

能添饱肚子已经是幸事，把肚子添的美轮美奂那就是奢侈了。

这个奢侈的意思是让美食来取悦你的身体，好的美食不但给你个好的身体，也让你有个好的心情，身心健康是任何外在的奢侈都取代不了的。

胡元骏◎著

江湖味道

中国工人出版社

味道江湖

胡元骏 著



中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

味道江湖 / 胡元骏著. — 北京: 中国工人出版社,

2006.6

ISBN 7-5008-3670-8

I. 味... II. 胡... III. 菜谱—中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 047480 号

出版发行: 中国工人出版社

社 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005047 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京京都六环印刷厂

版 次: 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 110 千字

印 张: 11

印 数: 1—8000 册

定 价: 30.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

序

我们好好的吃，所以我们活得好好的

安 琥

能填饱肚子已经是幸事，把肚子填的美轮美奂那就是奢侈了。

很多时候我们在衣住行上奢侈，穿的要好，住的要好，开的车要高级，惟独吃得很不在乎，因为吃得再好再奢侈，别人也看不到，可是生在中国这样的美食大国都感受不到口腹的乐趣不觉得遗憾吗。

当然吃的奢侈不是让你花个万八千的进入高级餐厅，这个奢侈的意思是让美食来取悦你的身体，好的美食不但给你个好的身体，也让你有个好的心情，身心健康是任何外在的奢侈都取代不了的。

吃分一个人吃，两个人吃，一家人吃，一伙人吃。

以我和作者老胡的生活状态，一个人吃的时间比较多，反而这样的境况造成我们会有更多的时间去仔细品味一道美食其中的奥妙。

老胡是厨师出身，我现在也是个美食节目的主持人，可能我们对于吃的感觉比一般人敏锐吧，而我更喜欢把我吃到的按照我的体会回家再自己做一次，对我来说是个挑战。

谁说吃不能是一个人的事情？谁说厨房必须是女人操劳的地方？谁说男人做饭就没有男儿气概了？

只是我们都不相信自己能够把厨房里事情弄的和房事一样有情调罢了。

哥们儿老胡的《味道江湖》是给喜欢美食的人看的，但又是喜欢美食的爷们儿必看的。如果你是单身的爷们儿又打算继续单身一段时间，那你更应该看看。

弄一顿丰盛的美食给自己,是一个人给自己愿意孤独下去的最好理由。就像今天早晨的阳光洒在我的厨房时,我才真正感受到,我也生活在琐碎,通常睡得很晚,如果不是早上被尿意憋醒的话,我可能不会发现我的厨房在阳光下闪着光时,在我的心里会升腾起一种特殊的温暖。

以前我总觉得像我这种单身的男人,如果不是让家看起来更像个家,也大可不必搞个华丽的厨房,单身男人的厨房用来做甚,以前我会说是用来幻想的。曾在厨房里幻想自己做一份营养丰富的早餐,咖啡机飘散着巴西的热情,果汁机里制造一种亚热带的浪漫,在阳光下读一份当天的晨报,爱的人在打扮一天的美丽。

不同的人来,不同的人走,都没有在我的生命里留下最简单的生活,甚至都没有为我留下在厨房里忙碌的背影。依稀记得母亲的背,想起那个背就幸福和感动。只有那个背是踏实的,真实的。

突然明白,原来填饱了肚子就没有那么凄凉。

这是我关于男人和厨房之间或者是男人和美食之间关系的最初定义,若不是我做了美食节目,若不是哥们儿老胡同学弄了本和吃有关的书,我还真不知道吃到底有多么大的乐趣,能够做东西给自己吃是更大的乐趣,当然要能做一桌子把家人和朋友伺候舒服了,那就是成就了。如果谁要一辈子愿意做东西给我吃,那就是我赚到的。

