

限量版典藏

编号

与美诺爱“上厨房”

特奉

敬赠



日期

—— LOVE KITCHEN WITH MIELE ——

与美诺爱“上厨房”

与美诺爱“上厨房”

编辑总监 李照兴
策 划 凌艳艳
编 辑 邱天, 程瑾
撰 稿 程瑾, 李晶, 邱天, 宋燕函
艺术总监 朱俊军
设 计 陆叶铭
摄 影 祝君, 林宙, 彭辉, 郭一, 方磊, 刘振源, 李垣, 大钧
图 片 林俊松
化 妆 蒋正馨, 戴黛, 杨兰

拍摄场地提供

上海 Miele House美诺之家
北京 Beijing VIP Lounge北京贵宾展厅

本书中部分文字的版权归属于《周末画报》所有。
本书中人物照片及部分菜式照片版权归属于《周末画报》所有。

CONTENTS

序言

03	爱“上”厨房	59	林依轮 认真“上厨房”，乐趣上心房
05	幸福的厨房	63	邱洁明夫妇 冠军的后现代生活

美诺之家, 爱之起源
德国美诺MIELE, 百年追梦之旅

正文

15	Markus Miele 德国美诺, 传承与创新的生命力	79	方俊 专注, 足以超越一切技巧
		83	黄豆豆、粟奕 爱之味, 家之味
19	阿彦 让美味去繁存真	87	黄舒骏 乐享居家, 活在当下
23	郝利文 打破常规, 烹出生活香气	91	刘美玲 妙手烹小鲜, 品出一种精致
27	袁岳 探寻食物的新意	95	孙颖迪 不断超越, 锋芒自露
31	臻臻 尝有爱的味道		
		99	梅玺阁主 混搭的美味人生
35	马艳丽 美不止于形, 味方能入心	103	老波头 精益求精的味道传承
39	王小慧 惠质兰心, 炮制简单	107	食家饭 享受厨房里的优雅
43	杨明洁 在超越的过程中, 实践梦想	111	沈涛 爱与时间, 捍“味”传统
47	周佚 渔人娱己, 设计生活		

51	陈赫 好男人的私家小厨	112	Reinhard Zinkann 烹饪乐趣来自推陈出新
55	蔡美琴 有一种饕餮, 叫做“健康”		

后记

索引

爱“上”厨房

包蔚然 德国美诺中国董事总经理



因为Miele, 让我 “爱上” 厨房, 也爱“上厨房”。

爱生活, 爱美食, 爱聚会, 和朋友天南地北。遇到德国美诺Miele后, Miele厨房成为了我的生活中心。在Miele 厨房, 与朋友和家人一起聊天、品酒、美食, 享受每一刻幸福时光。

一个世纪以来, 德国美诺Miele一直坚持而专注于提供“最好的电器”以“照顾最关爱的人”。“做最好的电器”是德国美诺Miele这个家族企业创始人Miele和Zinkann先生的一个简单而朴素的志向。这个志向历经了114年后仍然被家族的第四代传人所身体力行着和坚持着。“不断超越”这是美诺Miele的座右铭, 亦是这个企业114年历程的真实写照。

从一开始美诺Miele就代表着行业的最高标准——Miele当初的志向就是“做最好的电器”。自创业之初Miele对质量的承诺就是彻底的、无任何妥协的。今天美诺Miele不光代表着“德国制造”, 德国人会说“Miele是我们的骄傲”。因为Miele电器, 我们的厨房变得时尚、干净和温暖; 厨房也由单纯的烹饪场所, 变成了交流、分享和休闲的中心。今年7月德国总理默克尔在访问Miele时说, 美诺

Miele伴随了几代人的成长(她的父亲还曾经在Miele实习过)。“美诺Miele在妇女解放运动中所做的贡献要远远大于所有的政客”。“将女人从繁重的体力劳动中解放出来”, 据说这是美诺Miele企业创始人想做“最好的电器”的原动力。而今, 这些烹饪“神器”^①如此高科技而时尚, 不光让女人能优雅地上厨房, 太多酷爱美食和生活的先生们也跃跃欲试, 趋之若鹜。

身边一些地产商朋友问我, 梦想中的房子是怎样的? 每次听到这个问题, 我都会先问: “你们设计一个房子的时候, 是以什么为中心的呢?” 然后我会说, “厨房。大大的、明亮的、有我心爱Miele电器的厨房。围绕厨房来设计的家。” 这个回答绝对印证我的内心。这也是“下厨房”到“上厨房”的转变——Miele所赋予厨房的变革、Miele在每一件电器上所倾注的情感、专注、一丝不苟和114年对用户关爱的沉淀以及Miele对环保对可持续发展对传承的用心和坚持——这一切都让我作为Miele中国区的负责人无比的骄傲, 也对每一件Miele爱不释手。

这是桑德拉·布洛克在回答“Berliner Morgenpost(柏林早报)”时所说的那段话, “如果有任何事物可以终止我的悲观主义,那一定是这些美诺Miele电器。” 电器和中止

悲观主义有什么关系?? 当然有! 当你拥有Miele电器时, 你会发现, 啊, 美好的东西是存在的! 你会发现世界上还有一帮人会为了理想一丝不苟地坚持做一件事情!“不断超越”这种正能量! Miele所代表的这种精神在现今这样浮躁的社会显得分外难能可贵。连对质量追求近乎苛刻的乔布斯在使用Miele后的评价也是让他“欣喜若狂”(“thrill”——兴奋到战栗是乔布斯使用的原词^②)。这样的正能量当然要放在屋子的中心啦。

想象一下, 烹饪不再需要手忙脚乱与油烟四溢。在一天繁忙与紧张的工作结束之后, 和家人、朋友一边聊天一边听音乐一边准备美食, 享受着参与、互动和彻底的放松与愉悦。身边越来越多的朋友和我一样, 在装修新家时都用了开放式厨房。这个开放式厨房也越来越成为了实际意义上的客厅。我们从传统的“下厨房”进而到“上厨房”。在过去的两年里, Miele以“爱上厨房”之名, 从艺术、美食、设计等各界邀请来与我们同样热爱生活和有着相同价值观的朋友们, 用Miele电器演绎他们对“生活”和对“爱”的诠

释。当嘉宾们在烹饪时展现出的幸福笑容、分享家人朋友之间美好回忆的时候, 我们看到的是他们最真实、最放松也是最愉悦的状态。

我们邀请您, 与Miele一起“爱上”厨房和爱“上厨房”!

1. 引自于名厨Paul Pairet “High end professional standards within a silk suite...A Miele sinon rien!” (在华丽的设计外表之下, 仍然能够维持高水准的科技表现……只有美诺Miele才能做到!)

2. 见《史蒂夫·乔布斯传》英文版第21章下“Family Man”。

幸福的厨房

李照兴 现代传播全国创意总监



有人把厨房看成实验室，有人把它当作工作坊、仓库，也有人把厨房视为艺术间。期待不同，而理念共通，那都是一个满足欲望与创作的空间。

看来从仓库工作坊进化到艺术天地，这过程还是满足着各种历史传奇与社会发展的需要。当人类开始有厨房这概念时，那里可能更像一个屠房——我的意思是，古人的厨房，更多是一个兼容了仓库（食物库存），以及可现场杀生下锅的地方，那只是一个不太需讲究烹饪过程的综合空间，填饱肚子便行，可说是一个纯粹功能性的场域。食物在这里被恒温储存，或用配料处理，以供长年备用，然后早期厨子的任务就是把食物弄熟（生食与熟食是过往区分文明和野蛮之法），并未发展出复杂的厨艺这回事。

当然，我这里举的是西方社会的例子，而且不以宫廷或贵族府邸为参照。而是指一般的平民百姓，他们理解中的厨房，其实并不如我们现在的概念。

极富意思的例外，是教会中的厨房。众所周知，西方教会特别是修道院中的修士，是许多美食发现的始作俑者，起码在美酒的范围中，这批以研究万事万物为己任，且学识丰富的知识型人类，曾发明了香槟、啤酒，特别的种植技术等各种食物及饮料的革命性处理方法（世界上等一的美味啤酒，还是出自这些高山修道院中）。他们也许就是二千年前的El Bulli团队，在无人之境通过记录、分析、尝试，去接触各种

不同的食物方案，而且仔细地留传下来。这可说是民间对食之艺术的实验期，这大抵也是个厨房作为实验室的时代。

实验也分两方面，一种是对烹调方法的试验，另一种是对厨房工具发明的更新。而后者的发展一直缓慢，要迟到工业革命之后，欧洲特别是德国人对家用工业用品的应用及开发有了突破，掀起了一连串家中用品的革命，当中包括了洗衣机、吸尘机、厨炉、吸油烟器等等。没有这些工业产品的家庭应用，现代厨房的概念便难以为继。某种程度上，这发明的创意是今天分子美食的基本，试想象，如果不是有那些保持恒温烹饪机械的出现，就没有我们吃到的美味的低温蛋了！

那是很男性科学发明家的想法啊！你可能会说。可厨房说到底，也是可以很女性的。

有人说，时至今日，想一个女子嫁给你，一个像美剧般可容许女子行走其中的30平方米房间式衣橱已不够了，最重要是一个设备齐全的现代化又富艺术感的厨房。因为对许多年轻夫妻而言，厨房可能已代替了传统的客厅，变成当前最主要的家中生活场景。

厨房时光，可能是现代家庭中最亲密交流互动的区域，而非在客厅看电视——其中一大原因是现网络一代，家中越来越流行不设电视了。

我见过一个高级音响的品牌，专门为大行其道的现代化厨房，设计了一组播音器材，使人们在厨房之中，仍享受到高质音响，而其音响的外形，又跟那组厨房组合极为匹配，那亦是个重大的观念改变——那意味现代家庭的中心点的转移，日后更多家具及配套，都要以能配合厨房的设计为大前提。

那即是说，我们已进入厨房发展的最新阶段。它与过去“出厅堂，进厨房”观念的相反。以前，厨房像是家中的密室，内子或女人最好是藏身于此，把食物弄好才出来见人。但现在不同了，你的厅堂，就是你的厨房，你在当中招呼朋友，体验温馨，编织故事，发挥创意。

因此，对厨房的各种要求亦随之大增。它不再仅是一个提供食物的地方，而是一个生活优化空间。故此，它需要种种时尚及风格上的美学灌注。它就像一整套生活方式一样，既要具备实用价值（毕竟这是个用以烹调的地点），又要兼备家具般的时尚设计观感。

更有甚者，可以说厨房已成为一个艺术空间。而这艺术不是空谈或纯观赏，而是功能和创作的结合。在这艺术空间，创作出来的食物，就像艺术品一样，而且更具品尝价值。当然，它亦不乏美观，并提升了大家对生活中各种艺术与追求的乐趣，让大家更享受生活。

有一个完美的厨房，你自然会对一应配套用品以至家中生活更有要求。从一个碗咖啡豆，再到下厨的锅，要求都不一样。整体而言，一个厨房可能会改变你对生活质量的要求。

我就因为一部设计良好的咖啡机而改变了家中喝咖啡的习惯，无论是选用的豆类来源、奶类，以至咖啡杯，都有了高度的提升。又例如，厨具用品的用料，高质铁的传热所达到的烹饪效果，与往日普通材料完全不是一回事。

我也曾为非常实在的抽气问题烦恼，如何可以有最方便的照明和抽气的使用方案？又或者火炉的大小调校，如何才能更为体贴真正用家？我们确实需要个又科学又艺术的厨房。

最后，或者一个厨房象征的，不独是一次又一次的烹饪过程，或者如单一次成功的艺术创作。它所代表的，其实是一个家的温暖与完整性。一个冷漠而凋零的厨房，意味着家的同样荒芜。只有暖洋洋，每次返到家中，厨房都温暖热闹，有人正在做各种美点等着你，一下子，就有了家的感觉，有了幸福感。所以，厨房，除了是一个生活艺术空间，如何去把厨房生活过好，也是一种维持优良家庭生活的艺术。

爱，美诺之家

上海，浓黄中透着些许翠色的梧桐整齐排列长街两侧，恰如一幅斑斓的画卷见证着岁月的峥嵘。石门一路82号，一栋有着传奇色彩的大宅——对房子曾经的主人的揣测与传说，对房子的建筑风格的论述，对屋顶的琉璃瓦出自故宫琉璃瓦窑和门前一对石狮的生动故事——这一切在历史长河中慢慢沉淀下来。当一切定格在今天，我们仿佛穿越时空隧道回到一个充满爱的家：一样的外表恍若时光倒流；推开蟠龙装饰的玻璃家门，入眼的优雅设计及空气中飘荡的Cappuccino咖啡的芳香，让人想起这个家的新主人——德国美诺Miele以及其崭新的名字——Miele House美诺之家。

2010年，全球第一座Miele House美诺之家在中国落成，德国美诺Miele全系列产品营造的、一个理想之“家”由此诞生。这栋三层的中国“宫殿式”大屋顶建筑与上海美琪剧院一样出自著名建筑大师范文照的手笔。传说最初是上海滩一位风云人物的家宅，具备完善的家庭分区和使用功能。飞翘的屋檐，旧时的门窗与玻璃上精美的龙形图案，精心修葺、完好如初的木梁结构，客堂、厨房、工作间、雪茄吧、孩子们的游戏室、金库，等等，无不保留着上世纪30年代原本的样貌。东方的文化与西方的灵感在此相遇，Miele House美诺之家在传统的躯壳内孕育出一个现代，甚至未来意义上的家。德国美诺Miele集团第四代家族继承人和董事总经理DR. Reinhard Zinkann对这个家充满了欣赏，“Miele House美诺之家的建筑非常漂亮，而我们所做的设计亦十分特别，两者完美融合，展现了中国和西方对家的共同理解。尤其值得一提的是，这座有故事的老房子和德国美诺Miele一样有传承，而且这里曾经真正生活着一家人。因而，我们的相遇有着不同寻常的含义。历史与未来、传统与创新彼此辉映，迸发出新的光彩。”

Miele House美诺之家营造的是全方位的品牌和产品体验，这种独树一帜的浸入式购物方式源自德国美诺Miele对自身产品的信心、对生活和家庭的热爱。“烹饪、洗衣从来不是德国美诺Miele的全部。我们的一切努力是为了让人们享受生命的每个时刻，感受并且共同创造生活的艺术，让家人更亲密、家庭更温暖。因此，我们更渴望能够借助Miele House美诺之家向中国消费者传达这样的理念和生活方式，让人们亲身感受由此而获得的身心的愉悦，这比单纯拥有一件产品更有意义。”德国美诺Miele集团第四代家族继承人和董事总经理DR. Reinhard Zinkann表示。新学的手艺哪怕再不纯熟，经过随机存储的烹饪大师的菜单操作，你的作品此刻正得意地躺在烤箱内，米其林的三星厨艺变成了你的私家秘籍。举手之劳，自有“大师”帮你调配只在专业咖啡店才能享受得到、如同艺术品般漂亮的Latte。当抽油烟机的蝶形双翼缓缓展开时，每小时1450立方米的吸力使得你豁然开朗，“这就是‘上天堂、下厨房’”！洗衣机发出清洗完毕的信号，打开机门的瞬间，目睹你心爱的织物柔软清新地躺在机桶内仿佛经过一场SPA，似乎还在呼吸，你终于明白Miele洗衣机是每个女人能得到的最好陪嫁……

全球唯一的Miele House美诺之家，一座传奇大宅，伫立于繁华都市的一隅，曾经的精彩与温暖和今日得以延续的未来和憧憬。

爱，从诞生之际。爱，从未离去。爱，为有梦有理想的人们，继续下去。

Miele House美诺之家，我们的家。





“做最好的电器”这个简单的坚持，
造就了跨越一个世纪的美好时光。

德国美诺MIELE，百年追梦之旅

1899年，是Carl Miele和Reinhard Zinkann相遇的一年，也是德国美诺Miele诞生的一年。两位志同道合的好友带着相同的理念——“Immer Besser”（不断超越），创立了家族企业德国美诺Miele。简单四个字“不断超越”成为德国美诺Miele的公司哲学，被传承了一个多世纪。

