

《快煮慢食》

图书基本信息

书名：《快煮慢食》

13位ISBN编号：9789882190115

10位ISBN编号：9882190111

出版时间：2009

出版社：天地圖書有限公司

作者：歐陽應霽

页数：202

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

《快煮慢食》

內容概要

不知人生有幾多個18分鐘，但只要一個便夠煮一道菜。既然是歐陽應霽寫的，便不會是只提供大量食譜的工具書，阿霽一如既往，以文字及圖片讓你愛上入廚。

40個食譜 40段故事

40個18分鐘速成食譜，40段飲食和生活小故事。以台灣買得的小番薯為例，包裝上標明由日本某某農場的某位農友栽種，人情味十足；玉米的產量，又關係到文明的興衰；曾經輝煌一時的瑪雅文明，只因當時持續幾年的旱災令玉米失收，而摧毀了瑪雅社會的農業基礎。

貼身點的，有「斬料、斬料，斬大舊叉燒」的珠江橋牌玉冰燒酒故事，讓人回憶一口酒一口肉的當年風味。一段段小知識，又令人食指大動，不禁技癢要入廚露兩手。

18分鐘不長，但如果你懶，就抽出一些重要元素去支撐整碟菜的靈魂。凱撒沙拉中的生菜，就是靠醬、油成名的，所以上等的初榨橄欖油必不可少，獨特的澀辣原味是精髓所在。

芝麻是小事，但沒有了芝麻，湯圓煎堆甚至蜂蜜雞槌都不成事，而來自阿拉伯和中東的芝麻醬Tahana是以芝麻新鮮磨成，用來烤茄子和蔬菜就最適合。要18分鐘完成佳肴，就看看如何挑最好的材料，最夾的醬料吧！

《快煮慢食》

作者簡介

歐陽應霽，著名食家及藝術家，跨媒體創作人，曾主持無線電視節目「回味無窮」。出版作品逾十本。

《快煮慢食》

他们想。但当她通知他们，说她打算嫁给杰弗时，他们都傻眼了。

“天哪，路易斯，他算什么东西？他在游艺团干过。我的上帝，你去嫁给一个马夫好了。他很英俊——这我们承认。但除了性爱以外，亲爱的，你们毫无共同之处。”

“路易斯，杰弗只能当早点，不能作正餐的。”

“你得考虑你的社会地位。”

“坦率的说，亲爱的，他太配不上你了。”

但不论她的朋友们说什么，都不能动摇路易斯的决心。杰弗是她见过的最迷人的男人。她以前认为那些仪表堂堂的男人不是笨得要死就是呆板得要命。杰弗却既聪明又风趣，这种结合具有不可战胜的力量。

当路易斯向杰弗提起结婚的问题时，他吃惊的程度不亚于路易斯的朋友们。

“为什么要结婚？你已经得到了我的身体。我不能给你带来你没有的任何东西。”

“这很简单，杰弗。我爱你。我想和你过一辈子。”

杰弗从来没有产生过结婚的念头，但现在突然改变了想法。在老成练达的外表下，路易斯·霍兰德实际上是一个涉世不深，容易受到伤害的小姑娘。她需要我，杰弗想。有一个安定的家庭生活和生儿育女的想法突然具有无比的吸引力。他觉得，从他记事以来，他一直到处奔波，现在该是安定下来的时候了。

三天后，他们在塔赫蒂大厦举行了婚礼。

16、 港式作家的港式快熟主义。

在钻研菜谱的同时欣赏作者18分钟的味觉小宇宙。但我还是不能习惯作者的写作风格，自我感觉有点矫揉造作之嫌。有些长句居然扫描一遍而不知其意，虽然作者很有快感地叙述他的厨房成就：九层塔煎蛋，腊味香芋粒炒饭，韩式泡菜拌饭，墨西哥家乡式玉米……

图片很美，菜式很美味，做法很快速（简陋？！）。这些都很适合我这位注重视觉享受+嘴馋的肤浅读者。100多页的书我很快就读完，在感受作者味觉盛宴的同时也在图谋如何将他介绍的菜式一一拿去厨房付诸实践。哈，我虽然不想当个厨师，但平时悠闲地在厨房蹂躏食材我还是很Enjoy的。

