

男人当厨

[江 华 ● 主编]

30个成功男人的私房菜



PERSONAL RECIPE OF
THE SUCCESSFUL MEN



中国轻工业出版社



【江 华 ● 主编】

当厨

30个成功男人的私房菜



PERSONAL RECIPE OF
THE SUCCESSFUL MEN

图书在版编目 (CIP) 数据

男人当厨 / 江华主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2004.1

ISBN 7-5019-4234-X

I. 男… II. 江… III. 菜谱 IV. T3972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 001601 号

责任编辑: 白 晶

策划编辑: 袁克西 责任终审: 劳国强 美术设计: 麦尔嫣

封面题字: 李燕生 文字统筹: 杨雅洁 摄 影: 李 超

菜品制作: 钟 华 (北京一品三湘酒楼)

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

策 划: 北京汉坊文化传播有限公司

印 刷: 北京机工印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787×1090 1/16 印张: 8

字 数: 180 千字

书 号: ISBN 7-5019-4234-X/TS · 2502 定价: 29.80 元

读者服务部电话 (咨询): 010-88390691 88390105 传真: 88390106

(邮购): 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接于我社读者服务部 (邮购) 联系调换

30874S1X101HBW

布衣暖
菜根香



癸未秋月
李燕生



一、男人当厨序
二、吃喝玩乐之总论
三、吃喝玩乐之研究尚处于无序状态
四、吃喝玩乐之总体承继与研究尚处于无序状态
五、吃喝玩乐之总体承继与研究尚处于无序状态

吃喝玩乐之总论
吃喝玩乐之研究尚处于无序状态
吃喝玩乐之总体承继与研究尚处于无序状态
吃喝玩乐之总体承继与研究尚处于无序状态
吃喝玩乐之总体承继与研究尚处于无序状态
吃喝玩乐之总体承继与研究尚处于无序状态
吃喝玩乐之总体承继与研究尚处于无序状态
吃喝玩乐之总体承继与研究尚处于无序状态
吃喝玩乐之总体承继与研究尚处于无序状态
吃喝玩乐之总体承继与研究尚处于无序状态

吃喝玩乐之总论
吃喝玩乐之研究尚处于无序状态
吃喝玩乐之总体承继与研究尚处于无序状态
吃喝玩乐之总体承继与研究尚处于无序状态
吃喝玩乐之总体承继与研究尚处于无序状态
吃喝玩乐之总体承继与研究尚处于无序状态
吃喝玩乐之总体承继与研究尚处于无序状态
吃喝玩乐之总体承继与研究尚处于无序状态
吃喝玩乐之总体承继与研究尚处于无序状态
吃喝玩乐之总体承继与研究尚处于无序状态

江华仁妹策动之“男人当厨”一书实乃惊世骇俗之举，网罗天下名男人，却有深意在焉。

《男人当厨序》

小论“吃喝玩乐”请教于各位方家

吃喝玩乐人之大欲，古今中外概莫能离。当此世界昌盛之时百业俱兴，唯对吃喝玩乐之总体承继与研究尚处于无序状态，真乃大谬不然者也。“人人习为俗，家家迷不悟”。此为所谓“吃喝玩乐”之当下情景。就人类行为科学而言，“吃喝玩”三字好理解，乐则不然。“乐”乃人之境界也，境界乃人之终极意识的最高体现，这次第怎一个“乐”字了得。基督教也罢，天主教也罢，佛教也罢，道教也罢，儒教也罢，所有人类的行为标准，生存目的，论到最后，皆离不开一个乐字。于是乎“极乐”“同乐”“安乐”“乐土”等等境界的设定应运而生。究其根本“乐”的境界当然要以吃喝玩为恒定的依托，而“吃”之学问乃根本中之根本，先贤所谓“民以食为天”，早有定论。江华仁妹策动之“男人当厨”一书实乃惊世骇俗之举，网罗天下名男人，却有深意在焉。