在100多年里，德国美诺Miele致力于研发制造顶级家用电器和商用设备，为全世界用户提供最满意的产品和服务，它的至尊地位获得了全球市场的尊崇。德国美诺Miele的创意与革新也成为人们瞩目的焦点。

“万事贵在坚持”。跨越了两个世纪，直到今天，德国美诺Miele仍然坚持最初家族式管理的经营模式，使这位顶级家电王者的每份努力都纯粹地服务于更好品质、最佳创意和最完善服务。发展至今，德国美诺Miele早已成为最佳质量、最精密可靠、最值得信赖品牌的代名词。这个唯一遍布世界五大洲的顶级家电品牌，一直专注于给人们带来更美好的生活品质。

品质承诺

两位创始人Carl Miele和Reinhard Zinkann自公司创立伊始便坚信“令人信服和持之以恒的品质才是成功之本”。在全球经济一体化的今天，德国美诺Miele以品质至上，仍

然坚持德国制造，形成以Guesersloh（居特斯洛）市为中心，辐射整个德国的8间工厂。同时，德国美诺Miele为研发支付巨大投资，每个工厂都配设独立的研发中心，确保每件产品无论设计还是品质都达到业界唯一的20年使用标准。也就是说，德国美诺Miele每新研发一件产品，都会等待十四个月的时间，保证品质足以达到至少20年的使用寿命后，才会正式投产。相应的，每种机型的零件也会在德国总部的物流中心确保供应至少20年，保障消费者的利益。现任第四代继承人Dr. Markus Miele始终强调，生产一台仅使用几年便退休的家用电器，对德国美诺Miele而言是不符合商业道德的。

这样的例子不胜枚举，从烤箱门的10000次开关测试，到烘烤盘的10000次清洗测试，从抽油烟机手工整体打磨、杜绝任何缝隙，到电磁炉上对各种液体和热度的测试，从蒸炉内烹饪各种食材的上万次精准温度与时间测试，到咖啡机研磨压力和水温的控制……无一不是德国美诺Miele对于品质的执着追求。



since 1899

不断超越

不断创新

作为业界领袖，两个世纪以来，德国美诺Miele坚持通过创新，让全世界的人们享受生活的情趣与乐趣，让生活更优雅、更舒适。突破性的创造、经典而艺术的外观设计、人性化的智慧功能，引领着行业的进步，也为德国美诺Miele赢得无数荣耀。

使用德国美诺Miele的烹饪系列，只需按照产品显示屏上的提示按部就班，就可以达到世界顶级餐厅的完美烹饪效果。哪怕一台油烟机，德国美诺Miele都会倾注“美”的灵感——使用时，油烟机如蝴蝶翩翩展开双翼，设计感超群的同时，还具备业内吸力最强的功能性。再看最引以为傲的衣物护理系列，作为业界翘楚，这一系列的优势令其他品牌难望其项背。最令人称奇的实验是将一朵盛开的玫瑰花放入德国美诺Miele洗衣机中，选择羊毛程序，40分钟清洗之后，玫瑰花瓣依然挺立，不见任何零落和折痕。即使最娇贵的衣物也会受到SPA一般的清洗“享受”而完好如新。

尊贵的品牌形象

德国美诺Miele的品牌魅力是毋庸置疑的。德国GfK调查机构在过去20年中数次进行全方位、跨越全球40多个行业、200多家企业的调查，德国美诺Miele在众多顶级品牌中连续20年高居榜首，被授予终身最佳品牌的殊荣（The Best Brand of All Times）。今年，在调研机构Facit Research根据8400名德国人的问卷答案而发布的“最值得信赖的百名可持续发展德国企业排行榜”中，德国美诺Miele高居亚军（冠军为奶粉品牌），是最值得信赖的家电企业。

从设计方面看，德国美诺Miele不仅单件产品，而且整个产品系列都屡屡获得iF和Red Dot等国际设计大奖的眷顾。获

得两大权威奖项的首肯，意味着工业设计领域对德国美诺Miele产品的一致认同。值得一提的是，德国美诺Miele的部分获奖作品被收为藏品，陈列于纽约现代设计博物馆与芝加哥博物馆中。

超凡的艺术魅力使德国美诺的每件产品都超越了家电的范畴，被视为经久不衰、超乎想象的“艺术品”。德国美诺Miele不仅是个著名的电器品牌，更代表着一种生活方式——舒适、艺术和品味。世界各地的消费者，都以拥有德国美诺Miele的优质产品为傲。

全球豪宅，共同的Miele

世界上豪宅和奢华酒店名称各不相同，却有着共同的德国美诺Miele。世界第一高楼哈里发塔、香港第一高楼天玺、北京长安街第一高楼银泰中心、上海第一高楼环球金融中心、广州第一高楼天玺……这些最高的住宅地标显示了美诺Miele的品质高度。而世界最贵的公寓和众多精品酒店，则展示了美诺Miele的奢华定位：2011年全球最贵楼盘香港天汇、2013年全球最贵楼盘香港OPUS，全球第一家奢侈品牌酒店范思哲(Palazzo Versace Hotel Gold Coast)、阿玛尼酒店(Armani Hotel)、安曼酒店(Aman Hotel)、瑞吉酒店(St.Regis Hotel)、宝格丽酒店(Bulgari Hotel)……

2010年1月4日，万众瞩目的世界第一高楼哈里发塔隆重揭幕，一举拿下多个世界纪录。德国美诺Miele再次荣耀无限，得到世界第一高楼的青睐，为哈里发塔内的世界首家阿玛尼酒店(Armani Hotel)、阿玛尼公寓(Armani Residences)和迪拜塔公寓(The Residences)总共1000多套房间提供整套的Miele家电，再次确认了它在世界豪华家电市场中所公认的领军地位。

875台嵌入式烤箱、873台嵌入式暖杯碟机、898台电陶炉、873台洗衣机……这些蔚为壮观的德国美诺Miele精品以独

“持之以恒令人折服的品质是成功之本。”

—— 创始人Carl Miele和Reinhard Zinkann, 1899年

特的气质为这座“最富想象力和魄力的灵感结合之作”锦上添花。想象一下, 在800米高空用德国美诺Miele的嵌入式烤箱准备法式大餐, 或是用咖啡机冲泡一杯口感绝佳的卡布奇诺, 同时俯瞰不远处奇迹般的人造“棕榈岛”; 这是何等美妙的感觉, 难怪这里已被戏称为“世界上最高的空中厨房”。

事实上, 德国美诺Miele在全球与众多顶级豪宅早已合作多年, 为这些动辄几千万乃至上亿美元的豪宅提供全套的家电产品。在香港, 九龙半岛上新鸿基开发的全港最高综合式住宅地标建筑——天玺(The Cullinan), 旗下825套公寓全部配备Miele电器。天玺临海而建, 优越的地理位置配合独特钻石式玻璃幕墙设计, 令无敌海景一览无余。

除了私家豪宅, 世界顶级豪华五星酒店的总统套房也青睐奢华家电的王者。北京柏悦酒店的主席套房, 上海柏悦酒店(世界最高酒店, 坐落于上海环球金融中心79至93层)的主席套房, 世界第一家时尚奢侈品牌的酒店、位于澳大利亚旅游度假胜地黄金海岸的范思哲酒店(Palazzo Versace Hotel Gold Coast), 无不与德国美诺Miele的名字联系在一起, 住店贵客在享受奢华酒店式服务的同时, 更可以品尝到“大师”级电器烹饪的美食。

全球的豪宅, 共同的Miele。

德国美诺Miele在中国的发展

2000年, 中国地产商刚刚开始追求高品质精装修住宅。有几位地产商慕名前往了德国美诺Miele总部的所在地Guetersloh(居特斯洛)。当德国总部的同事们接待远道而来的客人的时候, 他们才真正意识到是时候进入中国市场了。

2004年, Miele上海代表处成立。2005年, Miele北京代表处成立。随着在中国市场的深入发展, 美诺(Miele)中国公司于2008年正式成立并正式开展零售业务。

在过去的五年间, Miele电器以其尊贵的品牌形象、超简约的电器设计以及人性化的操作方式得到了越来越多中国高端消费者和顶级豪宅开发商的青睐。2010年, 中国第一家旗舰展厅——Miele House美诺之家在上海开幕。

“产品设计非常重要——包括它看上去的感觉, 操作过程中的感觉,” Miele企业第四代继承人之一Zinkann博士如是认为, “同等重要的是售后服务。我们只有在保证具有专业的Miele售后服务人员的情况下才会进入市场。”而这也就是为什么Miele目前在中国只有上海、北京、广州三处分公司。当美诺(Miele)中国能有足够的信心能够提供最佳的售后服务时, 才会开出一家展厅。而一旦开出一家展厅, 这个展厅必需将达到与以往其他世界上每个Miele门店所达到的相同水准。有的时候, 放弃短期的利益, 而追求长远的声誉更是Miele一直在坚持的。Zinkann博士同时强调德国总部不会给每个分公司设立销售目标, 而是“照顾”好Miele这个品牌。“我们想让各个分公司的员工觉得这是他们自己的生意, 由他们自己设置目标, 我们接受就可以了。”

目前在中国市场上, 美诺Miele的产品不仅设置了中文操作系统, 而且已推出专为中国研发的电器。诸如: 符合中国烹饪习惯的大火力组合式灶具和中式电磁炉、市面上最强吸力的抽油烟机、提供健康饮食的蒸炉。随着Miele在中国越来越稳健的发展, 将会有更多适合中国市场的Miele电器问世。



德国美诺, 传承与创新的生命力

MIELE STYLE

Markus Miele

Markus Miele, 百年奢华家电品牌德国美诺Miele的第四代家族继承人。“我对于丰盛的家禽类餐点从来没有什么抵抗力, 而烤鸭作为传统的秋季及圣诞餐点是我从孩童时期就颇为向往的食物。”作为传统节日里的经典菜式, 承载着更多与家有关的美好回忆。每次一家人团聚的时候大家就会期待这道菜, 学会烹饪这道菜也成为了传承幸福的方法之一。

传承与创新一直是Markus Miele先生生活中一个重要组成部分。在他的成长岁月里, Markus Miele一直都充分意识到美诺Miele这个公司所蕴含的思潮及运营模式, 而如今, 他也依旧执着守护着这一珍贵的传统。

Markus Miele在接受本刊采访时说道: “对于美诺Miele而言, 其实我们传承的是一种价值观。我们将其归纳为一句话‘不断超越’, 并将其奉为公司信条。这一理念正是这个品牌的独特所在, 也是通向未来的成功路径, 迄今也依旧镌刻于公司发展历程中。”

美诺Miele一直都相信, 传承与创新也是现年42岁的美诺Miele第四代家族继承人Markus Miele的人生座右铭。2009年, 家族第四代Miele先生与Reinhard Zinkann先生一道, 共同被《Impulse》杂志与Intes Academy for Family Companies授予“2009年度家族企业家”称号。和他父亲及

先辈一样, Markus Miele先生传承着一种经营哲学, 并给予未来一份繁荣的期许, 让德国美诺Miele在他们家族及全世界慧眼识珠的消费者中经久不衰。

Markus Miele

百年奢华家电品牌德国美诺Miele的第四代家族继承人。

烤鹅

ROASTED GOOSE

作为在传统节日里的经典菜式，保留了传统制作步骤的烤鹅，用全新的美诺Miele烤箱进行诠释，那份幸福的感觉与经典的美味依旧。

Recipe by
Markus Miele

原料

鹅 约4公斤
高脂厚奶油、
酸奶油或鲜奶油 1 杯

配料

盐 1茶匙
玉米粉 1茶匙
水 100毫升

烹饪方式

1. 美诺Miele烤箱以常规加热程序预热至180摄氏度。将水倒入烤盘；鹅用盐调味后，胸部朝下放入烤盘中。
2. 烤约1小时后，将盘底烤出的鹅油均匀涂抹于鹅身。继续烤约1小时15分钟，其间每30分钟倒走盘中多余的油脂再加入少量热水。
3. 在烤制的最后30分钟时，加入半杯奶油——鲜奶油或酸奶油。程序结束后将鹅从烤箱中取出并静置至少10分钟，再切件。
4. 将烤盘中剩余的汁水和剩下的半杯奶油一同放入小锅内中火加热。
5. 把玉米粉及少量的水混合成糊状加入小锅内，搅拌至浓稠状离火。将切好的鹅肉配以肉汁一同上桌。





让美味去繁存真 SIMPLIFICATION OF COMPLEXITY 阿彦

采访阿彦老师的过程中，高频率出现的关键词就是“家人”“工作”和“朋友”。注重食物和身体的和谐，找到合适自己身体的美味。这可能是最朴实也最简单的生活哲学。按照阿彦自己的话说“再复杂的烹饪不过是一场简单的化学试验，再难得的美味不过是一次返璞归真的品尝过程”。食，如此，生活，亦如此。

采访阿彦老师的过程中，高频率出现的关键词就是“家人”、“工作”和“朋友”。他直言，其实以DJ身份最先被大家接受的他，后来成为《天天厨房》掌勺主持，并且经手1000多道佳肴，这一系列的转变，完全是简单出于一开始“帮朋友忙”的机缘巧合——当时电视台尝试新开一档节目，对比了不同的风格和组合的试镜样片后，最后选定了亲切感十足但毫无烹饪经验的DJ阿彦。谁也不曾料想到这试拍样片的小忙一帮，就帮出了一个众人皆知的经典美食节目。

“我经常帮朋友忙就帮出了意外收获，所以我一直说帮朋友忙是一件最好的事情。既能解朋友的围，也能提高自身能力……”这样亲切平实的回答还真的着实符合全民DJ阿彦的风格。一开始做美食节目的料理都是现学的，但是久而久之，阿彦自己就探索出了其中的门道。他幽默地将烹饪比喻成一种化学实验的过程：碰到什么食材用什么烹饪方式，其实是有规律的……他经常和观众讲，就把做菜看成是做化学实验，无非就是里面的有机物和无机物在做反应。好的厨师不仅会做，还会去想。这道理看似是把复杂简单化，实

则需要生活琐碎中慢慢提炼出巧心思，美味是成果，但真正花工夫的却是实验过程本身。常说精于烹饪之人必是老饕，但是阿彦却深知“食物养生之道”。注重食物和身体的和谐，找到适合自己身体的美味，这可能也是最朴实简单的生活哲学。

阿彦

广播电台DJ，电视主持人，美食节目制作人，专栏作家。曾主持《来自英国的问候》、《天天点播》、《音乐早餐》、《天天厨房》等耳熟能详的节目。



咖喱牛肉饭

BEEF CURRY WITH RICE

阿彦的推荐菜，据说深受其家人的喜爱。荤素搭配而且方便，作为家常菜最适合不过，也是最能体现DJ阿彦简单生活法则的厨房实验作品。

Recipe by 阿彦

原料		烹饪方式
米饭	1碗（约50克）	1. 牛腩洗净焯水。 2. 美诺Miele电磁炉开到5挡，煮1~2小时至酥嫩，煮好的牛腩捞出，煮牛腩的原汤放在旁边待用。 3. 土豆、洋葱、胡萝卜切成小块，炒锅内倒入少量油，将切好的蔬菜块放入炒锅中翻炒几分钟。 4. 将煮好的牛腩倒入炒锅中，翻炒一分钟后加入煮牛腩的原汤，调到9挡大火煮开。 5. 加入咖喱块，电磁炉调低至6挡，慢慢搅拌至咖喱溶解；中间要不断兑入牛腩原汤并搅拌以防粘锅。 6. 将成品均匀盖在蒸煮好的米饭上，盛盘。
土豆	1个	
胡萝卜	1~2根	
洋葱	1个	
牛腩	500克	
配料		
咖喱块	2块	
食用油	10毫升	

