

日日三餐 早·午·晚

叶怡兰的
20年厨事手记

My Life in the Kitchen

日日三餐 早·午·晚

— My Life in the Kitchen —

叶怡兰的
20年厨事手记

叶怡兰 著

日日三餐，
早·午·晚

叶怡兰 著

图书在版编目 (CIP) 数据

日日三餐,早·午·晚 / 叶怡兰著. - 北京:北
京联合出版公司, 2019.8
ISBN 978-7-5596-3308-8

I. ①日… II. ①叶… III. ①食谱 IV.
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 112365 号

《日日三餐,早·午·晚》©2019 叶怡兰中文简体字版 ©2019 联合天际(北京)文化传媒有限公司通过
四川一览文化传播广告有限公司代理,由写乐文化授权出版中文简体字版。

根据作者要求,本书除极个别字词标点经作者同意修改,其余悉数保留作者原文。
如有与读者阅读习惯不符之处,请见谅。

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2019-3898

选题策划 联合天际·艺术生活工作室
责任编辑 李红 徐樟
特约编辑 阿喜
装帧设计 雾室
插图绘制 赖佳韦设计工作室
美术编辑 孙晓彤 张翠

未
UnRead
生活家

出版 北京联合出版公司
北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088
发行 北京联合天畅文化传播公司
印刷 北京利丰雅高长城印刷有限公司
经销 新华书店
字数 211 千字
开本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 24.75 印张
版次 2019 年 8 月第 1 版 2019 年 8 月第 1 次印刷
I S B N 978-7-5596-3308-8
定价 88.00 元



关注未读好书



未读 CLUB
会员服务平台

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换
电话: (010) 52435752 (010) 64258472-800

未经许可,不得以任何方式
复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有,侵权必究

自序

在家里吃，舒服多了！

坦白说，煮妇生涯二十几载，我从不曾认为自己“很会做菜”。所以，每有人如是夸奖，我都必然反射回答：“不不不，我不算会做菜，只是‘喜欢做菜’而已。”……到最近，即连自己是否真如想象中那么喜欢做菜，竟也渐渐开始动摇……

毕竟，长期从事饮食研究与写作工作，身历眼见口尝名厨身手绝顶华肴无数，加之身边太多备受赞誉厨艺高手朋友，太知晓“很会做菜”究竟是怎么一回事；绝不是我这既非名门自小养成熏陶、更无代代相承家厨锻炼，纯粹自行摸索半路出家之三脚猫功夫得能攀配。

至于“喜欢做菜”，说真的也差得远了。一来工作太忙无暇他顾，二来生性不爱繁琐，一站上厨台，满脑子全是如何躲懒省力偷工，从不耐烦细细修习、琢磨、精进厨艺刀工技法，更遑论菜式钻研。

甚至，年少时初学厨之际的三分钟热度一过，连时间都锱铢必较不愿多耗，午餐超过十分钟、晚餐三四十分钟便嫌太久太费事，对想方设法如何同步多工、倍增效率的兴趣还大得多。

但唯一可以确定是，对美味的执着追求、沉迷耽溺，却绝对对一往无前火般炽热，年年月月日日季季时时刻刻少有懈怠。

是的。我之所以心甘情愿日日亲手操持三餐，且还纵情乐于此中，原因无他，挑嘴而已。

“在家里吃，舒服多了！”——咱家另一半常常挂在嘴上的话，也是我的长年心情写照。

这“舒服”，可不只环境与氛围，更关键是“合味”。

天生爱吃重吃，加之工作上的多年陶冶涵泳，对于饮食一年年越来越难敷衍迁就，执着坚持每一顿、每一口都必得吃得合心合意、合乎此刻味蕾心灵生理渴望欲求。

偶尔上美食级餐厅小馆小吃打牙祭兼观察取材除外，特别常日三餐，对我而言，绝不单单只是果腹生存之必要，更是滔滔人世奔忙生活里的安顿依归与喜乐源泉，非得认认真真、全心全意全念面对不可。

