

# 《一把盐（修订版）》

## 图书基本信息

书名：《一把盐（修订版）》

13位ISBN编号：9787518405210

出版时间：2015-9

作者：【加】左壮

页数：286

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)

# 《一把盐（修订版）》

## 内容概要

《一把盐》是著名作家、美食家左壮的处女作，与其后来的作品写作风格有很大不同。为了能让读者更好地体验作者初期的饮食思想和行文风貌，我们对它的内容和装帧进行了重新修订。像其另一部获得华文好书奖的《入味》一样，《一把盐》行文流畅，自然亲切，简单易懂，平实的语言里不断散发出冷峻、宏大的异文化人思想，不媚俗，不布道，不下结论，从美学、哲学、历史、科学、民俗等多角度讨论了家庭饮食中的健康理念和历史文化，并献出了自己十数道拿手的私房菜谱。《一把盐》出版仅仅两年，“霸王手撕鸡腿”和“菜叶煎三文鱼”已经成为亚洲和北美华人的流行家常菜。左壮先生独到的调味法是只用天然调料，巧妙运用多种食材混搭调味。他还在书中讲述了如何吃应季、品原味，积极地去认识自己、认识食材，好的厨师应该同时是个好医生，如何完善自家的厨房，均衡饮食以规避风险……

# 《一把盐（修订版）》

## 作者简介

左壮  
加拿大华裔作家，美食家。

## 书籍目录

### 1 Tradition 寻找失踪的味道

说说东北味儿

黏豆包

猪油拌饭

小鸡炖蘑菇

酱小土豆

酸菜白肉

辣白菜

豆腐的几种吃法

甜秆儿和乌米

饺子

桔梗

南果梨和冻秋梨

乱炖河鱼

旅行中的味道

泉水、酸奶和花鱼

自己酿酒

红薯叶

百合子、枸杞头、小野葱、苦药芹

霸王鸡腿

腊肉青口白

剁椒鱼头

武昌鱼与红菜薹

野芹菜

粽子与驴打滚

油茶面（炒麦粉）

说说摆盘

人参果蒸杂粮饭

雕胡饭

结语：自然之手缔造人间美味

### 2 Fusion 餐桌上的“联合国”

“巨胜奴”小考

西域繁荣与蜂蜜紫薯片

麻辣味道和红三剁

叉子和筷子

四海一家

不是蜂蜜的“蜜”

七颗咖啡豆与星巴克传奇

枫糖

中西合璧——铁锅煎三文鱼

鹅肝

米其林大厨和French Laundry

啤酒和冰酒

结语：适者自珍

### 3 Adaptation 健康的秘密

野菜

毒药

# 《一把盐（修订版）》

虫子  
内脏  
绦虫  
咸鱼  
隔夜菜  
乳化剂  
转基因  
反式脂肪酸  
酱油和豆油  
多巴胺、“鸡尾酒”、太妃糖  
剩饭碗  
长寿  
山楂罐头与鲜榨果汁  
地中海饮食法与另一种健康理论  
结语：自己动手，丰衣足食  
4 Sanitation 锅边杂记  
黄阿姨的“一把盐”  
继承  
蒸鸡蛋羹  
蛋黄酱  
铁锅乱炖与Lentil Stew  
混搭  
价格定理  
“土豆现象”与天象  
盐的故事  
乱来的尴尬  
用心  
厨具  
火工  
香料战争与仁当牛肉  
结语：顶厨大医  
《一把盐》结语：  
知行合一，和谐有度

