

《简单·丰盛·美好》

图书基本信息

书名：《简单·丰盛·美好》

13位ISBN编号：9787549589127

出版时间：2016-11

作者：庄祖宜

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《简单·丰盛·美好》

内容概要

不远之前的博客时代，一个中断博士学业、改行入厨的台湾女生曾以“厨房里的人类学家”为名号，为我们揭开厨房里的美味故事和秘辛，幽默风趣的文字和人类学的丰富学养，得到梁文道、叶怡兰、蔡珠儿等名家盛赞，也让我们记住了庄祖宜这个名字。

《简单·丰盛·美好》是庄祖宜酝酿、规划多时的第一本食谱，也是她多年来实践厨艺的精华呈现。总共84道只要掌握核心技巧就可轻松上手的中西家常菜，每一道菜经过作者精心设计，菜品从法国菜、意大利菜、美国南方菜、印度菜、墨西哥菜到川菜、台菜、上海菜等，不一而足。同时，作者也分享多年积累下来的厨房秘籍，如下厨前的关键准备工作、在家请客的轻松法则、菜色安排及摆盘技巧，乃至“重质不重量”的舒服至上节食原则等等。

作者深信“唯有动手做才能真正了解，而唯有了解才能欣赏和开创。饮食之均衡、人际之和谐、环境之改善，可以从大家回归厨房开始。”做菜，其实很简单。一顿自己动手操持的丰盛佳肴，可以成为我们变动不安生活的定心之锚。

作者简介

庄祖宜，台湾师范大学英语系毕业，哥伦比亚大学人类学硕士。2006年放下博士论文改行入厨，进入麻州剑桥厨艺学校学习，立志成为专业大厨。2007年移居香港，应征进入大饭店从厨房学徒做起。钻研厨艺之余，开设博客“厨房里的人类学家”分享烹饪心得与专业厨房内的所见所闻，得到梁文道、叶怡兰、蔡珠儿等名家盛赞。

2010年迁居上海，翌年开始制作“厨房里的人类学家”中西菜肴教学视频，以5到10分钟时间，从头到尾示范一道菜的生成，广受网友欢迎。

这些年随外交官夫婿四海为家，餐桌从台北延伸至波士顿、香港、上海、华盛顿，到目前的雅加达，育有两子述海、述亚。随遇而安的性格孕育独特饮食见解，以饱览群书，吃遍四方，并认真思考一切与饮食有关的课题为人生志业。著有《厨房里的人类学家》、《其实，大家都想做菜》。

“厨房里的人类学家”系列烹饪教学视频请见祖宜的个人网站：www.chuangtzui.com

书籍目录

自序 生活，从回归厨房开始
工欲善其事
基础工具一览
下厨前的叮咛
不爱吃西餐？
谈菜色安排
在家请客的轻松法则
谈摆盘
Part.1 酱料、沙拉凉拌、小点、汤品
罗勒青酱
芫荽葱姜青酱
墨西哥式酪梨酱
鹰嘴豆泥
香蒜黄油酱
麻辣红油
沙拉与凉拌的黄金比例
油醋酱
和风沙拉酱
如何烤坚果
栉瓜缎带沙拉
番茄罗勒玛兹瑞拉沙拉
橙橘沙拉
鲜虾葡萄柚酪梨沙拉
章鱼沙拉
凉拌莴苣笋
凉拌胡萝卜丝
凉拌藕片
凉拌白菜心
正宗与创新
蟹肉酪梨冷盘
番茄青酱杯子酸奶
酥烤镶蘑菇
培根芦笋卷
西式玉米烙
鸡高汤
奶油蘑菇汤
香肠甘蓝白豆汤
腌笃鲜
西班牙番茄冷汤
Part.2 肉类 & 海鲜
炖一锅肉
糖醋小排
红酒炖牛肉
番茄白酒炖鸡
椰汁咖喱牛肉酱
蒜香白酒煮淡菜
川味口水鸡