所以，食材必得当令优质上选，调味尽可能天然无添加无负担，烹法清简但必得实实在在有滋有味，菜色——这是最棘手的部分，从来吃饭最是怕腻，一道菜吃过以后别说隔餐、几个月都不想再相见，遂非得日日顿顿都有多端变化、一点不重复才好……

刁钻若此，寻常外卖哪有可能因应对付，遂早早觉悟，只能自立自强、执刀持铲起灶当炉自己来。

而也因全由贪馋挑吃、而非厨艺热情所驱动，我的入厨历程与路数，似乎有那么点不一样。

首先一如前述，全无任何家传承脉络——原因在于，我的母亲是成功职业女性，极少有空进厨房。

所以自小到大总是很难言说什么叫“妈妈的味道”，只因记忆中母亲的挑灯忙碌背影总是出现在办公桌后、非在厨房中。而那那样的坚强自主女性形象似乎也悄悄影响了我，让我不知不觉跟随了她的脚步，为自己的事业与人生奋勇拼搏、全力以赴，从不依赖退却。

耳濡目染下，成长阶段几乎与厨事完全绝缘；直到北上求学，远了家乡味，南北两地口味的巨大差异，不仅让思乡愁绪益发深浓，更激起强烈念头与动力，开始学着为自己自己做饭。

学生赁居处窄小，只容得一只小小炉子、一口迷你电锅。试着从现有食谱入手，却觉普遍以一道道菜色为核心的一般食谱书，一来现有设备难以施展，二来也与我熟悉的家常味有些差异……

好在从母亲书架上翻出来的一本已然陈旧泛黄的薄薄小书，以食材分章节，菜

式只是举例，也没有明确的步骤分量，最重要是杂谈食材特性与各种可能做法与变化。结果意外合用，对从小就是台南古城里最朴实庶民食物养大的我来说，极是对味且一点就通。

就这么摸索着一点一点逐步演练，直至大学毕业开始工作，有了稍微像样的厨房；这会儿，勉强有些底子、眼界也开了，置身繁华台北都会，瞬即被众多时髦洋玩意儿吸引；遂而，意大利面、法国乡村菜、欧风甜点……书店里一本一本食谱买了来，什么新奇菜肴都想玩玩看。

尤其后来走上餐饮写作之路，也开始到处旅行到处走，眼界视野更辽阔宽广，家常餐桌，益发流溢着形色异国味道。

然有趣是，这样的热闹纷呈景况却不曾持续太久。随年岁增长，心境转为沉淀静定；加上专业投注领域渐偏饮食文化与食材本身，对素材之本来面目本来滋味益发喜爱情钟……

于是，我的家常菜就这么一年年渐渐简化，精挑细选食材、点到为止烹调，三两下快手轻松就可开饭。

然后，就在这过程里，另一惊奇发现是，菜色形貌竟也跟着越来越“台”。

明明身在台南时从未亲手操练过，然曾经熟悉的家乡味、自家菜，却不自觉历历浮现脑海：炒米粉、米粉汤、面线汤、咸粥、咸粿汤、干煎或卤煮虱目鱼、烧豆腐、菜脯蛋、蒜味苋菜汤……就这么自然而然出现餐桌上。

