谱图（有些还包括制作步骤

图),也给所有热爱美食但自己并不操持于厨房的中外读者提供了一次了解中西饮食文化的机会。

在强调整套书的共性时,我们也考虑到了每个单册的不同特色,以及这些特色的相互呼应与补充。

单从美食而言,全套书中既有系统、全面介绍美食知识,菜品层次较高,适合提升读者厨艺水平的《大菜的美食物语》,也有适合于工薪层消费的,简单易学的《潇潇的简约厨房》;既有表达独特创意融汇南北大菜的《食尚煮妇的妙心慧厨》,也有广东地方特色浓郁的《吾三吾四的味觉人生》;既有身处异国他乡,系统传播西餐知识的《菁制美食的幸福西餐》,也有同处国外,但强调美食文化的中西融合、美食与营养和谐搭配的《食时尚的美丽素食》,还有专业传授家庭烘焙技艺,细述育儿心得的《番番和乌咪的烘焙坊》。

这套丛书适合于不同的社会层面、不同年龄层次的热爱生活,热爱美食,热爱读书,渴望提升生活品质的男女读者,甚至也可以视作已经或将要步入婚姻殿堂的幸福情侣们开始新生活时的必读教科书。读者可以买回整套书或收藏、自用,或作为礼品送给热爱厨艺的朋友和家人,也可以根据自己的爱好和条件单买其中的一本或数本。

对于那些神往中国文化尤其是饮食文化,希望从餐桌的变化看一个国家的变化与繁荣,希望了解当代中国人生活品质和生活态度的海外读者来说,这套丛书也不失为一个窥斑见豹的窗口。

三

《博眼看天下·女子七彩厨坊丛书》从元月份开始酝酿,到九月份出书,正好经历了春、夏、秋三个季节,应了“春播一粒籽,秋收万担粮”这句话。丛书的出版得到了社会各界的大力支持。世界卫生组织官员邵瑞太、电视连续剧《三国演义》和《水浒传》的总导演张绍林、著名编剧王丽萍、著名影视演员陶红、新华社著名记者田庄等都欣然秉笔,向广大读者推荐这套丛书。著名大众健身明星张贝欣然出任丛书的形象代言人。

作为一套系列丛书,这七本只是一个开端。我们和新浪网博客频道正在策划更多的系列选题征稿活动,希望《博眼看天下》丛书能够成为更多博友成长的平台,成为广大读者愉悦心灵的精神家园。

总策划:萧斌臣 张琪

2007年9月3日于北京



菁制美食的话 001

挑起味蕾的头盘 002

创意沙拉的缤纷美丽	004
香芒酸奶羊肉沙拉	005
丰收的菜园	006
希腊沙拉	007
减肥也要神清气爽	008
鸡肉田园沙拉	009
给生活来点激情	010
爱心番茄配柠檬雪葩	011
给菜取名也要有学问	012
恺撒沙拉	013
三分醉七分醒	014
酒醉青口	015
生命如同洋葱	016
莲花洋葱	017
老公不是劳工	018
番茄沙拉	019

简单中的传统 020

尼斯沙拉 021

不再做红鼻子小鹿 022

深海鱼沙拉 023

不可或缺的主菜 024

天使还是魔鬼	026
海鲜意大利面	027
母亲的谎言	028
蜜汁鸡腿	029
烹饪是艺术	030
三文鱼配荷兰汁和寿司饭	031
原来幸福如此简单	032
黑椒鸡翅配三味黄瓜	033
送行的饺子接风的面	034
几款基础意大利面	035
圣诞大餐	036
烤火鸡配橘味樱桃莓果酱	037



天生我材必有用	038
罐焖牛肉	039
一日之计在于晨	040
营养早餐	041
抱紧你的幸福	042
培根竹笋卷	043
奢侈的幸福	044
周末早午餐	045
洋老头的中国情	046
梅子鸡	047
大脑也要“吃”营养	048
美味罗宋汤	049
蛋	050
西式早餐蛋	051
童年	052
猫脸土豆泥	053
冬令进补	054
皇家御膳“羊肉炖萝卜”	055
的西式改良版本	056
亲口尝梨	057
油煎小羊排配薄荷酱	057

