



我只管吃 让别人去思考吧，

金文君 主编
竣子 著



杏儿还可以做成杏酱，将杏儿洗净，去皮，加水武火熬煮，果肉烂糊了，就改文火，加入冰糖再熬，直到熬成浆糊状即可。晾凉装玻璃瓶密封，冰箱储存，夹面包馒头都很入味儿。



新鲜肉片应该是肉肥厚汁多，辣度适中，更脆制的也有鲜辣的清香，发酵也不能抢了这鲜味。



肉嘟嘟的辣子很有弹性，用手将辣子撕开，蘸一下酿造酱油和手磨山葵蘸料入口，汁水饱满，海水味很浓，配上一壶温热的日本烧酒，一路的劳累顿消。



让别人去思考吧， 我只管吃



金文君 主编 竣子 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

让别人去思考吧，我只管吃 / 金文君主编；竣子著. —北京：电子工业出版社，2015.7
ISBN 978-7-121-26353-8

I . ①让… II . ①金… ②竣… III . ①家常菜肴—菜谱 IV . ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 147446 号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/24 印张：9 字数：220千字

版 次：2015年7月第1版

印 次：2015年7月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目录

一
月
} 三
月

小寒

- 10 海滩挖大蛏子
- 12 海参小米粥
- 14 红豆奶酪
- 16 全食超市的数字和等级
- 18 芝士烤三文鱼
- 20 手抓海鲜杂烩
- 22 法式香橙松饼
- 24 蟹饼
- 26 腌萝卜干
- 28 丝娃娃
- 30 咸烧白
- 32 熏腊肉
- 34 肠旺面
- 36 贵州辣子鸡
- 38 甜烧白
- 40 清水白菜薹
- 42 青岩卤猪蹄
- 44 泡洋姜
- 46 香椿猪肉馄饨
- 48 金虫草鸡汤
- 50 杂菜汤豆丝儿
- 52 黑枸杞茶
- 54 春菠猪肝汤
- 56 黑糖普洱茶
- 58 蹄花面

春分

目录

四月
~
六月

- 60 地菜煮蛋
- 62 魔芋烧鸭
- 64 青团子
- 66 清明前后，种瓜点豆
- 68 自制剁椒
- 70 茄汁面片
- 72 剁椒莴笋丝
- 74 春笋韭菜
- 76 辣桔梗
- 78 小鸡炖蘑菇
- 80 双笋大骨汤
- 82 蒸虾蛄
- 84 蚕豆
- 86 景颇鬼鸡
- 88 芝麻鲍菇
- 90 麻油花椒叶
- 92 芥末菠菜粉丝肚条
- 94 稀奇的蔬菜
- 96 糙米青菜粥
- 98 茄汁酱面
- 100 五黄餐
- 102 牛油果沙拉配酱鸭腿
- 104 红苋菜，叶和茎分开吃
- 106 马桥豆腐烧五花肉
- 108 青椒玉米粒
- 110 杏干和杏酱
- 112 蒜香
- 114 花生芽

清明

端午

目录

七月
八月
九月

小暑

- 116 浑浆凉粉
- 118 最好吃的冬瓜
- 120 老黄瓜烧排骨
- 122 莲雾
- 124 茄汁时蔬天妇罗
- 126 田七和费菜
- 128 酸梅汤和凉茶
- 130 鸡蛋饼
- 132 冰虾
- 134 青豆秋葵牛油果沙拉
- 136 “无缝钢管”
- 138 鸡枞菌
- 140 两头乌东坡肉
- 142 手抓老豆腐
- 144 玫瑰酱糙米粥
- 146 烧椒茄子
- 148 姑娘果沙拉
- 150 椰浆咖喱牛肉
- 154 腌咸鸭蛋
- 156 红烧鳗鱼

