



贝太厨房

《贝太厨房》图书主编的日常美食琐事

Life is delicious!

美味关系

○ 萨巴蒂娜 著



吉林科学技术出版社

贝太厨房

Life is delicious

美味关系

《贝太厨房》图书主编的日常美食琐事

萨巴蒂娜 著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美味关系/萨巴蒂娜著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5384-3924-3

I. 美… II. 萨… III. 饮食-文化 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第121962号

广告经营许可证号: 2200004000117

策划: Tim Murray 陈雅 李梁

主编: 萨巴蒂娜

图书编辑主任: 高瑞珊

造型师: 刘飞 叶本 刘成

内容编辑: 贺天 季萌 曹波

图片编辑: 王寅浩

责任编辑: 李红梅 隋云平

责任印制: 周丽英 龚华 李景惠

美术总监: 李明宇

摄影师: 马俨 朱焱卿 高瑞珊 刘飞 宫元书

助理摄影师: 陈建华

资深设计师: 施建均

美术设计: 郭坚

插图: 安铁军

吉林科学技术出版社出版发行

(长春市人民大街4646号 邮编: 130021 编辑部电话: 0431-85610611)

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

<http://www.jlstp.com>

长春新华印刷有限公司印刷

如有印刷质量问题, 可寄出版社调换

开本: 710毫米×1000毫米 1/16 印张: 15 字数: 240千字

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-3924-3

印数: 1-20000册 定价: 35.00元

曾以为 30 岁永远不会到来

写《厨子的故事》用了好几年，而这一本则略微久一点，比《厨子的故事》再多 2 年吧。

本非职业作家，写长篇也不是我所擅长的事情。所以，每次要写一本书，我都会用时颇久。

童年的时候，看见日升日落、草枯草长，那日子永远那么漫长。有爬不完的树、淘不完的气、考不完的试，狠狠地捱了 3 年，以为过去了一生，也不过从 7 岁长到 10 岁。混到人群中，还是小屁孩一个，真令人气馁。

记得有一天，姐姐过生日，我和妹妹一起讪笑：“哎呀，她有 20 岁了耶。”20 岁，也就是把手指和脚趾的数目全部用完，将来还能怎么活？所以，我相信，30 岁永远不会来到。

于是，我恣意地享受自己的青春，尽情地孩子气，尽情地挥霍。看《红楼梦》用了一年，枕上、马上、厕上；做饭和吃饭 3 年，厨房里或者饭馆里；伤感一年，开心 3 个月，平静数年，都在自己的故事里。然后才惊觉，三十岁很快就来到，她不过在门外边等候着。你打开门，她就在那拐角，平静地抬头看你一眼，带着一抹必胜的微笑。

30 岁来得太快太迅猛，而如今，我已经跟人笑称：我 30 高龄了。虽然还是羡慕 20 岁阶段的少男少女的无瑕皮肤，可是却感觉目前这个 30 岁阶段相比从前生活更加从容，态度更加坚定。

我在 30 岁这个阶段，按重要程度，收获如下：

1. 认定了自己要终生从事的行业。
2. 学会了承认自己犯过的错误。
3. 知道做任何事都不容易，所以才应该百折不挠。
4. 不再像以前那样容易哈哈大笑，但现在只要笑就是真心的。

快写完这本书的时候，同事问我什么时候出续集，我呆了半晌，说：“我以后再也不想写了。”

和撰写可以印刷的文字相比，我更喜欢和人笔谈。曾经有一段时间沉迷网游，在网络的背后，和十多个天南地北的侠客们南征北战，开拓讨伐，骑马砍杀，无关风与月。他们不关心你是不是会写字，他们只在意你会不会聊天和杀怪。

时光就在鼠标点击之间流逝，那是一段快乐的日子，没有人需要知道我是谁。真的很快乐，聊天比写一本书容易许多。

所以，这是在我可以计划的将来，愿意写的最后一本书。

萨巴蒂娜

sa8@ringierasia.com

saba@vip.sohu.net

2008 年 8 月

闻香识萨巴

中央电视台主持人孙小梅序

初识萨巴是在一个演播室的化妆间里。

那天，我们要录制《名将之约》栏目。节目编导正在和化妆的我对稿，告诉我有个叫萨巴蒂娜的人要参与节目录制。我第一个反应是：“老外吗？”编导答，不是。我又问：“那怎么叫这个名字？”编导说不知。

当一脸疑惑的我见到热情阳光的萨巴蒂娜，我没有很陌生。当节目一开始，她就开始放出异彩。与王海滨的提问对话精彩睿智，显出了知识女性的风采。结束节目离开前，萨巴更热情地对我说：“再见！哪天我做饭给你吃！”怎么，难道激情奔放睿智的她还是个贤惠的传统女子？我心里打了一个大大的问号，但就凭这简简单单一句话，萨巴飘香走进了我心里。

