

<<吃情十物>>

图书基本信息

书名：<<吃情十物>>

13位ISBN编号：9787508635439

10位ISBN编号：7508635434

出版时间：2012-11

出版时间：中信出版社

作者：任芸丽

页数：191

字数：79000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<吃情十物>>

前言

舒服就好英文里有所谓comfort food的说法，能够让五湖四海各色人等，在离家千里的荒芜路上，在粗拙窄小的亦勉强称之为家的宿舍里，或是真正在充满成长回忆的很久没回去的自家老宅里，吃到的用最简单的食材、最朴素的烹调方法，甚至是最仓促的时间限制下完成的一道菜、一份点心、一碗稀饭、一盘面……贴心，暖胃，感情丰富的吃来还几乎要掉泪——这就是我们都最需要的、最基本的、最舒服的食物。

芸丽的第一本书《吃情十物》，最自然也最直接地从这些家常菜式开始，最简单也最不简单。

在全民皆以“美食”为生活中心的当下，有她冷静、体贴、身体力行地做出这一个又一个示范，不装酷，不张扬，天使却在细节当中，舒服就好。

欧阳应霁2012年8月序终于——很多时候，当我们把这个略显无奈、如释重负的词摆在面前的时候，着力想表达的是一种情绪：一件事情的开始或结束。

而与之相生相伴的，是一些谜底的最终揭晓，或者叫作“真相”的显现。

现在，终于，有一个真相摆在了我的书桌上——我的第一本书《吃情十物》。

我不知道，一段情，可以禁受多长时间的考验；一首歌，可以吟唱多长时间还依然令人心酸；一句话，可以保存多长时间还会引起小鹿乱撞般的悸动。

但我深信，一种味道，可以让人至死都记得故乡的那棵老槐树花开花散。

荧幕中的秋菊，以一根筋地架势只为讨一个说法。

如果说，这是一个美好的梦，甚至是崇高到信仰的祭坛，无非是为了寻求那最后的一个真。

曾几何时，我们为了这份真四处碰壁，头破血流。

如今，这份真，它很快，来得快去得快；很轻易，轻易得到也轻易放弃；很简单，简单到我们在获得的时候，需要一再质疑，是真的吗？

如今，我轻轻地摩挲着这本书的样稿，依然不太敢相信自己的眼睛。

在10年前进入“贝太厨房”团队最初的日子里，曾看到过一些至今仍如雷贯耳的名字，以一种娓娓道来的温暖，把食物在自己生活当中曾留下的痕迹和感怀落在纸面。

某页的某个句子，或者是某个词汇的忽然跳出，重重地敲击了我的心。

那时，心底就有一株稚嫩的爬山虎在悄然蜿蜒而生：要是有一天，我也能拥有一本自己的书，把在那段时期，对食物与人之间懵懵懂懂的理解，以简单到无法拒绝的方式，和大家轻言细语，或者推杯换盏，让多到数不清的眼睛们看到这些从自己心底飞出去的文字和图片；倘若，读者心里能产生一些和我写下这些字的时候一样的悸动和涟漪，那该是多么美妙的事情啊！

于是终于，终于，这株爬山虎顽强而缓慢地生长，在食物和感情之间的那些化学元素越来越清晰、越来越笃定的时候，它来了。

这是一本简单的书，记录了我在“贝太厨房”10年来，对食物乃至我自认为找到的本真，或者叫真相的认识和理解。

若说是一种态度的昭示，也不为过。

一度，我曾经企图让这本书表现得石破天惊，但兜兜转转，我发现，往往是那些土到家的寻常食材能带给人们更多的感动。

它们奔赴到各个大同小异的房屋里，在每个极度相似的窗口，在每个装修风格迥异但都透着温馨光晕的餐厅，在或古朴或奢华的杯盘里，讲述着完全不同但都表达同一个主题的动人故事——爱。

我发现，正是因为它的简单，简单到街角菜市场随处可见的食材，简单到几乎每个家庭都熟能生巧的菜款，给我们这些行走在世间的凡人、给我们的爱提供了一个舒适的落脚点。

感谢我的同事和朋友，感谢所有为让这本书走到读者的书桌而做出巨大努力的人们。

感谢你们，感谢在我不算很长的岁月阅历中，曾给予我爱和痛的人们。

于是，有了这本书的存在，让我有机会通过以我们手边最朴素的食材和简单到世人皆知的烹饪方法来讲述生命中曾经有过的那些真情实感。

这其中有关笑璀璨；有泪花晶莹；有现在看来不值一提的自命不凡和所谓的艰苦卓绝；有在慨叹无助的时候，想起来就平添力量的那些味道。

<<吃情十物>>

不错，这些食材和烹饪方法真的可用土来形容，土到连个像样点的名字都没有，望文生义：醋熘土豆丝、香椿豆腐、番茄牛腩……一望可知全貌，在大江南北任何一家小餐厅油腻的菜单上都依稀可辨着这些名字。

