

天王厨艺

天王美食食出人生真谛

何江西 / 著



天王厨艺

何江西 著

经济日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

天王厨艺/何江西著. —北京:经济日报出版社,
2000.9

ISBN 7 - 80127 - 349 - 4

I .天... II .何... III .文化 IV .TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 68733 号

天王厨艺

著 者	何江西
插 图	黄炳健
责任编辑	陈 佩
责任校对	天 时
出版发行	经济日报出版社
社 址	北京市宣武区白纸坊东街 2 号
邮 编	100054
经 销	全国新华书店
印 刷	灵山红旗印刷厂
规 格	889 × 1194 毫米 1/24
字 数	100 千字
版 次	2000 年 9 月第一版
印 次	2000 年 9 月第一次印刷
印 张	5
印 数	1 - 5000 册

ISBN 7 - 80127 - 349 - 4/G · 164

定价:19.00 元

版权所有 盗版必究

目 录

序一:有趣而亲切的名人菜谱·····	蔡 澜(1)	黎明煲冬瓜鸡汤·····	(15)
序二:为何江西鸣锣开道!·····	黄 霏(2)	林子祥要爱情与面包·····	(16)
中文简体版前言·····	何江西(3)	叶倩文“沙丽咖喱鸡”·····	(17)
		周润发番茄薯仔木棉鱼汤·····	(18)
巩俐怀念火红红辣子·····	(4)	周星驰特制雪菜肉丝面·····	(19)
王菲独唱友情不夜天·····	(5)	赵雅芝饮食心得卫生至上·····	(20)
李连杰爱清淡家常菜·····	(6)	吴倩莲炮制万恋猪手·····	(21)
霆锋最怕炖蛇龟汤·····	(7)	奚秀兰生命之源十杯水·····	(22)
张柏芝珍惜粒粒皆辛苦·····	(8)	曾志伟拣饮择食·····	(23)
刘德华“华仔西多士”秘方·····	(9)	肥肥两款补汤助演出·····	(24)
张学友最爱上海菜·····	(10)	柯受良最爱“辣椒炒牛肉”·····	(25)
郭富城完美身体秘诀·····	(11)	汪明荃“药膳”健身·····	(26)
谭咏麟秘制海南鸡饭·····	(12)	张艾嘉醋炒薯仔丝·····	(27)
成龙饮食不讲究·····	(13)	梅艳芳对食物要求不高·····	(28)
张国荣燕窝保养秘诀·····	(14)	叶童尝出水的真味道·····	(29)

袁咏仪烹饪没天分·····	(30)	陈小春不敢吃鱼翅·····	(52)
梁朝伟拿手粤式凉拌面·····	(31)	黄日华成“虎将”秘诀·····	(53)
杨采妮有情饮水饱·····	(32)	纪炎炎精制北京饺子·····	(54)
梁家辉例必一汤三菜·····	(33)	梁汉文无鸡不欢·····	(55)
肖芳芳难忘狗肉·····	(34)	尹志强深悟美味之源·····	(56)
米雪妙法“番茄豆腐鱼尾汤”·····	(35)	陈百祥天赋百毒不侵·····	(57)
尔冬升有情饮水饱·····	(36)	任达华双鱼论人生·····	(58)
红线女吃在广州要求简单·····	(37)	梁琤生果当饭·····	(59)
陈美龄炮制“苹果煲猪肉汤”·····	(38)	金城武钟情火锅·····	(60)
蔡澜的“白灼牛肉”秘方·····	(39)	李绮虹拿手“一品锅”·····	(61)
黄霑“羊头蹄羹”回味无穷·····	(40)	元彪秘制白切鸡·····	(62)
徐克借酒减压·····	(41)	吴君如味精如仇·····	(63)
舒琪难忘中东菜·····	(42)	吴思远始终最爱中菜·····	(64)
何超仪西瓜当饭吃·····	(43)	俞琤钟情红酒·····	(65)
郑秀文最爱乌鸡汤·····	(44)	许鞍华独步红酒牛肉·····	(66)
莫文蔚秘制“文蔚小甜甜”·····	(45)	岑建勋尴尬之旅·····	(67)
冯宝宝火腿素菜·····	(46)	严浩难忘潮州浓汤·····	(68)
刘青云煲鸡汤秘方·····	(47)	王晶抗拒野味·····	(69)
伍咏薇青春秘密·····	(48)	三毛尝透猫鱼鲍鱼美味·····	(70)
陈晓东拿手煎牛扒·····	(49)	沙姐秘制“沙姐鲍鱼”·····	(71)
陈慧娴水能防老·····	(50)	“功夫良”宁煮家庭菜·····	(72)
陈慧琳金钱龟补声·····	(51)	郑则士鸡翼尖上菜·····	(73)