——其实留在心版的大多不是菜肴，而是烹调概念、工序：卤、煎、煮、炒、爆香、涮烫、蘸拌、下汤……非常台菜本色、率直单纯对待食材处理食材的态度和方法。

“所谓家常菜，就是把食材好好煮熟。”每有人问起我的烹饪原则，我总爱这么回答。而说真的，一旦抓到诀窍、化繁入简成习，快手轻松三两下就已经很美味，哪还肯再回归复杂？

但理所当然，再无法如儿时那么纯粹了。过往经历的潜移默化，让我的菜固然台魂为本，却自然而然流露混血面貌：

特别是日本料理的影响。

说来奇妙，可能是复杂交错的历史文化因缘，也可能是原本口味上原就偏爱清

淡，年轻时乍一接触日式烹调，立即便觉投合相契。

不仅借此了然如何简单煮原味吃的神髓，也因而一步衔接上台湾家常料理其实隐隐然涵藏的和风，领会了二者间相互共通的朴素扎实、真淳本色，倍觉亲切。

还有欧洲地中海料理的轻松率意不拘泥，泰印韩料理的浓亮辛香，都为我的三餐点染更多活泼风致。

更不用说这二十多年来，世界各地仆仆风尘，从欧亚名厨餐厅到乡野市井庶民小馆小摊，国外国内市场市集与食材食品店以至农园牧场产地原乡的身历亲访，还有身兼食品杂货铺经营者身份十六年来的实战操演、频繁开阔涉猎品试实践，以及书海里案牒上的大量阅读反复探究撰写……点滴融汇手路里心版上，让我于厨台上得能随时信手拈来、触类旁通，直见本质本真，无入不自得。

而“食”之外，对“饮”与“器”同样旺盛的热爱好奇与求知欲：酒、茶、咖啡、锅碗瓢盆杯盘皿……也都一样广兼博爱，使我的餐桌风景更加丰盈着无穷乐趣与可能性。

然后，在这过程中，随网络各社群平台的崛起而后发达，竟因而得了契机，从单纯自家独享，继而与更多朋友共享，而后流传、发酵。

一切故事，得从一张随手贴说起：

长年以来，在我的厨房抽油烟机经常有着这样一张随手贴——维持好久的习惯了，特别是晚餐，一日里最混乱的时段，每是忙到天都黑透了、腹饥如雷鸣之际，方才依依不舍起身，拉开冰箱抽屉检视一下此刻现存材料，迅速构思组合出想吃的可做的菜；回到书桌前，一面应付通信软件视窗里各方伙伴们还正轮流十万火急叮咚不停催响讯息，一面抽张随手贴，把今晚菜单写下……

没错，迷糊健忘如我，这一心多用乱如麻当口，若不这般白纸黑字提点，不仅一转头就把菜色全忘光；接下来，三四炉口齐开、兵荒马乱开始做菜后，多半还得书房厨房两头奔跑照看，更免不了切错菜调错味下错锅。

结果就此演化为一种固定记录模式：每餐饭后，我会将随手贴撕下来，把内容转录于笔记本上，并不时注记满意的调味比例与配方；写日记一样，吃过什么做过什么菜都留下痕迹，也成为日日换口味变花样的绝佳参考。

