

<<秘食指南>>

图书基本信息

书名：<<秘食指南>>

13位ISBN编号：9787508615097

10位ISBN编号：7508615093

出版时间：2009-5-1

出版时间：中信出版社

作者：伊莎贝

页数：149

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>

## <<秘食指南>>

### 前言

偷窥别人的冰箱 一般说到“偷窥”，都会联想到偷窥卧室春光，其实更普遍发生的偷窥，恐怕不是在卧室，而是在厨房。

去朋友家做客，如果有机会熟门熟路自己去拿一罐冰冻饮料，或帮主人把买回来的生熟食物放好，一拉开冰箱门，总不免手脚放慢半拍，往里面多扫两眼。

也许不过瞄到半块吃剩的巧克力、奶酪，湖南餐馆打包回来散发着辣味的两盒小炒，打蔫了的几条黄瓜，以及不知道摆了多久可能早过期了的某牌子辣酱……还是隐隐有点新奇感和刺激感。

太有生活气息和个人色彩了。

被偷窥者醒悟了，多少有点被侵入的不舒服感，又不好

## &lt;&lt;秘食指南&gt;&gt;

## 内容概要

凉拌意式面疙瘩——北京、上海的西式食品超市里，都有冷冻的意式土豆团子卖。不知道专栏作家和食评人娜斯怎么想起来的，把它买回来给凉拌了，就清淡多了，又比中式面疙瘩有咬劲。