癸未冬来 吴欢序并识

吴欢

目录

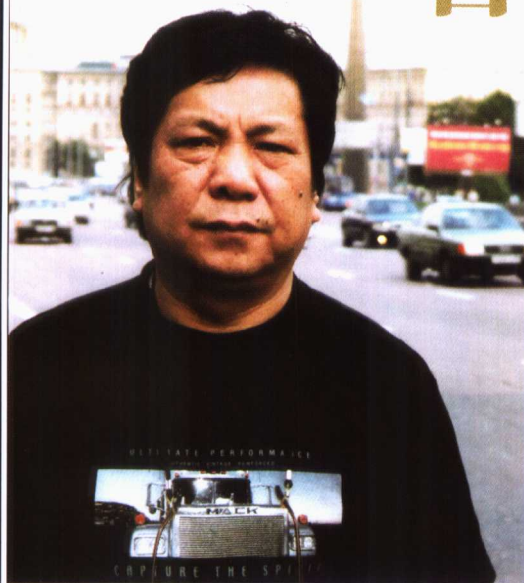
CONTENTS

曹桂林	炆炒圆白菜.....	2
陈林龙	柠檬三文鱼·栗子瘦肉排骨汤·美酒加咖啡.....	4
陈 明	蛋蓉土豆丝·红烧茄子·酱汁洋葱排骨.....	8
段飞宇	火笼虾·红烧肉煮酸菜拌面条·蓑衣丸子.....	12
郭旭新	熘苹果·熘松花·熘白菜.....	16
韩静霆	韩夫人的炸酱面.....	20
胡英强	萝卜马蹄煲龙骨·凉拌菜心·荷芹炒虾仁.....	22
姜 昆	炸黄酱·红烧肉.....	26
李燕生	水晶白菜·虾酱豆腐·豆泡白菜.....	30
刘 斌	祖传菜——酱油炒猪肉.....	34
刘 渊	豆豉排骨·棒棒鸡丝·腌笃鲜.....	36
卢 求	玉米 Muffin·Muffin 蛋糕·苹果桂皮面粉蛋糕... ..	40
卢昭群	红烧肉·咸蛋蒸肉饼.....	46
马晓伟	黄豆八宝鸭（鸡）·葱烤鲫鱼·豆腐羹.....	50
秦 朔	开水小白菜·凉拌肚尖（三种）.....	54
秦 彤	鱼香肉丝·西红柿炒鸡蛋.....	58

CONTENTS 目录

史 以	花椒盐发面饼·花椒油小白菜·花椒油炆“水疙瘩”	61
王洁实	豆瓣活鱼·葱油活鱼·糖醋活鱼	66
王庆义	酸辣西葫芦·茄子西红柿面	70
王晓平	蘑菇蒸鸡·红烧鲤鱼·海米炒鸡蛋	73
王英善	炒烤肉·红烧带鱼	78
王英哲	鱼头豆腐汤·酱茄子·青椒炒鸡蛋	82
巫 刚	凉拌八爪鱼·沙锅草鱼	86
吴敦廉	春饼·虎皮丸子	89
吴 泓	虎皮肉托·香炸猪排·冬瓜盅	93
吴 欢	三只天眼(肉饼蒸鸡蛋)	98
吴 鹰	油焖大虾·椒鸡双丁·豆瓣鱼	101
熊晓鸽	家乡冬瓜·如意茄泥	106
轩少平	清水手撕鸡·沙锅白菜	109
周 勇	蒸鸡蛋·虎皮花生·六一营养粉	112
左学金	浇汁三文鱼·浓汁黑白切·西式烤鸭	118

曹桂林



非常档案

- * 出生年份：1947 年，血型：A 型，
星座：双鱼座。
- * 最喜欢去的地方：从来没去过的地方。
- * 最喜欢的座驾：富康 —— 这种车设计好，人车一体，剐蹭不心疼。
- * 喜欢的女性：独立，不断给人新鲜感，赏心悦目。
- * 最疯狂的事：年轻时青春躁动，为女人疯狂，为爱不顾一切。
- * 最浪漫的事：为听一场音乐会，从中国东北大兴安岭坐拖拉机，换马车，乘火车，倒飞机，直奔美国纽约，历时三天三夜。心急火燎地在音乐会现场坐稳，音乐缓缓奏起。
- * 工作以外的最爱：跟女人侃大山，讲笑话，谈人生，显摆自己，这时自我感觉特好。
- * 未来的生活构想：延续目前的生活方式。
- * 座右铭：天马行空，我行我素。

精彩人生

- * 曾任中国中央广播艺术团大提琴演奏员。
- * 1982 年底在美国创建了 C&J KNIWEAR 公司，任公司总裁，从事高档针织时装的设计与生产。
- * 主要文学作品：《北京人在纽约》，《绿卡》，《纽约上空的夜莺》，《偷渡客》，《王起明回北京》。
- * 根据文学作品改编的电视剧：《北京人在纽约》，《危险旅程》。
- * 自编、自导、自拍 21 集电视纪录片《黑眼睛·蓝眼睛》。

