



暖食

蔡澜◎著



质朴的味道，家的味道

舌尖美味重在感觉，
人间至味其实就藏在你我的心里——
那是用心炒的一碗蛋炒饭，用心煮的一碗面，
用心熬的一锅汤……



中国华侨出版社



暖食

蔡澜◎著



质朴的味道，家的味道

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

暖食: 质朴的味道, 家的味道 / 蔡澜著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5113-3330-8

I. ①暖… II. ①蔡… III. ①饮食-文化 IV.
①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第043341号

● 暖食: 质朴的味道, 家的味道

著 者/蔡 澜

出 版 人/方 鸣

图书监制/祁定江

责任编辑/文 艾

特约编辑/谭楚楚

装帧设计/尚世视觉

版式设计/新兴工作室

经 销/新华书店

开 本/870mm×1280mm 1/32 印张/8.25 字数/130千字

印 刷/北京中科印刷有限公司

版 次/2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-3330-8

定 价/36.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82605959 传真: (010) 82605930

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

序 / 家常菜

在我的电视节目中，介绍过不少餐厅，贵的也有，便宜的也有，但都美味。

“你试过那么多，哪一间最好？”女主持问。“最好，”我说，“当然是妈妈烧的。”所以在最后一集的《蔡澜品味》中，我将访问四个家庭，让主妇为我们做几个家常菜，给不入厨的未婚女子做做参考，以这些数据，学习照顾她们的下一代。即使有家政助理，偶尔自己烧一烧，也会得到丈夫的赞许。

首先，我们会去上海友人的家，他妈妈将示范最基本、最传统的上海小菜：烤麸。烤麸看起来容易，其实大有学问。扮相极为重要，第一眼要是看到那些麸是刀切的，一定不及格。烤麸的麸，非手掰不可。

葱烤鲫鱼也是媳妇的考牌菜，由怎么选葱开始教起。如果鲫鱼有春当然更好，但无子时也能做出佳肴。可以热吃，也可以从冰箱拿出来，吃鲫鱼汁冻，甚为美味。

友人的妈妈说有朋自远方来，不可只吃这些小菜，要另外表演红烧元蹄，虾脑豆腐和甜品酒酿丸子，当然乐意。

福建家庭做的，当然有他们拿手好戏：包薄饼。可不能小看，至少得两三天准备，把蔬菜炒了又炒。各种配料，当中不能缺少的是虎苔，那是一种味道极为鲜美的紫菜。除了做法，还得教吃法。最古老的，是包薄饼时留下一个口，把蔬菜中的汤汁倒入。这一点，鲜为人知。吃完薄饼，在传统上得配白粥。

从白粥接到潮州家庭的糜，和各类配糜的小菜。潮州人认为咸酸菜和韩国人的金渍一样重要，外面买固然方便，但自己动手，又怎么做呢？教大家腌咸酸菜和榄菜。

又买虾毛回来，以盐水煮熟，成为鱼饭。做到兴起，来一道蚝烙，此菜家家制法不同，友人母亲做的是不下蛋的。我要求最爱吃的拜神肉，那是用一大块五花腩切成大条，再用高汤煮熟，待冷后，切成薄片，拿去煎蒜茸。煎得略焦，是无上的美味。友人妈妈更不罢休，最后教我们怎么做猪肠灌糯米。

广东人的家庭，最典型的菜是煲汤了。煲汤也不是把各种材料扔进大锅那么简单，要有程序；如何观察火候，也是秘诀。煲给未来女婿喝，不可马虎。

最家常的有蒸鲩鱼和蒸咸鱼肉饼等等，最后炒个菜，看市场当天有什么最新鲜的就炒什么，愈方便愈快速为基本，都是在餐厅中吃不到的美味。

“除了妈妈做的菜，还有什么？”女主持又问。“当然，是和朋友一齐吃的。”我回答。

很多人还以为我只会吃，不会煮，那就乘机表演一下。在最后一个环节，我将请那群女主持按照我的家庭菜逐味去做。

天冷，芥兰最肥，买新界种的粗大芥兰切后备用。另一边厢，用带肉的排骨，请肉贩斩件，氽水。烧锅至红，下猪油和整粒的大蒜瓣数十颗，把排骨爆香，随即捞起放入锅中，加水便煮。炆二十分钟后下大芥兰和一大汤匙的普宁豆酱，再炆十分钟，一大锅的蒜香炆排骨就能上场。

