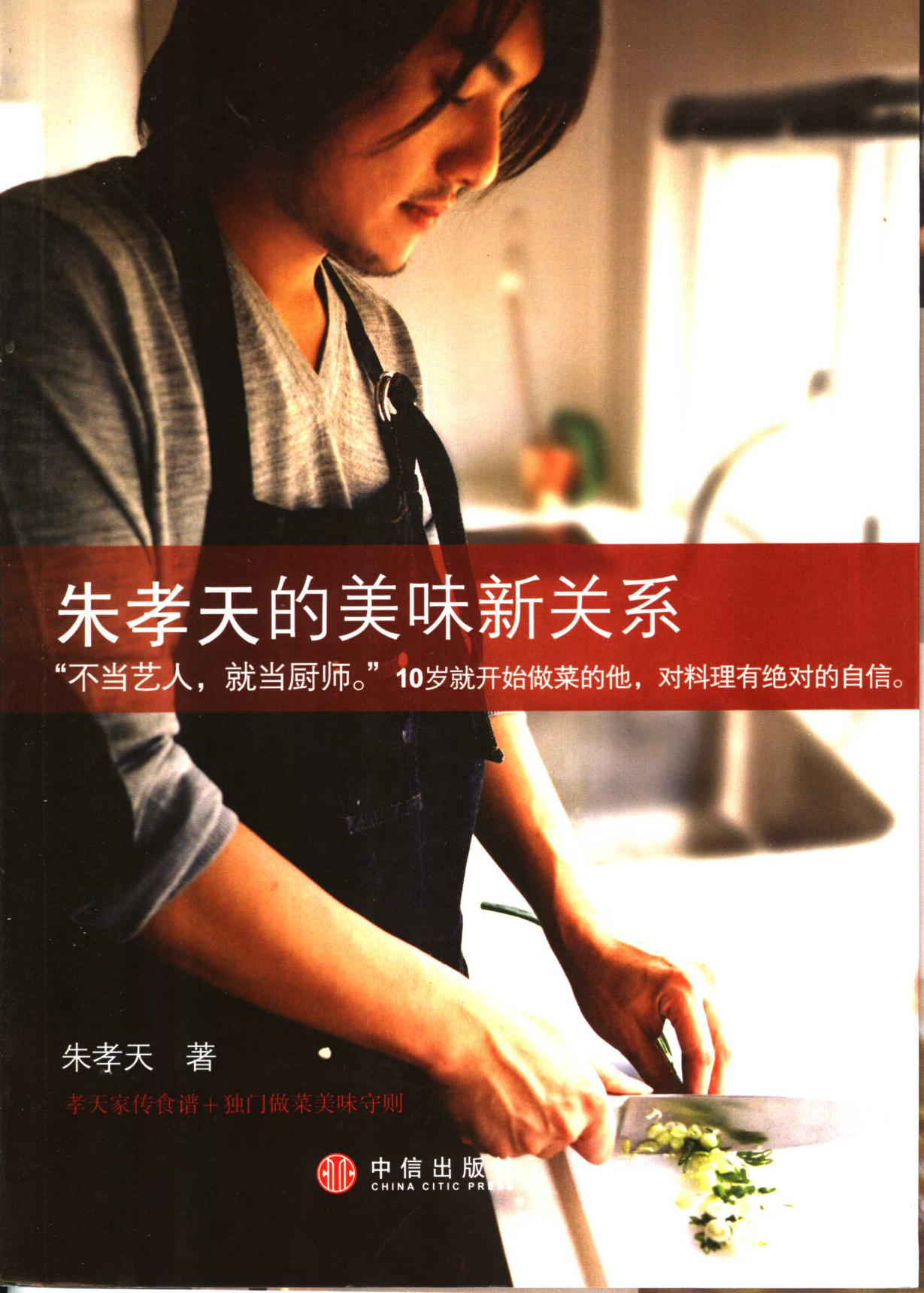




朱孝天的美味新关系

“不当艺人，就当厨师。” 10岁就开始做菜的他，对料理有绝对的自信。

朱孝天 著

孝天家传食谱+独门做菜美味守则



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

朱孝天的美味新关系 / 朱孝天著. —北京: 中信出版社, 2006.6
ISBN 7-5086-0652-3

I. 美... II. 朱... III. 朱孝天—生平事迹 IV. K825.76

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第046059号

本书由方智出版社股份有限公司授权在中国大陆地区印行和出版简体字版。
版权所有·不得翻印

朱孝天的美味新关系

ZHUXIAOTIAN DE MEIWEI XINGUANXI

著 者: 朱孝天 著

特约策划: 蔺 瑶

出 版 者: 中信出版社

