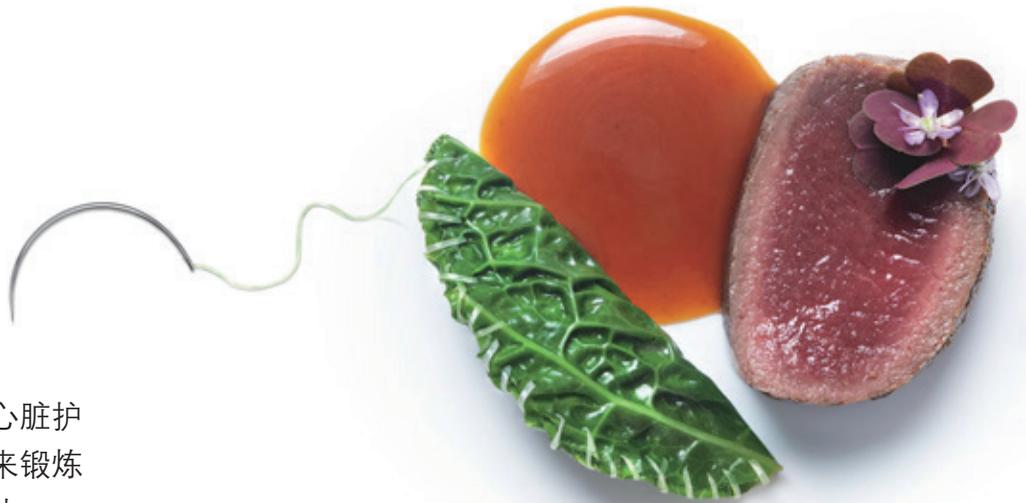


心脏 外科 医生的 烹饪 手册



适合于所有心脏护
理从业者用来锻炼
灵活性的方法

《心脏外科医生的烹饪手册》由 Getinge AB 出版
制作：Forsman & Bodenfors 公司
印刷：2023 年，瑞典 By Wind
摄影：Charlie Bennet、Rasmus Brandin
也可访问 [Getinge.com](https://www.getinge.com) 查看本手册的全部内容

© 2024 Getinge | Getinge 和 **GETINGE**  是 Getinge AB
及其分支机构或附属机构的商标或注册商标保留所有权利。



Getinge 是心血管和心胸领域的合作伙伴。

我们提供相关设备、技术和解决方案，
以改善术前、术中、术后的临床经验。

然而，手术室中最重要的工具还是经验丰富的
外科医生的那双手，用来操作各种设备的一双手。

本烹饪手册介绍了一种有趣而独特的方式
来锻炼双手的灵活性，向外科医生致敬。

尽情享受吧！



目录

外科医生与厨师

13

工具

21

技巧

25

准备

31

食谱

37

厨房中的交流

119

食谱 (续)

130



外科医生与厨师

当两个截然不同的世界相遇时会擦出怎样的火花，这本跨界食谱做了深入的探讨。外科医生和厨师如何巧妙地运用各自独特的技能、工具和创意，打造出一场无与伦比的体验，这便是本书的核心所在。



Nirav C. Patel, 医学博士

副主席，
机器人外科主任

Fredrik Berselius, 厨师
Aska 餐厅的创始人和所有者

Nirav C. Patel 博士在印度长大，并获得了 Baroda Medical College 的医学学位。他曾在三个国家接受过医疗培训，这让他对全球心脏手术有着独特的看法。在做过数千台手术后，他对人、机器人和心脏之间的关系了如指掌。Patel 博士的工作改变并大大改善了许多人的生活。如今，Nirav Patel 博士是 Northwell Health 机器人外科的主任，兼任纽约 Lenox Hill Hospital 心血管和胸外科副主席。他每年大约做 350 台手术。

Fredrik Berselius 在瑞典斯德哥尔摩长大，曾怀揣成为一名职业滑雪选手的梦想。然而，他后来踏入了餐饮业界，并于 2000 年移居纽约，开始在 Aquavit 和 Per Se 等餐厅工作。2012 年，Berselius 在纽约布鲁克林开设了一家名为 Aska 的餐厅。不到一年的时间，Aska 便为 Berselius 赢得了米其林一星的美誉。2016 年夏天，Aska 在一个全新的双层店面重新开业，不久之后，Berselius 又获得米其林二星的殊荣。这家餐厅提供了独特的用餐体验，以东北地区的食材为特色，展现出斯堪的纳维亚风味。

以灵活性实现精确。有了精确性，才能提升手术成效。

Nirav C. Patel, 医学博士

大厨和外科医生都有一双灵巧的双手

Fredrik Berselius, 厨师





工具

本书中的九道食谱所需的工具和器械都来自于厨房或手术室。在开始阅读食谱之前，请先了解每道菜肴所需的工具和器械。接下来的两页中，您将看到所需工具的示例。



针和线



Castroviejo 持针器



缝线剪



厨师刀



手术刀



镊子



有齿镊



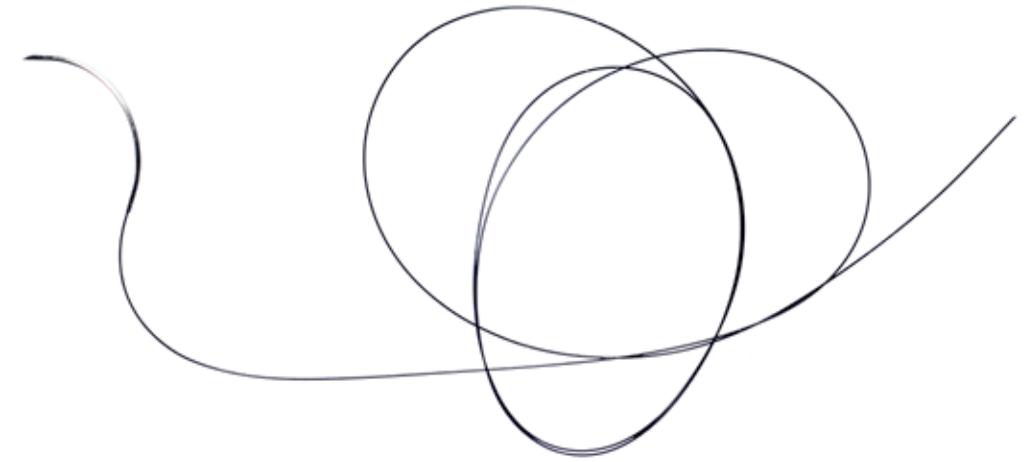
注射器



技巧

本手册中所选用的技巧旨在最大限度地锻炼您的灵活性。每种食谱均基于手术室中所用的四种技巧。有些菜谱，可以让您练习多种技巧，而某些食谱则专注于单一技巧的运用。

手术刀，用于精准切割，凭借着其小巧而精确的特性，能够胜任那些普通厨师刀无法完成的任务。例如，第 130 页所示的酿鸡翅食谱。



针和线，用于缝合填充的食材。在第 142 页上，您将看到需对炒卷心菜进行缝合的示例。

注射器，用于注入香料。
例如，第 104 页所示的
挪威龙虾食谱。



镊子，用于烹饪过程中的摆盘和其他精细任务。
第 38 页有一个有趣的示例，
其中镊子发挥了重要作用。

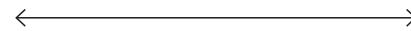


准备

准备和清洁，是厨房与手术室的重中之重。它们在节约时间、确保安全、防止污染和保障成功方面不可或缺。此外，充分的准备还能让工作更愉悦更高效。

准备好所需的一切工具、器械和炊具。确保它们清洁完好（或许，您还需要打磨锋利）。把所有调味料和配料摆放整齐（需冷藏或冷冻的食材除外）。

确保空间宽敞，以便能顺利完成任务，同时也要有足够的地方来摆放稍后会用到的物品。这是“术前准备”。



手术和烹饪之间有很多相似之处，如团队工作模式、准备方式以及应对压力的方式等。我们所使用的工具也是如此。

— Fredrik Berselius, 厨师

熟能生巧

四项练习可以提高您的灵活性。通过本手册，您可以在烹饪过程中锻炼到多种技能，这些技能在手术室中非常关键：准备流程的规划、执行重复性任务、提升专注力，提高触觉灵敏度，这些只是其中的几个示例。

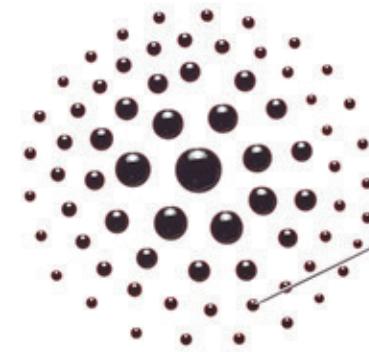
1

用手指或镊子夹住蓝莓，用手术刀给蓝莓削皮，注意不要损伤果肉。



2

使用注射器绘制如图所示的精细图案。最小的圆圈直径仅为1mm。



3

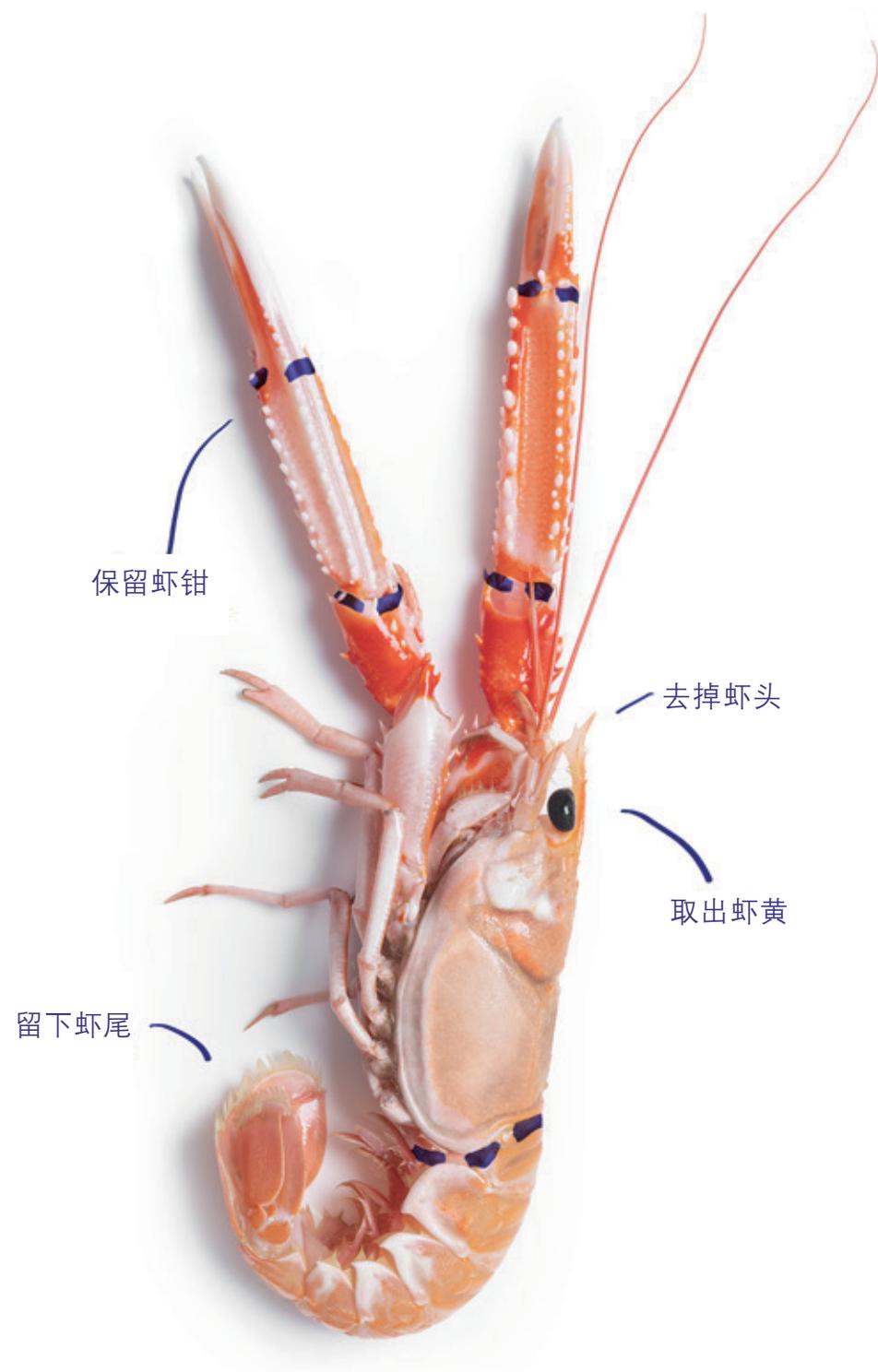
用镊子取下草莓的所有种子而不损坏草莓。



4

切下一瓣橘子，然后用针和线将其缝合回去。





食谱

Fredrik Berselius 与 Nirav C. Patel 博士潜心研制出了九道绝妙食谱。每一道佳肴都风味独特，其烹饪过程更是对您灵巧技艺的一次锻炼。这些菜肴必须精心准备，需要您全神贯注，投入大量时间。这并非易事，然而我们深信这份付出会物有所值。我们期待您也能对此深表认同。

