

其实，

大家都想做菜

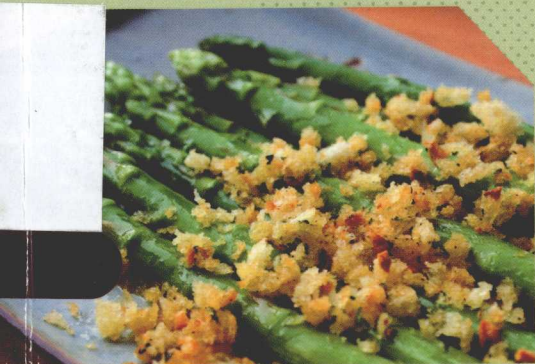


● 庄祖宜 著

炉灶间调和东西厨艺，

厨房里的人类学家为你呈现别具一格的

饮食观点与巧手菜色。



013043821

I267.1

1327

买，
大家都想做菜



●
庄祖宜 著



生活·讀書·新知
三联书店



北航

C1646806

I267.1

1327

Copyright © 2013 by SDX Joint Publishing Company
All Rights Reserved.

本作品著作权由生活·读书·新知三联书店所有。
未经许可，不得翻印。

(本书非常感谢刘曜徵先生提供目录插图，感谢 Dana Yu、曹希佳、黄鹭提供部分图片)

图书在版编目(CIP)数据

其实，大家都想做菜 / 庄祖宜著. —北京：
生活·读书·新知三联书店，2013.3 (2013.5重印)

ISBN 978-7-108-04326-9

I. ①其… II. ①庄… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第250806号

责任编辑 王振峰

装帧设计 朴 实

责任印制 郝德华

出版发行 生活·读书·新知三联书店
(北京市东城区美术馆东街22号)

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 北京昊天国彩印刷有限公司

版 次 2013年3月北京第1版
2013年5月北京第2次印刷

开 本 890毫米×1230毫米 1/32 印张 8.25

字 数 160千字

印 数 08,001—13,000册

定 价 39.00元

【推荐序】

好味梦幻体

◎ 蔡珠儿

冬风呼呼，寒雨簌簌，晚上收到电子档书稿，本想随意翻翻，先看个目录梗概，可是那字好像有黏性，一页又一页，沾着食指怎么也放不下，就这么一篇篇看下去，愈读愈 high。终于忍不住，愤然拍案而起，推开电脑跑到厨房——肚子饿，手更痒，非得去做个菜疗饥止痒。冰箱正好有一袋小薯仔，于是切葱热锅，做起书里的“宁波式葱烧洋芋”。

小薯煮软了，压扁煎黄，仅以油盐葱花调味，简单到晕，却又酥香甜糯，暖胃贴心，好吃到不行。寒夜深深，这玲珑粉润的小东西，让我振奋抖擞，元气淋漓，恨不得再去煮蛋、烤鸡、蒸刈包、打美乃滋，一道道操作演练，琢磨个中的小贴士窍门。好书就有这魔力，能挑动神经，激发热情，有如火花引燃油田，奔放流窜不可收拾。

三年前，庄祖宜出了第一本书《厨房里的人类学家》，写自己变节叛逃，投笔从刀，放弃博士改做厨师的经历。初试啼声，就一鸣惊人，轰动武林，风靡饮食界和文化圈，网民书迷脸友粉丝，纷纷闻香而来，拜倒在她的锅旁砧边（我也是一个哩）。大家都拭目翘首，不知道接下来，这个身手不凡的新人，会使出什么拳脚功夫？

也有人等着看好戏：半自传的可口故事讲完了，还有啥花招？

三年后，终于盼到她的第二本书，果然没白等，这书饱满有料，功力火候更上层楼，让我读得津津有味，欣赏不已，口水差点淹了电脑。对呀对呀，就是这样，这就是我理想中的饮食文字，有料，有趣，有味，有人，而且有观点，这正是“食物书写”（food writing）的梦幻文体啊。

怎样单面煎鱼？四季豆如何青脆？五分钟可以做面包？洗碗机能煮出溏心蛋？盐渍瘦肉就不干涩？烤鸡用大火还是中火？甩锅子是要噱头吗？“梅纳反应”为何美味？此书清晰晓畅，深入浅出，一招招娓娓道来，拆解演绎基本功，带出“技术上很关键，但一般食谱顶多随笔带过的小细节”，并且画龙点睛，阐释原理细说因由，让人不仅知其然，且知其所以然，以后才能触类旁通，举一反三。

大家都相信，厨师一定有秘诀，什么独门配方、神奇酱汁，或者阿嬷姨婆传下来的食谱，实则说穿了，绝活秘方不过是基本功，日夜操练熟能生巧，自能抓到关键找出窍门，进而衍生新创。鬼佬不也说，“魔鬼就在细节里”（The devil is in the details）。然而，一般食谱不知因为懒惰、无知还是藏私，只是浮泛掠过，极少提点关键技法，遑论阐释原理，此书拳拳到肉，切中要害重点，令人获益良多，我这老厨娘就学到不少哩。

