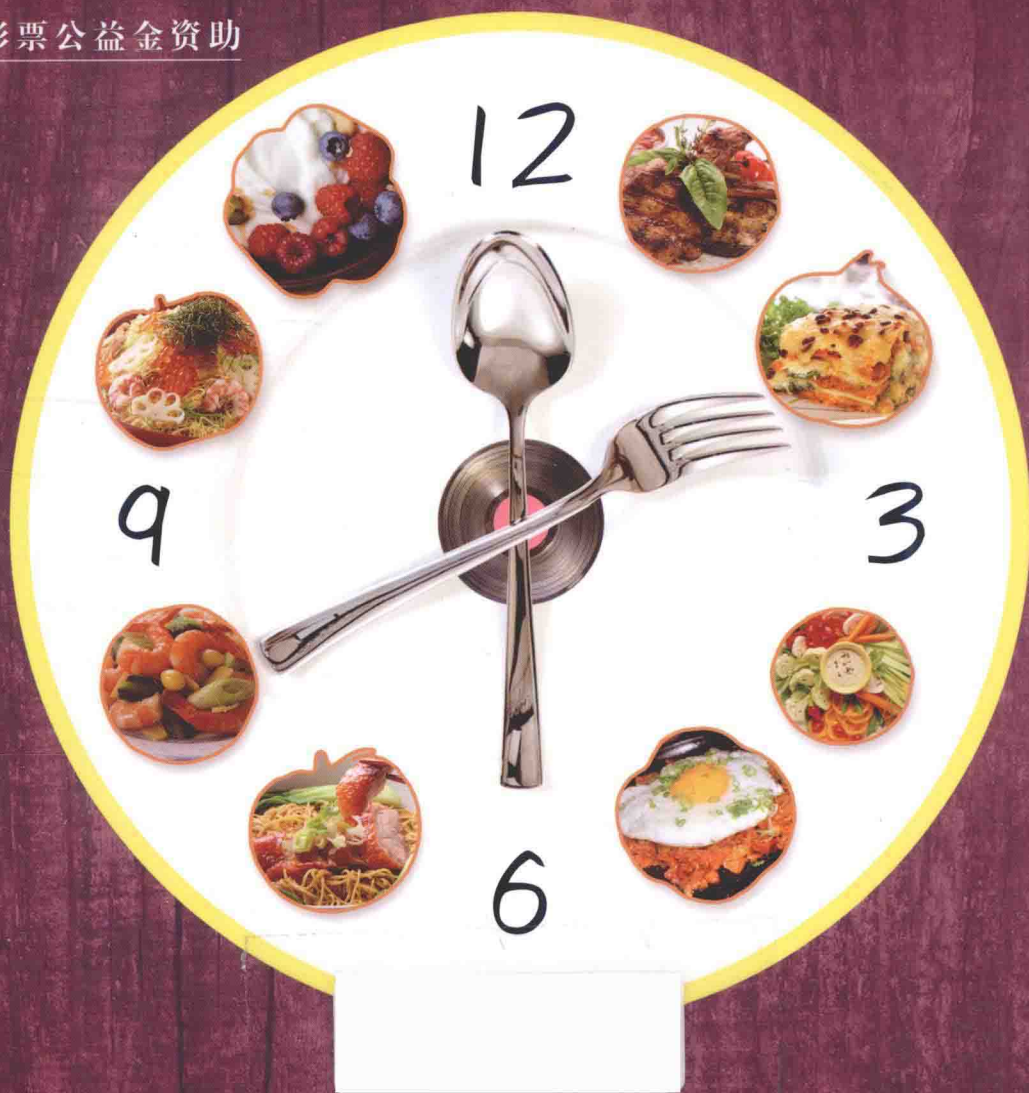


国家彩票公益金资助



锦食堂·著

最好的厨房

大字版

24小时的美食慰藉

中国盲文出版社
中国轻工业出版社

最好的厨房

24小时的美食慰藉

锦食堂 著

中国盲文出版社
中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

最好的厨房：24 小时的美食慰藉：大字版/锦食堂著.

