

<<蔡澜食典>>

图书基本信息

书名：<<蔡澜食典>>

13位ISBN编号：9787806539576

10位ISBN编号：7806539573

出版时间：2008-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：蔡澜

页数：201

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>

## <<蔡澜食典>>

### 内容概要

本书是一部美食家的食材讲解经典，一本生活小品文精选，幽默，智慧，妙趣横生。  
《蔡澜食典》，值得读者撷取的“快乐食典”

<<蔡澜食典>>

作者简介

蔡澜(1941年8月18日 - )，广东潮州人，通晓潮州话、英语、粤语、普通话、日语、法语，新加坡出生曾留学日本，在香港发展事业，电影制片人、电影监制、美食家、专栏作家、电视节目主持人、商人，世界华人健康饮食协会荣誉主席。

<<蔡澜食典>>

书籍目录

蔬果类 芥蓝 洋葱 芋 椰菜 薯仔 番茄 玉蜀黍 笋 蕹菜 椰菜花 芦笋 红萝卜 茄子  
青瓜 豆角 苦瓜 大芥菜 菜心 莲藕 菠菜 四季豆 生菜 南瓜 芹菜 莴苣 白菜 茼蒿  
西洋菜 冬瓜 椰子 柿子 木瓜 苹果 榴莲 桃 蜜枣 枇杷 香蕉 菠萝 火龙果 荔枝 龙  
眼 柚 芒果 柠檬 西瓜 奇异果 樱桃 橙 蜜瓜水产和肉类 三文鱼 虾 八爪鱼 田鸡  
鲳鱼 鲤鱼 江鱼仔 乌鱼 鲍鱼 金枪鱼 鱿鱼 黄鱼 海带 紫菜 鳝 元贝 龙虾 海参 蟹  
蚝 香鱼 鹅 鸭 鸡 羊 牛 火腿 香肠 猪油调味料及其他 大蒜 芝士 姜 葱 咖喱  
胡椒 花椒 八角 孜然 肉桂 薄荷 腐乳 鱼子酱 鹅肝酱 梅菜 冬菜 豆腐 面 米粉

