

Secret Recipes

秘食指南

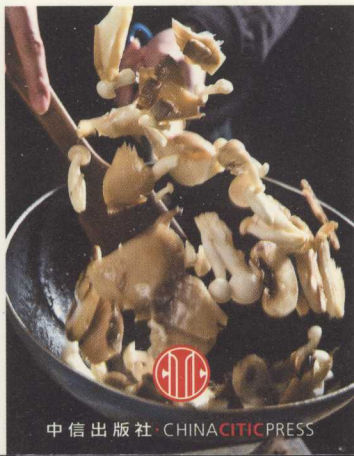
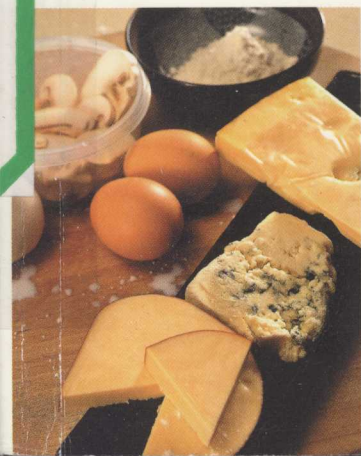
美食家、大厨和享乐者们在家吃什么

伊莎贝·著



一个人在家吃什么，比他当着人吃什么更像他自己。

下厨如上床，想象力永远比那三招两式重要。



Secret Recipes

秘食指南

美食家、大厨和享乐者们在家吃什么

伊莎贝 著

中信出版社
China CITIC Press

图书在版编目 (CIP) 数据

秘食指南 / 伊莎贝著. —北京: 中信出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5086-1509-7

I. 秘… II. 伊… III. 散文—作品集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 050819 号

秘食指南

MI SHI ZHINAN

著 者: 伊莎贝

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 4.75 字 数: 30 千字

版 次: 2009 年 5 月第 1 版 印 次: 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-1509-7/I · 88

定 价: 28.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

关门上菜

偷窥别人的冰箱

一般说到“偷窥”，都会联想到偷窥卧室春光，其实更普遍发生的偷窥，恐怕不是在卧室，而是在厨房。

去朋友家做客，如果有机会熟门熟路自己去拿一罐冰冻饮料，或帮主人把买回来的生熟食物放好，一拉开冰箱门，总不免手脚放慢半拍，往里面多扫两眼。也许不过瞄到半块吃剩的巧克力、奶酪，湖南餐馆打包回来散发着辣味的两盒小炒，打蔫了的几条黄瓜，以及不知道摆了多久可能早过期了的某牌子辣酱……还是隐隐有点新奇感和刺激感。

太有生活气息和个人色彩了。

被偷窥者醒悟了，多少有点被侵入的不舒服感，又不好言宣（冰箱又不是手机、笔记本电脑、衣橱等等被公认的隐私物品），只得装做毫无感觉，谈笑如常，不过多少有点勉强了。

做美食杂志的时候，有一次借一位设计师的厨房拍片，创意要求性感，把冰箱门大开，鲜红色女性内裤飘荡挂在那里——当然是全新的。过了很久很久，好脾气的主人还耿耿于怀。

冰箱其实远比我们想象得更私隐和重要。

因为一个人在家吃什么，比他当着人吃什么更像他自己。

即使是天天有饭局应酬的美食家或成功人士，也不免有一顿半顿在家落单的时候。吃得简单，但绝不会是他不喜欢的，一碗面，一个汤，可能倒是外面吃不到的，比四个钟头的晚宴吃着还舒服、乐胃呢。

传统食谱可以扔了

不是每个人都喜欢手捧一本食谱，照办煮碗的。

下厨如上床，想象力永远比那三招两式重要。吃多识广了，自然有资格融汇古今中西，随手创出独家私房好菜来；或者乱拳打死老师傅，不懂规矩也就没有规矩，天马行空胡打乱撞出佳作来。

下厨如上床，经验也不可低估。蔡澜写食单，最常说的一句话就是，“失败一两次，一定成功”。没有失败过，或者害怕失败，负担重重，缩手缩脚，一定影响状态，做不出好菜来。

所以传统食谱看不得，越是几两几钱标得一丝不苟，越是不得要领。如果市场没有紫皮洋葱，青皮洋葱不可用？买不到青鱼，能代以黄鱼吗？手边正好有一把漂亮的樱桃番茄，食谱没写，就不能随手撒进去增味添色？更不要说烹调中细微的察颜观色，甚至靠“听”来辨别是否水干了该起锅了……食谱一律只是有形无神，真信了它，做出来不是匠气十足，就是死气沉沉，不如不做。

