

# 《暖食》

## 图书基本信息

书名：《暖食》

13位ISBN编号：9787511333308

10位ISBN编号：7511333303

出版时间：2013-5

出版社：中国华侨出版社

作者：蔡澜

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

序/家常菜在我的电视节目中，介绍过不少餐厅，贵的也有，便宜的也有，但都美味。“你试过那么多，哪一间最好？”女主持问。“最好，”我说，“当然是妈妈烧的。”所以在最后一集的《蔡澜品味》中，我将访问四个家庭，让主妇为我们做几个家常菜，给不入厨的未婚女子做做参考，以这些数据，学习照顾她们的下一代。即使有家政助理，偶尔自己烧一烧，也会得到丈夫的赞许。首先，我们会去上海友人的家，他妈妈将示范最基本、最传统的上海小菜：烤麸。烤麸看起来容易，其实大有学问。扮相极为重要，第一眼要是看到那些麸是刀切的，一定不及格。烤麸的麸，非手掰不可。葱烤鲫鱼也是媳妇的招牌菜，由怎么选葱开始教起。如果鲫鱼有春当然更好，但无子时也能做出佳肴。可以热吃，也可以从冰箱拿出来，吃鲫鱼汁冻，甚为美味。友人的妈妈说有朋自远方来，不可只吃这些小菜，要另外表演红烧元蹄，虾脑豆腐和甜品酒酿丸子，当然乐意。福建家庭做的，当然有他们拿手好戏：包薄饼。可不能小看，至少得两三天准备，把蔬菜炒了又炒。各种配料，当中不能缺少的是虎苔，那是一种味道极为鲜美的紫菜。除了做法，还得教吃法。最古老的，是包薄饼时留下一个口，把蔬菜中的汤汁倒入。这一点，鲜为人知。吃完薄饼，在传统上得配白粥。从白粥接到潮州家庭的糜，和各类配糜的小菜。潮州人认为咸酸菜和韩国人的金渍一样重要，外面买固然方便，但自己动手，又怎么做呢？教大家腌咸酸菜和榄菜。又买虾毛回来，以盐水煮熟，成为鱼饭。做到兴起，来一道蚝烙，此菜家家制法不同，友人母亲做的是不下蛋的。我要求最爱吃的拜神肉，那是用一大块五花腩切成大条，再用高汤煮熟，待冷后，切成薄片，拿去煎蒜茸。煎得略焦，是无上的美味。友人妈妈更不罢休，最后教我们怎么做猪肠灌糯米。广东人的家庭，最典型的菜是煲汤了。煲汤也不是把各种材料扔进大锅那么简单，要有程序；又如何观察火候，也是秘诀。煲给未来女婿喝，不可马虎。最家常的有蒸鲩鱼和蒸咸鱼肉饼等等，最后炒个菜，看市场当天有什么最新鲜的就炒什么，愈方便愈快速为基本，都是在餐厅中吃不到的美味。“除了妈妈做的菜，还有什么？”女主持又问。“当然，是和朋友一齐吃的。”我回答。很多人还以为我只会吃，不会煮，那就乘机表演一下。在最后我们一个环节，我将请那群女主持按照我的家庭菜逐味去做。天冷，芥兰最肥，买新界种的粗大芥兰切后备用。另一边厢，用带肉的排骨，请肉贩斩件，氽水。烧锅至红，下猪油和整粒的大蒜瓣数十颗，把排骨爆香，随即捞起放入锅中，加水便煮。炆二十分钟后下大芥兰和一大汤匙的普宁豆酱，再炆十分钟，一大锅的蒜香炆排骨就能上场。白灼牛肉。选上等牛肉，片成薄片。一大锅水，待沸，下日本酱油。日本酱油滚后才不会变酸，又下大量南姜茸，可在潮州杂货店买到，南姜茸和牛肉的配搭最佳。汤一滚，就把牛肉扔进去，这时即刻把肉捞起。等汤再滚，下豆芽。第三次滚时，又把刚才灼好的牛肉放进去，即成。生腌咸蟹，这道菜我母亲最拿手，把膏蟹养数日，待内脏清除，并洗个干净，切块，放在盐水、豉油和鱼露中泡大蒜辣椒半天，即可吃。之前把糖花生条舂碎，撒上，再淋大量白米醋，加芫荽，味道不可抗拒。猪油渣炒肉丁，加辣椒酱、柱侯酱，如果找到仁椴一齐炒，更妙。咸鱼酱蒸豆腐。番薯叶灼后，淋上猪油。五花腩片，用台湾甜榨菜片加流浮山虾酱和辣椒丝去蒸，不会失败。苦瓜炒苦瓜，用生切苦瓜和灼得半熟的苦瓜去炒豆豉。开两罐罐头，默林牌的扣肉和油焖笋炒在一起，简单方便。酒煮Kinki鱼，一面煮一面吃，见熟就吃，不逊蒸鱼。瓜仔鸡锅，这是从台湾酒家学到的菜，买一罐腌制的脆瓜，和氽水的鸡块一齐煮，煮得愈久愈出味。来一道西餐做法，把大蛭子，洋人称为剃刀蛭，用牛油爆香蒜茸，放蛭子进去大锅中，注入半瓶白酒，上锅蒸焗一会儿，离火用力摇匀，撒上西洋芫荽碎，即成。又做三道汤，分餐前、吃到一半，以及最后喝：第一道简单的用干公鱼仔和大蒜瓣煮个十分钟，下大量空心菜。第二道炖干贝和萝卜。第三道是鱼虾蟹加在一起滚大芥菜和豆腐，加肉片，生姜。一共十五道家常菜，转眼间完成，可当教材。

