

《秘食指南》

图书基本信息

书名：《秘食指南》

13位ISBN编号：9787508615097

10位ISBN编号：7508615093

出版时间：2009-5-1

出版社：中信出版社

作者：伊莎贝

页数：149

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

《秘食指南》

前言

偷窥别人的冰箱 一般说到“偷窥”，都会联想到偷窥卧室春光，其实更普遍发生的偷窥，恐怕不是在卧室，而是在厨房。去朋友家做客，如果有机会熟门熟路自己去拿一罐冰冻饮料，或帮主人把买回来的生熟食物放好，一拉开冰箱门，总不免手脚放慢半拍，往里面多扫两眼。也许不过瞄到半块吃剩的巧克力、奶酪，湖南餐馆打包回来散发着辣味的两盒小炒，打蔫了的几条黄瓜，以及不知道摆了多久可能早过期了的某牌子辣酱……还是隐隐有点新奇感和刺激感。太有生活气息和个人色彩了。被偷窥者醒悟了，多少有点被侵入的不舒服感，又不好

《秘食指南》

内容概要

一个人在家吃什么，比他当着人吃什么更像他自己。
下厨如上床，想象力永远比那三招两式重要。

一个人的食色世界，快节奏都市里的缓慢生活。

舒国治（著名作家、美食家）、娜斯（专栏作家）、沈清（媒体董事总经理）、妥俏（美食作家）、查传倜（金庸之子、高级美食顾问）、叶孝忠（专栏作家、旅行家）、大董（大董烤鸭店创办人、北京名厨）、纪晓华（香港专栏作家、美食节目主持人）、韩良露（著名作家、美食家、占星家）、李文荣（室内设计师）

揭秘作家、名厨、经理人等数十位美食达人的私房好菜和性情人生，开启八卦的最新秘境

美食界逸闻趣事和独家美食一并烹制奉上。

《秘食指南》开启了八卦的最新秘境——别人在家关门吃什么以及怎么吃，其激动人心的程度，完全不亚于他们在床上做什么以及怎么做。

——著名作家、美食家沈宏非

这不是一本简单的菜谱，不是市面上以家庭主妇为主要对象，做出模拟餐厅菜式或家常菜为目的的菜谱。

这本书针对的是饮食品味更高，但比较忙碌的都市人，他们希望能在半小时搞定一顿美味，营养、口味不输于餐厅菜，而且更精致、更健康。

如果你经常性地外食，偶尔在家吃饭的时候，又不知道做什么好，或是你不想花太多的时间在做饭上，厌倦了菜谱上那边一成不变的菜式，又或者你对口味和营养都很挑剔，从不愿委屈自己……那么这本书就是为你而生的。沈宏非、妥俏、娜斯等十来位精通美食的时尚达人为你独家推荐，这是在其他菜谱里绝对不见见到的。

