

《天生是飯人》

图书基本信息

书名：《天生是飯人》

13位ISBN编号：9789862132715

10位ISBN编号：986213271X

出版时间：2011-9-1

出版社：大塊文化

作者：歐陽應霽

页数：266

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

《天生是飯人》

內容概要

這不只是一本料理書，它有的是食物的歷史，追本溯源。這不只是一本料理書，它有的是對料理的感情、記憶與故事。這不只是一本料理書，它有的是人與人之間的友誼與互動。這不只是一份料理書，它有的是對品味的追求、對生活態度的縱容。

「走進這個那個各有特性特色的廚房，就像再多開一道門加開幾扇窗，更進一步的認識這位那位朋友的生活態度以至做人原則。廚房和餐桌也成了一個交流和分享的平台。其實我們每個家庭最基本細緻的關愛，溝通對話以致爭執糾纏，不也就是圍繞日常生活中的飲食發生的嗎？」

作者歐陽應霽善於談設計、談創作、談居家、談飲食，這一次，他走遍世界，足跡橫跨兩岸三地、東南亞、日本、歐洲，放下滔滔美食理論，拿起鍋鏟走入朋友的家中，探究飯人們心中專屬的那幾道私房，一起動手做菜。

於本書，我們隨著歐陽應霽探訪港人節慶祭祀時必端出的盆菜，西安城的百年小吃羊肉泡饃，高雄媽媽親傳的手工鵝油蔥酥，南洋華人家家戶戶的記憶美味娘惹菜，和風菜式的精髓京料理，還有鹿特丹、峇里等地市集找尋到的好味道。

25位友人，15個城市，140道經典料理，這群天生飯人用新鮮的食材、在地調味料，揮舞鍋鏟，魔術般地烹飪出屬於他們一道又一道的飯人美味，還有只屬於城市的獨特文化。本書特色

15個城市的在地料理

15次深入文化的美食尋覓

25場最精緻的飯人饗宴

140道經典食譜

要完成如歐陽應霽這樣一本美食書著實不容易。我們看得愉快，在歐陽一篇又一篇的美食中吃遍各地，粵式料理、北京燒烤、台灣傳統口味、南洋娘惹風味、和風菜式，以及橫跨比利時、柏林、鹿特丹的歐洲佳餚，宛如隨著歐陽老饕了全世界。而想到歐陽是如何完成這樣一本書，又感於歐陽對於美食的執著，他總是每到一個地方勤於拜訪當地料理達人，跟著學習變化出每一道包含著城市歷史文化的在地美味。

想像著他在一個城市與朋友約好時間，筆記著當地的滋味，深入市集尋找最傳統味道的食材，而後夥同扛著沉重器材的攝影助手，在不同朋友家中廚房記錄下大家一同做菜的步驟。光想像著歐陽於各城市間穿梭的身影，還有為了記錄美食而付出的汗水，便可以感受這樣一個人是如何打從心裡深愛著食物。何況於他的書中，我們見證的不只是食物的滋味、材料、步驟，還包含了一個城市的歷史文化、每個人的回憶與情感，還有人與人互動的喜樂。

看得愉快的我們，一邊深感著天生飯人的歐陽是如此幸福，一邊又滿懷感激地謝謝他讓我們輕輕鬆鬆於床上吃遍四方。

《天生是飯人》

作者簡介

歐陽應霽

一個不甘心因此也不容易被標籤定位的創作人。時而塗鴉漫畫荒謬奇情一心造反，時而登堂入室訪親會友大做文章，或者駐守廚中舞刀弄叉飲飽食醉，或者離家出走天南地北浪蕩終日。

自香港理工大學設計系獲取榮譽學士及哲學碩士以來，長期對現代家居生活及建築設計潮流觀察研究，並對飲食文化吃吃喝喝深入體驗，大量撰寫相關評論推介文章，發表於中港台報章雜誌。