## 《暖食》

### 内容概要

《暖食:质朴的味道,家的味道》内容简介：最好吃的那道菜不在风尘仆仆的路上，也不在高朋满座的饭肆酒楼，它藏在你自己的心里。那是你用心炒的一碗蛋炒饭，用心煮的一碗面，用心熬的一锅汤...蔡澜吃遍天下，玩遍天下，写遍天下，终摆脱不了家常菜的温暖诱惑。《暖食:质朴的味道,家的味道》立足最质朴的食材，最家常的滋味，为您奉上一道道温情精品。烧菜如人生，看似平凡，其实酸甜苦辣，个中滋味只有食者自己去体味。

## 《暖食》

### 作者简介

蔡澜，香港著名作家、美食家、旅游家、电影人。他出生于新加坡，从小住在电影院楼上，青年时留学日本专攻电影，之后转到香港，前后为邵氏兄弟和嘉禾当制作总监四十年。他自己说：“电影工作只是我的副业，我的正业是饮酒及玩乐，平时还喜欢练书法及刻图章。”除正业之外，擅长写文章，举凡游记、人物、食经、笑话、生活、人生哲学等等，无所不可写，至今出书二百余种。蔡澜先后在东京、纽约、巴黎、首尔、台北、巴塞罗那和曼谷等地居住过，通晓多国语言。喜欢美食，在全东南亚享有“笔辣嘴刁”的盛名，受邀当电视节目主持或日本的《料理的铁人》、中国的《顶级厨师》等当评审。

## 书籍目录

序  
主食人生  
百种人，百样米  
炒饭的艺术  
特色炒饭  
面痴  
拉面问答  
面道  
凉面与拌面  
米粉颂  
方便面万岁  
两大粥铺  
粽  
说饺子  
筒滋原味  
一个完美的蛋  
早餐天下  
无酱不欢  
舍弃猪油？给我理由！  
赞美骨髓  
膾  
泡菜颂  
酱萝卜  
逐臭之夫  
水族馆  
吃鱼记  
鲤  
蟹满汉  
虾虾虾  
虾米与虾酱  
微小又伟大的食物  
田鸡吾爱  
鲍  
参  
翅  
肚  
匠心菜谱  
彩虹饊  
咖喱十味  
客家菜单  
金瓜食谱  
重现《食经》菜谱  
一桌斋菜  
洋食  
和牛吃法  
肉骨茶  
说烧烤