所以真是爱吃会做的当代食家写菜，不会列一大串材料

调料云云——有什么用什么，不是不能变通的，一定措辞简单扼要——否则没看完第一段锅都烧穿了，但一定会点明关键点，以自己的经验减少别人的失败。

其实食谱是很个人化的，我喜欢的不一定你喜欢，所以好的食谱能见出作者的性情和好恶，不是那么千篇一律、面目模糊的，不做菜的人看得也很 high，也想动手做一回，比如蔡澜、爻俏。

谁说人人都是美食家？

这年头泥沙俱下、良莠难分，大众点评网上人人都是美食家，跟老板去蹭顿高级餐厅，回来就评头论足，苦了的往往是那些质优价昂的好餐厅。没见过真正的美食家，不知道美食家这顶帽子有多重，岂是做过两天美食编辑写过三篇美食评论欧洲晃荡过几圈就敢往头上戴的？

一个人有没有“吃”福，大概命盘里早就明明白白写着，且 30 岁以后脸上就挂相。以前做美食杂志，最怕跟沈宏非一起去暗访餐厅，进门没坐稳经理就满脸堆笑过来叫沈老师换名片了。更厉害的餐厅老板人不露面，却在我们吃完喊结账的时候，服务员凑过来低声说，“沈先生，我们老板说他请客了。”暗访彻底失败。

跟韩良露或查传倜一起走进餐厅，立刻觉得自己变成了隐形人，餐厅老板、经理和侍酒师满眼里只有美食家一个人，团团围着他转，请他试菜、鉴酒，别的通通顾不上了。

有时中文比英/法文粗疏，比如 foodie，就没有对应的中文词语，仿佛我们只有美食家，或者老饕、吃货。现代社会，foodie 是一个有趣、可爱的群体，他们的职业与饮食无关，他们对饮食的热情却超越了职业。如何判断你眼前有一个 foodie？

他会花四个小时熬一锅汤；

你提到新开的一家餐厅，他已经去吃过两次了；

他会冒着被抓到的危险，从西班牙带火腿，从瑞士带奶酪，从台湾带乌鱼子回来给朋友；

他会花两个小时在路上，去吃一样小吃；

他在为旅行预订酒店的同时，也预订了几家星级餐厅；

……

我一个人的大厨

下馆子吃饭，多多少少有社交意味，不可能太随心所欲。仗着交情，沈宏非在大董烤鸭店要求“别的不要，只剁两只鸭腿上来”，而大董也慨然允了，已经是离谱出格、出格离谱。比不得在自家厨房，关起门来就是小型皇帝。给自己上点好的，给至爱亲朋上点好的，谁还能说个不字？

有条件做，人人都做，穿衣服不要和别人一样，吃东西也不要和别人一样，所以“私房菜”大热起来。不过开门迎客的私房菜多数挂羊头卖狗肉，成本和精力所限，搞来搞去还是大路货，只有没有成本概念和赢利目的，关起门来一心

一意喂自己和三两好友的时候，才真是舍得本钱下足心思，外面餐厅怎么比？

做美食杂志的时候，因工作之便结识了一些美食家、名厨，以及身处各行各业的 foodie 们。半好玩半认真偷偷拉开他们的冰箱门，不过让大家也瞄一眼食谱书上绝对见不到的私房好菜和性情人生。

目录

又东又西

- 014 意大利面有无尽的可能性——乱拌意大利面
- 016 奶油还是香油？这是个问题——凉拌意式面疙瘩
- 018 韭菜打败罗勒——韭菜绿酱
- 020 难看的火腿最香——云南菌菇火腿意大利面
- 022 好好对待三文鱼——五香油浸三文鱼
- 023 旅行了几千公里的火腿——西班牙火腿冬瓜汤

只做一道

- 026 人见人爱的芝麻菜——鹅肝沙拉
- 028 理想主义的牛油果——冬日暖沙拉
- 030 女人的 earthy 指数——三豆沙拉
- 032 吃零食吃出的灵感——菠菜培根蜜饯沙拉
- 034 因橄榄油之名——意式烤蔬菜三明治
- 036 唱主角的汤——番茄浓汤和菠菜浓汤
- 038 Le Cruset 驾到——味噌鲑鱼豆腐锅
- 040 怎么都好吃的意大利面——芥蓝香肠意大利面

快慢餐

- 044 对食物要有敬意——红烧肉蒸鱼
- 046 大家一起动手——带鱼饭团
- 047 要蛤蜊，不要沙——蛤蜊两吃
- 048 为什么下厨者特别自负？——小炒童子鸡

