

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】

不同于以往的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
干煎一头蒜鸡翅_152
三杯鸡_154
豆豉鲮鱼空心菜_157
沙嗲海鱼_158
蘑菇酿牛肉_160
三杯杏鲍菇_162
暖炉麻辣牛羊锅_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
圣诞节日烤鸡_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，勾勒起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](#)