## 《暖食》

吃肉记  
烟火之外  
花生颂  
闲谈瓜子  
水果随想  
访问自己关于水果  
普洱颂

## 章节摘录

在法国南部旅行，每一顿都是佳肴，但吃了三天，就想念中国菜，其实也不一定是咕嚕肉或鱼虾蟹，主要的还是要吃白饭。意大利好友来港，我带他到最好的食肆，尝遍广东、潮州、上海菜，几餐下来，他问：“有没有面包？”“中餐厅哪来的面包？”我大骂。他委曲地：“其实有牛油也行。”刚好是家新加坡餐厅，有牛油炒蟹，就从厨房拿了一些，此君把牛油放在白饭上，来杯很烫的滚水冲下去，待牛油溶了，捞着来吃，这是意大利人做饭的方法，也只有让他胡来了！一种米，养百种人，这句话说得一点也没错，况且世上的米，不下百种。我们最常吃的是丝苗，来自泰国或澳洲，看样子，瘦瘦长长，的确有吃了不长肉的感觉，怕肥的人最放心。日本米不同，它肥肥胖胖，黏性又重，所以日本人吃饭不是从碗中扒，而是用筷子夹进口，女性又爱又恨，爱的是它很香很好吃，恨的是吃肥人。香港的饮食，受日本料理的影响已是极深，就连米，也要吃日本的，我们的旅行团一到日本乡下的超级市场，首先冲到卖米的部门，回头问我：“那么多种，哪一样最好？”价钱不在他们的考虑之中，反正会比在铜锣湾崇光百货买便宜，我总是回答：“新潟县的越光，而且要鱼沼地区生产的，有信用。”但是鱼沼米还不是最好，最好的买不到，那是在神户吃三田牛时，友人藤野自己种的米。他很懂得浪费，把稻种得很疏，风一吹，蛀米虫就飘落入水田中，如果贪心，种得很密的话，那么蛀虫会一棵传一棵。种出的米，表面要磨得深，才会好看。这一来，米就不香了，他的米只要略磨，所以特别好吃。向他要了一点，带回家，怎么炊都炊不香，后来才发现家政助理新买了一个电饭煲，国产的，炊不好日本米。不过这一切都是太过奢侈。从前在日本过着苦行僧式的生活时，连日本米也不舍得吃，一群穷学生买的是所谓的“外米Gaimai”，那是由缅甸输入的米，有些断掉了只剩半粒。那么粗糙的米，日本人只用来当成饲料，我们都成为“畜生”，但当年是半工读的，也没什么好抱怨。念完书后到台湾工作，吃的也是这种粗糙的米，他们叫为“在来米”，不知出自何典。那有什么蓬莱米可吃？蓬莱米是日据时代改良的品种，在台湾经济起飞，成为四小龙时，才流行起来。口感像日本米，如果你是台湾人当然觉得比日本米好吃。我试过的蓬莱米之中，最好吃的是来自一个叫雾社的地区，那里的松林部落土著种的米，真是极品，但怎么和日本米比较呢？可以说是不同，各有各的好吃。始终，我对泰国香米情有独钟，爱的是那种幽幽的兰花香气，是别的米所没有的。这种米在越南也可以找到，一般米一年只有一次收成，越南种的有四次之多，但一经战乱，反过来要从泰国输入，人间悲剧也。欧洲国家之中，英国人不懂得欣赏米饭，只加了牛奶和糖当甜品，法国人也只当配菜，吃得最多的是西班牙人和意大利人，前者的大锅海鲜饭Paella闻名于世；后者的Risotto混了大量的芝士，由生米煮熟，但也只是半生，说这才有口感Al Dente，其中加了野菌的最好吃。意大利人也吃米，是从《粒粒皆辛苦(Bitter Rice)》一片中得知，但那时候的观众，只对女主角施维娜·玛嘉奴(Silvana Marigarlo)的大胸部感到兴趣，我曾前往该产米区玩过，发现当地人有种饭，是把米塞进鲤鱼肚子里做出来，和顺德人的鲤鱼蒸饭异曲同工，非常美味。意大利人还有一道鲜为人知的蜜瓜米饭，也很特别。亚洲人都吃米，印度人吃得最多，他们的羊肉焗饭做得最好，用的是野米，非常长，有丝苗的两倍，炒得半生熟，混入香料泡过的羊肉块，放进一个银盅，上面铺面皮放进烤炉焗，香味才不会散。到正宗的印度餐厅，非试这道菜不可，若嫌羊膻，也有鸡的，但已没那么好吃了。马来人的椰浆饭也很独特，是第一流的早餐。另有一种把饭包扎在椰叶中，压缩出来的饭，吃沙爹的时候会同时上桌，也是传统的饮食文化。新加坡人的海南鸡饭，用鸡油炊熟，虽香，但也得靠又稠又浓的海南酱油才行。至于中国，简单的一碗鸡蛋炒饭，又是天下美味。不过吃饭，总得花时间去炊，不如用面粉团贴上烤炉壁即刻能做出饼来方便。但大家是否发现，人一吃饭，就变得矮小呢？中国人的子女一去国外，喝牛奶吃面包，人就高大起来。日本人从前也矮小，改成吃面包习惯后才长高。印度尼西亚女佣都很矮小，如果她们吃面包，一定会长大得多。吃饭的人，应该是有闲阶级的人，比西方人来得优雅。高与矮，已不是重要的了。 P2-6