也可使用美诺Miele蒸炉制作牛肉高汤：
1.取一个蒸盘放入牛腩和适量水，放入美诺Miele蒸炉100摄氏度蒸3分钟，取出用清水洗掉浮沫。
2.在深底蒸盘内放入牛腩和足量的水入美诺Miele蒸炉100摄氏度蒸1.5小时，清汤牛腩即成。



打破常规，烹出生活香气

ENJOY LIFE WITH A BIT OF FUN

郝利文

万千诸事往往仅需一点新鲜创意，既可使平淡为惊艳。葡萄美酒的佐味，亦能让佳肴生香生趣，生活有时候差的，就是那么一点点，新鲜感。我是一个喜欢新鲜事物的人，喜欢每天接受新挑战，学习新知识，而关于葡萄酒的学问正式如此迷人，需要你不断学习，获取全新的知识，才能窥见其中一角，其背后所蕴含的文化、历史、宗教等，包罗万象。

已经是高级葡萄酒鉴赏师的郝利文，结缘葡萄酒是在十多年前的一次意大利之行，之后的痴迷便是因为越了解越被博大精深的葡萄酒文化所吸引。“我是一个喜欢新鲜事物的人，喜欢每天接受新挑战，学习新知识。而葡萄酒正是如此迷人，你需要不断的学习，获取全新的知识，才能窥见其中一角，其背后所蕴含的文化、历史、宗教等，包罗万象。它能让你一直保有学习的激情。”

无论是对葡萄酒还是对烹饪，郝利文都是因为兴趣使然。“烹饪最关键的其实不是食材也不是技巧，而是兴趣。你喜欢它自然会去钻研，钻研得多了，练习得多了，你便能做出一手好菜。”平时不忙的日子，他总会尝试用葡萄酒来烹饪不同的菜肴，还自己研究出各种不同食材搭配不同酒款的菜谱。

“我还记得小时候特别爱吃家里做的红烧肉卤蛋，有一次邻居家烧了一大份，我偷偷溜进去把卤蛋都吃光了，后来大人们还老笑话我。长大了在外面也吃过很多道同样的菜，可惜总没有记忆里的味道那么好，有些滋味是只有在特定的环境背景中才会有的。”想起童年对食物的记忆，郝利文不

禁笑了起来，“工作都很忙，没有太多时间在厨房里，只要采买的食材够新鲜，煎或者烤，都很方便。我自己则特别喜欢研究一些有创意的菜式，喜欢尝试用各种不同的葡萄酒来烹饪，既可以丰富菜品的口感，还能起到对肉菜的解腻、去腥作用。”

“我不喜欢模式化的东西，不管做什么，其实有自己的想法会比较好，比如烹饪，我喜欢做一些比较有创意的菜，做饭其实可有各种各样的搭配和尝试。今天这道长相思烩大虾，就是我自己琢磨出来的一道菜，口感清淡，虾肉比较有弹性，柠檬的酸和长相思的香味是将味蕾打开的关键。”

郝利文

《橄榄美酒评论Wine Press》主编，葡萄酒讲师，专栏作者。教育片《葡萄酒鉴赏家》中的Martin;《葡萄酒平常问》一书合著者。



法式煎大虾配长相思

FRIED PRAWNS WITH FRENCH SAUVIGNON BLANC

法式煎大虾配长相思，不算一道制作复杂的西餐，最重要的是冰鲜大海虾要够新鲜，只用简单地煎一下，食物原本的味道自然就会出来，配合海盐和柠檬调味也是提鲜的重要步骤，最后只需要将2009年份的法国长相思白葡萄酒洒进去就可以完美出锅了。

Recipe by 郝利文

原料		烹饪方式
冰鲜大海虾	12只 (约300克)	1. 将冰鲜大海虾解冻，去除虾线清洗后待用。 2. 美诺Miele电磁炉开到9挡热锅，放入橄榄油少许。 3. 加入黄油、蒜瓣煸炒出香味。 4. 放入虾煸炒至虾肉微红。 5. 将火力调成7挡撒上少许海盐，倒入少量长相思白葡萄酒调味即可。 6. 配以黄柠檬和香菜装盘上桌。
大蒜	2瓣	
黄柠檬	1个	
香菜	少许	
配料		
黄油	30克	
法国长相思		
白葡萄酒	1瓶	
海盐	少许	
橄榄油	少许	

也可以使用美诺Miele电烧烤架制作烧烤大虾:

1.将美诺Miele电烧烤架预热5分钟，解冻去除虾线的大虾在烧烤架上每面各烤2分钟至外壳。

2.将烤好的大虾调味装盘即可。



摄于Miele House美诺之家三层VIP Lounge

探寻食物的新意

DISCOVERING THE NEW TASTE OF FOOD

袁岳

每隔几年就会深造取得一个学位的袁岳在这个信息时代不仅有着对获取知识与信息的渴望,更有对各个行业精到的见解与预判。生活的阅历和沉淀,会赋予人更醇厚敏锐的洞察力,当然这一点也表现在口味的独特上。袁岳把下厨也作为对生活灵感的捕捉,一道菜的原料配料以及不同步骤在他的排列组合下呈现出了各种不同的样子和味道。

作为零点研究咨询集团的董事长和飞马旅投资基金CEO,他出现的布景不过乎是财经商业论坛,或者某档节目的主持和嘉宾席。大概想来高人如斯应该是出入鲍宴、大快朵颐之辈。但是大众往往比较忽略那些成功光环之后的累积和坚持。每隔几年就会深造取得一个学位的袁岳在这个信息时代不仅有着对获取知识与信息的渴望,更有对各个行业精到的见解与预判。

出生于鱼米之乡江苏的袁岳,其实从小也有一把下厨的好功夫,清蒸、红烧、焖炖、麻辣……各种式样的鱼料理更是不在话下。偶尔受友朋之邀掌勺,也能炮制八菜一汤的体面阵仗。加之常年海外留学的经历,在读书期间还参与组织过同学间“国际美食汇”,南美洲同学的香蕉炖肉、非洲同学出品的重口味咸辣菜式、以色列同学的大锅焖土豆牛肉……懂得生活的袁岳融会贯通、尝遍东西,堪称是一把厨房熟手。

生活的阅历和沉淀,会赋予人更醇厚敏锐的洞察力,当然这一点也表现在口味的独特上。袁岳把下厨也作为对生活灵

感的捕捉,一道菜的原料配料以及不同步骤在他的排列组合下呈现出了各种不同的样子和味道,而他还谦虚地说比起自己兄长厨艺上的造诣,这不过是皮毛,如果要深究其中的学问,从食材的选择、烹饪工具的选取、器皿的搭配到摆盘的艺术等,都是考究的艺术。

袁岳

零点研究咨询集团董事长,飞马旅投资基金CEO。以自己的见解为青年人撰写了多部各方面书籍。

苦瓜炒毛豆

GREEN SOYBEAN
WITH BALSAM PEAR

袁岳诚意推荐了一道平凡之中见新意的家常菜：苦瓜炒毛豆。苦瓜净心凉血，虽味苦但爽脆益体，掺进毛豆丰富口感，更增加口感末了的一丝微甜。廉价平实的食材，简单迅速的刀工，掺上适合的配料，经过适当火候，照样出落成尔辈佐餐佳肴。

Recipe by 袁岳

原料		烹饪方式
苦瓜	2根	1. 苦瓜两根，洗净去籽切成毛豆大小颗粒。
毛豆	250克	
小红辣椒	3~4只	
配料		3. 美诺Miele电磁炉9挡热锅，放入橄榄油将毛豆爆炒三分钟，放鸡汤少许。
酱油	5毫升	
橄榄油	15毫升	4. 煮约五六分钟后收汁加入辣椒苦瓜粒拌炒。
盐	5克	
淀粉	5克	5. 将酱油、淀粉调汁后，拌炒。
鸡精	少许	
鸡汤	50毫升	6. 最后加食盐鸡精调味，快炒四分钟后出锅可用。



尝有爱的味道 THE TASTE OF LOVE

臻臻

很多女孩子觉得下厨是件特别辛苦的事，其实不然，当你为自己爱的人准备食物的时候，那种心情特别舒畅，而且会让你的厨艺得到高水平的发挥。而品尝食物的对象也能从中尝到爱的滋味。对于臻臻而言，料理并不在乎技艺高超或者食材精贵。唯有带着感情下厨房，才能复制出爱的味道。

对于一个专业的美食家，不仅要懂得如何品评食物，还得自己也懂烹饪。臻臻自述自己也算颇有烹饪天赋，只要能找到菜谱的，她就基本上能八九不离十地给做出来，而她的忠实粉丝——爸妈，总是赞不绝口。“我特别享受下厨的过程，很多女孩子觉得下厨是件特别辛苦的事，其实不然，当你为自己爱的人准备食物的时候，那种心情特别舒畅，而且会让你的厨艺得到高水平的发挥。而品尝食物的对象也能从中吃到爱的味道，用心去烹饪比花哨的技巧更重要。”

谈到情感与烹饪的关系，臻臻想起外婆曾经为她做的一道非常特殊的食物，而她甚至再也没能吃到过同样的味道，成为了独属于外婆的味道。“童年的时候我是听着评弹吃着苏州菜长大的，外婆是个特别节俭的人。有次我回家已经过了饭点，外婆用剩下的油焖笋干和一点肉糜茭白做了一道肉蛋饺饭。浇上些剩下的汁水，那个味道真的非常棒，后来尝试过好几次，都没办法烧出同样的味道。或许有些味道就只能遇见一次。”

喜爱下厨的她，做起饭来特别认真。“我喜欢一边听音乐一边做饭，尤其爱宫崎骏的电影配乐。其实我做饭的秘诀就是像做手术一样，胆大心细。大胆尝试，要有自信，甚至可以搭配出自己的创意菜。心细表现在对于食材的处理上，比如今天这道三杯鸡，去骨的时候就需要特别小心，因为有些一旦破坏了肉本身的肌理，是会破坏成菜的口感的。放盐也是，如果你不是熟练工，那么每次少放点，多尝尝味道，那么上菜的时候就更有自信了。”

臻臻

东方都市广播《今天吃什么》主持人。沪上各大美食比赛评委。身为电台美食节目DJ的臻臻是个地道的吃货，不仅对沪上大小馆子如数家珍，而且亲自掂拨刀俎也是毫不含糊。

台式三杯鸡

STEWED CHICKEN WITH THREE CUPS OF SAUCE ,TAIWAN STYLE

这道在读书时代学会的三杯鸡, 因为是向台湾房东学做的, 吃起来味道与外面的又另有不同。而这道菜中最重要的还是要用黑芝麻油进行烹饪才够香, 米酒是不能被替代的, 味道比较清淡不会抢掉鸡肉的鲜味。

Recipe by 臻臻

原料

- 鸡腿肉300克
- 蒜瓣15克
- 罗勒叶5克

配料

- 姜5克
- 米酒10毫升
- 白糖5克
- 酱油10毫升
- 黑芝麻油10毫升

烹饪方式

1. 鸡腿肉去骨切块待用。
2. 将美诺Miele电磁炉开到9挡加热锅, 放入黑芝麻油少许。
3. 加入姜片爆香, 再加入蒜瓣和鸡肉拌炒。
4. 将火力调成7挡, 鸡肉翻炒到微黄, 加入米酒、酱油、白糖后翻炒避免粘锅。
5. 加入罗勒叶后, 将火力调到3挡, 焖上十分钟, 即可出锅。





美不止于形, 味方能入心

FLAVOUR TOUCHES YOUR HEART

马艳丽

但凡感官判断,须臾便初见端倪。视觉惊艳,妙音悦耳,暮雪生寒……独独唯有味觉,势必需要历经等待和吸收的过程,才能在心上浮出满足。马艳丽作为一个美丽制造者,对于美食,除了味道,卖相也很重要,烹饪者做菜的样子要好看,食物要好看,追求一切形而上的东西。

Mary Ma, 你不是在读一个普通的英文名字, 这个简短的姓名词组只有唯一的翻译: 马艳丽, 一个关于美丽形态和美好内心的女性。当我们还习惯叫她“马艳丽”的时候, 她是中国第一名模。河南周口的一个运动员, 一脚从体坛踏入T台, 混合着东方气质和现代气息的马艳丽, 用一种排山倒海的速度征服了T台整整一个时代。短短数年间, 她又以“中国模特创建时装品牌第一人”的身份, 挖掘出另一个美在内心的自我: Mary Ma, 同名高级定制品牌MARYMA浮出水面, 破晓之姿映射在整个时装界。

从运动员到模特, 从模特到设计师, 从女人转变为母亲……我们所目睹的是一个女性经过时间打磨和生活历练, 蜕变而生的饱满且充实的美丽。美的姿态在转变, 美的内核愈加丰盈。模特出身的马艳丽生活中维持着审美的一贯偏好, 设计好看的服装、筹办好看的show展, 还有做“好看”的美味。这点可算是一个可爱的执着, “我不是一个很会做饭的人, 但作为一个模特, 一个从事服装行业的人, 真是一个爱美的人, 除了味道, 卖相也很注重, 做菜的样子要好看, 菜

要好看, 追求一切形而上的东西。”自嘲追求“形而上”的马艳丽在饮食上实则非常“接地气”, 南瓜红薯这般大众农作物, 稍稍加入些绿豆花生, 便是她幼年的舌尖宝心头好。而此次她更是亲自下厨, 还原了一道有关“妈妈和家乡”的私家料理: 河南改良糊涂汤。糊涂汤本是河南地方料理, 寻常百姓大多以面粉和野菜混合煮制, 管饱又丰富。事事求美的马艳丽还用心在其中加入很多时令食材, 在配色和赏味的角度都赋予“糊涂汤”完美晋级。普通材料用心搭配, 烹饪过程认真等待, 且待品尝时分, 才能抵出深入人心的美味吧。

马艳丽

著名模特、服装设计师, 创立高级定制时装品牌“Maryma SERIES”。

私房糊涂汤

CHINESE HEALTHY
VEGETABLE SOUP

这是一道地道的有浓郁地方特色的菜式，经过马艳丽的改良便成就了这道私房糊涂汤。使用的食材南瓜、红薯等均为粗粮，而红枣、花生、绿豆等食材营养美味，十分适合现代都市人在日常生活中均衡饮食营养。制作过程中手法虽然简单却要掌握好火候，全程用心搅拌，才可保证不粘锅不外溢，香甜味美。而这道菜的特别之处更在于，为了保留食物的原味，不添加任何调味料，只需彰显红薯、南瓜、红枣带有的自然香甜即可。

Recipe by 马艳丽

原料

- 面粉

50克
- 南瓜

200克
- 红薯

200克
- 红枣

200克
- 花生

50克
- 绿豆

100克
- 矿泉水

500毫升

烹饪方式

1. 绿豆、红枣洗净浸泡，在汤锅内加水美诺Miele电磁炉调至9挡煮沸，转至5挡用小火煨汤。

2. 将红枣、绿豆放入锅内焖煮。

3. 将南瓜、红薯去皮清洗后切块。

4. 待绿豆煮软后，将切好的南瓜、红薯、花生加入锅内焖煮30分钟。

5. 将面粉搅拌成糊状。待南瓜、红薯煮软后，将面粉糊加入煮沸汤锅中。

6. 最后加入少量矿泉水煮沸即可。

也可使用美诺Miele蒸炉制作清爽糖水：

- 1.取一个蒸盘加入浸泡过的绿豆，红枣和和足量的水放入美诺Miele蒸炉100摄氏度蒸50分钟。

2.再放入南瓜红薯，花生蒸30分钟，即可。



蕙质兰心，炮制简单 LESS IS MORE 王小慧

生命是一个不断的循环，在这个循环中，无论灿烂落寞，无论生死，其实都很简单。“简单就好”是王小慧的关于生与死命题的诠释。在这个多少有些嘈杂的都市里，我们已经习惯用物质的堆砌去彰显“丰富”。然而却有那么一些人独爱简单纯粹，一如艺术家王小慧女士，好似一朵兰花般闲淡绽放着。她的文字、画作、摄影作品都予人们一种简单安静的力量。看她做菜，仿佛是在做一件艺术品，专注而享受着整个过程。

