

欧阳应霁 著

# 天生是饭人

born to cook

图书在版编目 (CIP) 数据

天生是饭人 / 欧阳应霁著. — 沈阳: 辽宁教育出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5382-9302-9

I. ①天… II. ①欧… III. ①散文集—中国—当代②  
随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 115036 号

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

小森印刷 (北京) 有限公司

---

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 字数: 68 千字 印张: 16 $\frac{3}{4}$

2011 年 7 月第 1 版

2011 年 7 月第 1 次印刷

---

责任编辑: 叶北宁

责任校对: 刘 璆

封面设计及制作: 陈迪新 @ 家课制作

---

ISBN 978-7-5382-9302-9

定价: 37.00 元





著者：欧阳应霁

策划统筹：黄美兰

摄影：陈迪新〔家课制作〕 谢浩然 李雁刚

出品人：苏静

特约编辑：周璇 刘叶茹 苗雪

封面摄影、美术设计及制作：欧阳应霁 陈迪新〔家课制作〕

特约印制：徐冬梅

营销推广：张爱华 李雅帅 杨宁 和琳

文治

© wenzhi books

文治图书是康乐多艺术出版品牌  
Wenzhi Books is a publishing brand funded by  
Beijing Xiron Books Co., Ltd.

官网：www.wenzhibooks.com

小站：http://weibo.com/wenzhi

