

# 《如何煮狼》

## 图书基本信息

书名：《如何煮狼》

13位ISBN编号：9789867691910

10位ISBN编号：9867691911

出版时间：20040101

出版社：城邦（麥田）

作者：W.F.K費雪 韓良憶譯

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)

# 《如何煮狼》

## 内容概要

# 《如何煮狼》

## 精彩短评

1、 节约是分配的美德，要诀不在于节流，而在选择。

-- 《致高贵领主函》，埃德蒙·伯克

M.F.K.费雪被誉为美国饮食文学界掌门人，她一生写作了20几本书，其中饮食类作品尤其充满了哲理、激情和对生命的热爱。将饮食文化、生命探索、处世哲学、人情冷暖揉杂着，经过她独到的描写和提炼，食物和烹饪变成一种更为深刻的象征 -- 也对，食欲本就是生命的原欲啊。

在费雪的作品中，我最喜欢&lt;美食家的字母表&gt;，但更想推荐的是&lt;如何煮狼&gt;。

这本书讲述的是二战时期，主妇们如何在资源稀缺的困顿中应对物资不足的生活。她们改良食谱，研究合理的烹调方式，发明生活中的小窍门，用智慧和女人独有的灵感，将一大家子人的生活体面维系下去。

若要实话实说，较之其他书中萦绕食物产生的感情丰沛的感官描写，这本书的文学性并不强，语言的美感也算得普通。又因为我们对西式饮食的陌生，造成了体验上的隔阂感。但我很喜欢它传达的信息：节约并不是减少或者节源，而是在于如何选择 -- 拣取好的，摒弃不必要的；合理分配，细心珍惜。

笔者是经济学专业。第一堂课，教授就会告诉我们经济学中的第一原则：稀缺性原则（Scarcity Principle）。从此整整4年的专业课便围绕这个主题展开，因为一切经济学理论皆基于该原则：被稀缺资源所限制，人类的经济及一切活动终会面临选择问题，经济学理论将围绕这一问题提出种种观点、论证、规律和解决方式。在任何时候，资源都是相对稀缺的。并非在于绝对数量，而是指相对于人们无限、多样、始终上升的需求来说，能完全满足这些需求的资源总是相对不足。

那么当然，有钱人也将面对资源的稀缺 -- 你参观过白富美的walk-in closet吗，那么想一下吧

:

她买了无数双鞋，但没有无穷大的地方来装？没问题，假设白富美的walk-in closet要多大有多大！但她只有一双脚，假设每一天换10次鞋，那么一年就穿3650-3660双鞋。但她可能只能活100岁，所以，白富美可能也无法穿尽世间所有鞋。

举这个有些离题的例子，也是为了说明：我们每个人，在人生的某个阶段，肯定都要进行某种形式的精打细算。而我们大多数人，很多时候都要面对欲望和资源间的不平衡。

人生的低谷，也许得省吃俭用；人生的高峰，保持生活的平静和自得也是难事。费雪从不敷衍生活，从不因为物资的贫乏而放弃对人生质量的要求 -- 她在夹缝中更聪明地选择。她宁愿要少一点的优质橄榄油，也不会盲目地使用劣质的食用油；她更懂得统筹烹饪，花一分气力和资源，满足更多的需求。这种人在战后物资充裕后，则更能从容、精致地分配和选择了。

读这本书的时候，我也想起民国时期的大家闺秀们。出生世家的她们，在那些摧枯拉朽的艰难岁月，即便经历贫穷，能由始至终地保持着温柔的独立、朴素的高贵和谦和的尊严，体面地生活。

而现代，我也认识一些有着节俭天性和贵族品位的结合的人，他们不贪婪、不浪费、不张狂的气质让我十分的喜欢。我们都没有经历过抗战时期的慌张，但我想，如果我们学会在物资紧张的困窘年代仍能从容不迫地优雅生活，不因贫困而失去尊严，不因条件有限而失去对生活的欲望和追求，

