

<<小巫厨房蜜语>>

图书基本信息

书名：<<小巫厨房蜜语>>

13位ISBN编号：9787807635079

10位ISBN编号：780763507X

出版时间：2010-7

出版时间：广西科技

作者：小巫

页数：166

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>

## &lt;&lt;小巫厨房蜜语&gt;&gt;

## 前言

序/隐藏在美食中的亲子道理一、厨房+蜜语我孩子的学校每年秋季都会举办一场“国际美食节”，因为学生们来自五湖四海，学校鼓励父母们把最能体现自己祖国家乡文化的特色菜肴贡献出来，供孩子们、老师们以及家长们大快朵颐。

国际美食节当天，学校四层楼道里每一层都摆上长桌，桌上各国菜品琳琅满目，很多孩子们还穿上本国民族服装，大家端着盘子到处游走，看见什么好吃就取一些来吃。

我一向自认是一个跨国界跨文化的人，所以就刻意去烹饪本土代表作。

因为菜是需要事先做好了捧到学校，为图省事，每一年我的作品都是一大锅意大利通心粉，拌上冷热皆可入口的酱汁，比如罗勒松仁酱或者烟熏三文鱼奶油汁，端着满满一锅去，拎着空锅回家。

大多数家长都用塑料餐盒带菜过去，气势磅礴地用锅端菜的不多，所以一锅菜被分吃干净，令人欣慰。

更有意大利妈妈前来品尝，并且竖起大拇指，更令我暗自得意。

2008年那一次，我做了平素孩子们最喜欢吃的普罗旺斯烩菜，那时有一部同名的卡通片，中译《料理鼠王》，2007年我带女儿去美国时在电影院看过，回京后买了碟，我们全家都特别喜欢这部影片，于是在菜肴标示牌子上，一面画了影片主人公最后开店时，饭馆招牌上的那只握着炒菜铲子的老鼠形象，另一面画了蓝天白云绿树。

这一锅烩菜放在桌子上不久就见了锅底，我女儿的老师一边吃一边说，比学校食堂做的好吃多了。

呵呵，要知道，这食堂的老板可是法国人呢！

那天我的朋友带了她一岁多的女儿晏晏跟着我们混迹人群当中吃吃喝喝，晏晏来到我家锅前时，锅里已经没有菜，只剩下一丁点儿汤汁了。

我盛了一勺汁给晏晏尝，小姑娘吃下去之后咂咂嘴，指着锅里还要，我又给她几勺，她都狼吞虎咽下去，到后来她嫌我用勺子刮太慢，干脆捧着锅喝，那只锅比她的脑袋大好多，几乎扣在她头上，锅里的汁被她喝得一滴不剩。

晏晏妈当时很吃惊，小巫阿姨这做的是啥美味呀？

俺这丫头咋就这么爱吃啊？

后来晏晏妈就盯上我了，每次见到我都要菜谱。

我口述给她三文鱼豆腐味噌汤（见x页）的做法，她回家做出来之后，刚尝了一口，便按捺不住激动的心情，大声招呼晏晏爸过来品尝，据晏晏妈说，她老公吃了一口之后，也立刻按捺不住澎湃的心潮，端起锅就朝门外走，说是要跟邻居分享。

晏晏妈断喝一声：“放下！”

我跟闺女还没吃呢！

”这才救下来这一锅汤。

晏晏妈，还有几个品尝过我烹调的朋友们，都起哄嚷嚷着要我开厨艺班。

这呼声被出版社听见了，编辑们说那你干脆写一本菜谱书得了，让更多的妈妈学会，不是更好吗？

我一想，这倒真是个好主意。

实际上，写这本书的真正动机，不在于显示我多么会烧菜，我会烧的菜很有限，手艺也差强人意，只是因为不是中餐，而使得吃过的朋友感觉新鲜过瘾。

此外，为了与一般菜谱区分开，编辑还叮嘱我写成蜜语式的兼顾厨艺和亲子的图书，书名也就这样定下来了。

因此，可以郑重其事地出这么一本书，我绝对是用心良苦的。

请朋友们好好阅读我下边的文字，否则这只是一本普通的菜谱而已，里边很多菜都可以在西餐菜谱书里找到。

二、肯照料孩子，才有资格训导孩子2009年6月，一位来自瑞典的资深华德福老师给我们举办了一场讲座。

老师年事已高，是一位慈祥的老奶奶。

她反复强调在家里，在孩子面前，妈妈不要流露出无所事事的样子，而是最好忙忙碌碌，操持家务、

## &lt;&lt;小巫厨房蜜语&gt;&gt;

煮饭烧菜、缝纫手工，等等，一方面，给孩子做出可供模仿的勤奋榜样来，另一方面，则增进亲子关系的融洽性。

听到这里，一位妈妈举手问：“家务事一定要妈妈亲自做吗？我工作很忙，也不太会干活儿，家里有保姆，可不可以让保姆代劳呢？”

瑞典老奶奶笑眯眯地说，“当然可以了。”

那位妈妈明显地松了一口气。

未曾想老奶奶又加了一句：“不过，你要做好思想准备，你的孩子会跟保姆更亲。”

一屋子人哄堂大笑，我是笑声最响亮的一个：老师的话真是说到我心里去了！

这些年来，很多妈妈都问过我：“我的孩子为什么不听我的？”

