

WHAT ACTORS EAT

When they Eat! ★



明星吃甚麼？

淺嚐好萊塢三〇年代的秘密食譜

斯普林·白靈頓 SPRING BYINGTON

代表作品——

1938 《浮生若夢》 *You Can't Take It with You*



Spring Byington

陽光沙拉

2 大匙吉利丁膠	1/4 杯堅果肉
1/2 杯白桃汁	1 杯桃子（切碎）
1 杯柳橙汁	1 杯紅櫻桃（切碎）
1/4 杯糖粉	1 杯鮮奶油

1. 將吉利丁（膠）浸泡在冷桃汁中，然後溶解在熱水中（隔水加熱）。加入柳橙汁、糖粉，充分攪拌以確保吉利丁和糖溶解，然後放在一旁冷卻。
2. 當吉利丁（膠）開始變稠時，加入你最喜歡的堅果，切碎的桃子，切碎的紅櫻桃和鮮奶油，倒入模具中。
3. 食用時，在玻璃盤放上脆感的小生菜葉，並將沙拉脫模於其上，淋上沙拉醬點綴。

SUNSHINE SALAD

2 tablespoons gelatin	1/4 cup nut meats
1/2 cup peach juice	1 cup peaches (chopped)
1 cup orange juice	1 cup red cherries (chopped)
1/4 cup powdered sugar	1 cup whipped cream

Soak gelatin in cold peach juice -then dissolve in hot water. Add orange juice, powdered sugar, mixing thoroughly to be sure gelatin and sugar are dissolved, then set aside to cool.

When the gelatin starts to thicken, add your favorite nut meats, chopped peaches, chopped red cherries, and whipped cream. Pour into a mold. To serve, unmold on glass dish and surround with small crisp leaves of lettuce. Garnish with salad dressing.

瑪格麗特·林賽伊 MARGARET LINDSAY

演出作品——
1933 《娃娃臉》Baby Face



【調整版】

蘆筍舒芙蕾

可製作 3 個 100ml 的烤杯

1 小把蘆筍	20g 麵粉
120ml 牛奶	1 小撮紅椒粉、鹽巴
20g 奶油	2 個雞蛋

1. 在平底鍋中融化 20g 奶油和 20g 麵粉，少許紅椒粉、鹽調味後，逐步倒入牛奶 120ml，並不斷攪拌，當開始變濃稠且光滑時，加入蘆筍（已瀝乾並洗淨）。
2. 將 2 個蛋的蛋白與蛋黃分離，步驟 1 加入打勻的蛋黃攪拌，拌入打發的蛋白。將混合物轉移到已塗抹好奶油的烤杯中。中火烘烤 15-20 分鐘（華氏 375 度，約攝氏 190 度），觀察烤箱中舒芙蕾已經膨脹且頂部上色即可出爐。

蘆筍派、舒芙蕾

2 杯麵粉	2 大匙奶油
4 茶匙烘焙粉	3/4 杯水
1/2 茶匙鹽	

1. 首先準備一個派皮。將麵粉、泡打粉和鹽一起過篩，並與切成塊狀的奶油混合在一起，如有需要可用水沾濕，但盡量少用。
2. 移到撒了麵粉的板上，折疊後桿成 1/2 吋厚的派皮，輕輕塗抹上些許奶油，再由邊緣向內摺疊，再次桿成 1/8 吋厚。
3. 將派皮鋪在深派盤中，派皮邊緣的部分稍加增厚。
4. 在非常熱的烤箱（華氏 475-500 度，約攝氏 246-260 度）中烘烤 8 分鐘。

舒芙蕾餡料

3 大匙奶油	1 杯煮熟的蘆筍（切碎）
3 大匙麵粉	1/2 杯軟麵包屑 1/8 茶匙紅椒粉
1/3 茶匙鹽	1 匙泡打粉
1 杯牛奶	雞蛋 3 個（蛋白蛋黃分開）

1. 在平底鍋中融化 3 大匙奶油、麵粉、1/8 匙紅椒粉、1/3 匙鹽，混合後，逐步倒入牛奶，並不斷攪拌，當開始變濃稠且光滑時，加入蘆筍（已瀝乾並洗淨）、麵包屑和泡打粉。
2. 加入打勻的蛋黃攪拌，拌入打發的蛋白。將混合物轉移到烤好的餡餅殼中。中火烘烤 20 分鐘（華氏 375 度，約攝氏 190 度）。