说罢，早安。是去吃brunch的时候了。

17、我有个这样的妈妈该多好…

18、每天都是凌晨拿起这本书来读，简直就是折磨，看了就想给宝贝做饭吃…

19、买了这个和《半饱》

20、对我已经读过绝大部分了 味道全部偏甜

21、没，我刚看你签名里还有个“你”，唏嘘一下

22、跟菜谱无关，港调的细细碎碎唠叨。

23、其实就是一菜谱。。。

24、做简单又健康的饭，种好看又坚毅的花。

25、er……其实你不需要所有材料都照搬书里的…有些材料是可以代替的…

26、LZ你真幸福。。。

我喜欢欧阳更多。哈哈

27、享受过程，好滋味说明一切。

28、这本书好看在于可以引发更多的饮食创意!

29、喜欢就收藏了，应霖大叔的书我也买，还没买完呢

30、我同学说过，做饭70是心意，30是技术。有的时候态度也能决定味蕾吧，也许？但是，半饱看完推荐给周围的朋友。朋友的妈妈说，好难哈。

31、偶就照着做，菜谱不照做又有何用

32、我觉得还挺好的

欧阳应霖只是用极为简单 简洁的方式表达出来而已 做饭本来就是这样 是心境

33、 《快煮慢食》在结构上与《半饱》很相似，不免被拿来比较。我当然

也不能免俗的比较一下。差别就是在意大利与香港之间停在哪里。

《快煮慢食》

学设计出身欧阳大树说他自己前世应该是个意大利人，当然今世是个如假包换的香港仔。他过去一系列书《设计私生活》都是围绕着他的前世意大利，就连《寻常放荡》也在秉持着对意大利的追逐，米兰就不用说了，还有那延伸出来的也门。在《寻常放荡》里在写日本、写美国觉得态度很抽离，但一碰意大利就不行了，就好像在介绍自己那热恋中的女友，跟别人聊自己的梦想，没有严肃客观的态度更没有对待hk的惬意放肆，有的就是热情！这份热情同样也延伸到了《半饱》里，我说的不仅仅是内容关于意大利料理，还有心态，那是对待梦想的态度，认为梦想是唯一靠近完美的东西，是迷恋。

《快煮慢食》我想从我最爱的《香港味道2》说起。街头巷尾的滋味和风情不是梦想，是现实是回忆。香港于他来说肯定不像梦中情人，我觉得也不像母亲。反而像某个隔壁一起长大的青梅竹马的老友，无论男女都好啦！因为了解所以对待hk永远都没有对米兰的那股子热情，但是那份熟悉、安全感、眷念却是所有的落脚点。于是在《香港味道》里我们看到的是一种轻松、放肆的状态，你是好是差是真是假我都不介意。在这本《快煮慢食》里我又再次感觉到这种状态，是没有隔阂，是眷念。

欧阳大树说自己是往返意大利和hk的候鸟，这本《快煮慢食》是更靠近香港的！（ps：看到大树说他在看了《春光乍泄》后就燃起了去世界尽头的冲动，但仍然只停留在意念阶段的时候。。。我真tnn的想给他

一个热烈的熊抱。没看错你。）

- 34、 欧阳的书一贯如此 以前那本半饱就如此 谁照着做这就是二了 因为根本没那么好吃 只是看着比较过瘾 照片比较色彩亮丽而已 稍懂烹饪的人都知道 一切味道都在汤汁里面 至于原料只是提供营养而已 再说的化学一点 就是大部分香味都是挥发出来 所以必须要有油或者酒精等挥发性有机物溶解香料才有味道 清清淡淡花花绿绿的水煮多是无味 黑黑乎乎的一坨往往倒是有滋有味
- 35、 18分钟内你能做些什么？能不能像欧阳同学一样写出一篇美食、典故趣闻结合的小散文？书的包装和设计可真漂亮~~~不愧是行家，赞
- 36、 咋？
- 37、 替我妈谢谢啊

