

蔡澜的菜篮子

世界食材精选

蔡澜

蔡澜是一个真正潇洒的人。
蔡澜见识广博，懂的很多，
人情通达而善于为人着想。
琴棋书画、酒色财气、吃喝玩乐
文学电影，什么都懂。
于电影、诗词、书法、金石、饮食之道
更可说是第一流的通达。

金唐



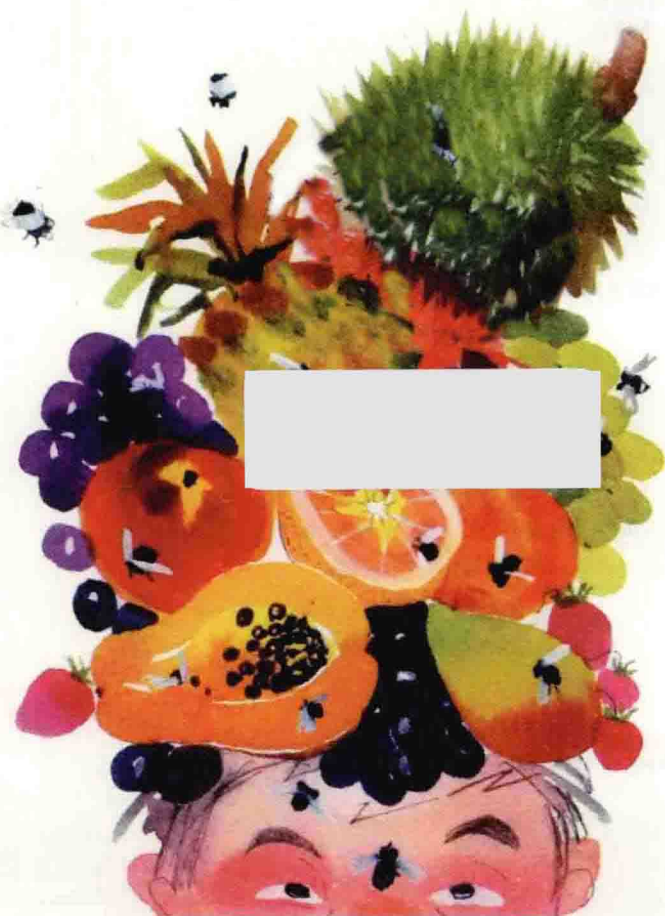
蔡澜雅玩人生

蔡澜的菜篮子

世界食材精选

蔡澜

蔡澜



廣東旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

图书在版CIP数据

蔡澜的菜篮子 / 蔡澜著. — 广州 : 广东旅游出版社, 2013. 8
(蔡澜雅玩人生)
ISBN 978-7-80766-591-5

I. ①蔡… II. ①蔡… III. ①烹饪—文集 IV. ①TS972-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第170716号

策划编辑: 刘志松
责任编辑: 冯 婉
内文插图: 苏美璐
内文排版: 谢晓丹
封面设计: 邓传志
责任技编: 刘振华
责任校对: 李瑞苑

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区先烈中路76号中侨大厦22楼D、E单元 邮编: 510095)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳市坂田吉华路505号大丹工业园二楼)

965毫米×1280毫米 32开 8.5印张 80千字

2013年8月第1版第1次印刷

印数: 1-3000册

全套五册 总定价: 140.00元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

序 蔡澜此人 /5 金庸

调料 /7

葱 /8	油 /10	酱油 /12
醋 /14	胡椒 /16	花椒 /18
八角 /20	猪油 /22	咖喱 /24
陈皮 /26	甘草 /28	芥辣 /30
腐乳 /32	咸酸菜 /34	榨菜 /36
梅菜 /38	山葵 /40	紫苏 /42
番红花 /44	辣根 /46	迷迭香 /48
鱼胶粉 /50		

蔬菜 /53

生菜 /54	菜心 /56	红萝卜 /58
萝卜 /60	苦瓜 /62	大豆 /64
莴苣 /66	西洋菜 /68	辣椒 /70
辣椒叶 /72	豆芽 /74	菠菜 /76
大芥菜 /78	薯仔 /80	番薯 /82
芹菜 /84	塌棵菜 /86	牛蒡 /88
蕹菜 /90	笋 /92	芦笋 /94
山珍 /96	茼蒿 /98	莼菜 /100
藟 /102	朝鲜蓟 /104	茼蒿 /106

