

朱轶说菜

饱食者的呓语

朱轶 著



图书在版编目 (C I P) 数据

朱轶说菜 / 朱轶著. —北京: 中国盲文出版社, 2007.1

ISBN 7-5002-2465-6

I. 朱… II. 朱… III. ①饮食—文化—中国 ②菜谱—中国

IV. ① TS971 ② TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 164381 号

朱轶说菜

著 者: 朱 轶
出版发行: 中国盲文出版社
社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号
邮政编码: 100072
电 话: (010) 83895215 83896965
印 刷: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 700×1000 1/16
字 数: 160 千字
印 张: 14.5
版 次: 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷
印 数: 1—10000 册
书 号: ISBN 7-5002-2465-6/TS·42
定 价: 34.80 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

A photograph of a man, likely a chef, wearing a white chef's jacket and a red scarf with a gold emblem. He is holding a white tray with food on it. The background is a warm, brownish-gold color.

朱
轶

说

菜

中国盲文出版社

序

隔壁大妈的好干儿子

——阿丘

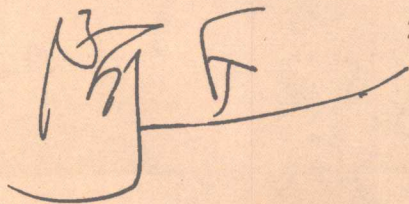
朱轶给我的印象是，总在背景很暗的追光下做黑社会老大评点江湖状，轻盈舒巧，肥而不腻。

像《生活》这样的节目换了我这样的，会使国人对当下的社会发展状况以及全民生活水平非常不自信。只有像他这样身宽体胖的才让节目和观众心态都欣欣向荣。

《超市大赢家》也是偶尔看一些，觉得超市店主在午夜放这种体格的人进去蛮放心的，没有偷吃偷拿的品相，一片富足意满之态。我做了两年《南北笑星火辣辣》节目的策划，几乎搜罗了全国各地的一、二线笑星，其中相声演员有不少，才听说朱轶以前也是相声学子，但最终没有在笑坛掙掌声却溜到主持人队伍里来了。在综艺频道，朱军、赵保乐是从相声口转业到了电视节目主持人，其余的几乎都是广播学院科班毕业的。印象中文艺界向电视人转型最便利莫过于三套，平台对口，得天独厚。但即便这样也只有上述两位。之前搞文艺的到经济频道做主持人的恐怕就只有朱轶一人了，新闻频道的是我和《朝闻天下》的赵普，我是从事戏剧编剧的，长期在文艺圈打拼，赵普在北京台做综艺节目，之前是奔着王小丫的《开心辞典》去的，但他毕竟还是广院的嫡系。除了综艺频道的转型对口对路无可争议之外，我和朱轶可算是实打实地苗不红根不正，所以有一种同道中人的感觉。

最早看到朱轶是在经济频道的《龙行天下》节目，户外游戏什么的，当时很羡慕他能和几个漂亮美眉成天去旅游，还不用自己花钱；过了几年偶尔转台看到他在做菜，很担心高级厨师们旁边口若悬河的他有很多吐沫直接当调味品进了油锅，不过后来等我做了一期做菜节目才知道这菜也就一摆设，没人真的吃，也知道朱轶练过相声，喷口活很好，很吝啬自己的消化液。总体感觉他有了相声基本功的训练和演艺心态的锻造，既能面对观众做现场节目，也能单独对镜头无交流地说故事，这是很多没有文艺经历的主持人所不具备的。朱轶有很多爱好，曾经的表演才能没能有过多地施展，老毕的《七天乐》不识货。朱轶和我随央视主持人足球队出去踢过几场球，摘了眼镜像一堆蒜泥白肉在绿草上打滚，球技不咋地但专注执着，很受场地边中年家庭妇女们的青睐——谁不愿自己的儿子长得这样康庄富贵又是生活技巧专家又是烹调能手，小嘴一嘟老能给你出谋划策化解生活难题啊！

