

## 新亞洲餐 名廚食譜 華裔鮑慧珊邀百位大廚貢獻菜餚 輯成英文書 簡單易學



● 亞洲食物在紐約愈來愈吃香，愈來愈多名廚借用亞洲食材和烹調方式時，華裔鮑慧珊 (Wendy Chan) 相信美國其他地區，也應該來分享好吃又健康的亞洲飲食。她邀請了一百位名廚貢獻食譜，編輯成英文「新亞洲餐」(New Asian Cuisine)，以簡單易學的方式，讓每個人都能做出名廚的菜餚。

鮑慧珊說這本書的起源，是去年她替「美國廚藝學校」(Culinary Institute of America)組織了一個越南參訪表演團，看到了當地人對美國廚師熱情的歡迎。她發現，一些參訪的廚師做出來的菜，多少融入了越南的菜式，雖然與正宗的越菜不同，但越南人還是很喜歡。

### ● 亞洲菜色推介全美

「新亞洲餐」讓一般愛做菜的人能很容易參考。

她也慢慢了解，在紐約，所謂東西方合璧的烹調方式，已經不足為奇，但是對大城市之外的美國人，甚至是年長一些的紐約人，亞洲菜餚還是很陌生。所以她想到，不如請懂得西方食客口味，但又能做出亞洲菜色的廚師，提供他們的食譜，把亞洲的菜色介紹給大眾，這就成了「新亞洲餐」。



### ● 兩百道菜包羅萬象

這本書收集了一百位廚師近二百道食譜，從前餐、沙拉、湯到甜品都有。廚師以美國為主，但也收納了從香港、台灣、中國大陸、乃至歐洲和亞洲其他地方的廚師。美國一些著名的廚師，像蔡明昊(Ming Tsai)、甄文達、Nobu Matsuhisa、Pichet Ong，都在其中。

美國心臟協會推薦，每周食用三次魚，可降低心臟病機率。

### ● 網站協助購買佐料

在徵求食譜時，鮑慧珊只告訴廚師，希望他們能結合亞洲飲食的健康與西方飲食的精緻。而編輯的目的，是希望讓一般愛做菜的人，也能很容易使用這本食譜，所以做法簡單，說明也很詳細。另外為了方便其他地區的家庭「煮夫煮婦」可以買到基本的佐料，還設計了一個網站，列出全美各地販賣亞洲佐料的專業超市或可以上網購買的店。

鮑慧珊和另一位編輯尼娃 (Grace Niwa)，花了很多時間在版面設計上，務求簡潔易懂。但他們不希望這本書只是拿來裝飾用的，所以限定在 300 頁的平裝本，好讓讀者可以放心擺在廚房架上或流理台上隨時翻閱。

● 說明亞裔飲食健康

鮑慧珊說她希望把亞洲飲食引介到全美各地，讓美國人了解為什麼營養專家說亞洲人是「吃得健康」。(文：謝朝宗 / 圖：許振輝) -- 摘自世界日報 2006.2.22

每本售價：US\$14.95。可[世界購物網](https://www.worldjournal.com/wjs/wjs-recipes.php) <https://www.worldjournal.com/wjs/wjs-recipes.php> 或至世界書局購買。