

# 不将就的餐桌

食物是生活美学的开场白

霍萍 李非 著

56道私房时尚食谱，  
搭配食材选择、  
餐桌布置、食物摄影、  
食物造型等实用技巧，  
让我们从食物开始，  
回归生活的仪式感。



# 不将就的餐桌

霍萍 李非 著

食物是生活美学的开场白



北京科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

不将就的餐桌: 食物是生活美学的开场白 / 霍萍, 李非著. —北京:  
北京科学技术出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5304-9808-8

I. ①食… II. ①霍… ②李… III. ①菜谱—中国  
IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第193580号

## 不将就的餐桌：食物是生活美学的开场白

---

作 者：霍 萍 李 非

策划编辑：孙 爽

责任编辑：李 菲

责任印制：李 茗

封面设计：阮元元

出 版 人：曾庆宇

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街16号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66135495（总编室）

0086-01-66113227（发行部）

0086-01-66161952（发行部传真）

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

网 址：www.bkydw.cn

经 销：新华书店

印 刷：北京宝隆世纪印刷有限公司

开 本：787 mm×1092 mm 1/16

印 张：13

字 数：282千字

版 次：2019年3月第1版

印 次：2019年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-9808-8 / T · 1003

---

定 价：88.00元



京科版图书，版权所有，侵权必究。  
京科版图书，印装差错，负责退换。



2015年3月以前，我是一个媒体人，大学4年学新闻，毕业后从都市类媒体、时尚杂志、传媒公司，到国内最好的财经媒体，记者、编辑、广告、市场策划等，媒体界的核心岗位我都一一做过，也大都做得游刃有余。那10年，媒体职业曾是最热爱的，也是最适合我的职业。

直到2014年的那个秋天，亲历媒体行业的一场巨大变故后，我开始重新思考职业的选择。那个时候，特别希望自己能亲手去创造些什么，完全靠自己的能力，不依靠平台，不依靠光环，不依靠资本，就是看看自己到底能做什么又能做成什么。

选择自己喜欢的，是我当时的决定。我追求自然、质朴、美好、健康、有设计感的东西，我热爱美食，尤其喜欢健康的美味。但我不是一个厨师，甚至连一个会做饭的人都算不上。恰巧那段时间最爱的食物是沙拉，我觉得沙拉对厨艺的要求不高，就开始自己学着做，在这个过程中收获了很多的灵感和成就感。我想，美食何不从沙拉开始呢？

于是我的第一个创业项目就从沙拉开始，我创办了“未满”这个品牌，先是做线上的沙拉，后来在北京实验性地开了“未满客厅”（目前已关闭）。作为一家以“食物美学”为主题的西餐厅，我不仅仅关注食材的选择，对食物品质提出近乎严苛的标准，还很看重整个餐厅氛围的营造。我把空间定义为“客厅”，从家具的选择到一整面干花花墙的打造，从每一个盘子的选择到那些从旧物市场淘回来的器皿，我想为进店的每一位客人营造一种舒适、温暖、亲切的家的氛围，而不是一间冷冰冰的正统西餐厅。最有意思的是，在这个有限的空间里，我们通过变换布景、器皿、食物设计等不同的手段，营造出不同的氛围，打造了多场深受客人喜欢的派对活动。

客人在这里用餐而收获的所有体验，我都希望不光能用眼睛看见，还能用心去感受。开餐厅的那两年多是最累也最努力的时光，我常常是在餐厅待得最久的那个，大情小事都亲力亲为。因为第一次开餐厅，中间遇到的困难挫折多到可以单独写一本书，但是所有的困难都不在意料之外。一切都是全新的，无论是收获还是困难，那都是我以前所没有经历过的。也正是这个过程，让我对创业，更重要的是对食物，以及食物所传递的人与人之间的关系有了更加深刻的了解。