青醋栗汁
玫瑰石首鱼





配料

1 份	带骨石首鱼 (约 2 kg)
100 g	盐渍青醋栗汁
300 g	腌青醋栗汁
2 汤匙	冷榨菜籽油
2 汤匙	杜松子油
100 g	熏鳗鱼
1 L	纯净水
1 片	铜级吉利丁片
	盐

份数
4 份

准备时间
45 分钟

(但腌制的青醋栗汁必须提前一周制备)

工具

刀 (用于切鱼片)

2 把小咖啡勺

镊子

用于调整花瓣的手术刀

石首鱼的质地紧实，油脂适中，味道自然浓郁，更胜鳕鱼。这种高品质的鱼，我们喜欢将其切成薄片，巧摆成玫瑰花形状，搭配调味汁，香气四溢。它小巧玲珑的玫瑰花造型，成为各道菜肴的首选前菜。

在烹制这道菜时，处理鱼肉必须迅速、精准，最好在冰上进行，因为鱼肉对热极为敏感。我们会用手术刀将鱼片切成花瓣形状，然后用手指和镊子将花瓣摆放成一朵完整的玫瑰花。

与大多数食材一样，处理鱼肉需要极为敏感的触感。大多数鱼类的结构都十分脆弱，因此在处理时，我总是小心翼翼。在准备时，必须用手感受肉的紧实度和结构，并了解肌肉所处的位置。

触摸和感受鱼肉，这与我们在手术中切割组织前进行的工作极为相似。了解肌肉线条和解剖结构是任何外科手术的关键。此外，切鱼的步骤也是一种很好的锻炼方法，这个步骤顺序与手术相似。制作完美的花瓣可以很好地练习用手术刀进行精确切割，而玫瑰花瓣的摆放更是需要像精细手术一样轻柔处理，以免损伤组织。



青醋栗也可以根据个人喜好用其它酸性水果或浆果代替，例如青梅。

制备盐渍青醋栗汁

- 1 用纯净水制备 6% 的盐溶液。
倒入所适量的醋栗，
在阴凉处腌制至少 1 周。

制备腌青醋栗汁

- 1 将 4% 蒸馏醋和糖等量混合。
- 2 将混合液倒入腌制好的醋栗中，
同样放置在阴凉处至少 1 周。

制备调味汁

- 1 将盐和腌青醋栗汁搅拌均匀。
- 2 最后，加入菜籽油。





鳗鱼冻

- 1 将鳗鱼放入小锅中，倒入冷的纯净水没过鱼肉。
- 2 慢慢煮沸，再用文火慢炖 20 分钟。
- 3 滤出高汤，搁置备用。
- 4 冷却后加盐调味。
- 5 将一半的汤重新加热到 140°F/60°C。
- 6 将吉利丁片放入冷水中泡发，然后放入高汤中。
- 7 倒入冷却的高汤，然后全倒入浅容器中。
- 8 静置约 4 个小时后，将鳗鱼冻放在切菜板上，用刀切成丁。
- 9 放回干净的容器中，然后放入冰箱冷藏，食用时拿出即可。

鱼的准备

- 1 将鱼放置于面朝自己、鱼头朝右的姿势，开始清理内脏。
- 2 在鱼肠处切口，将刀滑入鱼肚深处，朝向鱼头和鳃的方向。
- 3 左手小心抓住鱼肠。使用剪刀将其与鱼头分离。丢弃鱼肠。
- 4 将鱼肚面朝自己、鱼头朝左放置。在鳃后面切口，切开左腰。
- 5 现在将鱼翻面，鱼背朝向自己。在鳃后切一刀，刀向前切断鱼脊骨，取下鱼头。
- 6 将鱼背朝向自己放置。刀插入腰肉前端，倾斜刀片，在鱼肉上切花刀，约4-8 cm深，具体取决于鱼的大小，再沿着骨头从鱼脊骨切向鱼尾。这样，部分鱼肉会与鱼骨分离。
- 7 将鱼翻面，从鱼尾向腰肉前端开切。将鱼腹朝向自己放置。
- 8 提起鱼腹，将前面的肋骨切开，去掉腰肉。握住鱼脊骨，切开鱼肋骨，从第二块腰肉上取下鱼脊骨。



- 9 将鱼皮面朝下，顺着切掉鱼皮。
- 10 分离鱼背和鱼腹。将背肉分成大腰肉和小腰肉。用刀轻轻剔除血管、软骨或筋膜。
- 11 轮切腰肉，鱼肉的横截面呈半圆盘状。
- 12 切成2 mm厚的薄片，用手术刀将每片鱼肉切成完美花瓣形状，然后放到装有烤盘纸的托盘上。
- 13 摆放4行，每行2片。
- 14 继续切片，每切8片后将其分成4行摆放。
- 15 越靠近尾部，切出的腰肉会越小。因此，为了保持大小的一致，请每切8片摆放一次。

注：每份6-10片，
30 g左右一份。

制作玫瑰花



1 将最小的鱼片卷成细锥形，作为“玫瑰芯”。

2 再用一片包裹住第一片。对第三片重复上述步骤，直到最后一片花瓣。



3 对于第四片，将底部向中心靠拢，顶部略微外翻。

4 重复上述步骤，然后不断调整，直到美丽的玫瑰花成形。

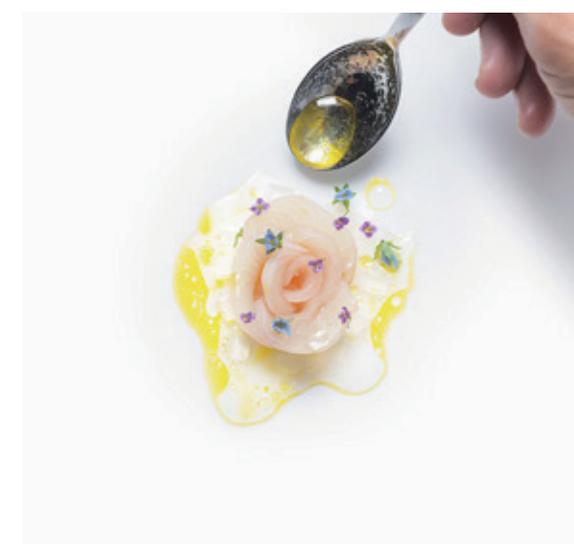
上菜



2 在玫瑰周围放一勺鳗鱼冻。



1 将玫瑰小心地放在盘子里，用花进行装饰。



3 最后加入2汤匙调味汁。

温汁扇贝萝卜



份数
4份

准备时间
1.5小时

配料

- 4个 带壳活扇贝
- 4个 大的黄洋葱，切成3 mm的薄片
- 10个 小圆白萝卜
- 红酢酱草叶（可替换为红叶生菜或其他平叶草）

- 4个 鸡蛋，只要蛋清
- 黑加仑叶油

工具

调色刀

小刀

手术刀

镊子

吸管

挤压瓶

3 mm 圆柱形软木切割器

扇贝，双壳贝类之一，其精妙之处在于，它的器官位于由传导肌相连的两个壳之间。所有双壳类都拥有一块或两块闭壳肌，甚至有些稀有的品种拥有三块闭壳肌。举例来说，在贻贝中，您会发现白色小闭壳肌位于“肉”的一角，而在扇贝中，“肉”本身实际上就是闭壳肌。这块软嫩乳白色的闭壳肌质地细腻，口感紧实滑腻。

扇贝的新鲜程度至关重要，因此，务必要选购鲜活带壳的扇贝以确保其品质。此外，还要仔细检查扇贝，确保其处于最佳状态，没有任何残留壳或沙砾，并小心翼翼地处理，因为它们很容易受损或破碎。在处理扇贝时，双手需保持稳定，以打开和处理贝肉。然后，需要用手指精准操作才能完成这道菜的装盘——细切扇贝，并小心地围绕萝卜条折叠。对于新鲜的优质扇贝，我喜欢享用刺身，或者简单地用肉汤稍稍加热。

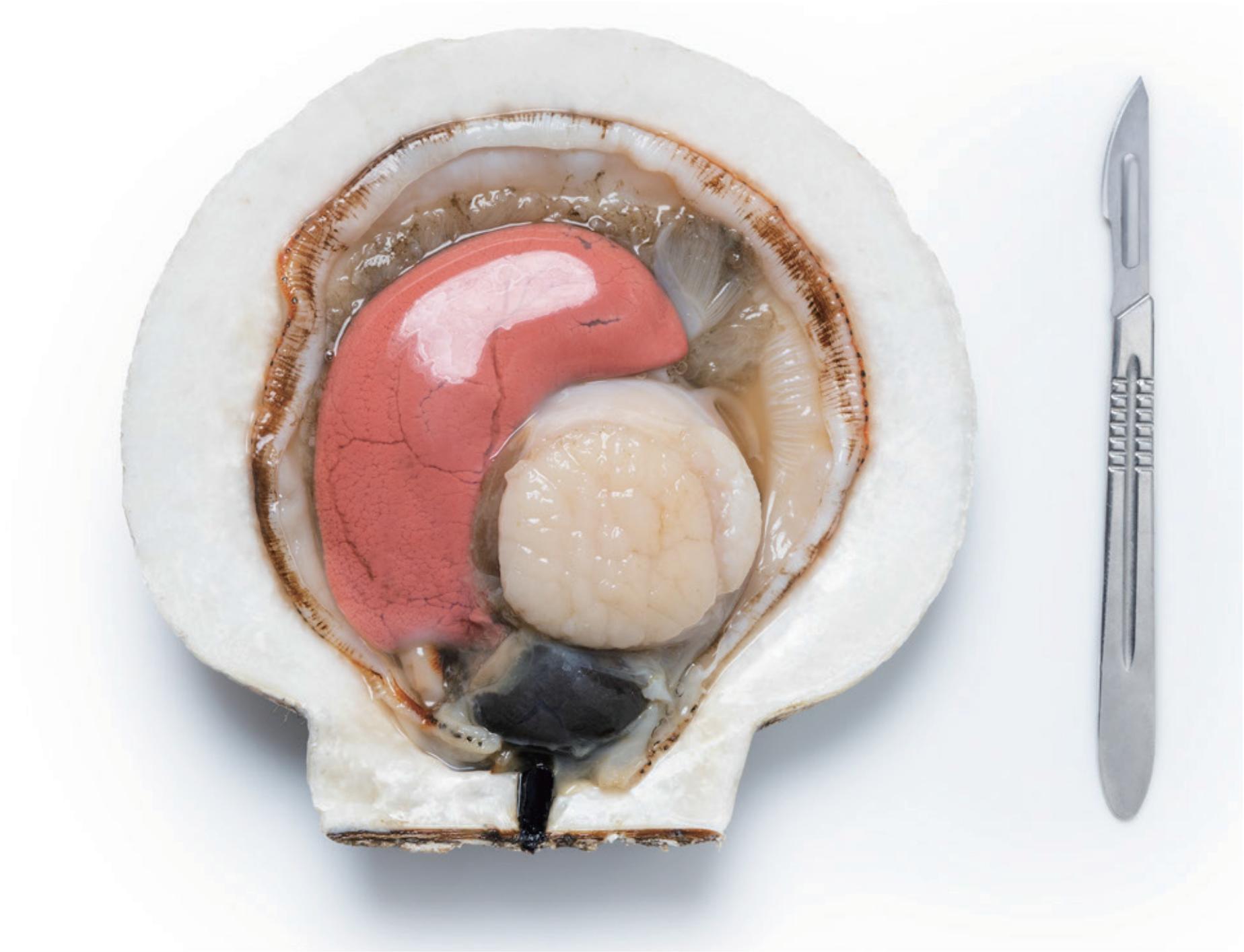
了解扇贝的解剖结构，精准地切开闭壳肌并将其完整取下，就像在手术中完整切除肿块而不破坏其结构一样。通过练习软木切割器的移动，我们可以锻炼精准地在心脏或大血管上钻孔的能力。



