

耀扬 著

YAO YANG 耀扬 & FRIENDS

和他的朋友们

带你探访独特的美食故事



中国工信出版集团



电子工业出版社

<http://www.phei.com.cn>

YAO 耀 扬 & FRIENDS YANG 和他的朋友们

带你探访独特的美食故事

耀扬 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

耀扬和他的朋友们：带你探访独特的美食故事 / 耀扬著. -- 北京：电子工业出版社，2016.5

ISBN 978-7-121-28028-3

I. ①耀… II. ①耀… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第003128号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：北京奇良海德印刷股份有限公司

装 订：北京奇良海德印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/16 印张：15 字数：392千字

版 次：2016年5月第1版

印 次：2016年5月第1次印刷

定 价：158.00元

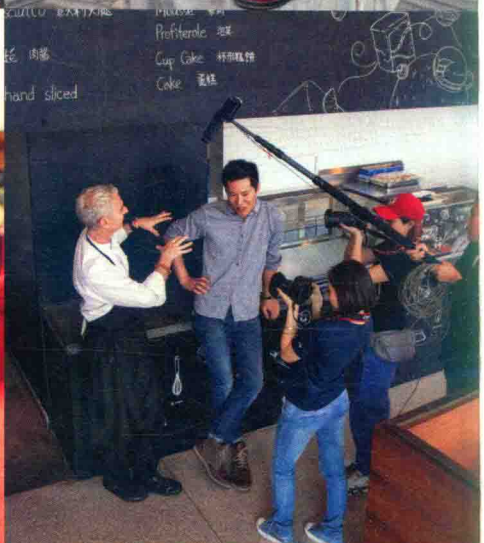
凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

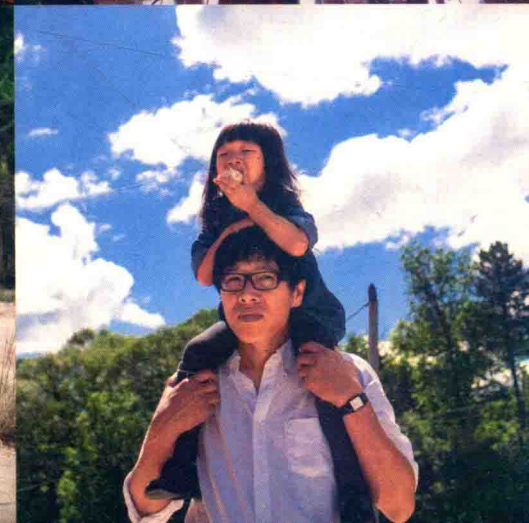
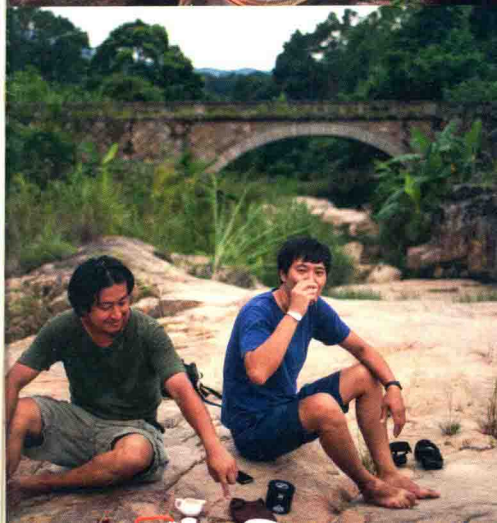
质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询电邮：bailan@phei.com.cn 咨询电话：（010）68250802









感谢为这本书付出努力的各位伙伴！

感谢策划编辑白兰对我的信任，对于我的拖延症她总是很耐心。每次我们聊到书的进展时，她总是很期待的样子。这本书什么时候能出版，其实我自己也不太清楚。我一次次地被她的热情和鼓励所打动，这种被人信任的感觉真好，让我觉得有责任一定要把这本书做出来。虽然花费了将近两年的时间，但终于完成了，没有辜负白兰对我的期待。

谢谢摄影师黄鹭，我总叫她大羽。她是时光的捕手，我和朋友们相处的那些欢乐时光被她准确敏锐地捕捉下来，永久地保存在这本书里。大羽是一位尽责的摄影师，也是一名好的旅伴，感谢旅途中有她相伴，让这次旅途多了很多有趣的回忆。我想告诉你，在我看来，你是最棒的！

Ronald的Meat工作室负责这本书的平面设计，在我们为找不到理想的设计师彷徨时，你出现了。我不太善于和设计师沟通，但你非常好地明白了我的想法，做出了一本很酷的书！

