

博 眼 看 天 下

女子七彩厨坊丛书



潇潇的

简约厨房

潇潇 | 著

那些随意、质朴的居家食品所蕴含的家的温暖，
是任何豪华餐厅的精美食物也无法相比的。

东方出版社



博眼看天下 | 女子七彩厨房丛书

潇 潇◎著

潇潇的简约厨房

东方出版社

总策划: 萧斌臣 张 琪
主 编: 张 琪 何 奎
责任编辑: 王亦妮 李 葳 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

潇潇的简约厨房 / 潇潇著. —北京: 东方出版社, 2007.10
博眼看天下——女子七彩厨坊丛书
ISBN 978-7-5060-2938-4

I . 潇… II . 潇… III . 厨房—基本知识 IV . TS972.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 152425 号

潇潇的简约厨房

XIAOXIAO DE JIANYUE CHUFANG

潇潇著

东方出版社出版发行

北京画中画印刷有限公司印刷 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: 9.75

字数: 200千字

ISBN 978-7-5060-2938-4/TS 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“女子七彩厨房丛书”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房，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。

在强调整套书的共性时,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《番番和乌味的烘焙坊》。

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

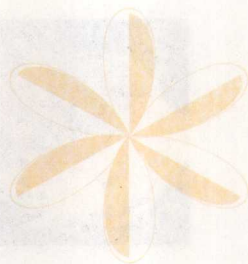
《博眼看天下·女子七彩厨坊丛书》从元月份开始酝酿,到九月份出书,正好经历了春、夏、秋三个季节,应了“春播一粒籽,秋收万担粮”这句话。丛书的出版得到了社会各界的大力支持。世界卫生组织官员邵瑞太、电视连续剧《三国演义》和《水浒传》的总导演张绍林、著名编剧王丽萍、著名影视演员陶红、新华社著名记者田庄等都欣然秉笔,向广大读者推荐这套丛书。著名大众健身明星张贝欣然出任丛书的形象代言人。

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

CONTENTS | 目录 |



潇潇的话 001

懒人厨房 002

(工薪版的随意菜)

懒人定律：我懒故我在	004
麻婆豆腐	005
歪解“红配绿”	006
豆板杏菇炒鸡蛋	007
减肥，偷懒的好借口	008
百合西芹	009
北风是冬天的味道	010
酸辣藕丁	011
再忙也要乐！	012
冬瓜丸子汤	013
关于茄子以外的事	014
鱼香肉末茄子	015
牛吃玫瑰花	016
榨菜肉丝面	017
糗事一箩筐	018
猴头菇炖鸡汤	019
偶尔，让我们回归纯真	020
红果拌菜心	021

换一个名字吃面 022

韩式炒拉面 023

幸福的羁绊 024

腊肠炒杂蔬 025

有一种美丽只绽放一季 026

蚝油芦笋 027

月光宝盒 029

(“过家家”女孩的花样菜)

快乐如此简单——

“月光宝盒” 030

香橙鲑鱼盅 031

让我们过一辈子家家 032

培根杂菌卷 033

20+30+40+50=? 034

缤纷蔬果鸡肉串 035

来！小二，打二角酒，

切两斤牛肉 036

“水浒版”卤牛肉 037

挤车与早餐 038

百变迷你三明治 039



白兰花儿开	040
黄油椰蓉球	041
妈妈, 我想你	042
酸萝卜排骨汤	043
加班啊, 加班	044
芝麻核桃牛奶+琥珀核桃	045
你过不过六一	046
椰奶西米布丁	047
期待慢餐生活	048
巧克力燕麦饼干	049
渔舟唱晚	050
(“鱼的一百种做法”节选)	
溯源我的厨房生涯	052
冰冻鲫鱼、孜然烤鲫鱼	053
家有老韩迷	054
韩式金针鲑鱼汤	055
浓缩就是精华	056
豉椒小银鱼	057
说说盐的妙处	058
日式照烧小平鱼	059



说文品菜兼思乡	060
花雕蒸鲑	061
我的佳肴, 他的毒药	062
韩式辣拌鲑鱼	063
从中餐到西餐的距离	064
葱烤鲑鱼	065
寻寻觅觅的都市爱情	066
薏米红小豆炖荷包鲫鱼	067
南北风味	068
(偷师学艺的四方菜)	
迎风奔跑的感觉	070
蒜蓉粉丝蒸蛭子	071
挑战中国胃	072
蘑菇培根意面(两人份)	073
我有一双红嫁鞋	074
双皮奶	075
杏花春雨俏江南	076
小炒鸡头米	077
人生难得遇知音	078
冬苋菜粥	079