《快煮慢食》

- 38、懂生活的好妈妈
- 39、闲聊无益 不如潜心厨艺~
- 40、都是很有创意的菜品。很漂亮
- 41、真的，也有同感。感觉没有蔡生那样把饮食与生活联系得那么紧密。看欧阳的书，感觉更像是一种小资，有些不真实
- 42、评价的好。
- 43、呵呵 是的 从我妈妈的外婆开始 接下来每一代的女人都非常会生活。。尤其饮食上。
- 44、 开心缘|开心缘情侣家居创意生活馆畅享DIY人气之王聚财高涨
灵感、真实、自我、创造，集视、听、感、触于一体，娱乐、益智，另类时尚，更好玩。自己动手，不再仅仅是享受现成的情趣，而是用自己的双手创造劳动成果，一种时尚生活的全新体验。
www.29118.cn/010-51660486感情在指尖流淌，创意用激情挥洒，情趣由双手完成。摩拳擦掌，做一款自己爱的送给爱人或朋友，你的良苦用心定能获得真挚的情感回报。
情趣DIY无疑是创举，在传统的开心方式上大胆突破，不再只是借助于各类用品来获得快乐，而是加入了国际上流行的DIY模式--Do It Yourself，亲自动手劳动的新鲜感和成就感是无可替代的，也正是现代人所缺的，所以DIY的风靡时必然。情侣创意生活馆，生活的缤纷色彩尽显其中，要做就做别人没做过的，要开心时尚就从DIY开始。
开心缘情侣创意生活馆畅享DIY人气之王聚财高涨,开心缘DIY专区，为顾客准备了各式原料、制作模型和其他所需的一切的工具设备，供顾客自己选择，还有相关的制作程序和工艺说明，按步骤操作，简单便捷，费用优惠。这才是现代人追寻的自我创造的过程。趣味DIY系列包括水培花、水晶花、家庭迷你园艺、陶泥、香皂等。
- 45、啊啊，我的半饱找不到了。。。翻箱倒柜ing
- 46、晕倒,今天在图书馆门口见到他,本想上去合影的
不知道怎么的放弃了
- 47、 的确是让人眼睛一亮的书，但也只是一亮而已.....
仔细读还是觉得并不很实用，关键是很多配料都不是菜场里随便就可以买到的那种。
印象中有某道菜，中西合璧的那种，有馄饨和芦笋，说是要加入一味名为鼠尾草的调料。问题是哪里有卖呢.....
要是不加鼠尾草，那就是普通的馄饨了，唉。
- 48、又放到《明日风尚》里骗俺一遍钱，幸好是在学而优看完的。
- 49、好吃的好看的，就是简体中文版在卓越上买了贵了些。
- 50、 原来，我看到当当的介绍很不错
并且我非常热忠有插图的读本
哪想后来有点失望

如果要从上面找一道菜来学习
那你完全错了
因为很多配料是你没有听说过的
也有一些是轻易买不到的

那好吧，就当我小资的一种表现
把它放书柜里显摆一下吧。。
- 51、不是单纯的食谱
- 52、搞笑。。。你妈周游了世界吗？连中东的菜式都做过？欧阳的每一道菜可是集合了世界各地的菜的特色。别开玩笑，除非你妈和欧阳心电感应。
- 53、 为了听讲座特地去买来的书
结果没看两页就睡着了 说是milk上的专栏集合而成
我看到的果然也只有milk水准

《快煮慢食》

不知是否我本身太老派
如果心血来潮要烧饭
还是乐意参考《家常小炒300道》之类的老派书籍
我有天不辞辛劳煮了一锅咖喱 结果老派的我妈说：
好吃 但是下次不要了

说回这个讲座 我竟然看到了多年未见的桃小宝以及未曾谋面的赵小白
也算是不多的收获之一了
讲座本身爆点全无 甚至让我有些些困
可能对着只能看跟听的食物实在味如嚼蜡

全场最好的问题我以为是：蔡澜写吃、沈宏非也写吃、你也写吃
你如何与他们有分别
欧阳老师的答案总结起来是：他们只写吃的感受 我还写做菜呢

这个答案真难以说服我。

说到食评 我更喜欢蔡澜李碧华跟沈宏非
他们对文字的驾驭能力都炉火纯青 各有特色
蔡澜写吃 生活感很强 看到末了通常以会心一笑结束
李碧华的 旁征博引 可看性高
还有沈爷 说到最后就是食色性也
相形之下欧阳应霁似乎陷入了一个哪里都轧一脚
哪里都不特别突出的尴尬境地
以至于当我们要给他定位时 只能给出'写书的'这样一个苍白的答案