一面之缘，居然可以让两个在各自领域上独领风骚的女子成为朋友！

过了不久，萨巴托编导给我送来她写的书并附短信一封。信中表达了对我主持节目的喜爱并邀我为她的新书《美味关系》写序。开心之余，居然有点诚惶诚恐！我是一个崇拜美食的人，再通俗点说，是美味的粉丝——所以，当给个机会让我真正走进这五彩斑斓神秘莫测的美味殿堂的时候，心“砰砰”跳着，怎敢随便动笔乱划？于是，我好似带着心病般夜不能眠……几天后，居然在夜深人静揣摩着词语的时候，嗅到了一阵飘来的香气！是谁家主人半夜饿了起来烹煮宵夜吗？于是，眼前似乎出现一幅曼妙的画面，在云雾缭绕如若天宫般的美味厨房里，阵阵香气从根根高耸的雕花云柱后缠绕而出，反射出晶莹剔透的色彩，寻香而去，只隐隐约约可见盘碟中的丰盛佳肴令人垂涎欲滴，唯不见弄香之人！于是，我们对伊人充满想象——究竟是人间心灵手巧的主妇，还是天上纤指缭绕的仙女……

半月之后，我在一本时尚杂志里见到对萨巴的专访，里面有她充满个性的图片——身穿围裙，甲油修饰的脚踏着细跟凉拖，手拿着锅铲、汤匙等“武器”，在一面挂满厨具的米白色马赛克墙前做着淘气的表情。哈哈！我很喜欢这个POSE！喜欢这个背景！喜欢这种感觉！而且居然渴望自己哪一天也能有这样的照片，因为真实，因为我们也是食人间烟火的凡人！

仔细想想，自己还是与美食和大师有缘的。几年前，为《环球》节目客串主持，远赴西班牙巴塞罗那采访一位超级大厨。他的工作室一半是一个白色墙壁银色灶台的大厨房，有一整面墙都是他从世界各地收集的五颜六色的调味品。他和他的助手们一年中有半年呆在这里，潜心研究新的菜品，然后在一年只开业半年

的餐厅里，招待那些一年之前就预订好位子，并从世界各地飞来等待美餐的老饕们。在那个阳光明媚的巴塞罗那美丽午后，我不觉得是在和一位世界闻名的超级大厨对话，而是和一个艺术家面对面，欣赏他诗画般的彩色世界……

上个世纪末，曾和香港的蔡澜一起做《味道中国》的电视节目，一连好几天都在和他探讨中国美食的渊源，他还现场挥勺让我品尝。忘不了他在节目中被我发现他喝的普洱茶里掺着二锅头时，笑眯眯地告诉我他年幼时偷喝家里宴会的酒、偷吃妈妈做的美味的小秘密。他的脸色红得那么好看，幸福，他把这种味道概括为“妈妈的味道”……

品美食自然要有好心情，没有好心情，再好的东西到了嘴里也是索然无味。萨巴做饭时一定也有好心情，她的基本元素是敢爱敢恨，坚持原则，不管荤腥还是素食，不管浓香还是香甜，总会是明朗得各有味道，让你尝着痛快，难忘，过瘾！

平时进餐厅吃饭，其实可以很容易地从端上来的盘中味道来认识创作者是个怎样的人。所以，要真正认识了解萨巴，想解开她的美味关系究竟是什么，还是来感受她妙手执小勺，上下飞舞穿梭彩蝶中。左一勺、右一勺，直到你眼花缭乱，直到香味四溢竟全然不知自己已是口水长流……

好好享受“闻香识萨巴”的感觉吧！

萨巴
2008.6.18



目录

春

- 10 我在春天种下一棵香草，
到秋天可以收获一份Pizza么？
- 16 来仁啊，把番茄酱拖出去给蘸了！
- 20 我吃鱼之头，君吃鱼之尾
- 24 鱼香肉丝里面是没有鱼的
- 26 饺子大会、饺子的巫术
- 32 草木萌动——美食跨越1%~200%
- 36 我想霓裳菜想容
- 40 春笋贵如油
- 42 猪蹄爪掌——猪蹄、鸭掌和凤爪
- 44 面包情圣，KISS=K155
- 48 你好，China lady!
- 52 格格们的下午茶
- 56 我是酸奶达人

夏

- 60 各种香气都袭人，尤其是蛋香
- 64 包子杀手萨巴的独门利器——烤包子
- 68 捉一条彩虹当午餐
- 72 白桑葚和红桑葚
- 76 蓝莓与苹果开始的早午餐
- 80 我最垂涎的十大零食
- 84 羞涩的人都喜欢夜晚
——夜半想喝酒了
- 86 辣椒辣椒，我的情人
- 92 葵花朵朵向太阳之我不洗碗
- 96 美食主义之不食人间烟火
- 100 温风至：女王的生日要快乐
- 104 双城夜之串儿啤
- 108 没有什么可以阻挡
夏天对凉面的向往
- 112 燕麦饼干——我爱饕餮



