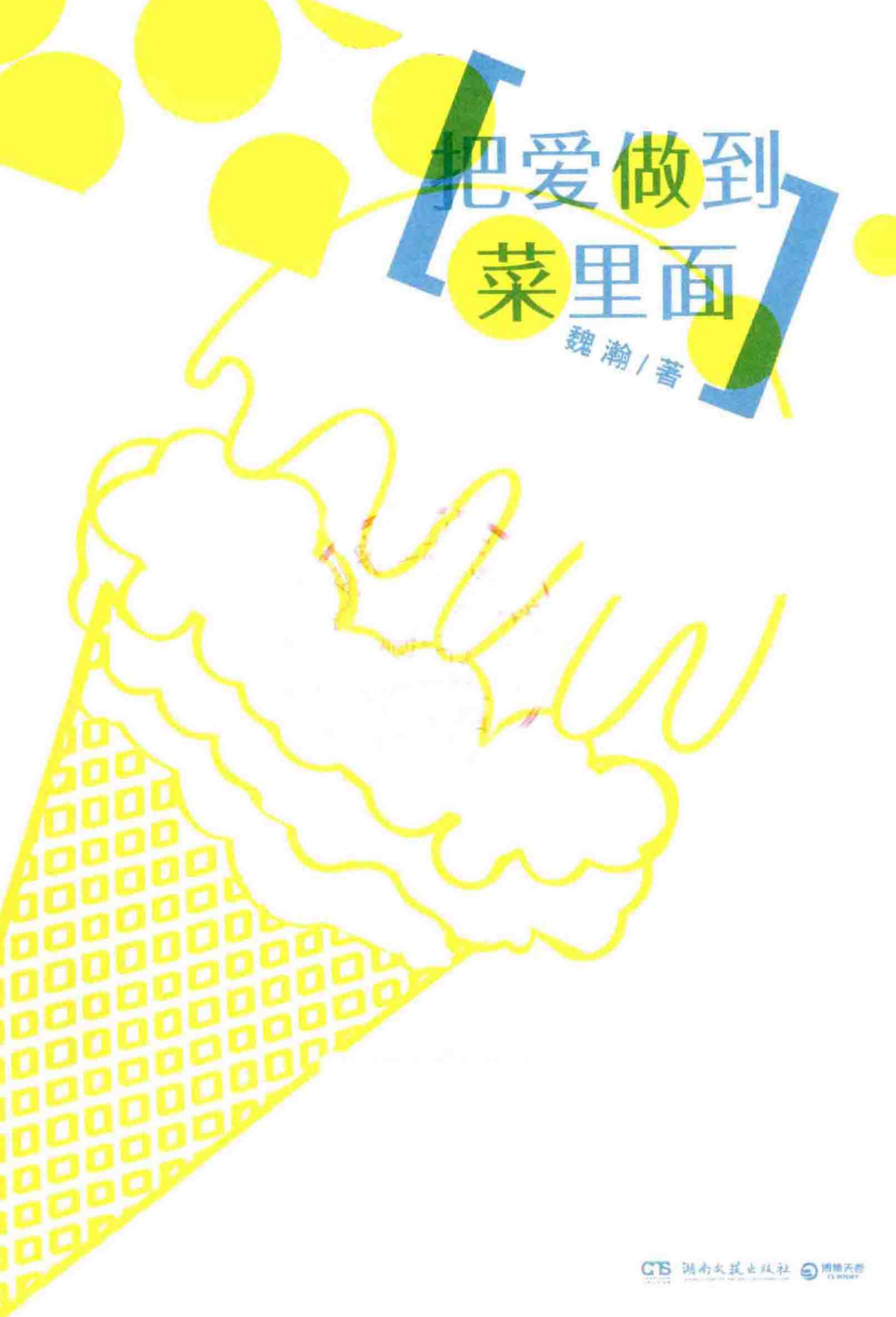


把爱做到 菜里面

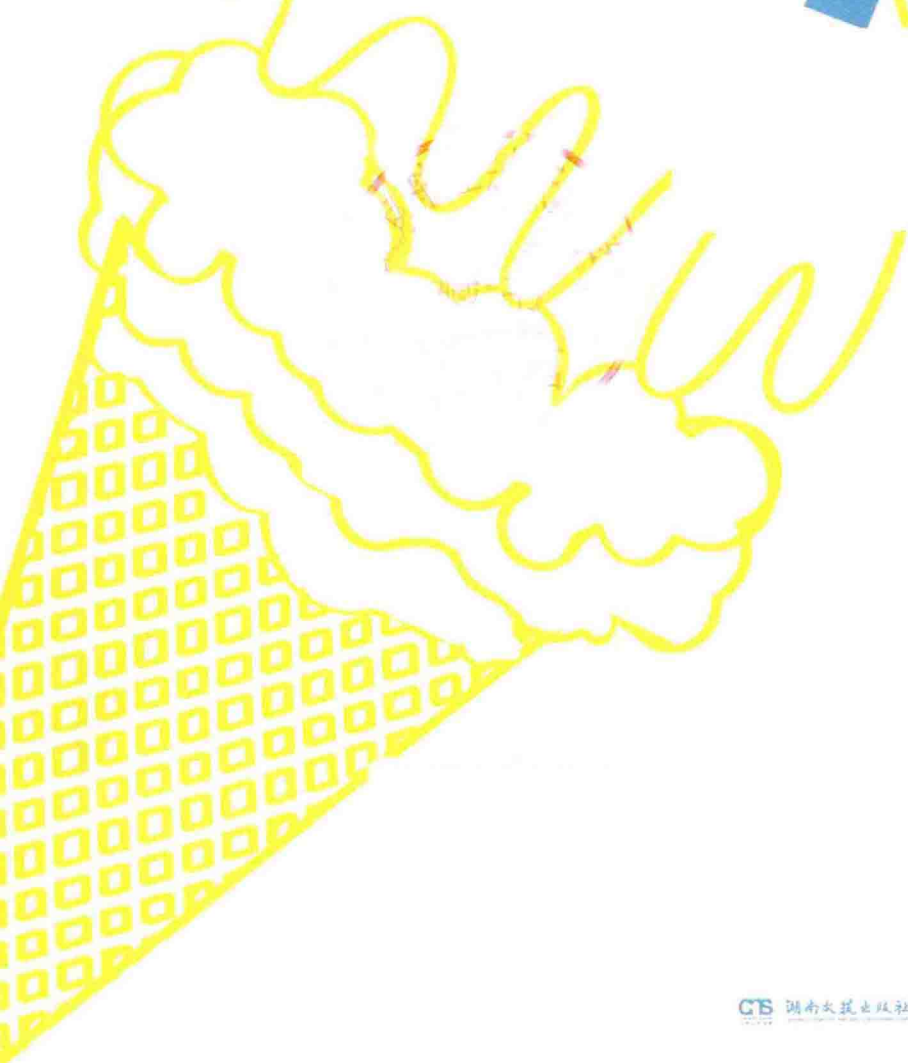
魏瀚 / 著





把爱做到 菜里面

魏瀚 / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

把爱做到菜里面 / 魏瀚著. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5404-6835-4

I. ①把… II. ①魏… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 153849 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 散文·青少年励志

把爱做到菜里面

作 者: 魏 瀚
出 版 人: 刘清华
责任编辑: 薛 健 刘诗哲
监 制: 蔡明菲 潘 良
策划编辑: 邹和杰
特约编辑: 尹 晶
营销编辑: 刘碧思 尤艺潼
封面设计: 又 一
版式设计: 车 球
内文排版: 利 锐
出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net
印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 880mm × 1230mm 1/32
字 数: 184 千字
印 张: 9
版 次: 2014 年 8 月第 1 版
印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5404-6835-4
定 价: 38.00 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

序：路很长，梦很多，想要新，心要细

刘一帆

参加《顶级厨师》的比赛一直是很多人的梦想，魏瀚就是其中一员。对于这个残酷的比赛来讲，中间总是有很多坎坷和波折，就像我每一次所讲的：“你只靠你的菜品讲话。”

从海选到最后，我见过很多选手，他们都有很多不错的地方，但却没有走很远。究其原因，并不是菜做得不好，而是得失心太重。人做一件事情的时候若心里装着的东西太多，不纯粹，自然结果也会受心绪的影响，难以真正地回归到厨艺的本质——好吃这两个最基本的字上面来，颇有些“买椟还珠”的意味。