酒香入菜
盐渍法
小里脊配白兰地胡椒酱
煎鸭胸配姜味橙酱
酸豆柠香鸡排
煎牛排
煎烤牛排配烟熏红椒油
煎鲷鱼配莎莎酱
煎鱼排配青柠酱油
煎鲑鱼配白酒味噌酱
香煎大明虾
椒盐炒鱿鱼
不可或缺的烤箱
蝴蝶烤鸡
坦督里咖喱烤鸡腿
五香烤肋排
地中海式香料烤鱼
李子烤鸭腿
Part.3 面饭 & 蔬食配菜
味觉的减法与加法
蒜香白酒蛤蜊面
烟花女意大利面
培根芦笋鸡蛋意大利面
奶焗通心粉
葱油拌面
凉面
炒雪菜毛豆笋片年糕
蕉叶香肠糯米饭
椰香鸡饭
香料饭
虾仁玉米粥
炒青菜
火腿薄荷炒豌豆
蒜香炒蘑菇
培根炒孢子甘蓝
烤芦笋
烤大蒜
烤马铃薯
火烤剥皮甜椒
烤咖喱白花椰与胡萝卜
橙汁蜂蜜烤番薯
土豆泥
普罗旺斯炖菜
Part.4 烘焙点心
吃货的节食计划
美式比司吉
美式松饼
法国吐司
可丽饼

口袋饼
肉桂吉拿棒配巧克力酱
焦糖酱
派皮秘诀大公开
乡村风水果塔
法式樱桃布丁
2分钟巧克力蛋糕
巧克力豆饼干
冰糖桂花炖梨
薄荷柠檬汁
草莓香槟
食材中英对照表

精彩短评

- 1、在理想国的公众号上看到了，居然还没出，想看想看想看啊！看完了，感觉比较容易操作，也喜欢她的理念，不必天天计算卡路里，只要有节制就好，不要吃自己不想吃的。最近工作太累，经常吃各种其实本不想吃的东西。
- 2、100分。文字干练逻辑清晰~ 学习了很多之前不熟悉的调味~
- 3、做菜不必拘泥菜谱，要学会变通，用好的食材和调料，重质不重量
- 4、2017年读完的第一本书是一部菜谱，哈，索性是一部很人文的菜谱
- 5、#用高知写的书来给高知的我做做心理建设哈哈哈
- 6、这是我一直想要的走心菜谱，绝对符合我这个想要省时省力，又要菜品有趣好吃的留学生。2017年3月份，想要继续精进一下自己的做菜能力，翻看了一些旧菜谱发现这本写的深得我心~
- 7、非常欣赏她做事情的态度和方法。
- 8、《简单 丰盛 美好》生活，从回归厨房开始。大厨靠得是经验与变通，而不是器物，原来施主我已不知不觉着相了……这是一本菜谱一本厨房人类学家的菜谱，中西合并，信手拈来。哥伦比亚的博士辍学从厨，沉迷于厨房之中不能自拔，四海为家，师从八方，妙哉~
- 9、食譜簡潔好實踐，目前已經成功地做出幾道菜了，圖片精美。除了學做菜外，還可一窺廚房裡的人類學家做菜的小訣竅與生活觀。非常好看好用的一本食譜。
- 10、重点不在所做的菜，而在于做菜的过程可以体味生活的本来面目就应该是简单丰盛美好。
- 11、Kindle版 有些图片没下载下来 食材对我稍显复杂 厨房太小没地方放烤箱 但还是找到了几个我可以试试的菜谱
- 12、大厨靠的是经验，不是昂贵的器皿
- 13、一口气看下来，一句话，工欲善其事，信口舌，一做再做。
- 14、实用！
- 15、把需要烤箱的都跳过去了
- 16、2016的意外之喜，2017的美好开始~
- 17、干脆利索，聪明人做老师就是不一样，逻辑清晰重点明确。
- 18、追星成功
- 19、温暖的厨房