所以，作为全中国大妈们的有点小坏心眼儿但不失敦厚朴实的大众儿子，希望朱轶愁每个家庭所愁，忧每位大妈所忧，为和谐社会多奉献一些好味口的菜肴，为美好生活多出些锦囊妙计。



2007年1月于北京

吃与杂念

——高博

笑对生活，从吃饭开始。

任取四维角度之一，如何也没有可能将鄙人与“吃”——文言曰：“食”联系在一起；另，古人语：“君子远庖厨”，似我等玉树临风之翩翩少年着实不应与“要么变成餐饮界的一个大愤青，要么改行去做厨师”之“朱庖丁”同谋，其实非也。我哈哈一笑，吟曰：“空空，不是这样的！”

现在正式开聊。

我是爱惜美食的。不过，能被我称之为“美食”的，必得以肉为主打，当然，最好是全肉。生为西北汉子，羊肉乃鄙人之最爱，一周至少吃一次涮羊肉——注意，不是火锅，是涮羊肉；鸡肉次之，喜翅，红烧最好；猪肉需做成丸子，如朱軾说“一包滋味尽在其中，可加入荸荠、藕弥补脆感之不足，大嚼之，能感受到各种材料的精华之所在”。所谓健康又营养的绿色蔬菜，之于本人，犹如草原上的青草，食之无味，弃之又确是不能满足作为一个七尺有余男儿之所需维生素 ABCDEFG 的，所以，权当吃中草药了。虽喜肉如此，却生得玉树临风之好身材，实实羨煞不辞为减肥而著论的朱主持，天赐良“材”，不要怪愚兄。

唯一可以宽慰“丰满”之人的说法是：体胖因心宽。不过，前日得一理念：杂念多的人吃得多。是异端？是正论？且不必费心论证。不过，真真地于鄙人身上验证了。只要一个人的时候，就会“杂念”丛生。思考，是我生命中不可缺少的一部分，其余两个同样很重要的部分即是吃和睡。思考，甚至是睡着了的时候。不知是否有人像我一样十几年“梦耕不辍”，上万个梦（一宿多梦），上演悲欢离合，嬉笑怒骂。醒时，便很累。所以，醒时，我总想吃东西。不过，即便如此，我依然停留在“食客”水平，依然“君子”着，而朱軾这个“与食俱进论”者，已然步入另一境界，已然“庖厨”了：什么食性、食品、食相，什么食有层次、食有取舍、食与时进，什么食不可穿凿而为之、食需忌“耳餐”，不一而足。盖朱軾亦多杂念之人。

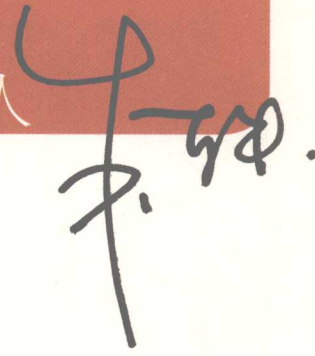
读罢朱主持之饮食经，“食”性大发：真真个“日啖肉饭三大碗，老来再做‘长瘦’人”啊。食物会让人生长得自然，人也就活得自然。所以吃吧，有讲究地吃，精致地吃，实惠地吃。爱吃，才爱生活。

一堆杂念。

今儿先聊到这儿。

2007年1月

写给饕餮的人



已经很长时间不怎么动笔写作。因此我一度怀疑自己有没有出书的能力——当和出版社的杨爱荣老师初次共进晚餐之后，我自己在车里想了很久，越想越头疼。

也许会眼高手低，也许会心有余而力不足。但是，我决定要写这样一本书。我相信这是个难得的机会，来印证主持了5年时间的“全国电视烹饪大赛”，收获的绝不仅仅是一厚沓全国乃至海外华人厨师的名片。

实际上我现在比那时候更加的胖了。朋友们笑谈我纯粹是为这个节目所发福。其实大家看不到，发福的不止我一个人，我们节目组的人几乎都不瘦，除了我们的制片人和我的女搭档——他们一个要殚精竭虑地为大家谋福利，一个要保持苗条绰约的好身材。

