

 贝太厨房



厨房的故事

萨巴蒂娜 著

東風曾放雲千樹更吹落星如雨
寶馬雕車
美酒路鳳蕭聲動玉香光轉
銀魚龍舞降
賊里雲柳買不得笑語魚人暗香
家思尋他子
詩人却在燈火窗明處
歲時
詩人却在燈火窗明處
歲時

中国大百科全书出版社

油健康 有健康

靓丽女性时尚新宠健康油

『轻爽&清爽』独创工艺制成,并且不含胆固醇。

健康利多

清爽、不油腻的“健康利多”,
由[轻爽&清爽]独创工艺制成,
并且不含胆固醇。



特别选用
高油酸品种
芥花籽

为了更健康靓丽,我在朋友的推荐下,开始使用日清健康利多。

健康利多清爽不油腻口感好,而且对健康有益。

现在,听说朋友们也经常谈论这个话题。

使用健康利多的三大理由:

Why?

“我很不喜欢口感油腻的东西!”

清爽、不油腻

选用高品质的芥花籽,由日清[轻爽&清爽]独创工艺精制而成,带来清爽、不油腻的口感,令烹饪的美食更松脆、更爽口。

Why?

“油酸的魔法力量使今天的生活幸福无拘束,任何时候都能精神百倍。”

不含胆固醇,

含有丰富的油酸

对健康非常重要的油酸含量在70%以上。

Why?

“再也不会觉得在家招待朋友会麻烦!”

极少油烟味

烹饪时,厨房内油烟极少,衣服也不易吸附油烟味,令料理过程轻松又时尚。





高品质 好滋味



太太乐鸡精
中国名牌



品牌形象代言：蒋雯丽



- 太太乐拥有十万平方米的现代化绿色环保生态厂区
- 创立了中国的鲜味理论和工业体系，并牵头制定了中国鸡精行业标准
- 拥有五万六千吨全球最大的鸡精单体生产线，调味品年产量突破十万吨
- 三百六十度全程管理，三百六十天品质承诺
- 拥有三千万家庭用户，二万家餐馆的庞大客户群和十万会员的消费者俱乐部，百年幻影劳莱斯秉承着“至尊、至诚、至味”的理念服务广大消费者
- 六十个销售分支机构构建起覆盖全国的分销服务网络，并远销美国、日本、东南亚及中东地区

厨子 的故事

萨巴蒂娜 著



中国文联出版社

总编辑：徐惟诚 社长：田胜立

图书在版编目（CIP）数据

厨子的故事 / 萨巴蒂娜著 .—北京：中国大百科全书出版社，2006
（贝太厨房）

ISBN 7-5000-7564-2

I . 厨… II . 萨… III . 饮食营养学—普及读物 IV.R155.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2006）第 110116 号

作者：萨巴蒂娜

菜品艺术造型师：高瑞珊 刘飞 刘成

摄影师：马俨

内容编辑：贺天 戴旭明

责任编辑：许丽君

特约编辑：沐融融

责任印制：乌灵 周丽英

美术设计：葛睿 孟明 丁杰

中国大百科全书出版社出版发行

（北京阜成门北大街 17 号 邮政编码：100037 电话：88390695）

<http://www.ecph.com.cn>

天津市豪迈印务有限公司印刷

新华书店经销

开本：720 毫米×960 毫米 1/16 印张：12 字数：50 千字

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

印数：1-25000 册 定价：30.00 元

东风夜放花千树

《厨子的故事》断断续续写了好长时间，让我从少女年代跨入三十高龄，头发也从长变短，从短变长，再最终变短。这期间喜欢的人都换了好几个，崇拜的偶像更是层出不穷，从演电影的舞王约翰·屈伏塔到会说流利法语的击剑冠军王海滨，只是小谢的名字从来不变。

我打小就喜欢讲故事给妹妹听，鬼故事、武侠故事、自己改编杜撰的历史典故……不过如果我只能写一个，我愿意写这本。世间还有什么可永垂不朽，只有美食能历久弥新，可伴人终老。