出版有生活寫作系列《香港味道》，《半飽》，《慢慢快活》，《放義大利》，《回家真好》及《設計私生活》。

文字寫作以外同時熱衷漫畫創作，出版有《我的天》，《愛到死》，《小明》，《三七廿一》，《我的天使》等等漫畫系列及專集。

始終迷戀文字和圖像，願意在兩者的微妙關係中糾纏成長，矢志做個貪心的，快活的，認真的跨媒體導遊。

個人網頁：www.auyeungishere.com 電郵：craig@auyeungishere.com

《天生是飯人》

書籍目錄

序 我是飯人
心裡有素
緣來遠方
家傳饗宴
勞動與嘴饞最光榮
治療系午餐
長安不靠譜
外賣時光
草根香
麵包遇上沾醬
從橋邊到橋頭的在地滋味
二十年．兩頓飯
築夢山居
恰同學少年
娘惹戀
喜樂分享
直上天堂．往返人間
京生活料理
元氣教室
逐夢達人
有機自療
惜舊立新
性感延伸
享樂煮婦．實在廚房
魔椅柏林
秋高．氣爽．身心野餐
後記共飯人

章节摘录

享樂煮婦，實在廚房，像良憶這樣一位能吃能煮，善於用文字與讀者老實分享美食、音樂、生活經驗的作者，幾年下來已經累積了一疊精彩作品。我作為忠實讀者就最清楚，良憶南北來往吃遍東西，卻絕對不來炫耀學識，不搞艱深理論，一切輕描淡寫同時熱情磊落，種種飲食經驗回憶，一頭緊扣故鄉祖輩親人傳承，一頭連接異國新生活現況體會，在餐廳酒館在菜市場在自家廚房在陽台香草園圃，在度假鄉居時都好奇率性地活出真性情，不賣帳，也把一切帳都記在食物之上。好久好久之前和良憶見過一次面，現在聊起來她也有這麼一個記憶，但準確是在什麼年分大家都忘記了。可是我倒清楚記得那是在台北的中山北路上，她穿著一襲淺色的套裝衣裙，有點正式，帶著我們兩三個人到國賓飯店旁的一家叫紅玉的台菜餐廳去吃晚餐，由通曉台北飲食地理的老饕帶路，我是樂得超懶超輕鬆地一味只管吃。菜都很好很道地，說起來至今印象最深刻的，竟是作為前菜炸得酥脆可口的花生小魚乾。之後一直沒機會再跟良憶碰面，跟她的大姐良露倒是經常在台北愉快見面吃喝聊天。作為良憶的長期忠實讀者，她一個「不小心」嫁到荷蘭去，翻譯寫作的同時在威尼斯，在托斯卡尼，在法國西南部度假小住。鹿特丹家裡廚房飄出飯香菜香的同時也繼續傳出她喜歡的各種與美食感官呼應的音樂，足夠叫我這個有夠八卦的讀友又羨又妒。得知遠方有這樣一位全方位感知並實踐美味生活的朋友，正在累積著飽滿有趣的經驗，也實在對我是一種刺激鞭策。貪心為食的我早有預謀，找天一定專程到荷蘭，繞開那有點太熱鬧的阿姆斯特丹，改到鹿特丹去探探良憶，跟她逛逛市中心逢週二週六營業的全歐洲最「長」、足足兩公里半的露天市集，買了菜回她那處於港口邊由舊碼頭倉庫改建的被保育活化的公寓裡，在那有若教室講台一樣的廚房，偷師學上數道她拿手的兼通東西的美味家常菜。這個嘴饞大計差點被那忽然跑出來的冰島火山雲中途打斷，但為食癮起的我一意孤行，怎麼也堅持讓攝影助手大陳幾經後補座位登上航班也得飛來歐洲與我們會合。