ASPARAGUS PIE, SOUFFLE

2 cups flour
4 teaspoons baking powder
1/2 teaspoon salt

2 tablespoons butter
3/4 cup water

Prepare first a pie crust. Sifting together the flour, baking powder and salt. Cut into it two tablespoons of butter until like coarse meal. Moisten with water, using as little as possible. Transfer to a floured board; roll out one-half inch thick. Spread lightly with butter. Fold over. Press edges together; roll out again to one-half inch thickness and spread again with butter. Fold over; press edges together; roll out once more to one-eighth inch thickness. Line a deep pie plate with this crust, building up the edges slightly.

Bake eight minutes in a very hot oven (475-500 degrees).



SOUFFLE FILLING

3 tablespoons butter
3 tablespoons flour
1/8 teaspoon paprika
1/3 teaspoon salt
1 cup milk

1 cup cooked asparagus (chopped)
1/2 cup soft bread crumbs
1 teaspoon baking powder
3 eggs (separated)

Meanwhile, melt in a saucepan three tablespoons butter, flour, paprika, salt, and when blended, pour in the milk gradually, stirring constantly. When thickened and smooth, add the asparagus (which has been well drained and washed), and the bread crumbs and baking powder. When mixed well, remove from stove; stir in the beaten egg yolks. Fold in the stiffly beaten egg whites. Transfer mixture to the baked pie shell. Bake twenty minutes in a moderate oven (375 degrees).

查理·拉格斯 CHARLES RUGGLES

演出作品——

1935 《勇闖紅峽鎮》 *Ruggles of Red Gap*



Charles Ruggles

花椰菜佐荷蘭醬

花椰菜以蒸或煮至熟，但不要軟爛，佐以荷蘭醬食用。

荷蘭醬

【調整版】

1. 以隔水加熱方式融化 35g 奶油後，加入 1/2 顆的檸檬汁。
2. 將 1 顆蛋黃與 1 小匙溫水攪拌均勻後，加入融化的奶油中，並加點鹽調味。
3. 以小火煮，用打蛋器持續攪拌，直到混合物像濃稠的奶油質地一樣。

荷蘭醬

1. 以隔水加熱方式融化 1/4 磅奶油後，加入 2 顆檸檬汁。
備註：1 磅 453 公克，1/4 約 112 公克；加 2 顆檸檬汁份量會很酸
2. 將 3 顆蛋黃與 1 大匙溫水攪拌均勻後，加入融化的奶油中。
3. 以小火煮，用打蛋器持續攪拌，直到混合物像濃稠的奶油質地一樣。

CAULIFLOWER WITH HOLLANDAISE

Steam or boil cauliflower until done but not mushy. Serve with:

HOLLANDAISE SAUCE

Melt one quarter pound of butter in a double boiler, add the juice of two

lemons. Beat three egg yolks together with one tablespoon warm water and add to the melted butter. Cook over a slow fire, beating with an egg beater, until the mixture is like thick cream.

彭妮·辛格爾頓 PENNY SINGLETON

代表作品——
1938 《白朗黛》Blondie



Penny Singleton

檸檬果醬

7 顆檸檬 1/8 茶匙小蘇打
6 杯糖 1 瓶 certo

【調整版】

1. 7 顆檸檬，每顆檸檬切成 4 等份，每等分平放去皮，並將白色薄膜去除，將果皮切成絲，並用沸水煮沸約 5-10 分鐘後取出瀝乾，備用。
2. 盡量將果肉上的白色薄膜去除，將果肉與糖混合後以小火煮約 20 分鐘（糖與果肉的比率依個人喜好，可從 0.5-2 倍），須隨時小心注意攪拌以免燒焦。
3. 將步驟 2 內容物加入煮過的檸檬皮絲再煮 5 分鐘後即可離火，裝入消毒的罐子後立即密封，加蓋後倒放以形成真空罐，放置數小時後待其冷卻。