除了扎实有料的食谱，这本书也是好看报道、深刻的观察和评论。湾仔街市风情，纽约刈包风云，俄勒冈的路边摊，东港的黑鲔鱼，上海的生煎馒头，饮食如棱镜，折射映照文化与价值观。现在流行家常菜？厨房闹起科学革命？分子料理在搞什么鬼？台菜有

什么竞争力？香菜的气味，饮料的价值，原来都有深重的文化差异？M形和Π形社会，哪个才是美食天堂？祖宜懂行，餐饮界的现象与潮流，轶闻或争论，经她一说，就眉清目楚，引人入胜。

而最精彩的，当然是高手过招，看她跟名厨切磋论剑。台中的“盐之华”，香港的“桃花源”，用功的女厨师 Dana，“分子厨艺”的理论大师埃尔韦·蒂斯（Hervé This），还有——哎呀，我又要流口水了——西班牙厨神阿德利亚（Ferran Adrià）。祖宜的第一手报道，非但难得，而且大叩大鸣，火花四溅，生动又有深度，内行人看出门道，外行人看着也鲜辣热闹。祖宜叛逃学院，投奔厨界，在新田野安身立命，岂只“土著化”，简直“阿凡达”了。但她其实不是变节，而是跨界，成为永远的“无间道”，刀笔并用，两手开弓，既是热切主观的土著报道人，也是冷眼客观的人类学家，她出入不同体系，穿梭多重的文化系统，采撷来精彩好料，以学院的思路 and 眼光，把专业的现象和潜规则，转译为常民语言。

她客气，说自己只是“专业厨界和社会大众的中介桥梁”，但这中介转译，可不只是掇客经纪，很考见识功力，我以为书中有不少篇章，近乎人类学大师格尔茨（Clifford Geertz）提出的“深度描述”（thick description），细密厚实，有深入独到的观点。

而这观点，与文化脉络密不可分，再套用格尔茨的话，就是要具备“当地知识”（local knowledge）。祖宜出身常春藤，又学西厨，旅居海外，却不轻华重洋，绝非“丈八灯台，照远不照近”，反而返思观照，经常从近取譬，在自身文化汲取灵感，对话，融会贯通。你看，她比较纽约的“pork-belly bun”和台式刈包，又和 Dana 研究，如何把蚵仔面线做成西式前菜，创意妙想无穷。

当地知识，更是在地的食风食材，祖宜善于采集和尝试，广征博引，取精用宏，总能找到好东西，是个身体力行的“土食爱好者”（locavore），于我心有戚戚焉。她在香港学煲汤，去了上海做菜饭，田野采集广泛不拘，那道宁波锅烧洋芋，就是她跟家里“阿姨”学来的。

祖宜此书，除了写得有味有料，“该脆的脆，该浓的浓，该烫口的热乎乎”，丰富了食物书写的范式，宏观来看，也很有社会意义。

这些年来，食物书写大行其道，几近泛滥成灾，书市固然汗牛充栋，短信微博论书，更满布粥点面饭，弹牙之声不绝于耳。吃喝嘛，谁不会？阿猫阿狗都能说上一嘴，众声喧哗，零敲散打，饮饌之道遂琐碎割裂，断简残篇，只见粗识皮毛的达人（例如我啦），难有博雅多学，广深俱备，像祖宜这样的通才。

另一方面，厨艺渐成表演和奇观（spectacle），有如新型的马戏团，耍宝炫技，言不及义，常人不是轻忽，就是望而生畏，难以领会认同。烹饪被琐碎化和娱乐化，和一般人的距离愈来愈远。

这本书以清浅之笔，写深度之艺，让人读了心动手痒，跃跃欲试，想必能激起很多人下厨，动口说菜，不如动手做菜。在这总是不景气，食物又老出问题的年代，自己做菜，不但雅洁爽口，更加卫生健康，经济合宜，而且是种自救行动，从食物学习生活技能，了解人类和风土的深密关系。

我有幸为此书作序，自觉揩油沾光，更有幸的是，我几次吃过祖宜烧的菜，亲炙她的灶下风采。在香港，她烤了“嘉美鸡”、自己去骨的小羊腿；在上海，她做了南瓜小面团（gnocchi）、云南牛

肝菌鸡卷，配上浦东来的有机菜。她穿花拂柳，有西厨的细密严谨，又有中厨的挥洒随心，最重要的是，她的菜就像她的文章，底蕴是浓郁的热情。吃人的嘴软，何况美味难忘，这是我偏心，却也是亲身见证。