徐小明蜈蚣蝎子美食·····	(74)	向华胜复元有方·····	(94)
罗兰暴饮暴食不伤身·····	(75)	陈自强最爱大马大排档·····	(95)
泰迪罗宾最怕辣·····	(76)	王羽豪饮不伤身之密·····	(96)
程小东少肉多菜·····	(77)	文隽无肉不欢·····	(97)
罗家英酿制鲮鱼米酒·····	(78)	陈炜知“粥”常乐!·····	(98)
盖鸣晖最爱鲍鱼与燕窝·····	(79)	林国斌饮水饱·····	(99)
周华健最爱“小笼面”·····	(80)	翁慧德既爱又怕水鱼汤·····	(100)
刘雅丽厨房如战场·····	(81)	林晓峰最爱灌汤饺·····	(101)
谢贤鸡汤补身·····	(82)	许冠文蒸鱼有心得·····	(102)
家燕均衡子女饮食·····	(83)	彭健新冬菜蒸鱼有秘方·····	(103)
方中信秘制马介休·····	(84)	吴镇宇烹制冬荫功鱼头·····	(104)
张玛莉特制大眼鸡鱼汤·····	(85)	姚炜独步鲍汁菜饭·····	(105)
梁李少霞独步虾酱蒸猪肉·····	(86)	许志安最爱妈咪靚汤·····	(106)
龙刚少肉多菜勤做运动·····	(87)	黄百鸣难忘新加坡“肉骨茶”·····	(107)
邓光荣注重均衡营养·····	(88)	马海伦秘制菜肉云吞·····	(108)
狄龙独步凉拌苦瓜·····	(89)	甄文达最爱是鱼·····	(109)
仓田保昭推荐糙米野菜饭·····	(90)		
杨凡钟情蔬果·····	(91)	妈妈:此生忘不了你	
吴孟达公开猪杂汤秘方·····	(92)	——献给伟大的母亲(代跋)	
梅雪诗喜爱经济自助餐·····	(93)	·····	何江西(110)

序一：有趣而亲切的名人菜谱

认识何江西的时候，他还是个跑娱乐版的记者。做完郡氏巨星，如李菁、何莉莉、郑佩佩等人的访问之后，在清水湾厂路口等巴士回市区，我们每次一起出城，大家说了很多理想与抱负。

其中一件他想做的，是将自己对食物的心得记录成文字，出一本书。

四分之一世纪后的今天，他的愿望并没有达到，可是书却出成了，写的都是其他人的菜谱。名人菜谱是有趣和亲切的，在外国有过一两部英文书。至于中文的国内明星的文字，再加上生动的插图，倒是第一次见到。

塔湖

序二：为何江西鸣锣开道！

认识何江西多年了。

印象中，这位老弟口舌伶俐，是位精灵少年。两只眼睛，老是不停滚动，很有点眼观四面，耳听八方的味道。

倒不知道他有兴趣写书。

所以那天他开口邀我为他的新作写序，有点愕然。

自然忙不迭答应。

文字在今天日渐没落。报刊都以彩图为号召，仍然有人努力作文字耕耘，我们这些文字一族，焉会不兴致勃勃地摇旗呐喊一番？

把江西老弟文字细看，不由得开心而笑。

真有他的！

点子出得好，角度拿得准。超级明星提供心水美食！

肖芳芳教煮鱼尾汤，纪炎炎公开家传北京饺子秘方，黎天王连独沽一味的冬瓜煲鸡也示众！看来，这本书面世，一般食经有竞争对手了！

而且，江西笔锋常带感情，多年采访明星的生涯，使他对娱乐圈的一群天之骄子，有近距离的认识。所以，明星在他笔下，是立体的血肉之躯，而不是常见的浮光平面。资深的关系，也令他下笔自由度较大。令我这也算是娱乐圈资深一分子的人，看得时有会心。

江西的这本书，另有蔡澜的序。澜兄食经文字，全港最叫座，有珠玉在前广为推介，我更乐于追随骥尾，跑跑龙套，为何江西鸣锣开道！

1997年除夕

黄保

中文简体版前言

想不到，这本小书竟然可以在祖国内地出版。其实当初在专栏上写一些明星生活小品，饮食习惯，烹饪心理，日积月累，结集出书，明星效应，在香港总算不弱，111位明星，确引人入胜，但在祖国内地又如何？

