



异国情调 浪漫吃

夏天

著

75

美食

让爱的味道在食物的香气中慢慢铺陈

下厨房

xiachufang.com

唯有美食与爱不可辜负

异国情调 浪漫吃

夏天
著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

异国情调浪漫吃 / 夏天著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5113-2385-9

I. ①异… II. ①夏… III. ①菜谱—世界 IV. ①TS972.18

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第131045号

异国情调浪漫吃

著 者/夏 天

出 版 人/方 鸣

策划编辑/朱 殊

责任编辑/叶 辞

封面设计/马顾本

版式设计/王国蕊

经 销/新华书店

开 本/720mm×1000mm 1/16 印张/12.75 字数/380千字

印 刷/北京瑞禾彩色印刷有限公司

版 次/2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-2385-9

定 价/46.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编:100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82605959 传真: (010) 82605930

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

序 言

Hi，我是夏天，爱家爱厨房爱猫的巨蟹座。首先谢谢你买了这本书，跟我一起走进我的美食世界。

我的厨房故事非常简单。爸爸妈妈都是会做会吃的人，从小耳熏目染，也算略知一二。小学暑假第一次学会炒土豆丝，常偷偷地炒上一大盘吃个痛快。15岁出外读书，远离了父母，我也算是同学中煮方便面最好吃的人。19岁认识了“0”先生，他是我的初恋。那时候刚刚谈恋爱，心思很单纯，做什么都是为了那个人吃得开心。一步步学习，先从他喜欢的东西入手，慢慢地就培养起了兴趣。在网络分享自己做的食物盛行之初，便一头栽进了这个世界，06年开始写美食博客，一直到今天。美食，摄影，我很开心把这两件事一直坚持了下来，变为我一辈子的爱好。前几年为了家人吃得更加健康，学习营养学，让自己对食物的性质，有了更深刻的理解。谁说食物不是传递自己对家人朋友的爱呢？现在的我，对食物有着全方面的爱，接受能力也颇强。中餐、西餐等等，全都是我喜欢的东西。尊重每一种食材，收集各种跟食物有关的小玩意。信奉美食配美器，食物和器皿一样有灵魂。“知道的越多，才发现自己知道的越少。”在美食的路上也是如此。渺小的自己，每天都要更努力地去学习、去实践、去生活。

说到家庭DIY，我是绝对的拥护者。在家制作，虽然不如受过系统培训做得那么精致，却也有手做的，爱的味道在里面。食物好吃，有时就是味精、添加剂、多油的功劳。但是这些违背健康的东西，在家当然是尽量避免。用最纯粹的材料去制作，多花些心思，也能一样地好吃。如果你是厨房新手，那么不要因为一次两次没有做好吃，而对厨房失去信心。失败和多尝试，能让你更加了解它。在家里做饭，少油少盐保持健康的第一位。但是也难免有嘴馋的时候，那么偶尔的放纵，也无需太介怀。好的心态才不辜负食物的厚爱。

味觉本就很主观，没有绝对的好与坏。只要是适合自己的口味，那就是美味。“0”先生之所以觉得我做的东西好吃，我想也是因为我掌握了他味觉的喜好。给我爸妈做饭，和给“0”先生做饭，调味上就会自动区分。所以呢，在入厨之余，了解一下对方的喜好是很重要的事情哦。

严格来说，这本书不能算正统的外国味儿，是经过我的手做出的各国菜肴。我把这些菜通过自己的理解表现出来，让过程更简单，更容易操作。让你觉得入厨其实也不是什么难事。只要跟着步骤和小贴士一步步地进行，谁都可以是家里的大厨。我们能用身边买得到的食材，做出美味的异国风味。各种风味的菜式，说到底，都是为了丰富我们的小餐桌，在家就能获得大满足。比起正宗，在家里吃饭，好吃才是第一位的吧。