CONTENTS | 目录

争春当惜春	080
手剥笋	081
纪念张扬不再	082
上汤娃娃菜	083
哪怕就当一个快乐的傻子	084
凉拌蛰皮	085
戒烟容易戒博客难	086
火腿春笋焖芸豆	087
重温学生食堂的感觉	088
葱爆羊肉	089
可以不分那么多南北吗?	090
饅包花雕肉	091
小黄瓜刷黄漆	092
鱼香叶煎黄瓜	093

梦里水乡 094 (记忆中的故乡美食)

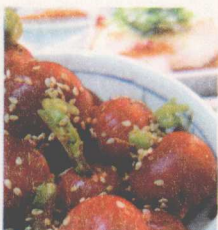
改良的乡情	096
热干面	097
乡愁的力量	098
青椒面糊	099

一条鱼的两个哲理	100
滑鱼块	101
此情不渝	102
腊肉紫菜苔	103
今天你“过早”了吗?	104
余丸子米粉	105
狐狸·仙鹤	106
糍粑鱼	107
白雪红梅迎新年	108
珍珠丸子	109
三八女生节快乐!	110
泥蒿炒腊肠	111

书香菜香 112 (读读书, 做做菜)

品汪曾祺人生《五味》	114
冬菇炒腊肉	115
最爱是三毛(一)	116
酸辣肉末“雨”丝	117
最爱是三毛(二)	118
沙茶烤鸡翅	119





追寻幸福的青鸟	120
茄汁干烧明虾	121
爱几米，爱生活（一）	122
菠萝杏菇烩肉肠	123
爱几米，爱生活（二）	124
橙汁浸樱桃萝卜	125
生如夏花	126
什蔬蟹柳橄榄沙拉	127
读高木直子	
《一个人住第五年》	128
炸酱面	129
好想不上班	130
椰香咖喱鸡肉饭	131

编外篇 132

说说懒人菜（一）	134
来自懒人厨房的自白	135
说说懒人菜（二）	136
懒人厨房实用攻略	137
潇潇的味觉武汉（一）	140
潇潇的味觉武汉（二）	142
女儿怎么就悄然长大了呢	144
发现快乐	146
潇潇其人	148



我从小就热爱美食，但却一直以仰望的姿态看待那些厨艺高超或者有着敏锐味觉的美食家们！然后猫在自己的小厨房里自娱自乐地做一点自己和家人都喜欢的小菜、小点。很长一段时间里，这样的生活状态就让我很满足了。

闯入美食博客的世界纯属一个巧合，我是意外地开始了我的美食博客之旅。下厨做饭被我视为一种休息和放松的方式。厨房是休闲快乐的地方，美妙的食物总能带给我们最愉快的心情。

家里的食物和餐馆的食物是有区别的，那些透着随意、质朴的居家美食所蕴涵的家的温暖是任何餐厅的食物也无法比拟的。厨房里的煮妇们更不必用大厨的要求来约束自己，所以我沉迷于此。

爱美食、爱做饭是从什么时候开始的，我自己都不太记得了，只记得高中复习紧张时最喜欢的休息方式就是去厨房帮忙切菜做饭，因为这个时候可以什么都不想，只单纯地享受由材料到成品的DIY的乐趣，让我觉得下厨就像过家家一样好玩。

因为爱吃，开博以前我在新浪“吃在北京”论坛玩了四年，开始尝试写一些简单的、好玩的、与食物有关的文字。开这么一个博客起初纯属好玩，只是单纯地想记录一下每天的饮食及生活状况，没想到从此就上了美食的“贼船”，无法自拔了。我当初也不知道，做好一个美食博客是件多么不容易的事，做菜、拍过程图、搭配餐具、拍照、整理图片、写文章，等等。虽然辛苦，可看着自己的博客越来越丰富，有那么多网上认识的朋友给予鼓励，所有的辛苦都让人觉得是那么值得。

因为这个博客，我的生活突然变得丰富多彩起来，通过它，认识了更多的新朋友，同时也发掘着一个连自己都不甚了解自己的自己。

写博客的另一大收获就是认识了“女子七彩厨房”的其他六位美女。同在新浪开博的人不胜枚举，7个风格各异、性格不同、经历不同的人能在茫茫人海中相遇，并志同道合地会合到一起，也许只能说是命中注定的“缘分”了。

