

陈鸿

的

酱
西
心

SAUCE & DRESSING
SPIRIT

独具

陈鸿 / 著



更适合亚洲人群饮食

酸模式与人体接近，为完全蛋白质
易于吸收，满足人体8种必需氨基酸需求
吡喃酮、咪喃酮、酱油多糖等多种营养成分
油即可满足健康

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈鸿的酱心独具/陈鸿著. —上海: 上海文化出版社, 2011.9

ISBN 978-7-80740-745-4

I. ①陈... II. ①陈... III. ①家常菜肴—酱菜—制作

IV. ①TS972.114

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第160618号

责任编辑

胡燕贤

摄影

张震

服装提供

洪丽芬服装工作室

赞助厂商

烟台欣和味达美食品有限公司

书名

陈鸿的酱心独具

出版、发行

上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路74号

网址: www.shwenyi.com

印刷

上海文艺大一印刷有限公司

开本

889×1194 1/24

印张

7

图文

168页

版次

2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

国际书号

ISBN 978-7-80740-745-4/TS·419

定价

42.00元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021-64511411

陈鸿

的

酱心

SAUCE & DRESSING
SPIRIT

独具

陈鸿 / 著



更适合亚洲人群饮食

酸模式与人体接近，为完全蛋白质，易于吸收，满足人体8种必需氨基酸。上海文化出版社



陈鸿
的
SAUCE & DRESSING
SPIRIT
酱汁
心
独具
陈鸿 著

上海文化出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com





004 感恩

008 推荐序1 有一种味道叫幸福

010 推荐序2 酿·生活·高手

012 推荐序3 陈鸿推翻阿鸿

014 推荐序4 一个自我要求的亚洲美食天王

016 缘起

152 后记1 传承

154 后记2 国际

156 后记3 底蕴

158 作者简介



感恩 THANKS

在付梓前，画面映入眼帘，可谓情节比电影还精彩，有参与协力的人，如《十月围城》，功不可没。2009年我病愈后的第一站——上海，主持星尚频道的“新食尚”栏目时，接到欣和市场营销部的来电，说是透过香港广告公司找我代言，再经转折，从台北飞谍电台问到我在上海开工的好消息，一路来教学相长。我在上海初来乍到，人生地不熟，透过义弟李炜，让我能够有机会认识上海文汇出版社陈先法老师，他是一位有修养、有底蕴的文化人，所谓“莫当是他人子弟，都当是自家儿女”，提携后进，不遗余力，透过这位长辈，让我得以承蒙上海文化出版社王刚总编辑的青睐，予以合作机会，任重道远。路有多长，爱就有多深，荣耀加身。

我的每一本作品，就像是透露我生活的告白，借用食谱把心情成为故事，历历在目。日前我应大马檳城洲政府之邀担任美食大使，这个城市在2008被列为“世界文化遗产”，是与中国互通往来甚密的城市，从郑和下西洋到孙文先生在此创办《光华日报》，精彩百年。出外靠朋友，感谢拿都李兴前如父兄的爱护加持，让我在异乡出外工作能如鱼得水。在浪漫如诗的海边上，Golden Tai Seafood Village 泰北海鲜村餐饮集团全力支援，众星拱月，让我在喜悦的心情下完成《陈鸿的酱心独具》，感谢马来西亚《Food Digest》杂志总编刘凤澜女士倾囊相授，让国际团队与我在患难中培养出意外惊喜。途中遇有海啸大浪，一再迫使进度延误，但在倒数计时中也一一克服。期间惊逢一位国际大明星的加入，也是从小最喜欢看她影视作品的冯宝宝小姐，有这位前辈带领我祈祷，予以加持祝福，此人一出，如仙人带路，披星戴月，令创作情绪节节高升，欲罢不能。

