

<<灵感厨房（上下册）>>

图书基本信息

书名：<<灵感厨房（上下册）>>

13位ISBN编号：9787121198045

10位ISBN编号：7121198045

出版时间：2013-6

出版时间：电子工业出版社

作者：妖妖

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<灵感厨房（上下册）>>

前言

我的人生目标之一，就是霸占厨房。

这十多年来，特别是起初的5年读书期间，由于不停地搬家，每次都要尽快适应不同的厨房、不同的烤箱。

因为不同的洗碗机操作不同，不同烤箱的按钮和温度时间差异也确实存在。

还好，每个水池都长得差不多。

于是，我开始依赖能一直跟着自己从这里到那里，无论怎样迁徙，除非你不要它，它绝不会抛弃你的那些厨房工具，从一把把明晃晃的刀，到各种刨子和烘焙模具，所有跟随着我的工具都是熟悉的。因此，每次搬家都只需要往收纳箱里一扔，就能带往新的居所，将它们介绍给另一个陌生厨房，起码那第一顿饭，还是会在熟悉的气氛中快速出炉的。

当然，在年纪渐长之后，对于一个地方的归属感越来越强，精力也越来越有限，不会再像小时候一样，抱起个纸箱，拖着拖轮箱就能奔向下一个“家”，所以搬家次数也越来越少。

特别是有了自己的固定居所后，厨具们再不会“漂泊”，我的关注点则更多会在食材安全和厨具的便捷上。

加上不太会再搬家，每次出远门就开始不停地放心大胆地往回搬各种食材和厨房工具，直到厨房围满后又开始筛选、测评，留下精华再淘汰一批，迎接新的成员到来，如此周而复始。

一直觉得，厨具中特别是厨房小工具的优劣和菜肴的关系极大，这已经不是个人感觉，而是经验之谈。

它们既能大大加快食材的准备速度，并且各种人性化的设计，例如，各种尺寸和材质的刨子，让你无论是刨瓜果硬皮、软皮或是将食材刨片、刨丝都能在1分钟内完成。

上桌的菜肴，怎么看都是一道艺术品，朋友一定很惊讶你的刀工吧，谁能想到，那是刨子的功劳呢。

刀也是，不要觉得刀的锋利会让你置身危险之中，实际上，切菜切到手的情况中，大部分都是因为刀太钝，以至于刀锋不能直接切入食材，在表面发生移动，才会切到自己的手指。

所以，选择好刀、省力的刀和特定用途的刀是非常重要的。

你很难用水果刀来剔骨，也无法用中式菜刀片出又薄又长的风干火腿，更无法将生鱼片刀拿来砍骨头。

烘焙更是，每个模具都代表着一个用途，甚至同一形状的模具都有着不同的材质，这样出炉的菜肴和西点会有不同的口感。

就好像有的人喜爱大红的硅胶模具，而有的人更爱硬邦邦的金属模具，仅仅是软硬和色彩的差别吗？不是，绝对不是，每种材质都有其特点，比如硅胶更容易脱模，可保持成品完整和美观，非常实用，造型也更丰富。

但若是用来制作大蛋糕，则更推荐金属烤模，因为金属的聚热性更强，蛋糕中央能更快速凝结。

除此之外，你还有试过用铸铁锅做蛋糕吗？

我试过，而且是大爱，因为它边缘的温度很高，烤出的蛋糕四周有着用硅胶和一般金属模具绝对达不到的脆感，趁热上桌，再挖上一个冰激凌，让它慢慢融化后渗入蛋糕内，入口脆甜又湿润，担保你会爱上！

所以，在你为了一个西式厨房而准备好了食物粉碎机、电动打蛋器、厨师机、榨汁机等电动大工具后，别忘了还有一些厨房小工具，五颜六色又功能多样，当成玩具又何妨？

<<灵感厨房（上下册）>>

内容概要

这是国内第一本教你如何做西餐、吃西餐、辨认西餐食材、器具以及选购和使用的趣味普及读本。对于很多西餐必备的食材、器物、西餐礼仪和西餐文化，我们只是一知半解甚至毫无了解，想在家做地道的西餐更是难上加难，而本书教你认识那些西餐食谱里面常见却叫不出名字的古怪食材和各种制作工具，一些很难找到的食材，作者都会告诉你在哪里可以找到，并教你如何运用这些食材在家做出正宗西餐美味。

