

<<吃货2>>

图书基本信息

书名：<<吃货2>>

13位ISBN编号：9787539959535

10位ISBN编号：7539959533

出版时间：2013-2

出版时间：江苏文艺出版社

作者：董克平

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>

## &lt;&lt;吃货2&gt;&gt;

## 前言

写给《吃货》 浮躁的时代，读文字需要极大的耐心，对很多人来说，即便是最好的文字，也得反复鼓励自己才能静心去读。

但是有的文字，读进去了就会有意外的喜悦，《吃货》就是给你重重惊喜的那一种。

2012年12月20日，《中国味道》2013年春节特别节目录制第七天的傍晚，和前六天一样疲惫不堪。

天边看不到一抹绚烂的晚霞，有的是一颗颗晶莹的雪粒敲打着挡风玻璃。

我和节目组总顾问董克平先生一起乘车堵在回家的路上，我的心里满满的都是和节目录制有关的各种担心和期待，董先生心里在想什么，不得而知。

焦虑——你一定知道——美味的食物是安慰焦虑心情的最佳方法。

董先生是会读心术的，他带着我走进了距离录制场地最近的一家、他爱的餐厅。

一块肥美的、有着浓厚肉香的红烧肉下肚。

心里所有的不爽都舒展开来，我开始有心情欣赏周遭欢聚的食客，带着一颗八卦的心聆听他们的交谈，欣赏窗外静美的雪夜。

那一刻身心舒展，作为吃货，你懂的。

减肥，基本上是每个女人长期惦记的事，不管是否当真实践。

作为一个瘦子——就是平常水平的瘦子哈——我信奉的原则是：我如果吃。

就一定吃董先生推荐的餐厅，董先生推荐的菜！

每餐辛苦节约下来的卡路里，当然要挥霍在真心喜欢的地方，比如有瑕阁的下午茶，比如中国大夏宫的醋溜黄鱼，比如大董的伙食海参(这次录制很辛苦，也许大董先生恼了我，再也没机会享用这道美味了)。

岁月荏苒，我已肩负两档央视综合频道美食节目，再大条的神经也会因为收视率的压力经常濒临崩溃的边缘，幸亏董先生有如天使般的邀约，我可以时常像个小丫鬟一样尾随着他品尝妙处各有不同的美味，聆听厨师们讲述每道精品的创作理念；也正是这样不间断的美食约会，让我有源源不断的勇气去克服工作中必然的各种挫折，以一颗卑微却热爱美食的心与董先生一道探寻美食、推荐美食。

期待着与你相遇在有美食的地方。

CCTV综合频道《中国味道》、《天天饮食》制片人 冷燕

## <<吃货2>>

### 内容概要

民以食为天，食以味为先。

喜欢中国美食的读者朋友，赶紧看过来。

这里，《舌尖上的中国》美食顾问、著名美食专家董克平将亲自带你尝遍中国大江南北美食。赶快翻开《吃货2》吧！

<<吃货2>>

作者简介

董克平，《舌尖上的中国》美食顾问，美食专栏作者，著名美食评论家。  
与五岳散人合著有《吃货》一书。

书籍目录

白芦笋 小笼包 黑色食物 黑椒鸭肝 大馅饺子 豆腐 西湖醋鱼 饵块 海胆 火腿 鸡丁 开水白菜 腊排骨火锅  
腊肉 牛排 螺狮粉 蘑菇 蟹 松茸 武昌鱼 虾饺 小黄鱼 小米辽参 扬州炒饭 干丝 江鲜 云南鸡枞 云南米线