秋分

- 158 山楂酱
- 160 如果辣，请热火朝天
- 168 滇红泡金桂配枣泥卷

目录

十月
十一月
十二月

170 Rendang · 仁当

174 冬枣

寒露

176 吃蟹

178 粉蒸肉

180 西洋菜骨头汤

182 荷叶包鱼头

184 热气带鱼蒸豆腐丝

186 朝鲜族“花”菜

188 青扁豆

190 拐枣

192 雪菜黄鱼汤

小雪

194 莲藕

198 酸萝卜和酸萝卜缨

200 茼蒿砂锅

202 猴头菇竹米排骨汤

204 鸡汁浸欧芹虾米菇

206 栗子面窝头

208 崇明岛淘宝

210 白芸豆

212 绿豆小钱饼

让别人去**思考**吧， 我只**管吃**

金文君 主编 竣子 著

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

让别人去思考吧，我只管吃 / 金文君主编；竣子著. —北京：电子工业出版社，2015.7
ISBN 978-7-121-26353-8

I . ①让… II . ①金… ②竣… III . ①家常菜肴—菜谱 IV . ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 147446 号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/24 印张：9 字数：220千字

版 次：2015年7月第1版

印 次：2015年7月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

大家都是鸟儿

左壮

竣子看得起我，让我给她的处女作写个序。我一看稿子被惊呆了。自己买，自己做，自己拍，自己设计，整本书里没几个字，更没有没用的话，吃什么，怎么吃，全靠视觉说话——不愧是沪上才女，这么有能耐不说，光是这份勇气就不是谁都有的。

她问我，书名就叫《菜鸟的菜》怎么样？我说，你为啥想叫这个名儿？她说，我做菜从来不看菜谱，不正规，只知道到了什么季节都吃什么东西，走到哪儿吃到哪儿，不是菜鸟是什么？所以想叫“菜鸟的菜”。

我说，人必须吃，从这个意义上说，大家都是鸟儿。你自命菜鸟，表面看是谦虚了，其实还是自夸。我觉得呀，从古到今，这菜、饭变了好多样，有些吃法被禁止了，有些东西不让吃了，有些菜没人种了，有些东西你种出来也没人吃了，有些种了也不长了。除了自然界的變化，多数是人类想出来的。男人爱观察，观察完了就想，女人呢，别人怎么说她就怎么听，只管闷头吃。这不挺好嘛，让别人去想吧，你只管吃呗。

竣子说，噢？挺好。那就叫《让别人去思考吧，我只管吃》，怎么样？

竣子是天生的生活艺术家。对于吃，她的态度一向是坚定的，吃就是吃。

九十六， 够了

竣子

小学开始帮妈妈打下手，择菜、洗菜、切菜。那时可讨厌干这些活儿了，母亲严厉，我和妹妹一点儿不敢乱来，叫怎么做就怎么做。

独立生活后，自然而然的就会做菜了，吃得挺舒服。偶尔搞次家宴，满耳朵都是赞扬的话儿，我也慢慢开始得意起来，原来我做菜和别人不一样。如果是真的，这些都得益于母亲。

有啥不一样呢？无非就是我学会了什么季节吃什么菜，哪些食材搭配好吃，具体配比、火候、时间都与生俱来，他们管这叫“手感”。

做菜从逛菜场开始，逛着逛着就知道今天吃啥了。也有特别馋什么的时候。买回来的食材，我从择捡到上桌，都是慢悠悠的，别人说我有瘾，我管这叫乐趣。

二零零六年我被朋友推荐参加央视的厨艺大赛，一路杀将到决赛。评委要求决赛选手给十岁的孩子准备一道午餐。我做了一道鱼片汤，怕太过无趣，就用蓝色浅瓷盆装了几尾活的热带小鱼，浅盆里再放了一只红色小瓷碗盛放鱼汤，热汤将盆里的水焐热了，小鱼游得很欢。取名“小鱼太阳游游”，拿下了冠军。

这本书准备了一年多，本来奔三百六十五道家常菜去的，太厚，只选了九十六。

目录

一月
二月
三月

小寒

- 10 海滩挖大蛏子
- 12 海参小米粥
- 14 红豆奶酪
- 16 全食超市的数字和等级
- 18 芝士烤三文鱼
- 20 手抓海鲜杂烩
- 22 法式香橙松饼
- 24 蟹饼
- 26 腌萝卜干
- 28 丝娃娃
- 30 咸烧白
- 32 熏腊肉
- 34 肠旺面
- 36 贵州辣子鸡
- 38 甜烧白
- 40 清水白菜薹
- 42 青岩卤猪蹄
- 44 泡洋姜
- 46 香椿猪肉馄饨
- 48 金虫草鸡汤
- 50 杂菜汤豆丝儿
- 52 黑枸杞茶
- 54 春菠猪肝汤
- 56 黑糖普洱茶
- 58 蹄花面