海鲜、河鲜 /109

鱿鱼 /110	紫菜 /112	龙虾 /114
虾 /116	蟹 /118	鳝 /120

蚝 /122	鳊鱼 /124	黄鱼 /126
八爪鱼 /128	河鳗 /130	海鳗 /132
虾蛄 /134	三文鱼 /136	金枪鱼 /138
鲍鱼 /140	海参 /142	海蜇 /144
海胆 /146	鱼翅 /148	鱼子酱 /150
缟鲑 /152	鲨鱼 /154	若芽 /156

禽蛋 /159

牛 /160	羊 /162	蛋 /164
皮蛋 /166	鸡 /167	鸭 /169
鹅 /171	猪肝 /173	猪肚 /175
火腿 /177	骨髓 /179	鹅肝酱 /181

水果 /183

苹果 /184	蜜瓜 /186	西瓜 /188
枇杷 /190	山楂 /192	荔枝 /195
龙眼 /197	芒果 /199	桑葚 /201
柠檬 /203	青柠 /205	红豆 /207
椰子 /209	榴莲 /211	芦荟 /213
杨桃 /215	橄榄 /217	莲雾 /219
波罗蜜 /221	番荔枝 /223	热情果 /225
凤眼果 /227	桃 /229	香蕉 /231
菠萝 /233	柚 /235	

未收录食材一览表 /237

跋 /248

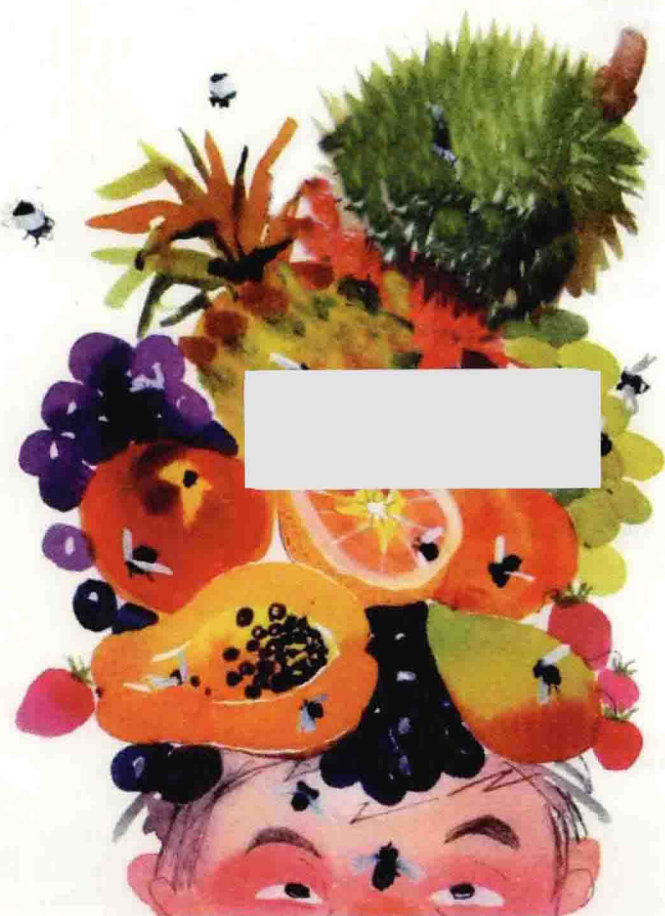
蔡澜雅玩人生

蔡澜的菜篮子

世界食材精选

蔡澜

蔡澜



廣東旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

图书在版CIP数据

蔡澜的菜篮子 / 蔡澜著. — 广州 : 广东旅游出版社, 2013. 8
(蔡澜雅玩人生)
ISBN 978-7-80766-591-5

I. ①蔡… II. ①蔡… III. ①烹饪—文集 IV. ①TS972-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第170716号

策划编辑: 刘志松
责任编辑: 冯 婉
内文插图: 苏美璐
内文排版: 谢晓丹
封面设计: 邓传志
责任技编: 刘振华
责任校对: 李瑞苑

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区先烈中路76号中侨大厦22楼D、E单元 邮编: 510095)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳市坂田吉华路505号大丹工业园二楼)

