

家猫甲——著

时光，
不散的筵席

时光，
不散的筵席

家猫甲 / 著

图书在版编目 (CIP) 数据

时光, 一场不散的筵席/家猫甲著. —石家庄:
花山文艺出版社, 2015.12
ISBN 978-7-5511-2635-9
I. ①时… II. ①家… III. ①随笔—作品集—
中国—当代 IV. ①I267.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第317188号

书 名: 时光, 一场不散的筵席
著 者: 家猫甲

责任编辑: 李 爽 刘燕军

责任校对: 李 伟

封面设计: 壹 饼

出版发行: 花山文艺出版社 (邮政编码: 050061)

(河北省石家庄市友谊北大街330号)

销售热线: 0311-88643221/29/35/36

传 真: 0311-88643225

印 刷: 北京市十月印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 8.5

字 数: 230千字

版 次: 2016年6月第1版

2016年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5511-2635-9

定 价: 39.80元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)



“我不能做菜给所有人，但是我希望读到这本书

的人，能感受到生活可以更美。懂得享用美味的

人，永远都不会孤单。”

——家猫甲

自 序

身边许多朋友知道我喜欢吃，也喜欢做菜，觉得既然是个饕客，应该吃过京城不少馆子，所以每次聚会都让我定地方和点菜。但其实在我心里，没有一家馆子能胜过自己家，最好吃的永远是母亲或自己做的菜。

小时候最爱吃母亲做的糖醋排骨。先将白糖炒至焦化，再倒入切成小块的肉排，均匀地裹上琥珀般的糖色，倒入米醋、酱油调色调味，再加入半锅开水小火焖煮。每次母亲做这道菜，放学回来的我，在楼下就能闻到一股浓郁的酸甜香味，总是忍不住大吸一口气，馋得口水都要流出来，赶紧停好自行车，三步并作两步爬到三楼，走进家门刚好赶上母亲把刚出锅的排骨端上饭桌：“回来了，赶紧吃饭吧。”

两斤肉排把盘子堆得满满的，我一个人就能吃掉大半，剩下的

酱汁还能拌一碗米饭。不像餐馆里十寸的盘子，只有七八块排骨，留白越多，装饰越精致，价格却越高。每个人一块刚刚好，如果你喜欢吃想再来一块，也得掐掉这个念想。所以有些美食就像这道糖醋排骨，更适合在家里自己做、自己吃，一盘菜就着一碗米饭，不用顾忌形象，吃到满足为止。

食物这种东西，不仅烹饪的人要用心，品尝的人也要用心，才能体会到最佳的美味。可惜这二者常常陌路。现在许多餐馆都醉心于形式和宣传，而非食物本身。假若到了一个馆子，做饭的人只想赶紧做完订单上的菜，赶紧下班，赶紧领薪水；或像某些大型连锁餐厅，为了保证菜品味道一致、提高效率，中央厨房将半成品配送到各分店，厨师们只是简单再加工就能端上桌，我们所品尝到的，不过是流水线的千篇一律和单一乏味罢了。

所以我喜欢做饭，做给我的家人，做给我的朋友们，或者只是做给我自己。

“北京太大了，负担太重了，哪里还有时间看书、做饭，享受片刻的闲情啊！”我时常听到这样的抱怨。经常有人误会我是和美食相关的自由职业者，因为看起来实在太像一个“有闲阶级”。但其实我每天都过着从家到公司两点一线的忙碌生活，身为一个互联网产品经理（我们经常自我吐槽“产品狗”），每天沉溺在各种数据报表、产品设计图里，和用户、老板斗智斗勇。公司离家很远，

公交、地铁往返要三个小时，每天早上七点出门，晚上回到家也常常是八九点之后，有时还得抱着电脑干活儿到半夜。

地铁上、办公室里，有时我抬头对上其他人的眼睛，捕获到的却是麻木、迷惘、烦恼或漠然，都在感慨：“现在上班一天天过得特别快，总是忙得要命，但是又不知道自己究竟在忙些什么，迷茫啊……”世界是如此之大，美好的事情是如此之多，我们将自己困在工作和抱怨之中。

我害怕变成这样，所以愈发珍惜属于自己的每一分钟，将它们浪费在最美好的事情上。每天六点起床，先用五分钟给自己煮上一杯咖啡，再烤上一片面包，靠着沙发席地而坐，看一集二十分钟的短剧或是动漫，吃完早餐；上班来回三小时，刚好可以用来看书；晚上回到家只要不是太晚，就做顿简单的晚餐，哪怕只是蔬菜沙拉；每个月空出一个周末，做上十来个小菜，招呼朋友到家中喝酒谈天；每年凑出两个假期，前往未知而又广阔的世界。

