

<<一把盐>>

图书基本信息

书名：<<一把盐>>

13位ISBN编号：9787501994656

10位ISBN编号：750199465X

出版时间：2014-1-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：[加]左壮

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<一把盐>>

### 内容概要

《一把盐》是一本从美学、哲学、历史、科学、民俗等多角度讨论家庭饮食健康和文化的随笔集，是中国第一本系统论述中国家庭日常饮食的书。

文章语句见微知著，妙趣横生，信息量大，于短钉出不断幽发出对人生的感喟和彻悟。

他在开篇这样写道：“当我看到高汤也不用亲自熬了，鸡腿、牛排可以在美国实验室里培植了，连没有任何天然植物成分的全化学食品都出现了——我决定写一本烧菜只用自然调味料和一把盐、随季节调整食材的家庭美食书……多么希望可以通过自然味道的回归，可以让乡间多为我们留出一块绿色的田地，让阔别已久的传统天然调味品恢复生产，让我们和我们的孩子们不再受到看不见的健康威胁。”

作者认为，现在民众的料理过于注重复杂的调味，往往忽视了食物的产地、种植的过程、天气地理变化也是自然与人为的调味过程。

真正的好厨师，不能一味追求惊世骇俗的味道和样式，而是要让菜肴的每一道料，都要突出食物本来味道，而制作这些料理对火候，刀工，包括制作者的心态都有很高要求。

如何通过饮食获得最佳的健康状态？

作者以其敏锐的观察力，结合零零散散的知识碎片，倡导个体适应性与饮食之间的合理认知逻辑，并总结出八个字：“知行合一，和谐有度”。

## 作者简介

左壮  
加拿大籍华人。  
七十年代出生于中国东北喀喇沁左翼蒙古族自治县，1978年随父母迁居沈阳。  
1989年入大学学习英文及民间文学。  
毕业后进入新闻界，纪录片《见证》（担任制片人）曾获中国电视外宣金桥奖。  
在北美期间曾就职于Google、加拿大《明报》（影评及美食记者）、FairChildTV（《加国纵横》社会生活栏目嘉宾主持人）。  
2009年开始在多伦多经营一家中国私房料理并担任厨师。

## &lt;&lt;一把盐&gt;&gt;

## 书籍目录

一 Tradition 寻找失踪的味道  
青海湖大草原：天苍苍，野茫茫  
千年古镇里的神仙窝  
水村山郭野味香  
尚记儿时，烩饭拌猪油  
圆头的红蘑，橙黄的鸡汤  
青芹碧菱无颜色，化作酱泥豆更香  
乌瓦木蕨草泥屋，酸菜白肉饱人吃  
高粱秆儿，甜到根；秫秸棍儿，甜到心  
南有红苕乳，北有辣白菜  
霾雾弥空镜片霜，半个萝卜两碗汤  
不日坚乎惟日白，胜他什锦佐羹汤  
何须半月沉江，海鲜全素乱炖  
奇果生北国，嗅异世间香  
铁锅杂鱼鲜上鲜  
“蔬菜皇后”红薯叶  
三荤七素饺子馅，笼蒸水煮总相宜  
百合子，枸杞头，小野葱，苦药芹  
霸王鸡腿——来自于灵感的美味  
腊肉青白忆岷沙  
鱼头红结鮓，土面白生硝  
武昌鱼与灰油红菜薹  
何须神厨百般艺，天然野芹味自香  
一物献一味，记忆难替代  
秋闺的私家小吃：油茶面  
你呀叫我多难过，因为你长的地方叫我太难挖  
别具一格“莲花墩”  
人参果也能蒸杂粮饭  
归来吧，雕胡饭  
谷物中的鱼子酱  
结语：自然之手缔造人间美味

