

家事生活美学系列

*

厨房剧场

透过日常的一餐一饭，

改善生活的质感。

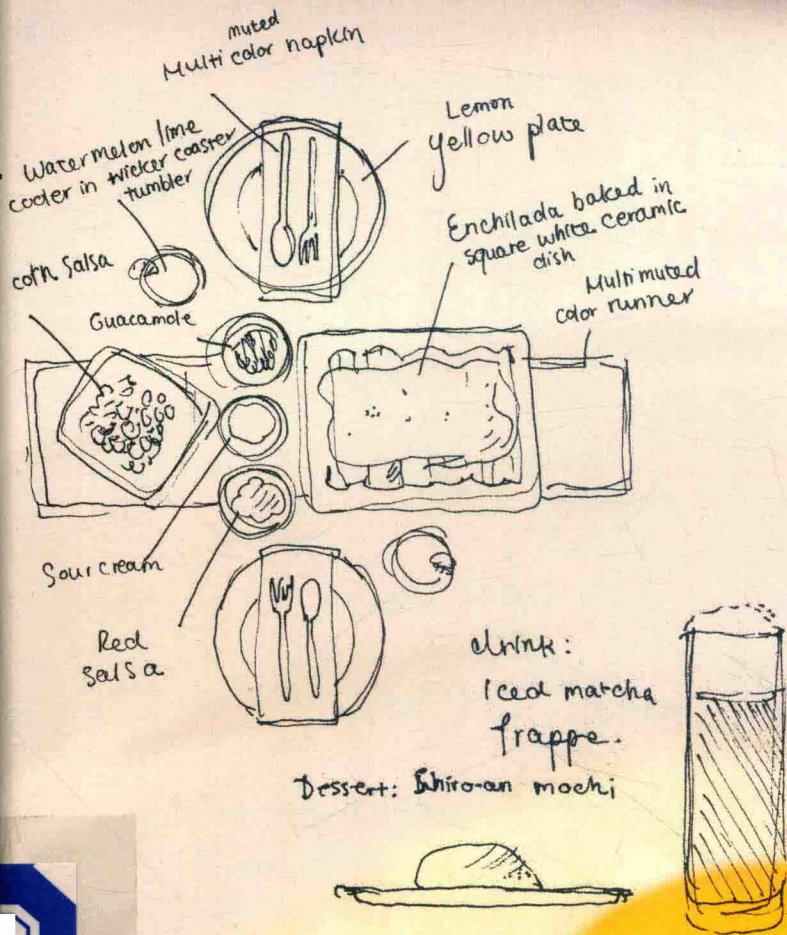
亲手照料的生活，踏实稳定而美好。

L I F E

回到餐桌

回到生活

蔡颖卿 著



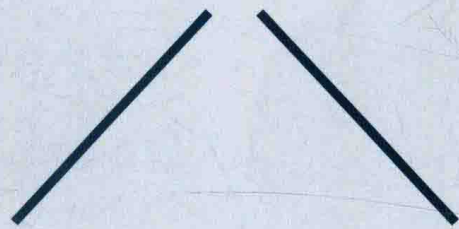
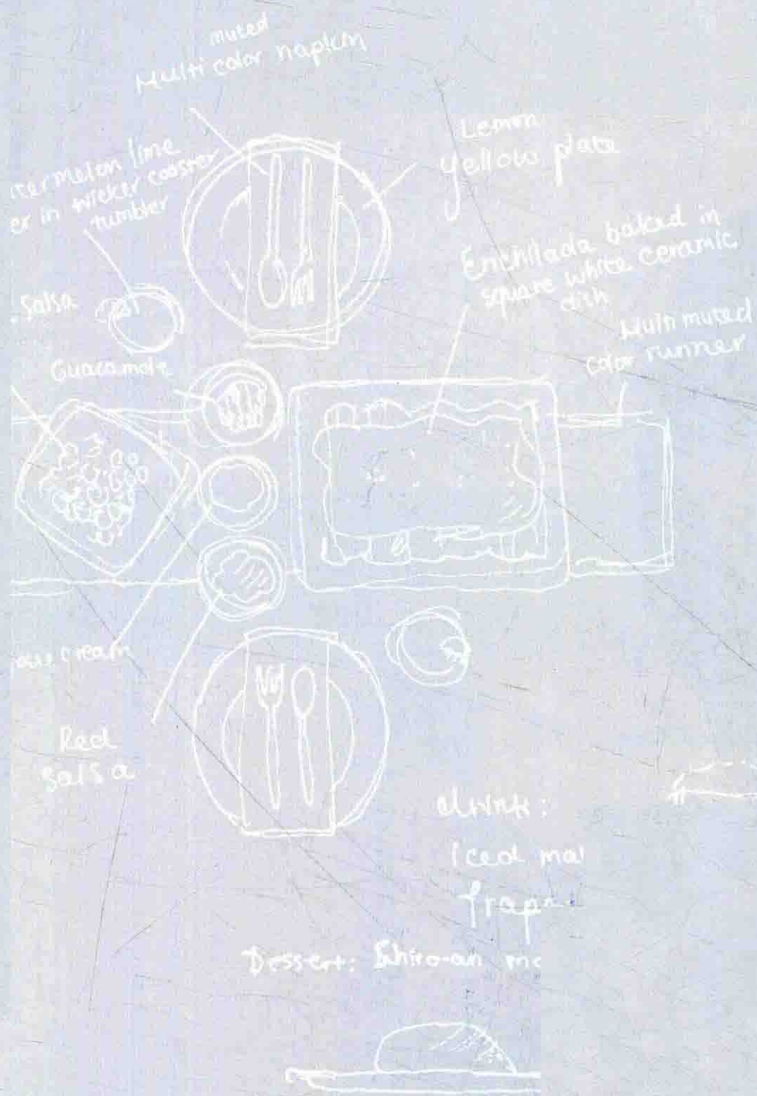
Make ahead (night before):

- Bona tofu
- Kabochya
- Peanut noodles
- Shiro an

(morning):

- Cook spinach, let cool
- Chop cabbage, cut fruit
- Steam broccoli
- Make chicken
- Assemble maki

北京时代华文书局



L I F E

回 到 餐 桌

回 到 生 活

颖 卿 著

Make ahead (right before):

- Goma tofu
- Kabochya
- Peanut noodles
- Shiro an

(morning):

- Cook spinach, let cool
- Chop cabbage, cut fruit
- Steam broccoll
- Make enchilen
- Assemble maki

图书在版编目(CIP)数据

回到餐桌，回到生活 / 蔡颖卿著. — 北京：北京时代华文书局，2018.2
ISBN 978-7-5699-2039-0

I. ①回… II. ①蔡… III. ①饮食—文化—中国 IV. ①TS971.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第314901号

本书由大块文化出版股份有限公司经由明洲凯琳国际文化传媒(北京)有限公司授权北京时代华文书局有限公司独家在中国大陆地区出版简体字版，发行销售地区仅限中国大陆地区，不包含香港澳门地区。

回到餐桌，回到生活

HUIDAO CANHUO HUIDAO SHENGHUO

著 者 | 蔡颖卿

摄 影 | Eric

插 画 | Pony

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 陈丽杰

责任编辑 | 陈丽杰 袁思远

封面设计 | 董茹嘉

版式设计 | 孙丽莉

责任印制 | 刘 银 睿 敬

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街138号皇城国际大厦A座8楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印 刷 | 北京富诚彩色印刷有限公司 010-60904806

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 787mm×1092mm 1/16 印 张 | 16 字 数 | 240千字

版 次 | 2018年3月第1版 印 次 | 2018年3月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-2039-0

