

《下厨记》

图书基本信息

书名：《下厨记》

13位ISBN编号：9787807403074

10位ISBN编号：7807403071

出版时间：200901

出版社：上海文化出版社

作者：邵宛澍

页数：245

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.tushu111.com

《下厨记》

内容概要

《下厨记》用随笔形式写的家常“小菜”，可以阅读，可以神往，更可以下厨一试身手，在平常的日子里品尝不一样的滋味。说的都是普通人家日常餐桌上见得到的“小菜”，偶尔有些似乎“想象中”只能在饭店吃到，但也可在家中用最一般的煤气灶、最一般的锅碗瓢盆做出来。那些或细腻，或大气，或调侃，或朴实的文字，将一道道家常小菜娓娓道来，读来让人垂涎欲滴，但又仿佛已经享受到了美食一样爽心爽口。

《下厨记》

作者简介

邵宛澍，1971年生于上海，美国圣母大学MBA，现任美国商务部驻东南亚及太平洋地区系统主管，同时也是中国LINUX协会的副理事长。喜欢写作，建了一个网站（www.yuleshow.com），以梅玺阁主的网名，放了些自己的涂鸦。

书籍目录

无肉不欢腾
葱爆大排
正宗上海炸猪排
糖醋排骨
苏式红烧肉
清炖蟹粉狮子头
小墨鱼大爆
肉饼子炖咸鱼
香菇肉酱
腌笃鲜
咖喱洋山芋炖牛肉
葱爆羊排
甜椒炒童子鸡
人间绝品——香菇蒸鸡
荷叶糯米鸡
日式照烧鸡腿
龙穿凤翼
蜜烤鸡翅
葱油鸡翅
苏式酱鸭
笋干老鸭芋艿煲
冬瓜扁尖鹌鹑汤
茭白炒鸭丝
非常河海鲜
糟溜鱼片
苏式熏鱼
松鼠鳊鱼
清蒸鳊鱼
河鲫鱼塞肉
红烧甩水
毛豆子炒咸鱼
干煎成带鱼
鱼头粉皮砂锅
大闸蟹
食蟹六月间——醉蟹与油酱蟹
海派盐烤蟹
陈皮油爆虾
清炒河虾仁
太湖三白之白米虾
黄金炸虾
干烧明虾
小龙虾
响油鳝糊
生煸蝴蝶片
苏式爆鳝
蒜子鳝筒煲
芹菜花枝卷

炒螺蛳
葱油蛭子
葱油蛤蜊
葱油海蜇头
广式扇贝
蔬食好营养
凉拌马兰头
蝉翼黄瓜
荠菜冬笋
炒青菜的艺术和战术
葱油蚕豆
油焖笋
西芹百合
忆苦思甜——芹菜拌开洋
蚝油西兰花
卷心菜炒榨菜
糖醋虎皮椒
酱爆茄子
茄夹
花菜炒肉片
菠菜线粉炒肉丝
糖醋藕片
毛豆子炒酱瓜
夏日佳品糟毛豆
西瓜皮：一道不花钱的菜
宁波咸“鸡”
豆蛋亦解馋
香炸臭豆腐
海派烤麸
皮蛋榨菜拌豆腐
酿豆腐
素鸡
大煮干丝
咸菜拌百页
香菇厚百页丝
蝉衣包
响铃儿
糖醋虎皮蛋
幼滑水嫩炖蛋汤
似易实难的番茄炒蛋
小吃有滋味
新年新岁吃春卷
重糖猪油八宝饭
猪油黑洋酥汤圆
黄芽菜肉丝年糕
鸡鸭血汤
上海阳春面
上海冷面
竹笋鸡汤面

《下厨记》

上海日式煎饺
香煎南瓜饼
迟到的母亲节——上海面饴饼
爱心蛋炒饭
糯米塞藕
旁门不左道
正宗海派罗宋汤
牛奶蘑菇鸡茸汤
上海土豆色拉
牛奶文蛤番茄盅
培根芦笋卷
上海炒酱
火腿扁尖豆瓣酥
凉拌绿豆芽鸡丝蛋皮
海派蚂蚁上树
平安是福——番茄猪肝汤
和白切猪肝
葱油牛百页
京葱牛筋煲

章节摘录

写了一段时间的菜话，也算有了些读者，他们往往会来问我一些小问题。我呢，也常常会说：“想吃什么？我明天写给你！”他们就会说：“你什么时候烧一次给我们吃啊？”昨天，我又说了“想吃什么？我明天写给你！”结果，居然有好几个朋友都说要吃红烧肉，我说：“红烧肉最容易了，肉放水中煮，煮熟加酱油，加糖就起锅，到此就好了。”红烧肉真的这么容易烧吗？当然不是。否则为什么只有少数的几家饭店有红烧肉卖？有人说是因为红烧肉“不上台面”，所以店里不卖。其实不是，这年头咸菜猪头肉都上得了台面，还有什么上不了台面的？全是因为红烧肉很难烧好，大多数饭店不敢砸了自己的牌子。当年秘鲁哲学家门德斯访问中国，我们的毛主席就请他吃过红烧肉。当然，那是御厨烧的。席间，毛主席还说了如此的名言：“这是一道好菜，百吃不厌。有人却不赞成我吃，认为脂肪太多，对身体不利，不让我天天吃，只同意隔几天吃一回，解解馋。这是清规戒律。革命者，对帝国主义都不怕，怕什么脂肪呢！吃下去，综合消化，转化为大便，排泄出去，就消逝得无影无踪了！怕什么！”前辈就是前辈，吃一顿红烧肉，还能悟出革命的道理。我呢，则是烧红烧肉，悟出了些心得，说出来给大家听听，也算抛砖引玉吧。红烧肉起码有上百年的历史，也起码有上百种烧法，硬的、软的、不软不硬的；甜的、咸的、辣的，甚至连淡的、酸的都有。但最最好吃，最最好看，最最滋补却最最不会使人发胖的，恐怕是苏式红烧肉了。郑逸梅老先生就是苏州人，酷爱吃这道苏式红烧肉；乃至耄耋之年，步履维艰，仍爱吃肉。到后来，赴宴归来，只有一句话，要么是“红烧肉烧得蛮好格”，要么是“连红烧肉也冇没”，满桌鸡鸭鱼虾，全不在眼中。苏式红烧肉，当然源自苏州；苏州人烧菜，“做人家”佐料，着色并不厉害，但“浓油赤酱”四个字，是一定要用来形容苏式红烧肉的。肥而不腻、酥而不碎、甜而不黏、浓而不咸，也是苏式红烧肉的特色。

《下厨记》

编辑推荐

《下厨记》不是一本菜谱，除了原料，做法等技术性的内容外，更多的是和做菜、吃菜有关的趣闻轶事，心情文字。写的是一些家常“小菜”，却融入了作者家传厨艺的精髓。读者诸君可以阅读，可以神往，更可以下厨一试身手，在平常的日子里品尝不一样的滋味。

精彩短评

- 1、70年代的作者，笔法和生活经历却非常丰富~~~
- 2、2012年7月阅读。一般。更像菜谱。
- 3、印刷装帧有点差弄的盗版书一样的
- 4、从广东梅州寄来，居然要四五天时间，运送速度非常不满意。下厨记I本身的内容，还是比较满意的一本解闷美食散文集。下厨记III的书本切割纸质较好，最差最粗糙的横切面就是下厨记I！
- 5、很好看 经常有下厨的冲动 食谱也可以不要图的嘛
- 6、是我在当当上买过的最好看的一本书，主要是讲经典的海派菜，里面的菜都非常具有可操作性。而且不只讲菜的做法，也将上海的风土人情细细道来，非常好看，时候一遍遍的细读。
- 7、挺好看
- 8、对厨艺有兴趣的同志们可以一看。有很多可以借鉴的地方
- 9、蜜李说我现在连切肉都是带有感情的。
- 10、这个作者移民美国之后 各种微博舔美国屎 一口一个你国辣鸡 你国不行用中文
- 11、终于知道好吃红烧肉该怎么做了，其他菜谱都可以扔掉了！
- 12、喜欢它的笔调，很恬淡，让人读来很舒服，像看一出老老的电影，喝一杯暖暖的咖啡。

写的是菜，说的是生活。

我总觉得一本书能够带给自己一点什么东西，就是值得的一本书。

这本书告诉我，每一道菜，都要找到合适的食材，而并非越高级越好，高级过头了，就显得浪费。这本书还告诉我，看起来不怎么样的食材，哪怕是边角料，只要用得得当，就能发挥它最大的功效。