也有很多朋友对我报告过他们的观察心得：“你的孩子真听你的话。”

我有一个秘诀。

然而，它既不是怎样与孩子沟通，也不是如何训育孩子自律，这些方法虽然都行之有效，但解决不了根本的问题，那就是亲子关系的质量，也就是说，孩子是否信任母亲、是否把母亲当作他生命中最亲爱、最重要的那个人。

良好的亲子关系是有效实施一切养育手段的前提。

我的这个秘诀就是——亲手给孩子做饭，亲自照料孩子的起居，陪伴孩子入睡，给他们唱歌、讲故事。

我在其他几本书里、在多场讲座上，都曾经反复强调，母亲一定要亲自照料孩子，从亲自哺乳开始。尽管大多数家庭都有老人和保姆帮忙，但是母亲在孩子起居方面亲力亲为的重要性不容忽略。

说白了，那就是：谁照料孩子的吃喝拉撒睡，孩子就听谁的。

这个“听话”，不是传统意义上的乖巧顺从，而是基于良好的亲子关系而产生的那种信任。

当你不辞辛劳给孩子做饭、洗漱，陪伴他们玩耍时，孩子能够感受到你的爱，他知道你爱他，也就本能地体会到你要求他做的事情都是为了他好。

作为一个独立的个体，孩子肯定有反抗你、惹怒你的叛逆时刻，但他不会做出令你伤心的举动，也会乐于跟你沟通，听你讲道理。

甚至可以这样说：谁亲手照料孩子，谁才有资格训导孩子，否则就是在孩子的教育方面弃权。

一个不肯洗手做羹汤，一切都由他人伺候，把保姆当成佣人，饭后连碗都不肯收拾的妈妈，当她再摆出一副高高在上的架势，命令孩子这样那样的时候，一定会遭到孩子抗拒的：“你是谁呀？”

你有什么资格来教训我呢？

我凭什么要听你的呢？

我女儿的一个同学来我家做客，吃了我做的饭，觉得挺香，我问她自己的妈妈会不会做饭，她说会，但不做：“我妈妈说了，要是她做饭的话，那要阿姨有什么用？”

这位妈妈大概觉得，既然请了保姆，就不能花冤枉钱，还得自己做饭。

可能有妈妈会感到为难：我工作忙，没有时间，怎么办？

我从小娇生惯养，什么家务都不会，怎么办？

我所倡导的，并不是妈妈全天围着孩子团团转，给孩子做全职保姆。

只要你能够尽量把下班时间奉献给孩子，只要你能够一周之内为孩子做上几顿饭，陪他玩儿陪他笑，孩子就会把你当作最亲最亲的人。

就像你不必具备音乐细胞也可以为孩子唱歌、没有经过美术训练也可以陪孩子画画一样，你不必利索能干，更不必是大厨级别，只要你努力，孩子就会领情感恩。

就拿我自己来说，我平时工作繁忙，周一到周五都有阿姨帮忙做晚饭，我一般都是周末显一显身手，最多一星期做三四顿正餐。

所以说，在做饭方面，我的出场率并不高，但却事半功倍，孩子们都一致认为他们老妈是地球上做饭最棒的那个人。

不过，每天早晨，我和孩子爸爸都会早起，给孩子们做早餐，这最简单的一餐，却也是最重要的一餐，不仅是营养意义上的，更是心理意义上的，其意义之一就在于我们必须持之以恒。

所以我会劝那些有住家保姆的妈妈，不要偷懒，不要依赖保姆，最好还是亲自给孩子准备早餐。

## &lt;&lt;小巫厨房蜜语&gt;&gt;

因此，每当有妈妈来问我：“怎样才能让孩子听我的呢？”

”也就是说，怎样才能让孩子跟你关系好呢？”

秘诀就是——给他烧菜吃。

三、终身大事始于口腹数年前，在一场讲座里，我提出一个说法：“你有一个什么样的爸爸，你就会嫁给一个什么样的老公；同理，你有一个什么样的妈妈，你就会娶一个什么样的老婆。”

”此言一出，全场炸锅，事后在网上，这个话题被一名网友贴出，大家沸沸扬扬讨论良久，几年之内帖子几起几伏，可见这个说法还挺抢眼球的。

跟帖的无外乎两类：“对呀，我老公（老婆）跟我爸（妈）挺像的，我以前怎么没注意到呢？嘿嘿。”

”或者：“瞎说！”

我老公（老婆）跟我爸（妈）南辕北辙，根本没有相似之处！”

”我的这个说法是有科学根据的，此处篇幅所限，不便展开来论述，大家可以自己找一些心理学方面的书籍来看。

我只是想说这样一个道理：妈妈是否亲手给孩子烧饭，关系到孩子未来婚姻生活的质量。

因为妈妈是孩子生命中的第一个女性，每一个男人在找老婆时，都下意识地以自己的母亲作为参照。

因为爸爸是孩子生命中的第一个男性，每一个女子在找老公时，都下意识地以自己的父亲作为参照。

母子关系良好，儿子喜欢妈妈，找来的媳妇儿就会像婆婆，婚姻关系也会亲密。

同理，父女关系良好，女儿欣赏爸爸，嫁给的老公也会有老丈人的影子，小两口自然甜甜美美。

相反，如果亲子关系不好，那么孩子在寻找伴侣的时候，也许就会有意或无意地寻找跟自己的父母相反的那类人。

当然，更多的情况是，亲子关系虽然不好，却仍然被类似自己父母的人所吸引，在婚姻关系中重复童年的体验，尤其是痛苦的体验，这类婚姻难免存在各种各样的问题。

无论正面的心理指向，还是负面的心理指向，我们被什么样的人吸引，都逃脱不了父母的影响。

所以，这本书最令人耳目一新的提法就是——如果你想要儿子将来娶一房贤惠能干的媳妇，请你现在给儿子烧饭吃；如果你想要女儿将来嫁一个顾家好男人，请你现在给闺女烧饭吃，并且教会她怎么烧饭。