定 价 | 72.00元

版权所有，侵权必究

「如果一个人没有好好地吃，他必不能周全思考，好好去爱，也不能恬然入梦。」

——弗吉尼亚·伍尔夫 Virginia Woolf

能与不能，不是一个人的价值代表；

想或不想，却可以实际改变我们的生活质感。

我相信启动厨房魅力的永远是人——人无拘的心与万能的手，

因此设备再简单的厨房剧场，也会因为上戏的人认真投入，而发光、变暖。





Let Us Your Kitchen Cook to Your Table

简单也是一种幸福。

珍惜每一夜安静的机会。

享受每一段从开始到完成的过程。

简单平衡。

有味的平衡、视觉的平衡、颜色的平衡。那该怎样有

你也可以跟着自己的创意与灵感。

从开始到完成。

写的是人活其任何时

出版缘起 |

001 Living的美好 郝明义

序文 |

002 蔡颖卿的厨房美学 简静惠

004 母亲撑起一个家庭最核心的餐桌时光 洪兰

006 镜头下的生活之爱 Eric

009 在饮食中感悟生活的本真 王嘉华(小米粉)

012 以厨事的分享, 献出我对年轻人的爱 蔡颖卿

概念篇 *Conception*

016 亲手照料的美食, 隐而不彰的美好

019 做菜是一种生活表演, 细节之中深藏韵味

023 导演手记——从构思到成品

029 “想通”规则, “记住”准确

032 关于设备与食材

035 养成计算的习惯

040 食材的切理

045 热处理的3个关键

049 关于烹饪的5个动词

055 掌握调味

059 厨房中的粉

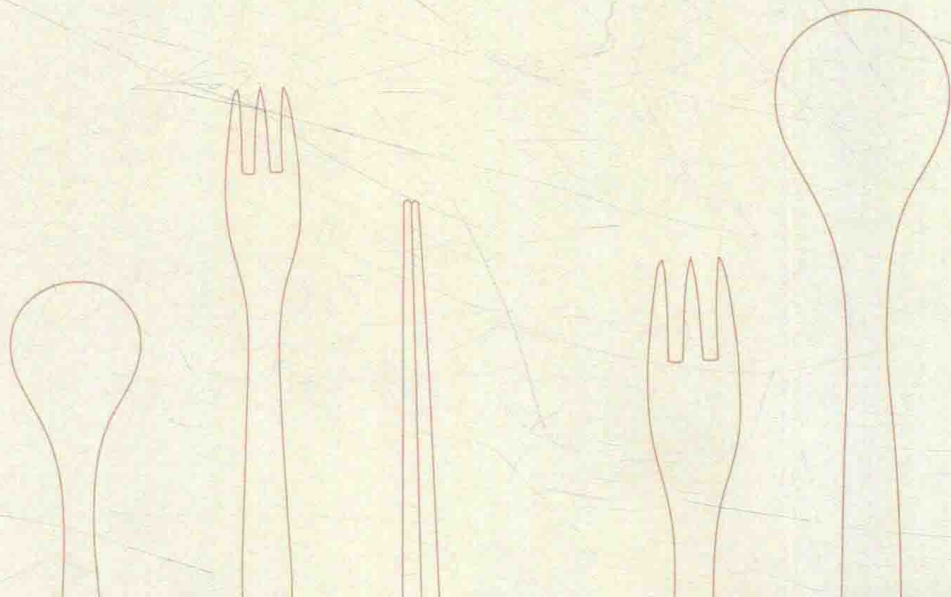
061 摆盘的观察与领会

064 避免败笔

068 厨房的浪漫与现实——关于厨房清理

目录

Contents



实作篇 *Practice*

主食

Main Food

- 076 饭与粥
- 079 乐活杂粮3式
糙米饭 / 燕麦粥 / 玉米碎
- 081 调味饭3式
牛舌饭 / 腊肠煲饭 / 葱油拌饭
- 084 马铃薯泥
- 086 明太子焗饭
- 088 干拌光面
- 090 鲜菇面线盅
- 092 经典意大利面4式
青酱意大利面 / 蛋黄培根细面 / 白酒蛤蜊面 / 西红柿肉酱意大利面
- 100 橄榄佛卡夏