## 章节摘录

版权页：插图：豆腐，是中国人的传统食品。

有人说豆腐是中国古代四大发明之外的第五大发明，能不能提到这样的高度暂且不论，但豆腐好吃不贵，营养丰富，生熟皆宜，简单易做，却是不争的事实。

据传豆腐是西汉淮南王刘安所创。

刘安，汉高祖刘邦的孙子，厌儒，喜炼丹。

豆腐就是他在炼丹过程中发现的。

但豆腐在宋代以前的书中没有记载，因此大家都怀疑这个说法的真实性。

后来，在河南密县发掘的汉墓中，有做豆腐的壁画，这一说法才被确定下来。

刘安尊崇道家反对儒家，因此在祭孔的祭品中，从来没有豆腐和豆制品。

这是题外话了。

豆腐在中国发明后，逐渐传到外国，以日本最为欣赏。

美国人开始不吃豆腐，认为它是世界上最难吃最难看的东西，但在日本人的宣传推广下，美国人也慢慢地吃开了豆腐，并逐渐地认为豆腐是一种健康食品了。

豆腐是用大豆做成的，但豆腐品质的好坏，与水有很大的关系，泉水制豆腐的效果比较好。

中国最有名的豆腐是刘安炼丹的地方——八公山——所产。

别人家一斤豆子出三块豆腐，八公山那里可以出四、五块，而且八公山出的豆腐可以漂在水上，而别的地方的则只能沉在水底了。

中国语言中有很多和吃有关系，并且有所延伸，豆腐当然不能例外。

上海周边有一句俗语“吃豆腐”，用来比作占女人的便宜，其出处就是因为豆腐软滑、洁白，被称作“豆腐西施”。

西施 - 豆腐 - 吃 - 占女人便宜，情色难分，由此可见。

豆腐种类很多，大致分为南豆腐、北豆腐。

南豆腐稍嫩，北豆腐略老，这是二者比较而言。

科技的发展，制作技术的提高，豆腐种类越来越多，吃的花样也越来越多了。

豆腐虽好，还要烹调得法才能好吃。

在我国，豆腐的做法有上千种，各有各的风味。

川菜中的麻婆豆腐，淮扬菜中的文思和尚豆腐，京、鲁、粤菜系中的家常豆腐，都很有名气。

辽宁还有豆腐宴，以豆腐做主要的原料，配以其他的辅料和调料，作出几十道豆腐菜组成一桌宴席，鸡鸭鱼肉已是小菜，许多是陪着海鲜和山珍的，想不贵都不行，那不是平民百姓的吃法。

我介绍几道简单易做，口味不错的豆腐菜，大家试着练练手，说不定就在你的手下出了一道好吃不贵的豆腐名菜呢。

小葱拌豆腐。

北京有句俗语“小葱拌豆腐一清二白”，借用的就是这个菜名。

小葱，是北方的叫法，南方人，尤其是广东人称为香葱，细细绿绿的那种。

豆腐最好用南豆腐，取其嫩白，小葱切碎，洒在豆腐上，点几滴香油、盐，拌匀即可上桌。

这是下酒的好菜，爽口不说，还有一股清香。

如果切一些皮蛋粒放进去，颜色上丰富了，味道也有了变化。

加几滴上好的虾油，可以把鲜的层次提高一大截。

我经常做的有这样一道菜。

把北豆腐切成丁，在凉开水中泡一下，去豆腥味。

将虾干泡软切碎，冬菜切碎，葱、姜切碎，肉末打散，喜欢吃辣椒的可切一些干辣椒，锅内放油，烧热，爆香葱姜冬菜，下肉末、虾干，略炒，放入豆腐，随即加入黄酒，酱油，和高汤，没有高汤加水也行，待水快干时，用泡虾干的水调稀芡入锅，加味精，烧一下，就可以了。

这个菜鲜、香、滑、嫩，是下饭的好菜。

还有一道菜是酿豆腐。

## &lt;&lt;吃货2&gt;&gt;

这也不难，而且馅料容易变化，很轻松地就可以变化一下口味。

鱼、虾、肉都可以。

豆腐切厚片，泡水去腥，中间挖槽拍上干淀粉，将馅料放入槽中，两片豆腐夹住馅料，在鸡蛋清调好的芡糊里过一下，然后下锅中温炸透，控干油，码放在盘中，另起锅烧汁，喜欢什么口味的就调什么口味的汁，烧好就浇在码放好的豆腐上桌。

豆腐菜万千种，只要有心就能做好。

海胆 海胆走入北京人的饮食经验，还是最近几年的事情。

粤菜北上，给北京人带来了海鲜的概念，不但要鲜，而且还要生猛，一时间，到粤菜餐厅吃港厨主理的生猛海鲜成为京城饮食的一种时尚。

请客吃饭总要点上一些海鲜，或是清蒸，或是煎焗，不管是否习惯，有了海鲜，席面也就上了档次。

从冻得硬邦邦的海鱼到餐厅海鲜池里的各种鲜货，北京人算是见识了生猛海鲜的模样。

不过这时候，海胆还藏在少数的日本料理餐厅里，羞涩地等待着人们去亲近她。

第一次把海胆吃进嘴里的时候，我还不知道自己吃的是什么东西，寿司饭团上那一小撮黄黄软软的东西在灯光下发出橙黄色诱人的光泽，吃下去，一点点腥，一点点咸，是那种想象中的清净水道的味道。