或许是因为孩提时代的生活，让她更尊重食材，亦更懂得珍惜食物。“小时候特爱吃烤肉，那时的肉比较难买，都是限量的。周日包一次饺子，沾上点肉星就算是大餐了。爸爸为了让我吃上烤肉，还自制了一个小烤箱，有次烤了半斤肉，结果还全烤糊了，特别苦，大家都不舍得丢掉，全部吃了。”说到这，她自顾自地笑得很开心。午后的阳光映着她的笑容，那些过去的苦，在心上都化成了甜。

“简单就好”这四个字是在采访过程中被她提到最多次的字眼，一如她的“花非花”展览中所探讨的生与死的命题，生命是一个不断的循环，在这个循环中，无论灿烂落寞，无论生死，其实都很简单。而对于在都市中生活忙碌的人们，一切的复杂其实都可以化作简单。常常因为疲于奔波而忘记自己，甚至忘记食物的味道，反而简单的食物能够让他们回归简单的质朴。

此次王小慧就为读者们推荐了一道简单而朴素的甜品“甜酸汇”，其实是一道酸酸甜甜的水果羹，美味而营养。“为了考虑推荐什么菜式，我和朋友们商量了好久。中西餐都有考虑过，包括食材、烹饪的方式，菜肴的新鲜感，都斟酌了很久。

久。现代都市人的生活都非常的忙，大家没有那么多时间来做饭，所以觉得简单就好。而这道甜品是在一位德国朋友家吃过的，她是一位非常有才情的诗人，做菜也很有创意。”

看她做菜，仿佛在做一件艺术品，专注而享受着整个过程，“这道甜品，无论是食材还是做的方法都很简单。特别适合和朋友们聚会时品尝，酸甜、清爽的口感可以解腻，既不撑肚子，又能清口。”

王小慧

著名旅德华人艺术家，在国内外许多著名出版社出版过约40部个人摄影集和书籍，其中影响最为广泛的是自传《我的视觉日记》。



甜酸水果汇

ASSORTED SEASONAL
FRUITS WITH SWEET AND
SOUR SAUCE

“甜酸汇”实则是临时起意的名字，其酸中带甜的滋味像极了夏日的恋情，清新而可爱，让人一尝即为其中简单的滋味莞尔一笑，又让人回味无穷。王小慧自创的这道甜酸水果汇色泽清新，闻起来有柠檬和橙子的清新之感，尝起来则在酸甜中更多一份沉淀的香味，烘烤过的松子散发的香润，使得整道菜吃上去口感十分丰富。

Recipe by 王小慧

原料		烹饪方式
橙子	1个	1. 将橙子剥皮，橙皮切丝，香蕉去皮后切片待用。用温水将枸杞浸泡。
柠檬	半个	
香蕉	1根	
松子	50克	
枸杞	15粒	2. 美诺Miele烤箱预热至190摄氏度将松子烘烤3分钟，至略微有香味后取出。
配料		3. 柠檬和橙子榨汁加入橙皮丝，电磁炉5挡中火烧开，加入一勺糖浆。
糖浆	少许	4. 小火收汁后，浇在香蕉片上，最后撒上烘烤过的松子和温水浸泡过的枸杞即可。



在超越的过程中，实践梦想

SEEK A BIT OF PURE MOMENT

杨明洁

他关注得很多，观察得很细，关心得很深，对生活敏感，对世界不断有好奇心，这可能是成就今天的杨明洁所无法规避的细节品质。对于烹饪，他有着和做设计一样的理念：追求的不是品牌，而是真正好品质。

他是一个关注采访流程的嘉宾，也是第一个“开小差”的嘉宾……他关注得很多，观察得很细，关心得很深，对生活敏感，对世界不断有好奇心，这可能是成就今天的杨明洁所无法规避的细节品质。

每一秒都在洞察，并且将冗余变成一种剔除糟粕的“纯粹”。穿着简单有型，说话利落亲和，同时喜欢挑一个舒服的沙发接受采访的设计师——杨明洁。这是一个很好的开始，和一个没有身份标签的人开始一场畅快的聊天。

杨明洁的设计很关注“设计”本身，视觉层面、工学层面、生产层面、品牌层面、社会层面的多层次价值品质。好的设计在他心里应该就是可观、可用、可控，并且可以延续出更多实际意义的产物。之前让设计界举目亮睛的2009年度德国红点设计大奖作品：为瑞典绝对伏特加所设计的苹果梨口味双瓶装，或者是为绿色和平主题设计的极简书架，无一不体现着他的核心洞察力，功能和美观并存下的简单，不是一

穷二白的空洞，而是去除繁复杂陈之后的空灵。

生活上显然他也沿袭着这样的态度，吃和穿都是那么平和素然，不可以追求品牌或者价格。果不其然推荐的今日料理也是如此：烤羊排。长期留学生活的背景和自身去杂求真的秉性，让他也不妨直言：“这道菜就是很简单而已，所以才想到它……”这不是中餐那样需要功夫和讲究的技术活菜式，也不会掺杂很多浓油赤酱。

杨明洁

著名产品设计师，YANG DESIGN设计总监，德国工业设计硕士，曾任职于慕尼黑西门子设计总部。德国红点概念金奖、欧洲橱柜设计银奖、新锐设计品牌&产品顾问机构创办人。



烤羊排

ROASTED MUTTON CHOPS

杨明洁今天带来的是烤羊排——一道用简单的葱姜蒜和一个家用烤箱就能完成的美味，同时又需要足够的耐心和火候的控制，为的就是保留羊肉本身的独特风味和原汁精华。这可能不是功夫菜，但绝对是需要花工夫的菜。选用上好的调料，用手将调料均匀地涂抹在羊排上。在腌渍的过程中，要间隔一段时间将羊排拿出来按摩一下，以便腌渍的调料能更好入味，烤出来的羊排才能肉质鲜嫩，美味可口。

Recipe by 杨明洁

原料		烹饪方式
羊排	250克	1. 羊排洗净，加入孜然粉、姜、海盐、黑胡椒、葱姜蒜粉腌渍羊排。
姜	50克	
柠檬	1个	
配料		2. 在腌渍过程中需间隔一段时间把羊排取出按摩一下，以便入味。
孜然粉	20克	3. 美诺Miele烤箱预热至180摄氏度，腌好的羊排控干汤汁，用锡纸包上放入烤箱。
海盐	10克	
黑胡椒	少许	4. 烤20分钟后打开锡纸，继续烘烤上色。直至色泽酱黄油亮，保持鲜嫩多汁即可，挤少许柠檬汁取出装盘。
葱姜蒜粉	20克	



渔人娱己 设计生活 DESIGN FOR LIFE 周佚

说他是设计大师确实毋庸置疑，他所创办并领导的s.point指南设计是上海最早注册成立的工业设计公司，也是目前中国历史最长的产品设计和创新机构。不浮夸也非张扬。他力求用平凡人的视角，把设计变成生活的一种结果。如过往文士隔岸独钓之姿，将渔工收获成一餐风雅。

说他是设计大师确实毋庸置疑，他所创办并领导的s.point指南设计是上海最早注册成立的工业设计公司，也是目前中国历史最长的产品设计和创新机构。为全球近20个国家的知名企业提供产品设计与咨询服务，覆盖通信、家电、快速消费品、工程机械、公共设施等，合作企业包括Siemens、Samsung、Intel、P&G、ABB、三一重工等。他今年3月还被《第一财经周刊》评为2012中国商业创新50人。

而说他不太像设计师，则是缘于他本身不带标签不显张扬的气场。有别于许多传统意义上仿佛远离普通人生活圈的“设计者”，捕捉灵感、冥想创新占据着他们的创作核心。而周佚则理性得像一个“工匠”，务实而严谨的思维方式让他更适合担任“工业设计”这个行当的领导角色。纵观他的作品，小到卫浴产品大到公共建设系统，从时时变革的快消产业到精密医药器械……他的成功更多体现在“生命力”而非“吸引力”。如同他今天的推荐菜：鲫鱼汤两吃，不花哨不隆重，但是对材料本身力求物尽其用，同时又考验料理者的精工慢火，功夫都在过程和细节里。

料理过程中，周佚曾经一直言及赞同冯骥才先生的一个观点：做鱼必须自己钓，吃鱼必要吃真味。这句话浅看是文

人雅士的一点打趣，垂钓三刻，把酒临风，坐收渔料成佳肴……但实则有点“亲力亲为”的含义藏在其中，和周佚本身踏实的性格如出一辙。生活与设计连成一线，时时需做渔人，自给自足中体会百态；方能处处娱己，慢磨细琢间释放作品本身的生命力。

周佚

著名产品设计师。1997年创建指南设计公司，产品设计师和创新企业家，现为上海指南工业设计有限公司总裁。

鲫鱼汤两吃

CRUCIAN CARP WITH SOUP

周佚此次带来的这道鲫鱼汤两吃用了一种回归纯然，仿佛文人一般的做法，将鱼与汤都回归最自然的味道，也正如他所崇尚的物尽其用，细细体味其中深意的生活态度一样。在等待鱼汤渐渐变成乳白色的时候，可以为自己冲泡一杯香浓醇厚的卡布奇诺，边等候鱼汤熬制完成，边享受纯正咖啡，让烹饪的等候过程也成为一种享受。

Recipe by 周佚

原料

鲫鱼 约400克
茴香豆 20克

配料

料酒 少许
姜 50克
葱 20克
盐 少许

烹饪方式

1. 鲜活鲫鱼去鳞，去内脏，洗净。
2. 其他原料如葱等洗净备用。
3. 美诺Miele电磁炉调至9挡，热锅冷油，把鱼煎至两面黄出锅。
4. 另起一锅，锅中放适量水，放入葱段、姜等配料，水开后10分钟，放入鱼。
5. 以电磁炉5挡煲至汤浓呈乳白色，加入料酒、盐、葱、姜再煮片刻即可。
6. 将鱼捞出装盘，蘸醋，与茴香豆一起吃，鱼汤单独盛碗饮尝。





好男人的私家小厨

A PLACE FOR EVERY MR.GOODMAN

陈赫

相信你也听过，好男人的另一个说法，叫做“曾小贤”。电视剧里的陈赫隔三差五打劫冰箱，蹭吃蹭喝。然而生活里，这个和初恋女友相恋13年的大男孩踏实可爱，用爱经营生活。下厨在他是件非常快乐的事情，对他来说怎么吃其实并不重要，重要的是吃的心情，还有和什么人吃。

一如银幕里的那个曾小贤，陈赫应该算是本色出演，笑起来特别没心没肺的感觉，又特别惹人爱。戏里面到底哪部分是小贤，哪部分是真实的陈赫，其实已经不重要，重要的是，他喜欢做演员，喜欢剧组里那帮爱闹爱吃爱玩的兄弟们。说到吃，陈赫一下子来了精神。“但凡我听过的菜谱或看过的，基本上都能做出来，而且味道还很不错。”微微上扬的嘴角透露出他的自信。

生于福建的陈赫，尤其喜欢海鲜。小时候因为父母工作都比较忙，陈赫就得学着照顾自己，这也让他仅7岁就发现了自己过目即能做菜的天赋。“我曾经煮过一道超级豪华方便面，那会儿家里有很多海鲜，鲍鱼、干贝、螃蟹、虾什么的，而家里只剩下一包方便面，我把它们全部放在一起煮了，那个鲜啊，真是终身难忘。”

喜欢煲汤的他，隔三岔五就会煲一次标准的广式汤品。“我的汤可是十足料，再炖上好几个小时，周末我还煲了个黄芪党参炖鸡汤，兄弟们虽然嘴上不说，但是他们用行动表示了，个个喝了个底朝天啊。”陈赫常常和剧组的兄弟们在家

聚餐，试试他研发的新菜，或是众人切磋厨艺，下厨在他是件非常快乐的事情，对他来说怎么吃其实并不重要，重要的是吃的心情，还有和什么人吃。陈赫笑言自己是个特别爱吃的人，再加上那点天赋，下厨则是演戏之外的第一爱好。“如果不演戏，说不定我会去做个厨子，多帅啊！”当他穿着围裙在炉子前开始准备此次向读者推荐的西芹百合炒虾仁时，确实非常帅气。

看如此帅气的邻家男孩做饭，绝对是种享受。看起来随意的动作，不经意的配料，那盘色泽鲜艳的成品端上来的时候，陈赫不停地催促我们快试试。心情忐忑地下了一箸，入口却惊喜不已。爽脆的芹菜、微甜滑嫩的虾加上微苦糯糯的百合，甜与苦在舌尖徘徊，一切都刚刚好。

陈赫

80后新生代演员，演出作品：《爱情公寓》、《和空姐一起的日子》、《心术》等当红影视作品。

摄于 Miele House 美诺之家一层厨房



西芹百合炒虾仁

STIR-FRIED SHRIMP WITH CELERY AND LILY BULB

看如此帅气的邻家男孩做饭，绝对是种享受。看起来随意的动作，不经意的配料，那盘西芹百合炒虾仁完成的时候，陈赫不停地催促我们快试试。心情忐忑地下了一箸，入口却惊喜不已。爽脆的西芹、微甜滑嫩的虾加上微苦糯糯的百合，甜与苦在舌尖徘徊，一切都刚刚好。

Recipe by 陈赫

原料		烹饪方式
西芹	70克	1. 鲜虾去头尾，剥壳洗净沥干水，加入鸡蛋清、盐、生粉和米酒拌匀，腌渍15分钟。 2. 洗净西芹，斜切成小段；红椒切段，将鲜百合掰成一片片，洗净沥干水；将生粉和清水调匀成生粉水待用。 3. 美诺Miele电磁炉9挡热锅倒入橄榄油，倒入西芹和红椒翻炒1分钟。 4. 电磁炉调至7挡，倒入腌好的虾仁，与锅内食材一同炒匀，加入盐调味，即可。
鲜百合	50克	
红椒	50克	
鲜基围虾	200克	
鸡蛋	1个	
配料		
橄榄油	10毫升	
盐	5克	
米酒	10毫升	
生粉	10克	



有一种饕餮，叫做“健康”

A BALANCE OF LIFE

蔡美琴

“养”其实是日积月累的一门功课，即便是补品，只有融会贯通于每天的一日三餐，一年四季，才是最正确的养生方法。蔡美琴老师为你解惑：人生有一道“饕餮”，恰恰叫做“健康”。

或多或少生活里都会有那么一些人，仅用一个亲和的笑容或者一种精神焕发的姿态，就会照亮一个房间，初见蔡美琴老师，就是这种感觉！身为上海营养学会副理事长，上海交通大学营养学教授以及中国食品科学技术学会理事的蔡老师，用一次令人如沐春风的对话，就将“美味对立健康”的误会迎刃而解。

在美国留学期间，蔡美琴也曾领教过老外们的“大块头”，当然这不是健壮的代言，而是西方人不注重饮食健康、高热量高脂肪摄入的后患。现在这种情况也在国内日益滋生着，忧患意识颇深的市民开始一味拒绝精制食物，转而开始预热保健品市场。食补开始被药物取代，琳琅满目但却食之无味的浓缩制剂和补充营养素纷纷走上主流市场，渐渐地连作为直接消费者的我们也分不清是在购买健康还是购买元素周期表。

“享受美食与养生保健不是对立的，只有好吃的食物才会常吃，长期坚持才会起效果。营养与美食兼修。美丽是吃出来的，好身体也是吃出来的。”蔡老师不仅这样解释，更是用自己身体力行的健康姿态，将这种食客观念传递了出来。肤色焕亮，乌发明眸，不论哪一种年龄，这样的健康魅力是

最有说服力的证明。关于养生，她始终认为，“养”其实是日积月累的一门功课，即便是补品，只有融会贯通于每天的一日三餐，一年四季，才是最正确的养生方法。从饮食和烹饪的科学角度出发，蔡美琴个人非常提倡“蒸食为先”的理念，用蒸煮炖炒的方式，既保留了食物原来的滋味，也能吃得营养。