蛋

EGG

- 106 一个蛋的完整用法
蛋黄饼 / 蛋白糖
- 110 亲切可人的国民美食
太阳蛋 / 荷包蛋 / 白煮蛋 / 温泉蛋
- 114 外香内嫩的煎蛋料理
玉子烧
- 116 蛋与蔬食的美好遇合
红萝卜蛋 / 洋葱蛋 / 菜脯蛋 / 葱花蛋
- 120 凝蛋料理东西谈
茶碗蒸 / 蒸布丁 / 焦糖烤布丁

猪肉

Pork

- 126 白切肉变化2式
蒜泥白肉 / 干烧猪肉丼
- 130 炸梅花肉
- 132 咖喱肉酱
- 134 葱烧猪肉卷
- 136 泰式拌肉
- 139 糖醋排骨
- 142 白云猪手

牛肉

Beef

- 146 拌牛件2式
童年拌牛筋 / 老虎菜拌夫妻肺片
- 150 蚝油牛肉片
- 152 韩式牛小排薄片
- 154 骰子牛肉
- 157 培根菲力
- 160 托斯卡尼炖牛肚
- 162 牛肉汤2式
越式牛肉汤 / 罗宋汤
- 165 牛肉牛筋煲

目录

Contents

鸡肉

Chicken

- 170 白切鸡变化4式
白斩鸡 / 泰式白切鸡 / 海南鸡 / 三水鸡
- 174 韭黄炒鸡胸
- 176 蒜香柠檬生煎鸡腿
- 178 三杯鸡
- 180 照烧鸡翅
- 182 韩式炖鸡
- 184 柠檬鸡条

豆制品

Soybean Foods

- 188 蒸豆豆浆
- 190 豆汁百页
- 192 海鲜豆腐羹
- 194 柳川风豆腐烧
- 196 炸豆腐丸子
- 198 咸鱼猪肉豆腐蒸
- 200 纳豆烤年糕

蔬菜

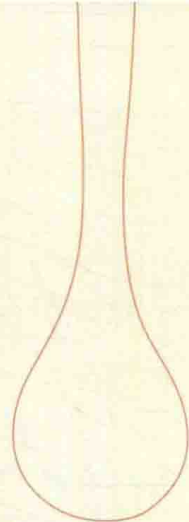
Vegetables

- 204 凉拌蔬菜2式
腌西红柿 / 冰茄条
- 208 蔬菜浓汤(一)
红萝卜苹果汤 / 新鲜甜玉米汤 / 白花椰奶油汤 / 马铃薯蒜苗汤
- 212 蔬菜浓汤(二)
鲜菇浓汤
- 214 炒蔬菜3式
青炒绿花椰 / 油葱酥银芽 / 蒜炒地瓜叶
- 218 煮蔬菜3式
树子苦瓜 / 酱煮甜椒 / 家常南瓜
- 223 炸蔬菜2式
炸茄子 / 炸牛蒡
- 226 蒸绿竹笋

海鲜

Seafood

- 230 活虾料理2式
水煮活虾 / 葱蒜香虾
- 234 比目鱼甘露煮
- 236 鲜鱼味噌汤
- 238 生鲑料理2式
生鲑鱼沙拉 / 生鲑親子丼
- 242 干煎鳕鱼
- 244 蒜味蛤蜊汤
- 246 酱炒海瓜子
- 248 软壳蟹沙拉



出版缘起

Living的美好



认识蔡颖卿的人都知道，她对生活各个层面、细节，都有自己相信的价值，并且身体力行地去实践。如今，她将用一种新的方式，向我们叙述她对Living所相信的事情，所看到的美好。

大块文化出版公司董事长 郝明义

过去想到“修身”“齐家”，都在“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”这个语境之中。比较形而上，和道德、节操有关。

后来体会到，“修身”“齐家”也可以是很具体的。“修身”可以是怎么注意自己的饮食与健康，怎么锻炼身体与整修仪容；“齐家”可以是怎么整理自己的家庭环境，怎么使家庭生活产生新的美感与乐趣。

我们推出Living这个系列，正是想从具体的层次来探索“修身”和“齐家”之道。一方面，Living有活着的意思，和“修身”有关；另一方面，Living也有生活的意思，正好和“齐家”有关。

