

今天也要
好好吃饭。

好好吃饭，日子过好



蔡澜

Enjoy your life in daily meals

作品

今天也要
好好吃饭。

蔡
澜

Enjoy your life in daily meals

作
品



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

今天也要好好吃饭 / 蔡澜著. -- 北京 : 北京时代 华文书局, 2015.10

ISBN 978-7-5699-0565-6

I. ①今… II. ①蔡… III. ①饮食—文化—世界 IV. ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 233095 号

今天也要好好吃饭

著 者 | 蔡 澜

出 版 人 | 杨红旦

图书策划 | 陈丽杰

责任编辑 | 陈丽杰 李凤琴

封面设计 | 熊 琼

版式设计 | 段文辉

内文插画 | 苏美璐

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 010-60200572 转 8007

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710mm×1000mm 1/16

印 张 | 16

字 数 | 250 千字

版 次 | 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0565-6

定 价 | 36.80 元

版权所有, 侵权必究



蔡澜语录

1.要成为一个好吃的人，先要有好奇心。凡事有好奇心的人，对任何事物都有兴趣。就像炒饭不能死守一法，太单调，便失去乐趣。

2.做菜是消除寂寞最好的方法。一个人要吃东西的时候，千万别太刻薄自己，做餐好吃的东西享受，生活就充实。

3.人生的意义就是吃吃喝喝，就这么简单和基本，因为简单和基本最美丽。和女朋友吃的东西最好吃，妈妈做的菜最好吃。不一定最贵的食物最好吃。芥菜任何时候吃都美味，蔬菜不甜的带点苦，更似人生。

4.热爱生命的人，一定早起，像小鸟一样，他们得到的报酬，是一顿又好吃又丰盛的早餐。

5.鱼和饭的温度应该和人体温度一样，过热过冷都不合格。渐入佳境也行，先浓后淡，像人生一样。

6.食物的甜酸苦辣，和人生一样，有哀愁，也有它的欢乐。



目 录

今天也要
好好吃饭



- 002 / 蔡澜自问自答1·关于吃
- 009 / 蔡澜自问自答2·关于美食
- 012 / 蔡澜自问自答3·关于茶
- 016 / 蔡澜自问自答4·关于酒
- 020 / 蔡澜自问自答5·关于想做的事
- 024 / 喜欢吃东西的人，基本上都有一种好奇心
- 027 / 担心是身体的毒害，不如想吃什么就吃什么
- 030 / 一桌家常菜，体会平凡生活的美好
- 033 / 最原始的烹调方式，年轻人的最爱
- 036 / 有了它，任何食物都变成了佳肴
- 040 / 天天能吃到面，也是一种幸福
- 049 / 有面的陪伴，寡淡的日子也变得温暖
- 053 / 美好的一天，从一碗米粉开始
- 057 / 一个人的美食，是另一个人的毒药
- 064 / 在随性中享受海鲜的精致与美味
- 071 / 这样吃虾，才是人生最大的乐趣
- 075 / 猪油爆虾酱，那叫一个人间美味
- 078 / 不同的烹饪方式，呈现不同的味道
- 081 / 只有用这个方法，才能做出心目中最完美的蛋
- 085 / 热爱生活的人，一定要吃顿丰富的早餐

089 / 吸骨髓，吃货才能体会到的美味

092 / 羊肉膻味十足，那才是天下美味

096 / 秋天，是吃鲤鱼的最好季节

099 / 一边托住蟹的尊贵，一边享受它的美味

103 / 金瓜米粉做得好，任何人都会爱你

106 / 朴实与奢华的美食清单

110 / 用素食来表达对生活的热爱

113 / 百种人，百样米

116 / 吃上一碗美美的炒饭，便是世上最幸福的事

119 / 变着花样吃羊肉，温暖整个冬天

122 / 食在重庆，火辣辣

125 / 羊痴们在寻觅与坚守中获取美味

128 / 真是把臭味坚持到了骨子里

131 / 美食之都的经典八餐

134 / 找到老饕，才能吃到正宗的台湾菜

137 / 一餐正宗的澳门菜，吃得心满意足

140 / 经典潮州菜，美味不失原生态

144 / 叫上一碗牛肉河，看能否重温旧梦

147 / 分享粽子，过一个温暖的端午节

151 / 爱吃泡菜的人，一吃上就停不了

155 / 平淡的日子里，最家常的味道

分享食材，
感受日常生活的美好



160 / 葱
164 / 酱油
168 / 胡椒
172 / 腐乳
176 / 生菜
180 / 萝卜
184 / 大豆
188 / 辣椒
192 / 菠菜
196 / 芦笋
200 / 紫菜
204 / 羊
208 / 龙虾
212 / 蚝
216 / 黄鱼
222 / 鲍鱼
228 / 鸭
233 / 猪肚
237 / 蜜瓜
242 / 芒果
246 / 红豆

162 / 油
166 / 醋
170 / 花椒
174 / 榨菜
178 / 菜心
182 / 苦瓜
186 / 莴苣
190 / 豆芽
194 / 番薯
198 / 鱿鱼
202 / 牛
206 / 蛋
210 / 蟹
214 / 鳊鱼
219 / 河鳗
224 / 鸡
231 / 鹅
235 / 火腿
239 / 山楂
244 / 柠檬