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 杭州钱江彩色印务有限公司

开 本: 787×1092 1/16 印 张: 10

版 本: 2006年6月第1版 印 次: 2006年6月第1次印刷

京权图字: 01-2006-2897

书 号: ISBN 7-5086-0652-3/G.176

定 价: 27.00

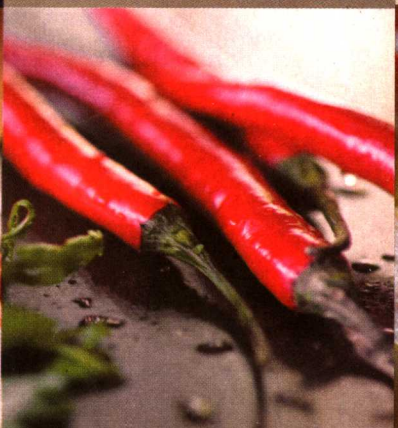
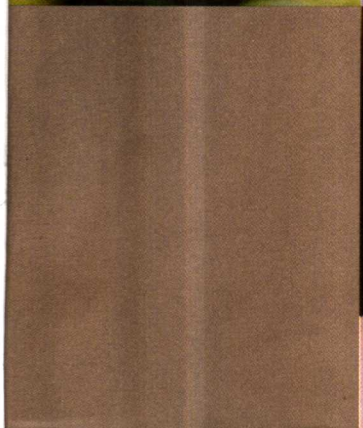
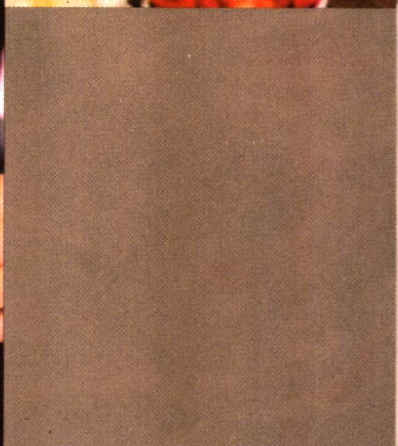
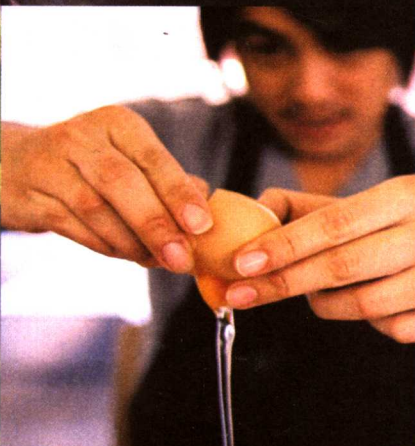
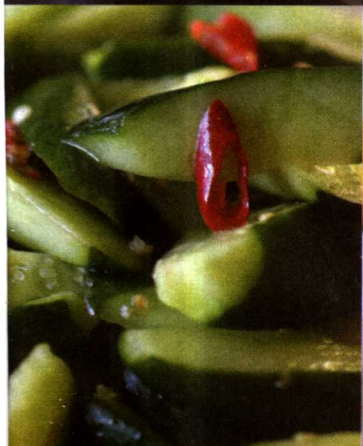
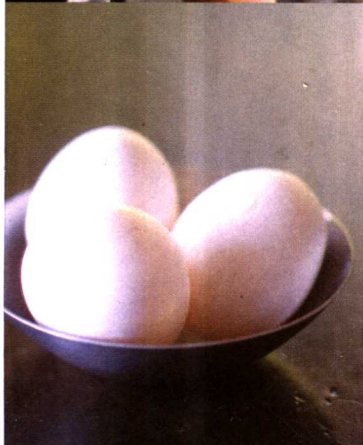
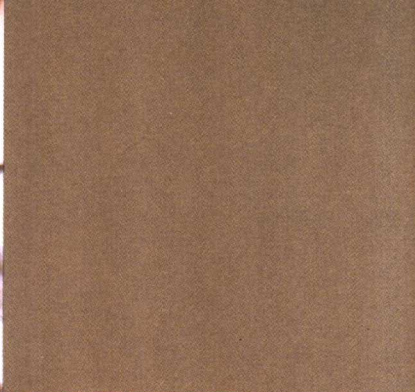
版权所有·侵权必究