另外，本书与知名杂志《美食与美酒》御用摄影师进行合作，对书中所有图片全部进棚拍摄，一定会奉上一本高品质的美食书！

<<灵感厨房（上下册）>>

作者简介

妖妖，园艺美食生活家。

年少时留学英国主修IT，却爱上制作美食和研究食材。

回国后成为全职主妇，耕耘自家的阳台香草菜园，经营着一个充满爱的厨房，有一本被称为“魔法书”的手绘菜谱，拍摄并记录着从英国收集而来的美味食谱和阳台植物的生长。

每日淡然而又有爱的生活，让她迅速成为微博达人，被众多网友所喜爱，也引起不少媒体的关注，从《LOHAS乐活健康时尚》、《美好家园》、《美食与美酒》、《风尚志》、《心理月刊》、《女友花园》、《四季大金》、《尚色》、《东方早报》、《上海壹周》等到“星尚频道”各路媒体以及广播电台都对她就那可以用来“吃”的阳台和盛产美食的厨房进行了专访。

<<灵感厨房（上下册）>>

书籍目录

《灵感厨房——妖妖的超市旅行与美味创作（上册）》目录：[第一部分] 去一个城市逛超市吧 1.神奇好用的香草和香料15 续聊香草15 香草与美食的亲密关系18 迷迭香酸模各种柠檬味的香草紫苏牛至龙蒿罗勒 鼠尾草百里香薰衣草伞状花序香草茴香欧芹 莳萝芫荽两种香薄荷薄荷柠檬草 数数你家的香料31 香料，烹饪中的神秘配角34 胡椒粒姜黄肉桂肉豆蔻多香果丁香月桂叶 红椒粉藏红花香草荚小豆蔻芥末籽 2.那些叫不出名字的水果和蔬菜44 爱吃水果还是蔬菜？ 45 用独特风味征服世界的那些蔬果46 百香果牛油果赤霞珠葡萄红树莓蓝莓 柑橘科植物（青柠和毛皮青柠）甜点苹果比利时啤梨 洋蓍节瓜瑞士甜菜芦笋孢子甘蓝甜菜根樱桃萝卜大蒜 西洋茴香西洋南瓜花椰菜番茄芽苗菜 3.爱恨交加的芝士和乳制品76 芝士的分类79 新鲜芝士：乳清芝士马斯卡波尼奶油芝士 熟成芝士：帕尔玛芝士切达芝士高达芝士 软熟成芝士：布里芝士 特殊处理的芝士：蓝波芝士马苏里拉 各种质地的芝士储藏法94 4.油醋调料，传统的才是最独特的98 油，其实是好东西102 葡萄籽油橄榄油鳄梨油黄油（自制美味黄油）关于烟点和烹饪的关系 酱汁109 意大利陈年葡萄酒醋HP调味酱颗粒芥末酱 伍斯特沙司（英国黑醋）辣椒酱喜马拉雅粉盐 零零碎碎的调味酱114 5.被时间定格的腌肉和鱼116 萨拉米帕帕罗尼风干火腿培根鳀鱼三文鱼鱼子酱 6.意大利面、谷物和坚果130 我和意大利面的故事131 先从面粉说起杜兰面粉132 各种造型意大利面的完美搭配菜单133 流传至今的特色谷物、豆类和坚果138 库斯库斯（北非小米）墨西哥薄饼燕麦杂豆杏仁 核桃开心果亚麻籽 7.烘焙：它就该是件家常事儿144 关于蛋糕塌陷这回事148 挞皮的讲究150 酥皮Buttermilk（酪乳）泡打粉和小苏打粉塔塔粉 吉利丁自发粉酸奶油法式酸奶油 8.