第一图书网, tushu007.com

<<暖食>>

图书基本信息

书名：<<暖食>>

13位ISBN编号：9787511333308

10位ISBN编号：7511333303

出版时间：2013-5

出版时间：中国华侨出版社

作者：蔡澜

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

前言

序/家常菜在我的电视节目中，介绍过不少餐厅，贵的也有，便宜的也有，但都美味。
“你试过那么多，哪一间最好？
”女主持问。
“最好，”我说，“当然是妈妈烧的。
”所以在最后一集的《蔡澜品味》中，我将访问四个家庭，让主妇为我们做几个家常菜，给不入厨的未婚女子做做参考，以这些数据，学习照顾她们的下一代。
即使有家政助理，偶尔自己烧一烧，也会得到丈夫的赞许。
首先，我们会去上海友人的家，他妈妈将示范最基本、最传统的上海小菜：烤麸。
烤麸看起来容易，其实大有学问。
扮相极为重要，第一眼要是看到那些麸是刀切的，一定不及格。
烤麸的麸，非手掰不可。
葱烤鲫鱼也是媳妇的考牌菜，由怎么选葱开始教起。
如果鲫鱼有春当然更好，但无子时也能做出佳肴。
可以热吃，也可以从冰箱拿出来，吃鲫鱼汁冻，甚为美味。
友人的妈妈说有朋自远方来，不可只吃这些小菜，要另外表演红烧元蹄，虾脑豆腐和甜品酒酿丸子，当然乐意。
福建家庭做的，当然有他们拿手好戏：包薄饼。
可不能小看，至少得两三天准备，把蔬菜炒了又炒。
各种配料，当中不能缺少的是虎苔，那是一种味道极为鲜美的紫菜。
除了做法，还得教吃法。
最古老的，是包薄饼时留下一个口，把蔬菜中的汤汁倒入。
这一点，鲜为人知。
吃完薄饼，在传统上得配白粥。
从白粥接到潮州家庭的糜，和各类配糜的小菜。
潮州人认为咸酸菜和韩国人的金渍一样重要，外面买固然方便，但自己动手，又怎么做呢？
教大家腌咸酸菜和榄菜。
又买虾毛回来，以盐水煮熟，成为鱼饭。
做到兴起，来一道蚝烙，此菜家家制法不同，友人母亲做的是不下蛋的。
我要求最爱吃的拜神肉，那是用一大块五花腩切成大条，再用高汤煮熟，待冷后，切成薄片，拿去煎蒜茸。
煎得略焦，是无上的美味。
友人妈妈更不罢休，最后教我们怎么做猪肠灌糯米。
广东人的家庭，最典型的菜是煲汤了。
煲汤也不是把各种材料扔进大锅那么简单，要有程序；又如何观察火候，也是秘诀。
煲给未来女婿喝，不可马虎。
最家常的有蒸鲩鱼和蒸咸鱼肉饼等等，最后炒个菜，看市场当天有什么最新鲜的就炒什么，愈方便愈快速为基本，都是在餐厅中吃不到的美味。
“除了妈妈做的菜，还有什么？
”女主持又问。
“当然，是和朋友一齐吃的。
”我回答。
很多人还以为我只会吃，不会煮，那就乘机表演一下。
在最后我们一个环节，我将请那群女主持按照我的家庭菜逐味去做。
天冷，芥兰最肥，买新界种的粗大芥兰切后备用。
另一边厢，用带肉的排骨，请肉贩斩件，氽水。

