

鱼菲 〇 著

旅途中「菲」尝不可的味道

行走的 厨房

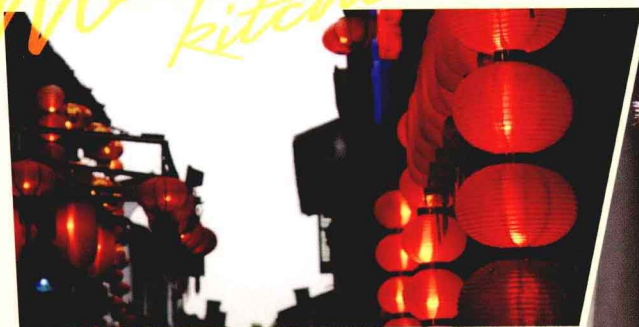


最地道的老店
最美味的秘方
旅途中尝过的难忘美食

我教你做



Mobile
kitchen



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

行走的厨房

鱼菲〇著

Mobile kitchen 旅途中“菲”尝不可的味道



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书内容分为西塘、成都、厦门、苏州、乌镇五章，通过作者的亲身经历，记录了五个曾经行走过的地方，探寻当地的美食与食材，并将它们焕然一新地搬上餐桌。在每章后的“菲尝食谱”单元里，还图文并茂地讲解了如何亲手做出前面介绍过的美食味道。边游边做，让读者们在旅途中也能学到精彩的厨艺。

本书由著名80后美食达人鱼非所著，文字轻松优美富有情趣，厨艺讲解更是专业精当，对广大热爱旅游更热爱DIY美食的读者大有裨益。

图书在版编目（CIP）数据

行走的厨房：旅途中“菲”尝不可的味道 / 鱼非著.
— 北京：机械工业出版社，2013.11
ISBN 978-7-111-44602-6

I. ①行… II. ①鱼… III. ①饮食-文化-中国 ②菜谱-中国 IV. ①TS971 ②TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第256620号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）
责任编辑：于 雷 版式设计：张文贵 佐飞（插画）
责任印制：杨 曦
保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2013年11月第1版·第1次印刷
182mm×212mm·12.25印张·163千字
标准书号：ISBN 978-7-111-44602-6
定价：38.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：（010）88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：（010）68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：（010）88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

代序

我的“粉丝”们经常在我搞活动前这么说：“哎哟，弗好意思呀，明朝阿拉因件高考”，要么就是“喔哟，瘠天正好阿拉‘毛脚新妇’上门！”，还有“小阿弟啊，我帮依讲，阿拉迭个辰光，大黄鱼三角一斤……”（方言）

鱼菲的“粉丝”们经常和他这么说：“Oops, 明天考六级”、“晚上的活动啊？要到几点啊？从来没这么晚回去过！”以及“哇，鱼菲哥哥做的东西，看上去好好吃啊！”

这就是我和鱼菲的区别，最可恨的是曾经有一位粉丝问他“我可以不可以带着妈咪一起来啊？”，其实那个“妈咪”比我还小几岁。

区别肯定是有的，而且不止是一点两点。由于是个所谓的“美食作家”，（虽然我很不愿意承认），我其实很少看别人的美食文章。美食文章，与艺术不一样，后者需要大量的临摹与学习，而前者呢，需要的是自己的积累和实践；那种“看遍天下美食文章”再“融会贯通”乃至“青出于蓝”的，充其量不过是拾人牙慧，甚至是抄袭剽窃，难怪会有人不管评论什么食品，都是“入口即化”了。

然而我现在就捧着鱼菲的美食文章在读，在读没烤箱没锡纸如何做出“烤三文

鱼”来，在读Crème Brûlée又是怎么做出来的。我之所以愿意读鱼菲的美食文章，因为我知道他的确是个会做菜的，不至于会误导我。

鱼菲曾经捧了一只硕大的塔吉锅放在我的面前，在掀去了高高的尖耸的大盖子之后，我什么也没看到，因为水汽迷了我的眼镜，这就是近视眼的苦了。等我再次定睛观看，一朵雪白的莲花躺在锅底，虽然眼镜上的雾气尚未褪尽，但我可以认出那的确是朵莲花，白莲。