965毫米×1280毫米 32开 8.5印张 80千字

2013年8月第1版第1次印刷

印数: 1-3000册

全套五册 总定价: 140.00元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

序 蔡澜此人 /5 金庸

调料 /7

葱 /8	油 /10	酱油 /12
醋 /14	胡椒 /16	花椒 /18
八角 /20	猪油 /22	咖喱 /24
陈皮 /26	甘草 /28	芥辣 /30
腐乳 /32	咸酸菜 /34	榨菜 /36
梅菜 /38	山葵 /40	紫苏 /42
番红花 /44	辣根 /46	迷迭香 /48
鱼胶粉 /50		

蔬菜 /53

生菜 /54	菜心 /56	红萝卜 /58
萝卜 /60	苦瓜 /62	大豆 /64
茼蒿 /66	西洋菜 /68	辣椒 /70
辣椒叶 /72	豆芽 /74	菠菜 /76
大芥菜 /78	薯仔 /80	番薯 /82
芹菜 /84	塌棵菜 /86	牛蒡 /88
蕹菜 /90	笋 /92	芦笋 /94
山珍 /96	茼蒿 /98	莼菜 /100
藟 /102	朝鲜蓟 /104	茼蒿 /106

海鲜、河鲜 /109

鱿鱼 /110	紫菜 /112	龙虾 /114
虾 /116	蟹 /118	鳝 /120

蚝 /122	鳊鱼 /124	黄鱼 /126
八爪鱼 /128	河鳗 /130	海鳗 /132
虾蛄 /134	三文鱼 /136	金枪鱼 /138
鲍鱼 /140	海参 /142	海蜇 /144
海胆 /146	鱼翅 /148	鱼子酱 /150
缟鲑 /152	鲨鱼 /154	若芽 /156

禽蛋 /159

牛 /160	羊 /162	蛋 /164
皮蛋 /166	鸡 /167	鸭 /169
鹅 /171	猪肝 /173	猪肚 /175
火腿 /177	骨髓 /179	鹅肝酱 /181

水果 /183

苹果 /184	蜜瓜 /186	西瓜 /188
枇杷 /190	山楂 /192	荔枝 /195
龙眼 /197	芒果 /199	桑葚 /201
柠檬 /203	青柠 /205	红豆 /207
椰子 /209	榴莲 /211	芦荟 /213
杨桃 /215	橄榄 /217	莲雾 /219
波罗蜜 /221	番荔枝 /223	热情果 /225
凤眼果 /227	桃 /229	香蕉 /231
菠萝 /233	柚 /235	

未收录食材一览表 /237

跋 /248

蔡澜此人

金庸



除了我妻子林乐怡之外，蔡澜兄是我一生中结伴同游、行过最长旅途的人。他和我一起去过日本许多次，每一次都去不同的地方，去不同的旅舍食肆；我们结伴同游欧洲、从整个意大利北部直到巴黎，同游澳洲、新、马、泰国之余，再去北美，从温哥华到三藩市，再到拉斯维加斯，然后又去日本。最近又一起去了杭州。我们共同经历了漫长的旅途，因为我们互相享受作伴的乐趣，一起去享受旅途中所遭遇的喜乐或不快。

蔡澜是一个真正潇洒的人。率真潇洒而能以轻松活泼的心态对待人生，尤其是对人生中的失落或不愉快遭遇处之泰然，若无其事，不但外表如此，而且是真正的不萦于怀，一笑置之。“置之”不太容易，要加上“一笑”，那是更加不容易了。他不抱怨食物不可口，不抱怨汽车太颠簸，不抱怨女导游太不美貌。他教我怎么喝最低劣辛辣的意大利土酒，怎样在新加坡大排档中吮吸牛骨髓，我会皱起眉头，他始终开怀大笑，所以他肯定比我潇洒得多。