我们吃,我们活着。我们好好的吃,所以我们活得好好的。



鲜鲜鲜

秋蟹撩人 002



在挑选上只要遵循蟹的蟹背深青、蟹腹雪白、体厚坚实、肚脐凸出、螯夹肥大、爪毛密挺的原则，就足够了。

有多少蟹可以香辣 005



炒制香辣蟹，最关键的一道工序就是炸红油。

抱着龙虾睡觉 007



龙虾的吃法有多种，龙虾肉刺身，是最前卫也是最能让口腔和舌尖体会到虾肉的美妙所在；头尾是椒盐和煲粥的上选，还有诸如上汤、姜葱炒、蒜蓉蒸等等；龙虾脑还可以蒸水蛋。

里迪克·鲍 010



鲍鱼，自古就被列为海八珍之首，可平肝潜阳，祛风明目。如果你有空闲时间和耐心，在家里尽可以DIY一把的。

鱼翅魅力 013



鱼翅之贵，抛开本身的稀有、上汤汤料的价值也是不菲的一部分。

冰冷美丽北极贝 016



北极贝最大的特点就是有一股鲜甜的滋味，辅以酸酸的柠檬汁，酸酸甜甜的就是你了。

最爱象拔蚌 018



象拔蚌的胸肉，用来XO酱爆、兰度炒、煲粥或凉拌，都是不错的选择。

今天你麻辣了没有 021



用超市里买来的做麻辣烫火锅的底料配以葱、姜、蒜、大料、豆瓣酱、豆豉、黄酒、黄油等炒制麻辣小龙虾，味道实在好得很。

鱿鱼之美 023



在烹饪手法上，鱿鱼也绝不单单是炒这一种，煎、烤、炸也同样美味诱人。

虾 说 025



煎、炒、焖、炸、灼、烤等等，几乎每一种烹饪手法都适合虾的制作。

刺身间或鱼生 028



港式料理的刺身，大多以三文鱼、龙虾、象拔蚌、北极贝、海螺等深海高档海产品为主。

一天到晚水煮的鱼 034



在制作上，其实水煮鱼也并不太复杂。

剁椒鱼头的转嫁 036



剁椒与鱼头的搭配乃天造地设。

拆烩鱼头 039



一道色泽乳白，汤汁稠浓，鱼肉肥嫩，咸鲜适口，浓香飘飘的拆烩鱼头就呈现眼前了。

咸鱼翻身 041



除了海水鱼，用淡水鱼腌制咸鱼也是不错的，也更适合家庭制作，比如草鱼。

纸包里的美食 044



锡纸烧焗鲈鱼，是中西合璧的典范。

拔了刺吃 048



忽有一日，发现仙人掌居然也可以吃，而且还有极高的药用价值，可用于食疗。

减肥妙方——喝菜 050



我倒是推崇一种减肥、保养、美容的妙方——喝菜。

沙律——沙拉 052



沙拉除了它自身极其丰富的营养价值外，还有一个最大的特点就是可以减肥。

南瓜 & 金瓜 054



南瓜比较温润，几乎任何烹饪方法都可尝试，金瓜则豪爽了许多，一就是一，二就是二。

谁人不识菌 056



金针菇可以增加儿童的身高和体重，有益儿童的智力发育，在日本有“增智菇”的美名；鸡腿菇有清神、助食的作用，特别是对糖尿病有较好的疗效；

草菇可以降低胆固醇和高血压。

荷叶与莲藕之间 058



一道秘制煎藕饼，我就在家自己试了一下，超级好吃。

盛夏的果实 062



选择恰当的应季水果，只要搭配合理，鸡、鸭、鱼、肉、海鲜、排骨等等皆可以配合水果的清香做成一道道美味清口、果香宜人的美味。

纯情木瓜 064



民间也有用青木瓜煲鱼头汤给产妇催奶的习惯。

榴莲飘香 066



用榴莲的皮炖鸡而成的汤，也是一道不错的女性滋补汤食，还可以祛胃寒。

向北京烤鸭进发 070



像鹅肝一样飞 073



肥鹅肝是世界三大美食珍品之一，法国的传统名菜。

烟熏火燎出美味 076



“咸蛋黄鸭卷”，实在好吃，不敢怠慢立即与大家分享。

乳鸽飘香 078



脆皮炸和炖汤是最能够彰显乳鸽美味的。

豉蒜椒圈咸香鸡 080



鸡的滑嫩、咸肉的润口、椒圈的爽脆、豆豉的幽香，再加上美极酱油、白胡椒等调味料，真是绝配。

三杯鸡，九层塔 082



所谓的三杯，就是指油一杯，酱油一杯和酒一杯。九层塔是制作三杯鸡不能不放的一味“猛料”。

秘制鸡翅的N遍尝试 084



在我这些年的“吃涯”里，吃到的一款鸡翅真的是名副其实的秘制。

肥牛飘飘 088



排酸后的牛肉不仅肉质细嫩，味道鲜美，而且还能降低人的血脂和胆固醇。

燃情四季的锅仔 090



娇嫩的牛腩配以白萝卜片，绝顶好吃。

川肠挂肚 092