这本书叫做《朱轶说菜》，名字是从《朱轶说计》抄来的——那是我目前知名度最高的节目，每天一集，专讲大众防骗的内容。收视率大约在1%，低于《非常6+1》大约一个百分点，要努力，正在努力中。开始做《朱轶说计》是2005年春天的事情，我终于有机会把自己塑造成想像中《绅士刑警》的派头，过一把穿黑衣的瘾。到狗年春节前夕的时候，我和我的同事们一共揭露和鞭答了大约200种左右的骗术，很过瘾，相当过瘾。

过瘾之余，愈发地痛恨那些没有进取心的骗子，他们研究新骗术的速度越来越缓慢了，严重地没有跟上时代的步伐与时俱进。于是我们每天接到的令人有新鲜感的爆料短信也渐渐地少了，最近据说要改版了，也许这本书再版的时候，《朱轶说计》就已经绝版。



也好，骗子没有进取心必然是件好事，《朱軾说计》绝版的那一天也就代表着社会文明程度小小的进步。

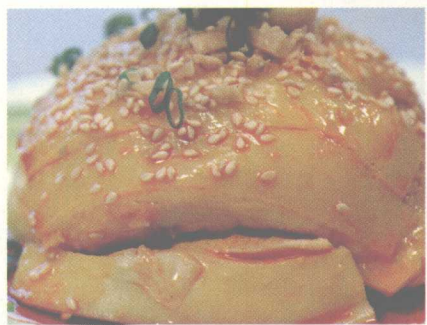
于是领导会微笑而慈祥地对我说：专心做你的菜吧。

作为作料撒在大厨堆里折腾了5年，和“久病成医”的道理类似，现在同事们都叫我“厨子”。真的很惭愧，这么多年积累的大多是“记问之学”，没有真正实践的经验。美食家们也结识了不少，真的是很令人尊敬的一类人，他们对饮食的钟爱极其地严重，每个人都有一整套和其他人完全不同的理念。在同一天看古清生、许城北和赵纾等不同的作家撰写的美食手札的话，会有晕头转向的感觉。