那些有关英国的茶叶故事158 大吉岭红茶阿萨姆红茶锡兰红茶 英国调味红茶（英式早餐茶伯爵红茶） [第二部分] 每一国都通用的超市采购经164 爱做各国料理的你，如何节省厨房成本 关于超市里的那些买一送一 预算有限的情况下如何选择有机生活 减少食物浪费的四个方法 《灵感厨房——妖妖的超市旅行与美味创作（下册）》目录：[第一部分] 厨房里的秘密 厨房工具：成为大厨的捷径8 新鲜与安全16 哪些食物需要清洗16 如何清洗是门学问17 保持食材的新鲜17 清理厨房18 [第二部分] 用各种食材玩转你的厨房 拿零食来做菜20 缺了调料怎么办22 [第三部分] 美味从这里诞生 酱料Sauce26 青酱28 / 金枪鱼芥末蛋黄酱29 / 黄油抹酱芥末鱼子酱 传统鹰嘴豆泥酱墨西哥牛油果酱30 / 最好的自制调味酱31 零食小点Snack32 藏红花狼牙棒棒糖33 / 意大利手工脆饼琥珀杏仁35 / 英式香肠卷36 / 炸洋葱圈37 / 蜜渍洋甘菊柠檬橙皮恶魔蛋40 自制棉花糖焦糖爆米花41 / 谷物棒巧克力豆小脆饼 全麦消化饼44 / 迷迭香海盐小脆饼自制墨西哥玉米片45 早餐Breakfast46 鸟窝蛋50 / 最鲜嫩的英式炒蛋51 / 白煮蛋的秘密52 / 最完美的水波蛋懒人版奄列53 / 热十字面包混合香料54 早餐能量谷物球早餐燕麦棒54 / 肉桂卷新鲜浆果糖浆58 帕尔玛 & 百里香小饼60 / 切达芝士司康61 腌泡菜Pickle62 印式香料芒果63 / 乳黄瓜泡菜甜菜根腌泡菜65 主菜MainDish66 浓汤Puree66 西洋南瓜苹果浓汤配酸奶油酱67 蔬菜Vegetable70 芦笋洋葱咸派自制香草ricotta芝士71 / 百里香焗孢子甘蓝74 冬日蔬菜热沙拉75 / 意大利薯仔球风干火腿芽苗菜沙拉76 双色花椰菜煮小扁豆78 / 奶香瑞士甜菜79 / 意大利水煮洋蓍 帕尔玛芝士煎节瓜80 / 香草土豆泥日晒番茄节瓜卷81 海鲜Seafood82 焗三文鱼蜗牛面摩洛哥番茄三文鱼85 / 西班牙海鲜饭86 泰式香料咖喱蟹鳀鱼芦笋千层面89 肉类Meat & Poultry90 葡萄酒醋腊肉批萨92 / 焗烤羊小排配欧芹黄油93 蜂蜜芥末烤鸡烤玉米卷94 / 自制帕帕罗尼香肠惠灵顿牛肉95 芥末欧芹蹄冻最丝滑的白酱96 甜点Dessert98 焦糖葡萄柚摩洛哥花瓣橙99 / 百香果青柠凝冻意大利奶冻101 传统红酒炖梨肉桂苹果105 / 酒渍樱桃苹果蛋糕 欢焰阿拉斯加106 / 无花果杏仁挞意式无花果焗蜂蜜沙巴雍109 焦糖布丁酒浸樱桃巧克力派112 / 巧克力 & 芝士大理石布朗尼 曼哈顿芝士蛋糕113 / 香草盆栽提拉米苏法式卡士达酱115 法式蛋奶浆果挞蓝莓麦粒素芝士蛋糕116 / 苹果肉桂茶糕 苹果翻转挞120 / 花生酱金黄蛋糕干果谷物棒121 英式面包布丁122 / 圣诞果馅饼123 饮料与酒Drinks124 酿制红酒127 / 日晒香草果茶蓝莓车厘子酒128 赤霞珠葡萄浓缩果汁意大利青核桃酒132 附录西式厨房称量兑换表 后记

<<灵感厨房（上下册）>>

章节摘录

版权页：插图：说到牛至，肯定也要一并说起马约兰，它们是同一种类的香草。并不单指它们划分为同一个属、同一个类，而且它们的味道和表现都高度相似，所以无论是牛至还是马约兰都非常适合烹饪。