如果书中有这道菜，用这句：莲花当然是不能吃的，莲花却也是能吃的，卖个关子吧，书中自有奥妙。

如果书中没有，用这句：一朵可以吃的白莲，用白菜雕琢而成，虽似繁复，但巧妙地利用了切口与蒸汽，反正化繁为简为神奇，令人叹为观止。

“鱼菲”是他的网名，大名潘晋元的“创意美食家”是学设计出身的，业界颇有名气；他先是于工作学习之余小试牛刀，即而一发不可收拾，一步步走来，踏实、稳健，这虽然是他的第一本美食书，但看了之后就会让你期待第二本。看鱼菲的书，让我悟到一个道理：一如摄影，所谓的摄影就是摄影者前几十年的审美的总和，其实与技巧没多大的关系，美食同样如此，技巧是辅，审美为神。这本书不但包含了美食的“创作”，也包括了作者对于美食的理解、寻找、感悟以及升华。我相信，你会喜欢的。

是为序，邵宛澍于梅玺阁。

写完这篇文章的时候，鱼菲在网上贴了张照片，是“糖醋小排披萨”。

梅玺阁主

2013年11月



“阿拉就是馋痂” (“阿拉”是沪语“我们”的意思), 是我微博对自己的标签, 每天深夜放“毒”, 介绍各种美食小吃。有隐匿在弄堂内的“苍蝇馆子”; 有凌驾于“空中”的小资餐厅; 有马路边上的粤菜小馆; 也有风情万种的异域餐馆, 当然还有我念想混搭的各种美食, 目的在于和大家分享“吃”的快乐!

Contents

代 序

第一章 西 塘

- ◎ “奶香”臭豆腐，是直觉还是错觉 / 2
- ◎ 迷路豆花 / 5
- ◎ 烤布蕾，入乡随俗不随流 / 7
- ◎ 闻香识鸭 / 9
- ◎ 酱菜，怀旧的手工触感 / 12
- ◎ 金陵塔，塔“金铃” / 16
- ◎ 醉翁之意在米酒 / 19
- ◎ 手札笔记 / 22
- ◎ 菲尝食谱 / 26
 - 芝士泡菜臭豆腐 / 26
 - 麻辣豆花鱼 / 27
 - 三味烤鳊鱼 / 28
 - 黑椒鸭锁骨 / 29
 - 干锅泡菜猪尾 / 30
 - 松茸牛肉饺子 / 31
 - 禾风如意锦囊虾 / 32
 - 太妃咖啡慕斯 / 33

第二章 厦 门

- ◎ 充满诗意的海胆 / 36
- ◎ 进福小馆，12点 / 40
- ◎ 演唱会，觅食三部曲 / 44
- ◎ 春卷也Fusion / 49
- ◎ 逛菜场，淘海鲜 / 53
- ◎ 琴岛石阶上的“冰石花” / 58
- ◎ 飞回来的伴手礼 / 62
- ◎ 菲尝食谱 / 66
 - 芒果雪梨青口贝 / 66
 - 越南芒果虾卷 / 67
 - 三文鱼塔塔 / 68
 - 番茄甜酒青豆泥 / 69
 - 蜂蜜酱烧鲍鱼 / 70
 - 意大利海鲜饭 / 71
 - 低温辣烧墨鱼 / 72
 - 糖脆 / 73

第三章 成 都

- ◎ 相隔一世纪的火锅 / 76
- ◎ “甜猪手” VS “鱼美人” / 80

- ◎ 当传统遭遇现代 / 83
- ◎ 实现梦想的“老妈蹄花” / 89
- ◎ 午餐，随遇而安 / 92
- ◎ 还有好食材 / 96
- ◎ 熊猫麻婆豆腐 / 99
- ◎ 台风吹来一朵静心莲（番外篇） / 102
- ◎ 正宗土特产 / 104
- ◎ 菲尝食谱 / 108
 - 宫廷麻辣火锅 / 108
 - 冬瓜雪梨茶 / 109
 - 蹄花也要Mojito / 110
 - 麻婆豆腐“馒头” / 111
 - 荷塘月色 / 112
 - 饭“醉”现场 / 113
 - 海葵静心莲 / 114
 - 法式龙虾烩蛋 / 115
 - Lollipop蛋糕棒棒糖 / 116

第四章 苏州

- ◎ 最糟也最棒的土灶馆 / 120
- ◎ 皇城里的“鸡脚”旻晃 / 124

- ◎ 奶酪，是一种情绪 / 128
- ◎ 本家粥摊，潘玉麟 / 132
- ◎ 遇见，未知的奶茶 / 135
- ◎ 新货登场 / 139
- ◎ 菲尝食谱 / 142
 - 柠檬醋蟹肉球 / 142
 - 陈皮糖醋小排 / 143
 - 三色水果班戟 / 144
 - 电饭煲盐焗鸡 / 145
 - 豚肉海带香菇盅 / 146
 - 粗茶淡饭 / 147
 - 锡兰奶茶 / 148
 - 桑葚提拉米苏 / 149