所以，Living就是一个探索怎么让我们健康、有美感地活着、生活着的系列。

认识蔡颖卿女士的人都知道，她对生活各个层面、细节都有自己相信的价值，并且身体力行地去实践。我和她每次见面，不论是在三峡她一手设计、打造出来的工作室，还是台南她定期去辅导读书会的一家餐厅，抑或只是台北某个临时选择的咖啡店，场所不同，但她解释自己想要和大家分享的经验，描绘一些新的尝试和可能时，轻柔的语调中所透出来的坚定和热情，则始终如一。

由《回到餐桌，回到生活》开始，蔡颖卿在这个系列的著作，正是她在历时许久的准备后，用一种新的方式，向我们叙述她对Living所相信的事情、所看到的美好。

| 序文 |

蔡颖卿的厨房美学

厨房一定有很多我不懂的玄机值得去探索，
而颖卿用剧场的观念来说、来写，让我也懂了。
但那更深远的魅力，得亲自去做，才体会得出，
我盘算着：哪天我也来照本宣科地做一两样菜试试吧！

洪建全教育文化基金会董事长 简静惠

初识颖卿是从她写的一篇《我想学会生活》这本书的序文，这么一位年轻——相对我的七十岁，颖卿五十岁是年轻，就已知在自己的生活中，找到价值且努力认真的践行者！接着她到基金会来举办新书发表会的演讲，那天我赶回来听，远远地看到她——纤弱的外表、细柔的声调，轻轻地“说”着，生活中的点滴片刻，淡淡却深刻地打在我心……

她说：“我但愿与人沟通时，能经常想到自己省思中的‘节制’：好好听别人说话，说真正想说的话，说有礼貌的话，不说本来不想说的话。”真是经典名言。之后我们谈了一些有关我的新书《宽勉人生》的内容。颖卿真是一个认真的人，做人如此，读书做事也是如此，她的感想，很独特也很精辟有创意，也因此而引发我们俩将一起对谈“另一种亲子关系——谈婆媳相处”的延续活动。

她将厨房用剧场的概念来诠释真的很特别！上剧场我是喜欢的，但是厨房我并不熟悉。年轻时我在大家庭里生活，我的婆婆很会做菜、料理家务，我没机会也不必要进厨房。儿子结婚后，难得我的媳妇也喜欢下厨，她的厨艺很好，每年我过生日，她都会亲自做几样菜请我及我的一两位好友品尝，颇获好评。可是这一阵子我的设计师儿子也开始热衷做菜了，每个周末我到他家去看孙女，媳妇忙着喂奶，他会围着围裙在厨房里忙着打蛋切葱，我则负责打杂……好奇怪的场面。

看着儿子“下海”当厨师，一副喜悦满足的样子，这或许也就是“过”生活的方式。



最近，我刚好在看《当下的艺术》（注），这是法国阳光剧团亚莉安·莫虚金的访谈记录。她说：“戏剧提供娱乐，也有伦理与教育的功能……”，所谓剧场是提供沉思、了解与细腻情感的殿堂，是神奇的宫殿，可以在观众的内心激起极大的悸动。

在厨房中也能如此吗？

颖卿的厨房美学是以艺术的心情体验实作，她把饮食与生活、料理的过程细细记录下来，她要“知其然，更要知其所以然”，而让读者“在娴熟于基础后，也能创作出自己更深度而独具创意的剧场效果”，然后在落实的过程中印证。原来是这样的联结呀！

剧场是一切创作的起源——可以在短暂的时间里呈现成果，就如阳光剧团的“阳光”一般，在舞台上将我们的疑问转化成明亮的剧场。而厨房的艺术当然也可以，颖卿的这本书就将告诉我们，如何在这个空间“化腐朽为神奇”！

我想厨房里一定有很多我不懂的玄机值得去探索，而颖卿用剧场的观念来说、来写，让我也懂了。但那更深远的魅力，得亲自去做，才体会得出，我盘算着：哪天我也来照本宣科地做一两样菜试试吧！

