

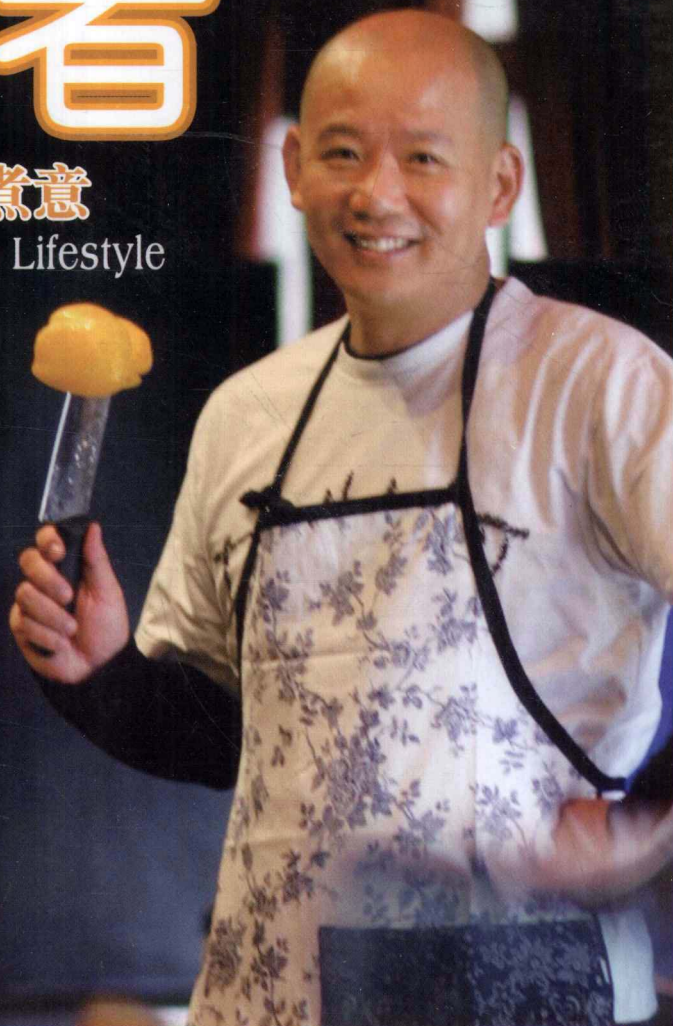
袁岳新生活主义丛书 会吃，会玩，会生活，会思考！

烹鲜者

—袁岳食尚生活新煮意

Yuanyue's Food Fashion & Lifestyle

袁岳◎著



东方卫视第一财经“头脑风暴”著名主持人袁岳最新奉献！

一本思考现代中国吃文化的思想集！

更配有色香味俱全的菜谱和多首心情小诗！

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

袁岳新生活主义丛书 会吃，会玩，会生活，

烹鲜意

——袁岳食尚生活新煮意

Yuanyue's Food Fashion & Lifestyle

袁岳●著

东方卫视第一财经“头脑风暴”著名主持人袁岳最新奉献！

一本思考现代中国吃文化的思想集！

更配有色香味俱全的菜谱和多首心情小诗！



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

烹鲜者: 袁岳食尚生活新煮意/袁岳著. —北京: 企业管理出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-80255-372-9

I. 烹… II. 袁… III. 饮食—文化—通俗读物 IV. TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 228355 号

书 名: 烹鲜者: 袁岳食尚生活新煮意

作 者: 袁 岳

责任编辑: 李 靖

书 号: ISBN 978-7-80255-372-9

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 (010) 68414643 发行部 (010) 68467871
编辑部 (010) 68701891

电子信箱: 80147@sina.com. zbs@emph.cn

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

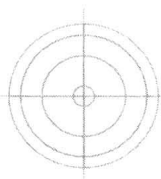
经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×240 毫米 16 开本 11 印张 131 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



自序

不知吃焉知生

■ ■ ■

6年前的一天，我请我的同事在一家餐馆吃饭，吃到一份鱼的时候就对老板娘说，这鱼不算活的，老板娘知道我一向能在她的馆子里吃出鱼的死活，但那天她对我说：“你能说出这鱼怎么个样子，我就免了单。”我告诉她这是一条肚子向上但嘴巴还在张动的鱼，她顿时就免了我的单。