同时，这也是一本关于饮食文化的书，制作精美、闲适，图文结合，富有品味，可以像咖啡书一样，摆在桌前或案头，闲时翻阅，过足眼瘾。

《秘食指南》

作者简介

伊莎贝，前美食杂志主编。美食专栏散见于《新周刊》、《经济观察报》、《金融时报》、中文网。曾出版《私享家》一书。

书籍目录

又东又西 意大利面有无尽的可能性——乱拌意大利面 奶油还是香油？这是个问题——凉拌意式面疙瘩 韭菜打败罗勒——韭菜绿酱 难看的火腿最香——云南菌菇火腿意大利面 好好对待三文鱼——五香油浸三文鱼 旅行了几千公里的火腿——西班牙火腿冬瓜汤只做一道 人见人爱的芝麻菜——鹅肝沙拉 理想主义的牛油果——冬日暖沙拉 女人的earthy指数——三豆沙拉 吃零食吃出的灵感——菠菜培根蜜饯沙拉 因橄榄油之名——意式烤蔬菜三明治 唱主角的汤——番茄浓汤和菠菜浓汤 Le Cruset驾到——味噌鲑鱼豆腐锅 怎么都好吃的意大利面——芥蓝香肠意大利面快慢餐 对食物要有敬意——红烧肉蒸鱼 大家一起动手——带鱼饭团 要蛤蜊，不要沙——蛤蜊两吃 为什么下厨者特别自负？——小炒童子鸡 如果遇到鸡肋食材——黄油蒜茸大虾 神奇的大蒜——蒜蓉蒸丝瓜 难以捉摸的银鳕鱼——腐乳烤银鳕鱼 平凡中见不平凡——冷茄子 家作的诗意——董氏烧茄子 最爱猪肉——咸鱼蒸肉 吃笋的乐趣——油焖笋 菌菇和奶油最对味——奶油杂菇 只要一锅好汤——蔬菜高汤慢快餐 向冰箱角落里寻宝——奶油大蒜面包 完美的午餐食物——豪华牛排三明治 快慢之间——南瓜咖喱 番茄的秘密——意大利肉酱 快餐变大餐——青菜蘑菇饺子面对米饭一往情深 冬季的comfort food——蚕豆火腿焖饭 一定要粒粒分明——生熟鲑鱼炒饭 简单中见不简单——咸肉菜饭 白饭的最高境界——卤肉饭 别问正不正宗——海南鸡饭单身汉好时光 谁说老外不能吃辣——香辣墨西哥卷 咖啡馆美食之一种——番茄奶酪面包 拉面狂人——日式高汤拉面 什么都用最好的！——豉椒蒸排骨舌头在旅行 传统法国人吃什么？——白汁煮贻贝 别人的记忆不是我们的——普罗旺斯炖蔬菜 穷人的幸福——西班牙蛋饼 懒人去吃Tapas——白酒酸豆洋葱蘑菇 海边的大厨——大蒜白酒蛤蜊 好厨师有想象力——海鲜意大利脆面怎么都好吃 适合救场的甜点——法式炖梨配香草冰激凌 薄饼不能承受之重——三种芝士薄饼 现做的早餐最打动人心——草莓煎饼 素食者的狂欢——法棍烤三种奶酪对自己好一点 大块吃肉——叉烧肋排 可以优雅的三文鱼——橙味三文鱼 变着花样吃鹅肝——日式什锦鱼生土豆薄饼 煲一煲新意——石斑干贝煲仔饭 大厨风范的酱汁——牛油果酱夏日沙拉祖母厨房 非常low的食物——青菜虾米烂糊面 贫穷时代的美味记忆——蟹糊肉饼也有流派——汽水肉 千变万化总是粥——蚝干咸稀饭 一碗面的禅意——鸡杂鸡汤面 思乡的肠胃——客家芋圆那些爱吃的朋友们

《秘食指南》

章节摘录

对食物要有敬意 红烧肉蒸鱼 舒国治先生在上海的时候，有一次和他约在Amokka咖啡馆见面。他来的时候，手里拎了一只塑料袋，里面油乎乎几只春卷包子。“朋友家的阿姨做的，很好吃，吃吃看。”他说。美食家里像舒国治这样朴素、自然，始终对食物怀有珍惜敬重之心的，是个异数。看他的《台北小吃札记》，无论是说一碗面，或一只包子，都能唤醒你消失已久的最原始朴素的食欲。剩菜剩饭让舒国治说起来，都是那么有趣、馋人。“一般人家烧一大锅红烧肉，吃不完，最好是分成几包冷冻起来。冷冻的红烧肉是很珍贵的，可

《秘食指南》

媒体关注与评论

《秘食指南》开启了八卦的最新秘境——别人在家关门吃什么以及怎么吃，其激动人心的程度，完全不亚于他们在床上做什么以及怎么做。——著名作家、美食家沈宏非

《秘食指南》

编辑推荐

美食家、大厨和享乐者们在家吃什么。 一个人在家吃什么，比他当着人吃什么更像他自己。
下厨如上床，想象力永远比那三招两式重要。 一个人的食色世界，快节奏都市里的缓慢生活。

舒国治（著名作家、美食家）、娜斯（专栏作家）、沈清（媒体董事总经理）、妥俏（美食作家）、查传倜（金庸之子、高级美食顾问）、叶孝忠（专栏作家、旅行家）、大董（大董烤鸭店创办人、北京名厨）、纪晓华（香港专栏作家、美食节目主持人）、韩良露（著名作家、美食家、占星家）、李文荣（室内设计师）揭秘作家、名厨、经理人等数十位美食达人的私房