我最早对于食物美学的认知和理解，来源于台湾美学大师蒋勋，他有一个很重要的观点是：吃是认识美的重要开始。他说：“我们一直说品味，谈到生活美学，最重要的是品味，西方叫 Taste，我们发现‘品’、‘味’都是在讲味觉，Taste 也是讲味觉、讲吃。所以我觉得‘吃’真的是人类认识美的一个最重要的开始。如果吃得粗糙、吃得乱七八糟，其他的美大概也很难讲究了。”

未满的 Slogan 是“食物是生活美学的开场白”，未满客厅也是以食物美学为主题的餐厅。之前在公众号（ID：生活未满）上写过一篇文章《当我在谈食物美学时到底在谈什么》，写完那篇文章，便有了出这本书的想法。食物是通往美好未来的一把钥匙，它是人与人之间、人与其他生命个体之间、人与大自然之间的一条连接纽带。吃什么，不仅体现了一个人的偏好，更是反映了一个人对待生命和自然的态度与价值观。后来因为餐厅的琐碎事务一直未能静下心来写作，但是这个念头一直在心里，直到 2017 年年底终于可以有大量的时间自己掌控，这本书才有了真正的进展。

李非是我的好朋友，因为食物结缘，去她那里吃了很多次饭，也见证了她的“非厨房”这一路的变化和进步。于是在开始写这本书的时候，我邀请她一起

来写食谱的部分。在这本书里，李非是我的采访对象，也是很多食谱的提供者，她的食谱在书中均有标注。李非更擅长中式和传统的食物，她对食物持之以恒的爱让我感动，感谢她让这本书有了更丰富实用的内容，“非厨房”的摄影师刘娇更是为这些食谱拍了很多的漂亮照片。

本书的食谱部分还要感谢原未满餐厅的厨师孙智强和丹尼，他们和我一起研发食谱，并最终将各个菜品尽可能最佳呈现。

本书的文字内容要感谢曾经在报社共事过的张启斌和龚雪薇，我邀请他们跟我一起在家闭关一星期，一起梳理文字，确认详细的写作思路。尤其是食谱类的文字，需要很强的耐心和细致度。那是一段美好的时光，我们一起做饭吃，一起碰撞出很多的灵感，并将它们呈现在这本书的每一个章节。还有之前在未满任职的文案书祎，她在本书最早的策划和提纲撰写中也付出了努力。而本书的图片拍摄除了我和刘娇以外，



也采用了未滿工作室和餐厅之前邀请的一些摄影师拍摄的作品，他们是程程、Mao、Shadow、弥张、曹露、晓勇，在此一并表示感谢。

更要感谢孙爽——最初跟我建议要出这本书的图书编辑，她一遍一遍地催促，但又很理解我运营餐厅的琐碎和辛苦。即便中间我多次想放弃，她依然鼓励和督促我。她的执着使我下定决心一定要把这本书好好做出来。同时，感谢“有好东西”电商平台和我的好朋友 Pearl，在我们的食谱研发过程中提供了很多新鲜而又有特色、有品质的食材。

这本书，不仅关于美食和餐桌，更关于日常生活，关于人与人之间的关系和爱，是我对“食物美学”这一概念的理解和解读。全书分为六个章节，其中五个章节的观点和内容都搭配以相关的食谱。除了这些好吃好看的食谱外，也有餐桌布置、食物摄影、如何组织小聚会等实用性内容。

创作是如此美好的体验，无论是文字写作、图片摄影，还是食物制作，希望这本书，是对这些美好体验的汇聚和沉淀。它是一个尝试，也是一个全新的开始。

食物是生活美学的开场白，这不仅仅是一句品牌标语，更是我坚持的日常生活实践。也以此书作为我第一次创业的总结和致敬。感谢如此艰难又如此美好的3年，让我成为一个更好的自己，也开始懂得什么才是真正的爱，和生活。



