

# 尽享多样化佳肴



# 目录


前菜 - 第**3**

主菜 - 第**39**

甜品 - 第**114**



# 前菜

Pilar Díaz-Valdés

# 柠汁腌生三文鱼鱼片

## 食材

1个红洋葱，切碎
1个柠檬，榨汁
½杯酸橙汁
1个葡萄柚，榨汁
1磅三文鱼，切成小块
1瓣大蒜，切成碎末
1个甜柿子椒，切丁
1个牛油果，切丁
¼茶匙孜然粉
¼茶匙香菜粉
½茶匙烟熏红辣椒粉



## 制作方法

将所有柑橘类果汁倒入碗中，搅拌均匀，并加入洋葱碎。
将上述食材静置，同时将其他食材切碎。
每切好一种食材，即放入碗中，香菜粉最后加入。
搅拌均匀后，可立即食用，也可冷藏30分钟再食用。





Rapeepun Yooket

# 虾米辣酱

## 食材

1汤匙辣椒
1汤匙大蒜（去皮）
1颗红洋葱（去皮）
2汤匙虾酱
1汤匙棕榈糖
1汤匙茄子
1汤匙鱼露
3汤匙柠檬汁
2汤匙沸水辣椒（摆盘装饰用）
新鲜或焯水蔬菜（自行选择）
油炸鲭鱼
煎蛋饼配臭菜（泰国蔬菜）





## 制作方法

用研钵捣碎辣椒、大蒜和红洋葱，直至充分混合。
将虾酱、棕榈糖、鱼露、柠檬汁和沸水放入研钵中，一起捣碎。
将虾酱辣椒酱放入小杯子。
轻轻压碎些许辣椒和茄子，放在顶部作为摆盘装饰。将鲭鱼清洗干净并放入油中煎炸。
将煎蛋饼与臭菜（泰国蔬菜）一起煎炒。
根据自己的喜好调整香料、糖、盐和柠檬用量。

Jana Lena Fries

# 藜麦配芒果、牛油果和甘薯

## 食材（2人份）

150克藜麦
1个芒果
1个熟牛油果
1个红薯
1汤匙南瓜籽；2汤匙苹果醋
1汤匙橄榄油
1茶匙龙舌兰糖浆
½茶匙盐
¼茶匙胡椒粉
半束新鲜香菜

## 制作方法

首先，用温水将藜麦冲洗干净，然后在炖锅中加入两倍多的水，用文火煮大约20分钟。同时，将甘薯去皮并切成小方块。将这些食材放入蒸锅，用中火蒸约10-15分钟，或直至变软。然后，沥干藜麦和甘薯，冷却后，与由苹果醋、橄榄油、龙舌兰糖浆、盐和胡椒粉制成的调味料混合。

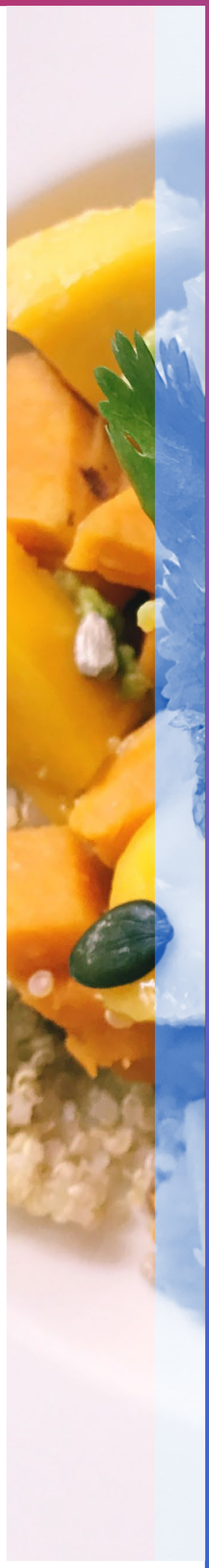
接下来，将芒果去皮，切成方块，放入碗中。将牛油果切成两半，去掉果核，用甜点勺挖出果肉，切成丁，加入芒果中。将香菜切碎，加入芒果/牛油果的混合物中。

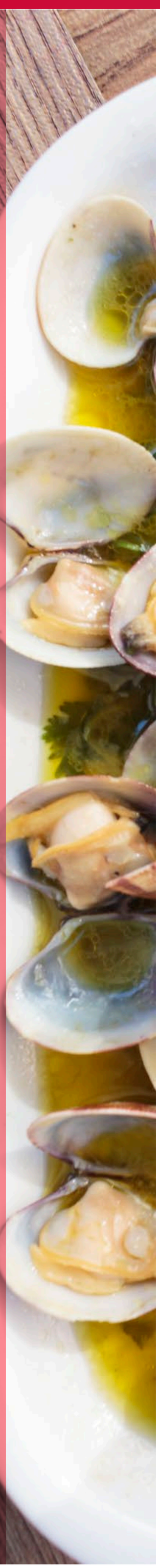
将南瓜籽放入小煎锅中，用中火烘烤，不要用油。

将沥干的藜麦和甘薯混合物放在碟子里，最上面放上芒果和牛油果混合物、南瓜籽和几根香菜。









Pedro Leal

# 白葡萄酒酱汁蛤蜊

## 食材

1个洋葱
3瓣大蒜
1束香菜；1个辣椒
1片香叶；橄榄油
蛤蜊（1.5公斤）
1杯白葡萄酒（中等大小的杯子）





## 制作方法

将蛤蜊在水中浸泡30分钟左右。

如果是新鲜/活的蛤蜊，要去除沙子。如果是冷冻蛤蜊，不需要浸泡，只要确保它们完全解冻即可。浸泡后，沥干水。

粗略切一下洋葱和大蒜，放入Cataplana焖锅中，加入适量的橄榄油，并加入香叶，炖煮。将香菜茎切断，加入炖菜。将辣椒切成两半，加入炖菜。

让洋葱颜色稍微变深，然后加入蛤蜊。搅拌均匀后加入一杯白葡萄酒。此时，Cataplana焖锅必须温度很高，这样葡萄酒中的酒精才能迅速挥发。

盖上Cataplana焖锅的盖子，放置3分钟左右。

加入香菜叶，再煮30秒。

祝您好胃口！



Aleksander Krysikov

# 土豆煎饼

## 食材

6个土豆
2个鸡蛋
面粉
1个洋葱
调味 - （可选）油




## 制作方法

土豆去皮，刨成细丝。将洋葱切成细丝。
将洋葱、鸡蛋、面粉和调味料加入土豆丝中。
搅拌均匀。
现在煎炸土豆煎饼。
首先，将锅加热并加入几汤匙油。
用勺子将土豆混合物铺在平底锅中，待两面均煎成金黄色后，将土豆煎饼放入锅中。
土豆煎饼配上酸奶油及新鲜香料上桌。
祝您好胃口！



Alan Richards

# 鸟蛤和紫菜面包（cocos a bara lawr）

*像很多在不同国家生活和工作过的其他人一样，家常菜以及从小就吃的食物总是很美味。*

*我在威尔士长大，当地最受欢迎的一道菜是鸟蛤和紫菜面包，在威尔士语中是：**cocos a bara lawr**。*

*鸟蛤是见于威尔士南部和西部海岸的小蛤蜊，这种蛤蜊带着一种美妙的天然甜味。*

*紫菜面包是可食用的海藻，即紫菜海苔。这道菜需要大量的准备工作，但为了品尝到浓郁的盐和大海的味道，花些时间是值得的。*

*从海滩上采集鸟蛤后最好是马上食用。首先煮沸以打开蛤蜊壳，然后沥干，放入平底锅中，与切成小块的咸培根一起煎。*

*紫菜是退潮时从岩石上采摘，煮上几个小时，然后切成细丝。*

*冷却后，卷入麦片，然后与鸟蛤一起放入平底锅中。*

*如果要想喝一杯，当然是一杯上等的**Penderyn**威尔士威士忌。*



## 制作方法

**制作紫菜面包。**

紫菜海藻主要分布于威尔士和爱尔兰海岸线，采集后，放在盐水中煮1小时。

将紫菜海藻从水中取出并沥干。

取一个搅拌碗，将煮熟并切碎的紫菜海藻与当地的粗磨燕麦片、大蒜、盐和黑胡椒混合在一起。

在厚底烤锅上倒一些优质橄榄油，将紫菜海藻捏成小圆饼，煎至结实。

**烹饪鸟蛤。**

在与海藻相同的地方采集海滩上的鸟蛤。鸟蛤是一种个头小、味道甜的蛤蜊，在整个欧洲都非常受欢迎，但主要出产于威尔士海岸的个别地点。

在水中加入少量盐，然后放入鸟蛤煮沸10分钟，直到所有的壳都打开。

从水中取出鸟蛤，沥干水分，放凉。

将鸟蛤肉从壳中取出并冷藏。

在浅平底锅中加入些许橄榄油，用小火煎炒一些优质意式培根，然后将鸟蛤肉放入油和培根中，加入一些盐和胡椒粉调味，煎炒5分钟。

加入少许麦芽醋即可食用。



Amanda Jones

# 斯旺西早餐与开胃威尔士饼

## 食材

**开胃威尔士饼**

250克自发面粉

100克无盐黄油，切成小方块

1根韭菜，取白色和浅绿色的部分切细；
50克切达干酪碎末

1个鸡蛋，打匀

1汤匙牛奶，如果需要，可以再加一点

**斯旺西早餐**

用餐人数：4 | 准备时间：5分钟 | 烹饪时间：15分钟

1个大洋葱（切成细末）

1汤匙植物油

4片外脊培根，切碎

100克煮熟的Penclawdd鸟蛤（可以用蛤蜊代替）

120克紫菜面包（海藻）或皱叶甘蓝

黑胡椒；柠檬汁



## 制作方法

**开胃威尔士饼**

将面粉倒入大碗中。 加入冷黄油块，

一点一点加入，每批都涂上面粉，轻轻地把它们揉在一起，直到混合物像细面包屑一样。

加入韭菜和切达干酪，用叉子拌匀。加入打好的鸡蛋。用叉子将其全部放在一起，形成柔软的面团。如果太干，可以加入一些牛奶。

把面团放在撒有面粉的表面上。用手掌或擀面杖拍打或擀成1厘米厚的面皮。

用烤饼刀或玻璃杯的边缘切出圆形（直径约6厘米）。

用中火加热未涂油的烤盘或煎锅。将面饼放在热表面上，烤透，直到每一面都是金黄色。

从锅内取出食用，令人大快朵颐。

面团或烤好的饼可以冷冻。要想取出食用，可将其放入烤面包机或在煎锅中加热。

**斯旺西早餐**

加热大煎锅，加入油，将洋葱煎炒3-4分钟。

加入培根，煎至酥脆。

加入鸟蛤，并拌入紫菜面包。彻底加热，用黑胡椒和柠檬汁调味。

请坐下来享用！



Antonella Pica

# 索伦蒂纳面疙瘩（不含土豆）

## 食材

**面疙瘩 - 4人份**

3杯面粉

水

盐

**番茄酱**

特级初榨橄榄油

西红柿帕萨塔酱

半个白洋葱

食盐适量
















## 制作方法

**制作面疙瘩**

为了制作不含土豆的面疙瘩，将面粉倒在面板上，在面粉中心挖出凹坑（**图1**），加入少许盐，然后开始慢慢倒入水（约为面粉量的一半）。防止面疙瘩太硬的秘诀是使用温水。搅拌至面团变软，但容易揉，而且不会太粘手。

此时，你可以揉捏几分钟，

直到面团成形（**图2**）。

将面团切成几份，做成长筒状，用手搓，

然后按照你喜欢的大小将其切成小块（图3）。

现在要做出面疙瘩的形状：自制面疙瘩的魅力就在于略微不规则的形状，用食指在面板上稍微按压和拖动面皮即可实现。
这样，面疙瘩就会稍成凹形，可更好地吸收酱汁。
在加盐的沸水中烹煮面疙瘩，浮出水面后，立即捞出。

**制作番茄酱**

将橄榄油放入宽大的长柄煎锅中，用中火加热。加入切碎的一半洋葱。加入西红柿帕萨塔酱。用盐和胡椒粉调味即可。文火慢炖，转为小火慢炖，不加锅盖，直到变稠，大约15分钟。

将面疙瘩与西红柿调味酱混合。加入马苏里拉奶酪碎末和一些罗勒叶。

请享用这道菜！



Carlos Monteiro

# 油炸四季豆

## 食材

400克四季豆
1½茶匙盐
130克玉米淀粉
1茶匙蒜粉
胡椒粉
1个鸡蛋






## 制作方法

洗净四季豆并去除末端。将豆荚

切成两半，然后将每一半纵向切成两个相等的块。

将四季豆放入沸水中煮5分钟，并加入1茶匙盐调味。

将玉米淀粉与剩余的盐、蒜粉和少许现磨的胡椒粉放入碗中搅拌。加入已经打好的鸡蛋和大约150毫升的水，用叉子充分搅拌，直到混合均匀。

沥干煮好的四季豆，在厨布上摊开，拍干。将四季豆浸入调制好的面糊中。

在煎锅中放入橄榄油加热，将豆子煎至金黄色。

在吸水纸上充分沥干。

**请配上一杯清爽的白葡萄酒享用.....**

David Lamaud

# 布列塔尼煎饼（"La Galette Bretonne"）

## 食材

**制作可丽饼面糊**

½杯全麦面粉

½杯荞麦粉；1个鸡蛋

少许盐

1¼杯水

**煎炸**

4汤匙黄油（每张可丽饼1汤匙）

**制作馅料**

4片火腿

4片奶酪

4个鸡蛋；少许盐

少许黑胡椒

鲜切韭菜，用于摆盘装饰

---

***这是一道在布列塔尼地区（La Galette Bretonne）非常流行的菜，布列塔尼是软包薄膜厂（Pontivy）所在的法国地区。***

***这是我为全家人烹饪这道美味菜肴的照片，还有一张照片是我边饮苹果酒边享用布列塔尼煎饼（这也是该地区的典型吃法）***

***请享用！我并不是经常做这道美食，但这肯定是很棒的体验！***






---

## 制作方法

将所有可丽饼面糊食材充分搅拌均匀，形成光滑的液体面糊。混合物必须是液体，否则在煎炸时无法在热锅中很好地摊开，因为可丽饼必须是薄饼。

然后加热平底锅，在其中加入半汤匙黄油。在热油锅中加入近1长柄勺液体面糊，快速转动平底锅，让面糊充分铺开，并将两面煎至金黄色。

然后在可丽饼上添加一片火腿和一片奶酪。

将鸡蛋打入火腿煎饼的中心。用盐和胡椒粉调味，并加入切碎的新鲜韭菜。

小心翼翼地将可丽饼的两边或四边折叠起来，形成一个饼包。继续煎烤，直到鸡蛋熟透。

趁热上桌，撒上一些新剪的韭菜。





Dominika Hanowicz

# 俄罗斯饺子

## 食材

**馅料**

150克低脂松软白干酪

1个大洋葱

200克土豆；20克培根；盐/胡椒粉

1汤匙黄油

**饺子（制作约40个）**

300克面粉

1个鸡蛋

1茶匙盐

125毫升开水；20克黄油



## 制作方法

**馅料**

土豆去皮并切成小方块。在盐水中煮沸，沥干并捣碎成泥，然后放置冷却。在煎锅中放入一汤匙油加热，加入切成小块的培根，煎至金黄色。加入切成小方块的洋葱，炒至洋葱呈半透明状。最后，加入一汤匙黄油，搅拌后离火。

**饺子**

将面粉倒入碗中，加入盐。将黄油放入沸水中融化。逐渐将其倒入面粉中，用勺子搅拌均匀。同时加入打好的鸡蛋，并将所有材料搅匀，揉成光滑的面团。

将面团放在撒有面粉的台面上，揉搓约7-8分钟。用铝箔纸包好，放置约30分钟。

将面团分成4份，然后将其擀成薄薄的圆形（厚约2-3毫米），必要时在面团上撒些面粉。

用小玻璃杯在面片上切出圆形，用手指稍稍拉伸，然后在中间放上一满茶匙的馅料。对折后将边缘小心地粘在一起，将制作好的饺子放在木板上。

你可以根据自己的喜好煮、炸或烘烤。最好是与炸过的洋葱一起食用。

请享用！ 😊

Elif Atalay

# 洋蓟

## 食材

1个洋葱
250克去壳蚕豆
5个去皮洋蓟
橄榄油
莳萝



*我想分享一道用健康清淡的橄榄油制作的美味洋蓟食谱，这是我的婆婆会在春天制作的美食。*

除了美味可口之外，洋蓟还有许多好处，以下是其中一些：

- 由于蛋白质含量高，洋蓟可增强心肌。
- 由于洋蓟含有丰富的铁元素，对于患有缺铁性贫血的人，建议食用洋蓟。
- 由于洋蓟具有抗氧化特性，因此能清除体内的有毒物质，有利于保持健康的肝功能。
- 洋蓟含有钾，可通过调节体内钠-钾平衡来

  调节血压。
- 众所周知，由于洋蓟含有槲皮素和抗氧化剂，因此可以预防癌症。
- 在洋蓟中发现的一种被称为洋蓟素的化合物，有助于降低血液中的坏胆固醇。
- 洋蓟的高纤维结构具有稳定血糖的作用。用橄榄油或肉类制作洋蓟菜肴，可为糖尿病患者提供更多营养。洋蓟具有良好的控糖效果。
- 洋蓟有助于降低烟民体内积累的尼古丁水平。
- 100克熟洋蓟只有53卡路里热量。低热量意味着洋蓟是减肥人士的首选健康食品。

## 制作方法

首先将洋葱切碎，将橄榄油倒入压力锅中，并放入洗净的蚕豆、

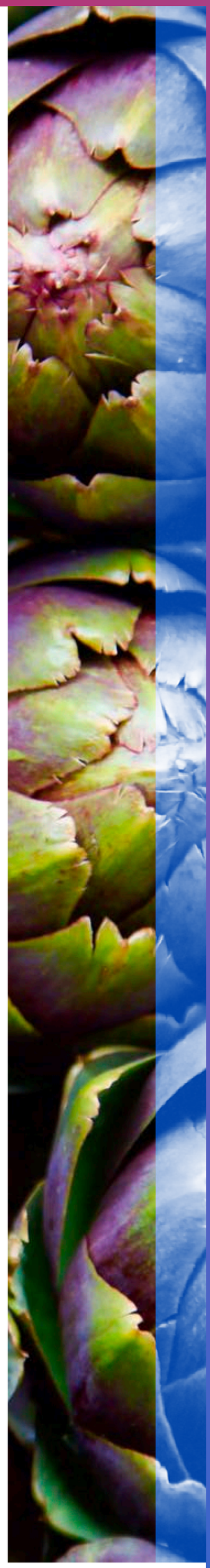
洋葱和洋蓟，撒上一些盐，并加入少许水。

我们的橄榄油菜肴的基本成分是糖：加入1.5甜点勺的糖。用蚕豆做这道菜时，要多放一点糖。

中火煮大约10-15分钟。煮好后，让压力锅静置10-20分钟，不要打开盖子。

打开盖子后，首先拿出洋蓟，然后是蚕豆和洋葱，并放在洋蓟上面。

用新鲜的莳萝做摆盘装饰，并淋上橄榄油。





Emilie Priac

# 酸橙火烧扇贝肉

## 食材（4人份）

12只扇贝肉
30克微盐黄油
2瓣大蒜
半个酸橙果皮
胡椒粉（适量）
50毫升威士忌





## 制作方法

准备时间：10分钟；烹饪时间：5分钟。将大蒜切碎。
将扇贝肉放在吸水纸上沥干。
将黄油放入炖锅中，开小火融化。
加入切碎的大蒜。将大蒜煎炒至深色。不要将大蒜炒焦！
加入扇贝肉。每一面煎烤1-2分钟。
用胡椒粉调味。
将扇贝肉摆放在碟子中。磨一点酸橙放在扇贝肉上面。
在锅内用威士忌收汁调色，进行火烧。将酱汁倒在扇贝肉上，然后上桌。
提示：如果使用冷冻扇贝肉，请放在牛奶中解冻！
如果是主菜：每人10个左右的扇贝肉，
并配以米饭和韭菜蘸酱。



Kadir Bicer

# 烘豆

## 食材（4人份）

4汤匙油

2汤匙黄油

1颗中等大小的洋葱（切碎）；1汤匙番茄膏

500克干豆子（浸泡一晚）

3杯水

1茶匙盐

1茶匙糖

½茶匙辣椒粉



## 制作方法

将4汤匙油和2汤匙黄油放入平底深锅，加热。加入1汤匙切碎的洋葱，炒至变成粉红色。

炒好洋葱后，加入1汤匙番茄膏继续炒，直至发出香味。

最后，将在水中浸泡一夜的豆子加入锅中。

一起搅拌1-2分钟，然后加入3杯水、1茶匙辣椒粉和1茶匙盐，盖上锅盖，煮至豆子变软。

Liliana Gomes

# 阿瑞巴玉米饼

## 食材

**面团**

1½杯水

½茶匙盐

2杯预煮的白玉米粗粉（例如Harina P.A.N.®面粉）

**馅料**

奶酪和火腿

马苏里拉奶酪

4片火鸡火腿

金枪鱼沙拉

罐装金枪鱼

切片洋葱

小葱，切碎






*阿瑞巴玉米饼是委内瑞拉的一道传统菜，实际上是该国最受欢迎的早餐，但也可以随时吃。阿瑞巴玉米饼的花样很多，可以根据自己的喜好，装入任何馅料。*

## 制作方法

将水和盐在碗中搅拌。用手逐渐将玉米粗粉搅拌到水中，直到形成柔软、湿润、有韧劲的面团。注意不要把玉米粗粉加得太快，否则会结块。

将面团分成6个网球大小的球，将每个球拍成约3/8英寸厚的饼。

将烤箱预热至250°C。在烤盘上铺上不粘烘焙纸。将*阿瑞巴玉米饼*放在烤盘上，在烤箱里烤25分钟，直到变成金色。如果想让*阿瑞巴玉米饼*更湿润，可以用融化的黄油刷在饼上。

*阿瑞巴玉米饼*烤熟后，用细锯齿刀在每个饼上横向切开一半，形成一个类似皮塔饼的口袋。*阿瑞巴玉米饼*几乎可以装入任何馅料。我选择了马苏里拉奶酪和火腿，而另一个则是金枪鱼沙拉。



Maryline Gladu

# 西兰花沙拉/咸味焦糖酱



## 食材

**西兰花沙拉**

将西兰花花瓣切成小块（不要用茎）

一个中等大小的红洋葱，切成薄片

脆皮培根或200克煎炸培根丁

150克白蘑菇，切成薄片

50克黑醋栗

30克松子

**沙拉酱**

2汤匙蛋黄酱

1茶匙第戎芥末酱

1汤匙意大利黑醋

1茶匙酱油或伍斯特郡辣酱油

3汤匙橄榄油；1茶匙糖

**咸味焦糖酱**

2杯蔗糖

40克有盐黄油

30克浓奶油



## 制作方法

**西兰花沙拉**

将所有食材搅拌均匀，上桌。

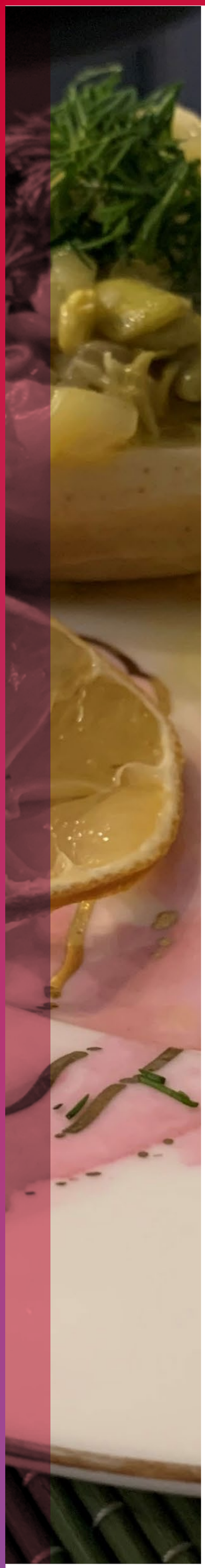
**咸味焦糖酱**

将蔗糖加热至浅棕色。

离火。加入黄油。

放回小火上，加入奶油并搅拌均匀。放在冰箱里30分钟，然后就成了抹酱！





Murat Tergip

# 洋蓟配蚕豆

## 食材

4个洋蓟

250克去壳蚕豆

4汤匙橄榄油

1个中等大小的洋葱

半杯鲜橙汁

半杯水

1茶匙盐





## 制作方法

取一个中等大小的洋葱，切碎。在切好的洋葱中加入橄榄油后进行烘烤。

将去壳蚕豆加到烤洋葱中，继续烤一段时间。

将鲜橙汁和水倒入烤洋葱和蚕豆混合物中。在混合物中加入洋蓟。烘烤约20分钟。

可以搭配莳萝和橄榄油一起食用。

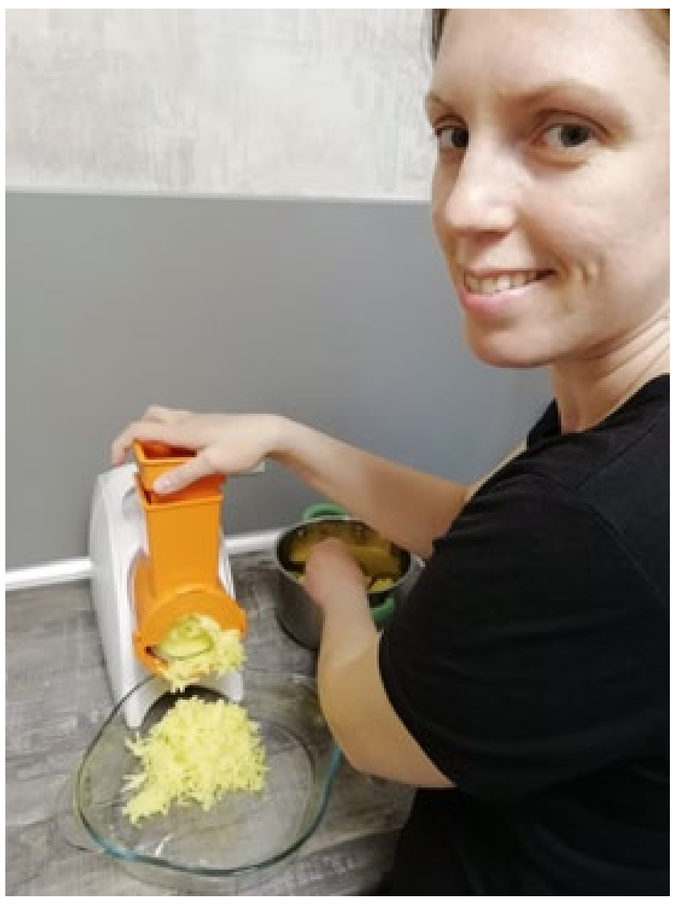
* 在烹调前，将洋蓟浸泡在含有少量柠檬汁的水中，以防止洋蓟变黑。

Nina Rogozinskaya

# 白俄罗斯煎饼（肉馅土豆煎饼）

## 食材（6人份）

1.5公斤土豆
300克肉馅
1个洋葱
1个鸡蛋
3汤匙面粉
盐、胡椒粉，适量调味料
植物油







## 制作方法

准备主食材：将土豆和洋葱去皮 。

将土豆刨成细丝。

在土豆中加入盐，静置10分钟，然后挤掉多余的液体。

加入鸡蛋和面粉。用勺子搅匀。

将切碎的洋葱、盐、胡椒粉和调味料加入肉末并搅拌。

将植物油倒入预热的煎锅，用中火加热。用勺子舀入土豆混合物，并将其压平。

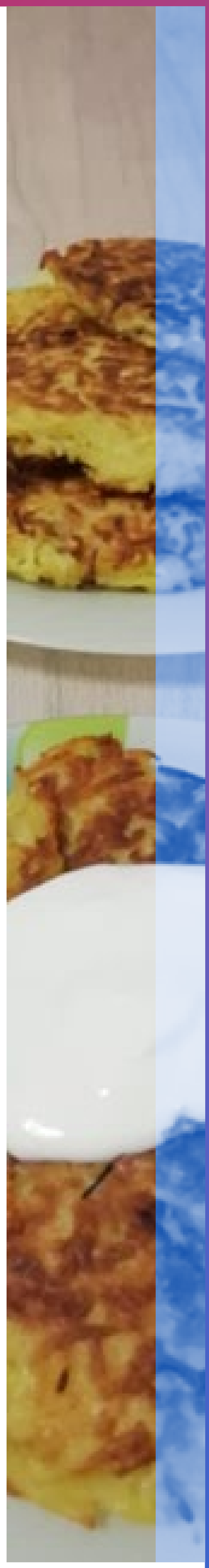
迅速将少量肉馅放在土豆饼上。

然后，在上面再放一勺土豆混合物

并压平，直到边缘相接。

两面煎至金黄色。配上酸奶油，趁热上桌。

**美味可口的*白俄罗斯煎饼*就做好了！**





Nusret Akincilar

# 中东炸丸子

## 食材

4杯细碾碎干小麦

2个中等大小的煮熟土豆

（如果要制作肉馅炸丸子，使用250克瘦牛肉馅）

2个洋葱

2瓣大蒜

3汤匙番茄膏

4汤匙烤红辣椒酱

3汤匙油

3茶匙盐

2茶匙辣椒碎

1茶匙白胡椒粉

1茶匙黑胡椒

1茶匙干薄荷

1.5汤匙isot（土耳其乌尔法的干辣椒）；小葱

欧芹



## 制作方法

取一个大碗，将碾碎干小麦、番茄膏和香料混合在一起搅拌。

将洋葱和大蒜磨碎或使用食物料理机处理。

将洋葱和大蒜加入碾碎干小麦中，加入2汤匙油后开始揉搓。

碾碎干小麦和其他食材混合后，加入少量水，然后揉搓，直到混合物成为*中东炸丸子*的颜色和形状。

*丸子*干燥后，继续加水。

一旦感觉*丸子*已经变软，就尝尝味道，并进行调味。

然后，加入土豆泥（或瘦肉末），继续揉搓，直到混合物糅合在一起。加入欧芹和小葱，并再一次揉捏成团。将面团分成小块，通过挤压和手捏使其成形。

最后，放在一个盘子里，用蔬菜沙拉和柠檬片做摆盘装饰。

就像乌尔法地区一样，建议和煎蛋一起吃，祝您好胃口！

Rita Qian

# 小米海参粥

## 食材（6人份）

50克小米
海参
绿叶蔬菜
枸杞子
高汤




## 制作方法

准备好海参：将干海参在冷水中浸泡3天，每天换一次水。放入冰箱里；然后清洗海参，去掉不能食用的部分。放在冷水中并煮沸。煮沸15分钟，关火，等待15分钟，然后再次煮沸15分钟。