其实为人处事，不也正是这些个道理么？

- 13、我很强烈的感觉到地道的家常菜就是人间美食！
- 14、优美的文字，充满着对生活的热忱，好婆，多么让人羡慕和敬仰的老人。不是传统意义的菜谱，没有一般菜谱的图文并茂，但“此时无声胜有声”，优美的文字，让人遐想，字里行间流淌着美味...书的装帧，没有华丽的图片，简洁而质朴，大爱。
- 15、以故事的方式娓娓道来每个菜的做法，喜欢下厨的人不要错过
- 16、书展上翻过几页觉得有趣，买下后一直读就有腻感。最适合在饭前读几章，刺激食欲。
- 17、如果你热爱美食，又想吃的有文化底蕴不放看看。我老公看了这本书厨艺进步很快。
- 18、这本书的内容很丰富，说的都是普通人家日常餐桌上都见得到的小菜。偶尔有些似乎只有在饭店才可以吃饭的菜品，其实也是可以在家中用煤气灶，最一般的锅碗瓢盆做出来的。关于每道菜的做法都记录得很详细。包括食材的选择，食材的场地，最佳季节都有很准确的描述。看到文字的时候，详细的描写或许已经就让你留下了口水。虽然没有配图片，但想像已经够让你流口水的了。做菜各个步骤都描写得十分详细。中间还会穿插一些生活经验。对于不会做菜的人，一看就会懂。可以说是看完这本书，你不但会做这里的菜了，而且还掌握了很多人都不知道的生活常识和小窍门。也可以说这不是一本菜谱，除了原料，做法等技术性的内容外，更多的是和做菜，吃菜有关的趣闻轶事，文字心情。写的是一些家常小菜，却融入了作家家传厨艺的精髓。读者诸君可以阅读，可以神往，更可以下厨一试身手。在平常的日子里品尝不一样的滋味。
- 19、看得搓火，作者这要命的得意劲儿到底从哪儿来的啊
- 20、作者将自己做菜的点滴经验通过通俗易懂的文字展现，很多都是家常菜，易学易懂。细微之处是解释了些一般人不太懂的菜名，愉悦舌尖的同时长了不少知识~~~
- 21、这不单单是一本食谱，也不单单是一本散文集。每一道菜肴在作者眼中都有其特殊的情感，私人秘方，还有菜场中的小窍门都非常实用。作为一个厨艺爱好者，一口气三本都买齐了，打算以后回家学着做。
- 22、这实用性简直赶上真菜谱了
- 23、非常好的书 按照作者所写 所有的菜都能做出来
- 24、平实亲切

- 25、上学的时候曾经在苏州住过一段时间，虽然那时的物资仍然匮乏，可是既本着节约又能改善生活品质的原则，大人们总是变着法利用有限的资源，做出令人回味无穷的美味。离开江南已有20余载，午夜梦回对故乡的思念竟是那滋味的回忆。学着书中的方法，实验了几个小菜，乡味无穷。。。
- 26、启发了我对于厨艺的兴趣
照着里面做了几次 都比较成功 可操作性很好
读起来也颇为有趣
- 27、作者是我初中校友，后来知道他做了电脑方面的工作，再再后面很久以后，再取得联系，发现他居然成了美食作家！人生的路真是变化多端。他能把我们从小吃的那些食物描绘的那么让人兴致勃勃，自己还做得一手好菜。作为他的只会吃不会做的初中女同学，我只想说一句话：“早知如此，当年怎么没有想办法找到他，嫁给他呀。”哈哈哈哈哈。
- 28、爱好美食者应该细细阅读，给老妈也买了一套，2,3的货色不如1实在，1作者实在写的用心。菜系主要是江浙沪菜为主，期待其他地域也有类似的书籍出现，是对于生活的追求，对于吃的美好的总结，不是菜谱。非常好的书
- 29、很不错的书，就像之前有朋友评论的一样，没有插图胜似有插图，细腻的文字很容易让人发挥联想，不觉就感觉一道道菜出现在眼前。让人有跃跃欲试的感觉，看了这本书试着做了2道菜，味道还是很不错的，不过卖相有待改进，哈哈~！
- 30、相当细腻的一本书，不仅文字细腻，作的菜也细腻。
- 31、这本书差不多就是闲话版叙述菜谱，基本都是上海江浙菜，无功无过型，对我属于看完就忘，但对于想做家常菜的新手来说，肯定比公式一样的单纯菜谱好看。
- 32、首图，上海男人下厨房，大牛。
- 33、即便都是家常小菜，也被描写的垂涎欲滴，而且想冲进厨房做起来
- 34、人生典范：会吃~会写~会做
- 35、同样是说吃的事情，比《美女私房菜》可讲究多了。
- 36、比老波头那本又是恩物又是嘻嘻一笑的文笔是好多了，可以当菜谱
- 37、作者想来是个很细腻的男子，行文也非常细致周到，连一般书上不会介绍的如何挑选食材也细细地写了进去，对新婚的没啥生活经验没怎么去菜场的小夫妻蛮适合的。
- 38、家里有很多做菜的书，大多图片精美，但是介绍步骤简单，这本从原料采购开始详细说明，包括常见错误做法也有提醒，对着一步步的做菜真的可以做出来，比那些华丽的书实用多了
- 39、似菜谱又非菜谱，再了解做菜的同时又能知道其背后的小故事。非常值得推荐的一本书。
- 40、原先借阅的，不过里面的本帮菜谱实在经典。关于吃，也能写出实实在在的上海记忆。
- 41、推荐，不错的饮食小文
- 42、算是有操作性的一本书吧，虽然也蛮喜欢重糖红烧肉的，但是什么菜都说放糖，放到水里融解不了，这个真心有点接受不来
- 43、描写的菜色好精细，有很多都有想把菜谱抄下的冲动，但问题是，排版上不太友好，看多了稍稍觉得腻。
- 44、其实就像阁主说的，这不是本菜谱，只是大概的讲了讲的菜的要点~但也正因为不是菜谱，所以更有可读性~
- 45、很喜欢这种形式的餐饮书籍，在阅读的同时得到很多乐趣，非常的好
- 46、非常实用的一本厨艺书，没有浮华的彩页，有的是象潺潺流水一样讲述的厨艺故事，展现的是上海江南寻常百姓餐桌的一幅幅美丽图画
- 47、在图书馆偶尔借到这本书，看了以后爱不释手，照着做菜，确定不同于一般的菜谱，就是光读着也是一篇篇上口的美文。于是仍不住买了一本收藏。
- 48、描写的让人跃跃欲试~不过是上海系~好可惜。。没有辣。。
- 49、书和人都很不错上册赠与melibrary馆主罗奇先生 下册还不知道什么时候能再聚赠予
- 50、我挺喜欢看谈吃的书的，但是这本看得我有点难受，不是太能读下去。作者是有实战经验的，但是书中反反复复提上海也是蛮烦的。至于下厨记2和3就算了吧。
- 51、上海男人细腻而生活的笔触，诠释食物的本来滋味~
- 52、很少上来写评论，但此书让人忍不住上来说几句。收到之后日日放在床头，晚上睡前权当夜霄读上几篇，周末忍不住如法操刀。没少买菜谱类的书籍，买时总以为买了菜谱就等于请了一位大厨回家

《下厨记》

，怎耐数位“大厨”最终都落寞地呆在书架上，少有真正地下厨机会。而这本不同，没有精美的铜板插图（后来我才知道，那些菜式图片都是摆拍，出菜后在上面刷油，或是半生状态拍摄，为取其鲜艳--骗你没商量），但里面的文字却平实诱人，平实是书中各道菜材料易得，一般菜场上都能遇见；二则做法简便，普通人家都不会免为其难，绝不会出现：用油二斤实耗二两。而诱人之处在作者爱把菜式的来龙去脉尾尾道来，让你有品尝此菜的冲动。如果你知道这是上海滩上“红房子”里罗宋汤的滋味，你怎能克制住如法炮制的欲望呢！再说句题外话，我们家买过N多把各式各样的拖把，每次买时都想象着从此以往家里拖地问题就彻底解决了，但后我们发现，原来我们缺的不是拖把，而是拿拖把拖地的人！此书我推荐的理由是：这不是一本菜谱，而是一本激起你下厨欲望的好书！请买此书献给你愿意让他或她给你做饭的人吧！