炆炒圆白菜

●主料：圆白菜

●配料：辣椒、食用油、盐、味精

●做法：

1. 将圆白菜洗净，切块；
2. 将炒锅烧热放油，烧至七八成热，下辣椒炸出香味；
3. 将圆白菜倒入锅内快速翻炒，加盐、味精，待其变色，即可出锅。



厨艺闲话

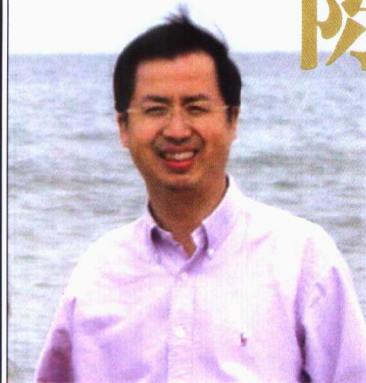
* 您喜欢什么口味？最喜欢家里哪道菜？

口味还是喜欢北京的。尤其特喜欢我妈做的炆炒圆白菜，还带辣味。这道菜既败火，又降血压，吃到嘴里特爽口，心情也爽朗起来。我去过国外许多地方，在美国生活多年，但美国不是讲究美食的地方，初到那里也没条件，我去中餐馆吃饭，老问人家：“有炆炒圆白菜吗？”这么多年，我就记住了这个我妈做的菜。看来，外国饭还真伺候不了咱这中国胃。

* 您怎么看待能做一手好菜的成功男人？

牛呀！多牛呀！可惜我不会。不然，我非请大家尝尝我的手艺不可，也好显摆显摆自己。其实我这辈子会一样就行了。俗话说：一招鲜，吃遍天嘛！（访问／王燕燕）

陈林龙

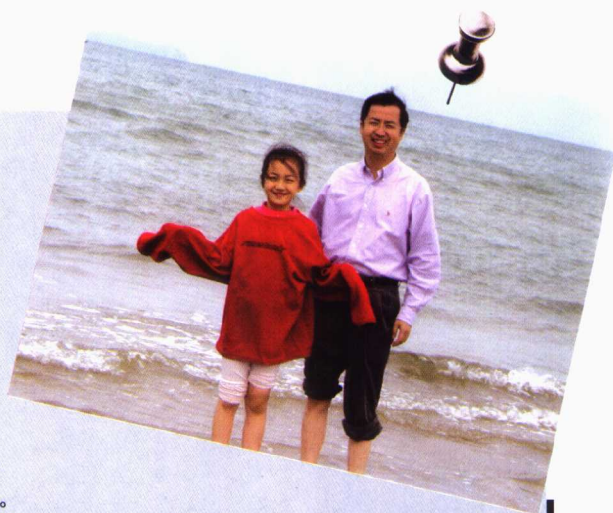


非常档案

- * 出生年份：1964 年，血型：B 型。
- * 最喜欢去的地方：山里。
- * 最喜欢的座驾：越野车。
- * 喜欢的女性：能干的。
- * 最疯狂的事：有，但不便说。
- * 最浪漫的事：不便说。
- * 工作以外的最爱：女儿，打球。
- * 未来的生活构想：平平静静的生活。
- * 座右铭：做自己想做的事。

精彩人生

- * 中国工商银行重庆分行副行长，中国金融青年联合会委员，中国城市金融协会理事，加拿大中国金融协会副会长。
- * 西安交通大学管理学院管理专业博士。
- * 加拿大 Alberta 大学金融专业博士后。
- * 1999 年在加拿大皇家银行 (ROYAL BANK OF CANADA) 总行工作一年。
- * 专著：《现代西方商业银行核心业务管理》。