关于第一点，我不仅有理论支持，也有生活实例。

我婆婆是一个特别能干又极会烧饭的人。

她养了四个儿子，四个儿媳来自天南地北，族裔语言文化背景各不相同，但有一个共通点，那就是没有一个懒人，都勤快能干，都喜欢烧菜给丈夫吃。

关于第二点，道理也很浅显：男人的心是被他们的胃拴住的。

淘气小男孩在外边野，肚皮饿了的时候，他知道好吃的在哪里，一定会飞奔回家吃妈妈做的饭。

一个男人如果有一个特别会烧饭的老婆，他一定不会在外边花天酒地，而是心甘情愿地回家吃饭，因为在大多数男人心目中，即便是满席山珍海味，也比不上家里的饭菜香甜可口。

.....四、饮食是教育的基础 近年来，每当父母向我咨询孩子的行为问题时，我都会询问一下孩子的饮食情况。

很多父母特别关注孩子的学习和行为，却往往忽略了孩子的饮食直接影响他的情绪、认知和行为。

我们的消化系统与神经系统息息相关，因为消化系统向全身提供养分，而养分的四分之一是提供给大脑的。

吃进嘴里的东西会影响我们的情绪，影响我们的脑部发育和运作，进而影响我们的言谈举止。

有科学家这样说：“消化系统工程 饮食 情绪 认知 行为，这是经过科学研究而得出来的图谱。”

同理，环境（外界所发生的一切）首先作用于我们的身体，进而引发情绪反应，两者之间紧密相连。

每当我们紧张、焦虑、恐惧、愤怒时，我们的消化系统往往发生相应的反应，甚至我们可能还没有察觉到情绪的变化，身体已经给我们提醒了：小到胃酸、没胃口，大到呕吐和腹泻。

孩子的反应则更直接，很多孩子处在紧张压力之下，从理智上来讲不敢公然反抗，但身体却以病症来抗议，尤其是消化系统的病症，比如消化不良、呕吐和腹泻。

当孩子反复出现消化系统的问题时，我们不能仅仅从医学方面去治疗表象，更要从他环境当中找出引



## &lt;&lt;小巫厨房蜜语&gt;&gt;

发他病症的根源。

无论是中医还是西方的草药学，以饮食调理生理、情绪和行为，是自古以来的传统。

严重过敏的孩子很可能会产生认知和行为方面的偏差，因为消化系统不仅影响免疫系统，更直接作用于脑部。

孩子的肠胃不能消化、分解、排除的有害物质，会穿透肠壁进入血液循环系统，对身体其他部位产生影响，孩子的肠胃不能消化、分解、吸收的养分，则无法顺利到达需要它们的地方，造成孩子营养不良。

自闭症、多动症、学习障碍、抽动秽语症等等有特殊需求的孩子都需要在饮食方面多加小心，比如自闭症的孩子需要避免摄入面筋类（大麦、小麦、燕麦、黑麦、荞麦等）和酪蛋白类（一切乳制品），多动的孩子需要避免摄入过多维生素C和糖分，所有的孩子都需要尽可能避免摄入食品添加剂，控制饮食之后的治疗效果在大部分孩子身上十分显著。

孩子在生命最初几年，最重要的发育部分就是他的消化系统，消化系统可以说是一切的基础。

因此我们做父母的需要特别关照孩子的饮食，说到底，饮食是教育的基础。

从母乳喂养开始，我们需要捍卫孩子的饮食安全。

我们要亲自喂母乳，因为孩子吃的是我们的身体所提供的全面营养，而不是某位我们不认识的奶牛所提供的不适合人类婴儿消化的物质。

我们也要亲自给孩子烹调食品，挑选最适合孩子健康发展的食物，以健康的方式提供给孩子。

市面上关于健康饮食的专业书籍琳琅满目，这里我就不再班门弄斧，只是简单分享一下自己的心得。我推荐妈妈们尽量找到有机食品，尤其是蔬菜，特别是绿叶蔬菜，尽量吃有机的，如果能够买到生物动力（或称活力农耕）农场的产品，那再好不过。

本书所用到的很多草本调料，都可以当作草药来给孩子治病。

五、改变孩子从家务事开始 有妈妈来问我：“小巫啊，怎样才能让我家宝贝儿更懂事呢？”

磨破了嘴皮子，道理说了一大堆，他就是听不进去。

”我回答：“让他做家事。”

”还有妈妈来问我：“小巫啊，怎样才能让我家宝贝儿喜欢学习呢？”

怎样才能提高他的成绩呢？”

”我回答：“让他做家事，尤其是学做饭。”

”关于家务事对于孩子健康发展的重要性，我在其他几本书里都有论述。

简单地说，要让孩子“懂事”、不给父母捣乱，最有效的办法就是让他参与家务劳动，从料理自己的内务开始，承担起生活的责任，感觉到自己是对家庭有贡献的一员，感受到自己作为家庭一分子的价值，进而对自己的行为负责任。