1、近十年前，我放弃博士学位转而追求厨艺，本来一心一意想成为一名专业大厨，目标是将来开自己的餐厅，也为此做学徒奋斗了一段时间。怎奈接下来几年间我随丈夫一次又一次跨国搬家，宝贝儿子一个接一个出生，我忙着哄喂奶和适应新环境都来不及，回餐厅锻炼打拼的愿望只能暂时搁置。这期间我从未停止做菜，只不过服务对象从餐厅里不认识的客人变成最亲近的家人朋友。从麻州剑桥到香港、上海、华府，以至目前的雅加达，我日复一日上菜场，回家熬高汤，练刀工，割烹鱼肉，哺喂三餐，一人包办餐厅里从大厨到洗碗工和服务生的所有工作。这过程中，我对饮食的关注重点也有所改变。过去我追随专业厨界的流行趋势和尖端技艺，但慢慢的，那个酷炫阳刚的世界好像跟我的生活连接不上，取而代之的重心是最切身的食材质量与家人健康问题：哪里买得到可信赖的有机蔬菜和没有施打抗生素、荷尔蒙的鸡？什么种类的海鱼比较没有重金属？什么样的淡水鱼是低污染养殖？我发现身边越来越多人开始关心饮食的出处，因为接二连三的黑心食品事件让大家愤怒、焦虑又无助，生态破坏和全球暖化更已经严重到每一个人都必须正视，并为此改变饮食生活习惯的地步。为了了解饮食之于自身和环境的关系，我读了不少书，也发表一些文章谈自己开始奉行的原则，比如支持有机农业、吃当季当地的食材、避免购买破坏性农渔业产品、减少铺张浪费等迫切的议题。说了很多，效果似乎有限，因为大部分的人连在家做菜的能力和意愿都没有，更别谈买什么菜了！且看中文电视上的美食节目大多用来传达餐饮情报，偶有现场做菜的节目都偏综艺型态，是搞笑和声光美女的秀场。只有在购物频道或大白天冷清时段，才看得到那种穿围裙或戴厨师帽的传统烹饪教学，年轻人和上班族根本没机会也没兴趣看。几年前住在上海的时候，我开始环顾四周，发现五六十岁以上的人不分男女，几乎什么厨房里的基本活儿都会做，而三四十岁以下的社会中坚和青年男女却很少能分辨蔬菜的种类，更别说去骨刮鳞和掌握火候。这个断层实在太大了，如果不及早弥补，我们哪里有能力为自己的饮食把关，更凭什么谈消费伦理和永续发展？我心想，烹饪为我个人带来这么大的快乐与成就感，嘉惠了我的家人朋友，又推动我自动自发地关心健康、环境，以及过去从来没注意过的农渔业问题现状，如果我能把这颗实用的种子分享给更多人有多好呢？“厨房里的人类学家”系列视频就是这样诞生的。从2011年秋开播以来，我总共上传了68则视频短片，每则约5到10分钟，从头到尾示范一道菜。这些视频没有摄影棚也没有脚本，完全在我自家有点拥挤凌乱的厨房里录制，偶尔还听得见孩子在后面叫妈妈。我们菜做到哪儿就拍到哪儿，不够咸就加点盐，不够烂就再煮一下，东西散了破了，就看我现场怎么补救。我希望呈现的不是遥不可及的美食秀，而是用最平实的场景传达绝对可行的技术，致力让大家看完了有信心自己做做看。住在上海的那段日子里，拍摄视频成为我生活中最翘首期盼的开心事。每周二上午十点，我的大学生义工团队：小鱼、希佳、邵涵、藏民几个人轮流在繁忙的课业和社团活动间抽空前来掌镜剪辑，唯一的酬劳就是拍完可以吃我做的菜。有时他们提早一天问我：“明天做什么菜啊？”如果答案是牛排、炖肉、烤鸡之类的大菜，第二天就会临时出现一些“打酱油”的人马，菜吃完了还会说：“祖宜，没吃饱唉，再来点什么吧！”我也因此被训练得能屈能伸，随时可以变花样喂饱一群大男生。吃饱了，他们就在狼籍的杯盘间剪辑，从一开始没经验奋斗到晚上九点，到后来默契无间，下午两三点就可以完成剪辑转档，现场上传YouTube和优酷。从他们身上，我见证了新一代年轻人积极好学又充满理想的正能量。连续跟我相处两年，他们也个个能洗手做羹汤，甚至抱婴儿、哄小孩都有模有样。另外很幸运的是，视频开播十几集后，我得到供应江浙沪一带生鲜食材的网络营运店“莆田网”赞助，得以无条件试用他们严格把关的安心食材。他们不要求我说什么做什么，也没有金钱交易，只是很慷慨地送来一箱箱的蔬菜水果、鸡鸭鱼肉。当时我肚子里正怀着老二述亚，本来就因为孕期保健而成为“莆田”的订户，这下子少了为拍片买菜的开销，又因为肚子里的宝宝让我胃口大开，忽然一下创作力与精力旺盛，似乎有无穷尽的菜式想与大家分享。视频里眼看我肚子挺得一集比一集大，孩子生下来又继续包在背带里做菜拍片。乐此不疲的原因是：我几乎每天都收到网友来自世界各地的问候鼓励。很多人寄照片“交作业”，更有许多人告诉我，他们从完全不会做菜、跟着我的视频练习，已经可以办桌请客了！离开上海后我在美国华府特区待了一年，又很幸运地认识了两位可爱的留学生——爱绿和顺清。她们自告奋勇前来帮忙，一样不求任何报酬，为我在那个阳光灿烂的临时厨房里记录了另一阶段的视频分享。很多人问我每集视频示范的菜色是怎么决定的？老实说我没有任何系统和计划，纯粹看自己当时想吃什么，又恰好有什么当季食材，因此最后呈现的菜色很随意多元。有以前在厨艺学校和餐厅里练就的法国与意大利菜，有从阿姨保姆那里学来的上海菜，有我老公爱吃的美国南方菜，也有自己研究摸索出来的川菜、台菜、印度菜、墨西哥菜、