## 编辑推荐

《读者原创版2013年读者季度精选集(春季卷)》汇集了杂志2013年春季最精华的人气篇章，将给您带来全新的阅读体验。



## 精彩短评

- 1、每晚都有看书的习惯，可是选择这本简直就是丧心病狂啊，文字描述也就罢了，还配图，太馋了
- 2、除了文中偶尔会让人读出蔡先生对大陆人的偏见外，其余还好。饮食本来就是很个人的东西，每个人的口味和爱好不同，此类书籍作为茶余饭后的消遣，看看就好。
- 3、吃，是一件值得花一辈子去学习的事。
- 4、文字中的人与食物是一系列动词与感觉的混合。
- 5、看到那句“大陆人有时间睡午觉 还吃什么方便面”之类的话 就不想看了
- 6、蔡先生笔下的美食，看起来都很生活化，但是细想却发现离生活好远。
- 7、有几节特别喜欢，主食的部分喜欢，还有蔡澜对猪油的喜爱，我个人觉得好可爱~~
- 8、蔡先生的这本书带着个人喜好评论这美食(以亚洲美食为主)，当然我们任何人口味千差万别，大家求同存异的看吧!
- 9、还是喜欢写吃的书，尤其蔡生这样，吃贯中西
- 10、看完感觉吃真的是一件很私人的事，而且人关于吃的喜好往往和童年有关。个人认为食物没有高低级之分，只有健不健康的区别。喜欢又健康的食物可以多吃吃，喜欢不健康的食物也不须刻意压制，偶尔吃吃，身心健康。
- 11、无图也秒杀《舌尖上的中国》...
- 12、估计买这本书到现在，看了1/3的样子，就忍不住要推荐了有趣这本书很有趣，比如说当你读到<一颗完美的蛋>的那篇，蔡澜讲了他为什么不喜欢吃蛋黄。还有讲饺子的最后一段食谱这本书里面其实有很多菜单，虽然不是像其他菜谱的书一样，精细到每一步，但是却是包罗万象。而且，我比较不喜欢只晒步骤的那种书，没有了专研的乐趣。人生短短的篇幅里有一两句人生的哲理有意思的一本书，五星推荐!!!
- 13、作者是个大吃货。有时候读着文字，都能感觉作者的口水流下来了。
- 14、不太喜欢文风，还有批评的态度，但是讲吃的的确很有读头。
- 15、大部分时候看美食书或者节目，不是为了做傻乎乎的爱吃鬼，也不是去崇拜什么匠心。只是想让日子有一点最原始的讲究。
- 16、一同事说，看电子书还花钱呀？蔡先生的书看着就是过瘾，挺值
- 17、在复习间隙看的 今天把后面读完了 好羡慕蔡澜的金刚胃啊 可惜我胃袋虽大但是血液里有过敏基因 而且湿热体质 海鲜生果和烧烤都不能多吃 \_> 觉得老饕就应该是蔡澜 汪曾祺和木下的样子啊 下辈子赐我一个金刚胃吧！（羡慕啊>\_<）
- 18、蔡澜不喜鸡。
- 19、一口气看完，蔡先生茶洒水果观
- 20、随意看看随意吃吃，下饭小品
- 21、唯有爱与美食不可辜负。
- 22、就是我想要的“食谱”，不错，喜欢！
- 23、书的内容是喜欢的。但是为什么老会有重复的章节或段落啊，让人看得很郁闷！！
- 24、没什么意思
- 25、花了半年时间，终于熬完了这本书。因为是随笔类，所以有些文章看得很吃力，并不能理解自己不知道的美味，不过，也让我有好奇心去探索这世上的美食。蔡澜先生的文笔确实很有趣。要说从这本书读懂什么，大概只有好好吃饭，热爱生活。（花太久时间读了，都忘记了）
- 26、猪油！猪油！
- 27、会做会吃.最羡慕的是遇上另一个懂做懂吃心意相通无需多言的畅快之感.
- 28、“米其林三星的舌头，豆瓣三星的文笔。”一点儿没错。有很多美食方面的小知识，但是文笔真不忍直视.....
- 29、蔡先生见多识广，很长见识
- 30、说是书描述家的味道，实在没能看出来，倒是领略了鲍翅参肚和很多异域美食的风采，颇有味感及新奇，其他就是略略，有速读文化之嫌。