看杂志上 书上 他与朋友共同烹饪的文章
似乎主角总是场景、器具和方式
关于食物 他似乎站在了一个形式>内容 外表>味道 的层面
这是老派的我不敢苟同的 但这也有可能是其他人喜欢他的地方
可是真的能在家照他这样作秀般的做菜的 又有几人？
我本身最推崇的是食物的原味 除了口味微咸外
烧菜采取能少步骤就少步骤 能少调料就少调料
最看不过眼的就是乱七八糟大杂烩 是什么都看不出来的菜
书里这样的就有很多 好好的橙子直接剥皮吃掉才是对它最大的尊重
硬要在上面加一些莫名其妙的调料配菜
请问橙子是有得罪你了嘛？

写道这里 我想起很久以前的一件小事
那时候的欧阳老师写他看到一个小朋友省了半年零花钱
不为买波鞋 只为吃一只黄金大闸蟹 的故事并相信这个小朋友的未来
定如那只黄金大闸蟹一样灿烂

被感动激励的我
内心虽然也在怀疑那个小朋友最后是不是
只是变成了一个贪吃的胖子
还是乘着金秋时节独自端坐在家门口新开的饭店里
吃了一只知道是不是大闸蟹的螃蟹
并期许自己了一个金色的未来

《快煮慢食》

我是多么喜欢写下那些文字的欧阳应霁啊
而不是这个透过milk看到的欧阳应霁

不知道是不是因为年龄渐长的关系 人也变得圆滑而没棱角起来
<我的我的天>里那个把现实血淋淋剥开在我们面前
被康永喻为热冰淇淋的欧阳应霁 似乎已经不见了
取而代之的是这个出些鸡肋食谱跟二流设计的欧阳应霁
这是多么令人难过的事 你说你希望用食物去影响别人
可是 请问 你要如何影响? 是叫人去买一大堆贵到爆的厨具
然后做一些不明所以的菜 这样吗?

话说回来欧阳老师本身气质很好 体态也显修长
态度温和 签名合照都很配合
最后我还是要说 你的画我实在很喜欢
如果还有能量继续画画的话
你的画册我会出一本买一本 其他的就算了

54、shenhau

55、食后不宜读物。

56、南方食材居多，操作起来有点困难，就当看看图了。

57、喂神马我总觉得这男的有点点变态？

58、欧阳很小资 ^_^

59、哈哈，连试着做来吃都不愿的人，还敢在这里装什么专业。

60、我有欧阳在大陆出版的所有书。好的是，有了这些书，我都不愁给朋友们的礼物了，送出书的同时，我也把欧阳当作生活幸福，丰盛的导师，一并介绍给朋友们！因此，前前后后，到底买过多少他的书，我已经不记得了！

手拿这本书，你去超市挑选那些中餐中不常用的鼠尾草，薄荷叶，九层塔，换换自家餐桌的口味。今天东南亚风味，明天又转战墨西哥，后天可能来一次韩国之旅。这本书可以带你的味觉来个旅行，去哪里，都是那样的随意，自在。

不过，都不难啊！18分钟，就可以搞定。
你还能把这只当作一本书，而不是Receipe?

61、这个本来就是内容翔实的菜谱嘛~欧叔的菜很有创意

62、呵呵 信不信拉倒

63、你怎么没去？

64、哦，我说的是半饱。。这本什么18分钟不好看的。。感觉很拼凑

65、妙在里面的黄油 和 饺子与芦笋的口感对比。try it first ~ ~

66、我同意最后一句，不过我还是比较喜欢蔡澜 哈哈

67、好喜欢不经意却又精致到赞叹的食物描述。

68、所有的意大利香料淘宝都有卖 35元一大瓶子 够你全家吃上一年馄饨的
估计能让你这辈子也不想再吃这种馄饨了

69、谁照着做这就是二了

这句说的太精辟了

70、

从面条那一页开始，后面的菜我越看越熟悉。
后来丢给妈妈看。

《快煮慢食》

妈妈瞄了一眼，翻了几页:写成这样，就卖34块了？改天你把我的菜也都拍下来.....