《简单·丰盛·美好》

创意混合菜……菜色选择上我唯一的取决标准是做法不能太复杂，而且最好有一个明确的核心技巧。比方做糖醋小排，我介绍糖分对肉汁色泽与浓稠度的影响；拌生菜沙拉，我分析油醋酱汁的标准比例与延伸变化；煎烤牛排，我解释如何判断熟度；做川味口水鸡，我示范如何轻易地为鸡腿去骨……这些菜色是传达技巧的范例与管道，我的目的是希望大家真正了解每个动作背后的用意，而不是一个口令一个动作，战战兢兢地测量1大匙、2茶匙。我相信一旦掌握了方法并知其所以然，下厨者不仅能轻易依样画葫芦，更能触类旁通，举一反三。这本书集结过去几年来在网上示范的所有菜色，也包括一些我曾在脸书和微博上随手分享的家常菜，每一道都经过我自己与许多网友们的测试，算是成功率很高的模板。如今影音文字化，一方面为了方便快速浏览查询，另一方面也想更深入地探讨一些原则和理念。如果文字上还有什么不清楚的，欢迎上YouTube或优酷看全程示范。书里另外收录了我对做菜各个环节面向的一些心得汇整，包括如何组合一顿饭的菜单、如何轻松请客、如何摆盘、如何用酒等等。整理文字时我狠狠地删除冗赘废话，希望留下的都是有意义的信息。在此大道理不多说，只想传达我对做菜的热忱和日积月累的心得体悟。我深信唯有动手做才能真正了解，而唯有了解才能欣赏和开创。饮食之均衡、人际之和谐、环境之改善，可以从大家回归厨房开始。