蔡珠儿

◎ 蔡珠儿，台湾南投人，天秤座，台大中文系毕业，英国伯明翰大学文化研究系硕士班肄业，曾任《中国时报》编辑及记者，现居香港大屿山，专事写作。著有《花丛腹语》、《南方降雪》、《云吞城市》、《红焖厨娘》、《饕餮书》、《秤地书》等散文集，作品散见各地华文报章，曾获吴鲁芹散文奖、《中国时报》“开卷”及《联合报》“读书人”好书奖。

【自序】

其实，大家都想做菜

我有个美丽又能干的朋友在银行工作，独居铜锣湾摩登小套房，日复一日三餐外卖，据说公寓的冰箱里只有面膜和化妆水，微波炉里塞了高跟鞋。有一回她心血来潮说想学做菜，拉着我陪她去买锅子，到了店里人家问她炉台是瓦斯的还是电磁的，她怔了半晌，怎么也想不起家里到底有没有炉台，最后只好作罢。

可叹的是，这年头像我朋友这样从来没做过菜的人比比皆是，甚至可能占了人口的多数。不做菜的原因很多，首先是小时候为了专心读书写功课，很少进厨房帮妈妈的忙；长大后即便搬出去住，租用的公寓里往往没有厨房，或是房东不准开火；成家后又因为诸事繁忙，而且外卖方便，没有理由老大年纪学习庖厨。就这样，原本人类赖以生存的基本技能变成高度分工下的一门专业：厨师们精益求精、花样百出，一般人则对烹饪一窍不通，就像开灯不用思考电从哪里来一样，只管吃就好。

不过我一直相信其实大家内心深处是很想做菜的，要不然为什么火锅店和烧烤店的生意总是特别好？从经营者的角度看来，开火锅店和烧烤店是入行门槛最低的，除了基本的备菜和洗碗，其他一切都是外场的管理，成本大幅减少。而只要打着“特色汤头”、“雪

花和牛”，或是“x99 吃到饱”的招牌，几乎每一家都坐得满满的。大家口口声声说自己懒得做菜，不会做菜，却为什么那么喜欢出门烤肉和烫青菜给自己吃呢？

我想那大概是一股无法克制的本能欲望吧！哈佛大学人类学教授理查德·兰厄姆（Richard Wrangham）在他的大作 *Catching Fire* 中有本有据地说：“烹饪是我们之所以为人的原因（Cooking is what made us human）。”他从演化的观点分析，人类于一百八十万年前就开始用火，把生食煮为熟食，从此不但开辟了许多以前无法消化但非常营养的新食材，也大幅减低了消化器官所需耗费的力气，多余的营养和精力让我们的祖先得以发展更健全的大脑，进一步建立社会与文化。也就是说，我们之所以有别于禽兽，都要感谢烹饪。

那么，火锅店和烧烤店大概就算是“衣冠禽兽”去拾回“人性”的地方吧！话说回来，其实只要懂得吃火锅和烧烤，我认为做菜已经会一大半了。做菜的基础不外乎三方面：火候、调味、食材的选择与搭配。所谓“火候”就是温度的高低和烹调时间的长短。常吃火锅的人都知道，白菜和芋头要及早下，越煮越软烂可口，而肉片只要涮一下，断生即可。这似乎是不假思索就懂的道理。

再说调味，许多人下厨不能没有食谱，撒起盐、糖、酱、醋战战兢兢（究竟是“一汤匙”还是“一茶匙”？“少许”又是多少？），然而进了火锅店，调料五花八门：葱、姜、蒜、沙茶、芝麻酱、腐乳、辣油……任君选择，每个人却似乎都很清楚自己喜欢什么。同样的，喝咖啡和奶茶时，可曾看过有人怕兮兮不知该加多少糖的？不够甜就再加一点，太甜了大不了咬牙喝下去，总之试过几次必能掌握自己的口味。做菜也一样，调料的搭配和使用多寡，最终取决于个人

口舌，熟能生巧。

而即便一开始做得不尽如人意又怎样？学做菜的一大好处是永远不缺志愿白老鼠。这个世界上很少有人会拒绝吃免费的东西，尤其如果这还是帮朋友一个忙。再说现今不会做菜的人远远超过会做菜的，所以只要愿意下厨就已经走在人群的尖端了。以业余嗜好来说，做菜的门槛不高，自我实现的空间无限！

厨艺学校的训练让我深信，做菜最重要的是基本功——只要原则掌握好，材料和程序不打马虎眼，最阳春的菜色也可以很吸引人。而倘若该脆的不脆，该浓的不浓，该烫口的却凉了大半，再有创意的调料和摆盘也只是噱头，再新鲜高档的食材也只是暴殄天物。为此，我平日做菜及写菜都特别着重那些技术上很关键、但一般食谱顶多随笔带过的小细节，务求知其然也知其所以然。