制备小米粥：将小米洗净，放入一些水，煮至水被吸收，然后加入一些肉汤，文火炖一个小时。加点盐和已经准备好的海参，再炖5分钟。

搭配一些绿色蔬菜和枸杞子作为点缀。

Samuel Pardo

# 西班牙土豆饼

## 食材

4个阿斯图里亚斯散养鸡蛋（我奶奶送给我的！）
3个土豆，切丁
1个洋葱，切丁
橄榄油
盐





## 制作方法

用小平底锅慢慢煎炸土豆片。然后加入洋葱丁，继续用中火烹饪至少30分钟。　　将鸡蛋打入碗中，加点盐。将沥干的土豆和洋葱混合物加入到鸡蛋中。倒入煎锅，用中火加热，用盘子翻动，确保土豆饼两面完全熟透。

最后，搭配一些塞拉诺火腿、沙拉和配菜（例如金枪鱼馅饼、西班牙辣香肠或其他食物）食用。不要忘了喝杯好酒，和朋友或家人一起享用吧 :)

**提示**

如图所示，让土豆饼中间保持柔软。



Sebastian Ferretti

# 甜味酥皮饺子

## 食材

½公斤牛肉馅；2个洋葱

100克橄榄

3个煮熟的鸡蛋；
50克葡萄干

盐、胡椒粉、孜然和甜红辣椒粉（根据需要）

300克面粉

1个鸡蛋

100毫升水

40克黄油







*这是一道常见菜，在阿根廷和整个拉丁美洲有很多新做法。这份食谱的特色是味甜，这要归功于葡萄干，其起源于阿根廷的科尔多瓦省，我就在该地区出生，而且在**2003**年搬到意大利维罗纳之前一直在那里生活。*

*酥皮饺子是阿根廷的一道传统菜肴，通常作为**asado**（烤肉）前的第一道菜上桌。该食谱起源于阿根廷殖民时期，但据信是西班牙食谱的变种，而西班牙人又是从地中海盆地的阿拉伯人那里学来的。*

## 制作方法

**馅料**

在煎锅中放入少量橄榄油煎炒

洋葱片，加入肉和少量盐、胡椒和红辣椒粉。

搅拌均匀，同时加入葡萄干。

将食材烹饪 约20分钟，然后加入煮熟的鸡蛋和切碎的橄榄以及少量孜然。

搅拌后冷却，准备进行下一步。

**饺子皮**

制作面团，先将面粉与少量盐搅匀，然后加入黄油、鸡蛋和水，直到面团充分混合（静置20分钟）。

接下来，用一根擀面杖和一个圆形模具，制作一些饺子皮并放入馅料。

每次取一个饺子皮，就在边缘刷上水（以使封口更容易）。

将馅料放入饺子皮中，然后将饺子皮对折，将边缘压在一起，边缘封口。

将做好的饺子全部放在烤盘内的烘焙纸上，并在*酥皮饺子*上刷上蛋黄。

在烤箱中以170°C烘烤30分钟。



Sebastian Jäger

# 辣味花椰菜

## 食材

2颗带叶的大花椰菜

2个洋葱，去皮并切成8小块；8个红辣椒，从中间切开

1个柠檬，切成小块

盐（用于水）

**制作辣椒黄油/油**

120克融化的黄油和110毫升橄榄油（如果制作纯素食菜肴，则使用230毫升橄榄油）。

90克（玫瑰）哈里萨辣酱

2½茶匙番茄膏

1¼汤匙辣椒碎

¾茶匙阿勒坡辣椒

1¼茶匙Isot辣椒碎

1½茶匙糖

3个捣碎的大蒜瓣

1茶匙盐

***背景：直到3个月前，我一直认为牛排才是一道正经的菜肴，而适当的配菜则是另一块牛排。在最近尝试了许多美味的素食后，这道菜满足了我的两个主要标准：1）每卡路里比率的口味非常好，2）非常简单，连我都能做。***

***侍酒师建议：和啤酒一起喝，而酒体饱满的红葡萄酒则更佳。***





## 制作方法

修剪花椰菜顶部的叶子，露出2至3英寸的花椰菜。将每颗花椰菜切成四份。

将花椰菜放在加盐的水中煮沸2分钟（为确保花椰菜没入水中，可以加一个盖子作为压重）。

将花椰菜块转移到铺有油纸的烤盘上。将洋葱和辣椒加入烤盘。将烤箱预热至180°C或350°F。

将制作辣椒油的所有食材放入小碗中搅匀。

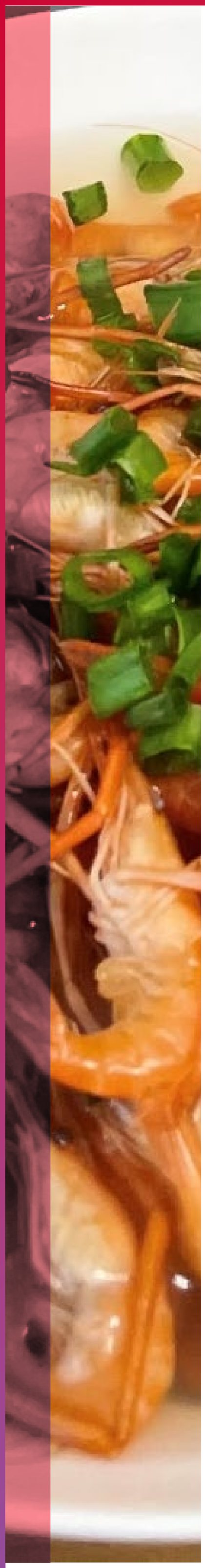
将辣椒油倒在花椰菜、洋葱和辣椒上。用手充分翻动（戴上手套并保护眼睛），将辣椒油揉进花椰菜的缝隙中。

烘烤花椰菜45至60分钟，直到变成金黄色并且酥脆。

在整个烹饪过程中，从烤箱中取出烤盘并在蔬菜上浇辣椒油2至3次。

将烤好的花椰菜移到碟子里，用勺子把剩余的辣椒油和从烤盘上收集的碎屑浇在花椰菜顶部。立即配上柠檬片上桌。





Daisy Ju

# 清水煮河虾

## 食材（5人份）

河虾
小葱
生姜
盐
葡萄酒



## 制作方法

用干净的水清洗河虾。
将水烧开，放入几片姜和河虾。
重新煮沸，放入一勺酒去腥。
用文火煮，并加入一点盐和小葱。
用新鲜葱花点缀后上桌。

Seyma Duran

# 紫卷心菜菜卷

## 食材

卷心菜（4束菜叶）
大米（2杯）
洋葱（2个中等大小）；油（半茶杯）；番茄膏（2汤匙）
香料（盐、辣椒碎、黑胡椒、薄荷）





## 制作方法

**准备菜叶**

选择并仔细清洗每一片菜叶。将一些菜叶放在沸水中，并翻过来，煮1-2分钟，然后放在一碗冷水中（这有助于保持其颜色鲜艳）。

**准备馅料**

将洋葱切丁，但不要太大，放在油锅中煎炒。洋葱颜色稍有变化时，加入番茄膏。然后加入已经洗净并沥干的大米。然后加入盐和香料，将米稍微炒一下。加入1杯水，开小火，等待水被吸收。一旦水被完全吸收，关上火，静置。

将叶子放在平坦表面上，将少量馅儿铺在上面，将叶子两边向内折叠，将顶部部分小心地向下折叠，然后紧紧地包住。

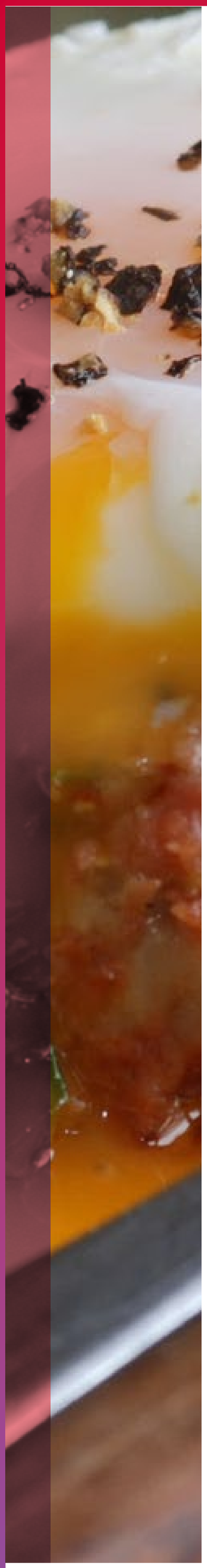
**烹饪**

将菜卷放入锅中，在上面撒上洋葱片，加入少量盐和油，1汤匙用少量水稀释的番茄膏，并加入足够的水，使其刚好覆盖菜卷。达到沸点后，用最小火煮，直到液体被吸收。

配搭酸奶一起食用。祝您好胃口 :)

**制作卷心菜菜卷**





Sharon Treanor

# 辣味咸牛肉杂烩

## 食材（4人份）

8片腌牛肉（或1罐）；1个大红洋葱
2个大土豆，辣椒碎
8片烟熏五花培根
4个鸡蛋
混合香料
盐和胡椒粉

---

*我要表示忏悔.....我没有做，也没有吃（因此没有我的照片！）。我做的饭不好吃，而且我吃素。我不想把生蔬菜食谱强加给我们的员工，所以我那体贴的丈夫（他厨艺很不错）做了这道菜。*

*我的家人们都非常喜欢这道菜。请享用！*

---



## 制作方法

将土豆去皮并切成小块，放入沸水锅中，直到变软但仍有一点咬劲。在煮土豆的同时：

将洋葱去皮并切成丁。将咸牛肉切成小块。将培根片放在烤架下。

在大锅中加入少量橄榄油加热，加入洋葱，使其慢慢变软。

将土豆和咸牛肉加入锅中并混合；根据个人偏好，可以保持土豆块形状或将其捣碎一些。

根据希望的辣度，在锅里放入适量辣椒碎。也可以按照自己的意愿完全不放辣椒，但要把菜名中的"辣"字去掉。

加入香料并用盐和胡椒粉调味。

不断品尝和调整辣椒、香料和调味料，确保味道合适。

把鸡蛋打入水中煮成荷包蛋，并准备开始装盘。

用勺子舀出一部分咸牛肉放在每个盘子的中心。我会使用圆切刀均匀地为盘子填装，这样可以让摆盘更漂亮。

在咸肉杂烩的顶部添加两片煮熟的培根片。

最后将荷包蛋放在上面。请享用！

Simone Koenig

# 斯佩尔特全麦面包

## 食材

500克斯佩尔特全麦面粉；80克亚麻籽（磨碎）
80克葵花籽；80克芝麻
2汤匙南瓜籽
2汤匙意大利黑醋
2茶匙盐
½公升温水
1包鲜酵母（42克）






## 制作方法

将酵母放入温水中溶解，并与其他食材一起揉匀（由于面团不需要发酵，因此不需要等待时间）。

将面团放入涂过油的面包烤盒中（或铺上烘烤纸），然后再放入烤箱中，上下火170°C（=338°F）烘焙约90分钟。

将自选的配料放在烤好的面包上面：如果是晚餐，我建议选择松软白干酪搭配牛油果和西红柿；如果是早餐，奶油奶酪搭配果酱味道不错。

Tony Harrison

# 约克郡布丁

## 食材

140克普通面粉（大约是200毫升/7盎司）
4个鸡蛋（200毫升/7盎司）
200毫升牛奶
葵花籽油，用于烘焙



*背景：我出生在英国北约克郡的一个叫大艾顿（**Great Ayton**）的小镇。约克郡出名的东西有不少，但我只想强调两个：约克郡人对钱财的节省远近闻名，这对我所选择的职业有帮助，还有就是约克郡布丁。*

*使用下面的基本配方，并加入秘方 - 半茶匙干芥末 并配搭烤肉和/或大量蔬菜和肉汁一起食用。一杯红葡萄酒（或白葡萄酒）能让我的就餐感觉更美妙。请享用！*



## 制作方法

**步骤1**

将200克普通面粉和一些调味料放入大碗中，打入3个鸡蛋搅拌（每次打入一个），然后慢慢加入300毫升牛奶并搅打，直到形成光滑的面糊。

**步骤2**

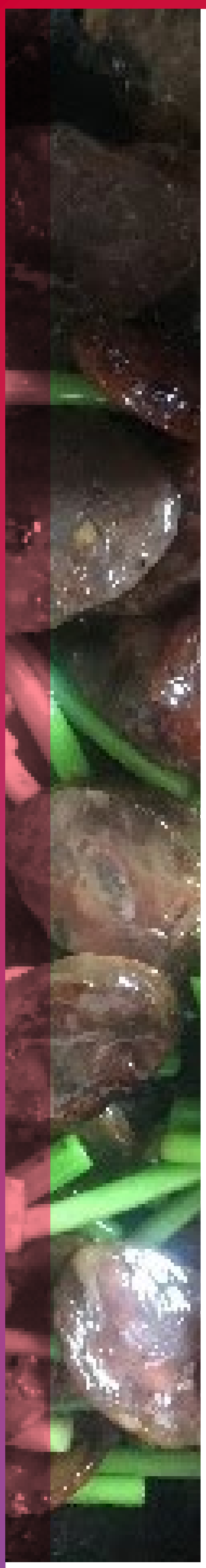
在冰箱中冷藏至少30分钟或最多一天。

**步骤3**

将烤箱加热到220°C/风扇180°C/燃气7。将4汤匙植物油倒入12孔松饼烤盒的孔中，然后将松饼烤盒放入烤箱烘焙5分钟。

**步骤4**

小心将混合面糊舀入松饼烤盒中，然后烘烤30分钟，直到完全变色和隆起。

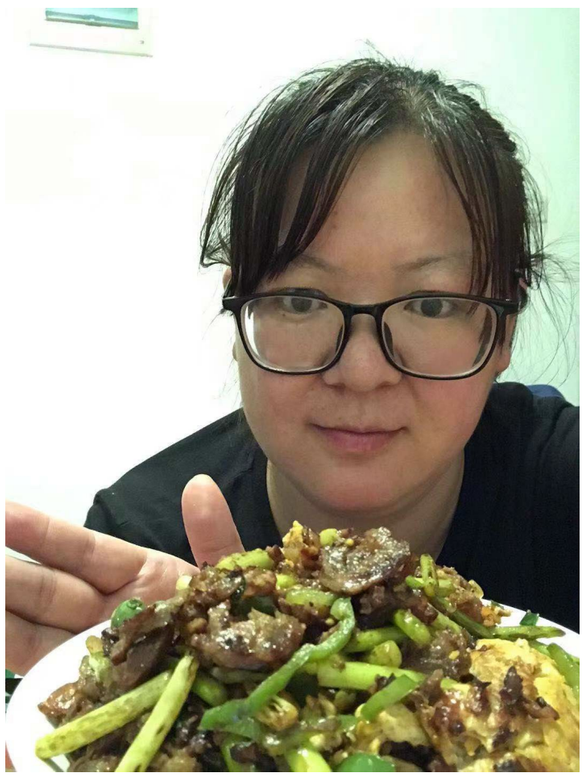


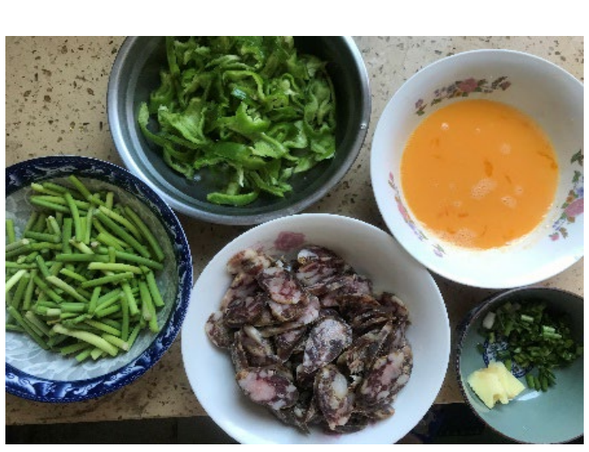
Zhao Chen

# 香肠蒜苔炒鸡蛋

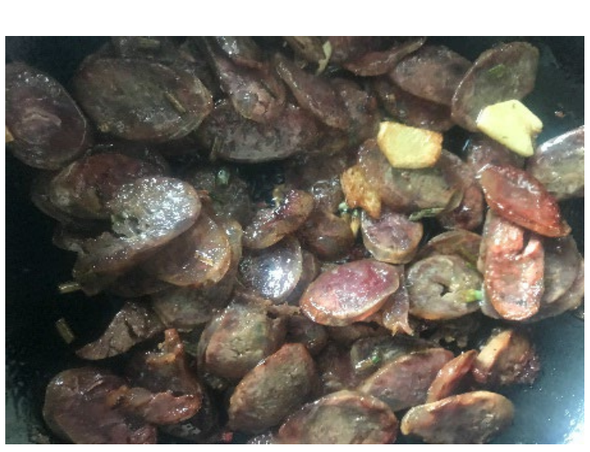
## 食材

2根香肠
4个鸡蛋
几根蒜苔
2个辣椒















## 制作方法

将香肠、蒜苔和辣椒切成小块。
打蛋，准备适量葱姜。
迅速煎炒鸡蛋。
煎炒葱姜，然后加入香肠和蒜苔。

最后，加入适量辣椒和煎蛋，以及盐少许。
上桌。

Chao Cui

# 香辣水煮花生米

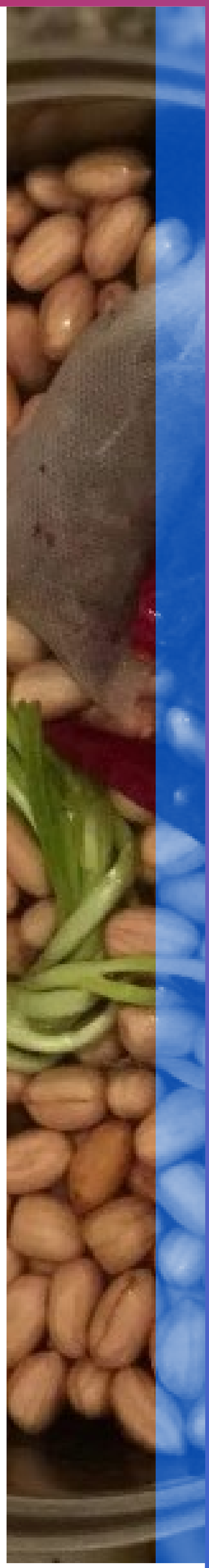
## 食材

花生米
八角茴香
香叶
花椒
肉桂
干辣椒
鲜姜
小葱
盐









## 制作方法

将干花生米在水中浸泡3小时。

准备适量八角、花椒、干辣椒、桂皮、香叶，并将生姜切片。

首先，将八角、桂皮、花椒、干辣椒、鲜姜和香叶放入一个不锈钢锅中。 然后加水煮沸。接下来，将洗净的花生米倒入锅中。用大火烧开，转为文火，炖煮大约30分钟。

关火。盖上锅盖，放置30分钟。取出花生，冷却。

花生冷却后，加入适量已经冷却的汤汁，放入碟中拌匀，然后上桌。



Sandy Chen

# 红烧小龙虾

## 食材

小龙虾

**调味料**

大蒜、鲜姜、小葱、红辣椒、香菜、油、生抽。





## 制作方法

洗净小龙虾，去掉头部，然后切开背部，取出虾线。

大蒜切丁，生姜切片。小葱切成段，红辣椒切成小片。将香菜叶从茎上摘下来，粗略地切碎。

将小龙虾放入沸水中。当小龙虾变成红色时舀出。放入冷水中浸泡。

热锅加适量油，然后加入大蒜丁、姜片和红辣椒，以及生抽。

倒入小龙虾，翻炒至充分混合。撒上香菜上桌。



Tracy Lu

# 糖醋排骨

## 食材

排骨

**调味料**

生抽、冰糖（或砂糖）、米醋、料酒、蚝油、
姜片、桂皮、八角







## 制作方法

将排骨洗净，放入冷水中，然后煮沸。取出排骨。

加入小葱、姜片、生抽、料酒和蚝油对排骨进行调味。将混合物放置2-3个小时，使其入味。

在擦干的锅中加入一勺油，将锅烧热，加入排骨，翻炒。

加入冰糖。转为中火，翻炒至所有排骨均粘上糖汁。

加入米醋、桂皮和八角。 并继续翻炒。

加入水，直到淹没所有排骨。
转为小火，炖煮30分钟。

转为大火，直到酱汁变稠。

Yuechu Chen

# 腐竹结烧五花肉

## 食材

五花肉

**调味料**

油

生抽

老抽

料酒

腐竹结

冰糖（或砂糖）

肉桂

茴香







## 制作方法

将五花肉洗净，然后切成方块。

用温水清洗腐竹结，去除异味。

将五花肉放入装有冷水的炒锅中。用大火将水加热至沸腾。

关火。取出五花肉，用自来水冲洗干净。

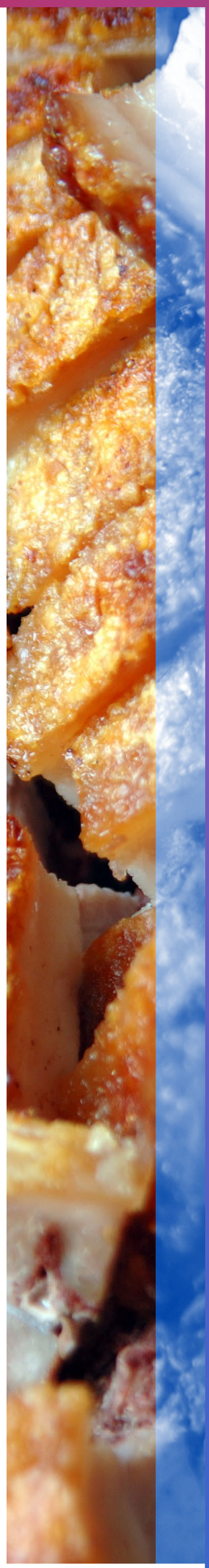
在擦干的锅中放一勺油，加入一些肥肉较多的五花肉。加热炒锅，翻炒至渗出油来。

加入剩余的五花肉，继续翻炒。

加入生抽和老抽，翻炒至酱汁均匀分布。加入些许料酒，盖上锅盖，大火炖10分钟。

揭开锅盖，加入腐竹结、冰糖、肉桂和茴香。转为小火，炖40分钟。

转为大火，直到酱汁变稠。上桌。





Zhou Lin

# 辣子鸡

## 食材

鸡肉
辣椒
花椒
肉桂
大蒜







## 制作方法

将鸡肉洗净并沥干，然后切成块。

准备好辣椒、花椒、肉桂和大蒜，洗净并沥干。

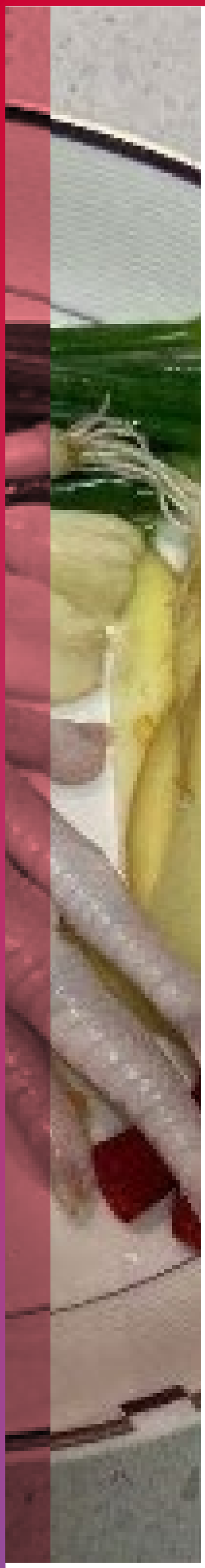
在炒锅中加入油（平时用油量的两倍）。炒锅烧热后，加入鸡肉，翻炒至鸡肉变成金黄色。

放入辣椒、花椒、肉桂和大蒜，继续翻炒。

鸡肉烧熟后，放入盐和生抽，

并再翻炒2分钟。

撒上芝麻上桌。



Cherry Ding

# 香辣鸡爪

## 食材

主要食材：鸡爪

调味料：泡菜和剁椒







## 制作方法

冲洗鸡爪并切成段。

将鸡爪、小葱、姜片和花椒放入锅中。煮沸约20分钟。

用冷水冲洗鸡爪。然后将鸡爪放入温水中浸泡。

取出鸡爪，放入容器中。加入泡菜和剁椒，直到完全覆盖鸡爪。

将容器密封，并放入冰箱中存放4小时。



# 主菜



Markus Hasler

# 瑞士奶酪火锅

## 食材（4人份）

600克白面包或全麦面包；大蒜瓣，切半
400克格鲁耶尔干奶酪
400克瑞士瓦什酣奶酪
300毫升白葡萄酒；1汤匙玉米淀粉
1汤匙樱桃酒
少许磨碎的肉豆蔻和胡椒

---

*奶酪火锅是常见的瑞士菜，而不是只在寒冷天气中才会享用。*
*与亲友相聚，享受蘸奶酪的乐趣，奶酪火锅准备好之后，直接在餐桌上继续保持温度，同时确保火锅不会沸腾。*
*搭配的理想饮料是一杯葡萄酒或红茶。*

---



## 制作方法

将面包切成能够一口吃下的小方块。

用一瓣大蒜将火锅擦一遍。将奶酪直接擦碎放入火锅，或购买预先擦碎的奶酪。将葡萄酒与玉米淀粉混合，加入到奶酪中，用小火煮沸，充分搅拌。加入樱桃酒，并加入胡椒和肉豆蔻碎末调味。当火锅呈奶油状时（奶酪已经吸收了所有的液体，呈浓稠状），将其端上餐桌，并用加热器保温，直到用餐完毕。

提示：如果火锅凝固了，将1茶匙玉米淀粉混入少量白葡萄酒和柠檬汁，然后倒入奶酪混合物中，慢慢地再次煮沸，同时不断搅拌。



Emilie Priac

# 白葡萄酒和奶油酱贻贝

## 食材（4人份）

3公斤贻贝
50克微盐黄油（由于贻贝已经过腌制，因此如果愿意，也可以使用无盐黄油）
4个大红葱头
120毫升白葡萄酒（1杯）
300毫升法式鲜奶油
胡椒粉（适量）
半束欧芹