我：妈，人家是写的好。

是的，作为一个男人这么懂食材，除了蔡澜挑不出其他了。

71、不错的

72、随便什么

73、很好的排版，照片，用心取的标题，其中涉及菜肴大多西餐，且食材在本地难买，基本没有可实践条件，是用心的一部美食书

74、没什么意思 而且讲了很长时间 害了我后来就回家了 本来还想去看看百科全书

75、对欧阳的美食书有着偏爱，是因为他总能不拘一格地将中西食材合璧得恰到好处。。。不造作，不生硬。。。随性，轻盈。。。

76、一个属于自己的小小厨房.一双碗筷或许俩.一份实验味觉的情趣,再给我18分钟...想要的总会有的...

77、主题不同嘛，这本有18分钟的限制，制作出的东西自然没《半饱》那般丰富圆满。

78、其实如果去了我想我也坐不牢的 除非他现场做菜来看看

是狄德罗的百科全书?

79、我觉得半饱还挺好看的,在我们学校的晓风给看了~

80、好吧，我比较2。。。

可是确实有照着参考啊。。。那个培根意大利面和葱油拌面什么的，都可以适当改良啊。。

当然了，这本书不是菜谱。。不是用来当菜谱看的。。

81、相比“半饱”，这一本可以说以实用为主. 虽然目前还不能用十八分钟完成一份菜式，但至少激发不少可口的实验性美食

82、你妈牛X

83、可能由于文化差异，里边的很多调味的草本植物我和周围的朋友都没见过（也有可能见过但是名字叫的不一样），所以应用上还有点问题。

84、主要书中所说的材料在国内难买到

85、人生有多少个18分钟,的确,现在得人都已经不愿意将这18分钟“浪费”在煮食上了....这本书很好地利用18分钟充分地利用在煮食上而且18分钟煮出来得食物还很吸引人得...

看到这本书是因为城市画报得连载....记得有一期是介绍欧阳先生得“哎地小聪明”(现书中P149)....当时得我刚从北京回来甚是挂住粤菜...食了几个月北方菜让我变成大鱼大肉了...嘿嘿.过了两天,在家举办了小小家宴宴请朋友..这个“小聪明”变成了我回归得最好得礼物....

随评附上我摸得“小聪明”;

<http://www.douban.com/photos/photo/254696570/>

多謝@_~

86、哈。加了鼠尾草依然是普通的馄饨。名字故弄玄虚而已。印象中这个叫漂移故乡似乎。

87、生活是一种态度

88、这是我读他的最后一本书，以后就不太喜欢了。从西山逼仄的南侧隔间，一本本食品工业中找到的

89、谁照着做这就是二了

+10086

90、清粥小菜，浓油赤酱，各有所好，你不懂欣赏我的好，不等于说我就是不好的。

91、厕所读物

92、据说人很多报名也早截止了,就不高兴去 我周五晚上才知道

93、曾经一阵 我也对鼠尾草这种植物 很纠结。。

94、如果不好吃，只会让我的心境越来越暴躁。

95、操作可能性底，好几道菜都让人觉得“做出来，人家也不敢吃吧！”