注：《当下的艺术》，亚莉安·莫虚金、法宾娜·巴斯喀著，马照琪译，台湾中正文化中心出版。

| 序文 |

母亲撑起一个家庭最核心的餐桌时光

我就是从看妈妈做菜，学到一生做人做事的道理。

蔡颖卿透过这本书把生活的道理教出来，很值得父母细看。

她告诉你，人品第一，从小看大，见微知著，

在厨房中如此，在社会上也是如此。

“中央大学”认知神经科学研究所所长 洪兰

我小时候台湾有句顺口溜：“吃中国菜，娶日本太太，住美国房子。”当时很不以为然，后来去美国求学，看到他们的房子果然明亮舒适，厨房尤其宽敞，不像台湾很多厨房都是塞在屋子的阴暗角落，有的甚至跟房屋的主结构分离，是搭出来的棚子。问起来，美国太太都异口同声地说：“厨房是一个家庭的中心，我们花最多的时间在厨房，怎么可以不宽敞明亮呢？”

是的，厨房是“主中馈”的地方，是一个主妇眼睛一睁开就进去的地方，客厅是只有客人来才去坐的，厨房才是一个家庭生活的重心。

在书序中，简静惠董事长提到阳光剧团的主持人说：“戏剧提供娱乐，也有伦理与教育的功能。”她问：“在厨房中也能如此吗？”能，不但能，而且还是伦理与教育的启蒙处。我就是从看我妈妈做菜，学到一生做人做事的道理的。

我家因为都是女孩，所以从小被训练厨艺，我妹妹四岁就会洗米煮饭。我们家每个人都有个小板凳，上面有名字，做事时站在上面，念书时坐在上面。我母亲教我们做事要有顺序，需要花最多时间的菜最先煮（这养成了我后来最难的功课最先读的习惯）。汤在煮的时候就要洗菜，把菜泡在水里去泥沙的时候，就要去剥虾、切肉，按顺序做，就可以节省时间。一块豆干，横的剖三片、直的切八条，叫干丝，要切整齐，因为是给人吃的，不是喂猪的。凡是能吃的都不可以浪费，所以萝卜煮汤，萝卜皮就拿个竹篮放在太阳底下晒做萝卜干。母亲做菜时，嘴里是不停地在教，跟蔡颖卿说做菜要“知其然，更要知其所以

然”的目的一样，因为只有懂，才会变，才能更上一层楼，做出新的菜来。

洗碗时，也要有顺序，先洗小的，再洗大的，因为以前没有洗碗机，碗篮的空间有限，我们都要叠得整整齐齐才能节省空间，把所有的碗都放进去。洗筷子时，母亲说筷子是成双的，少一根就要去找，看是为什么流落到外头。她养成我清点东西的习惯，使我一生受用不尽。

厨房是母亲的天地，后来翻修房子时，我坚持厨房要有冷气机，也想办法把老家厨房变大，让母亲在里面做菜时能更舒服一点。厨房一直是有着我美好回忆的地方，所以看到这本书的图片精美，真是爱不释手。从厨房到餐桌，都是享受人生的地方。

那么，我在厨房中学到什么伦理呢？我学到好东西要先给父母用。我小时候外公跟我们住，早晨起床，母亲第一件事就是烧开水泡茶给外公喝；当时鸡蛋很稀少、非常贵，都是靠自己家中养鸡才有蛋吃，我捡回来的鸡蛋，最大的蛋蒸给外公吃，其次煎蛋给我爸吃，剩下炒蛋给我们带便当，母亲从来舍不得吃。看到现在的母亲自己去玩乐，把孩子丢给别人带，以致凌虐致死，都觉不可思议。外公牙齿不好，他的饭要多加水另外煮，菜则要多煮几分钟、烂一些。

我在厨房中学到“大富由天，小富由人；勤能致富，俭则无匮”，最重要的是学会“替代”。天下没有什么非有不可的东西：煮咖喱鸡，没有马铃薯就用地瓜替代；煎鱼，没有姜就用葱替代；炒肉片，没有黄瓜就用洋葱替代，只要功能相似，都可以替代。后来念了书就了解这便是“穷（‘没有’的意思）则变，变则通，通则久”的道理了。