扇贝备菜

- 1 将扇贝放在手掌中，贝壳的凹面朝向自己，斜面朝上。
- 2 断开背面的连接韧带。
- 3 用刀片插入开口处，沿着平坦的一侧，穿过约3厘米离边缘5点钟位置的肌肉，然后刺穿它。贝壳应该会完全松开并脱落。
- 4 倾斜扇贝，将其保持在90度，利用重力，轻轻松开裙边，这样您就能看到其与第二层外壳的连接。将刀沿着外壳滑入，然后将其切开。这样就能得到两个干净的贝壳。
- 5 接下来，去掉裙边、肠和鱼籽，您会看到大肌肉旁边有一块小的结缔肌。用拇指在两块肌肉之间用力向下压，将其分开。
- 6 继续在大肌肉周围进行处理，去除连接筋膜。持续轻柔地进行处理，以免损坏其他器官或鱼籽，直到扇贝脱落。
- 7 接下来，使用冰水和海盐制作一份5%盐溶液，以清洗扇贝。
- 8 在冷水中冲洗扇贝10秒，然后放置于仿麻纸巾上。
- 9 漂洗鱼籽和肠道，然后放置在纸巾上。
- 10 冷藏备用。







扇贝汤制备

扇贝肉汤
(扇贝汤 + 洋葱汤)

- 1 选一个中等大小的炖锅，用中火加热。
- 2 倒入薄薄的一层中性油。
- 3 尽量擦干裙边和扇贝，然后放入热锅中。小心不要让水分直接接触锅底，因为水分会让油溅出，可能导致烫伤或着火。
- 4 在平底锅中煎烤裙边，不时轻轻翻动，在平底锅中慢慢炒焦。
- 5 当汁液变得浓稠时，加入水稀释一下。
- 6 继续加热蒸发水分，继续炒焦。
- 7 再重复此过程两次。
- 8 接下来，加入 2 升冷水，文火慢煮 20 分钟。
- 9 将汤汁滤出，然后把容器放入冰水中冷却。

澄清汤汁

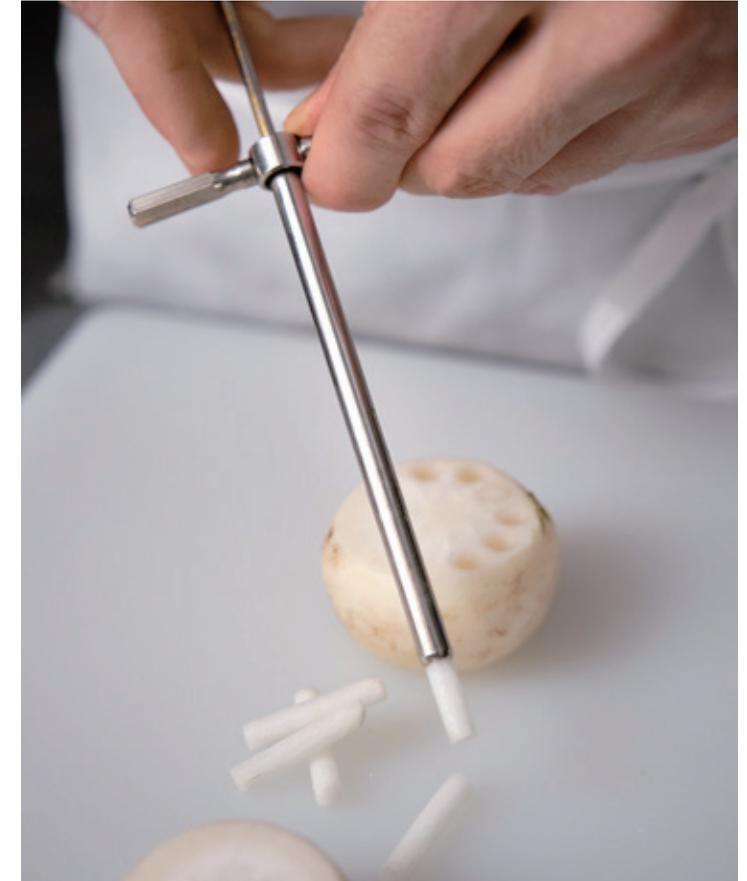
- 1 打入两个鸡蛋，将蛋黄与蛋清分离。
- 2 将两份蛋清放入碗中，用手动打蛋器打发一分钟直至起泡。
- 3 将扇贝汤放入小炖锅中，加入蛋清。将肉汤与蛋清搅拌均匀，然后小火煮沸，直至冒出气泡。
- 4 关火，将汤汁细筛一遍，滤掉所有蛋白和汤渣。过滤后，您将得到一份略带棕色的、完全透明的汤底。

洋葱汤制备

- 1 选一个中等大小的炖锅，用中火加热。
- 2 倒入薄薄的一层中性油。
- 3 将洋葱片放入锅中，慢慢炒焦。
- 4 加水稀释，搅拌，让水分蒸发。
- 5 继续炒焦并重复该过程 3 次。
- 6 加入 2 升冷水，文火慢煮 1 小时。
- 7 过滤，检查汤体并进行调味。
- 8 汤体应为琥珀色、透明，有质感，汤体厚重。
- 9 如果液体呈水状，则要进一步蒸发水分。

高汤制备

- 1 在扇贝汤中加入洋葱汤调味，制成口味均衡的汤汁。加盐调味。



萝卜备菜

- 1 使用 3 mm 软木切割器，切成圆柱形萝卜条。
- 2 将萝卜条切割为 40 mm 长。

上菜



1 用手术刀将扇贝切成 3 mm 的薄片，从扇贝粗糙面顶部往下切。



3 在萝卜条上卷好红酢酱草叶，然后在酢酱草上卷 3 片扇贝。



2 将三片扇贝卷在一个萝卜筒上。



4 将每根“圆材”切成 2 个更小的分段。
5 将红酢酱草叶卷在六个扇贝卷上。
6 将菜卷整齐地摆放在盘中。



8 在扇贝四周淋上汤汁，直到所摆放食物的一半。



7 用滴管将半满管的黑加仑叶油滴到扇贝上。

鳕鱼配瑞典黑啤酒、
莼萝以及风琴小萝卜





份数
4份

准备时间
一整夜+1小时

烹饪时间
10分钟

配料

- 1条 中等大小的鳕鱼
- 40g 鱼子酱
- 4个 嫩洋葱
- 20个 小圆白萝卜
- 20片 小小的旱金莲叶
- 4把 莳萝
- 20片 紫罗兰花瓣
- 20朵 洋葱花
- 300g 啤酒
- 500g 4% 蒸馏醋
- 250g 糖
- 莳萝花
- 莳萝茎（摘莳萝叶时取下）
- 200g 油
- 100g 莳萝枝用于榨油
- 20支 莳萝枝用于装饰
- 3L 5% 盐水（海盐/冷纯净水）
- 600g 奶油

工具

刀具（用于处理鱼）	5 mm 裱花嘴
刮鳞器	2个直径1mm的木杆
小刀	加热器设置为125°F/52°C
4个55mm x 15mm 钢圈模具	计时器
1个2升冷冻袋或类似物品	用于榨油的搅拌机
小刮刀（用于装盘）	咖啡过滤器
镊子（用于装盘）	小号不锈钢托盘
注射器	仿麻纸巾

鳕鱼肉质细腻，在众多菜式中多有涉及，是各种烹饪法和调味的理想选择。我钟爱以鳕鱼为主材，因其温和的味道、软嫩的口感，以及对风味的良好吸收能力。鳕鱼与周围浓郁的香草味和奶油味道完美融合，散发出迷人的香气。

准备鱼类料理需要双手的灵巧和对细节的敏锐度。务必时刻留意肌肉纤维的结构，特别是在移动或抬起鱼或鱼片时，避免逆纹弯曲，以免鱼肉剥落或断裂。

这道菜中还有我钟爱的日本白萝卜，即 Hakurei。我们采用了风琴式切法，这种手法最初源自 1930 年代的瑞典烤马铃薯。它要求将马铃薯从头到尾切成均匀薄片，但底部保持连接，以便更好地盛装酱汁或其他馅料。在这道菜中，我们还使用装有盐溶液的注射器对每份白萝卜进行单独腌制，锻炼操作的准确性。

这个食谱涉及了许多外科医生用到的灵活技能。将盐水注入鱼肉类似于使用手术针将溶液注射到身体特定部位的技术。沿着肌肉线条对鱼进行外科解剖是避免损害组织的良好实操。对白萝卜的处理需要精准的重复动作，以训练各个步骤的灵活性。

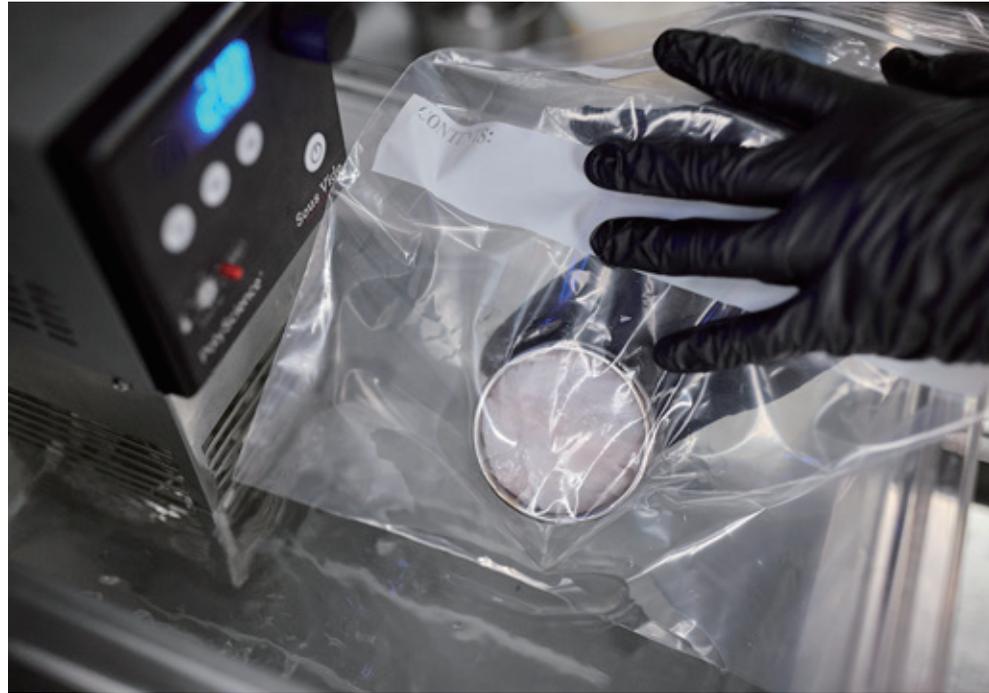
“风琴”做法是 20 世纪 30 代源自瑞典的一个词。





鱼的准备

- 1 将鱼放在一块大切菜板上，最好是放在一个大的厨房水槽中。使用刮鳞器逆纹刮去鱼鳞。完成后，用冷水轻轻冲洗，然后用吸水纸拍去多余的水分。
- 2 剥下鱼皮，剔除任何血管。注意：在处理鱼和肉时，下刀应该连贯而不间断，从头划到尾，然后逐步剔除任何您不喜欢的部位。就好比一次剥掉一层薄薄的皮一样。
- 3 通过观察并用手指感觉，找出肌肉中的天然分层部位。用小刀开始切开，顺着肌肉的自然纹理进行切割。
- 4 将大块鱼肉切成直径为 55 毫米的片，对背部腰肉进行修整。如果鱼的体型较大，则两侧腰部都可用，如鱼较小，可根据需要处理成不同形状。
- 5 将鱼片放在砧板上，切成 15 mm 厚的薄片。将鱼片摆放在托盘上，用注射器刺入鱼片侧面约 40 毫米，缓慢注入盐水，每片重复此操作 4 次，每次注射间隔 10 毫米。



