



梁子庚

总有一顿饭 值得你 亲力而为

著

我相信，一生中，
总有一顿饭值得你亲力而为。

为爱人、为家人、为朋友，又或者，
是为自己……

——这是人生不可取代，又不可或缺的一种味道。

国际创意大厨
梁子庚
倾力呈现
最有情怀的
家宴菜式



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS

总有一顿饭
值得你
亲力而为

梁子庚

著

图书在版编目(CIP)数据

总有一顿饭值得你亲力而为 / 梁子庚著. -- 北京 :
中信出版社, 2015.11
ISBN 978-7-5086-5649-6

I. ①总… II. ①梁… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第258212号

总有一顿饭值得你亲力而为

著 者: 梁子庚

策划推广: 中信出版集团股份有限公司

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 上海盛通时代印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 10

版 次: 2015年11月第1版

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-5649-6/G·1262

定 价: 48.00元

字 数: 50千字

印 次: 2015年11月第1次印刷

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: itime@citicpub.com

目录 Contents

PREFACE | 序

如果你也热爱美食，请先珍惜好好吃一顿饭的幸福 刘一帆

PREFACE | 自序

美食让人觉得安全，愉悦

一个人的滋味人生12

那时候的日子忙碌而紧迫，每天到半夜时才有些凝思的时间留给自己。而每当夜色沉静的深夜，我最喜欢的，就是跑到嘈杂的火锅馆，选择一个最角落的位置，“躲”起来吃饭。

台湾卤肉饭 18 新加坡肉骨茶 20 风味樱花虾饭团 22

西红柿炖牛腩 24 酸菜豆腐炖肉 26 一人食火锅 28

为爱下厨房，分甘同味的浪漫 30

是的，这是我的观点，下厨是最有滋味的生活仪式。你大概可以回忆起与她相见时，去的哪家餐馆，花了多少钱，但是你未必能想起来当年吃了些什么菜。可是亲自下厨却不一样，你永远记得当天晚上那顿饭菜的味道。

紫苏梅山药面 37 蚝情万丈 38 酱烧海虎虾 40 干煎深海鳕鱼 43
脆酥肥牛金菇卷 45 蛋包饭 46 栗子菌菇炖饭 47
桃胶炖香梨桂圆茶 50 韩式部队锅 52 酸梅汤 54

一次与众不同的闺蜜聚餐 56

虽然对我而言，“闺蜜”这个词并不太适用，但却不妨碍我设计这样一个主题的食物搭配。就像许多女性服装设计师是男性一样，作为一名合格的厨师，了解不同类别客人的饮食喜好，是必须的功课。

辣味海鲜沙律 64 雪影红堤 66 凉皮牛肉卷 68 深海珍珠蚌 70
秘制鸡腿排 72 鲑鱼炒饭 74 黑松露奶冻 76 牛油果沙律 78
缤纷水果拼盘 80 瑞士鸡翅 82 厚吐司 84 冻鸳鸯 86

忙碌而温馨的家庭聚餐 88

一家人，有的在厨房里一边忙碌，一边聊天，有的慵懒地在沙发上看着电视，玩着手机，一句“开饭啦”，大家便各自起身，收拾桌子的收拾桌子，摆碗筷的摆碗筷，凌乱却和谐。

皂角米炖鲜鲍螺片汤 96 秘制羊排 98 白玉藏玉珍 100 鱼汤泡饭 102
云腿竹笙星斑球 104 牡丹籽油炒鲜虾仁 106 极品酱佐烟熏豆干 108
杨汁甘露佐冰淇淋 110

商务宴请考量的不是厨艺，而是情商 112

许多人的脑海中一听到需要商务洽谈，下意识地会去寻找附近最高档抑或氛围最为雅致的场所。殊不知，商务宴请最好的地方就在身边。在家中宴请客户虽然比起外面的餐厅轻松亲切许多，但这并不意味着会将客户置于一种太过随意的场面。

蔬菜三拼 120 松茸菌炖跑山鸡汤 124 葱烤银鳕鱼 126
山核桃牛仔粒 128 干锅香辣牛蛙 130 鲜辣椒蟹 132
东北小木耳丝瓜 134

热闹而温情的“幸运锅子” 136

“Potluck”是国外常见的一种聚餐方式，光看这个英文单词也可以察觉出浓浓的趣味性。“pot”意为锅子，“luck”即幸运。在主人的提议下，几个朋友各自带着菜或甜品前来聚餐。

芬芳芋泥 144 金蒜油鸡枞意大利面 146 蒜香酥炸综合食 148
山葵沙丹虾球 150 Jereme 综合香料烤鸡 152 腐皮虾卷 154
健康大盆菜 156 梅子蕃茄开味菜 158

