

蔡澜的饮食之道

蔡澜



山东画报出版社

蔡澜的饮食之道

蔡澜 著

山东画报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蔡澜的饮食之道 / 蔡澜著. — 济南: 山东画报出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5474-0955-8

I. ①蔡… II. ①蔡… III. ①饮食—文化—通俗读物
IV. ①TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第062183号

责任编辑 徐峙立 刘 丛

装帧设计 王 芳

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街39号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476(传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hbcbs@sdpress.com.cn

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团

规 格 130毫米×184毫米

10.5印张 100千字

版 次 2013年7月第1版

印 次 2013年7月第1次印刷

印 数 1-7000

定 价 35.00元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

目 录

当食家的条件	1
会吃	6
看出	8
好吃命	10
馋人	12
吃的讲义	14
绿屋厨房	19
不得不信的秘方	24
饭盒颂	29
什么东西都吃的人	34
饲料	39

Fusion.....	45
值得.....	47
三文.....	49
餐单.....	52
自杀.....	54
名厨自杀	56
Discovery 烹调节目	58
厨艺书籍和节目	63
谈吃.....	68
谈喝.....	71
白灼.....	73
赞烧猪	75
说饺子	80
说烧烤	85
无酱不欢	90
非炸也	95
面痴.....	100
老友.....	110
一个完美的蛋.....	112

炒饭的艺术	117
彩虹饅	122
早餐天下	128
养百种人的米	133
找寻完美的月饼	138
我们吃鱼的日子	141
海中宝藏	146
旅行时吃的鱼	152
在香港怕吃鱼	157
虾虾虾	162
蟹蟹蟹	167
商机	172
赞美骨髓	177
罐头鲍鱼	182
逐臭之夫	187
油甘鱼和黄脚鱈	192
部位	194
错综复杂蛋	196
两味汤	198

二等菜	200
火腿蒸蚕豆	202
蛤和鲋	204
四道菜	206
芥蓝头	208
牛骨杯	210
芋泥.....	212
感冒药	214
花生颂	216
蘑菌菇菰	221
乌鱼子	226
蓝妹啤酒	231
宣传.....	233
好酒.....	235
雀仔威	237
寒夜饮品	239
茶道.....	241
十大省宴	243
无法取代的荣誉	248

食在重庆	253
开一家福建餐厅	259
福建小食	264
福州米粉	266
新竹贡丸	268
海南鸡饭的研究	270
好西餐	275
意大利粉面	280
完美的意粉	282
法式田鸡腿	284
德国菜	286
由炸薯片谈起	288
经营越南餐厅	290
为了一碗牛肉河	295
日本炒面	300
杂货店	305
水果随想	310
绿色包装	315
舍弃猪油？给我理由！	320

当食家的条件

小朋友问：“昨天看台湾的饮食节目，出现了一个出名的食家，他反问采访者：你在台湾吃过何首乌包的寿司吗？你吃过鹅肝酱包的寿司吗？态度相当傲慢。这些东西，到底好不好吃？”

“何首乌只是草药的一种，虽然有疗效，但带苦，质地又粗糙，并不好吃。用来包寿司，显然是噱头而已，而鹅肝酱的吃法，早就被法国人研究得一清二楚，很难超越他们，包寿司只是想卖高价钱。”我说。

“那什么才叫精彩的寿司？”

“要看他们切鱼的本事，还有他们下盐，也是一粒粒数着撒。捏出来的寿司，形态优不优美也是最重要

的，还要鱼和饭的比例刚好才行。”

“怎样才知道吃的是最好的寿司？”

“比较呀，一切靠比较。最好的寿司店，全日本也没有几家，最少先得一家家去试。”

“外国就不会出现好的寿司店？”

“外国的寿司店，不可能是最好。”

“为什么？”

“第一，一流的师傅在日本已非常抢手，薪金多高都有人请，他们在本土生活优雅，又受雇主和客人的尊敬，不必到异乡去求生。第二，即使在外国闯出名堂，也要迎合当地人口味，用牛油果包出来的加州卷，就是明证。有的更学了法国人的上菜方法来讨好，像悉尼的 Tetsuya 就是个例子。”

“那么要成为一个食家，应该怎么做起？”

“做作家要从看书做起，做画家要从画画做起；当食家，当然由吃做起，最重要的，还是对食物先有兴趣。”

“你又在作弄我了，我们天天都在吃，一天吃三餐，怎么又成不了食家？”

“对食物没有兴趣的话，就变成饲料了，一喜欢，就想知道吃了些什么。最好笔记下来，再去找这些食材的资料，做法有多少种等等，久而久之，就成为食家了。”

“那么简单？有没有分阶段的？”

“当然。最低级的，是看到什么食物，都哗的一大声叫出来。”

小朋友点点头：“对对，要冷静，要冷静！还有呢？”

“不能偏食，什么都要吃。”

“内脏呀，虫虫蚂蚁呀，都要吃吗？”

“是。吃过了，才有资格说好不好吃。”

“那么贵的东西呢？吃不起怎么办？”

“这就激发你去努力赚钱呀！不过，最贵的东西全世界都很少的，反而是最便宜的最多，造就的尖端厨艺也最多。先从最便宜的吃起，如果你能吃遍多种，也许你不想要吃贵的东西了。”