我印象中的魏瀚，总是把情绪写在脸上，爱哭爱笑。做的菜也是，会受心情的影响，时好时坏。我总是站在一个评判者的角度去衡量一道菜，



一个真正的厨师，他的初心是什么，是否真正热爱厨师这个最简单的职业，并肯脚踏实地地去做好烹饪。只有如此，才能成为一个真正的好厨师。所幸，魏瀚并没有让我失望。

第一个顶级厨师产生的时候，我为他感到高兴。因为魏瀚一路走来，我总是以最严肃的导师身份给予其一些建议和鼓励。每一个参加比赛的人都不容易，都带着梦想而来。但也只有一个人，能够披荆斩棘夺冠。我喜欢有梦想的人，他们让世界充满了希望；我也感谢有梦想的人，他们让世界如现在一般美好。

比赛结束了，可是人生的赛季还长。这几个月对于每一个参与《顶级厨师》的人来讲，都是一种历练，它丰富了他们的人生经历，也帮他们完成了很多不可能。我很高兴能参与这个造梦的过程，在完成收获的时候，每个人都感谢这一路的点滴苦痛。

很高兴能看到一个年轻人成长起来，承载着自己的美食梦想：开一个美食教室。“授人以鱼，不如授人以渔。”这是一句中国的古话，很有道理，也需要践行者马不停蹄地坚持下去。

有一句话送给魏瀚，也给你们：“路很长，梦很多，想要新，心要细。”



自序

魏瀚

我必须感谢很多人，感谢很多帮助我的人。

除了我爸妈之外，我还要感谢我的舅舅、舅妈给予我的极大的支持和帮助。电视上留给我说话的时间有限，我根本说不完你们对我的大恩大德。

我感谢所有的鼓励与批评，我会不断进取并戒骄戒躁。

“路很长，梦很多，想要新，心要细。”这是导师刘一帆送给我的箴言。现在所拥有的一切，对于年轻的我来说，有些太多，但是既然美食给了我梦想，给了我机会，我就会照单全收。

很多人问：“做菜对你意味着什么？”

对我来说，做菜如同长期的恋爱，有庄严的时候，也有偶尔荒唐的时候。记忆，更是通过味道留在脑海里面，历久弥新。



就像是在恋爱里面回首前尘的时候，总会想起记忆深处那些最快乐的时光。那些是刚一开头就会吸引你的故事，那些是会让你一再回过头来反复思量的故事。

也有很多时候，当记忆模糊到只剩碎片，回忆变得异常困难。但可能就是那一口温暖的汤，让你思念起情人那温柔的眼；也可能就是那口奶油的柔滑，让你梦回独自漫步在异乡时遇到的那抹微笑。

在这个世界上，分享快乐的途径的确很多，但是美食对于我来说无疑是最为直接的方式。而烹饪，更需要亲手去制造快乐的造梦时刻。

很多时候烹饪是幸福的，因为它有着两人最美的回忆，让彼此想起那相视一笑的温馨；而有时候，它又是形单影只的，你可能会默默地对着一桌子珍馐，品味那属于孤寂的味道。

恋爱如同烹饪，总是用简单的如同“你和我”的食材，融合成最特别的一道菜。

无论如何，我深深地爱着它，我喜欢扑面而来的那热腾腾的香气，它舒服地抚摸着我的每一个美食细胞，让我感受昏黄灯光下那属于幸福的味道；而我更喜欢的，是为你端上那份只属于我们之间的相视而笑。眼神中的色香味，请不要浅尝辄止。