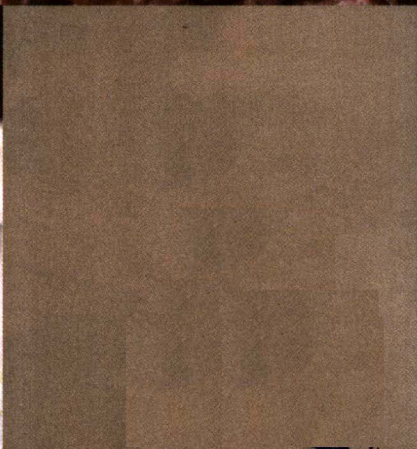
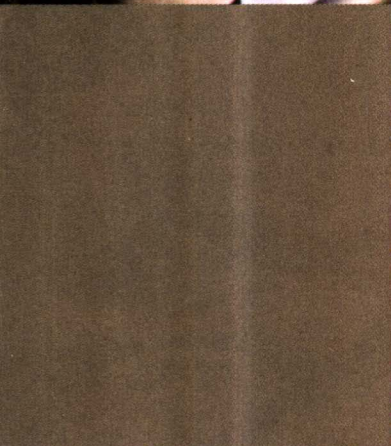
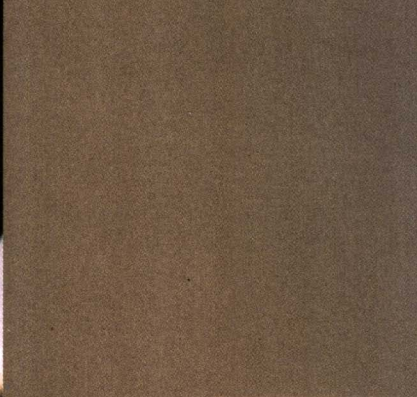
凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退还。服务热线: 010-85322521
010-85322522

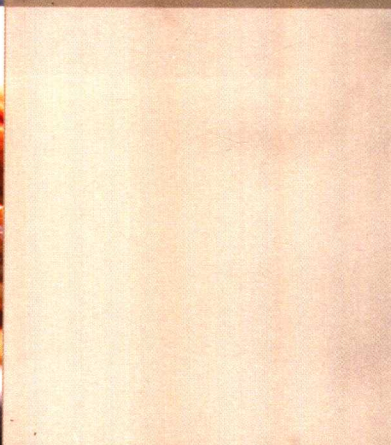
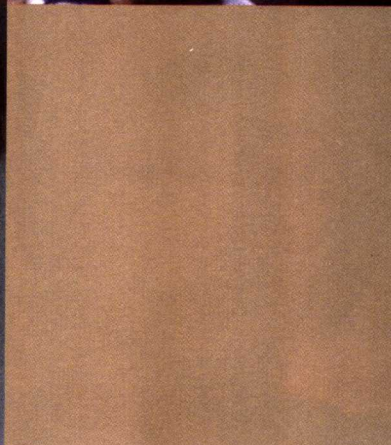
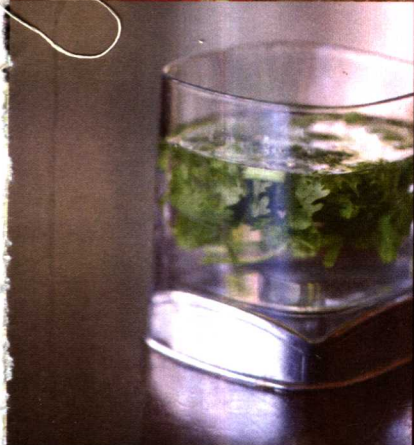
<http://www.publish.citic.com>