五香油浸三文鱼配番茄及姜油醋汁——西式煮熟或煎熟的三文鱼，都像一块粉红色的木头，浇什么酱汁都不值得一吃。

外滩茂悦行政总厨周宏斌的“油浸”做法，可以保持其鲜嫩肥美。

红烧肉蒸鱼——“冷冻的红烧肉是很珍贵的，可以有很多用途。

比如切几片拿来蒸鱼，代替火腿用；或者切薄片夹馒头吃；或者切丁做寿司。

”文人美食家舒国治说。

董氏烧茄子——家常菜进了高级餐厅，如果还只是家常，顾客难免失望，觉得没有惊喜。

名厨大董发现了家常菜里的诗意和美感，那些茄子、白菜，就像从唐诗宋词里走出来似的。

普罗旺斯炖蔬菜——“这道菜冷热皆宜。

如果当配菜，可以搭配烤小羊排或是烤鸡一起享用。

可以做大分量，因为隔天加热，味道更好。

”香港美食名人纪晓华说。

菠菜培根蜜饯——“我看过西餐厨师在沙拉里放焦糖苹果，但是对于一般人家，焦糖苹果做起来太麻烦了，所以想到用蜜饯代替。

这道菜吃起来很香很有嚼劲，而且多方便啊对于单身人士！

”美食作家曼俏说。

西班牙红酒炖梨——“西班牙红酒炖梨的做法与法国红酒炖梨相似，只是法国会用波尔多红酒，西班牙用瑞欧哈红酒，香料亦略有不同，西班牙用的香料较多，法国不用。

”作家、美食家和旅行家韩良露说。

海鲜意大利脆面——“面条一定要用较细的spaghetti，这道菜的主要口感在面条的酥脆。

也可用不同的蚌壳或虾子让这道菜更丰盛。

”巴黎美食评论员和专栏作家谢忠道说。

日式什锦鱼生鹅肝土豆薄饼——虽然最简单传统的冷热鹅肝就最好吃，但是人不一定都是理智的，太理智了没有乐趣。

香港美食家查传倜给的很多食谱都是“天马行吃”——就像他父亲金庸先生的武侠小说。

## <<秘食指南>>

### 作者简介

伊莎贝，前美食杂志主编。  
美食专栏散见于《新周刊》、《经济观察报》、《金融时报》、中文网。

曾出版《私享家》一书。

## &lt;&lt;秘食指南&gt;&gt;

## 书籍目录

又东又西 意大利面有无尽的可能性——乱拌意大利面 奶油还是香油？  
 这是个问题——凉拌意式面疙瘩 韭菜打败罗勒——韭菜绿酱 难看的火腿最香——云南菌菇火腿意大利面 好好对待三文鱼——五香油浸三文鱼 旅行了几千公里的火腿——西班牙火腿冬瓜汤只做一道 人见人爱的芝麻菜——鹅肝沙拉 理想主义的牛油果——冬日暖沙拉 女人的earthy指数——三豆沙拉 吃零食吃出的灵感——菠菜培根蜜饯沙拉 因橄榄油之名——意式烤蔬菜三明治 唱主角的汤——番茄浓汤和菠菜浓汤 Le Cruset驾到——味噌鲑鱼豆腐锅 怎么都好吃的意大利面——芥蓝香肠意大利面快慢餐 对食物要有敬意——红烧肉蒸鱼 大家一起动手——带鱼饭团 要蛤蜊，不要沙——蛤蜊两吃 为什么下厨者特别自负？  
 ——小炒童子鸡 如果遇到鸡肋食材——黄油蒜茸大虾 神奇的大蒜——蒜蓉蒸丝瓜 难以捉摸的银鳕鱼——腐乳烤银鳕鱼 平凡中见不平凡——冷茄子 家常的诗意——董氏烧茄子 最爱猪肉——咸鱼蒸肉 吃笋的乐趣——油焖笋 菌菇和奶油最对味——奶油杂菇 只要一锅好汤——蔬菜高汤慢快餐 向冰箱角落里寻宝——奶油大蒜面包 完美的午餐食物——豪华牛排三明治 快慢之间——南瓜咖喱 番茄的秘密——意大利肉酱 快餐变大餐——青菜蘑菇饺子面对米饭一往情深 冬季的comfort food——蚕豆火腿焖饭 一定要粒粒分明——生熟鲑鱼炒饭 简单中见不简单——咸肉菜饭 白饭的最高境界——卤肉饭 别问正不正宗——海南鸡饭单身汉好时光 谁说老外不能吃辣——香辣墨西哥卷 咖啡馆美食之一——番茄奶酪面包 拉面狂人——日式高汤拉面 什么都用最好的！  
 ——豉椒蒸排骨舌头在旅行 传统法国人吃什么？  
 ——白汁煮贻贝 别人的记忆不是我们的——普罗旺斯炖蔬菜 穷人的幸福——西班牙蛋饼 懒人去吃Tapas——白酒酸豆洋葱蘑菇 海边的大厨——大蒜白酒蛤蜊 好厨师有想象力——海鲜意大利脆面怎么都好吃 适合救场的甜点——法式炖梨配香草冰激凌 薄饼不能承受之重——三种芝士薄饼 现做的早餐最打动人心——草莓煎饼 素食者的狂欢——法棍烤三种奶酪对自己好一点 大块吃肉——叉烧肋排 可以优雅的三文鱼——橙味三文鱼 变着花样吃鹅肝——日式什锦鱼生土豆薄饼 煲一煲新意——石斑干贝煲仔饭 大厨风范的酱汁——牛油果酱夏日沙拉祖母厨房 非常low的食物——青菜虾米烂糊面 贫穷时代的美味记忆——蟹糊 肉饼也有流派——汽水肉 千变万化总是粥——蚝干咸稀饭 一碗面的禅意——鸡杂鸡汤面 思乡的肠胃——客家芋圆那些爱吃的朋友们

<<秘食指南>>

章节摘录

对食物要有敬意 红烧肉蒸鱼 舒国治先生在上海的时候，有一次和他约在Amokka咖啡馆见面。

他来的时候，手里拎了一只塑料袋，里面油乎乎儿只春卷包子。

“朋友家的阿姨做的，很好吃，吃吃看。

”他说。

美食家里像舒国治这样朴素、自然，始终对食物怀有珍惜敬重之心的，是个异数。

看他的《台北小吃札记》，无论是说一碗面，或一只包子，都能唤醒你消失已久的最原始朴素的食欲。

剩菜剩饭让舒国治说起来，都是那么有趣、馋人。

“一般人家烧一大锅红烧肉，吃不完，最好是分成几包冷冻起来。

冷冻的红烧肉是很珍贵的，可

## <<秘食指南>>

### 媒体关注与评论

《秘食指南》开启了八卦的最新秘境——别人在家关门吃什么以及怎么吃，其激动人心的程度，完全不亚于他们在床上做什么以及怎么做。

——著名作家、美食家沈宏非

<<秘食指南>>

编辑推荐

美食家、大厨和享乐者们在家吃什么。

一个人在家吃什么，比他当着人吃什么更像他自己。

下厨如上床，想象力永远比那三招两式重要。

一个人的食色世界，快节奏都市里的缓慢生活。

舒国治（著名作家、美食家）、娜斯（专栏作家）、沈清（媒体董事总经理）、妥俏（美食作家）、查传倜（金庸之子、高级美食顾问）、叶孝忠（专栏作家、旅行家）、大董（大董烤鸭店创办人、北京名厨）、纪晓华（香港专栏作家、美食节目主持人）、韩良露（著名作家、美食家、占星家）、李文荣（室内设计师）揭秘作家、名厨、经理人等数十位美食达人的私房



<<秘食指南>>

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>