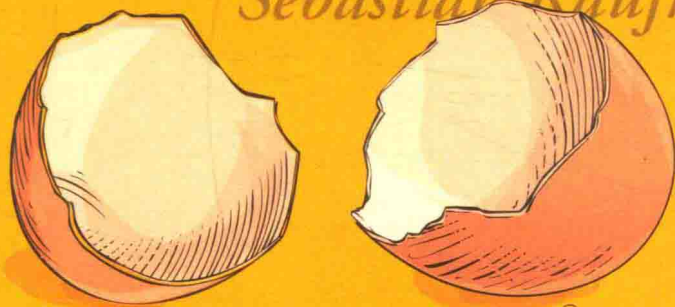


改变
生活的

48项
技能

Crack your eggs. Ideally, they're organic and come from a nearby farm. When cracked into the frying pan, fresh egg whites will be viscous and form that iconic round shape without the need for a mold. The yolk will sit proudly on top of the whites. If your egg whites run all over the pan, it's less fresh. Good eggs come in all different sizes and colors, unlike the more uniform industrial version that can be purchased in standard sizes. Also, if you happen upon a double yolk, it's said to be good luck.

Alexandra Redgrave
Sebastian Kaufmann



从 煎蛋 开始

(加) 亚历山德拉·雷德格雷夫
(美) 塞巴斯蒂安·考夫曼

Your pan should be just big enough to hold the number of eggs you plan to cook, but make no more than four at a time. Any more and things will start to get messy.

Add your fat (olive oil, bacon fat, butter, etc.) into the pan before turning on the heat so you can adjust the temperature as needed and better prevent the fat from burning.

Set the heat to medium-low and wait until the fat begins to foam and sizzle. Your mouth should now be watering.

To avoid shells, crack your egg into a ramekin before pouring it into the pan. For sunny-side up, let the egg whites turn opaque and cover the pan, keeping the heat at medium-low for another three minutes.

Drop in a sage leaf toward the end to soak up a bit of fat. Scoop up the egg and serve.

高菲

译

The Kaufmann
Mercantile Guide

*How to Split Wood,
Shuck an Oyster,
and Master Other Simple Pleasures*

新星出版社 NEW STAR PRESS

编著

从煎蛋 开始

改变生活的
100项技能

(加)

亚历山德拉·雷德格雷夫

(美)

塞巴斯蒂安·考夫曼

编著

高菲
译

The Kaufmann Mercantile Guide
© 2015 Kaufmann Mercantile, Inc.
All rights reserved.

First published in the United States by Princeton Architectural Press.
Simplified Chinese translation rights arranged through Peony Literary Agency.

图书在版编目 (CIP) 数据

从煎蛋开始: 改变生活的 48 项技能 / (加) 亚历山德拉·雷德格雷夫, (美) 塞巴斯蒂安·考夫曼编著; 高菲译. —北京: 新星出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5133-2627-8
I. ①从… II. ①亚… ②塞… ③高… III. ①家庭生活 - 基本知识 IV. ① TS976.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 085919 号

从煎蛋开始: 改变生活的 48 项技能

(加) 亚历山德拉·雷德格雷夫 (美) 塞巴斯蒂安·考夫曼 编著 高菲 译

策划编辑: 东 洋
责任编辑: 汪 欣
责任印制: 李珊珊
装帧设计: @broussaille 私制
美术编辑: 42 Studio · Caramel

出版发行: 新星出版社
出 版 人: 谢 刚
社 址: 北京市西城区车公庄大街丙 3 号楼 100044
网 址: www.newstarpress.com
电 话: 010-88310888
传 真: 010-65270449
法律顾问: 北京市大成律师事务所

印 刷: 北京汇瑞嘉合文化发展有限公司
开 本: 720mm X 1000mm 1/16
印 张: 15.5
字 数: 75 千字
版 次: 2017 年 9 月第一版 2017 年 9 月第一次印刷
书 号: ISBN 978-7-5133-2627-8
定 价: 108.00 元

读者服务: 010-88310811 service@newstarpress.com
邮购地址: 北京市西城区车公庄大街丙 3 号楼 100044

版权专有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。

The Kaufmann Mercantile Guide

-

*How to Split Wood,
Shuck an Oyster,
and Master Other Simple Pleasures*

序

这本书出版前，我经营着一家店铺。而开店之前，2009年，我在洛杉矶生活，职业是电影制作人，业余时间开始撰写名为“考夫曼商店”(Kaufmann Mercantile)的博客。当时，我身边的一些朋友也分别从电影业转行到家具制造业。亲手制作物品极大地吸引了我，同时我也对物品的保养和维修等方法产生了兴趣。

