

吃好一点，吃少一点。
学会浅尝二字。

蔡澜说
美食

学会
浅尝二字。

浅尝



蔡
澜

著

Learn to taste

蔡澜说
美食

学会
浅尝二字



Learn to taste

蔡
澜



图书在版编目 (CIP) 数据

蔡澜说美食：学会浅尝二字 / 蔡澜著. — 北京：北京时代华文书局，2019.5
ISBN 978-7-5699-2965-2

I. ①蔡… II. ①蔡… III. ①散文集—中国—当代 IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 037294 号

蔡澜说美食：学会浅尝二字

CAILAN SHUO MEISHI:XUEHUI QIANCHANG ERZI

著 者 | 蔡 澜

出 版 人 | 王训海

图书监制 | 陈丽杰工作室

选题策划 | 陈丽杰

责任编辑 | 陈丽杰 汪亚云

封面设计 | 熊 琼 秉中 DESIGN WORKSHOP

内文版式 | 王艾迪

内文插画 | 苏美璐

责任印制 | 刘 银 范玉洁

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印 刷 | 北京凯德印刷有限责任公司 010-87743828

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 787mm×1092mm 1/16 印 张 | 14.5 字 数 | 150 千字

版 次 | 2019 年 7 月第 1 版 印 次 | 2019 年 7 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-2965-2

定 价 | 49.90 元

版权所有，侵权必究

关于本书

蔡澜先生说：
吃不饱的菜，最妙。

豆那么细小，一颗颗吃，爱惜每一粒的滋味，也爱惜了人生中的一切细节。

虾一定是吃不热不冷的，温温地上桌，才是最佳状态。
鱼和饭的温度应该和人体温度一样，过热和过冷都不合格。

水平的要求，是逐步地提高，从便宜的，吃到贵的。
原则上，应从淡薄吃到香浓。
学会浅尝二字。

蔡澜先生也说：
活着，大吃大喝也是对生命的一种尊重。
最过瘾的莫过于放纵自己。偶尔地放纵自己，是清福。
有灵性的人，从食物中也能悟出道理。

蔡澜生活美学系列



《不如任性过生活》



《今天也要好好吃饭》



《愿你成为最好的女子》



《我决定活得有趣》



《没有什么了不起》

关于作者

蔡澜——

最“年轻态”的生活家，电影人、美食家、作家、主持人。

《风味人间》《舌尖上的中国》总顾问、《开讲啦》特邀讲师、
《新周刊》年度生活家，与金庸、黄霁、倪匡并称香港“四大才子”。

爱好吃喝喝喝，到处旅行，与人闲谈，写书写字……向来活得潇洒，
过得任性，金庸说他是真正潇洒的人，是世间第一等风流人物。

生活美学系列代表作《不如任性过生活》《今天也要好好吃饭》
《愿你成为最好的女子》《我决定活得有趣》《没有什么了不起》。

蔡澜生活美学系列



《蔡澜说人生：世间事 贵痛快》



《蔡澜说好物：我喜欢的是欣赏》



《蔡澜说美食：学会浅尝二字》



《蔡澜说书法：静下心来 写写字》

出 版 人：王训海

图书监制：陈丽杰工作室

图书策划：陈丽杰

责任编辑：陈丽杰 汪亚云

封面设计：粟中 DESIGN WORKSHOP

内文排版：王艾迪

内文插画：苏美璐

图书印制：刘 银 范玉洁

团购电话：010-64263206



书·美好生活
Book & Life

书，当然要每日读。



有灵性的人，从食物中也能悟出道理。

金庸序

蔡澜是一个真正潇洒的人

除了我妻子林乐怡之外，蔡澜兄是我一生中结伴同游、行过最长旅途的人。他和我一起去过日本许多次，每一次都去不同的地方，去不同的旅舍食肆；我们结伴同游欧洲、藩市，再到拉斯维加斯，然后又去日本。最近又一起去了杭州。我们共同经历了漫长的旅途，因为我们互相享受做伴的乐趣，一起去享受旅途中所遭遇的喜乐或不快。

蔡澜是一个真正潇洒的人。率真潇洒而能以轻松活泼的心态对待人生，尤其是对人生中的失落或不愉快遭遇处之泰然，若无其事，不但外表如此，而且是真正的不萦于怀，一笑置之。“置之”不太容易，要加上“一笑”，那是更加不容易了。他不抱怨食物不可口，不抱怨汽车太颠簸，不抱怨女导游太不美貌。他教我怎样喝最低劣辛辣的意大利土酒，怎样在新加坡大排档中吸牛骨髓，我会皱起眉头，他始终开怀大笑，所以他肯定比我潇洒得多。

我小时候读《世说新语》，对于其中所记魏晋名流的潇洒言行不由得暗暗佩服，后来才感到他们矫揉造作。几年前用功细读魏晋正史，方知何曾、王衍、王戎、潘岳等这大批风流名士、乌衣子弟，其实猥琐龌

蹉得很，政治生涯和实际生活之卑鄙下流，与他们的漂亮谈吐适成对照。我现在年纪大了，世事经历多了，各种各样的人物也见得多了，真的潇洒，还是硬扮漂亮，一见即知。我喜欢和蔡澜交友交往，不仅仅是由于他学识渊博、多才多艺，对我友谊深厚，更由于他一贯的潇洒自若。好像令狐冲、段誉、郭靖、乔峰，四个都是好人，然而我更喜欢和令狐冲大哥、段公子做朋友。