-
- 050 如果遇到鸡肋食材——黄油蒜茸大虾
 - 052 神奇的大蒜——蒜蓉蒸丝瓜
 - 054 难以捉摸的银鳕鱼——腐乳烤银鳕鱼
 - 055 平凡中见不平凡——冷茄子
 - 056 家常的诗意——董氏烧茄子
 - 058 最爱猪肉——咸鱼蒸肉
 - 059 吃笋的乐趣——油焖笋
 - 060 菌菇和奶油最对味——奶油杂菇
 - 062 只要一锅好汤——蔬菜高汤

慢快餐

- 066 向冰箱角落里寻宝——奶油大蒜面包
- 068 完美的午餐食物——豪华牛排三明治
- 070 快慢之间——南瓜咖喱
- 072 番茄的秘密——意大利肉酱
- 073 快餐变大餐——青菜蘑菇饺子面

对米饭一往情深

- 076 冬季的 comfort food——蚕豆火腿焖饭
- 078 一定要粒粒分明——生熟鲑鱼炒饭
- 080 简单中见不简单——咸肉菜饭
- 082 白饭的最高境界——卤肉饭
- 084 别问正不正宗——海南鸡饭

单身汉好时光

- 088 谁说老外不能吃辣——香辣墨西哥卷
- 090 咖啡馆美食之一种——番茄奶酪面包
- 091 拉面狂人——日式高汤拉面
- 092 什么都用最好的！——豉椒蒸排骨

舌头在旅行

- 096 传统法国人吃什么？——白汁煮贻贝
- 098 别人的记忆不是我们的——普罗旺斯炖蔬菜
- 100 穷人的幸福——西班牙蛋饼
- 102 懒人去吃 Tapas——白酒酸豆洋葱蘑菇
- 103 海边的大厨——大蒜白酒蛤蜊
- 104 好厨师有想象力——海鲜意大利脆面

怎么都好吃

- 108 适合救场的甜点——法式炖梨配香草冰激凌
- 110 薄饼不能承受之重——三种芝士薄饼
- 112 现做的早餐最打动人心——草莓煎饼
- 114 素食者的狂欢——法棍烤三种奶酪

对自己好一点

- 118 大块吃肉——叉烧肋排

-
- 120 可以优雅的三文鱼——橙味三文鱼
 - 121 变着花样吃鹅肝——日式什锦鱼生土豆薄饼
 - 122 煲一煲新意——石斑干贝煲仔饭
 - 124 大厨风范的酱汁——牛油果酱夏日沙拉

祖母厨房

- 128 非常 low 的食物——青菜虾米烂糊面
- 130 贫穷时代的美味记忆——蟹糊
- 132 肉饼也有流派——汽水肉
- 133 千变万化总是粥——蚝干咸稀饭
- 134 一碗面的禅意——鸡杂鸡汤面
- 136 思乡的肠胃——客家芋圆

那些爱吃的朋友们

意大利面有无尽的可能性

Teddy 的乱拌意大利面

奶油还是香油？这是个问题

娜斯的凉拌意式面疙瘩

韭菜打败罗勒

Paul 的韭菜绿酱

难看的火腿最香

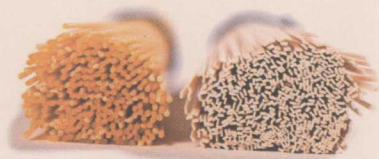
若云的云南菌菇火腿意大利面

好好对待三文鱼

Peter 的五香油浸三文鱼配番茄及姜油醋汁

旅行了几千公里的火腿

Paul 的西班牙火腿冬瓜汤



WHEN EAST MEETS WEST

又东又西

高级餐厅的 fusion 菜名声不佳，大抵是因为动机不纯——中菜减掉 2/3 分量，摆成西式样子，价钱就翻了一倍不止；西餐用上一点亚洲香料和酱汁，把没出过远门见过世面的老外迷得神魂颠倒，打爆了订位电话。

我经历过的 fusion 噩梦，随便数一数，就有：在煎牛排旁边对称装饰两条大葱；（PS：生的！）在扇贝刺身边摆一撮韩国泡菜；把法式鸭胸浸在北京甜面酱酱汁里……

如果抛弃功利之心，天下美食为一家，在意大利面和中国北方面之间，云南菌菇和法国松露之间，西班牙火腿和金华火腿之间……找到某种关联和灵感，掺上一点幽默感，在自家厨房随手挥洒一下，倒说不定有神来之笔。美食，本来没有一定之规和标准答案。