其實當時真的忘記了一件事，良憶的荷蘭丈夫喬布除了是科技大學裡的研究員，也是業餘攝影高手，危難中也該可以伸出援手記錄我們這一趟聚餐滋味。良憶細心，早就為我們訂好了一艘停泊在河道中的船屋旅館，讓我們這三位第一次到鹿特丹的旅人有一個難忘的港都經歷。我這個家住香港離島每天乘船往返城裡的島上傢伙，十多年來已習慣浮浮沉沉，腳不踏實地最好。一來到這船屋自然大呼過癮，加上船艙裡睡房整潔，廚房設備小巧齊全，令剛剛經歷過柏林民宿旅館的高挑和巴黎旅館的淺窄擠迫的我，進入這五臟俱全的船艙，竟有一種出門遠遊後回家的感覺——我想很主要原因是因為有了一個可以自由掌握操控的廚房。然後手機響起來了，良憶在橋頭出現了。我走出甲板使勁地揮手，迎接這一別經年的重逢一刻。自言以樸素街坊裝出現的良憶，神清氣爽，她巡視了為我們挑選的這條船，直呼真不錯真不錯。然後我們就在甲板上有如露天咖啡座的桌椅間喝茶聊天，話匣子一開，我們的八卦、我們的嘴饞貪吃、我們的選擇喜好時時接軌連線，嘻哈起鬨。良憶和我都馬上知道，我們都不必恭恭敬敬惺惺相惜了，我們根本就是一夥，如果馬上要入廚捲起衣袖舞刀弄鏟，我們該是好拍檔。餘下的傍晚我們馬上被這位臨時導遊帶到就在一街之隔的市中心熱鬧處走了一遭，在一家十分道地的荷蘭小酒吧裡見識了幾種口味不同的荷蘭啤酒和經典小吃炸薯蓉肉丸子，也領教了服務生實在不太好笑的荷蘭式幽默。良憶一再提醒我們荷蘭人祖輩以來都是清教徒，生活刻苦儉樸，絕對是eat to live而不是live to eat，所以先不要對他們的道地食物有太大的幻想期待。但也正因為這樣，他們十分自知、謙遜同時包容、開放接受各地移民口味。從早期的印尼、中國、非洲移民帶來的飲食選擇，到後來的土耳其、東歐族裔的生活習慣，對於民族融合這一點，荷蘭人的確十分自覺並努力實踐，而鹿特丹作為荷蘭以至歐洲最大的海上門戶，更有這容人之量。一邊吃喝一邊聊天，快樂不知時日過，這位煮婦是時候回家準備是日晚餐了。我們更約好隔天一起再逛週末露天菜市場，看來這位女主人已經早有預謀打算，以南歐輕食tapas形式做出一桌美味，我當然樂得闖入她家廚房做個快樂幫工。有朋自遠方來，鹿特丹以溫煦陽光、交加雷電、刺骨寒風、連綿大雨小雨讓我們感受這個港都初夏的多變天氣。無論是晴是雨，我們都沒有辜負，都在外頭走動，我也暗暗爭取機會體驗一下良憶當年作為一個成熟獨立的異國女子，闖進這個陌生環境裡，要展開一段感情關係要落地真實生活的種種意料之內之外的情況。當然每個人有其不一樣的生存能力，好好生活的同時也為旁人帶來刺激、參考和鼓勵。特別像良憶這樣一位能吃能煮，善於用文字與讀者老實分享美食、音樂、生活經驗的作者，幾年下來已經累積了一疊精彩作品。我作為忠實讀者就最清楚，良憶南北來往吃遍東西，卻絕對不來炫耀學識，不搞艱深理論，一切輕描淡寫同時熱情磊落，種種飲食經驗回憶，一頭緊扣故鄉祖輩親人傳承，一頭連接異國新生活現況體會，在餐廳酒館在菜市場在自家廚房在陽台香草園圃在