总有一顿饭
值得你
亲力而为

梁子庚
著

著名香港
专栏作家

李纯恩

跟梁子庚认识是一段有趣的缘分。

2014 年去上海拍《星厨驾到》，傍晚下机，助手就带我去了一条小弄堂，敲开后门，经过灶披间，眼前豁然开朗，窗明几净，灯光温暖，长餐桌上摆好了美酒佳肴，丰盛诱人。这就到了梁子庚工作室了。

子庚的名字早已听过，一见如故。他告诉我，2002 年从新加坡到上海打天下，人生地不熟，便在香港买了一本我写的《李纯恩吃在上海》，照着书中介绍的饭店去试了一些，为以后了解上海饮食业打点基础。所以说，我们之前虽不认识，但已有渊源了。

之后我们就成了电视节目的拍档，拍摄期间承蒙他照顾，在评委室里天天享受他提供的小灶，感念至深。在那段时间里也见识了他勤奋认真的工作态度，他一边录电视节目，一边为自己的事业东征西讨，极忙，精力极充沛。然而，又从未疏懒过对厨艺的钻研，他总是不断地创新，佳肴花样层出不穷且不吝分享，便如你现在捧读的这本精美食谱，看到的就是这位国际名厨变出的厨艺戏法，赏心悦目。

看到这本食谱的书名我笑了。《总有一顿饭值得你亲力而为》，我笑的是从来没有做过一顿饭的自己——我不会做饭。但我不怕，因为我认识梁子庚。想到这一点，我当然从心里笑出来了！

著名歌手

叶一茜

我是歌手，用声音表达我的爱和心情。生下 Cindy 后，我又多了一个新身份——妈妈。

作为妻子和妈妈，我也想为老公和孩子做出一些美味的食物，平常在家我就很喜欢给家人和小朋友做菜，正因为如此，我参加了江苏卫视的《星厨驾到》美食真人秀节目，认识了梁老师和很多新朋友。这段参赛过程记忆犹新，最开始，以一道“菠萝咕鲁肉”成为那一集的第一名，踢馆成功，获得了评委们的一致好评，也让我有了继续参与节目的自信心。接下来的节目录制中，我遭遇了紧张而激烈的比赛环节，参加各种压力测试，事实上还是经历了蛮多艰辛，感谢梁老师和他的团队对我的指导，让我克服了诸多烹饪上的困难，学到了蛮多烹饪技巧和专业知

识，在不断挑战自己的过程中成长。作为一个不是很懂餐饮烹饪的音乐人，意外地在这次美食真人秀节目中获得第三名，厨艺也有了很大的提升，感觉自己在整个过程中收获颇丰。

现如今的我，对于每种食材的挑选、搭配、烹饪，都会像做音乐一样用心创作。我觉得美食如音乐一样让人着迷，当音符在流淌，可以组成一曲美妙的音乐，用爱来做美食，整个烹饪过程也是一种创作，当菜品呈上餐桌，老公和孩子品尝时露出开心的笑脸，是我最大的成就。用音乐做自己，用美食经营家庭！

一边听着美妙的音乐，一边在厨房为家人做饭，总有一顿饭，值得我为家庭亲力而为！而梁老师的这本新书，深入浅出地介绍多款菜品的制作方法，不仅有家常菜，还贴心地为情侣、朋友聚会等不同场合打造了不一样的菜谱，放入了一些异国料理。菜场里就可以购买到的、随处可见的食材也可以做出美味的食物。看着这本菜谱，就可以在家中做一桌丰盛好吃的菜品。它可以让普通家庭都轻松学会，更可以系住全家的爱！

作家
悦食中国
创始人

爻 俏

我所认识的梁子庚先生，是厨师中思维活跃又颇具国际视野的一个人。说起来，最初在上海的外滩三号见面时，他给人以文质彬彬的形象，若不是穿着厨师制服，他本人的书卷气还真是压过了灶台间的霸气。后来做首届悦食大会时，邀请梁先生来悦食论坛讲中国大陆这几十年来餐厅发展史，他果然不负我对他的印象，以此题目侃侃而谈，让人感慨：一位厨师不仅能设计制作精美的料理，也能将话题纵横于天地间，把餐饮历史演讲得让人心服口服。当然，梁先生的另外一层身份还是经营者，在这个行业历练多年，有厨师、专家和老板这三重身份，那真是不易的。

而今，梁先生要出版自己的菜谱书，我自然觉得顺理成章。当然，在这个时代，越来越多厨房中人走上前方舞台，也并不是稀罕事。但梁先生以多年经验和造诣出版这本书，还是名副其实的。多年的积累到今天，沉淀下一本书的内容量，那才真是踏实的份量。