几位前辈鼓励之下，《天王厨艺》又可以出现在祖国内地读者眼前，对作者是一份惊喜，又是惭愧，日后如何回馈他们呢？

只好再努力，提供回锅肉、醉鸡、黑椒牛排、焖鲍鱼……

何江西

2000年8月16日于香港

巩俐怀念火红辣子

巩俐在北京长大，饮食习惯很朴素，要求一般。况且在国内拍电影，外景地多在一些穷乡僻壤。

《大红灯笼高高挂》、《红高粱》、《菊豆》、《秋菊打官司》……这些乡土味很重的电影，进行外景拍摄时，一起作战的电影工作者生活一般都比较艰苦，与外国那些大明星、大导演不同，在荒山野岭，也得来一点享受。

一次在陕西拍《秋菊打官司》外景时，电影单位请了一些内地和香港新闻工作者采访。

在严寒的冬日里，早晨开工之前大家一起吃早点，都是一些稀饭、豆浆、饺子、烧饼等食物，北风呼呼，寒风刺骨，脸上不施脂粉的巩俐，一口一口喝着豆浆，满脸满足。很快，就开始拍戏了。

到了香港拍什么《豪门夜宴》、《上海滩》……这些港产电影，又把她那份（北妞）独有的个性表现出来。午餐时分，停了工作，人人手上都有盒饭，巩俐也少不了。这些盒饭算不上丰富，但那些导演大明星助手……则多来一份饭菜，加了慰劳。大家都叫巩俐一起尝尝，她只是浅笑一下，露出洁白牙齿，点一下头，继续吃她的廉价盒饭。

不过，做明星也不能没有一点享受和要求吧！

巩俐是北方人，嗜辣。那些艳红色的辣子，一口一只地吃，滋味上的满足，都在脸上看见了。

喜欢辣子的她，对香港地方食物的调味品（XO酱）特别喜欢，用来拌饭或面都是她喜欢的。

今日已嫁去新加坡做黄太太的巩俐，不会变成异乡人，因为她仍是怀念那香港的XO酱，还有陕西的豆浆烧饼，当然还有那些火红红的辣子。

很多在内地出来的艺术家、专家等，都不会忘掉内在的朴实本性。时间和生活的改变，都不会影响他们对祖国的情怀，实在难得。

注：XO酱材料：火腿、江瑶柱、虾子、辣子、花生油、胡椒、海盐……大火炒至金黄色，香味四溢，摊凉……入樽可以慢慢享用。



王菲独唱友情不夜天

在香港乐坛已贵为天后的王菲，饮食方面当然好，因为经常四处登台、开演唱会的关系，享尽各地美食。不过，王菲仍是最怀念在北京学生时代的光景。她一脸怀念地说：“我中意读书时那种朴素、简单的生活，吃一碗水饺、一碗面条、或者一碗豆浆已经很开心、满足。我不是说现在的生活不好，讲怀念，我的确很怀念那段光阴。”

伴在她身旁的朋友都喜欢热闹，喜欢凑热闹的王菲也乐得和一班好朋友四处吃喝玩乐。香港的传媒虽然经常报道她出入高级食府，不是吃日本菜，就是去高级餐厅、酒家晚膳，但其实吃是次要，借着饮食和朋友相聚，谈天说地，最紧要的是手中一杯酒，她最爱喝日本清酒。

不要以为王菲无酒不欢，她喝得很有节制，觉得和朋友聊天，喝一点酒会轻松些，没有那么拘谨。其实，站到那么高位，正所谓高处不胜寒，她的压力又有谁知？王菲对吃没有要求，相反希望女儿窦靖童可以吃好，穿好，得到最好的教育。天下母亲都一样，在可以的范围给予自己子女最好的。母亲就是那么的伟大。

足迹遍全球的王菲，认为除了内地的美食多，香港也不愧有美食天堂的美誉，要吃什么菜都有，而且方便，单以中环的“兰桂坊”为例，一个小小的地区，就有着不同的美食任君选择，方便极了。她说：“街口有哈尔滨菜，不喜欢吃哈尔滨菜，转去另一条街有意大利菜，再不喜欢又可以去街头吃日本菜……”



李连杰爱清淡家常菜

在拍片现场，李连杰对着丰富午餐，大脑中浮现出少年时代的往事，父亲见他顽皮好动，便送他去学习少林功夫，一班相同年龄的小孩子，在师傅一声喝令下，耍起少林拳练功。

天没亮就要起床，大伙儿在操场上操练两小时后休息，吃早点。当然只是一些稀饭、馒头，吃完还要继续练功，不准多吃。

接着还要接受拳理文化教育，中午才可以吃饭。午饭较早餐丰富，但也是一些粗菜米饭，虽不是美食，但营养丰富，对这些正发育的小孩子，很受用。营养也少不了多少，各人都满足了，“杰仔”也乐得可以上床睡觉。毕竟一天的功夫课程，真是累倒了，但小孩子不管多累有的玩便可以！