《天生是飯人》

度假鄉居時都好奇率性地活出真性情，不賣帳，也把一切帳都記在食物之上。深信一個傳統菜市場絕對有資格反映甚至代表一個地方的人情關係性格特徵以及經濟民生狀況，所以和良憶約好遊逛鹿特丹最大的週六露天市場，不只為我們即將要做的一桌好菜準備材料，更加像在作田野調查。當然良憶已經是此間熟客，一眾相熟的攤販主人，賣魚的賣菜賣水果的賣香料雜貨的，都一一把這個嬌小靈巧的東方女子給認出來。大方地算她便宜點也給她挑點新鮮上好的，這倒確實是一種江湖地位，是這條「食物鏈」上緊密互扣的一種「親情」。我們更到了市場旁的義大利食材專賣店去買風乾火腿和臘腸，當我見到那肥腴甘美的鹽漬豬膏時更忍不住也買了點。路過花店也愉快地選了亮黃鬱金香和粉白杏花，高高興興地回家做飯去。回到良憶這個面向港口loft格局的二百多平方公尺的家，整個生活空間都以開放式處理。除了衛浴由兩個小貨櫃組裝，這室內裝潢可是良憶丈夫喬布一手策畫設計，更樂於自己動手為求合適貼心。一排書架依牆而建，早已堆得滿滿，另一牆是良憶的音樂選擇，馬上叫我記起當年閱讀她將音樂配上美食的深情創作。房子正中當然是女主人的舞台，一個「升級」了的料理台，背後就是冰箱、烤箱和廚櫃，格局絕對可以殺進一隊攝組來錄影。良憶從小進出廚房，廚藝已有專業素養，但卻不必作秀應酬，飲食食完全是夫婦倆以及親朋好友間的日常實在。一切興之所至手到擒來，也不必刻意強調什麼減碳樂活，反正自有個人原則態度，但求輕鬆自在。也就是在這個私密同時開放的空間裡，良憶幾年下來完成了她眾多的翻譯作品；好幾本在歐洲大城小鎮短暫度假居留的生活速寫；還有充滿故鄉異鄉親情友愛飲食回憶的《吃·東·西》；走遍歐洲十三個市集的超新鮮超實用指南《在歐洲，逛市集》。那種得天眷顧，感恩之餘熱切把經歷感受與人分享的興奮衝動心情，我這個同行同好該是最瞭解的吧。每趟回家就是為了下回出門作好準備，早就習慣在案頭埋首努力也善於在外頭奔波遊走的她，已經既浪漫又實在地與丈夫商議籌畫下一個遷移行動了。在這個充滿足夠攝影器材設備（都是喬布的玩意兒）但也不必打燈聚光的午後，良憶一婦當關，在我們的連聲歡呼下，魔術似的邊談笑風生邊做好醃橄欖、烤甜椒、燻鮭魚配義大利節瓜、優格伴青瓜、烤西紅柿（番茄）串、辣椒大蒜蝦仁等等三四五六道小菜，最後還來一尾烤海鱸魚配蔬菜，臨時加一個說好要做的紅菜頭片沙拉。我們一邊聽著良憶挑選的塞內加爾樂團Orchestra Baobab的Specialist in All styles（果然點題！）的風騷熱鬧，台灣獨立樂團「靜物」的女歌手Lisa的真情率性，和台灣原住民歌謠老大胡德夫先生的厚闊吟唱，一邊在主廚身邊幫忙洗洗切切擺擺盤，到最後大家也忍不住就高高興興開吃起來。已近傍晚六七點但室內還是亮如白晝，我們吃著喝著認真八卦著相熟的陌生的人情家園小事大事，再一次在低頭若有所思和開懷哄然大笑間感謝上天安排一別經年再遇。認定我們根本就是同一夥。

黑橄欖青橄欖 - 分別以香草、橄欖油和小辣椒再加工醃上2天，更合自家口味。

手切薄豬油片 - 在市場現買的豬油片（lard），鋪在盤上，以細蔥（chives）點綴。

義大利風乾鹹臘腸 - 切成薄片後成最佳下酒菜。

生火腿餅乾棒 - 材料：義大利生火腿prosciutto 1包、義大利餅乾棒 1包，以生火腿薄片包捲在餅乾棒上即完成。

涼拌甜紅椒 - 材料：甜紅椒 3個，先把烤箱以200預熱。把甜紅椒放進烤箱中，15分鐘後打開烤箱將紅椒轉面，繼續烤10分鐘，這時整個紅椒表面焦黑，以紙袋或耐熱塑料袋包好，待涼後便輕易地撕掉表皮。切開後把籽和蒂去掉，切好以橄欖油、白酒醋、義大利陳醋、鹽、現磨黑胡椒調味。放入冰箱醃1天時間才吃最對味。上菜前撒上歐洲香菜，色香味十足。

優格拌青瓜 - 材料：青瓜2條、蒜頭1瓣、薄荷葉數片，先把青瓜去籽去表皮，切開兩半，再切成小厚片。以少許鹽拌勻以出水，醃約半小時後沖水，把水分擠乾。分別將蒜頭、新鮮薄荷葉切碎。將以上3種材料拌勻，以少許鹽、白胡椒粉、橄欖油、紅甜椒粉及希臘優格一起拌勻。味道濃淡以個人喜好而定，不必成規。

燻鮭魚拌義大利節瓜 - 材料：義大利節瓜1條、燻鮭魚1包，青瓜切成厚片，以少許橄欖油輕微烤炙過，抹上cream freche奶油，再將燻鮭魚撕成1吋粗的長條，用手捲成1撮放於青瓜上面。可視口味撒鹽和胡椒。

烤西紅柿（番茄）串 - 材料：小紅西紅柿（番茄）1盒，把連枝莖的小紅西紅柿放在烤盤上，撒上橄欖油，現磨黑胡椒及少許海鹽，然後放進預熱的烤箱裡以180 烤約20分鐘。