—北京：中国盲文出版社，2015.6

ISBN 978 - 7 - 5002 - 6026 - 4

I. ①最… II. ①锦… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 131810 号

最好的厨房

著 者：锦食堂

责任编辑：贺世民

出版发行：中国盲文出版社

社 址：北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码：100050

印 刷：北京汇林印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/16

字 数：130 千字

印 张：13.5

版 次：2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5002 - 6026 - 4/TS · 119

定 价：29.00 元

编辑热线：(010) 83190266

销售服务热线：(010) 83190297 83190289 83190292

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

目 录

早 餐

- 01 番茄蛋包饭——最好的厨房 /2
- 02 卤汁肉夹馍——伪女神与路边摊 /5
- 03 芦笋鲜虾蒸蛋——虾子结婚 /9
- 04 金枪鱼沙拉——吃早晨的人 /12
- 05 米汉堡——《蜗牛餐厅》里的理想之光 /15
- 06 番茄鸡蛋吐司——番茄炒蛋的仪式感 /18
- 07 黑芝麻糊——吃黑穿黑亦有情 /21
- 08 脆皮黑胡椒牛肉饼——对味儿 /25
- 09 厚蛋烧——小姐，请别放味精 /28
- 10 自制午餐肉——早餐女王 /32

午 餐

- 01 黄桃锅包肉——“暴发户”女儿的味觉记忆 /38
- 02 台式卤肉饭——五花肉收藏家 /42
- 03 蒜香奥尔良烤鸡腿卷——被吃掉的男女 /46
- 04 咸蛋豆腐蒸肉饼——咸蛋黄随遇而安 /49

2 最好的厨房

- 05 炸猪排咖喱饭——食欲大战 /52
- 06 汉堡排——关于你的牛脾气 /55
- 07 麻辣香锅鸡翅根——舞蹈料理师 /59
- 08 梅干菜烧排骨——原味生活 /63
- 09 酸菜炒五花肉——以文字下酒 /66
- 10 啤酒炖牛肉——写给米饭的情书 /69

下午茶

- 01 红豆双皮奶——点儿童餐的大人 /74
- 02 姜撞奶——老男人的温度 /77
- 03 牡丹饼——点心有毒 /80
- 04 素食绿豆酥——体贴你的全素食 /84
- 05 糖桂花蒸山药——淀粉食物的安全感 /87
- 06 香煎南瓜饼——甜蜜伤口 /90
- 07 紫薯草莓大福——橡皮刮刀之恋 /93
- 08 蔓越莓桃胶糖水——甜食凶猛 /95

晚 餐

- 01 棒骨山药汤——恋人冰箱 /100
- 02 彩衣皮蛋豆腐——美貌的豆腐 /103
- 03 海带萝卜排骨汤——24小时的情分 /106
- 04 蟹味豆腐丝——温柔地吃你 /108

- 05 奶油炖杂蔬——谁是你的菜 /112
- 06 栗子淮山鸡汤——全脂人生 /115
- 07 新派麻酱口水鸡——口水争锋 /118
- 08 东北蒜茄子——好男人如绿色蔬菜 /121
- 09 番茄丝瓜炒蛋——为接地气啖丝瓜 /125
- 10 酸辣拌双丝——若你爱着，请先吃饱 /128
- 11 鱼香杏鲍菇——胃口与幸福的燃点 /132
- 12 五彩麻酱肉丝拉皮——女作家的厨房 /135

夜 宵

- 01 孜然烤翅——洋歌手与土鸡蛋 /140
- 02 卤味小菜拼盘——神仙的卤味 /143
- 03 苏叶烤肉卷——八点档开吃 /147
- 04 麻酱鸡丝凉面——美食 AV 片 /150
- 05 酒鬼花生——餐桌在别处 /154
- 06 酱牛肉——老派小资的吃喝 /157
- 07 苏叶煎豆腐——深夜里的食客 /161
- 08 烤牛肉串——深夜食堂 /163
- 09 翡翠油泼面——烹饪，抵御孤独感的最好方式 /166
- 10 开洋葱油拌面——一蔬一饭，简单生活 /169

零 食

- 01 泡面南瓜球——泡面罗曼史 /174
- 02 奶香玉米——忧伤的大码食品 /178
- 03 烤薯条——油炸青春 /181
- 04 话梅苦瓜——小吃客养成记 /185
- 05 醋渍生花生——我敢陪你吃生 /188
- 06 梅干菜烧饼——美味异地恋 / /192
- 07 香辣卤鸡脖——独食主义，一个人的餐桌 /196
- 08 花生牛轧糖——剩蟹的春天 /199
- 09 蜜汁鹿肉脯——年的形式主义 /201
- 10 椒盐炸苏叶——香草传奇 /205

