

博 眼 看 天 下

女子七彩厨坊丛书



大菜的 美食物语

大菜 | 编著

口舌与心灵的盛宴，一本感性的美丽食谱，
让你瞬间恋上厨房！

东方出版社

博眼看天下 | 女子七彩厨坊丛书

大菜◎编著

大菜的_的美食物语

東方出版社

总策划：萧斌臣 张 琪
主 编：张 琪 何 奎
责任编辑：朱 蒙
装帧设计：时空意匠
责任校对：杨富丽

图书在版编目 (CIP) 数据

大菜的美食物语 / 大菜编著. —北京：东方出版社，2007.10

博眼看天下——女子七彩厨坊丛书

ISBN 978-7-5060-2939-1

I. 大… II. 大… III. ①菜谱—四川省②菜谱—广东省 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 152423 号

大菜的美食物语

DA CAI DE MEISHI WU YU

大菜编著

东方出版社出版发行

北京画中华印刷有限公司印刷 新华书店经销

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

开本：720 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张：10

字数：200 千字

ISBN 978-7-5060-2939-1 定价：29.80 元

邮购地址：100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010) 65250042 65289539

本书如有印装错误，可随时退换 电话：(010) 58773530

一种新的生活主张(代总序)

博客是网络时代创造的又一个奇迹。博客是一个全新的生机勃勃的传媒载体,博客是一个独特的视角,它更多地代表了大众对世界、时代、人和事的最鲜活的看法,在一定程度上引领着当代生活的潮流。博客是一个藏龙卧虎之地,这里聚集着各路精英以及寻常百姓中具有真才实学和真知灼见的有识之士。博客的另一个优点是互动。一篇博文,一个博友是否受欢迎,是否有拥戴者,24小时就可见分晓。从博客上选题材出书,相较于传统意义上靠编辑的眼光和经验判断书稿的市场价值,确实不同。

正是基于对博客的诸多认识,我们共同策划了这套《博眼看天下》丛书。

为什么选择“女子七彩厨坊丛书”作为《博眼看天下》丛书的开卷之作?

回答是:我们希望提出一种新的生活主张。

在告别物质匮乏、食不果腹的年代后,向往精美的饮食,强调吃出健康和品位,通过美食传达爱意,融洽亲人友人间的情感,甚至以美食为载体,传递新的健康的生活理念和积极乐观的人生态度已经成为一种时尚。用一位博友的话说:“美食需要的是对生活的热情和对食物的一份珍爱,美食是充满创意的艺术,美食是传递温情和爱意的方式,美食也是思想的载体。”

这套丛书正是顺应这一潮流,提出了一种新的生活主张。我们的选稿原则是:

美食、美女的完美结合。本套丛书的作者全是活跃在“新浪博客”美食圈的博友,都是美丽、时尚、智慧的知识女性,既符合中国人的“上得厅堂,下得厨房”的传统审美理念,也颠覆了千百年来,人们在追求美食的同时逃避厨坊,轻视厨艺操作者的落后观念。

美食、美文的完美结合。即以美食为载体,表达出作者对社会、人生、生活、爱情、婚姻、家庭、亲情、友情的感悟。七位作者不仅是美食高手,也是具有丰厚文化底蕴和人生阅历的散文写作高手。读者从这套丛书中得到的将是双重甚至多重收获。

美食、美图的完美结合。每本都附有上百幅精美绝伦的菜品图片。这些图片体现了作者独具匠心的构思,传递了中国美食“色香味形”融为一体的文化理念,把做菜提升到了追求美、追求艺术的境界。它不仅给厨艺爱好者提供了可资借鉴的菜谱图(有些还包括制作步骤