今天蔡老师带来的健康推荐菜肴“香菇红枣蒸子鸡”。香菇富含香菇多糖，可以有效提高人体免疫力，所含的纤维素可以促进肠道健康，有效降低胆固醇。红枣是养颜补血佳品，童子鸡尤其适合夏秋季食用，高蛋白低脂肪。不失为一道秋天来临之际的绝佳养生料理。

蔡美琴

营养学专家。上海营养学会副理事长，上海交通大学营养学教授，营养系副主任，中国食品科学技术学会理事。



香菇红枣蒸子鸡

STEAMED CHICKEN WITH
DRIED DATES AND BLACK
MUSHROOM

香菇富含香菇多糖,可以有效提高人体免疫力,所含的纤维素可以促进肠道健康,有效降低胆固醇。红枣是养颜补血佳品,童子鸡尤其适合夏秋季食用,高蛋白低脂肪。不失为一道秋天来临之际的绝佳养生料理。

Recipe by 蔡美琴

原料		烹饪方式
童子鸡	1只(约400克)	1. 鸡先宰杀洗净备用。
香菇	10朵(约100克)	
配料		2. 将鸡切成块,放上香菇、红枣以及葱姜,拌上料酒以及盐。
红枣	6个	
盐	5克	3. 放入美诺Miele蒸炉,调至肉类功能,蒸30分钟即可。
料酒	适量	
葱	5克	
姜	5克	



摄于Miele House美诺之家三层VIP Lounge

认真“上厨房”，乐趣上心房

FEELING GRATIFICATION FROM CUISINE

林依轮

他是两个孩子的爸爸。喜欢烹饪的林依轮只要不工作，就会把时间留给家人，而下厨则成为他表达爱意的标志性方式。烹饪最开心的不仅是过程，还因为分享，当家人朋友一扫而光时，那种成就感和满足感真是无与伦比。

作为偶像歌手，林依轮的歌声曾带给我们无数的回忆，在歌声里他是阳光、帅气的邻家大哥哥；作为演员、配音、主持人，他以精湛的演技征服大众，是《马达加斯加》里可爱的狮子阿历克斯。但最重要的是，他是两个孩子的爸爸。喜欢烹饪的林依轮只要不工作，就会把时间留给家人，而下厨则成为他表达爱意的标志性方式。曾在非洲做过厨师的林依轮，对美食颇有研究，“我喜欢下厨，喜欢研究世界各地的食材、调味料、烹饪的方式。家里人都特别爱吃我做的饭，我也非常享受下厨的过程。”对烹饪有一种特殊天赋的林依轮，认为感觉非常重要，单纯的喜爱会让自己不知不觉地钻研进去。

天性豁达开朗的林依轮，对于食物持着比较开明的态度以及包容的心态，“吃货是美食家的至高境界，我喜欢尝试，好吃的、不好吃的都会试试看，是什么环节有问题，食材、烹饪手法、搭配等等。然后自己再回来琢磨，研究出新菜式，让家人和朋友们来品尝评论。”

烹饪最开心的不仅是过程，还因为分享，当家人朋友一扫而

光时，那种成就感和满足感真是无与伦比。“每年我都会做一次卤肉，每次都要做五六锅超级大份的，因为朋友们特别爱。有次参加朋友聚会，我带了一大盘卤肉去做前菜，结果大家吃得不亦乐乎，连后来的主菜、甜品都吃不下，主人家只好勒令我以后不许再带了。”说到这里，他得意地笑了起来，配上秋日午后的阳光，爽朗非常。

享受下厨乐趣的林依轮，特别注重餐食的营养搭配，“其实饮食不是越贵越好，只要营养均衡，最简单、容易获得的食材才是最好的。”看着在厨房里忙得不亦乐乎的林依轮，在烹饪的过程中还不时地唱几首小调，像狮子阿历克斯一样发出可爱的声音，你会发现其实会下厨的男人真的非常有魅力。

林依轮

中国流行乐天王级的歌手，娱乐圈成功多栖发展的杰出代表，央视名牌栏目《天天饮食》主持人。

地中海式海鲜伊面

SEAFOOD NOODLE,
MEDITERRANEAN STYLE

这次他为我们推荐的“地中海式海鲜伊面”，便是一道简单而营养丰富的菜式。地中海居民普遍比较长寿，就是因为他们摄入的白肉比红肉多，多用橄榄油烹饪，蔬菜也只是白灼或凉拌，其实餐食最重要的就是健康。

Recipe by 林依轮

原料

- 基围虾12只
- 青口12只
- 文蛤12只
- 鱿鱼100克
- 伊面50克

配料

- 欧芹5克
- 牛油5克
- 白葡萄酒少许
- 橄榄油少许
- 黑胡椒少许
- 洋葱1个
- 海盐适量

烹饪方式

1. 文蛤、青口用清水冲洗浸泡，加入一勺海盐让其吐尽杂质，再用活水冲洗，备用。
2. 先将伊面用滚水煮熟，控干水待用。
3. 美诺Miele电磁炉调至6挡热锅，放入橄榄油及一勺牛油，将洋葱爆炒出香味。
4. 将所有海鲜入锅，翻炒1分钟后，加入白葡萄酒、适量海盐、黑胡椒翻炒，加入开水焖烧片刻。
5. 最后放入伊面，撒上欧芹，一盘香浓味美的海鲜伊面大功告成。

也可以使用美诺Miele蒸炉制作海鲜汤面：
1.取一个深盘，加入高汤和伊面，放入美诺Miele蒸炉100摄氏度蒸2分钟。
2.加入所有海鲜，继续蒸8分钟；取出装盘。



冠军的后现代生活

THE TASTE OF FAMILY LIFE

邱洁明、曾君珺夫妇

邱洁明机缘巧合间完成了从冠军到从商的华丽进阶，成为经营顶级葡萄酒的专业人士。曾君珺身为人妻和老板，离开了跳水台的她，在另一个广阔的舞台上品位生活的丰富充裕。曾经叱咤风云的体坛翘楚伉俪：用一份坚持走过了泳池黄金岁月，而今，在一条崭新的生活道路上，“坚持”使他们雕琢生活幸福滋味的最好配方。

临退役赴澳培训期间，邱洁明机缘巧合间完成了从冠军到从商的华丽进阶，成为经营顶级葡萄酒的专业人士。“和一群朋友品酒，彼此交换自己的信息，而且不用喝醉。”杯酒人生，可能就是这个意思。相较于丈夫的豁达乐享，曾君珺则更好地诠释了生活所能演绎出的别样霓光。退役后投身于少儿体育早教培训的事业中，她迎接前所未有的责任和担当。身为人妻人母以及老板，离开了跳水台的她，在另一个广阔的舞台上品味生活的丰富充裕。

闲暇之余，美食美酒就成了点缀夫妻二人生活最好的馈赠，曾君珺更是直言不讳乐于成为饕餮美食的追随者。懂得品尝生活不同味道的邱洁明夫妇，喜欢寻觅上海各色美食。虽然西餐红酒不离身，但是邱洁明坦言，其实对于老上海的本土味道，他也同样颇有喜好，“四大金刚”之类的本土经典从来都是他的好口之物拿手好菜。当天他便推荐了自己很喜欢的一道本帮中餐佳肴——红烧排骨卤蛋，本帮菜的代表菜式，用最家常的材料和朴实的烹饪方式就能摆上台面的上海味

道。简单新鲜的食材配上本帮浓油赤酱的鲜香入味，佐上一杯红酒佳酿，夫妇二人悦目的神情已经传达出最好的幸福诠释。

邱洁明
曾获亚洲游泳锦标赛三项冠军，现任戴文国际集团有限公司（中国）总经理。

曾君珺
曾是中国国家跳水队队员，亚洲锦标赛冠军。



红烧排骨卤蛋

BRAISED PORK RIBS WITH EGGS IN SOY SAUCE

作为土生土长的上海人，红烧排骨卤蛋对邱洁明夫妇来说再熟悉不过了，因为融入了童年记忆的味道，所以说起要推荐的拿手菜来，首屈一指的就是这道。

Recipe by 邱洁明

原料		烹饪方式
排骨	2条（约400克）	1. 排骨先焯水，然后用冰糖、生抽、老抽、盐、红醋腌渍备用。
鸡蛋	4个	
配料		2. 将鸡蛋煮熟去壳放入锅中，再放入葱段、姜片、八角，加水浸泡。
香葱	20克	
姜	10克	3. 腌渍好的排骨放入锅中，把锅放在美诺Miele电磁炉上，待烧开后调至3~4挡小火，炖2~3小时。一锅细腻嫩香的红烧排骨卤蛋就大功告成。
八角	5克	
冰糖	5克	
生抽	10毫升	
老抽	5毫升	
盐	5克	
红醋	5毫升	



用食物承载一种回忆

IN THE MOOD FOR FOOD

欧阳应霁

食物对于欧阳应霁来说仿佛是一种媒介，食物的味道被赋予了很多的经验和记忆。欧阳应霁的美食记忆要从外公那一辈算起。那是他对美食产生的最初的一种爱，用食物承载回忆。他心里的生活就如同烹饪一样，原汁原味的平淡，才是舌尖最怀念的好味道。

翻开一本欧阳应霁的书，书的扉页是他的朋友对他的描述：“一个擅长设计、见闻广博，对生活永远有热力永远有好奇的创作人，如果他恰巧又精于厨艺，你可以想象，他的美食世界必定也会精彩万分。”

而事实上果真如此，食物对于欧阳应霁来说仿佛是一种媒介，食物的味道被赋予了很多的经验和记忆。欧阳应霁的美食记忆要从外公那一辈算起。他的外公曾在上海读书和工作，而后又辗转各处，远渡日本又回到中国，最后定居香港。长辈的经历与体验丰富了欧阳家的餐桌，通常一桌子福建菜又混杂上上海菜的精致，香港菜的市井气息中又飘出一丝南洋味。以至于他从来便对食物多了很多关注与见识。

这大概是欧阳应霁对美食产生的最初的一种爱，用食物承载一种记忆。欧阳应霁关于每一道菜或者每一例甜点的定义必定都会有一个故事，就像他的书《香港味道》里搜集来的朋友们各种关于当地美食的特色，比如对中环的麦奘记吃一碗云吞面的念念不忘，就道出了他作为一个土生土长的香港人对传统饮食的珍视。而今天他为我们推荐的这一道私房菜面包碎甜椒配秘汁花蕾，则是他的另一次旅行

回忆的承载。三色甜椒的亮丽给惨白的初冬一些活力和温暖，再用刺山柑含苞待放时摘取下的花蕾做成的醋渍做调料，配上用黄油拌炒的面包屑，这样一道浪漫的菜立刻就可以让人感觉温暖而舒适了。

而生活也正是这样，我们不用把它过得很复杂，但却不能不珍视。就像今天的这道菜即使简简单单搭配上些生活的巧思也立刻变得趣味盎然。每到一地最喜欢的就是探访当地人的菜市场，购买些当季应景的新鲜食材，听听他们说些什么，看看他们吃些什么。这是欧阳应霁对美食的追求，是一种开放的诠释，一种活的方法，活在现在的真实里。

欧阳应霁

香港作家，广泛涉猎漫画、写作、家居设计、美食等众多领域。近年先后在内地出版的作品有《设计私生活》、《回家真好》、《放大意大利》、《半饱》、《香港味道》等。

面包碎甜椒配秘制花蕾

FRIED BUDS IN SPECIAL SAUCE WITH BREAD CRUMBS AND PEPPERS

制作面包碎甜椒，需要准备带有牛奶和黄油烤干了的的面包，只需要把面包弄碎，在适当的时间两次加入帕玛森芝士碎条翻炒即可，香脆的面包碎最是可口。

Recipe by 欧阳应霁

原料

三色甜椒 各1只
面包 50克

配料

刺山柑花蕾 15粒
帕玛森芝士碎 20克
盐 5克
橄榄油 少许

烹饪方式

- 1. 先将甜椒洗净，切开去籽，切长条备用。
- 2. 烘干面包，揉碎成面包碎。
- 3. 以橄榄油起锅，美诺Miele电磁炉调至9挡炒软甜椒。
- 4. 加刺山柑花蕾及盐调味。
- 5. 加面包碎下锅拌炒约一分钟。
- 6. 关火前洒入芝士碎，炒至微微焦脆即可。





摄于Miele House美诺之家三层开放式厨房

传统交织创新，演绎烹饪艺术 FUSHION ART OF MR.CHEF 余溟烨

米其林三星厨师余溟烨证实了只要热爱便一切皆有可能的选择。因为执着，也因为那份对烹饪的热爱，余溟烨享受着今天的成就亦享受着烹饪的每一个过程。将烹饪一次次化作了厨房里的艺术大戏。烹饪需要技术，但它更是艺术。从食物的选配、温度的调控，到操作的专注，每一步都形似严谨试验，实则是一次艺术创作的演绎。

说起米其林餐厅，许多人都欣羡不已，作为餐饮界标杆性的称号，三星是最高级别，意味着“值得特别安排的一趟旅行”而需要特别造访的餐厅，有着令人永志不忘的美味。能被评为三星餐厅，对一家餐馆和主厨来说都是无限荣耀的事情。而美籍华人余溟烨便以此为荣耀，证实了只要热爱便一切皆有可能的选择。从6岁开始在家族餐厅耳濡目染，立志成为一名厨师开始；到16岁在法国餐厅免费打工学习厨艺；以至于以中式烹饪与西式料理合二为一的独特创意而获奖无数；因为执着，也因为那份对烹饪的热爱，余溟烨享受着今天的成就亦享受着烹饪的每一个过程。

烹饪其实是对食材的一种尊重，为了得到美味而忽略食材本身的特点，是被许多大厨所鄙夷的。余溟烨对于食材的选择非常苛刻，他会选择每个季节、每个地点所产的不同食材，例如这次他为我们演示的这道慢煮三文鱼，三文鱼就是从新西兰空运而来，鱼子酱更是由百岁鲟鱼所产。

“烹饪的技巧只是用来将食材的味道最大限度地表达出来，不需要花哨的过程。”看余溟烨的制作过程其实极致简单，但是他对于每种香料、食材、配料的搭配，互相碰撞会

产生怎样的反应却胸有成竹。“其实会蛮像做化学实验的，食物有自己的生命，而我们只是将它们各自的味道搭配好，以和谐的方式创造出最具层次的味蕾享受。”

爱吃麦片加牛奶的余溟烨戏称这种吃法叫“泡泡”，“我喜欢简单的东西，烹饪也是如此。”然而简单背后其实是无数次尝试与实验后的最佳搭配和最适宜的烹饪手法，一如今天这道“慢煮新西兰三文鱼配鱼子酱及香槟泡沫汁”。

余溟烨

米其林三星名厨，擅长法国料理、意式料理。
前8 1/2 Otto e Mezzo BOMBANA行政总厨。

慢煮新西兰三文鱼配鱼子酱及香槟泡沫汁

SLOW COOKED SALMON
WITH CAVIAR AND CHAMPAGNE
FOAM SAUCE

经过低温蒸煮的三文鱼，锁住了三文鱼的鲜嫩口感，入口即化，闭上眼睛你会以为自己品尝的是一口绵柔的雪糕。五彩的蔬菜粒，让人颇有“大珠小珠落玉盘”的写意诗情。

Recipe by 余溟烨

原料

- 三文鱼60克
- 黑珍珠鱼子酱30克
- 青节瓜10克
- 黄节瓜10克
- 胡萝卜10克
- 芥蓝10克
- 心里美萝卜10克
- 土豆10克
- 青葱粒5克