53、虽然写的是一道道菜 但也透露出生活的酸甜苦辣

54、我们每个人的下厨记。

55、可能我还不不太习惯伯伯这样讲故事，还是姐姐或者阿姨讲得美。

56、所买的美食书中，到目前为止最满意的一本。虽然没有漂亮的图片，精美的铜版纸，但是只靠文字就足够吸引读者了，很实用。

57、不是简单的菜谱记录，记录了上海乃至江南各色荤素家常菜的挑选、做法等，推荐给爱吃的你。

58、以一个广州人的眼光来看，感觉作者介绍菜式都不大吸引，大多菜式都离不开冰糖，酱油，虽然菜名各异，但成品味道相似，远离食材本色，书中介绍的粤菜做法也不甚地道。

以一个读者的眼光来看，书中烹调的手法写得很详尽，但文字不甚精彩，可以说是作者的下厨笔记，私家经验总结。网上挑喜欢的菜式看看即可，不值得购买。

59、这本书好就好在不是枯燥单调乏味的菜谱，而是把烹饪和生活结合在一起的小品文。介绍了做法，也提供了菜肴的购买，实用至极。

60、会吃，会做！

61、上海人的食材，菜谱。做了些笔记。内容很细，但是不习惯看啰嗦的书。

62、呵呵，从来没有看到过这么风趣幽默的美食书，而且真的是道道菜谱都是精品。

63、作为一个吃货，阅读的同时还可以学习做法，非常实用的一本书。阁主的文笔也是喜欢的风格。

必须五分好评

64、书中传递的不仅仅是做菜的心得，更是一种从容美好的生活态度，简直可以让人从饭熟酒温中体味幸福。所谓文化，乃是居于一处一地之人历代所创精神文明与物质文明之积累，该书作者的笔触，虽是写料理佳肴的点滴，却正若为读者开了一扇海派文化的门户，使我们能在亲切熟悉的氛围之中管窥沪上以至江南人家的生活方式及市井情态。

65、不仅是做菜，还有相关的文化，满满当当的文字，这得很有质量，很有生活，喜欢

66、上海菜的实用操作书册，应该这样说比较客观，很多上海菜之前做的时候总是不得要领，这下明白了很多小地方的精妙之处，准备实践操作一下

67、可以边看边做，大多都是苏州、上海、宁波菜，熟悉~

68、有真正的烟尘气，人间气，是好书，值得一读，更该一赞。以后，该会带着《下厨记》入厨房，烧小菜。

69、书中没有花花绿绿的美食图片，必须要耐着性子慢慢看下去。但越看越放不下手。操作详细，带有浓浓的生活味道。我就是江南一带的人，看了格外亲切，也非常想尝试。这本书我认为已经超出了菜谱的范围，而是一本美文小品。

70、购买的最好看的厨艺类图书强烈推荐！！！！

71、给自己买的，书很好，散文式的菜谱，喜欢！

72、额。。。还以为作者是个上海阿姨。结果是个阿叔。。。

73、放在家里的，看完了，很有特别的味道。

74、挺有趣的。

75、菜式很多菜谱书籍里都介绍过，但作者还是很细致地告诉大家一些细节及菜的出处，可操作性极强，有些菜做过，但看过作者的介绍后很想再试做一下，值得推荐！

76、一个合格的美食家，至少该具备以下条件：

热爱生活，喜欢旅游。文笔不错，善于钻研。还有，喜欢/善于下厨。

《下厨记》

靠!这小子全具备了!羡慕嫉妒,不恨!哈哈

作者还有一个很牛的身份,这里就不卖广告了!买了书就知道!

作为现代人,如果没有一个健康的爱好,这个世界将会是怎样?无法预知!

作为现代人,如果正好热爱美食与旅游,世界一定非常美好!家庭绝对不会不幸福!

向下厨记作者学习!再学习!

77、作者可能是会做菜,可惜字里行间太过矫情,格调不高

78、中华饮食博大精深啊。。。这本书里是满满成长的记忆,大部分的菜都登上过家里的餐桌,而且做法原来那么考究繁复,这才惊觉爸妈原来那么厉害能干~~

79、照方抓药,照菜谱做菜,这书绝对靠谱,相信我没错的。

80、写得很好吃

81、看得人食欲大振,蠢蠢欲动,食指大动。不过毕竟是个上海人写的,所以一些回忆啊,菜式啊还是有地域局限性。满满的都是上海菜和上海怎么怎么样,上海人怎么怎么样,叫一个外地人的我看起来还是比较难产生共鸣。写得倒是不错,看起来也诱人,不过自己真心想尝试的,不多。不过刀工和做菜都是刚开始接触皮毛的我,对于这些中高阶段的菜系,自然是还没有尝试的勇气。不过当做一本美味的书看,还是可以的。

82、写吃写的很有一套 喜欢 本帮菜其实很和我的口味

83、不是我读,而是老婆大人读。

84、看到3/4弃书 以为「吃类」图书几乎很少出错 但确实受不了作者的某种卖弄说教以及诡异的地域优越感

85、噫,大隐隐于厨

86、很朴素的书,没有时下流行的腰封,花哨的包装,朴素的文字写的是真真切切的吃的故事~

87、北方人来到江南,很多菜都不认识,看到嫩蚕豆无从下手,卖菜阿婆说烧一烧就好,可是这个烧好麻烦呀,到底是煮还是炒呢,真是为难。

很高兴有这个书,适用性很强。买了不少菜谱,大部分都是全国通用,很少考虑地方特色,诸如葱烧蚕豆之类,很难看到。很开心从这里找到不少地方时令菜的做法,解除我心中疑惑呀,哈哈!

今天要去试试苏式红烧肉,看看书里写的就诱人呀!

88、和梅玺阁菜话好像一样呢。不过再看一遍又学会不少。喜欢。要把他的书看完。

89、日常闲话与美食并重

90、还活着的有品会吃会做的极少数美食作家之一。

91、等好久了北京这边好不容易有货,这本书的好处多多,只有由衷的喜欢美食的人才能写出这样的文字,这样平实却又精彩的好书真是久违了,市面上到处充斥的美女私房菜等等远不如这样一本小书来得实在和美好

92、有些是复杂了点,适合有心情的時候慢慢做,文字写得很好,适合慢慢品味。苏杭上海菜式多,写得很用心,看着文字心情也很好,好像菜就摆在面前。一本不需要图也能勾起食欲的书。

93、凑合吧,有些东西会讲讲怎么做、怎么买。至于抒发的各种人生感悟直接跳过。

94、无趣至极

95、哈哈 里面的菜好熟悉哈~~~好有家的味道~~~让我爸爸去看看 嘿嘿

96、N年前在天涯就追梅玺阁主的菜话了。很专业,会吃也会做,就是文笔不好。哈。

97、最近喜欢的美食作家

98、吃货,上海吃货专用

99、对于没有图片的食记,其实才是更考验作者功力的,当然读着读着会回味无穷才是真正厉害的~

100、文字朴实,但很有味道

101、上海传统各式菜的介绍,学问很大、大开眼界

1、美食书在我心中分这么几种，一种是引经据典型的，一种是实用菜谱型的，但不管哪种型吧，反正写得好的，就是看了以后会让你流口水的。写这本《下厨记》的邵宛澍，其实就是以前在西祠颇有名气的梅玺阁阁主，对于下厨，绝对是个实战派的行家。这本书的特点是我觉得实用与欣赏都结合了，不但是有很多菜的做法，连怎么去菜市场挑菜都有了。比如他说选鸡，就要挑“三黄鸡”，皮黄嘴黄脚黄，绝对不能选那种青脚鸡，因为煮不烂。类似的例子书里还有很多。不过虽然书写得相当不错，不知为何我却总不会流口水，大概我看的时候吃得太饱了吧，后来仔细想想，大概是因为写的吃食主要是上海菜，当然就如同上海这座城市一样，上海菜式也海纳百川，当然主要还是江浙一带，所以于我，虽然能欣赏，但到底不至于垂涎三尺。推荐给江浙沪热爱美食的同学，看着解馋，还能照着照着买，其他地方的热爱美食文化的也可以看看，吃货的心是相通的嘛，嘿嘿。