柠檬三文鱼

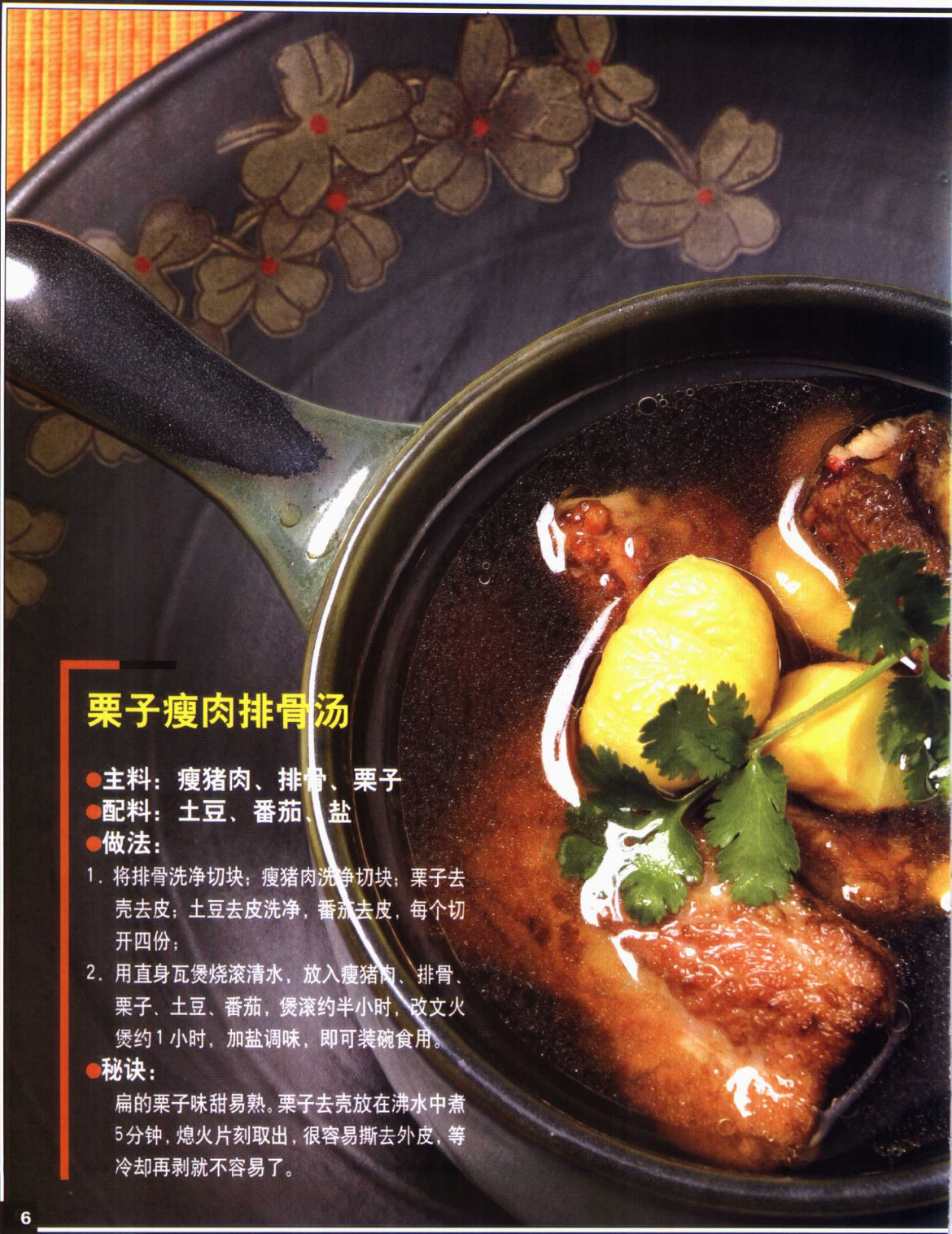
●主料：三文鱼

●配料：柠檬汁、淀粉、鸡蛋清、面粉、橄榄油

●做法：

1. 从冰箱里取出三文鱼，切片；将柠檬汁、淀粉、鸡蛋清搅拌成汁，备用；
2. 平锅倒入适量橄榄油加热，将裹好面粉的三文鱼放入锅中，煎至两面金黄，盛入盘中；
3. 另取炒锅放橄榄油，将搅拌好的汁炒好，浇在三文鱼上即可。





栗子瘦肉排骨汤

●主料：瘦猪肉、排骨、栗子

●配料：土豆、番茄、盐

●做法：

1. 将排骨洗净切块；瘦猪肉洗净切块；栗子去壳去皮；土豆去皮洗净，番茄去皮，每个切开四份；
2. 用直身瓦煲烧滚清水，放入瘦猪肉、排骨、栗子、土豆、番茄，煲滚约半小时，改文火煲约1小时，加盐调味，即可装碗食用。