## 《如何煮狼》

就不会再有东西能够伤害到我们。最强而有力的是能屈能伸。

多了智慧，自然少几分哀伤。

2、古人云，仓廩实而知礼节。可见食物是人际关系的前提。因此，如果要搞好人际关系，那么先要改善自己的吃了。

这本书就是怎么好吃，怎样吃好的宝书了。

不过，在是一个人都要减肥的时代，推荐这么好的书，小心挨板砖了。

3、我一向是一个对吃不怎么讲究的人，认定其大抵不过是维持生存需要的低级生理欲望而已……我都以水煮蔬菜+微波炉鸡肉+麦片粥作为晚餐，

#当时我就震惊了#内府你活着有什么乐趣啊。吃喝嫖赌样样不沾（被中猫捂嘴拖下去）

另：是“脍”不厌细猫丞相，咩哈哈又扳错头一回

4、这个是搜狗拼音的问题了

5、当被问及为何会独辟蹊径选择“美食写作”这项在当时乃至今日都显得“浅薄”的主题而放弃“爱、生存与力量”的永恒话题时，费雪回答得十分坦率：“我是人类的一员，我会有饥饿感，这也是本性之一。因此当我书写有关如何解决‘饥饿’的故事时，本质上我写的依然是对爱和温暖的渴求，以及在现实世界中追索真实的满足感。”

这就是M.F.K.费雪并不艰深的作品时至今日还依然饱含魅力的原因：坦率真诚并且言之有物。不同于其他各式令人眼花缭乱的“菜谱精选”或是“美食大全”，费雪的饮食文学更像是一个满腹经纶的博学之士恰巧又是一个品味独特并对生活满怀激情的饕餮之客，不经意间就可以在妙笔生花的同时告诉你什么食物适合这样的心情和氛围，而不用可以讨巧绞尽脑汁地用现学现卖的典故点缀原本苍白的厨房指南。所以，她的书，首先是质量优异的散文随笔；其次，刚巧这位时常“饥饿感”十足的女士对于美食有着执着的研究和源源不断的热情。于是我们这些自诩清高的人士，可以堂而皇之承认“人间烟火”的美好，不得不说有费雪的一份功劳。

《给牡蛎的情书》就是这样一部可以令人由生理之欲升华至心灵之欲的好书。开篇从一个牡蛎苗的诞生娓娓说起，漂流，附着，外壳的生长，一生的抵御侵袭，乃至最后的幸存者也只是做了人类的“腹中餐”。费雪并不是要讨伐要呼吁生命的不易，在那为牡蛎描绘的带着淡淡忧郁的言语中，有的是一种发自内心的欣赏与尊重，而这是很多美食作家所不具备的，也会是我们臆想的作为食物的被动物所希望的最好的待遇了吧。这就是费雪的与众不同之处，她不仅仅是作为“人”这个主体，以吃或者品尝为最终目的。她在与食物的共存中，思索着，找寻着更深层次的共鸣来体现她的热爱与理解。

这就不仅仅是味觉和视觉的享受而已，法国视美食或一切美好事务为生命的“崇美”文化对于这个乐观开朗的美国人的影响由此可窥一斑。这是件好事。因为她既保有了美国人的务实幽默，又兼具了法兰西的温柔浪漫，因此无论她谈论历史、哲学、艺术、人生或是其他什么“值得思考的命题”，就不会显得太过枯燥或是偏执。

托科技发达的福，现在我们熟悉喜欢的可能会是Nigella Lawson或者Laura Calder这样在荧屏上光芒四射的美食专家，优雅而生活气息浓厚。但费雪自有她摄人心魄的魅力，通过文字。费雪和Nigella Lawson一样博古通今，知识渊博，并且也是个美丽可爱的女子，不同的是，费雪的美丽高贵中蕴含一股巾帼气派，并且她很好的将这股气息注入了她的作品。这在《如何煮狼》中表达的淋漓尽致。这部书侧重于战时极其艰难拮据的环境中如何在饮食方面精打细算物尽其用而不放弃追寻美食感受。字里行间的坚强与睿智确实令人鼓舞。只要有足够的智慧勇气和对美味的热爱，即使一片抹了厚厚黄油而战时蛋糕（因为资源紧缺而缺油少糖，当然不能幻想戚风蛋糕的绵软或是重磅蛋糕的滋润感）加一杯牛奶，都因为花了心思而令人乐在其中。一个人或者说一位美食爱好者对于美食料理的最高境界，并不仅仅是能调出如何独特的味道，能发掘出如何另类的搭配，或是能如何完美的再现传统食谱上的繁琐和严谨；若是能在材料奇缺的境况下，还能不慌不忙的用少得可怜的面粉，随手能抓到的菜叶和一点点油腥做出一锅像样的蔬菜汤，才是展现了“巧妇难为无米之炊”却又尽力为之了的精妙。

## 《如何煮狼》

因此费雪的书曾经被误认为男士所著，因为她少了那个年代女性文学所惯有的纤弱敏感。但在在我看来，她的笔下，依然流淌着俏皮、优雅和温柔等等不可或缺的女性特质。所以从另一个层面来说，费雪的散文，超越了家长里短的小情小调，虽然写的大部分是油盐酱醋的合成作用，但旁征博引的警句和一幕幕活灵活现的情景回顾，只能让我们在她时而泼辣豪爽时而温婉感叹的言语火花中，不禁莞尔。

美食文学所能带给读者的最本质，是享受。而费雪不但满足了我们食欲上的期待，更多的，给予了我们精神上的惊喜。难怪她会被奉为“美国饮食文学天后”，会是韩良忆这样重量级的当代美食作家的“精神偶像”。

6、說實話,看不完...