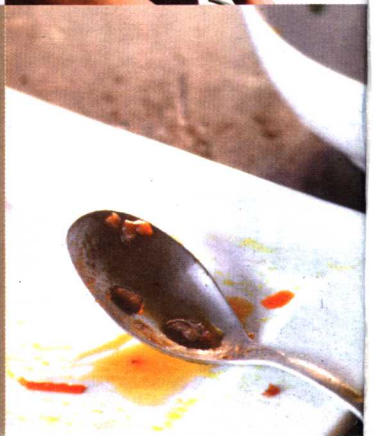
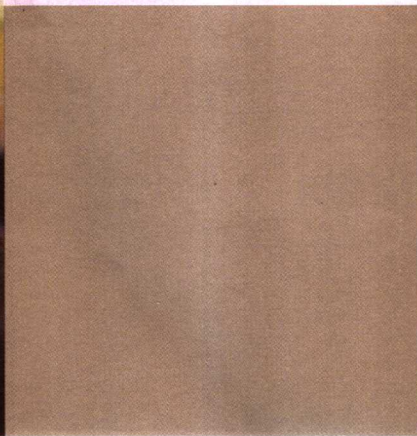
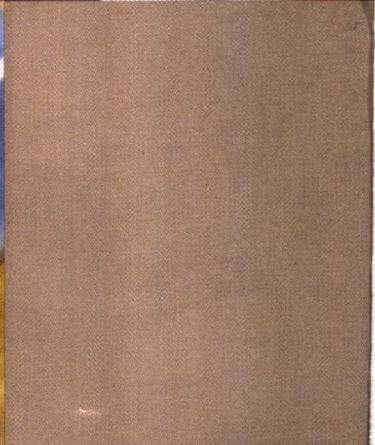
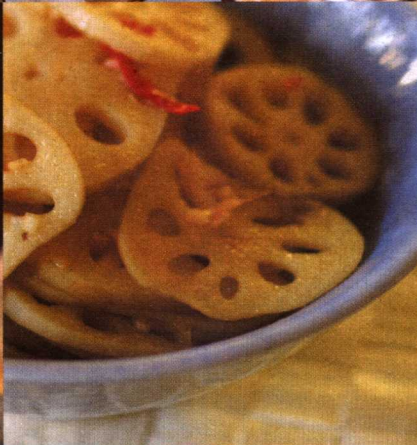
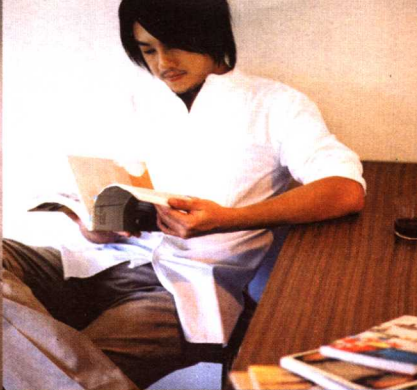
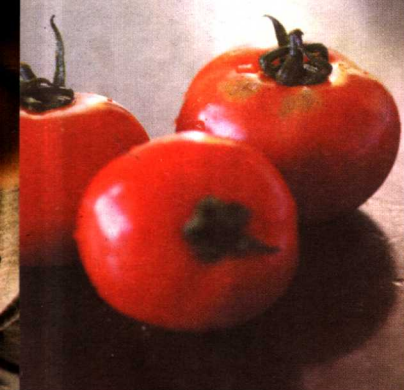
E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