图)，也给所有热爱美食但自己并不操持于厨房的中外读者提供了一次了解中西饮食文化的机会。

在调整套书的共性时，我们也考虑到了每个单册的不同特色，以及这些特色的相互呼应与补充。

单从美食而言，全套书中既有系统、全面介绍美食知识，菜品层次较高，适合提升读者厨艺水平的《大菜的美食物语》，也有适合于工薪层消费的，简单易学的《潇潇的简约厨房》；既有表达独特创意融汇南北大菜的《食尚煮妇的妙心慧厨》，也有广东地方特色浓郁的《吾三吾四的味觉人生》；既有身处异国他乡，系统传播西餐知识的《菁制美食的幸福西餐》，也有同处国外，但强调美食文化的中西融合、美食与营养和谐搭配的《食时尚的美丽素食》，还有专业传授家庭烘焙技艺，细述育儿心得的《番番和乌咪的烘焙坊》。

这套丛书适合于不同的社会层面、不同年龄层次的热爱生活，热爱美食，热爱读书，渴望提升生活品质的男女读者，甚至也可以视作已经或将要步入婚姻殿堂的幸福情侣们开始新生活时的必读教科书。读者可以买回整套书或收藏、自用，或作为礼品送给热爱厨艺的朋友和家人，也可以根据自己的爱好和条件单买其中的一本或数本。

对于那些神往中国文化尤其是饮食文化，希望从餐桌的变化看一个国家的变化与繁荣，希望了解当代中国人生活品质和生活态度的海外读者来说，这套丛书也不失为一个窥斑见豹的窗口。

三

《博眼看天下·女子七彩厨坊丛书》从元月份开始酝酿，到九月份出书，正好经历了春、夏、秋三个季节，应了“春播一粒籽，秋收万担粮”这句话。丛书的出版得到了社会各界的大力支持。世界卫生组织官员邵瑞太、电视连续剧《三国演义》和《水浒传》的总导演张绍林、著名编剧王丽萍、著名影视演员陶红、新华社著名记者田庄等都欣然秉笔，向广大读者推荐这套丛书。著名大众健身明星张贝欣然出任丛书的形象代言人。

作为一套系列丛书，这七本只是一个开端。我们和新浪网博客频道正在策划更多的系列选题征稿活动，希望《博眼看天下》丛书能够成为更多博友成长的平台，成为广大读者愉悦心灵的精神家园。

总策划：萧斌臣 张 琪

2007年9月3日于北京



大菜的话 001

开场序曲（凉菜） 002

坚强的女人没人疼	004
麻酱白菜帮子	005
驯夫之道	006
棒棒鸡丝	007
怎能不动情	008
泰式海鲜沙拉	009
冰鲜美人	010
奇异果虾仁沙拉	011
众口难调	012
凉拌藕片	013
夏日的记忆	014
泡椒凤爪	015
暖冬	016
喷香拌茄子	017
对菠菜的礼遇	018
黑芝麻拌菠菜	019

高潮迭起 020

（热菜之食肉者说）

爱的初体验	022
糖醋排骨	023
不灭的欲望	024
回锅肉	025
海的味道，山的味道	026
鱿鱼榛蘑烧排骨	027
美貌还是智慧	028
培根香菇卷	029
无意经典	030
鱼香肉丝	031
花样年华	032
缤纷杏菇肉片	033
曾经的偶像	034
番茄里脊	035
幸福是一种能力	036
肉馅酿苦瓜	037





乡愁的良药	038
家常豆腐	039
当现实照进记忆	040
奶酪肉酱焗 薯蓉	041
不婚主义的终结者	042
橄榄菜肉末炒豆角	043
爱情&婚姻	044
奶酪焗 牛肉	045
饮食流行风	046
水煮鳝鱼	047
玩出来的美味	048
纸包梭鱼	049
数字化生存	050
豆豉蒸金线鱼	051
简单爱	052
香煎鲈鱼	053
一切源于了解	054
泰式绿咖喱鸡	055
神秘的滋味	056
奶香咖喱鸡翅	057

“我挑我的”	058
毛血旺	059
高潮迭起	060
(热菜之食素者说)	
当爱变成信念	062
白灼芥兰	063
婚纱照	064
蒜蓉西兰花	065
最浪漫的事	066
青红椒炒茭白	067
简单之美	068
妃妃菜	069
茄子的幸福和悲哀	070
酱烤茄子	071
欲望之源	072
蒜香烤茄子	073