2018年4月



---

## 霍萍和李非的对谈

**霍萍：你从事与食物有关的工作多长时间了？**

李非：2012年从第一个工作室开始，到现在已经快6年了，这6年其他的事儿都没做，就一直跟食物打交道。做酱料，做各种食物元素的研发设计等等。

**霍萍：是什么样的机缘让你开始做这些的？**

李非：家里人都是厨师，爷爷、爸爸、叔叔、大伯都是厨师，我从小就喜欢做菜，一直很想开一个小馆子做地道的北京菜。19岁的时候爸爸去世，那之后才有真正的想法并付诸行动，因为想把对他的思念复原到食物上，通过食物表达对爸爸的思念。对爸爸的记忆都是他做的菜，后来我才明白，我这么喜欢做食物，无论是开餐厅还是做工作室，都是想还原对爸爸的记忆。

**霍萍：用一种什么关系来形容你和食物？**

李非：食物是我的老师。到目前为止，我越发有这种感觉，我有很多感悟都是从做饭学来的。比如我花了很长时间练习和面，我的祖籍是山西，以前对和面没有什么特殊的感觉，觉得很普通。后来我研究面食，一年四季，同样的面粉对水的需求量是不同的，我对待它的手法和它给我的反馈也是不同的。再比如疙瘩汤，同样的水量一次都放进碗里，但在冬天和夏天，同样的水量、同样的手法、同样大小的水流打出来的疙瘩都不一样。这和做人做事是一样的道理，你付出什么，就会收获什么。

**霍萍：如何看待食物对人和人之间关系的影响？**

李非：从食物可以看出一个人的性格和处事方式。举个例子，一个外地来的女客人在我们的工作室住了一段时间，我们一起买菜、做饭，一起分享制作食物。一开始我们对她的很多用餐习惯都看不惯，后来才知道她对厨房收纳、食材保存，甚至用餐礼仪完全没有概念。为了拉近距离，我们经常坐在一起聊天沟通，陪伴她一同学习和感受食物带给生活的乐趣。在这个过程中，我们更加了解对方，关系也更加亲密。离开时，她很感慨，这些年从来都不曾关注过家人爱吃什么，饭桌上冷冷清清。

**霍萍：印象最深的一顿饭是什么时候，和谁，吃的什么？**

李非：我爸爸去世后第一年过年我做的第一顿饭。我妈在家哭，跟我说，每年过年都是你爸做饭，咱们今年过年没人做饭了。那是我第一次学着认真做一顿饭，以前从来没下过厨房。但那天我就在厨房里凭着我以前的记忆做出来了。红烧大虾、糖醋排骨，做得特别好吃。我和姐姐和妈妈一家三口一起吃了那顿饭。妈妈激动得哭了，那个时候我才觉得厨艺也是有遗传的。

**霍萍：最喜欢的食物是什么，形容一下它的味道？**

李非：最喜欢吃白菜，白菜里有绿叶菜和根茎菜里都有的鲜甜味儿，放不放调料都





好吃。我们家小院儿最喜欢吃的一道菜是锅塌白菜。切下来不要的白菜帮铺在锅的最下面，不放油，等白菜出水，再放一层白菜帮，再放叶子，会蒸出一碗白菜水。

**霍萍：关于食物，无论是工作还是生活，最理想的状态是什么？**

李非：在从事食物有关的工作中，希望能创造更大的社会价值，我很想做更多的健康调味料，也能教给大家更多快手的菜谱、更营养的搭配。每天吃自己做的食物，旅行的时候或去别的餐厅感受和体验新鲜的食物也是一种美好的感受。

**李非：你从事与食物有关的工作多长时间了？**

霍萍：不到3年。但喜欢了很多年。以前只是看和关注，3年前才开始真正做。

**李非：是什么样的机缘让你开始做食物有关的工作？**

霍萍：应该是在报社上班的时候才开始认真思考“吃和食物”这件事情，那时候每天中午跟同事都会发愁吃什么，因为自己不做饭，周边的餐厅好吃又健康的不多，再加上那几年食品安全问题频繁发生，所以我就想，如果以后能自己创业做事情，一定做跟食物相关的，这样首先能让自己吃得更健康。