配料

蓝司令酒、香槟酒、青口贝汁、橄榄油、罗勒叶、干葱头、意大利西芹叶、丁香、姜片、百里香、盐、黑胡椒粉、黄油、淡奶油

烹饪方式

1. 素菜挖小球，用盐水煮熟待用。
2. 有机鸡蛋用水煮熟待用。
3. 香槟泡沫汁：将干葱头切丝加入100毫升香槟酒慢煮，等香槟浓缩到20毫升时加入淡奶油慢煮加盐及黄油调味即可。
4. 三文鱼切块，放进盘子以及浸入橄榄油、罗勒叶、丁香、百里香、意大利西芹叶及黑胡椒粒。放进68摄氏度美诺Miele蒸炉蒸7分钟左右即可。
- 5.将事先准备好的水煮蛋，切开装盘即可。





摄于Miele House美诺之家三层VIP Lounge

以专注成就热爱

TREAT THE FAVORITE WITH THE BEST

张倩敏

因为打小在美国长大，所以对西式的美食文化研究颇深，而对于中式烹饪的探索则充满趣味，将二者融合于她是再自然不过的事情。因为热爱，她甘愿在厨房里待上16个钟头，也不觉疲惫。她用多年的时间去完成烹饪旅程，积累了对食物和烹饪的睿智。对她而言，专注的实践美食，就是对生活热爱的最好敬意。

自童年时期，Charmaine(张倩敏)就爱观察妈妈做菜，7岁已经为自己每天准备午餐，只因为学校的食物太难吃。“还记得第一次做的菜是一道蒸鱼，每天最爱做的事情就是待在厨房里看妈妈做饭”，喜欢尝试各种美食，研究美食杂志，对烹饪的热爱已经注入到Charmaine的基因中。因为打小在美国长大，所以对西式的美食文化研究颇深，而对于中式烹饪的探索则充满趣味，将二者融合于她是再自然不过的事情。Charmaine一直喜欢周游各国，并追随不同师傅与美食爱好者切磋学习，令她收益甚丰。

毕业于金融系的她，不爱枯燥多金的工作，却甘愿在厨房里待上16个钟头，也不觉得疲惫。Charmaine知道什么是自己想要的。多年前，她从一份国际六星级酒店的餐厅工作，开始展开她的烹饪历程。随后，她成为香港一间日本餐厅的主厨；之后她又为不同烹饪场所担任客籍厨师，借此与挪威海鲜协会一同工作，从而有机会前往挪威并参与多个美食展，展现她的烹饪创意。她将于历年烹饪旅程中所累积对食物和烹饪的睿智，与同样追求美味生活的大家一一分享。她对于食材有着特别的讲究，明白不同地域人们的口感亦不同，因为辗转于世界各地演讲，她从不提前准备菜谱。“每

个地方生长出来的食材都会有不同的味道，比如小小的番茄，台湾的就比较酸，大陆的味道比较淡，日本的则会比较甜。所以不可以只凭经验去做同样的菜肴，我会先尝尝当地的食材，再根据各自的特征改变菜谱。这是烹饪里特别有意思的事情，食材有生命和自己的个性。”

一道菜有时候就是一个画面，是一段回忆。游历于威尼斯的时候，张倩敏曾经试过一道油炸八爪鱼，“那里的八爪鱼非常的新鲜，厨师没有用任何的调味品，只是用油略微炸了一下，咬下去，墨汁在嘴里漾开，海鲜所特有的鲜甜感，与天然的海水味融合在一起，就仿佛置身于浩瀚的大海中间的一座小岛，空气中都弥漫着咸咸的海水味。”尊重食材的她，更加坚定地相信烹饪的技法只是为了更好地呈现食物本身的味道。

张倩敏

就任于CITY SUPER旗下SUPERLIFE CULTURE CLUB行政总厨。



车打芝士西班牙猪排意粉

SPAGHETTI WITH SPANISH PORK CHOP AND CHEDDAR CHEESE

此次张倩敏为我们带来“车打芝士西班牙猪排意粉”，只是略略将猪排以中火煎熟，加入葡萄酒白醋，取蘑菇的鲜味，食材在她纯熟的动作中，由一个个音符成就了一首咏叹调。

Recipe by 张倩敏

原料		烹饪方式
新鲜西班牙黑猪排	300克	1. 意面煮熟，控水备用。美诺Miele电磁炉转至6挡，锅内放入橄榄油，黑猪排撒上海盐，略煎2分钟。 2. 加入番茄翻炒2分钟后，猪排翻面，再加入蘑菇。加入少许橄榄油，继续翻炒。 3. 1分钟后，将车打芝士放在猪排上，盖上锅盖焖2分钟。 4. 出锅时，加入2~3勺葡萄酒白醋，猪排出锅装盘。一小勺糖浆浇在番茄上，增加番茄的甜度。 5. 将2个小番茄捣碎，加入意面，放入菠菜略炒，加少许盐，调味出锅。
意大利面	200克	
车打芝士	30克	
新鲜小番茄	5个	
橄榄油	少许	
配料		
海盐	5克	
葡萄酒	适量	
白醋	少许	
糖浆	少许	
菠菜	50克	
蘑菇	20克	



照片由《周末画报》提供

专注，足以超越一切技巧 SIMPLY THE BEST

方俊

方俊的工作日程除了教课、参加节目录制，专业严厉的“武林总教头”方俊，也开始涉足电影。繁忙的工作之余仍要维持一位舞者的最佳身体状态，除了大量训练和严苛的饮食控制外，别无他法。对一位成功的舞者而言，华服和炫技都是其次，只有扎实的基本功才是制胜的关键。

有那么一段时间，不论怎么换台，那张严肃的脸总是出现在千家万户的荧屏上——方俊，或者更多时候，我们叫他：武林总教头。“腿没有并拢也没有伸直”、“腰部以上的表现是专业的，腰部以下是业余的”……对于因为自己的“犀利点评”而引发的种种风波，他总是泰然处之。“我在网上看到很多关于评委的文章，有些人认为我的点评风格太犀利，太直接，不该给明星选手那么低的分数，但是我觉得我的评价是绝对公正的。我是专业的……”

方俊的工作日程除了教课、参加节目录制，也开始涉足电影指导的领域，2012年12月开拍的新片《步步追魂》中，他就亲自指导一段40人的拉丁舞。电影可以有剧本，但舞蹈是没有剧本的，这也是歌舞最大的魅力所在。他用一种专业国标舞的姿态，游刃有余地切换着自己的节奏，认真且享受。相对于荧屏上的“总教头”范儿，卸下国标舞绚丽的华服，他是一个追求真实的平凡人，用一种平常心过好自己的生活。众所周知，舞者的肢体就是他们心灵的传达方式。维持最佳身体状态需要依靠大量训练和严苛控制饮食。美食，对于方俊向来是一门生活修行，他定义的美食不是“饕餮”，也

和高端餐厅没有多大关系，“所谓美食就是吃一样我今天很想吃的东西。”比如在英国学习舞蹈期间，方教头也会兴起时下厨煮个意面。平时的他多偏爱西餐、日料和意大利菜。每每遇到新计划的时候，他就会选择吃意大利菜整理一下思路。不仅仅是吃饱，真实地让口腹享受当下，才是他最理想的“美食”。做法和技巧倒是其次，最重要的就是：食材的真实。原汁原味不过分加工的食物都是美味的。如同本期他的推荐菜：香辣鲜虾意面，只用简单的天然香料提味，最重要的当然是，选对新鲜的大虾和好筋道的意面！

方俊

《舞林大会》艺术总监、舞台指导、评委。因其专业严厉的“武林总教头”形象因其关注，其严厉直接甚至有些苛刻的犀利点评，自成风格。



香辣鲜虾意面

PASTA WITH SPICY PRAWNS

制作这道香辣鲜虾意面最重要的是选择新鲜的大虾和好筋道的意面，只有最真实的材料才能成就真正的美食。

Recipe by 方俊

原料

意大利扁面	125克
生虾仁	200克
樱桃番茄	200克
芝麻菜	50克

配料

葵花籽油	2茶匙
葱	6根
大蒜	3瓣
红辣椒	1个
青柠檬	1个

烹饪方式

- 葱段切丝，大蒜切碎，红辣椒去籽切丝，樱桃番茄对半切开，新鲜芝麻菜切碎待用；虾仁洗净备用。
- 将意面煮熟，沥干备用。
- 将炒锅加热，加入油及待用配料翻炒2分钟，备用。
- 以美诺Miele电磁炉9挡热锅，入油煸炒大蒜和辣椒，炒出香味后加入虾仁，煎至两面微黄。番茄炒至微软后加入煮好的意面，翻炒均匀出锅。
- 装盘后淋上青柠汁，以芝麻菜装盘即可。

也可使用美诺Miele蒸炉制作意大利面：
取一个蒸盘，放入意大利扁面，少许海盐和足量的水，放入美诺Miele蒸炉100摄氏度蒸15分钟取出沥干备用。



摄于Miele House美诺之家三层VIP Lounge

爱之味，家之味

WHERE THERE IS A HOME,
THERE IS A KITCHEN

黄豆豆 栗奕

爱一个人,就要和她,把爱都煮成美味,在厨房里舞出生活的甜美。舞台上的黄豆豆每一步都讲究尽善尽美,生活中的他每一次料理最大的乐趣就是全身心的投入,仿如无人之境,自我陶醉在美食创作中。

总是游走各个国家创作和演出的黄豆豆,说自己作为中国人非常幸运,因为中国人美食为先,在“吃”方面有着博大精深的文化。而他更是一个地地道道的中国胃,尝过世界各地的美食还是最爱中国菜。

他对美食的概念分两种,一个是味觉上的美食,还有一种就是记忆中的美食。在尝遍了很多地方的美食之后,最怀念小时候爸爸做的红烧排骨,还有在胃疼的时候喝下爸爸给的那一杯暖心暖胃的糖水;怀念两人在美国读书的那年,妻子栗奕为他准备的浓油赤酱的美味便当,两人一起坐在学校的图书馆前吃便当的日子。

黄豆豆和栗奕的合拍之处就在于两个人都爱好美食。栗奕烧得一手地道的上海菜,而黄豆豆则善于烹饪浙江美食,平时工作之余两人就很爱来场厨艺比拼。只是两人做菜的风格完全不同,栗奕讲究食材的选择和搭配,要求做菜的过程简洁有效,每一步都讲究尽善尽美,最后优雅端出美美一桌佳肴的同时,厨房也干净整洁,完全一副俏主妇的模样。而黄豆豆每次做饭都会把厨房变成一个私密的空间,最大的乐趣就是全身心地投入,入无人之境,自我陶醉在美食的创作和制作过程中,虽说最后的菜肴味道还算不错,但事后却

需要花上做菜双倍的时间来打扫。

说起当年相识之初黄豆豆为栗奕做的第一顿饭,两人还是那么印象深刻。黄豆豆几乎把栗奕喜欢吃却不会做的菜都做了出来:“红烧鳊鱼、麻辣牛蛙、爆炒腰花……”当然栗奕也不挑剔,吃得幸福。这大概也是如今两人甜蜜幸福生活的秘诀之一吧。栗奕说,豆豆像个孩子一样挑食,我就帮他平衡饮食。“有时感觉自己真的把他当作小孩子一样了。”一个喜欢吃一个喜欢做,一个做饭一个洗碗倒也相得益彰。

黄豆豆

中国著名舞蹈家,中国舞蹈家协会副主席,国家一级演员,上海歌舞团艺术总监。

栗奕

上海话剧艺术中心演员,毕业于上海戏剧学院导演系。

山药玉米扇骨汤

PORK RIBS SOUP
WITH YAM AND CORN

制作这道汤最重要的是焯扇骨时最好用冷水，这样随着水温的上升，能将扇骨中的血水尽可能地逼出。山药的脂肪含量几乎为零，配上扇骨同烧，山药可吸附肉的油脂，使汤醇香不腻。

Recipe by
黄豆豆 栗奕

原料

扇骨 250克
山药 50克
玉米 1只
西兰花 70克
胡萝卜 50克

配料

姜 2个
葱 5根
绍酒 适量

烹饪方式

1. 将扇骨焯水后取出用清水冲洗掉浮沫，再放入已经烧开水的炖锅。
2. 加入葱、姜大火烧开。加入适量的绍酒，美诺Miele电磁炉调至4挡，盖上锅盖，炖半小时。
3. 加入去皮、切成滚刀块的山药，以及玉米，大火烧开后，炖至山药、胡萝卜熟烂，之后加入西兰花，最后加入盐调味即可。

也可使用美诺Miele蒸炉制作：
1.取一个蒸盘放入扇骨和适量水，放入美诺Miele蒸炉100摄氏度蒸3分钟，取出用清水洗掉浮沫。
2.再加入葱姜和足量的水用100摄氏度蒸1.5小时，最后20分钟时放入山药，胡萝卜，玉米和和盐调味即可。





摄于Miele House美诺之家一层书房

乐享居家，活在当下

SEEK LIFE AT EVERY MOMENT

黄舒骏

有那么一个年代，是属于黄舒骏的时代。现在斯人已退却青葱，沉淀为乐坛资深的音乐人，工作重心也从创作慢慢转向发掘与培养。连上节目做评委，也不忘在点评中用关于烹饪或下厨的词语指点江山，居家男人style显露无遗。喜欢品尝更爱好探索，夫妻俩也会到处打探美食小馆，浅尝一二，浑然将明星和大牌制作的头衔抛散于无形。

这些喃喃细语曾经是一个年代的集体回忆，来自于诗人一样的音乐人……1988年一张叫做《马不停蹄的忧伤》的专辑横空出世，同时一并浮出水面的那个年方23的宝岛少年，黄舒骏。他的谱曲是曼妙音曲，浅唱低吟中有深邃回味，他的歌词是心事点滴，唱出你的卡夫卡我的萨宾纳。

黄舒骏的歌词被公认是一绝。如果没音乐的作用，单看文字，黄舒骏的词也依然不失为一种一击即中的力量，扣响每一个人或多或少的共鸣。现在斯人已退却青葱，沉淀为乐坛资深的音乐人，工作重心也从创作慢慢转向发掘与培养。而黄舒骏继续是那个黄舒骏，只不过多了一种身份——丈夫。2011年4月27日，宣布结束45岁浪子单身经历的他，在美国与24岁娇妻注册结婚。“从认识到决定结婚，只有3个月。”这可能又是另一曲不可多得的好情歌，演绎得可喜可贺。婚后的黄老师不仅没什么架子，并且还保留着老百姓一样的爱好：豪大大鸡排！着实也惊到了当面采访的编辑们，响彻歌坛的大师，怎么也有如此“下里巴人”的平民爱好？

台湾小吃、士林夜市、鸡排街铺……我们耳熟能详的那些生活中的百姓小吃，居然都是黄舒骏的心头好。婚后黄太太也会即兴下厨，自创一两道中西合璧的创意菜肴。无师自通黄

太太烹饪的羊排、意大利菜、海鲜干贝……百味居家料理，完全俘获黄舒骏的食欲，每每谈及点滴黄舒骏本人不免喜形于色，难掩幸福滋味。连上节目做评委，也不忘在点评中用关于烹饪或下厨的词语指点江山，居家男人style显露无遗。喜欢品尝更爱好探索，夫妻俩也会到处打探美食小馆，浅尝一二，浑然将明星和大牌制作的头衔抛散于无形，正如今天黄舒骏的推荐菜腐乳肉，浓油赤酱的地道家常菜，食材简单，步骤简便，适合每一个居家度日的幸福燕儿。

黄舒骏

著名歌手、作家和制作人。担任《声动亚洲》、《妈妈咪呀》等当红节目评委。



腐乳肉

BRAISED PORK WITH SOY CHEESE SAUCE

制作腐乳肉的关键是用慢慢的幸福感等到腐乳汁的味道慢慢融入，绝对不能心急。耐心地等待小火慢炖，让肉的香味慢慢萦绕。

Recipe by 黄舒骏

原料		烹饪方式
五花肉	300克	1. 五花肉洗净切块备用。
配料		2. 锅里放水，将五花肉焯水，冲净浮沫备用。
葱	少许	3. 美诺Miele电磁炉8挡热锅放油，油热后下冰糖，炒出糖色。放入五花肉，翻匀。
姜	少许	4. 倒入腐乳汁，适量生抽。加入葱姜片、料酒、花椒，炒匀。
腐乳汁	适量	5. 加入开水，水量没过肉面，电磁炉9挡大火烧开后，电磁炉转至5挡小火焖煮至肉熟烂到你喜欢的程度后，电磁炉9挡大火收汁，撒上葱花装饰即可。
冰糖	10克	
生抽	适量	
料酒	适量	
花椒	5克	