1. 7 顆檸檬，每顆檸檬切成 4 等份，每等分平放去皮，並將白色薄膜去除，將果皮切成絲。
2. 在果皮中加入 1.5 杯水和 1/8 茶匙小蘇打，煮沸，蓋上蓋子煮十分鐘，偶爾攪拌一下。
3. 將果肉取出，然後將其與果汁一起添加到煮熟的果皮中，蓋上鍋蓋，再煮 20 分鐘。
4. 步驟 3 內容物與糖的比例為 1:2，以量杯量測應添加糖的份量後煮沸再以小火煮 5 分鐘後離火。將果醬加入 certo 後攪拌 5 分鐘，使其冷卻。裝入消毒的罐子立即密封。

註：Certo 自 1934 年以來是美國原創的液體果膠是製作果凍和果醬的食材，這款優質果膠每份含有 25 卡路里，不含脂肪，也不含糖。

LEMON MARMALADE

7 lemons 1/8 teaspoon baking soda
6 cups sugar 1 bottle certo

Remove the skins in quarters from about seven lemons. Lay the quarters flat, shave off half of the white pulp, and cut the rinds in fine shreds. Add one and one-half cups of water and one-eighth teaspoon baking soda to the rinds, bring to a boil, and simmer, covered for just ten minutes, stirring occasionally. Slip the pulp out of the sections and add it, with the juice to the cooked rind. Simmer, covered, for twenty minutes longer.

Measure sugar and fruit, solidly packed in a large kettle—that is, two cups of sugar to one cup of fruit. Bring to a boil and boil gently for five minutes. Remove from flame and stir in certo. Stir, and skim for 5 minutes, allowing to cool. Pack in sterilized jars, and seal immediately.

羅蘭·揚 ROLAND YOUNG

演出作品——

1935 《勇闖紅峽鎮》 *Ruggles of Red Gap* You



Roland Young

肉餅佐酸豆鯷魚醬

1/2 lb 牛肉（絞肉）	1 杯高湯
1/2 lb 豬肉（絞肉）	1/2 杯白酒
2 個麵包卷（浸入牛奶中）	1 茶匙酸豆
1 顆洋蔥（切碎）	1 茶匙芥末
8 條鯷魚（切碎）	2 塊糖
2 大匙奶油	4 片檸檬
1 茶匙麵粉、鹽和胡椒粉	2 顆蛋黃（可選）

1. 將牛肉和豬肉切碎、混合，然後加入預先浸泡在牛奶中的兩個麵包卷（現代做法是以麵包粉替代）、1 個洋蔥碎、3-4 條切碎的鯷魚；用鹽和胡椒調味，並加入兩個雞蛋。做成肉丸或肉餅的形狀，用奶油輕輕煎炸（可加入橄欖油和奶油混合煎炸）。
2. 準備醬汁如下：融化 2 大匙奶油，與 1 大匙麵粉混合，煮至淡黃色。用大約 1 杯高湯和半杯白酒稀釋。加入 2-3 條切碎的鯷魚、1 匙酸豆、1 匙芥末、2 塊糖和 3-4 片檸檬，煮約 10 分鐘。
3. 將肉丸或肉餅倒入醬汁鍋中，蓋上鍋蓋，煮 2 分鐘。食用前加入兩個蛋黃（可選），再加入和一些奶油融合。

MEAT BALLS or Rissoles

1/2 lb. beef (ground)	1 cup stock
1/2 lb. pork (ground)	1/2 cup white wine
2 rolls (soaked in milk)	1 teaspoon capers
1 onion (chopped)	1 teaspoon mustard
8 anchovies (chopped)	2 lumps sugar
2 tablespoons butter	4 slices of lemon
1 tablespoon flour, salt and pepper	2 egg yolks (optional)

Chop the beef and pork, mix, and add the two bread rolls, previously soaked in milk, one finely chopped onion, three or four chopped anchovies; season with salt and pepper and bind with two eggs. Shape into rissoles, and fry lightly in butter.

Prepare a sauce as follows: Melt two tablespoons of butter, mix with one tablespoon of flour and cook till a light yellow. Dilute with about one cup of stock and one-half cup of good white wine.

Add two or three anchovies, chopped, one teaspoon capers, one teaspoon mustard, two lumps of sugar, and three or four slices of lemon. Cook for ten minutes, then pour over the rissoles. Cover the pan and let simmer for two minutes. Just before serving add the yolks of two eggs (optional), mixed with a little melted butter.

TFAI TAIWAN FILM &
AUDIOVISUAL
INSTITUTE
國家電影及視聽文化中心