因为食物的动人，不在美味，而在于背后的爱。





目 录

CONTENTS



序：路很长，梦很多，想要新，心要细

自序

我的大厨梦

温水煮青蛙

最后的晚餐

巴黎我的爱

时差惊喜

蓝带厨艺学校

魔鬼厨艺训练开始

埃菲尔铁塔的苦与乐

第一个中国年

遇到 PANO 先生的倒霉史

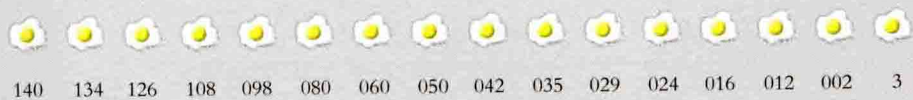
马卡龙

布鲁塞尔之旅

地中海的风

蓝带中级考试

爸爸去哪儿——慕尼黑



给爱人的甜品

普罗旺斯之旅

回归巴黎的苦悲

环意大利之旅

罗马

威尼斯的泪

比萨翡冷翠五渔村

五星级后厨的修炼

黯然销魂饭

实习的苦与乐

最后一餐

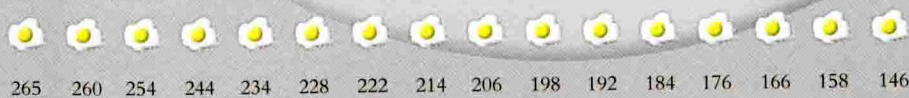
简单生活

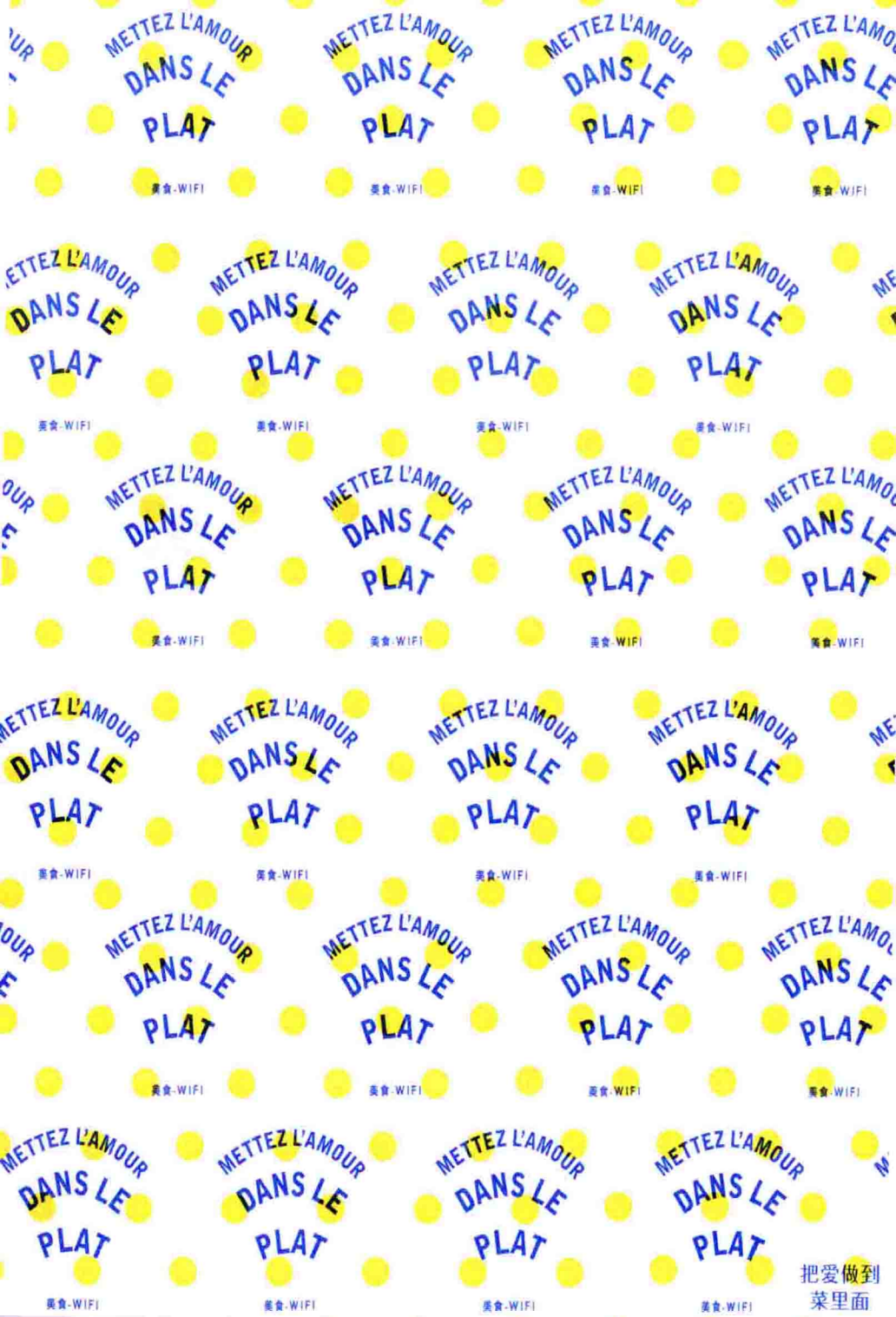
最后的实习

顶级厨师

后记

晚安食谱





METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

METTEZ L'AMOUR
DANS LE
PLAT

美食-WIFI

把爱做到
菜里面

我的大厨梦



很多人问过我，你很会做菜吗？

其实我到现在都不敢说我在做菜这件事情上是多么的天赋异禀，倒是觉得我爸妈都是食神转世。

这不仅造就了我从小就浑圆的体形，更让我对食物以及烹饪有了一些更深的体会：首先，食物是可以填饱肚子的，这是食物的第一大功效，吃不饱就谈不上美味；果腹之后，我便发现，食物原来是可以付出很多感情去调味的，那种食物，才能称得上“美味”。

而我体会到的第一道用心去做的菜，便是童年时期的蛋炒饭。

大约每个小学老师在布置作业的时候都说过：这星期回家应该给父母做一道菜。于是，全班一半以上的同学选择了跟蛋有关的料理，比如葱爆