《快煮慢食》

- 96、最近特别爱食物~ 发现香港做食物需要好多香料哦~
- 97、 我有天不辞辛劳煮了一锅咖喱 结果老派的我妈说：
好吃 但是下次不要了 +1

精彩书评

- 1、活动时间：2009年11月8日 周日 下午2:00-4:00(想留下继续玩的朋友可以随意) 豆瓣同城活动地点：<http://www.douban.com/event/11197258/> 活动费用：¥ 35/人 (含刻章工具、橡皮章专用橡皮、刻橡皮章用的图案、描图纸、进口印泥等制作工具与物料；每人制作的橡皮章及创意小卡片可带走,咖啡免费) 报名方式：QQ:1031089566 MSN:fishxiaobei@live.cn Mobile: 13811344784 淘宝报名：登陆lohasroom 淘宝铺子，拍下本次课程并直接付款，费用9折。铺子地址：http://item.taobao.com/auction/item_detail-2-28468d81367038379174690a44f62b73.htm 活动地点与路线：北京市朝阳区外馆东街23号院5号楼2单元602室（北京教育考试指导中心院里）详细地图：<http://filer.blogbus.com/5416623/54166231256653483m.jpg> 路线说明：地铁10号线安定门站东北口出向安贞桥南100米路西，江苏饭店路口内 公交是104、108、124等好多车到“安外甘水桥”下向安贞桥南100米路西，江苏饭店路口内在*LOHAS ROOM*你可以学到：- 橡皮章制作的基本工具与使用方法 - 橡皮章使用的材料都有哪些 - 橡皮章的制作方法与技巧- 橡皮章图案的选择与绘制 - 用个性橡皮章DIY各类小卡片 报名注意：1.如果有自己想刻的图案,需要提前打印好带来噢. 2.报了名尽量不要放弃这个机会,如果有特别原因不能前来,一定要在活动组织前3天和我们联系. 你的支持对我们活动的成功举办非常重要,谢谢! 3.欢迎团体报名,我们可以另作时间安排,具体请来电询问。 About LOHAS ROOM LOHAS ROOM将定期开展关于咖啡·红酒·手工·绘画·料理·烘焙制作的沙龙活动与课程。同时本群旨在聚集爱生活,懂生活,且有点浪漫情怀的小青年,大青年们. 相关活动都会在豆瓣发布公告的,敬请期待哦· · · · · LOHAS ROOM豆瓣小组：<http://www.douban.com/group/159335/> LOHAS ROOM QQ 群：94357391 LOHAS ROOM Shop：<http://shop36859942.taobao.com> LOHAS ROOM博客大巴：<http://hi.baidu.com/lohasroom> LOHAS ROOM百度空间：<http://lohasroom.blogbus.com>
- 2、欧阳的书一贯如此 以前那本半饱就如此 谁照着做这就是二了因为根本没那么好吃 只是看着比较过瘾 照片比较色彩亮丽而已稍懂烹饪的人都知道 一切味道都在汤汁里面 至于原料只是提供营养而已再说的化学一点 就是大部分香味都是挥发出来 所以必须要有油或者酒精等挥发性有机物溶解香料才有味道清清淡淡花花绿绿的水煮多是无味 黑黑乎乎的一坨往往倒是有滋有味
- 3、的确是让人眼睛一亮的书，但也只是一亮而已.....仔细读还是觉得并不很实用，关键是很多配料都不是菜场里随便就可以买到的那种。印象中有某道菜，中西合璧的那种，有馄饨和芦笋，说是要加入一味名为鼠尾草的调料。问题是哪里有卖呢.....要是不加鼠尾草，那就是普通的馄饨了，唉。
- 4、对欧阳的美食书有着偏爱，是因为他总能不拘一格地将中西食材合璧得恰到好处。。。不造作，不生硬。。。随性，轻盈。。。
- 5、人生有多少個18分鍾,的確,現在得人都已經不願意將這18分鍾“浪費”在煮食上了....這本書很好地將18分鍾充分地利用在煮食上而且18分鍾煮出來得食物還很吸引人得...看到這本書是因為城市畫報得連載....記得有一期是介紹歐陽先生得“哎地小聰明”(現書中P149)....當時得我剛從北京回來甚是掛住粵菜...食了幾個月北方菜讓我變成大魚大肉了...嘿嘿.過了兩天,在家舉辦了小小家宴宴請朋友..這個“小聰明”變成了我回歸得最好得禮物....隨評附上我模倣得“小聰明”<http://www.douban.com/photos/photo/254696570/>多謝@_~

章节试读

1、《快煮慢食》的笔记-第1页

页数是随便编的。

《快煮慢食》

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