希腊牛至Greek Oregano的香气很足，略带辛辣味。

如果生嚼，嘴里会感觉如火烧一般，但没有辣椒强烈。

用这种香草来烹饪时，需要注意的是，它的香味遇热后会更加浓烈，因此要适量放入。

希腊牛至最适合搭配夏日蔬菜，例如番茄、茄子和辣椒，它也可以和豆类同煮，为味寡的豆类增加香气，还可以放入肉类中烹饪。

甜马约兰Sweet Marjoram实际上是一种多年生植物，但如今已经成为一年生香草。

它的草本香气比牛至来得柔和。

当你轻咬叶片时会感觉有强烈的口感和轻微的樟脑香气，但并不辛辣。

当它要开花能时候，叶茎间会长出绿色的小球，这种球被称为“结”，里面包裹的就是小小的白花。

和希腊牛至不同，马约兰的风味和很多食物都很搭，从夏日蔬菜到蘑菇、鱼类、肉类和各种禽肉。

意大利牛至Italian Oregano是种介于希腊牛至和甜马约兰之间的品种，意大利牛至的风味很像粤约兰。

还有一种牛至叫普通牛至Common Oregano，它和希腊牛至在外观上唯一的区别是前者的花朵为籽色，后者为白色。

普通牛至几乎没有任何香味，所以很少被拿来利用，也很少被培育栽种。

但是要小心，如果你在家栽种牛至的话，很多散装的牛至种子发芽后就是普通牛至。

因为它本身是野生品种，根系具有一定的侵略性，若是和意大利牛至或希腊牛至等人工培育品种一起种植，它的根系会将后者缚死，因此，购买时要注意挑选可靠的种子品牌和商家。

如果是直接购买盆栽的话，建议先闻过尝过，确保它有强烈的风味后再选择购买。

如果你在需要马约兰的时候手边正好没有，可以尝试用意大利牛至代替，但不要选用希腊牛至。

这厂种香草风味都很强烈，但叶片非常柔软易嚼，不但可以在烹饪初始时放入提味，更可以在上桌前点缀使用，如果在最后添加则能使菜肴风味更鲜明。

龙蒿其实有两种：法国龙蒿和俄罗斯龙蒿，最好的品种自然是法国龙蒿，虽然我们在超市中看到的龙蒿从来不会写自己是法国龙蒿，但实际上我们现在见到的和尝到的，基本都是法国品种。