二 Fusion 餐桌上的“联合国”  
世界最佳侍酒师的中国之旅  
“巨胜奴”小考  
“胡”、“番”、“洋”的贡献  
当麻遇到辣  
叉子和筷子  
四海本一家，风土各异之  
毋咤食——我们都知道的  
香料战争与咖喱传奇  
不是蜂蜜的“蜜”  
七颗咖啡豆  
星巴克的传奇  
枫糖龟苓膏  
巧手鼓弄提拉米苏

## &lt;&lt;一把盐&gt;&gt;

红龙虾 (Red Lobster) 餐厅的海鲜大餐  
人在天涯的墨西哥饼  
明报记者们的午餐  
邓达斯大街上的法国烤鸽胸  
北美的华人超市探秘  
从Whole Foods学来的家常爽口菜  
中西合璧——铁锅煎三文鱼  
美国餐厅里的“人体盛”  
美剧剧组的伙食  
粤菜典范：名门金宴  
旷世美味——鹅肝的兴衰  
天才又敬业的米其林大厨  
大名鼎鼎的French Laundry  
圣诞节的烤火鸡  
啤酒和冰酒  
结语：适者自珍  
三 Adaptation 饮食与健康的秘密  
疾病可能是人类的保护神  
烫手的山芋——转基因  
种子之忧  
欧美的反式脂肪酸 (Trans-Fat) 大恐慌  
毁誉参半话野菜  
被全世界使用80年的毒奶瓶  
死亡微笑  
蔡澜被骂  
也许你也知道这根线  
对僭越者的嫉妒  
为什么欧美人不吃动物内脏  
美丑同在，正邪共存  
细菌与咸鱼  
健康的相对论——关于隔夜菜  
调味料里漂亮的生鸡蛋  
酱油：奈何奈何  
食用油——从手工作坊到工业化生产  
多巴胺在呼唤  
“鸡尾酒现象”  
隐含危险的太妃糖  
吃不掉，可以扔掉  
孤独的食者  
健康有诀窍，长寿无秘密  
我的一次真实食疗体验  
救命的山楂罐头  
鲜榨果汁一夏凉  
古法有乾坤，得失寸心知  
白醜哪儿去了  
辣味与余味  
风靡世界的“地中海饮食法” (Mediterranean Diet)

<<一把盐>>

一个令人耳目一新的研究成果

结语：自己动手，丰衣足食

四 Sanitation 锅边杂记

干妈的“一把盐”煮艺

北美家庭厨房揭秘

小野二郎的选择

继承

蒸鸡蛋羹有讲究

蛋黄酱（B é arnaise sauce）自己做

Chao mian！

铁锅乱炖与Lentil Stew

混搭——何须名正言顺

两道老菜的新做法

北美的价格定理

“土豆现象”与天象

关于盐的故事

无知者无畏

萝卜快了不洗泥

手脚勤快，烧出好菜

无水不生

天下难事，必做于易

朋友送来野猪油

锅碗瓢盆的那些事

火工

我家有口大铁锅

投机取巧的代价

买刀记

最常用的10种西式调味料

结语：顶厨大医

食床絮语：知行合一，和谐有度

铁锅杂鱼鲜上鲜

“蔬菜皇后”红薯叶

三荤七素饺子馅，笼蒸水煮总相宜

百合子，枸杞头，小野葱，苦药芹

霸王鸡腿——来自于灵感的美味

腊肉青白忆岷沙

鱼头红结鮓，土面白生硝

武昌鱼与灰油红菜台

何须神厨百般艺，天然野芹味自香

一物献一味，记忆难替代

秋闺的私家小吃：“油茶面”

你呀叫我多难过，因为你长的地方叫我太难挖

别具一格“莲花墩”