我在德国长大，那里绿党¹影响法律政策的制定，已有三十多年的历史。很小的时候我就了解到一次性消费给环境带来的负面后果。对我而言，商品制造商和零售商提供的解决办法，例如使用可回收塑料或绿色环保材料，都不是改善现状的唯一途径。我认为还有其他更简单的办法：自己动手制作，使用天然、可持续的材料，设计容易拆装维修的产品，生产让人舍不得丢弃的高品质商品，或者你可以只购买必需品——精心制作的手工产品。

当时并没有真正关注产品品质的商店，于是我决定自己创建一家。如今，以给零售业设立新的、更高的标准为目标，考夫曼商店在全球范围内搜寻最好的产品和制造商。我们对每

一件商品都进行了深入的研究，并与每一位制作者面对面直接沟通，提供产品最全面细致的信息。从公司创建初始，我们便被对高品质物品的喜爱、制作更好工具和产品的使命感（或者说是一种执念）激励着，这些商品将真正被应用、丰富我们每天的生活。自从我发布第一篇博客文章——关于艾斯特文(Estwing)锤子，它诞生于二十世纪三十年代，是美国制造的可靠产品——之后，我们的编辑平台便同商店一齐成了消费者的重要信息渠道，提供近乎全面的内容。从使用方法、产品材料的历史到先锋设计师和制作商的资料应有尽有。

现在我们非常激动地要在本书中和大家分享新的发现和想法。我谨代表个人对编辑亚历山德拉·雷德格雷夫(Alexandra Redgrave)和杰西卡·亨得利(Jessica Hundley)为这本出色的书所做出的贡献表示感谢。希望您喜欢这本书，并从中受益。我十分期待收到您的来信——分享这本书为您自己制作、修理物品所带来的灵感启发。

塞巴斯蒂安·考夫曼

sebastian@kaufmann-mercantile.com

1. 由保护环境的非政府组织发展而来的政党。绿党提出生态优先、非暴力、基层民主等政治主张，积极参政议政，开展环境保护活动，对全球的环境保护运动具有积极的推动作用。——译注

说明

编写本书是出于一种好奇心：我们可以如何建立、维护并精心雕琢身边的世界？我们发现将简单的事情做好也是一门艺术，比如按季节种植花草，以及保养铁制器皿等。这些都需要周全的考量和创造性——着手去做，并深入细节去研究。也许你会把事情做得一团糟，甚至可能完全搞砸，但却能享受到那份自己动手的无与伦比的满足感。

为了引导和启发各位读者，我们走访了许多专家及爱好者，他们要么是对某项技艺倾注了毕生精力，要么是日复一日从事着那些我们往往不会亲自动手的单调工作并乐在其中。我们也找到了一些工具，不仅可以帮助我们完成工作，还充满了使用乐趣。

书中提及的这些方法，给了我们掌握生活的机会。其中一些你可能时常会用到，比如怎样煎好鸡蛋或者如何打结实坚固的结，另一些则能帮你开拓出全新的领域。但想要真正掌握渡河的技巧，还需要你去开始第一次野外探险之旅；而只有当自家花园的植物开始生根发芽时，保护植物种类繁衍之心才会油然而生。

如同本书所呈现的，每个人都有其特有的行事方式。我们绝不希望你认为我们所提供的

才是唯一的方式。制作出的成品、得到的结果都因人而异，这也正是生活之美的所在。在便捷的当今世界，自己动手制作本身便有极大的价值。愿你能将手中的这本书作为一个开端，像我们一样，从书中获得启发，去实践，去探索，去创造，让每天的生活变得更好。

亚历山德拉·雷德格雷夫
与
杰西卡·亨得利

目录

One Kitchen 厨房篇

保养铸铁平底锅 .3 / 手工开蚝 .7 / 开香槟 .11 / 制作热苹果酒 .15 / 保存香料 .19
保养厨房刀具 .23 / 制作红酒醋 .27 / 冲泡咖啡 .31 / 调制鸡尾酒 .35
煎蛋, 炒蛋以及煮蛋 .41 / 腌制和贮存泡菜 .47