## 制作方法

准备时间：10分钟；烹饪时间：10分钟

将红葱头剁碎，并将欧芹切碎。将黄油放入锅中融化，并加入红葱头

和欧芹。用小火翻炒。

加入白葡萄酒，煮至红葱头变软。

用胡椒粉调味（如果使用无盐黄油，则用盐调味）。

加入贻贝，盖好锅盖，用小火慢炖约10分钟。隔一会儿搅拌一次。贻贝煮熟后（壳打开），加入法式鲜奶油。

搅拌，盖好锅盖，文火炖2-3分钟。隔一会儿搅拌一次。

配上薯条，趁热上桌。

如果将贻贝作为开胃菜，数量要减半。

选项：在加入贻贝之前，加入1片香叶和1茶匙百里香。

备注：烹饪后，如果贻贝没有充分打开，或者不得不用力撬开，那么贻贝就没有煮熟，不得食用。

Thomas Petermeier

# 焗烤千层茄子

## 食材（6-8人份）

油

2个茄子；少许面粉

面包屑；3个鸡蛋，打匀

番茄酱

马苏里拉奶酪掰成块，火腿或意式火腿，帕马森干酪碎

1个洋葱，去皮并切碎

---

*"焗烤千层茄子"是我们的意大利互惠生介绍到我们家的一道菜，并且很快就成为家人的最爱菜肴。*

---



## 制作方法

将茄子纵向切成片状。

在每片茄子上撒上面粉，蘸上打好的鸡蛋，然后再沾上面包屑。

将带面包屑的茄子片放入油中煎炸。

将切好的洋葱放入锅中煎炒，加入番茄酱和盐，煎5-10分钟。

在耐热盘底部抹上一点番茄酱，然后把炸好的茄子片放在上面。

在上面再涂一层番茄酱，然后把马苏里拉奶酪块、火腿（或意式火腿）和磨碎的帕马森奶酪放在上面。

盖上更多的炸茄子片，再重复两次这个过程。

盖上铝箔，在180°C下烘烤30-40分钟。



Andrei Maksimov

# 鱼馅饼

## 食材

500毫升牛奶
11克快速发酵母；700克面粉
4汤匙色拉油
500克鱼块（岩鱼）
3个土豆
100克黄油
适量的盐和胡椒粉





## 制作方法

将温牛奶倒入碗中。加入酵母并搅拌。

加入盐（1茶匙）和糖（1汤匙）。加入植物油并搅拌。

倒入350克面粉。开始揉搓面团，逐渐加入剩余的面粉。揉面，直到面团不再粘手。

将面团盖好，在冰箱中放置2小时。

**静置面团时：**

将鱼和土豆切成圆形，然后用盐和胡椒粉调味。

取出面团，将其分成两部分。根据烤盘的大小，将第一部分擀开。将这部分放入模具中，把土豆放在上面，然后放鱼块，最后将黄油均匀地抹在上面。将烤盘放入预热至190°C的烤箱，烘焙1小时20分钟。

Pilar Díaz-Valdés

# Pastel De Choclo（智利牛肉和玉米砂锅）



食材（6-8人份）

3至4个中等大小的洋葱（切碎）
2汤匙植物油
1½磅碎牛肉
2茶匙孜然
2茶匙盐
½茶匙胡椒粉
3杯玉米粒（新鲜或冷冻）。
1杯全脂牛奶
¼杯黄油
1 1汤匙糖
2 2汤匙罗勒（切碎）
½杯葡萄干
⅓杯切碎的黑橄榄；3个煮熟的鸡蛋（切碎）
1杯烤鸡肉（切丝）

## 制作方法

收集食材。

用植物油煸炒洋葱，直到洋葱变软和半透明，大约翻炒5分钟。

加入碎牛肉、孜然、1茶匙盐和胡椒粉。翻炒搅拌，直到牛肉碎裂并变成棕色。离火，备用。

将玉米粒放入食物料理机或搅拌器中，加入¼杯牛奶。搅拌1至2分钟，直到玉米充分混合并呈奶油状。

将¼杯黄油在大炖锅中融化。加入1茶匙盐、糖以及混合的玉米混合物。

加入剩余的¾杯牛奶，小火慢炖，并不断搅拌，直到混合物变稠，大约5至10分钟。

离火，加入新鲜罗勒碎，搅拌均匀。

将烤箱预热至375°F（华氏度）。

将颜色变深的牛肉混合物沥干汤汁。将牛肉混合物放入 3-4公升的砂锅中。

在牛肉表面撒上葡萄干、橄榄和熟鸡蛋，然后在上面铺上鸡肉。

将玉米混合物铺在砂锅最上方，覆盖其余食材。在表面撒上糖粉。

将砂锅放入烤箱烘烤30-45分钟，直到馅料冒出热气，玉米混合物呈金黄色。

趁热上桌。

# 豆腐肉酱面

## 食材（2人份）

200克原味豆腐；1个大洋葱

1瓣大蒜

2根大胡萝卜

煎炸用的橄榄油

4汤匙番茄浓缩酱

200毫升干红葡萄酒

400克切碎的西红柿或帕萨塔酱；1茶匙龙舌兰糖浆

2汤匙干牛至；盐和胡椒粉

250克意大利面条（最好是斯佩耳特小麦或全麦面条）；一束鲜罗勒或冷冻罗勒

1汤匙酵母碎



## 制作方法

用厨房毛巾将豆腐的水分挤干，然后用叉子将其压碎。

将洋葱和大蒜去皮并切碎。胡萝卜也要去皮并切丁。

在大不粘煎锅中倒入橄榄油，加热，然后将豆腐煎至金黄色。

大约5分钟后，加入洋葱和大蒜，继续翻炒3-4分钟。

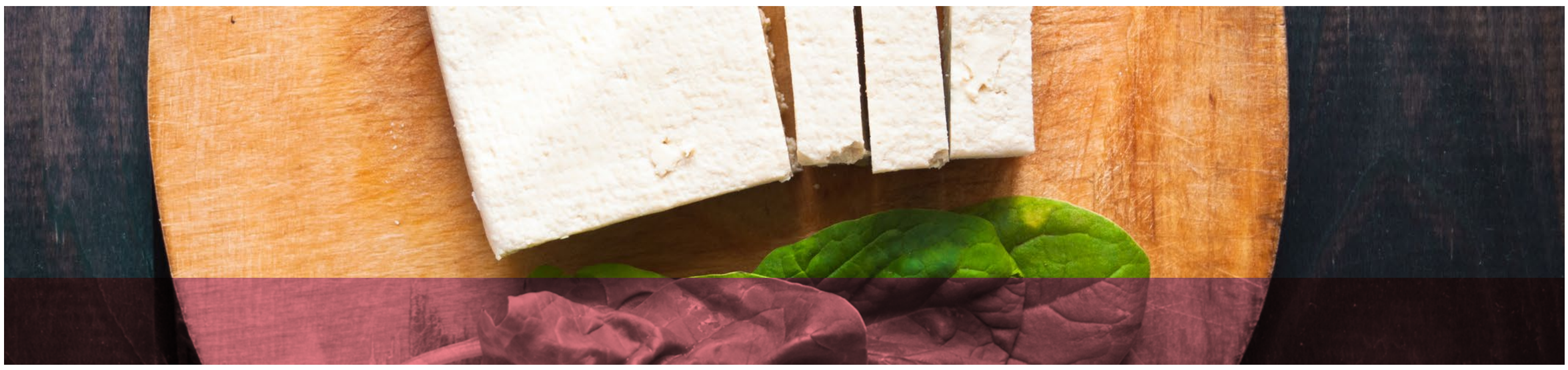
将胡萝卜和番茄浓缩酱倒入不粘锅中，翻炒1-2分钟，同时进行搅拌。

用红葡萄酒进行锅底收汁上色，并使用中火。

将帕萨塔酱或切碎的西红柿、龙舌兰糖浆和干牛至与豆腐一起放入锅中，用盐和胡椒粉调味，不加盖，用小火慢炖。

同时，在大炖锅中加入适量盐水并煮沸，按照包装上的说明煮面条，直到面条变软但还有嚼劲。

罗勒洗净，拍干，切细。2汤匙碎罗勒备用，其余的搅拌到酱汁中。或者，使用冷冻罗勒。



Romero Fani

# 阿根廷美食

## 食材（6-8人份）

2束菠菜
1个大洋葱
1个大红柿子椒
可丽饼
牛肉馅
磨碎的奶酪
番茄浓缩酱
适量的油、盐和胡椒粉






## 制作方法

**制作菠菜卷**

洗净蔬菜，沥干菠菜。菠菜焯水。

将洋葱、柿子椒和菠菜叶切碎。将洋葱和柿子椒在平底锅中煎炒（留一半备用）。

放入菠菜，待其冷却。

将这些馅料放在可丽饼上，做成菠菜卷。

放入耐热盘里。

**制作波隆那肉酱**

煎炒牛肉馅，并加入另一半洋葱和胡椒粉。

倒入番茄浓缩酱。文火炖30分钟。

把酱汁浇在菠菜卷上。

加入奶酪碎，放入预热的烤箱中烘烤。

在180°C的烤箱中烤至金黄色。

准备好后，上桌即可，请享用这道简单美味的菜肴。





Morena Barrella

# 炖鹿肉配玉米糊

## 食材

**炖鹿肉**
2个洋葱
2根胡萝卜
1根芹菜
2瓣大蒜
盐；胡椒粉
迷迭香
肉豆蔻
200克黄油
1 食用油
2 香叶
1公斤鹿肉
1公升红葡萄酒 + 一杯红葡萄酒。

**玉米糊**
500克玉米淀粉
2公升水
15克特级初榨橄榄油
1汤匙海盐



## 制作方法

**炖鹿肉**

将鹿肉切成小块，将一半的蔬菜（洋葱、胡萝卜、芹菜、1片香叶）切碎，与鹿肉一起放入锅内，倒入1公升红葡萄酒，浸泡12小时。12小时之后，将肉洗净并沥干，在烤盘中用油、黄油、另一半的洋葱、胡萝卜、芹菜和1片月桂叶将其烤制颜色变深，然后加入迷迭香、肉豆蔻、两瓣大蒜、盐和胡椒粉。

小火炖，炖的过程中加1杯红葡萄酒（每次加入一点）。炖几个小时左右。

**制作玉米糊**

制作玉米糊时，将厚底钢制炖锅放在加热炉盘上，倒入2公升水；当水即将达到沸点时，加入盐，然后迅速倒入玉米粉，用木勺（或用称为塔雷洛的特殊榛子棒）搅拌，在高温下继续煮，快速搅拌。

同时倒入橄榄油，这样可以防止结块；继续搅拌，等待再次开始沸腾，然后把火调到最小，继续用小火煮50分钟，不断搅拌，注意确保不要粘锅。玉米糊只需要煮50分钟即可；加大火力，使其容易从炖锅中脱离；等待，直至玉米糊从锅底脱离。

现在可以取出玉米糊，小心地将炖锅倒扣到比锅的直径大一点的砧板上。玉米糊已做好，可以上桌。

将玉米糊与炖鹿肉一起上桌.....

好胃口！

Adam Barnett

# 炸鱼薯条（带印度烧烤风味！）




## 食材

**鱼**

1个鳕鱼柳（去皮）

1汤匙玉米淀粉

1茶匙马沙拉调味料

**薯条**

100克大土豆；80克红薯

½汤匙红葡萄酒醋

1茶匙马沙拉调味料

**沙拉**（这道菜很少见的配菜。部分英国人并不喜欢这个配菜，他们可能称之为兔子才喜欢的食物）

40克小西红柿

黄瓜片

10克混合蔬菜叶子

前述沙拉的调料

2茶匙第戎芥末

1茶匙红葡萄酒醋

1茶匙蜂蜜

## 制作方法

*（与妻子相谈甚欢，她为我带来一个绝妙想法）只是开玩笑！*

将切薄的土豆条（土豆留皮）放入烤箱，倒入油，并撒上马萨拉调味料。烤35至40分钟，确保烤熟并呈金黄色。烘烤达到一半时间时翻面。

将食材放入小碗中搅拌，制作沙拉酱。保留红葡萄酒醋一半备用。这当然是给薯条用的。

制作沙拉时，将西红柿切成两半，黄瓜切成片。

用玉米淀粉、马萨拉调味料、少量海盐和黑胡椒粉制作面糊。将鳕鱼放入碗中，用手为鱼片涂抹面糊。

煎锅充分加热，加入2茶匙油。将涂抹面糊的鱼每面煎3分钟，直到表面酥脆，呈金黄色，然后放入烤箱中烤6分钟。

瞧，这道菜就可以上桌了。

干杯，**Atithee Devo Bhava（客人就是上帝）**





Unal Akin

# 苏丹的喜悦（土耳其炖羊肉）

## 食材

500克去骨羊腿肉丁
1个洋葱
1 1个西红柿
2 一瓣大蒜
1汤匙番茄膏
盐、胡椒粉、辣椒粉、红辣椒粉；1.5杯热水
1汤匙黄油

**制作茄子泥**
1汤匙黄油
1汤匙精白面粉
1杯冷牛奶
3个茄子（烤茄子）
50克切达干酪碎（½杯）
盐；胡椒粉

**摆盘点缀**
少量欧芹



## 制作方法

将洋葱切成方块，放入平底锅，用黄油翻炒，直到变软。将肉加入洋葱中，继续翻炒，直到汁液被吸收。加入切碎的大蒜，再翻炒一下。加入番茄膏，继续翻炒。番茄膏炒熟后，倒入西红柿丁。西红柿丁变软后，加入香料和1.5杯热水。盖上锅盖。转小火，不时搅拌，直到肉将水吸收完。

**制作茄子泥**

茄子用刀刺穿，放在烤盘上。

将茄子放入200°C的烤箱中烘烤，直至变软。将烤好的茄子去皮，将茄子肉切细。将黄油放入炖锅中融化，并加入面粉。面粉煮几分钟后，加入茄子并捣碎。然后加入切达干酪并搅拌，直到其溶解。切达干酪融化后，加入冷牛奶并不断搅拌。牛奶开始沸腾并变稠时，加入盐和胡椒粉。茄子泥制作完毕。

**装盘**

首先，将茄子泥放在盘里。将肉放在上面，并撒上碎欧芹上桌。祝您好胃口！

:)

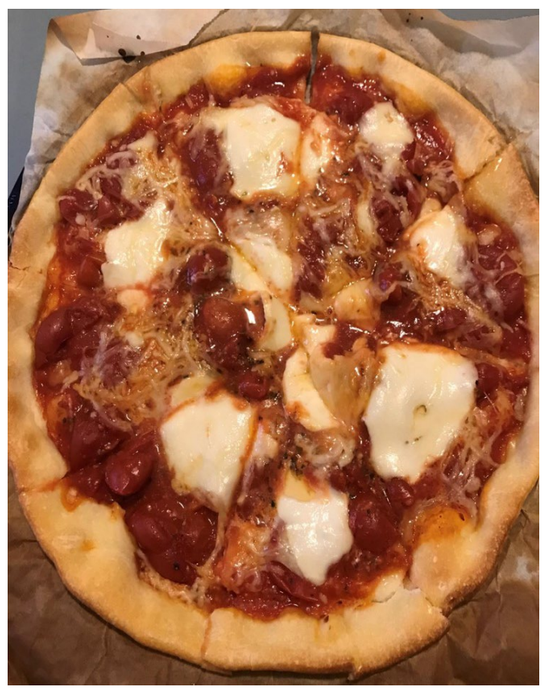
Alessia Sorgente

# 玛格丽特比萨

## 食材

500克面粉
10克啤酒酵母
特级初榨橄榄油
½茶匙盐
番茄浓缩酱
1个马苏里拉奶酪球
几片罗勒叶
1茶匙糖



*披萨属于烹饪调制食物，由一盘发酵的小麦面粉面团组成，上面覆盖番茄酱和各种配料，通常包括某种奶酪、熟肉或熏肉、香料（一般是牛至或罗勒），然后将这些食材组合放入烤箱中烘烤。*

*历史*

巴比伦人、希伯来人和埃及人在5000多年前就已经将小麦和淀粉以及水混合在一起，在乡村烤炉中进行烘烤。这种面团被称作"阿布拉莫的面包"，它与现在被称为*píscea*的阿拉伯面包非常相似。公元前三个世纪，腓尼基人曾在这种面包上添加肉和洋葱配料；穆斯林土耳其人在中世纪接受了这一习俗。十字军东征期间，这种做法通过那不勒斯港传到意大利，然后经过改良，就形成了我们今天熟知的披萨饼。

*玛格丽特比萨*

玛格丽特披萨诞生于1889年，由那不勒斯手艺高超的披萨匠人Raffaele Esposito发明。在意大利国王萨沃伊的翁贝托一世访问那不勒斯期间，Raffaele Esposito受邀到Capodimonte的豪华宫殿，为皇室成员烹饪美食。

Raffaele Esposito和妻子一起准备了3种不同的披萨饼，其中一种加入了西红柿和马苏里拉奶酪，他妻子还在其中加入了罗勒叶。玛格丽特王后特别喜欢罗勒叶的味道，罗勒叶的颜色让她想起了意大利国旗（红、白、绿）。王后很好奇，便询问这种披萨的名字，Esposito为了向王后致敬，宣布这款披萨叫"玛格丽特披萨"。

## 制作方法

**步骤1**

制作饼底：将面粉放入大碗中，然后加入酵母和盐进行搅拌。在面粉中间做一个凹坑，倒入200毫升温水和橄榄油，用木勺搅拌，直到形成湿软的面团。将面团放到撒有面粉的面板上，揉搓5分钟，直到表面光滑。

用厨房毛巾盖住，备用。让面团醒发。

**步骤2**

制作酱汁：将西红柿帕萨塔、罗勒和大蒜碎混合在一起，然后根据口味调味。在室温下静置，同时继续对饼底进行塑形。

**步骤3**

面团塑形：在撒上面粉的面板上将面团擀开。面团需要很薄，因为它在烤箱中会涨起。将圆饼放到两个撒上面粉的烤盘上。

**步骤4**

将烤箱加热到240°C/风扇220°C/燃气8。

用勺子的背面将酱汁均匀地抹在饼底上。撒上奶酪和西红柿，淋上橄榄油并调味。烘烤8-10分钟至酥脆。加入马苏里拉奶酪，烘烤5分钟。

上桌时，可根据自己的喜好，再加一点橄榄油和罗勒叶。

Arash Thompsen

# 樱桃肉米饭



## 食材

**酸樱桃**

3杯酸樱桃（新鲜或冷冻、去核）；½杯糖（根据个人口味增减）；2汤匙黄油

少量藏红花粉，放入2汤匙热水中溶化

**大米**

2杯大米，浸泡1小时并洗净；8杯水

1汤匙盐，用于煮大米并将被冲洗掉

1 1汤匙酥油、黄油或油。

少量藏红花粉，放入2汤匙热水中溶化

**Ghel Gheli（肉丸子）**

1磅碎肉

1个中等大小的洋葱，切碎；1茶匙盐

½茶匙黑胡椒，磨碎

½茶匙姜黄，磨碎

¼茶匙肉桂，磨碎

¼茶匙小豆蔻，磨碎

4汤匙橄榄油

**摆盘装饰**

1汤匙开心果，切成片状

1汤匙杏仁，切成片状

1汤匙玫瑰花瓣，可选

## 制作方法

**酸樱桃**

将酸樱桃放入炖锅中，加入糖，用中低火煮15分钟，不加盖。樱桃汁液与糖混合在一起会形成美味的樱桃糖浆，稍后将用于制作肉丸子。

滤掉樱桃，酱汁备用。　　将　　樱桃　　重新放入　　炖锅中，加入黄油和藏红花水，开小火，轻轻 搅拌几分钟。放在一边备用。

**大米**

选用有盖的大锅，放入8杯水和盐，煮沸。

加入洗净的大米，用大火煮沸，不加盖，大约5-8分钟，或直到大米稍微变软。用滤网沥干大米，洗净后备用。

将2汤匙酥油放入不粘锅中，开小火融化。

将1杯略微煮过的米饭与2汤匙藏红花水混合物放入小碗中，轻轻搅拌并均匀地铺在锅底。这将成为被称为*Tahdig*的锅巴。

首先将1/3的半熟米饭和1/3的酸樱桃分层放入锅中，重复几次，直到所有的米饭和樱桃都被分层放入锅中。

用干净的毛巾包住锅盖，盖好锅。将米饭放在中低火上蒸约45分钟。

**Ghel Gheli（肉丸子）**

将除油以外的所有食材放入一个中等大小的碗中，并继续混合所有食材。将所有食材搅拌均匀，使肉馅感觉像光滑的糊状物。

取少量肉酱，在手掌之间滚动，制作*肉丸子*。肉丸通常有榛子那么大。

制作好所有肉丸后，在大煎锅中加入油加热，并将肉丸煎炸至完全熟透酥烂。一般来说，大约需要10分钟。

将备用的樱桃糖浆加入锅中，旋转混合并涂抹在肉丸上。这一步骤最好在上菜前进行。

**装盘**

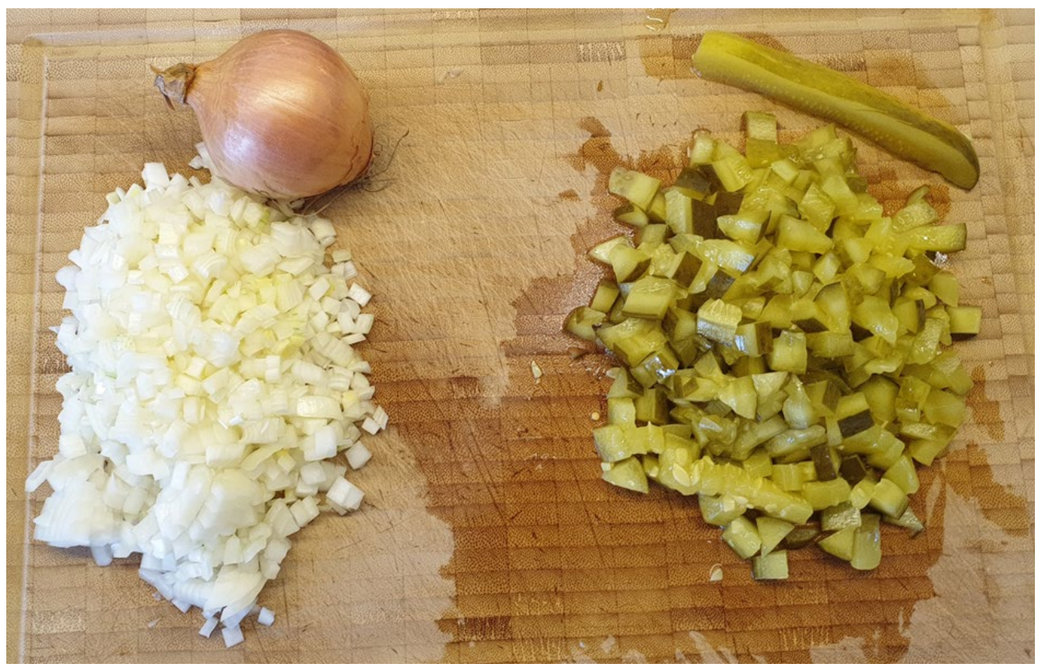
将米饭从锅中取出，放盘子里。将肉丸摆放在餐盘上，用开心果、杏仁和玫瑰花瓣做摆盘装饰。

*樱桃肉米饭*上桌时，可搭配酸奶和一盘新鲜香料。



Ariane Hildebrandt

# Labskaus（德国北方水手炖菜）






## 食材（4人份）

2个小洋葱
1罐咸牛肉（约340克）
500克土豆
速溶肉汤（牛肉）
牛奶
1罐腌制小黄瓜
1罐甜菜根
4个鸡蛋
新鲜研磨的盐和胡椒粉
适量煎炸油脂

## 制作方法

土豆去皮，放入肉汤中煮沸，沥干并捣碎。加入牛奶，直到形成柔滑的土豆泥。

将洋葱切成细丁，放入平底锅中，并往锅中加入少许油脂煎炒至半透明。加入咸牛肉，并搅拌使其分解。将小黄瓜切成细丁（先留出4个备用）并放入牛肉中。略加煎炒。加入腌黄瓜和甜菜汁，各6汤匙。用盐和胡椒粉调味，并搅拌到土豆泥中。

用脂肪油煎炸鸡蛋。

将*炖菜*与煎蛋、泡菜和甜菜一起摆在盘中。加入适量盐和胡椒粉调味。

按照传统吃法，这道菜可与*糟鲱鱼*一起食用，但要看个人口味偏好 ;-)

祝您好胃口！





Ben Elkington

# 烤牛肉和约克郡布丁

## 食材

**制作约克郡布丁**

55克普通面粉

1个鸡蛋

75毫升牛奶

55毫升水

盐和胡椒粉



*我选择了一道英国经典和个人最爱的菜品。按照习俗，这道菜是作为“周日烤肉”或在特殊场合和家庭聚会上食用。*





## 制作方法

**牛肉**

略微加点盐和胡椒粉调味。

放入热烤箱（250°C）中烘烤15分钟。

将烤箱温度降至190°C，每450克烘烤14分钟（或直到内部温度达到58°C）– 如果喜欢熟透，可以多烘烤一会儿。

在将肉切成块之前静置30分钟。

**约克郡布丁**

用打蛋器或搅拌机将各种食材混合成面糊。

在烤盒中加入少量油，并将烤箱预热到220°C。

将面糊倒入以预热的烤盒中，烘烤30分钟。

**上桌**

将肉切成块，与约克郡布丁、新鲜蔬菜、奶油辣根酱和烤土豆一起食用。

Benjamin Sturgill

# 水煮小龙虾

## 食材

2头大蒜，不去皮
5片香叶
2盒3盎司的Zatarain’s水煮小龙虾汤料
3个大橙子，切半
3个大柠檬，切半
2个大洋蓟
15个红皮土豆，洗净
30根小玉米
2个大洋葱，切片
2份16盎司包装的蘑菇，洗净
2份16盎司包装的烟熏香肠，切成半英寸的小块
50只活小龙虾，洗净，根据需
要加入盐和胡椒粉




## 制作方法

选用一口非常大的锅，加入大约1/3的水。加入大蒜、香叶、煮蟹调味料、盐、胡椒、橙子、柠檬、洋蓟和土豆。用大火煮沸，然后转为文火，煮20分钟。

搅拌玉米、洋葱和蘑菇，再煮15分钟。

加入香肠搅拌，再煮5分钟。

加入小龙虾，待再次沸腾后，继续炖煮小龙虾，直到虾壳变成鲜红色，虾尾容易拉出；大约5分钟。

剥开一只小龙虾，检查是否已经熟了。确保不要煮得太熟，否则小龙虾会变得很硬。

沥干水分。将小龙虾热乎乎地端上桌.....尽情享用吧！

Camilo Fernandez

# 洛克罗炖肉（南瓜炖肉）

## 食材

300克白玉米
300克白豆
300克猪肉（薄切肋排）
300克牛肉（薄切肋排）
200克培根
2.5公斤南瓜

**酱汁**

葵花籽油或其他油（非橄榄油）– 根据需要
3个洋葱
6根小葱
甜红辣椒粉
盐
胡椒粉





## 制作方法

将白豆和白玉米放入碗中浸泡12小时。

将肉单独煮熟并备用。可以在前一天完成。

将白豆和白玉米放入大锅中煮2小时。加入去皮、切碎和去籽的南瓜。加入肉和培根。加盐和胡椒粉调味。完全煮沸后，转为小火慢炖40分钟左右，或直到南瓜溶解并使汤汁变稠，就像南瓜汤一样。