好吃的精湛出于爱好。这个观念我也得到了最近正在北京弄九朝会的复古餐饮的蔡明兄的赞同。在2009年3月去美国的路上，雕塑家任军自己对于吃的挖掘与探索的执着也给我留下深刻印象。我对于吃的认识在早年是因为受益于我爸爸对吃的讲究与津津乐道，在我的家教里面，吃占特别重要的地位，甚至于我每去一位朋友家吃饭，我的父亲追问我最多的是吃的什么，怎么做的，即使不在现场，我的老爸都能把那些做法评价一番。我以为这是人的正常情景，后来才知道不是所有人家都是这样的。

在一定程度上，我的美好世界是可吃的，而好吃在很大程度上代表世界的美好。当然，直到后来读到我的本家袁枚先生的《随园食单》，他对于每一道菜的细细分析与品赏之道的辨析、的确让我非常钦佩。而且看他的分析，也让我体会到江湖上吃法的门派之别，比如我从小听老爸讲“鱼要大火烧，肉要小火焖”的原理，而袁枚则特别分享了对于

鱼快煮之法的讲究，似乎与我爸爸的大烧之法并不一致，但是一样能做出美味的鱼菜。

有不少人能欣赏其他文化中的风景，也能欣赏其他文化中的音乐，还能体验其他文化中的艺术，但是接受与欣赏其他文化中的食物却相对困难很多，这恰恰说明我们那些简单形成的食物习惯成为了捆绑我们趣味与心态的绳索，我们把这些简单的食物习惯当成了好坏的标准，甚至成为辨别其他文化比自己的文化高低的标准，人们很少会重视这来自食物的文化歧视，而这歧视的原因与我们在饮食器官上的狭隘见识与简单形成的单一习惯有密切的关系。

每一个好菜都是一个好的故事，好的料来自一个特别的农家，有种植的人家，你甚至可以想象那是怎么样的人家能种植出这样的妙品；有运输转卖的商家，你甚至可以想象那些菜是经过了几次讨价还价而到了厨师的手上；那些菜在被收拾的过程中经历了怎么样的小工的捡摘与厨工的切割；在菜到桌子上之前，它们是被怎么样细细地烹调的。这些料有那么多人、事、物的故事在其中，每一个加工的步骤也许是多少年传承的文化，或者某个人物天才的尝试与偶发奇想。也许有很多的辛酸与快乐在我们眼前的一盘菜里，我们因为这盘菜而给多少人以生计，我们也因为这盘菜而让多少人辛劳，也因为这盘菜而从此让更多的人对于生活产生兴趣。而且，菜是一种创造的产物，也可以激发更多的人爱好，当然也让其他人感受到这种创造的趣味甚至奇妙。孔子说，“不知生焉知死”，我要戏说一句，“不知吃焉知生”。

目 录

Contents

自序

第一章	什么是好吃：把自己习惯的口味定义为“好吃”？	1
	食物习惯可能成为捆绑我们趣味与心态的绳索	3
	把自己习惯的口味定义为“好吃”？	7
第二章	和谁吃：饭局的“局”怎么设？	13
	我喜欢和五种人一起吃饭	15
	有饭局就有戏	19
	饭局的“局”怎么设？	24
	吃相：看出个人的文化段位	27
第三章	一个好菜一个故事：几块糖果就能带来幸福的日子	33
	够麻辣，够性情！	35
	要想不“面”，多吃杂面	39
	小龙虾和我的长久情缘	43
	餐饮里面的东西方交流	47
	几块糖果就能带来幸福的日子	52
	把吃荤当做一种争取与改善？	55
	我的美食排行榜	60
	老爸“看菜组菜”的十大美食	64
	一次吃十二只四两以上的大闸蟹的杀蟹高手	69

第四章	可吃的美好世界：与毛利人一起吃杭伊	75
	我在朝鲜吃饱了饭	77
	与毛利人一起吃杭伊	82
	新西兰别致的精品小酒店	87
	苍蝇屋里藏美味	91
	吃在上海寿宁路：四海一家的气氛	96
	讲究吃的精神修养	100
第五章	做菜：一种有趣的排列组合	105
	做菜是一种有趣的排列组合	107
	家宴厨师：精细专业化与高度整合化	111
	逛菜市场看民情	115
	料酒这个细分市场	119
	我的用油之法	123
第六章	茶酒：好菜没有酒，如身体没有魂	127
	好菜没有酒，如身体没有魂	129
	吃天鹅肉后：从此不醉酒	135
	在咖啡馆比在办公室或者家里的书房出活	139
	喝茶：没有不惦记，喝着也不厌	143
第七章	不吃：三天饥饿体验带来看世界令人吃惊的新角度	147
	生命在于减肥	149
	三天饥饿体验带来看世界令人吃惊的新角度	153
	抵制吃鱼翅与野生动物	159
	饕餮无罪	162