精彩短评

- 1、“冰箱其实远比我们想象得更私隐和重要。因为一个人在家吃什么，比他当着人吃什么更像他自己。”书签夹在卤肉饭那篇，改日钻研白饭的最高境界。
- 2、标榜“让你知道别人在家关门吃什么”的书，但到了关键的制作方法，就常常语焉不详。“偷窥”还可以，“偷师”就不行了。不过好在图多字少，适合做厕所读物，两三篇的功夫，就能收工，不至于坐到腿麻。
- 3、一本很好的书，但不太适合没有烹饪基础的人看。
- 4、作为菜谱读很不适用。主要是比较有情调的东西……做菜还是乐趣+慢慢摸索的过程啊……
- 5、反正这种书这类人老会让我觉得ta们未免自恃甚高。。。
- 6、就是很喜欢这样的别致，字不多，图片精美！
- 7、非常规配搭，是所有按部就班几份几两所达不到的，当然要在口味可以接受的情况下。看完有各种尝试的想法。
- 8、多以西式或港式吃法，自己觉得不是特别适用，但是挺好玩的。
- 9、虽然书的设计很精美，一些搭配也比较特别，但还是偏重西餐，有些食材不太好买，而且菜品比较一般
- 10、名人也不过如此，要不我编本我的私房菜得了
- 11、被豆瓣点评误导而去买的一本书。图多字少，28元的价格让人拿到手都肉疼，还好我打的折多。阳江豆豉写成扬江豆豉，所谓美食书出这样的笔误或者勘误或者根本不懂的误实在是让人贻笑大方，更别提那些道听途说、语焉不详的食谱。
- 12、美食家、大厨在家吃什么？
- 13、有几道菜还不错。不过文字劲儿劲儿的，不招人喜欢……
- 14、开拓眼界的一本好书
- 15、随意到信手拈来的创意，又不会让人有刻意的感觉。还不错。
- 16、作者及作者的朋友，对于食品确实讲究。那些诱人的食物，看完之后我想我应该没有欲望照着自己做。只是喜欢他们为了钟爱的东西，很讲究很较真的感觉。我呢？有什么东西会让我想要时时挂心，在做的过程中一丝不含糊，不妥协，单纯的只是因为喜欢而享受呢？
- 17、不少家常菜。
- 18、豆豉排骨已实践~
- 19、形式新颖，几乎所有菜都是创新的做法，而且每道菜都有一个背景故事，阅读性较强。但做菜方法过于简单，只适合烹饪能力较强的人学习，不适合初学者和烹饪能力一般者。
- 20、典型的小资情调。美食照片很诱人，大都是西餐类，做法介绍简单，把食谱写的像散文一样，不过不是那个阶层的人，感觉有距离感。作者好像总在强调，现在美食评论家有多么肤浅，没有什么见识，好像只有她自己圈子里的才是真正的食客。感觉不好，每个人都有自己对食物的感受，好像只有像他们那样才能算是会吃。试问，有几个家庭在做米饭时要1/3印度米加上2/3泰国米，有几个家庭为做一道菜专门准备一口锅。作者把提供菜谱的人列了好几页，比实际讲食物的还多，不知是想把自己的菜谱贴上高级的标签，还是炫耀自己有多么多的美食家朋友。要是你就想体会一下小资们是怎么吃的，可以看，要是真想做做看，还是免了，光找食材就够你受的。
- 21、做菜如上船，经验不可或缺，且想象力永远强于那三招两式。。。
- 22、我们都是吃心不改的人
- 23、这本书实在不怎么样。内容小资，菜式偏西方（材料都难配齐），文字写的可有可无，也不知道重点要讲什么。打着几个美食家招牌，看了半天也不知道这些菜是哪个美食家的。最要紧的是介绍这些所谓的“秘食”时，制作方法写的过于简单，毫无可操作性。
- 24、赏味天下，天下赏味
- 25、N久前逛书店就想买了，抵制诱惑，当当果然给力！
闲着的时候可以试试，简单方便，顺便小资一下~~
- 26、果然是美食家，看上去很美。
- 27、从书的质量到内容都太一般了
- 28、食物给生活带来好多乐趣

《秘食指南》

29、推荐~

30、就我个人而言，里面大半的东西是连到底是什么都不知道，而且还是西餐尤其是意面居多。个人能做到的，大概只有方便面的那道，但是出前一丁又没那么容易买到。所以说，我离美食家的距离太远了，就安心当个吃货吧。

31、就是每篇都太短

32、因为照片加了一星

33、感觉一般。里面只有两道菜比较有感觉.....