The page features decorative line-art illustrations of flowers and leaves in the corners. The top-left and bottom-left corners show clusters of flowers, while the bottom-right corner shows a single flower with long, pointed leaves. A large, thin-lined triangle points from the right edge towards the center of the page, framing the text.

zǎo cān

早餐

6:00

1 ● 番茄蛋包饭——最好的厨房

参观朋友的单身新居，偌大空间，布置得空荡荡。我建议他添置这样那样，他笑嘻嘻回答：“留给未来女主人布置。”又建议厨房完全可以再打一组橱柜，他也同样作答：“留给未来女主人布置。”我听后唏嘘不已，这话看似可怜，但这种三十出头不肯娶妻的钻石王，精明得像一把磨得雪亮的钢针，面对感情哪里肯轻易就范？这世上太多男人肯轻易给女人一张床，却不肯许诺女人一间厨房。同样也有太多女人挑挑拣拣，总也不甘愿被哪个男人的厨房收了去。那些彼此心甘情愿钻进一间厨房里的，才凑成了婚姻。

单身时，我曾多么渴望有一间属于我的厨房，一间心甘情愿的厨房。那年大学毕业揣着文凭加入北漂一族，找到一份热血沸腾的工作，当起了勤奋的理想主义女文青。那两年住亲戚家，每月工资虽不宽裕，但也算不得艰苦。唯一算得上委屈的，是吃烦了每日汤汤水水的饭菜，心里时时念着，何时可以有间属于自己的厨房，哪怕是只在里面做蛋包饭也好呀！后来挨不住，千里迢迢回到那个男孩子身边，行李里砧板洗菜篮都已买好，风风火火钻进自己甘愿钻进的厨房去了。那时他给得起的只是一间租住的老式公寓厨房，夜晚

开灯蟑螂会窸窣窸窣爬进墙缝，连台冰箱都没有。每日与油烟亲密接触，但是那快乐是真的，乐此不疲。

后来我嫁了他，他如愿给了我一间真正属于自己的厨房，一间虽小，但可尽展所能的厨房。一切都是我想象中的样子，原木色橱柜，粉蓝马赛克，金属色的烟机、灶具，台面上有来自德国的刀具、锅具，橱柜里整齐排列着日本淘来的手绘青花碗碟。我扎着围裙每日站在这间厨房里，把每一个玻璃器皿洗得清透光亮，每个瓶瓶罐罐整齐装满各色调料，烤面包的香气在日光里弥散开来，真是快乐时光……

最近随着先生来到另一个城市、另一个家，用的是长辈留给我们的陌生厨房，最普通的锅碗瓢盆似乎没有我的厨房来得浪漫，美好的东西总被随意拿走，再塞给你别的，我开始纠结于生活的无常。吉本芭娜娜写的《厨房》，与人自有一种感情的牵连，那种睡在自家厨房冰箱旁的安心，是旁人无法体会的温暖。所以我每日在新厨房切切煮煮，疗着怀念旧厨房的“伤”，用最普通的器皿调料又怎样，总有食客给足面子，捧我为晚餐女王。