龙蒿个头不算非常高，盆栽的话最多只有60cm高，它的叶子细长，带着浓烈的草本茴香的味道。

俄罗斯龙蒿比法国龙蒿更高，体积更大。

生命力也更旺盛，但它的味道过于温和，不太能衬出食材的味道。

通过品尝就能分辨出它们的区别。

龙蒿的使用量和季节有关，特别是冬季的龙蒿，味道要比一年中其他任何时候都要柔和得多。

因此在烹饪时，一定要先尝过才能预估需要加多少量，并且在烹饪结束后加入龙蒿可以使菜肴的口感更鲜活。

龙蒿的风味无法和其他许多香草融合，但它可以搭配细叶芹、欧芹和小葱。

这四种混合在一起就是被称为finesherbes的经典的地中海香草料，用来制作经典的地中海菜肴。

如果有个食谱方子说到罗勒，那它指的就是甜罗勒，一种有意大利血统的带着复杂风味，混合了丁香、肉桂、黄樟、茴香、柑橘和薄荷味的香草。

可能你不会再见到有比“罗勒”名下的品种更多的香草了，翻开种子目录简直会吓你一跳。

甜罗勒有很多变种，它们的叶片从迷你到巨大、从浅绿到葡萄叶色、从光滑到皱褶，各种造型都有。

基诺维斯罗勒genovese是和甜罗勒最相近的一个品种，口感甚好，叶片和甜罗勒很像，是用来制作意大利青酱最好的罗勒品种。

香水罗勒、迷你罗勒和香球罗勒叶片都很小，株型也迷你。

而意大利罗勒、莴苣叶罗勒都有宽大的叶片，因此采摘很方便。

紫罗勒和红罗勒的叶片都为紫色，但加热烹饪后则会变为绿色。

尽管不同品种的风味有差别，但它们仍可相互替代。

<<灵感厨房（上下册）>>

其他罗勒品种的味道都有明显的不同，它们的命名都代表着一种类似的食材的味道。

例如。

柠檬罗勒和青柠罗勒有着明亮的、类似柑橘的味道，和甜罗勒的气味完全不同。

肉桂罗勒闻起来完全就是一根肉桂。

而甘草罗勒和九层塔则有着茴香味。

一些罗勒的樟脑味特别重，不适合用于厨房内，如圣罗勒、蓝罗勒和樟脑罗勒。

罗勒不能存放于低7 的环境中，否则它就会变黑，这也是很多人将罗勒买回家随意塞入冰箱后它直接变黑的原因。

如果你采摘了一些罗勒或者在超市买了一袋回家，将它像鲜花样插在清水中，放置于厨房窗台上，它吸水后会更鲜嫩，这样可以保存一天以上。

更好的方式是，如果家里有温控的酒柜，将罗勒放于密实袋中，放入酒柜内保存。

再不然，可以将罗勒包入密实袋中放于冰箱的蔬菜柜内，记得要松松地放置，不能在上面压任何东西，这样可以保存三四天。

除非你要做罗勒青酱，否则，罗勒的处理方法最好是粗粗切碎成片。

需要用锋利的刀来切，否则很容易将细嫩的叶片磨出汁水。

当要将罗勒加入烹饪完毕的菜肴时，记得要搅拌一下，以便它充分融合后释放出冰人的香味。

<<灵感厨房（上下册）>>

后记

这是一套写得收不住尾的书，包括这篇后记。

在等待设计完成与出版的过程中，经常会有新的想法、新的冲动要重新来构想我的后记与我的生活。所以在临要出版之时，这篇本书中对我意义最重大的后记又一次被更新。

原本只是想把《在阳台种美味》一书中因篇幅关系无法详写的香草在厨房中的使用和微博上写不下的各种关于食材采购和保存、厨房工具挑选、种植等小体验以及与之相关的私藏美食方子与你们分享，没想到越写越多越细，所以预计很快会完工的书足足拖延了2个多月。

忙碌的写书期阶段很少更新微博，谢谢你们大家还是时常来转转，告诉我你们的想念和对新书的期待，希望我的这些和西式食材、工具、美食相伴而积攒的各种经验和小窍门，能给大家一些实际的帮助。

在上本书之后，我的生活中又进入了很多新的朋友。

人生很奇妙，包括你认识的朋友都是交叉的，你会发现她原来是他的朋友，而他又是她的朋友，大大的surprise总是出现在你们都已经相互熟知之后，才发现原来你们早已是注定的相识。

所以想要告诉大家的是，从这本书起，我终于有了自己NB的制作团队，原先单枪匹马的工作有了突破性的改变，遇到了很适合的摄影师和设计师一关里和小强。

所以伴随着此书后期制作的，是与设计师碰撞的各种火花，以及摄影师的再三补图，而最终因为内容太多，以至于只能分开两本来记录。

不过还好，我们交了份令自己满意的答卷！

来介绍一下我的team： 摄影师关里在平面媒体和新媒体中各专栏已与我有广泛合作，我们是在f00d & wine来家的采访中认识的。

从开始接受媒体采访至今的这两年多里我遇到过很多摄影师，但关老师的耐心和才华让我瞬间为照片“哇”了声，于是栗天使大胆询问能否为我的新书操刀，从此便有了这些精彩的照片，与书中另一部分我日常生活中拍摄的自己制作的菜肴形成了鲜明的对比。

关老师虽然与我同岁，却是个从外表到内心都无比big boy的big boy，且超级低调，甚至自己的微博都一直无头像无真相，在本人的坚持下，才交来近照，所以本书也是关老师的第次真正“露脸”。