谢谢琳琦为这本书做了大量的文字编辑工作。我和朋友们的对谈，都是琳琦不厌其烦地将那些内容变成了文字。谢谢姜旭手绘的插画，为这本书增色不少，也希望他以后能画出自己的梦想。谢谢莉敏在设计排版中付出的时间与耐心。谢谢给予视频制作很多帮助的酿工作室和白衫工作室。

最后感谢我的爱人小羊和两个女儿Maimai和Taotao，感谢你们在我做这本书时的一路陪伴，让这次采访之旅变得有趣和生动。爱你们！

耀拓



Table of Contents 目录



04 Rob

做厨师是一辈子的事儿



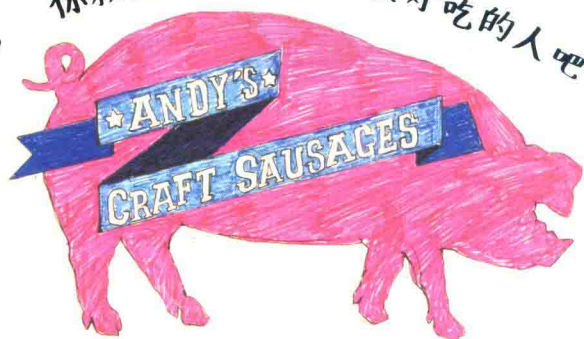
32

Willy 保持开心是我的人生哲学

12 Andy

你就是那个做香肠很好吃的人吧

12



40

Brad 从加州到亚洲

18 Jade

John &

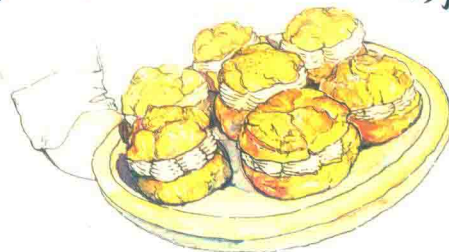
披萨里面的大世界



46

陈薇

甜蜜，也是一种日积月累的信念



Carl & Richard

52



在胡同里做澳洲味道的手工培根

尊重每一条不同的鱼

26 Max



北京水土、
科西嘉情怀的奶酪



60 刘阳

菜场女王的料理江湖



汪姐

老王

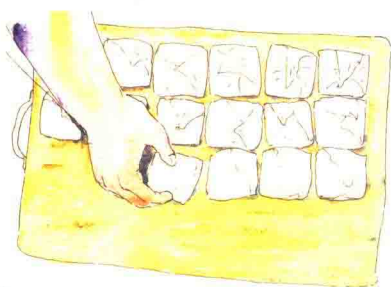
不问过往的慢生活



72

张娇

喜欢做豆腐的艺术家



98

豆叔
咖啡是我的眼睛

80

陈花现



沙茶面和凤梨酥

104



韩湘宁 & 杨露
现在的生活就是梦想的生活

110 路路

回到一个个朴素安静的小日子



86

黑法师

慢慢把一件事情做好



116

柳刚

像科学家一样种菜

Table of Contents 目录



122 Camille

学习是让自己不变老的方法

150

小叶 & 慧青

希望人人都种一点儿田



156 中山惠一

希望做出有幸福感的咖啡



162

雪如 土生土长



168

郑崇瑛 & 周尚清



茶就是大自然

两个“戈子”的乡村生活



174

男戈子 & 女戈子



144

Corrado

在传统和现代之间找到平衡

136

Henrik & Wing



当艺术家遇到艺术家

180

Kris & Alex

京A

没有啤酒的未来是无法想象的

186 张霖

在烹饪中做减法的智慧



来自魔鬼厨房的苏格兰人

192

Scott

198

206

管家



做面的哲学



220

葡萄酒

三个家庭的乡居日子

鄂然
萝卜皮里的青春



214

Frank



人生给我什么，我就接受什么

226

耀扬



厨房是个好玩、有爱的地方

YAO 耀 扬 & FRIENDS YANG 和他的朋友们

带你探访独特的美食故事

耀扬 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

耀杨,出生于1979年,喜爱美食和烹饪,梦想成为一名有趣的厨师。2006年耀杨和妻子李羊开始经营藏红花西班牙餐厅,他在烹调地中海和西班牙菜的同时,也希望打破界限,加入更多东方元素,做出有自己风格的美味食物。此后耀杨和他的团队相继开设了CHI餐厅、乡舍、Saffron To Go海鲜饭外送、HE Kitchen & Co. 等不同的项目,探索餐厅经营中各种有趣的可能性。2012年他出版了《耀杨的厨房》一书,通过书籍与大家分享有趣的美食体验。2016年推出新书《耀杨和他的朋友们》,通过不同人的视角,探索生活与食物的美好关系。