2、耐心看起来，还是内容的一本书。当然，由于能力的问题，邵先生的文字距离美文还有千万里，诚需追寻着你。

3、作为热爱文字同时酷爱美食的人，一般来说，就是最简单的菜谱也能够读出出色香味。而稍稍用心写的文字，不管是调侃戏谑的网络文字还是精心叙事的杂志读本，大多都能让我读的不亦乐乎。偏偏，就有这么一本书，每次拿起来读个三五页，就忍不住想把它扔到窗外。对，就是这本《下厨记》。不是说这本书里选择的食材或者菜肴不中我的意，实在是，作者的叙述让我觉得，再读下去怕是连某些原本不错的菜都让我提不起兴趣了。OK，上海人杰地灵，上海人很有特色，有生活情趣，过得优雅舒适。可是作者，您实在不用在每篇文章里反复强调这一点。随便翻了一下，篇篇提到上海，每三篇必有1-200字是在赞颂上海和上海人。我不是不能体会作者身为一个土生土长上海人的自豪，想必作者不会忘记当年在天涯用错账号，结果乌龙的用主账号发了社会底层人民如何不堪如何卑劣的感叹。只是，您这地域自豪感真的有必要在书里反复歌咏么？介绍蛋羹的部分，原文如下：“各地对这种食物的叫法各不相同，南方以‘蒸蛋’或‘蒸鸡蛋’为主，北方则以‘鸡蛋羹’、‘鸡蛋膏’或‘鸡蛋糕’居多。这件东西，还是上海人叫得最有神韵——‘炖蛋汤’。”忍不住笑了，梅玺阁主邵先生，您的价值观美学观真是让人叹为观止。草草翻了一部分，结果我记得的内容无非是，如作者一般的上海人买真空包装的百合是要当场拆开看的，以防止塑料袋子不透明的部分装的是质量差的。又比如买笋，是要一个一个当场剥开以免坏摊主往里面注水的。。。如此种种，让人在叹服作者身为一个大男人却拥有这些“精妙”的小心思的同时，难免对他随后提到的精美菜肴的好感打一些折扣。如果不是作者告诉你，你又怎知菜市场那些新鲜，清香，水灵灵的食材背后，可能藏着如此丑陋不堪的另一面。当然，只是可能。然后，又很快在另外一篇看到作者嘲笑苏州人，说他们太精打细算，太会过日子。。。又比如，作者自称信佛，所以不吃韭菜。当然，作者是守规矩的人么。可惜，肉还是要吃的，葱姜蒜也是不能不吃的哦。你敢不佩服他神奇的逻辑么。也许书中做菜的部分是精华吧，可惜我没能读进去，总是被作者某些语句倒了胃口匆匆往后翻下一篇，实在遗憾。更为遗憾的是，我极少把长篇大论浪费在自己不喜欢的书上，这次破例了。

4、这菜谱满是字，写得是对上海菜的回忆和做法。作者是梅玺阁，有时候还见他在新民晚报上写一些小文章。文章的遗憾就是没有图，或许正因为没有图，才会在闲暇的时候拿来当另类的菜谱来看。

5、前面他不懂一些“为什么”不碍事，想着看做菜的新想法，了解一下上海菜也不错。谁知看到葱油蛭子那篇，实在开眼界了。说伸出触角的蛭子像裹着草席只露出两只脚的死人，最可怕的还在后面“死人不能吃，蛭子却是可以吃的！”看到这里，我看不下去了，就连以后吃海蛭我也吃不下！就这种文学修和想像力，也有这么多人买，要说学新菜，我还不如订饮食类杂志，要说看食文化，我不如看梁实秋。幸好我只是在图书馆看到的，他还出了什么《下厨记1》和《2》，我看在图书馆翻了一下内容，字小，间距大，又来骗钱了。

6、我也有个苏州好婆——虽然并没有长期一起生活……书里的菜也真的几乎都吃过……于是越读越亲切，越读越怀念。

7、十分有意思的一本书，不同于一般的菜谱更多的是关于做菜生活的点滴杂技吃对于中国人永远是件大事情而享受于其中的点滴乐趣也只有真正爱上这门艺术的人才能体会我最喜欢的是爱心蛋炒饭那一篇要说蛋炒饭人人都会做，但是水平可就层次不齐了而能做出美味的还能享受其中烹调滋味的更是寥寥看了这篇后很是恍然大悟，奇怪以前总是不屑的敷衍了事的一顿“凑活”的蛋炒饭原来也能是顿人间美食而其中文中的一句话更是点亮了整本书：“一个会做家务的男人，是个可靠的男

人”看完这本书后又附带看了邵先生博客,也很有意思附上链接:<http://www.yuleshow.com/weblog/>俨然是一个懂得生活的人希望各位每日口谓“忙工作正经事”而无暇顾及“做菜烧饭”的大男子们自重

8、唉。仅因阁主个人不喜韭菜。就说春卷馅的正宗是什么黄芽菜和肉。不要提前缀定语是上海。其实春卷最好的是韭菜和肉。还要是早春的细韭。韭黄亦可。不知为何最近的宽叶的韭菜都没有辛气了。以及别的馅料恰皆是作者伪戒的五辛。那么多别的菜里面用到蒜葱。你可以说自己就戒一辛的嘛。嗯。我就说这一点。因为本人很嗜春卷。其实写的蛮有趣的。只可惜阁主是汉子。我是看到中途方知的。因为我原想带这本书回家给我亲爱的姑娘观摩的。以后就过着天天躺在床上舒服地吃饺子的生活了。那么美女美食美服就都有了。夫复何求啊。夫复何求啊。老毛说。自己动手。丰衣足食。嗯。最后要强调的就是：我很喜欢这本书。PS：超越三联出的饮馔中国。凤凰书店将这两本放在一起。但因下厨记不断提及上海。估计买的人会比较少。反正印数亦不多。看来是阁主和出版商皆是先知啊。而饮馔中国则不然。即使伪博假全。却很符合知道分子的口味。虽然两本我都买了。居家旅行的必备啊。再PS：有醉蟹没醉虾。令我颇感遗憾。就像阁主写的每篇都是令人意犹未尽的感觉。其实醉活虾比醉蟹更令人大快朵颐。将醉虾放在口中。舌头一抿。褪皮食肉吐出虾壳不破相。唉。夫复何求啊。夫复何求啊。再PS：嗯。西瓜皮炒毛豆青椒。真的很好吃的啊。凉拌有海蜇的感觉。虽然我家就在海边。可是我真的喜欢吃小瓜干超过海蜇。再PS：爆炒烧燎煮。炸熘烩烤涮。蒸扒熬煨焖。煎糟卤拌余。

9、对吃，我有兴趣，有食量，但是没有什么品位。我最喜欢的一套完结版漫画，就是讲厨师的！也经常看蔡澜的博客，还有许多关于美厨娘的博客——蔡生曾经说，如果他有负面丑闻，那一定就是他从MC出来被人偷拍了。但是我不会那么计较了，我觉得快餐啊，泡面啊也挺好吃的，自己电饭煲烧的饭煮个鸭腿也蛮好吃的，极端的时候我会说，夏天有了冰啤酒，吃什么不是都一样吗——以前我就最喜欢吃路边摊炒河粉再配啤酒，真的好吃啊，但是据说都是地沟油而且很容易胖的！我这种人，就一粗人，做不了老克勒。最近在看本年近40的中年汉子谈吃的书，叫《下厨记》，又会吃又会做的中年男人本来就觉得很厉害了，而且人家又会讲故事。而且里面介绍的菜还真家常，比如怎么烧大排啊炒蛋炒饭啊——当然了，有些食物还是很精致的，比如他拿一只老母鸡，就只做了2碗汤面！这个境界，比我上礼拜拿吃不光的鸡汤随便下了两碗光面高太多了。我觉得这种人，一定就是老克勒，放到花样年华里，一定就是穿西装切牛排被漂亮妹子温情脉脉勾引的那种。但是我估计是属于穿丝袜就会被抽丝所以只穿牛仔裤，还无耻地去调戏小朋友的那种。不过最欣赏的，还是书里那种悠然自得的态度。吃什么——上海菜还是泰国料理其实不重要；怎么吃——先吃鱼头还是鱼尾巴也不重要，重要的是，你在拿什么样的态度吃。有的人，自以为懂吃，一桌子菜上来，先挑刺，以前哪里吃过怎么怎么好的菜，现在这个菜怎么怎么不行；还有的人，自以为懂喝，一桌子菜上来，最好来七八杯酒配，否则就是“遗憾”；还有的人，自以为懂烧，为顿晚饭忙活三四个小时才叫上品，还看不起人家爱吃番茄炒蛋盖浇饭！（我真的很喜欢番茄炒蛋盖浇饭！）……我觉得这种人，活的太紧张了，懂吃，会吃，能做，善做，固然是很了不起的本领，但学会和同桌的人分享每一顿饭的乐趣，那是更了不起的能力。陪满腹牢骚的美食家吃大餐，或者陪一个阳光好男儿吃咸菜面，我当然是选后者（当然如果可以的话，咸菜面里请加个荷包蛋谢谢）……我爸爸曾经说过（他也很会烧，我明年努力学会他做面拖蟹的真传），味觉这个东西，其实停留时间很短的。鸡汤好喝伐，你再吃口咸菜，嘴巴里就是咸菜味道了——这个话我理解下来就是，最好吃的时候就是在将吃和第一口之间，其他时候啊，只要食材不是太过分，完全可以唯心一下，你觉得这顿饭好吃，就是好吃！（我吃到过最过分的食材，是把过期的加仑煮在米饭里做粥逼我喝了一大碗啊！再叫我吃第二次，就是许诺我说吃光了把帅哥双胞胎送我面前我想干嘛就干嘛我！也！不！干！）军训的时候我爸爸过来陪我吃的半只白斩鸡，恋爱的时候男朋友在车站接打工回学校的我然后同吃的一份麻辣烫，和小P一起去吃到老板都认识我们的血豆腐火锅，第一次下厨给自己做的小排骨白萝卜汤……都是普普通通的食物，但是因为一份满足的心情，我就把他们称为“美食”。