一本书串连不同城市，当我和从北京来的张震聚首在烟台，我俩在最短的时间成就了伯牙与子期的默契，感谢他把瞬间定格成永恒，把烟台的美点化成诗一般的意境，把中国的一个古老的传说，东方海上仙人所住的岛，长生不老的画外之境，“蓬莱仙岛”的海市蜃楼也恰巧捕捉，可谓天降神兵。更感谢欣和公司的国际团队协助，让我长驱直入，直达生产基地，把三千年来物换星移、秦王千寻的生命智慧，得以揭晓，天缺人补，福慧双修。曾有仙人的底蕴，又有现代工艺在此延续，传统与创新的结合，把烟台有名的苹果之乡，清代宫廷的酿酒工艺，转型成守护国人健康的酱料基地。跟对的人做对的事，用心做的好酱！“酱就对了”。

最后我特别感谢大食代的Sandy，她代表面包新语国际集团，以专业的美编设计团队倾力制作，打造有国际时尚感的《陈鸿的酱心独具》。也让我在上海的工作与生活，无旁鹜之虞，使我在上海随时都有家的感觉。感谢艾姐帮我彻夜打字，以及爱甥翰儿的加入，令阵容更加坚强。美食天下，有情天地，剧力万钧环环相扣，缺一不可。



阿鸿与冯宝宝摄于马来西亚冰城

阿鴻
2011.7.15于冰城



有一种味道叫幸福

陈鸿先生的美食新书《陈鸿的酱心独具》要在上海文化出版社出版了，嘱我写序，我除了感谢他对我的信任之外，还有犹豫。犹豫什么？是喜欢阿鸿（朋友们都这么叫他）和他料理制作的美食吗？是喜欢得无所谓了吗？我说不清楚，我安慰自己说：就写这种感觉吧！

那天，一位台湾朋友隔海打来电话说，要给我介绍一位台湾的帅哥，是个美食人气王，在台湾电视台做美食节目，做得家喻户晓，在新加坡、马来西亚等地也名声响亮，他将与上海电视台合作，来上海时让我与他见面。还说他很忙，一般电话打不到他，都是由他秘书小姐帮助联系的。我心想，这不是美食明星吗？秘书小姐倒是很养眼呀！是的，养眼的不仅是他的秘书，还有我和许许多多的电视观众和他的粉丝。

在出版社的书吧里我们见面了。阿鸿真的很帅，当我称赞他时，他只是抿抿嘴、低低眼，显然已习惯了人们对他的溢美。毕竟是电视台主持节目的，说话生动、流畅、悦耳，加上他掩饰不住的帅气的神态和举止，一上来就把你吸引住了。他人长得好看，文字也好，那些为他美食的图片撰写的文字很漂亮，像诗又像散文。

我心想，这么诗意、优美的文字不搞写作可惜了。后来知道，他原来就在台湾《中国时报》美食版做编辑、记者，常在外采访台湾等地的美食家和烹饪师，在报纸上撰文介绍，久而久之，文章越写越得心应手，更大的收获是他也学得和积累了丰富的的美食知识和经验，到后来，竟欲罢不能，索性去电视台做起了美食节目，而且大受欢迎。也是的，形象那么帅气，性格那么健康、阳光，语言那么动听、悦耳，又做得一手美味食物，怎么不会吸引千千万万的家庭主妇和粉丝呢？他在台湾地区已出版了十多本美食图书，有的还一印再印，拥有无数读者；他主持的美食节目收视率也不断上升，在亚洲许多国家和地区都有他料理、烹调的美食，口口相传，他的美食一路高歌，于是人们称他为“亚洲美食天王”。

中国的饮食文化源远流长，有许多个品种和派系，每个派系像唱戏一样都有它的固定的程式。美食的要素是色、香、味、形俱全，也就是在动嘴之前，先由眼睛和鼻子激发起食欲，引起所谓的垂涎欲滴，然后在品味过程中得到一种生理和心理的享受。如今，到处是大大小小的饭店、酒家，许许多多人在大吃大喝，或小吃小喝，都积累了不少吃喝的体验。然而，是否知道饮食和美食是两个不一样的概念呢？饮食仅仅是果腹和充饥，而美食是以嘴巴为主的艺术享受，也就是——品味！这就要求擅长料理和烹饪原理的美食王来提供食物，让你达到这一艺术享受和健康的境地。

