

小辛的旅行厨房



[小辛的旅行厨房_下载链接1](#)

著者:辛振行

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2019-4-1

装帧:平装

isbn:9787518055777

【编辑推荐】

不同于以往旅游美食随笔刻意营造冷淡疏离，
小辛这个90后大男孩儿，
一点儿也不在乎地向你讲述他对市井烟火的炽爱。
有时你会觉得从他身上看到自己年轻时的影子，
但更多时候你会感叹，
他的每一道菜，他的字里行间，
全是郁郁葱葱更蓬勃的生命力量，
更懂人间冷暖，更有盎然生机。
也让我们从此更希望，认真生活。

【内容简介】

用美味唤醒全世界的 14道元气早午餐
12款主食即王道 相信碳水化合物的原始力量
给生活加点料的 17份凉菜?沙拉?小食
寻常好时光的 19种秘制私房菜
85种美食，10篇随笔，寻常味道中的生活记忆，
辗转笔墨中的岁月点滴，
生活的美好力透纸背，
大小聚会教科书的 9种呼朋引伴宴客菜
身未动，心已远 14个不舍的下午茶时间

作者介绍:

辛振行

香港中文大学社会科学硕士

英国电视名厨杰米·奥利弗健康食物革命大使

央视《回家吃饭》节目美食嘉宾

北京、珀斯、香港、纽约，辗转不同城市学习生活

将味觉记忆化作一餐一饭端上餐桌

在知乎（小辛Zing）和微信公众号（小辛Zing）上撰写美食文章

受到10W+读者关注，深受读者喜爱

目录: 目录 CONTENTS

I 元气早午餐 用美味唤醒全世界

法式吐司 _002

海鲜砂锅粥 _005

牛油果三明治 _008

烤奶酪三明治 _010

列克星敦无枪声 _012

牛肉奶酪汉堡 _016

五香葱油拌面 _018

葱香黄油热汤面 _020

麦片热干面 _022

韭菜土豆蛋饼 _024

酸奶炸鱼 _025

海边的炸鱼薯条 _027

希腊酸奶 _032

羊杂汤 _034

猪油渣葱油饼 _036

II 主食即王道 碳水化合物的最原始力量

虾干香菇油饭 _040

台式卤肉饭 _042

牛肉菌菇汤饭 _045

厚切牛肉浇汁饭 _047

沙茶牛肉炒面 _048

中东烤饼 _051

唇齿间的秘密——三种拌饭 _052

越南牛肉河粉 _055

在纽约，吃越南牛肉米粉 _056

咖喱炸猪排饭 _060

一锅菜饭 _063

羊肉手抓饭 _064

纽约披萨 _067

意大利牛肉红酱 _069

佛罗里达的海边晚餐 _072

III 凉菜沙拉小食 给生活加点料

老派蜜汁叉烧 _078

春来半岛，山城枝头 _082

东北熏肉 _088

凉拌西葫芦 _091

东北酱大骨 _092

和风煎青花鱼 _094

红油芥末鸡丝 _096

芒果鲜虾沙拉 _099

蒜蓉烤茄子 _102

香茅辣子烤鱼 _104

中式烧烤 _106

草地，烧烤，阳光，和好天气 _111

美式烧烤 _116

茄子土豆泥 _119

海盐粗薯 _120

土耳其烤肉 _122

台式大鸡排 _124

厚切脆薯片 _127
干酪杏鲍菇 _128
Ⅳ私房菜也家常 最是寻常好时光
避风塘风味鸡翅 _131
意大利猎人炖鸡 _133
咖喱猪蹄 _136
冷吃烤蔬菜 _138
麻婆豆腐 _141
酱香土豆炖牛肉 _144
黄油煎海鱼 _146
辣子鸡丁 _148
腐乳猪蹄 _150
干煎一头大蒜鸡翅 _152
三杯鸡 _154
豆豉鲑鱼空心菜 _157
沙嗲海鱼 _158
蘑菇酿牛肉 _160
三杯杏鲍菇 _162
暖炉麻辣牛羊肉 _164
干烤手撕杂菇 _167
渔人晚餐 _169
在纽约海鲜市场，找到灵魂 _171
秋葵烘蛋 _173
Ⅴ呼朋引伴宴客菜 大小聚会教科书
咖喱海鲜鸡 _176
北京烤鸭 _178
五香嫩烤羊排 _182
梅菜扣肉 _184
溜鱼块 _186
意大利千层面 _188
豪爽宽面大盘鸡 _190
圣诞节烤鸡 _193
意大利红烩肉丸 _196
印度洋的风，印度洋的梦 _199
Ⅵ下午茶时间 身未动，心已远
蜂蜜云朵蛋糕 _204
甘纳许巧克力蛋糕 _207
油桃酥皮挞 _211
十分钟苹果派 _212
荔枝冰 _215
冻柠茶 _218
麦片冰激凌 _220
椰芒黑糯米饭 _221
孤客漫步香港录 _223
奶盖茶 _228
炼乳咖啡 _230
黄瓜薄荷水 _232
牛油酥底蛋挞 _233
雪莉苹果酒 _237
巧克力奶酪松饼 _238
后记 _240
· · · · · (收起)

标签

香港

饮食

西餐

菜谱

美食

美国

澳大利亚

游记

评论

小辛是最符合我对“阳光大男孩想象”的人，高个、外向、乐于助人，最重要的他对美好生活的追求和笃定，犹记得他一年半前曾对我说“想像Anthony Bourbon一样在世界‘冒险’”，与我的想法不谋而同，勾勒出我对自由生活的无限瞎想。

新书《小辛的旅行厨房》，带你一起初窥小Zing的美食旅行生活。就如标题所言“最向往的旅行，是咬一口美味的世界”！

一路看风景，一路吃遍世界美味，大概是每个旅人最想做的事了吧！从知乎一路读来，小辛的食谱一入既往的简单、美味、好上手。旅行地代表性食物的食谱，还有香港、佛罗里达和澳洲的旅行文章，放在一起阅读，更有身临其境的感觉。

[小辛的旅行厨房_下载链接1_](#)

书评

[小辛的旅行厨房_下载链接1_](#)