

天真本色

十八分钟入厨通识实践

欧阳应霁 著

生活·读者·新知 三联书店



天真本色

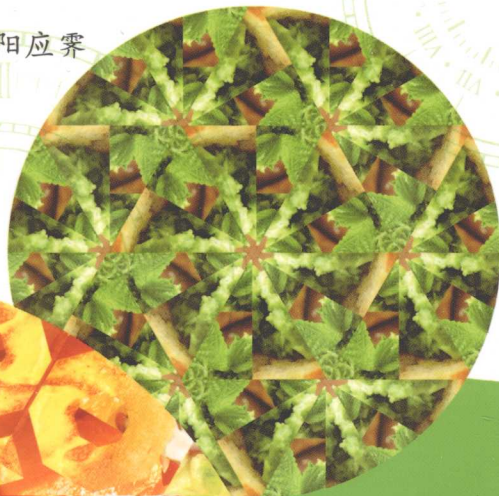
十八分钟入厨通识实践

欧阳应霁 著

生活·读者·新知 三联书店

跳出来看看自己每个星期为小朋友做的
十八分钟就搞定的菜,红绿黑白黄紫五颜六色,
以色以香以味诱人,旨在吸引大家动手动脚,
走进厨房这个奇异天地,先从ABC简单开始,
然后大胆打破规矩,
发挥你我本就潜在的天真本色。

欧阳应霁



ISBN 978-7-108-03492-2



9 787108 034922 >

定价: 34.00 元



天真本色

十八分钟入厨通识实践

欧阳应霁 著

Simplified Chinese Copyright 2010 by SDX Joint Publishing Company
All Rights Reserved.

本作品中文简体版权由生活·读书·新知三联书店所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

天真本色：十八分钟入厨通识实践 / 欧阳应霁著.
——北京：生活·读书·新知三联书店，2010.8
(Home 书系)
ISBN 978-7-108-03492-2

I. ①天… II. ①欧… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 114917 号

home 书系 天真本色——十八分钟入厨通识实践
作 者 欧阳应霁
摄 影 陈迪新
编 辑 黎雅思
美术设计 欧阳应霁·陈迪新·陈建业

责任编辑 郑 勇
装帧设计 欧阳应霁 崔建华
责任印制 郝德华
出版发行 生活·读书·新知 三联书店
(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010
经 销 新华书店
印 刷 北京国彩印刷有限公司
版 次 2010 年 8 月北京第 1 版
2010 年 8 月北京第 1 次印刷

开 本 720 毫米×965 毫米 1/16 印张 11.5
字 数 150 千字 图 片 600 幅
印 数 00,001-15,000 册
定 价 34.00 元



目录

1. 草莓草莓

2. 草莓草莓

3. 草莓草莓

4. 草莓草莓

5. 草莓草莓

6. 草莓草莓

7. 草莓草莓

8. 草莓草莓

9. 草莓草莓

10. 草莓草莓

11. 草莓草莓

12. 草莓草莓

13. 草莓草莓

14. 草莓草莓

15. 草莓草莓

16. 草莓草莓

17. 草莓草莓

18. 草莓草莓



目录

序 天真少年	P9
01 一年容易	P13
02 无花成正果	P17
03 炫耀时光	P21
04 街头狗狗狗	P25
05 当红小生	P29
06 牛得起	P33
07 贪新鲜	P37
08 一试钟情	P41
09 轻食世代	P47
10 吃米长大	P51
11 四季如春	P55
12 乘除加减	P59
13 芝麻心事	P63
14 家传绝椒	P67
15 岁月流沙	P71
16 有饭食饭	P75
17 热情如果	P81

18	出得厅堂	P85
19	粒粒皆兴奋	P89
20	与蛋同在	P93
21	一心一意	P97
22	公平共享	P101
23	以心传心	P105
24	难得俗艳	P109

25	解构还魂	P115
26	各混其酱	P119
27	无聊真好	P123
28	有根有据	P127
29	黑吃黑	P131
30	下午早餐	P135
31	巧克落力	P139
32	引体上升	P143
33	见微知著	P149
34	原味觉醒	P153

35	夏末滋味	P157
36	清香如柚	P161
37	素口素心	P165
38	家传之宝	P169
39	好作拌	P173
40	温暖人心	P177

后记	80 前后	P180
----	-------	------



A vertical collage of food images. The top section features strawberries, kiwi, and pineapple. The middle section shows salmon and salmon with vegetables. The bottom section is dominated by strawberries. The entire collage is overlaid with a colorful mosaic pattern.