我小时候读《世说新语》，对于其中所记魏晋名流的潇洒言行不由得暗暗佩服，后来才感到他们矫揉造作。几年前用功细读魏晋正史，方知何曾、王衍、王戎、潘岳等等这大批风流名士、乌衣子弟，其实猥琐齷齪得很，政治生涯和实际生活之卑鄙下流，与他们的漂亮谈吐适成对照。我现在年纪大了，世事经历多了，各种各样的人物也见得多了，真的潇洒，还是硬扮漂亮一见即知。我喜欢和蔡澜交友交往，不仅仅是因为他学识渊博、多才多艺，对我友谊深厚，更由于他一贯的潇洒自若。好像令狐冲、段誉、郭靖、乔峰，四个都是好人，然而我更喜欢和令狐冲大哥、段公子做朋友。

蔡澜见识广博，懂得很多，人情通达而善于为人着想，琴棋书画、酒色财气、吃喝嫖赌、文学电影，什么都懂。他不弹古琴、不下围棋、不作画、不嫖、不赌，但人生中各种玩意儿都懂其门道，于电影、诗词、书法、金石、饮食之道，更可说是第一流的通达。他女友不少，但皆接之以礼，不逾友道。男友更多，三教九流，不拘一格。他说黄色笑话更是绝顶卓越，听来只觉其十分可笑而毫不猥亵，那也是很高明的艺术了。

过去，和他一起相对喝威士忌、抽香烟谈天，是生活中一大乐趣。自从我去年心脏病发之后，香烟不能抽了，烈酒不能饮了，然而每逢宴席，仍喜欢坐在他旁边，一来习惯了，二来可以互相悄声说些席上旁人中不中听的话，共引以为乐，三则可以闻到一些他所吸的香烟余气，稍过烟瘾。

蔡澜交友虽广，不识他的人毕竟还是很多，如果读了我这篇短文心生仰慕，想享受一下听他谈话之乐，未必有机会坐在他身旁饮酒，那么读几本他写的随笔，所得也相差无几。

调
料

葱

在菜市场买了一斤芥蓝，小贩顺手折了一撮葱给你。这是多么一个亲切和蔼的优良传统，其他卖家绝对看不到的现象。

我们小时候还争论，到底是吃葱的二分之一的那白色部分，还是三分之二那个绿的，有些人在洗菜时还把葱尖拉断扔掉，是不是浪费？

理论上，在家里做菜，你喜欢吃白就吃白，绿就绿。但是到了餐厅，当然整条的葱都派上用场，不必讲究，这道理和吃芽菜一样，家庭主妇可以折断头和根，大排档根本不管这么多。大众能吃的，一定美味。

葱最好是生吃，最多也只能烫一烫，过熟了失去那份辛辣和荤臭，就变成太监了。

早上在九龙城街市三楼的熟食档吃东西，先从茶餐厅档要一个碗，到面档去添大把葱段，再去卖裹蒸粽处讨一大碗黑漆漆的老抽，大功告成。任何食物有这碗东西送，没有一样不好吃的，葱就是那么可爱。

给人家请鲍参翅肚，吃得生腻，最佳食物是弃蒸老鼠斑、苏眉，只吃酱油和葱，淋在白饭上，这时的饭已不是饭，是一道上乘的佳肴了。

友人徐胜鹤兄也喜葱，在他办公室楼下的“东海”吃饭，就来一大碟葱和蒸鱼的酱油，他的旅行社叫“星港”，向侍者说来一碟星港葱，即刻会意。请客时上此道菜，吃过之后无论哪一个国家的人，都拍案叫绝。

山东人的大葱又粗又肥，白的那节是深深地长在泥土之中，故日本人称之“根深葱”，吃拉面时少不了它。大葱不容易腐烂，买一大把放在冰箱里面可以保存甚久，半夜肚子饿时来碗即食面，把大葱切成两个五块钱铜板那么厚，加在面上，吃了不羡仙。

南洋人少见大葱，称之为“北葱”。长辈林润镐先生每次在菜市场中看到大喜，立刻买回去油炸，炸得皮有点发焦，再用来炒肉或红焖，说也奇怪，葱像糖那么甜。

最终还是要生吃。弄一块包烤鸭的那种面皮，再来一碟黑面酱。吃时就把原型的那根大葱点酱，包了皮双手抓着就那么大咬之，简直像个原始人，但是山东人看了，一定爱死你，当你是老大。