也可以使用美诺Miele蒸炉制作：

1.使用所有调料将五花肉腌制20分钟。

2.将腌制好的五花肉放入蒸盘，加蒸盘盖后放入美诺Miele蒸炉100摄氏度蒸1个小时。



妙手烹小鲜，品出一种精致 ATTITUDE OF GRACE 刘美玲

吃，也有万种风格，亦如人个性。有食客不拘小节，山野豪饮皆上心头，也有人仿佛一直生活在海上名媛的时代，与张爱玲之辈恍若邻里，举手投足端庄精致，连摆盘也讲究个风姿绰约。就如同今天刘美玲的推荐菜：红烧大虾。说是家常菜，但是经她之手，外加一点上海女子的巧心思，就改良出一道无法复制的创意家常菜。

自青少年时代初学绘画就总有大师陪伴左右的她，凭借良好的基础和时间的积累，2011年12月18日，刘美玲的首次个人展览——“古都风情·海派韵味”在北京视觉经典美术馆浓墨重彩地铺开一幅风情画卷。

《维多利亚的绿色》《钟楼的街景》《跑马地》《晚清码头》等系列风景油画，复刻一百年前中国人生活的场景在同一空间。《石库门——新乐坊》《石库门——建业里》让众人掀起关于老城砖墙的回忆。小到边角和光影，大到风格和布局，刘美玲的所有作品都在每一处细节，蕴藏着精致的笔触。

这可能是研究海派画风所获得的一种沉淀，也是刘美玲自身发展和沿袭的一种个人风格——将自己所钟爱的传统艺术融于生活的每一个细节。历史之外，艺术之中，展开的画卷带你进入一个风情氤氲的十里洋场老上海。刘美玲的作品就是她生活的洞察呈现，她总是能够第一时间抓住城市变革的痕迹，关乎上海的老马路、石库门的街道、老上海的旗袍……

就如同今天刘美玲的推荐菜：红烧大虾。说是家常菜，但是经她之手，外加一点上海女子的巧心思，就改良出一道无法复制的创意家常菜。加了黄油、芹菜、百合、大蒜、洋葱等西餐常用的辅料，就好像是用西方油画的笔触，描摹出海派典雅的风情一般，糅合中西酝酿出新的精粹！

刘美玲

上海著名油画家。自由出学绘画便有大师陪伴左右，其代表作品有《维多利亚的绿色》、《钟楼的街景》、《跑马地》《晚清码头》等。

秘制红烧大虾

BRAISED PRAWNS

红烧大虾也是算得上的本帮菜,几乎家家户户的餐桌上都会出现这道菜,然而在刘美玲的改良与点缀下,呈现出了一番新的滋味,她将传统技艺与创作拼凑出一种新的味道。

Recipe by 刘美玲

原料

大虾250克

配料

蒜2个
洋葱1个
黄油15克
芹菜50克
葱6根
食用油少许
盐5克
糖5克
绍兴黄酒适量
柠檬1个
百合少许
姜少许

烹饪方式

1. 虾清洗干净,清理虾头剪去虾须,控干水分备用。
2. 美诺Miele电磁炉调至8挡,热锅放入食用油和黄油,爆香葱姜。倒入处理好的虾,加少许料酒,翻炒至虾体开始变红时,盛盘备用。
3. 倒入蒜瓣、洋葱片、芹菜、糖、盐、百合以电磁炉8挡一起翻炒。
4. 重新倒入虾,一同翻炒,拌匀盖上锅盖焖2分钟。
5. 浇上柠檬汁,配上姜丝,盛盘。

也可以使用美诺Miele铁板烧制作:
1.将美诺Miele铁板烧打开进行预热。
2.放少许油,将处理好的大虾两面煎至金黄。
3.加入调料和蔬菜,炒1分钟后装盘。



摄于Miele House美诺之家一层厨房

不断超越，锋芒自露 HIDDEN TREASURE IN KITCHEN MISSION 孙颖迪

从未刻意打造任何“大戏”，用来向琴坛交出一份钢琴大师粉饰头衔的“作业”。他未必驻留在光芒簇拥的浪尖上，永远想要超越的从来只是自己。他乐意和名利场维持着礼貌而隐约的距离，而这段距离恰如其分地安置着一段“自在”，生活低调且坦然。

俯目世界钢琴王国，“孙颖迪”这个名字注定是一块无法忽略的里程碑。黑白交错的88个键，可以换一纸金色标签、一种身份象征，甚至是某些人的全盘天地……但对于在25岁便已斩获李斯特国际钢琴比赛桂冠的孙颖迪而言，那仅仅是闪烁锋芒的一段人生而已。

今年2月澳大利亚-新西兰的巡回计划、4月斯图加特管弦乐团合作演出、5月上海之春开幕式参演……孙颖迪2013年的日程眼看已经排布过半，而他本人却永远将这样与钢琴和音乐有关的片段，自然融成生活的一部分。从未刻意打造任何“大戏”，用来向琴坛交出一份钢琴大师粉饰头衔的“作业”，或换取大众视野的高曝光度。“很多事情其实都会弄巧成拙，很多人一路钻研，执着追求，最后未必能有收获。只能说我收获的一切其实有点水到渠成的巧合，人家都说我运气比较好！”说者云淡风轻如同在闲话家常。说起对美食的心得来孙颖迪也如数家珍，偏爱品尝食物的原汁原味，对食材和烹饪工具要求甚高，他将烹煮美食和享受美食演绎出生活艺术的神韵。

回顾当年临近比赛，不必临时抱佛脚密集训练和无谓的豪

言万丈，更没有让野心吞噬平日生活的节奏。孙颖迪一如既往地于学校琴房和Jazzclub的演奏台上切换身份，爱音乐、爱美食、爱生活的轨迹未曾因比赛蜿蜒出涟漪。他是这般淡然清醒之人，自在得不免让旁人诧异。这一刻还是在音乐学院教课的青年老师，下一分俨然整装成为巡演世界的钢琴家。头衔辗转中，用且行且看且生活的节奏，勾勒一个最平常不过的自己。

生活这般低调坦然，作为本期嘉宾，孙颖迪推荐的佳肴也着实与他的平凡作风相得益彰——豉油粉丝蒸扇贝。扇贝鲜香中渗透海鲜独特的清甜，粉丝顺滑入味却不喧宾夺主。褪尽旁侧，沉淀滋生出的每一口“自在”享受，才是大师收获于生活的踏实锋芒。

孙颖迪

青年钢琴家，第七届弗朗兹·李斯特国际钢琴比赛冠军，第一位荣获此项大奖的华人钢琴家，曾荣获上海市优秀文艺人才特等奖等众多奖项。



豉油粉丝蒸扇贝

STEAMED SCALLOPS
WITH GLASS NOODLE
AND SOY SAUCE

“蒸”是中国传统烹饪里最简单的方式，不过多考究厨技资历，也放弃佐料的花哨浓郁。 “蒸”的用心在于借简单操作，带出食物浑然天成的本味。孙颖迪在钢琴演奏中对自己要求精益求精，在烹饪上也不放松要求，用最精准的方式把每一道菜都烹煮得恰到好处，保留最纯正的色香味。

Recipe by 孙颖迪

原料		烹饪方式
扇贝	10只	1. 粉丝提前半小时在温水中泡软，大蒜剁成蒜蓉，青红椒切小粒待用。
粉丝	50克	
青椒	1只	
红椒	1只	
配料		2. 扇贝刷洗干净待用。
蒜	30克	
豆豉油	适量	
葱	5克	
姜	5克	3. 取扇贝壳，依次放入粉丝、贝肉、青红椒粒、蒜蓉、葱姜丝等食料，用小勺淋上适量豉油。
		4. 将混合好的扇贝盛盘入美诺Miele蒸炉，100摄氏度蒸6分钟即可。



混搭的美味人生 CROSSOVER IN LIFE 梅玺阁主

盛宣怀的曾外孙、诗人邵洵美的侄孙，血液里活跃着商业和文化两种因子。读过MBA，精通IT。现任美国商务部驻东南亚及太平洋地区系统主管，同时也是中国LINUX协会的副理事长……听着昆曲，哼几句小调，聊着少年时候学下厨的趣事，对他而言，不论是烹饪，还是生活，都是充满趣味的混搭人生。用专注的性子实践创意的点子，此种过程，必定别有滋味。

邵宛澍，这个名字估计鲜有人知。但是他的另一个名字却在圈中如雷贯耳：梅玺阁主。无数粉丝定时定点守着博客和图书排行榜，等着他更新下厨小菜和透露闲话生活的著作从一本出版到N个系列的那种心情，现在看来已经找到答案了。全部源自阁主本人那种对于生活戏说、戏看，甚至戏谑调侃的随性本色。连他“梅玺阁主”的大名也来得有渊源——年少时所收藏喜爱的一枚梅花形印玺，搭上一个亭台楼阁的“阁”字，就摇身一变自立门户，变成了当今江湖上鼎鼎大名的红人。

很多人知道梅玺阁主，是因其在沪上知名社区和博客里有关《美食》和《生活》栏目中坐拥大佬级头衔：著名美食作家，著有《上海闲话》、《寻味记》、《梅玺阁菜话》等，周游各国各地遍尝美食，也热衷于烹制分享私房菜。他最为人称道的那本《下厨记》，用随笔形式写的家常“小菜”，那些调侃中透着一股理工科男人特有的小幽默和小聪慧的文字，将一道道家常小菜娓娓道来，读来让人垂涎欲滴，但又仿佛已经享受到了美食一样爽心爽口。各花入各眼的当今，可雅可俗也算是他与众不同之处。

但是也许大众并不知道，这个看似温和朴实的大男人还有一些非常拿得出手的履历：盛宣怀的曾外孙、诗人邵洵美的侄孙，血液里活跃着商业和文化两种因子。读过MBA，精通IT。现任美国商务部驻东南亚及太平洋地区系统主管，同时也是中国LINUX协会的副理事长……

每一个头衔都斤两十足，和眼前美食生活大佬的定位甚是跳混搭。但是不难看出他轻松幽默的言谈间，透露着的正式对于生活朴质本真的热爱和追求。连他的推荐菜也有别于饕餮或者功夫菜那般可圈可点，一道“虾蓉响铃”，足以当作是对生活对简单的宴享！

梅玺阁主（本名邵宛澍）

著名美食作家。著有《下厨记》、《上海闲话》、《寻味记》等，周游各国各地遍尝美食，热衷于烹制分享私房菜，致力于将海派文化之一的本帮美食推向世界。

虾蓉响铃

MASHED SHRIMP FRIED IN TOFU SKIN

这是一道传统的杭帮菜，阁主说自己少年时曾在烟雨蒙蒙的绍兴初尝此菜，对当时的情景与意境记忆犹新，而对普通家庭来说，这又是一道方便改良、色香味俱全的美味。

Recipe by 梅玺阁主

原料

- 腐皮 200克
- 虾仁 100克
- 生姜 50克

配料

- 料酒 10毫升
- 海盐 5克
- 番茄沙司 适量

烹饪方式

1. 挑选齐整的腐皮，修剪一下边角，洗净以备用。
2. 将新鲜的虾仁加上料酒、碎姜和海盐，研磨成虾蓉备用。
3. 把豆腐衣铺开，把虾蓉铺在豆腐衣上包起来卷结实。
4. 完成后把它切成4厘米左右的长条待用。
5. 锅里加油，五成热时放入卷好的腐皮，美诺Miele电磁炉调7挡炸至金黄色即可。
6. 将响铃放在厨房用吸油纸上，静待片刻后装盆，配上番茄沙司即可享用。

也可以使用美诺Miele深底电炸锅制作：
1.在美诺Miele深底电炸锅中加入适量油，并加热至180摄氏度。
2.放入准备好的腐皮卷，炸2分钟至金黄，然后取出装盘即可。





精益求精的味道传承

TRACE BACK TO THE TRADITIONAL MEMORY

老波头

而美食之于老波头而言则有着更深的意义，他将之形容为“传承舌尖的记忆”。年幼时外婆精湛的厨艺给他留下了许多回忆，于是在国外留学时他开始尝试着将记忆的味道延续下去，在外婆越洋电话的远程指导下，他找寻到了年幼时的味道，手艺不断精进，更重要的是，他明白了记忆的味道里包含着浓浓的情感之味，这是味道的承袭，更是亲情的传递。

读过老波头的博客或者在各大报纸杂志上专栏的人一定会被他风趣亲切的文风吸引，俏皮又客观地记述和点评着自己一路游走大江南北遍尝美食的经历，每每读罢也像是品完了一道大餐，丰富细腻的口感交融在口中，回味无穷。

而美食之于老波头而言则有着更深的意义，他将之形容为“传承舌尖的记忆”。年幼时外婆精湛的厨艺给他留下了许多回忆，于是在国外留学时他开始尝试着将记忆的味道延续下去，在外婆越洋电话的远程指导下，他找寻到了年幼时的味道，手艺不断精进，更重要的是，他明白了记忆的味道里包含着浓浓的情感之味，这是味道的承袭，更是亲情的传递。

尝美食而后到自己实践做美食再到写美食，老波头将之都归结于自己的爱好，“因为只是爱好，所以能保留最大的中立性和客观性，少了一些虚浮的辞藻，将一切滋味落到实处，这是我写美食专栏的初衷，保留至今。”

老波头此次带来的这道香菇面筋，看上去无甚特别，在做法上却回归传统，一如他对记忆之味的追寻。在下厨之前，他用了一种更传统的方式将香菇泡开，一勺糖，一碗水，再在最上面覆盖上一层麻油，浸泡上一天一夜，将香与甜深深滋润进香菇。“现代人求快，香菇泡上二十分钟也能下锅，但是细细尝起来，这样慢慢的传统方式浸泡出的香菇味道更甜润，余下的汤汁也就成了最天然的素高汤，真正的原汁原味。”他解释道。

老波头（本名金骞）

《上海壹周》享乐叠“老波头谈吃”、《旅游情报》“金品食记”等美食旅游专栏作者。图为老波头与其爱人。



香菇面筋

STIR-FRIED MUSHROOM WITH SOURDOUGH

老波头说这是一道亦快亦慢的美食，准备工作需要一天，实际做却只需要短短十几分钟，没有花哨的外表和复杂的工艺，味道却包含着传统与记忆。

Recipe by 老波头

原料		烹饪方式
香菇	20个 (约150克)	1. 香菇洗干净，冷水浸泡，滴麻油，再加一勺糖，浸泡一整天。 2. 美诺Miele电磁炉调至6挡，中火烧热油，待油温烧至六成热时，放入香菇块翻炒片刻。 3. 调制酱汁，加入蚝油、酱油和白砂糖炒匀。 4. 再加入油面筋和泡香菇的素高汤，盖上锅盖调至9挡大火焖煮片刻。 5. 电磁炉转调7挡，中火收汁至汤汁略浓稠，淋入芝麻香油，即可盛盘。
油面筋	10只	
配料		
素高汤	30毫升	
食用油	10毫升	
芝麻香油	10毫升	
白砂糖	5克	
盐	5克	
酱油	5毫升	
蚝油	5毫升	



摄于Miele House美诺之家三楼走廊

享受厨房里的优雅 MISS ELEGANCE IN THE KITCHEN 食家饭

殊不知，经过浓油赤酱浇灌的上海人可能已经忘记，其实那些不上大场面的小菜，才保留最原始的“家味审美”。最满足挑剔味蕾的，往往就是只出现在自家灶头间犄角旮旯的“小菜”。白饭配小菜，每一口粗茶淡饭里，也存在着“食”的仪式感。懂得美食的人，大多都有一套自己的厨房哲学，旨在将“下厨”变成了“享厨”。