阿鸿就是这样一位“美食天王”。他最大的特色是创作出各色可口的料理和食材，然后烹饪出色、香、味、形加上营养、健康俱全的美食来，也就是真正获取食物的精华，让人们在满足美食的艺术享受和口腹之欲的同时，又能吃出健康。这也不是生活里的一种幸福吗？

有人称赞阿鸿秉持着“心素、食简”的原则来创作料理，也就是说，内心只要平静、朴实，就算是简单、平实的食材也能烹调出营养美味，吃出健康好滋味。这话是对的，不由让我想起一部意大利电影《豹》里主人公的一句台词：“把所有的事情稍微改变一点点，好让所有事情都保持不变。”这话可以普及到许多方面，比如阿鸿的美食，阿鸿最有智慧的改变，就是改变料理和食材中的一点点，用时尚的话说就是有所“创新”，这改变一点点，为了不变，为了什么不变呢？为了他美食中的幸福味道。

亲爱的朋友，请来品尝和享受阿鸿美食里的幸福味道吧！

陈先法
作家、上海文汇出版社顾问



酿·生活·高手

初识阿鸿，是一个偶然的相遇。

如同电视上的阿鸿，一派潇洒随意、亲切健谈。但荧屏外的阿鸿，眼神少了些许柔和，多了几分坚毅。聚会中，阿鸿对人生哲理、娱乐八卦、美食猎奇，时而侃侃而谈、幽默趣味，时而娓娓道来，善感多愁。兴许是阿鸿对语言文字的掌握，一如他在烹调上的天分，信手拈来、蔚然天成，令身旁众人如沐春风。虽是初次见面，却像相识多年的老朋友，少有沉默相觑的尴尬。

阿鸿的书不同于普通时尚书籍，因为它有着深沉的光影和朴素的民风，他的视角又是新奇的令人拍案，开门七件事——柴、米、油、盐、酱、醋、茶，往往最易被忽视的就是那我们东方人日日离不开的“酱”了！

我多年从事并一直热爱酿造行业，这是一个需要耐心的工作，在这里高科技只是微生物的翅膀，巨大的厂房和设备是他们生命的载体，辛勤的员工只是那伟大灵魂的肢体，我们像孕育生命一样酿造每一瓶酱油，我们像对待家人一样面对酱油的主人，就是我们所有中华美食和那些喜欢中华美食的人民，我们一直在坚持去致力于人类生活品质的提升，在倡导一种健康、快乐、便利的生活方式。这其实正是我们工作的价值所在，制造快乐和健康让我们有无与伦比的成就感！对美食的理解更让我对阿鸿增加几分相惜。

我们去用最年轻的生命将那些颗颗饱满的大豆和小麦在充分尊重传统的基础上，温故知新，经过一道道精心设计的工艺，将之转化成餐桌上那一瓶瓶精美的产品，而这一切却不可以走捷径，长时间的足期发酵才是它具有无可挑剔美味的不二法门。而其动人之处，也在于此，一点细腻异同，幻化千滋百味：或者丰富、或者纯粹、或者生动跳跃、或者温婉怡人。

