



WithEating 食帖

男人料理特集
林江 主编

www.witheating.com

special issue vol.7/36

¥39.00

大丈夫 生于厨房

**MEN IN THE
KITCHEN ISSUE**

A great cook is a rock star
in the kitchen, and learning to
cook is much easier than
playing guitar.



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

别册
食帖
Mimi & Wangwang

食帖

WithEating



出版人 * 苏静
总编辑 * 林江
艺术指导 * 马仕睿

内容监制 * 陈略
编辑 * 陈略 杨慧
邵梦莹 金梦
特约摄影师 * 惟简摄影 何磊
王妹一
特约插画师 * Ricky
品牌运营 * 杨慧
策划编辑 * 王菲菲 段明月
责任编辑 * 段明月
营销编辑 * 那珊珊
平面设计 * 吴言 (type_d)

Producer * Johnny Su
Chief Editor * Lin Jiang
Art Director * Ma Shirui

Content Producer *
Chen Han
Editor * Chen Han, Yang Hui,
Shao Mengying,
Jin Meng
Special Photographer *
AUTOJUDY
He Lu
Wang Shuyi
Special Illustrator *
Ricky

Operations Director *
Yang Hui
Acquisition Editor *
Wang Feifei
Duan Mingyue
Responsible Editor *
Duan Mingyue
PR Manager *
Na Shanshan
Graphic Design *
Wu Yan (type_d)

图书在版编目 (CIP) 数据

食帖. 7. 大丈夫生于厨房 / 林江主编. -- 北京 :
中信出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5086-5722-6

I. ①食… II. ①林… III. ①饮食—文化—世界
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 288667 号

食帖. 7. 大丈夫生于厨房

主 编 : 林 江

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

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 : 鸿博昊天科技有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 9.5

版 次 : 2016 年 1 月第 1 版

印 次 : 2016 年 1 月第 1 次印刷

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-5722-6/G · 1275

定 价 : 39.00 元

插 页 : 4

字 数 : 174 千字

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 : author@citicpub.com

FEATURES

006 四个人的男子煮义

008 得厨房者得天下

Chapter1 下厨是他们生活的一部分

018 在厨房里，掌握整个家的温度

024 浸于艺术暖海，创造现实中的非现实

032 纵使兜兜转转，也终会找到方向

035 做饭，写作，都是生活而已

038 如果我都能做饭，你也一定可以

042 买菜也是一种生活情趣

Chapter2 他们知道下厨有多好玩

048 像茄子味噌汤似的平凡与特别

052 新鲜与实验感，就是我的烹饪灵感

058 躲在厨具背后的“科学家”

064 给每一道菜都安一个家

069 不听音乐的厨师不是好记者

075 爱上烹饪后，吃的旅程愈发有趣

Chapter3 他们为了爱和记忆下厨

080 抓住她的胃，是我的浪漫

086 每一顿饭都值得最好的珍惜

091 不做书店了，或许就开一家餐馆

097 在老北京四合院里，扎下闽南菜的根

105 当男人独自在家时，他们吃些什么？

Chapter4 他们在美味中度过一生

112 他们的生之趣味：才华、理想、美食哲学

别册《猫山狗海》04

无法想象没有猫咪的生活

它的样子像是在说：“拍我！拍我！”