# 《一把盐（修订版）》

## 精彩短评

- 1、插图好多优酷搜索是怎么回事
  - 2、e
  - 3、好厨师一把盐，修订版比旧版各方面都不错，排版，字体，内容更是比旧版多了很多干货。自然的美味，随季节的律动，孕育而生，自然赋予我们食物，经过精心的烹煮，触达我们的舌尖那一刹那，我们的味蕾就已被自然味道所征服，如今，是我们的味蕾已经木纳，还是因为我们远离了家乡，记忆中的味道去了哪里...于是，我们开始寻找...失踪的味道。
  - 4、整体而言，前面比后面要精彩一些
  - 5、还不错，但是有些内容引用太多，尤其后面部分。东北菜部分很精彩，后面你知道哪里都能找到的内容掺了一大堆。有些部分还没说怎么回事就结束了。。。。。
- 刚翻开汪曾祺的《人间滋味》，回来再降一星，大概这就是文笔的区别。本来想打两星，但彩图值一星吧
- 6、“家非山水乡，半生食盐卤”
  - 7、作者精湛的烹饪技艺使得其所做菜系中西合璧，不过多注重菜的样式，而更加在意所用食材及追求化繁为简的做法是我所欣赏的。
  - 8、好好的一菜谱，突然出现用蛆做的菜我内心受到一波重击.....
  - 9、真牛啊！

1、“一把盐”是“正好”的意思食物能让人上瘾。比如，人类是从什么时候开始吃盐的？是进化的结果还是与生俱来就对盐有需求？为什么最终我们选择了吃米和面？寿司、米线和面包哪个更好吃？有人甚至说，糖对人类的成瘾性可以和毒品相比。酒、大米、肉、蔬菜、某种味道，甚至连味道都不是，比如辣，只是种感觉，都可能让人上瘾。我们不停寻找儿时的味道，失去的味道。有种力量，不经意间让我们沉醉、依赖。《一把盐》自2013年年底出版以来令人意外地在大陆地区重印5次，台湾地区2次，另外还有了中信和拇指阅读的电子版。有些读者反映第一版写“淡”了，字也小了点儿，借这次再版的机会把字号调大，味道也给调到了“正好”，增加了十几道菜的制作视频，不喜欢读字的朋友用手机一扫就能看。《一把盐》是一本针对中国人家家庭饮食的书。虽然我在书中也引用了一些人对饮食健康的论述，但总体上还是坚持这样的观点：吃这个事太复杂了，任何理论都难以全面解释食物与人之间的多种可能性。把人为对食物污染的行为排除在外，单论自然食物，认认真真地吃和稀里糊涂地吃，都不会太大程度地影响寿命。每个人都有自己的天然防线，会在一定程度上不经意地调节自己的饮食，而且“认认真真”不一定适合你，“稀里糊涂”也不一定不适合你，怎么吃都不如有个好基因。有些食物的确对人体的健康有一定影响，但这种影响的“度”和因人而异的“量”之间的关系问题有时候是这样的，有时候是那样的，不能一概而论。那么，谈吃能谈出什么？只谈吃不写菜谱能有多大意义？即使写了菜谱，又有多大意义？有人对我说，世界上的事儿可以觉得有意义，也可以觉得无意义，都是人定的经纬，随意就好。我就是在这话的鼓励下完成我的处女作《一把盐》的。如果一定要给自己的写作找个理由，应该是“正好”吧，人人都知道的事儿，就像书的副标题一样——人间有真味，半酣意尤长。有必要重申一下，“一把盐”是书名，为的是抢眼，别人想到了却没表达出来的话我替他们说了，但不是“烧菜只用一把盐”那样绝对。应该说“一把盐”是一种家常菜的烹饪理念，它侧重“真味”，我叫它“基本味”，即味道跟个体之间的常态——恰到好处地使用调味料，多利用烹饪手段和食材搭配来获得更好的进食感受。这样做看似简单，实则对食材和厨具等很多方面都有了更高要求。在家吃和偶尔出去放纵一下毕竟不同，多数时候还得考虑后果。就像炒菜一样，盐等调味品用量合适，自然就香。有时候多放调味料也香，但后味不好，时间一久会为此付出代价，属于非常态。2014年2月，我收到世界美食家图书奖（Gourmand World Cookbook Awards）评委会发来的邮件，说我得了中国区菜谱的第一名。西雅图有个叫Mary的记者领着一群报社和网站、电台的人来了，说：“听说你的书获奖了，不知道里面写的啥？”我说，啥也没写。如果说有点儿思想的话，就是这“人间有真味，半酣意尤长”十个字。我就给他们讲，为什么家常菜吃不腻、吃不厌。其实就是因为做菜的人是按照自己下意识里的意愿烧的，当天想吃什么就吃什么，想烧成什么样就烧成什么样，咸淡软硬全由自己掌握，一口下去，正好。他们问：“哪儿不都这样吗？”我说：“那可不是！”现在，不管你在全世界哪个地方用餐，都感觉那儿的食物做得太好吃了，怎么吃都吃不够，不知道人家咋做的。细想一下，咸菜配窝窝头和米其林餐厅里牛排配蛋黄酱和沙拉哪个更好吃？我觉得没法说。现代食品工业让我们可以把食物玩出很多花样，食物还是那个食物，形式和口味上在变化。问题是，色香味本来可以花些功夫做出来的，为啥要用别的东西调出来？有人说：“我知道有些食物和调味品里可能加了些东西，那也都是国家允许的，科学验证过的，而且量很小。”那么，我们且不论这些添加剂是否纯天然，对人体到底有没有影响，如果我只用火候和食材搭配也能做出差不多的味道和形状来呢？他说：“那当然好。”对了，《一把盐》里讲的就是这个意思，有人叫它“家的味道”，工业化和市场化的地方做不出，只是要多花些功夫。又有人问：“食物的现代化可以激发人的灵感，不同味道的刺激能让人分泌多巴胺，从而让人们有更多的创造力。你那么保守，弄来弄去又把人家弄回蒙昧年代了。”在我看来，这就像给菜起名一样。牛杂碎切片用辣椒油拌，你叫“夫妻肺片”，加肺不加肺就成了争论夫妻肺片是否正宗的条件。“现代”与“蒙昧”也是一样，不能把“现在”和“进步”混为一谈。“现在”是个时间概念，如果真的有“进步”，那也是在某种参照系的对比下相对而言的，“进步”同时意味着“失去”。饮食里饱含着社会和自然文化的影响，你吃什么，用什么花纹的盘子，你把食物做成什么样子，包括怎么个吃法，都是我们在特殊的文化背景下想象出来的。在人类历史演变过程中，文化形态应该有很多方向可走，只不过人类为了生存和在各种因素的驱使下有限地选择了能选择的一些形式而已。亚洲适合种大米，配肉酱好吃，不过肉太奢侈，僧人、道士们又发现了豆子发酵出鲜味的奥秘，任何人都能吃，吃久了再吃别的，吃不惯。不过有时候也有点过头了，连炒个青菜都要放酱油，连豆芽菜、苜蓿头也放——人家自己的色儿多漂亮呀。多数人记不住前几天自己