所有的孩子，从一岁左右会摇摇摆摆地走路开始，都喜欢给成年人帮忙做事情。

一方面，他们是在模仿成年人的行为模式，这是他们学习的主要手段；另一方面，他们也是在积极地参与生活的过程，这是他们感受自身价值的途径。

有些家长怕孩子出危险，有些家长担心孩子弄坏物品，也有些家长嫌孩子添乱，更有些家长认为做家事是无意义的活动，就不许孩子接触家务劳动，尤其厨房，更是孩子活动的禁区。

他们给孩子买来好多玩具和书本，要求孩子玩专门给儿童设计的玩具，或者看书“学习”。

可是，从孩子那个角度来看，我们成年人在厨房里叮叮当当热热闹闹，看上去好玩极了，那么好玩的活动，不许他们参与，他们既羡慕又不解，同时还觉得自己很笨。

六 培养孩子的国际化胃口 好几年前，我的儿子还很小的时候，我们居住的那栋楼里，楼上有个妈妈，自己开了公司，平时工作很忙，孩子托给阿姨照看。

一次，这位妈妈好不容易抽出时间来，带着儿子去欧洲旅游。

跟我们隆重地道别了，没过两天，我在园子里又碰上了她。

我当时很惊讶：你们不是去欧洲了吗？

这个妈妈说，咳，别提了，去倒是去了，但是很快又回来了！

为什么呢？

一个原因是她平时跟儿子在一起的时间太少，孩子不跟她，总是闹着要阿姨，另外一个原因是孩子吃

## &lt;&lt;小巫厨房蜜语&gt;&gt;

不惯欧洲的食物，跟他妈妈闹绝食，什么都不吃，妈妈心疼宝贝儿子，赶快带他回北京了。这趟旅行，白白花了这位妈妈不少银子呢！

这是一个很极端的例子。

不过，这些年来，中国人外出旅游的机会大大增多，海外游客里，中国人的面孔占据的比例也越来越高，我也的确听说过一些因为孩子吃不惯当地饮食而让父母发愁，给快乐的旅途平添烦恼的故事。

中国的饮食文化的历史悠久、源远流长、博大精深、花样众多、味道美妙，然而，因此就认为中国菜天下第一，无人可比，又未免言过其实。

可能，有这样思想的人，还是因为吃惯了自己家乡的菜，不习惯其他菜肴，才有此言。

一个人成长过程中，饮食的烙印极其深刻，无论走到哪里，无论面对着什么样的美味，最怀念的，还是从小最喜欢吃的那些饭菜，无论这饭菜在他人眼里多么简单寒酸、不值一提。

这些年，不仅各国佳肴川流不息地进入中国，中国人到世界各地接触不同菜肴的频率也逐年上升。我推荐妈妈们让孩子从小多接触不同风味的菜，给孩子培养一个国际化的胃口，免得出国旅游的时候还要到处找中餐馆，还不一定正宗，吃得不舒服。