烹饪鱼肉

- 1 将每片鱼片放在托盘中，用一个环形模具将鱼片围起。
- 2 将抹刀滑入环下，将鱼片盛到可密封的袋子中。
- 3 倒入薄薄的一层油，然后缓慢地将袋子放入水中。
- 4 逐步将鱼浸入水中时，空气会从开口处排出，在鱼周围形成真空。
- 5 将鳕鱼煮 6 分钟。

制作醋

- 1 将莼萝花（可用莼萝茎替代）放入小玻璃罐中。
- 2 将醋和糖加热至 125°F/52°C。
- 3 搅拌醋，使糖溶解。
- 4 将温热的醋倒在莼萝茎上。
- 5 冷藏（最好过夜或更长时间）。

制作酱汁

- 1 将 300 g 黑啤酒浓缩至 100 g。
- 2 加入 100 g 莼萝醋。
- 3 加入 600 g 奶油。
- 4 加盐调味。

制作油

- 1 将 200 g 油与 100 g 莼萝混合打成绿色果泥。
- 2 将果泥放入超细滤网或咖啡过滤器中过滤。
- 3 保留绿油。冷藏备用。





制作风琴小萝卜

- 1 头尾各切掉 5 mm。
- 2 然后开始使用削皮刀“转”萝卜。这是一种非常令人满足的技巧，你做得越快越准确越好。转过的萝卜应该有 7 个面。
- 3 将其削成瓜形或橄榄球形后，放在切菜板上。
- 4 现在，您需要使用风琴刀法，将萝卜切成 1 mm 厚的片状，并保持底部相连。您可以自己把握切下的深度，也可以将牙签或串针平行穿过萝卜，这样在每次切下碰到串针时就知道应该停止了。这是练习指尖和手部灵敏度和控制力的好方法。

制备洋葱和 香草装饰物

- 1 将小洋葱切成两半。
- 2 在盐水中煮大约1分钟，确保断生但保留了洋葱的香气。在室温下保存。
- 3 将洋葱切成3 mm宽的新月形。



- 4 使用裱花嘴将旱金莲叶从茎部切下。



- 5 采摘每支莳萝枝。

上菜

- 1 在小炖锅中倒入一汤匙水，加热至沸腾。
- 2 放入萝卜，加一小块冷黄油和少许盐。
- 3 转圈晃锅，让食材均匀受热，给萝卜浅浅上色，不要炒焦。不时用汤匙翻炒萝卜。注意不要干锅，以避免黄油炒焦。萝卜烹饪完成后，加入少量的莳萝油，使萝卜呈绿色。
- 4 将鱼从袋中取出，放在装有仿麻纸巾的小手术托盘上，将托盘放在温热但不烫的表面上。
- 5 制作4勺鱼子酱，将其放在温热但不烫的钢托盘上。
- 6 在每个餐盘的中心放5块萝卜。
- 7 制备洋葱和香草装饰物。
- 8 在鳕鱼顶部各放四份：新月状洋葱、葱花、旱金莲、紫罗兰和萝醋。



- 9 将鱼子酱轻轻放在中间。



- 10 将配料混合做成酱汁，煮至接近沸腾，但不要煮沸。将酱汁与莳萝油搅匀，用勺子舀在鱼的周围。



保持耐心。
保持专注。
不要仓促。
不要激动。

Nirav C. Patel, 医学博士

尝试新事物能
让人取得进步。
值得学习的新
事物永无止尽。

Fredrik Berselius, 厨师

松露野韭烤鹌鹑





份数
4份

准备时间
3小时

烹饪时间
5分钟

配料

- 4只 鹌鹑
新鲜的松露或其它香菇，或者用刨刀切成薄片。腌制的野葱，或者其他腌制的韭葱科植物，比如青葱和大蒜，切成薄片
- 200g 奶油
- 200g 鸡胸肉
盐
- 4L 鸡汤
松露醋或其他香菇醋
新鲜香草，如酢浆草或水芹

工具

小剪刀	滤布
刨刀	裱花袋
镊子	漏勺
钳子	蛋糕抹刀
小刀	橡胶刮刀
手术刀	平底铁锅
毛巾	汤锅
保鲜膜	针和线 (烹饪专用细棉线)
料理机	

鹌鹑，这种小巧玲珑的禽鸟，在世界各地皆备受青睐，被誉为美味佳肴。我个人认为，鹌鹑肉是最美味的禽肉之一，肉质细嫩可口，带有一丝甜香和淡淡的野味。相比鸡肉，鹌鹑肉更为精瘦，色泽也更深。一般而言，鹌鹑皮比其他禽类更薄，因此在处理时更为脆弱易碎。在这道菜谱中，我们会将鹌鹑胸脯去骨，但保留其薄薄的表皮，然后将鸡肉和鹌鹑腿肉、腌制的野韭和松露制成的慕斯填入胸脯中，然后将其精心折叠，先蒸后烤。

这些小巧的禽鸟需要细致处理，对刀工要求极高，需要特别留意细节。如果购买的鹌鹑是带毛的，那么首先要小心翼翼地去除羽毛，并仔细冲洗干净，确保没有任何残留。然后，需要精巧地解剖鹌鹑，用手术刀将腿、翅膀和胸脯分开，确保每一个切口都要精确。精准去骨后，我们会将填料填满胸脯，然后进行仔细缝合。

处理鹌鹑犹如按照特定顺序使用手指进行精准的外科手术步骤，需要进行精细的分离。缝合鹌鹑皮是一种很好的练习，因为这一步骤需要手术级的精准度，以保持其完整性并防止撕裂，这正是外科缝合的基本原则。





制作慕斯

- 1 将鸡肉粗略切丁，加入适量盐，然后放入料理机中。
- 2 通过搅拌把鸡肉加工成更光滑细嫩的质地。
- 3 缓慢加入奶油，并混合均匀。
- 4 用蛋糕刮刀将慕斯刮到滤布上，滤入碗中。
- 5 用橡胶刮刀拌入葱和松露。

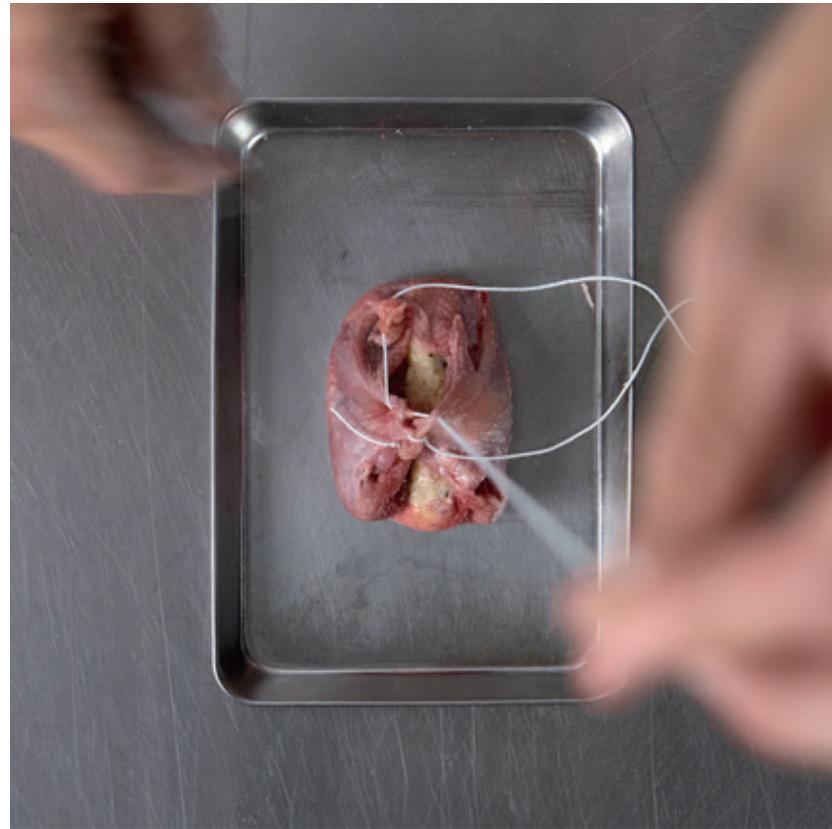
制作酱汁

- 1 将鹤鹑翅、骨和头放入烤箱，以 350°F/175°C 烘烤 45 分钟，直至呈现金黄色。
- 2 将骨头放入装有鸡汤的汤锅中。
- 3 文火慢炖 2 小时。
- 4 将汤汁过滤到干净的锅中，慢煮，直至浓缩成酱汁般的稠度。
- 5 试味，然后加入盐和松露醋调味。
- 6 留存待用。

鹌鹑备菜

- 1 将鹌鹑放在切菜板上，用剪刀去掉头部，但尽可能多保留颈部。
- 2 将鹌鹑胸脯朝下放置，用手术刀在距肩部约 1 cm 处切开翅膀，刀尖顺着关节上方滑动，切断后面，将胸廓的骨头取出。为了能够缝合鹌鹑，必须保留尽可能多的鹌鹑皮。
- 3 轻轻地按压鹌鹑皮，同时向相反方向推动骨头，将其从鹌鹑翅上脱离。当骨头开始与肉分离时，将其靠在切菜板上，将刀片滑到骨头下面的鹌鹑皮之间（类似于切鱼片），将骨头完全剔除。
- 4 同样方法处理好第二只鹌鹑。
- 5 要取下鹌鹑腿，需要用手指找到骨头的位置，在大腿上切口，然后划开鹌鹑皮。手指插入皮下，轻轻移动手指，将其与肉分离。移开足够多的鹌鹑皮，直至髁关节露出，然后用刀切开大腿和关节，将其完全切除。
- 6 将鹌鹑胸部朝下放置，用剪刀剪断尾骨，然后用刀沿着鹌鹑的脊骨穿过颈部切穿鹌鹑皮。用双手将颈部皮肤向后剥离至冠部。切掉并取下颈部。然后轻轻地将鹌鹑皮向后翻折，露出连接叉骨的两块骨头。