## 《暖食》

- 31、食色性也
- 32、简简单单，讲述饮食的人和故事
- 33、这吃的境界也太高深了，不过还是可以想象的出，直流口水。
- 34、里面没有写太多内地的饮食，东南亚或者澳洲，感觉写出来也实在没什么食欲，所以，没什么共鸣
- 35、一本好书有空可以翻翻
- 36、有意思，值得细细拜读！
- 37、蔡老活的够明白，够洒脱。人吃百味，蔡老之于美食的贪恋令人羡慕。
- 38、蔡澜先生写的美食总是比较诱人的，就算曾经尝过的美食在他的描述下又能发现不一样的滋味，看完这本书刚好是午夜时分，更加饥肠辘辘。它对食物是爱憎分明的一股做派，喜爱的食物会爱到骨子里，不喜欢的则是弃之如敝履。对食物的品味和理解也是自成一派，所以也总能信手拈来做几样不一样的美食。
- 39、莫名手上蔡澜的书好几本...可是还是对他有恶感唉 一本看下来 通篇都是发泡胶
- 40、蔡先生很真性情，看的很过瘾.....这段话印象深刻啊，哈哈

>> 除了猪肉饺子，羊肉饺子最诱人，有些家伙说要吃也要吃不膻的，他奶奶的熊，不膻的羊肉饺子算得了什么？

- 41、只能说，我看的是图
- 42、简单的食物，丰富的情感，让人看了倍感亲切和食欲大增啊！！
- 43、好看，一个懂吃并能用文字如实描述出来的人，对读者是一种享受。
- 44、从书中可以读出作者丰富的美食阅历，有立足香港，又对世界各地的美食加以点评慢的感觉。书中出现的食谱感觉平易近人且实用，文字简明，性情。美中不足的地方就是书中提及大陆的时候多有轻慢。在周日的上午读上一章，便有了去厨房烹饪的念头。
- 45、馋到发疯。印象最深的还是那句不好吃不如嚼发泡胶。妈妈做的蛋炒饭是我这辈子吃过最好吃的东西
- 46、不算喜欢蔡澜，但他对吃的爱和见识真是非同一般。
- 47、书中主要是介绍美食，深度的东西没有
- 48、蔡先生爱美食，并不拘泥于形式，就如最后总结：茶是用来解渴，在没有任何沏茶工具做出来的茶，才能进入最高境界。
- 49、感觉这是蔡老师很早之前写的一本书  
彼时还未来过武汉 所以书中未有一餐满意的过早  
还未尝过宜昌甜橙 路边随手摘一颗都甜到心里那种  
对大陆美食的想法也停留在早期  
但开篇第一段话记忆尤深  
“老实说，我并不会吃。  
我只懂得比较。  
觉得在住宅附近吃一碗平凡的云吞面，  
不如加点努力，  
走到远方，  
吃一碗更好的。”  
什么都可以将就 唯独吃这件事情 将就不来
- 50、文章和其他有重叠，一如既往的蔡式风格，就当开拓做菜思路
- 51、收了好多菜谱，呵呵哒
- 52、收获很大。看得很饿。
- 53、喜欢这本书，看的同时也让人想起自己与美食的回忆。吃货不容错过。什么是美食确实是很主观。
- 54、饿
- 55、食谱摘抄
- 56、kindle版读来不吃力。

## 《暖食》

57、有些段落把饮食写的细腻，可见是用心在吃；但整体有点啰嗦，静不下心看这么仔细。“寂寞的美食家”因为有食物的视觉冲击，还能忍下来看他啰嗦的内心感受，读文字就难耐着性子看下去，有点腻了

58、作为一个自诩在食物上兼容并包的人，吃过N家蔡澜推荐的馆子没有一个喜欢的，南洋胃和湖南胃难道水火不容。活到他那么大年纪，当然也可以“觉得不好吃的都滚”了，钟意的味道真是一个私人物品，生不带来死不带去。

59、我觉得有两类书最难写，稍有不慎，就很难引起读者的共鸣，一是游记，二就是美食书。

60、蔡生出品 值得一品 五星

61、真真用自己的亲身感受享受美食，感受妈妈的味道!

62、美食太主观了

63、养虾已不是虾，是发泡胶。

葱油拌面，不用猪油，不如吃发泡胶。

不膻的羊肉饺子算得了什么？不如去嚼发泡胶。

.....

对发泡胶的执念如同猪油.....