更何况，旅游本身的意义之一，在于接触和了解其他的文化，而饮食则是所有文化中最基础最本质的元素。

可以这样说，如果了解一个国家的文化，最佳着眼处，就是从它的饮食开始。

饮食留给我们的，是多个感官（味觉、嗅觉、视觉、触觉）全方位的印象和记忆。

因此，吃一顿当地的饭，比阅读多少文字，都更能直接地触碰到其文化内涵。

接纳对方饮食，恰是接纳其文化的开端。

抵触对方饮食，则难免会在了解对方文化时带有偏见。

我们这些年来，带着孩子去了不少国家。

每到一处，必定要吃到当地正宗的菜肴。

孩子们的胃口也很乖，什么地方的菜都爱吃。

七 “有”心插柳自成趣 我为什么专注于修炼自己烹调西餐的技术呢？

也许有人会说，因为我丈夫是西方人，所以我要做西餐给他吃。

其实不是的，我丈夫久居中国20载，胃口早被中国菜同化了。

大部分跨国婚姻里的儿媳妇，最拿手的还是自己的乡土烹调。

我的原因比较奇特。

十几年前，我在纽约曼哈顿居住的时候，跟我合租公寓的，是一个年长我几岁的北大师兄。

这位师兄厨艺高超，而且恃才自傲，根本看不上我做的菜，很武断地对我说——你一边儿歇着吧，我给你做好吃的！

于是，我很自卑很谦恭地躲在一边，师兄每天兴致勃勃地烹来炒去，每个周末还呼朋唤友，大家一起喝酒聚餐，都是师兄一人张罗。

我对烹调中餐的信心和动力，就这么销蚀在师兄每天端上桌子的美味里。

可我并不甘心当一个寄生虫，我喜欢做饭，享受在厨房里忙碌。

面对厨艺精湛的师兄，我只能另辟蹊径，别出心裁。

于是我开始琢磨西餐，最先掌握的，就是pesto绿酱。

呵呵，这下子，轮到我双臂交叉，面带慈祥的微笑，不无自得地看着师兄狼吞虎咽，边吞边说“好吃！

好吃”了！

所以，今天我居然能出这样一本菜谱，这位师兄当初对我的影响，功不可没。

如今时过境迁，物是人非，我们之间早已失去联络。

谨借此机会，向这位师兄致以深深的感谢！

另外还要事先声明一点，我做饭，纯属自学成才，而非科班出身。

我没有参加过正规烹调课程，所以提供的菜谱，大致都是山寨版的，而且根据我们家庭的口味与健康的需求有所调整。

挑选哪些菜谱进入这本书的时候，还有一个原则，就是本土妈妈可以轻而易举地找到原料或替代品，

## <<小巫厨房蜜语>>

并且不费吹灰之力地做出来，因此，大部分菜谱属于西餐家常菜，而不是米其林蓝带级别的精致西餐。

内行高手看了，难免有笑掉大牙的时候，那您可别来找我补牙（俺娘在世的时候，这事儿还好说，她老人家是镶牙专家），您笑笑就行了。

最后还有一点遗憾，我们全家都喜欢吃东南亚（泰国、越南、缅甸、印度尼西亚等）的菜肴，可惜篇幅所限，没有收录进这方面的菜谱。

而且既然内容以“西”为主，即便有亚洲菜系，也偏向中东西亚。

## <<小巫厨房蜜语>>

### 内容概要

本书是继《给孩子自由——中西理念冲撞中的早教》《接纳孩子》等畅销书后小巫的新作，全书蜜语连绵，文字流畅，雅俗共赏。

在这本家庭生活实操版的新书中，作者深入地与读者分享她亲身经历的海外西餐体验和亲子厨房理念，为广大中外家庭提供了丰富实用的西餐知识和食谱，这些经典餐肴和精美翔实的图片，都是细心挑选、精心制作的，既适合广大中国家庭，也适合在中国工作的外籍家庭，弥补了这类书籍的空白，对培养全家的国际化胃口，提高全家人的国际化品味，在生活中亲儿育女，都大有裨益。

当你和家人走出国门之前，这本书还会为你指点迷津。



<<小巫厨房蜜语>>

作者简介

小巫，毕业于北京大学，后留学美国，获Rutgers大学教育学硕士学位，有丰富的国外生活阅历，任国际母乳会哺乳辅导，在中央电视台多项节目中担任长期嘉宾，在《父母世界》杂志和《心理月刊》网站主持育儿专栏。

著有《给孩子自由》《接纳孩子》《成功渡过母爱第一关》

## &lt;&lt;小巫厨房蜜语&gt;&gt;

## 书籍目录

序/隐藏在美食中的亲子道理 第一章 早餐 1. 贝谷圈 Bagels 2. 烤面包 Toasted Breads 3. 摊薄饼(或华夫饼) Pancakes/Waffles with Maple Syrup 4. 全套传统早餐 Traditional Full Breakfast 1) 煎鸡蛋或炒鸡蛋 Fried or Scrambled Eggs 2) 煎蛋卷 Omelette 3) 西式荷包蛋 Poached Eggs 4) 火腿培根香肠 Ham Bacon Sausages 5) 煎番茄 Fried Tomatoes 6) 焗豆 Baked Beans 7) 爱尔兰式煎土豆 Hash Browns 5. 麦片/燕麦粥 Cereals and Oatmeals 第二章 汤 1. 希波克拉底汤 Hippocratic Soup 2. 