

快煮慢食

十八分钟味觉小宇宙

欧阳应霁 著



快煮慢食

十八分钟味觉小宇宙

欧阳应霁 著

Simplified Chinese Copyright © 2009 by SDX Joint Publishing Company
All Rights Reserved.

本作品中文简体版权由生活·读书·新知三联书店所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

快煮慢食：十八分钟味觉小宇宙 / 欧阳应霁著. — 北京：
生活·读书·新知三联书店，2009.7
(home 书系)
ISBN 978-7-108-03222-5

I. 快… II. 欧… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 065444 号

home 书系 快煮慢食——十八分钟味觉小宇宙

作 者 欧阳应霁

摄 影 陈迪新

编 辑 黎雅思

美术设计 欧阳应霁 陈迪新 陈建业

责任编辑 郑 勇

装帧设计 欧阳应霁 崔建华

责任印制 卢 岳

出版发行 生活·读书·新知 三联书店

(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 北京国彩印刷有限公司

版 次 2009 年 7 月北京第 1 版

2009 年 7 月北京第 1 次印刷

开 本 720 毫米×965 毫米 1/16 印张 12

字 数 150 千字 图 片 600 幅

印 数 00,001—15,000 册

定 价 34.80 元





目录

序	十八分钟快感	P09
01	薯我所欲	P13
02	飘移故乡	P17
03	素面之缘	P21
04	蛋的突破	P25
05	宵夜夜宵	P29
06	天地正气	P33
07	补一补	P37
08	加料心情	P41
09	不醉无归	P47
10	塘心良伴	P51
11	一酱功成	P55
12	浓重登场	P59
13	黄金盛世	P63
14	得意忘形	P67

15	格格精彩	P71
16	夏日韩流	P77
17	韩风继续吹	P81
18	头头是道	P85
19	冷面杀手	P89
20	男人面家	P93
21	杂果咖喱	P97
22	一餐了断	P101
23	一锅风	P105
24	和合作用	P111
25	末日凉拌	P115
26	皇上驾到	P119
27	大漠颜色	P123
28	伴我同行	P127

29	继续混酱	P131
30	牛油有米	P137
31	黄金收割	P141
32	天下太平	P145
33	哎吔小聪明	P149
34	辛甘苦与共	P153
35	百味千寻	P159
36	天使与魔鬼	P163
37	借花敬佛	P167
38	清凉境界	P171
39	自然醒	P175
40	如何是好?	P179

后记	味觉小宇宙	P189
----	-------	------



序

十八分钟快感

十八分钟可以做什么？

可以在港铁上环站邂逅中环站试探金钟站动情湾仔站动手铜锣湾站悬崖勒马天后飞站炮台山站初起口角北角站僵持鲗鱼涌站理性的以转车理由分手。

可以由现任法国总统夫人 Carla Bruni 02 年处女大碟 *quelqu'un m'a dit* 同名第一 cut 2.45 分钟听到第二 cut Raphael 2.23 分钟听到第三第四第五 cut 的一半，一边听一边羡慕妒忌为什么她是女人我是女人，她可以由 super top model 摇身一变“懒音”歌手再一变成婚前拖着十岁儿子和候任丈夫在狗仔闪光灯下出游法国迪斯尼的新闻女王？