白灼牛肉。选上等牛肉，片成薄片。一大锅水，待沸，下日本酱油。日本酱油滚后才不会变酸，又下大量南姜茸，可在潮州杂货店买到，南姜茸和牛肉的搭配最佳。汤一滚，就把牛肉扔进去，这时即刻把肉捞起。等汤再滚，下豆芽。第三次滚时，又把刚才灼好的牛肉放进去，即成。

生腌咸蟹，这道菜我母亲最拿手，把膏蟹养数日，待内脏清除，并洗个干净，切块，放在盐水、豉油和鱼露中泡大蒜辣椒半天，即可吃。之前把糖花生条舂碎，撒上，再淋大量白米醋，加芫荽，味道不可抗拒。

猪油渣炒肉丁，加辣椒酱、柱侯酱，如果找到仁唸一齐

炒，更妙。咸鱼酱蒸豆腐。番薯叶灼后，淋上猪油。五花腩片，用台湾甜榨菜片加流浮山虾酱和辣椒丝去蒸，不会失败。

苦瓜炒苦瓜，用生切苦瓜和灼得半熟的苦瓜去炒豆豉。开两罐罐头，默林牌的扣肉和油焖笋炒在一起，简单方便。瓜煮Kinki鱼，一面煮一面吃，见熟就吃，不逊蒸鱼。瓜仔鸡锅，这是从台湾酒家学到的菜，买一罐腌制的脆瓜，和余水的鸡块一齐煮，煮得愈久愈入味。

来一道西餐做法，把大蛭子，洋人称为剃刀蛭，用牛油爆香蒜茸，放蛭子进去大锅中，注入半瓶白酒，上锅蒸焗一会儿，离火用力摇匀，撒上西洋茺荳碎，即成。

又做三道汤，分餐前、吃到一半，以及最后喝：第一道简单的用干公鱼仔和大蒜瓣煮个十分钟，下大量空心菜。第二道炖干贝和萝卜。第三道是鱼虾蟹加在一起滚大芥菜和豆腐，加肉片，生姜。

一共十五道家常菜，转眼间完成，可当教材。

蔡澜

目 录

序

主食人生



- 百种人，百样米 - 002
- 炒饭的艺术 - 007
- 特色炒饭 - 012
- 面痴 - 017
- 拉面问答 - 025
- 面道 - 030
- 凉面与拌面 - 035
- 米粉颂 - 040
- 方便面万岁 - 045
- 两大粥铺 - 050
- 粽 - 055
- 说饺子 - 061

简滋原味



- 068 - 一个完美的蛋
- 074 - 早餐天下
- 080 - 无酱不欢
- 084 - 舍弃猪油? 给我理由!
- 089 - 赞美骨髓
- 094 - 膾
- 099 - 泡菜颂
- 103 - 酱萝卜
- 108 - 逐臭之夫

水族馆



- 116 - 吃鱼记
- 121 - 鲤

- 蟹满汉 - 126
虾虾虾 - 131
虾米与虾酱 - 136
微小又伟大的食物 - 141
田鸡吾爱 - 145
鲍 - 150
参 - 155
翅 - 160
肚 - 165