●秘诀：

扁的栗子味甜易熟。栗子去壳放在沸水中煮5分钟，熄火片刻取出，很容易撕去外皮，等冷却再剥就不容易了。



美酒加咖啡

●主料：蓝山咖啡、威士忌酒

●配料：白方糖

●做法：

1. 将蓝山咖啡用咖啡壶煮好，倒入咖啡杯；
2. 将小杯威士忌酒与白方糖混合加热，倒入咖啡中即可。

厨艺闲话

* 您在家做饭吗？口味偏南方吧？

很少做饭。全家的口味都以清淡为主。

* 您最饿的时候第一个想到的是什么菜呢？

那时我最想吃的是牛排。

* 您现在还做菜给朋友和家人吃吗？

很少了，但评价不错。

* 您觉得成功男人做一手好菜是光荣的吗？

很光荣。这样的男人多才多艺，生活有情调，有滋有味。（访问／吴 隼）

陈明



非常档案

- * 出生年份：1962 年，血型：A 型，
星座：巨蟹座。
- * 最喜欢去的地方：大自然中。
- * 最喜欢的座驾：沃尔沃轿车。
- * 喜欢的女性：聪明的，能够交流的女性。
- * 最疯狂的事：自我收藏，不能外传。
- * 最浪漫的事：意想不到的就是浪漫的。
- * 工作以外的最爱：音乐。
- * 未来的生活构想：重视生活质量，不断提高生活质量。
- * 座右铭：男人一生应该做最大的事。

精彩人生

- * 《缤纷》杂志和风行设计高尚家居工作室创办人。
- * 1988 年中央美术学院油画系毕业。
- * 1996 年——1998 年在法国学习。
- * 1999 年创办《缤纷》杂志，同年创建风行设计高尚家居工作室，定位于新锐设计和时尚家居。



蛋蓉土豆丝

●主料：土豆

●配料：鸡蛋黄、葱、姜、醋、料酒、盐、食用油

●做法：

1. 将土豆切丝，放入搅拌好的鸡蛋黄中浸泡；葱切段，姜切丝；
2. 起锅放油，用旺火将葱段、姜丝炒变色后放入土豆丝翻炒；
3. 加料酒、醋、盐，改小火，盖锅盖焖一会儿，然后大火收汤即可。



红烧茄子

●主料：茄子

●配料：葱、姜（多些）、大蒜
食用油、料酒、酱油

●做法：

1. 茄子去皮切块，葱切段，姜切丝，备用；
2. 用油将茄子煎过后，放入葱、姜、大蒜和料酒；
3. 盖锅盖焖一会儿，加酱油，使菜呈深色即可。



酱汁洋葱排骨

●主料：排骨

●配料：洋葱、火腿、桃丁（罐头装）、姜、料酒、味精、白糖、酱油、醋、食用油

●做法：

1. 洋葱切片，火腿切丁，姜切片，备用；
2. 用压力锅将排骨炖至熟烂，放入有料酒、味精、酱油的碗中浸泡15分钟；
3. 起锅放油，用旺火将洋葱片、姜片、火腿丁、桃丁略炒后放入排骨，多加料酒、酱油，炖至汁呈酒红色；
4. 加入白糖、醋，汤汁呈晶莹色即可。

厨艺闲话

* 您给的三个菜谱，我看过了，都是可操作的家常菜，您现在还经常自己做饭吗？

做，我现在还做，但因为太忙，不经常做了。做饭是我的一个嗜好，我喜欢厨艺，十几岁就跟着专业厨师学习过。我做的菜能够开小宴会。菜谱上的菜我都会做，一直做给父母、同学、朋友，现在我只是口述，让保姆做。

* 这么说，您的口味也会比较讲究吧？现在您不经常做了，这三个菜是您印象比较深的吗？

我的口味？特别挑剔！但我能允许保姆做到50%的水平，怎么说也不如自己做的，能做个差不多就行了。咱们这代人讲究也行，不讲究也行。这三个菜都是我比较爱吃的。

* 我再问您一个我一直想弄清楚的问题：您觉得，一个中年男人、一个成功男人，会做一手好菜，是光荣的吗？是应该的吗？

男人做菜是最基本的能力，有生活能力的男人都会做（菜）。咱们这代人生活的条件与环境以及所受的教育就是这样的。今天能有点成绩的男人都会做（菜），我还没遇上不会做菜的成功男人。做饭做菜与做其他事一样，首先你得有胆（量），有自信，然后你就能找着感觉，有了感觉你就能进行创意和创造了。做菜很简单，关键看你愿不愿意创造了。（访问/江 华）