国外最流行的快餐	058
Fish & Chips	059

甜品是幸福的结局 060

爱的鼓励	062
微笑蛋糕	063
每一个成功都要有一个开始	064
瑞士卷	065
爱心早餐	066
西式牛奶鸡蛋饼	067
妈妈的爱	068
古典巧克力蛋糕	069
补“眼”佳品	070
蓝莓蛋奶挞	071
他乡的汤圆	072
绿茶玫瑰和雪中送炭	073
战争与和平	074
燕麦椰丝饼干	075
快乐蛋糕	076
香蕉小蛋糕	077



把爱融化在巧克力的甜蜜里	078
造型巧克力DIY	079
走向春天	080
复活节十字小甜包	081
情人节的玫瑰	082
玫瑰饼干	083
木婚纪念日	084
树根蛋糕	085
吃着饼干过圣诞	086
圣诞饼干	087
古老的幸福	088
圣诞水果蛋糕	089
温暖实在的关爱	090
胡萝卜蛋糕	091
生命的足迹	092
红豆猫爪汤圆	093
回到纯真年代	094
糖霜雪人	095
新浪奇缘	096
情侣小熊饼	097

云朵般的细致	098
戚风蛋糕	099
珍惜生命，珍爱健康	100
酸奶昔	101
七彩生活	102
七彩粽	103

异邦的精彩生活 104

轻松的下午茶时光	106
英式下午茶好介绍	107
又到一年烟花时——	
烟花节的羊肉串	108
异国风情——	
新西兰烤肉	109
在新西兰钓鱼	110
家庭简易版水煮鱼	111
我的夏威夷之旅	112
水果沙拉	113
新西兰拾贝记	114
扇贝两吃	115





北京人在纽约	116
甜甜圈	117
新西兰北岛的神奇之旅(一)	118
毛利传统大餐	119
新西兰北岛的神奇之旅(二)	120
地热虾大餐	121

西餐篇 122

最时尚健康的沙拉汁	124
百变油醋汁跟我学	125
沙拉的神奇魔法秀	126
百变风味沙拉酱	127
健康调料自己做	128
自制美味番茄酱	129
香草的天空	130
看图说明西餐中的 各种常用香草	131
你会吃西餐吗? ——	
怎样吃西餐	133

美味菜肴的灵魂 ——	
酱汁	134
祖母的菜谱 ——	
圣诞家庭餐	135

烘焙篇 136

兵马未动, 粮草先行 ——	
烘焙宝典之原料篇	138
工欲善其事, 必先利其器 ——	
烘焙宝典之器具篇	142
不用天平也能做西点 ——	
烘焙宝典之测量篇	145
我的红宝书 ——	
烘焙宝典之名词解释	146



菁制美食的话

喜欢美食没有什么特殊的理由，全因为那份源源不断的快乐，为此改行专门学了西餐、西点。就像喜欢绘画，喜欢读书，喜欢旅游一样，烹饪对我而言是最大的爱好，是我追求的事业。把爱好和事业结合在一起，也许是每个人的梦想，而对理想的坚持必须来自于浓厚的兴趣。

厨房，是一个让我感觉愉悦的地方，我把我对食物的热爱、专注和热情，对美好生活的向往，对幸福生活的渴望全都倾注其中。我喜欢用美食来关爱自己和自己所爱的人。

爱 and 情其实就是一顿经过烹煮的美味大餐。走进厨房，以柴米油盐为料，用爱精心熬煮一顿饭，给自己最爱的人吃，更是一种幸福！

我想很多人对于做西餐、西点的印象是材料难买、做法复杂。本书介绍的菜品都是简单易学、材料易得的家庭西餐、西点，从基本原材料、基本菜式说起，配上清楚的步骤图、详细的做法说明以及相关的美食情感文章，让您一边读着美文，看着美图，一边以轻松的心态，快乐地做出令人赞叹不已的精致美食。在品尝美味的同时，也感受幸福的滋味！