Two Outdoors 户外篇

砍柴 .55 / 点燃篝火 .59 / 掌握基础打结法 .63 / 修理自行车爆胎 .67 / 观识星象 .73
雪地行走 .79 / 搭建避难屋 .83 / 寻觅野生食材 .89 / 渡河 .93 / 制作鱼饵和处理鱼 .97
熏烤食物 .101

Three Home 居家篇

保养金属制品 .109 / 变废为宝 .113 / 制作天然清洁剂 .117 / 种植有益健康的室内绿植 .123
常备工具箱 .129 / 家庭花艺 .135 / 装裱及悬挂艺术品 .141 / 制作蜡烛 .145
保养木制家具 .149 / 打造草本小药箱 .153

Four Gardening 园艺篇

建一座蔬菜花园 .159 / 种植番茄 .163 / 控制花园虫害 .167 / 保存种子 .171
制作喂鸟器 .177 / 修枝 .181 / 按季种植 .185

Five Grooming 仪容篇

保养牛仔裤 .191 / 巧叠口袋方巾 .195 / 缝扣子和扞裤边 .199 / 熟练掌握剃须方法 .203
打领带 .207 / 整理衣橱 .211 / 打包旅行用品 .215 / 保养高档面料衣物 .219 / 制作肥皂 .225

ONE

Kitchen

—

厨房篇

如何

-

保养铸铁平底锅 .3

手工开蚝 .7

开香槟 .11

制作热苹果酒 .15

保存香料 .19

保养厨房刀具 .23

制作红酒醋 .27

冲泡咖啡 .31

调制鸡尾酒 .35

煎蛋, 炒蛋以及煮蛋 .41

腌制和贮存泡菜 .47

保养铸铁平底锅

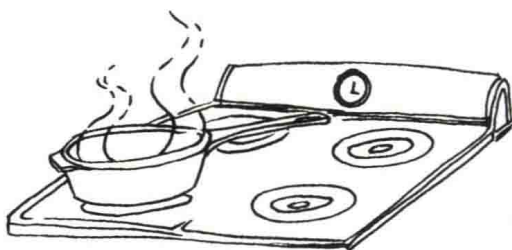
“假如余生只能用一只锅来烹饪，那么这只锅必须是铸铁锅。（我拥有六只不同尺寸的铸铁锅。）铸铁锅非常高效，经久耐用，而且无论是灶台还是烤箱，在各种场合都能使用。只要在古董商店里看到生锈的旧锅，我便会买回来用烤箱清洁一遍，将铁锈刮掉后继续使用。它们就像全新的一样好用。”

迈克尔·鲁尔曼，美食书作者

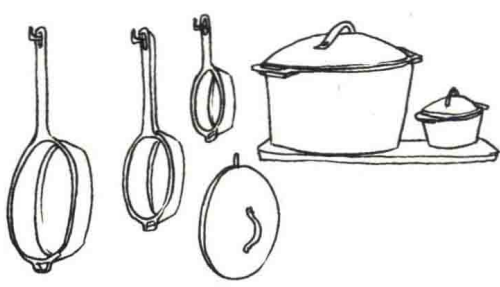
Michael Ruhlman, cookbook author

锅热时开始烹饪

由于表面能均匀受热，我们只需要一点油便可开始烹饪——而且每次做饭时，食物中都会增加一些铁元素——铸铁平底锅简直就是厨具中的劳模。不过，其材质坚硬，无法进行自我保养，正如你的爱犬不会自己把食盆收拾整洁。因此，下面便提供些保养铸铁锅的方法。



Cook While the Iron Is Hot



Step 1

不像那些表面顺滑的不粘锅以及其他类似产品使用微火加热即可，铸铁锅需要合适的加热温度。将铸铁锅置于灶台上，调至中火，3~5 分钟后，锅加热通透。然后放入炒菜油或猪油，再加入食材一并烹调。

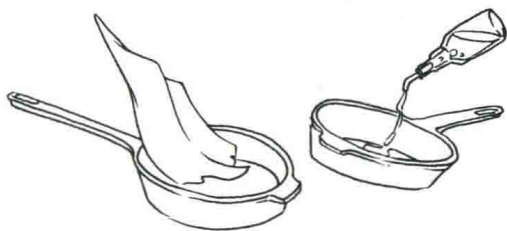
Step 2

有一种情况是，用铸铁锅烹饪肉类的时候，会出现刺鼻的气味。这可能是锅太热或者之前没有清洗干净造成的。（如果之前没有完全将动物脂肪和食物残渣清理掉，就会造成干锅并产生浓烟。）为防止你的厨房闻起来像烤焦的培根，最好在烹饪时选择中火，食物出锅之后，立即将锅置于流动的热水中冲洗。（冷水可能会造成锅体破裂或损伤，因为铸铁锅外部比内部温度降低速度快。）热水可以将大部分的食物残渣以及油脂自然去除。