章节试读

1、《简单·丰盛·美好》的笔记-第46页

2、《简单·丰盛·美好》的笔记-谈菜色安排

一餐搭配得宜的菜，像诗歌散文一样，结构平衡且有起承转合。有些食材搭配在一道菜里有如押韵，特别契合，而这道菜配那道菜，又像是对仗工整的文句，适切得宜。国人讲究“色香味俱全”，其实已把菜色安排的考量一网打尽。“色”是卖相与色泽，试想如果一桌菜清一色土黄，即便全是山珍海味也难提起胃口；反之如果有浅棕、暗红、碧绿和莹白，立刻赏心悦目。从色泽出发的好处是，颜色一旦平衡，香味和口感通常也自动就位。比如棕色系的红烧肉软烂带微甜酱香，搭配红艳香辣又滑嫩的麻婆豆腐，一碟青脆的时蔬，再加一道皎洁的竹笋或莲藕 / 清蒸鱼 / 炒虾仁，在我看来就好看好吃又均衡。（#362-367）考虑吃什么（在不虞匮乏的状况下）是快乐的。只要学会静下来聆听自己的肚子和口舌，原本浑沌的饥饿感会逐渐凝聚成确切的渴望，而渴望正是菜色安排的最高指导原则。（#385-386）

3、《简单·丰盛·美好》的笔记-不爱吃西餐？

所谓鲜味（日本人称之为“旨味”或“umami”）以最纯粹的化学形式呈现就是麸胺酸钠，也就是味精。其实它存在于许多天然食材里，像番茄、蘑菇、海带，另外就是腌渍和发酵食品。近年来科学界致力研究味觉反应，发现我们的舌苔和小肠壁上都有专门感应鲜味的“受体”（receptor），传导至大脑会产生愉悦感受，同时也帮助消化。有趣的是，鲜味若没有咸味和香味辅助，舌苔和大脑几乎感受不到。比方单吃味精就没有味道，但若同时加点盐和胡椒则滋味立现。同样的，番茄若单吃也有点单调，但只要撒一点盐，鲜美的内在风味立刻引爆。实验还证明当鲜味存在时，盐只要加一点点就觉得够咸，两味相辅相成，效果相互扩大。（#320-324）切块的干酪买回来用厨房纸巾包着防潮，装在保鲜袋里，每次要用就刮一点，用到最后剩下硬皮就丢到汤里一起煮，比加味精或鸡粉还鲜！（#346-348）

4、《简单·丰盛·美好》的笔记-下厨前的叮咛

1、力求整洁和有条有理2、买把好刀，好好保养3、煎、烤、炸的食物，烹调前请擦干：当食物表面有太多水分时，怎么加热都没办法超过100°，是不可能上色、变金黄焦香的。4、锅子不要太小5、相信自己的眼耳口鼻6、选用好食材7、冷冻食材必须冷藏解冻：要吃的前一天把食材放进冷藏柜慢慢解冻，解冻玩就像在原产地一样新鲜。如果随便把冷冻海鲜或肉放在室温接哦对那个，甚至冲温水，那就完蛋了，因为解冻的大颗粒冰晶会破坏肌肉组织，使肉质变得破烂且不断出水。另外温度升高也会让鱼虾表面的酵素火花，加速分解蛋白质产生腥味。如果你所有运输和解冻的步骤都做对了，煎炒时还拼命出水，那可见商家已破坏冷链，下次不要再跟他们买东西了。

5、《简单·丰盛·美好》的笔记-在家请客的轻松法则

1、菜色种类不要太多：西餐的结构最基本包括：主菜、淀粉主食、蔬食，但继续延伸也可以添加如下：前菜（appetizer）沙拉（salad）汤（soup）面包（bread）肉食/海鲜（meat/seafood）蔬食（vegetables）面饭/淀粉主食（starch）甜点（dessert）。转换为中式菜色大致如下：小菜/凉菜 汤 糕饼面点 肉食/海鲜 蔬食 饭 水果/甜点。一般状况下只要有一道凉菜、一道肉食或海鲜、一道蔬食，配上米饭，再切点水果，就已经架构完整。如果需要更丰盛一点，可以加一道汤、一份糕饼面点或是多几道凉菜或蔬食。（#395-408）2、善用不同火力的烹调方式：慢炖菜、凉拌菜、烤箱菜3、善用优良的外食或半成品：如果自己做得真的比较好，那就自己做。如果人家做