厨房对我来说，是一个可以将我从工作中抽离出来的避风港，我只需要专注于如何将眼前的食材做成一盘想要的料理。一个朋友对我说：“人总是要吃饭的，如果有一件事你不得不做，那还不如爱上它。”做饭也是一种创作，需要分析食材的味道，用刀加工、塑形，再加以各种微妙的调味，配以最佳的烹饪方法，煎、蒸、煮、烤、炸，最后还可以多花几分钟时间点缀上蔬菜、枝叶，让原本只

是用于果腹的死物，也添上几分活气与灵性。

我喜欢做家乡的广西菜，也喜欢做西餐和甜点，每次聚会都是中西合璧。很多朋友也喜欢问我每一道菜的做法、背后的故事，比如螺蛳粉里到底有没有螺蛳，南方的粽子为什么是肉的，炖汤放什么食材味道更好，怎么蒸鱼才能去除腥味，《深夜食堂》里的章鱼小香肠是怎么分出六只触须的……

故事说多了，我想不如把它们都写下来。你或许不曾吃过我写的任何一道菜，但背后的一些回忆是我们共同拥有的：初恋的第一块巧克力，母亲煲的一锅汤，围坐在圆桌旁的年夜饭，旅行中偶遇的路边小店……即便不在故土，即便只是擦肩而过的邂逅，即便许多面孔早已被时间冲刷磨平，但味觉依然在记忆中发酵。

我们将它藏在那个名为“过往”的小盒子里，时不时打开闻一闻，唤起味蕾与内心的悸动。



糖醋排骨

| 食 材 |

排骨 1kg

| 调 料 |

油 1 大勺、白糖 4 大勺、米醋 3 大勺、

料酒 2 大勺、生抽 2 大勺、老抽 1/2 大勺、盐 2 小勺、香油和白芝麻适量



| 详细步骤 |

1. 锅里倒入 1 大勺油，烧热后放入白糖，把糖炒化直到变成焦糖色，泛起细小的泡泡。
2. 排骨预先洗净滤干水，放入锅里翻炒，要让每一块排骨都均匀地裹上糖色。
3. 加入料酒、生抽、老抽、米醋，翻炒烧开，再倒入开水没过排骨 2/3 即可。
4. 大火烧开后转小火焖煮 30—40 分钟，汤汁快收尽时放盐调味，并拿锅铲翻炒几下以免糊锅。
5. 汤汁收尽后，淋入香油，撒上白芝麻，勾人的香气扑面而来，就可以出锅了。

| TIPS |

1. 糖醋排骨要想有诱人的颜色，炒糖是关键步骤。
2. 可以根据自己的口味调整糖和醋的分量，但比例最好保持在 4: 3，糖要多于醋。
3. 这道菜我更喜欢用米醋来做，炒出来的酸甜味道比用陈醋纯正。
4. 炖排骨时一定要放刚烧开的水，如果用冷水会导致肉变紧塞牙。
5. 最后一步加香油和白芝麻是提香的秘诀。

美食，是最深的乡愁。

时光将味道烙印在我们的味蕾上，此生不灭。

烹饪就像爱，

要么全心投入，要么全然放弃。



目

录

◆ 糯米肉粽	2
除夕夜里的温情守候	
◆ 红酒炖牛肉	12
Bon Appétit! 没有勃艮第也开心	
◆ 清蒸鲈鱼	24
对一条鱼的最高礼遇	
◆ 自制卤肉饭	32
走，吃到台北去	
◆ 玉子烧和红章鱼	42
不做最熟悉的陌生人	
◆ 鸡蛋焗土司	54
不孤独的一人食	
◆ 意大利肉酱面	64
厨房经济学	

目 录

◆ 台中太阳饼	74
酥皮渣子麦芽香	
◆ 意大利千层面	82
旅行，一场未知的邂逅	
◆ 蜜烤三文鱼	94
唯有美食与爱不可辜负	
◆ 虾皮糊塌子	100
谁说黑暗料理不美味	
◆ 蛋烘糕	106
有一种味道，仅关乎记忆	
◆ 腊肠煲仔饭	116
此物最乡思	
◆ 小米南瓜粥	124
父亲节的一碗暖粥	

◆ 萝卜炖牛腩	136
情浓的守候	
◆ 米粉	144
一碗好粉的N种情结	
◆ 泡菜牛肉饭	154
开胃之夏	
◆ 啤酒鸭	162
中元节的鬼情与乡愁	
◆ 白灼与红焖	168
入了秋的虾	
◆ 冰淇淋月饼	180
不能分食的中秋	
◆ 栗子鸡	188
立冬，听段《报菜名》	