第 1 章 什么是好吃：

把自己习惯的口味定义为“好吃”？



食物的排列组合带来体会世界的多种角度

我博客上推荐的小菜菜谱，要么得自于我父辈的传承，要么得自于旅行中的尝鲜，要么得自于自己看到很多原料时候的想象，要么得自于其他美食家的推荐与讲究，但是这些均属于我曾试做过、试吃过并归为我觉得好吃的那一类的食物，在这个意义上，它们一如我的文章、我的诗与我的其他作品，是我对世界食物的一种组合、加工与处理的方式与样板。

所以，这就代表着事实上世界上可能有很多种好菜、好多种做好菜的方式和好多种鉴别好菜的方式，我们体会世界本来有很多的角度，因此我们用嘴来体会的世界也带给我们不同的习惯、家教、资源秉赋的差异，我们在开始的时候可能会轻易地说那是好吃不好吃的问题，但是在我们有更多的见识、接触与体验之后，我们才感到那正是所谓的丰富多彩。

我们用眼睛观察世界的样貌，然后分析世界的结构；我们用耳朵感受世界的声音，然后体验流动的旋律；我们用鼻子去体会世界的味道，

用皮肤感受世界的温度，然后对世界内在的能量及其散发形成认识；而吃让我们用嘴巴去解构世界，感受世界之物的滋味。人类认识世界大概借助于嘴巴的程度是远远低于对于眼睛与耳朵的借助的。似乎吃只是因为我们生活的必需，偶尔是因为闲暇时间太多时候的消遣。

俗话说，人是铁饭是钢，这不过是在说吃饭的重要性，但是我要说对吃食考究提粹才是炼钢之举。那个差不多每个中国人都会吃也会做菜的时代过去了，今天这个时代，会做菜已经成为一项特殊的个人业余爱好。但是即使这样，我们也需要有更好的鉴别食物的知识、技能与体验，在一个离我们日常生活如此近与使用我们的嘴巴如此频繁的方面，吃的道理见证了对离我们最近的知识熟视无睹的可能性，同时我们每个人也能见证到另一面，那就是如果我们接纳到更多的新知识、新体验，并且形成相当的尝试频率，那样我们就可能对世界产生另外一些很不一样的认识能力与情感体验。

烹鲜食谱

红白豆腐

土制豆腐半斤，切成小块，红花籽油或橄榄油少量，中火慢煎豆腐三分钟至有黄色时取出。准备鹌鹑蛋五只，打好调匀。西红柿三只，沸水中泡半分钟，撕皮，用刀去柄结并切成小块。起红花籽油或橄榄油锅，锅热后倒入西红柿，炒之成稀糊状。再倒入蛋糊，快炒半分钟，倒入豆腐块，放入食盐鸡精酌量，再炒半分钟可用。

三香炒肉

选干小蘑菇二两泡开，切成小片。香芹三两去叶，切成小段。香菜二两，洗净切成小段。五花肉三两切成薄片，少许淀粉调匀。起油锅，放小姜片和切开的朝天椒少许，大火油热后先炒肉片两分钟，再每隔半分钟加入小蘑菇、香芹，放料酒、老抽、食盐、砂糖酌量，最后放入香菜半分钟出锅可用。

白汁鲫鱼

选择半斤重鲫鱼两条，剖净备用。起油锅，先煎炒姜片、蒜片、并少量干椒，将鱼放入，每面各煎四五分钟，将鱼取出。另以清锅放入骨汤三碗，至煮沸，放入鱼，中火煮二十分钟，加盐酌量、糖少许。再煮十五分钟，只余少量浓汁时出锅可用。

脆煎蟹饼

用新鲜春天梭子蟹六只，清水隔笼十五分钟蒸熟。去盖蟹身部分取肉，放碗中。另用小土豆一只蒸熟，取出土豆泥，与蟹肉拌匀，加食盐、姜末酌量。用平锅，起色拉油锅，将拌好的蟹肉做成四个同等大小蟹饼，中火煎之，至一面微黄，轻铲换面再煎至微黄。盛出可用。