匠心菜谱



- 彩虹鲷 - 172
咖喱十味 - 177
客家菜单 - 182
金瓜食谱 - 187
重现《食经》菜谱 - 192
一桌斋菜 - 197

- 202 - 洋食
- 206 - 和牛吃法
- 211 - 肉骨茶
- 216 - 说烧烤
- 221 - 吃肉记

烟火之外



- 226 - 花生颂
- 231 - 闲谈瓜子
- 235 - 水果随想
- 240 - 访问自己关于水果
- 245 - 普洱颂



张其成 著

主食人生

老实说，我并不会吃。

我只懂得比较。

觉得在住宅附近吃一碗平凡的云吞面，

不如加点努力，

走到远方，

吃一碗更好的。

张其成，北京人，毕业于北京大学，曾任教于北京大学、清华大学、北京师范大学等校，现为北京师范大学教授、博士生导师。

百种人，百样米

在法国南部旅行，每一顿都是佳肴，但吃了三天，就想念中国菜，其实也不一定是咕噜肉或鱼虾蟹，主要的还是要吃白饭。

意大利好友来港，我带他到最好的食肆，尝遍广东、潮州、上海菜，几餐下来，他问：“有没有面包？”“中餐厅哪来的面包？”我大骂。他委曲地：“其实有牛油也行。”

刚好是家新加坡餐厅，有牛油炒蟹，就从厨房拿了一些，此君把牛油放在白饭上，来杯很烫的滚水冲下去，待牛油溶了，捞着来吃，这是意大利人做饭的方法，也只有让他胡来了！

一种米，养百种人，这句话说得一点也没错，况且世上的米，不下百种。我们最常吃的是丝苗，来自泰国或澳洲，看样子，瘦瘦长长，的确有吃了不长肉的感觉，怕肥的人最放心。日本米不同，它肥肥胖胖，黏性又重，所以日本人吃饭不是从碗中扒，而是用筷子夹进口，女性又爱又恨，爱的是它很香很好吃，恨的是吃肥人。

香港的饮食，受日本料理的影响已是极深，就连米，也要吃日本

的，我们的旅行团一到日本乡下的超级市场，首先冲到卖米的部门，回头问我：“那么多种，哪一样最好？”价钱不在他们的考虑之中，反正会比在铜锣湾崇光百货买便宜，我总是回答：“新潟县的越光，而且要鱼沼地区生产的，有信用。”

但是鱼沼米还不是最好，最好的买不到，那是在神户吃三田牛时，友人蕨野自己种的米。他很懂得浪费，把稻种得很疏，风一吹，蛀米虫就飘落入水田中，如果贪心，种得很密的话，那么蛀虫会一棵传一棵。种出的米，表面要磨得深，才会好看。这一来，米就不香了，他的米只要略磨，所以特别好吃。向他要了一点，带回家，怎么炊都炊不香，后来才发现家政助理新买了一个电饭煲，国产的，炊不好日本米。

不过这一切都是太过奢侈。从前在日本过着苦行僧式的生活时，连日本米也不舍得吃，一群穷学生买的是所谓的“外米Gaimai”，那是由缅甸输入的米，有些断掉了只剩半粒。那么粗糙的米，日本人只用来当成饲料，我们都成为“畜生”，但当年是半工读的，也没什么好抱怨。念完书后到台湾工作，吃的也是这种粗糙的米，他们叫为“在来米”，不知出自何典。那有什么蓬莱米可吃？

蓬莱米是日据时代改良的品种，在台湾经济起飞，成为四小龙时，才流行起来。口感像日本米，如果你是台湾人当然觉得比日本米好吃。我试过的蓬莱米之中，最好吃的是来自一个叫雾社的地区，那