而一旦掌握了基本功，下厨的更大乐趣在于精益求精与继往开来：已经会做的菜要如何做得更熟练、更精巧、更美观？已经十拿九稳的技术要如何应用于不熟悉的食材与菜色？大凡做菜的原理是四海相通的，唯食材原料有地域的差别，搭配方式也因文化而异。比如说同样是吃饭，除了白饭和炒饭，还可以做意式炖饭、西班牙海鲜饭、台式油饭、海南鸡饭、印尼式椰汁姜黄饭、上海菜饭、港式煲仔饭等等，变化不胜枚举，技巧上却常见异曲同工之妙。游艺其间，让人一方面赞叹饮食文化宽广的可能性，一方面体认那万千变化下、放诸四海皆准的共通人性！

或许正因如此，每次有人问我：“你最拿手做什么菜啊？”我总支支吾吾答不出来。从大学毕业至今，我依序住过台北、纽约、西雅图、波士顿、香港、上海，在每个落脚处总不免接触当地特有的

口味（大都会地区的口味又特别多元），买菜也不得不就地取材，所以自然而然地养成了什么都吃、什么都做做看的习惯。如今我爱吃饭却也不能没有马铃薯、意大利面和脆皮的欧式面包，冰箱里酱菜和乳酪的种类不相上下，橄榄油、花生油和麻油的用量也难分轩轻。平日做菜我大抵以食材取向——菜市场里什么漂亮、什么便宜就买什么，三不五时再买点不熟悉的食材回家做实验，遇到疑难杂症就上网搜寻一番，力求活到老学到老。如此多年杂食下来，隐约已培养出一套个人的料理风格，并连带地养出了一个不挑食的儿子，可喜可贺！

这本书里集结了我过去三年间，对于买菜、做菜和吃饭的一些生活记录。这期间我从香港搬到上海，已经怀孕生子学做妈妈，从一个偶尔写写文章的专业厨师变成一个天天在家做菜的“饮食工作者”（这比“全职妈妈”好听一点）。我自知文章写得比我好的人很多，但他们大多不像我花这么多时间在做菜；菜做得比我好的厨师也大有人在，但他们大多没有时间写文章。两者相权之下，我自许能做个位于厨艺专业人士与一般社会大众之间的中介桥梁，把厨师们的想法和技术，乃至国际餐饮界的一些争议和共识，用最生活化的语言表达出来。毕竟做菜最极致的快乐在于分享——既然我无法做菜给更多的人吃，就用文字分享快乐吧！



目 录

Contents

推荐序 / 好味梦幻体 蔡珠儿 1

自序 / 其实，大家都想做菜 10

第1章 烹调小技 01

甩锅子 02

大火小火 05

单面煎鱼法 11

调味 17

盐渍法：烹调瘦肉的秘方 20

青与脆 24

埃尔韦·蒂斯的完美鸡蛋 27



第2章 厨闻轶事 33

Julie and Julia：电影、书、人 34

人人都是美食评论家 39

刈包风云 44

厨师典范 51

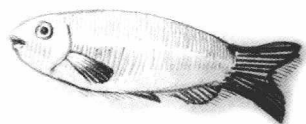
精致与家常 58



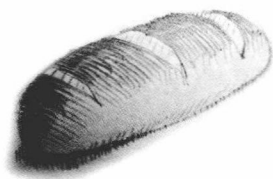
小吃的变奏	63
厨师的土著化	67
厨房里的科学革命	71
从鼻子到尾巴	75
菜的著作权	79
梦想的念力	82

第3章 吃喝人间	89
饮料的价值	90
十秒钟的境界	93
桃花源里论厨艺	97
湾仔买菜	102
理想的汉堡	110
脆皮鸡	114
上海外食——第一印象	119
少奶奶的生活	124
有钱没钱，买菜好过年	128





第4章 饮食观点	131
从香菜谈挑食	132
我的厨具恋物癖	137
不景气的滋味	142
Π形社会	147
吃在当地，一样有创意	149
台湾菜的竞争力	153
不要再吃黑鲔鱼了！	156
选择海鲜，岂仅考量辐射而已	159
 第5章 孕育美味	 163
大肚食记	164
孕期节食记事	167
小小美食家	172
身体的领悟	174
我愿意喂你	178
吃香喝辣的宝宝	182



第6章 家常小菜	187
五分钟欧式面包	188
五分钟软式面包	192
吃不完的面包	197
超简易水果奶酥	205
冬日里的番茄惊喜	210
土豆丝	214
芥蓝的意式滋味	217
柑橘渍海鲜	221
美乃滋的堕落与荣耀	225
平民版美味肝酱	230
上海菜饭	234
锅烧小洋芋	238

致 谢	242
-----	-----