REGULARS

144 Recipe 大丈夫冬日晚餐

147 Recipe 吃甜哪是女人的特权

149 Column 要不要和我一起去找米？

151 Column 吉井忍的餐桌 07 大叔！炒面一份！

153 Column 食不言，饭后酒 07 独酌与斗酒

154 Column 鲜能知味 06 男人就是要生鲜凶猛，大块吃肉



WithEating 食帖

男人料理特集
林江 主编

www.witheating.com
special issue vol.7/36
¥39.00

大丈夫 生于厨房

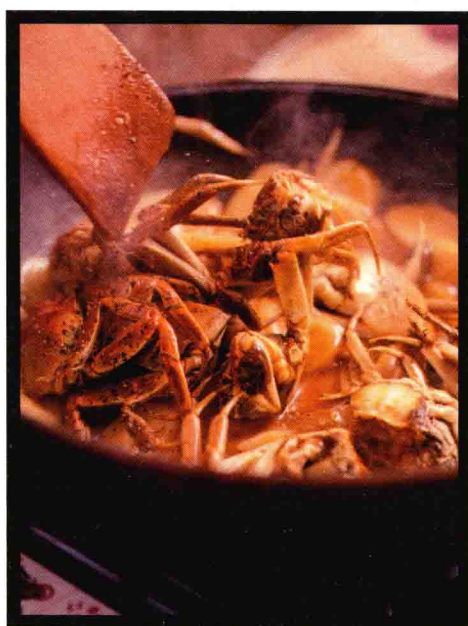
**MEN IN THE
KITCHEN ISSUE**

A great cook is a rock star
in the kitchen, and learning to
cook is much easier than
playing guitar.



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

别册
米山阿芳
Mimi & Wangwang



食帖

WithEating

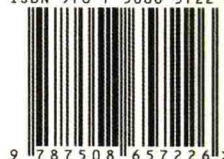


在厨房里，掌握整个家的温度

Chapter 1

page 023

ISBN 978-7-5086-5722-6



9 787508 657226 >

类别 | 美食/生活 定价 | 39.00元

FEATURES

- 006 四个人的男子煮义
008 得厨房者得天下

Chapter1 下厨是他们生活的一部分

- 018 在厨房里，掌握整个家的温度
024 浸于艺术暖海，创造现实中的非现实
032 纵使兜兜转转，也终会找到方向
035 做饭，写作，都是生活而已
038 如果我都能做饭，你也一定可以
042 买菜也是一种生活情趣

Chapter2 他们知道下厨有多好玩

- 048 像茄子味噌汤似的平凡与特别
052 新鲜与实验感，就是我的烹饪灵感
058 躲在厨具背后的“科学家”
064 给每一道菜都安一个家
069 不听音乐的厨师不是好记者
075 爱上烹饪后，吃的旅程愈发有趣

Chapter3 他们为了爱和记忆下厨

- 080 抓住她的胃，是我的浪漫
086 每一顿饭都值得最好的珍惜
091 不做书店了，或许就开一家餐馆
097 在老北京四合院里，扎下闽南菜的根
105 当男人独自在家时，他们吃些什么？

Chapter4 他们在美味中度过一生

- 112 他们的生之趣味：才华、理想、美食哲学

别册《猫山狗海》04

无法想象没有猫咪的生活

它的样子像是在说：“拍我！拍我！”

REGULARS

- 144 Recipe 大丈夫冬日晚餐
147 Recipe 吃甜哪是女人的特权
149 Column 要不要和我一起去找米？
151 Column 吉井忍的食桌 07 大叔！炒面一份！
153 Column 食不言，饭后酒 07 独酌与斗酒
154 Column 鲜能知味 06 男人就是要生鲜凶猛，大块吃肉

食帖

WithEating



出版人 * 苏静
总编辑 * 林江
艺术指导 * 马仕睿

内容监制 * 陈略
编辑 * 陈略 杨慧
邵梦莹 金梦
特约摄影师 * 惟简摄影 何磊
王妹一
特约插画师 * Ricky
品牌运营 * 杨慧
策划编辑 * 王菲菲 段明月
责任编辑 * 段明月
营销编辑 * 那珊珊
平面设计 * 吴言 (type_d)

Producer * Johnny Su
Chief Editor * Lin Jiang
Art Director * Ma Shirui

Content Producer *
Chen Han
Editor * Chen Han, Yang Hui,
Shao Mengying,
Jin Meng
Special Photographer *
AUTOJUDY
He Lu
Wang Shuyi
Special Illustrator *
Ricky

Operations Director *
Yang Hui
Acquisition Editor *
Wang Feifei
Duan Mingyue
Responsible Editor *
Duan Mingyue
PR Manager *
Na Shanshan
Graphic Design *
Wu Yan (type_d)

图书在版编目 (CIP) 数据

食帖. 7. 大丈夫生于厨房 / 林江主编. -- 北京 :
中信出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5086-5722-6

I. ①食… II. ①林… III. ①饮食—文化—世界
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 288667 号

食帖. 7. 大丈夫生于厨房

主 编 : 林 江

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

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 : 鸿博昊天科技有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 9.5