母亲是孩子的启蒙师，启蒙的地点就是厨房，难怪拿破仑说：“一个孩子行为举止的好坏，完全取决于他的母亲。”蔡颖卿透过这本书把生活的道理教出来，很值得父母细看。她说：“把抱怨婆婆的时间拿来清房子，房子就干净了。”跟我父亲说“把抱怨别人的时间拿来解决问题，问题就解决了”是一样的道理。我常想，如果让蔡颖卿去做主管教育的官员，我们的教育理念会进步很多，我们的社会会祥和很多，我们的政治会清明很多，因为被她教出来的学生没有不好的。她会告诉你，人品第一，从小看大，见微知著，在厨房中如此，在社会上也是如此。

| 序文 |

镜头下的生活之爱

完成这本书的摄影工作使我感到非常愉快。

夫妻能共同把一份心愿完成，又在一起工作中不断地沟通、设想，克服各种困难。

常有人问起：要如何增进夫妻的情感？我想，生活中“厨房剧场”的开演与升温，应该是少不了的，别忘了Bubu的叮咛：回到生活、回到餐桌。

本书摄影者 Eric

在这本书拍摄工作接近尾声时，主编突然问我能不能为这本书写一篇序。我从来没有想过有一天会为Bubu的书写序，但想想，自己身为作者的先生又是这本书的摄影者，如果能在妻子的第十本书上留下一点感言，的确很有意义。但离开学校后就很少这样写文章，答应之后，我烦恼了好几天，虽不至于噩梦连连，却也让我体会到有一个早上Bubu起床时告诉我“我炒了一整夜意大利面”的那种感觉。



三十一年前，为了要帮我所爱的女孩留下美丽的身影，我开始拿起了相机。后来这位少女成为我的妻子，对生活充满热情的她以及陆续加入的两个女儿，丰富了我镜头下的人生，摄影也成了我热爱的业余工作，只为家人服务。

一九九九年Bubu参加日本《家庭画报》所举办的餐饮比赛，参赛作品后来都必须拍成照片寄到日本，于是Bubu努力设计食物内容及餐桌摆设，而我得在有限的光线及设备下研究如何将照片拍好。结果“优秀赏”及“帝国饭店赏”两个奖项的肯定不只鼓舞了Bubu，也增进了我的摄影信心。之后，在我们所开设的餐厅的厨房里，我也因为经常受妻子所托而得到练习，出新菜色时为每一道菜留下记录，常常是我从自己的工作下班后的另一个责任。

Bubu对食物比对照片更有兴趣，她很珍惜客人的感觉，要求餐点在完成制作后一定要以最快的速度送到客人面前，所以，我不能请工作人员等我一下，事实上也没有人会为我放慢脚步或停留片刻。

我虽被请去，但要捕捉镜头却得自己想办法。随着点单的打印和人员出菜进出的脚步声，紧张的气氛弥漫在高温的厨房中。有时我会想象自己是个战地摄影记者，虽然没有生命危险，但也要随时小心转身而来的热锅；更有时，我觉得自己似乎阻碍了大家，特别是我那个工作起来十分投入的妻子。在厨房忙碌过后，我常会得到一份完整的餐点，是否这就是给我慢慢拍照用的？不，我得立刻放下相机，如此才能更准确地体会到客人在菜肴上桌那一刻品尝的感觉。而Bubu总在一旁急切地要我回答，盘中的食物是“好”还是“非常好”，或是我们两个之间的玩笑用语——“美味绝伦”。

在餐厅转型为教学工作室前，Bubu开始了“小厨师”的活动，我因此有更多的机会可以留住小朋友专注于工作的可爱神情。透过镜头，我看到了喜欢和孩子相处的妻子以她的诚意和耐心如何激发出孩子最自然纯真的一面，也感受到她不厌其烦地要大家“实作”的那股力量。