## 《一把盐（修订版）》

吃啥了，有的连昨天吃啥了都想不起来。饮食会偷偷地影响到每个人的精神生活——吃舒服了精神是一个状态，吃得不舒服想法就变了——不同的状态反过来又影响吃什么，怎么吃。基于上述想法，我在《一把盐》里提出了一个概念，叫“人体自适应性与食物之间的关系”，都是老掉牙的思想了，就是“辩证”，兵法上说的“知己知彼”。换句话说就是“正好”——选择适合自己的食物，在这个基础上饮食适度，别饿着，别撑着，不偏不倚，保护自己的天然生理防线，甚至偶尔冲击一下自己的防线都不会有啥大事。人类智慧究竟有多大？辩证之外不能解释的“神秘”，没必要讨论了。“一把盐”是正好的意思，那多少是正好呢？说实话，我也不知道。这两年总有人请我去跟喜欢美食的人交流，最多的几个提问是：“您对人体酸碱理论有什么看法？到底应该吃荤还是吃素？酶有没有养生的作用？”我开玩笑说：“其实你们心里对这些问题已经有了结论，让我来解释简直是难为人。我又不是科学家，多活几年、年轻几岁的事儿我没研究过。”面包和手机不一样，面包要进肚子。我想这就是《一把盐》畅销的原因吧。

# 《一把盐（修订版）》

## 章节试读

### 1、《一把盐（修订版）》的笔记-第79页

我们是吃米的国家，西方是吃肉的国家。我们的筷子像鸟嘴，西方的刀叉像犬牙。我们信儒释道的多，他们信基督的多。我们是稻作，他们是游牧。。。不能把自己的根丢了，全世界都一样了也没啥意思。

# 《一把盐（修订版）》

## 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)