最好的厨房，从来都有慷慨的厨娘与甜嘴的食客，是最有人情味儿的厨房。

看某日本美食剧是为了江口洋介，也是为了番茄蛋包饭。剧中番茄蛋包饭是女主角夏美期盼的每天能吃到的美味。而我每每在餐厅吃简餐，番茄蛋包饭也是首选。因为酸

酸甜甜的女生口味，从卖相到味道都很讨喜。家庭制作，只要掌握技巧并不是件难事。

番茄蛋包饭

用到的食材：

鸡胸肉 100 克、鸡蛋 2 个、番茄 1 个、米饭 1 碗、胡萝卜 1/2 根、甜玉米粒适量、豌豆适量、蒜 2 瓣

用到的调料：

番茄沙司 4 勺、黑胡椒粉 1/2 勺、牛奶 2 勺、黄油适量、盐适量

做 法：

1. 番茄洗净，在沸水中烫几秒钟去皮，用蔬果研磨器或料理机磨成泥状。

2. 取小锅倒入番茄泥加热，加入番茄沙司搅拌均匀，制成番茄酱。

3. 蒜、胡萝卜、鸡胸肉切小丁备用。

4. 锅内融化黄油，下鸡肉翻炒，鸡肉变色时加甜玉米粒、豌豆、胡萝卜丁翻炒，加入米饭、一半的番茄酱汁炒匀，加盐、黑胡椒粉、蒜粒调味。

5. 鸡蛋打散，加少许牛奶搅匀。

6. 另取煎锅融化少许黄油，缓缓倒入蛋液摊平，轻微形成蛋饼状离火，迅速铺上炒饭，把两边的蛋饼向中间包起。

7. 将煎锅放回到炉灶上小火加热，待蛋饼完全凝固时，将包好的蛋饼倒扣在盘中，浇上番茄酱汁即可。

2

• 卤汁肉夹馍——伪女神与路边摊

女友几年前交往过一位文艺范儿大叔男友，因为一见钟情的那天，月老的镜头加了一片柔光镜，桥段一不小心太浪漫，剧中人又太美好。导致自此之后需每天谨慎地化一个小时的妆，以保持“完美无瑕”。每天要端着一副女神的架子，穿不落俗套的麻布白袍，戴银镯留中分直发，满目皆是琴棋书画诗酒花……

她还是偶尔打来电话声音恹恹地吐槽，说在大叔面前，不敢裸妆，不敢油头，不敢有口气，不敢多吃，甚至不敢在大叔家上厕所！身为吃货，准确点说是资深路边摊爱好者，更是不敢对街边手持麻辣烫、烤鱿鱼的姑娘投去艳羡的目光，每每路过都急急拉着大叔的手逃掉，人间烟火气太重，要赶紧回归“仙界”才好。

仙气缭绕的日子过久了，女友终于修炼成了一尊寡素的白泥坯，洁白、优雅、一尘不染，却碰不得，一碰就碎掉了。更惨的是她在梦里哭着和芥菜小馄饨告别，踉跄地奔到那个惨白世界中去……不出半年，结果当然是，分手。彼此都松了一口气。

于是女神又做回女妖，拽出箱子底花花绿绿的真丝裙子，染烈焰红唇红指甲，拉着我的手重返路边摊女的豪迈人生，当她狠狠咬下一口街边的肉夹馍，似乎所有的怨恨都在唇齿之间嚼碎，硬生生吞咽下去，再仰头喝半瓶老汽水，长出一口气，才觉人生畅快。

抛却地沟油，高嘌呤等不健康因素，路边摊真是有趣的所在，可以让人卸下所有盔甲，趿着拖鞋和刚洗过的湿漉漉的头发，目光坚定地守着一个制作中的杂粮煎饼。油炸、煎烤、五香、重辣、烟雾缭绕、嗞啦嗞啦……橘黄色的路灯温柔地覆盖着白日里的焦躁世界，打烊完毕的水果店老板要一碗加冰的冷面，咬着烤鱿鱼须的姑娘，酱汁滴到嫩脚背上，却还痴迷地欣赏男友送她的塑料手环。路边摊式的生活，是小满足、小得意、小放纵、小疯癫，是安上红鼻子，就可顺势演一出杂耍。捧得住的人生，才可接可抛。而 Hold 得住的情感，是遇见你，我变得很低很低，一直低到尘埃里，在尘埃里滚出泥球来。

所以说女神这种产物，是装不得的。天生的女神，举手投足间皆有仙气，在所有黑暗处“不灵不灵”闪光。而装成女神的女妖，需每日画皮，伪装成 PS 后的无瑕美少女，装傻卖萌，惨不忍睹。高段位的女妖，虽浅薄得可一眼看穿眼底功力，却急迫坚韧地拼杀下去，最终浴火重生，竟逐渐显露出女神的釉色来。

仙气也好，妖气也罢，说到底都是自我修炼，不造作，不

依附，不逢迎，不忘初心，是自己给自己的能量，与男人无关。

西安最好吃的肉夹馍不是在著名馆子，而是在偶尔路过的每一个小巷子尽头。老板麻利地把卤肉在案板上剁碎，夹在馍中，垫上一张牛皮纸递入你手中，吃时满口馍香肉香。在西安的每一个没有肉夹馍的早晨都让人心慌。庆幸的是我也会做肉夹馍，因为用料十足，常博得家中食客赞叹，很是得意。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 卤汁肉夹馍 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

用到的食材：

五花肉 500 克、中筋面粉 250 克、香菜 100 克、葱 3 段、姜 3 片

用到的调料：

冰糖 20 克，干酵母 6 克，泡打粉 5 克，料酒 2 勺，生抽 3 勺，老抽 1 勺、八角 2 个，香叶、花椒、陈皮、桂皮各适量，盐适量。

做 法：

1. 五花肉在清水中浸泡 1 小时，倒去血水，切大块。
2. 切好的肉在沸水中氽烫 3 分钟，撇去浮沫，捞出备用。
3. 香叶、八角、花椒、陈皮、桂皮包入纱布内或装入煲汤纸袋。
4. 取较深的汤锅，放入五花肉、香料包、葱段、姜片、