滋心润肺(汤) 074

痴痴地等	076
黄豆花生煲猪蹄	077
做女人的幸福	078
药膳乌鸡煲	079
就是他了	080
苹果百合牛展(牛腱)汤	081
家的味道	082
蔬菜牛腩汤	083
人间四月天	084
百合银耳肉排汤	085
孤独的花朵	086
白蛤豆腐汤	087

柔情蜜意(甜点) 089

告别情人节	090
橙心蛋糕	091
不懂欲擒故纵	092
迷你香草提子蛋糕	093
爱上下午茶	094
葡萄干曲奇	095

一个孩子的梦想	096
牛油曲奇	097
天使与魔鬼	098
焦糖鸡蛋布丁	099
我们都是宝贝儿	100
红豆酸奶杯	101
谁动了你的早餐	102
法兰西多士	103
甜蜜的记忆	104
香蕉红薯饼	105
以他喜欢的方式爱他	106
奶香南瓜羹	107

踏踏实实(主食) 109

小面不小	110
担担面	111
豌豆公主	112
腊味豌豆饭	113
时尚经济学	114
花样三明治	115





坏脾气的美人儿	116
包菜紫米团	117
离了温泉的鸡蛋	118
温泉鸡蛋饭	119
精神自慰法	120
菠萝什锦饭	121

无酒不成席(酒水) 122

你是我温暖的啤酒	124
煮啤酒	125
离歌	126
马天尼MARTINI	127
酒红色的女人	128
草莓鸡尾酒	129

超值的附录 130

厨房机密——装修篇	132
厨房机密——工具篇	138
厨房机密——调料篇	140
厨房机密——陈设篇	144
尝试拥有一个自己的酒吧	145

后记	150
----	-----



开始美食博客的写作完全是个偶然，但是，人生中的各种偶然谁说不是必然的呢。

我似乎天生热爱美食和烹饪，小小年纪便对厨房充满好奇，在厨房中面对蔬菜瓜果就如同面对玩具一般欣喜；长大一些后，便爱上各种美食书籍，在文字的清香中感受美食的滋味；再后来，有了自己的厨房，我享受在厨房中的每一分钟，一道菜由原料到成品的过程犹如一场美丽的蜕变，总是充满希冀、悬念和惊喜，我在这种过程得到极大乐趣，最后看心爱的人品尝自己做出的美食，更是一种无法言说的幸福。

在享受烹饪乐趣的同时，我更渐渐认识到：烹饪不仅需要巧手、耐心和经验，同时还需要对生活的热情和对食物的珍爱。

我希望自己能将生活的热情倾注到烹饪中，让食物充满感性。

我希望自己能用平等和珍爱的心去礼遇食材和品尝美食的人。

我希望自己能尽量保存食物的天然滋味，而不是傲慢泛滥地使用人工添加剂。

我希望自己能将艺术和美食融合，将设计的灵感运用到烹饪中，让美食也成为充满创意的艺术。

我希望自己的那些只言片语能在美食之余让你感怀一下，如果你有同感，那将是我最大的欣慰。

我希望品尝我美食的人和读了我写的文字的人都幸福！

004 > 019



开场序曲(凉菜)

开场序曲（凉菜）



筵席总是
要以精巧伶俐
的菜开始。

坚强的女人没人疼



我妈是个坚强的女人，这可以从她的创业史和不以物喜、不以己悲的性格看出来。

我从来没听见她抱怨累，抱怨麻烦，抱怨别人为什么不做，尽管我还没起床，她已经买回一家人一天吃的东西并且洗好择好归置好。但正因为她的坚强能干，我这个勤劳善良的劳动人民一分子回到娘家也好吃懒做起来。而且，你只要向她稍微表示点夸奖，她就比你还不好意思，所以，我和我爸基本习惯成自然地极少夸奖她，就算偶尔夸奖也是惜字如金或者调侃胜于夸奖。