- 7 切开每块骨头，用手指轻晃并滑动叉骨，使其从结缔组织中脱离。骨头没有与肉相连时，轻轻一折就能使其从脊柱连接处折断。
- 8 再次翻转鹌鹑，从后部开始处理，在最后两根肋骨上轻轻切下背骨（这些肋骨往往稍微突出），然后沿着胸廓切开，您首先会看到“小的”肉片脱落，然后是整个胸脯（仍然与皮肤相连）。
- 9 最后，将两块胸脯皮面朝下放在切菜板上，拇指向上按压剩余的连接软骨，施加压力以从鹌鹑皮上取下胸腔，务必小心不要损坏胸腔。
- 10 现在，将慕斯放入胸脯中间。
- 11 将颈部皮肤交叠，重叠范围约 2 cm，先放右侧，然后是左侧。
- 12 使用针和线（烹饪专用细棉线）将背部皮肤缝合在一起，并固定颈部皮肤。
- 13 把保鲜膜铺平，将鹌鹑放置其上，摆成略成三角形的造型。
- 14 将鹌鹑整体包裹，用双手小心地对胸脯进行塑形，让胸脯成心形，同时注意排出保鲜膜中残留的空气。
- 15 包住底部，用手重复操作，两侧都到位。
- 16 放置在平底锅上。
- 17 对其他的鹌鹑重复此过程。



烹饪鹌鹑

- 1 在 180°F/82°C、50% 湿度下蒸 16 分钟。
- 2 将鹌鹑放在桌子上冷却，然后进行冷藏。
- 3 一切就绪后，准备一个热锅（最好是铸铁锅），将胸脯翻面煎至每面都呈褐色。

- 4 呈褐色后，放入一块黄油，将融化的黄油涂抹于胸肉上，直至其呈金黄色。
- 5 从锅中盛出，放在纸巾上，拆下棉线，然后将胸脯先切成两半，再切成四分之一。

上菜



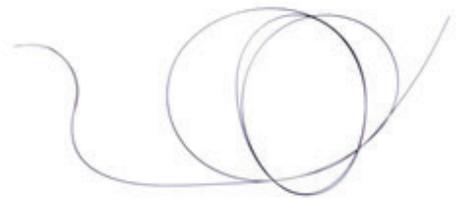
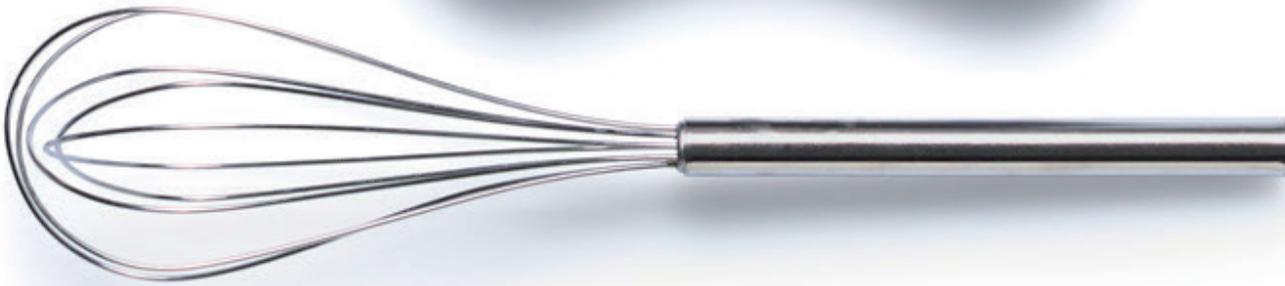
- 2 用切片器（刨刀）将蘑菇切成 1 mm 厚的薄片，放在 11 点钟位置的胸肉上。



- 1 将切成两半的胸脯肉放置在盘子的 5 点钟和 11 点钟方向。



- 3 将酱汁撒在盘子上并摆盘。
- 4 用新鲜香草进行装饰。



挪威龙虾虾尾
和虾钳配黑醋栗





份数
4份

准备时间
1小时

烹饪时间
10分钟

配料

- 4只 挪威大龙虾
- 4根 大红萝卜
- 500g 黄油
- 4汤匙 奶油
- 1汤匙 法式酸奶油
- 2茶匙 现做或高品质的黑醋栗汁
- 1茶匙 4% 蒸馏醋
- 盐适量
- 时令香草和可食用花卉，
如酸叶草、酢浆草以及葱类

工具

小剪刀

小镊子

8根长金属烤肉叉

小刀

泪滴形糕点刀

手术刀

注射器

挪威龙虾，美味的代名词，遍布全球各地，风味鲜甜而有层次感，肉质鲜嫩多汁，广受欢迎。烹饪后的虾肉奶香味浓郁，还带有淡淡的海味。挪威龙虾以大西洋东北部产地为最佳，尤其是冰岛、法罗群岛、挪威和苏格兰温度较低的沿海水域。Aska 餐厅通常从挪威采购食材，全程要保持挪威龙虾的鲜活，因为它极易腐烂。在我们的食谱中，挪威龙虾的备菜及其配菜是这道菜的烹制过程中工序最多、最细致的部分，而实际烹煮部分相对简单。挪威龙虾是一种脆弱的甲壳纲动物，因此在整个制备过程中都需要小心处理。首先，必须小心地去除虾壳，注意不要损坏下方的嫩肉，双手需保持稳定，轻柔触碰，以确保虾肉完整。此外，虾肉与虾壳的分离是一项复杂的任务，因为这个过程需要在复杂的虾壳缝隙和关节之间进行操作。这个步骤对精确度要求很高，这样才能取下每块肉，不浪费任何材料。

在这个食谱中，您需要进行锐性分离，即用刀和剪刀将肉从壳中取出。在此过程中，您需要找准一个手术平面并用手指撑开，在不破坏组织的前提下精准用力将肉从壳中取出。



制备挪威龙虾

- 1 将挪威龙虾放在切菜板上。用小刀在龙虾眼睛后面找到一个小凹陷处，用刀尖刺入，并朝向眼睛中间刺穿。然后紧紧捏住虾头和虾身扭转将头部和身体分离，注意不要损坏到虾肉。
- 2 将带虾钳的虾头和虾身放置一旁备用。
- 3 现在，用一只手握住虾尾，注意尾巴最末端有两个小鳍（尾肢），把它们扭下来。
- 4 使用剪刀沿头胸两侧的腹部膜（通常很坚硬）剪下，包括横贯腹部的厚壳。将一片刀刃深入虾壳，沿着尾部进行处理，小心不要损坏虾壳下的肉。
- 5 一只手握住尾部，适当挤压，沿着背部将壳折断。
- 6 双手向外掰开外壳，将虾壳脱离。内部的肉会慢慢松动，但通常需要一会儿才能完全脱离。必须将其完好无损地取出，没有任何撕裂。手指插入壳的下方，使壳顶部的肉变松，同时利用重力使肉自然掉落。如果难以取出，则重复该过程，同时继续将其撑开。

- 7 使用薄镊子从尾部后部穿入距离尾尖约 1 cm 处。此时可看到虾线，用镊子夹住。转动镊子，缓慢而稳定地拉出虾线。
- 8 将虾尾放在切菜板上，头部朝向您。尾部有两条沿背部平行延伸的腰肉。将肉叉从腰肉中心一直穿到虾身。将第二根肉叉完全穿过第二块腰肉。



- 9 下一步，为了取出虾钳中的肉，在虾钳外壳的中间切一个浅切口。
- 10 朝关节方向掰开外壳。
- 11 晃动虾钳的活动部位，直到感觉到其松动。同时缓慢且稳定地拉动外壳。壳会连带附着的软骨脱落。
- 12 去除第二块虾壳。



制备高汤和酱汁

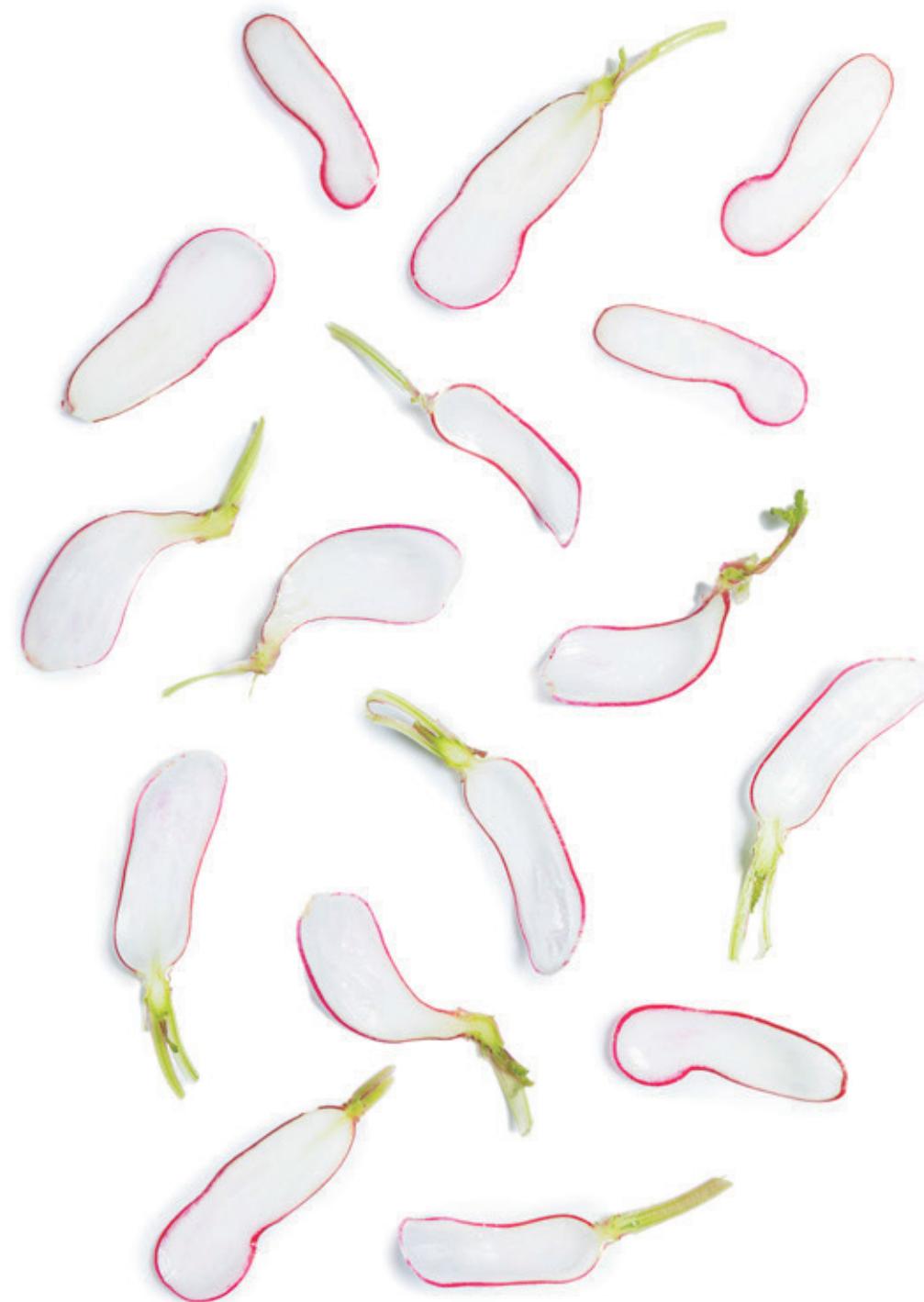
- 1 将 $\frac{2}{3}$ 的虾壳放入烤盘，烤箱设为 350°F/175°C，烤 25 分钟。
- 2 将虾壳放入汤锅中，倒水没过虾壳。水沸后文火慢炖 20 分钟，然后滤出汤渣。
- 3 将 1 杯高汤放置一旁备用。
- 4 继续炖煮浓缩剩余的汤汁，直到闻到浓烈的贝类香气。
- 5 加入鲜奶油、奶油、醋、黑醋栗酒，使用手持搅拌器打发至光滑浓稠的状态。
- 6 上菜前，用温热的龙虾黄油调兑酱汁。