**制作酱汁**

大锅放油，将洋葱和小葱煎炒一下。

加甜红辣椒粉，并加盐和胡椒粉调味。

**上桌**

首先端上一盘丰盛的炖菜，然后如图所示加入酱汁（或根据需要），你就可以享用*洛克罗炖肉了*！





Christine Lanyon

# 伦敦烤肉配特别风味黄油酱

## 食材

伦敦烤肉牛排

4个Russet土豆

4根玉米棒

黄油

盐和胡椒粉

蒜粉

洋葱粉

伍斯特郡辣酱油

棕色辣味芥末酱或第戎芥末酱

酸奶油





## 制作方法

**烘烤土豆**

将烤箱预热至400°F（华氏度）。

将土豆清洗干净并用叉子戳刺土豆几次。

将土豆放入预热好的烤箱中

烘烤1小时（直到触摸起来很软，而且土豆的皮感觉很脆）。

**伦敦烤肉牛排**

点燃烧烤架，预热至500°F（华氏度）。

用盐、胡椒粉、蒜粉和洋葱粉对伦敦烤牛排进行调味，可按口味调整。

将调味后的牛排放在烧烤架上炙烤（每面大约10分钟）。对于

中等熟，内部温度应该是135°F（华氏度）。

**去皮玉米棒**

剥去玉米外皮，尽可能地清洗。

将一大锅水烧开（在水中加入一些盐煮沸）。

将去皮玉米放在沸水中约9分钟。

**特制黄油酱**

将4汤匙黄油放入微波炉杯中。

加入1茶匙伍斯特郡辣酱油。

加入1茶匙棕色辣味芥末酱或第戎芥末酱。

加入半茶匙蒜粉。

将牛排切成薄片，用勺子将黄油酱涂在牛排上。

将烤好的土豆切开，加入黄油和盐调味，然后加入酸奶油。给玉米棒涂上黄油。请坐下来享用！

Dawn Trail

# 爱德华王子岛海鲜烩饭

## 食材

4片培根；1个切成丁的洋葱
⅓杯（75毫升）黄油
1 1瓶/罐鱼高汤
½杯白葡萄酒
2根芹菜，切丁
6个小土豆，切丁；2汤匙（45毫升）淀粉
2杯（500毫升）淡奶油
¾杯（175毫升）牛奶
4盎司（120克）新鲜比目鱼或鳕鱼；4盎司（120克）扇贝肉，切丁
¼杯（60毫升）韭菜，切碎
18个蒸熟的贻贝，或去壳的蛤蜊
虾或龙虾，去壳
海盐；现磨的胡椒粉；2片香叶



## 制作方法

在长柄煎锅中，用小到中火煎培根，直到颜色变深。从火上移开，放在一边备用。

在炖锅中，用中火融化黄油。加入洋葱、芹菜和土豆，煎炒10分钟。

用白葡萄酒进行锅底收汁上色，然后加入鱼高汤。

加入香叶并炖煮5分钟。

将锅从火上移开，加入淡奶油和牛奶搅拌；再回到火上，让其变稠。

加入鱼、扇贝和韭菜。小火炖10分钟左右，或炖至鱼和扇贝完全熟透。

加入贻贝和蛤蜊，用盐和胡椒粉调味。

**可选**

加入少许蚝油、鱼露和酱油增加风味。

在上面放上新鲜香料，例如欧芹。





Douglas Rosson

# 戈登斯维尔（北卡罗来纳州风味）手撕烤猪肉配凉拌菜

## 食材

**制作戈登斯维尔手撕猪肉：**

8-10磅（4公斤）经修割的猪肘

**用香料混合物擦揉猪肘：**

2汤匙（30克）红糖

2汤匙（15克）红辣椒粉；2茶匙（12克）盐

1茶匙（3克）洋葱粉

1茶匙（3克）芹菜籽

1汤匙（9克）黑胡椒粉 1茶匙（3克）蒜粉

**凉拌菜**

1颗中等大小的绿色卷心菜 – 切丝、刨丝或切成薄片。按自己的喜好。

4个中等大小的胡萝卜 – 刨丝

1个中等大小的甜黄洋葱 – 刨丝；1个甜红辣椒 – 擦丝

**凉拌菜调味品**

2杯（500毫升）蛋黄酱

½杯（100克）细砂糖

¼杯（60毫升）醋 1茶匙（6克）盐

1茶匙（3克）黑胡椒粉

1汤匙（16克）黄芥末；1茶匙（3克）芹菜籽

*我认为一道能用几十种方法准备的菜最具美国特色。所有配料都不错，但每个人都有自己的最爱。我个人最喜欢的是北卡罗来纳州东部风格的醋以及胡椒口味的烧烤酱，烧烤的好处就是可以随心所欲。烧烤可以很辣，也可以是甜味或粘糯口感。可以使用手撕猪肉、牛胸肉或鸡肉。与你最喜欢的配菜一起食用，无论是烤豆和凉拌菜还是其他什么食材，这都不重要。把烤好的肉放在三明治上，或是放在盘子里而无需面包。按自己的风格制作。唯一的规则是，烧烤要慢慢来，让食材变软，而且熏制总是最佳选择。*



Douglas Rosson

# 戈登斯维尔（北卡罗来纳州风味）手撕烤猪肉配凉拌菜

## 制作方法

将混合香料涂抹在肉上，用塑料布包裹或放入塑料袋中。放入冰箱几个小时或过夜，充分腌制。

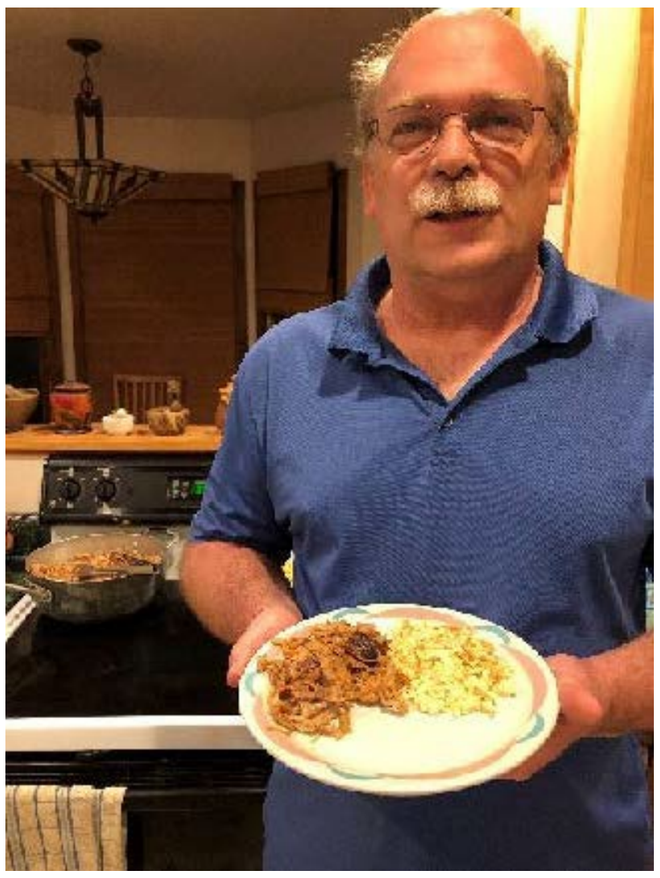
烹调方法：将肥肉部分面朝上放入炉内。在225-250°F（120°C）下，每磅肉熏制1-1½小时。一个10磅重的猪肘需要在烟熏炉中放置12-16个小时，才能达到190°F或88°C的内部温度。炉内放一锅水可以让它保持湿润。温度会相当快地攀升到155°F（华氏度），但可能会在该温度下停滞数小时。耐心等待，不要着急。小火慢烤。脂肪分解到一定程度后，猪肘温度将再次攀升到190°F（华氏度）。

一旦肉的内部温度达到190°F（华氏度），就从火上移开，静置至温度下降到可以处理而不烫手的温度。猪肘会被熏黑，看起来就像烧焦了，但里面会很棒。从猪骨上剔下肉，把要吃的部分与不吃的部分分开。不用担心留下皮上发黑的部分。这些部分非常容易切碎。把肉放入能置于炉子上的大锅里。

做好酱汁，与肉一起加入锅中。盖上盖子，用文火炖煮。偶尔搅拌一下，继续文火炖煮45分钟至一小时，让肉继续分解，发黑的部分软化并混合。趁热上桌！

不要忘了凉拌菜！一定要和烧烤一起吃。凉拌菜可以像烧烤一样多样化，但这个做法是我最喜欢的。祖母教给我这个做法，就像大家的祖母一样，她做得最美味。凉拌菜可以做配菜吃，或是像这里大多数人一样，放在烤肉上作为配料吃。

将调味品加入凉拌菜中并拌匀。趁鲜食用。







Ekaterina Goncharova

# 俄罗斯冷汤（格瓦斯冷汤）

## 食材

3个煮熟的土豆
300克煮熟的香肠
3个鸡蛋
2根黄瓜
3个小萝卜
15%脂肪的酸奶油
150克
小葱 - 1束
莳萝 - 1束
格瓦斯 - 2公升



*我想给大家介绍一道传统俄罗斯菜 – 俄罗斯冷汤这是一种味道鲜美的冷汤，最好是在夏天天气炎热时饮用。在你又饿又渴的时候，格瓦斯冷汤能让人大快朵颐。*



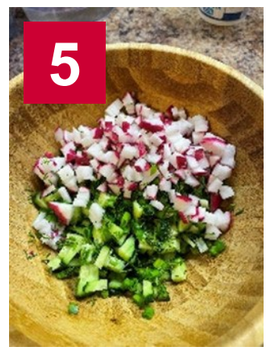













## 制作方法

取3个煮熟的土豆，将其切成中等大小的方块。

将煮熟的香肠切成与土豆差不多大小的方块。

将3个煮熟的鸡蛋切成方块。

将黄瓜、小葱、小萝卜和莳萝切碎。

现在我们可以制作*冷汤*了。将切碎的土豆、香肠、鸡蛋、小萝卜、黄瓜和调料放入一个大碗中。

混合所有食材。

**如何上桌**

拿一个深盘。将之前混合好的各种食材放入盘内。将格瓦斯倒在上面。加入酸奶油。

现在格瓦斯*俄罗斯冷汤*就做好了。

**祝您好胃口！**

Elke Peters

# Döppekoche（锅饼）

## 食材（2-3人份）

10个大土豆
250 - 350克五花培根
1个面包卷
¼-½公升牛奶
1个鸡蛋
盐；油

**你需要：**
食物料理机
焙烤锅（最好是铸铁锅）。
小锅





## 制作方法

将土豆去皮，然后在食物料理机中搅成土豆泥。
将面包卷浸泡在牛奶中，在锅中慢慢加热。将培根切成方块。
将土豆与鸡蛋、浸泡过的面包卷、牛奶、培根和盐混合。
在炉子上的焙烧锅中加热油，加入土豆泥。
将焙烧锅放入预热好的烤箱，在200°C下烘烤1-1.5小时。
与苹果泥一起上桌。请享用美食！



Emilie Priac

# 蜂蜜、橙子和迷迭香炖牛臀肉



## 食材（4人份）

牛臀肉（约600克）；1个未上蜡的橙子
1片香叶
1枝迷迭香；2汤匙蜂蜜
4个切成片的蘑菇
1个黄色（或红色）洋葱
2汤匙法式鲜奶油；黄油
盐，胡椒粉（适量）。
可以加入一汤匙芥末增加风味。



## 制作方法

所需时间：1小时30分钟

将洋葱切成片。用盐和胡椒粉将肉调味。将半个橙子的皮磨成碎末。挤压橙子得到橙汁。清除果核。

在锅中用大火融化黄油。将牛臀肉两面煎至金黄色。

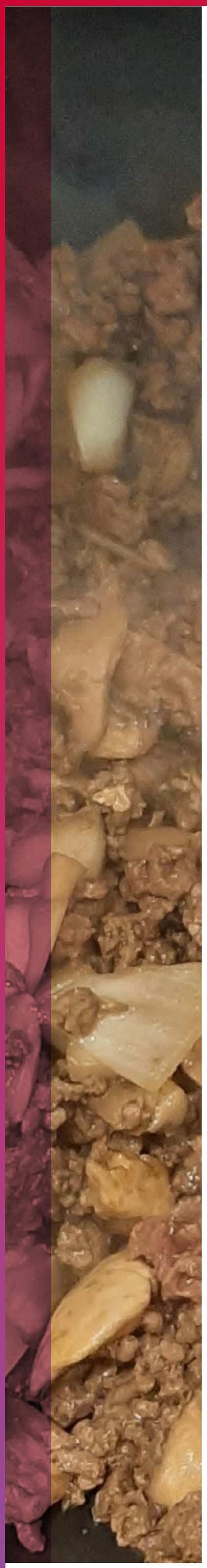
将肉从锅中取出，放在一个盘子上。

将挤好的橙汁加入锅中，锅底收汁几秒钟。

加入洋葱。调至中火并翻炒。加入蘑菇、香叶、迷迭香和蜂蜜。静置出味5分钟。

将肉放回锅中，并撒上橙子皮。盖上盖子，用小火煮30分钟。

在烹调结束时，加入一些法式鲜奶油。与各种蔬菜一起上桌。



Faye Martyn

# 牧羊人馅饼

## 食材（6人份）

500克牛肉肉馅（或猪肉/羊肉肉馅）
200克蘑菇，切片
1个中等大小的洋葱，切碎
400克罐装切碎西红柿
400克罐装番茄酱烤豆
2个Oxo汤料块（或相当的牛肉汤）
800克土豆，去皮并切成块状
100克软奶酪
30毫升牛奶
100克磨碎的奶酪










## 制作方法

在平底锅上喷上Fry Light（或食用油），加入洋葱和蘑菇，并将肉馅压碎，加入Oxo汤料块，煎炒至肉馅变色。

肉馅变色后，加入西红柿罐头和烤豆，搅拌并炖煮20分钟。

同时，将去皮、切块的土豆煮15分钟，直到变软。沥干水，然后与100克软奶酪和30毫升牛奶一起捣碎。

将肉馅放入烤箱中，在上面放上土豆泥，并撒上奶酪碎末（此时可将馅饼冷藏，以便稍后在烤箱中完成）。

在烤箱中烘烤20-25分钟，直到奶酪融化，肉馅在边缘冒泡。

Gerald Glaser

# 三脚架整烤牛肉（旋转烤架）

## 食材

2.7公斤烤牛肉；2汤匙海盐

4-5枝迷迭香

**雷莫拉德蘸酱**

250毫升葵花籽油
2个鸡蛋
1茶匙中度辣味芥末
1小勺柠檬汁
1汤匙醋
1汤匙糖
2-3个泡菜
1个洋葱
1瓣大蒜
1汤匙水瓜子
1汤匙凤尾鱼
1汤匙鲜浓奶油
1汤匙酸奶
1小束欧芹
1小束莳萝
1茶匙盐
1茶匙胡椒粉


1

## 制作方法

**牛肉**

烧烤前3小时让肉达到室温。

在肉外面涂抹大量盐（**图2**），然后放在烤架上。

将迷迭香树枝略微推到肉下。

用肉温计测量，将肉烤到核心温度为58°C（136°F）*。每隔20至30分钟翻转一次，四面都要烤。

达到目标温度后，将肉从烤架上拿下来，

静置至少15分钟，并用铝箔纸盖住以保持温度。

将其切成小块，与自制的雷莫拉德蛋黄酱、土豆泥和蔬菜沙拉一起食用（**见图片3**）。

*58°C（136°F）为中熟至全熟，略带粉红色，因为有些人不喜欢太生的肉。

*56°C（133°F）为中熟，至少在我看来，牛肉应该是这样的。

备注：抬起并翻转烤架和肉时，外部加热温度不得超过190°C


2


3

**雷莫拉德蘸酱**

将泡菜、洋葱、大蒜、水瓜子和凤尾鱼切成小块。

将香料切碎。将鸡蛋放在一个高而窄的容器中，加入醋、柠檬汁、芥末和盐，用手动搅拌器打散。

同时，然后将葵花籽油一点点倒入。

鸡蛋混合物变白变稠。将香料、泡菜、洋葱、大蒜、水瓜柳、凤尾鱼、酸奶、法式鲜奶油加入鸡蛋混合物中。

用盐和胡椒粉调味。

Gerald Glaser

# 奶酪面疙瘩



## 食材

1小撮肉豆蔻

500克斯佩尔特面粉

1茶匙盐

250毫升水

3汤匙油

5个鸡蛋

水

黄油

加上洋葱、磨碎的山地奶酪和一束韭菜

## 制作方法

混合斯佩尔特面粉、盐和肉豆蔻。

加入水、鸡蛋和油，揉匀，使面团变得光滑。让面团静置半小时。

同时，在一个大炖锅中把水煮沸，用*面疙瘩*切片机、刨丝器、压面机或面板将*疙瘩*面团送入水中。

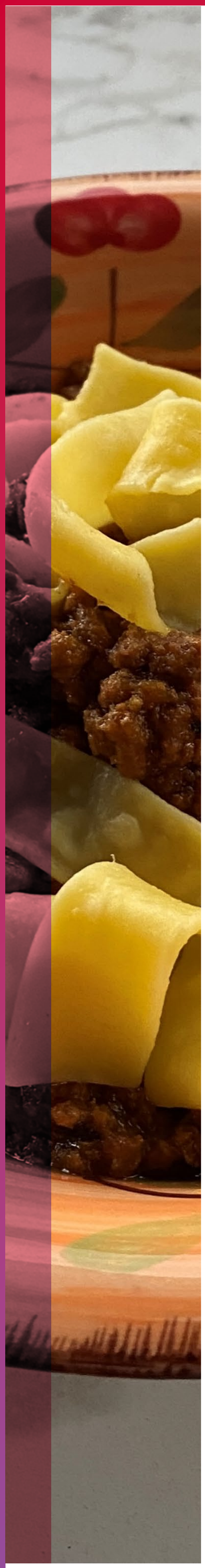
一次不能太多，否则会粘在一起。

当*面疙瘩*浮上水面时，用漏勺将其取出，在一碗冷水中冲洗。

在筛子中充分沥干水分。在一个大碗里放一层*面疙瘩*，然后上面放一层薄薄的山地奶酪，这样重复2或3次。将碗放入烤箱，在100°C（212°F）的温度下烤制15分钟。

在平底锅中煎炒3至4个洋葱片到全熟。

食用时，将一份奶酪*面疙瘩*放在盘子里，根据自己的口味，在上面放上煎炒过的洋葱和一些韭菜。



Giorgio Canalini

# 黄肉酱意大利宽面

## 食材（6人份）

**意大利宽面**

4个鸡蛋

1个蛋黄

400克00面粉

**黄肉酱**；300克碎牛肉

200克猪肉馅

100克胡萝卜 – 切碎或刨丝

100克洋葱 – 切碎或捣成泥

500克黄色Datterino番茄浓缩酱（西西里小西红柿）。

半杯白葡萄酒；橄榄油

盐



## 制作方法

**意大利宽面**

将面粉直接放在面板上，在中间做个凹坑，然后打入一个鸡蛋，同时用叉子搅拌。

同时，开始拌入面粉。

液体吸收后，就开始用手揉搓。

将面团放到面板上，用力揉搓约10分钟，用手掌向各个方向拉动。用保鲜膜包裹，在室温下静置至少30分钟。

然后就可以继续加工面条了。用面食刀切一块。

以最大的厚度将面块拉过压面机，让面片在滚筒之间通过，获得第一张厚的面片。继续拉过压面机，减少厚度。

一旦获得长方形的薄面片，把它放在撒有少许面粉的面板上，用面食刀或其他刀具切开。

这时，新鲜的鸡蛋面条就准备好了。

**黄肉酱**

用5汤匙油煎炒洋葱，直到洋葱变得微微发黄。

加入牛肉和猪肉，炒至微微变色。

加入半杯白葡萄酒并让其挥发。

加入黄色的Datterino番茄浓缩酱并搅拌均匀。

用盐调味，盖上锅盖，慢慢煮 3小时，每30分钟搅拌一次。

如果看上去发干，再加一点白葡萄酒。

肉酱准备好了！

现在，将一锅水煮沸，加入2茶匙的盐。

加入意大利宽面，煮4分钟。

准备好后，从锅中取出，放在一个盘子里。

加入肉酱并轻轻地搅拌。

**请享用美食**



Giuseppe Montaguti

# 西班牙海鲜饭



## 食材

1个熟西红柿，去皮
1个洋葱，切丁
4瓣大蒜；藏红花
250克鱿鱼圈
250克贻贝
6或7只灯笼鱼或大虾，裹好面粉的鱼（混合面粉和鱼片）
3或4只小龙虾
1公升鱼高汤
500克烩饭米（短粒米或*西班牙圆粒米*）
色素、油和盐。

***首先，让我解释一下为什么作为一个意大利人，我选择了一道西班牙菜：这是在印度聚会上吃的菜，在我看来，它属于最能代表文化多样性的菜肴。***

***我们要做5人份的海鲜饭（我照片上的那个大得多，是10人份的）。***

## 制作方法

我们先打开啤酒，吃一些橄榄、花生或薯片（和朋友一起吃更好）。

然后将油倒入一个34厘米的烩饭锅中。我们要准备的米饭够四/五人吃，分量很足。量出用油，每一百克米倒一勺，最后再多倒一勺。

接下来，再开第二瓶啤酒，因为必须要集中注意力做对事！

开始加入鱿鱼圈、贻贝、灯笼鱼、小龙虾和裹好面粉的鱼片，并将它们煎至熟透。准备就绪后，将这些海鲜从锅中取出。然后加入洋葱丁，炒熟后，加入去皮的熟西红柿和少量盐，炒到西红柿开始变干并出现煎炸外观。

加入米饭，略微炒一下，然后立即加入热汤。开始沸腾后，就倒入裹好面粉的鱼片并完全煮熟（尝尝看是否需要更多的盐）。

在放入米饭后的前5分钟，要一直用勺子搅拌，因为味道会更好（但只是前5分钟）。加入色素并搅拌。

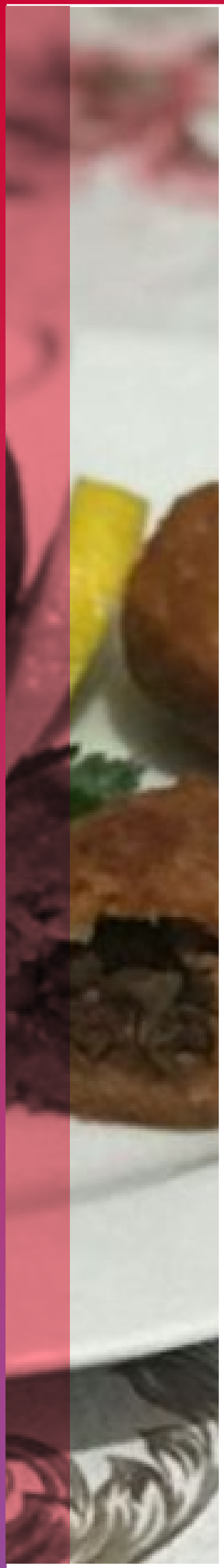
将米饭最多煮17至20分钟，直到所有的浓汤都被吸收。

可以一边煮饭一边聊聊足球、食物涨价之类的话题。

密切关注时间，因为这非常重要。10分钟后，加入同时也用来制作自制鱼高汤的贻贝，未去皮的灯笼虾或大虾，最后加入小龙虾和其他海鲜。

玩得开心并请享用美食！

（特别感谢我的海鲜饭导师：Amadeo Isach和Jose Luis Guijarro。）



Ibrahim Cay

# 中东炸肉丸子（Içli Köfte Tarifi）

## 食材（6人份）

**制作馅料**

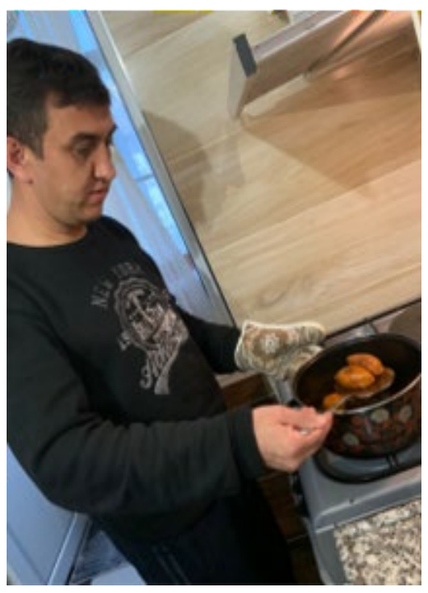
2汤匙油
300克肉馅
3个中等大小的洋葱
半茶匙番茄膏
半束欧芹
1小茶杯碎核桃
盐；辣椒片；黑胡椒粉

**饼皮制作**

2杯细碾碎干小麦
1杯粗面粉
1个鸡蛋
1茶匙红辣椒粉
1茶匙辣椒酱
大半杯面粉
1茶匙盐
2杯冷水









## 制作方法

**制作馅料**

**制作馅料：**将肉馅与切碎的洋葱一起放入炖锅中。煎炒至水分全部蒸发。然后在番茄膏中加入盐和辣椒片。最后，关上火，加入核桃和欧芹。放置冷却。在冰箱中静置1-2小时。

**制作饼皮：**将细碾碎干小麦和粗面粉放入一个碗中。加入2杯水覆盖，静置15分钟。15分钟后，加入鸡蛋、番茄膏、红辣椒和盐。揉30分钟。混合物可能有点沾手。这没有问题。揉完后，在+4度下静置10分钟。

**为馅饼装馅儿：**取一个核桃大小的饼皮放在手中。在手掌中滚动，让中间凹陷下去。如果面团粘手，可以将手沾点水。取一汤匙的馅料，放在做出的凹陷处，并封住饼皮。将成品放在盘子里，并且成品和鸡蛋差不多大小，外观类似柠檬。

**烹饪：**在油中用中火煎炸肉丸5-10分钟。如果你愿意，可以用一点柠檬水煮，而不是油煎。你也可以把没有做熟的肉丸放入冰柜中储存。

祝您好胃口!