油

开门七件事中的油，昔时应该指猪油吧。

当今被认为是罪魁祸首的东西，从前是人体不能缺乏的。洋人每天用牛油搽面包，和我们吃猪油饭，是同一个道理。东方人学吃西餐，牛油一块又一块，一点也不怕；但听到了猪油就丧胆，是很可笑的一件事。

在植物油还没流行的时候，动物油是用来维持我们生命的。记得小时候内地贫困，家里每个月都要一桶桶的猪油往内地寄，当今生活充裕，大家可别出卖猪油这位老朋友。

猪油是天下最香的食物，不管是北方葱油拌面，或南方的干捞云吞面，没有了猪油，就永远吃不出好味道来。

花生油、粟米油、橄榄油等，虽说对健康好，但吃多了也不行。凡事只要适可而止，我们不必要带着恐惧感进食，否则心理的毛病一定产生生理的病。

菜市场中已经没有现成的猪油出售，要吃猪油只有自己炮制。我认为最好的还是猪腹那一大片，请小贩替你裁个正方形的油片，然后切成半寸见方的小粒。细火炸之，炸到微焦，这时的猪油最香。副产品的猪油渣，也是完美了，过程之中，不妨放几片虾饼进油锅，炸出香脆的送酒菜来。

猪油渣摊冻后，就那么吃也是天下美味，不然拿来做菜，也是一流的食材，像将之炒面酱、炒豆芽、炒豆豉，比鱼翅鲍鱼更好吃。

别以为只有中国人吃猪油渣，在墨西哥到处可以看到一张张炸

好的猪皮，是他们的家常菜；法国的小酒吧中，也奉送猪油渣下酒。

但是有些菜，还是要采用牛油。像黑胡椒螃蟹，以牛油爆香，再加大量磨成粗粒的黑胡椒和大蒜，炒至金黄，即成。又如市面上看到新鲜的大蘑菇，亦可在平底镬中下一片牛油，将蘑菇煎至自己喜欢的软硬度，洒几滴酱油上桌，用刀叉切开来吃，简单又美味，很香甜。

至于橄榄油，则可买一棵肥大的椰菜，或称高丽菜的，洗净后切成幼（细）丝，下大量的胡椒、一点点盐和一点点味精，最后淋上橄榄油拌之，就那么生吃，比西洋沙律更佳。

酱油

用酱油或原盐调味，后者是一种本能，前者则已经是文化了。

中国人的生活，离开不了酱油，它用黄豆加盐发酵，制成的醪是豆的浆糊，日晒后榨出的液体，便是酱油了。

最淡的广东人称之为生抽，东南亚一带则叫酱青。浓厚一点是老抽，外省人则一律以酱油称之。更浓的壶底酱油，日本人叫为“溜Tamari”，是专门用来点刺身的。加淀粉之后成为蚝油般的，台湾人叫豆油膏。广东人有最浓、密度最稠的“珠油”，听起来好像是猪油，叫人怕怕，其实是浓得可以一滴滴成珍珠状得来。

怎么买到一瓶好酱油？完全看你个人喜好而定，有的喜欢淡一点，有的爱吃浓厚些，更有人感觉带甜的最美味。

一般的酱油，生抽的话“淘大”的已经不错，要浓一点，珠江桥牌出的“草菇酱油”算是很上等的了。

求香味，“九龙酱园”的产品算很高级。我们每天用的酱油分量不多，贵一点也不应该斤斤计较。

烧起菜来，不得不知的是中国酱油滚热了会变酸，用日本的酱油就不会出毛病。日本酱油加上日本清酒烹调肉类，味道极佳。

老抽有时是用来调色，一碟烤麸，用生抽便引不起食欲，非老抽不可。台湾人的豆油膏，最适宜点白灼的猪内脏。如果你遇上很糟糕的点心，叫伙计从厨房中拿一些珠油来点，再难吃的也变为好吃的了。

去欧美最好是带一盒旅行用的酱油，万字牌出品的特选丸大豆酱油，长条装，每包5ml，日本高级食品店有售。带了它，早餐在炒