意大利面有无尽的可能性

乱拌意大利面

意大利面这种神奇的食物，还真不是靠异国情调打天下。它本身硬挺有咬劲的口感，就十分讨牙齿欢心，而形状百变，丰富又随和的特性，赋予它在搭配中西式酱汁时无尽的可能性。你需要考虑的只是：长一点或短一点？表面光滑还是粗糙？贝壳状还是螺丝状？

在美国做过厨师的 Teddy 说，“你只要抓住酱汁的诀窍，多数意大利面都可以在半小时内轻松搞定。”

听说 Teddy 做的酱汁一流。

Teddy 的乱拌意大利面

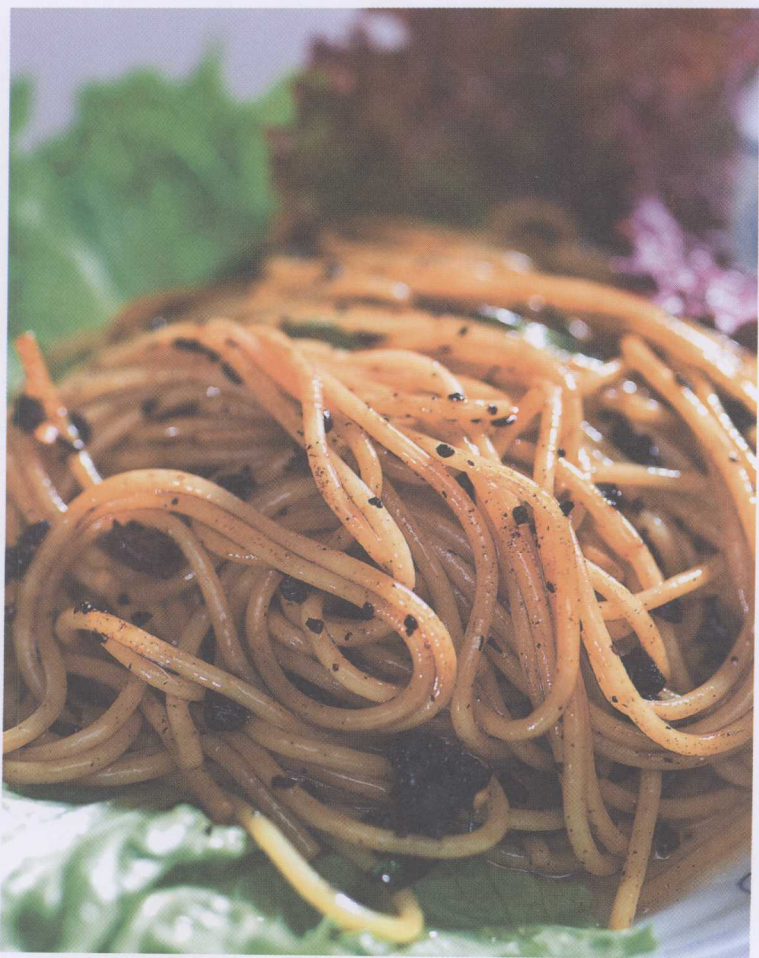


干锅爆香豆豉，把芝麻油、醋、酱油、小葱、辣椒、姜、豆豉等调在一起；

意大利面用细面或短面皆可，随你喜欢，按包装袋指示煮好，喜欢硬心的就少煮半分钟；

出锅后用调料捞匀即可。

PS：如果换成西式的意大利醋和橄榄油，感觉就完全不同了，其他调料可以不变。



奶油还是香油？这是个问题

凉拌意式面疙瘩

把意式土豆团子翻译成面疙瘩的人是很聪明的，虽然做法和吃法大不同，但形状和口感都有点像，没有吃过意式土豆团子的人一听，也大致猜到是怎么回事。中国面疙瘩好像以炒和煮汤为主，意式的多半要加奶油等浓厚的酱汁。去意大利餐馆吃饭，对土豆团子就像比萨，不是胃口顶好的时候，还真不大点得下手。

北京、上海的西式食品超市里，都有冷冻的意式土豆团子卖。不知道娜斯怎么想起来的，把它买回来给凉拌了，就清淡多了，又比中式面疙瘩有口感。

娜斯的凉拌意式面疙瘩

在西式材料齐全的超市买冷冻的意式面疙瘩，煮熟：

用醋和香油凉拌一下，想吃辣的就再加一点辣油。

PS：也可以煮点青菜一起拌进去，营养更全面。