人参果也能蒸杂粮饭

归来吧，雕胡饭

谷物中的鱼子酱

## &lt;&lt;一把盐&gt;&gt;

结语：自然之手缔造人间美味  
贰 Fusion 餐桌上的联合国  
世界最佳侍酒师的中国之旅  
“巨胜奴”小考  
“胡”、“番”、“洋”的贡献  
当麻遇到辣  
叉子和筷子  
四海本一家，风土各异之  
毋咤食——我们都知道的  
香料战争与咖喱传奇  
不是蜂蜜的蜜  
七颗咖啡豆  
星巴克的传奇  
枫糖龟苓膏  
巧手鼓弄提拉米苏  
红龙虾（Red Lobster）餐厅的海鲜大餐  
人在天涯的墨西哥饼  
明报记者们的午餐  
敦达斯大街上的法国烤鸽胸  
北美华人超市探秘  
从Whole Foods学来的家常爽口菜  
中西合璧——铁锅煎三文鱼  
美国餐厅里的“人体盛”  
美剧《XIII The Series》和《Pacific Rim》剧组的伙食名门金宴  
粤菜典范：名门金宴  
旷世美味——鹅肝的兴衰  
天才又敬业的米其林大厨  
大名鼎鼎的French Laundry  
圣诞节的烤火鸡  
啤酒和冰酒  
结语：饮食的最高意境是健康  
叁 Adaptation 探索饮食与健康的秘密  
疾病可能是人类的保护神  
烫手的山芋——转基因  
种子之忧  
欧美的Trans-Fat 大恐慌  
毁誉参半的野菜  
被全世界使用80年的毒奶瓶  
死亡微笑  
蔡澜被骂  
也许你也知道这根线  
对僭越者的嫉妒  
为什么欧美人不吃动物内脏  
美丑同在，正邪共存  
细菌与咸鱼  
健康的相对论——关于隔夜菜  
调味料里漂亮的生鸡蛋

<<一把盐>>

酱油：奈何奈何  
食用油——从手工作坊到工业化生产  
原味主义  
“鸡尾酒现象”  
隐含危险的太妃糖  
为什么要把剩饭吃掉？

伤蕉与伤鱼  
十大名菜之消亡  
健康有诀窍，长寿无秘密  
我的一次真实食疗体验  
神秘的腌番石榴  
鲜榨果汁一夏凉  
古法有乾坤，得失寸心知  
药王名方：“减滋味”、“戒奢欲”  
人间五味与余味  
风靡世界的“地中海饮食法”（Mediterranean diet）  
一个令人耳目一新的研究成果  
结语：自己动手，丰衣足食  
肆 Sanitation 锅边上的杂记  
干妈的一把盐煮艺  
北美家庭厨房揭秘  
小野二郎的选择  
蒸鸡蛋羹有讲究  
班尼斯汁（Béarnaise sauce）自己做  
chao mian！

铁锅大乱炖与Lentil Stew  
混搭——何须名正言顺  
两道老菜的新做法  
北美的价格定理  
“土豆”与天象  
关于盐的故事  
无知者无畏  
萝卜快了不洗泥  
手脚勤快，烧出好菜  
难事，必做于易  
朋友送来野猪油  
锅碗瓢盆的那些事  
火功  
我家有口大铁锅  
偷机取巧的代价  
买刀记  
最常用的10种西式调味料  
结语：顶厨大医  
后记  
知行合一，和谐有度