写完这本书的时候，正好北京的秋天来了，适合听许巍的《秋天》和明哥的《暗涌》。在这充满刻骨风情的歌声里，我要特意说明一下，书中的女主角和我以及现实中的人都没啥关系，因为我没有马尾巴，我也不喜欢吃甜食哦。

好了不啰嗦了，节省点时间让你们开始看故事。

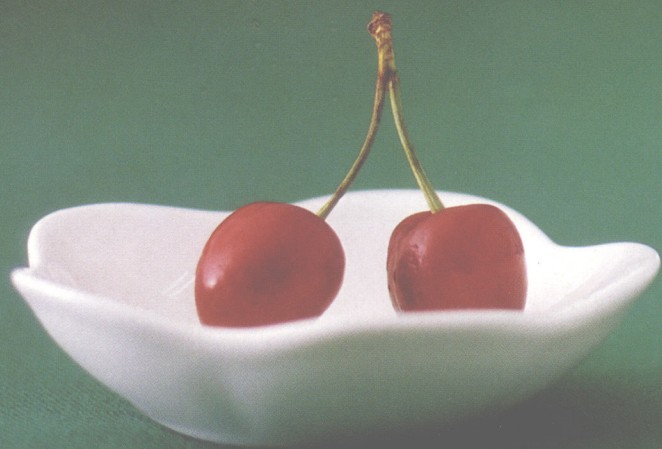
希望你们都好胃口，好一辈子。

萨巴蒂娜

sa8@ringierasia.com

saba@vip.sohu.net

2006年9月





目 录

10 第一章 立夏：厨子的一场家宴之蓑衣黄瓜

蓑衣黄瓜

清炒虾仁

拔丝山药

白果糕

26 第二章 小满：香草霓裳盛宴之姜丝黄酒

什锦刺身

尖椒土豆丝

榨菜肉丝面

女儿红

46 第三章 芒种：小丸子的前生今世

酸梅汤

狮子头

珍珠丸子

春卷

66 第四章 夏至：九个厨师的比武之红莓雪饮

冰牛奶冲麦片

柠檬金枕面包

叉烧肉

什锦烤肉串

酒蒸鸭蛋黄炒金丝南瓜

树莓冰淇淋



92 第五章 白露：十条无辜的鱼

腰果炒鸡丁

清蒸鱼

鱼丸粥

鱼汁排骨

112 第六章 秋分：味可倾城之三味章鱼消魂汤

三味章鱼消魂汤

蛋炒饭

鲜虾鸡汁豆腐

130 第七章 小雪：再见，小谢之玫瑰汤圆

小点心

香甜鸡蛋盅

玫瑰汤圆

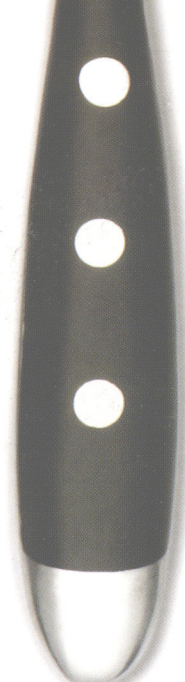
荷包蛋炒饭

152 本书菜谱精选：二十四桥明月夜

182 此书所有参与者介绍：纷纷路上“杏仁”