后来，有了噗浪然后脸书微博以至 Instagram，便改为记在网络上，还在众网

友的“没图没真相”鼓动下有了照片，更加一目了然，不仅检索查阅更方便，还多了交流对话。

所以，总有人惊异为何我能网络上分享三餐持续不辍……其实并非我特有毅力，纯是忙中却还想好好吃饭所逐步衍生的一种饮食生活方式罢了。

然后发现，这分享交流，至今已经十年！

这一路，所得所获与乐趣太多，然最大收获是，竟而催生出这本书。

早从多年前就已被四方读者网友出版社轮番敲碗催促，且一年年越趋恳切热烈，让原本只想安于纯粹记录的我，也随而起心动念，开始着手整理集结。

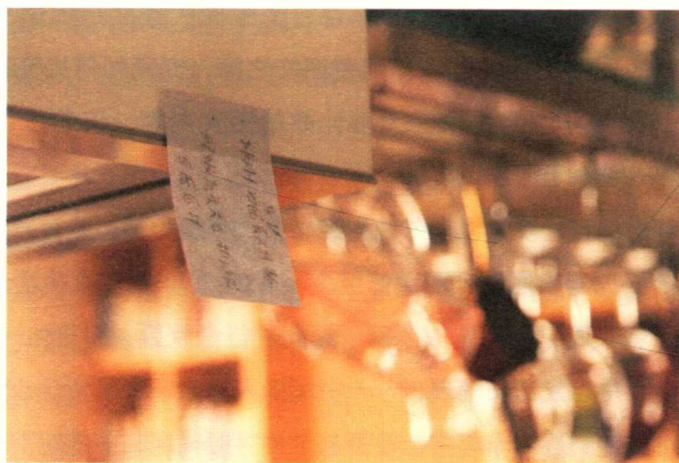
没料到，原本以为纯然家常随笔小品，工程庞大程度却远超乎想象，从架构——这全不具目的和主题性的汪洋靡芜图文之海，究竟如何去芜存菁、归纳整合？规格——漫漫十年岁月，浩瀚无可计数的图文内容，该怎么收容于一册小书中？

尤其终究订出纲目，决定以早午晚为经、菜式类型为纬，兼容四时节令与厨事之乐，并以二〇一三年末居家全面翻修至今，我的“Yilan 美食生活玩家”网站所收录近两千则“餐桌周记”为选取范围，据此进行盘整后，却更加一发不可收拾：昔往回忆、长年心得感发历历涌现，一一书写融入之余，出乎留念心情，也酌情将更早期、最早可追溯到近二十年前，社群甚至博客时代来临前曾写下的厨记、食谱重点收录其中。

可算我的历来十七本著作中，前后积累横跨年岁与艰辛程度足能与翻山越岭走遍茶国茶区的《红茶经》相比并论，页数、字数与图片数则远远凌驾其上，对我而言意义非凡之作。

我将此书定名为《日日三餐，早·午·晚》，晨昏日夕、春夏秋冬，就在这一餐又一餐的美味中，专注踏实，悠然流转。

“在家里吃，舒服多了！”每每奋战整日后，终于落座餐桌旁，卸下一身疲惫，持箸举杯大快朵颐之际，心中总会油然萌生这样的喟叹。这是，我的饮食日常，平凡而乐，自在陶然。



所谓家常菜，就是把食材好好煮熟

——我的，十七厨房心法

1. **别把做菜想太难。**煮妇生涯二十多年，最深刻体悟是——所谓家常菜，就是把食材好好煮熟，如此而已。优质上选素材、点到为止烹调，直觉直率思考；一旦真心乐于单纯素朴、原味真味中，下厨做菜自在轻松，更贴近美味真谛、也更安于在家煮在家吃。

2. **别把门槛设太高。**没人规定非得四菜五菜一汤，事实上，两菜一汤一饭、一菜一汤一饭、一菜一饭，甚至单单就是一碗盖饭、一道拌面、一份三明治……对我而言，只要有蔬有肉（或豆制品或菇类）有淀粉，不过分单调，满足饱足，就是美好一餐。

3. **从食材而非菜色发想。**不管采买或构思菜色，不要想着今天要煮哪道菜，而是看看眼前或库存有什么食材、想吃哪个食材，再以之为基础，应用既有材料和调味料据以组合变化。当令盛产什么、手边有什么就煮什么，才是真正踏实自在、足能长久的日常。

4. **随季节流动而食。**当令时放怀痛吃，非当令即使买得到也不耽溺念想，且勇于尝试各种新鲜新奇季节食材；如是，不仅得享最青春正盛丰腴芬芳滋味，且因月月季季皆不同，即使简单煮，也有无穷之乐。

5. **一字记之谓之“鲜”。**我的最最核心入厨诀窍，也是我据以勾勒菜肴风味的最关键技法——善用鲜味素材。鲜味者，“Umami”（旨味）是也，其韵其味非咸非甜，而是一种隽永芳醇的甘美。