**李非：用一种什么关系来形容你和食物？**

霍萍：亲密但不健谈的朋友。我做饭的时候很专注，处理食材的过程就好像在跟它聊天，也是一种跟自己对话的过程，又没有任何压力，要是没处理好它，比如把某种菜炒糊了，我会跟它说对不起。

**李非：如何看待食物对人和人之间关系的影响？**

霍萍：很多人要见面聊事儿，或者要处

理问题，可能都会说，约个饭吧。其实往往这时候，约的不是“饭”，而是那个“时间”。这种时候吃什么并不重要，食物只是个媒介。通过吃饭这件事儿，可以短暂地拉近人和人之间的距离，这个时间段，我跟你在做一样的事儿，而且吃的是同一个盘子里的食物。但是我比较喜欢那种认真的吃饭，这个时候，跟谁吃就很重要了。两个人边吃边聊，分享对于盘中食物的感受，吃饭时还是放松一些吧。

**李非：印象最深的一顿饭是什么时候，和谁，吃的什么？**


霍萍：在西来禅寺的第一顿饭。去年4月我去成都西来古镇参加一个10天的禅修项目，纯素食，但不是那种清汤寡水的素食，非常丰富，每一餐的五谷杂粮、蔬菜水果都搭配得非常好吃。吃饭时止语，饭前饭后都要供养祷告。那半个小时的时间里，你的生命里只有食物和自己，没有手机，没有聊天，没有任何打扰，嘴巴和心都在细细品味着每一种食物的味道，馒头是小麦的香气，胡萝卜香甜清新，白菜花是那种有点儿软又有点儿脆的独特口感，每一种食材都有自己特有的味道，像一个个美妙的音符，这顿饭也影响了我以后吃饭的习惯，吃得比较素，尽量专注地享受食物。

**李非：最喜欢的食物是什么，形容一下它的味道？**

霍萍：没有最喜欢的食物，禅修之后几乎全素食，喜欢一切健康的谷物，比如薏米、黑芝麻、核桃等。蔬菜和水果也都很喜欢。就是那种很自然的味道，让人有很强的幸福感。

**李非：关于食物，无论是工作还是生活，最理想的状态是什么？**

霍萍：进行更多关于食物的创作，无论是食物本身还是其衍生的东西，也希望对食物的这种热爱能践行到生活的每个方面。出去旅行或者去餐厅吃饭，既能好好享受那一餐，又能获得很多创作灵感。



在舒适美好的环境里，  
怀着对食物的满心期许，  
看着盘中经过用心设计呈现的美食，  
闻着食物经过烹制后散发的美妙香气，  
隐隐还有一点儿花香，  
听着正合情境的音乐声响起，  
又或是大自然的风掠过叶子摩挲的声音，  
偶尔间杂着餐具轻碰时悦耳的清脆声，  
感受椅子的舒适、桌布的柔软、刀叉的温凉，  
以及食物送入口中微微的刺激与愉悦，  
尝着食物在口中化开时绽放出的味道，  
鲜美的、柔嫩的、咸香的……

**这是我对食物美学所能呈现出的最佳想象。**





## 第一章 从食材开始感受食物之美 1

---

- 01 新鲜食材，带着阳光和泥土的气息 4
- 夏日西瓜沙拉 6
  - 无花果紫葡萄沙拉 9
- 02 合适就好，不必迷信高级食材 10
- 奶酪焗南瓜土豆 12
  - 番茄酱 15
  - 烤时令蔬菜 16
  - 咸蛋黄肉松面包 19
- 03 物尽其用，不要嫌弃丑食和剩食 20
- 丑苹果（苹果派） 22
  - XO 酱 25
  - 泡菜 26
  - 五彩水果干 29
- 04 四时风物，藏在厨房里的山川湖海 30
- 怀柔栗子磅蛋糕 32
  - 贵州花心薯配蜂蜜椰子酱汁 35
  - 宁夏滩羊法式小切 36
- 05 美好食材，是美味也是责任 38
- 鹰嘴豆糊 42
  - 香煎三文鱼配松子菠菜红糯米 45