Tessa Kinz

# 维也纳炸牛排

## 食材

4块小牛排
¼杯面粉
2个鸡蛋
½杯面包屑
猪油或黄油（也可使用油）；盐
柠檬作为装饰







*这是我的家乡奥地利的国菜之一，也是最传统的一道菜。其他国家也有类似的做法。最初的维也纳炸牛排要准备小牛排。*

*有关维也纳炸牛排著名的"金黄色外观"的"神奇"传说如下：以前在王宫里，不同王国之间经常要进行比赛，让他们的厨师创作出新菜肴来打动国王或王后的客人。厨师使用真正的金粉和金叶来使菜肴具有迷人的王室风范，当然也是为了炫耀王国的财富。*

*传说是这种烹饪方式过于奢侈，一些王宫难以为继。因此，有个聪明的厨师就发明出用面包屑做出"金黄色外观"的效果，从此征服了世界。*

## 制作方法

取3个大碗：把面粉放在一个碗里，把鸡蛋打在另一个碗里，在第三个碗里放上面包屑。

在每块小牛排上放一点盐。然后将每块小牛排先蘸上面粉，再蘸上打好的鸡蛋，最后蘸上面包屑。确保整块肉都均匀覆盖着每种配料。

下一步是准备一口大煎锅，将猪油或黄油放入锅中，在油温很高时，将牛排放入锅中，慢慢煎炸，直到面包屑变成金色。在锅中不断翻动牛排，让两面完全炸熟。

传统的配菜是煮土豆配鲜欧芹，以及绿叶沙拉或黄瓜沙拉。

祝您好胃口！

Javier Gisbert

# 绅士海鲜饭（Arròs “Del Senyoret”）

## 食材（4人份）

300克大米（每人约70克）
250克鱼肉（事先洗净、去皮、去骨，切成小块）
250克大虾（去皮去头）
500克/毫升鱼高汤（用鱼骨和鱼头以及大虾的壳制作）
2个小西红柿
1或2个大蒜瓣
橄榄油
藏红花










***“Arròs del senyoret”的意思是“绅士的米饭”这是一道非常简单易做的海鲜饭，所有食材都可以吃掉（没有鱼骨或鱼皮）。祝您好胃口！***

## 制作方法

在烩饭锅内倒入一些橄榄油，要差不多能覆盖整个锅底。
油热后，加入切碎的大蒜瓣和两个切碎的西红柿。
将其与油混合，至少翻炒5分钟。加入鱼块。
将鱼翻炒几分钟。
加入大虾并翻炒几分钟。继续翻炒，防止食材烧焦。
加入米，并移开其他所有食材
几分钟。

目标是要让所有鱼块、虾和大米完美融合在一起
加入鱼高汤和藏红花，搅拌所有食材，使鱼块均匀分布。
煮至沸腾至少15至20分钟，达到良好的"*socarrat*"效果（锅里的大米出现焦糖状米壳），但不是烧焦，而是烘烤。



Jorg Schneewind

# 威斯特法伦炖肉

## 食材

400克白豆
250克烟熏香肠（*Geräucherte Mettwurst*）
300克胡萝卜
300克土豆
300克卷心菜
1个烹饪用的大苹果
1个大硬梨
盐
新鲜研磨的胡椒粉
装饰：4汤匙欧芹，切碎





## 制作方法

将豆子在1.5公升水中浸泡一晚。如果有新鲜豆子，你可以跳过这个步骤。

第二天，将豆子和浸泡的水一起煮沸。用中火煮30分钟，然后加入烟熏香肠，再煮30分钟。

将胡萝卜清洗干净，去皮并切片。将土豆去皮、洗净并切成方块。将卷心菜切成丁。苹果和梨去皮去核。

将蔬菜和水果加入豆子和香肠中，用盐和胡椒粉调味。再煮30分钟。

最后，撒上切碎的欧芹即可食用。祝你胃口大开！

Jorge Monte

# 乔治猪腿肉三明治

## 食材

1.8公斤猪肘或火腿（周围或内部应该有一些脂肪，这样才不会太干）

将生肉冰冻，冻住后，尽可能薄地切成片（问问当地的肉铺是否可以帮你完成这个工序，安全第一！）

将盐、胡椒、红辣椒粉和辣椒粉混合在一起

200毫升水、200毫升牛奶、20克新鲜酵母、1茶匙盐、20克黄油、2汤匙速溶土豆泥、600克面粉

这是一种典型的葡萄牙快餐三明治。味道不错，但不适合每天都吃。😊

**Papos secos（圆面包）**









## 制作方法

切一些大蒜瓣和新鲜辣椒（piri piri）。找些葡萄牙绿葡萄酒（如Casal Garcia）和一些香叶。

首先在烤盘中放置一层肉，然后加入一些香料，加到烤盘一半高度，加入酒然后继续。

最后，肉应该浸泡在与香料混合的酒中。

完成后盖上盖子，放在冰箱里至少24小时。

**烹饪**

最好使用类似于炒锅的煎锅。

加入至少1公升的油和部分腌汁，煮至脂肪浮起，舀出。

加入肉并在低温下煎煮约15-20分钟。

打开圆面包（*papo seco*），加入肉。我喜欢用芥末并再加入一些新鲜辣椒。

**Papos secos（圆面包）**

将液体与酵母混合，融化黄油。

将液体加入面粉、盐和速溶土豆泥中，然后加入黄油。全部揉好后，面团至少膨胀一倍。

将面团搓成80-85克的小面团，静置20分钟，然后将小面团压扁，用手的侧面在面团中间压一下，折叠后放置起来。

将烤箱预热至210°C，并在烤箱中放入一杯/一碗水，展开面团，将压过的一面向上放在托盘上，烘烤约20分钟。

请享用！





Jorge Monte

# 乔治羊排配热卷心菜沙拉

## 食材

**肉**

180-250克羊排一分为二，用盐和胡椒粉调味并涂抹橄榄油

**沙拉**

洋葱、卷心菜和梨都切成薄片

盐和胡椒粉







## 制作方法

**肉**

在煎锅中加入橄榄油，将肉的两面都煎熟。煎好后，放入预热好的烤箱，温度为110- 150°C。

烤制大约10-20分钟（温度和时间取决于喜好的熟度–我喜欢五分熟）。

**热沙拉**

在热锅中加入橄榄油，将所有的沙拉配料混合并软化。加入适量盐和胡椒粉调味。

煮熟后，加入一两勺白醋来增加酸味。

**摆盘装饰**

油炸一些鼠尾草叶，然后加入一块美味腌凤尾鱼。

不要忘记，一道菜要色香味俱全，一定要把菜肴做得美观，才对得起自己。



Jorge Monte

# 脆皮嫩猪排

## 食材

400-500克猪排骨用盐、红辣椒粉、辣椒粉和胡椒粉的混合物干抹，
静置至少3-4小时。





## 制作方法

让炭火烤架的炭发出光亮（仅用炭覆盖一半的面积）。

将排骨两面都烤至变脆（直接加热），然后取出，用间接加热的方式烤制（时间取决于肉的厚度。我间接加热了大约45分钟，）。

将带皮的土豆块浸入油中炸至半熟，取出来静置，然后再炸一次。这样它们会变得更脆。

将一半量的蛋黄酱和天然酸奶混合在一起，加入马德拉斯咖喱粉（蘸酱）。

赶快享用！

Jorge Monte

# 阿尔卑斯山蘑菇炖肉配薯饼

## 食材

干黄牛肝菌和羊肚菌、罐装鸡油菌和金针菇

橄榄油

200克酸奶油

250毫升奶油；土豆



## 制作方法

**蘑菇**

使用手头的食材，我有干黄牛肝菌和羊肚菌、罐装鸡油菌和金针菇。

加热橄榄油，加入切碎的洋葱，然后加入蘑菇，搅拌均匀，然后加入一些泡干蘑菇水以及牛肉高汤。煮10分钟。

加入适量盐和胡椒粉调味，再煮5分钟。

加入切碎的欧芹和韭菜，酸奶油和奶油，再煮10分钟。煮熟后，用玉米淀粉或土豆淀粉勾芡，然后与薯饼一起食用。

**土豆**

提前至少24小时将结实的土豆放在水中并加盐和胡椒粉（我总是加入香叶和大蒜），然后放入冰箱冷藏，以备第二天使用。

将土豆刨丝，然后在大量黄油中煎炸，根据需要加盐，翻动几次，直到土豆呈现漂亮的脆皮。

两种食物一起吃，让味道相互融合。



Jose Antonio Garcia

# 阿斯图里亚猪肉配蚕豆

## 食材（4人份）

1公斤蚕豆
2根西班牙辣香肠
2根血肠
1块猪肘



## 制作方法

将豆子浸泡一晚。

将豆子放入炖锅内冷水中，加上西班牙辣香肠、血肠和猪肘，用小火炖煮，直到豆子煮熟。

煮熟后，加入少许橄榄油和少量红辣椒粉。

Kerstin Welzhofer

# 韦斯特伍德培根炸土豆饼（"Dippekuche"）。

## 食材（6人份）

2公斤土豆
2个中等大小的洋葱
6个鸡蛋
300克五花培根
1束欧芹
2.5茶匙盐
1小撮肉豆蔻
1小撮新鲜研磨的胡椒粉
油



## 制作方法

将大约1/3的五花培根切丁，其余的切成片。

将土豆去皮、洗净并刨丝。将洋葱去皮、刨丝并加入。打好鸡蛋，也加入其中。然后洗净并切碎欧芹，与盐、胡椒和肉豆蔻一起加入。加入培根丁。然后使劲搅拌面糊。

在铸铁焙烧锅中加热足够的油，使其底部充分覆盖。将混合物放入焙烧锅，在炉子上煮沸约20分钟。必须始终充分搅拌混合物，以防粘在锅底上。混合物会蒸发水分，变得有点硬。

煮沸后，应将混合物放回搅拌碗中，让焙烧锅清空。现在在焙烧锅中加入油，并充分覆盖锅底，然后重新加热（要刷洗烤锅内部，以便稍后不会粘住食材）。油足够热后，就把混合物放回焙烧锅中，并把它弄平。现在用切片的五花培根覆盖*炸土豆饼*。

将炖锅放入在预热好的烤箱中，以180°C的温度烘烤约1.5小时，直到食物呈现出令人垂涎欲滴的颜色。

建议：烘烤前30分钟为盛有*炸土豆饼的*炖锅盖上盖子。





Konkanok Kaewchan

# 泰南辣味酸黄咖喱小萝卜海鲈鱼

## 食材

中等大小的海鲈鱼
50克泰南酸黄咖喱酱
10克虾酱
5杯水
小萝卜（如果喜欢）

**调味料**
3茶匙糖
2茶匙鱼露
适量浓缩罗望子汁（根据口味）
酸橙汁（根据口味）
½茶匙海盐





## 制作方法

溶解虾酱和泰南酸黄咖喱酱，并将其煮沸。
用鱼露、海盐和糖调味，并重新煮沸。
加入切好的小萝卜片，用浓缩的罗望子汁调味。再尝尝味道。
加入鱼，鱼熟后关火，并挤入大量青柠汁。
现在可以上桌食用了。



Lalit Mohan

# 印度咖喱鸡

## 食材（4人份）

1只带皮全鸡
10个大蒜瓣
20克生姜
1汤匙红辣椒粉
1汤匙黑胡椒粉
食盐适量
2汤匙新鲜凝乳奶酪

**番茄酱**

8个中等大小的西红柿
1根肉桂棒
2个绿辣椒
1汤匙碾碎的生姜
4-5颗丁香
2个黑豆蔻荚
2个绿豆蔻荚
1茶匙红辣椒粉
1杯水（300毫升）

**鸡肉烹饪**

2个中等大小的洋葱
5个大蒜瓣
10克生姜
2汤匙番茄浓缩酱
1汤匙蜂蜜
100克黄油
50克新鲜奶油
4汤匙食用油
½茶匙葫芦巴叶



***这道咖喱菜式是在20世纪50年代由Kundan Lal Jaggi发明，***

***他是位于印度德里的Moti Mahal餐厅的创始人。1975年，"黄油鸡"咖喱的英文短语首次出现在印刷品中，是曼哈顿Gaylord印度餐厅的特色菜。在多伦多，这种咖喱作为roti馅料食用，而在澳大利亚和新西兰，它也被用作馅饼的馅料。这道咖喱菜式在印度和其他许多国家都很常见。***

## 制作方法

**步骤1：腌制鸡肉并冷藏30分钟至1小时。**

准备好鲜姜和大蒜酱，并将所有其他配料加入鸡肉中，搅拌均匀。









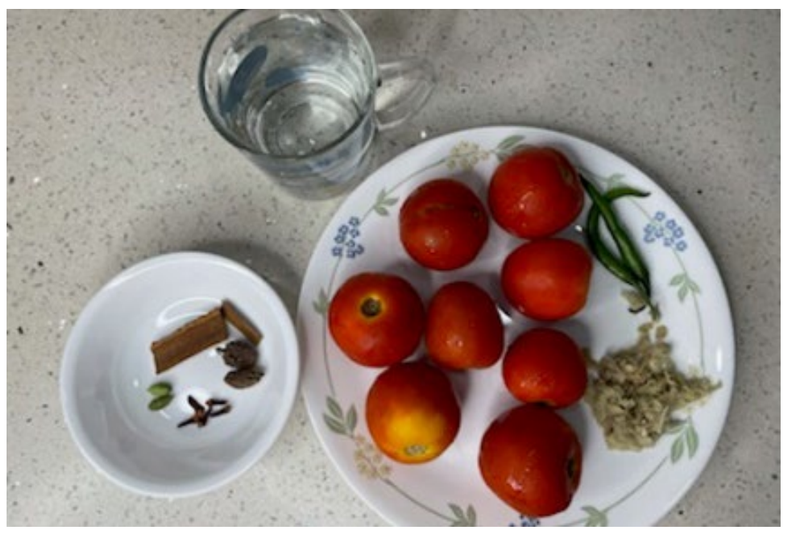
Lalit Mohan

# 印度咖喱鸡

**第2步。制作番茄酱**

用搅拌器调制番茄膏，并加入所有其他配料和水，将它们煮沸，并至少炖煮20-25分钟。

将酱汁过筛，放在一边。







**第3步。鸡肉烹饪**

在一个大长柄煎锅或炖锅中用中高火加热油。肉热后，分批加入腌制好的鸡块，每批两到三个，确保锅里不要一次放太多。煎至褐色，每面只需3分钟。放在一边并保温（鸡肉将在酱汁中完成最后的烹饪过程）。

用同一个长柄煎锅或炖锅，一起加热一些油和黄油。加入洋葱、姜和大蒜酱，并将其翻炒至金黄色。加入番茄浓缩酱和胡芦巴叶。用小火煮约10-15分钟，偶尔搅拌一下，直到它变稠并变成深红褐色。

加入在步骤2准备的番茄酱。搅拌5-10分钟，加入1杯水，全部搅拌均匀。在酱汁中加入蜂蜜。将煎好的鸡块连同步骤a）中留出的汁液一起加入锅中，再煮8-10分钟，直到鸡肉熟透，酱汁浓稠冒泡。

加入鲜奶油并搅拌1-2分钟。

用切碎的香菜做装饰，并与新鲜面包一起食用。

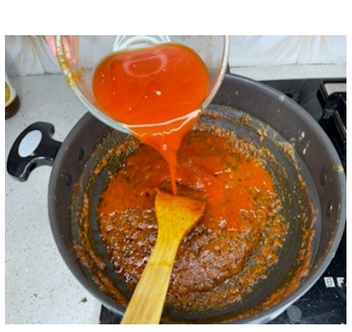


















Lamie Wong

# 叻沙

## 食材（6人份）

600克大虾

2个大的炸鱼饼（或用更多海鲜代替，如墨鱼、贻贝等）

6块炸成棕色的豆腐块

500克米线或米粉或粗黄面

18个煮熟的鹌鹑蛋（或用4个鸡蛋代替）。

250克豆芽

1.5公升椰奶

**叻沙酱**

15个小干辣椒（可减少到5个以减少辛辣感），切片

3个大红辣椒，切片

25个红葱头，切碎

8厘米高良姜，切碎（或用生姜或姜黄代替）

4厘米生姜，切碎

8瓣大蒜，切碎

4根香茅草，切片

4厘米姜黄，切碎；或1茶匙姜黄粉

4颗石栗果，压碎（或用15-20颗腰果代替）

3茶匙干虾酱

50克干虾米，在干锅中轻度烘烤，磨成粉末状

**其他食材**

¼杯植物油；2茶匙盐

2茶匙糖

4片青柠叶

一束新鲜香菜，切碎

6汤匙蓼叶（如果没有就忽略）。



*大家好！我要介绍一道名为“叻沙”的名菜，它来自阳光明媚的热带国家新加坡，这里堪称美食天堂，当地人遍访各地寻找最美味的食物。新加坡是文化大熔炉，产生了种类丰富、味道鲜美的菜肴。你可能听说过新加坡的辣椒蟹、鸡肉饭、沙嗲等。叻沙在新加坡非常受欢迎。这是一道浓汤面条，含有丰富的椰奶，香味浓郁，有时会有虾，有时会有辣味（或清淡口味），但总能令食客心满意足。我们在新加坡的俚语中称其为**“Shiok”**。*

Lamie Wong

# 叻沙

## 制作方法

*叻沙酱* – 用料理机将辣椒、青葱、*高良姜*、大蒜、香茅草、姜黄、石栗果和干虾酱打成柔滑的糊状。

在一个大炒锅中加热油，倒入糊状物，用中等火翻炒10分钟，直到发出香味。

加入干虾米，翻炒1分钟。在糊状物中加水成为1.5公升液体，用于制作*叻沙*肉汁。

加入盐和糖。煮沸。降低火力，炖煮10分钟。

加入椰奶、豆腐块和青柠叶。

加入蓼叶（或跳过）。将其煮沸，然后炖煮5分钟。

在最后10分钟加入其余的配料。按照包装上的说明，将面条单独焯水。沥干面条。

加入鱼饼或海鲜、豆芽、焯水的面条、生虾和香菜叶。

现在可以上桌食用了。

让每一碗都有肉汁、面条、虾和海鲜。

加上切片的鸡蛋和切碎的香菜叶或辣椒作为点缀。









Linda Kennedy

# 羊杂碎肚（Haggis）、芜菁甘蓝泥（Neeps）和土豆泥（Tatties）

## 食材

1份羊杂碎肚（我的是特意从苏格兰邮寄来的 - 谢谢妈妈！）

4至6个中等大小的土豆

黄油

奶油

1个芜菁甘蓝或2小杯瑞典威士忌（如果愿意，可加冰块）







***Tatties**是土豆泥，**Turnips**是芜菁甘蓝泥，与羊杂碎肚一起食用，有时还配上醇厚的威士忌酱（或是我们直接喝威士忌！）。*

*我们通常在1月25日吃这道美食，以在彭斯之夜庆祝著名的苏格兰诗人罗比·彭斯（**Rabbie Burns**）诞辰日。我们背诵他写的诗歌，唱他谱写的歌曲，还有那首著名的**“Address to the Haggis（致哈吉斯）”***

*据说哈吉斯（**Haggis**）是原产于苏格兰高地的稀有物种。据称，哈吉斯是一种具有许多不寻常特征的哺乳动物：它的右腿和左腿长度不同，使它能够迅速窜上和窜下陡峭的悬崖。哈吉斯是一种毛茸茸的动物，鬃毛一样的毛发有助于在栖息地的严冬中生存。*

## 制作方法

将土豆去皮并切块。

在一锅热水中煮沸约25分钟。

将芜菁甘蓝去皮并切块。

在一锅热水中煮沸约30分钟。

根据大小，将羊杂碎肚沸约18-20分钟。

将土豆捣成泥，加入一小块黄油和一些奶油来调味。

将芜菁甘蓝捣成泥。

将羊杂碎肚从沸水中取出，然后刺破皮。

由于羊杂碎肚会非常热，所以在食用前，请将其冷却1分钟左右。

与苏格兰麦芽威士忌一起食用



Louis Berghmans

# 烤菊苣

## 食材（4-6人份）

4-6个中等大小的菊苣

30克黄油

盐；胡椒粉

200克磨碎的奶酪

4-6片熟火腿

少量糖

500毫升法式白酱（你可以使用自己的配方或使用文中提供的配方）

**制作法式白酱需要：**

100克黄油

50克面粉

1公升牛奶

盐

肉豆蔻








*烤菊苣或比利时菊苣火腿烤肉是比利时和法国北部的一道常见菜。它的主要成分是比利时菊苣，在佛兰德/荷兰语中也被称为**witloof**。*

## 制作方法

首先，切去菊苣的根端。我们通常把菊苣切成两半，去掉心，加一些黄油和糖，在炒锅加水用小火炖。

让菊苣变软。如果想减少苦味，你可以让菊苣多焦化一会儿，然后把它们根部向上放在大碗里，排出多余的水。

在烹制菊苣的同时，准备法式白酱：

在一个厚底炖锅中融化黄油。加入面粉并不断翻炒搅拌，直到面糊煮熟并有点起泡，但不要让它变色，大约2分钟。加入热牛奶，在酱汁变稠时继续搅拌。将其煮沸。加入适量盐、胡椒和肉豆蔻调味，调低火候，再煮2至3分钟，搅拌。从火上移开。为了冷却酱汁以备后用，用蜡纸盖住，或在上面倒一层牛奶，以防止形成皮。

冷却之前，

在酱汁中加入2/3的磨碎奶酪。

去掉菊苣多余的水分后，就用火腿包起来，放在烤盘里。把酱汁倒在上面，再把剩余的碎奶酪放在上面，我女儿非常喜欢做这个步骤。

在200°C（400°F）的烤箱中烤30分钟，即可食用。要小心，因为这道菜非常热，应该让它稍微冷却一下。

这道菜可搭配土豆一起食用，并且适合搭配饮用Orval这样的比利时修道院啤酒。

Grigory Lutsak

# 酥皮抓饭

## 食材

1公斤大米
0.5-0.8公斤羊肉
300克黄油
薄拉瓦什饼（扁面包）或薄面卷
1根胡萝卜
100克杏干
100克葡萄干
香料：孜然、黑胡椒、藏红花



*抓饭有很多种，但有些很特殊，特别是来自阿塞拜疆的这道节日佳肴酥皮抓饭*
















## 制作方法

在热煎锅中加热黄油至融化。

将大米洗净，然后在盐水中煮沸大约10分钟，直到半熟。

将少量藏红花放在一杯沸水中。

将胡萝卜放在黄油中煎炒，然后放在一边备用。

将羊肉煎至收紧，加入盐，撒上孜然粉和黑胡椒。然后将炸过的胡萝卜、葡萄干和杏干加入肉中。

将所有食材放在一起煎2分钟，然后放在一边备用。

现在一切准备就绪，可以配成*抓饭*。

取一个铸铁锅或一个大瓷锅（大约5-6公升的体积），用融化的黄油涂抹。

将薄薄的*拉瓦什饼*切成约20厘米宽的条状，并在两面涂上融化的黄油。在锅里铺上*拉瓦什饼*条，使其两端悬在锅上。

小心地倒入一半的煮熟的米饭，尽量在中心形成凹坑，在其中加入炸过的肉与葡萄干和杏干。

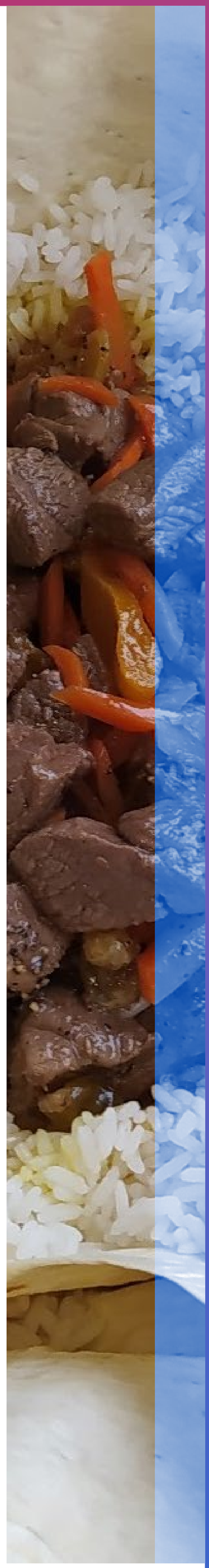
然后加入剩余的米饭，倒入藏红花水，同时倒入融化的热黄油（3-4汤匙）。

小心将*拉瓦什饼*的两端折叠起来，完全覆盖米饭，并加入更多融化的黄油。

盖上锅盖，然后将锅放入预热至170摄氏度的烤箱烤制1.5小时。

从烤箱中取出锅，拿一个大盘子或托盘，放在锅上，然后翻转过来，让*抓饭*倒扣在盘子上。

刚出锅的*抓饭*非常热。你需要等待10分钟，让里面的黄油流下来，浸泡在米饭中。之后，可以将酥皮切成片状，就像花瓣一样铺开。



Maik Baumblueth

# 北欧大盘土豆菜

## 食材

250克法式鲜奶油
250克酸奶油
400毫升浓肉汤
1公斤小土豆
50克融化的黄油
100克火腿，切丁
5-6片烤过的面包，切块
1汤匙新鲜迷迭香，切碎



## 制作方法

在洗净的土豆上切几刀（如果你喜欢，你可以不去土豆皮），但不要全部切开，确保底部依然连在一起。切口距离大致等于切蛋器切出的距离。

将法式鲜奶油和奶油与肉汤混合，并将混合物倒入大烤盘中。

将土豆切面朝上放在锅中，彼此相邻，但不要叠放，使其大约一半浸在酱汁中。在200°C下烘烤约45-60分钟，直到土豆熟透并变软。

同时，融化黄油，加入火腿和迷迭香，并拌入烤好的面包块。将此混合物铺在土豆上，并再次烘烤，直到面包块变成漂亮的棕色，土豆也熟透。

如果喜欢，可以加入奶酪，但要注意不要让奶酪在烤箱内烤制太久。

整道菜是作为配菜，因此可以加入三文鱼或肉，或者在烧烤时吃，一切由你决定。我喜欢把它作为主菜，因为30分钟就可以准备好，你可以在外面享受一小时的散步。

你一定要邀请我来控制质量 :-)





Marcio Goncalves

# 腌鳕鱼饼

## 食材

400克腌鳕鱼丝
1个洋葱，切碎
2汤匙切碎的欧芹
3汤匙面粉
4个鸡蛋
2茶匙蒜粉
2茶匙四种胡椒粉混合物
500毫升植物油



*腌鳕鱼饼是著名的葡萄牙传统菜，无论是作为开胃菜还是主菜都是完美的选择。我建议搭配黑眼豌豆沙拉或葡萄牙西红柿烩饭。*

***约60分钟 - 4人份（20块）***

## 制作方法

将腌鳕鱼浸泡约6小时，每2小时换一次水。

将腌鳕鱼切成细丝。

在一个碗中，将腌鳕鱼、切碎的洋葱和欧芹混合在一起，搅拌均匀。

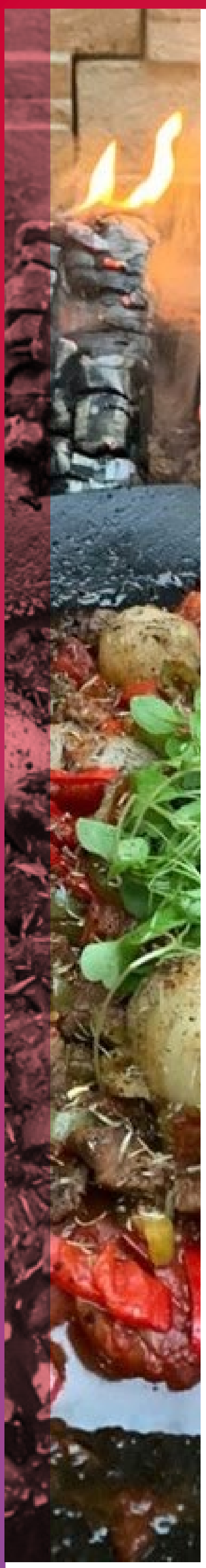
加入鸡蛋和面粉，并搅拌成均匀混合的面糊，不要有任何面粉结块。

接下来，用大蒜和胡椒粉调味并搅拌均匀。

在煎锅中加热油，直到开始冒泡，然后转为中火。

小心地用汤匙将面糊放入油中。煎8至10分钟至金黄色。

用烤串叉子检查 鱼饼是否熟透但不要煎干。



Merve Yilmazer

# 铁板煎羊肉丁(Saç Kavurma)

## 食材（4-5份）

3汤匙黄油
1公斤肉块（羊肉或肥瘦均匀的小牛肉）
建议使用4个洋葱（切丁）/香葱
5个辣椒（切碎）
4个西红柿（去皮，切成丁）
4瓣大蒜
1茶匙盐
1茶匙黑胡椒
1茶匙辣椒碎
1茶匙百里香









## 制作方法

在平底锅中融化黄油。

加入洋葱，煎至金黄色。

将肉放入平底锅中，用盖子盖住，用中火烹饪，直到烹出肉汁。

加入胡椒、西红柿、大蒜和香料，用小火煮，直到西红柿煮熟。

Miguel Angel Tari

# 瓦伦西亚烩饭

## 食材（6人份）

20克橄榄油，不要太浓
2个大鸡腿，切块
3个鸡翅和3个小鸡腿
半只兔子
3个鸡肝
200克扁四季豆
200克棉豆（利马豆）
1.5公升水
150克白豆
390克罐装碎西红柿
藏红花或食用色素
食盐适量
1公斤瓦伦西亚*圆粒米*或短粒米
2个洋蓟
5枝鲜嫩的迷迭香
1个柠檬

## 制作方法

将洋蓟从中间切成段，并放在水盆里。在开始制作前10分钟加入切成4块的柠檬。

在烩饭锅中均匀地撒盐，

并在烩饭锅中央倒入油。检查油是否已经均匀地分布在中心。调整烩饭锅位置，使油保持水平，烩饭锅保持好平衡。必要时进行调整。

在下面开火，主要是在中间加热，并且火候要足够大。

加入鸡肉和兔肉并进行翻炒。确保炒熟。不断搅拌，使颜色均匀地变深。翻炒鸡肉和兔肉片。

肉色变深后，将其推到烩饭锅的边缘，紧靠锅壁。

现在加入西红柿，把它摊开，在中心位置炒熟。

加入3个鸡肝，炒熟。

都炒熟后，用小勺加入2汤匙的红辣椒粉。

取出鸡肝放在一边备用，以免烧焦。

将用于烩饭的蔬菜以及洋蓟放到中心位置。等至蔬菜变热，大约需要10分钟。

现在在烩饭锅中加入水，浸没全部食材。加入的水要达到锅手柄的铆钉位置。

现在增加边缘的热度，或将木头沿锅底分布。此时不需要大火，而是要保持沸腾。

搅拌肉汤，并将配料分布到整个烩饭中。

将5根鲜嫩的迷迭香带叶小枝均匀加入烩饭中。

加入藏红花或色素为肉汤着色（两小汤匙）。

减少锅边加热。

等待30分钟，让肉汤充分沸腾并吸收味道。 去　掉迷迭香。

用汤匙品尝肉汤味道。如有必要，可根据口味添加盐。

现在加入米饭。用一个长柄勺将米饭铺在食材上。要让每人都有一长柄勺的烩饭。你可以用一个厨房木平勺来均匀地分布米饭。

让米饭沸腾，但不要搅拌，并逐渐降低火力。

当肉汤水分蒸发后，关上火。

现在等待大约10分钟，烩饭就可以食用了。



Miguel Angel Tari

# 瓦伦西亚烩饭























































Monique Nicolaides

# 希腊菠菜皮塔

## 食材

60毫升橄榄油
1个洋葱，切碎
1把小葱/红葱头，切碎
2瓣蒜，捣碎
1.2公斤小菠菜
2汤匙切碎的莳萝
250克羊奶酪
150克全脂乳清干酪
3汤匙擦碎的帕玛森或凯法洛蒂里奶酪
4个鸡蛋 - 轻轻打匀
半茶匙擦碎的肉豆蔻
12张酥皮
120克融化的有盐黄油

***这是一种传统的菠菜、奶酪（羊奶酪）和香草馅饼 – 用脆脆的酥皮烤制。***





## 制作方法

加热油，加入洋葱和大蒜。煮至变软，加入菠菜和一半的莳萝。小火煮1-2分钟，翻炒，直到菠菜变软。沥干水分并冷却，然后与奶酪、鸡蛋、肉豆蔻混合在一起，用盐和胡椒粉调味。