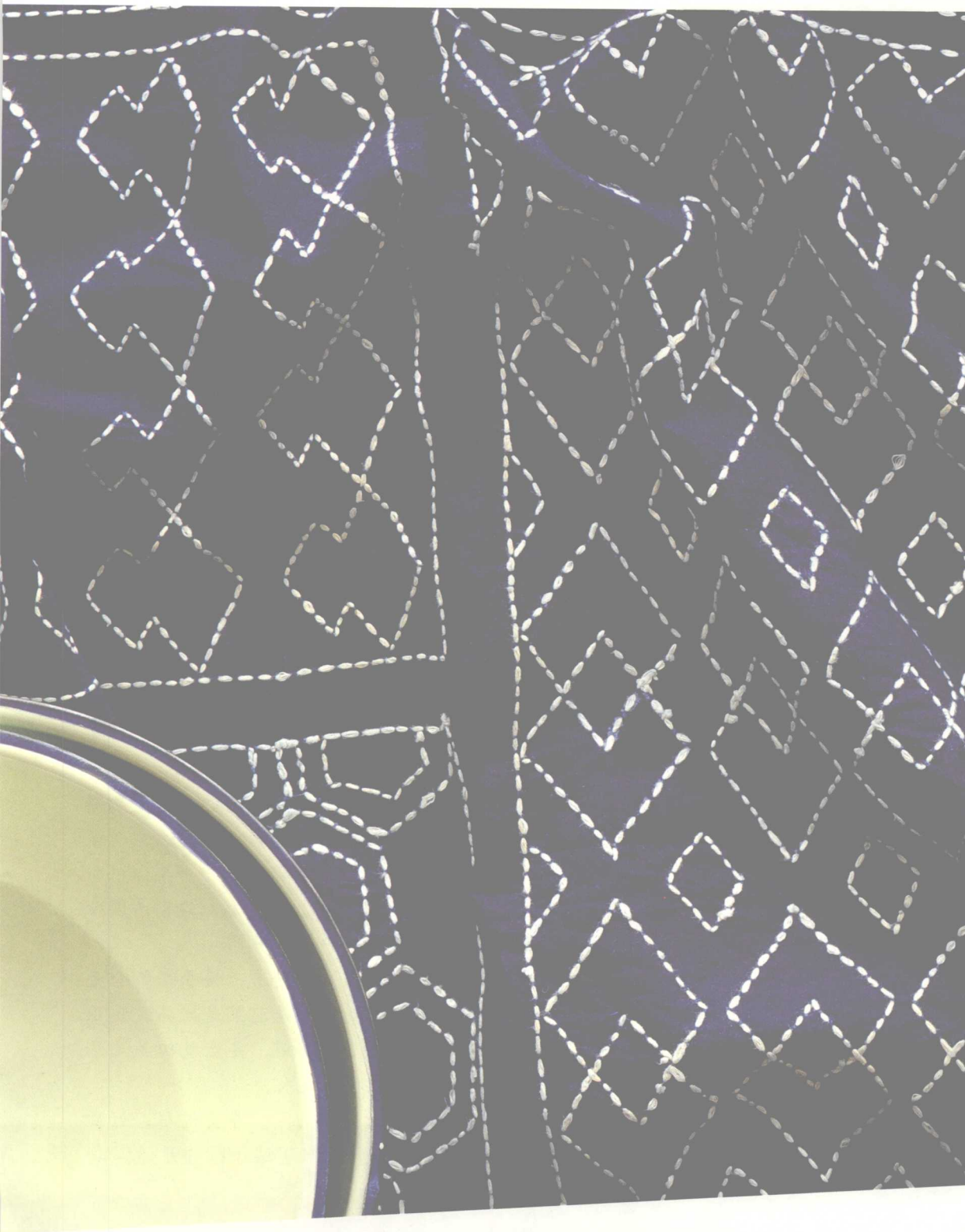
也可以穿一身 Nike Pro 迷彩紧身运动衣裤胸怀大志打算做坐姿推胸仰卧腿举颈前下拉站姿踵哑铃侧平举和哑铃弯举，怎知四五位肌肉暴胀的把胸背腿的表皮都涂满鸦的师兄占领所有器械且在谈天说地，你只好冒着膝盖受损之高危勉强抢占一台跑步机快跑它十八分钟出一身大汗。