004 > 027

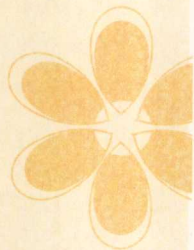
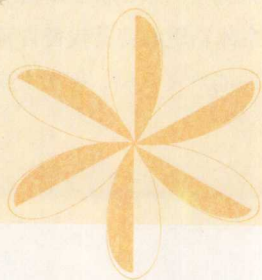


懒人厨房（工薪版的随意菜）

懒人厨房（工薪版的随意菜）



懒人很
容易快乐。





懒人定律：我懒故我在

清茶一杯，
白饭一碗，
也一样
自得
其乐。

懒人很容易快乐，因为懒得太“勤奋”，最擅长删繁就简，于忙处偷闲，付出比别人少，获得的快乐却比别人多。

懒人很容易满足，因为懒得太多计较，华衣美食自不拒绝，若只能清茶一杯，白饭一碗，也一样自得其乐。

可是，懒人也会有烦恼，毕竟并非生活在真空中，比别人少了勤奋，那收获也相应少了很多，当被拿来与人相比的时候，犯了贪心的懒人会恨不得能占尽所有便宜，希望获得全天下的欣赏和赞美。于是，尝试着改变自己的本性，去努力让自己勤奋一点，上进一点，可改变如此痛苦，但仅仅几天懒人就疲惫不堪，顾此失彼，失去了往日的潇洒与从容，晚上躺在床上时甚至会问自己：“这种狼狈不堪的生活状态真的是自己羡慕和向往的吗？”

直到有一天，无意中看到了这样一条懒人定律：大都会中懒人的最高境界，是以智慧与发达的资讯寻求事半功倍的捷径。滚滚红尘，欢乐时光有限，不如尽力争取既懒惰又优雅的生活。

一刹那，豁然开朗！

从静中观动物，向闲处看人忙，处闹中能取静，于平凡中寻快乐，本是懒人的优势，那种超尘脱俗的智慧正是其魅力所在，放弃了本色的懒人只不过是一个庸庸碌碌、抱怨多多的常人而已！

还是不要改变，欣赏别人的勤奋，自己就做那个最开心的懒人吧！

再来说说懒人的美食，有典故的菜肴是要讲究正宗的。比如：麻婆豆腐，一定要用牛肉馅，也一定要用郫县豆瓣酱，而且豆瓣要用刀斩细了再用，起锅的时候必须加入青蒜段。勤奋的人是不吝气力一定要材料齐备，准备充分才肯下手做菜的，追求的是滋味的正宗。懒人则更愿意随兴而至，没有牛肉末就猪肉末，斩豆瓣酱麻烦，沾满红油的案板更难清洗，就不斩了吧，拿冰箱里的蒜苔代替青蒜吧，何必为了强求正宗而为难自己？这个改良版的麻婆豆腐，每次上桌，连汤汁都一抢而空，味道好矣！

滚滚红尘，欢乐时光有限，不如尽力争取既懒惰又优雅的生活。

麻婆豆腐

==材料==

豆腐一块（宜用稍嫩的），切小方块。

==调料==

蒜苔（青蒜最佳）几根切段，猪肉馅半碗（牛肉馅更佳，加盐、生抽、淀粉码味），郫县豆瓣酱两勺（如不怕麻烦，还是建议斩细），姜末、蒜末少许，花椒粉两勺。

==做法==

1. 锅内放油烧热，下肉馅快速炒散，煸熟至酥，下入郫县豆瓣酱，转小火，快速翻炒到红油析出。
2. 转大火，加入姜末、蒜末，炒出香味，倒入小半碗水，加入盐（郫县豆瓣酱的咸味够重，一般不再放盐）、几滴老抽，将豆腐倒入，用勺小心推匀，大火烧开后，转小火再煮两分钟（中间用勺推匀几次），加入花椒粉、蒜苔段、鸡精，翻匀起锅。



==友情提示==

先加水调好调料，再下豆腐，并用勺子推匀，能防止豆腐破碎；用花椒粉代替花椒粒，典型懒人特色，吃的时候更方便，不用为挑花椒费事。

==小贴士==

麻婆豆腐，是清同治初年成都市北郊万福桥一家小饭店店主陈森富（一说陈富春）之妻刘氏所创制。刘氏面部有麻点，人称陈麻婆。她创制的烧豆腐，则被称为“陈麻婆豆腐”。此菜兼具麻、辣、烫、嫩、酥、香、鲜等特点，风味独特。

歪解“红配绿”