生抽、老抽、冰糖、料酒、盐。

5. 锅中倒入足量的清水（水面高出食材两倍左右），大火煮开转小火卤 2 小时左右。肉用筷子轻松扎透为好，卤好的肉浸泡在卤汁中备用，卤肉就完成了。

6. 中筋面粉中加干酵母、泡打粉，加入适量清水搅拌成棉絮状。

7. 揉成光滑面团，盖上保鲜膜或湿布醒 1 小时。面团膨胀一倍大为好。

8. 将面团分成直径 5 厘米左右的等份，揉成面团，松弛 15 分钟。在小面团表面刷油。

9. 取一个小面团搓成长条。

10. 再擀成长条片。

11. 将长条片对折卷起，垂直按扁。

12. 擀成小圆面饼。

13. 平底锅内不放油，直接放入小圆面饼两面烙熟，白吉馍就做好了。

14. 香菜切碎，卤肉捞出粗粗剁碎，将肉与香菜混匀。

15. 白吉馍用刀横切不切断，夹入肉菜，浇上少许卤肉汁即成。

锦食堂小贴士

吃不完的白吉馍再次食用时，可用烤箱烤至表皮酥脆。

3 ● 芦笋鲜虾蒸蛋——虾子结婚

家中来客，必要做些鱼虾才显得郑重其事，母亲说这是惯例也是体面，总不能拿家常小炒招待客人。做海鲜菜的烹饪过程也很正式，鱼虾美味在一个“鲜”字上，当天采购当天下锅，过期不候。清晨的早市，鱼贩摊前的鲜虾活蹦乱跳，装在塑料袋里拎回家，一路上发出细碎声响。所以要买到好虾，必要起一个大早，这是专为特定的人而买，起心动念全是为着特定的人，足够郑重了吧。

家里多佛教徒，要在指定的日子里吃斋，倘若这一天恰好来了客，又不好怠慢，所以要去街上买三净肉（眼不见杀、耳不闻杀、不为己所杀）。而虾又不得不鲜，我那可爱的二姥姥便在菜场念念有词，小声念起往生咒来，我见状总是忍俊不禁。

所以虾真是剩不得的东西，昙花一般地，过了一夜便无半点姿色，像被丈夫厌倦了的小妇人，哪怕当时爱得热烈，感情笃深。隔夜茶入口有一种腥气，而宿墨用来写字也不再厚润饱满，这些是“剩”的过失，而“剩”的优点又有什么呢？古法制成的老宣纸最衬墨色，用一张存了多年的老纸作画，再没底气的落墨腰杆也会直起来，所以就有名画家不惜

重金成车拉走故宫存的老宣纸，可见有多金贵。时下文艺青年又兴起玩过期胶片，拍出来颜色玄妙沉郁，不像数码相机色彩单薄，总有意想不到的惊喜。而据说这种过期胶片同样价格不菲，被胶片机爱好者称为“烧胶卷”，我“烧”不起，偶尔用PS来P一下聊以慰藉。

而“剩”这个词近几年真是用得泛滥，“剩男”“剩女”，听来已觉厌倦。我作为80后大龄女青年一枚，刚从女孩、少女的自身角色定位中醒过神来，转眼看见邻桌小Baby已两眼放光了，母性光芒居然在我这里升腾了。身边的女友不乏烈女子，职场精英、豪气侠女、独身主义信徒、假小子，都在这一两年之内迅速地赶去嫁人了，让我这小心脏与小眼镜几次三番碎了又碎，不禁感叹：激素真是害死人啊！

而我倒是真心佩服敢于让自己剩下的人，嘴巴真叼，又够挑剔，我不只在一两个朋友口中听到另类、苛刻，洋溢着理想主义光环的择偶标准，我嘴下也不留情：这样的条件，和彩票中奖几率大抵相当！这些话从男人口中说出来尤其可恨，那么多好姑娘难道都是透明的？

而虾呢，再怎么倔强，热锅热油的猛烈攻势之后，于滚滚红尘中跑上一场，早已耐不住寂寞。此刻典礼即将开始，餐厅里宾客云集，我替她穿好红袍，再披一袭蒜蓉蕾丝，华丽丽送出门去，于是早春四月又多了一盘新嫁娘。