34、部分菜谱不是家家户户都方便做的 但是总体来说还是很新奇 更有一种美食精神

35、试了几个味道很不错。适合有一定厨房基础的人，材料不精确不重要，重要的是新鲜的思路。很赞。平时经常拿在手边翻阅

36、田字格本大，又薄又小的册子，外面带塑封的。杏色封面新绿色腰封带给人一种悦目的视觉享受，无覆膜的磨砂质感书封有种清新的感觉，封面设计精美。胶版纸全彩内页，纸质很好，字码不大，行距字距很好，印刷很好。——这不是那种传统的食谱书，也不是觅食的美食书，而是专门卖创意的书。总之这书不是教授烹饪的，不太适合没有烹饪基础的新手入门。有些食材不太好买，而且菜品比较偏西化。内容小资，文字写的也过于随心所欲，也不知道重点在哪儿，这究竟是美食散文还是随笔还是心情小品呢

37、赏味

38、作者根本不懂吃喝，没看清就买了，看完后发现被骗了。

39、看看这些爱吃的人们在私下吃什么很有意思

40、每个人一辈子吃多少是有定数的，吃一顿少一顿.....

41、就那么回事儿

42、作者有点小作啊，看着简介去的，内容远不及原本想的有情趣

43、有一股特别得瑟的感觉

44、虽然食谱相当简单，连剂量都没有，但做出来却是美味十足，也许这才是私房菜的魅力？！

45、很棒的食谱。大厨和美食家信手拈来的好味道。适合一个人在家一道道试过来。

精彩书评

- 1、今天才新鲜借上手，随便翻了翻！如果是她，那肯定值得一读咯！至今牢牢记得她描述的那款康元提子饼干——被压缩得解气的提子饼干！的确如此！而且这款美味的饼干已经涨价到了9元一包了！！读完继续评论！
- 2、每个热爱生活的女人都有一个梦，为爱人买菜，为自己买书。离开厨房炉火，到书店寻找最流行的烹调创意。在阳台的摇椅上，享受悠闲自在的火候时间。读完村上春树，PETER的橙味三文鱼应该入味了。看完《海角七号》，舒国治的台湾卤肉饭刚好香气四溢。听完阳光明媚的《飞鱼秀》，ELLA的草莓煎饼新鲜出炉。半小时，只要半个小时，掌握全部的美食秘密。消化整页的爱情，品尝作家的灵感，在快节奏的都市里，缓慢而诗意地生活。这本书不是菜谱，也不是觅食指南，而是我们和食物的《老友记》。是口水之后，张嘴之前的，吃心不改。不是每个人都喜欢手捧一本食谱，照办煮完的，下厨如上床，想象力永远比那三招两式重要。如果你会花四小时熬一锅汤。如果别人提到新开的一家餐厅，你已经去吃过两次了。如果你甘愿冒着被抓到的危险，从西班牙带火腿，从瑞士带奶酪，从台湾带乌鱼子回家。如果你在为旅行预订酒店的同时，也预订了几家星级餐厅。你就是本书的目标读者。
- 3、这本书不适合烹饪基础生看，因为她介绍的美食家、大厨和享乐者们这三种人对于美食的体验。由于熟暗此道，这些人已经跨过按部就班一匙盐两勺油的解释介绍过程了，更多的是讲一种烹饪的感觉和创意。就象介绍一幅画，只说那神来一笔，至于如何素描上色整个过程则忽略了。所以初级生会看得一头雾水，照搬当然也是搬不象的。不过这仍不妨碍任何人带着一种欣赏看热闹的态度看此书。
- 4、有人问蔡澜先生，最后一餐会到哪一家餐厅去吃？他的回答是：不去餐厅了，自己在家做，豆芽炒豆卜。在《半饱》中，我们知道，欧阳应霁在家做葱油拌阳春面。在这本《秘食指南》中，美食达人、设计师杨士杰说，在家就不吃啦，当减肥。下馆子吃饭多多少少有社交意味，不可能太随心所欲，在家就不一样，一心一意要做好吃的喂自己和三两好友的时候，一定是落足材料用尽心思。所以《秘食指南》作者伊莎贝说：一个人在家吃什么，比他当着人吃什么更像他自己。因为做过美食杂志的主编，伊莎贝结识了一些美食家、名厨，以及身处各行各业的foodie们（这个词没有恰当的中文可以对应，老饕？吃货？吃主儿？）：作家兼美食家舒国治、韩良露、娜斯、妥俏、谢忠道；金庸的公子、美食家查传倜；名厨大董和周宏斌，还有北京上海香港台北的美食达人陈若云、沈清、杨莉、李文荣等。在这本书里，他们慷慨地贡献出在一般食谱书上绝对见不到的62道私房好菜。需要提醒的是，这些私房菜的菜谱完全不适合对做菜没有一定基础和心得的读者，它不会告诉你盐多少糖多少葱姜各几何，而是需要你发挥、变通，比如做石斑干贝煲仔饭，石斑那么贵用别的鱼种代替可不可以？你不试过又怎么知道可不可以？不过可不要把这本《秘食指南》当成一本食谱书而已——当然，你实在要把它看成一本“单身人士的良品”（某读者语），悉听尊便，但这未免有点买椟还珠了。这本书其实并不仅仅在于展示foodie们的私房菜，而在于传达他们的生活态度，比如，台湾人李文荣从杭州做老鸭煲的餐厅连煲买下，包车运回上海；还在家里用Le Crust的铁锅炖好三文鱼豆腐，连锅端到朋友家，这就是真正的foodie。而伊莎贝自己，则像一个美食专辑节目主持人，让一个个foodie、一道道私房菜在她的串场下逐个登场。能胜任主持人是需要功力的，在美食上得有心得，否则就没有办法跟这些foodie们对话。“江浙人会用活鱼蒸死鱼，广东人会用鲜鱿鱼煮干鱿鱼。都是饮食上的天才。”这种让人觉得俏皮又心有戚戚焉的句子，在书中还很多。唯一的遗憾是：在大董烤鸭店要求“别的不要，只剁两只鸭腿上来”的沈宏非老师，宣称“别人在家关门吃什么以及怎么吃，其激动人心的程度，完全不亚于他们在床上做什么以及怎么做”，不过，他到底在家吃什么呢？还不知道，至少没收入这本《秘食指南》中。
- 5、尝试的做了其中几个菜肴，因为其中对于用料的配比没有很清晰的解释，所以做出来的成品总是有点差强人意。不过总的来说让我们了解了身边那些比我们对美食更有深层理解和接触的人在他平时生活中是怎样对待吃的。