## &lt;&lt;一把盐&gt;&gt;

## 引用书目

一 Tradition 寻找失踪的味道  
 青海湖大草原：天苍苍，野茫茫  
 千年古镇里的神仙窝  
 水村山郭野味香  
 尚记儿提时，烩饭拌猪油  
 圆头的红蘑，橙黄的鸡汤  
 青芹碧菱无颜色，化作酱泥豆更香  
 乌瓦木甕草泥屋，酸菜白肉饱人吃  
 高粱秆儿，甜到根；秫秸棍儿，甜到心  
 南有红菽乳，北有辣白菜  
 霾雾弥空镜片霜，半个萝卜两碗汤  
 不日坚乎惟日白，胜他什锦佐羹汤  
 何须半月沉江，海鲜全素乱炖  
 奇果生北国，嗅异世间香  
 铁锅杂鱼鲜上鲜  
 “蔬菜皇后”红薯叶  
 三荤七素饺子馅，笼蒸水煮总相宜  
 百合子，枸杞头，小野葱，苦药芹  
 霸王鸡腿——来自于灵感的美味  
 腊肉青白忆岷沙  
 鱼头红结鮓，土面白生硝  
 武昌鱼与灰油红菜羹  
 何须神厨百般艺，天然野芹味自香  
 一物献一味，记忆难替代  
 秋闺的私家小吃：油茶面  
 你呀叫我多难过，因为你长的地方叫我太难挖  
 别具一格“莲花墩”  
 人参果也能蒸杂粮饭  
 归来吧，雕胡饭  
 谷物中的鱼子酱  
 结语：自然之手缔造人间美味  
 二 Fusion 餐桌上的“联合国”  
 世界最佳侍酒师的中国之旅  
 “巨胜奴”小考  
 “胡”、“番”、“洋”的贡献  
 当麻遇到辣  
 叉子和筷子  
 四海本一家，风土各异之  
 毋咤食——我们都知道的  
 香料战争与咖喱传奇  
 不是蜂蜜的“蜜”  
 七颗咖啡豆  
 星巴克的传奇  
 枫糖龟苓膏  
 巧手鼓弄提拉米苏  
 红龙虾（Red Lobster）餐厅的海鲜大餐

## &lt;&lt;一把盐&gt;&gt;

人在天涯的墨西哥饼  
明报记者们的午餐  
邓达斯大街上的法国烤鸽胸  
北美的华人超市探秘  
从Whole Foods学来的家常爽口菜  
中西合璧——铁锅煎三文鱼  
美国餐厅里的“人体盛”  
美剧剧组的伙食  
粤菜典范：名门金宴  
旷世美味——鹅肝的兴衰  
天才又敬业的米其林大厨  
大名鼎鼎的French Laundry  
圣诞节的烤火鸡  
啤酒和冰酒  
结语：适者自珍  
三 Adaptation 饮食与健康的秘密  
疾病可能是人类的保护神  
烫手的山芋——转基因  
种子之忧  
欧美的反式脂肪酸（Trans-Fat）大恐慌  
毁誉参半话野菜  
被全世界使用80年的毒奶瓶  
死亡微笑  
蔡澜被骂  
也许你也知道这根线  
对僭越者的嫉妒  
为什么欧美人不吃动物内脏  
美丑同在，正邪共存  
细菌与咸鱼  
健康的相对论——关于隔夜菜  
调味料里漂亮的生鸡蛋  
酱油：奈何奈何  
食用油——从手工作坊到工业化生产  
多巴胺在呼唤  
“鸡尾酒现象”  
隐含危险的太妃糖  
吃不掉，可以扔掉  
孤独的食者  
健康有诀窍，长寿无秘密  
我的一次真实食疗体验  
救命的山楂罐头  
鲜榨果汁—夏凉  
古法有乾坤，得失寸心知  
白醪哪儿去了  
辣味与余味  
风靡世界的“地中海饮食法”（Mediterranean Diet）  
一个令人耳目一新的研究成果

## &lt;&lt;一把盐&gt;&gt;

结语：自己动手，丰衣足食

四 Sanitation 锅边杂记

干妈的“一把盐”煮艺

北美家庭厨房揭秘

小野二郎的选择

继承

蒸鸡蛋羹有讲究

蛋黄酱（B é arnaise sauce）自己做

Chao mian！

铁锅乱炖与Lentil Stew

混搭——何须名正言顺

两道老菜的新做法

北美的价格定理

“土豆现象”与天象

关于盐的故事

无知者无畏

萝卜快了不洗泥

手脚勤快，烧出好菜

无水不生

天下难事，必做于易

朋友送来野猪油

锅碗瓢盆的那些事

火工

我家有口大铁锅

投机取巧的代价

买刀记

最常用的10种西式调味料

结语：顶厨大医

食床絮语：知行合一，和谐有度

铁锅杂鱼鲜上鲜

“蔬菜皇后”红薯叶

三荤七素饺子馅，笼蒸水煮总相宜

百合子，枸杞头，小野葱，苦药芹

霸王鸡腿——来自于灵感的美味

腊肉青白忆岬沙

鱼头红结鮓，土面白生硝

武昌鱼与灰油红菜台

何须神厨百般艺，天然野芹味自香

一物献一味，记忆难替代

秋闺的私家小吃：“油茶面”