制备黄油

- 1 将剩余 $\frac{1}{3}$ 的虾壳放入锅中，将 500 g 黄油盖在虾壳上。
- 2 小火，让黄油慢慢融化，继续小火，直到黄油散发香味，露出龙虾的颜色。小心不要将黄油烧焦。
- 3 过滤并冷却至略高于室温，使其仍保持液态。
- 4 将液化的黄油倒入注射器中。

红萝卜备菜

- 1 用手术刀将萝卜切成 1.5 mm 的薄片。
- 2 使用糕点刀将薄片按压成泪滴状。放置一旁备用。





烹制挪威龙虾

- 1 在虾尾和虾钳上刷龙虾黄油，然后加盐调味。
- 2 高温炙烤。虾钳只需烤 10-20 秒即可翻面再烤。
- 3 尾部背面则烤制 1-2 分钟，然后翻转到腹部烤制 5-10 秒。
- 4 取出，放在切菜板上。
- 5 切成五等份。
- 6 使用注射器，将一半龙虾黄油注入到肉中，每块都需注入。

上菜



- 1 将龙虾尾部和虾钳摆放成圆形。



- 4 在围成的圆圈上倒一勺酱汁。



- 2 将萝卜片放在中间并对齐，与龙虾片上下交叠。
- 3 在每块龙虾上放上鳕鱼籽，最后以花作为装点。



- 5 使用注射器在每块顶部加几滴融化的黄油。



廚房中的交流

在您听到这个项目的时候，
您的第一反应是什么？

Nirav Patel 博士：听到这个项目时我很兴奋。
为了帮助心脏外科医生锻炼灵活性而专门编制
一本烹饪手册，我当然不能错过这个机会。

Fredrik Berselius：我也是。这个构想
听起来有点不寻常。而且很有挑战性。
但我确实理解，厨师和外科医生都需要
具有高灵活性。而且，我喜欢挑战。



NP：我不得不承认，
我有点担心我是否能够做好。
我会不会紧张？当然会。

FB：你居然紧张？好吧，其实我也紧张。
紧张，但是兴奋。

为什么灵活性
在手术中这么重要？

NP：在我看来，对于手术而言，灵
活性是最为关键的技能。你必须明白，
灵活性对于保持敏捷和精确度至关重
要。在这条道路上，没有任何捷径可
走。你必须热爱它，重视它，并且坚
持不懈地进行练习，不断取得进步。



手术和高级厨艺之间
有何相似之处？

NP：这两者都需要充分准备、热
情投入，关注细节并展开团队合作，
而且对于精确度都有着极高的要求。

FB：我之前没有这么深入地思考过
这些相似之处，但在我们的合作中，
我越发意识到这两者真的非常相似。

你们是如何合作的？

NP：手术的重点工作在于准备、评估患者、团队讨论，以便让每位人员都了解自己的角色，然后按照计划做手术。但是，还必须随时做好准备以防发生意外事件。全程都需要高度关注细节。实际上，不难看出与高级厨艺之间的相似之处。



NP：在配料和烹饪方面，Fredrik 是绝对主导。但在一起合作时，我们需要确保在每个食谱中运用至少一种外科技巧。这是真正能够考验灵活性的食谱。

FB：从开始到结束，整个过程都是非同一般的经历。首先，我提出了一些想法，关于我们可以一同完成哪些任务。然后，我们进行了深入探讨，从操作技能的角度完善了我们的想法。我很喜欢一步步分解菜肴的步骤，然后进行调整、微调、加入外科医生使用的工具，最后，我们定下九款有趣的食谱。

NP：是的，我热爱烹饪。对我来说，这是我在周末的一种放松方式。但这是我第一次用外科技巧来进行烹饪。虽然花费了我很多精力，但非常有趣。

FB：确实，我在研究菜式时，你在手术室中的工作给了我启发。看到你使用的那些工具以及在备菜工作中对这些工具运用，非常有意思。例如用针和线来准备鸡翅。

NP：我认为这本手册对我们两个人来说都是很好的提醒，督促我们不断学习。你在手术过程中的用刀方式、技巧以及手指和双手的灵敏度始终都存在进步空间。



FB：我认为菜谱中的鹿肉就是一个很好的示例。我们想用手术针制作一道菜，于是想到了包卷心菜饺子。我们把卷心菜煮软，这样才能用针刺穿，但不能太软，以防线穿过时破损菜叶。线必须可食用，且必须非常软才能用来缝线，但也不能太软，否则会断裂。我们尝试过香葱，但换成了一小把热水焯过的韭菜。穿刺卷心菜时，我们必须保持非常高的敏感性，精确把控施加的力度。操作时要非常小心、精准，确保不会扯破卷心菜或线。

FB：但当然，我们不能忽略差异。我们都承受着压力，但在餐厅里，我们烹饪是为了给顾客呈上美味而令人难忘的餐食。而手术室的使命是拯救命悬一线的患者。

NP：这与我们在手术中的工作相似。在使用针时，我们必须小心谨慎，以免撕裂组织，这在手术中尤为重要。在手术接近结束时，我们不能急于完成而导致注意力不集中。您需要全神贯注，从开始到结束都保持专注。注重细节并保持耐心是至关重要的。一场心脏手术可能需要持续五个小时，您必须在整个过程中保持高度的专注和精确性。

FB：在这个过程中，很多时候，我都发现能够将这些技能应用到餐厅中。比如，使用手术分离鹿肉的腰部肌肉。



遇到的最大挑战是什么？

FB：我认为在这个项目中，整体的挑战是我需要走出舒适区，试着从一个外科医生的角度来看待食物。

NP：对我来说，尽管我已经做了很多年的外科手术，但要走进厨房，与大厨一起完成这个项目还是很有难度。你知道的，这也是我第一次将外科技巧应用于烹饪。

FB：在编制食谱时，我们必须弄清楚餐厅和手术室的工作之间存在的联系，这是一项挑战。我们需要确定在哪些时候需要非常高的精确度，哪些时候需要依赖于触觉和感觉，还要使用特定的工具来处理非常精细、细致的操作。

人们说，烹饪是科学和艺术的结合。
您能将这句话也运用到
心血管的手术中吗？

NP：当然！手术是一门艺术，但却是经科学证明的艺术。通常，你确切知道要做什么以及按什么顺序去做。但在某些情况下，你必须谨慎进行创新并准备好随时应变。

FB：（笑）我能理解这种情况。厨房里也是如此。对于某种菜，你可能已经做了一百次了，然后突然某一天，你拿到的是状态完全不同的食材。那么这时就需要即兴创作了。

您认为你们的合作
成果如何？

NP：我认为这九款食谱都能对手指和思维进行很好的训练，所有食谱都需要非常注重细节。这次合作的体验以及成果比我预想的还要好。

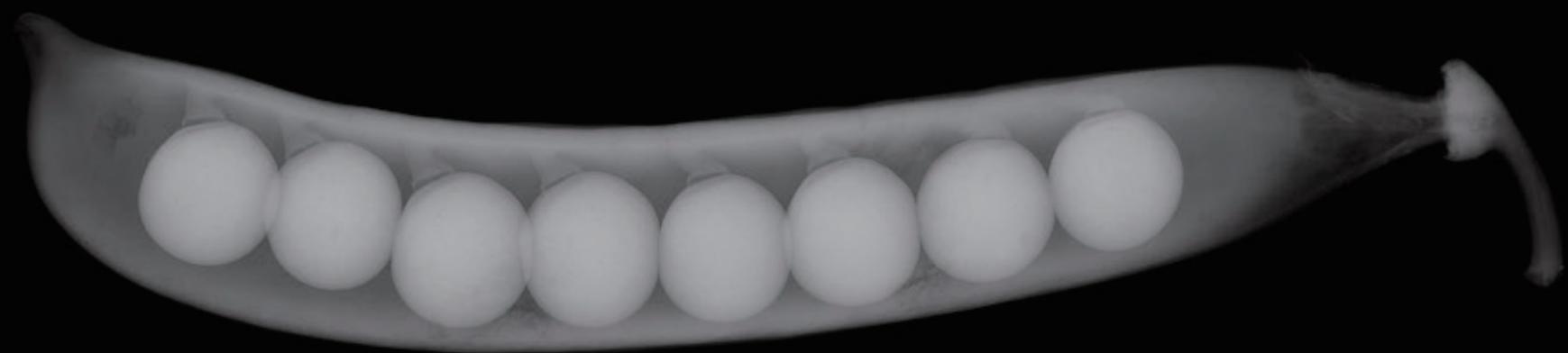
FB：是的。我学到了一些新东西，
比如在处理哪些部位时可以使用
手术刀或剪刀来代替厨房刀具！

NP：这次合作给了我很大的启迪。这些食物不仅品尝起来美味，摆盘也非常漂亮，就像一件艺术品。我肯定会让我的学生按照这本手册进行练习。

这个项目结束后：
您是否会考虑转行？

NP：哈哈，应该不会。**Fredrik** 付出了很多努力才做到现在的成就，我也花了多年时间走到现在的位置，我很喜欢自己的工作。

FB：是的，我们各展所长。但我确实非常希望延续我们的交流。我们的合作非常愉快。非常有趣！



酿鸡翅





份数
4份

准备时间
40分钟

烹饪时间
10分钟

配料

- 4个 鸡翅
- 350 g 生的猪肉香肠馅料，
例如西班牙腊肠或意大利甜香肠肉馅
- 50 g 黑枫糖浆
- 草本香料，如麝香草、葱花、牛至花
- 150 g 浓缩鸡汤

工具

手术刀

镊子

针和线（烹饪专用细棉线）

裱花袋

这道菜肴不仅美味，而且富有趣味。我们采用了鲜少使用的鸡翅作为主要食材。尽管鸡翅的处理看似简单，但在这个食谱中，我们增加了一些额外的步骤，使其更具挑战性。

首先，我们需要将鸡翅剔骨，然后填充进香浓的猪肉香肠。通过这个过程，我们可以提高操作手术刀的技巧，增强处理小骨、软骨和肌腱的灵活性。我们将从鸡翅中取出三根不同的鸡骨，填入馅料并进行缝合，然后再进行烹饪。经过煎烤的处理，这些简单的食材变成了美味可口的鸡肉，而馅料更是令人惊喜。

“心脏形状”一对鸡肉进行精确地解剖非常有助于锻炼注意力。从外科层面，找准手术平面以去除鸡皮，这也是一种很好的锻炼方式。此外，鸡皮的缝合还可以锻炼精确外科缝合技能，以免撕裂皮肤。





鸡翅备菜

- 1 用手术刀从鸡翅的内侧切开，切至第一个关节处。
- 2 朝着下一个关节，逐步将鸡肉从鸡骨上拆下，缓慢但稳定地将肉和皮翻开卷起。
- 3 用镊子和手术刀继续沿着鸡骨进行处理，切断肌腱使得鸡翅松动。
- 4 在到达翅尖前的关节时，切开关节并取下露出来的鸡骨。
- 5 将肉翻回去，恢复为鸡翅的形状。将香肠肉馅放入一个裱花袋中，并将其从开口处注入，填充鸡翅肉。
- 6 用针和线对鸡肉进行缝合。
- 7 运用上图所示的技巧将鸡翅缝好。
- 8 对其他的鸡翅重复上述步骤。



烹制鸡翅

- 1 将鸡翅放入烤盘，烤箱设为 200°F / 93°C，烤 15 分钟。
- 2 热锅，倒入一层油，煎烤鸡翅，直至双面金黄色。
- 3 加入一块黄油并涂抹在鸡翅上。
- 4 在热的鸡翅上刷上足量的枫糖浆。
- 5 从锅中盛出鸡翅，加盐调味。
- 6 热锅，倒入鸡汤进行稀释，然后大火煮至酱汁状的稠度。