64、想吃

65、可能生活背景差异太大，也可能蔡老师的表达方式过于非大陆，总之这本书对于我于我并没有什么特别的感受。

1、蔡澜这个老鬼总用文字勾搭食欲字如擂鼓简捷清楚每本书都像一个旗袍装熟女就那么赤裸裸地让你入迷。我想他勾引女人肯定有一手食色性也他应该做到极致。作为一个不合格的吃货鄙人其实是这样爱上蔡澜的：他和倪匡、金庸是铁哥们正好我也是卫斯理杨过忠实崇拜者追星族心理导致我一头栽倒在老头子麾下并且、从未想爬起来过。

2、蔡先生喜欢吃善于吃是出了名的，原本以为他这样走遍世界无所没吃的人写的大概都是些一般人吃不到的东西罢了，可翻开来，大多也是家常菜或者平时经常可以吃到的。期间他提到好几次记忆里妈妈做的好吃的，无非是粉丝炒鸡蛋、蛋炒饭之类，却让他一再感慨。这让我想起一个朋友的事情来。她刚恋爱时，经常听男友说起自己的妈妈有多会做饭，做的怎么怎么好吃，每每提起，男友都是口水遍地的状态。她暗暗心想，这以后有福了，未来婆婆善于厨艺，该是多幸福的事情啊！可第一次去男友家，实实在在让她败兴而归。菜倒是做的不少，未来婆婆很中意未来的儿媳妇，可她一顿饭吃下来，每种菜都尝了下，味道真的差强人意。“你不知道啊，那菜真的不好吃，青菜炒的都没颜色了，汤炖的时间太长，花生米又有点糊”她抱怨道，“真不知道我男朋友是什么味觉，他妈妈做成这样的饭菜还说得跟山珍海味一样”我哈哈大笑，让她去大马路上问问，有谁会说自己的妈妈做的不好吃？估计有也没几个吧？一个人从小就开始吃这种口味的饭菜，就算厨艺真的不怎么样，习惯了，山珍海味也比不上这个味道。在他的记忆里，那不仅仅是一种味道，那是爱，是母亲对子女爱的最实在的表达。是一个人无论走多远，相隔了多少年都不会忘却的。我每周都要煲汤，刚和男友一起同居时，问：“这周煲排骨汤，你觉得用什么煲最好”“白萝卜”他想都不想随口而出。再一次，我问：“这周煲鲫鱼汤，你觉得用什么配料好？”“白萝卜啊”再问，“那要是煲羊肉呢？又是白萝卜？”他抬起头，说：“对呀，白萝卜最好啦，百搭！”我不知道是该笑他对食物毫无要求与创新之意，还是该给他讲一讲中国食材的丰富多样，光煲汤就是十天十夜也讲不完。但想想，还是没再说。我的婆婆，年轻时是村里的赤脚医生，十里八乡的谁有病了就请过去看看。给点药、打一针。风里来雨里去，很是辛苦。养了三个儿子，没一个会做家务的，再苦再累也是她回去后做饭。这样的生活，自然不会对吃有很高的要求，常常是有什么就做什么吃。最常见的莫过于就是萝卜白菜了，于是，凡是炖的一切都用白萝卜。而我的妈妈，那真是对吃有着不一般的热爱，虽然生活也是艰辛，但只要有空闲，便舍得将时间都用在吃的花样上。我家炖鸡是各色蘑菇，大多时候是干香菇，也有自家种的新鲜香菇，有一种特殊的香味，没有农药，在院子的阴暗角落里放着榆木棒子，点上菌种，天气好时长得快。割下来或炖汤或是炒肉，吃的我们恨不得将舌头都吞下去。羊肉得用胡萝卜，是冬天必须要吃的一道菜。用那种中间有烟囱放碳下去的火锅，满满的烧一锅，炖两个小时放干辣椒，要吃时放一把蒜叶子，红绿相间，色香味俱全啊。还有鲫鱼烧豆腐、红烧肉、腊鱼腊肉做的各色菜等，想起来都是拼命抑制流口水的冲动。人一辈子，吃过的东西何止千万种，可再好吃，也永远比不上记忆里妈妈做的那一道简单至极的菜肴。尤其是在外为生存奔波工作的游子，记忆深处一定默默惦记着某一道妈妈做的菜。最好吃的饭菜，永远是妈妈做的。向天底下所有的妈妈致敬。

3、天寒地冻，千里冰封。兼葭苍苍，白露为霜。冻掉耳朵，防不胜防。踩上地面盖霜的落木叶，总算听到了像雪地里的“咯吱”声。左边一排落木，大概有银杏还有香樟！呵，真早，清洁工都没起来呢！一天的困顿在洒水车播放着肖邦夜曲中散去。转弯的十字路人烟稀少，车辆不多。一个交警两个协警在此周转踟躇。我知道过不久，又有追求快感的车轮会在冰面上演疯狂的激情与速度的交织。从起床到收拾完毕的半小时里，窗外有六辆摩托车在转弯处擦着地面划出完美的弧线，远远的，还有人在路面翘起。天寒地冻，生活无常。下班点一份外卖，清炒就好。痰湿和肩膀疼痛，使得我把有湿气的食粮全部戒掉。送饭的小哥把用来提味的豚换成了鸡，还特意把煲仔多煲了时间。感动满满，有人记得你的爱好，你的饮食习惯。一份暖食，足够让那些不足挂齿的漏子，统统补上。这跟“世界上没有什么事是一顿烧烤不能解决的，如果有，那就两顿”的料是完全不一样的。霜天，食暖。暖食天！