将烤箱预热至180°C。

在一个大烤盘（2.5公升）中刷上黄油。在烤盘的底部和侧面铺上一张酥皮，刷上融化的黄油。对另外5张酥皮进行相同操作。将奶酪/菠菜混合物铺在酥皮上。盖上其余的酥皮，每张都刷上融化的黄油。整理多余的酥皮，将所有的边缘塞进烤盘侧部。在顶部刷上黄油，并在顶部划上菱形图案。

在烤箱中烘烤45分钟或直到它变成金黄色

- 如图所示。加热剩余的黄油并加入剩余的莳萝。将馅饼静置10分钟，食用时将莳萝混合物倒在上面。



Oleg Babeev

# 俄罗斯酸蘑菇汤

## 食材

500克小香肠
300克排骨
2公升水
1汤匙盐
300克牛胸肉
2个洋葱；盐



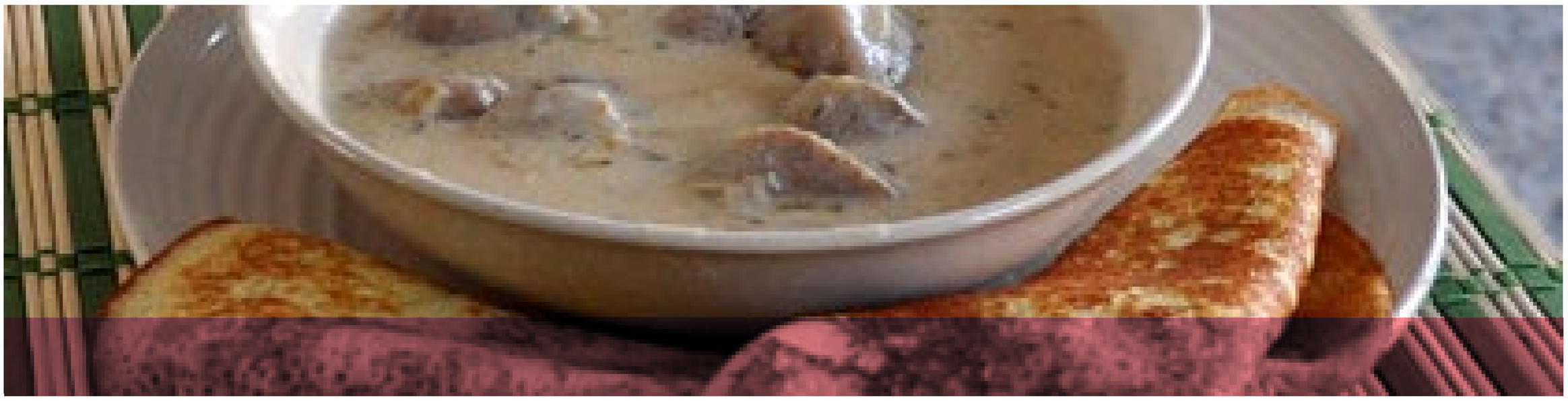
## 制作方法

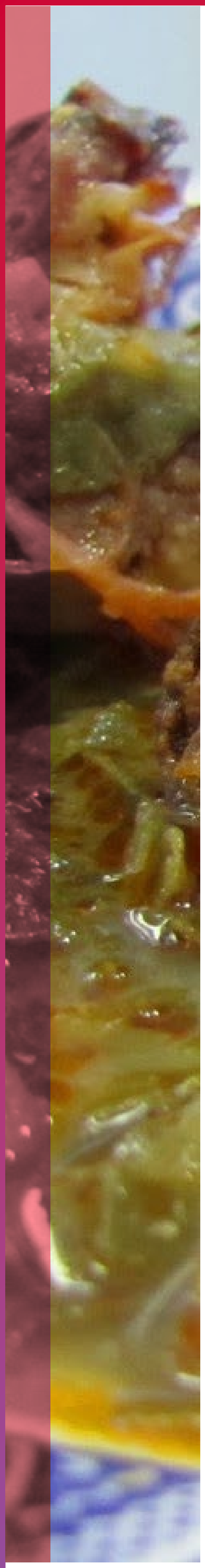
将香肠和排骨煮至熟透。

将6汤匙面粉搅拌到300毫升冷水中，慢慢倒入肉汤。煮沸，使汤汁变浓，关火。

在煎锅中煎炸牛胸肉、洋葱、盐和胡椒粉。将炸好的配料加入肉汤中。可以与任何薄烤饼一起食用！

**请享用美食！**





Paloma Gutierrez

# 阿斯图里亚斯炖菜

## 食材（4人份）

**炖煮**

大量水

2束绿色卷心菜（*Berza*）

1公斤土豆

125克阿斯图里亚尔蚕豆PGI*。

1个*compango asturiano*：西班牙辣香肠、黑布丁和培根

**煎炒**

2 2汤匙油

1茶匙甜红辣椒粉




*阿斯图里亚斯炖菜是阿斯图里亚斯美食中最具代表性的菜肴，与**fabada**（炖豆子）一起，是该地区深受欢迎的传统菜肴。*

*卷心菜和猪肉是这道菜的主要配料，通常还包括阿斯图里亚斯蚕豆，有时只使用少量（通常是几天前炖豆子的剩菜），有时会加入更多。*

*这道菜的起源可以追溯到中世纪，做法是用小火炖煮蔬菜、豆类、阿斯图里亚斯辣香肠和黑布丁（称为**"compango"**）。这道菜吃起来非常暖心，风味独特，热气腾腾，在下雨和寒冷的日子里能抚慰你的心灵。从秋天开始直到来年春天，阿斯图里亚斯各地的厨房都会经常制作这道菜，这是一个在内格隆（阿斯图里亚斯与西班牙梅塞塔交界处）以外很少有人知道的秘密。*

## 制作方法

在一个的大锅中，将阿斯图里亚斯*compango*和阿斯图里亚斯蚕豆IGP*一起煮，在之前已经将蚕豆浸泡了至少12小时（前一天晚上）。

同时，将卷心菜焯水。按照传统做法，一旦焯过水，用手握住卷心菜的柄，将绿叶从柄上拉开。用刀粗略地切开。

当*compango*煮熟后（大约一个小时），将其取出：首先是黑布丁，然后是西班牙辣香肠，最后是培根。

然后加入卷心菜，最后加入也已切碎的土豆。卷心菜和土豆都要加入，计算好留给蚕豆的时间，使其完全熟透。用传统方法制作阿斯图里亚斯炖菜，总共需要约两个半小时。

最后，加入甜红辣椒粉煎炒。

按祖母的说法，现在可以立即食用，但放置一天后味道更好。

*PGI：受保护地理标志（正宗的阿斯图里亚斯蚕豆）



Ravi Kalkunte

# 咖喱豆配印度煎饼

## 食材

225至250克法国菜豆

1汤匙油

¾茶匙芥末籽（rai）

¾茶匙*Urad dal*（裂黑扁豆）

2 2个干红辣椒（*sookhi lal mirch*）– 整个或打碎并去籽

¼茶匙姜黄粉（*haldi*）

1小撮阿魏粉（*hing*）

1根咖喱叶（*Kadi patta*）

2至3汤匙擦碎的椰子

½杯水；盐 – 根据需要

**制作8个印度煎饼的配料**

3杯全麦面粉

2汤匙油

1茶匙粗盐

1¼杯水，如果需要，可再加入2-3汤匙水





## 制作方法

将法国菜豆在水中冲洗几遍。沥干。

将豆子的边角去掉，然后对角切或切成¼英寸的小块。

在锅中加热油。加入芥末籽和黑扁豆。

用小火煎炸芥末籽和黑扁豆。煎至芥末噼啪响，黑扁豆变成褐红色。不要把豆角炒焦。

加入干红辣椒、咖喱叶、姜黄粉和阿魏粉。彻底混合。

现在加入切碎的法国菜豆。

煸炒一分钟，然后加入半杯水和盐。

盖上盖子，煮到法国菜豆变软并完成。

**印度煎饼**

在一个大碗中，混合3杯面粉、盐和1汤匙油。缓慢地加入水，每次加一点点，用手搅拌，直到形成柔软的面团。总计要加入约1¼杯的水。备注：根据面粉的品牌，你可能需要更多或更少的水，所以每次只加一点点。

在面团中加入1汤匙油，再次揉搓，直到面团变得光滑。将面团盖上保鲜膜或放在密闭容器中静置10至20分钟。

将面团分成10至12块，在手掌上将每块面团揉成一个圆球。

取一个面团，在干面粉中滚动。用擀面杖将面团擀成一个4英寸的圆形。将面皮的一面沾上面粉。在撒有面粉的一面滴上几滴油，用手指均匀地涂抹。继续滚圆，使之成为一个6-8英寸的圆。

用中高火加热烤盘。烤盘变热后，小心地把擀好的面饼放在烤盘上，加热大约1分钟。

用平铲翻转面饼，在上面涂抹¼茶匙酥油，用勺子的背面将其均匀地涂抹在表面。烙第二面，直到它变成浅棕色（约2分钟）。

Rebecca Lalatag

# 阿多博卤鸡

## 食材

1公斤鸡块
6瓣大蒜，切碎
1个洋葱，切碎
3片香叶
1茶匙整粒花椒
¼杯老抽
¼杯白醋
¼杯水；1汤匙糖
3汤匙食用油

**可选：**加入一些辣椒，或者也可使用猪肉



## 制作方法

将鸡肉、酱油和大蒜放在一个大碗里。搅拌均匀。腌制鸡肉至少1小时。备注：腌制的时间越长越好。

加热一个烹饪锅。倒入食用油。

当油足够热时，将腌制好的鸡肉每面煎2分钟。

倒入剩余腌汁，包括大蒜。加水。煮沸。

加入干香叶和整个花椒。炖煮30分钟或直到鸡肉变软。

加入醋。搅拌并煮10分钟。加入糖，并根据口味进行调味。

当鸡肉变软和酱汁减少时，关火并与熟米饭一起食用。与亲友一起享用！





Riccardo Bianchi

# 意大利香肠烩饭

## 食材（4人份）

320克维亚隆纳米（中粒）（按传统配方）

250克腊肠碎，或*Tastasale*（调好味的猪肉末）

1公升蔬菜高汤；半杯白葡萄酒

根据需要使用黄油；根据需要使用磨碎的格拉纳奶酪（按传统配方）

一枝迷迭香

1瓣大蒜；红葱头

1茶匙肉桂或肉豆蔻（根据自己的口味）

4颗丁香

盐和胡椒粉



*意大利香肠烩饭是一个古老的维罗尼亚食谱，使用新鲜、切碎的腊肠制作*

## 制作方法

**调制*Tastasale***

将肉桂（或肉豆蔻）、丁香粉和一瓣碾碎的大蒜加入切碎的腊肠中，并将所有食材搅拌均匀。

在煎锅中，用迷迭香给黄油调味，并加入腊肠碎末。翻炒，把肉打成小块。然后倒入半杯白葡萄酒，煮至其挥发。然后关火，取出大蒜和迷迭香，并保持温暖。

**制作烩饭**

将高汤放入炖锅中煮沸。

将红葱头洗净并切片，在煎锅中加入少量黄油（或特级初榨橄榄油）进行煎炸。

当红葱头颜色变深时，加入大米，让它软化几分钟（注意不要烧焦红葱头。可能需要在洋葱深色后将其从锅中取出，使米饭变软，然后再放回煎锅中）。

开始煮米饭，加入一长柄勺热汤。随着前一勺热汤逐渐被吸收，继续每次加入一勺。继续仔细搅拌。

在米饭煮熟前几分钟，加入肉，必要时用盐调味。米饭煮到有嚼劲、不软烂的程度即可，根据不同的米，总共需要煮17-18分钟，关火，搅拌奶酪碎末，在食用前将锅盖盖上几分钟。盛入盘中，加入肉桂粉以调味。

制作"*alla pilota*"米饭：

在一个大锅中煮沸800毫升的高汤。

倒入米饭，等待汤汁再次开始沸腾，轻轻搅拌米饭，盖上盖子，用小火煮，如果看到汤汁被吸收，可以时不时地加入更多温热高汤。

煮饭约13分钟后，放入肉，盖上盖子，关火，用抹布盖住盖子，防止蒸汽外泄。像这样放置4分钟。揭开盖子，加入奶酪碎末，轻轻搅拌。上菜时，撒入一点肉桂粉以调味。

Rosa Pereira

# 蒙桑羊肉

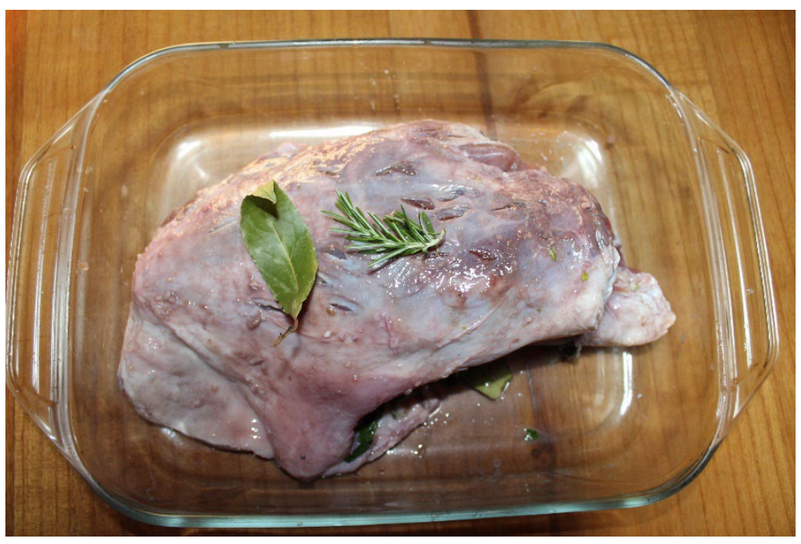
## （以蒙桑方式烹制的羊肉）

### 食材（烹饪时间60分钟）

600克羊肉
200克大米
200克肉汤
1片香叶
1个洋葱；橄榄油
甜红辣椒粉
藏红花
红酒醋 大蒜
欧芹
迷迭香



*这道菜不仅味道鲜美，还有重要的历史意义。*
*“蒙桑羊肉”是一道传统的复活节菜肴，用粗碗制备羊肉，然后放在木制的烤炉里，这种做法源自古代并经蒙桑厨师的世代传承。*







### 制作方法

提前一天用大蒜、红酒醋、香芹、迷迭香腌制羊肉。　在这一天当中应搅拌几次腌汁。

用洋葱和橄榄油做一个简单的炖菜，加入肉汤、藏红花和大米。

最后将羊肉放在米饭上，放入烤箱，直到熟透。

建议：与一杯白葡萄酒一起食用。





Scott Tracey

# 南方虾仁玉米糊

## 食材

**玉米糊**

2杯减盐鸡汤

2杯脱脂牛奶

⅓杯黄油，切块；¾茶匙盐

½茶匙胡椒粉

¾杯未煮过的老式玉米糁

1杯切达干酪碎

**虾酱**

8个厚片培根条，切碎

1磅中等大小的生虾，去皮和去虾线

3瓣蒜，切碎

1汤匙黄油

4茶匙卡吉恩调味料

4根小葱，切碎

*我们在美国的家是在北卡罗来纳州的夏洛特市。"卡罗莱纳"由北卡罗来纳州和南卡罗来纳州组成，这里有很多地方特色菜，例如虾仁玉米糊。我希望你喜欢，如果去"卡罗莱纳"（特别是南卡罗莱纳州沿海地区），会在很多菜单上看到这道菜。*





## 制作方法

在一个大炖锅中，将肉汤、牛奶、黄油、盐和胡椒粉煮沸。缓慢地搅拌加入玉米糁。减小火力。盖上盖子，煮12-14分钟或直到变稠，偶尔搅拌一下。加入奶酪搅拌，直到融化。放在一边并保持温度。

在一个大长柄煎锅中，用中火煎培根，直到变脆。用漏勺将培根移到纸巾上；沥干，保留4茶匙的汁液和脂肪，加入黄油。在生虾中加入卡吉恩调味料。将虾、大蒜和调味料放在汁液和脂肪中煸炒，直到虾变成粉红色。

与玉米糁一起上桌，并撒上洋葱。



Kivanc Ozdemir

# 砂锅烤肉

## 食材

0.5公斤带骨羊肉
3个西红柿
2个青椒
1个大洋葱
1个大土豆
1 1个茄子
2汤匙黄油

**制作酱汁**
1茶匙红辣椒酱
2汤匙油
黑胡椒、百里香、辣椒碎、孜然，各1茶匙
3瓣大蒜
1茶杯热水
盐









## 制作方法

将一个单独的平底锅放在炉子上加热，在锅内用2汤匙油煎炒肉块和洋葱，直到炒出汁水。

将其余的配料切成小块，并在碗中混合在一起。

在一个碗里调制酱汁的配料和香料，并将它们与蔬菜混合。

然后将肉加入蔬菜中，一起搅拌。

在食材中加入2汤匙黄油，用铝箔覆盖盘子，在180°C的烤箱中烤制50分钟。祝您好胃口 :)

Susan Fornaro

# 意式虾辣面

## 食材

⅓杯特级初榨橄榄油
16只大虾，去皮，去虾线
6瓣大蒜，去皮并切碎
3个红葱头，去皮并切碎
30个小西红柿（约6盎司），切半
1½杯罐装圣玛扎诺西红柿，压碎。
1⅔杯干白葡萄酒
1-2枝新鲜牛至的叶子，切碎
盐和新鲜研磨的黑胡椒
½磅意式长条圆面或意式扁面
2根欧芹的叶子，切碎
¾茶匙干辣椒碎





*我是在沿海的罗德岛州长大的意大利裔美国人，对我来说，选出一道国菜并没有想得那么容易。意大利传统美食在罗德岛随处可见，这是由许多意大利移民带到这个美国最小的州，但我们的食物也在很大程度上受到丰富海产的影响。由于我家人来自意大利南部，所以必须要有番茄酱！。**Fra Diavolo（魔鬼兄弟）是美国意式烹饪中对用辛辣番茄酱烹调贝类（通常是虾或龙虾）的称呼，通常搭配意大利面食用。好胃口！***

## 制作方法

在一个大长柄煎锅中用中火加热油。加入虾，每面煎炒约3分钟，直到刚刚熟透。将虾放置在一个盘子里。

在长柄煎锅中加入红葱头和大葱，煎炒3-5分钟，直到变软。加入樱桃西红柿、西红柿罐头、葡萄酒和牛至叶。用盐和胡椒粉调味，炖煮，偶尔搅拌（不要煮沸），直到樱桃西红柿变软，酱汁变稠，大约需要20分钟。

同时，按照包装上的说明煮意大利面，直到刚刚煮熟（"有嚼劲"！）。沥干水，保留¼杯面条汤。

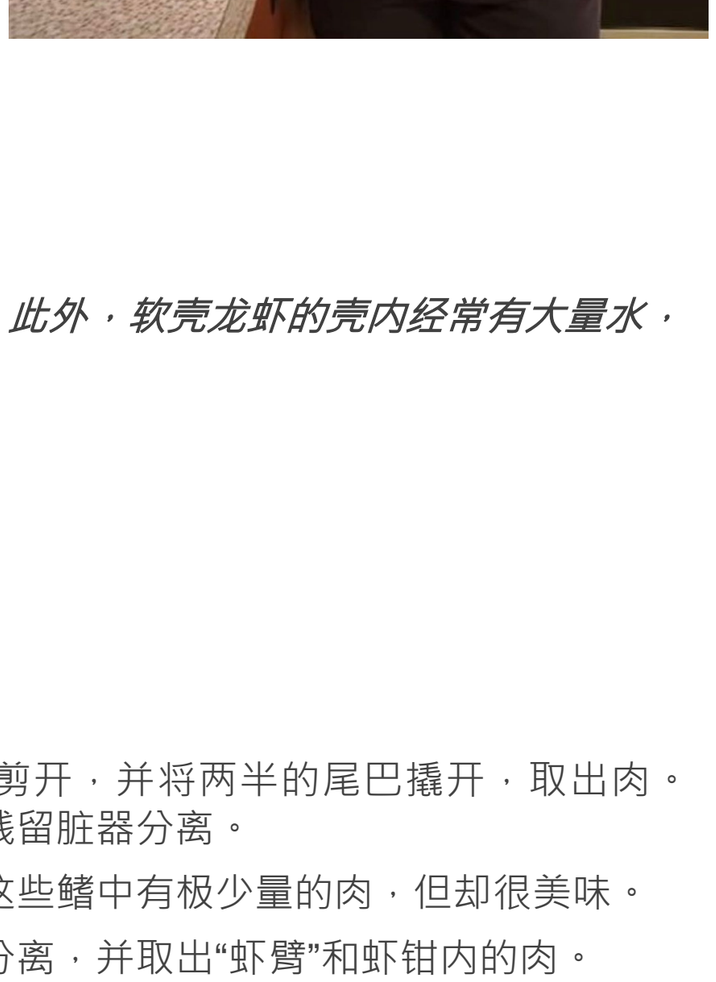
在长柄煎锅中加入欧芹、辣椒碎、意大利面、面汤和虾，并翻炒均匀。将意大利面和酱汁分到2-4个盘子中，将虾摆在中间。





Sonya Runquist

# 清蒸缅因龙虾




## 食材

3-4只活缅因龙虾，每只1.25-1.5磅
（大约0.56-0.68公斤）
2汤匙食盐 ；水
融化的黄油

*可以购买硬壳或软壳龙虾。虽然软壳龙虾敲壳和取肉比较容易，但肉的质量却不如硬壳龙虾。此外，软壳龙虾的壳内经常有大量水，因此清洗和食用比较麻烦。*

## 制作方法

用大蒸锅将大约1.5英寸（38毫米）深的盐水煮沸。将活龙虾放入锅中，注意不要让它们浸到水中，并盖紧锅盖。蒸大约20分钟，直到龙虾变成鲜红色。较大的龙虾比较小的龙虾需要更长的时间。上述大小的龙虾蒸20分钟比较合适。

龙虾蒸好后，从锅中取出，装入盘中。

为了获得最佳口感，在龙虾热的时候将肉从壳中取出。要做到这一点，请遵循以下步骤。

用手握住龙虾身体，扭动龙虾尾将其与其他部分分开。

用一个小勺子，挖出尾部的可吃部分。绿色物质基本是龙虾的肝脏。有些人喜欢吃它，因为龙虾肝脏味道浓厚，但我觉得它很恶心！

用剪刀将尾部下面纵向剪开，并将两半的尾巴撬开，取出肉。可以用清水将虾尾肉与残留脏器分离。

去除尾部末段的尾鳍。这些鳍中有极少量的肉，但却很美味。

将大虾钳从虾身连接处分离，并取出“虾臂”和虾钳内的肉。如果需要，可以使用坚果钳和剔肉工具。

将“小腿”从虾身上拆下。腿肉非常甜。你可以吸食虾腿肉，就像用吸管喝水一样。

丢弃龙虾身。

将虾肉取出后，可以根据喜好，将肉蘸上融化的黄油再吃。



Vanesa Durando

# 咸味克里奥尔牛肉烤饺子

## 食材

½公斤牛肉馅

½公斤白洋葱

100克红辣椒

2个煮熟的鸡蛋

100克橄榄

½汤匙辣椒粉

盐和胡椒粉 c/n

4汤匙牛脂肪。

烘烤饺子饼皮（也可以是油炸的）



## 制作方法

加热油脂，将洋葱和红辣椒一起煎炒至深色。加入牛肉馅，再煎炒几分钟。然后加入香料，继续煮约15分钟。关上火后，加入切碎的橄榄。

馅料冷却后，加入切碎的煮鸡蛋，填入饺子皮，也可以刷上打好的鸡蛋。

放入高温烤炉中烤成金黄色，就可以食用。

Vladimir Alyyoshin

# 纳尔汉吉蔬菜炖牛肉

## 食材

500克牛肉 4个土豆
3个甜椒
2个洋葱
2根胡萝卜
2个茄子
3瓣大蒜
3个西红柿
煎炸用油
新鲜香菜 - 半束
莳萝 - 半束
1茶匙香菜籽
1茶匙孜然
½茶匙辣椒粉





## 制作方法

加热大锅。用大火加热油。分批加入肉。不要一次加入所有的肉，因为这将降低锅内的温度。

炒完后，根据口味对肉进行调味。

加入洋葱并与肉混合。煎炒直到

变成金褐色。降温至小火慢炖。

将胡萝卜、西红柿、茄子和土豆逐个叠放在一起，每次都把表面弄平。

在每一层添加香料调味。在最上层，放上新鲜香菜和大蒜。

将300毫升水倒入锅中。盖上盖子焖煮1.5小时。

在烹饪过程中不断检查，以确保温度保持恒定。

之后就可以食用了。这道菜味道鲜美，食材丰富。



Roy Wang

# 鱼香肉丝

## 食材

猪肉丝
竹笋
干云耳
青椒
胡椒粉
料酒
大蒜
姜片
小葱
豆瓣酱
生抽
玉米淀粉
鸡蛋
花椒
干辣椒
水
盐
白糖







## 制作方法

将猪肉切成肉丝，用盐、料酒、蛋清和玉米淀粉腌制。

将竹笋、青椒和云耳切成片状。按1:1的比例准备好生姜和大蒜。

将生姜和大蒜擦碎。将小葱切成段，并将干辣椒和干花椒放在一边备用。

将擦碎的姜和大蒜与米醋、白糖、生抽、玉米淀粉和盐混合。

将备好的小葱和擦碎的姜和大蒜、干辣椒和花椒的混合物在热炒锅中翻炒，直到散出香味。然后，转为小火，加入豆瓣酱，炒至冒出红油酱汁。

加入猪肉丝，翻炒至完全变色。

加入青椒、竹笋和云耳。轻轻翻炒，直到充分混合。

加入鱼香酱汁。转为大火，快速翻炒，直到酱汁均匀地包裹在食材上。

收汁后，加入一些芝麻油，然后上桌。



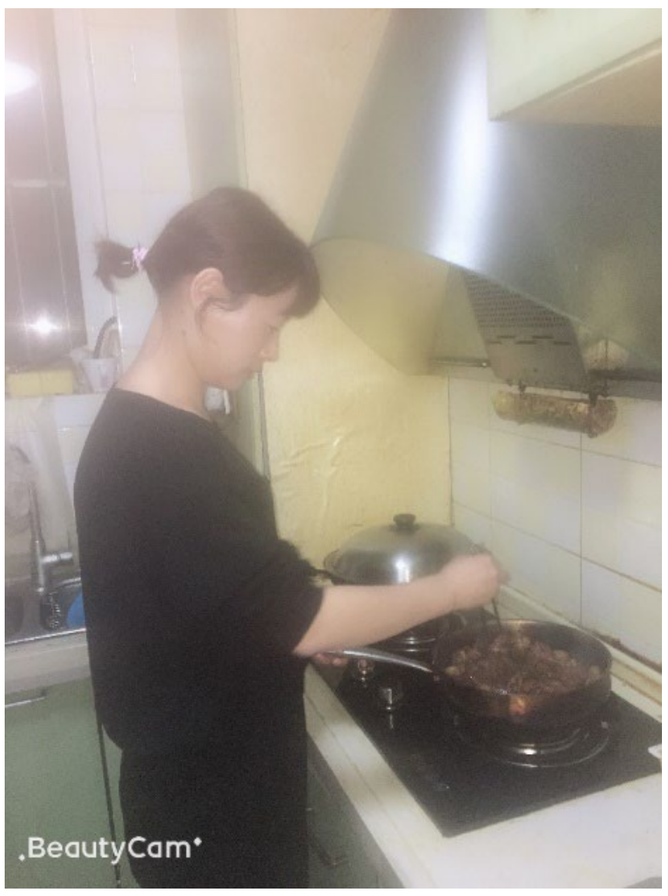
Echo Dong

# 猪肠炖鸡

## 食材

鸡肉（约1.5公斤）
猪肠（约250克）
调味料：油、盐、酱、姜片、干辣椒、葱花





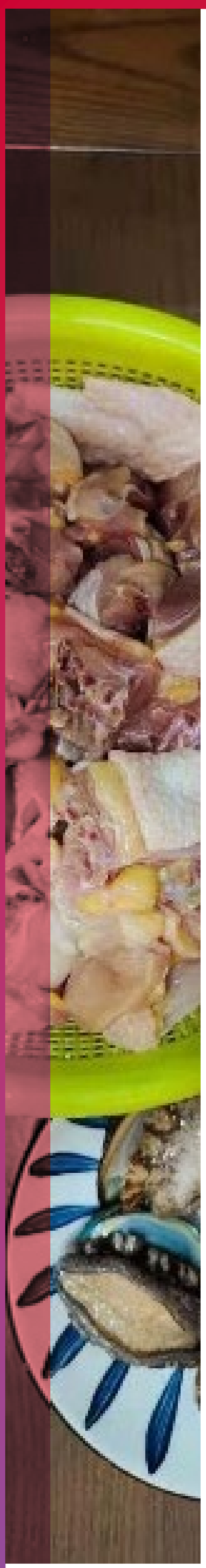


## 制作方法

洗净鸡肉，在沸水中焯一下，然后沥干。洗净猪肠，在沸水中焯一下，然后沥干。

将炒锅加热，倒入适量的油，加入鸡肉，翻炒至渗出鸡油。加入生抽、老抽、干辣椒和一些盐（如果需要，之后可以多加一些盐），然后加水，直到所有鸡肉都被淹没，液面达到食指的第一个关节。转为大火，直到沸腾，然后转为小火，再将猪肠加入鸡肉混合物。炖煮约45分钟。最后，撒上一把葱花，即可食用。