但这并不妨碍我将伟大的母亲作为自己的楷模，我从小立志要做一个像我妈那样凡事都难不倒，兵来将挡、水来土掩的坚强女性。

但是，从学生时代起，我就发现自己坚强的形象是渐渐树立起来了，可是生活中的种种实惠却离我越来越远。

郊游的时候，那种说话娇滴滴的女生一个小挎包都有人抢着背，我背上硕大的背包怎么就没人看见呢？植树的时候我还在汗滴树下土呢，怎么别的女孩儿的树都给种上了？

直到多年后的一天，我在公司的茶水间奋力将一桶纯净水给安插在饮水机以后，进来个女同事。我当时有点得意地看着她，因为她连自己那个比板砖大不了多少的挎包都要她老公帮着拎，何况一个水桶？没想到她娇嗔道：“你怎么干这个？这不是女人干的，你这样会没人疼的！”

终于明白，我都是自找的。

就像白菜帮子，既硬又粗，总是不太讨好。如同曾经的我，总摆出一副人定胜天的英雄嘴脸，得了内心的自我满足，便得不到额外的实惠。世界总是公平的，你得到的其实都是你自己选择的。

不过，经过处理的白菜帮子既脆又甜，配上香醇的麻酱，口感还不错。如同外表再坚强的女人都有一颗温柔的心。

世界总是公平的，你得到的其实都是你自己选择的。

麻酱白菜帮子

材料

大白菜帮子 6 片, 芝麻酱 2 匙, 生抽 1 匙, 芝麻油 1 匙, 醋 1/2 匙, 花椒油 2 滴, 辣椒油 适量, 糖、盐、鸡精各少许, 水 2 匙, 蒜泥。

做法

1. 取大白菜帮子洗净, 沥干。
2. 将大白菜帮子放入加了 1 匙盐的沸水中焯熟。
3. 捞出放入冷水中片刻, 沥干待用。
4. 将所有调料调成糊状 (口味轻重看个人)。
5. 将大白菜帮子切成小块码好, 将调好的调料浇在上面, 撒上压碎的果仁儿即可。

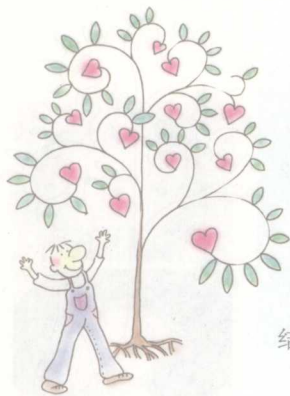


小贴士

大白菜性平微寒, 味甘, 清热除烦, 通利肠胃, 消食养胃。主治肺热, 咳嗽, 咽干, 口渴, 头痛, 大便干结, 丹毒、痔疮出血等病症。白菜帮子含有丰富的纤维素, 能帮助消化和润肠。

芝麻酱富含蛋白质、氨基酸及多种维生素和矿物质, 有很高的保健价值。不过多吃容易发胖。

驯夫之道



这道棒棒鸡丝是四川名菜，调料是关键，棒棒却是卖点。

制作的时候，将鸡胸肉或者鸡腿肉煮熟后，要用特制的木棒捶打。捶打的手法很重要，用力要均匀适中。力道太轻捶不松，不能让鸡肉纤维组织疏松，咀嚼起来就会“不化渣”；太用力呢，会破坏鸡肉原有的组织结构，吃起来就会软绵绵的，失去了肉的韧性。总之，就是要让那块结实的鸡肉在不断轻捶慢敲中形销而魂不散。

这个棒打鸡肉的过程总让我想起“驯夫术”来，这和持棒人那种刚柔并济、恩威兼施的态度有关。

每个精明的女人都有自己的“驯夫之道”——那种如棒打鸡肉般的驯夫之道。但为什么女人们愿意无私地交流美容秘方、生活小窍门，甚至闺房秘事，却在“驯夫”的问题上这么遮遮掩掩、讳莫如深呢？

也许，大部分的女人愿意标榜自己在生活中的精明，却不愿意承认自己在爱情中的精明。

男人对自己的好，希望在外人看来是男人自觉自愿，而不愿承认那是自己驭夫有方；男人对自己不好，希望在外人看来是恶习难改，不愿承认是自己“教育”失败。在这一点上，女人们对待老公和对待小孩的态度反差鲜明，孩子总是自己的好，老公却是别人的强。

