

四季

家之味



韩良忆
著

Four Seasons Home Flavor

图书在版编目 (CIP) 数据

四季家之味 / 韩良忆著. — 北京: 北京联合出版公司, 2017.4

ISBN 978-7-5596-0030-1

I. ①四… II. ①韩… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 060549 号

版权所有 © 韩良忆

本书经由皇冠文化出版有限公司授权

北京磨铁图书有限公司出版简体版权

委任安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载

版权合同登记号 图字: 01-2016-815

四季家之味

作者: 韩良忆

责任编辑: 李红 夏应鹏

特约监制: 赵菁

产品经理: 张聃

特约编辑: 董铮铮

封面设计: 任凌云

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数 100 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 7.5 印张

2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-0030-1

定价: 39.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336

楔子



我爱厨房 020

忙碌煮妇救星 025

- ◇ 不油炸的狮子头
- ◇ 鲑鱼肉臊
- ◇ 照烧风味鲑鱼盖饭
- ◇ 基本款番茄酱汁
- ◇ 意大利番茄肉酱
- ◇ 番茄辣味鸡肉面
- ◇ 从意大利到墨西哥的辣豆肉酱



蒸了一条鱼 042

- ◇ 破布子蒸鱼

春天就该吃韭菜 048

- ◇ 韭菜鸿喜菇炒肉丝
- ◇ 苍蝇头

美味及时尝 054

- ◇ 柠檬牛油煎鱼
- ◇ 橄榄油封鲷鱼

春天的颜色 064

- ◇ 速简版普罗旺斯炖菜
- ◇ 鲑鱼栉瓜面

春光无限好 072

- ◇ 白芦笋拼火腿和煮蛋

二 月

一口咬下春天 077

三 月

春初食早韭 080

四 月

卷起春天，包起回忆 084

夏 飧

Part. 2



夏至一碗面 090

- ◇ 寒凉面（韩式冷面）
- ◇ 家常酸辣凉面

姜姿为何张扬 098

- ◇ 子姜肉丝

台风来了 104

- ◇ 焖炒黄豆芽

夏日，如何煮饭而不流汗 108

- ◇ 欧式蛤蜊香肠烤鱼

逐臭之夫在我家 113

- ◇ 香干糯米椒

五 月

.....

食瓜过夏 118

六 月

.....

好不好吃，身体知道 122

七 月

.....

三伏酷暑养生粥 126



秋栗飘香 132

- ◇ 砂锅栗子饭

秋天滑下肚 138

- ◇ 银耳枸杞桂圆汤

台湾厨房里的意大利青酱 143

- ◇ 热内亚青酱
- ◇ 青酱拌面
- ◇ 青酱奶油鸡肉

秋天的傍晚 152

- ◇ 蜂蜜柠檬烤鸡腿
- ◇ 希腊式黄瓜优酪色拉
- ◇ 马铃薯色拉

周末熬汤乐 161

- ◇ 日式昆布柴鱼清汤（出汁）
- ◇ 鸡骨高汤
- ◇ 猪骨高汤
- ◇ 蔬菜高汤

八 月

清心过处暑 168

九 月

白露秋桂香 172

十 月

霜降食柿 176

冬膳

Part. 4



一个人的疗愈锅 182

◇ 疗愈的锅烧面

怀乡的滋味 187

◇ 抱子甘蓝栗子马铃薯烩猪肉

天冷，喝碗汤 192

◇ 姜汁咖喱胡萝卜番薯苹果汤

◇ 冬暖夏凉的花椰菜汤

◇ 蒜味马铃薯浓汤

一起来做一顿双人晚餐 202

◇ 约柏的烤蓝纹奶酪甜菜头马铃薯

◇ 女主人的红酒牛肉

◇ 男主人的烘烤苹果甘蓝

冬日最灿烂的颜色 211

◇ 油渍半干小番茄

闲来做炖饭 216

◇ 蕈菇意大利炖饭

◇ 暗黑炖饭

十一月

.....

吃萝卜的好日子 222

十二月

.....

圆满过冬至 226

一月

.....