微博：http://weibo.com/wenzhibooks





1889480

I267  
0797

I267  
0797

# 天生 是 饭 人

born to cook

厨阳应霁  
著

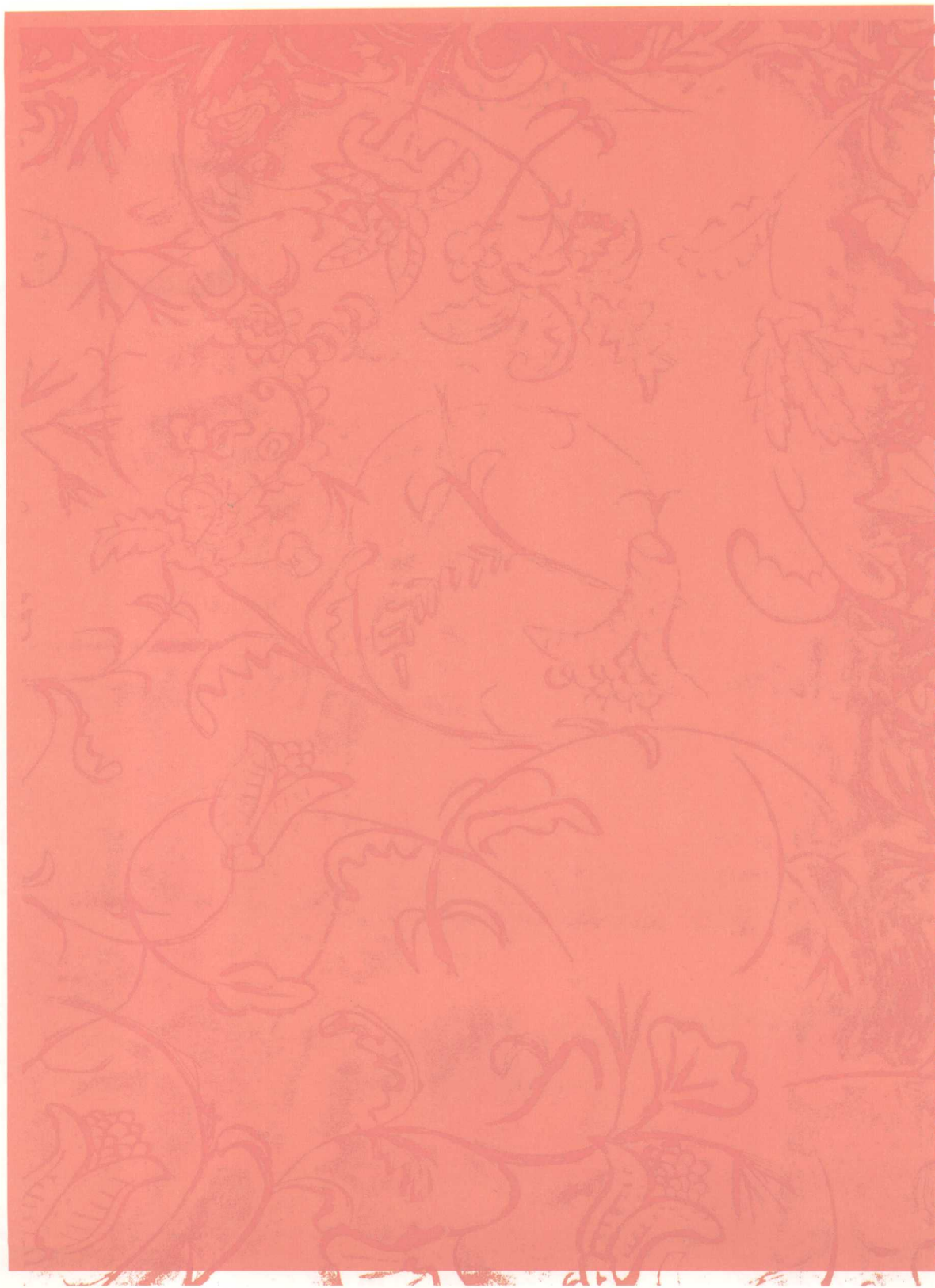


1889480



辽宁教育出版社





# 我是饭人

曾经有那么三五年，频频走访生活在各地的新朋旧友，有幸到她们他们的家中，抱膝长谈，谈生活，谈创作，谈家居布置建构细节。朋友们也乐意我把这过程都用摄影用文字记录下来，发表出版，成为与更多读者朋友分享生活体验的一个机会。

其实这好几年的丰富交往经历中，我从留意这些好朋友的书房藏书、工作室设备、用具以至衣橱服式这些直接可以反映主人行事性格的环境和物件，转而更集中留意大家各自厨房里的各种装置设备——从高端的厨具组合家电配套到从各地跳蚤市场捡回来的古董级杯盆碗碟刀叉匙筷。有的开放式厨房接连着饭厅接连着书柜都堆满与食物相关的中外食谱，有的冰箱里面长期堆满远近驰名的各个家乡特式食材。如果主人兴之所至，更会亲自下厨示范拿手好菜宴请吃来客，把自己最真挚的一面，最厉害的一手，表现得色香味俱全，淋漓尽致。

走进这个那个各有性格特色的厨房，就像再多开一道门加开几扇窗，更进一步地认识这位那位朋友的生活态度以至做人原则。厨房和餐桌也成了一个交流和分享的平台。其实我们每个家庭最基本细致的关爱，沟通对话以至争执纠缠，不也就是围绕日常生活中的饮饮食食发生的吗？

所以在自己家里烧菜，到或远或近不同朋友家做饭，甚至找片郊野找个公园席地野餐，都是自然不过的乐事。其实很多身边朋友都经常在实践中了，我只是比较多事，来往出入菜市场 and 厨房，跟杯盘碗碟刀叉匙筷为伍，与四季不同食材做伴，背靠冰箱乘凉，以桌布做帐，在餐桌上饱甜熟睡……更伙同我的越来越嘴馋的摄影助手，把这为食过程都给好好记录下来，留个念，作分享。