海鲜和内脏之外，许多可长期保存的发酵风干腌渍素材都含有丰富的鲜味：比方酱油、盐曲、鱼露、味噌等酱料调料，干贝、虾米、扁鱼、柴鱼、鱼干、乌鱼子、昆布、干香菇等干货，泡菜、榨菜、萝卜干、破布子、酱瓜、酸白菜等发酵或

腌渍蔬菜，火腿、腊肉、香肠腊肠等肉制品，以至明太子、油渍鲷鱼、沙丁鱼等腌渍海鲜……适度备存、取以入菜，常能收画龙点睛甚至点石成金之效。

6. 半饱总比过饱好。生性不爱吃剩菜、更讨厌丢弃剩食剩菜，所以除非一开始就计划多做留存备用，否则定以“绝不剩下”，务必道道完食、盘底朝天为首要目标。

因而总以“宁少不多”为前提斟酌分量。毕竟这丰衣足食年代里，半饱总比过饱好；更坚信饮食有度不重复、甚而留些馋想，才是恒长乐在其中之道——但说也奇妙，不知是否拿捏得当，大多数时候竟还是太饱居多，从未饿饭……

7. 求快求简，食材必得上选。我的深切领会——越简单，越是“不容易”，因高下好坏全然无所遁形。不管蔬果鱼鲜肉类米面豆品，在地新鲜当令、认真用心培育制作，本身质量好，即使只是稍稍凉拌白灼烫煮清炒，都有好味道。

我的食材来源：多年来逐步建立、熟识信赖的家附近有机食材店、农园农场养殖品牌。还有台湾产销履历农产品——担任代言人届满八年，非常熟悉其中理念、坚持与运作方式，也结识越来越多努力不懈的达人农友们，理所当然信服支持！

8. 多“类”采买，多样配搭。家中人口少，却想吃得多样，采买时就得多些留意。特别生鲜，定然区分出类型：绿色蔬菜一类、根茎瓜果与十字花科一类，然后菇类、豆制品类，西红柿因是非有不可之最爱故自成一类……每类视情况固定备存一到三样。常日做菜也以此为方针，尽量跨类组搭，不偏斜哪一方，从味道到口感都活泼，颜色也好看。

9. 好酱料调味料好干货香辛料值得投资。传统古法手工好酱料好调味料香辛料所能发挥的作用，绝不单单只是味觉上的酸甜苦咸辣而已，而是风味上的丰饶饱满醇馥多芳……只要质量够上乘，往往只要一点点，便能让平凡菜色闪闪发光。

我的采买之道：尽力避开大量制造的化学品——早习惯采买食品时定然翻看细读背标，成分越单纯、看不懂的怪词怪字越少越好，纯天然无添加、甚至悠长岁月陈年酝酿者更是上上最佳；同时尽量搜罗涉猎优秀制造者或工坊。

当然毫无疑问，将满十七周年的我的“PEKOE 食品杂货铺”是咱家厨房最强大后盾，各款商品之引进、量身打造，都以我之日常饮食入厨所需所求所爱所馋为前提，最依赖就是它！



10. 一材多用+审慎保存，人少少也能轻松开饭。常有读者抱怨，一人两人之家很难买菜做菜。事实上，别老想着一包菜一枚瓜定得一次吃掉，只要妥善一材多用：第一回凉拌、第二轮锅炒、第三次煮汤……做法不同、调味与配料不同，吃不腻、分量也刚好。

为此，保存上应得留心——葱姜蒜以纸或纸袋包裹冷藏，切过的洋葱、根茎或十字花科蔬菜以纸巾覆盖切面后再装袋，放入冰箱保鲜室，可以有效延长保存时间。值得一提是，自然农法蔬菜价格虽贵些，但比一般惯行农法蔬菜更耐久，也较少随季候或市况波动，其实还蛮划算。