Step 3

如果仍有部分食物残留，可以加入半杯粗盐，再用海绵擦拭干净。粗盐的质地可以让你不必顾忌损伤锅体（使用时自然形成的不粘层，会构成表面光滑的保护膜），自然地去除过量的油脂和食物残渣。你也可以用硬毛刷子将食物残渣清理掉，然后再用热水清洗锅体。完全不需要用洗洁精！事实上，一点点皂类洗洁剂就可以彻底摧毁你一直以来努力使锅形成的保护膜。



如何干燥

有时候你可能希望让这些铁质厨具重现光泽。尤其是当其内部黏着食物或者一整夜都浸泡在水槽里时，锅会看起来十分污浊。（重新清洁干燥前，可以用钢丝球去除部分铁锈。）

打磨擦拭锅体，完全晾干，然后在外侧和内部表面涂上一层薄薄的亚麻籽油、融化的起酥油或者植物油。（如果选择易氧化的油类，比如橄榄油，则会造成烟雾。）

在烤箱底部铺层铝箔纸用来接住油滴，然后将铸铁锅置入烤箱内，调至 400 华氏度，加热一小时。加热完成后静置冷却（冷却过程中保持烤箱封闭状态）。

如果你愿意，每次清洗完铁锅后都可以重复此干燥过程。

亚麻生活

亚麻籽油是出色的天然密封剂，所以用于铸铁锅的养护非常理想。亚麻会产生一种“干燥油”，形成强韧的保护膜。然而这并不意味着在蒸发干燥的过程中会使水分丧失（所以“干燥油”这一表述并不完全恰当），干燥的过程是通过化学聚合作用发生的。与此类似，另外一种非食用亚麻油，常用于生产画家使用的高品质颜料，可在画布上彻底干燥并呈现自然光泽，木匠也常用其为作品上光。

TOOL OF THE TRADE

Natural-Bristle Pot Scrubber



天然硬毛锅刷

取自新鲜龙舌兰叶、墨西哥棕丝纤维（像图中这只硬毛刷用的）的成分可有效应对合成化工品、碱性及酸性物质和高温等问题。一直以来，印第安人将这种纤维用于制作坚固耐用的绳子和毯子。用青铜线将这些纤维编在一起，最后加以极其坚固的桦木手柄，这个简单的小刷子就可以在聚会和家庭晚餐后迅速有效地完成所有餐具的清洁工作。

手工开蚝

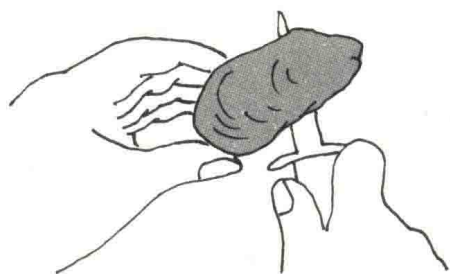
“开蚝属于那种并非每天都会用到的隐形技能之一，每当你不费吹灰之力地打开一只生蚝时，你便会默默地深感自豪。我可以想象海明威一边叼着雪茄，一边挽起袖管，手持蚝刀，在法式露台上伴着夕阳撬开一打生蚝的模样。能干的人都会手工开蚝！更何况在厨房中为亲朋好友开蚝可比站在餐厅里摆盘有趣多了。生蚝用一种绝妙的方式将人们聚合在一起。”