版 次 : 2016 年 1 月第 1 版

印 次 : 2016 年 1 月第 1 次印刷

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-5722-6/G · 1275

定 价 : 39.00 元

插 页 : 4

字 数 : 174 千字

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 : author@citicpub.com

朱亚文

著名演员，曾出演《闯关东》《红高粱》《黄金时代》《我是证人》《北上广不相信眼泪》等多部影视作品。

井浦新

1974 年生于东京。
日本演员、设计师、“匠文化机构”理事长、京都国立博物馆文化大使。

安东尼

作家，厨师，并已创立工作室。出版过多本畅销书，《陪安东尼度过漫长岁月》系列已被改编为电影，还与漫画家丁冬合著有《二人饭店》。

许志强

“晓风书屋”创始人，时尚廊前总经理。

龚林轩

自由摄影师，自由撰稿人，
热爱烹饪和旅行。

安闹闹

法国美食博主、电视节目《世界青年说》嘉宾、《你所不知道的中国》节目嘉宾。

河马

热爱做饭和搜集食器，开了一个专门分享自己制作食物的微博，名为“河马食堂”，还有一个分享食器与食物故事的微信公众号，“河马私厨房”。

黑麦

“黑麦的厨房”创始人、音乐记者。

zhuyi

暗黑系甜品品牌“黑法师”创始人，HomeBistro 下酒菜公众号作者。

雑鱼

鱼治设计和料理工作室创始人，
《一顿自己的晚餐》作者。

Donal Skehan

出生于爱尔兰都柏林，身兼厨师、作家、食物摄影师等多重身份，并主持多档烹饪电视节目，已出版《厨房英雄》系列烹饪书。

Gabriel Cabera

The Artful Desperado 美食艺术博客博主。

Talib Hudda

加拿大籍主厨，曾任丹麦哥本哈根的米其林一星餐厅的厨师总管。
2015 年来到北京，开始他的新事业。

Zien Sam

美国美食博客“Sam the Cooking Guy”博主，著有三本畅销食谱书，并有自己的电视烹饪节目。

J. Kenji López-Alt

《The Food Lab》（食物实验室）专栏作者，Serious Eats 烹饪总监。

久保田里花

居住在日本广岛的美食博主。
喜欢美食、可爱事物以及猫咪。

Tomy.

日本主妇，来自日本茨城。家有一位可爱的 1 岁女宝宝 Hana 酱，和两只可爱的猫咪 Anakin 和 Reia。

吉井忍

日籍华语作家，曾在中国成都留学，法国南部务农，辗转台北、马尼拉、上海等地任经济新闻编辑；现旅居北京，专职写作。著有《四季便当》《本格料理物语》等日本文化相关作品。

张佳玮

自由撰稿人。
生于无锡，长居上海，游学法国；出版多部小说集、随笔集、艺术家传记等。

老波头

上海人，专栏作家，
江湖人称“猪油帮主”；
著有《不素心：肉食者的吃喝经》
《一味世界——写给食物的颂歌》。

杨函憬

goodone 旧物仓及中古厨房
创办人。

余师

网名“肥肥鱼”，热爱美食、旅游、摄影，一切与艺术、美好相关的东西。
2011 年由于压力过大开始“漂泊”生活，“在路上”的日子中，不断体味着不同的人生与美食，然后将其记录下来，由眼到心。

kakeru

摄影师，美食爱好者。

朱添舒

美食与摄影爱好者。

特别鸣谢：

壹心娱乐、NHK / Tokyo Video Center、惟简摄影

四个人的 男子煮义

金梦，邵梦莹，Dora / interview & edit



苗炜

知名作家，《三联生活周刊》前副主编，热爱美食，已出版小说《面包会有》。

是否自己做饭？

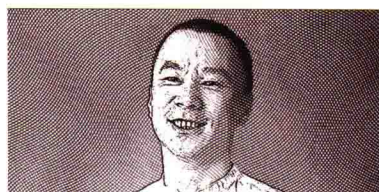
很少做，因为做不好。但也经常在家吃，个人来说吃得比较健康，基本以蒸煮食物为主。蒸南瓜红薯紫薯，煮虾煎鲈鱼烤三文鱼，炖牛肉，这些基本都是健康食谱范畴。还有大量的水果蔬菜酸奶，健康又方便。基本不炒菜，更复杂的就由妻子做了。