牦牛酸奶思慕雪杯	46
06 温暖手作，每一种都是对生活温柔的爱	48
草莓酱	50
秋梨膏	53
糖火烧	54

## 第二章 那些绝妙的食材搭配 56

---

无花果 × 鹅肝	60
香橙 × 鸭肉	63
牛排 × 甜椒	64
番茄 × 水牛奶酪	67
芝麻菜 × 帕尔玛火腿	68
萝卜干 × 鸡蛋	71
鲜虾 × 牛油果	72
芦笋 × 培根	75
罗勒 × 松子	76
菠萝 × 鲜虾	79

## 第三章 好看和好吃一样重要 80

---

01 那些自带滤镜的食材	84
芥末鲜虾腌鲑鱼牛油果塔塔	87
樱桃小萝卜沙拉	88
无花果冻芝士蛋糕	91
烤朝鲜蓟	92

02 搭配出来的赏心悦目	94
牛排沙拉	96
贝果开放三明治	99
黄瓜青柠水果水	100
03 食材的花花世界	102
玫瑰坚果冰激凌	104
南瓜花椰菜浓汤	107
樱花布丁	108
康乃馨冰块配鸡尾酒	111
芝士南瓜花	112

## 第四章 营造食物的氛围 114

---

01 食器和生活的亲密关系	118
02 善用生活化物品布置餐桌	122
03 美食摄影有大学问也有小技巧	128
04 食物造型师：善用食物的魔术师	134

## 第五章 食物的仪式感 138

---

01 美好的一天从早餐开始	142
蓝莓松饼配阿萨姆红茶	144
芹菜饼配燕麦芝麻粥	147
鸡胸肉香菇三明治配咖啡	148

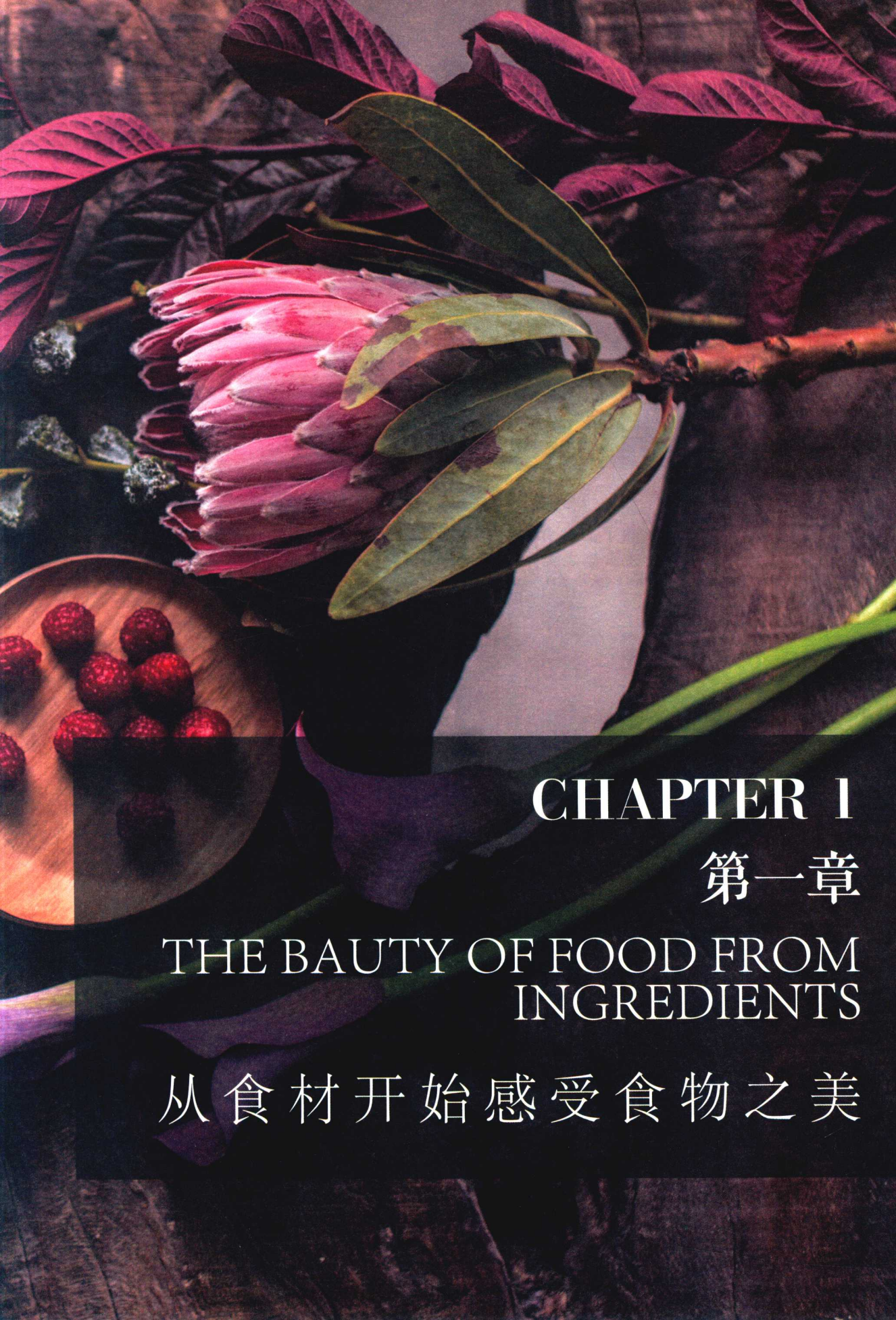


02 认真对待每一顿饭	150
腊味煲仔饭配黄瓜汤	152