感谢 Manukau Institute of Technology 的讲师 Ralf Schmidt 和 Brian Wallace 对我的谆谆教导。

感谢 Patisserie Feliz 在烘焙技术上对我的指导。

感谢我亲爱的丈夫对我的支持和爱。

感谢我尊敬的父母对我无微不至的关心和照顾。

还有更多的感谢送给所有关心我的亲人、朋友和博友。

我爱你们！

004 > 023



挑起味蕾的头盘

挑起味蕾的头盘

西餐中的**头盘**，
是为了主菜而设，
如果不能瞬间刺激**味蕾**，
打开胃口，就等同失败。



头盘是
营造用餐气氛的
前戏，需要**新鲜**
而又爽口。

创意沙拉的缤纷美丽

沙拉就像
少女的
衣服，可以
千变万化。

沙拉这个词是英文 salad 的译音。Salad 源于拉丁文中的 herba salta, Sal 含有盐的意思。古罗马人主要以盐来调味,据说当时罗马士兵的薪水就是盐巴。直到中世纪,欧洲人才将柠檬汁和橄榄油混合,成为沙拉调味汁(dressing)的原型。

沙拉是用各种凉透了的熟料或是可以直接食用的生料加工成可以入口的形状后,再加入调味品或浇上调味汁拌制而成。沙拉的原料选择范围很广,各种蔬菜、水果、海鲜、禽蛋、肉类等均可用于沙拉的制作,但要求食材一定要新鲜。

沙拉通常都归为三类:单一沙拉(simple salads),比如黄瓜沙拉、土豆沙拉、芦笋沙拉等,只用一种食材制成的沙拉。复合沙拉(compound salad)是指含有2种或2种以上食材制成的沙拉。热沙拉(warm salad)是含有1种以上热的食材制成的沙拉。也可以按照其原料特性分为水果沙拉、蔬菜沙拉、海鲜沙拉等。

沙拉一般都以清凉蔬菜为主,如生菜、西红柿、青椒等,部分沙拉会以肉为辅料,如培根(熏火腿)、虾仁、鸡肉等。对于在西餐中通常作为冷头盘的沙拉来讲,大都具有色泽鲜艳、外形美观、鲜嫩爽口、解腻开胃的特点。

沙拉就像少女的衣服,可以千变万化。让我们一起来创造沙拉食谱,在原始的淳朴中舞出别样的缤纷美丽!

对于在西餐中通常作为冷头盘的沙拉来讲,大都具有色泽鲜艳、外形美观、鲜嫩爽口、解腻开胃的特点。



香芒酸奶羊肉沙拉



友情提示

香草和山羊奶酪, 如果买不到可以省略, 或者用其他香草和奶酪代替。羊羔肉也可以用鸡肉代替。

材料

羊羔肉 500 克, 橄榄油 60 毫升, 盐 1 勺, 胡椒 1/4 勺, 茴香碎 1 勺, 牛至碎 1 勺, 灯笼椒 (切粒) 1 个, 法国香菜碎 1 勺, 山羊奶酪 (feta cheese) 200 克, 酸奶调味汁 100 毫升, 盐和胡椒适量, 小沙拉叶少许。

做法

1. 香芒酸奶羊肉沙拉做法

将羊羔肉用盐和胡椒略腌, 热锅放一点油煎至两面全部为焦黄颜色, 切成小肉条 (不要煎得太熟, 否则肉质太老, 就没有了羊羔肉鲜嫩的口感), 和灯笼椒粒、香草碎以及山羊奶酪混合, 撒上调味汁, 再撒一点盐和胡椒调味。摆盘时加些小沙拉叶点缀。

2. 酸奶调味汁做法

将原味酸奶 225 毫升、柠檬汁 50 毫升、油 25 毫升、混合香草 (各种香草比如百里香、罗勒等) 20 克、盐和胡椒少许拌匀即可。

丰收的菜园

对于会
种菜的人
来说，
种菜绝对
是一种
乐趣。



我是一个从小在城市中长大的孩子，真的是“五谷不分”，对于植物的认识也是少之又少，但自从搬到现在的房子，花园里有前房东留下来的菜地，也就开始琢磨着种点什么。第一次种的是西红柿，种得七扭八歪的，惨不忍睹。每次人家问我：“那是你种的啊？”我都恨不得找个地缝钻进去。后来“善解人意”的野猫帮我把西红柿全糟蹋了，顿觉心中轻松不少。第二次种的是朋友给的香菜种子，据说特好种，撒上就不用管了。几个月过去了，仍然一片寂静。第三次就改种了最容易种的大葱，倒是种活了，只是不能和别人种的比，我种的葱比小指还细，人家种的葱比拇指还粗。