“吃东西也是一种艺术吗？”

“当然，一样东西研究深了，就变成艺术。”

“那到底怎么做起嘛！”

“从你家附近有什么东西吃，就从那里做起，比

方说你邻居的茶餐厅。”

“不怎么好吃。”

“对了，那是你和其他地方的茶餐厅一比，才知道的道理。”

“要比多少家？”

“听到有好的就要去试，从朋友的介绍，到饮食杂志的推荐，或网上公布出来的意见得到资料，一间间去吃。吃到你成为茶餐厅专家，然后就可以试车仔面、云吞面、日本拉面，接着是广东菜、上海菜、潮州菜、客家菜，那种追求，和那种学问，是没有穷尽的。”

“再来呢？”

“再来就要到外国旅行了，比较那边的食物，再回来，和你身边的食物比较。”

“那么一生一世也吃不完那么多了。”

“三生三世，或十生十世，也吃不完。能吃多少，就是多少。我们的社会，是一个半桶水社会，有一知半解的知识，已是专家。”

“可不可把范围缩小一点？”

“当然。凡是学习，千万不要滥。像想研究茶或

咖啡，选一种好了。学好一种才学第二种，我刚才举例的茶餐厅，就是这个道理。”

“你现在呢？是不是已经达到粗茶淡饭的境界？”

我笑了：“还差得远呢。你没看过我的专栏名字，不是叫‘未能食素’吗？那不代表我吃不了斋，而是在说我的欲望太深，归不了平淡这个阶段。不过，太贵的东西，我自己是不会花钱去追求了，有别人请客，倒可以浅尝一下。”

会 吃

“你一生人，吃过最好吃的是什么？”

我常被人问这些问题。一时，真是想不出是什么。

敷衍又是很行货的答案，我回答：“和好朋友吃的东西，都是最好。”

或者：“妈妈烧的菜，最好。”

“不行，不行。”小朋友又问，“要具体一点，到底是什么？”

想来想去，只有回答是豆芽炒豆卜了。

绝对不是胡说，豆芽炒豆卜的确百食不厌，但是要炒得好也不容易，很多次都吃到水汪汪、干瘪瘪像老太婆手指的豆芽。而且，咸淡控制得不好，一点味道也没有。

豆芽炒豆卜，先要将前者的尾部折去，才好看，

至于豆芽头上的那颗豆，需保留，否则成为银白白，没有一点绿色，也不美观，后者切成细条或小三角，总之不能整块上。

这道菜是唯一不必用猪油也美味的，在镬中下点玉蜀黍油或芥花籽油，花生油可免则免，此油个性太强，干扰主人。用橄榄油为上乘，山茶花油更是上上乘。

待油冒烟，把豆芽和豆卜下镬，兜几下，即加鱼露，我们这种未能食素的俗人，还是带点腥气，才够惹味，再炒几下，即能上桌。

我说过，烹调之道，绝非什么高科技，失败一两次，一定成功，所以不要害怕尝试，任何人一学就会。

好吃与否，是相对的，没有尺寸或斤两可以量之。每次试菜，或觉难咽，或感味佳，都是由从前吃过的经验来判断。

初吃鹅肝酱，是便宜货，害我二十年来印象极差，后来到了法国乡下吃到好的，才知天下竟有此等美味。试得多，愈吃愈精。

很多人都说：“你真会吃。”

我谦虚地说：“我不会吃，我只会比较。”

看 出

“菜一上桌，你就看得出好不好吃吗？”小朋友问。当然尝过之后下定论最准确，但经验的累积，一般上还能观察高低，菜肴讲究的是色香味，那个色字，就是指标。

别说其他，饭前的冷菜或小碟，已能判断。太玄妙了，不如举实例：

吃宁波菜时，上一碟烤麸，一看就知不行，为什么？那面筋是刀切的。麸要手撕，汁才入味，就那么简单。

如果连这一点点功夫都做不好，这家人其他的菜也好极有限，不必猜测。

潮州菜通常奉送一碟咸酸菜，当今也许要算钱，

看到碟中的东西颜色似染的，已经碰都不必去碰。

色泽鲜艳的酸菜，上面再撒些南姜蓉，这家人的水准一定高。至于味道是太咸或太甜，那是个人喜恶。

韩国菜也是一样，少不了的金渍 Kimchi，辣椒粉下得不够颜色就不鲜红。白菜太过白的话，泡的时间不足。如果看到金渍之中还有些松子，表示不错。瓣与瓣之间，夹了鱼肠，那很地道。要是把金渍酿在一个巨大梨中，那么这一餐将是毕生难忘。

西餐相同，看上桌的面包不是店里烤出来的，好不了哪去。

切功也很重要，吃杭州菜上的小碟马兰头，切得太粗，或者豆腐干太大粒，不必尝味已知不好吃。

山东菜的腰花，花纹不美，片得不够薄，吃起来必有尿味。

来到大菜，看到焗鲤鱼时，鱼鳞不是竖起来的，那是死鱼，生命力那么强的鲤鱼还养不活，这家人的菜恐怖到极点。

原则上，难吃的东西吃得多，就能看出。