爆椒鱼杂

菜市场鱼档专订新鲜草鱼肠半斤，剪开清肠后，用盐拌洗，切成两寸长小段。花鲢鱼泡半斤，剪碎。肠泡在沸水中煮两分钟取出。起油锅，放八只切碎鲜辣椒，并放鲜姜片、葱段，爆炒两分钟，倒入肠泡爆炒两分钟，加生抽、料酒、盐、糖酌量，快炒三分钟出锅可用。

心情小诗

北 辰

南方的星宿，
钉在北地的夜空。
那微微鸟羽般的光芒，
闪着春末的朦胧。
他孤悬在高高的天梁，
只为预备，
和她在地上的相逢。

梦 城

我到这座城，
在早已消失了的城头徘徊。
躺在这城的宾馆里，
我梦见，
小雨漫过雪山，
微尘封绝深海。
请你不要那么快走来哦，
等我的眼睛，

自己看见月牙儿的衰败。

童 真

孩子，
你的眼神蒙蒙而清新。
飘飘的垃圾，
被你看成美美的飞蜓。
对一张丑丑的脸，
你也一样笑意殷殷。
不明世故的小小宝贝啊，
因为你天真，
所以我揪心。

父 亲 节

父爱的图像，
是贴他胸膛自行车的横梁；
是雪天有迷人故事的围床；
是一餐餐精心烹煮的高汤；
是朝我夕阳归家路的悬望。
生天永隔的老爸，
每个父亲节，
让我手创的芬芳，
作祭念你魂脉流传的馨香。

青 缘

开心地，
我抖动自己干爽的翅膀，

在明丽的庭院飞翔。
向每株小草问候，
把虫儿们的心情擦亮。
默默地面对他们的仰望，
那天真的眼神里，
才是我自己心灵的家乡。

心 程

独角连阵鼓天箐，
斜月冷悬照情程。
初遇不识君是梦，
我向明道借风行。

装 傻

闭眼我不用看景物，
任柳枝随性扬花。
听风声里莫名的故事，
胡乱点着头，
也不知道怎么说话。
忘记了那些小雀的名字，
却因她们的叽喳，
似乎听出点鸟界的八卦。

回 位

让玉人儿回到天边，
让野花儿回到田间，
让青铜器回到古代，

让寒风儿回到山巅。
 让我的心儿么，
 就在那空寂无人的水涧，
 放闲安恬。

明 者

那是太阳高傲的驭手，
 明知驰向焚烧的未来，
 也绝不张望回头。
 烈士本没有情牵情仇，

冰朗的月岩，
 会做他牺牲后托梦的乡洲。

我 乡

我的眼色飞扬，
 仿佛搭上小鸟的翅膀。
 但美丽的峰巅，
 从来不是我的向往。
 一个浅浅的岛湾，
 就可以收藏我一生的梦想。

把自己习惯的口味定义为“好吃”？

我注意到人们在点菜中的一些行为模式：有一些人在一个特定的地方生长，养成了吃某些东西的习惯，然后他就把自己习惯的口味定义为“好吃”，甚至以后他也把这些他以为好吃的东西作为一般意义上的好吃的东西推荐给其他人。如果他是一个一般人也还罢了，如果他是一个很有影响力的人物，这些“好吃”的标准很可能一时成为其他人效仿的内容。很多人习惯了只点自己熟悉的菜吃，而且每次都不断地重复，我甚至看到有的朋友到了外地还点自己喜欢的那几样家乡菜吃，就是到了外国也还是到中餐厅里去点自己喜爱的家乡菜吃，只是多了一点说人家“不正宗”和“不好吃”的评论。而如果有了客人在场，我们不少朋友的点菜方式是点上几种自己熟悉的菜，再加上几种比较贵的菜，其实对于这些菜是不是受客人欢迎是完全没有把握的。还有的人有一些自己经常吃的菜，但是却基本上不知道菜的原料，甚至不知道菜的做法。

我也有自己从小喜欢的菜，也觉得那样的好吃，但是我一直有一个爱好就是喜欢把其他地方人们喜爱的做法与我原来喜欢的原料结合，就是用这个方式，我在1990年的时候用重庆的麻辣与江苏老家的小龙虾结合做出了第一代麻小，并请我那个时候的好朋友尝新。而我到了一个餐厅，最喜欢看的是菜单上自己没怎么吃过的菜，总是觉得新鲜的菜有特别值得尝尝的价值，而且因为这样的缘故，我往往很快就了解了常去餐厅的所有菜的味道，而在我个人的兴趣里面，也很乐于了解菜式的原料与做法。