于是得出一个基本的结论：吃饭是一件人各有志的事情，完全不必人云亦云，附庸风雅。

在这本书中，我会在每道菜里，向您进一步阐述这个基本的结论。

衷心地祝大家
吃得开心，吃得舒
服，吃得健康。



2

序

隔壁大妈的好干儿子
吃与杂念
写给馋嘴的人

10

总开篇

从佛跳墙说起

家常佛跳墙

16

鲍鱼杂谈

鲍汁虾

20

简单鳗鱼

扒烧盘龙鳗

24

饱 论

红煨鲟鱼
灵芝北芪煲水鸭

28

32

补 论

燕 窝
家常甲鱼汤

36

鱼 翅

竹荪海虎翅
金汤海虎翅

层次论

40

密瓜海鲜船
脆爆三鲜

取舍论

44

肉馅酿苦瓜
养生小炒皇

唯心主义

48

烤乳猪

为厨者心意

52

八宝茄丁
酥皮扇贝

与食俱进

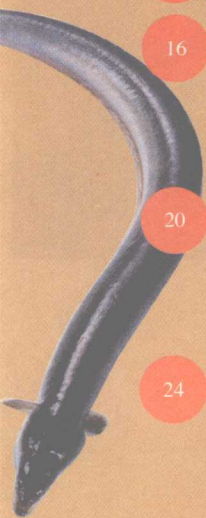
58

老醋蜆头
酸辣螺头

漫谈滋味

62

莼菜银鱼羹
干贝红柿羹
糖醋里脊



66

悖论三条

茄汁大虾
乌鱼蛋汤

70

我爱包子

珍菌钵
酸辣汤

74

火锅非议

海珍一品煲
香椿苗拌核桃仁

78

法国大菜

红鱼子炒芦笋
家常麦香鸡排

82

猪炖牛

粽香海鲜烧牛肉
西红柿炖牛腩

86

水 说

碧绿水芹
竹荪山菌汤

请客说

宅门小卤肉
菠萝凤尾虾

90

煮饭说

菜胆烧鹿筋
醋椒鱼骨汤

94

论 炒

炒天鹅蛋
小炒黄牛肉

98

饭量考略

泡椒炒羊肉
椰肉炖老鸽

102

馒头和包子

脆皮乳鸽
牡蛎白菜豆腐汤
银耳金瓜

106

指点勾芡

翡翠虾球
珍菌豆腐羹

112



116

大小冰箱

鸡油白菜心
金瓜芋头盅

120

说 鲜

西湖牛肉羹
干贝冬瓜羹

124

劝 酒

酱闷海兔
蛤蜊蒸水蛋

128

调料杂谈

金银蛋上汤凉瓜

134

酱 油

酱肘子

138

何谓穿酱

白玉花枝片
家常鹅掌筋

142

点 菜

京葱炒猪肝
冰糖银耳炖雪蛤

高 汤

146

上汤时蔬
菌香一罐鲜

买 菜

150

茄汁海鲜豆腐
榄菜肉碎四季豆

猪 油

154

明虾炒白菜
青瓜炒贝尖

刀 俎

158

炆腰花
水晶墨鱼仔
山药炒木耳

剥皮鱼记

164

响油鳝糊

臭豆腐记

168

酥香咸肉



172

朱说螃蟹

甜酱焗海蟹
蟹肉扒菜胆

176

减肥刍议

豆渣青菜钵
腰豆南瓜糕
清润四宝

180

乱弹私房菜

一掌乾坤
卤水鸭颈
辣子掌中宝

186

大 米

竹筒米粉肉
干锅腊肉莴笋片

190

蛋炒饭

西红柿炒鸡蛋
手撕火焙鱼

194

从肉食者鄙说起

朱氏红烧肉
辣炒五花肉

说鲜鱼

干烧黄鱼
剁椒鱼头
糖醋酥鱼

198

说 鸡

口水鸡
干锅手撕鸡

204

丸 子

糖醋丸子
花菇鱼丸

208

纵欲的川菜

宫保鸡丁
干椒炒腊肉
鱼香肉丝
麻婆豆腐

212

辣不怕

豉香仔排
腊八豆炒香干
蒸腊肉

218

健康杀手

干锅肥肠
泡椒凤爪

222

后 记

229





我想说，这是一本给想玩玩儿做饭的人士写的书。
尤其是男士。

我希望男人们都能多少喜欢厨房。那是个神奇的地方。

在搜狐接受访谈的时候，主持人要我形容一下自己。

我脱口而出：我是个会做饭的男人。

一点儿虚荣带着半点儿标榜，说完就觉得自己很有成就感。

准确地说，我是一个喜欢摆弄厨房用品的人。

我在中国最专业的烹饪氛围中连记带问泡了整整五个年头了。

在这个意义上说，我超过了刘仪伟。他做《天天饮食》的时间不到5年。

很自豪。

然而很痛心的是，我一直都盘算着怎么把我认识的厨师都吃一遍甚至几遍，荒废了许多可以正经研究做饭的时日。于是到现在，我必须承认，我做饭的水准可能还不及刘仪伟。

不必说我谦虚。我是认真的。

所谓黄天不负有心人，想把一件事情做好，只要有恒心和决心，并且脚踏实地地开始一点点做。

如果，您已经具备了恒心和决心，那么我们就开始吧……

（一）

如果看这本书的时候，您仍然住在老式设计的住宅里——厨房面积很小，空间局促无法有做饭的好心

情。那么就假如您已经拥有一个标准化的厨房，具备7平方米以上的面积（我的厨房是7.11平方米，嘿嘿），具有4个以上的标准橱柜，1台110立升以上容积的冰箱，不少于2个灶眼、2个联体水槽、3把刀、2块砧板、微波炉1台、粉碎机1台、大容量垃圾筐1个的话，就可以直接按照下面的路数开始你的家庭烹饪“煮夫”之道了。