因而，虽自嘲，也自许：酿的不是味道，是生活。

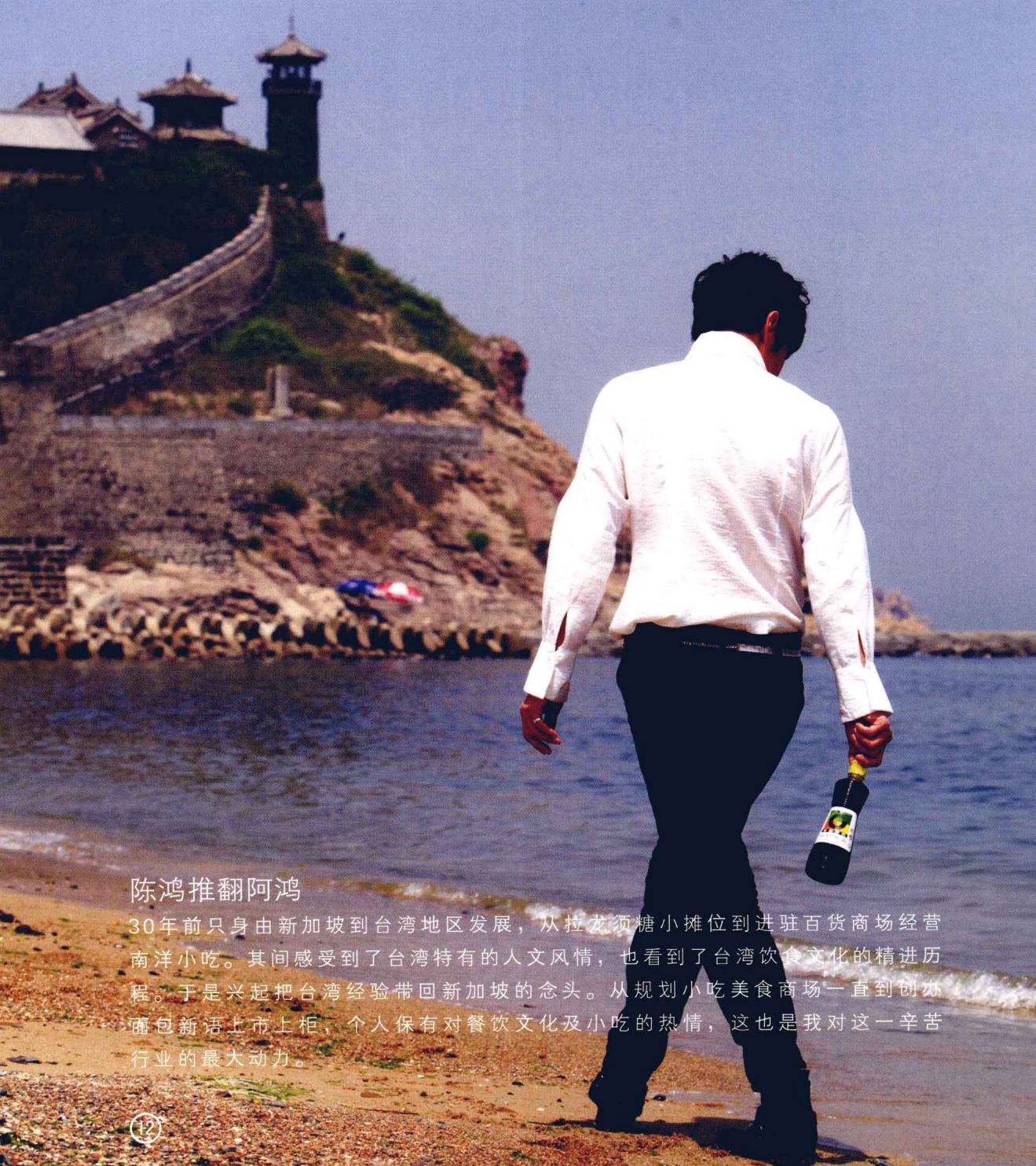
欣赏阿鸿的节目与著作，将美食与生活结合得那么自然，充盈着澎湃的生命力。阿鸿的烹调，能让人感受到他对生活的热爱，以及他天真、执著的灵魂。简单的材料，总是能在他的巧思巧手下，成就一道道出人意表的美丽风景。从他身上，斗胆下定论：最深谙烹调与美食的，不是名厨大师，而是生活高手。

此番阿鸿再度出版著作，所需材料，竭力支持，深信结合阿鸿的“酱心独具”，定然相得益彰。“白菜青盐糙米饭，瓦壶天水菊花茶”，带给凡夫俗子也能领会的五味之上的“味”。为美食创造一个前人未及，“味提中国”的新境界。