是否认为男人与女人在做饭态度和风格上有所不同？

没想过这个问题，但我知道如果是真的张罗家宴，能做好饭菜的通常是男性。女性可能更适合做家常便饭。

一个人吃饭时，最常吃的食物是什么？

一个人最常吃的是燕麦粥，还有牛肉拉面。



老羊

厨房达人。

是否自己做饭？

平时家助阿姨会根据我们的喜好来做饭，所以自己下厨频率不高，但如果有亲友来，就一定亲自下厨。祖母善于烹饪，小时候最喜欢她做的一道用鸡汤煮的芙蓉蛋。有一年春节试着做给太太吃，大赞！我觉得男人说得好不如做得多，还是在厨房为爱人做可口的饭菜更为踏实。

是否认为男人与女人在做饭态度和风格上有所不同？

男人在体力上比女人有优势，同样也可以认真细致地投入做菜。这是一个让自己慢慢积累和沉淀的过程，用心、有耐性才能做出好味道。男人如果会做饭，在另一半眼里加分不少，而且据说大部分女人认为男人做饭时更有魅力。

一个人吃饭时，最常吃的食物是什么？

日常为自己做饭时，我会选用当季食材，现在天气渐凉，除了一些热汤面食，也爱做各种锅物。比如用昆布和鲣鱼干、自制高汤、酱油做牛肉锅，加入葱、大白菜、水萝卜跟豆腐，日式柑橘作为牛肉的蘸料，配上米饭，吃得很舒服。



鱼菲

高级西点师，创意美食家，已出版书籍《行走的厨房》。

是否自己做饭？

经常自己做，以前纯粹是兴趣，现在则成了工作，但不妨碍我依然对它情有独钟。总觉得30岁前可以任性地更换工作，30岁后则要喜欢自己的工作。说起做饭的魅力，大概在于可以经常遇见不同的客户吧，因为好的客户可以让工作变得更有趣。善于选择，学会拒绝，才是做饭的快乐之本。

是否认为男人与女人在做饭态度和风格上有所不同？

当然有，因为男生相对理性，女生比较感性。吃饭也是如此，男生可能会因为食物本身的味道再去一次，女生或许会为了餐厅环境、菜肴摆盘这些较为“视觉化”的因素而反复光顾。

一个人吃饭时，最常吃的食物是什么？

一个人的餐食很简单，分工作餐和休息餐，工作餐基本是外卖或速食；休息餐也是面食或馄饨类居多，但唯一不同的是馅料会自己做，我个人喜欢鲜虾、猪肉或蟹粉的。主要为清淡+谷物的饮食结构，蛋白质、脂肪和碳水化合物的摄入比例也在努力寻求一个平衡。



嘉文

米念创始人之一，一个住在食物剧场里的人。

是否自己做饭？

经常做饭，饭局是一种“工作”与“下班”的切换，做饭会让我慢慢放松下来。在荷兰读书的时候，我住在Hoorn（霍伦），一个北部的小城，学校分配给我一个很大的阁楼工作室，工作室楼下有花园和厨房。每天出门去邻街的市集买菜，上完课回来在厨房为自己做顿好吃的晚餐，成为一件能让我高兴的事。做饭这件事最吸引我的地方是它是一个创作过程，我需要自己去挑选食材，料理之后进行烹饪，做完一顿饭就像完成一件作品，这件作品能让朋友们喜欢，也会让我觉得很开心。