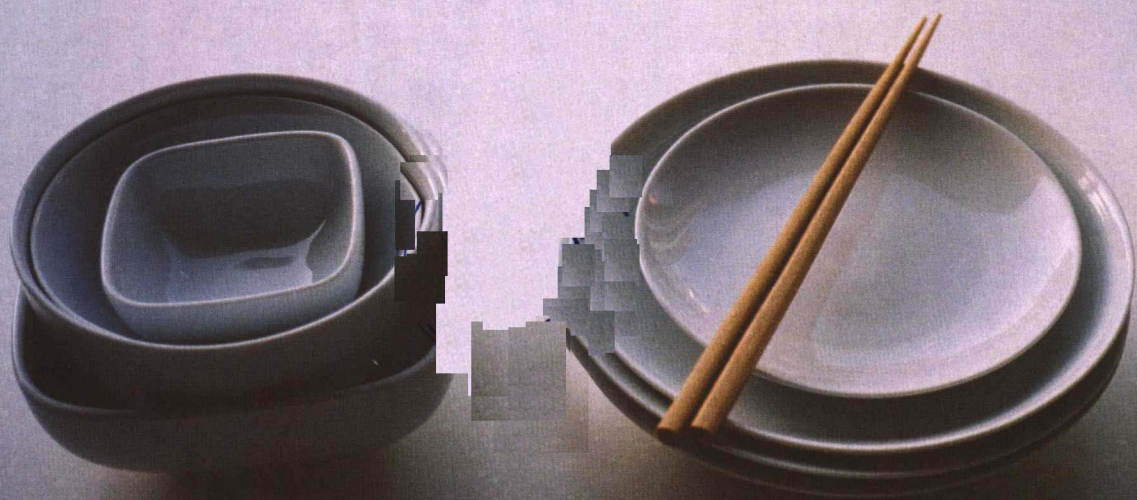








朱孝天的美味新关系



自序

当公司第一次告诉我有出版社要找我出书的时候，并没有什么特别的感觉。知道是食谱书后，意愿就更低了。因为我并不是什么专业的主厨或美食家，随便一个煮了十年以上的家庭主妇都可以轻松地把我干掉。再说，做菜是少数几个让我在这个疯狂的世界里还能保持清醒的嗜好之一，把它和商业行为结合，对我来说实在是一件很痛苦的事，所以本来是打算拒绝的。不久后，在一次很不幸的巧合里，我和“人性先生”又一次面对面地起了冲突。虽然总是为了不同的理由，但他却从未让我失望过。这一次当然也不例外，多亏了他，我必须面对自己这二十六年来“游牧民族式人生”中的第二十五次迁徙。这对于想要摆脱这种马不停蹄的宿命，追求安稳生活的我来说，是一件悲惨的事。

我从小就是个懒惰的完美主义者，冲突和对立在我脑袋里打仗是一件稀松平常的事，而强烈的求知欲和颠沛流离的际遇，则让我养成看书的习惯与独立、不浪费的个性。可想而知，当我面对这几年堆积下来的书册、CD 和各式收藏品的时候，有多么地茫然了。就在整理的过程中，我意外地发现了一些出道至今发行过的刊物、合辑、剪报和一些杂志里的专访。

这些东西是我在进入这个圈子后，真正开始工作的头两年收集的，目的只是为了留下一点纪念。意外地，我从这些东西里发现了一个极为讽刺的事实，虽然在公司的包装以及媒体的炒作下，让我很幸运地在这个复杂的圈子里占有了一席之地，但我却过得相当空虚。那是因为我并没有很多的机会可以去表达一些我认为是真实与正确的观念。于是这本书的成形，对我来说突然有了完全不同的意义。

我觉得烟火会让人感动是因为它的美不是永恒的。人也是一样，不管你多会争名逐利，到最后在时间的洪流里也只不过是一颗小水滴罢了。这是我在真正了解大自然，懂得自己在宇宙中只是一粒微尘后，才领悟到的道理。但在现今的社会里，实在是很难不被欲望冲昏了头而蒙蔽了人性原本光明的一面。如果这本书可以帮我把“中庸的生活态度就是一种幸福”这个概念传达出去，那我选择艺人为工作的这个生命阶段也就不会有任何的遗憾了。