可就是这些小吃式的食材和菜式，却能够把我们生命中曾经发生过的点滴慢慢串起，让我们在任何时候，念起、想起某个人或某些事，心头怦然，眼角泛起盈盈泪光，唇间漾起浅浅微笑。

这些朴实、普通但又深刻到我们骨髓里的食材和菜式，无论何时何地，都会因这份质朴而依然烁烁生辉。

我想，这应该就是烹饪的真相。

任芸丽2012年9月

<<吃情十物>>

内容概要

书中讲述了10种简单到街角菜场随处可见的食材，以及每种食材衍生出的简单到几乎每个家庭都熟能生巧的菜款。

详细的制作过程，精美的配图，以及字里行间透露出的细腻情感，再次唤醒我们对于家人和家乡的浓情。

这也正是作者的意图，希望这些朴实的菜肴唤起珍贵的回忆，平添一份力量。

<<吃情十物>>

作者简介

任芸丽

《贝太厨房》主编、家庭厨艺的倡导人、中国传统菜肴烹饪方式的记录者。
“贝太厨房”品牌在线视频节目“厨房新煮艺”的主持人。

<<吃情十物>>

书籍目录

舒服就好 欧阳应霁

序

鸡蛋

蛋事

溏心煮蛋

鸡蛋羹

炒蛋碎

茶叶蛋

腌咸蛋

鸡蛋饼

豆腐

豆腐走天涯

香椿拌豆腐

麻婆豆腐

蒜香烧豆腐

锅塌豆腐

香辣豆腐锅

蟹粉豆腐

鸡肉

鸡不贼

三杯鸡

宫保鸡丁

西洋参红枣乌鸡汤

蜜汁烤翅

怪味鸡

糟卤凤爪毛豆

西红柿

天天西红柿

糖拌西红柿

番茄炒蛋

番茄菜花

番茄疙瘩汤

番茄酱

番茄扁尖冬瓜汤

猪肉

猪样人生

糖醋小排

东坡肉

马蹄蒸肉饼

叉烧肉

老妈蹄花汤

炸大排

土豆

土豆不土

微波原味薯片

<<吃情十物>>

洋芋丝饼
椒盐薯角
老奶洋芋
酸辣土豆丝
清蒸小土豆

牛肉

牛的身份
酱牛肉
咖喱牛肉
啤酒牛腱
番茄牛腩
水煮牛肉
肥牛盖饭

鱼肉

与鱼同游
鲫鱼豆腐汤
烤鲶鱼
红烧带鱼
五香熏鱼
水煮鱼
剁椒鱼头

大米

大米那么大
腊味煲仔饭
蛋炒饭
籼饭糕
蒸米浆
云腿豆焖饭
皮蛋瘦肉粥

牛奶

牛奶进行时
姜汁撞奶
双皮奶
老北京宫廷奶酪
自制酸奶
香蕉奶昔
牛奶松饼

<<吃情十物>>

章节摘录

与鱼同游爷爷出生在海边，奶奶在长江边长大，结果呢？

爷爷一辈子不吃淡水鱼，总说有股土腥味儿，而奶奶最爱河鲜，受不了海鲜的腥气大。

他们二老在对鱼的态度上一辈子都没有统一，爷爷说：“我才不吃那东西（河鱼），一身刺！”

”奶奶说：“刺多才鲜，你没那个福气！”

”爷爷反驳：“黄花鱼多好啊，蒜瓣肉！”

”奶奶不以为然：“你买的黄花鱼都臭了，我买的活鲫鱼多鲜活！”

”爷爷每到这里就喟然长叹，连连摇头说：“我小时候，黄花鱼都是活的，鲳鱼清蒸，带鱼打汤……唉！”

