

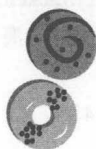


美国三代家传的厨房必备书

我恨厨房

佩格·布莱肯
约翰娜·布莱肯/著
陈雪婧/译

南方出版社



美国三代家传的厨房必备书

我恨厨房

佩格·布莱肯
约翰娜·布莱肯/著
陈雪婧/译



南方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我恨厨房 / (美) 布莱肯 (Bracken, P.), (美) 布莱肯 (Bracken, J.) 著; 陈雪婧译. — 海口: 南方出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5501-0305-4

I. ①我… II. ①布… ②布… ③陈… III. ①散文集—美国—现代 IV. ① I712.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 137350 号

THE I HATE TO COOK BOOK

by Peg Bracken, Johanna Bracken

Original Work Copyright © 1960 by Peg Bracken

50th Anniversary Edition Copyright © 2010 by Johanna Bracken

Foreword Copyright © 2010 by Johanna Bracken

Simplified Chinese translation copyright © 2011

by The Digital Times Publishing & Designing Co., Ltd.

This edition is published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA.

All rights reserved.

书 名: 我恨厨房
作 者: (美) 佩格·布莱肯 约翰娜·布莱肯
译 者: 陈雪婧

出 版 人: 赵云鹤
出版发行: 南方出版社
地 址: 海南省海口市和平大道70号
邮 编: 570208
电 话: (0898) 66160822
传 真: (0898) 66160830
经 销: 新华书店
印 刷: 北京佳顺印务有限公司
开 本: 880×1230 1/32
印 张: 8.75
字 数: 250千字
版 次: 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5501-0305-4
定 价: 32.00元

序言

1960 年，也就是我母亲最初写《我恨厨房》这本书的时候，她处在一个非常忙碌的时期：要是一天能多出几个小时，一礼拜能多出几天，或者时间永远都停住不动，才能合她的意。她当时是一个全职作家、一个全职主妇和一个全职妻子，为了保证同时扮演好这所有的角色，她养成了每天凌晨 4 点到早上 9 点写作的习惯。这习惯一直延续到她的“黄金年代”。每次说到这，她都会大笑起来。

我母亲是在 2007 年的 10 月逝世的。（哦，我没用“死”这个字，却用了两个字的“逝世”，我母亲生平最不能够忍受这样的事情了。我仿佛听见她气鼓鼓地说：“乔，别在那儿绕圈子，我死了，就那么简单，只管照直说！”）已经进入另一个世界的她大概也没有想到，半个世纪之后，很多事情都发生了翻天覆地的变化，而最初给她灵感，让她想要写这本书的原因和问题仍然存在。

虽说如今，我们的老公待在厨房里鼓捣晚饭的时间大概和我们一样多（我家里反正是这种情况）。并且多亏了我的 PDA、

MP3 和 DVD 播放机，我可以同时做几件事情。但是，我们依然没能让每天的时间在 24 小时之外多出几个小时来。

为《我恨厨房》纪念版写前言是我这一辈子所做过的最困难的事情之一。首先，我不是一个职业作家（而且我向所有承袭了上一辈职业的下一代致敬！）；其次，这是我有史以来第一次写东西时我母亲不在身边。以往她总是会先帮我读一遍，找出我所有的错误。而我一直在考虑这个问题：关于我的母亲，我能跟大家分享哪些事情呢？而我思考的结果就是这篇序言。

撰写《我恨厨房》的想法是由一群职业女性提出的。比起将时间都花在厨房里，将自己变成炉子的奴隶，她们都更喜欢坐下来，和丈夫们一起享用马提尼。所以她们决定要将厨房带给她们的痛苦（连同自己的看家小秘方）分享出来，当然，她们同时也希望这样的分享至少还能换回多一点的鸡尾酒时间（并且她们的家人不会因此而抗议）。就这样，200 多个烹饪秘方和足够分量的理家秘诀被集合到了一起，《我恨厨房》就此成书。