顺便解释一下这些东西的用途。

1. 为什么厨房要超过7平方米

首先确定你的身高超过155厘米，体重不低于60公斤。好的，我相信你完全打开的两臂长度大约是160厘米。你要想在厨房里舒服地伸个懒腰的话，最窄的地方也得160厘米；假如你将来有兴趣在墙上多安装些架子，这个空间还得预留几十厘米。就算是180厘米的宽度吧；再说长度，水槽两个大约长90厘米，吸油烟机长度大约110厘米。放砧板的空间大约为50厘米——这只是一块砧板，再来一块大一点儿的？（待会再说为什么要这样准备）来块80厘米的吧，你还得考虑留出搁几个盘子和碗的地方，怎么也得留出40厘米吧。如果你的几何学得不差，现在应该能算出来7平米是必须的了。

另外我要提醒你，如果你的厨房大到超过25平方米……那么请接受我对你表示的羡慕，呵呵。

2. 为什么要有4个以上的标准橱柜

厨房除了烧你和你老婆都爱吃的菜，它本身还要兼具储藏的功能。储藏副食品、未开封的调料、抢购来的打折大米，甚至要放因为客厅过于狭小而放不下的鞋子——记得单独把它们安排好，不要和你的蚝油瓶子同处一柜。





3. 为什么冰箱要 110 立升以上

必须承认，这是个我瞎想的数字，最近因为看见顽童在非禁放区燃放鞭炮于是打电话给了 110，然后看着警察把小孩子们驱散。不过我的直觉告诉我，比这个小的冰箱会让你去超市浪费的时间增加很多。

4. 为什么不能少于 2 个灶眼

其实两个都不够用。应该安装两大两小那种四眼灶——当然这取决于你的厨房是不是更大一些。同时煮汤烧水炖肉煎蛋会大大节省你被油烟熏灸的时间，以免影响你用餐的胃口。

5. 2 个联体的水槽

这是标准配置。我不认为 3 个或更多的水槽有什么意义。

6. 3 把刀和 2 块砧板

这就是成语“两面三刀”由来的正解。“两面三刀”说的就是古人认为做菜必须要三把刀和两面都能用的砧板——我们的生活质量比古人高，就买 2 块砧板吧——1 块切熟东西和干净的蔬菜，另 1 块可以随意处理，一般都用来切生的小动物或者没洗过的蔬菜，嘿嘿。

7. 微波炉

其实这东西可有可无。我用它来快速泡茶，效果很好，大家可以试试。

8. 粉碎机

这是个不能没有的助手，它无所不能……粉碎，从花生仁到西红柿，到五花肉。我郑重劝告你，得花几百

元钱，买1台牌子好一点的。

9. 大号的垃圾筐

什么道理一定要大号的呢？如果您会很节省地把黄瓜头儿洋葱把儿冬瓜皮儿都做到菜里，那么我认为1个买菜用的塑料袋就足以满足您的需要了。

备足以上基本需要后，您大可以再发挥想像增加您认为需要的东西，不过要量“地”而行，厨房的空间不要被自己弄得太局促。

(二)

接着就应该去超市了，虽然你我的口味不一样，不过我建议您还是尽量买齐所有的味型调料。酸甜麻辣都应该有——家里没准儿会来一位和朱轶审美观接近的客人，那你就用得着那些你并不感冒的东西啦。