这样如果我要给客人点菜，我不仅能给客人讲解而且还可以指出其味道的主要特点。防止点了客人不熟悉的菜而浪费的主要办法，就是要在点菜的时候给客人充分地介绍菜的特点，听取他们的意见，而在点了以后要努力地鼓动客人尝试的好奇心与兴趣，这样即使按照他们的口味，这些菜是“不好吃”的，但是在主人的盛情介绍下，往往一人几口，最后也能基本消灭。桌面干净是显示点菜者能力的重要指标。实际上人的口味也就是一种尝试习惯，只要作为主人具有足够的菜式经验与知识，并懂得桌面需要动员的原理，那么客人有几次类似的尝试经验，一些他不熟悉的菜就慢慢熟悉了，一些开始觉得口味不适应的菜就适应了，一些“不好吃”的菜也就变得“好吃”了。

其实我自己早年也是不爱吃香菜、芥末、豆腐和花椒的，但是我现在已经觉得它们很好吃了，这一方面得益于我经常到不同地方旅行，另一方面就是在于我大胆、持续的尝试。现在我已经基本变成虽对食物有好吃与否的区别，但更有通吃特点的人了。

烹鲜食谱

选嫩豆腐一盒，放入盘中，蒸十五分钟取出，用筷子充分拌碎，加砂糖酌量，放在大盘一侧。用菠菜汁拌两个鸡蛋调匀，同笼蒸出。用筷

子拌碎，加砂糖酌量，放在盘的另一侧。最后用芒果三只，每只刀切成两片，用勺取出果肉，切成细碎片，放在豆腐与鸡蛋的分界处。可用。

青茄红虾

嫩青茄子一斤，去柄不去皮，切成薄条，放清水中一小时养出棕水。白虾三两备用。用红花籽油或橄榄油二两起锅，放入鲜扁豆小炒，放一大碗热水，煮沸十分钟，放茄条，煮五分钟，放入鲜虾，加食盐、鸡精酌量，五分钟后出锅可用。

红烧菜肉

五花猪臀肉一斤，切成小块，在水中煮沸后三分钟冷水洗净，另起油锅将肉爆炒两分钟，加料酒、葱姜、酱油、醋、辣酱、食盐酌量并加热水，文火烧四十五分钟，加入冰糖酌量，小火再烧十五分钟。放入洗净小菜头十个，煮八到十分钟后盛出可用。

三炒小炒

香芹半斤洗净切成半寸长，用红花籽油或橄榄油起锅，快炒四分钟，放食盐少许出锅。细猪肉丝三两，勾薄芡，起油锅，爆炒，放生抽酱油少许，食盐酌量出锅。鹌鹑蛋八只打开放盐少许调匀，用温火在锅中摊成薄皮，成形后取出，切成细丝装盘，与其他二丝同放，食用时拌之。

肉汤豆腐

用带肉骨两斤，煮开三分钟后倒去汤，以清水洗净，加五大碗清水煮开后文火炖两小时。将炖出肉汤放入罐中，将一斤家常豆腐切成八分见方的豆腐块。文火再炖四十分钟。加食盐酌量。出锅入碗，切碎香葱调味可用。

红番绿菠

水绿嫩菠菜一斤，去根，洗净备用。大红软熟番茄两只，忌碰伤，

在沸水中小煮，然后去皮抠柄切成片。起红花籽油或橄榄油锅，将番茄片倒入，炒三分钟，盖锅小煮三分钟，茄化如汁，加食盐、鸡精酌量。倒入菠菜，炒一分钟后装盘可用。

心情小诗

不 独

当思念穿过田野，
就同蟋蟀一起鸣祈。
想象中的独旅，
却在那无人的心漠上，
看到你的脚迹。

信 风

不羁似你，
穿过那站列的桦杨，
照样被分成几排，
照样被劈成数行。
但那无害你的再续，
奔跑万里，
一如畅想。

太阳雪

你雪花是前世的寒水，
我太阳是今朝的热火。
雪和太阳聚约，
是一对另一的追求，

还是造化安排的相亲？
我们会记得艳阳下，
雪飞妖舞的曼妙了，
但会不会想见，
融化在片片雪寒里的，
太阳无言的光热呢？

风 色

咫尺如屏数人遥，
云里邂逅怯妖娆。
桃花一度霸春色，
不及百合通年笑。

水 心

青萍间，
淘新米，
两眼看开去，
斯水长长连风气。
闲来事，
随流去，
柔心从此守此溪，
坐听春消息。