我母亲从来不觉得自己是个厨师，虽然她实际上是个很棒的厨师。她一直觉得自己是个诗人、幽默作家，只是不小心掉进了厨房的陷阱。而正是她的幽默感使得《我恨厨房》现在读起来，跟 1960 年读起来一样，让人觉得极富现代感。简单地说，这本书会让你微笑，会让你大笑。不仅如此，它还能让你在忙忙碌碌

为家人准备了一顿丰盛菜肴后，有余暇去跑个步放松一下，或者边欣赏日落边享受一杯红酒。

在这本书最初出版发行的时候，书中像黄油、奶油这样的配料还很普遍。20 世纪 70 年代，你在餐桌上几乎听不到关于心血管疾病的讨论，也听不到吸烟有害的讨论，正相反，那时候人们都在兴致勃勃地讨论什么牌子的香烟最好抽。所以，你可以直接将它们替换成牛奶、酸奶油、低脂酸奶油或者代黄油。或者，像我一样直接去掉它们。本书中的罗杰鸡肉米饭是我每个月必定要做一次的菜，我直接将配料里的黄油去掉了，这完全没有问题。

我母亲对于那些热爱厨房的好厨子怀着无比的尊敬。她写给她们最著名的一句话就是：“一定要常常邀请我去做客哦。哦，对了，还有一点，请离我们的老公远一点儿。”但是母亲常常告诉我说，她觉得很庆幸，自己不必真的成为那些好厨子中间的一员。但是随着年龄渐长，我对我母亲的厨艺有了越来越全面的认识和尊重，她其实真的是个好厨子。因为母亲写书的需要，我总会有无穷无尽的秘方要试尝。所以自然地，我有了自己最喜欢吃的几道菜：赖床炖肉，罗杰鸡肉米饭，旋风牛排，可爱的羊腿餐，平民版速成奶油口蘑烩牛肉。也总会有这样一些尴尬的时候，当我和朋友们坐在一起的时候，电视里突然开始播放我母亲的广告，母亲操着她那友好而浓重的密苏里口音，念叨着那句著名的台

词：“我是佩格·布莱肯，我恨厨房！”每当此时，我都恨不得钻到沙发的褶皱里消失不见。当然，我还总是会被各式各样的问题所包围：你妈妈是个好厨师吗？有一个名人妈妈的感觉如何啊？（“老天，我不知道，你问其他知道怎么回答的人去吧！”这是我的经典回答。）但是与我母亲的名气增长成正比的，是我家的蔬菜数量。蔬菜，各式各样的冷冻蔬菜，在我家越来越多。

现在，到了 54 岁的年龄，我才意识到，没有人比我妈妈更适合做冷冻蔬菜的代言人了。因为她一直都在尽最大的努力将女人从厨房中解放出来。比如“鸟眼”请我母亲担任他们的代言人，正是因为他们的产品和我母亲的秘方有着很多的相同之处：制作简单、风味独特，并且大部分原材料冰箱里都有（跟本书用到的食材很像）。顾客们可以在很多情况下用这些产品来救急。但是，当年只有 25 岁的我对我母亲可没现在这份理解，我当时多么羡慕我的朋友能有漂亮的白面包三明治啊（是的，我只有小麦三明治吃），他们还有那种冰山莴苣沙拉，上面浇上了厚厚的诱人的农场汁（在我家，永远只有长叶生菜作为沙拉，里面仅仅浇上刚刚够覆盖每片叶子的醋汁和香油），并且，对我的朋友们来说，只用一种冷冻蔬菜为晚餐锦上添花简直是不可原谅的。每次我看着我母亲将金枪鱼和咖喱扔进冷冻奶油洋葱中搅和搅和再烤上一烤，就端出来说这是“晚餐”，我都不敢相信。就像每次我看见她喜滋滋