10、这本书上海人看来特别亲切，尤其祖籍是江浙的，聊得都是些家常味道，家里的外婆妈妈经常在做的菜，看时就仿佛小电影回放作者归纳总结的能力很强，在工作上应该也是优势吧图书馆借阅后，决定买本给妈妈，看看理论和实际究竟是否一致

11、我想为这本书正一下名。看了很多低分评价的，都是北方人或者是其他地方的。这本书只有江浙沪地区出生长大的人，才能看得感同身受。如果你没接触过这种环境，自然不能很好地理解。其实地

《下厨记》

域不同本没有问题，汪曾祺身为一个江苏人也能把地道的北京美食写得很漂亮。当然啦，前提是你在北京住过很长一段时间，如果你完全没有接触过那里的饮食文化，没有在那里生活过的话，妄自品论，那就是对这种饮食文化的不尊重。比如说我不喜欢吃泰国菜，觉得辣，腥，但是如果让一个泰国人来评价，那肯定是好的不得了。但不代表我不喜欢泰国菜就会写篇文章专门骂泰国菜哪里哪里难吃。网上经常能看到南方人北方人互掐的帖子，中国地域矛盾严重，很大原因之一就是大家都不懂得互相尊重，连春晚都是如此。尽管作为一个全国性的节目，春晚在地域偏向性上非常严重，很多节目偏北方化，比如赵本山的节目，比如主持人说话的时候会时不时冒出来一句北京特有的名词，这次的春晚我就听到一个“墩布”，地道的北京方言，其实就是拖把的意思，但如果让一个从来没听过这词的南方人听到，肯定不理解是什么意思。另外在偶尔提到广东上海的节目里，也大多数是以被讽刺和调侃的形象出现，例如经常会调侃广东人普通话说得不好，有些演员，像巩汉林，根本就是个东北人，却经常办成一个上海小男人的形象出现在荧幕上丑化上海男人，简直就是荒唐。要不是难得回家一趟，陪父母看看春晚，我个人是懒得看的。看过一个收视率调查，同样的春晚，在东北有90%多的收视率，在广东只有不到10%，可见群众的眼睛是雪亮的，我吃饱了没事干凭什么看你讽刺挖苦我的节目？说回到饮食文化和这本书，比如说讲到一个词“氽”，这是个生长在吴方言环境中才听得懂的词，意思有点像炸。另外作者讲到的四大金刚：大饼，油条，豆浆，粢饭糕，也让我感同身受。最后我想说，这本书其实是写得很好的。写饮食的最高境界就是不用图光靠文字就能让读者唾液分泌加速。我最不喜欢看得一种书就是配上了大量精美的彩图，把意境完全破坏掉了，这本书虽然也有配图，但是少量手绘的黑白插图，点点几笔就把上海的市井风味勾勒出来了，别有一番风味。ps：这本书是我烧菜的食谱，哈哈。

章节试读

1、《下厨记》的笔记-第9页

這個紅燒肉嘛，挑肉是關鍵。肉要五花肉，蘇滬一帶叫做“肋條肉”，其實就是去骨的rib。肋條肉要挑夾精夾肥的，好的肋條肉可以夾上近十層，也叫“夾心肉”；品質差一點的，只有夾四五層；再差一點的，一層皮，一層肥肉，一層瘦肉，就沒了。就算是差的肉，也有講究，要看是肥肉多，還是瘦肉多，如果是瘦肉多的話，尚可勉強；反之，則萬萬不能選用。肉不要買得太少，兩斤至三斤為佳。人少的話，也不能“按比例酌減”，這道菜，如果用半斤肉去燒，我敢保證，你絕對燒不好。要是人少一次吃不了，其實可以盛出來，放到冰箱中速凍，過幾天再吃。

肉要洗淨，切成麻將牌大小正方形的塊，肉不要切得太小，太小易縮易碎，沒有賣相了。切完後，用冷水浸沒，水中放半杯料酒。放在水中浸，可以浸去毛細血管中的血水；水中加酒易於肉纖維吸收，去除肉腥。肉不宜多浸，多浸則鮮味盡失，一般浸十五分鐘左右即可。

紅燒肉一菜，水最講究，要一次放好，絕對不能燒乾再加。就算萬一真的要加水，記得要加開水，切記，切記！我們要找一個大鍋，把肉再洗一遍后放入，水要浸沒肉，并高出兩寸以上。

鍋中加了水，就點火，火要開到最大，水中再放料酒，並且放半調羹醋。放醋可以讓肉質膨鬆，更容易燒酥；我的好婆放乾山楂，效果更好，香味更足，只是不容易弄到。

大約五六分鐘后，水就開了，繼續煮上五六分鐘，隨著肉塊的翻滾，水面上會浮起一層黑紅色的雜質，這層雜質是燒熟的血水，上海人稱之為“瑤”。這是上海話里特有的一個字，沒有人知道怎麼寫，只知道應該念做“伐”。把這些雜質去掉，上海話里也有個特定的詞，叫做“撇瑤”，就是用調羹把雜質舀去的意思。“撇瑤”並不容易，那些雜質會粘在調羹上。要事先準備一小碗冷水，每舀一下，就把調羹浸到冷水裡洗一下。“瑤”要“撇”好幾次，鍋邊粘著的，也要去除乾淨。

用大火滾煮半小時左右，可以改用小火，火的大小以水面不沸為準，叫做“煨”。煨呢，要煨至少一個小時，煨的時間越長，越好吃。紅燒肉，切忌旺火急燒，要的，就是這個慢功夫。

肉要燒得用筷輕戳可通，然後換到鐵炒鍋里，開著蓋子燒。放醬油的時候到了，醬油放得太早，肉沾到鹽分便燒不酥，放得太晚，只有外層的肉被染上色，不能入味。火呢，要比剛才“煨”的時候大一點，但也不用開得極大，因為現在肉已爛了，火開得太大，會把肉煮碎。

醬油要選色深但不是太鹹的，廣東菜里分老抽和生抽，老抽其實是放了焦糖的，我們要的就是這種；生抽呢，則是色淡味咸，不能用。做蘇滬菜，其實完全可以用上海醬油，有個叫“海鷗特濃醬油”的，就不錯。

這樣，再煮上半個小時，鍋裡的水就差不多了，此時，可以放糖了。糖，要敢放，要捨得放。糖的數量，大約一斤肉一兩糖，糖最好用冰糖，冰糖甜度高，味純，透明度也高，冰糖塊大，要事先敲碎。放糖的時候，火要開大，放入糖后，湯水會慢慢地厚起來，可以輕輕地翻動肉塊，以使色香味均勻，如果怕自己水平不行，擔心把肉塊翻破的話，可以用勺子將湯水舀起，再澆下去。糖放入后，湯水很快就可以收乾，所以千萬不要離開，如果香味實在誘人，不妨沾一點湯水先解解饞。等到湯水變得更加醇厚，有油亮泛起來，這道菜就燒好了，糖不用燒得太乾，紅燒肉湯拌飯，是天下極品。

2、《下厨记》的笔记-第61页

河鲫鱼塞肉

斩肉糜的时候，刀上沾些许酒，既可以解腥，又可以让肉不粘在刀上，一举两得。肉糜中放入料酒、细盐、少许酱油及糖，如果有鱼籽，也可以剁在一起。考究一点的话，剁入少许莲藕或是荸荠，可以使肉糜吃口松软，最后把肉糜塞入洗净的鲫鱼肚子，待用。