最后要感谢方智出版社给了我这个机会，也谢谢替我整理文字的怡文。希望所有参与制作这本书的人都能以它为傲。

2005.11.14 仍然陷于搬家的混乱情绪中



自序 002

PART 1 我的生活之道

多彩多姿的单身生活 008
从做菜中享受最单纯的快乐 014
用一桌好菜来交朋友 020
孝天独门家传食谱
开胃菜——醋腌小黄瓜 024
米面菜——韭菜花水饺 026
热炒——番茄炒蛋 028
自在的生活，随性的美味 030
心灵的食谱 034
孝天独门家传食谱
汤品——罗宋汤 040
酱烧——马铃薯炖肉 042

PART 2 我们一家都爱煮

家学自有渊源 046
传家之宝 052
我们家的好口味 056
孝天独门家传食谱
开胃菜——姜味凉拌莲藕 062
米麦食——炸酱面 064
热炒——胡萝卜炒肉丝 066

PART 3 自然至上的美食主义

生活原味美食 070
学做菜 076
最佳调味——气氛 082
孝天独门家传食谱
酱烧——狮子头 086
汤品——番茄豆芽小排骨汤 088
米麦食——黄金炒饭 090
“赌”出一盘好菜 092
食必有道 096
采购“新鲜” 100
孝天独门家传食谱
开胃菜——凉拌豆干 106
汤品——香菇冬瓜鸡汤 108
热炒——培根炒高丽菜 110

PART 4 旅行中的难忘滋味

·旅程中的食物 114
大海中的自然品味 118
留在舌尖与心头的纪念 122
孝天独门家传食谱
开胃菜——山东脆白菜 126
米麦食——什锦菜饭 128
酱烧——红烧鸡肉 130
表现生活文化的欧洲菜 132
强调原味最鲜的日本菜 136
五花八门的新加坡食物 142
孝天独门家传食谱
热炒——酸辣洋芋 146
酱烧——红烧牛腩 148
汤品——川丸子 150

孝天做菜的美味守则 152





蘇士曼華新書電線

原書名：中國書畫史綱要 作者：蘇士曼 譯者：華新書電線

評語：蘇士曼先生之書畫史綱要，內容豐富，文字簡潔，為研究中國書畫史之必讀之書。

蘇士曼先生之書畫史綱要，內容豐富，文字簡潔，為研究中國書畫史之必讀之書。

多彩多姿的单身生活

我爱旅行、爱动物、爱音乐、爱看书、爱做菜，这些事情在别人的眼里看来可能都不太一样，但对我来说，它们其实是息息相关的。





虽然演艺工作的压力很大，但它真的带给我很多方便，特别是对旅行这件事来说，趁着工作的机会，我去了很多以前完全没有接触过的地方。为了拍《流星花园2》，我去了欧洲，也曾经走了一趟中东，虽然去中东的时候，工作人员怕我们的肠胃无法适应，所以都只吃一些水果、蔬菜和面包，没有机会尝到当地人吃的那种发酵过酸酸的乳制品。但不管如何，我都因为这些机会而体验到了世界各地不同的生活文化。

以作为一个人的本质来说，我觉得演艺工作其实没什么乐趣，当然它可以满足很多生活上的欲望，但相对的，很多时候你也要付出相当的代价。我想我现在过的生活比起一般上班族，完全就是一种浓缩版的人生，什么都比人家来得快而激烈，感觉上也满强烈的。但不管如何，既然已经选择了这个工作，就要尽量把它做好，然后再尽情享受这个工作为我带来的附加价值——各种好玩的事情。

因为工作的关系，我认识了很多和我一样喜欢追求美食的朋友，其中就有一位香港的艺人朋友。因为我们都喜欢到处品尝好吃的东西，所以不管是他来台湾或是我去香港，我们都会带着对方去自己喜欢的餐厅大快朵颐一番。这种寻觅美食的乐