滋地端上“惊喜菠菜”和“波特兰抓饭”时，我就忍不住想，她到底是谁当孩子在养呢？

即使如此，我仍是个十分幸运的孩子。因为在我坚持不懈地要求下，我母亲最终同意了我养狗的请求。于是，在我们搬进风景如画的北加利福尼亚的新家时，我们迎来了一只体型超大的狗狗作为新的家庭成员：拉尔夫，一只圣伯纳犬。

拉尔夫是那种典型的“有什么问题吃完了再说”的狗，它喜欢大部分的蔬菜。拉尔夫的存在缓解了很多次的紧张气氛。很多时候，我母亲会反驳我：“安安静静地给我吃掉它们。我可得指望它们供你上大学。”果不其然，这些蔬菜做到了！后来有人为我母亲的这些蔬菜拍了 18 次以上的广告（我和拉尔夫甚至为其中的一次出了镜！），这些收入毫无疑问地帮助我支付了大学学费，在 20 世纪 70 年代，那可是一笔不小的数目。

像所有的母亲一样，我母亲常常语重心长地告诉我一些关于人生的智慧箴言。她告诉我的很多道理，我到今天都深深铭记，在谈话中还会时常引用。其中有两句话，不止对我影响颇深，甚至还成了我最好朋友的记忆的一部分，如影随形直到现在。第一句：说话时一定要很小心。因为一旦你的话出口了，你就再也无法更改。我母亲真的相信现在人们在无意义的话语上浪费的时间太多了，如果我们时不时地能闭上嘴安静地待一会儿，这世界无

疑将会变得更好。

话是这么说，但是我母亲的社交能力却是一流，她绝对是那个你在晚餐聚会上最想要邀请的人。当她坐在餐桌旁，享受新老朋友的陪伴时，她能够无比风趣，整个晚上都妙语连珠。每当她觉得桌上的气氛需要人来搅动一下，或者她的客人们彼此间都没那么熟悉时，她就会抛出一些话题，让气氛重新热烈起来。比如说，她会提出：

如果你这辈子剩下的时间只能吃一种食物了，你会选择什么？我母亲的通常答案不是甜甜圈就是黑巧克力。她还会提到，你还可以为你的余生选择一种饮料（她的选择是金马提尼），因为饮料不在食物之列，所以可以加进你的最爱食谱中去（我的选择是朝鲜蓟和一杯完美的曼哈顿鸡尾酒）。

假设你可以和任何人交谈，不管是在世的还是去世的，你会选择谁？我母亲总是会选择马克·吐温，她最喜欢的作家。

我的母亲活到了 89 岁。她的一生是被祝福的一生，因为她拥有健康的体魄、美满的家庭、无数的朋友、仰慕她的丈夫和女儿，以及刀子一般犀利的智慧。她还是一个无比谦虚的女人，即使她每天都能收到各种各样的信件和电子邮件，无数女人向她吐露心声，告诉她，她们的生活由于她的书受到了多大的影响，发生了多大的改变，她从来没有意识到世界上有多少人喜爱和崇拜她。

而因为我的母亲从未意识到这一点，我也完全没有意识到。

在我母亲去世后的一天，我正在整理她的一些文件和抽屉，与我相伴的还有一盒纸巾——我的眼泪常常是不受控制的，这时电话响了，一个女人的声音，她想要和我母亲说话。“我很抱歉，”我说，“她刚刚去世了。”电话那头沉默了很长时间，终于，她回答：“我的天啊，我一年来一直都计划着给她打个电话，但总是被耽搁了。现在我永远没机会告诉她，她是如何拯救了我！”

到现在，我还会收到许多祝福卡片，它们来自我母亲从来没有见过的陌生的人们，告诉着我一个个故事：我的母亲怎样用她的洞察力和幽默感帮助了她们，让她们勇敢地面对生活中的挣扎和困境。