锅洗净，干锅烧热，用姜片擦锅，可保证鱼皮不被黏住。加油，放入姜片及葱白，烧上大约半分钟到一分钟，到姜片发黑，即将葱白及姜片撩起弃置。然后，大火待油滚，放入香葱，翻炒至即焦，取出

。鱼下锅，双面稍煎，让鱼皮吃牢鱼肉即可，加水大半碗及酱油少许，加锅盖小火焖烧十分钟至十五分钟，再放糖，手感。起锅装盆撒上先前焯好的干葱。

3、《下厨记》的笔记-第208页

江南的麵，以蘇州的為最好。陸文夫當年的《美食家》中對蘇州的麵有過詳盡的描述。蘇州人吃麵講究湯鮮、麵滑、入味、軟熟，素麵要清而不寡，葷麵則要濃而不膩。蘇州麵館很多，以觀前的朱鴻興最為出名；如今的朱鴻興門面被搬過地方，但是滋味依然，令人想念。朱鴻興四時麵式並不相同，河蟹上市之時，更有現拆蟹粉麵。上海人也吃麵，最有名的是陽春麵，用豬油做料，麵湯上漂著些許蔥花，的美名曰“青龍白虎麵”。另一出名的上海麵是大排麵，大排要事先用菜刀拍過，用醬油漬過，再用麵粉漿過，用蔥油熬過，方能顯出大排之鮮、嫩、滑、糯，現在也已經沒有幾家做得好了，以至於許多外地朋友慕名而來，掃興而歸。

4、《下厨记》的笔记-第25页

家裡做咖喱菜，並不是用薑黃等眾多原料做出“真”的咖喱來，而是用現成的調料來做。國內經常見到的有袋裝的咖喱粉和瓶裝的油咖喱。咖喱粉要用油炒過才能使用，炒的時候，要用極小的火，油溫不能太燙，否則會有苦味，咖喱粉炒好之後，就是油咖喱。國外咖喱的品種更多，只做素食和葷菜所用的咖喱各不相同，需要事先了解。

首先，要用牛肉，兩斤左右的“白奶”或牛腩（關於牛肉部位及挑選，請參見《正宗海派羅宋湯》一文），越肥越是好吃。牛肉易縮，可比平時切得大一些。牛肉飛水后，再用熱水浸沒并高出牛肉寸許，待水沸後用文火慢燉。然後，要洋蔥兩個，切塊后放入鍋裡同煮。洋蔥有兩種放法，一種是炒鍋之後再放，這種做法成品味道不夠香；還有種是將生洋蔥塊直接放入與牛肉同煮，在水沸之後，會有極濃烈的臭洋蔥味出來，而且還熏人落淚，但這種做法，約莫半小時后，香氣四溢，可謂“先臭后香”。

將洋蔥和牛肉，一起煮上兩個小時，其間，直到洋蔥全部溶化，看不到絲毫洋蔥片為止。再用新洋山芋兩隻，胡蘿蔔兩根，分別去皮后切成隨刀塊，放入鍋裡同煮，約摸半小時后，洋山芋開始酥熟，可以加入油咖喱了。這樣的配法，要大半瓶油咖喱，如果經驗不足或是口味不同，可以分幾次加入，加一次嘗一下，直到滿意為止。

洋山芋酥后，人就要守在鍋邊的，並且要不斷地攪動，一來不至於粘底，二來在攪拌的過程中讓洋山芋的邊角掉下去，加厚湯水的稠度。如此，邊煮邊攪，大約半個小時，放鹽后，即可食用了。

這種咖喱，得咖喱真傳，與一般市售的勾芡咖喱大不相同，多吃不膩，加之原料真價實貨，不會有“用咖喱掩蓋”之嫌。咖喱太多，可以分成幾份，放在冰箱里，分幾次吃；當然，也可以送人，讓朋友們嘗嘗手藝，只是怕朋友以後不敢請你去他們家燒菜。聊博一笑！

5、《下厨记》的笔记-第92页

“克氏原螯蝦”写成了“克原氏螯蝦”。瀑布汗。

6、《下厨记》的笔记-第38页

如果你正打算买个烤箱，建议买铁棒加热型的，而不要用石英加热型的。铁棒型的发热速度慢，但比较均匀，而且不会爆裂，寿命比较长；而石英型的，除了没有铁棒型的优点之外，据说还有一定的辐射，对人体不好。

7、《下厨记》的笔记-第225页

牛奶湯講究牛奶的純和香，裏面放的東西不能太多，多了就雜，反而不好。首先，要十隻左右的蘑菇，當然越白越新鮮越好，個不用太大，但以大小均勻為好。先將蘑菇去根洗淨，若是洗不乾淨，可用鹽水稍浸，用小刷子刷一下。蘑菇洗淨后，切片，立刻放入水中煮熟。蘑菇要現切現煮，時間一長就會發黑，煮蘑菇的水越少越好，水多則牛奶只能少用，到最後“清湯光水”就沒有噱頭了。蘑菇熟了以後，倒入半升左右的牛奶一起燒。由於牛奶很容易溢鍋，所以一定要站在一旁仔細看好。然後便是雞蓉，雞茸要用雞胸肉做，最好不要用到去切，而是用胡蘿蔔絲之類的工具“刨”出來，大小均勻卻不規則，于清淡中稍有變化。

用二兩左右的黃油起一個油鍋，火不要太大，舀入兩三勺麵粉炒成麵醬，在牛奶煮沸后把麵醬連油一起倒入湯里，同時要快速地攪動，以免麵醬沉底粘鍋。等到麵醬搗勻，撒入雞茸，雞茸切不可多，些許即可，給人一種有意無意的感受，再加一點鹽，便可起鍋。

牛奶湯不宜用鍋直接上桌，定要放在有顏色的盆中才好看，若有深紫繁花盆，霎時便可顯出那湯的富貴來。

8、《下厨记》的笔记-第120页

汉传佛教教育大家众生平等、切莫杀生，因此所有的出家人都是茹素的，还有许多虽未出家但笃信佛理的善知识，也长年吃素或是在特定的佛事香期忌荤，以表示对佛菩萨的敬意。

出家人喜欢吃什么食物呢？当然是素喽，殊不知，这素菜亦分几等几品。一般认为，分为寺院派、宫廷派和民间派。说到寺院派，清朝年间，北京的法源寺、镇江的定慧寺和上海的白云观，便以素菜天下闻名。寺院的素，不用鸡蛋和“五荤”。

五荤其实是五辛的讹传，《大佛顶首楞严经》卷八，佛对阿难说道：“当断世间五种辛菜。是五种辛，熟食发淫，生啖增恚。”然而具体是哪五种，《楞严经》没说，后代的注、译、补给添上了，《本草备要》说是“大蒜、小蒜、兴渠、慈葱、茗葱”五种，并把后面三种解释为茺、冬葱和山葱。《了凡四训》说肉是辛，而这五种蔬菜就是荤，并说是：葱、大蒜、芥头、韭菜、洋葱五种。著名的《本草纲目》中说：“炼形家以小蒜、大蒜、韭、芸薹、胡荽为五荤。”佛教认为这些香辛料会提高人的性欲，并且得到现代医学的证实。大多数佛教的书籍都说要严格禁断这些香辛的蔬菜，不免有些武断；倒是净空法师在达拉斯讲得很好：“如果家里烧菜，作为香料来配菜，起不了作用……我们懂得佛制定戒条的真正用意，就知道如何受持，如何做。”

兴渠：梵语hin%gu。为五辛之一。又作兴瞿、兴旧、兴宜、形虞、形具。产于新疆和阗、西藏、印度、伊朗、阿富汗等地，为高达二公尺之草本植物。根粗如细蔓菁之根，色白，其臭如蒜，可供食用。若切断茎枝，在断口处会渗出液体，凝固后供作药用，称为阿魏药，可驱除小虫或除臭。又据玄应音义卷十九载，有以兴渠为我国之芸台，实系误传。[宋高僧传卷二十九慧日传]（参阅‘五辛’1099）

9、《下厨记》的笔记-第34页

照烧鸡腿

鸡腿要挑个大水分多的，皮要白，毛孔细则嫩。鸡腿洗净后，沿着腿骨豁开鸡皮和腿肉，取出腿骨，腿骨边上，还有两条白色的硬筋，也要去掉，否则，近腿根部会咬也咬不动。鸡腿去骨之后，用老抽和酒腌起来，腌腌渍的时间可以稍微长一些，大约四到六个小时左右。