涼拌甜紅菜頭 - 材料：現買的冷凍紅菜頭1包，義大利巴馬乾酪（Parmasen cheese）適量、松子少許、火箭菜適量，松子炒香，甜紅菜頭切薄片，鋪好在盤上，以鹽、現磨黑胡椒，義大利陳醋調味最後撒上松子和乾酪即完成。

辣椒蒜香炒大蝦 - 材料：蝦8隻、紅辣椒及蒜頭適量、羅勒葉1束，熱鍋裡燒熱橄欖油，以小火炸香紅辣椒片及蒜頭片，放進蝦繼續炒。以羅勒葉、鹽、現磨黑胡椒調味，再加少許歐洲香菜，最後榨少許鮮檸檬汁及檸檬屑，完成。

烤鱸魚 - 材料：鱸魚1條、茴香、紅洋蔥、甜紅椒適量、義大利節瓜1條，烤箱以200 預熱。茴香、紅洋蔥、甜紅椒、義大利節瓜一切好，還有連外皮的蒜頭一起放於烤盤上。澆上橄欖油、鹽、黑胡椒，然後放進烤箱烤約10分鐘。鱸魚抹乾表面，放3片檸檬片、茴香籽、雜香草於魚肚內，魚的表面割幾

《天生是飯人》

刀，把鹽及黑胡椒撒在魚身上，再以橄欖油抹勻後，置於蔬菜上繼續烤約20分鐘左右（180℃），取出把魚轉身，少許橄欖油及檸檬汁澆面，再烤5分鐘左右。上菜時撒一把歐洲香菜。