哦，对了，我这儿还有母亲留给我的第二句箴言：当一件事情完成了以后，就放手吧。

我想和大家分享的就是这句话。我祝福大家每天的晚餐都回味无穷、让人食指大动，并且它只需要用厨房壁橱里常用的食材就能搞定，不要忘了给每道菜装饰上几根欧芹哦。最重要的，我祝福大家笑口常开，知己常相伴。

—— 约翰娜·布莱肯

THE I HATE TO COOK BOOK 目录

001	前 言
007	珍贵而实用的厨房常识
011	第一章 30道主菜
053	第二章 剩菜法则
075	第三章 蔬菜、沙拉、沙拉配料
101	第四章 土豆和其他淀粉类食物
117	第五章 每人带一道菜的聚餐
131	第六章 有朋自远方来

THE I HATE TO COOK BOOK 目录

- 153 第七章 女孩们的午宴
- 163 第八章 开胃酒点心和令人心痒难耐的特供
- 187 第九章 甜点
- 215 第十章 给孩子们准备狂欢派对
- 223 第十一章 最后一分钟晚餐
- 247 第十二章 持家小秘诀
- 253 第十三章 做一个好厨师的必备素质

前言

我知道，有些女性同胞爱死了下厨做菜。那么你们现在就可以合上本书了，这本书可不是为你们而写的。

还有些女孩儿，天生就缺少某方面的神经。她们生来就讨厌一些事情，比如说怀孕、交税、下厨……有人会说，没关系，这些事儿，做得多就习惯了。可事实却是，这些事儿干得越多就越让她们痛苦。那么，欢迎来到“我恨厨房俱乐部”，本书就是为这类女孩量身定做的！在漫长的一天后，与其将双手插进面粉堆里搅和，不如偷懒放松一下，端起一杯鸡尾酒吧！

作为“我恨厨房俱乐部”的成员，你一定经历过一些尴尬无比的时刻，例如，一个惬意的周末晚上，你需要在家举办一个小型聚会，人们将会相约前来。这时，当你想以自己的方式简简单单地做一顿这个聚会大餐的时候，那些无处不在的烹饪指导书就跑来捣乱了。根据它们的全彩色跨页插图，你显然应该在这样的场合做出一份让人经久难忘的大餐。

然而这些烹饪指导书永远都在找你的茬儿，它们有千篇一律



的开篇方式：“我敢肯定你一定熟知于心，那就是罗勒和番茄简直是灵魂伴侣，永远不能分离。那么你是否还知道……”打住！即使你被人耳提面命地灌输了十几次罗勒和番茄的关系，你仍然记不住。接受这个事实吧，你生来就讨厌厨房，你的大脑与此类信息自动绝缘。

哦，当然，你想改变这个事实，你想做出一些努力。于是，你一本接一本去买那些烹饪指导书，期望读懂它们就能让厨艺有所长进。但是，朋友，见过那些相貌平庸的女人吗？她们一顶接一顶地买帽子，也是抱着跟你一样的愿望——改变现状，结果呢？指望买几顶帽子就能变漂亮，这跟只买几本烹饪书就想精通厨艺一样，都是不可能成功的！

首先，上帝作证，教授厨艺方面的书实在是太多了！有些教程已经高级到了不可思议的地步，以至于你简直需要一个密封加压的厨房来做饭；有“艾姆阿姨的独家农场玉米”烹饪书；还有充满异国情调的、神秘兮兮的外国菜烹饪小秘方。相信我，要是你生来就讨厌进厨房的话，这些小秘方是全世界你最不应该碰的东西！

再者，那些大部头烹饪书最让人无法忍受的一点就是，这些书太“完美”了！拿猪排来说，根据烹饪书上所记载，猪排简直能有七十二般变化，你这辈子也想不明白，猪排还能这么折腾！