4、吃货的味道——读蔡澜的《暖食》知道香港的蔡澜，那是因为他的电影人身份。后来他开始不务正业，流连于美食小品之间，俨然一位吃货模样。最近华文天下出版了蔡澜的三册美食随笔，《寻味》、《暖食》、《食色》。所谓“暖食”，乃是“最好吃的那道菜不在风尘仆仆的路上，也不在高朋满座的饭肆酒楼，它藏在你自己的心里。那是你用心炒的一碗蛋炒饭，用心煮的一碗面，用心熬的一锅汤……蔡澜立足最质朴的食材，最家常的滋味，为您奉上一道道温情菜品。”蔡澜，香港著名作家、美食家、旅游家、电影人，与金庸、倪匡、黄霑并称“香港四才子”。生于新加坡，青年时留学日

本学习电影制作，之后长期任职邵氏、嘉禾两大电影公司。曾先后在东京、纽约、巴黎、首尔、台北、巴塞罗那和曼谷等地居住过，通晓多国语言。后以美食专栏闻名，诚可谓是大吃货。近年来又不断组团旅游，走遍天下，吃遍天下，写遍天下。《暖食》的内容分为五部分，乃是“主食人生”、“简滋原味”、“水族馆”、“匠心菜谱”、“烟火之外”。在书前的序言“家常菜”里，蔡澜如是说道：“最好的菜是妈妈烧的。”以此揭开他对家常菜的宏大叙事，专注于家常菜的寻觅与品味。记得读高阳的《古今食事》与沈宏非的美食随笔，往往古今文化杂糅，流于文人的纸上谈兵，止于屠龙之术，缺乏家常的味道。蔡澜的《暖食》则有不同，对菜肴的做法描写精雕细刻，譬如他谈炒饭、谈面道、谈饺子、谈海鲜、谈斋菜，皆有自己的想法与做法在里面，读了，不但有味道可以回味，还可以照着葫芦画瓢。他很谦虚，“老实说，我并不会吃。我只懂得比较。”惟其懂得比较，才能有这样的体会——“烧菜如人生，看似平凡，其实酸甜苦辣，个中滋味只有食者自己去体味。”世界上最好吃的东西是什么？普通人对此执着，吃货亦是如此。蔡澜觉得“和你爱的人一齐吃的，就是世界上最好吃的。”这自然是一种答案。但这不是吃的味道，而是心情的味道。所以蔡澜又说：“尽量吃最好的，也不一定是最贵的，愈难找愈要去找，吃过之后，此生足矣。”蔡澜去过很多地方，吃到许多新鲜奇特的食物，如在韩国生吃八爪鱼，在新西兰吃毛利人的石头餐等，不是每个人都会遇到，也并非每个人都敢尝试，他吃得津津有味。除去旅途奇特际遇，蔡澜也欣赏身边的一些家常小菜，住处旁边的排挡，碗碟有些破旧，菜也是家常菜，但是味道很好，服务又周到，他十分欣赏，常带朋友去。也并非都要大鱼大肉，一碟好的炒面就可令他满足，还有泡菜，虾酱炒空心菜等平凡的食物也是他所爱。其实真正的吃货，是能够在平凡的菜蔬里品出大味道来，正如能够把普通的食物做成美味，才是好厨子。吃很平凡，但任何人都离不开吃。除了维持生命的必需，吃还变成了一种追求，故尔有美食的花样翻新。所谓吃饭，其实乃是吃菜。大至民族国家，小至地区省份，都有其特色的菜肴。吃法不同，味道各异。同是一碗面，做法就有无数种。很难说，我们是提高了吃的水准，还是背离了吃的本义。春去秋来，在饮食的味蕾里，我们让日子更加漫长。人生苦短，生命有时只需一碗白米饭。蔡澜谈吃，触目所及，欧美、日本、东南亚，吃的足迹遍及世界。但其最大的特色乃是能将其文字化为一盘盘油汪汪或清淡淡的菜肴，让文字的触觉化为嗅觉，触摸到饮食的大道。暖食开胃，暖食让人垂涎欲滴。所谓人不好吃，天诛地灭。且让我们在盛夏来临之际，以一册《暖食》暂时满足我们的口腹之欲吧。