姜军武

欣和企业 副总经理



陈鸿推翻阿鸿

30年前只身由新加坡到台湾地区发展，从拉龙须糖小摊位到进驻百货商场经营南洋小吃。其间感受到了台湾特有的人文风情，也看到了台湾饮食文化的精进历程。于是兴起把台湾经验带回新加坡的念头。从规划小吃美食商场一直到创办面包新语上市上柜，个人保有对餐饮文化及小吃的热情，这也是我对这一辛苦行业的最大动力。

在当时，看遍台湾美食节目，特别对红遍大街小巷“阿鸿上菜”的陈鸿印象特别深刻。只觉得那帅气男孩风趣的主持模式与众不同。因缘际会于9年前，阿鸿到新加坡发展时，有机会进一步认识，进而邀请他担任本集团的“面包新语”及“鼎泰丰”两个品牌的代言人。一个众所周知的大明星，单枪匹马勇闯异地发展，从电视节目主持，至广播电台主持，历经Hot Sale，人事排挤，至不到半年即得到广播节目最高荣誉“新加坡广播电台最佳DJ奖”等等。看似大男孩的他，除了外表的优势，才华洋溢，对工作的认真投入与坚持，对生活细节的自我要求，是他成功的真谛，也让我心生感佩。

三年前因工作超负荷而衍生的一场病，当我们都替他担心与不舍时，看到他非但没被击倒，反而愈见努力向上的工作表现，这或许就是阿鸿的生命特质——永不放弃，愈挫愈勇，而这更能表现出一位艺术家灵魂与非凡生命的况味。

相信《陈鸿的酱心独具》的出版是阿鸿用生命写出的一珍一味的结晶。用心发现，改变火候，为自己整理出一套感人的故事。以爱为动机，呈现做人的品质。现在不单只是热爱厨艺，更能悟得人生哲理的陈鸿已推翻过去的阿鸿。

在此，除了代表集团感谢他代言期间的付出与努力，也期待未来有更进一步的合作。

阿鸿！加油！



阿鸿与郭明忠先生摄于新加坡

主席 郭明忠
George Quek

新加坡面包新语国际集团
Breadtalk Group International
于2011年 7月 1日



一个自我要求的亚洲美食天王

对我来说，人生在世，最美好的事，莫过于能够将工作与兴趣结合起来。而我就很幸运地成为了这样的一个人。自小便觉得烹饪是一件神奇的事，如此多原本不相干的材料，加在了一起，即变成一道为人类的味蕾带来奇妙感受的美食，所以，每一位厨师其实也是魔术师。

平日喜欢在家烹调各色佳肴，广邀各界好友前来品尝，看着他们吃得开心无比的样子，也是这项爱好所给我的快乐与满足。后来，这一种兴趣又为我带来了另一项收获——就是认识了阿鸿。

任何一名厨师，再怎么有天分，若对手上的工作不具热情，也是徒然。阿鸿的天分，大家或许都比我还要清楚，所以我想在这里分享的是他热情的部分。纵然没有问过阿鸿，烹饪究竟是不是他最大的兴趣，但是，从他做每一道菜的过程都那么认真，如此细腻，何其投入的事实来看，他是真的真的很爱烹饪这一回事。

这一份他肯定会钟情一生的事业，引发了他对每一个人享受美食之权利的极度尊敬，也进而衍生了他的完美主义，若未达到其心目中毫无瑕疵的标准，阿鸿是绝对不会允许他手上所捧着的菜肴正式上桌的。所以，千万别因为赶时间而想要求阿鸿马虎了事，他是一个有要求的亚洲美食天王。不管当天已经工作了多少的时间，只要手上有食材，阿鸿只会越做越是感到精神奕奕。

从阿鸿身上，我看到了一个人从事与本身兴趣相符的工作，那股兴奋所能引发出来的无限潜能，其力量之大，我们永远也不会知道极限是多少。

Tracy Lam

马来西亚Food Digest杂志总编