11. 善用冷冻，小家庭厨房求生方。鲜蔬之外，各种肉类一买回来就立刻趁鲜分装或切成小份密封冷冻，分次取用。鱼与头足类海鲜则以小分量袋装新鲜急冻品为首选。肉鱼之外，其余可冷冻食材远比想象多得多：米饭与面包馒头、高汤、常备菜以至渍物干货、辣椒、水果……不仅可精确控制分量，长期且完整留存美味，还可多备可用素材、撙节调理时间，一举多得。

12. 烹调有计划，快手一餐。工作忙碌如我，煮妇生涯二十几年，最是挖空心思想方设法，就是如何躲懒偷工求简求快。积累至今心得是：审慎安排流程，动手

前先略略思考，按照各食材菜肴之烹煮所需时间长短理出先后顺序，最慢熟者先下锅，间中同步处理次慢熟的，最快速的锅炒或涮烫则留最后，洗、切、腌、烹、拌、盛相互交错穿插，多工多炉齐做齐开，三两下就可开饭。

13. 用感官做菜。以眼观看、以鼻嗅闻、以耳倾听，以脑以心分辨、判断……做菜越久越是了然，由于变因实在太多，每一回下厨，都是截然崭新状况；食谱甚至经验告诉你的剂量、温度、分秒都不见得能够依靠，唯有临场时的感官觉知才最能仰仗。特别最后阶段，谨记，一定必得口尝，该多少盐多少酱油多少醋？要不要再另加些麻油鱼露蜂蜜辣椒？味蕾，会告诉你最准确的答案。

14. 冒险与创意应有所本。不要怕冒险，尽情挥洒创意吧！但绝非纯然天马行空，其中自有章法和脉络。平时在外打牙祭、旅行之际的各地美食采风，以至琳琅满目的纸本或网络食谱、料理节目，都是绝佳举一反三灵感来源与参考对象。最重要是“创作”出炉之际先停下来想一想，揣摩、推敲风味是否确实和合，越是经过长足涉猎、训练与经验淬炼后的判断，越能八九不离十。

15. 好好摆盘。其实不用太刻意，只要在能力范围内，少许备几只顺眼喜欢的盘皿碗钵杯碟筷匙叉；离火盛装前稍稍花个几秒钟思考一下食与器、器与器间的形状、图案与色泽之彼此交映配搭，上桌后看着悦目舒坦，心情与气氛更好。——至于我之如何选如何备如何搭……且待下本书分晓！

16. 乐有酒与饮为伴。总有人问我，为何餐餐都有美酒或调饮相伴？是的。对我来说，食与饮、特别是酒的佐搭，彼此间的交融交欢，常能撞击出一加一远大于二的美味火花，值得花些心思好好钻研、纵情细品欢享。

17. 最后，来道甜点吧！嗯，这就用不着多说明了吧？对我来说，必不可少是一道清新爽甜水果切盘，完美句点！

目录

自序

在家里吃，舒服多了！	I
所谓家常菜，就是把食材好好煮熟——我的，十七厨房心法	VII

PART 1 早

晨饮	2
早午餐&早餐	20

PART 2 午

干拌面	30
炒米粉&米粉汤	36
炒面&干烧面	44
煨面&汤面线	48
乌龙面&汤素面	60
凉面	68

快煮面	76
意大利面	82
面包餐&三明治	98
咸粥&清粥	106
午点&冰沙	114

PART 3 晚

凉拌菜	128
豆腐豆皮豆干	135
卤煮蔬菜	154
炒煎蔬菜	170
玉子烧&蒸蛋	178
鱼鲜料理	184
炊饭	200
盖饭	216
快手咖喱	224
锅料理&泡菜锅	230
地中海风烹海鲜	246
肉料理	258
烤蔬菜	264
炖饭	272
夜调酒	284

PART 4 厨事

季节	298
家常菜宴客法	318
自煮独食	330
面包比萨，揉？不揉？	338
常备饼干	350
剩菜再利用	354
果物	364
厨事记	368

PART 1

早