## &lt;&lt;蔡澜食典&gt;&gt;

## 章节摘录

芋 芋是根状植物，小的像菠萝，大的有人头那么大，圆圆胖胖的。

从前是乡下人的主要粮食，如今来到城市，做法已渐失传。

客家人把它磨成鱼丸般的菜，叫为“芋丸”，已没多少人吃过。

在广东还是很流行的砵仔鹅，鹅肉下面一定铺着芋头片，芋头比鹅还香。

其实烹调为其次，芋头本身的好坏有天渊之别。

最好的吃起来口感如丝，香喷喷地细磨在舌头上。

差的芋头不粉不沙，硬邦邦地像在嚼塑胶。

香港能吃到的最好的芋头，是从广西运来的，至于好坏怎么选，单看外表很难识别，只有向相熟的小贩请教。

芋很粗生，世界各地皆有，菲律宾人尤其嗜食。

第一次吃到芋头雪糕，就是在马尼拉，洋人倒是少食之。

把芋做得出神入化的是潮州人，他们的芋泥闻名于世，百食不厌。

一般家庭很少做芋泥，一来这种甜品太甜太腻，吃得不多。

另外是以为做起来麻烦，很费功夫。

大家的印象中，做芋泥时将芋蒸熟，放在细孔的笊箕上碾压，让软绵的芋泥从箕孔中压出来，才大功告成。

其实不是这样的，你我也可以在家中很简单地做芋泥，要是喜欢吃的话。

请小贩选上好芋头，多贵也不要紧，反正吃得并不多。

将芋头横切，切成圆圆一块块，再蒸个半小时左右。

拿出来，很容易就能剥掉皮。

把芋片放在砧板上，用那把长方形的菜刀横摆在芋片上，大力一压一搓，即成芋泥。

锅下油，放芋泥下去翻炒。

，微火，不怕热的话用手搓之。

加糖，再炒再搓，什么时候够热，看芋头是否呈泥状就知道了。

上桌之前，爆香红葱头，放在芋泥上面，吃时搅拌着，更香。

但是要做好的芋泥，有条不变的规律，那就是要用猪油。

没有猪油，免谈。

椰菜 粤人之椰菜，与棕榈科毫无关联，样子也不像椰子。

北方称为“甘蓝”，俗名“包心菜”或“洋白菜”。

闽南及台湾则叫做“高丽菜”，是不是韩国传来，已无考据了。

洋人多把它拿去煲汤，或切成细条腌制，德国人吃咸猪手的酸菜，就是椰菜丝。

高丽人吃高丽菜，也是腌制的居多，加辣椒粉泡制，发酵后味带酸。

友人鸿哥也用番茄酱腌它，加了点糖，样子像韩国金渍，但吃起来不辣又很爽口，非常出色。

至于北方人的泡菜，用一大缸盐水就那么泡将起来，没什么特别味道，过于单调，除非你在北方长大，不然不会喜欢。

菜市场卖的椰菜，又圆又大，属于扁形的并不好吃，要买的话最好买天津生产的，像一个圆球，味道最佳，向小贩请教可也。

椰菜保存期很久，家中冰箱放上一两个月，泡即食面时剥几片下锅，再加一点天津冬菜，已很美味。

冬菜和椰菜的搭配奇好，正宗海南鸡饭的汤，拿了煲鸡的汤熬椰菜，再加冬菜已成。

不必太多花巧，香港人卖海南鸡饭，就永远学不会煮这个汤。

其实椰菜的做法很多，任何肉类都适合炒之，是一种极得人欢心的蔬菜。

我们也可以自制泡菜，把椰菜洗净，抹点盐，加多一些糖，放它几个小时就可以拿来吃了，不够酸的话可以加点白米醋。

罗宋汤少不了椰菜，把牛腩切丁，加大量番茄、薯仔和椰菜，煲个两三个小时，是一碗又浓又香的

## &lt;&lt;蔡澜食典&gt;&gt;

汤，很容易做，只要小心看火，不煲干就是。

女人一开始学做菜，很喜欢选椰菜当材料。

她们一看到杂志和电视把椰菜烫了一烫，拿去包碎肉，再煮，即是一道又美观又好吃的菜，马上学习。

结果弄出来的形状崩溃，肉又淡而无味，椰菜过老。

马脚尽露，羞死人也。

现在教你们一个永不失败的做法，那就是把椰菜切成细丝，加点盐，加大量黑胡椒粉，滴几滴橄榄油，就那么拌来生吃，味道好得不得了。

加味精，更能骗人。

试试看吧。

薯仔 广东人称作“薯仔”的，北方人称之为“土豆”，后者像是比较贴切。

原产于秘鲁，传到欧洲，是洋人的主食。

什么炸薯仔条、薯仔茸等等，好像少了它会死人一样。

薯仔好吃吗？没有番薯那么甜，也不及芋头的香。

喜欢吃薯仔的人，都是受了洋人快餐文化的影响而引起，谈不上有什么高级的味觉享受。

我从前有个助手，薯仔条吃个不停，就一直给我当笑话。

北京人的凉拌或生炒土豆丝，对北京人来说是一种美味，其实他们吃的只是乡愁，南方人对此道菜也不觉得有什么了不起。

薯仔薄切炸成片，更是很多人的看电视恩物，我则认为不如吃米通饭焦更好。

饿起来当然什么都送进口，我在背包流浪的时代中，烤薯仔来吃的日子不知过了多少。

购买时价钱相同，立即去买，还选重一点的。

北海道盛产的薯仔叫“男爵”，很松化，糖分很重，就那样扔进木炭中煨，熟了涂上厚厚的一层牛油，还是勉强可以吃进口的。

我对薯仔一点好感也没有，当成图章倒是很好玩。

用张纸，磨了浓墨之后根据切半的薯仔大小写字，然后铺在薯仔上，轻轻用手指一刮，就能印上去。

这时用把刀把空白处挑出来，就是一个完美的印。

倪匡兄是用这个方法伪造文书，从新疆逃到香港的。

做咖喱时也用薯仔，煮得酱汁进入，是唯一咽得下的例子。

当然是先吃鸡和牛腩，饱了就不会去碰它。

吃咖喱薯仔也要烂熟，当我牙痛的时候。

当今的营养师研究，其实薯仔是低卡路里和零脂肪的，并不是传说的淀粉质很高的恐怖之物。

但是，唉，低脂肪的东西，永远不是能令人满足的东西。

薯仔的种类很多，我看过大若菠萝、小似樱桃者，又红又绿又黑又紫，在西方的菜市场看得令人叹为观止。

我最爱的薯仔，是当它变成伏特加，在冰格上冻得倒出来藕瓶壁。

来吧，干杯。

……

## <<蔡澜食典>>

### 编辑推荐

《蔡澜食典》是蔡澜较新的一部作品，是一本生活小品文精选，也是一部食材讲解经典。本书以散文的形式介绍了上百种食物材料，每种食物都配有精美图片，全是蔡澜自己的经验之谈，让读者认识了很多以前不知道的食物品种，也重新认识了很多熟悉的材料，是值得读者撷取的“快乐食典”。

<<蔡澜食典>>

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>