春分

目录

四月
~
六月

- 60 地菜煮蛋
- 62 魔芋烧鸭
- 64 青团子
- 66 清明前后，种瓜点豆
- 68 自制剁椒
- 70 茄汁面片
- 72 剁椒莴笋丝
- 74 春笋韭菜
- 76 辣桔梗
- 78 小鸡炖蘑菇
- 80 双笋大骨汤
- 82 蒸虾蛄
- 84 蚕豆
- 86 景颇鬼鸡
- 88 芝麻鲍菇
- 90 麻油花椒叶
- 92 芥末菠菜粉丝肚条
- 94 稀奇的蔬菜
- 96 糙米青菜粥
- 98 茄汁酱面
- 100 五黄餐
- 102 牛油果沙拉配酱鸭腿
- 104 红苋菜，叶和茎分开吃
- 106 马桥豆腐烧五花肉
- 108 青椒玉米粒
- 110 杏干和杏酱
- 112 蒜香
- 114 花生芽

清明

端午

目录

七月
八月
九月

小暑

- 116 浑浆凉粉
- 118 最好吃的冬瓜
- 120 老黄瓜烧排骨
- 122 莲雾
- 124 茄汁时蔬天妇罗
- 126 田七和费菜
- 128 酸梅汤和凉茶
- 130 鸡蛋饼
- 132 冰虾
- 134 青豆秋葵牛油果沙拉
- 136 “无缝钢管”
- 138 鸡枞菌
- 140 两头乌东坡肉
- 142 手抓老豆腐
- 144 玫瑰酱糙米粥
- 146 烧椒茄子
- 148 姑娘果沙拉
- 150 椰浆咖喱牛肉
- 154 腌咸鸭蛋
- 156 红烧鳗鱼

秋分

- 158 山楂酱
- 160 如果辣，请热火朝天
- 168 滇红泡金桂配枣泥卷

目录

十月
十一月
十二月

170 Rendang · 仁当

174 冬枣

寒露

176 吃蟹

178 粉蒸肉

180 西洋菜骨头汤

182 荷叶包鱼头

184 热气带鱼蒸豆腐丝

186 朝鲜族“花”菜

188 青扁豆

190 拐枣

192 雪菜黄鱼汤

小雪

194 莲藕

198 酸萝卜和酸萝卜缨

200 茼蒿砂锅

202 猴头菇竹米排骨汤

204 鸡汁浸欧芹虾米菇

206 栗子面窝头

208 崇明岛淘宝

210 白芸豆

212 绿豆小钱饼

让别人去思考吧，我只管吃

媛

SEASONAL
FOODS
RECIPE

海滩挖大蛏子

西雅图的冬天不算冷，海洋性气候，空气很湿润。下午三点，从贝尔维尤市（Bellevue）向西南驱车两个半小时，到达 Twin Harbors 的时候，天快黑了，我们赶紧从后备箱拿出手电筒、头灯、铁筒、铁铲、水桶等装备，换上雨靴。这时下起了小雨，沙滩上人头攒动，头灯悠悠明明，像极了海市蜃楼。海滩两天后即将关闭，进入休养期。

John 开始分派任务，我和雪莉、Avina 负责找沙滩上凹陷的小坑，他和 Aden 负责挖。John 由于铁筒用的不熟，必须用手伸进沙子里“抓”蛏子，动作必须快，否则蛏子哧溜钻进海沙的深处，再也别想抓住它。大概挖了两个小时，收获了十几个一般大的蛏子。雨越下越大，天也黑尽，大家决定打道回府。

美国蛏子的个头好大。想吃上这口美味得颇费些功夫。回到家，我先用小刀小心挖出蛏子肉，剪开肚子用水冲掉沙子，再用油盐揉搓，去掉肚肠冲洗干净，最后用淡盐水浸泡一个小时，捞出控干水分，放入蒸锅，上汽后蒸5分钟即可，蒸老了就成了嚼橡皮筋了。

肉嘟嘟的蛏子很有弹性，用手将蛏子撕开，蘸一下酿造酱油和手磨山葵蘸料入口，汁水饱满，海水味很浓，配上一壶温热的日本烧酒，一路的劳累顿消。