章节试读

1、《秘食指南》的笔记-第82页

<原文开始></原文结束>paul的卤肉饭

买好的五花肉，手切成小块，要很小，像狮子头那么小粒，切不是剁，可以先把肉冻一下
红葱头切丝煸香，加冰糖，五香调料，酱油膏

下五花肉，煮到入味

煮饭的米用1/3印度香米，2/3泰国香米

讲究的，吃的时候再浇上一点葱油。熬一锅葱油，把大葱红葱大蒜用慢火煮焦，得到葱油
P.S可以煮一大锅卤肉，放在冰箱慢慢吃

2、《秘食指南》的笔记-第62页

李文荣的蔬菜高汤

洋葱、苹果、梨、红萝卜、白萝卜、芹菜各一
一起煮烂。渣捞掉，不加盐

3、《秘食指南》的笔记-第57页

大董的董氏烧茄子

茄子去皮切厚片

少量油，茄子煎成金黄色，捞出

少量油，大料煸出香味儿，加酱油，放茄子，加高汤，盐，白糖，慢火烧制
等汁收浓，装盘<原文开始></原文结束>

4、《秘食指南》的笔记-第60页

蘑菇和奶油最对味

temmy的奶油杂菇

所有蘑菇去根，掰开

锅烧热，菌菇放入干炒，至水分蒸发

加入 奶油炒香

加适量海盐及现磨黑胡椒

5、《秘食指南》的笔记-第39页

<原文开始></原文结束>杨莉的味噌豆腐锅

味噌用浅色的，做汤用的，舀两勺放在锅里，用水煮沸；

抓一把干贝，泡软，弄碎，用来煮汤底；

几朵香菇泡开，泡香菇的水要留下来，扔进去煮；

魔芋结扔进去，黑的比白的好吃。

豆腐扔进去，要老豆腐

海带扔进去

白菜扔进去

P.S 还可以捞味千拉面，不过面要单煮

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