在设计这本菜谱的时候，我就本着每样来一点儿的原则，有前菜有主菜有主食有汤羹。这样你就可以根据自己的需要，只做一样，又或者选几样把它们组合在一起，变成一顿大餐。书中所选的都是我觉得好吃、经典、大家也许都会想学的菜式。这一本书的出发点就是家常的爱。我一直觉得家常的才是最经得起考验的，最常常想吃的。可能有人会觉得，花这么多的时间去准备这些，还不如出去吃方便呢。可是自己亲手做的食物，又怎么是外面能比的呢？光是无添加这一点，家庭自制已经完胜。也许你觉得我上班很忙，没有这样的空闲去做。其实时间是自己分配的。比如前一天晚上花5分钟腌制好鸡腿，第二天回来只要再花10分钟煎熟它，就可以开吃了。即使每个星期只能自己做一顿饭，那也是好的。吃是和我们身体最息息相关的事情之一，它最不能凑合，不是吗？那么这些乱七八糟的东西都去哪里买呢？这个太简单了，现在很多大型的超市，基本上都能满足我们购买普通材料的需要。如果超市里找不到食材，那么在网上就能买齐你所需要的东西，价格还可能更便宜。也许你能从这件事中慢慢获得乐趣。

一直很喜欢三毛的一句话：真正的快乐，不是狂喜，不是苦痛，是细水长流，碧海无波，在芸芸众生里做一个普通人。我过着普通的小日子，美食赋予我生活的乐趣。我希望一直跟大家分享这份乐趣，一起吃好喝好生活好！

目录 Contents



序 言 / 01

Part1 西式：当爱情开始

- 至尊牛肉汉堡 / 2
- 黑椒香草猪肉肠 / 6
- 自制披萨酱总汇 pizza / 10
- 油渍番茄和薄底 pizza / 14
- 蒜香辣椒意大利面 / 18
- 番茄肉酱意大利面 / 20
- 青酱意大利面 / 24
- 西班牙土豆蛋饼 / 26
- 煎牛排 / 28

迷迭香烤羊排 / 32

水牛城鸡翅 / 34

普罗旺斯炖菜 / 36

培根炖牛腱 / 38

啤酒炖牛肉 / 40

罗宋汤 / 42

蛤蜊巧达浓汤 / 44

皇家奶茶 / 46

热巧克力 / 50





Part2 东南亚：香浓热恋

越南炸春卷 / 54

泰式鲜虾粉丝沙拉 / 56

泰式酸甜鸡爪 / 58

虾酱空心菜 / 60

越式香茅烤鸡 / 62

越式牛油鸡翅 / 64

咖喱大虾 / 66

柠檬鲈鱼 / 68

泰式猪颈肉 / 70

红咖喱牛腩 / 72

绿咖喱鸡 / 74



檳城炒粿条 / 76

越南生牛肉河粉 / 78

马来西亚肉骨茶 / 82

印尼炒饭 / 84

椰浆饭 / 88

冬阴功汤 / 90

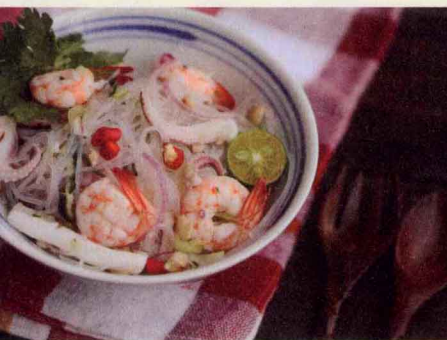
罗汉果龙眼冬瓜茶 / 92

芒果糯米饭 / 94

越南滴漏咖啡 / 96

酸柑水 / 99

咖椰早餐 / 100





Part3 韩式：浪漫的维系

辣白菜 / 104

辣白菜炒五花肉 / 108

凉拌杂菜粉条 / 110

煎西葫芦 / 112

自制烤肉酱和烤肉 / 114

韩式炸酱面 / 118

黄豆芽饭 / 120

石锅拌饭 / 122



泡菜葱饼 / 124
紫菜包饭 / 126
辣牛肉汤 / 128
泡菜豆腐汤 / 130
辣炒年糕 / 132
春川辣炒鸡排 / 134
冷面 / 136
海带汤 / 138
南瓜粥 / 140