克里斯·谢尔曼，克里克岛生蚝公司

Chris Sherman, Island Creek Oysters

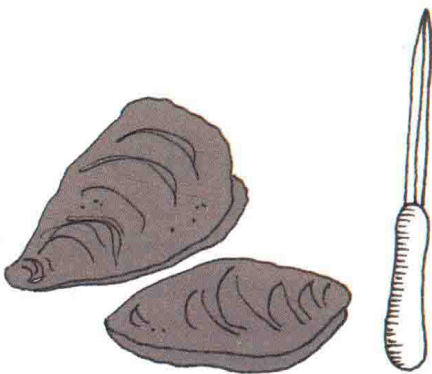
无须撬开

和新英格兰龙虾一样，在很长一段时间里，生蚝曾是工薪阶层的食品，后来才逐渐成为昂贵的食材。由于营养高成本低，生蚝一度风靡大街小巷，直到二十世纪初这一状况才发生转变。人们对生蚝催情作用的印象，可能源于希腊神话中的阿芙洛狄特，这位爱与美的女神脚踏蚝壳自海中诞生。而事实上，生蚝富含锌元素，缺锌则是导致阳痿的原因之一——尽管几乎没有科学证据支持生蚝会增强性欲这种荒谬的说法。不管怎样，一旦你熟练掌握处理生蚝的方法，这种美味食材就会让你的餐桌与众不同。



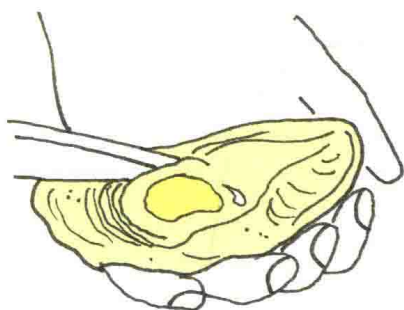
启壳方法.....

选择使用坚固的尖头刀（俗称蚝刀），将刀片楔入两片蚝壳之间（尽量让刀锋远离自己），在衔接缝上方三分之一处便是蚝肉所在的位置。轻轻地旋转几下刀片，直到感觉到蚝壳有裂开的声音，然后将刀顺着上面的壳划开，蚝肉则与下面的壳连在一起。餐厅负责开蚝的工人就用这种方法——他们还会戴上保护手套防止被划伤。

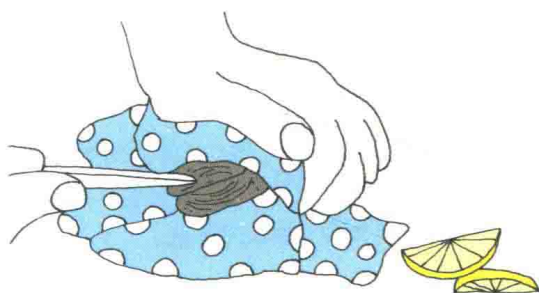


棒棒糖剥壳法或衔接缝剥壳法.....

将蚝刀深入至壳的衔接缝处，轻轻地上下转动刀片直到听到缝隙处开裂的声音。尽管刀深入蚝中，但是壳目前仍是闭合的。用刀片将蚝肉和上壳剥离，然后再在下壳上重复此动作。重点是最后在壳中做一个“费城翻转”——



将蚝肉在壳中翻个个儿（此时生蚝仍是闭合状态），让光滑饱满的一面朝上；另外要手持弧度较深的壳面，用蚝刀向下剥开，这样一来就可避免开蚝过程中汁水溢到外面。（为何要取名“费城翻转”？因为到十九世纪末期，这个城市已经有近四百家生蚝餐厅。）这种开蚝的方法也可以用来检查是否有剥落的碎片不慎掉入已经处理完毕的蚝肉中。



Shuck an Oyster

优联生蚝餐厅独创剥壳法

将蚝刀伸进壳中，刀尖触到衔接缝的同时翻转生蚝，使刀柄竖直指向桌面。用刀柄敲击石头或者其他坚硬的表面直到刀片将衔接缝处顶开。分开上下蚝壳，将与上壳连着的蚝肉剥落，整块蚝肉存放在下壳中。这样呈送给食客大快朵颐时，生蚝依旧是鲜活的。优联餐厅（Union）的员工很清楚自己在做什么，所以他们开蚝的时候都佩戴着厚手套防护。（这间位于波士顿的餐厅 1827 年开业，是如今仍在营业的全美最老的餐厅。）

蚝壳

那些剥剩下的壳要怎么处理呢？在车道上将它们碾碎，为家院营造出一种科德角风情；把蚝壳磨碎掺在鸡食中，可以增强孵出的蛋外壳的硬度；或者也可以撒在地里以增加土质中的钙含量。许多地方会将蚝壳再利用于培育和修复蚝床。这些蚝壳还可以用来制作一种叫“虎斑”的建筑材料。这种材料通常用于房屋、露台和车道的建设。