第一图书网, tushu007.com

烧锅至红，下猪油和整粒的大蒜瓣数十颗，把排骨爆香，随即捞起放入锅中，加水便煮。
炆二十分钟后下大芥兰和一大汤匙的普宁豆酱，再炆十分钟，一大锅的蒜香炆排骨就能上场。
白灼牛肉。
选上等牛肉，片成薄片。
一大锅水，待沸，下日本酱油。
日本酱油滚后才不会变酸，又下大量南姜茸，可在潮州杂货店买到，南姜茸和牛肉的配搭最佳。
汤一滚，就把牛肉扔进去，这时即刻把肉捞起。
等汤再滚，下豆芽。
第三次滚时，又把刚才灼好的牛肉放进去，即成。
生腌咸蟹，这道菜我母亲最拿手，把膏蟹养数日，待内脏清除，并洗个干净，切块，放在盐水、豉油和鱼露中泡大蒜辣椒半天，即可吃。
之前把糖花生条舂碎，撒上，再淋大量白米醋，加芫荽，味道不可抗拒。
猪油渣炒肉丁，加辣椒酱、柱侯酱，如果找到仁棯一齐炒，更妙。
咸鱼酱蒸豆腐。
番薯叶灼后，淋上猪油。
五花腩片，用台湾甜榨菜片加流浮山虾酱和辣椒丝去蒸，不会失败。
苦瓜炒苦瓜，用生切苦瓜和灼得半熟的苦瓜去炒豆豉。
开两罐罐头，默林牌的扣肉和油焖笋炒在一起，简单方便。
酒煮Kinki鱼，一面煮一面吃，见熟就吃，不逊蒸鱼。
瓜仔鸡锅，这是从台湾酒家学到的菜，买一罐腌制的脆瓜，和氽水的鸡块一齐煮，煮得愈久愈出味。
来一道西餐做法，把大蛏子，洋人称为剃刀蛏，用牛油爆香蒜茸，放蛏子进去大锅中，注入半瓶白酒，上锅蒸焗一会儿，离火用力摇匀，撒上西洋芫荽碎，即成。
又做三道汤，分餐前、吃到一半，以及最后喝：第一道简单的用干公鱼仔和大蒜瓣煮个十分钟，下大量空心菜。
第二道炖干贝和萝卜。
第三道是鱼虾蟹加在一起滚大芥菜和豆腐，加肉片，生姜。
一共十五道家常菜，转眼间完成，可当教材。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《暖食:质朴的味道,家的味道》内容简介：最好吃的那道菜不在风尘仆仆的路上，也不在高朋满座的饭肆酒楼，它藏在你自己的心里。
那是你用心炒的一碗蛋炒饭，用心煮的一碗面，用心熬的一锅汤……蔡澜吃遍天下，玩遍天下，写遍天下，终摆脱不了家常菜的温暖诱惑。
《暖食:质朴的味道,家的味道》立足最质朴的食材，最家常的滋味，为您奉上一道道温情精品。
烧菜如人生，看似平凡，其实酸甜苦辣，个中滋味只有食者自己去体味。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

蔡澜，香港著名作家、美食家、旅游家、电影人。
他出生于新加坡，从小住在电影院楼上，青年时留学日本专攻电影，之后转到香港，前后为邵氏兄弟和嘉禾当制作总监四十年。
他自己说：“电影工作只是我的副业，我的正业是饮酒及玩乐，平时还喜欢练书法及刻图章。”除正业之外，擅长写文章，举凡游记、人物、食经、笑话、生活、人生哲学等等，无所不可写，至今出书二百余种。
蔡澜先后在东京、纽约、巴黎、首尔、台北、巴塞罗那和曼谷等地居住过，通晓多国语言。
喜欢美食，在全东南亚享有“笔辣嘴刁”的盛名，受邀当电视节目主持或日本的《料理的铁人》、中国的《顶级厨师》等当评审。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

序主食人生百种人，百样米炒饭的艺术特色炒饭面痴拉面问答面道凉面与拌面米粉颂方便面万岁两大粥铺粽说饺子简滋原味一个完美的蛋早餐天下无酱不欢舍弃猪油？
给我理由！
赞美骨髓膻泡菜颂酱萝卜逐臭之夫水族馆吃鱼记鲤蟹满汉虾虾虾虾米与虾酱微小又伟大的食物田鸡吾爱鲍参翅肚匠心菜谱彩虹餸咖喱十味客家菜单金瓜食谱重现《食经》菜谱一桌斋菜洋食和牛吃法肉骨茶说烧烤吃肉记烟火之外花生颂闲谈瓜子水果随想访问自己关于水果普洱颂