虽然我不是个专业摄影师，却因着全年无休、二十四小时服务的优势成为《回到餐桌，回到生活》的摄影者。Bubu告诉我：“读者如果能认真地实作完这本书的每个章节，厨艺即使没有九十分也应该有七八十分了。”为了达到这个目标，Bubu像导演般掌握每一个过程的进行，因为只有作者最清楚她所要传达给读者的讯息，所留下的照片都要有参考与对照

的功能，这是我一再被告知的任务。因为Bubu希望读者看到的都是他们自己能做到的，所以我的照片必须记录真实的过程，不可以为了美化画面而有任何不实的添加物，也不能为效果而停留时间。拍照之后，立刻品尝，如此才能再次验证配方是否需要修正。

这两年来，Bubu常感觉到学员们许多基础的不够，她很想倾囊相授，又常碍于时间的欠缺，这次写《回到餐桌，回到生活》，当然因而想要给读者更多东西，于是在制作的过程中就不断地加量与更改。她常告诉我，大家对她多么有耐心，而我也看到了大部分的过程，只能说，我很感谢所有参与这本书制作的朋友们对于Bubu这份慷慨之心的支持。她从少女变成妻子、母亲，如今母爱已像涟漪一样扩散出去，爱自己的女儿也爱所有年轻人，一心希望他们有能力精彩自己的生活。这是我从旁看到她写这本书的情感，也是她在年轻时被许多好长辈爱护过的明证。

完成这本书的摄影使我感到非常愉快。夫妻能利用时间把一份心愿完成，又在一起工作中不断地沟通、设想、讨论，克服许多困难，我真的懂得了有位摄影家看着妻子年轻时的照片，为什么对记者说：“年轻的时候，我因为她的美貌而爱她；现在，我因为了解她而爱她。”

常有人问起：要如何增进夫妻的情感？我想，生活中“厨房剧场”的开演与升温，应该是少不了的，别忘了Bubu在书中的叮咛：回到生活，回到餐桌。

| 序文 |

在饮食中感悟生活的本真

最喜欢听Bubu老师说起食物与地理的渊源，在她叙述故事的同时，我也逐渐吸收了教科书上所没有的东西。原来饮食生活就等同于人生经验，食材的运用之心，可以表达一个人的眼界高低，老师把她见多识广的精华智慧，都融入了厨事之中。

协力作者 王嘉华（小米粉）

跟在Bubu老师身边学习烹饪，从Bit Bit Café的厨房，到Bubu生活工作室的烹饪教学，转眼三年了。这三年是我让自己归零，像白纸一样，接受全新人生的开始。我的学习之旅，是很多人羡慕不已的，因为我的老师是Bubu。

回想起刚与Bubu老师相识，是在姐姐开的咖啡馆里。当时我正打算离开自己所负责的厨房工作，因为不懂得做菜这门学问，根本做不出一道像样的料理，更别谈要怎么让店里的菜单有所突破，于是很任性地与姐姐争吵，正要负气远离岗位。就在那个时候，Bubu老师第一次出现，与姐姐讨论“早餐巡礼”活动的举办，并且愿意担任店里的客座主厨，教我们做菜。

初次见面时，我心里头曾偷偷想过，眼前这个说起话来慢条斯理，外表这么优雅的人，她真的会做菜吗？一起工作之后，老师的厨艺及巧思，便使我佩服到了极点，那超乎想象的简单料理方式，加上老师随时灵光闪现的创意，让初学的我很快就能上手，并且完成一道道精美、可口的佳肴，使我重拾了对烹饪的信心。至今谈起这段“奇遇”，我的心还是充满着感激，总是会忍不住激动得热泪盈眶。

一次偶然的机，我主动征询老师，可否向她学习厨艺，没想到Bubu老师很快就答应了我这放肆的请求，也展开了我求知学艺的途径。

老师总是不厌其烦地教导我每一道料理的制作关键，从名词、动词到调味的平衡与比例。最喜欢听Bubu老师说起食物与地理的渊源，例如老师在教意大利生火腿卷哈密瓜时告诉我，意大利这一区的奶酪质量很好，当地人民制作奶酪时，如果不能达到一定的质量就会