上菜



- 1 将热鸡翅纵向切成两半。然后装盘。



- 3 放上另一半鸡翅，在旁边倒一勺温热的酱汁。



- 2 用香草装饰切面。

这些食物不仅
尝起来美味，
外观也如同一
件艺术品。

Nirav C. Patel, 医学博士

很多时候，我
都发现能够将
这些技能应用
到餐厅中。

Fredrik Berselius, 厨师

鹿肉配卷心菜





份数
4份

准备时间
1小时

烹饪时间
10分钟

配料

鹿肉部分

- 1 3 kg 腰肉
- 2 棵 西芹
- 100 g 黄油
- 1 把 百里香
- 红酢酱草
- 盐

酱汁部分

- 鹿腰肉边角料
- 2 L 鸡汤
- 250 g 浓缩至 1/4 的新鲜苹果汁
- 50 片 百里香叶
- 1 把 蒜末
- 半个柠檬的汁

卷心菜和蘑菇部分

- 1 个 中等大小的卷心菜
- 6 个 中等大小的大蘑菇
- 1 个 小洋葱切碎
- 1 根 小青葱切碎
- 香葱切碎
- 盐适量
- 多香果适量
- 黄油

工具

刀

棉线

镊子

切片器（刨刀）

蔬菜削皮器

针（用于韭菜叶）

剪刀

历史上，Venison 一词指的是野生动物，但如今，它一般都是指鹿。几个世纪以来，鹿一直是一种备受欢迎的食材，鹿肉风味独特，肉质细嫩，但在大多数餐厅中并不常见，因此属于较为特别的肉类。在 Aska，我们使用的鹿肉是红鹿和麋鹿的杂交品种，产自纽约的哈德逊谷地。这些鹿在野外以各种野生草药、草和浆果为食，为肉质赋予了浓郁而独特的风味。鹿身健壮，带有一丝野性这都源自它生长的原生态环境。

此外，鹿肉营养丰富，富含蛋白质、铁和维生素 B，且脂肪含量低。正因为鹿肉的这些独特特性（包括其低脂肪含量），需要采用精心的烹饪技巧来保持其风味并避免烹饪过度。

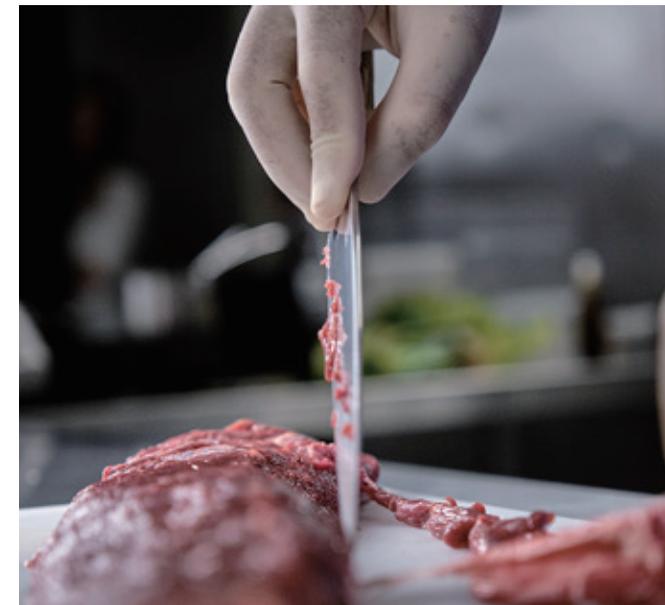
在这道菜中，我们在处理鹿肉的过程锻炼了灵巧性和精确度的技巧。从处理鹿肉、棉线扎捆，再到烹饪的每一个环节，都需要细致的操作。最终，将烹制好的鹿肉搭配上塞满蘑菇的手包卷心菜，呈现在餐桌上。



为了将鹿肉腰肉制备成理想的形状，我们需要运用手指的触觉反馈，需要用手术刀、外科剪和尖刀切割肉的最佳部位，这有助于培养精细切割的技能。鹿肉的捆扎可以锻炼拉链式手术缝合。将蘑菇切成恰到好处的小块，有助于锻炼专注力并练习用刀精确度。最后，缝合卷心菜就像做冠状动脉旁路移植术（CABG）一样，针头需垂直进入以避免扯破焯过的卷心菜。这个过程不仅有助于锻炼专注力，还能练习手术缝合。

制备鹿肉

- 1 将鹿腰肉（3 kg）放在切菜板上，筋膜层朝下。
- 2 在连接小段腰肉的部位做一个切口。循着肉的轮廓，沿结缔组织切片。将小腰肉整块切离。
- 3 剔除任何残留的筋膜，将肉精修一下。
- 4 将腰肉翻面，皮朝上。用刀尖插入筋膜层与肉的宽端连接处的那块手掌大小的肌肉下小刀滑入，将肉块切开。
- 5 用手抓住肉块，轻轻提起。刀尖略微倾斜，刀刃朝向鹿皮，拉动肉块，同时将刀片沿着鹿皮相反方向开切，将肉块取下。



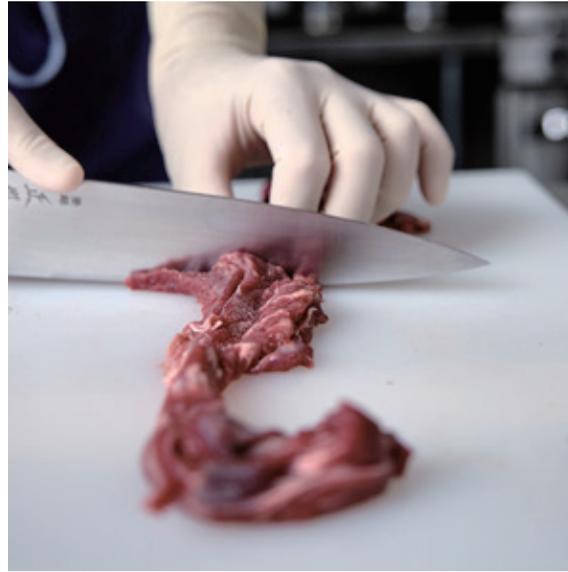


腰肉捆扎

- 1 将腰肉分成多块，放入大平底锅中。
- 2 将棉线绑在肉的末端，使绳结和 40 cm 长的棉线与腰肉平行进行捆扎。
- 3 用棉线绕八字形扎在腰肉上，每次捆扎都要与前一个结平行。每隔 3 cm 重复该过程。
- 4 或者，每隔 3 cm 在腰肉上缠绕一圈。棉线打结固定。用剪刀去除多余的线，并对其他的肉块进行处理。

烹制肉

- 1 在肉上撒盐调味。
- 2 在热锅（但不能冒烟）中倒入一层油。
- 3 煎烤肉块的每一面。滚动翻面，使其均匀着色。
- 4 加入一块黄油，用勺子给肉涂上黄油。等待直至黄油出现泡沫，呈金黄色。
- 5 取出肉块，静置一会儿。
- 6 用温度计测量内部温度。
- 7 让肉静置或放入 300°F/150°C 的烤箱中。内部温度应比所要求的最终温度低 5-10 度。
- 8 静置 5-10 分钟。
- 9 烤箱设为 350°F/175°C，重新加热肉块，使其内部温度达到 105°F/40°C。



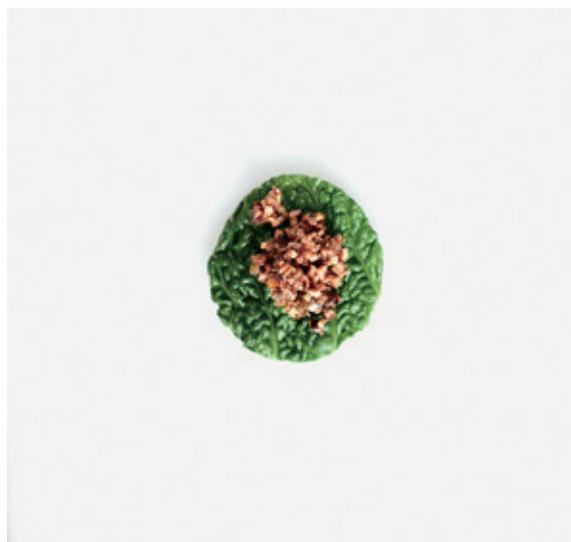
制作酱汁

- 1 将所有配菜切成 2 cm 的丁状或块状。
- 2 准备一口能装下所有配菜而不会太过拥挤的大锅，大火，再倒入一层油。炒配菜，每两三分钟翻炒一次，直至其变为深棕色。
- 3 加入鸡汤，用文火慢炖 45 分钟。
- 4 将汤汁过滤到新锅中，小火慢煮，浓缩至 1/3。
- 5 加入苹果汁、柠檬汁、百里香、大蒜和一小块黄油。



制作蘑菇馅

- 1 热锅中倒入一层油，把蘑菇炒至浅棕色并发出香味。放置一旁，等待冷却至室温。
- 2 温度合适后，将蘑菇切成小丁。
- 3 在中等热的锅中加入少量黄油，将洋葱和青葱炒至微微焦。
- 4 加入蘑菇丁，用盐和多香果调味，放凉，直至可以用手进行处理。
- 5 留作卷心菜馅料。



制备塞满蘑菇 馅料的卷心菜

- 1 摘下卷心菜的叶子，用冷水清洗。用吸水纸拍干。
- 2 在切菜板上将其切为 8 片直径为 80 mm 的圆形。
- 3 将圆叶放入 2% 的盐水中焯水约 1 分钟，直到其变软且颜色依然鲜艳。
- 4 将 4 根韭菜叶放入水中焯烫，然后捞出。
- 5 在圆叶中间倒入一勺蘑菇馅料。
- 6 将卷心菜对折，将焯过水的韭菜叶穿上针，小心地从一端缝到另一端，每针相隔 8 mm。