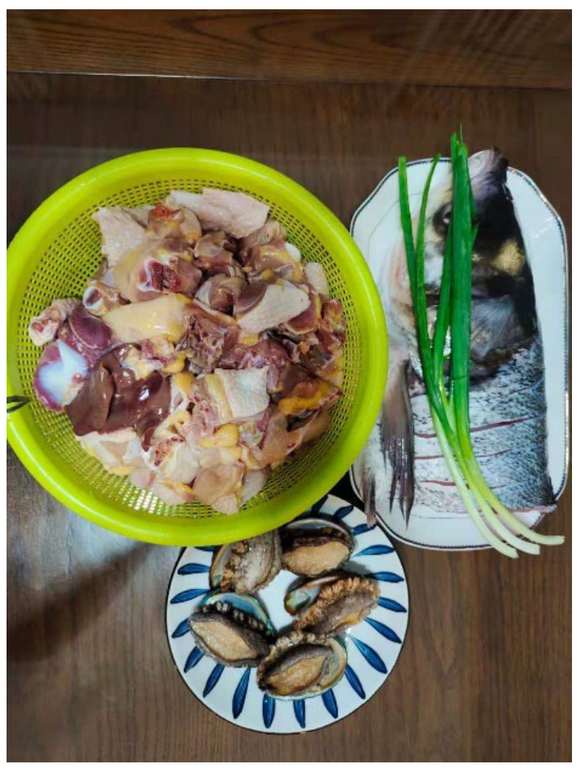
Jianfeng Chen

# 鲍鱼炖鸡

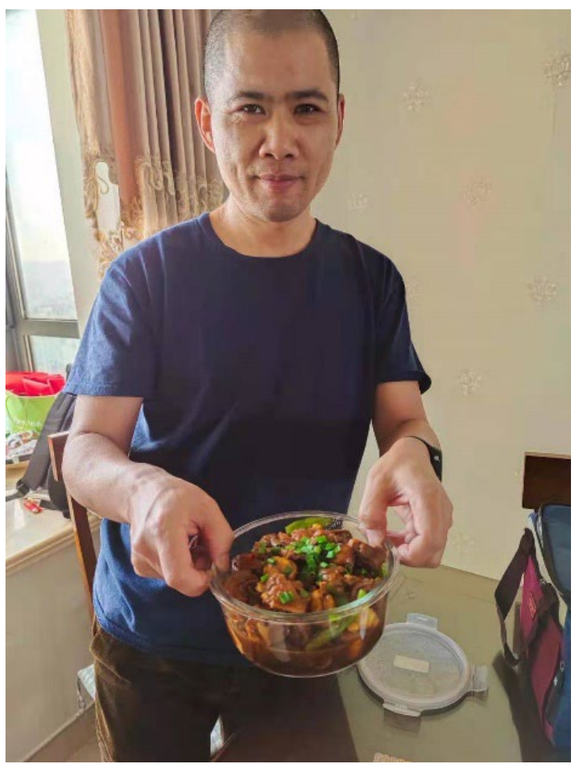
## 食材

约1.5公斤鸡肉和5-6个鲍鱼

调味料：栗子、小葱、姜片、料酒、八角







## 制作方法

彻底冲洗鸡肉，切成小块。

洗净鲍鱼并在盐水中浸泡15分钟。

煮熟栗子，取出放在一边。

将油在炒锅内加热。加入切好的姜片和鸡块，翻炒5分钟。

加入一些酱油，半瓶啤酒，以及适量的水。然后，加入小葱、八角和料酒。盖上盖子炖到鸡肉熟透（食用前10分钟）。加入鲍鱼并转为大火，直到汤汁变浓。

上桌。

Jianfeng Chen

# 剁椒蒸鱼头

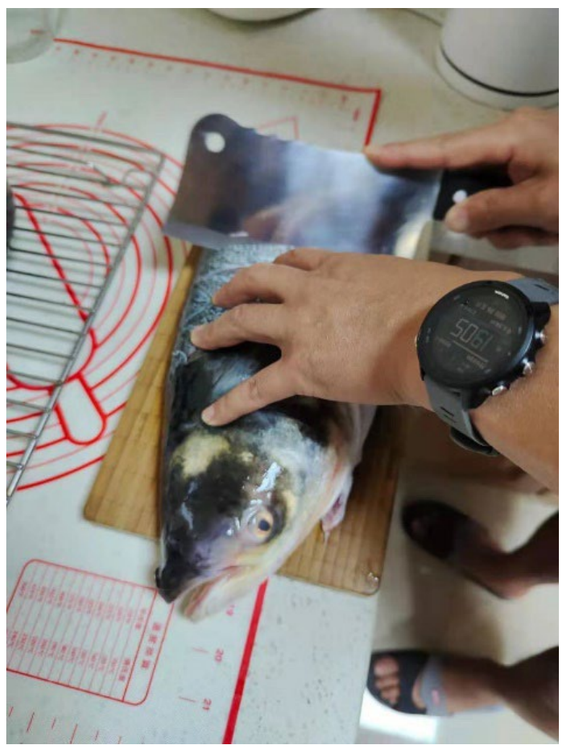
## 食材

鲢鱼头（约1公斤）

调味料：小葱、姜片、料酒、切碎的辣椒（约100克）







## 制作方法

将鱼头用盐腌制30分钟。

在鱼头上放上葱花、姜片、料酒和切碎的辣椒，将鱼头放入蒸锅中蒸25分钟。

取出蒸鱼。去除多余的水以及鱼身上的熟葱和生姜。加入一些切碎的新鲜小葱和姜丝。

最后，将热油浇在鱼身上，并立即上桌。



Vivian Ge

# 土豆炖鸡

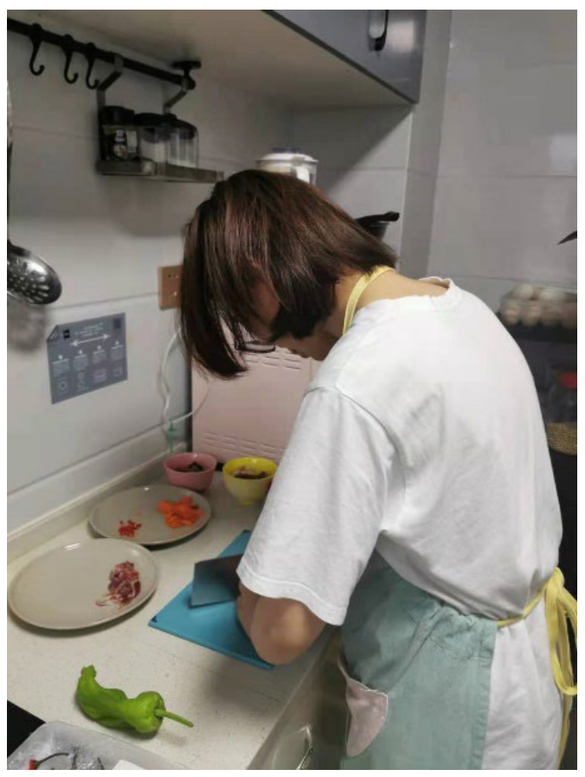
## 食材

3个土豆
1.5公斤鸡肉
2根胡萝卜

调味料：小葱、姜片、大蒜、辣椒、柠檬、香菜、生抽、油、葱白、盐。







## 制作方法

冲洗鸡肉，切成小块，用生抽和柠檬汁腌制。

将土豆和胡萝卜去皮并洗净。切成块放在一边备用。

洗净小葱和香菜。切成段，放在一边备用。

将大蒜和生姜去皮，切成片。洗净辣椒和葱白并切成段。

将油在炒锅内加热。加入切成片的大蒜、姜、葱白和辣椒。煸炒至散出香味。加入鸡块，翻炒至鸡肉变白和鸡皮收紧。

加入酱油，翻炒3-5分钟，并根据需要加入开水。

转为大火，直到沸腾，然后用小火慢炖约30分钟。

加入土豆、胡萝卜和盐。煸炒后转为大火，直到沸腾。用小火炖煮约20分钟。

加入葱段。转为大火，直到酱汁变稠。

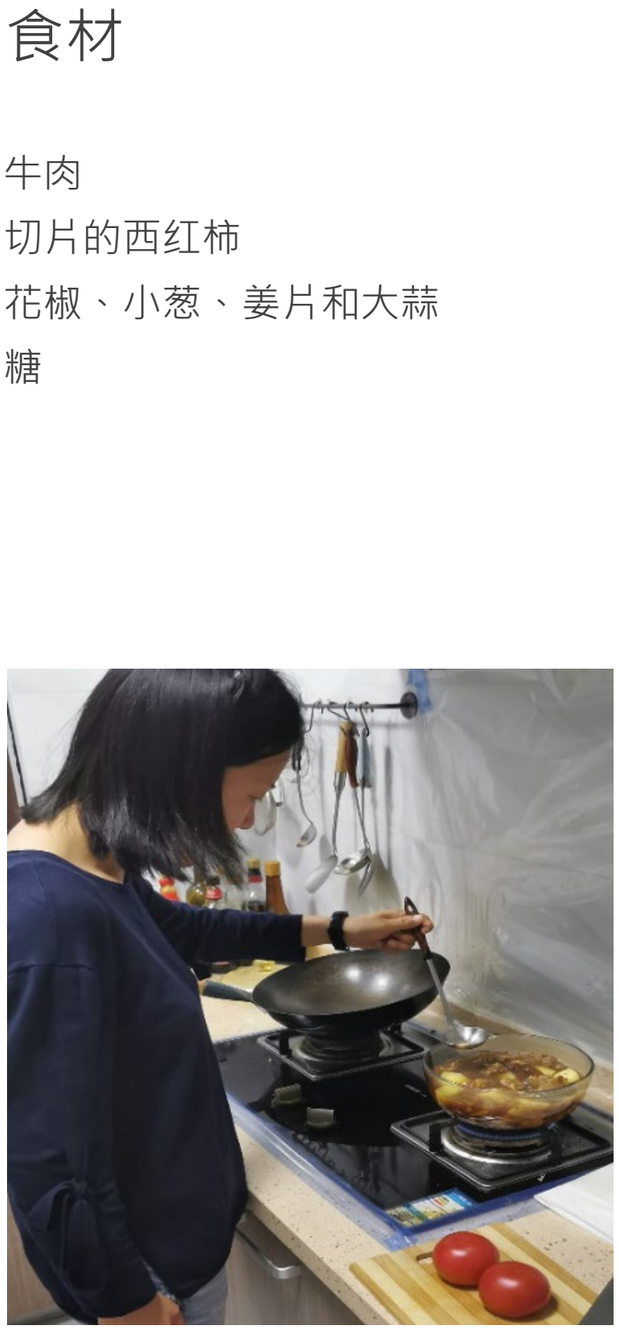
煸炒，上桌，并在上面撒上香菜。

Lily Li

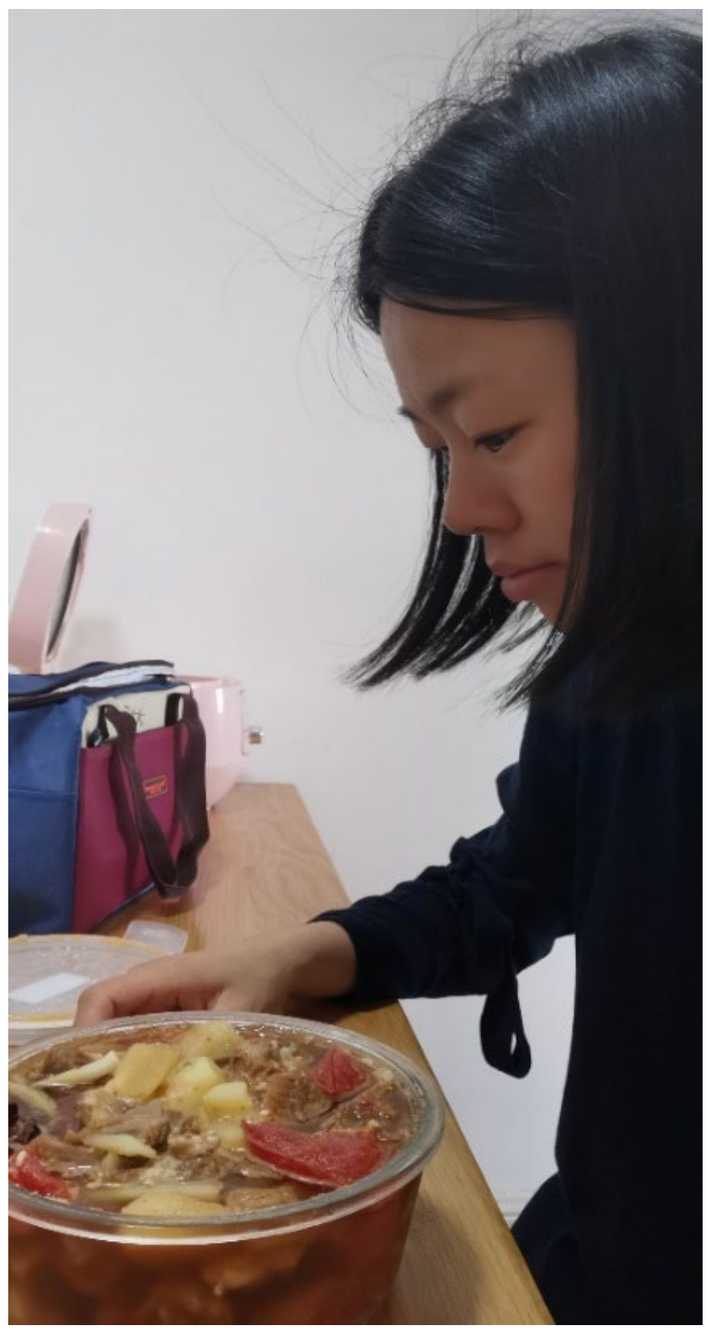
# 西红柿炖牛腩

## 食材

牛肉
切片的西红柿
花椒、小葱、姜片和大蒜
糖







## 制作方法

将牛腩在沸水中焯一下。沥干水分，用冷水冲洗。

将牛腩加水和花椒、小葱、姜片、大蒜一起煮，这个阶段不加盐。

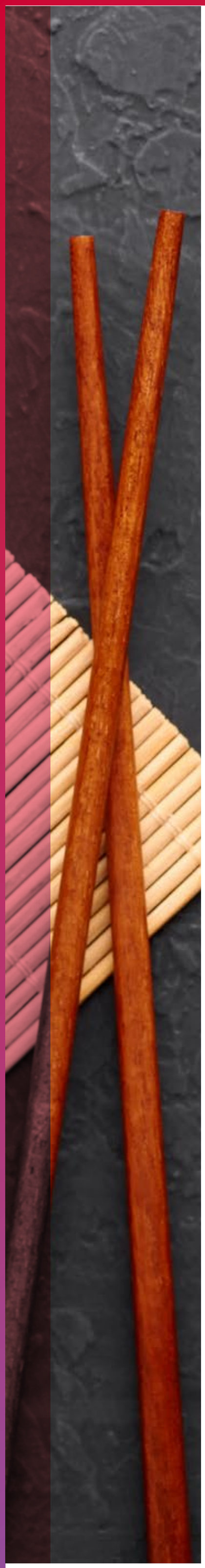
用小火慢炖1.5小时（如有必要可加水）。

加入洗净的西红柿片，继续炖煮。

加入水并炖煮30分钟，直到西红柿变软。

加入糖，搅拌直到糖均匀分布，
上桌食用。





Belinda Zhou

# 麻辣香锅

## 食材

约1.5公斤鸡肉和5-6个鲍鱼。
调味料：栗子、小葱、姜片、料酒、八角







## 制作方法

将蔬菜和蘑菇切成片状。将豆腐切块。焯水，沥干，并放在一边备用。

将鸡翅、牛肉和猪肚用料酒和酱油腌制15分钟。

将油在炒锅内加热。加入小葱和姜片。煸炒至散出香味。

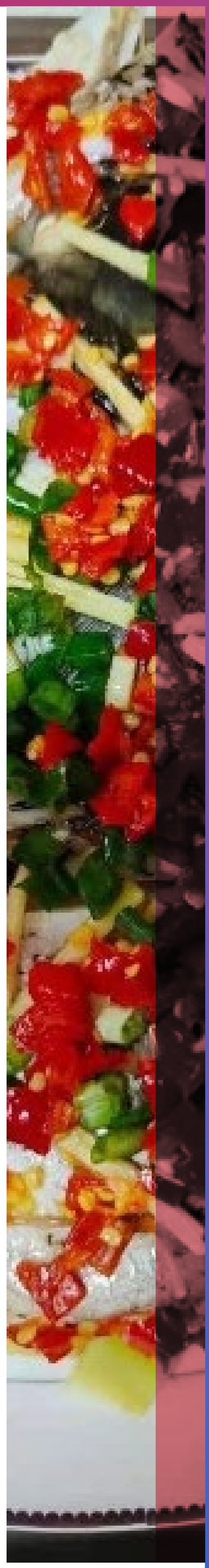
加入腌制好的鸡翅、牛肉和猪肚，翻炒数分钟。

加入虾仁和调味酱，炒至出香味。

加入焯过水的蔬菜、蘑菇和豆腐。煸炒数分钟。摆盘，并在上面撒上香菜。

Xueke Cai

# 腐乳炖五花肉



## 食材

五花肉（3.5公斤）
调味料：腐乳（1.5瓶）；三年陈绍兴酒（2.5公斤）；小葱、姜、八角、桂皮、香叶。







## 制作方法

将五花肉冲洗干净并沥干。加入小葱、姜和绍兴酒，以及半瓶腐乳，将五花肉腌制半小时。

将油在炒锅内加热。加入一大勺水和一些冰糖。炒到颜色从白色变成黄色，然后变成枣红色。

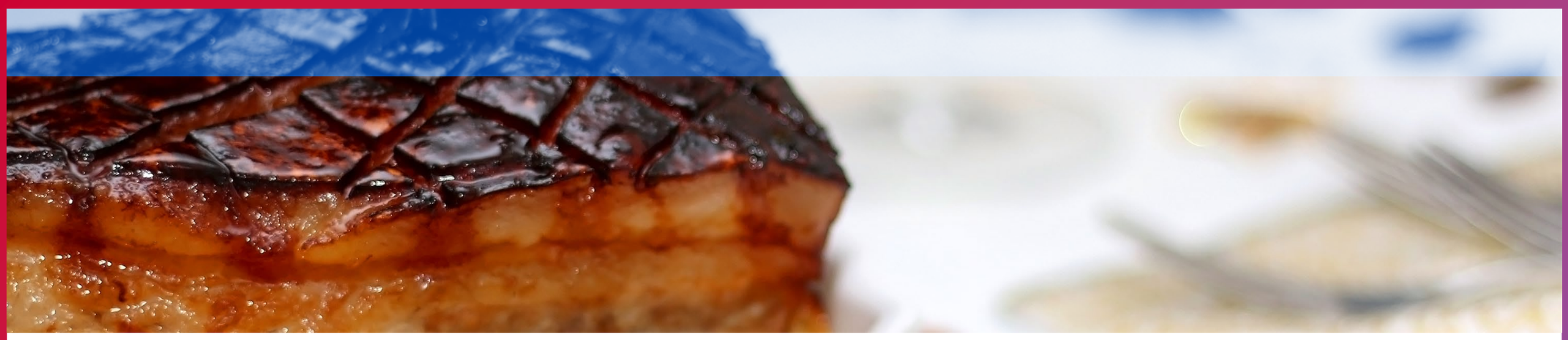
在炒锅中加入一些绍兴酒。

将腌制好的五花肉和香料，以及剩余的绍兴酒和腐乳放入炒锅。确保液面超过五花肉2-3厘米。用大火炖煮1.5小时。

取出炖好的五花肉，放在一边。

在炒锅中的酱汁中加入一些冰糖。转为中火，直到酱汁变得浓稠。

加入炖好的五花肉，翻炒至充分混合。关火，加入一些油，然后上桌。



Tonghui Han

# 中式红烧肉

## 食材

五花肉；芝麻
小葱、姜和花椒
白糖
白醋

## 制作方法

把所有食材和设备归置在一起。

将五花肉切成小块。冲洗掉白膜。

使用熟芝麻（只使用白芝麻

或者混合食用黑白色芝麻以增加层次感）。

将五花肉放入水中，并加入小葱、姜片和花椒腌制。

按大约15：1的比例加入糖和盐。腌制约10分钟。加入一些玉米淀粉并进行搅拌。

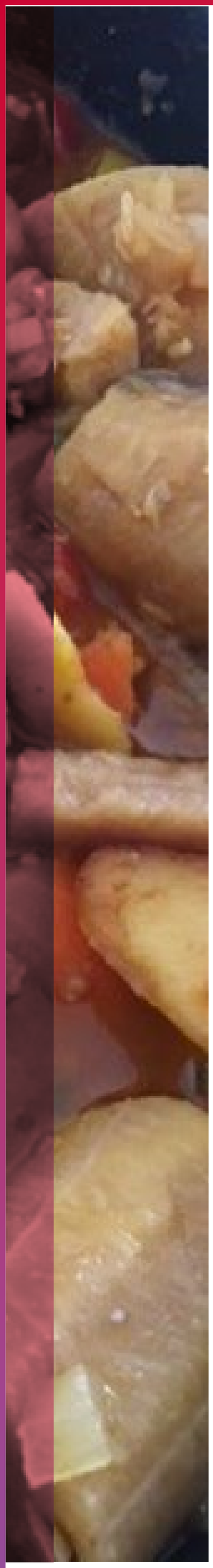
用热油将五花肉炸至熟透，呈金黄色。

转为小火，直到炒锅均匀受热。

在炒锅中加入水、冰糖（或砂糖）和几滴白醋（水与糖的比例：约1：1）。

当糖变得微微发黄时，加入炸好的五花肉并快速搅拌。加入芝麻并搅拌，直到芝麻均匀分布。上桌。

此菜冷食和热食时的口感有所不同。



Floxie van der Sterren

# 香蕉牛肉（Ndizi na Nyama - 斯瓦希里语）

## Ri

### 食材

6根绿香蕉（大蕉）

500克牛肉，切成块状并洗净

3个西红柿，切碎

2个中等大小的洋葱，切碎并洗净；切碎的胡萝卜

新鲜香菜

1茶匙盐

4茶匙咖喱粉

食用油









### 制作方法

1. 在手上涂上油，然后剥掉香蕉皮。涂油可以防止手沾到香蕉流出的粘液。
2. 将牛肉放入烹调锅中，加入少量盐，并加入一杯水，然后放在火上，盖上盖子，然后煮30分钟，直到肉变软。
3. 沥干剩余的汤水，放在一边，保留下来作为之后的汤汁。
4. 在肉中加入油并加热，搅拌混合，然后加入洋葱，将洋葱与肉一起炒3分钟，然后加入西红柿和胡萝卜以及一半的咖喱粉，搅拌混合，然后加盖炖煮，直到西红柿变软。
5. 在牛肉中加入香蕉并搅拌，加入前面保留的汤汁，如果不够就加一些水，加一些盐、新鲜香菜和咖喱粉。
6. 盖上盖子炖15分钟或直到香蕉变软。
7. 可与辣椒酱或椰子豆一起食用。

Zhiqiang Shi

# 红烧肉配鸡蛋

## 食材

五花肉；鸡蛋

调味料：八角、桂皮、香叶、干辣椒、冰糖（或砂糖）、老抽、生抽

.