直到父母到了新西兰，把我家彻底变成了南泥湾。对于会种菜的人来说，种菜绝对是一种乐趣。把种子播入大地的同时，希望、快乐和企盼也被深深地埋入了大地，希望和种子一起萌生，快乐和种子一同成长。老爸老妈每天辛勤地灌溉，打湿了沉睡的种子，催生着绿色的希望。爸妈每天看着那绿绿的秧苗、长长的瓜藤和累累的果实，如同“生产队长庆丰收”般地喜悦。我这个不劳而获者，对着满花园浓浓的绿意和五彩的花朵，也感到无比的幸福，享受着蜂飞蝶舞，享受着“红了西红柿，绿了黄瓜”的闲情野趣。小小蔬果，同时也蕴藏着人生的道理，种瓜得瓜，种豆得豆，没有辛勤的耕耘，哪有收获的甜蜜？“汗滴禾下土，粒粒皆辛苦！”

多菜少肉，是健康饮食的金科玉律，炮制一份地中海风情的蔬菜沙拉，清新爽口，简单方便，让经过了一个盛大的节日而腻了的脾胃有得歇息。多吃蔬菜从沙拉开始！

种瓜得瓜，种豆得豆，没有辛勤的耕耘，哪有收获的甜蜜？

希腊沙拉

＝材料＝

生菜叶 2 大片（洗净，沥干），紫红色洋葱 1 个（也可用普通洋葱代替，只是用紫色比较好看），西红柿 2 个，绿色灯笼椒 1 个，kalamata olives 腌制橄榄半杯（这是一种紫红色的腌渍橄榄，也可选用其他品种的腌制橄榄，比如清黑橄榄等），法国香菜 1/4 杯（可省略），水瓜纽数粒（可省略）。

＝做法＝

1. 把生菜撕成可以入口的小片，洋葱和灯笼椒都切细丝或圆圈；西红柿切成块；法国香菜切成碎末。都切好后，将以上材料混合，放入冰箱冷藏。

2. 调一些油醋汁。我调的是一个牛至风味的香草汁。

牛至配方：橄榄油 1/2 杯，柠檬汁 1/4 杯，牛至叶碎 2 勺，蒜蓉 1 勺，糖、盐、胡椒粉适量，将以上材料搅拌均匀（没有牛至的可用其他香草代替，如法国香菜，百里香之类）。

3. 从冰箱里取出沙拉，上桌前，与油醋汁混合拌匀。



＝友情提示＝

1. 不要过早混合沙拉和沙拉汁，否则会出水。
2. 水瓜纽是原产于地中海的植物花蕊，一般用醋腌渍，如果用手轻轻掰开紧闭的花瓣，会有花儿盛开的感觉。西餐中常用此物为沙拉做装饰或调味。
3. 蔬菜也可以添加些其他品种，比如黄瓜。
4. 如果有山羊奶酪（feta cheese），也可以加入其中。

减肥也要神清气爽

吃着清清爽爽的
田园沙拉，
咱们减肥
也减得
神清气爽！

一顿接一顿的大餐和一个接一个的懒觉，节日期间的美味佳肴在不知不觉中增加了过多的蛋白及脂肪类营养素，这些都会超过机体需要，陡然增加消化系统及肾脏的负担。因此，节后大家都需要赶紧清爽一下肠胃。绿叶蔬菜能提供包括维生素、叶绿素及纤维素在内的多种营养素，也是吃酒肉荤腥之后最佳的去油腻菜肴。多食用新鲜蔬菜能帮助肠胃清除体内垃圾，保持身体“清爽”。来一客生菜沙拉是最合适的，但是由于沙拉酱中所含热量也非常高，所以想减肥的姐妹们，吃时最好不要添加太多的沙拉酱，尽可能选择新鲜的食材配上清爽的法国汁来制作沙拉。

这道鸡肉田园沙拉营养均衡，蔬菜是维生素、矿物质的很好来源，鸡肉能提供低脂高蛋白的营养，再用一点橄榄油和柠檬汁调味，因为橄榄油富含不饱和脂肪酸，可以降低胆固醇，减少动脉堵塞的危险，柠檬可排毒养颜、帮助消化和去除油脂。吃着清清爽爽的田园沙拉，咱们减肥也减得神清气爽！

多食用新鲜蔬菜能
帮助肠胃清除体内
垃圾，保持身体
“清爽”。