南瓜汤 Pumpkin Soup 3. 萝卜土豆浓汤(各式蔬菜浓汤) Creamy Vegetable Soups 4. 阿拉伯小扁豆汤 Lentil Soup 5. 罗宋汤 Borscht 6. 红菜头浓汤 Creamy Beetroot Soup 7. 意大利什菜汤 Minestrone 8. 奶油蘑菇汤 Cream of Mushroom Soup 9. 三文鱼骨豆腐味噌汤 Miso Soup with Salmon Bones and Tofu 10. 传统西餐鸡汤 Chicken Soup 11. 西班牙番茄凉汤 Gazpacho 12. 法式洋葱汤 French Onion Soup 13. 古巴黑豆汤 Black Bean Soup 第三章 三明治 1. 美味三明治 Gourmet Sandwich 2. BLT(培根生菜番茄) 3. 豆腐汉堡 Tofu Burger 4. 中东炸蚕豆丸子三明治 Falafel Sandwich 第四章 意大利通心粉及酱汁 1. 基础番茄酱 Basic Red Sauce 2. 波罗乃兹酱 Bolognese/Bolognaise 3. 罗勒松仁酱 Basil Pesto 4. 农庄酱 Farmhouse Sauce 5. 美式培根奶酪通心粉 American Pasta Carbonara 6. 洋蓟心核桃仁酱 Artichoke Hearts and Walnuts 7. 青菜拌面 Pasta Primavera 8. 芝士曲通粉 Macaroni and Chees 9. 烟熏三文鱼奶油酱 Smoked Salmon and Cream 10. 菠菜奶油酱 Creamy Spinach Sauce 11. 千层饼 Lasagna 12. 蔬菜番茄酱配牛至 Vegetable Oregano in Tomato Sauce 13. 蒜茸法香汁 Garlic Sauce with Parsley 14. 培根/火腿番茄汁 Bacon/Ham in Tomato Sauce with Rosemary 15. 酱汤拉面 Ramen in Miso Soup 第五章 沙拉 1. 美味田园沙拉 Gourmet Garden Salad 2. 中东法香碎麦沙拉 Tabouleh 3. 恺撒沙拉 Caesar Salad 4. 土豆沙拉 Potato Salad 5. 卷心菜沙拉 Coleslaw 6. 华德福沙拉 Waldorf Salad 7. 红菜头沙拉 Beetroot Salad 8. 沙拉酱汁 Salad dressing 第六章 主菜 1. 匈牙利炖牛肉 Goulash 2. 普罗旺斯烩菜 Ratatouille 3. 美式墨西哥玉米馅饼 Burritos 4. 香葱莳萝烤三文鱼 Baked Salmon 5. 希腊牛肉馅茄子饼 Moussaka 6. 牛肉/羊肉馅饼 Beef/Lamb patties 7. 面包渣煎鱼 Pan Fried Fish Fillets 8. 北非小米配烩肉或素菜 Couscous 9. 捷克式卷心菜包 Stuffed Cabbage Leaves 10. 烩鱼 Fish Stew 11. 烤鸡 Roast Chicken 12. 印度式烩羊肉土豆 Aloo Gosht 13. 印度式咖喱蔬菜 Vegetable Curry 14. 南印度椰汁烩豆 South Indian Dhal in Coconut Milk 15. 墨西哥微辣烩豆(荤素各一款) Chilli con Carne/Vegetarian Chilli 16. 意大利馅饼 Pizza 第七章 香料 1. 迷迭香 Rosemary 2. 百里香 Thyme 3. 鼠尾草 Sage 4. 牛至 Oregano 5. 罗勒 Basil 6. 莳萝 Dill 7. 法香 Parsley 8. 咖喱粉 Curry Powder 第八章 配菜及小吃 1. 土豆泥 Mashed Potatoes 2. 肉浇汁 Gravy 3. 迷迭香烤土豆 Rosemary Roasted Potatoes 4. 奶酪烤饼干 Crackers and Cheese 5. 披塔饼小吃 Pita Bread with Melted Butter 6. 墨西哥鳄梨酱 Guacamole 7. 墨西哥番茄酱 Salsa Dip 8. 中东鹰嘴豆泥 Hummus 9. 蒜茸面包 Garlic Bread 第九章 甜点 1. 苹果甜脆 Apple Crumbles 2. 热巧克力奶 Hot Chocolate 3. 香蕉蛋糕 Banana Cake 4. 纯素饼干 Vegan Cookies 参考资料