魔椅柏林

很羨慕甚至妒忌那些趁著青春已經闖蕩過逗留過這裡那裡的友人。真正叫我尊敬的是他們她們並不是走馬看花，而是真正豁出去也花得起——花得起時間又有用不盡的精力，當旺的一剎盡地燃燒，得來種種經歷足夠一輩子享用。就像認識的一位台灣好友銘甫，保持每年幾乎有三分之一的時間在國外，而且不是隨便走走看看，每次都定點深入一個地方，而近年最叫他夢縈魂牽的一個地方就是柏林。原來有些人是註定要快活，而且是快活在路上的。一直希望自己也是當中一員，但實際上還是未放得下，總是黏著那一兩個地方，更不長進就只黏在表層，連「自己的」地方也未有能力深深地鑽進去，以為來日方長其實是時日無多。所以就更羨慕甚至妒忌那些趁著青春已經闖蕩過逗留過這裡那裡的友人。真正叫我尊敬的是他們她們並不是走馬看花，而是真正豁出去也花得起——花得起時間又有用不盡的精力，當旺的一剎盡地燃燒，得來種種經歷足夠一輩子享用。我們這些坐在旁邊聽得目瞪口呆的，總認為有朝一日退休就可以出發上路——只怕是到了那個時候體力衰退而且成見太深，並不像年輕時候的凌厲挑剔，尖銳抵死。趁還未太遲就趕緊出發吧，如此這般其實是慢不得的，就像認識的一位台灣好友銘甫，保持每年幾乎有三分之一時間在國外，而且不是隨便走走看看，每次都定點深入一個地方，而近年最叫他夢縈魂牽的一個地方就是柏林。早在十多年前銘甫已經在柏林住了半年，而且「一不小心」住到普林茲勞爾山栗子大街八十六號，一個充滿另類精神、理想主義的街區——「每一次歸來，都會從頭到尾再把這條街好好走一回，泡泡昔日的咖啡館，吃吃過去老鄰居做得全麥麵包。依舊去那家破落且低調的電影院，以及逛著路口那家充滿大麻煙味的唱片行。」銘甫喜歡的柏林，當然不止於那裡的牛奶咖啡，他看見的柏林，一向是反文明的，反對機械取代人工，反對工廠取代家庭，反對集體取代個人，反對大眾排擠小眾，當然也反對戰爭。所以柏林這個地方，標榜的就是另類——龐克音樂、嬉皮文化、公社運動、跳蚤市場、塗鴉、同志社群、有機飲食、前衛藝術……凡此種種都拼湊起一個烏托邦一樣的現代柏林，裡面滿載的是有獨立個性態度的個體，有多元文化的豐沛生命力，有不同族群間驚人的包容力。作為一個對自己負責任的「路人」，在大環境裡取得越多，就越有衝動也越懂得如何回饋，對人、對社會、對世界。所以銘甫也把他在遊走過程中養成的另類習慣——對跳蚤市場二手家具的鐘愛，對咖啡店的迷戀，變成了一項營生，在自己的老家台北，先後開了兩家叫做「魔椅」的店，一家叫做「學校」的咖啡館，而這個不是在離家路上就是在回家路上的天涯浪子，帶著他的幾把舊椅子，還有餐桌梳妝檯茶几燈飾杯盤衣架煙灰缸掛鐘壁紙繪本雜誌等等新舊家當，從台北走到柏林走到北京走到香港。每一趟在這裡那裡碰上他，坐下來喝茶聊天的時候他都會稍稍皺一下眉，一臉認真地說，唔，最近好像忙了一點累了一點，是時候該好好休息一下——然後一轉身他又馬上告訴我下個月、明年、後年以及十年二十年的計畫和願景，而更恐怖的是，他說得出就做得。短短幾年間，他曾經把家具店開到「北京798」去，把收來的家具雜物售予在上海及在香港的同道友，反正我們這些相熟的每次經過，就嗅得出這是銘甫的氣味認得出是他的眼光。說了這許多趟，終於決定要到柏林探老朋友，而且要在他的家裡為他做一頓飯，還要到他熟悉和喜歡的土耳其人聚居的市場裡去買各種食材，混搭出一頓柏林——土耳其——台灣——香港風格和滋味的午飯。每年留駐柏林半年的銘甫幾乎已經是中港台三地駐柏林非官方代表，媒體朋友來此都乖乖地來跟他拜碼頭，跟他一起走在他喜愛的栗子大街上東張西望，去泡他最喜愛的咖啡館，到那些雜花生樹的小公園裡跟小孩們一起嬉戲。一邊在路上閒蕩著，一邊與他交換著我這個「新人」與他這個「老鬼」對柏林的觀感。那種什麼也不在乎的慵懶生活狀態當然很吸引，但我倒有點誇張的覺得地鐵裡或者咖啡廳中甚至路旁坐在我對面的這位那位都好像未睡醒，更有點像剛起來就打了人或者被人家打過。這樣說來並沒有對柏林人不敬的意思，說得文藝一點的就是每個人都好像有很多很多故事寫在臉上，甚至臉龐太小故事太多都寫不下了，那種滄桑不只是皮膚不好眼圈太黑，那是非比尋常的生活經歷的層層累積。看來也是時候了，該以一個中年人有點冷靜有點落寞有點孤獨但還有點好奇有點衝動的複雜心態，一步一步的走進柏林。路的另一端該是一種並不存在於現實中的清靜和沉默，這也該是很多柏林人的終極追求吧。他們她們都有過狂飆浪蕩的年輕歲月，好不容易來到今天，可以站到另一個位置和角度觀看自己的歷史和繼續體會今天當下。如果錯過了年輕日子，又無意硬闖身邊小朋友的歡樂時光，就該來柏林這並不打算完全翻修如新的街區走兩圈，來了你就明白我在說什麼。「我一來到這個城市，便如獲至寶似地瘋狂喜歡上這裡！柏林，擺在歷史裡，硬是擲地有聲！我其實更愛的，是這個看起來宛如死灰槁木，爹既不疼娘也不愛的城市，竟然有著置死地而後生的堅韌活力。很少有一個城市，會把地下文化變

《天生是飯人》

成主流文化。」摘自《乾杯！柏林大街》／簡銘甫

香菇蒜頭雞湯 - 材料：雞1隻、乾香菇8個、蒜頭5瓣、芫荽（香菜）1束，先將乾香菇以水泡軟，蒜頭去皮，雞清洗乾淨。鍋中開水燒沸後把材料放進，大火燒開後以中火燒約90分鐘即可。以少許鹽調味，芫荽作伴增添香氣。

土耳其沙拉 - 材料：火箭菜60克、土耳其乳酪2片、土耳其小麥飯1 / 2盒，火箭菜洗淨後瀝乾水，將土耳其乳酪以手撕細片，與火箭菜及小麥飯一起拌勻，澆上橄欖油即成。

乾葱拌菜飯 - 材料：米飯2碗、菠菜500克、鵝油乾葱（或炒香的紅蔥頭末）300克，菠菜洗淨後切末，在油鍋中炒熟時，把煮好的飯加進一起炒拌至入味。最後拌入鵝油乾葱即完成。