最风雅
的艺术成果
正是通俗
与高雅
完美
结合的产物。

周日逛菜市场，是我喜欢的一项业余活动。现在的菜市场的功能越来越全，除了蔬菜、水果、肉蛋禽鱼等，还能买到日用品、花鸟虫鱼，最重要的是还有书店。买一堆新鲜的瓜果蔬菜，再去翻翻新到的畅销书籍、精美菜谱，常有收获，一趟下来，物质和精神上的营养一应俱全，实在让人开心！

曾经，都将高雅和通俗当作一对反义词，所以有“君子远庖厨”的说法。其实，通俗是高雅的基础，传诵千古的《诗经》、《楚辞》等伟大著作其创作素材全都来源于百姓生活，上古贤人也得吃喝拉撒，填饱了肚子才有足够的能量将平实的生活细节提炼、升华到艺术层面，最风雅的艺术成果正是通俗与高雅完美结合的产物。

今天，不论是学富五车的学者，还是才高八斗的文人雅士，同样要首先处理好柴米油盐等琐碎家务。在读书风雅之余，越来越多的人能体会庖厨之乐，对待厨房的态度也有了转变。当物质和精神的享受轻松兼顾时，你所追求的理想生活其实已经在你身边了！

红色，是传统的喜庆色彩，通俗又大众；绿色，清新典雅又自然。做一道江南小菜，将通俗喜庆的红色和清新典雅的绿色完美结合，看似相互对立，其实彼此融合，体会一次俗与雅的和谐共鸣，这或许可以算是红配绿的一种全新解释。

不论是学富五车的学者，还是才高八斗的文人雅士，同样要首先处理好柴米油盐等琐碎家务。



豆板杏菇炒鸡蛋



＝友情提示＝

杏鲍菇是冰箱剩余的一点存货，属于临时“拉郎配”，好在味道清爽，和豆板、鸡蛋都很相配。

＝小贴士＝

红色其实与菜无关，只是正好用了这个盘子。豆板炒鸡蛋是清雅的江南小菜，和有书法图案的红盘子结合在一起，有一种视觉上的冲击力。我喜欢这种色彩上的恶搞，但愿我的歪掰还不算太难看！

＝材料＝

蚕豆板，鸡蛋，杏鲍菇。

＝调料＝

油，盐。

＝做法＝

1. 蚕豆板（去掉内壳的嫩蚕豆瓣），鸡蛋两枚打散，杏鲍菇两个切小片。
2. 锅内放油，油五成热时，倒入鸡蛋液，轻轻推炒，可以使鸡蛋泡松软，滑嫩。蛋熟后盛起待用。
3. 锅烧热加少许油，下杏鲍菇片及蚕豆板一起翻炒，片刻后加盐，倒入鸡蛋翻匀起锅。

减肥，偷懒的好借口

春夏
交际，
正是减肥
瘦身
的时候。

春夏交际，正是减肥瘦身的时候，姐妹们都在说减肥了，咱也跟风说几句！

我懒得名副其实，晚上懒得睡觉，早上懒得起床，喜欢做饭，却仍然偷懒只肯做最简单的菜。有时候甚至会因为懒得下楼而不吃午饭，到下午饿得头晕眼花，被同事们问为什么，当然不好意思说自己懒，丢过去一句“我减肥呢”！多好的借口！

先自我爆料一个：在中学时期，咱也胖过（不许问具体数字！哼！）。那时候，对于我减肥的事儿，咱家爸妈持不同意见。妈妈每次打电话必先问：“你还那么胖吗？少吃点儿，晚上别吃饭了，最多一根黄瓜，营养够就行，吃多了是浪费！”咱家老爸则这么表态：“别听你妈的话，要是连吃饭这点乐趣也没有了，那生活还有啥意思？就得多吃点儿！”所以，那时候我特别喜欢老爸，还是每天胡吃海喝，可一进商场就后悔，为什么那么多好看的衣服，就没有一件是我能穿着好看的呢？

莫非，美食跟减肥真是不可兼得？

多年以后，经过长期艰苦的痛苦摸索，小胖妞终于总结出了一套自认为科学有效的瘦身经验，既不用听老妈的苦苦饿肚子，也不信老爸说的拼命傻吃，长期坚持规律、健康的饮食习惯，再加上每天适当运动，没有饿过肚子，天天照吃美食，减肥工程居然在无形中就完成了。

不过，各位别信我的，以上一切全是借口，只为掩饰咱这没救的懒病，连肉都懒得切，所以只好天天吃素，还对外美其名曰：“咱正减肥呢！看！吃得多健康啊！”

来，欢迎大家一起来我家吃素减肥啦！



莫非，美食跟减肥
真是不可兼得？