## &lt;&lt;小巫厨房蜜语&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 早餐4 全套传统早餐 Traditional Full Breakfast前边介绍的三种早餐都还算是比较健康而简便，而传统的英美式早餐则比较油腻，包含以下几大类。

蛋类：煎蛋、炒蛋或蛋卷。

肉类：火腿、培根或香肠。

蔬菜：煎番茄、焗豆或者煎土豆。

谷类：烤面包（马芬饼）配黄油果酱，或者薄饼。

饮料：牛奶、果汁（橙汁或西柚汁）、咖啡或茶。

我们家只在周末时间比较充裕的时候偶尔做一两样，出于健康考虑，很少吃全套早餐（full breakfast）。

1) 煎鸡蛋或炒鸡蛋 Fried or Scrambled Eggs 传统的煎蛋炒蛋用黄油，我们家出于健康考虑，一律改用橄榄油或者芥子油，质量好的不粘锅更进一步省油。

煎鸡蛋分两种，一面煎（sunny side up）或者两面煎（over），两面煎有三种熟度：全熟（over well），半熟（over medium），略熟（over easy）。

没生孩子之前，我和丈夫都喜欢吃一面煎的鸡蛋，喜欢稀软的溏心儿蛋黄。

给孩子煎鸡蛋，则更加谨慎一些，两面都煎透了再起锅。

西餐煎蛋和中餐煎蛋不一样，中餐的煎蛋用大火旺油把蛋白煎得焦黄卷边，蘸酱油吃。

西餐的煎蛋则用很少的油，中等的火候，鸡蛋的形状比较圆而扁，吃起来不那么油腻。

西餐的炒鸡蛋，生蛋打散时，最好用打蛋器搅出泡沫来，并且加入少许牛奶或者奶油，加水也行，鸡蛋炒出来方能更加酥软可口。

我做中餐的炒鸡蛋，用中式炒菜锅，大火旺油，鸡蛋液顺着锅边绕着圈子淌下去，炒出大花儿来。

做西餐的炒鸡蛋，则用平底锅，少许油，中等火候，鸡蛋液一下子放进去，再立刻炒开，形成小朵的蛋粒。

煎鸡蛋和炒鸡蛋单吃也行，放在烤面包片上吃更好，吃的时候撒一些盐和胡椒在上边，也可以蘸一些调味番茄酱（ketchup）。

2) 煎蛋卷Omelette煎蛋卷据说是波斯人发明的，流传到欧洲，因其制作手法十分灵活变通，在西方各国都有不同的做法。

基本上就是打好的鸡蛋液裹上各种配料，比如肉类、蔬菜、奶酪等等，煎成蛋卷。

即便我们在家做，也可以根据自己的心情、口味和厨房有什么原料来调配。

做煎蛋卷的鸡蛋，生蛋打散时一定要使劲儿打，如果有条件最好用打蛋器，加入少许牛奶或者水，打出泡沫来。

打的时间越长，成品的口感越好。

我在家一般用两个鸡蛋做一人份的蛋卷，三个鸡蛋是正宗做法。

如果大家都很饿，锅也足够大，则可以用多个鸡蛋做多人份的，起锅之后分成小份。

一人份的做卷比较容易，多人份的更便于做成整锅大小的一张饼，有些类似pizza，起锅后切开。

配料需切成细粒，比较流行的有：火腿、奶酪、洋葱、灯笼椒、蘑菇等。

做法也因个人爱好而异。

有人喜欢先炒配料起锅，再把蛋液放进平底锅里，形成一张圆饼，一面或者两面煎熟之后，才把炒好的配料放到中间，卷成一个蛋卷来吃。

有人喜欢将配料与蛋液搅在一起，同时放进锅里煎，比较省事儿。

做法：1) 平底锅中火，加黄油或橄榄油加热；2) 倒入蛋液，静观其冒泡烹调；3) 用铲子试试看底面是否已经凝固发硬，将锅倾斜，让尚未烹调的蛋液流到蛋饼边来煎熟，用这种方法来烹调所有的蛋液，不要翻面，否则鸡蛋太硬不好吃；4) 等到没有流动蛋液时，加入配料，将其均匀撒在蛋饼的一边，而后将蛋饼翻过去，形成一个半圆，用铲子压一压，让配料充分烹调。

也可以将配料堆在蛋饼的中央，将蛋饼两边翻过来，形成一个蛋卷。

以上这种做法比较费时，我更喜欢一种快捷的做法：先炒配料（奶酪除外），不出锅，把蛋液倒进锅

## &lt;&lt;小巫厨房蜜语&gt;&gt;

里，像炒鸡蛋一样搅散，然后迅速地把锅倾斜起来，把所有原料均匀地堆成一个小半圆或者蛋卷状（熟练的大师傅则用手腕的巧劲儿颠出来），等这一面煎好之后翻过去煎另外一面。

如果放奶酪，则跟蛋液一起放。

这个做法的特点是，所有的配料均匀地分布在鸡蛋里边，而不是堆砌在正中央。

吃的时候可以撒一些盐和胡椒，也有人喜欢蘸番茄酱。

3) 西式荷包蛋 Poached Eggs 吃鸡蛋最健康的吃法应该不用油，白水煮蛋为最佳，其次是荷包蛋。

荷包蛋看似简单，实际上也有不少讲究。

原料鸡蛋，白醋，清水。

做法1) 平底锅里清水煮开后降至小火，不要大火滚水煮，而是要用80度左右的开水；2) 放少许白醋（参考比例为1升水15毫升白醋），用以促进蛋白凝固、防止鸡蛋散黄，并且使鸡蛋看上去又白又嫩；3) 鸡蛋敲开，先放进盘子或者小碗里，防止蛋黄散黄，然后徐徐滑入水中；4) 用勺子将蛋白向蛋黄靠拢，讲究的人会用专门的蛋圈来做出圆满形状；5) 盖上锅盖煮2-3分钟（如果是从冰箱里取出的鸡蛋，则需要大约5分钟）；6) 放到烤面包片上，撒上盐和胡椒，用刀叉切成小块吃。

我对西式荷包蛋的记忆尤为温馨，当年刚刚跟丈夫在一起生活时，他每天早起给我做好两个荷包蛋，然后到床边将我吻醒。

每天就这样带着他的气息起床，吃他亲手烹制的早餐，美美地开始一天的生活。

现在工作更加繁忙紧张了，丈夫每天叫全家起床，然后我们轮流给孩子们准备早餐，他会给我沏一杯茶。

不过，周末的时候还能享受到他的全套早餐。

4) 火腿培根香肠 Ham Bacon and Sausages 全套英美式早餐的主角除了鸡蛋之外，就是肉类，以火腿、培根和香肠为常见，不过一般来说是轮番上场，如果每次都是满堂灌，也太过油腻而不够健康。

火腿自己制作起来比较麻烦，我婆婆会做，也就每年圣诞节的时候做一只猪腿，吃好久。

对我们年轻一辈的人来说，买现成切片的就行。

超市包装好的那种，添加剂太多，口感也不好。

我们一般会去北京婕妮璐买他们自制的火腿，要几片就切几片。

有些带公寓的大型饭店的食品部也会有卖，比如北京的丽都饭店就有一家熟食店 Delicatessen，可以买到各种腌肉、面包和香肠。

培根味道比较香，孩子们都爱吃。

放几条在平底锅里，中火煎到油都出来，剩下脆脆的培根。

最好在一只盘子里放上一张厨房用纸，把培根裹在里边，将更多的油吸出来，再给孩子吃。

香肠有各式各样的，猪肉肠、牛肉肠、鸡肉肠、混合肉肠，还有萨拉米，等等。

我们基本上不买超市里的即食香肠，还是去婕妮璐或者丽都食品部这样的商店买正宗的西式香肠，有些还标明是“德式早餐肠”（香料含马祖兰草和葛缕子籽）或者“英式早餐肠”（香料含百里香和鼠尾草）。

这些香肠都是生的，回家后需要在平底锅里煎熟。

5) 煎番茄 Fried Tomatoes 西式早餐还有一些蔬菜类的配角，这里介绍一些常见菜品，煎番茄即是其中一味。

原料：番茄，橄榄油，牛至。

番茄切成两三厘米的厚片，平底锅烧热，淋少许橄榄油，将番茄片放进去煎，2-3分钟之内两面都煎熟后起锅，撒上牛至。

6) 焗豆 Baked Beans 西式早餐里的焗豆一般用的是白色的菜豆（haricot beans，亦称navy beans），跟番茄一样，原产于北美洲，16世纪流传到意大利和法国。