第五章 乌镇

- 前奏——包打听 / 152
- ◎ 初食“糕”捷 / 154
- ◎ 谁言寸草心，抱得青团归 / 158
- ◎ 做鸭那些事 / 161
- ◎ 把酒临风，“羊羊”得意 / 164
- ◎ 马兰头，万物生 / 166

- ◎ 吃不了，兜着走 / 170
- ◎ 菲尝食谱 / 174
 - 富贵藕盒 / 174
 - 三叶草青团 / 175
 - 无花果四季豆色拉 / 176
 - 双味焗口蘑 / 177
 - 豆腐三重奏 / 178
 - 非鱼籽蜜桃虾 / 179
 - 茉莉茶香水晶粽 / 180
 - 抹茶草莓大福 / 181

后 言 / 182



西塘

蔡老倌
廚房

益豐園酒樓

茶
百年老店
莊家

- 1 「奶香」臭豆腐，是直觉还是错觉
- 2 迷路豆花
- 3 烤布蕾，入乡随俗不随流
- 4 闻香识鸭
- 5 酱菜，怀旧的手工触感
- 6 金陵塔，塔「金铃」
- 7 醉翁之意在米酒
- 8 手札笔记
- 9 菲尝食谱

“奶香”臭豆腐，是直觉还是错觉

“阿拉就是馋痨坯”（“阿拉”是沪语“我们”的意思），是我微博对自己的标签，每天深夜放“毒”，介绍各种美食小吃。有隐匿在弄堂内的“苍蝇馆子”；有凌驾于“空中”的小资餐厅；有马路边上的粤菜小馆；也有风情万种的异域餐馆，当然还有我念想混搭的各种美食，目的在于和大家分享“吃”的快乐！

身边的老友都知道我不爱食豆制品，唯独对“豆腐”情有独钟，尤其是那闻着“臭”，吃起来“香”的臭豆腐，倘若几日不吃，馋瘾发作，那是必然。

臭豆腐，其名虽陋，外丑内秀，是种风味特别，极具特色的小食，爱它之人，自然是欲罢不能。臭豆腐也有好几种，每个人心里都有自己的第一名，最具代表性的无

疑是绍兴和湖南这“黑青两兄弟”，到现在也难分伯仲。但对我而言，可能江浙一带的“青方”更得我心。

记得小学一年级放学，最壮观的就是大家齐刷刷地冲出校门，奔向附近的小食摊。当时我每月的零花钱差不多有十元，一角一串的螺丝肉，来个五串，就是我们“工薪阶层”能承受的消费水平了。“工资”稍微多点的同学，则会选择五角一串的里脊肉或是一元一串的炸





鹌鹑蛋，有些同学为了吃点“高级货”，在班中已出现“结党营私”的不良风气。

“油墩子”（上海方言：萝卜丝饼）通常用旧报纸旧杂志垫着，吃得满嘴流油，二角五分的价格，现在早已翻了20倍，变成五元一只。有人说我语速过快，想必是那时“旧报纸”的油墨吃多了吧。

众摊之中，人气最旺的无疑是臭豆腐，很远就能嗅到那“臭”而弥香的味道。油锅里的臭豆腐“啦啦啦啦”作响，老奶奶捞出炸好的臭豆腐，放在锅内侧的铁网上滴下油，再夹入圆形的塑料小碟内。甜面酱和辣椒酱放在塑料罐或玻璃瓶中，要自己动手加料，因为料是免费的，所以大家都“恶狠狠”地使劲舀，直到老奶奶心疼地大叫“把嘎西多组撒（上海方言：放那么多干嘛），够了，够了”，我们才停手。然后顾不得形象直接将烫口的臭豆腐塞入嘴里，一边捂嘴一边跳脚，希望它快速冷却，“呼呼”“哈哈”的声音此起彼伏，阵仗堪比一场气势“恢宏”的打击音乐会。



走在西塘的巷子里，时不时闻到一股奶香味，原以为是面包店，经过一座石桥才发现居然是臭豆腐飘来的味道，顿时起了兴致，三两步连奔带跳跑过去。臭豆腐的摊

位卡在钱塘人家旁边小道的“墙缝”里，有半个油锅探出脑来，墙边挂着一块破落不堪的“管老太”黄色招牌，下面的小黑板写着“百年老店祖传秘方”。

走近，一个约莫四十岁模样的妇女，蹲坐在不足两平方米的“墙洞”内，身着暗桔色格子衬衫，随意扎起的马尾有些凌乱，正炸着“奶香浓郁”的臭豆腐。

瞄了一眼腌渍在缸中的臭豆腐，并无特别之处，跟摊主要了一份。下锅、捞出，手起酱落，很是利落。两勺甜酱和一勺辣酱，咀嚼的过程中，淡淡的“奶香味”骤然而出，实在叫人惊喜，“敲锣声，掌声，拿着扇子的舞者乐匠……”瞬间萦绕在我身边，终于明白《中华小当家》里那些食客品尝到美味料理时洋溢的幸福之情了。