天真少年

电影还未开场,坐在我旁边的正和小女友分享一包薯片的染了一头金发的潮爆少年礼貌的把薯片递过来,轻声说不要客气随便吃——看来他是认得出我这个偶尔在媒体亮相曝光的白发叔叔。

少年盛意拳拳,我当然不拒绝。拈起一块薯片放入口,松松软软的一时说不出是什么口味,马上向少年请教,他其实也不知道,昏暗中赶紧看了看包装,该是日本酱油味吧。我多嘴说这薯片该是用薯粉再压再造的,并不是原个马铃薯切片烘成,质感实有相差。况且这类薯片多吃也不怎样有益——sorry sorry,我还是再拿一块薯片然后闭嘴好了,经常向小朋友说教也的确很讨厌。

其实平日在公众场合吃零食,我也很有冲动请周围的陌生人一起吃,可是碍于这碍于那,放不下身段终未成事。倒是这“第四代”80甚至90后够勇敢,根本就没有什么不可以,成就了更多天真无邪好玩有趣的事。

看的电影是《2012》,山崩地裂海啸撞车塌楼死人场面多得很,就是嫌吃吃喝喝的场面少了一点。记忆所及只有驻守于黄石公园的无政府一人电台末日台长一味吃醋腌青瓜一味喝啤酒;作家男主角一家大小,在加州家里在逃难前夕煎班戟作早餐;豪华邮轮遇到海啸之际,厨房里连人带物东歪西倒一塌糊涂。如此说来,身边少年递来的几块薯片就充分体现了人类其实随时随地都可以分享交流,不要等到末日将至才匆忙补救。时间太少娱乐太多连烤片多士都来不及焦香的今时今日,难得还有如此有型兼有礼的少年,所谓香港第几代第几代有跨越不过的代沟之说根本不成立。如果有朝一日大难临头糊里糊涂同上方舟,他大概会递来一杯即食韩风辛辣面——

跳出来看看自己每个星期为小朋友们做的十八分钟就搞定的菜,红绿黑白黄紫五颜六色,东西南北天下一家无国籍,以色列以香以味诱人,旨在吸引大家动手动脚,走进厨房这个奇异天地,先从ABC简单开始,然后大胆打破规矩,发挥你我本就潜在的天真本色。

期盼有此一日,金发潮爆少年递过来的那杯辛辣面里加上了熬煮得软透的大红番茄,炒得喷香的黄澄澄的鸡蛋,还得撒一把生鲜葱青葱白……

应霁

二〇一〇年二月







一年容易

每年到了差不多这个时候,大家惯性的嘻嘻哈哈聚首一堂,惯性的做出一个惊叹以至唏嘘的动作表情——噢,想不到这么快又一年了——又三年了,又五年了,又十年了……

其实时间的确是一分一秒的过,时钟分针秒针并没有越走越快,而想清楚一点你无论很努力还是很懒惰,都偷不到抢不到更储不起多一点时间。时间就是这样照样独立的存在,用它不用它都是在那里。做人唯一可以争取的,就是在不同的地方不同的场合去花去应用时间,因此产生自己对生活对人情事物的种种理解。你可以说时间永远不够用,但时间也永远在等你用,这就是时间既奢侈又谦卑的所在。