鸡蛋、西红柿炒蛋、韭黄炒蛋、紫菜蛋花汤、蛋炒饭……我估计隔天老师听完大家的发言之后，肯定一整天都不愿意吃鸡蛋。而我却在众人中脱颖而出——单凭一碗很雷同的蛋炒饭。

那是一碗很简单的蛋炒饭，简单得不足为奇，不过我当时创新地加入了酱油和香油调味，并且搭配了莴苣头、火腿肠粒。就是这么简单的举动，让这碗蛋炒饭变得玲珑剔透，诚意十足，当然爸妈也对我那碗饭赞赏有加（除了抱怨下手有点儿太重）。

老师夸奖我说：“魏瀚同学的菜，是有爱放进去的。”

那一刻，我仿佛有所顿悟：原来做菜也可以很有成就感，是可以让人品尝到快乐的。不过这种做菜的激情仿佛就在童年出现过那么一次（抛开小时候去乡下抓蝗虫，分离它身体各部分来煮汤逼同伴喝的那种黑暗料理），我的厨艺梦仿佛就戛然而止了，甚至我在大学前都没怎么进过厨房。

即便家里设宴，我爸妈也总会包揽整个制作流程，而我只要能洗洗碗，便算是帮助他们很多。于是，做菜对我来说还挺神秘又简单的。

我爸的拿手菜是各种鱼类。因为他本身是一个特别爱钓鱼的人，所以我们家的餐桌上一年四季都有很多鱼。每次有人吃完我爸做的鱼，总是要问他秘诀：“呀！魏师傅你烧的鱼为什么这么好吃？！”我爸总是说：“随便做做，随便做的。”可我分明看到他很细致地清理鱼的内脏，毫不马虎地去腥，再加入他秘制的泡菜丝，一切都有条不紊。当锅盖掀起的那一刹那，喷香的热气扑面而来的时候，我才知道，这个“随便”真的不“随便”。



可我是怕吃鱼的。因为我曾被鲫鱼的小刺卡住喉咙，去医院纠缠了三个小时都没有取出，那个医生说，再取不出来可能就要做开喉的手术。从此之后，我便很怕鲫鱼，一看到它便想到医院那消毒水的味道和舌头上的麻药。可是每次我爸烧的鲫鱼端上桌，我还是忍不住想要去吃。上次因为是栽到鲫鱼的背上，后来便把目标转移到只有大刺的鱼肚子上，一盘鱼总是被我吃得只剩下背部。爸妈也不说我，任由我“胡作非为”，他们总是说：“吃鱼好，少吃肉。”

我也问过，他烧的鲫鱼为什么这么好吃。我爸总是说：“做给家人的菜，总是要用心些的。”

