

城市系列 1

蔡澜

只吃半饱



城市系列 1

蔡澜

只吃半饱

浙江文艺出版社

责任编辑 罗俞君

封面画 苏美璐

封面设计 陈志贤

图书在版编目(CIP)数据

只吃半饱/(新加坡)蔡澜著. - 杭州:浙江文艺出版社, 2002. 1

ISBN 7-5339-1562-3

I. 只… II. 蔡… III. 随笔-作品集-新加坡-当代 IV. I339.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 096630 号

本书由 SNP 泛太平洋出版私人有限公司

授权浙江文艺出版社在中国大陆地区出版发行

浙江省版权局著作权合同登记号 图字: 11-2001-100

只吃半饱

蔡澜 著

浙江文艺出版社出版发行

杭州富阳美术印刷

(杭州体育场路 347 号)

印刷有限公司

浙江省新华书店经销

开本 787×960 1/32 印张 5.75 字数 90000 印数 0001-7000

2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5339-1562-3/I·1393

定价: 10.00 元

序

对于吃，不分国界，又与政治无关，是人生的共同话题，百听不厌。印象最深的是去顺德旅行时，一下船，迎接我的友人从头到尾讲吃这个吃那个，妈妈做的最好的是哪几个菜等等。闻后大吞口水，什么事都忘了。

之后，我去到什么地方，也用这一招结交朋友，无往不利。

我并不认为鱼翅鲍鱼燕窝才是美味。天下食品，最原始最基本的平民菜肴，才是最好吃的东西。

对于山珍野味，我也不感兴趣。熊掌驼峰，始终烹调的机会不多，哪比得上天天练习煮的牛羊鸡猪呢？

偏食又是一大忌，任何没有尝过的都值得一试，像八爪鱼、刺身等，吃过后才决定自己喜欢与否。跟着人家屁股，吃也没吃过就讨厌这，讨厌那，是很无知的。试过之后，爱上了，又能打开一个世界。像吃芝士，起初不能接受那股味道，可以蘸点糖进口，越吃越香，就不必靠糖了，研究起来，原来天下有数百

个品种，各个不同。

家里前面有个巴刹，开了档云吞面，吃了不觉好与坏，每天光顾。一年复一年，这是一种人生态度，我并不反对，大家都有选择的自由。

但是多走两步，在另一个熟食中心里有一家更好吃的云吞面档，那就应该多走两步了。不是价钱的问题，是肯不肯把人生的素质提高的问题。

我们天天吃东西，经十年，二三四五十年，都变成专家，只要我们能要求更美好的话。

而什么是最好的呢？没有止界的。依各人口味相异，没有一个机器来衡量。

勉强给分数，只有用比较。

这家比那家好，同样的材料，同样的价钱，一家一家地比下去，最后得出一个结论，就知道什么最好。

书中的经验，都是我历年来尝过的美食，给各位来个指引，就此而已。

其中有许多食肆已经消失，用文字来保留，也是惟一的途径。我常呼吁，濒临绝种的动物当然要保护，但濒临绝种的厨艺，也应该让它一代又一代地传下去。

NBA70/12

年轻人都有他们的理想与抱负，吾垂垂老矣，已胸无大志，只懂得吃吃喝喝，这也许就是人生吧，我想。我真没用。

后来读中外名人传记，才知道自己没有做错。连文学家林语堂，到了晚年，人家问他做人意义，他也回答：“吃吃喝喝而已。”

大家一齐吃吃喝喝去吧。

目 录

序

一

食谱

蒸鱼/3

煎蛋/5

冬瓜食谱/7

花生食谱/9

猪手姜/12

肥皂翅/14

鱼肠/16

血料理/19

生炒草头/21

爱吃的/ 23
龙虾当早餐/ 25
欢天颂/ 28
蔡家炒饭/ 30
泡菜颂/ 33
面颂/ 38
即席面颂/ 40
上汤/ 42
微波炉/ 44
小炭炉/ 46
制面机/ 48
锡纸/ 50

二

食味

加纳家酱油/ 55
味精/ 57
新产品/ 59
猪油/ 61
蒜头膏/ 63
天津冬菜/ 65
榄菜/ 67
腐乳吾爱/ 69

古怪芝士/71

鱼露/73

辣/75

三 甜点

蜜/83

荔枝/85

大树菠萝/87

橘子/89

咳糖/91

话梅/93

酸梅糖/95

四 食趣

入厨小智慧/99

未能食素/101

萧铜先生/103

被拔舌的人/105

糜/107

问题不大/109

消化奇兵/111

五 茶水

- 水/115
- 水话/117
- 茶故事/121
- 普洱颂/124
- 玉露/129
- 英式饮茶/130
- 野茶禅/132

六 酒

- 威士忌吾爱/139
- 啤酒乐/144
- 汤酒/149
- 蛋酒/151
- 奶酒和蜜酒/153
- 好酒民族/155
- 日本酒等级/157
- 干啤酒/159
- 滩之生一本/161
- 哈利吧/163
- 宝血丽/165
- 宿醉食物/167
- 价值/169

