

人类学家的学厨记

Anthropologist

*in the Kitchen*



On Food, Cooking, and Becoming a Chef

庄祖宜 著

# 厨房 里的人 类学家



穿越餐厅用餐区，窥探厨房异文化，

带你吃出一个新世界。

FILL IN THE BLANK WITH THE APPROPRIATE REGION (10 Points Each)

4. Nero d'Avola grapes are to Piedmont as Sangiovese grapes are to Tuscany.

5. Rasbini are to Piedmont as Orecchiette are to Apulia.

6. Piatto di Emilia is to Emilia as Minestrone di Nofala is to Campania.



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS  
广西师范大学出版社

TRUE OR FALSE (5 Points Each)

# 厨房里的人类学家

庄祖宜 著

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

厨房里的人类学家 / 庄祖宜著.

— 桂林 : 广西师范大学出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5598-0697-0

I. ①厨… 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(2018)第041889号

广西师范大学出版社出版发行

广西桂林市五里店路9号 邮政编码: 541004

网址: [www.bbtpress.com](http://www.bbtpress.com)

责任编辑: 马步匀

特约编辑: 王京徽 苏 本

装帧设计: 鲁明静

内文制作: 李丹华

全国新华书店经销

发行热线: 010-64284815

山东临沂新华印刷物流集团 印刷

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 9.5 字数: 100千字

2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷

定价: 65.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

Flour: pastry flour has less gluten.

Flour is a thickener  
gives strength and elasticity  
only wheat flour has gluten

Fat: butter 80% fat  
land 100% fat  
Crisco shortening " less flavorful, does not give a  
but make pie crust tender

a combination of butter and shortening works well

Liquids: ice cold: water, milk, egg, sour cream  
yolk or whole

eggs make the dough more like cookie, easier to handle

Salt: adds flavor

sugar: tenderize, attracts moisture (competes with  
flour to absorb water)

acid: lemon juice or vinegar  
prevents color turning  
softener

baking powder: extra flake and color

nuts: zest, chopped herbs  
always toast nuts before using  
chop at room temperature



180°C



15 minutes

Standard measure is one scant tablespoon

- 1 cube of cake yeast is 1 oz
- 1 packet of dry yeast is 0.5 oz

basic methods to handle yeast:

1. Direct method: dissolve yeast in warm water and sugar  
milk has fat and it inhibits yeast reproduction
2. Rapid mix: mix the yeast directly into the dry ingredient (must be sure the yeast is active), then add liquids
3. Starter method:  $\frac{1}{3}$  to  $\frac{1}{2}$  of the amount of flour in recipe (biga, levain)  
the older the starter, the better the flavor  
replenish with equal amount of flour and water and it continues to grow  
can be kept dormant in the fridge for up to 2 weeks

Sour dough is always made with starter  
set up the ideal environment to attract wild yeast.  
(eg. rotten bananas)

rule of thumb:

take out 20% ~ 30% of the any bread recipe and replace it with starter

Sponge: similar to starter but you use all of it

## 目 录 CONTENT

### 推荐序

一名台湾人类学家的香港厨房课 / 011

### 再版序

那颗蠢蠢欲动，想摆脱制式人生的初心 / 015

### 初版序

从学院到厨房 / 020

## 厨艺学校

- 01 第一堂课 / 037
- 02 派皮大有学问 / 043
- 03 干洗店里学烹饪 / 049
- 04 刀工训练 / 051
- 05 食鸡的文明 / 054
- 06 烈酒一定要喝完 / 060
- 07 屠宰课 / 062
- 08 饼干的意义 / 067
- 09 面包疯子 / 070
- 附菜谱：吉姆·拉赫的免揉面包
- 10 三星初体验 / 078
- 11 厨房里的派对 / 082
- 12 地道意大利 / 086
- 13 高贵的椭圆形 / 094
- 14 一碗清汤 / 101
- 15 厨房里流行什么？ / 106
- 16 名厨的教诲 / 108
- 17 中菜速成班 / 113
- 18 鸭子与小老鼠 / 119
- 19 毕业考 / 123
- 附菜谱：渐层菠菜糕（及烤大蒜）
- 20 小厨师戴高帽 / 133