今天也要好好吃饭

我从来不“养生”，而是先把心养好，而养好心，最简单的办法就是吃很多你喜欢吃的东西，保持精神抖擞！

蔡澜自问自答1·关于吃

问：“为什么对吃那么有兴趣，从什么时候开始？”

答：“凡是好奇心重的人，对任何事物都有兴趣。吃，是基本么。大概是从吃奶时开始吧。”

问：“你是哺乳，还是喝奶粉？”

答：“吃糊。”

问：“糊？”

答：“生下来刚好是打仗，母亲营养不够，没有奶。家里虽然有奶妈，但是喂姐姐和哥哥的。战乱时哪里买得到什么Klim？只有一罐罐的米碎，用滚水一冲就变成浆糊状的东西，吃它长大的。还记得商标上有一只蝴蝶，这大概是我人生中第一次的记忆。”

问：“你提的Klim是什么？”

答：“当年著名的奶粉，现在还可以找到。名字取得很好，把牛奶的英文字母翻过来用。”

问：“会吃东西后，你最喜欢些什么？”

答：“我小时候很偏食，肥猪肉当然怕怕，对鸡也没多大兴趣。回想起来，是豆芽吧，我对豆芽百食不厌，一大口一大口塞进嘴里，家父说我



食态像担草入城门。”

问：“你自己会烧菜吗？”

答：“不会”

问：“电视上看过你动手，你不会烧菜？”

答：“不，不会烧菜，只会创作。NO, I don't cook. I create. (笑)”

问：“请你回答问题正经一点。”

答：“我妈妈和我奶妈都是烹饪高手，我在厨房看看罢了。到了外国自己一个人生活，想起她们怎么煮，实习，失败，再实习，就那么学会的。”

问：“你自己一个人动手是什么菜？”

答：“红烧猪手。当年在日本，猪脚猪手是扔掉的，我向肉贩讨了几只，买一个大锅，把猪手放进去，加酱油和糖，煮个一小时，香喷喷地上桌，家里没有冰柜，刚好是冬天，把吃剩的那锅东西放在窗外，隔天还有肉冻吃。”

问：“最容易烧的是什么菜？”

答：“龙虾。”

问：“龙虾当早餐？”

答：“是的。星期天一大早起身，到街市去买一只大龙虾，先把头卸下斩成两瓣，在炉上铺张锡纸，放在上面，撒些盐慢火烤。用剪刀把肉取出，直切几刀再横切薄片，扔进水中，即卷成花朵状，剁碎辣椒，中间芹菜和冬菇，红绿黑地放在中间当花心，倒壶酱油点山葵生吃。壳和头加豆腐、芥菜和两片姜去滚汤，这时你已闻到虾头膏的香味，用茶匙吃虾脑、刺身和汤。如果有瓶好香槟和贝多芬音乐陪伴，就接近完美。”

问：“前后要花多少时间？”

答：“快的话半小时，但可以懒懒慢慢地做。做菜是消除寂寞最好的方法。一个人要吃东西的时候，千万别太刻薄自己，做餐好吃的东西享受，生活就充实。”

问：“你已经尝遍天下美食？”

答：“不可以那么狂妄，要吃完全世界的东西，十辈子也不够。”

问：“哪一个都市的花样最多？”

答：“香港。别的地方最多给你吃一个月就都吃遍了。在香港，你需要半年。”

问：“你嘴那么刁，不怕阎罗王拔你的舌头？”

答：“有一次我去吉隆坡，三个八婆请我吃大排档，我为了回忆小时候吃的菜，叫了很多东西，吃不完。八婆骂我：‘你来世一定没有东西吃。’我摇头笑笑，说：‘你们怎么不这么想想？我的前身，是饿死的。’”

问：“谈到大排档，已经越来越少，东西也越来越不好吃了。”

答：“所以大家在呼吁保护濒临绝种动物时，我大叫不如保护濒临绝种的菜式，这比较实在。”

问：“你什么时候开始写食经？”

答：“从《壹周刊》的专栏《未能食素》。”

问：“未能食素，你不喜欢素菜？”

答：“未能食素，还是想吃荤东西的意思，代表我欲望很强，达不到彼岸的平静。”

问：“写餐厅批评，要什么条件？”

答：“把自己的感想老实地记录下来就是。公正一点，别被人请客就一定要说好。有一次，我吃完了，甜品碟下有个红包，打开来看，是五千大洋。”



问：“你收了没有？”

答：“我想，要是拿了，下次别家餐厅给我四千九百九，我也会开口大骂的。”

问：“很少读到你骂大排档式的食肆的文章。”

答：“小店里，人家刻苦经营，试过不好吃的话，最多别写。大集团就不同了，哼哼。”

问：“你描写食物时，怎会让人看得流口水？”

答：“很简单，写稿写到天亮，最后一篇才写食经。那时候腹饥如鸣，写什么都觉得好吃。”