7、总觉得西方饮食怎么那么可怜，总是过来过去的洋葱，黄油，土豆。。。还是中餐给力啊！

8、虽然都是很怪的事物，看了还是饿。

9、費雪寫飲食和生活寫的可真好

10、我一向是一个对吃不怎么讲究的人，认定其大抵不过是维持生存需要的低级生理欲望而已。因此对所谓“美食文学”不怎么感冒。不过费雪的这本《如何煮狼》还是以其新奇的标题吸引了我，于是购来一本，只想看看这位作家到底“如何煮狼”。

翻开书便知，这里的“煮狼”可不是广东人那样嗜食野味，抓只狼来蒸煮一翻，而是借用了莎士比亚的比喻“食欲是一匹无处不在的狼”。本书写于二战时期的美国，正是管制严格、材料匮乏的年代，也是这匹“狼”在屋外徘徊不去的年代。所以，本书自然不是写给饱食终日的美食家的饕餮食谱，而是在非常时期传授驯狼秘诀的克难之书。书中收录的不少食谱，诸如杂烩菜糊、战争蛋糕之类，在一般西餐烹调书里大概是断无法见到的。本书收录了不少菜谱以及饮食相关“诀窍”，从奔放的肉食，到平淡的蔬菜，从不起眼的面包到饭后的甜点，甚至还有自制漱口水和肥皂的方子，可谓是一本一应俱全的菜谱了。不过对我来说，还是更多将其作为一本散文来阅读。正如为本书作序的韩良露所说：“费雪有一种本领，可以在谈饮食之事时，随时笔锋一转，谈起天下事。”在她对美食的孜孜以求中，你可以读出国变变迁，世道心衰，可以读出人心冷暖，生命探问。在她眼中，饮食也不再仅是“口腹之欲”，而是关乎人的生活态度。所谓“饮食之艺”，并不是要每顿山珍海味、满汉全席，也不是每道菜都奢侈考究、精雕细琢，而是重在以一种认真的心态对待。即使是在困难时期，也可以饿中作乐，“调戏门外的饿狼”。

如开始所说，我一直以来都是抱持“饮食维生论”，认为吃不过是一种生理需要，不必太过在意，营养第一，味道就随便了。有美食当前自然大快朵颐，没有也就凑活着对付。很长一段时间里，我都以水煮蔬菜+微波炉鸡肉+麦片粥作为晚餐，闻者悚然，我自己还颇为自得地诩为“营养食谱”。（书里提到的“冻菜糊”倒是令我很感兴趣，若是早些看到，兴许会尝试一下。）按照佛洛依德的说法，“食”这样的原始生理需求，不过是“原欲”。那么吾辈有所追求之人，自然不应该仅仅满足于此，而是应该有更高追求才对。然而费雪却以她的曼妙笔触告诉我们，“更高的追求”未必就是要放弃美食、压抑欲望，而是应该坦然面对，甚至从原欲升华，在美食之中获得“满足和尊严，乃至生命的安宁”。即使是更高的追求，也不应以轻慢食欲为代价。想起孔子都说过“食不厌精，烩不厌细”，倒是与费雪颇有所见略同之感，不知会否引为知己呢（书里倒真引用了这句谚语，可惜未注出处）。即使你不能完全同意她的见解，但你不能否认她对饮食的溢美之中所饱含的对生命的挚爱（用现在的话说，就是“正能量”）。

所以，不论你怎么看待“吃”这件事，倒是都可以读读本书。无论是将其作为一本文学作品，还是一本菜谱。

PS：本书收录的菜谱，虽然年代久远，倒也颇可一试。只是在国内要找齐西餐配料也需费一番周章。而且书里动不动“大勺牛油”的用法以现今观点来看有点不健康（不过费雪本人倒也没因此患上

## 《如何煮狼》

三高，早早过世啊)。就算不做整道菜，一些小窍门，比如炒蛋的时候加点面包屑，烤鱼淋柠檬汁，烧汤放芝士粉之类，还是大可尝试一下的，说不定会有小小的惊喜呢~

# 《如何煮狼》

## 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)