Part4 日式：质朴的细水长流

酱油金针菇 / 144

土豆泥沙拉 / 146

香菇茶碗蒸 / 148

七味炒杂菜 / 150

唐扬鸡块 / 152

照烧鸡腿 / 154

可乐饼 / 156

关东煮 / 158

寿喜烧 / 160



梅子小饭团 / 162

深夜食堂——牛油拌饭和猫饭 / 164

姜烧猪肉 / 166

煎三文鱼茶渍饭 / 168

荞麦凉面 / 170

豚骨拉面 / 172

味噌汤 / 176

水羊羹 / 178

猪排丼 / 180

工具和材料 / 183





Part1 西式：当爱情开始

当爱情开始的时候，我们总是充满了各式各样的甜蜜憧憬。种类丰富的西餐，可以演绎出爱情中的所有体验：浓情蜜意奶茶、意乱情迷色拉、销魂蚀骨牛排、缠绵悱恻意大利面、法式深吻炖肉……就让我们由西餐开启这场食物恋吧！请你大快朵颐，享受丰富的爱情盛宴。



材料 / Ingredients

牛肉末 200 克
鸡蛋 1 个
洋葱 1/4 颗
面包糠 20 克

调味 / Condiments

盐 2 小匙
现磨黑胡椒 转动 10 下左右
糖 1 小匙
清水（或红酒）60 毫升
混合干香草 1 小匙
油（拌肉用）2 小匙
油（煎牛肉堡用）4 大匙

制作 / Steps

1. 洋葱用搅拌器打碎。
2. 牛肉末加入盐、现磨黑胡椒、糖、混合干香草、2 小匙油，搅拌均匀。加入鸡蛋，顺着一个方向不停搅拌，搅上劲儿。加入面包糠，分次加入清水搅拌均匀。肉饼在碗里摔打 5 分钟，分成 2 个肉饼。搅拌好的肉末可以静置 1 个小时，会更加入味。
3. 面包胚上涂抹黄油，在不放油的平底锅里微烘。
4. 平底锅烧热，倒入油，放入肉饼，大火煎至定型，转中小火慢慢煎熟。没有定型之前，不要来回翻面，一面已经煎透后再翻面煎另一面。
5. 在面包胚上依此放上新鲜生菜、牛肉饼、芝士，挤上沙拉酱和番茄酱，组合在一起即可。

※ 至尊牛肉汉堡 ※



小贴士 / Tips

1. 牛肉本身油脂较少，加入少许面包糠，能让牛肉吸收更多的水分而变得肉汁丰富可口。
2. 可以搭配薯条食用。冷冻薯条用少许橄榄油拌匀，放入烤箱烤到香脆。虽然不如油炸得那么香，但是少油更健康，也可以过过瘾呢。



延伸 / Extension

※ 奶油蘑菇酱 ※

牛肉饼还可搭配意面食用，
淋上奶油蘑菇酱也很美味。



材料 / Ingredients

蘑菇 5 粒
洋葱 1/4 颗
黄油 20 克
面粉 1 大匙



调味 / Condiments

盐 1 小匙
黑胡椒碎 1 小匙



制作 / Steps

1. 蘑菇洗干净切成薄片，洋葱切丝。
2. 加少许橄榄油把蘑菇和洋葱丝炒软，盛出待用。
3. 平底锅烧热，融化黄油，待油热后放入面粉炒匀，加水搅拌均匀顺滑无颗粒。
4. 放入蘑菇和洋葱丝，加盐和黑胡椒调味。拌匀稍煮即可。
5. 关火后加入少许鲜奶油味道更香醇。