如果把爱情看作是一场战争，这倒符合“在战略上重视敌（男）人，在战术上藐视敌（男）人”的指导思想。

也有愿意传授“驯夫之道”的女人，除了老一辈的妇女以外，有个叫艾米·萨瑟兰的美国妇女写过一篇《驯夫之道》，文中讲述了作者自己从动物驯化员那里领悟到的“驯夫之道”，也就是把老公当动物来驯化，具体措施如奖赏法、剖析法、强化记忆缓解法等。

人本来就是一种动物，所以美国妇女的方法其实也抓住了事物的本质。男人们看到这里该不乐意了，其实驯化猫狗的时候猫狗也老大不乐意，可最后总会变得服服帖帖的。但是，艾米·萨瑟兰的文章中也在最后说：她老公已学会这种种的驯化方法，反过来用在了她的身上。

看来，谁驯谁还不一定呢。

如果把爱情看作是一场战争，这倒符合“在战略上重视敌（男）人，在战术上藐视敌（男）人”的指导思想。

棒棒鸡丝

＝材料＝

鸡脯肉 250 克，葱、白糖、酱油、花椒面、香油、辣椒油、鸡精各少许，熟芝麻适量（喜欢芝麻酱的可以加入芝麻酱）。

＝做法＝

1. 锅内加适量水（没过鸡肉）和 2 片姜片，冷水将鸡脯肉放入煮 10 分钟至肉熟捞起放入冰水中，捞起沥干。
2. 用木棒轻捶使肉松软，然后用手将肉拆成细丝。
3. 将葱切丝放鸡肉丝上，将调料按个人口味调好淋在肉丝上即可，吃前拌匀。



＝小贴士＝

鸡肉蛋白质的含量比例较高，种类多，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。鸡肉含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等有很好的食疗作用。中医认为，鸡肉有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。

怎能不动情



某国发生了政变。

第一个反应是：那边的朋友还好吧？打电话问，对方说：“还好啦，就是街上都是坦克，反正戒严啦，不用上班啦……”听起来满轻松，这边顿时心宽了不少。

政变这种东西，总让人联想起“武装冲突、暗杀、绑架”这些血雨腥风的词，现今信息虽然快到同步，但是大家从电视里看到的都是些风头浪尖的东西，谁会知道混乱中一个普通人的感受呢？所以会无端地担心起来，想象那个发生“政变”的地方已是血海一片……其实只要没有大规模的武装冲突，政权的更替和老百姓没有太大的关系，除非你是个政治狂热分子。

相信这个以微笑著称的美丽国度能平安实现这强行的新老交替。

我们常常会担忧身处异地的家人和朋友，尤其在他们所处的那个地方发生了某种变故的时候，因为不能感同身受而扩大了这种担忧。只言片语的新闻报道和我们的想象混合在一起让我们焦灼不安，仿佛自己所担心的那个人已处于生死边缘。

“非典”期间，我在北京接到过无数外地朋友打过来的慰问电话，总对我自以为然的态度无比惊诧。在他们的想象里，北京已经变成了一个如同埃博拉病毒肆虐的可怕城市，全城封闭，大街上全是面带防毒面具的部队……但他们却哪里知道，“非典”期间的生活其实是我的一段美好回忆，天天聚会，自由自在。

这也算是“当局者迷”的一个反证吧，当局者清，旁观者迷了。

其实无论清者迷者，全是心情使然。因为动了情，便迷惑了，实际是自己迷惑自己而已。如若事不关己，谁会起那份无谓的担忧呢？

就像恋爱中的人们，因为动了情，便会去做自己也认为傻的事，旁观的闲人看他们当然是傻到非同凡响，便以为是“当局者迷，旁观者清”。

所以说“动什么别动感情”，感情一动，便丧失了慧眼。可是……怎能不动情呢？

如若事不关己，谁会起那份无谓的担忧呢？