得更专业更好，那就买啊！这就是分工，省下来的时间可以把别的环节做得更好，而且‘product knowledge’，知道什么产品好，哪里买得到也是一门学问。”4、勿拘泥形式

6、《简单·丰盛·美好》的笔记-第38页

7、《简单·丰盛·美好》的笔记-基础工具一览

大刀：chef's knife。市面上厨师大刀分中式、西式和日式。中式菜刀的刀面宽大，手感沉，除了适合切斩剁，横切薄片和搬移砧板上的食物也特别方便。西式大厨刀稍微轻巧一些，最大的不同在于刀锋有个弧度，可以上下扳动或前后推拉，我个人觉得用来切丝和剁蓉很方便。日式大刀结合中式的水平刀锋和西式的轻巧刀面，很多人认为是理想组合。究竟该选择什么形状、大小、轻重的刀，完全要看个人使刀的习惯和手感，所以最好亲自到店里比较看看再决定。锯齿刀：serrated knife。锯齿刀主要用来切表皮软硬质地差距大的食物，比如脆皮面包、番茄、总汇三明治。一般刀锋切割时施力时由上而下，切开硬皮的同时容易压扁柔软的内里。锯齿刀的使用方式是前后推拉，能很轻易地切过硬皮，不造成任何挤压，所以里外软硬差距大时可以切得比较平整。由于锯齿刀不能磨也不需特别锋利，买平价的即可。磨刀棒：sharpening steel剪刀：scissors/kitchen shears削皮刀：peeler。可以刮出大片的柠檬皮和漂亮的蔬菜缎带。刨丝刀：grater砧板：cutting board平底不粘锅：non-stick skillet。不粘锅的名誉似乎不太好，常有报道说铁氟龙涂层会致癌，但其实这跟锅子没关系，主要是使用不当，让涂层被金属铲子或铁刷刮伤了。平底铸铁锅：cast iron skillet。无釉料的铁锅唯一缺点是容易生锈，需要保养。第一次买回来要在锅面涂一层油，然后倒过来放在180°~200°的烤箱烤一个小时。以后每次煎有优质的食物都形同保养，长久下来会养出一层发亮的天然保护层。当食物沾黏锅底的时候，最有效的清洗方法是在锅里倒一点水煮开，然后边煮边用刮刀刮除沾黏的食物。全部清洗干净后务必把锅子彻底擦干或在炉火上烤干，然后再薄薄摸一层油即可。炖锅：dutch oven/casserole炒菜锅：wok小汤锅：saucepan铲子：spatulas。薄面有弯角的铲子（offset turner）用来让煎饼和鱼翻面，硅胶铲子（silicone spatula）做甜品可以把锅盆里的糖浆面糊刮得特别干净。大汤勺：ladle夹子：tongs漏网：strainer沙拉脱水器：salad spinner铁碗：steel prep bowls杵臼：mortar and pestle烤箱：oven烤盘：baking pans防热手套：oven mitts。既然要用烤箱就不能没有防热手套。开烤箱门之前，戴上手套必须成为不假思索的反射动作。美式量杯：measuring cups量匙：measuring spoon一组四种量匙分为1大匙（tablespoon，简写tbsp）、1茶匙（teaspoon，简写tsp）、半茶匙、1/4茶匙。其中1大匙=3茶匙。电子秤：digital scale。常做烘焙可以准备一个打蛋器：whisk擀面杖：rolling pin电饭锅：rice cooker果汁机/搅拌机：blender

8、《简单·丰盛·美好》的笔记-第9页

9、《简单·丰盛·美好》的笔记-第27页

10、《简单·丰盛·美好》的笔记-第2页

11、《简单·丰盛·美好》的笔记-第65页

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:www.tushu000.com