蔡澜见识广博，懂得很多，人情通达而善于为人着想，琴棋书画、酒色财气、吃喝嫖赌、文学电影，什么都懂。他不弹古琴、不下围棋、不作画、不嫖、不赌，但人生中各种玩意儿都懂其门道，于电影、诗词、书法、金石、饮食之道，更可说是第一流的通达。他女友不少，但皆接之以礼，不逾友道。男友更多，三教九流，不拘一格。他说黄色笑话更是绝顶卓越，听来只觉其十分可笑而毫不猥亵，那也是很高明的艺术了。

过去，和他一起相对喝威士忌、抽香烟谈天，是生活中一大乐趣。自从我去年心脏病发之后，香烟不能抽了，烈酒不能饮了，然而每逢宴席，仍喜欢坐在他旁边，一来习惯了；二来可以互相悄声说些席上旁人中听的话，共引以为乐；三则可以闻到一些他所吸的香烟余气，稍过烟瘾。

蔡澜交友虽广，不识他的人毕竟还是很多，如果读了我这篇短文心生仰慕，想享受一下听他谈话之乐，又未必有机会坐在他身旁饮酒，那么读几本他写的随笔，所得也相差无几。



代序

吃少一点，吃好一点：学会浅尝二字

问：你眼睛一看，就知道这道菜好不好吃？

答：有些菜可以的。

问：比方说？

答：比方说，上了一碟鸡蛋炒虾仁，那些虾，已经冷冻得变成半透明，怎会好吃呢？

问：那你就不举筷了？

答：也不是，朋友请客的话，我会夹鸡蛋来吃，鸡蛋是无罪的。

问：我很想问一个许多人都想问的，那就是怎么能成为一个像你一样的美食家？

答：美食家我不敢当，我只是一个喜欢吃的人，问我怎么成为什么家，不如问我怎么求进步。我的答案总是努力、努力、努力，没有一件事是不努力就可以得来的，努力过后就有代价，用这些代价去把生

活素质提高，活得比昨天更好，希望明天比今天更精彩。

问：说得容易，做起来会很难吧？

答：不开始，怎么知道难？

问：我们为了努力工作，对吃喝怎么会有要求？所以只有到快餐店去解决了。

答：早一个小时起身，自己煎个蛋，或者煮好一碗面，也不是太难，做个自己喜欢的便当，也能吃得好，这就是所谓的努力了。

问：我发现你原来是吃得不多的，你的许多朋友也说：蔡澜这个人不吃东西的。这是不是因为你已经吃厌了，人也老了？

答：老不是一种罪，我承认我是老了，有一天，你也会经过这个阶段。至于是不是吃厌，好的东西怎么会吃厌呢？当今好的东西少了，我就少吃一点。

问：照样很多呀，有瓜果菜蔬，有猪肉鸡肉，有石斑也有苏眉，怎么说少了呢？

答：有其形，无其味，你们吃的鱼多数是养殖的，肉类的脂肪也愈减愈少，蔬菜更是经基因改造，弄得没有味道。人类为了贪婪，拼命促生，有些还加了很多农药，又为了养殖失去颜色，不管人家死活，加苏丹红等色素，不好吃不要紧，吃出毛病来可不是开玩笑的。



问：那食物，你也只选好的来吃？

答：鲍参肚翅，我一看到就逃之夭夭，人家请客，我最多淋点蒸鱼汁在白饭上，拿来送酒。

问：去的都是高级餐厅？

答：我一个礼拜写一篇评介餐厅的文字，不能只吃高级的，那会离开读者，我什么食肆都去，只要是能引起我食欲的。

问：什么东西才能引起你的食欲？

答：没有吃过的。我的好奇心很重。

问：有什么东西，是百食不厌的？

答：妈妈做的菜，家乡的味道，怀旧的味道。

问：这世界上你没吃过的，不多吧？

答：错。太多了，再活三世，也吃不完。

问：那——那我们要怎么样才好？

答：一切浅尝。

问：浅尝？

答：是，这是一种很深奥的学问，美食当前，叫你不再去碰是不容易的，我自己也忍不了，要学会浅尝不容易。

问：那要怎么开始？

答：从要吃，就吃最好的开始。别贪便宜，有野生的，贵一点也得买，吃过野生的，就知道滋味有多好，再也回不了头去吃养殖的了。

问：那和浅尝有什么关系？

答：你们这个年代，就算有钱，能吃到野生东西的机会也不多，那么就别贪心，吃几小口就放弃，看到养鱼，只用它的汤汁来浇白饭，也是一种美食。

问：白饭吃了不会发胖吗？

答：胡说，现在的人哪会吃得太多饭？你们发胖，是因为你们喜欢吃垃圾食物，而垃圾食物多数是煎炸的，煎炸的东西吃多了，才会发胖！

问：煎炸的东西很香，你不喜欢吃吗？

答：我也喜欢，不过我喜欢吃好的。

问：煎炸也分好坏吗？

答：当然，包着的那层粉那么厚，吸满了油，我一看到就觉得恐