序

去年我有了一个想法，希望能采访一些身边的朋友，问问他们对于食物的态度，看看他们的厨房和每天吃的食物，随便聊聊天。开始这本书只局限于采访我认识的人，完全没有想过去外地或者采访没有见过面的朋友。因为我是一个有点社交恐惧症的人，不太善于和不熟的人打交道。有时候你看见我和一个陌生人特别能聊，其实大多是为了掩饰我的紧张。在小羊的鼓励和支持下，我逐渐理清了思路，希望能采访一些好玩有趣的人，而且都是热爱或者从事着和食物有关的工作。

开始的时候我一直试图说服自己，这是一个轻松好玩的工作，但一想到要采访几十个人，而且是在不同的城市，我就颓了，觉得自己给自己挖了一个深坑，稀里糊涂地跳了进来。不管怎样这件事情既然开了头，就要完成吧，幸好这一路有摄影师黄鹭、设计师Ronald、插画师姜旭、文字编辑琳琦、策划编辑白兰以及每一位工作伙伴的支持，让我在颓的时候鼓足勇气完成了这本书。

书里的朋友们，有的是我认识多年的老友，也有刚刚结识的新朋友；有二十几岁的年轻人，也有和父母年纪相仿的；他们每个人的性格都不同，有风趣幽默的，有严肃认真的，有讲话滔滔不绝的，也有沉默寡言的。但这些朋友们都有一些共同点，他们不甘心被生活划地为圈，他们跳出了那个圈圈，尝试着勇敢去做自己喜欢的事情，他们爱无拘无束的自由生活，他们为了喜爱的事情和工作执著而认真，他们风趣、热情，坚持让自己的梦想变成了现实。这些朋友们每个人身上都有让我尊敬和感动的地方，非常感谢他们让我看到了生活的不同和有趣。

我希望通过这本书传达出朋友们对于生活的热爱以及对于理想和自由的坚持。这本书里每个人做的菜，杂乱而有趣，这些菜是每个人喜欢的菜，我没有刻意强调和干涉，他们可以是一道小菜、随手做的一道家常菜、一道甜点，或者是特别拿手的菜肴，这些菜代表了他们和烹饪者的关系，这些菜都是他们喜爱、经常烹饪和值得骄傲的菜肴。如同在大理教我做馒头的叶大哥开玩笑说，因为他馒头做的好，他在家里的地位都得到了提升。

我们的人生就如同一道菜谱，每个人的人生菜谱都由自己来烹饪，味道如何要取决于你自己加多少的喜怒哀乐进去，祝愿每个人都能把自己生活的这道菜做得精彩美味。

最后由衷感谢书里的每一位朋友们让我走进了你们的生活，是你们让这本书成为了现实。

dear

Rob是我的朋友，他给我展示过一把看起来很破旧的厨刀，那是他父亲送给他的礼物。多年使用，刀子已经磨损得很厉害，Rob一直带在身边，很小心地保存着。如今父亲已经离开，Rob没有让父亲失望，成为了一名出色的厨师。

Rob十几岁时就踏上了烹饪之路，他身上有很多优秀主厨的特质，温和、自制、勤奋、聪明。很多人想象中主厨脾气暴躁、人格分裂、追求完美，其实那样的主厨只会出现在电视节目里。很多人都可以当厨师，并不是每位厨师都能当上主厨。现实中许多成功的主厨温和、友善、热情、有趣，我想这样的主厨会更容易带领出优秀的厨师团队吧。

Rob有惊人的自制力，这对厨师来说并不太容易。很多厨师喜欢喝酒、抽烟缓解压力，也许和烦闷枯燥的厨房工作有很大关系吧。Rob年轻的时候和Anthony Bourdain在《厨房机密》里描述的主厨生涯有些像，抽很多的烟、喝的烂醉……突然有一天他决定戒酒，最后连烟也戒掉了。Rob现在爱上了跑步，爱上了马拉松。

我参观过Rob的厨房，就像行走在地下迷宫，有很多不同功能的厨房。Rob爱他的工作和他的伙伴，自信地穿梭在他的地盘，不时和其他年轻厨师或者客人打个招呼，看起来控制得不错！

Rob的成长记忆里离不开Pavlova(奶油柠檬蛋白饼)，节日或者周末聚会家人经常会做，他也会跟着帮忙，现在Rob的儿女都可以帮他一起做这道甜点了。可能无论哪国人，身在国外，都会把思乡情寄托在食物上，而Pavlova就代表了Rob对故乡的记忆。

做厨师是一辈子的事儿

Robert Cunningham

澳大利亚人，

北京东隅酒店餐饮行政总厨。