看来这样的动作已成习惯，生活本该这样简单纯粹，那就借此机会正式把自己叫做饭人吧，而且更得承认，这饭人是天生的。

序  
我是饭人

5

心里有素

14

缘来远方

24

家传飧宴

34







劳动与嘴馋最光荣

46



治疗系午餐

56



长安不靠谱

66



外卖时光

76



草根香

86



面包遇上蘸酱

从桥边到桥头的在地滋味

二十年·两顿饭

98

108

122





筑梦山居

134



恰同学少年

144



娘惹恋

154



喜乐分享

164



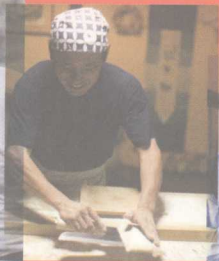
直上天堂·往返人间

174



京生活料理

190



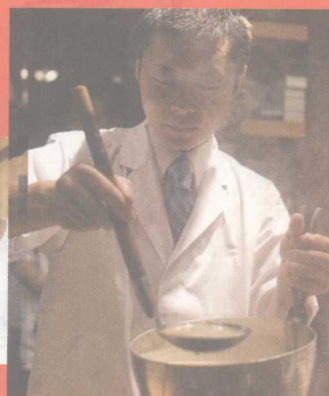
元气教室

192



逐梦达人

200



有机自疗

206

惜旧立新

210



后记

共饭人

265

秋高·气爽·身心野餐

254

魔椅柏林

242

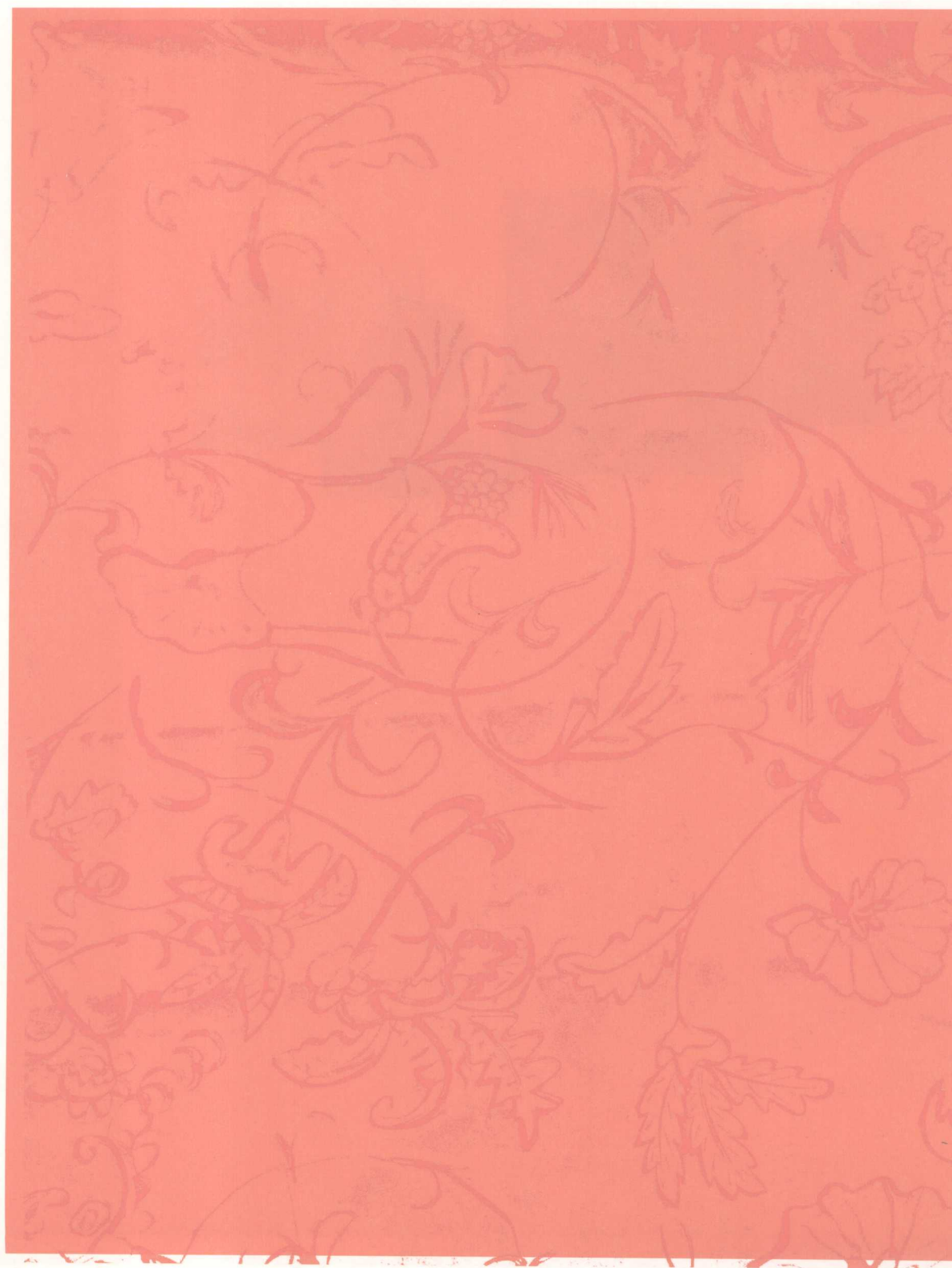
享乐煮妇·实在厨房

230

性感延伸

220







# 心里有素

说了好多趟要到 Stanley 家里去做一顿饭，  
唯一的挣扎是他家的装潢布置  
用料颜色选择实在太对胃口也太舒服，  
进门就像回到自己的家，马上懒起来，  
往沙发一躺就什么也不想做。

终于下定决心相互约好，  
找了一个难得大家都闲着的周六午后，  
手挽大袋小袋的食材来到他的港岛半山  
有着无敌维多利亚港海景致的住所。