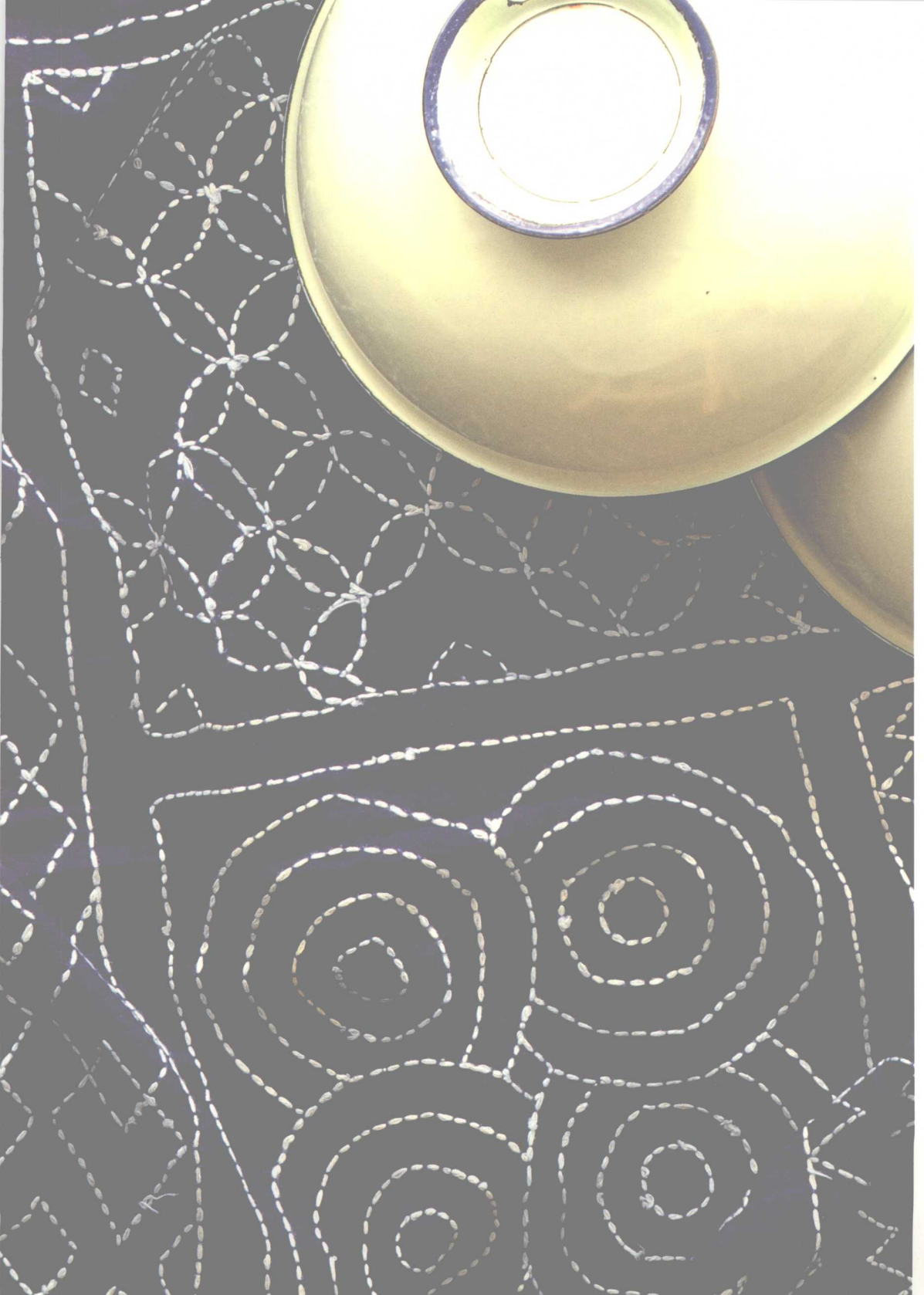
十八分钟，习惯滥情的可以下跪向上问天，一生人究竟有多少个十八分钟？！又或者你顶回一句，十八分钟，行行企企，什么事也没有发生。

对于一个嘴馋为食的人如我，当然可以跑进一家七八十年老铺以八分钟吃罢一碗云吞面一碗牛筋河一碟芥蓝再打算添点什么，也可以在家里厨房以八十八分钟甚至二百八十八分钟亲手做出一桌印尼加多加多沙拉福建手卷薄饼意大利墨鱼汁海鲜饭上海外婆红烧肉法国白豆焖大肠，更以中东薄荷蜜饯橘子为甜品画一完美句号。

但如果只给我十八分钟，我当然可以走入厨房，快手快脚全无难度地只做一样东西，可以是汤可以是面是饭是前菜是甜品，反正都是最能够讨好五劳七伤的自己的 comfort food。实验成功满足了自己，当然也可以进一步惠及心爱的一人或众人。