拍了大家那么多回。

你也当一回star吧！

设计师小强是好朋友的朋友，出版社的惯例是有自属的设计师，第一本书就是。

但那之后，我开始对自己的书的排版和制作有了较多的想法(无奈月亮水瓶，每时每刻蹦灵感)，就很想有个合适的、懂我想法的设计师可以帮我实现。

遇到对的人是很小概率的事件，在交予原稿件后，我时时担心因各种原因而导致下册版式受到局限，变成本普通的食谱书，但在看到小强的设计想法后，大半夜惊喜到无法冷静很想出门跑个步(大冬天)，而后截图数张分享到朋友圈，得到专业人士们同样的一致好评！

超敬业在春节依旧加班工作，才会有这么合我心意的量身之作！谢谢你让我看到了我想要的书！

这个迟钝的媒体圈新人毫无距离感地开始大聊英国趣闻、英国大厨、各种英剧和伦敦地铁，还有我家里从英国带回的橱柜。

而后又谈到Nigel Slater的电影Toast，偏偏Nigel也是我很关注的uk chef。

我们直说啊说，说到完全忘记那天饭桌上都上过哪些菜，只记得面前的一碗宽汤窄面，在我再次瞥到它的时候已经涨成满满一碗了。

数月后，我才从包中翻出这位饭友的名片，看到头衔。

认识年多来，谢谢你带给我的成长、经验和快乐。

夏夜被极早关门的甜品店赶出后，在毫无丝凉意的晚风中走了很多很多路，聊了很多很多事，整理了我很多很多想法，成为了我深刻的记忆。

也要感谢evon、毛毛、佩钧和想用小短腿把我们从小车上踹下去的小黄毛，你们都在我的生活由频繁出现，我们的关系我想来想去都很难单界定，就和马煮长一起列为饭友吧！曾经认为我们聚在起会止不

<<灵感厨房（上下册）>>

住大笑、无束由大笑都是因为有情肉桂蜡烛的关系，现在明白了吧，因为我们是一群小疯子。大冬天一起吃羊肉串、一起在国营老店涮牛羊肉火锅、一起在福州路拍橱窗里倒模细腻到让人血脉张的大只佬奥特曼，还有为了体验蹭网的快乐，一起乘有wifi的公交车去英国酒吧喝酒。

谢谢这年中开心合作过的各位媒体好朋友！

很重要的一点，对再次相遇的uk housemate说声谢谢，我曾以为再也不会见到，虽然曾共处的时间并不长，但各奔东西后我的挂念从未变淡。

除了曾彻夜尽谈梦想，更直记得你教会我做的各种“豪华版”菜肴(特别是超奢华版的番茄炒蛋)。你天不亮去鱼市抱回的一整条三文鱼，去sainsbury抢回的剖开洗了无数遍、但骚味仍弥漫整个厨房的猪腰子，咬牙跺脚才舍得买却被我做试验用来伴粥的小小罐顶级鱼子，还有indoor market背回的每周一大块猪肋排，那天晚上必是弥漫整屋的化皮烧肉味。

一日三餐的食材品种，好似我们最爱的那家餐厅，现在想来频繁采购所积攒的各种经验一定有你的原因。

谢谢你这个挑剔的美食评论家，因为那次的被你否定、恨得想摔烤盘的尝试，才有了今日对于下厨的从容淡定。

人生难有各种如意，很幸运虽然严格说来并不能算是一路有你，但起码没有丢了你。

有时不敢回顾，因为过去的情景历历在目，教会我那么多，竟可以跨越十载，原来评论家和厨子的故事早在那时就已拉开序幕。

谢谢溧园，从我两年前踏入的那一刻，特别的氛围就直在脑中挥散不去，所以在这本书开写之前那段得闲的时光，那里是我出没最多的一个地方，而我对溧园来说，是个很特殊很特殊的客人，深夜食堂的那些日子里。

寥寥数人各自静静讲述着一个个故事。

如今工作饱和之时常有，少了很多可以肆意消磨日寸光的空隙，但忙里偷闲总要前去~坐，温暖安静，让人念想。

<<灵感厨房（上下册）>>

编辑推荐

《灵感厨房:妖妖的超市旅行与美味创作(套装共2册)》是国内第一本教你如何做西餐、吃西餐、辨认西餐食材、器具以及选购和使用的趣味普及读本。

<<灵感厨房（上下册）>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>