是否认为男人与女人在做饭态度和风格上有所不同？

男女若说做菜有不同的话，我觉得是女人更多会把食物当作一种依赖和安慰，而男人则愿意把做饭看作一种关心。

一个人吃饭时，最常吃的食物是什么？

个人吃饭时，最常用菌类和海鲜炖锅高汤，做一碗汤面，配一杯小酒。

得厨房者得天下

陈晗 / text & edit



无论如何，当你主动并热情饱满地拿起锅铲，就已经昭彰了一种爱的能力。



正在备菜的朱亚文。身为江苏人的他，日常做饭也都是家乡口味。他今天要做两道菜：藕滩子和螃蟹炒年糕。

■在一本书上看到过一个实验：此刻开始，分别设想两个场景，第一个场景是你和朋友去一家高级餐厅吃饭，主厨亲自来到你们的桌边询问对食物是否满意；第二个场景是回到父母家里吃饭，你在客厅看电视时，家人正在厨房里准备晚餐。■现在说说看，这两个场景中的“主厨”和“家人”，在你刚才的想象中各是男性还是女性？这是一个美国的心理学作家设计的实验，参与实验的人大部分给出了主厨为男性，家人为女性的答案。■这一点都不奇怪，一些隐性的性别“歧视”存在于全世界每个人的脑海里。看到“金融家”，直觉是男性；看到“护士”，直觉是女性。但凡再多思考一秒，都会知道这两种职业并无性别限制。类似的例子不胜枚举，归根结底，是原始社会中男性狩猎、女性采摘和照顾家人的分工形象太过深刻，以至于当人们把做饭想象成职业，就直觉主体是男性；当把做饭想象成家务，就直觉主体是女性。■但事实上，出色的女主厨并不少，爱为家人做饭的男人更是多。男人进厨房有很多种理由：擅长烹饪，以此为业；独自生活，要喂饱自己；热爱美食，也享受做饭的乐趣；想让家人、恋人或朋友尝到自己的手艺……在对做饭的热爱程度和能力高低上，男性与女性并不因性别而生来不同，有的只是人和人的差异。■有一个在大多数场合下通用的真理：会做饭的人，在异性眼中格外有魅力。因为做饭这一行为究其本质，是一种爱的表现，只不过爱的对象时而是自己，时而是他人，更别提当你真的做出一道美味佳肴，又有谁会拒绝美味与爱呢？■所以，男人们，厨房就在那里，如果你从来没走进去过，不妨先看看美国现代恐怖小说家斯蒂芬·金的3个厨房新手秘诀：1. 文

火很难出错，克制住调成中高火的欲望；2. 试试用微波炉做饭；3. 从冰箱取出的肉类，先恢复室温再烹调。■然后，如果你初期的厨房生涯只是为了果腹，并不打算挑战多么复杂的菜肴，我们还准备了以下10条诚恳建议：1. 冰箱常备各种口味配饭酱，饿的时候一碗米饭一瓶酱，足矣。2. 活用电饭煲，焖米饭时不妨丢入几个削了皮的土豆、红薯、山药、芋头，或者冰箱里现有的适合长时间焖煮的食材。3. 冰箱常备肉类加工品，如培根、中式腊肠、德国香肠等，可煎食，也可与米饭同焖。4. 别小瞧了罐装食物，虽说常吃无益，但饥饿难耐时，一份午餐肉、金枪鱼或油浸沙丁鱼罐头，搭配少许主食，能救你于水火之间。5. 家中常备一包切片吐司、一包切片火腿、一瓶喜欢的沙拉酱、几个新鲜的西红柿、一棵新鲜的生菜，就算你厨艺为负，也一定能将以上食材组合成三明治。6. 即使只是为了饱腹，厨房里也应必备这几样调味料：盐、糖、黑胡椒粉、橄榄油、酱油、香醋。7. 常备各种粉面类，意大利面、日式拉面、阳春面、素面、鸡蛋面、米粉、河粉、面线。8. 常备冷冻牛排，即使什么都不会做，也应该学会煎牛排，既解馋又快手，煎得好还能成为拿手菜。9. 速冻食品真是伟大的发明：速冻饺子、速冻小笼包、速冻汤圆、速冻拉面……10. 最后一条建议：能吃新鲜的，就不吃冷冻的。■如果你已是资深厨男、专业煮夫，相信你已深知烹饪之妙趣。这本书中不乏你的同类，无论是厨房绅士还是厨房硬汉，看看这些男人举起锅铲的理由、烹饪路上的心得、对记忆中味道的还原、因食物而结识的机缘等，都会让人忍不住觉得：得厨房者得天下，男人们开始意识到这一点了。



朱亚文先将螃蟹一只只地仔细清洗，去除脏物。



螃蟹炒年糕也是江苏家常菜之一，不过南方其他地区也有各自的做法。有的地方是先将年糕煮软，再和螃蟹一起下锅同炒。但朱亚文家中的做法，是先将螃蟹汁煮出，简单调味，再用这汁去煮年糕，



年糕本就吸汁，其鲜美可以想象。出锅后，被一抢而空的一定是年糕，而非螃蟹。