薄荷茶 - 材料新鮮薄荷1束、蜜糖或原糖適量，薄荷葉泡在熱水中，以蜜糖或原糖調味。

《天生是飯人》

編輯推薦

15個城市的在地料理 15次深入文化的美食尋覓 25場最精緻的飯人饗宴 140道經典食譜

要完成如歐陽應霽這樣一本美食書著實不容易。我們看得愉快，在歐陽一篇又一篇的美食中吃遍各地，粵式料理、北京燒烤、台灣傳統口味、南洋娘惹風味、和風菜式，以及橫跨比利時、柏林、鹿特丹的歐洲佳餚，宛如隨著歐陽老饕了全世界。而想到歐陽是如何完成這樣一本書，又感於歐陽對於美食的執著，他總是每到一個地方便勤於拜訪當地料理達人，跟著學習變化出每一道包含著城市歷史文化的在地美味。想像著他在一個城市與朋友約好時間，筆記著當地的滋味，深入市集尋找最傳統味道的食材，而後夥同扛著沉重器材的攝影助手，在不同朋友家中廚房記錄下大家一同做菜的步驟。光想像著歐陽於各城市間穿梭的身影，還有為了記錄美食而付出的汗水，便可以感受這樣一個人是如何打從心裡深愛著食物。何況於他的書中，我們見證的不只是食物的滋味、材料、步驟，還包含了一個城市的歷史文化、每個人的回憶與情感，還有人與人互動的喜樂。看得愉快的我們，一邊深感著天生飯人的歐陽是如此幸福，一邊又滿懷感激地謝謝他讓我們輕輕鬆鬆於床上吃遍四方。

《天生是飯人》特色：·15個城市的在地料理·15次深入文化的美食尋覓·25場最精緻的飯人饗宴·140道經典食譜

要完成如歐陽應霽這樣一本美食書著實不容易。我們看得愉快，在歐陽一篇又一篇的美食中吃遍各地，粵式料理、北京燒烤、台灣傳統口味、南洋娘惹風味、和風菜式，以及橫跨比利時、柏林、鹿特丹的歐洲佳餚，宛如隨著歐陽老饕了全世界。而想到歐陽是如何完成這樣一本書，又感於歐陽對於美食的執著，他總是每到一個地方便勤於拜訪當地料理達人，跟著學習變化出每一道包含著城市歷史文化的在地美味。想像著他在一個城市與朋友約好時間，筆記著當地的滋味，深入市集尋找最傳統味道的食材，而後夥同扛著沉重器材的攝影助手，在不同朋友家中廚房記錄下大家一同做菜的步驟。光想像著歐陽於各城市間穿梭的身影，還有為了記錄美食而付出的汗水，便可以感受這樣一個人是如何打從心裡深愛著食物。何況於他的書中，我們見證的不只是食物的滋味、材料、步驟，還包含了一個城市的歷史文化、每個人的回憶與情感，還有人與人互動的喜樂。看得愉快的我們，一邊深感著天生飯人的歐陽是如此幸福，一邊又滿懷感激地謝謝他讓我們輕輕鬆鬆於床上吃遍四方。

《天生是飯人》

精彩短评

- 1、排版
- 2、2.5星。拿着块桌布到处骗吃骗喝。我会告诉你们除了京都那两篇仔细看了其他都跳过文字直接看菜谱的么，我会告诉你们它是我的厕所恩物么。拿完办税他又可以拿着桌布骗吃骗喝去了。
- 3、欧阳比蔡澜时尚感强好多 而且写的东西也沉稳 但不是老派的沉稳 很喜欢写的京都【枝鲁枝鲁】3680日元的套餐 做梦都想吃
- 4、看這本書感觸好多：職人的態度、分享的快樂、朋友的關愛、還有看完對自己的不滿足...You are what you eat.和作者一樣，我大抵也是沒有為朋友兩肋插刀的能力，所以未來多在廚房裡為朋友舞刀弄鐮吧，能夠吃到用心用力成就的食物，也是足夠值得珍惜的一件事呀！
- 5、拿着桌布去蹭饭，生活很多时候需要这么个借口，去做自己喜欢的事，聚集起一批有共同追求的人。
- 6、贪威识食。延续《回家真好》和《梦·想家》的串门，这次带上食材去做饭。

《天生是飯人》

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