然后，用一个平底锅，放上少许油，如果是不粘锅的话，甚至可以不放油，将锅烧热后，改用小火，将鸡腿皮朝下平铺在锅底。这是，需要极大的耐心，火切不可大，火大则皮焦，也不用经常翻动，那样的话，皮就不容易脆。大约两分钟后，将鸡腿翻过来，再煎两分钟。这时，鸡腿的表面已经熟了，而里面则还没有熟，如果继续煎制的话，等里面的肉熟，外面就老了。

将鸡腿取出，趁热切成拇指大的块，再放回平底锅，倒入剩下的腌料，如果腌料不够，可以再放酱油和料酒，还有一件很重要的东西，就是蜂蜜，这里的蜂蜜用来取代白糖、冰糖和麦芽糖。蜂蜜其实并

不很甜，大约一只鸡腿要用上一勺左右的蜂蜜。放入腌料和蜂蜜之后，锅里的汤汁应该不少了，开大火煮上一分钟左右，收干即可。

10、《下厨记》的笔记-第223页

其實，要燒得如飯店一般也不難，只要捨得用料，知道訣竅，可以燒得比西菜店還好，因為在家裡燒，不用考慮成本核算。

這道湯，一定要用牛肉，過去牛肉是專賣產品，非要是回族的才能到指定的清真攤位買到，所以只能改用豬肉。牛的身上有很多部位，位於腹部的肉叫做白奶，肉層薄而肥，有白筋，久煮而不易縮，又有油水，是燉羅宋湯的首選。另外，頸部的肉因為肉質較差，只能用來燉湯或是紅燒，也有很多人使用。湯要燒得好，肉千萬不可少，燒一大鍋湯，至少需要一斤半到兩斤牛肉。

牛肉買來後洗淨切塊，由於需要久煮，肉切得太小易碎易爛，不妨切得大一些，方有“大快朵頤”的感覺。先燒一小半鍋水，同時放入料酒，將牛肉放入后稍煮幾分鐘，取出再次洗淨。

另備一鍋熱水，水要事先算好，不要待燒幹了再加。放入牛肉，加料酒用大火燒。如果家中有檸檬，可以擠出汁一起燒，不但使肉容易酥，還可提增香味，一舉兩得。

另外，要兩隻洋蔥，四到五隻番茄，三隻洋山芋，兩根胡蘿蔔，以及一顆小捲心菜。將這些東西去皮切塊后，分別用油煸炒，其中除了洋蔥要煸得透一點以外，其他的只要稍微過一下油即可。

待煸好油后，將洋蔥塊、洋山芋和土豆放入鍋中同煮，另外，可連葉帶梗放入三四根芹菜，香味大增。

羅宋湯的紅色和酸味其實都不是靠新鮮番茄而來，而是靠番茄醬。番茄醬宜用一百克中罐的，一斤半肉到兩斤肉，用一罐正好。番茄醬放入湯前，先用油炒，油溫要適中，太高容易破壞蕃茄醬的酸度，炒則炒透，炒透了湯色才會好看。一般炒到番茄醬的眼色呈暗紅色，做出的湯顏色最好。

將炒好的番茄醬放入鍋中攪勻，就可改用小火將湯慢慢地煨著，前後要兩個小時左右。等得肉爛入味，改用大火，將已經煮爛的芹菜撩起，棄之不用。放入煸過的番茄與捲心菜，這道湯已經快好了。

這道湯中有一道關鍵的工序，叫做“炒麵醬”，不但羅宋湯中要用，其他西式濃湯中，也要用到。炒麵醬很容易，但要有耐心，舀幾勺葷油放入鍋中，開小火，放入中筋麵粉（all purpose flour，就是最平常的麵粉）炒勻，等到麵粉和油完全拌合，就成了。麵醬不宜太多，多了豈不就是吃麵粉了？一大鍋湯，用三調羹麵粉即可。麵醬應該在湯上桌前放入，放得太早容易“粘底”，麵醬放入湯后，將其拌勻，湯水立刻就會變得稠厚起來。

湯上桌前，還要放鹽和糖，這是一個口味宜重的湯，鹽和糖都要多一點，鹽可提鮮，糖可蓋住酸味。鹽和糖都要一點點地加入，時不時地嘗一下，以掌握分寸。

最後，在上桌前撒上新鮮的芹菜梗粒，頓時異香撲鼻，使人食慾大開。在西菜店裡，裝盆後再上桌，往往還要澆上些許酸奶油，喜歡吃的人，往往要用麵包擦淨盆底，才肯罷休呢。

11、《下厨记》的笔记-第143页

茄子買來，摘去茄蒂上的葉子（其實是“萼”），洗淨。茄子不能用刀切，因為用刀切的話，受熱面積變小，不易透熟，會延長烹飪的時間，所以茄子是用手撕的。

茄子要現炒現撕，可能是富含鐵質的關係，茄肉見風就黑，所以可以先起油鍋，在等油熱起來的過程中，將茄子撕成手指長短的條。注意，是“撕”，不是“掰”，所以要先將茄子從中間撕開，然後扯斷。

油必須要多——時代的經驗啊！待油熱後將撕好的茄子放入，茄子放后，會像海綿吸水般地將油吸入，一眨眼之間，鍋中幾乎見不到油，只剩下茄子了。

千萬不要加水，有的朋友怕茄子燒焦或是燒不熟，就加水煮，那樣的茄子爛糟糟的不好吃，只有靠不停手地翻炒，才能讓茄子受熱均勻，才能炒出好吃的茄子來。其實茄子看似乾乾的，其實富含水分，隨著不斷的翻炒，茄子會變軟，油和水分反而會滲出來。

舀兩三調羹甜麵醬和茄子同炒，同時放入事先備好的肉糜，肉糜不妨肥一點，葷油會滲入茄子里，讓茄子于“糯”、“鮮”之外，還有“肥”和“滑”的口感。

肉糜倒入鍋中，手上更要勤快，要不斷地翻炒，把肉糜打散，否則的話，肉糜結成一團團一塊塊的，

于“賣相”和口感都不好。

然後呢？然後加糖，加糖之後，依然要快速翻炒，由於不用水，糖溶化之後要快速起鍋，否則易焦易粘底。若是起鍋後不裝盆，而是放在燒熱的陶煲里，便是一種“茄子煲”了。

12、《下厨记》的笔记-第53页

青鱼的鳍是灰黑的，而草鱼则是灰白或是灰黄的；在挑选的时候，还可以看一下鱼的嘴，青鱼的嘴是尖的，而草鱼的嘴则是圆的。

13、《下厨记》的笔记-第189页

先從番茄說起吧，若我說雞蛋有雌有雄，你們或許會笑，但若我說番茄也有雌有雄，你們一定會笑。其實，番茄還真的有雌有雄呢！雄的番茄，頂上是尖的，有的甚至有個小的突起，雄番茄籽少肉多，我們要的，就是雄番茄；若用頂上平的雌番茄做，一切一包水，軟塌不成樣，還帶著一大坨黃綠色的籽，實在有些倒胃口。番茄的顏色很有講究，顏色均勻的，是地棚裡的番茄，清香味美；而蒂處帶黃綠色的，是露天的番茄，上下的嚼勁不一樣，有生有熟，不能用。番茄的大小，也有學問，小了易過熟，大了有硬籽，都不行，最好像拳頭大小，三兩不到的，方為上品。家裡做番茄炒蛋，要剝皮，否則也太馬虎了；新鮮番茄的皮比較難剝，可以燒一鍋開水，把番茄放入汆到皮裂為止，一剝即除；開水燙皮，切記時間過長，等到番茄軟了出水，就不好吃了。番茄可以任意地切，當然，還是應該注意美觀；大小以一口能夠吃下一塊的為標準，切的時候，最好放在碗裡切，番茄的汁就不會浪費，番茄汁正是這道菜的精華所在。

蛋不宜多，大約雞蛋的只數比番茄少一到兩隻就差不多了。蛋用筷子打碎，蛋漿里要放料酒和鹽，蛋要打得透，把空氣打入蛋里，打出泡泡來為止，炒出的蛋才能蓬鬆。

起油鍋，蛋易吸油，油要多一點，等油熱了之後，倒入蛋液用鏟子轉著炒，不能太快，太快的話，蛋就劃成一粒粒小的了，也不能太慢，太慢蛋就劃不開，成爛蛋了。不要等到蛋全熟，還有點漿水的時候，倒入番茄，記得，番茄汁也要哦，等到湯水煮沸，加鹽、加糖、即可起鍋。