秋

- 118 三味书屋、萨拉伯尔、麻小、灰姑娘
- 122 厨房冷兵器：Hi, Fissler
- 124 南京西门子之厨房剑客
- 128 肉不肥，茄子都不答应
- 130 跟女人一样无法琢磨的花生
- 134 每一种美味都有一个它最适合的场所
- 136 炭烤纪
- 140 Oh I love me! 黯然销魂蛋炒饭
- 144 鸡蛋的四种吃法之“白居易之蛋”
- 148 捏着10元票票吃北京
- 152 女人能吃就是德
——The food is so sexy!
- 156 天外有天，一口好锅

冬

- 162 冬天的面包，恍然降临
- 166 生活，就是一顿饭接着又一顿饭
- 170 我爱吃肉！我爱吃肉！
- 174 西方不败——西安食闻录
- 182 第一千零一夜——豆腐之前生今世
- 186 美味同期声，20、30、40
- 190 棒棒糖也可以很美丽，我爱巧克力
- 194 我需要一把刀
- 198 美食怎能没有美饮
- 202 咸菜，油条，豆腐脑
- 206 火树银花，一只烤鸭
- 210 风雪下的烤肉香
- 214 白骨精的锅贴
- 216 “张生记”
- 218 菜市场里的美味关系
- 232 我们的团队
- 234 《贝太厨房》已出版图书介绍
- 237 感谢语





春



春天是美丽的，因为经过一冬天的蛰伏，草木萌芽，万物生发，许多好吃的都长出来了——而我也开始萌动了。

我在春天种下一棵香草， 到秋天可以收获一份Pizza么？



我把自己看成美食家由来已久，但是我做园丁，这还是第一次。

百里香、迷迭香、薄荷叶……这些西餐中不能缺的香草，在市场里还不是那么普遍。干脆自己种一些，甚至简单插在厨房玻璃瓶里，实用、好看、好闻。

以前，我总是幻想着自己有一天，能到一个没有嘈杂声音的地方，在自家的小院里开出一片地来，种那些自己喜欢的花花草草。到了做Pizza的时候，它们能够派上用场。烤Pizza的过程也是在诠释自己的内心世界，你的内心越丰富，你的创造力越强，你的Pizza越好吃。让Pizza魅力四射的，除了那上面清晰可见的原料、扑面而来的香气，还有就是这上面散落的香草。看起来就像是有人洒落的花瓣，那份香和境界，让人迷恋。我开始迷恋香草，也是在那个时候。

我们曾经做过，吃过许多Pizza，小小的一张圆饼，上面承托着太多人的希望，每个人都希望它上桌的时候是豪华得令人们眼前亮了又亮。上面撒上碎碎的迷迭香，不仅仅是装饰，更是让这Pizza血统纯正的法宝。一次，我们接到了客户送来的产



● 为了秋天美味的Pizza,
我感受到了亲手栽培的乐趣!



品样品——阿拉斯加王蟹腿。这东西若是做成海鲜Pizza，撒上香草，迎着香味将它端上桌，真是让人浮想联翩的美景。除了烤箱，Pizza也可以用我的秘密武器——Fissler平底锅来做，效果不错。

城郊的一处房子被我开辟出几平方米，专门将这些香草放到这里。虽然我这里并不是依山傍水的山间农家小院，但是，只将目光集中在这里的时候，风景颇美，便是外面的喧嚣也打搅不到我了。现在，我在脑子里不断地为它们找归宿——一些放在厨房里，用这些植物本身拥有的曼妙曲线来装点我的厨房；一些要用于我亲手做的Pizza上面，一定是我一年中最大的美味收获。

除了百里香、迷迭香之外，我最喜欢的就是那再普通不过的薄荷。我也从上面剪下一枝，找个小方杯将其水培，放在我的电脑旁。它是个多才多艺的东西，可以泡入水中，可以入菜，还可以当作装饰。我工作的时候，有了它的陪伴便不寂寞。我可以时不时用手搓一搓它的叶子，闻闻它的薄荷清香。

一张不大的办公桌，上面有我的朴实的小黑笔记本、一杯清茶、一小株薄荷——在我的手旁边，我甚至可以感觉到这个小生命在生长……



那些人，这些话

风光如此须行乐
莫管头颇白几茎

● 厨房会因为香草的到来而跃动起来





来仁啊，
把番茄酱拖出去给蘸了！



人生得意需尽欢，莫使瓜爪空对盘。——萨巴语录

对于我这样勤劳如小蜜蜂，同时可以时刻不忘腐化堕落的人来说，都会如同热爱真理那般热爱周末。

去MSN上转悠了一圈，发现要么人家就是在欧洲HAPPY，要么就是去工体陪伴罗大佑，一个懒惰朋友也刚从白云观听完老道弹古筝回来，真是忍不住地郁闷啊——落伍了。

这个周末陪伴我的，只有冰箱里一盒鲜虾仁了。真是气死了，于是大喊一声：“来仁（虾仁）啊，把番茄酱拖出去给蘸了！”人如果郁闷，是需要发泄的，我只好把这悲愤发泄在做饭的手艺上。

冷盘1：海洋的回忆

拌海蜇丝。从超市买回鲜海蜇泡在清水里，烧好最新鲜的辣椒油，加糖、醋、香菜拌之。这个热量少，而且符合了每周要吃海货的健康理念。