长大了的李连杰，《少林寺》令他海外扬名。来香港发展，拍电影，做“明星”，生活比其他人好得多。

在现场吃午饭时，他和其他人一样，拿着盒饭，一碗清茶，很快满足了。不像其他香港大明星，午饭菜式和其他人不同，至少有油鸡、叉烧、红烧肉……身份不同！

李连杰却不理会，吃饱了算。不过，他对那些工作人员家里带来的私房菜，虽然是一些青菜、豆腐、小鱼和腐乳，却一点也不害羞，小箸小箸地挟着来吃，津津有味，多谢之余，还可以和他们打成一片，不分彼此，阶级之情永不忘记！

今日，在好莱坞的他，事业有成，还娶了一位明星太太利智，当然还有他的爱情结晶小女儿，一家三口，其乐融融！

但他没有忘记在香港拍戏时，和那些工作人员一起尝的私房菜滋味。

这些利智太太都看在眼里，亲自动手下厨，弄一些家乡小炒面包点，以慰他思乡之情。

不要小看这些中国传统食物，它维系了我们数千年的家庭为重，亲情为主的社会风情。在李连杰看来，这些比其他一切来得更重要。



霆锋最怕炖蛇龟汤

青春无敌,加上父母溺爱,各方宠爱于一身,谢霆锋可算无憾,才16岁的他,比同年的孩子来得成熟和健康,令人感到上帝始终有点偏心,怎可以像谢霆锋那样有福气呢?

福气归福气,谢霆锋始终是稚气未除,和其他男孩子一样生活,从他对饮食要求就可以知道!

在一次宣传场合,他在保姆陪同下接受记者采访时,竟然要求一件食物,实在太饿了,碟上只是几条炸春卷小食,很快就被他吃光了。

问他是否喜欢吃东西,连时间环境也不选择?

谢霆锋表示吃东西只是充饥,不会太计较是什么食物,场合环境,对他不重要,因为他发觉没有人阻止他,也不用太计较这些礼貌,况且,他还是孩子嘛!哈哈!

拿他没有办法,事实他的确很可爱,又坦诚,只是他还不知道,饮食对人生的重要性,并非填饱肚子那么简单。

喜欢吃什么呢?在美食家庭里长大的谢霆锋,对食物要求,一定会有吧,起码他也算是太子爷,但他意外地这样说——

只要喜欢吃,又肚饿,不会挑食,食物方面,他也很普通,汉堡包、快餐、朱古力、雪糕……一样照吃。但,最怕吃爸爸(谢贤)在家烹制的古怪食物,蛇、龟、鳄鱼之类炖品,那些药味充满空气,他一闻到拔腿就跑……



张柏芝珍惜粒粒缚辛苦

张柏芝成为新一代影视红星之后,生活上似乎没有改变,起码,不会向往那些豪华生活,仍然是运动衫裤,加上球鞋一对,蹦蹦跳,不失为玉女一名!

年轻的她,除喜欢衣裳之外,还有吃的需求。她和年轻人一样,对食物要求,以简单和饱肚为原则。由于工作繁忙,喜欢运动的她需要大量热能的食物。因此,经理人会安排一些营养丰富的食物,令她有足够体力去应付工作和生活。

当然,家中有位好妈妈,会帮她准备汤水、美味食物,令她在辛苦一天后可以享受一下,作为一个补偿。

但妈妈告诉她,食物得来不易,可以随便享用,但不可以浪费、糟蹋。

张柏芝在单亲家庭长大,妈妈要照顾他们兄弟姐妹几个,艰辛劳碌,想象可知如何?要喂饱几个孩子,实在不容易,自小便在进食中教育她,生活不容易呵!

长大了,懂得了人情世故,又在娱乐圈中闯荡,见惯人事起落,除了饱肚子,她不会对食物有任何要求。她认为最大享受,还是休息一刻,睡一个好觉,比其他都来得好!

这一点,张柏芝是真直言,何江西亲眼目睹她一次对食物的要求和重视。

她被安排在谭咏麟演唱会做嘉宾演出,一早来到后台等候,但因为来早了,要等两个小时,只好看电视。途中肚子饿起来,只有一盒冷掉的盒饭,工作人员不好意思给她吃。可张柏芝不介意,拿起来一口一口地去吃。

这时候,有人来叫她上台表演,只见她将便当放好,便上场表演去了。完毕之后,又拿起那吃剩的盒饭,继续再吃下去。

这份尊重食物的美德,使张柏芝成为一位红星,具有足够的条件!