作为沪上著名周刊美食专栏的主笔者，俞沁园一直以“食饭家”的名字用一篇篇灵动又朴素的食客闲辞，和众人分享着寻常人家“吃饭”这件大事。她写食，喜欢用文字胜过用图片，按她的理论“图片是一种限制，限制读者的想象力，而文字却赋予更多的遐想空间，用想象力去揣摩美食的滋味……”不论是对于美食的评价描述，还是说话中上海人特有的精准咬字，总带给人不慢不紧的端雅温和的感觉，像极了一道有质感不夸张的小菜。

不要看低了“小菜”，它往往带来胜过鲍鱼翅肚几个级别的舌尖慰藉。小菜有小菜的色面，有别于酒家里连红烧肉都要附上柠檬香草围边的“锦上添花”摆盘，食饭家直言：“红烧肉本身就很美！肥肉有肥肉的剔透，瘦肉有瘦肉的质感。红烧肉就是有它本身的美……装饰是适度的，不要超越菜的本身。”每一道不刻意而为的美食，都可以是寻常人家的“小菜”，小菜的审美就是那么真实到一个低调啊。

对于在吃口讲究的家庭里长大的俞沁园而言，天生具备的敏感味蕾是一件幸事，有幸更深入地读懂食物的精华；当然这

也是一种烦恼，对于“满足”的要求也日渐挑剔。殊不知，经过浓油赤酱浇灌的上海人可能已经忘记，其实那些不上大场面的小菜，才保留最原始的“家味审美”。最满足挑剔味蕾的，往往就是只出现在自家灶头间犄角旮旯的“小菜”。

食家饭（本名俞沁园）

《上海壹周》享乐叠“食家的饭”专栏写手，传媒界人士，一个写食的人。图为俞沁园与好友老波头。



雪菜鱿鱼

SQUID WITH PICKLED VEGETABLES

今天食家饭的推荐菜，是一道蕴藏深度味觉审美的“小菜”——雪菜鱿鱼。食材普通，做法平凡，无惊无险的一道家常菜，可谓小则小矣。但是讲究吃口的美食家怎能随便掌勺？且不论鱿鱼是新鲜采购，连雪菜也是寻得乡间阿婆用古法精心腌制而成，鲜也要鲜得地道传统，入口即便不攀惊艳，回甘也必堪深远，延续着小时候上海弄堂灶头间的正牌味道，不偏不倚小菜刚好。

Recipe by 食家饭

原料

鱿鱼 200克
雪菜 200克
紫姜 15克

配料

食用油 10毫升
料酒 1茶匙
糖 5克
盐 5克

烹饪方式

1. 鱿鱼洗净，在内部切花，然后横切小段。
2. 再用开水迅速氽烫后捞出，用冷开水浸凉。鱿鱼不可氽烫太久，否则肉质会太老。
3. 美诺Miele电磁炉9挡热锅，将锅烧热后，放入3大匙食用油，将紫姜切丝，煸炒出香气，放入鱿鱼翻炒。
4. 加入雪菜快速翻炒，不用盖锅盖，以保持雪菜的翠绿色泽。
5. 将少量料酒、糖调成汁，倒入锅内炒匀，最后加少许盐提鲜即可。

也可以使用美诺Miele蒸炉制作：
1.将腌制好的鱿鱼淋少许油，与雪菜拌在一起。
2.放入美诺Miele蒸炉100摄氏度蒸8分钟。



摄于Miele House美诺之家一层衣物护理区域

爱与时间，捍“味”传统

INHERITANCE WITH LOVE AND PATIENCE

沈涛

沈涛是地道上海人，骨子里喜爱传统，所以对传统做法的美食情有独钟。当人们对创新美食孜孜不倦时，他却执着于那些能勾起儿时回忆的传统美食。所以在沈涛看来，所谓好吃的无非就是口感特别的记忆，是一种十分清晰却又无法追回的味道。

充满矛盾的双子座，一个追求完美精致生活的人，从工业设计师到美食评论家，沈涛说他一直在路上，热爱着自己的生活，热爱着自己的工作。他没有故作高雅的做作，也没有别具一格的独门秘方，总觉得好吃的菜就是别人发自内心想给你吃的东西，而能够抓住别人的胃和心的美食才经得住时间的历练。当人们对创新美食孜孜不倦时，他却执着于那些能勾起儿时回忆的传统美食。

沈涛是地道上海人，骨子里喜爱传统，所以对传统做法的美食情有独钟。比如小时候吃的粽子，一定是用糯米，一个一个地包好，先放米再放肥肉、瘦肉，用绳子捆好，最后在蜂窝煤炉子上蒸一整个晚上，第二天就可以吃了。快节奏的都市生活让人们失去了用慢功夫做饭的耐心，用心思和时间做出来的食物才弥足珍贵。而这道秘制腊味三宝饭便是沈涛用传统的烹饪手法、传统的食材做出的美食，食材是取自土产湖南的烧腊和广东的腊肠，在慢而火候适中的蒸煮过后，腊香味浓厚的三宝饭便烹制而成。

食物制作的过程对沈涛来说其乐无穷，抛开应酬在家安静地烹制自己喜欢的食物是常有的事，就连面条也是从面粉

开始制作。花哨的菜式创新并不能引起他的浓厚兴趣，他也不会很讲究稀缺的食材，反而是原汁原味的食物，会让他有某种触动神经的感官刺激，在他看来，还原食物的本质是对大自然的尊重，也是对美食、对爱的真挚理解。

从小对美食情有独钟的沈涛，至今还忘不了儿时的邻居——一个在上海有名的糕点店师傅，他不仅会做各种美味的糕点，还会经常带着孩子们一起做糕点玩乐。提到自己印象中的难忘美食，沈涛说他还记得小时候一个叔伯带着他走了两站地的路去一家粤菜馆吃的蚝油牛肉，那种味道后来再也没有遇见过。所以在沈涛看来，所谓好吃的无非就是口感特别的记忆，是一种十分清晰却又无法追回的味道。

沈涛

美食评论家，高端俱乐部策划人，涉猎工业设计、建筑行业、高端服务业等。

秘制腊味三宝饭

PRESERVED PORK SAUTÉED
WITH RICE

制作这道秘制腊味三宝饭最重要的是食材的选择，来自日本的大米、湖南土制腊肉和广式香肠，都是地道的土产品，精选的食材搭配中国传统的制作方式——蒸。无需过度费心，食物的味道自然彰显。

Recipe by 沈涛

原料

大米	50克
广式香肠	100克
腊肉	100克
熏鸡腿肉	100克
矿泉水	200毫升

配料

葱	6根
姜	5克
橄榄菜	20克
秘制酱油	5毫升

烹饪方式

1. 大米淘洗后浸泡1小时。将广式香肠、腊肉、熏鸡腿肉切片备用。
2. 加入适量矿泉水将米饭放入煲内，用蒸炉100摄氏度蒸20分钟。
3. 再将切好的广式香肠、腊肉、熏鸡腿肉片放置于米饭上蒸20分钟。
4. 同时加热油锅，加入少量秘制酱油、蚝油，以及切碎的广式香肠、腊肉、熏鸡腿肉，以美诺Miele电磁炉6挡火力煸炒调制酱汁。
5. 将余水的橄榄菜摆盘，浇上调制好的酱汁放入美诺Miele蒸炉100摄氏度蒸3分钟即可。





烹饪乐趣来自推陈出新

TRADITION AND INNOVATION

Reinhard Zinkann

对于传统的继承与科技的创新一直以来就是德国美诺Miele每一代领导者人生的一部分。对于Reinhard Zinkann博士来说更是如此。建立于一个多世纪前的美诺Miele仍保留着许多珍贵的传统。关于烹饪美食，他也保有着对于传统的坚持和不断创新的激情，“现今那些最成功的厨师都会积极探索新的道路，将传统与现代元素结合起来。”

Zinkann先生作为德国美诺Miele的第四代传承者，自然是从小就与美食结缘。对美食与美酒的喜爱让他一有空闲的时间，就趁着假期周末去市场亲自挑选上好的新鲜食材，带回家烹饪。

Zinkann先生喜爱下厨，更喜爱与朋友们一起在厨房里料理美食，与朋友一起无论是等待还是制作的过程都让他十分享受。朋友们奉他为“大厨”，Zinkann先生笑谈，那是因为他的厨房里拥有16件美诺Miele的产品，就仿佛他的“十八般兵器”一般，让他无所不能。总能为朋友家人，带来丰盛的大餐。Zinkann先生说：“我喜欢和朋友们一起烹调，亲自使用一些还未投入市场的产品，他们给我带来的体验是最让我兴奋的事情。”

在聊起所擅长的料理时，Zinkann先生说自己更擅长用炒锅烹饪，用蒸炉烹饪鱼、蔬菜，而精通狩猎的他同样非常擅长烧烤。因此也对美诺Miele的烤箱有他独到的“苛求”。比

如：如何保证肉质的水分不流失，口感更鲜嫩等等。值得一提的是，Zinkann先生特别钟情中国菜，“我很喜欢中国，也喜欢中国的厨房”，他希望美诺Miele为中国的消费者带来一种艺术的厨房生活方式。Zinkann先生坚信，比单纯拥有一件奢侈品更有意义的，就是亲身体验美诺Miele所带来的身心愉悦。

Reinhard Zinkann

德国美诺Miele的第四代家族继承人，担任公司董事经理一职。



德式传统鹿里脊

ROASTED DEER FILLET , TRADITIONAL GERMAN STYLE

德式传统鹿里脊作为德国盛情款待客人的传统佳肴之一，擅长打猎的Zinkann先生分外钟情于这道充满日耳曼本色的菜式，专注求精而不失洒脱奔放。

Recipe by
Reinhard Zinkann

原料		烹饪方式
鹿里脊肉	300克	1. 将鹿肉里脊洗净，浸泡在脱脂牛奶中备用。 2. 取出里脊肉，用培根薄片包裹，撒上盐和黑胡椒。 3. 预热美诺Miele烤箱后，先用200摄氏度烤15分钟。 4. 加入红酒、水、奶油后，继续用200摄氏度烤60分钟。 5. 浇上混合红莓汁与奶油的独特酱汁，即可上碟。
培根薄片	100毫升	
白脱牛奶	20毫升	
鲜奶油	适量	
红莓汁	适量	
配料		
黑胡椒	15克	
盐	5克	
红酒	1杯	
水	100毫升	

指尖舞出幸福之味

文/ 程瑾 周末画报

烹饪是一个创造艺术的过程。这句话曾经听不少人说过，在半年以前的我们看来，虽然认同，却似乎总没有切实的感受。看着电视里播放美食节目，读着杂志上美食板块的各种珍鲜，在餐桌前品尝各地的宝饌，仅仅从接受者的角度感受着每个下厨者所带来的艺术品。

在一个契机下，《周末画报》与德国美诺Miele开设了为期半年的美食专栏——与美诺爱上厨房，26组来自各个不同领域的嘉宾、26道风格各异精心烹制的佳肴、26次创造艺术的过程、一栋建于1934年的老房子和一个走过113年历程的德国品牌，将这些数字铺陈开来，就可以想见，这注定是一段创造性的美食之旅。

倾听是作为一个采访者最重要的功课，也是“与美诺爱上厨房”不可缺少的重要部分，每周我们都倾听着嘉宾带来他们的故事，学会烹饪的第一道菜、有意或无意中创造出的美味、陪伴着人生各种大事件的那些记忆的味道……我们细细挖掘着每个人创造美食的回忆，将发生在厨房里的故事呈现出来。回顾一番，各个故事虽仿似五味般交错杂陈，却都溢满了爱。

“简单营养就是最好的美味。”“好的摆盘也能成就一道菜，让人在吃之前就想象了一番它的味道。”“火候、温度是做菜第一大要点。”这一句句烹饪哲学，让我们受益匪浅，而在烹饪当中展露出的享受与幸福感更让我们感动，我们记录下那些充满欢笑的时光，也暗自记录下自己对厨房的点滴感悟，印象里充满油烟气又杂乱无章的老式厨房早已被时光翻过了页，在今天的厨房里，欢笑和食物在锅里翻炒的滋滋声映衬着，复杂的过程被现代化的科技力量和人性的设计化繁为简，让人更能乐享整个创作的过程，我们在观赏之余也更多了一份向往。

走过夏的炙热、秋的飒爽与冬的严寒，在这栋美诺之家里，创作艺术与酿制幸福却从不止息，被采访者或以寻味重拾记忆，或以自己一贯的烹饪理念尝试带来新的美味，用各自的方式演绎着爱上厨房的故事。而受到感染的岂止读者，我们这些默默记录下这一切的编纂者、影像记录者们也打从心底爱上了这样充满现代气息、锐意梦想、绘制生活艺术的厨房，与美诺Miele一同感受厨房魅力的时光还在继续，艺术、爱、生活构成了缤纷的体验。



Index

A

阿彦

C

陈赫

蔡美琴

F

方俊

H

郝利文

黄豆豆、栗奕夫妇

黄舒骏

L

老波头（本名金骞）

刘美玲

林依轮

M

梅玺阁主（本名邵宛澍）

马艳丽

Markus Miele

O

Q

邱洁明、曾君珺夫妇

R

Reinhard Zinkann

S

食家饭（本名俞沁园）

沈涛

栗奕

孙颖迪

W

王小慧

Y

杨明洁

余溟烨

袁岳

Z

张倩敏

周佚

臻臻

C

豉油粉丝蒸扇贝

车打芝士西班牙猪排意粉

D

地中海海鲜伊面

德式传统鹿里脊

F

法式煎大虾配长相思

腐乳肉

G

咖喱牛肉饭

H

红烧大虾

红烧排骨卤蛋

J

鲫鱼汤两吃

K

苦瓜炒毛豆

烤鹅

烤羊排

M

秘制腊味三宝饭

慢煮新西兰三文鱼配鱼子酱及香槟泡沫汁

面包碎甜椒配秘汁花蕾

S

山药玉米扇骨汤

私房糊涂汤

甜酸水果汇

台式三杯鸡

X

香菇面筋 虾蓉响铃 雪菜鱿鱼

香辣鲜虾意面

香菇红枣蒸子鸡

西芹百合炒虾仁

Index

A
assorted seasonal fruits with sweet and sour sauce

B
beef curry with rice
braised pork ribs with eggs in soy sauce
braised pork with soy cheese sauce
braised prawns

C
chinese healthy vegetable soup
crucial carp with soup

F
fried prawns with french sauvignon blanc
fried buds in special sauce with bread crumbs and peppers

G
green soybean with balsam pear

M
mashed shrimp fried in tofu skin

P
preserved pork sautéed with rice
pasta with spicy prawns
pork ribs soup with yam and corn

R
roasted goose
roasted deer fillet ,traditional german style
roasted mutton chops

S:
stewed chicken with three cups of sauce ,taiwan style
stir-fried mushroom with sourdough
squid with pickled vegetables
slow cooked salmon with caviar and champagne foam sauce
spaghetti with spanish pork chop and cheddar cheese
steamed scallops with glass noodle and soy sauce
seafood noodle,mediterranean style
steamed chicken with dried dates and black mushroom
stir-fried shrimp with celery and lily bulb

SHANGHAI
美诺之家Miele House
地址: 上海市静安区石门一路82号
贵宾预约专线: +86 21 6157 3568

BEIJING
VIP Lounge北京贵宾展厅
地址: 中国北京市朝阳区光华路1号嘉里中心南塔3层
贵宾预约专线: +86 10 5783 2688

GUANGZHOU
VIP Lounge广州贵宾展厅
地址: 广州市天河区天河路385号太古汇1号楼2105室
贵宾预约专线: +86 20 3868 2666

Miele (中国) 官方网站
www.miele.cn

Miele(中国)官方微博
@Miele德国美诺官方微博