上菜



- 1 将卷心菜和鹿肉一起重新加热。



- 2 在一个餐盘中，每块鹿肉旁放一块卷心菜。



- 3 最后加入酢酱草叶、海盐和酱汁。



冰淇淋和蛋白脆饼
— 薰衣草奶油和蜂蜜





配料

冰淇淋部分

480 g 浓奶油
145 g 全脂牛奶
150 g 白砂糖
1 汤匙 香草精
少许盐

蛋白脆饼部分

4 个 蛋的蛋清
200 g 白砂糖
1/2 茶匙 香草精 (可选)
少许盐

鲜奶油部分

200 g 糖
1 分升 薰衣草花
240 g 淡奶油

蜂蜜部分

2 汤匙 蜂蜜
6 汤匙 纯净水
1 茶匙 冷榨菜籽油

工具

2 个大号搅拌碗

搅拌器

冰淇淋冷冻碗

抹刀

勺子

烤盘

烘焙纸

带 2 mm 裱花嘴的裱花袋

镊子

份数
4 份

准备时间
3 小时

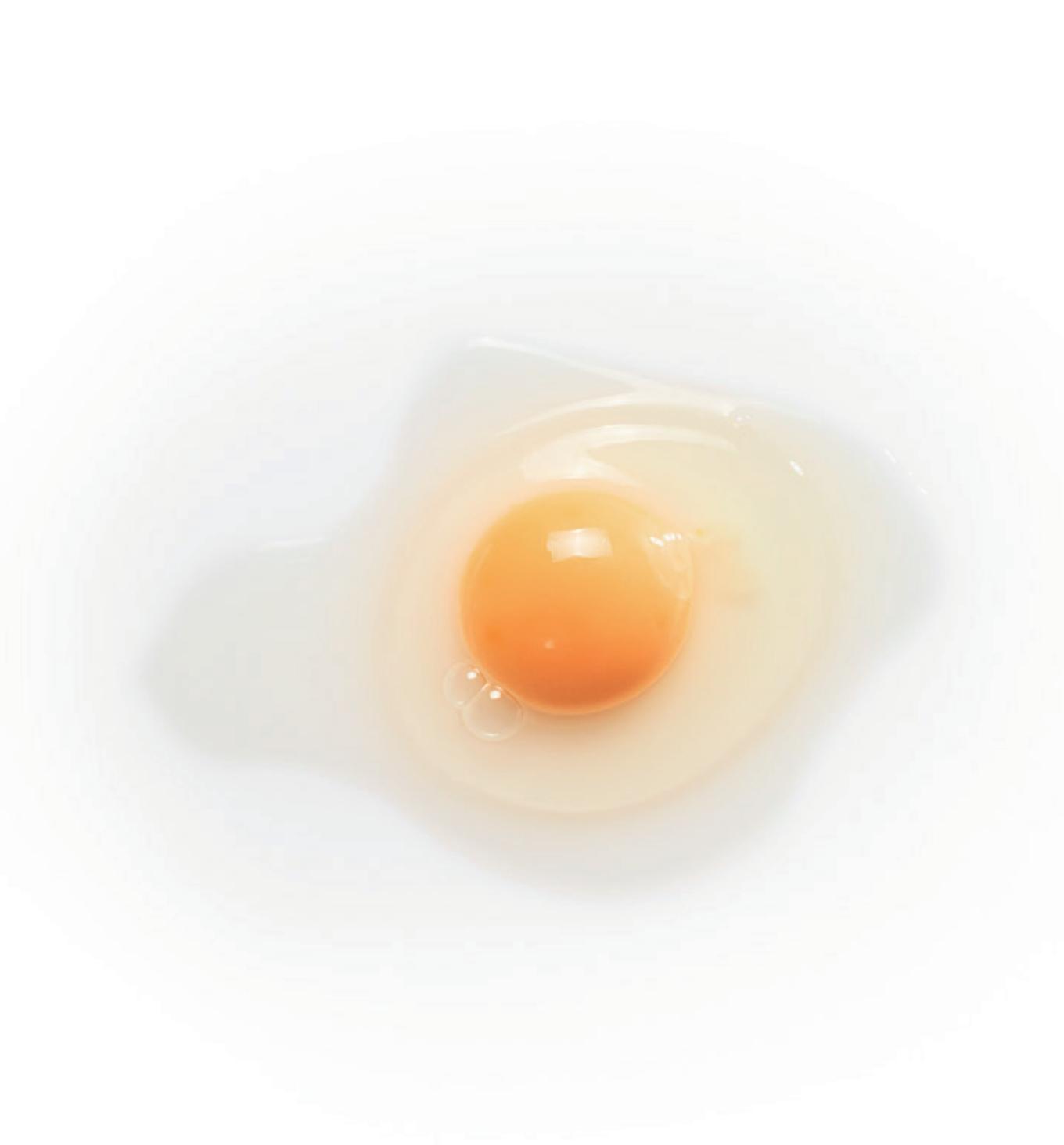
烹饪时间
5 分钟

食谱

亲手制作冰淇淋，是一种令人心满意足的体验。为了锻炼灵活性，而且考虑到大部分人家里都没有冰淇淋机，我们的冰淇淋采用手动方式进行制作。从配料称量到获得合适质地和风味的冰淇淋，整个过程中的每一步都需要密切注意细节，因为即使是非常微小的偏差也会影响结果。必须按比例精确称量奶油、牛奶、糖和其他成分，以确保得到所需的稠度和甜度。同时，还必须小心控制搅拌和冷冻过程中的温度，以避免冰淇淋结冰或形成颗粒状的质地。

此外，为了赋予冰淇淋理想的风味，我们还需要精确地加入薰衣草和蜂蜜等香料。在整个食谱中，这道甜点需要我们倾注大量的手工操作，而在装盘和上菜时，更需要我们展现娴熟的指尖技巧。

这款甜点将考验你的专注力、精确测量和耐心，需要遵循有序的步骤和反复的动作。每份餐盘都需要用镊子精细地处理花朵和其他摆盘配料。这道甜点不仅能够锻炼专注力，还能培养细致的处理能力。





制作冰淇淋

- 1 将浓奶油、全脂牛奶、砂糖、香草精和少许盐倒入搅拌碗。搅拌直至糖溶解且所有食材混合均匀。
- 2 将混合物倒入先前在冰箱中冷藏过的浅型冷冻容器中。将容器放入冰箱冷冻。
- 3 1-2 小时后，从冰箱中取出容器，用叉子或搅拌器大力搅拌混合物。这样就可以打碎冰晶，让质地更顺滑。
- 4 在接下来的 2-3 小时内，每 30 分钟重复搅拌一次，直到冰淇淋变得坚固。
- 5 冰淇淋达到所需硬度后，将其放入带盖的不锈钢保温容器中，放入冰箱冷藏备用。

制备鲜奶油

- 1 将薰衣草花放入研钵中，放糖，用碾槌研磨成细密的薰衣草味糖。在奶油中加入 $\frac{1}{2}$ 汤匙糖。
- 2 将盛有奶油的容器放入带冰的碗里，然后进行打发。打发至硬性发泡即可。
- 3 将奶油装入带金属小裱花嘴的裱花袋中，然后放入冰箱冷藏。

制作蜂蜜

- 1 蜂蜜加水搅拌。
- 2 加入油（油会浮在表面）。
- 3 冷藏。



制备蛋白脆饼

- 1 将烤箱预热到 225°F/110°C，然后在烤盘中铺一张烘焙纸。
- 2 在清洁无水的搅拌碗中加入蛋清和少许盐。用搅拌器将蛋清搅打至湿性发泡。
- 3 分多次加入白砂糖，每次一勺，同时继续搅打蛋白。搅打直至变得光滑，形成硬性发泡。这个过程可能需要大约 10-15 分钟。
- 4 将裱花袋的两侧往外翻折，倒入蛋白脆饼液。将袋子的两边折好，扭合。将一小团蛋白脆饼液挤在准备好的烤盘上，稍微间隔开。
- 5 将烤盘放入预热的烤箱中烘烤 1.5-2 小时，或直到蛋白脆饼变干且触感酥脆。
- 6 烘烤完毕后，关闭烤箱，稍微打开烤箱门但不要取出蛋白脆饼，直至其完全冷却。这样可以防止蛋白脆饼变粘。
- 7 完全冷却后，小心地从烤盘中取出蛋白脆饼。放入密封容器中室温存放，以保持酥脆的口感。

上菜

- 1 将上菜用的碗放入冰箱冷藏或冷冻区至少 5 分钟。
- 2 将冰淇淋从冰箱取出，在室温下稍微软化几分钟，然后装盘。



- 5 在餐盘中放两勺蜂蜜。
- 6 搅拌蜂蜜混合物，形成小油滴。



- 3 在盘子中挤 16 份奶油。
- 4 将 16 份蛋白脆饼放在奶油上。



- 7 取一小团冰淇淋，放在餐盘中间。



核桃塔配焦糖冰淇淋





份数
4份

准备时间
3小时

烹饪时间
5分钟

配料

塔皮部分：

317 g 面粉
115 g 糖粉
170 g 黄油
60 g 鸡蛋
7 g 盐

核桃和核桃馅料部分：

500 g 带壳生核桃
100 g 糖
125 g 奶油
盐

焦糖冰淇淋部分：

500 g 奶油
400 g 牛奶
245 g 蛋黄
250 g 糖
2包 香草豆

工具

削皮刀

核桃夹

硅胶垫

细筛

带金属小裱花嘴的裱花袋

擀面杖

烘焙纸

切片机

圆形饼干切割器（用于切割塔皮）

钢制塔皮模具

镊子

厨师点评

这款精致的坚果风味甜点，小巧玲珑，口感丰富，一入口便能让我沉浸在瑞典西海岸度假时的夏日回忆中。这款甜点的成品是一个盛有焦糖冰淇淋和核桃的核桃塔“摇篮”。制作这款甜点需要许多精细的操作，尤其是核桃的处理，需要剥去外皮并切成薄如纸的薄片。而烘焙小塔皮的准备以及最后的装盘摆盘也同样需要细致入微的技巧。

外科医生点评

在这份食谱中，您将练习细致的切割技巧以及切片时的专注力。切得越薄、越均匀，练习效果就会更加出色。





制作塔皮

- 1 将所有配料放入碗中，混合在一起揉成面团。
- 2 将面团放在撒了少量面粉的桌面上，将面团擀成 2 mm 厚的薄片。
- 3 使用圆形切割器将面皮切成直径为 50 毫米的圆片，然后将它们放入直径为 45 毫米的塔皮模具中。
- 4 用两个拇指在模具边缘轻柔按压，让圆片均匀贴合模具。
- 5 放好圆片后，用叉子在每个塔皮上扎 5 下。
- 6 放入冰箱冷藏 20 分钟。
- 7 烤箱设为 400°F / 200°C，烘烤 2 分钟。
- 8 放置一旁备用。

制备核桃

- 1 逐个将核桃破壳，然后慢慢地将果肉从壳中取出，确保两瓣果肉完整无碎损。
- 2 将 1 升水煮沸。
- 3 关火，然后倒入核桃。
- 4 将核桃放入热水中，然后捞出来。
- 5 用小刀尖给核桃肉剥皮。
- 6 将去皮的核桃肉放在装有硅胶垫的烤盘中。
- 7 350°F/175°C 下烘烤去皮核桃，直至其呈浅金色。
- 8 将 4 瓣果肉放在一旁备用。
- 9 将 150 g 烤核桃放入料理机中。
- 10 加入糖、盐，打成糊状。
- 11 缓慢加入奶油，使其光滑浓稠。
- 12 装入带小圆裱花嘴的裱花袋中。



制作焦糖冰淇淋

- 1 将 500 g 奶油和 200 g 牛奶倒入可放入烤箱的深盘。
- 2 烤箱设为 425°F/220°C，将奶油烘烤 20 分钟。
- 3 20 分钟后，搅拌奶油，直至其开始出现棕色。
- 4 继续在烤箱中烘烤，每 10 分钟搅拌一次。
- 5 重复 4 次。
- 6 将香草荚纵向切开，用刀尖刮出籽。将籽加到奶油中。
- 7 在烤盘中倒入 1 茶匙水和糖，220°F/105°C 下烘烤，直到其焦糖化。
- 8 关火取出。
- 9 倒入剩下的 200 g 冷牛奶和奶油混合物。
- 10 混合后倒入细筛过筛。
- 11 蛋黄打匀，将混合物倒入蛋黄中。搅拌一分钟，然后再次用细筛过滤。
- 12 将盛放混合物的容器放入冰水冷却，不时搅拌。
- 13 将混合物放入小容器中冷冻一小时。
- 14 冻结过程中每 20 分钟搅拌一次。共冷冻 3 小时。
- 15 上菜前 5 分钟从冰箱中取出。

上菜



- 1 在塔皮底部以“之”字型挤出馅料。



- 3 将核桃放在馅料上。



- 2 把每瓣核桃切成尽可能薄的薄片，让薄片都保留核桃的横截面样。



- 4 将一团焦糖奶油放在核桃塔中间。



青醋栗汁玫瑰石首鱼

38



松露野韭烤鹌鹑

88



鹿肉配卷心菜

142



温汁扇贝萝卜

52



挪威龙虾虾尾和
虾钳配黑醋栗

104



冰淇淋和蛋白脆饼
— 薰衣草奶油和蜂蜜

158



鳕鱼配瑞典黑啤酒、
茴香以及风琴小萝卜

68



酿鸡翅

130



核桃塔配焦糖冰淇淋

168

灵巧是手术
成功的关键。

Nirav C. Patel, 医学博士

烹饪也是如此。

Fredrik Berselius, 厨师

在本书中，我们为您准备了九种非常特别的食谱，烹饪过程中需要用到针和线、手术刀、镊子和注射器等，对精度要求极高。这本书不仅仅是为了给您带来美味佳肴，更是一种全新的锻炼方式，能够提升您的灵活性。向所有技艺精湛的心脏护理人员致敬。敬请赏阅！