食

谱



蒸鱼

蒸鱼，是中国烹调艺术中最高的境界。

日本人拿鱼去烧，始终太过原始；美国人煮鱼，暴殄天物；英国人把鱼炸了，吃得喉肿；法国人将鱼滚汤，肉质已变，完全不如蒸鱼的原汁原味。

不会烧菜的女人常问我：“到底要蒸几分钟？”

废话，鱼的大小，肉身的厚薄，没有一尾相同，看是什么鱼，蒸多久，全靠经验，失败了从头来过，蒸坏了十条鱼，自然学会要蒸多少分钟。

铺在鱼面上的葱条、姜、芫荽，任你喜欢，不加也是可以，但建议蘸几滴绍酒，要不然，淋上白兰地也是秘诀。

要豪华一点，可用金华火腿、咸菜、辣椒、酸梅、豆酱、菜甫、冬菜或冬菇。不过不能缺少的是肥猪肉，向小贩要一点，切成丝，摆在鱼上面，蒸出来

包你香喷喷。

友人蒸了一条老鼠斑给我吃，上面铺的是夜香花，加在冬瓜盅上的那种花，香甜无比。把鱼吃完之后，鱼汁用来煨米粉，更是一绝，但觉得用香花蒸鱼，不必用到老鼠斑之一类的贵鱼，黄脚鲷已经不错了。

用一些想像力吧，新鲜百合、茉莉、荷花、菊花、玫瑰花等等蒸鱼，不必做，想想已经好吃。



煎蛋

我最反对人家买放久了的鸡蛋来吃。

反正大家已怕胆固醇，不太吃鸡蛋了，要吃，当然得买最新鲜的。农场鸡蛋固佳，但到处跑的鸡所生的更好，九龙城街市左边进口的第二档菜档有卖，但是一买就要五十只。自己吃不完分赠给邻居，是最便宜的礼物。

通常我只吃蛋白，不爱蛋黄。这也有原因的，小时候生日，母亲煮了个蛋，我刚吃完蛋白，飞机来轰炸，双亲拖我进防空洞，我不舍得放下，一口将蛋黄吞下，哽住气管差点死掉，从此见到蛋黄就怕。

但是把蛋黄和蛋白一起打糊了的菜肴，像煎菜甫蛋、蒸水蛋或奄姆列，照吃不误，而且还来得一个爱吃。

煎荷包蛋是最基本的吃法。有些女人说：煎荷包

蛋还不容易？我叫她们试煎一个来看看。她们当场表演，点着火炉，下油入镬，就那么把蛋打开壳放进去。我一看就知道外行，油还没热便下蛋，煎出来的蛋白一定死死硬硬的，完全失败，还说会煎蛋，真不要脸。

煎荷包蛋的学问在于时间，现代人一赶，绝对煎不出好蛋来，煎得最美味的是泰国街边的小贩，他们用小炭炉，慢慢地煎，煎到蛋白发出微细的泡泡，又酥又香，但是蛋黄还是软熟的。

香港的茶餐厅的煎蛋已毫无技术可言。新加坡的没有吉隆坡的好，因为吉隆坡的生活节奏慢，肯花时间去煎。当然，檳城的，比吉隆城的更佳。

在家里煎蛋，如果没有泰国小贩们的耐性，也可有变通的方法，但也一定要记得油要热得生烟时才下蛋。炉灶要用最猛烈的火，打下鸡蛋，把镬盖盖紧，罩住热气。随即熄火，焖个两分钟，又香又嫩的煎蛋，大功告成。



冬瓜食谱

到了夏天，什么蔬菜类都不好吃，菜心芥兰，老得要死，又不甜，九龙城的菜贩告诉我一个方法：夏天吃菜心，不管炒还是当油菜灼，一定先用滚水烫过。

回家照做，果然好吃了许多。

天热，最好还是吃瓜类，什么凉瓜、南瓜、水瓜、青瓜，夏天就特别美味。

其中最诱人的是冬瓜，最近出现了新界大冬瓜，并非椭圆形，而是又肥又圆，像一个气球，也像美国万圣节用来做灯笼的大南瓜，美丽得很。

第一次看到这种冬瓜，高兴得要命，马上买一个回去煮。切了四分之一已经是一大锅，怎吃得完？

冬瓜除了冬瓜盅之外，最可口最朴素最简单的做法是用来煲潮州人的长条菜甫，煎菜甫蛋的那一种，