舌尖轻舐，慢慢地压出了一丝甜，那种属于海鲜特有的清甜以及无以言表的鲜。

从日本回来的朋友告诉我，这是海胆黄，很滋补的。

语气中有着几许暧昧。

后来知道，不仅是日本人喜欢吃海胆，在我国沿海地区，海胆也是百姓的寻常吃食。

“无钱买鸡蛋，餐餐食海胆”就是南澳岛流传很广的一句俗语，北方黄海、渤海的大连、烟台等地的渔民，也是经常食用海胆的。

只是当年条件限制，海胆这东西出水后很容易发软变质不好运输，远离海洋的北京人难以见到而已。

吃海胆主要是吃海胆的卵。

因为海胆卵中含有丰富的蛋氨酸，有促进性能力的功效，在日本曾被当做春药。

在日本料理中，海胆黄多是用来做寿司或是做成刺身生食，也有的是和鸡蛋混合起来做成海胆蒸蛋。

无论生食还是熟吃，海胆都是一种味道鲜美、营养丰富的海鲜。

随着海鲜知识的普及和日本料理餐厅的增多，更多的北京人开始喜欢上吃海胆了。

原因么，我觉得大致不外乎这几方面：1、海胆不是一种很普及的海鲜，在见多了石斑、苏眉、响螺、龙虾之类海鲜后，人们就会发现海胆不仅样子怪异而且营养丰富。

2、最关键的是价格也不太高，即使是最著名、最名贵的马粪海胆，也不过100多元一例，在日料中这样的价格还是可以接受的。

3、关于海胆壮阳的传说，让更多人把那些金黄色的颗粒吞进肚子里，希望见到立竿见影的效果。

食、色从来都是不分家的，对海胆的追逐，大概是食色文化在现实中最直接、最明显的映现了。

海胆可吃也好吃，但是同许许多多的海鲜一样，冷水域出品的海胆总是好过暖水域中的出品。

海胆中的上品马粪海胆就是黄海、日本海等冷水海域的最好。

个头同样大小的海胆，冷水海域中的重量要大一些，味道也要肥美一些。

京城一些日本料理餐厅总是把北海道海胆作为自己的招牌也是这个道理。

殊不知，目前在北京市场上最好吃的马粪海胆不是来自于日本北海道，而是来自朝鲜海域的。

那里海域因为没有工业，也很少有船只来往，海水的质量比北海道还要好上许多。

加之朝鲜人很少捕捞海胆，在那片海域里，海胆有着极其安静且清洁的生长环境，质量自然也就高出一筹了。

### 媒体关注与评论

从第一次被董克平推向万劫不覆的美食渊藪至今，三十年过去了。

董克平从一位热爱美食、热爱生活、热爱友谊、好吃爱“做”的小青年，成为了赢得京城大厨们尊敬、天下饕餮客信赖的美食评论家。

每次我要请客，首先想到的就是给董克平打电话问“去哪吃”，而他每次针对我的特定需求推荐的餐厅与菜谱，毫无例外，都能让宾主大快朵颐，沉醉忘返。

——徐小平 新东方创始人，“真格”天使投资基金”创始人 减肥，基本上是每个女人长期惦记的事，不管是否当真实践。

作为一个瘦子——就是平常水平的瘦子——我信奉的原则是：我如果吃，就一定吃董先生推荐的餐厅，董先生推荐的菜。

——冷燕 CCTV综合频道《中国味道》、《天天饮食》制片人

<<吃货2>>

编辑推荐

资深吃货、《舌尖上的中国》美食顾问、著名美食专家董克平，亲自尝遍中国大江南北美食，为天下所有吃货写出一本让人猛咽口水倍受折磨的吃货宝典——《吃货2》。

吃货必备，人手一册。

能满足所有挑剔、讲究的吃货。

文字简洁，图文混排，珍藏硬精装，设计精美。

## 名人推荐

从第一次被董克平推向万劫不覆的美食渊藪至今，三十年过去了。

董克平从一位热爱美食、热爱生活、热爱友谊、好吃爱“做”的小青年，成为了赢得京城大厨们尊敬、天下饕餮客信赖的美食评论家。

每次我要请客，首先想到的就是给董克平打电话问“去哪吃”，而他每次针对我的特定需求推荐的餐厅与菜谱，毫无例外，都能让宾主大快朵颐，沉醉忘返。

——徐小平 新东方创始人，“真格”天使投资基金”创始人减肥，基本上是每个女人长期惦记的事，不管是否当真实践。

作为一个瘦子——就是平常水平的瘦子——我信奉的原则是：我如果吃，就一定吃董先生推荐的餐厅，董先生推荐的菜。

——冷燕 CCTV综合频道《中国味道》、《天天饮食》制片人

<<吃货2>>

#### 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>