刘德华“华仔西多士”秘方

天王刘德华，日忙夜忙，在各地东奔西跑，忙忙碌碌，但每次在歌迷面前亮相都风采依然，迷倒不少女孩子，他是如何保持精神饱满且身材健硕的呢？

华仔表示自己工作虽然忙碌，但善于妥善安排时间，保证有充分的时间休息和做运动，再加上均衡饮食，才会有这副模样。

平时工作辛苦，赚了很多钱，人间美味又那么多，为保持天王的样子，是不是必须对丰富美食忍口？

华仔表示不必，他对妈妈所烹制的美味食物，一定会尽情享受。就算去台湾工作，也会去街头巷尾一尝“麻辣火锅”的美味。吃完以后，再做一番运动就可以了。

不过，问及他的烹饪之道如何？懂得吃，未必懂得煮，广东人说！

华仔大笑，一汤两味，不会难倒他的。小时候在钻石山木屋区，家中有一个小商店，放学之后，既要帮忙看铺子，还得帮妈妈煮饭，学会了不少饭菜的烹饪方法呢！

在这里华仔要介绍一样食物的做法，那就是“西多士”。这味“华仔西多士”，相信大家会喜欢吧！

看华仔一脸笑容地讲美食之道，相信食物是我们的生命之源，一点没错。

材料：鲜奶一樽、牛油、鸡蛋、隔夜方面包、糖浆

做法：

1. 方面包用鲜奶浸透，加上蛋液备用
2. 浅锅加热将牛油溶解
3. 放方面包，慢火煎至两面金黄
4. 取出放碟，淋上糖浆，即可食用



张学友最爱上海菜

张学友在如今的乐坛里面被称为“歌神”，身价无数，要啥有啥，但会不会是“食神”呢？

张学友辛苦很多年才有今日的成就，正所谓辛苦挣钱自在吃，享受一下世界是应该的，但问起这个问题，他讲……

今天的这一切还只是开始，尤其是演出舞台剧《雪狼湖》，成功与否，对乐坛影响很重要，因此，工作比享受来得重要。

但饮食对事业成功人士来讲同样很重要，健康、活力都来自于饮食的好坏，这一点毫无疑问。为何张学友这一点也不懂？

张学友表示自己对美食一样喜欢，只是现在仍应在事业上努力，不应该如此快地去享受人生，多干几年，再去尝遍美食也不迟，事实上，他对饮食之道，也略懂一些。

问及他喜欢哪些食物？

张学友表示自己是上海人，当然喜欢上海菜啦！

什么炒年糕、醉鸡、雪里蕻炒肉丝、生炒豆苗、红烧鲰鱼，都是他喜欢吃的，但有一样上海美食他不喜欢，就是“红烧肉”！

为什么呢？

原来张学友在小时候，由于吃了一顿“红烧肉”生起病来，从此再也不吃这道菜了。张学友说他以前也下厨做饭，但现在不用了，一切由太太安排，他做的工作是唱“每天爱你多一些”！



郭富城完美身体秘诀

郭富城在四大天王里面是最擅长跳舞的一位，他的舞技令人叹服，一举手、一投足，都足以使歌迷疯狂、尖叫，如痴如醉地去欣赏他的表演！

长达3小时的演唱，城仔又何以有足够的精神体力去应付“劲舞”呢？况且一开就是十多场，十分耗费体力，因此，他一定要有良好的饮食习惯，才可以保持这样的演出。

城仔承认他之所以有这股活力，饮食对他很重要，他很喜欢吃东西，尤其是美味可口的中国菜，他吃过不少世界美食，却始终认为中国菜是全世界最好吃的。

喜欢遍尝世界美食，不怕变胖吗？

城仔认为喜欢吃东西，不一定会变成肥佬，他会用足够运动减去多余脂肪，一照镜子，就会知道自己体态是否完美，如果体重有增加，腰围又粗起来的话，马上用各种方法去回复原状，他不会节食，但会用洗桑拿及运动去减肥。

为何不节食？

城仔认为节食减肥最错误，因为一旦节食有效之后，胃口一开又大吃大喝，结果，比减肥之前更会暴增体重，不可收拾，因此，千万不要用节食去减肥。

此外，节食还会影响身体抵抗力，容易生病，这种例子他是见过的。所以，他情愿吃好一点，多吃一点，令身体更好，更完美！

郭富城对吃的追求，是使自己更为完美，这个理论很合乎逻辑！