人们提起焗豆，往往指的是番茄汁焗豆，原料除菜豆和番茄或番茄酱之外，还有洋葱、培根、大蒜、糖蜜、芥末酱等等，除了泡豆子的时间，所有原料放进锅里的烹调时间需要8-10个小时。

所以我建议大家买现成的焗豆罐头，拿回家加热一下就可以了。

7) 爱尔兰式煎土豆 Hash Browns 煎土豆是英美式早餐必备菜品，而且花样种类繁多。

土豆切丝、切块、切片后或炸或煎，都叫做hash browns。



## &lt;&lt;小巫厨房蜜语&gt;&gt;

中国读者可能比较熟悉的是麦当劳早餐卖的那种炸薯饼，那是用土豆丝炸出来的。

在我看来过于油腻，而且吃不出来土豆的味道。

我们更喜欢切片或者切块煎制的那种。

这里介绍我的一位爱尔兰裔美国朋友教给我的做法。

原料3~5只土豆，洗净后带皮切1厘米见方的丁；1只洋葱，切碎；2瓣大蒜，拍碎；20~30毫升烹调油或黄油；适量盐和胡椒。

做法1) 将切好的土豆丁在冷水中洗一下，滤去水分，放在一只大碗里。

2) 将洋葱末、蒜末、盐和胡椒与土豆丁搅拌均匀，还可以拌入一些自己喜爱的干香草料。

3) 平底锅下烹调油或黄油，中火烧热，下土豆料，用锅铲均匀散开并用力压扁。

4) 灶火拧小一些，让土豆在锅里煎10分钟左右，直至这一面煎得焦脆。

5) 翻过土豆，煎脆另一面。

备注如果不是素食者，可以加入白水煮蛋、火腿丁、熟鸡肉丁等翻炒，这道菜可以当作正餐来吃。

第六章 主菜1. 匈牙利炖牛肉 Goulash这款菜是我们家的传统保留节目，我在生孩子之前经过多次尝试琢磨出最佳做法。

它虽冠名“匈牙利炖牛肉”，原型也的确来自此，但在我这里，已经多方改良，不是最正宗的那种了。

其实这道菜曾出现在毛泽东的诗词里，“土豆烧熟了，再加一点牛肉”说的就是它。

大部分炖牛肉菜谱都要求加水炖，我这款却不用水，而是用原料自然的汁。

很多朋友品尝过后，听说没有加水，都很吃惊——哪里来的这么多汁呢？

原料3斤牛肉，切1.5厘米方块；1只洋葱，切片；20克生姜，切片；2只番茄，切碎；2斤胡萝卜，切滚刀块；2斤土豆，切滚刀块；干香料：迷迭香、百里香、牛至各5克；1片肉桂叶；15克白砂糖；40毫升烹调油；20毫升生抽酱油；10毫升二锅头酒。

做法1) 在一只餐盆里，将牛肉块、洋葱片、姜片、干香料、白砂糖、二锅头酒用手搅拌均匀，淋上10毫升烹调油，包在塑料袋里，放入冰箱，腌制过夜。

2) 在烹调之前，将餐盆里腌出来的汁，连同大部分洋葱片和姜片，倒入沙锅里，备用。

3) 炒菜锅里烧热烹调油，下牛肉翻炒，转中火一直翻炒大约10分钟，直至牛肉全部变色，炒出很多汁。

4) 炒好的牛肉和汁一起倒入沙锅，下番茄碎和肉桂叶，开大火烧沸，转小火，炖1.5至2个小时（视牛肉熟度调整）。

5) 牛肉将熟之前20分钟，下胡萝卜块烧开，转小火炖。

10分钟后，下土豆块烧开，转小火炖。

6) 牛肉熟透之后，下生抽，翻拌均匀，关火。

备注1) 牛肉可以买牛腩，如果给孩子吃，最好搭配上一些纯瘦肉，有些孩子不喜欢吃肥肉多的肉块。

2) 这道菜如有剩余，可以在第二天热了，搭配面条、黄瓜丝、香菜等，做成牛肉面。



## <<小巫厨房蜜语>>

### 媒体关注与评论

小巫的育儿理念总是新鲜、时尚、实用，让很多妈妈从中获益良多。这本书里，她又提出了令人耳目一新的观点：妈妈做饭的味道可以赢得孩子的心。爱孩子、教养孩子，就从妈妈下厨房开始吧！

——《跟胖星儿学做菜——幸福主妇的厨艺手册》作者 胖星儿一直关注着小巫老师中西结合的育儿理念，想不到这位偶像还是做西式餐点的高手。

非常乐见西点烘焙与西式套餐遥相呼应，日益成为大众餐桌上的明星。

——美食名博博主、《跟着君之学烘焙》作者 君

<<小巫厨房蜜语>>

编辑推荐

《小巫厨房蜜语》编辑推荐：1.中外育儿家教阶梯丛书 br 2.中国第一本全方位展示世界各地家常食谱的图书 br 3.著名家庭教育专家小巫贴心力作 br 4.著名美食专家胖星儿、君之强力推荐 br 5.填补家庭常用西餐图书空白 br 6.四色全彩精心摄制烹调全过程

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>