## 制作方法

冲洗五花肉。在沸水中焯一下。取出五花肉，用清水冲洗，然后沥干。

将肉放入炒锅，加入水和调味料。炖煮40分钟。

在热油中加入煮熟、去壳的鸡蛋，炸至金黄色。将蛋加入锅中的肉中，炖煮30分钟。

酱汁变稠后即可上桌。





# 甜品

# 香蕉面包

## 食材

3根熟香蕉
1汤匙亚麻籽+3汤匙水
250克燕麦片/燕麦粉
150克腰果
3汤匙泡打粉
少许盐
一小撮肉桂
150毫升植物奶
75毫升枫叶糖浆
1汤匙椰子油

**顶料**
坚果，香蕉



## 制作方法

将烤箱预热至180°C。将亚麻籽与水混合，放在一边备用。这种混合物可作为粘接剂，你不需要用鸡蛋 :)

用搅拌机将燕麦片和腰果加工成粉状物。

将所有干配料混合在一起。

现在将香蕉和所有液体成分放入搅拌机，并搅拌成泥。

然后将两种混合物结合起来，形成光滑的面糊，并用亚麻籽水拌合。

将面糊倒入涂了油的面包盒中，在上面放一些坚果和一些香蕉，然后烤大约45分钟。





Derya Namli

# 斑马蛋糕

## 食材

4个鸡蛋
1杯糖
1杯牛奶
1杯油
3杯面粉
1小袋香草
1小袋泡打粉
2汤匙可可





## 制作方法

将糖和鸡蛋加入搅拌碗中进行搅打，直到呈现泡沫丰富的均匀白色奶油状。继续搅打，同时非常缓慢地加入牛奶和油。将香草、泡打粉和面粉在单独的碗中过筛。

将过筛的干配料加入液体混合物中，稍加搅拌。

将面糊分成2等份。在一半面糊中加入可可并再次混合。

在用于烘烤斑马蛋糕的圆形烤盘上涂抹黄油或人造黄油。将普通面糊和可可面糊交替倒入烤盘中间，直到用完两种面糊。倒入面糊时，面糊会散开成斑马纹。

用完面糊后，用牙签辅助制作形状。

将斑马蛋糕放入预热好的烤箱，温度为170 °C，烤40-45分钟。



Günther Scharfstetter

# 德国柠檬淋面大理石蛋糕

## 食材

250克黄油
250克糖
1小袋（8克）香草糖
5个鸡蛋
250克面粉
2平茶匙泡打粉
2½汤匙Nutella榛子酱

**淋面**
150克糖粉
3汤匙柠檬汁
3汤匙水





## 制作方法

将黄油切成小块，放在搅拌碗中，打至变软。
用量杯称出糖，分两次加入黄油中，并打至奶油状。
将鸡蛋加入黄油/糖中，一起打。
称出面粉，分两次加入，打成光滑的面糊。
将打好的面糊的一半倒入涂有油的烤盒中，并且烤盒事先已撒上面粉。
在另一半面糊中加入Nutella榛子酱，搅打至变成棕色，然后将深色面糊倒入烤盒中。用上下火模式将烤箱预热至175°C。
用叉子将深色面糊旋入浅色面糊。烘烤蛋糕55分钟。
上淋面时，将所有食材放在碗里混合，然后涂在冷却的蛋糕上。

Guillaume Brault

# 穷人布丁（Pouding Chômeur）

## 食材（2人份）

**糖浆**
1½杯红糖
1½杯开水

**布丁混合料**
2汤匙融化的黄油
½杯糖
1个打散的鸡蛋
½杯牛奶
1杯普通面粉
3茶匙泡打粉
½茶匙盐

**顶料**
椰子片



## 制作方法

在碗中用一杯沸水融化红糖。
放在一边备用。

在另一个碗里，将布丁混合料的配料完全混合。

将混合料倒入一个方形的Pyrex（玻璃）盘中，覆盖盘底。

将红糖和糖浆水小心地倒在布丁混合物上。

等待10分钟。

在布丁上撒上椰子片调味。在325°F（华氏度）下烘烤30分钟。

从烤箱中取出，放置10分钟。





Sanela Okic

# 巴卡拉瓦（坚果柠檬甜点）

## 食材

核桃柠檬甜点
300克核桃仁，切碎
3个鸡蛋
10片现成菲洛酥皮
1份泡打粉
1份香草糖
1杯粗面粉（200毫升）
1杯糖
1杯酸奶油
1杯油

**制作顶料**

4杯水（200毫升）
3杯糖
1个柠檬





## 制作方法

将糖和水煮沸。
在煮沸的水中加入柠檬片和糖，再煮5分钟。
准备馅料；将鸡蛋和糖混合。
加入油。
加入香草糖，然后搅拌。
加入酸奶油，混合所有食材。
在另一个碗中混合粗面粉和泡打粉。
然后加入馅料混合物中，并将所有食材搅拌均匀。
烤盘里稍微涂油。
用油涂抹一个菲洛酥皮壳。
然后涂抹下一个菲洛酥皮壳
均匀放上馅料。
铺上第二层菲洛酥皮，重新铺上馅料。
再撒上一点核桃仁
给第一个菲洛酥皮涂上油。
在预热的烤箱中以200°C的温度烘烤约30分钟。
在热甜品浇上热的顶料浇汁。
切开甜品，然后将其余顶料浇汁倒在甜品内。
充分冷却后，即可食用。

Steffen Kast

# 奶酪卷（奥地利的奶酪派）

## 食材

**制作面团**

300克面粉

少许盐

1勺油

⅛公升水

**制作馅料**

100克黄油

100克糖粉

125克凝乳奶酪

125克酸奶油

5个蛋黄



## 制作方法

去掉10个圆面包里面的白芯，切成小方块。

将方块浸泡在500毫升牛奶中。

**分别混合**

**1)**

100克黄油

100克糖粉

125克凝乳奶酪

125克酸奶油

5个蛋黄

**2)**

将5个蛋清打发至中性发泡，并在打发过程中逐渐加入100克糖。

**3)**

制作馅料时，将圆面包方块与步骤**1)+2)**混合。接下来，将面团擀到非常薄（薄如纸）。　将馅料放在面皮上，然后卷起来。

放入预热好的烤箱，温度为160°C，时间约45分钟。

在烘烤过程中，定期在面团上涂抹鸡蛋和牛奶的混合物。

与香草酱一起上桌并享用！

提示：让你的奶奶帮忙 ;-)



Jana Lena Fries

# 红薯布朗尼蛋糕

## 食材

130克红枣（去核）
450克红薯（去皮）
1根熟香蕉
80克杏仁粉
3汤匙可可粉
100克面粉
2茶匙泡打粉
2汤匙菜籽油
少许盐；如果需要可以使用以下顶料：
黑巧克力淋面/椰子片



## 制作方法

将枣在热水中浸泡15分钟。

将红薯去皮，切成小丁，在炖锅中煮约15分钟，直到变软。

然后用料理机或用手持式搅拌器搅拌香蕉、红枣和熟红薯，直到完全混合。

逐渐加入其余配料，直到形成光滑的面糊。

预热烤箱，将面糊倒入涂上油的烤盘。

在180°C上下火/
风扇160°C烘烤约30分钟。

如果喜欢，你可以在布朗尼蛋糕上添加黑巧克力淋面，或者撒上椰子片。

Alexander Beskrovniy

# 咸味饼干

## 食材

300克小麦粉
1茶匙盐
½茶匙苏打
100克黄油
1个鸡蛋
125克酸奶油
100克奶酪
电热华夫饼机













## 制作方法

用小火融化100克黄油。

在一个小炖锅里打一个鸡蛋。

擦碎100克奶酪。

在鸡蛋中加入黄油、酸奶油、盐和苏打，并搅拌。然后加入奶酪和小麦粉。

搅拌至面团均匀（**图1**）。

揉成小球，放入电热华夫饼机中（**图2**）。

烤制3分钟（**图3**）。

请享用（**图片4**）



Michaela Marchner

# 蒸面

## 食材

500克面粉
0.25公升牛奶
1包香草糖
30克新鲜酵母（或1包干酵母）
40克热黄油
60克糖
1个鸡蛋
少许盐
少量柠檬皮碎末

**烘焙用料：**
少许黄油
0.125公升奶油
1汤匙糖



## 制作方法

将面粉筛入搅拌碗中，中间挖出凹坑，放入碎酵母，然后倒入一半温牛奶。让混合物静置一段时间，直到酵母乳开始冒泡。

然后加入糖、盐、鸡蛋和融化的温热黄油和柠檬皮碎末。现在将面团揉到稍有光泽并有气泡（约15分钟）。

然后用茶巾盖住面团，让它在温暖的地方发酵，直到面团体积至少增加一倍。现在再次揉搓面团，分成同等大小的球（每球约100克）。

盖住面团，在有撒有面粉的木板上再醒15分钟。

同时，用大平定锅、盘或炖锅加热黄油。加入糖和奶油，短时煮沸。

现在将蒸面放入奶油中，围成一圈，并降低温度。在锅上放一个密封效果好的盖子，并确保在蒸的过程中保持盖子关闭。

用中温将面蒸熟，直到所有液体蒸发，底部形成漂亮的硬皮。直到这时才能打开盖子，把蒸好的面端出来上桌。

与香草酱或苹果酱一起食用。



Belen Sevillano Lopez

# 茴香甜甜圈

## 食材

1个鸡蛋（每批）
每个鸡蛋用4汤匙糖
每2个鸡蛋用1小袋干酵母
每个鸡蛋的油量为1个蛋壳
每个鸡蛋加一匙茴香味酒
制作面团的足够面粉



## 制作方法

将所有液体配料搅打在一起。打好后，加入面粉。
取出来，然后揉捏并整形为甜甜圈。
用大量的油在煎锅中用中火煎炸。沾上糖粉。

Emilie Priac

# 塔丁苹果塔



## 食材（8人份）

1块纯黄油酥皮
6个黄苹果
60克微盐黄油
6汤匙细砂糖
香草（适量）
肉桂（适量）

## 制作方法

准备时间：20分钟；烹饪时间：40分钟

苹果去皮、去核。

将苹果切成片状（不要太厚，大约3毫米）。

将烤箱加热到180°C（燃气标志6）。

为了便于烹饪，分批进行以下步骤。

在煎锅中融化约20克黄油。将苹果片放入锅中（相当于每次约2个苹果）。

洒上2汤匙的糖。根据需要撒上香草和肉桂。

苹果片两面颜色变深（在烤箱烤制结束后，苹果呈浅/金黄色）。

如有必要，可多次重复这一过程。

将苹果片摆放在不沾圆烤盘内。叠放苹果片（像传统的苹果馅饼）。整个盘子都要用苹果覆盖。

用面皮盖住，并将面皮压在苹果和盘子边缘之间，将其密封。用叉子在面皮上刺一下。

将盘子放在烤箱中央。烤制40分钟（面饼应呈金黄色）。

放置冷却。将烤盘放在另一个盘子上。就像变魔术一样神奇！

用一勺香草冰激凌或一点打发鲜奶油一起食用！

合适的其他苹果品种：Elstar、Pink Lady等。



Fran Galbraith

# 大黄酥脆

## 食材

10根大黄
8汤匙细砂糖
1茶匙姜粉
110克/4盎司黄油，软化
110克/4盎司德梅拉拉糖
200克/7盎司普通面粉

准备时间：不到30分钟
烹饪时间：30分钟至1小时 上桌：4



*我住在英国英格兰北部西约克郡的威克菲尔德，此地是大黄三角区的一部分。大黄三角区是英格兰西约克郡的一个9平方英里的地区，位于韦克菲尔德、莫里和罗斯威尔之间，以生产早收催育大黄而闻名。*

*大黄三角区原本要大得多，覆盖了利兹、布拉德福德和威克菲尔德之间的区域。从1900年代到1930年代，大黄产业不断扩大，在高峰期覆盖了此地约30平方英里（78平方公里）的土地。大黄原产于西伯利亚，所以它能在约克郡冬季常见的湿冷天气中茁壮成长。事实：西约克郡曾经生产了全球90%的冬季催育大黄，这些种植大棚在这里的田野上很常见。*

*大黄酥脆是我们家人的最爱，这是一种能让人心满意足的热食布丁（对其他人来说是一种甜点）。即使在反季节中，我们也会从超市购买冷冻的大黄。我们家一直制作大黄酥脆，无论是按下面的标准菜谱，还是添加额外的食材，例如苹果和大黄，或用肉桂替代生姜，甚至是用燕麦做顶料。无论制作方式是什么，这都肯定是一种温暖人心的舒适布丁。如果再搭配一杯大黄杜松子酒和汤力水，那就更好了！*

## 制作方法

将烤箱预热至180°C/风扇160°C/燃气4。

将大黄切成7.5厘米/3英寸长的条状，放在烤盘上。洒上4汤匙的水和细砂糖。烘烤10分钟。洒上姜粉并拌匀。

将大黄放入一个约4厘米/1.5英寸深的烤盘中。

将黄油揉入面粉中，然后加入德梅拉拉糖以制成酥顶。洒在大黄上，烤35-45分钟，或直到酥顶变脆和呈现金黄色，大黄馅料变软并冒泡。

放置到稍微冷却，然后与冰淇淋、稠奶油或蛋奶沙司一起食用！





Frederic Jung

# 可丽饼

## 食材

1杯（240毫升）水
1杯（240毫升）牛奶
2个鸡蛋
1.5杯（225克）面粉
2汤匙油
2汤匙（25克）糖
少许盐





*可丽饼是地道的法国食品。可丽饼是一种非常薄的煎饼，但不要与荷兰煎饼混淆。可丽饼通常有两种类型：甜可丽饼或咸加利特饼。可丽饼有多种馅料，最简单的可丽饼只加糖，还有焰烧苏赛特可丽饼或用鸡蛋、奶酪、火腿等精心制作的可丽饼。*

*如图片所示，我选择了草莓果酱，而且我发现枫叶糖浆完美搭配可丽饼。*

## 制作方法

关键是要避免结块，所以面粉要过筛。

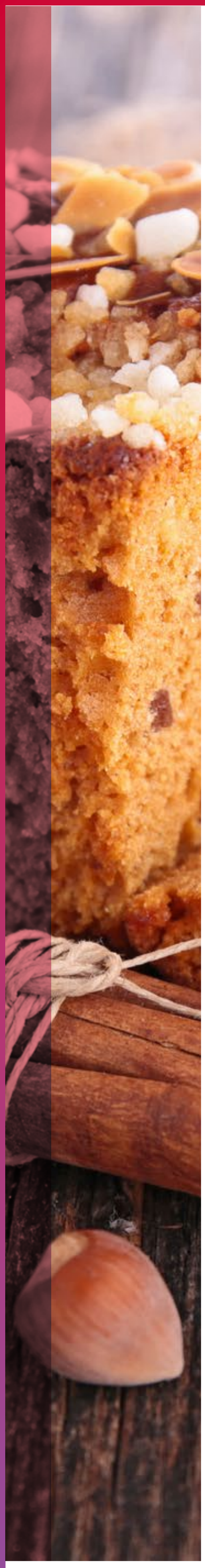
把面糊放在冰箱里静置一晚。

为了方便翻转可丽饼，将一个土豆切成两半，放在叉子上，蘸上油，用它擦锅，确保不粘锅。

**饮料指南**

诺曼底的干苹果酒。

或者，来自卢瓦尔河谷的冰镇红葡萄酒也可以很好地佐餐。



Imojen Jean

# 牙买加黏姜饼

## 食材（6人份）

**蛋糕**

200克普通面粉
3.5茶匙姜粉
1茶匙肉桂粉
1茶匙混合香料粉
80克姜糖，切碎
¾茶匙小苏打
125毫升全脂牛奶
85克黑糖浆
85克金黄糖浆
85克黑砂糖
85克有盐黄油
少许盐
一个大鸡蛋，略微打散

**顶料**

1½杯糖粉
½至1茶匙肉桂粉
牛奶
⅓杯切碎的核桃仁

准备时间：15分钟
烹饪时间：1小时
总时间：1小时15分钟
成品：1 x 2磅蛋糕



## 制作方法

将烤箱预热至160°C。

将面粉和香料筛入一个碗中。加入姜糖并翻拌均匀（防止烘烤时姜糖沉到底部）。

在一个单独的碗里将小苏打与牛奶混合。

用小火加热糖浆、金黄糖浆、糖、盐和黄油，不断搅拌，直到融化。

将其加入到面粉中，用力打至光滑。打入鸡蛋，然后再打入牛奶搅打，直到形成光滑面糊。

倒入涂有油脂并放好衬纸的2磅（900克）面包烤盒中，烘烤1小时，最后30分钟用铝箔覆盖以防止过度变色。从烤箱中取出。

在烤盒里放置24小时，让香味更加浓郁（可选）。

**顶料**

在一个小碗里，将糖和肉桂混合在一起，每次加入一汤匙牛奶，直到形成浓稠的淋面。

将淋面涂在面包顶部，然后在上面撒上核桃。

在切片前，让淋面凝固几个小时，然后包好保存。



Jennifer Ellis

# 巧克力丝绒派

## 食材

½杯黄油

¾杯糖

2盎司无糖巧克力（按照包装盒说明融化，包装盒应说明多少方块可以组成1盎司）

3个鸡蛋

1茶匙香草

## 制作方法

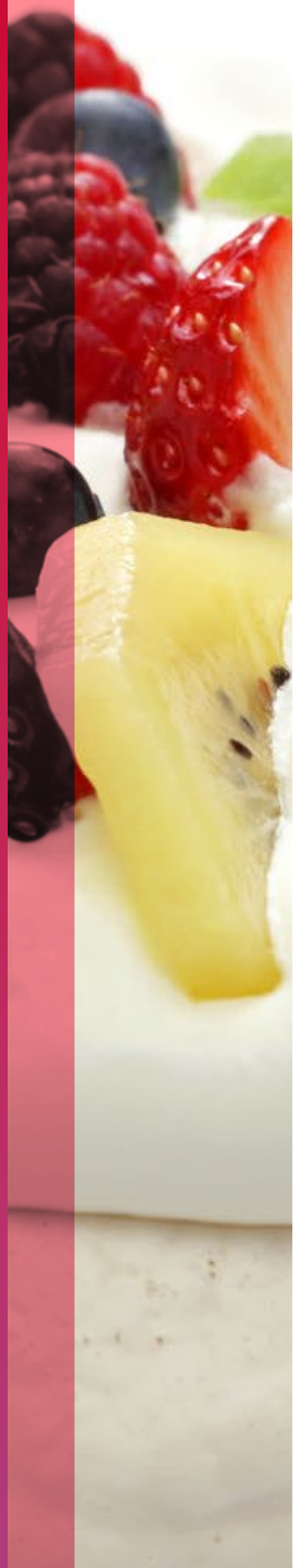
准备并烘烤派皮，在填充前让其完全冷却。这个配方可以做1个派。

用搅拌器将糖和黄油搅拌在一起，直到充分混合并形成奶油状。

加入无糖巧克力和香草。然后逐个加入鸡蛋，每个鸡蛋之间用中速搅拌足足5分钟。

确保在搅拌过程中充分混合所有食材。将馅料倒入/用勺放入派皮，并在食用前冷藏至少3小时。

**备注：**如果你使用真正的黄油，而不是任何类型的黄油替代品，那么派的效果最好。如果你在两个鸡蛋之间没有充分搅拌5分钟，最后的派也有差别。



John Alexander

# 帕芙洛娃

## 食材（6人份）

3个蛋清

1茶匙蒸馏白醋

3汤匙冷水

1杯冰糖

3茶匙玉米淀粉

1茶匙香草精

1罐淡奶油

根据需要添加水果作为顶料；烤箱预热至300°F（华氏度）



## 制作方法

将蛋清打至硬性发泡，加入冷水，再打。在搅打蛋清时缓慢地加入糖，直到融合。

将速度改为慢打，加入醋、香草和玉米淀粉。

将烘焙用的油纸放在涂过油的或不粘的烤盘上。

将混合物倒入烤盘（中间位置用于制作大帕芙洛娃蛋糕坯，或者分开制作小帕芙洛娃蛋糕坯），然后烘烤45分钟。

**重要提示：**关闭烤箱让其冷却，不要打开烤箱门。我通常在前一天晚上烘烤，并在烤箱中放置一晚。

将淡奶油搅打至中性发泡。

在蛋糕顶部加入奶油，用你喜欢的水果作为点缀。我喜欢使用奇异果、草莓和蓝莓，但没有硬性规定。

夏天食用，味道非常鲜美。

Mackenzie King

# 柠檬方

## 食材



**酥饼底**

6汤匙无盐黄油

¼杯细砂糖

¼茶匙盐

1 1杯普通面粉

**柠檬顶料**

2个鸡蛋

¾杯细砂糖

2汤匙普通面粉

¼茶匙切成细丝的柠檬皮

3汤匙新鲜柠檬汁

¼茶匙泡打粉

如果需要，可使用糖粉点缀

## 制作方法

将烤箱预热至350°F（华氏度）。

将黄油搅打30秒，然后加入¼杯糖和¼茶匙盐，打发至蓬松。

加入一杯面粉搅拌，面团会非常松散。

将面团倒入涂过油的8"x8"烤盒中，压均匀。

烘烤15分钟。

在烘烤基底时，将鸡蛋打散，然后加入¾杯糖、2汤匙面粉、¼茶匙柠檬皮、3汤匙柠檬汁和¼茶匙泡打粉。

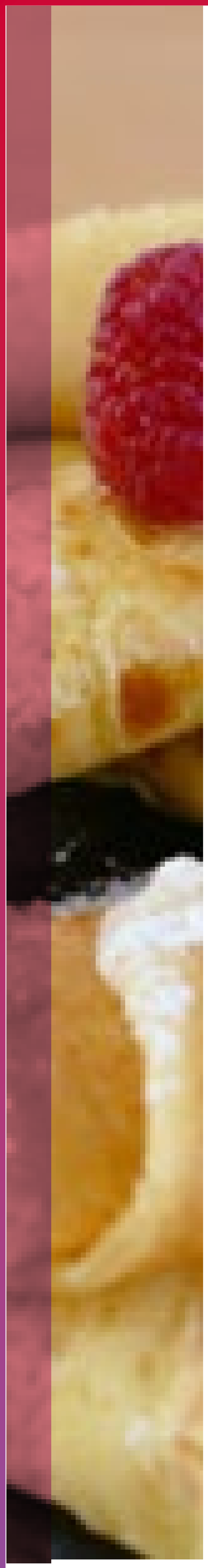
搅拌至混合物稍微变稠（如果有的话，请使用电动搅拌机）。

将柠檬混合物倒在烤好的基底上。

烘烤25-30分钟，直到边缘呈浅金黄色，中心定型。

放置冷却，在上面筛上糖粉，然后切成方块。





Maria Jose Alvarez

# 阿斯图里亚可丽饼

## 食材（4-6人份）

200克面粉
1个柠檬
4个鸡蛋
½公升牛奶
2汤匙糖






## 制作方法

将牛奶、面粉、打散的鸡蛋、糖和柠檬皮（只需黄色部分）放入碗中。

用打蛋器打至所有配料混合，没有结块。

在一个小号不粘煎锅里刷上一点油。

加入1或2汤匙的面糊（不要太多，可丽饼不应该太大），并移动平底锅，使其迅速覆盖锅底。

摇动几次，直到面糊凝固，两面金黄。在盘子里叠放可丽饼，直到用完所有面糊。趁热吃。

**搭配食物：**

苹果切成三角块，用适量水、糖和肉桂煮熟

撒上糖；蜂蜜

Mark Gonyar

# 无比派

## 食材

**饼干**

2杯普通面粉

1茶匙小苏打

¼茶匙盐

⅓杯可可粉

1杯白糖

⅓杯植物起酥油

1个鸡蛋

¾杯全脂牛奶

1 1茶匙香草精

**馅料**

½磅人造奶油

2 2杯糖粉

6汤匙（满）棉花糖奶油（Fluff或Jet Puff牌）。

2茶匙香草

*这是缅因州的经典食谱，是我们这个地区夏季最受欢迎的甜品。*
*浓郁巧克力味“饼干”和美味的奶油馅。你肯定会吃掉两三个!*



## 制作方法

将起酥油、糖和鸡蛋在电动搅拌器中用桨状附件混合。加入可可粉并搅拌均匀。加入香草精和牛奶并搅拌。将糖、泡打粉、盐和面粉放入一个碗里。

缓慢地将干配料加入搅拌机中的湿料中，用中速搅拌，直到完全融合（2-3分钟）。

确保在搅拌过程中至少刮下碗边一次。

将一圆口茶匙的面糊倒在涂油饼干纸上（或在放有油纸

的烤盘上排好）。在350ºF（175ºC）的温度下，分批烤制12-15分钟。在烤盘上冷却5分钟，然后转移到冷却架上。

**制作指南：**

饼干完全冷却后，将尽可能多的馅料铺在饼干上面，然后盖上另一块饼干，这就制作好了无比派！

在室温下用蜡纸或保鲜膜包裹起来，可以存放更久！



Monique Nicolaides

# 胡萝卜蛋糕

## 食材

300克浅色软红糖

3个鸡蛋

300毫升葵花籽油；300克普通面粉

1茶匙小苏打

1茶匙泡打粉

1茶匙肉桂粉

½茶匙姜粉

½茶匙盐

¼茶匙香草精

300克胡萝卜 – 刨丝

100克去壳核桃，切碎，另加75克完整的核桃用于装饰

**制作奶油糖霜**

300克糖粉

50克无盐黄油

125克奶油奶酪



## 制作方法

将烤箱预热至175°C（风扇160°C），在3 x 20厘米夹层蛋糕烤盒上涂抹油脂，在底部铺上防油纸。

将糖、鸡蛋和油混合在一起，搅打至所有成分都充分融合。慢慢加入面粉、小苏打、泡打粉、肉桂、姜、盐和香草精，继续搅打至到混合均匀。用手搅拌胡萝卜碎末和核桃，直到均匀地分散开。

将混合物倒入准备好的蛋糕烤盒中，用抹刀抹平。在预热好的烤箱中烘烤20-25分钟，或直到金黄色，用手触摸有海绵般的回弹感。让蛋糕在烤盒里冷却约10分钟，然后翻出放在冷却架上完全冷却。

**奶油糖霜制作方法**

将糖粉和黄油在独立式电动搅拌器中用桨状附件一起搅拌（或使用手持式电动打蛋器），并用中慢速搅拌，直到混合物聚集在一起并混合均匀。混合物会呈现沙粒感。一次性加入奶油奶酪，搅打至完全融合。将搅拌器调到中高速。继续搅打至糖霜轻盈蓬松，至少搅打5分钟。不要搅打得过久，因为很快就会变成流质。

当蛋糕冷却以后，把一个蛋糕放在蛋糕架上，用抹刀把大约四分之一的奶油奶酪糖霜涂在上面。将第二个蛋糕放在上面，再将四分之一的糖霜涂在上面。将最后一个蛋糕放在上面，将剩余的糖霜涂在上面和侧面。用剩余的核桃或按自己的喜好装饰。

请享用！！！



Romina Bauducco

# 自制炼奶焦糖酱（焦糖酱）

## 食材

1公升牛奶
220克糖
20克浓奶油
1汤匙香草精
1克小苏打











## 制作方法

将牛奶、糖、奶油和小苏打在炖锅中混合，最好使用铸铁锅，用小火煮90分钟。前60分钟，不需要搅动混合物。

最后30分钟，用木勺搅拌混合物，变成棕色时，焦糖酱做好了！趁热装瓶。放置冷却。

**提示**

把盘子放在冰箱里，然后在冷盘子上放一些焦糖酱，从中间分割。当混合物没有重新结合在一起时，焦糖酱就成功了！

与亲友分享这款美味的焦糖酱。

Rui Sousa

# 奶油牛奶

## 食材（5人份）

1公升牛奶
5至10汤匙糖（取决于你喜欢的甜度）。
5汤匙玉米淀粉
2 2个肉桂枝
3个蛋黄
柠檬皮（3片）




## 制作方法

将食材煮沸，按同一方向不断搅拌，直到它变稠（就在沸腾之前）。

放在一个盘子上，待其冷却，并撒上肉桂粉。如果你愿意，而且有创造力，可以用肉桂粉画些图案。

Sarah Rogers

# 摩洛哥水果和坚果沙拉

## 食材（6-8人份）

1颗长叶莴苣（或黄油生菜）

1颗比利时菊苣

½杯核桃，烘烤，和/或½杯杏仁片，烘烤

4个大脐橙、卡拉橙和/或血橙

½杯鲜榨橙汁

3汤匙鲜榨柠檬汁

2汤匙橙花水（我第一次做这款沙拉时没有用，因为我找不到，当时虽然我觉得橙花水没多大作用，但其实效果非常好）

3汤匙糖

⅛茶匙盐

½茶匙肉桂粉

3汤匙核桃油

1杯新鲜薄荷叶

½杯切碎的枣子

用于装饰的玫瑰花瓣（可选）

---

*这个食谱是我12年前在一本非常小、只讲沙拉的食谱书中找到的。起初我对这款沙拉没有把握，因为调味料非常独特，而且我以前没有吃过多少摩洛哥食品，但那年我在我妈妈的生日晚宴上做了这道菜，因为这道沙拉非常漂亮，而且是真正的纯素食（没有鸡块或奶酪或基于牛奶的调味料）。这道菜已经成为我们家的传统菜，后来我们在疫情封锁期间与其他人分享（我们的一个朋友非常夸张地称之为"改变生活"的一道菜）。*



---

## 制作方法

洗净、擦干并冷藏生菜和菊苣。

烘烤核桃和/或杏仁，放在一边备用。

对橙子进行纯化处理，即用刀削去外面的所有白皮。将这一过程流出的汁水保存下来，用于制作调味料。

将橙子和柠檬汁、橙花水、糖、肉桂、核桃油和盐混合调味。搅拌均匀（最好是摇晃），并放在一边备用。

将生菜、菊苣和薄荷混合在一起。

放在一个食用碗中，并与调味料一起搅拌。在碗里或单个盘子里，放上橙子段，并撒上红枣和杏仁调味。如果需要，可用玫瑰花瓣做装饰。



Timothy Weatherill

# 六西格玛牛仔饼干

## 食材（4人份）

1杯（227克）黄油

1杯（113克）燕麦片

1杯（220克）白糖

1杯（100克）椰丝（加糖的最好）。

1杯（200克）深色红糖

1袋60%可可巧克力片（10盎司，283克）或70%巧克力棒，切碎

1茶匙天然香草精

½杯（73克）切碎的核桃或其他坚果

室温下的2个鸡蛋

[ 可选：½杯（68克）或更多的葡萄干 ]

2杯（345克）普通面粉

1茶匙小苏打

½茶匙泡打粉

½茶匙盐



## 制作方法

在炒锅中用小火加热2/3的黄油，直到颜色稍微变深。这一步骤让味道更浓郁。冷却到室温。将黄油和糖完全打发成霜。先打入香草，然后打入鸡蛋，一次一个。

将面粉、小苏打、泡打粉和盐一起过筛。将干面粉混合物逐渐混入霜化的奶油糖/鸡蛋混合物。

拌合燕麦片、椰子、巧克力片和核桃（以及葡萄干）。

用保鲜膜包住面团混合物，并冷藏至少24小时。饼干的全部味道会随时间慢慢丰富起来。

烘烤前让饼干面团达到室温。

在350°F（177°C）下烘烤9-11分钟。将饼干放在架子上冷却10分钟，然后再从烤盘上移开。 烘　烤不足的饼干比烘烤过度的饼干要好。



Pilar Díaz-Valdés

# 牛奶焦糖奶油饼干

## 食材

125克(4.4盎司）人造奶油或黄油
150克（5.3盎司）砂糖
3个蛋黄
1茶匙科涅克白兰地（可选）
2杯普通面粉
1杯玉米淀粉
½茶匙小苏打
2茶匙泡打粉
1茶匙香草精
一个柠檬的果皮
如有必要，可加半杯牛奶
牛奶焦糖（焦糖酱）
擦碎椰肉

## 制作方法

将烤箱预热至350°F（180°C）

加入人造奶油、糖和蛋黄。然后加入干配料（面粉、泡打粉、小苏打、玉米淀粉），然后加入白兰地、香草精，必要时加入牛奶。

形成均匀面团后，用擀面杖将面擀大，然后切出所需大小的圆形。

将油纸放在烤盘上，然后将面团圈放在上面。

在预热的烤箱中烘烤8至10分钟。准备好后，转移到网架上，完全冷却。

饼干冷却后，取出一半，在其一侧涂上约一汤匙焦糖酱。然后，将另一半的饼干放在焦糖酱的上面，轻轻按压，形成一个夹心饼干。然后，将侧面在椰肉丝上滚动。