目录 Contents

PREFACE | 序

如果你也热爱美食，请先珍惜好好吃一顿饭的幸福 刘一帆

PREFACE | 自序

美食让人觉得安全，愉悦

一个人的滋味人生12

那时候的日子忙碌而紧迫，每天到半夜时才有些凝思的时间留给自己。而每当夜色沉静的深夜，我最喜欢的，就是跑到嘈杂的火锅馆，选择一个最角落的位置，“躲”起来吃饭。

台湾卤肉饭 18 新加坡肉骨茶 20 风味樱花虾饭团 22

西红柿炖牛腩 24 酸菜豆腐炖肉 26 一人食火锅 28

为爱下厨房，分甘同味的浪漫 30

是的，这是我的观点，下厨是最有滋味的生活仪式。你大概可以回忆起与她相见时，去的哪家餐馆，花了多少钱，但是你未必能想起来当年吃了些什么菜。可是亲自下厨却不一样，你永远记得当天晚上那顿饭菜的味道。

紫苏梅山药面 37 蚝情万丈 38 酱烧海虎虾 40 干煎深海鳕鱼 43
脆酥肥牛金菇卷 45 蛋包饭 46 栗子菌菇炖饭 47
桃胶炖香梨桂圆茶 50 韩式部队锅 52 酸梅汤 54

一次与众不同的闺蜜聚餐 56

虽然对我而言，“闺蜜”这个词并不太适用，但却不妨碍我设计这样一个主题的食物搭配。就像许多女性服装设计师是男性一样，作为一名合格的厨师，了解不同类别客人的饮食喜好，是必须的功课。

辣味海鲜沙律 64 雪影红堤 66 凉皮牛肉卷 68 深海珍珠蚌 70
秘制鸡腿排 72 鲑鱼炒饭 74 黑松露奶冻 76 牛油果沙律 78
缤纷水果拼盘 80 瑞士鸡翅 82 厚吐司 84 冻鸳鸯 86

忙碌而温馨的家庭聚餐 88

一家人，有的在厨房里一边忙碌，一边聊天，有的慵懒地在沙发上看着电视，玩着手机，一句“开饭啦”，大家便各自起身，收拾桌子的收拾桌子，摆碗筷的摆碗筷，凌乱却和谐。

皂角米炖鲜鲍螺片汤 96 秘制羊排 98 白玉藏玉珍 100 鱼汤泡饭 102
云腿竹笙星斑球 104 牡丹籽油炒鲜虾仁 106 极品酱佐烟熏豆干 108
杨汁甘露佐冰淇淋 110

商务宴请考量的不是厨艺，而是情商 112

许多人的脑海中一听到需要商务洽谈，下意识地会去寻找附近最高档抑或氛围最为雅致的场所。殊不知，商务宴请最好的地方就在身边。在家中宴请客户虽然比起外面的餐厅轻松亲切许多，但这并不意味着会将客户置于一种太过随意的场面。

蔬菜三拼 120 松茸菌炖跑山鸡汤 124 葱烤银鳕鱼 126
山核桃牛仔粒 128 干锅香辣牛蛙 130 鲜辣椒蟹 132
东北小木耳丝瓜 134

热闹而温情的“幸运锅子” 136

“Potluck”是国外常见的一种聚餐方式，光看这个英文单词也可以察觉出浓浓的趣味性。“pot”意为锅子，“luck”即幸运。在主人的提议下，几个朋友各自带着菜或甜品前来聚餐。

芬芳芋泥 144 金蒜油鸡枞意大利面 146 蒜香酥炸综合食 148
山葵沙丹虾球 150 Jereme 综合香料烤鸡 152 腐皮虾卷 154
健康大盆菜 156 梅子蕃茄开味菜 158

如果你也热爱美食， 请先珍惜好好吃一顿饭的幸福

这一年发生了两件大事，第一，我加入了顶级厨师中国版第一季担当美食评委；第二呢，在顶级厨师第二季中认识了梁子庚，Jereme Leung。梁老师是我的前辈也是朋友，他总是温文尔雅，像个好好先生，说话慢条斯理，是个细心的人；对待美食精益求精，对工作的敬爱不容置疑；他还是我的荧屏拍档，在《顶级厨师》中让选手们闻风丧胆的美食评审，也是在《星厨驾到》中和众多明星切磋厨艺的黑白双煞。

我认识的 Jereme 会为了寻找珍稀的菌菇品种亲赴云南山林寻觅采摘，也会为一道菜品的摆盘去研究中国千年的饮食文化。他会从生活点滴中汲取美食创作的灵感，所以他的作品总是精致的，并且经得起推敲。