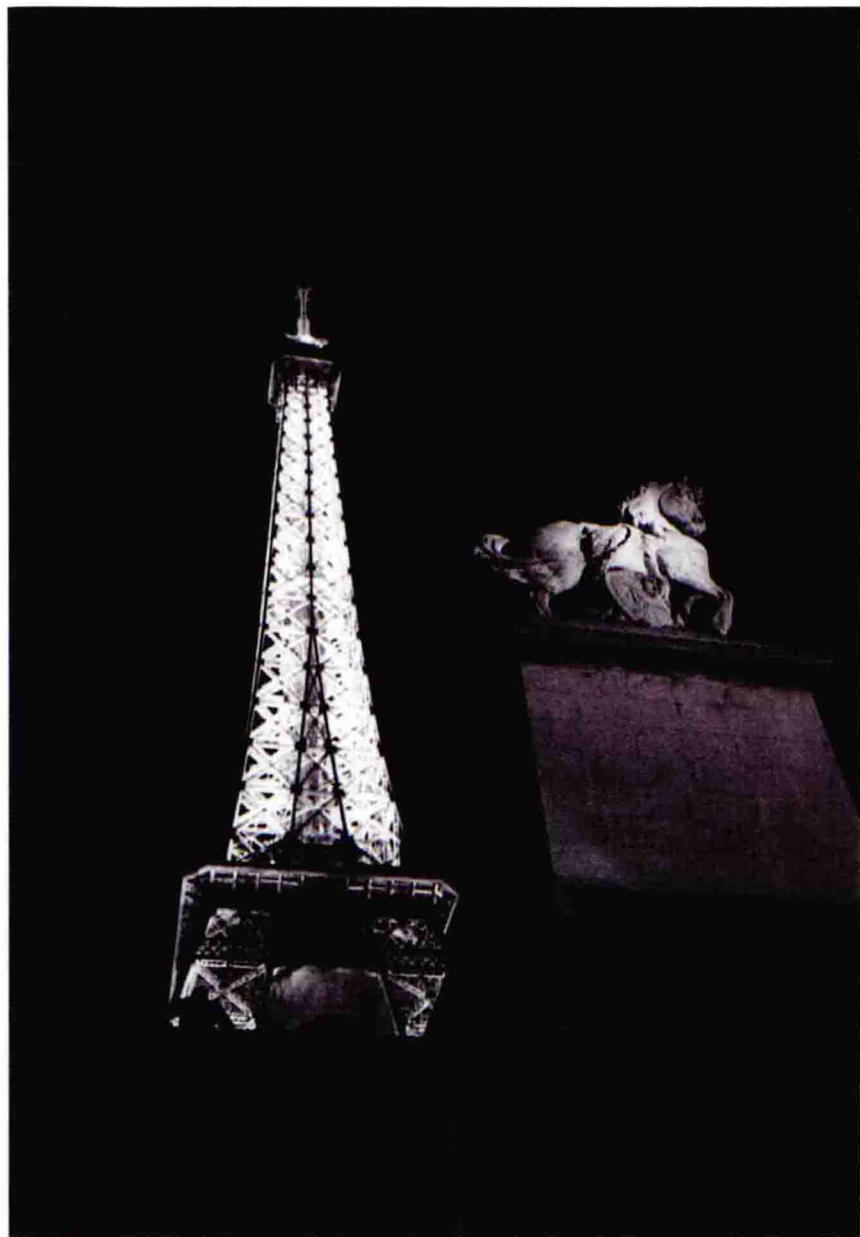
我当时觉得挺意味深长的，后来当我告诉爸妈我要去学厨的时候，他们应该也有同感吧。

还记得那是大四开学前的一个冬季，我们家在一起吃饭，那顿饭吃的什么我还记得很清楚。刚过完年，家里请客吃火锅，剩下了很多菜。后来我爸又炖了一锅骨头汤放进去，就着剩下的没烫的蔬菜，吃第二顿“老火锅”。

不得不说，那种火锅的味道真的是很浓郁的，也就是现在传统意义上的“口水油”。当时四川禁掉“口水油”的时候，很多老食客都还联名抗议说火锅失去了原来的味道。我觉得人的记忆跟味觉是有直接联系的，你很可能记不起某些人、某些事，但是一吃到那个味道，所有记忆的脉络瞬间都变得清晰了。

吃火锅是一个漫长的过程，也是最适合聊天的饭局。那天在饭桌上，





我爸突然问我：“大学毕业你要干什么？”

“留学。”我一到这种正经谈话的时候就很忐忑，生怕我爸又要突然发难。每次跟他谈到这个问题，他就像是特务头子上身，严肃得好像要我说出组织的秘密。

我妈开口了：“留学？那可花钱了，我看那个钱还不如去买辆车子或买个房子付个首付。”