北京到四川的距离怎么也有一千多公里，如果把这个距离用川肠连接起来，肯定解馋！

肉
肉
肉

元元说话 094



做得好的牛肉丸，真的会像乒乓球一样弹起。

韩国烧烤 096



买个电烤盘在家里享受烤肉岂不更好。

小猪快跑 098



大约1个半小时左右，一头色泽金黄红润，表皮油亮松化，肉嫩香滑爽脆，入口即化的化皮乳猪就出炉了，你就尽情地甩开腮帮子狂撮吧。

院长馍馍 100



制作白吉馍要专门的烤炉，家里做不太实际，腊汁肉倒是在家DIY一番的。

就这样把你涮熟 102



在牛肉丸火锅底汤的吊制上，除去必须的调味料外，老母鸡、后臀尖、猪棒骨、牛棒骨为主要原料。

牛排 VS 牛柳 104



最上好的牛排是三成熟最多五成熟万不可超过七成熟。

一起馋嘴吧 106



青麻椒、泡椒、豆瓣酱、灯笼椒、十三香、混合油与“饭遭殃”辣酱的完美结合，构成了馋嘴牛蛙的基本口味。

“鱼香”非鱼香 108



正宗的鱼香肉丝除了浓郁的鱼香味之外，还有一丝淡淡的荔枝味。

骨头的力量 110



滑嫩爽口已然是满口留香了，顺带着吸吮一下留在骨头上的汤汁，那感觉，美啊！

当煲汤已成习惯 114



对女士来说，如果单纯从美容的角度，靓汤的选择多在炖品上，如“龙眼红枣炖莲子”、“洋参雪耳炖燕窝”、“银耳杏仁炖百合”等等。

你吃药我用膳 116



老火靓汤，也是药膳的一种。

过桥 118



“过桥米线”、“将军过桥”。

只将食粥致神仙 120



喝粥可以调节胃口，还可以使血液流畅，预防感冒，通便，更有延年益寿等数不胜数的好处。

如仙如醉的粥底火锅 122



火锅与粥相结合、融为一体，这种美味想起来就令我跃跃欲试。

蛋炒饭 125



经典的炒饭炒出来要讲究金包银，也就是说金黄色的鸡蛋包裹着银白色的米饭。

谁动了我的咖喱 128



比起浓郁呛辣的正宗印度咖喱，我还是更愿意接受泰式咖喱。

情迷西米露 132



炎炎夏日，晶莹剔透的西米，椰浆的浓香，水果的清爽，滑过口舌，就一个字：爽！

白雪映红梅 135



“白雪映红梅”，可以说是集优雅、美味于一身的一道菜。

蛋挞的诱惑 137



Custard 的制作关键在于比例，也就是说鲜奶、糖和鸡蛋的比例。

XO 酱的诱惑 140



吃炸馒头片的时候抹一些 XO 酱在上面，感觉太妙了！

瓢和酿 143



酿菜的馅一般选用猪肉或者海鲜，海鲜以用虾、墨鱼、鲑鱼做馅的居多。

怎一个“啫”字了得 145



“啫啫煲”与其他的煲仔菜不同，整个制作过程不上炒锅，都是在煲中完成。

春卷卷春 147



如果家里有烤箱、微波炉的话，制作方法其实都可以省略油炸的工序。

品位麒麟 151



以麒麟命名的菜肴都可谓是工夫菜，尤其是刀工。

节日吃什么 153



沙拉、美极腰片、蚝油牛肉、蒜香排骨、河蟹、葱油大白菜、粟米海鲜豆腐羹。

音乐与美食 156



翠绿的芥兰，正宗的米粉肉，浓汁脆嫩的糖醋鱼还有红黄相间的蛋汤。很满意地审视一遍，我宣布——开饭啦！此时 CD 传出来零点乐队的那首《你到底爱不爱我》。

有味道就有江湖（后记） 160

鲜 鲜 鲜





秋蟹撩人

在挑选上只要遵循蟹的蟹背深青、蟹腹雪白、体厚坚实、肚脐凸出、螯来肥大、爪毛密挺的原则，就足够了。

秋风渐起，在心底堆积了许久的吃蟹欲望越发强烈起来。还未及吃，想着那一只只色泽金黄，肉如玉脂，膏堆满壳的“尤物”，就已然垂涎三尺了。

螃蟹大致可分为三类：其一是产于长江流域的河蟹及湖蟹，其中最出名的当属阳澄湖的大闸蟹了；其二是产于珠江口的半咸淡水蟹，比如肉蟹、膏蟹；再有就是海蟹，海蟹盛产于每年的4~10月，淡水蟹盛产于每年的9~11月。由此，我们说的吃秋蟹，严格意义上来说，吃的是淡水河、湖里所出产的蟹。

好吃蟹的人都知道有句俗语：九雌十雄。也就是说农历九月要吃雌蟹（圆脐），十月则吃雄蟹（尖脐）。原因有一说是雌蟹早熟，其实是十月间雌蟹要开始甩籽了。

吃淡水蟹应该说是一种季节性的享受，大闸蟹在很多人眼里是这种享受的最高境界。不过在我看来，吃秋蟹