Jereme 对中国传统菜有坚定的热爱，但他也会通过一些创意的方式，让传统美食以更精美的形式呈现在食客面前。我一直主张传承，不仅是要继承传统，更要不断改良创新，并将新料理和对美食更高品质的追求传递下去。Jereme 梁老师可谓是名副其实的中国传统菜传承者，他坚持“创作不脱离中国菜的范畴”，从创立“梁子庚餐饮概念工作室”，到在寸土寸金的外滩开办并主理“黄浦会”，他总是尽量亲力亲为。一路走来，他成功的道路并不轻松。当然，任何人的成功都不会轻而易举，正如我常说的一句话：只要坚持，全世界就会看得到你！

做我们这一行的（厨师），经常需要品鉴世界各地的极致料理，美食可以为人们带来幸福感，所以大多数人会想象，成天与美食打交道的厨师，做的是一份充满幸福感的工作，尤其是五星

星级酒店里面的大厨，对珍稀食材司空见惯，想必日常饮食也会是考究至极，绝不将就。

可惜正好相反的是，厨师这份工作充满了枯燥的基本功练习、刀功技法、火候掌控、摆盘创意……一样儿都不能含糊。一路摸爬滚打、努力奋斗进入五星级酒店，厨师依旧是在后台与锅碗瓢盆、油盐酱醋打交道的那一个。在服务生为顾客呈现精致的菜品的同时，自己却来不及分享美食的幸福感，就要转身投入到下一道菜的战役。

所以，对于身为厨师的我来说，好好吃顿饭是非常难得的幸福，不必追求食材多么珍稀，哪怕粗茶淡饭，只要做饭的人用心，或者只要同桌的人能让我安心，食物暖暖的吃进胃里，就是踏实的满足。

我原以为只有我这样想，直到认识了梁老师，读了他的书，才找到了共鸣，原来梁老师也算是一个孤独的美食家。

他常会在收工回家之后小酌一杯，搭配些许可口精致小菜，安静地沉淀一天的情绪。他说，晚餐吃得好，感觉一天都满足了。

梁老师的文字，就像他这个人，细腻、温和，读他的书，很容易会以为他就站在你面前，像一个许久不见的老朋友要来与你叙叙旧，娓娓道来那些他的故事或者他的所见所感。末了，他还想留你在家吃顿饭，如此亲切。

在这个世界，唯有美食与爱不可辜负，所以，总有一顿饭，值得你亲力亲为。

这一本料理的飨宴，就是 Jereme 梁老师对美食的感悟、热爱与传递，希望你也能挽起袖子，为你和你爱人的做份感动的菜肴。

刘一帆 Steven Liu

2015 年 9 月 24 日于上海



美食让人觉得安全，愉悦

美食是一种国际语言。不论在世界哪一个角落，美食都是一个让人觉得安全的，可以随时放心地敞开心扉讨论的一件愉悦的事情。通过美食所带来的契机，也让我在过去的三十年里有幸在多个国家旅居生活并且建立了自己的餐饮事业，还认识了无数的良朋益友。所以我很感恩美食所为我带来的一个不太平凡的前半生。《总有一顿饭值得你亲力而为》，这本食谱是我的第四本书，之前的三本都是英文版主攻海外市场的，一直都希望能够做一本在中国出版，适合日常家庭生活使用的食谱，这次通过与中信出版社的合作，终于如愿以偿。每一本食谱的诞生，实际上是我个人心境思维的一个浓缩写照。记得在2004年写第一本菜谱的时候，最想表现的事情是中国菜其实可以很精致，很高档次，所以大部分菜品都非常有立体感，也需要一定的厨艺基础才能够复制出来。随着年龄的增长，越来越感受到心灵上一定程度的返璞归真：最快乐的美食，不应该是复杂或需要多年专业经验技术的，而是能够通过简单的烹饪和带点小巧思的装盘摆设，把美味和健康与身边的人共同分享。感谢中信出版社的何莉莉总经理和张莉媛主编与苏宁促成了这次合作的契机，并在漫长与复杂的合作细节商讨中保持了无比的耐心与正能量。谢谢陈名群师傅和董聪聪帮忙制作各式菜品，王小草所拍摄的这本书里所有漂亮而唯美的图片。能够与一个优质而有效率的团队合作是我时常感恩的福气。在繁忙的日常生活当中，每个人都有无数的事情需要处理，永无止境的忙碌，衷心希望能够通过《总有一顿饭值得你亲力而为》的这本食谱，提醒大家要多珍惜与身边亲朋好友的相聚时光。记住：总有一顿饭值得您亲力而为！

梁子庚

2015年十月二十五日，忙碌地赶往北京出差的旅途中