章节摘录

在法国南部旅行，每一顿都是佳肴，但吃了三天，就想念中国菜，其实也不一定是咕噜肉或鱼虾蟹，主要的还是要吃白饭。
　意大利好友来港，我带他到最好的食肆，尝遍广东、潮州、上海菜，几餐下来，他问：“ 有没有面包？
”“ 中餐厅哪来的面包？
”我大骂。
他委曲地：“ 其实有牛油也行。
”　刚好是家新加坡餐厅，有牛油炒蟹，就从厨房拿了一些，此君把牛油放在白饭上，来杯很烫的滚水冲下去，待牛油溶了，捞着来吃，这是意大利人做饭的方法，也只有让他胡来了！
　一种米，养百种人，这句话说得一点也没错，况且世上的米，不下百种。
我们最常吃的是丝苗，来自泰国或澳洲，看样子，瘦瘦长长，的确有吃了不长肉的感觉，怕肥的人最放心。
日本米不同，它肥肥胖胖，黏性又重，所以日本人吃饭不是从碗中扒，而是用筷子夹进口，女性又爱又恨，爱的是它很香很好吃，恨的是吃肥人。
　香港的饮食，受日本料理的影响已是极深，就连米，也要吃日本的，我们的旅行团一到日本乡下的超级市场，首先冲到卖米的部门，回头问我：“ 那么多种，哪一样最好？
”价钱不在他们的考虑之中，反正会比在铜锣湾崇光百货买便宜，我总是回答：“ 新渴县的越光，而且要鱼沼地区生产的，有信用。
”　但是鱼沼米还不是最好，最好的买不到，那是在神户吃三田牛时，友人蕨野自己种的米。
他很懂得浪费，把稻种得很疏，风一吹，蛀米虫就飘落入水田中，如果贪心，种得很密的话，那么蛀虫会一棵传一棵。
种出的米，表面要磨得深，才会好看。
这一来，米就不香了，他的米只要略磨，所以特别好吃。
向他要了一点，带回家，怎么炊都炊不香，后来才发现家政助理新买了一个电饭煲，国产的，炊不好日本米。
　不过这一切都是太过奢侈。
从前在日本过着苦行僧式的生活时，连日本米也不舍得吃，一群穷学生买的是所谓的“ 外米Gaimai ”，那是由缅甸输入的米，有些断掉了只剩半粒。
那么粗糙的米，日本人只用来当成饲料，我们都成为“ 畜生 ”，但当年是半工读的，也没什么好抱怨。
念完书后到台湾工作，吃的也是这种粗糙的米，他们叫为“ 在来米 ”，不知出自何典。
那有什么蓬莱米可吃？
　蓬莱米是日据时代改良的品种，在台湾经济起飞，成为四小龙时，才流行起来。
口感像日本米，如果你是台湾人当然觉得比日本米好吃。
我试过的蓬莱米之中，最好吃的是来自一个叫雾社的地区，那里的松林部落土著种的米，真是极品，但怎么和日本米比较呢？
可以说是不同，各有各的好吃。
　始终，我对泰国香米情有独钟，爱的是那种幽幽的兰花香气，是别的米所没有的。
这种米在越南也可以找到，一般米一年只有一次收成，越南种的有四次之多，但一经战乱，反过来要从泰国输入，人间悲剧也。
　欧洲国家之中，英国人不懂得欣赏米饭，只加了牛奶和糖当甜品，法国人也只当配菜，吃得最多的是西班牙人和意大利人，前者的大锅海鲜饭Paella闻名于世；后者的Risotto混了大量的芝士，由生米煮成熟，但也只是半生，说这才有口感Al Dente，其中加了野菌的最好吃。
　意大利人也吃米，是从《粒粒皆辛苦(Bitter Rice)》一片中得知，但那时候的观众，只对女主角施维娜·玛嘉奴(Silvana Marigarlo)的大胸部感到兴趣，我曾前往该产米区玩过，发现当地人有种饭，是把

第一图书网, tushu007.com

米塞进鲤鱼肚子里做出来，和顺德人的鲤鱼蒸饭异曲同工，非常美味。
意大利人还有一道鲜为人知的蜜瓜米饭，也很特别。
亚洲人都吃米，印度人吃得最多，他们的羊肉煸饭做得最好，用的是野米，非常长，有丝苗的两倍，炒得半生熟，混入香料泡过的羊肉块，放进一个银盅，上面铺面皮放进烤炉煸，香味才不会散。
到　正宗的印度餐厅，非试这道菜不可，若嫌羊膻，也有鸡的，但已没那么好吃了。
　马来人的椰浆饭也很独特，是第一流的早餐。
另有一种把饭包扎在椰叶中，压缩出来的饭，吃沙爹的时候会同时上桌，也是传统的饮食文化。
新加坡人的海南鸡饭，用鸡油炊熟，虽香，但也得靠又稠又浓的海南酱油才行。
　至于中国，简单的一碗鸡蛋炒饭，又是天下美味。
不过吃饭，总得花时间去炊，不如用面粉团贴上烤炉壁即刻能做出饼来方便。
　但大家是否发现，人一吃饭，就变得矮小呢？
中国人的子女一去到国外，喝牛奶吃面包，人就高大起来。
日本人从前也矮小，改成吃面包习惯后才长高。
印度尼西亚女佣都很矮小，如果她们吃面包，一定会长大得多。
　吃饭的人，应该是有闲阶级的人，比西方人来得优雅。
高与矮，已不是重要的了。
　P2-6

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《读者原创版2013年读者季度精选集(春季卷)》汇集了杂志2013年春季最精华的人气篇章，将给您带来全新的阅读体验。

第一图书网, tushu007.com

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