佛卡夏面包配百香果汁	155
青酱烤鸡肉肠腰果披萨	156
03 一起下午茶吧	158
柠檬乳酪酱配黄油饼干与白茶	161
柚子茶配戚风蛋糕	162
焦糖香草冰激凌配浓缩咖啡	165
04 深夜食堂	166
龙利鱼排配虾仁薯条佐塔塔酱	168
烤牛肉丸配威士忌	171
火腿丁鸡蛋面配羊肉串	172

## **第六章 以食为由的相聚之美** 174

---

01 和你一起吃饭真是太好了	178
02 那些适合聚会吃的食物	182
火锅	184
Tapas 拼盘	187
羽衣甘蓝甜椒双拼咸派	189
03 如何举办一场小聚会	190



# CHAPTER 1

## 第一章

THE BAUTY OF FOOD FROM  
INGREDIENTS

从食材开始感受食物之美



「从食材开始感受食物之美」



除了品尝食物时追逐美味的天然本能，想要更进一步地感受食物之美，亲自下厨同食材打交道无疑是最好的选择。

台湾美学大师蒋勋曾提到，美学其实是一种感觉学。食物美学，可以视作是生活美学里的一个分支，它与食物有关，与感受有关，更与这种对食物感受的生活方式和态度有关。

看美食节目时，我们经常听到美食专家对一道美食发出“色香味俱全”的评价，而这也往往是我们在生活中给予一道美食的最高评价。“色香味”即是视觉、嗅觉、味觉的全方位感受，从而最终达到的心理上的“幸福感”与“满足感”。

在舒适美好的环境里，怀着对食物的满心期许，看着盘中经过精妙设计呈现的美食，闻着食物经过烹制后散发的美妙香气，隐隐还有一儿花香，听着正合情境的音乐声响起，又或是大自然的风掠过叶子摩挲的声音，