西塘凡是卖臭豆腐的摊子都挂有“管老太”的招牌，回顾朱家角、乌镇等古镇，稍有名气的小吃，统统“挂牌经营”，已变成现在许多景区的固定模式，让人分不清孰真孰假。

稍后在和老板的聊天中得知管老太已85岁高龄，品牌早已交给下一代打理，变成连锁品牌，由总部统一制作送货，所以西塘的“管老太”大都是正品货！里面的成分她们也不得而知，对于一个吃货来说，美食当前，自然懒得深究，毕竟在家里自己腌一缸臭豆腐，就算有地，估计也受不了那味。

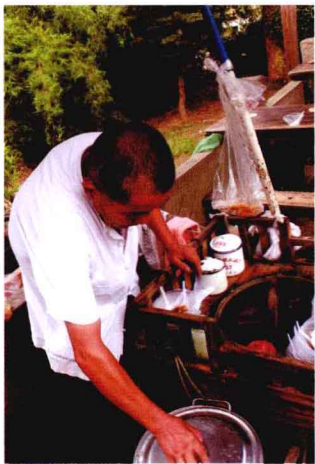


迷路豆花

在古镇寻店，绝对是件麻烦事，就算地址再详细，标识再清楚，当你穿过四五条小巷，拐过七八个弯后，早已分不清东西南北，更何况我这个不折不扣的路盲！

在旅行中找美食，一般采取分散-集中的吃食方式。所谓“分散”，就是走到哪吃到哪，看见喜欢的，就来上一份，随遇而“吃”；而“集中”则是每次出游前的例行功课，搜罗好那些在网上被推荐的美食，查好路线，集中品尝，寻味尝鲜不可错过。

“安境桥与永宁桥之间”有一家“豆花店”——钱氏祖传豆腐花。网上对它的评



价褒贬不一，我觉得好吃与否，亲自尝过方才知晓。

小摊位于桥下，棕木色招牌有点陈旧，应该有些年月，旁边玻璃镜框里的一张黑白色证书纸上印有“豫园江南古镇美食文化节最受市民喜爱江南名小吃”的字样。

年过花甲的老人独自忙碌，摊子上支着一顶黄蓝相间的遮阳伞，依旧掩盖不住老人那日晒雨淋的黝黑肤色。小摊不过五六个平方，摆着几张木桌已经坐满。只能买了边走边吃，便跟老人要了两份豆花，一咸一甜。

老人用扁扁的铁片两三下，一碗豆腐花就已躺在碗里。配料有虾米、紫菜、榨菜、葱花……还下了点辣酱，搅拌几下，尝一口，豆花嫩香滑爽，“咻”的一下就滑进肚子，口感不错，但豆花和配料的融合感稍显寡淡，不知是不是老人年岁已高，口味变得清淡。接着再尝尝甜的，舀一勺在调羹里，如奶酪般质感的豆花微微颤抖，送入口中，甜甜的豆香不断涌出，从外形上看，称它为“豆花布丁”更贴切些，脑中闪现出儿时坐在路边与家父吃豆腐花的影像记忆。

“东淡西浓，南甜北咸”，寥寥几字，却涵盖了中国区域的饮食习惯。豆腐花也称“豆腐脑”“豆花”，南方叫“豆腐花”，北方则称“豆腐脑”。南方喜甜，炒个青菜都要下糖，吊鲜味；北方爱咸，腊肉、肉夹馍，不咸不下饭。上海虽不是北方，但多以咸味为主，只有在甜品店才能尝到甜味豆花，我是两者皆可，并无特别挑剔。

做豆腐花，“点石膏水”是关键，太少，不能凝固，太多又会有涩味，直接变成了豆腐。做时一定要量大，做满一锅豆浆，点石膏时看豆浆的变化，出现小块的颗粒状时，石膏量就够了，盖好盖，温度下来，自成一锅嫩豆花。

豆花摊旁不出几步，是一排小吃，翡翠小笼，铁板豆腐，各点了份，却完全没有一点食欲。颜色碧绿的“小笼”看似晶莹剔透，入口粘牙，内馅无汁，视为败笔；豆腐吃起来焦香有余，咸味不足，吃在嘴里只有干辣，嗓子瞬间“冒烟”……