184 *Bonus*

190 感谢语



第一章

立夏





我是一个厨子，我知道所有关于烹调的秘密。

在半厘米宽的黄瓜上我可以片11刀，片成12个相连的薄片，每一片都像纸一样薄，人情薄如纸的纸。

而且为了保持脆爽，这11刀需要在5秒钟之内完成，否则手掌的温度会让黄瓜流失水分变得绵软，“蓑衣黄瓜”就失去了全部意义。

只这一手，我练了3年，必须要11刀，在5秒钟之内。第一次练成的时候，我抬起头来，望着青色的天，笑着落泪呢。

即便如此难，这只是一桌家宴的头盘凉菜中的一道，通常只在夏天供应。冬天的黄瓜生长在暖棚里，吸收不了日月的精华，是无论如何不会好吃的，我这么认为。

所以冬天，我不做黄瓜。别人求我也不做，每个厨子都有一些怪癖，而我十分怪。

立夏这天：蝼蛄鸣，蚯蚓出，王瓜生，是吃黄瓜的最好的一天。

一般在这个晚上，我会请若干朋友到家里来吃一顿晚饭。

这是一个疏离的社会，那些好友不知道我的职业是什么。知道又如何呢？他们可以吃到我做的菜就够了。我们彼此喜欢，彼此施予友情，他们送我鲜花，给我宠爱，给我无尽的赞美，他们通常请我在外边吃饭，我这次约请他们在家里吃。

人们已经很久没有在家里吃饭了——麻烦呢，需要择洗和准备很多材料，人们普遍没有耐心，一切都想速成：快餐面，速速赚钱，以及速速相爱。怎么还会在家里做饭？

但我喜欢。最欣赏鲁迅写的一个片断：“面河的农家的烟囱里，逐渐减少了炊烟，女人孩子们都在自己门口的土场上泼些水，放下小桌子和矮凳；人知道，这已经是晚饭的时候了。老人男人坐在矮凳上，摇着大芭蕉扇闲谈，孩子飞也似的跑，或者蹲在乌柏树下赌玩石子。女人端出乌黑的蒸干菜和松花黄的米饭，热蓬蓬冒烟。”每一个字都透出人间烟火的幸福。

一顿家宴，可以给人幸福，况且给别人幸福比接受幸福更快乐。厨子这个职业，是上帝恩赐的。

我最大的梦想是做饭给一个人吃，他想吃什么就做什么：饺子每次只煮5个，因为只有刚出锅的最好吃；每个周末，都有一碗美味的汤，在他伸手可以触及的地方；而且我保证，每天的早餐和夜宵都不会重样——小馄饨、水煎包、三丝面、什锦炒饭、豆浆油饼、锅贴……

除非他要求。

我这么宠爱他，会不会永远留住他的爱？

我需要很多很多的爱，而且要永久，跟我爱他那么久。

他们来的时候，天有些微雨，但天色还是亮的。有的还带来了新伙伴介绍给我认识，排队带鲜花和礼物给我，我一个一个吻他们的面颊。

有人闹着先喝酒，于是我端上已经用冰镇过的蓑衣黄瓜。

那些人把黄瓜夹到碗里，就着酒大口大口吃下去，没有人说什么，像是一个单相思的人给另外一个人的爱情那样被浪费。

虽然浪费，然而我喜欢。我喜欢“浪费”这个字眼，只要浪费得起。所有人都在黄酒的酒力下微醺，早就在桌前坐齐整了，纷纷催我赶紧上菜。

第一道热菜是清炒虾仁，把它作为第一道菜，是因为此菜清淡爽口，不占胃口，能挑逗开人的味蕾，却不会遮住宴席中后续其他菜的味道。就如同表演，总是从名气小的演员开始，大牌一定是最后一个出场。前面的小角色们粉墨登场，使尽了力气，底下的观众依然踮着脚尖雀跃着，等最后一个。

虾仁要鲜、弹、嫩，同时还要滚热，所以这道菜必须是上桌前才能做。早晨让小犬萨常德陪着我走路去买鲜河虾，回来花两个小时逐个用手剥了皮，去干净肠线，再用调料抹好放在冰箱里用足够的时间入味，等开场前，又用练习过十年的功夫烹调了它。如此隆重，这虾也不过是沦为一个陪衬，在不被人注意的时候出场。

客人纷纷举筷，没有置评。

虽然都是中餐，我用的却是西餐的上菜方式，吃完一道才上另一道。一个原因是，这样可以让食客细细品尝每一道菜的滋味，而