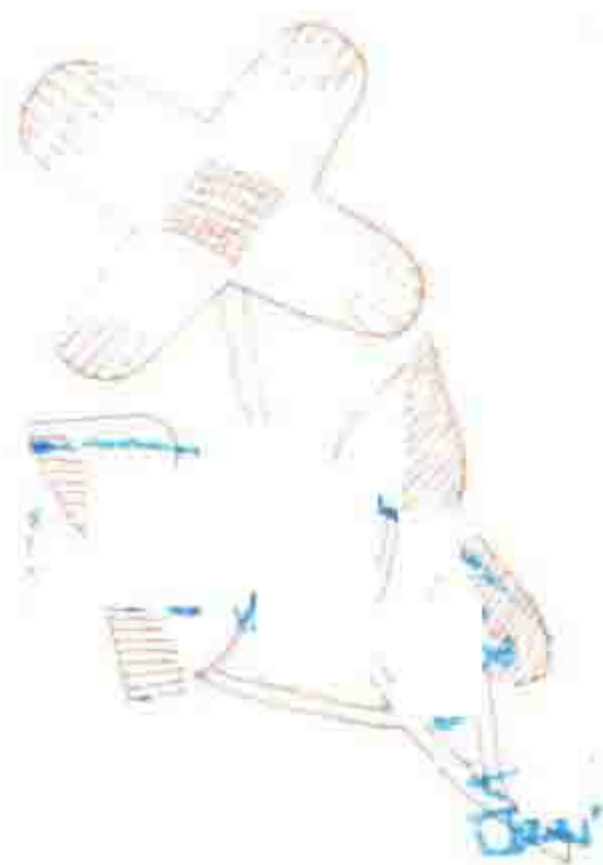
寒冬里的米糕糜 230

后记 235

下厨这件事儿近修行
而我修炼的课程是
活在当下

四季

家之味



韩良忆
著

Four Seasons Home Flavor

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

献 给 我 的 姊 姊 韩 良 露

(1958—2015)

把握季节 珍惜日常

我坐在书桌前，眼睛盯着电脑屏幕，双手轻轻地放在键盘上，准备随时敲下按键，要么订正错字，要么删减、增添一两个字，好让文句更通顺、语气更流畅。我的视线停留在同一段落上好久了，拿不定主意要不要整段删掉。同样的意思，别篇文章里提过了，再讲，未免太啰唆，然而就这么一键勾销，又有点心疼。

觉得眼睛干干的，还有点酸，于是转过头往落地窗外瞧去——静巷中多了好些走动的人影，一个个的影子被斜阳拉得好长。视线飘回屏幕右下方：哎呀，已过了五点半。也罢，



反正一时半刻也下不了决心，索性移动鼠标，让光标往文件左上方走去，左键按了一下，又一下：储存文档，关闭窗口，随即起身离开书房，走进厨房。

一年四季三百六十五天，几乎每一天傍晚，我都会在厨房里待上好一会儿。这是一天当中我特别珍惜的时光，它像一个分号，分开白天和夜晚、工作与休息、躁动和沉静；又像一座桥梁，让我不必以决绝的姿势，从白日纵身跃入黑夜，而是慢慢地走上桥，缓步行去。

在这通常不超过一个钟头的时间里，厨房里常常只有我一个人，我有时会放一张 CD，与音符为伴，有时什么音乐也不听，低着头，在料理台前洗洗切切，在炉上烹煮菜肴。

我专心烧菜，白天的各种纷扰烦忧、脑中各种纠结的念头逐渐远去，我进入近乎放空的状态，只关心一件事：如何料理手边这块肉、这条鱼或这把菜，好将腥臊或青涩的生鲜食材，化为五味兼具的适口熟食。我不慌不忙，按部就班。这一步骤没做完，我就不会去想下一步。我专注于眼下的活儿。由是，对于我而言，下厨这件事几近修行，而我修炼的

课程是，活在当下。

在秋天刚来的这天傍晚，我从书桌走向厨房，打开水龙头，让水哗啦啦地流着，好洗去绿竹笋壳上残存的泥土。今早在菜场旁边的小公园，跟挑着扁担的阿婆买来这一大袋竹笋，其中一只要用清爽的“出汁”（和风昆布柴鱼高汤）煮成今晚的汤品，另外三只我打算连壳煮熟，如此明天就有凉笋可食。秋意渐浓，再过不久绿竹笋就要下市，我得把握这最后的“食”光，好好品尝这清甜的好滋味。

这些年来，越来越注意食物和季节的关系，不论去传统菜市场或到标榜有机的店家买菜，都尽量购买当令农产品。当令盛产的蔬果和渔获质量好，价格也较合理，我何苦当冤大头，去买那些因量少稀罕故而高价的货色？何况，违反季节生长的农产品，如果是采用惯行农法种植、生产的，我怀疑可能下了较多的农药、化肥、除草剂和激素等有害人体和土地的物质，一来不环保，二来我也不想把太多那些化学玩意儿吃进肚子里。

于是，春天我用韭菜花炒苍蝇头，为思念家乡味的丈夫