“我现在不需要车子，也不需要房子，我就想出去看看。”我真的一直对不动产没什么特别大的念想。

第N次家庭会议一触即发。我们家的传统是，如果是一般大小的事情，在电话、短信中达成共识就好了；一般我想要提款的时候可以在他们打牌的间隙完成；但凡“重大事件”、多边会谈的情况呢，绝对是在餐桌上进行的，颇有鸿门宴的感觉。

还记得上次这种情况，是我爸妈在我填报高考志愿的时候召开的“峰会”，最终我以战败国的身份就读四川外国语学院法语系，之前想要报考的四川音乐学院只能被迫作罢。原因是经过我爸跟我妈的商量，一致觉得学外语更有出路，像我这种资质去学艺术，最多就只是一个群众艺术积极分子，死路一条。

我不禁走了神儿，“父王”开口了：“我倒是觉得应该出去走走看看，就是你妈当初执意要买大房子……你也知道咱们家现在的状况，如果你想出国奢侈一把，那可没有这个条件。你想好学什么了吗？”

“我想去‘蓝带’学西点……”我把声音放得特别低。“西点？！”



我妈开始咆哮了，“你这个样子还去当兵？！哎哟喂，笑死老娘了！”

我瞬间翻了一个白眼：“啊呀，哪里是那个西点军校，是‘蓝带’，巴黎的一个厨艺学校……就是你之前看的韩剧里面金三顺去过的那个。”

“啊呀，电视剧里面的你也信！你怎么没说要去大长今那儿培训一下呢？”我妈总是对电视剧如数家珍。

“这么说，”我爸又国务卿上身了，“你要去学厨？”

“是的。我想当一个大厨！”我用《时代在召唤》（第四套广播体操）的声音响亮地答出来。

“哈哈……”我妈笑得跟一朵花一样，“哎哟，哈哈，笑死老娘了……一个不进厨房的人要去当大厨？！哈哈……还好你没说要去拍电视剧！哈哈……”

会议结束了。其他的细节我真不太记得，只记得我吃了最难吃的一顿“老火锅”。

接下来的几天，他们对我采取了各种洗脑措施。先是摆出了各种“糖衣炮弹”，在我出没的地方通通摆上了各种留学的资料，但是学校全都是“正统”的巴黎几大，波尔多几大，专业都是“很挣钱”的经济管理、企业管理、市场营销……

与此同时，我每天进厨房的时间变成了以往所有的总和。我爸会让我杀鱼、洗鸡鸭、打理大肠和各种内脏，目的就是告诉我：“嘿，你看，厨房里面都是很脏、很辛苦的活儿。”我妈又从单位里搜集了各种情报：“啊，



你看 × × × 的儿子在美国学医；× × × 的女儿在英国读博士！哎哟你看你出国为什么不选个光鲜亮丽点儿的专业学呢？！”

“唉，妈，你要不要我去学个美容美发？光鲜亮丽！”我一边往鸭子内脏上抹盐，一边跟我妈插科打诨。

“你个报应！学那个要去法国吗？新东方可以学整套！新东方也有学厨的，你要不要去吗？！”我妈自己想了想，“怕是不对哦！本科毕业去学个专科，不行不行！”

其实那段时间我还挺苦中作乐的：首先呢，我跟他们的沟通多了不少，可以见缝插针地说我自己想要什么，想过怎样的生活；其次，其实在这种培训中，我渐渐学到了不少厨艺。虽然打杂的工作很烦琐，甚至要早上七点起来跟我爸去买当天的土鸡，或者洗那种从屠宰场直接运来的大肠，但我觉得还真的挺有趣的。这是我以前从来都不知道的一个板块，所以现在自然有发现新大陆的喜悦。

我包揽了几乎整个假期的饭菜。从之前的什么都不会，到会做我爸每天教授的一些传统川菜：回锅肉、口水鸡、鱼香肉丝、宫保鸡丁、蒜泥白肉、啤酒鸭、水煮鱼等，在我看来还真的挺神奇的。

我爸每次都会不断地叮嘱我：“仔细看！出去就饿不死了！万一遇到外国朋友你还可以秀一把。”我知道他是真的关心我，毫无保留地传授，只是他本身是个极其爱面子的人，要是让他去大肆宣扬独子去法国学厨而没有读硕士，想必是不太光彩的。不过他终究还是由着我的，至于我妈就