《暖食》（蔡澜著·中国华侨出版社2013年6月第一版）

5、&quot;一种米，养百种人，这句话说得一点也没错，况且世上的米，不下百种。我们最常吃的是丝苗，来自泰国或澳洲，看样子，瘦瘦长长，的确有吃了不长肉的感觉，怕肥的人最放心。日本米不同，它肥肥胖胖，黏性又重，所以日本人吃饭不是从碗中扒，而是用筷子夹进口，女性又爱又恨，爱的是它很香很好吃，恨的是吃肥人&quot;&quot;和炒面一样，炒饭最主要是用猪油，才够香。其他香味来自蛋，分两种：把蛋煎好，搞碎了混入饭中的；和把蛋打在饭上，炒得把蛋包住米粒上的。后者甚考功夫，先要把饭炒得很干，每一粒都会在镬上跳动时，才可打蛋进去。不断地翻炒，炒到一点蛋碎也看不见，全包在饭上，才算及格&quot;&quot;鲤鱼到了唐朝，命就好了。唐朝规定人民不准吃鲤，因为和皇帝姓李有关，唐朝钓得鲤鱼即放，仍不得吃，号赤鱼军公，卖者决六十。决六十，打六十大板之意。宋朝后，鲤鱼又有难了，出了一个宋嫂，很会烧鲤鱼，皇帝吃了赐金钱一百文，绢十匹，此事一传，公子哥儿互相争之。“宋嫂鱼羹”后来被厨子做得愈来愈复杂，最初不过是用旺火灼过，后以慢火煮三四分钟，保持鱼本身的鲜味罢了&quot;&quot;谈到炸，是一门很高深的学问。什么叫作炸？是单纯地把食物由生变熟罢了，不能留下油腻。全个日本也只有几家人的天妇罗炸得像样，绝对不是美国人的炸薯仔条那么简单。把螃蟹炸得出色的，是潮州人的蟹枣，以马蹄和蟹肉当馅，猪网油包之，然后再炸。当今的皮改为腐皮，油为植物的，粉多肉少，已不是食物，沦为饲料了。

&quot;&quot;他们称虾为“海老”，又名“衣比”。虾身长，腰曲，像长寿的老人，故名之。“海老”也有庆祝的意思，所有庆典或新年的料理中，一定有一匹龙虾，龙虾是生长在伊势湾的品种最好，龙虾在日本叫成“伊势海老（Ese Ebi）”。&quot;&quot;食物到了日本，宁愿吃生的，对烧烤，他们叫为“落人烧”。落人就是失败的人，源氏和平家打仗，后者输了，跑进深山躲避，没有烹调用具，只有以最原始的方法烧制，是日本人最初的烧烤&quot;

6、对啦，蔡澜给人感觉就像是个老顽童嘛，自我调侃这么说，我的名字蔡澜就是“菜篮子”，难怪这么爱吃。老头子一直对于猪油推崇至极，他还引了文章说叫“猪油别有一种独特的味道，总是带给我一直油然而生的快乐和安慰，是一种弥漫着市井气息的、拯救世俗的、温暖的幸福”，并用大标题“舍弃猪油，给我理由！”真真是让人忍俊不禁。蔡老爷子一直说炒素菜用荤油，炒荤菜用素油，倒

## 《暖食》

是厨房里可以实践的好方法，看了他写的好几本，未免有了重复哈，不过也是被专栏逼的吧，可以理解，书看看还是有味道的，毕竟蔡澜是去过很多地方，品尝过很多美食的，已经不是吃货二字可以形容的了，饕餮美食家大概可以描述了，看到电子版，配图相当精美，红心推荐。写米写面，粽粥饺子。鱼虾鲍蟹，牛羊猪油渣。一一写来，让人忍不住说，哇未免太可爱了吧，是食物本身就是给人温暖和希望的吧，笑。另看到，蔡澜说到年少时半工半读，又遇远方朋友，薪水都花光，典当莱卡相机，每天三餐明星面（方便面），一个月九十顿明星面的生活，颇为辛酸。看他如今这般会吃又嘴刁，是“食不厌精烩不厌细”没想到蔡澜还有这样落魄的少年时。看蔡澜的书，就有一种“哎呀，只要活着就能碰到更好吃的东西呀”的心情，所以暖食嘛。



# 《暖食》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)