事实上，你打开烹饪书只是为了寻找一种对付猪排的方法，一种老旧的、靠得住的、让你不至于为了猪排把房子点着的方法。这样就足够了！

再来看看这些笨重的烹饪书是怎样嘲笑你的智商的吧。它们会说：“将生面团放进锅中，在它发起来的同时用干净的布将它盖好。”不然呢？难道不是傻瓜都知道应该用干净的布盖着食物吗？它们以为你还能用什么其他的去遮盖食物吗？这种可怕的细致精神还让它们说出了这样的话：“现在，将混合物倒进 2.5 夸脱的锅中。”拜托！什么叫“2.5 夸脱的锅”？当你将厨房视作洪水猛兽的时候，你对于你的锅是什么尺寸根本毫无概念。在你眼里，锅只分为大的、中的、小的。写这些可怕的书的那些人能不能不要总是这样强调做饭的器具，而将注意力多集中到怎样搞定一盘菜行不行？因为你想要的只是去买一套尽可能简单的厨房用具，然后狠狠地将它们用到再也承受不了烟熏火燎为止。所以，当有人“善解人意”地在圣诞节送了你一整套崭新的、亮闪闪的厨具时，你会如此“高兴”，这种高兴就像一个已经累惨了的清洁工又收到了一大桶新型清洁剂作为礼物一样，简直无法用语言表达。

那些笨重的烹饪书实在惹人讨厌，但你却不得不去弄一本！为什么呢？想想吧，生活是如此喜欢玩笑，也许某天，你的婆婆大人突然心血来潮，专程来看你，要送你一大堆胡椒、辣椒，或



者给你带来了一个南瓜当做礼物，这时候，你就面临着必须要用这些胡椒、辣椒去做辣泡菜，或者把南瓜变成南瓜派的窘境。怎么办？你只好认命，把自己埋进恐怖的烹饪书里去。但是你有没有想过，或许有一种简便的方法，让你经过简简单单的训练后，就能知道怎样做这些菜。

现在，我们终于要说到你正在读的这本书了。追根溯源一下，这本书的概念诞生在一个闺蜜聚会上。我的这些闺蜜，应了“人以群分”的俗语，都是讨厌厨房的人。那天，我们正在其乐融融地享受午餐，聊到做饭这件事时，大家突然都发现一个问题，那就是，我们都受够了每天在厨房忙活个不停，却永远是那几道菜。更直白地说，我们每天都只能吃我们各自会做的东西，日子一久，这实在是让人抓狂。本着让生活更加丰富多彩的原则，我们决定各自都摊底牌，向彼此坦露自己的独家小秘方。

哦，对了，这些秘方可没有被专家们“测试”过，而这正是它们的珍贵之处。要知道，不管什么东西，被专家在他们那阳光满满、高级无瑕的厨房中一鼓捣，都能变得让人垂涎欲滴，这简直没天理。但是我们的这些小秘方，记住，即使是我们——在厨房里永远手足无措的姑娘们——都能依靠着它们做出让人食指大动的佳肴。这该有多棒！

关于我们这些秘方的确切来源已经有些模糊了。可以确定的

是，它们中有那么一些，是“我恨厨房俱乐部”成员们的即兴创作，这些女孩儿的初衷，毫无疑问，都是想要尽量缩短自己在厨房里待的时间。而另一些，则说不定来自一个将烹饪视为毕生追求的好厨子！谁知道呢？

最后要说的一点是，我们在这要实际一点，你不爱下厨是你基因里固有的东西，这本书也没有那种神奇的魔力，能将你在 5 分钟或者 10 分钟内就变成新加冕的法国厨艺之王。你在这儿能找到的，只是一些你会真正喜欢上的菜谱，换种方式说，是一些你愿意时不时地反复做一下的菜肴。其中的一些你可能会非常喜欢，甚至能将它们熟记于心。即使没有这些效果，你也能从本书的字里行间感受到一种同为厨房受害者的亲切，知道你不是一个人在战斗的感觉总是好的，对吧？