大条道理地奉劝大家回归厨房也是多余的了。享受过程，好滋味说明一切，就让这十八分钟为食之旅，从当下这一秒钟开始！







薯我所欲

从来笨，没有什么聪明过人杀手锏甚至连记性也不太好，所以只得相信努力，再努力，再再努力——怪不得认同阿甘、阿信以及大长今。

一人上路，上下努力求索，未免苦了一点点，所以找来对象投射互勉，比方说那些堆放在床边的 bear bear 熊，越蠢越笨越丑越得我心。

就连食物也多心的视作依赖，诸如米饭面包马铃薯这些平凡无奇的基本充饥饱肚之物，都是我的 comfort food。

看见身边那些努力瘦身减磅的，努力把如此美味如此满足的马铃薯推开，实在叫人低头惋惜。

我爱马铃薯，从各式加盐加醋加胡椒加芥末加紫菜加香料的或炸或烤的原块或人工再造的或厚或薄的薯片开始，到各种长短粗细的有皮没皮薯条，到混进各式调味，香草或只是纯净牛油牛奶的薯蓉，又或者是最简单的现烩现烤一个马铃薯，加点油盐撒点现磨黑椒，不必有烟肉粒和芝士蓉，都会叫我马上闭眼微笑上天堂。

快刀把马铃薯切丝川烫加糖加醋加辣椒油作凉拌，又或者加花椒加迷迭香加盐快炒作下酒前菜，都是又快又好的美味。手执一把波浪纹削刀，手起刀落就切出又薄又弹的薯片，心理上和实际上都加大了薯片的“面积”，如此小聪明也着实不“薯”，又或者只是拿起面前普通不过的菜刀，一刀一刀认真地切出长短大小都不必一样的薯条，备用候教，自制美味在前面。

北方人把马铃薯叫做土豆，更亲切更贴题，与英文世界里把芸芸众生你我比喻作 small potato，倒也互相补足呼应。



不规则的爱

以下几百字其实不牵涉畸恋，不伦或者变态——老实说，所谓正常，常常也是很纳闷很无聊的。

所以心底里还是渴望出轨，至少不要一本正经循规蹈矩。即使你我因为条件能力所限只能做乖宝宝，希望也能放开胸襟包容别人尝试离经叛道的种种，人人各自有其独特处，才显得多元有趣。

也因为这样，对中外厨房餐具的百年老牌，尊重的同时却只会敬而远之。只因这些响当当的名字都倾向保守，太在乎自己作为精品的长相和价值，所以都落得一个稳重有余活力不足的状态，反正那些小本经营的独立设计团队，几年下来闯出一条自己的路，设计生产出一些极富创意，一派满不在乎的作品，在规则以外生存，作为旁观的消费的如我，直呼过瘾！

既有来自巴黎的二人女子组合“Tse & Tse”，早已是一众不规则的同好的心爱家居品牌：东歪西倒的杯盘碗碟；需要小心轻放的白瓷灯罩；在印度手工制作的纸灯串；把试管连成一排花瓶……总觉得她俩就像爱玩爱试验的小女生，把大家早已放在心里的古怪意念释放出来。最爱用的一对微微倾斜的白瓷酒杯，是日常小喝红酒的一个另类选择，如果大伙一起高高兴兴，我就会搬出同样设计，里面却镀上了银漆或者金漆的亮丽版本。

另外亦有英国女子 Jane Stanley，设计生产的一批白瓷碟子都是厚薄方圆不规则的，后来更有这一对像一时重手捏扁的玻璃杯，用来喝水喝啤酒都绝妙，世界也从此为你为我为她扭曲倾斜。



材料（两人份）

- | | |
|-----------------|-----|
| · 马铃薯 | 四个 |
| · 花椒粒 | 三大匙 |
| · 迷迭香(rosemary) | 一束 |
| · 海盐 | 适量 |
| · 橄榄油 | 适量 |



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10		

按部就班

1. 先把马铃薯削去皮。(三分钟)
2. 再将马铃薯切成长条。(四分钟)
3. 把花椒略加研磨。(一分钟)
4. 用橄榄油加热起锅,放进一半花椒爆香。(一分半钟)
5. 把马铃薯放锅中。(半分钟)
6. 不断翻匀,让花椒油沾满薯条。(两分钟)
7. 边炒边将余下花椒加入。(半分钟)
8. 把洗净的迷迭香放入同炒。(两分钟)
9. 再以适量盐调味拌匀。(半分钟)
10. 简便香口下酒美味,无难度极速上桌。(半分钟)