你呀叫我多难过，因为你长的地方叫我太难挖

别具一格“莲花墩”

人参果也能蒸杂粮饭

归来吧，雕胡饭

谷物中的鱼子酱

结语：自然之手缔造人间美味

## &lt;&lt;一把盐&gt;&gt;

贰 Fusion 餐桌上的联合国  
 世界最佳侍酒师的中国之旅  
 “巨胜奴”小考  
 “胡”、“番”、“洋”的贡献  
 当麻遇到辣  
 叉子和筷子  
 四海本一家，风土各异之  
 毋咤食——我们都知道的  
 香料战争与咖喱传奇  
 不是蜂蜜的蜜  
 七颗咖啡豆  
 星巴克的传奇  
 枫糖龟苓膏  
 巧手鼓弄提拉米苏  
 红龙虾（Red Lobster）餐厅的海鲜大餐  
 人在天涯的墨西哥饼  
 明报记者们的午餐  
 敦达斯大街上的法国烤鸽胸  
 北美华人超市探秘  
 从Whole Foods 学来的家常爽口菜  
 中西合璧——铁锅煎三文鱼  
 美国餐厅里的“人体盛”  
 美剧《XIII The Series》和《Pacific Rim》剧组的伙食名门金宴  
 粤菜典范：名门金宴  
 旷世美味——鹅肝的兴衰  
 天才又敬业的米其林大厨  
 大名鼎鼎的French Laundry  
 圣诞节的烤火鸡  
 啤酒和冰酒  
 结语：饮食的最高意境是健康  
 叁 Adaptation 探索饮食与健康的秘密  
 疾病可能是人类的保护神  
 烫手的山芋——转基因  
 种子之忧  
 欧美的Trans-Fat 大恐慌  
 毁誉参半的野菜  
 被全世界使用80年的毒奶瓶  
 死亡微笑  
 蔡澜被骂  
 也许你也知道这根线  
 对僭越者的嫉妒  
 为什么欧美人不吃动物内脏  
 美丑同在，正邪共存  
 细菌与咸鱼  
 健康的相对论——关于隔夜菜  
 调味料里漂亮的生鸡蛋  
 酱油：奈何奈何

## <<一把盐>>

食用油——从手工作坊到工业化生产

原味主义

“鸡尾酒现象”

隐含危险的太妃糖

为什么要把剩饭吃掉？

伤蕉与伤鱼

十大名菜之消亡

健康有诀窍，长寿无秘密

我的一次真实食疗体验

神秘的腌番石榴

鲜榨果汁一夏凉

古法有乾坤，得失寸心知

药王名方：“减滋味”、“戒奢欲”

人间五味与余味

风靡世界的“地中海饮食法”（Mediterranean diet）

一个令人耳目一新的研究成果

结语：自己动手，丰衣足食

肆 Sanitation 锅边上的杂记

干妈的一把盐煮艺

北美家庭厨房揭秘

小野二郎的选择

蒸鸡蛋羹有讲究

班尼斯汁（Béarnaise sauce）自己做

chao mian！

铁锅大乱炖与Lentil Stew

混搭——何须名正言顺

两道老菜的新做法

北美的价格定理

“土豆”与天象

关于盐的故事

无知者无畏

萝卜快了不洗泥

手脚勤快，烧出好菜

难事，必做于易

朋友送来野猪油

锅碗瓢盆的那些事

火功

我家有口大铁锅

偷机取巧的代价

买刀记

最常用的10种西式调味料

结语：顶厨大医

后记

知行合一，和谐有度

引用书目



#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>