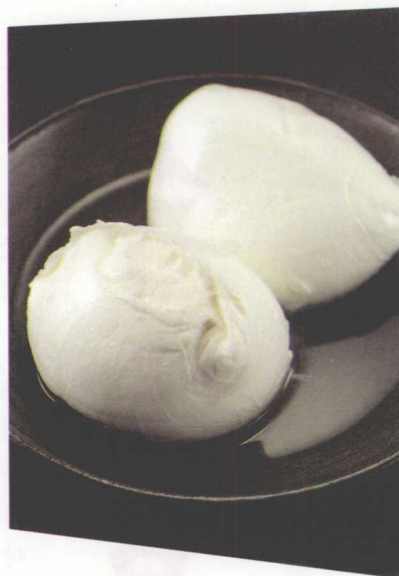
所以在这把一切热闹、喜乐、消耗都集中在一起的年前年后的派对连场的几天,有人捧出好一大盘怪兽肢体似的阿拉斯加巨蟹脚,用牛油和现磨黑胡椒焗好,香嫩鲜美又够视觉震撼。有人巧手烤好一盘羊骨架,迷迭香气扑鼻而来。有位宅男生平第一次自制曲奇饼奉客,叫人不得不对这处男作捧场叫好。而我决定把时间都争取用来与大家高兴聊天,所以提早偷步做一盘意日风味共融的番茄水牛乳酪配紫苏叶,以这种日人称作“大叶”的紫苏取代了在意式沙拉中常用的罗勒 Basil 叶,照样不吝啬的大洒上好橄榄油,撒上现磨黑胡椒和海盐,这个几乎不费神也不费力的懒招,就让我腾出多一点精神来瞻前顾后好好旁观见证一年容易的来容易的去——

牛年到

我属牛,我是羊痴,我对真正有质素的黑猪肉从不抗拒,对鸡鸭鹅都有执著——

回到牛这一个范围,安格斯牛,和牛的种种等级评比固然要记住,一头牛从头到尾不同部位的中外叫法,肉质肌理,适合烹调方式以至入口食味口感也是知识也是学问。不能忽视的还有众多乳类产品:牛奶、奶酪、乳酪都自成一个系统,浓的,淡的,稀的稠的,软的硬的,而乳酪当中最叫我留下深刻印象的,一是那酥硬起沙的帕玛逊,一是那又黏又韧又滑,在糯米与豆腐之间摆荡,入口乳香由淡到浓的水牛乳酪 mozzarella。

亲身闯入过意大利小城的制作水牛乳酪的工场,早晨八时师傅们已经一身洁白制服的在湿漉漉的工场里开工,早上新鲜送来的水牛奶加入凝乳酪形成像嫩豆腐一样的凝乳,切割后加热轻拨,再用手拉捏成大小相若的圆球,既是人工手造,所以我们吃到的每一球乳酪都长得不大像。新鲜食用当然是最好,稍加烟熏又别具特色,我们隔个十万八千里的,就只能在高档超市买那种浸在盐水中的空运版本,所费不菲的过过口瘾。不能不说的是正宗的 pizza 也该是放上正宗的水牛乳酪才会有那拉出来黏黏的“橡胶筋”,只是为了节省,也常常以牛乳制品“fior di latte”乳之花代替。



材料 (两人份)

- | | |
|------------------------|-----|
| · 意大利水牛乳酪 (mozzarella) | 两球 |
| · 番茄 | 四个 |
| · 新鲜紫苏叶 (大叶) | |
| · 日系超市有售 | 十二片 |
| · 橄榄油 | 适量 |
| · 现磨黑胡椒 | 少许 |
| · 海盐 | 少许 |



冷热小知识

正如黑胡椒粒该在应用时才研磨成细粉,保持其完整的香气与风味,粗粒的海盐也可放进研磨瓶中即用即磨,研磨瓶中放进几粒米,避免盐粒遇上蒸汽变潮湿。



1	2	3	4
5	6	7	

按部就班

1. 先将水牛乳酪切片。(三分钟)
2. 再将番茄洗净切厚片。(两分钟)
3. 紫苏叶洗净以厨纸拭干。(一分钟)
4. 在碟上把几种材料依次排列好。(三分钟)
5. 浇上橄榄油。(半分钟)
6. 撒上现磨黑胡椒。(半分钟)
7. 最后撒上少量海盐提味，无难度视觉系意日美味登场，一年容易又一年。(半分钟)