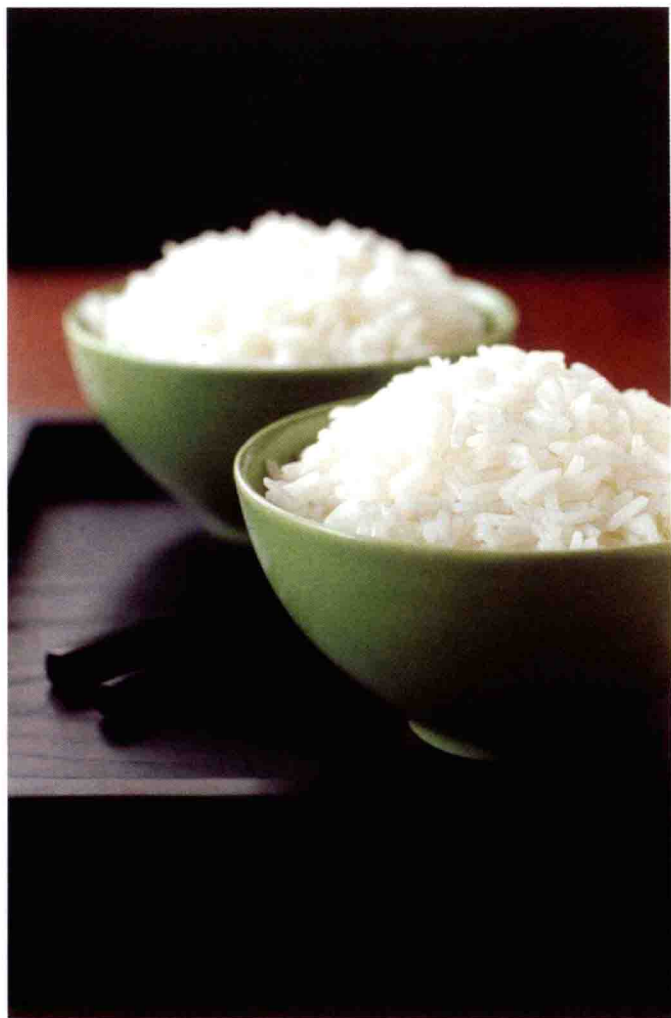
里的松林部落土著种的米，真是极品，但怎么和日本米比较呢？可以说是不同，各有各的好吃。

始终，我对泰国香米情有独钟，爱的是那种幽幽的兰花香气，是别的米所没有的。这种米在越南也可以找到，一般米一年只有一次收成，越南种的有四次之多，但一经战乱，反过来要从泰国输入，人间悲剧也。

欧洲国家之中，英国人不懂得欣赏米饭，只加了牛奶和糖当甜品，法国人也只当配菜，吃得最多的是西班牙人和意大利人，前者的大锅海鲜饭Paella闻名于世；后者的Risotto混了大量的芝士，由生米煮熟，但也只是半生，说这才有口感Al Dente，其中加了野菌的最好吃。

意大利人也吃米，是从《粒粒皆辛苦（Bitter Rice）》一片中得知，但那时候的观众，只对女主角施维娜·玛嘉奴（Silvana Mangano）的大胸部感到兴趣，我曾前往该产米区玩过，发现当地人有种饭，是把米塞进鲤鱼肚子里做出来，和顺德人的鲤鱼蒸饭异曲同工，非常美味。意大利人还有一道鲜为人知的蜜瓜米饭，也很特别。

亚洲人都吃米，印度人吃得最多，他们的羊肉焗饭做得最好，用的是野米，非常长，有丝苗的两倍，炒得半生熟，混入香料泡过的羊肉块，放进一个银盅，上面铺面皮放进烤炉焗，香味才不会散。到



· 香喷喷的米饭 ·

正宗的印度餐厅，非试这道菜不可，若嫌羊膻，也有鸡的，但已没那么好吃了。

马来人的椰浆饭也很独特，是第一流的早餐。另有一种把饭包扎在椰叶中，压缩出来的饭，吃沙爹的时候会同时上桌，也是传统的饮食文化。新加坡人的海南鸡饭，用鸡油炊熟，虽香，但也得靠又稠又浓的海南酱油才行。

至于中国，简单的一碗鸡蛋炒饭，又是天下美味。不过吃饭，总得花时间去炊，不如用面粉团贴上烤炉壁即刻能做出饼来方便。

但大家是否发现，人一吃饭，就变得矮小呢？中国人的子女一去到国外，喝牛奶吃面包，人就高大起来。日本人从前也矮小，改成吃面包习惯后才长高。印度尼西亚女佣都很矮小，如果她们吃面包，一定会长大得多。

吃饭的人，应该是有闲阶级的人，比西方人来得优雅。高与矮，已不是重要的了。