1. 咸味调料

食用盐，当然是碘盐，推荐买的品牌是——各地盐业公司的正牌产品。

生抽，酱油的一种，色淡而味鲜，黄豆酿造，蒸鱼和凉拌菜的时候用得最多。推荐品牌是——等哪天我的头像印在酱油瓶子上了，就认准购买吧，呵呵。

老抽，再加工的酱油，由于加入了糖色，颜色是深的而且有甜味，不适用于生食和凉拌，适合烧肉，上色。

蚝油，用牡蛎加工蚝豉的副产品，是一种复合调料，有些高级货里面还含有额外的盐、糖、淀粉等等，一般可以单独使用而无须酱油等调味。

2. 甜味调料

白砂糖，记住是砂糖，而不是绵白糖，更不是红糖。





砂糖的味道更好。

冰糖，砂糖的再制品，是糖的精华。很多菜肴都需要用到。若以砂糖替代，其味逊色不少。

果汁，用来给瓜菜入味。

3. 麻辣味调料

豆瓣酱，当然是郫县的。

辣椒牛肉酱，自然是阿香婆婆的。

蒜蓉辣椒酱，最好是泰国来的。

干尖椒，最好不是硫磺熏过的——颜色红亮与否绝不是挑选的标准。

4. 酸味调料

山西陈醋，东湖牌的占有率好像更高，但是据山西的朋友告诉我，很多牌子都是正宗的，比如我用的“宁化府”。

镇江香醋，烧淮扬菜的时候，似乎用镇江醋更加地道。我本人吃饺子的时候，更喜欢蘸镇江醋。

浓缩柠檬汁，这是彻头彻尾的外来调料，但却几乎适合所有的中国菜，值得备一小瓶。

5. 香味调料

月桂叶，卤烧蒸煮肉类的时候必不可少的香料，甚至煮茶叶蛋的时候都用得着。

桂皮，月桂的堂兄肉桂树的皮，奇香，近似于月桂。

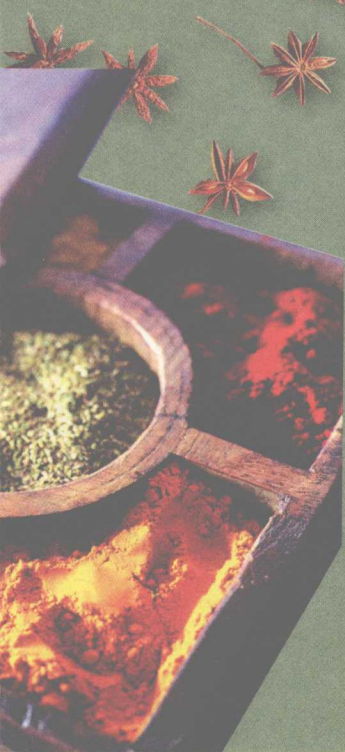
八角茴香，就是大料，一定是8个角！！如果你买回来的有11个角，或者是7个角，最好不要用，可能是赝品，会中毒的。

黑胡椒粉，海南特产，辛辣开胃。

白胡椒粉，有些菜如果撒黑胡椒就会破相，于是用它比较隐蔽。不过味道比较淡。

6. 增鲜剂

味精，虽然过于传统，但现在高级鲜味调料满天



飞看得眼花，倒是可以考虑买一袋。

鸡精和味精的最大不同就是加了色素，黄澄澄的看着很容易想起鸡的天然气质——当然这是假象了，因为它太便宜，险些和味精的价格仿佛了，所以不能太信。

鸡肉粉，这个比较昂贵，可以相信它的内涵大于鸡精。在尝过它的味道后我都很相信这里面真的有半只曾经鲜活的老母鸡，但也绝对有大量人工的成分，所以要慎用。

高汤粉，世面流行的高汤粉据说是来自日本的牌子，内容却净是中国的金华火腿和老母鸡等等，味道也不错，我一直用它。但这是我的个人观点，您可以不必理会。

7. 黏着剂

我首先推举哥俩好……抱歉，应该是必不可少的淀粉，就是生粉啦。据使用得出的感受，土豆淀粉似乎不容易变质，所以推荐之。

细心的您可能已经注意到，虽然我在以上的文字里尽可能全面地推荐一个厨房里应该配备的合适的器具和基本调料，却没有说到锅的挑选——这是为了尽量让您不花冤枉钱，除非是全新的独立生活，需要置备新的锅，蒸锅汤锅平底锅炒锅等等，如果您手头有几口旧锅的话，完全可以让它们继续发挥作用。我们在家庭烹饪里，实际上有3口锅就完全足够了。如果实在要买新锅，我推荐用纯粹的铁锅，而不是含有令人生疑的特富龙不粘涂层的锅。我曾经见过一种看上去很酷的锅，锅底有一圈圈的靶子样的环，据说这种构造就是防粘锅的，我没用过，如果您买得到，可以试试。

接下来要开始做菜了。

祝您愉快：)。