## 餐厅实习

- 01 新手找工作 / 139
- 02 从基层做起 / 142
- 03 遇见 Nobu / 146
- 04 开工了! / 151
- 05 完美的代价 / 154
- 06 我的五星级零嘴 / 159
- 07 白松露飨宴 / 163
- 08 前往马来西亚 / 166
- 09 豪气女大厨 / 168
- 10 进入热厨 / 173
- 11 粗话训练班 / 178
- 12 神鬼交锋 / 181
- 13 大厨的养成 / 186
- 14 心血换来的晚餐 / 191
- 15 Beo 有机厨房 / 196
- 16 “哈台帮” 厨师 / 201
- 17 开餐厅不容易! / 205
- 18 员工餐 / 210
- 19 点心师傅 / 213
- 20 好景不长 / 217



## 饮食杂文

- 01 凭感觉做菜 / 223
- 02 细火慢炖 / 228  
附：Braising 的基本步骤
- 03 酱料见真章 / 232
- 04 Zest / 237  
附菜谱：橙皮辣椒粉
- 05 Confit / 242  
附菜谱：油封鸭腿（及鸭油做法）
- 06 川味 / 247  
附菜谱：家常红油·我家的担担面
- 07 Chili 烹饪大赛 / 253
- 08 铸铁锅 / 257  
附：铸铁锅保养
- 09 层次鲜明的越南小吃 / 265  
附菜谱：凉拌牛肉河粉（两人份）
- 10 海上厨房游 / 269
- 11 婆婆的营养主义 / 276
- 12 艾丽丝的美味革命 / 280
- 13 厨房里的贝多芬 / 286
- 14 Fusion 何去何从？ / 291
- 15 米其林标准 / 298

*i*

为了人与书的相遇

# 厨房里的人类学家

庄祖宜 著

广西师范大学出版社

· 桂林 ·



## 目 录 CONTENT

### 推荐序

一名台湾人类学家的香港厨房课 / 011

### 再版序

那颗蠢蠢欲动，想摆脱制式人生的初心 / 015

### 初版序

从学院到厨房 / 020

## 厨艺学校

- 01 第一堂课 / 037
- 02 派皮大有学问 / 043
- 03 干洗店里学烹饪 / 049
- 04 刀工训练 / 051
- 05 食鸡的文明 / 054
- 06 烈酒一定要喝完 / 060
- 07 屠宰课 / 062
- 08 饼干的意义 / 067
- 09 面包疯子 / 070
- 附菜谱：吉姆·拉赫的免揉面包
- 10 三星初体验 / 078
- 11 厨房里的派对 / 082
- 12 地道意大利 / 086
- 13 高贵的椭圆形 / 094
- 14 一碗清汤 / 101
- 15 厨房里流行什么？ / 106
- 16 名厨的教诲 / 108
- 17 中菜速成班 / 113
- 18 鸭子与小老鼠 / 119
- 19 毕业考 / 123
- 附菜谱：渐层菠菜糕（及烤大蒜）
- 20 小厨师戴高帽 / 133

## 餐厅实习

- 01 新手找工作 / 139
- 02 从基层做起 / 142
- 03 遇见 Nobu / 146
- 04 开工了! / 151
- 05 完美的代价 / 154
- 06 我的五星级零嘴 / 159
- 07 白松露飨宴 / 163
- 08 前往马来西亚 / 166
- 09 豪气女大厨 / 168
- 10 进入热厨 / 173
- 11 粗话训练班 / 178
- 12 神鬼交锋 / 181
- 13 大厨的养成 / 186
- 14 心血换来的晚餐 / 191
- 15 Beo 有机厨房 / 196
- 16 “哈台帮” 厨师 / 201
- 17 开餐厅不容易! / 205
- 18 员工餐 / 210
- 19 点心师傅 / 213
- 20 好景不长 / 217



## 饮食杂文

- 01 凭感觉做菜 / 223
- 02 细火慢炖 / 228  
附：Braising 的基本步骤
- 03 酱料见真章 / 232
- 04 Zest / 237  
附菜谱：橙皮辣椒粉
- 05 Confit / 242  
附菜谱：油封鸭腿（及鸭油做法）
- 06 川味 / 247  
附菜谱：家常红油·我家的担担面
- 07 Chili 烹饪大赛 / 253
- 08 铸铁锅 / 257  
附：铸铁锅保养
- 09 层次鲜明的越南小吃 / 265  
附菜谱：凉拌牛肉河粉（两人份）
- 10 海上厨房游 / 269
- 11 婆婆的营养主义 / 276
- 12 艾丽丝的美味革命 / 280
- 13 厨房里的贝多芬 / 286
- 14 Fusion 何去何从？ / 291
- 15 米其林标准 / 298