”我从小在饭桌上就听他们争执，总是忍不住笑个不停。

当时真的不懂两位老人为什么会认真较劲，在我看来，河鲜海鲜都好吃。

河鱼刺多吗？

不知道啊，因为奶奶会细心地将刺挑掉给我吃；海鲜不鲜吗？

不知道，因为最鲜的鱼都会在第一时间给我吃了。

长大了，怀着感恩的心回味，我才懂得，爷爷奶奶的一次次争论其实是对童年记忆的一次次回味。

河流与大海馈赠给我们美味的食材，对人类是公平的，而人类对水产的选择却更多依赖于童年经历，小时候的味道根深蒂固，鱼的记忆影响终身。

我们这一代人就可怜多了，生长在北方不沿海的城市，吃鱼谈不上什么经验。

我们餐桌上鱼的供应基本来自当地的水产局，多是池塘里养的草鱼、鲫鱼、鲤鱼，最常见的海产不过是单位逢年过节发的冻带鱼、虾皮和干海带。

说真的，天知道那些“海鲜”在冷库里冰冻了多久。

至于河鲜，很遗憾，我们这里也不是河网密布、湖泊众多的江南水乡，活鱼的品种很少，供应也不是那么频繁。

好在随后到了市场经济蓬勃发展的年代，南货北货往来供应，什么东西都不是可望而不可即的。

时常庆幸，爷爷奶奶的诉求终于可以很容易地满足了。

身在母亲河的流经之地，最值得提起的水产就是黄河鲤鱼。

小时候的黄河鲤鱼当然都是野生的，现在由于过度捕捞，已经很难见到了。

一斤半到两斤大小的最适合做糖醋鲤鱼，这也是孩子们最爱的菜。

外表挂上糊，再拍干粉，入油锅炸至表皮酥香，捞出略凉后再猛火复炸一遍，那叫一个脆啊。

被滚热酸甜的稠汁包裹着端上餐桌，是宴席上必不可少的大菜。

过去黄河中十几二十斤的大鱼也很常见，多用来腌制或侉炖。

中国最早的关于农业生产和食品制造的书《齐民要术》里，记载的主要是北魏时代黄河流域的先民怎样酿酒、做酱、做豉、酿醋、腌肉、腊鱼的，这些传统一直延续到现在，很多竟然没有一点儿改变。这些酱料的口味奠定了黄河流域乃至整个北方地区的美食基础。

北方的大柴火炉灶也决定了以侉炖为主的做菜方式。

为什么我们一说北方汉子的饮食就是“大鱼大肉”呢？

因为真的很形象，鱼和肉都是大块剁开，在大柴火锅中，热油煸炒葱、姜、八角，加入黄酱炒香，再加入水，之后放鱼、放肉、放豆腐等等。

通常是炖过肉的汤汁再炖鸡或鱼，之后再炖豆腐，然后炖土豆、萝卜，最后炖绿色蔬菜。

这样汤汁被层层吸收，菜肴层层入味。

每逢婚丧嫁娶，院子里架起大灶，一锅卤上二三十只肘子、十几条大鱼、四五十只白条鸡，豆腐粉条海量供应。

掌勺师傅都是乡里的能人，捞出锅里的整鱼整鸡，居然鱼是鱼、鸡是鸡，完完整整，毫不破损。

这种大锅出来的东西，口味自然非同凡响。

吹吹打打，吃他个两天三夜的，好不痛快！

爷爷所“嫌弃”的河鱼的草腥味，也要依赖浓油赤酱的遮掩才好，不像新鲜的海鱼，只稍稍蒸煮，

<<吃情十物>>

简单调味就美味无比了，甚至直接生食也别有一番风味。

但是，我们大可不必因为饮食习惯的不同而看低任何食材，大自然的馈赠都值得感恩地接受。

饮食不分好坏优劣，只在于心中的那种家乡的味道，只有那种味道值得人回味和思念。

随着年龄以及美食经验的的增长，我这个北方的孩子也在鱼的世界里找到了“如鱼得水”的快乐。

我的心既能安于小池塘里的游弋，享受一叶扁舟、一领蓑衣、斜风细雨、云淡风轻的惬意；又能乐得在清流激荡中顺流直下，浮于江海，泛舟大洋，让自由的快感达到高点。

快乐的饮食包含很多东西，味觉的丰富直接带来心胸的宽广。

鱼，我所欲也，而与鱼同行的温暖记忆和自由惬意，才是我们的终极目的啊！

<<吃情十物>>

编辑推荐

《吃情十物》编辑推荐：《贝太厨房》杂志十周年纪念版，欧阳应霁诚意推荐！
用手边最常见的10款食材，以简单到“傻瓜”的烹饪方法，讲述60种平添力量的味道。
主编任芸丽与《贝太厨房》一起成长的十年间，凝练出最纯粹的厨房心得。
留住人心的，不是昂贵稀有的食材，而是点滴入馔的丝丝爱意。

<<吃情十物>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>