蛋一定要打松，打松才有足夠的氣泡，能夠吸入番茄汁；起鍋要快，要在番茄出水之前盛起，靠著餘溫，把蛋香散發出來。

14、《下厨记》的笔记-第164页

有人问起我韭菜的做法，我告诉他我是信佛的，忌五辛，他就诧异了，说既然信佛为什么还是吃荤呢？我说，这就像是小朋友读功课，只有几名三好学生，那就是佛陀了，也有一直名列前茅的，可以算是比丘吧。像我们这种，就是一门功课怎么也学不好，但或许也有一门是学得很好的，比如说尊敬长者。佛陀很少，三好学生也很少，其实不管信佛也好，读书也好，不要太过执著和拘泥，只要让心情平静，不要争得太多，永远开开心心就可以了。

有些人是吃长素的，但对于原料要求之高，所花人力物力非常人所能及，其实这就“过”了，也违背了信佛的本意；读书也是如此，如果片面地追求高分，而忽略了真正安身立命的经验与经历，也是得不偿失的。

佛陀是佛祖。

比丘是出家的男众僧人的名称

比丘、比丘尼，这是分别男女僧人的代名词。比丘和比丘尼，是年满二十岁，受过具足戒的出家人（250条戒律）。

在佛教，受过具足戒才算是出家人，这些人也可以称为法师。没有受具足戒的，未满二十岁的被称为沙弥（十戒）。这是对他们的一种称呼。

在佛教里面如果从佛祖释迦牟尼向下排的话是：佛，菩萨，罗汉，声闻，帝释，比丘。

如果按照佛教僧团向下排：比丘（和尚），沙弥（准和尚），居士【俗家弟子，居士是受了菩萨戒的在家信佛人（五戒）】

佛教徒所敬拜的对象约可分成佛部、菩萨部、明王部、天部、眷属部等五类。

15、《下厨记》的笔记-第43页

笋干，要事先泡发，笋干碰到碱性的物质容易发黑，因此盛具中千万不能留有肥皂或是洗洁精；笋干最好是用淘米水浸泡、煮发，因为淘米水弱酸性，可以保持笋干的色泽。将干的笋干放在冷水里浸到软化为止，切开后，放在冷水锅里煮沸，然后再改小火煮半小时，随后用开水浸十小时，在用冷水煮十分钟，最后将笋干放到开水里，浸到发透为止。

16、《下厨记》的笔记-第12页

上海有家叫做“老半齋”的淮揚飯店，胡適、魯迅、梁實秋等，都是其座上客；而“半齋”之名，在民國小說里，也出現過不下幾十次之多。此店開業于清光緒三十一年（1905年），至今已有百年曆史。

清燉獅子頭，是老半齋的招牌菜，純用清燉，原汁原味，蟹鮮肉嫩，爽口軟糯，真是百吃不厭，可謂天賜佳餚。

17、《下厨记》的笔记-第213页

香煎南瓜饼

将南瓜用料理机打成碎末，放一点油，翻炒几下，然后加少许水，等汤水烧到将干未干的时候，将南瓜盛起捣烂。然后放入面粉和生粉拌匀，量与南瓜的量相仿，其中生粉和面粉的比例在一比九到二比八的样子。

取平底锅，放入油，将油均匀涂在锅上，然后将和了面粉的南瓜拿起鸡蛋大小一团，捏得紧实一些，压成薄饼，放在油里煎，煎到表面起硬，反面再煎。

18、《下厨记》的笔记-第83页

清炒河虾仁

剥虾仁，要选个大、壳重、螯长的公虾，虾越大，越好剥，剥出的虾仁也大，反正河虾再大也不老，吃起来也方便。把虾仁从虾壳里挤出来，这样的虾仁，没有弹性。……左手执虾，将右手大拇指的指甲塞入靠近头部的虾壳，将虾壳往上一翻，就可剥出来。

剥虾仁，只是剥去了外面的硬壳，这层新长的软壳，还是贴在虾仁上，炒出来就是红的。虾仁炒制之前，这些真皮全要去除，方法是将虾仁放在一个容器里，放水浸没，用一把筷子搅打，力气不要太大，否则会打碎虾肉，搅打三五分钟后，真皮会脱落，用水冲掉即可。

这时，还不能立刻炒制，而是另有秘方。……虾仁洗去真皮之后，就要用千分之三到五的小苏打水浸泡十五分钟，如果偷懒的话，也可以在上浆的时候将小苏打拌在里面。

上浆，是炒虾仁的关键，浆上得好，虾仁就越发水灵。将虾仁从小苏打水里取出，稍事沥干后，加入少许淀粉和蛋清，但都不宜过多，蛋清半个即可。淀粉多则发腻发黏，蛋清多便会有白色的丝状物出现，影响美观。上浆之时，在虾仁里放一点盐，炒制的时候便不需放了。

饭店里炒虾仁要经过滑油的工序，家中条件不够，可将冷油拌入浆好的虾仁里，烧热干锅，然后将拌了油的虾仁倒下翻炒，手中感觉稍有起稠，即可上桌。

19、《下厨记》的笔记-第39页

昨天是开学的第一天，前天晚上的电视新闻说到书城教学辅导书被抢购一空，我就在纳闷，这到底是怎么了？学生、家长、老师、学习、社会，都到底是怎么了？如果，学校里学不到东西，还要教学辅导书，还要题库，那小朋友为什么要上学？如果，教科书不及辅导书，那为什么还要教科书？如果，老师的本事还没教学辅导书好，那还要老师干什么？按我说，所有的学生辅导书，特别是题库，都应该禁除；同事，发行大量的教师辅导书，让老师看了，消化成自己的学识，来教育孩子，传道、授业、解惑，老师就应该是干这个的。

20、《下厨记》的笔记-第20页

香菇肉醬，要用豬的腿肉，而且要有膘有皮的那種，洗淨后浸去血水，將肥瘦分開，切成半公分左右的豆子塊，肉皮千萬不要扔掉，連著膘一起，也切成豆子塊。然後放料酒和生抽醃漬半小時左右，不用上漿。

香菇一定要用干香菇，只有干香菇才有的清醇的香味，一種永遠都帶著高雅的氣息，同時還帶著些許仙風道骨，不是一般的新鮮香菇可比。香菇，香港人喜歡叫冬菇，厚實乾燥芬芳的為上品，反之，則是劣貨。如果香菇上有龜背形的花紋，則叫花菇，是香菇中的極品。香菇使用之前，要用水浸發，將香菇洗淨後放在冷水中浸泡兩個小時即可，也有說用溫水的，浸泡時間可以稍短。香菇浸到軟透，就算好了，去根后，也切成豆子塊；浸發香菇的水，千萬不要倒了。香菇水，乃是此菜成功的關鍵，可謂點睛之筆。

此菜不用油，因為本來的肉膘會有油出來，用油則膩。起鍋燒熱，放入肥肉與肉皮，改用小火溫灸五六分鐘，此時油已經出來，便可改大火，放入瘦肉丁，翻炒，然後加香菇水和生抽，蓋過肉丁，用小火煮二十分鐘到三十分鐘，中途需要翻一兩次鍋，以防粘底。等肉燒酥、入味，放入香菇丁，以吸收肉湯，然後放老抽上色，同時改用大火收干湯水，放糖即可。

21、《下厨记》的笔记-第124页

起油鍋，火不要太大但油不要太少，油少了青菜便不好吃，而火太多，則營養全失。等油六七分熱，放入菜葉，翻炒兩三分鐘，再放入菜心，炒上一分鐘左右，倒入半碗冷水，蓋鍋燜煮一兩分鐘，即可加鹽上桌。如果口味甜的朋友，還可加點糖，更妙。

22、《下厨记》的笔记-第34页

照燒雞腿是“照燒”的一種，最標準的是將雞腿浸在照燒醬中，然後再煎，煎完再浸，浸完再煎，如此反反復復，直到熟透；然而這種做法實在太繁，首先照燒醬要用醬油、米酒、白糖、麥芽糖、冰糖、蔥白、薑粉以及里脊肉來配製，然後還要反復煎煮，光是時間上的成本，就不划算。我今天要說的這個照燒雞腿，是在鐵板燒雞腿上改進而來的，較之傳統做法，更入味，更香甜，也更鮮嫩。

首先，當然要有雞腿啦，雞腿要挑個大水分多的（聽上去有點像挑水果），皮要白，毛孔細則嫩。雞腿洗淨后，沿著腿骨豁開雞皮和腿肉，取出腿骨，腿骨邊上，還有兩條白色的硬筋，也要去掉，否則，近腿根部會咬也咬不動。雞腿去骨之後，用老抽和酒腌起來，醃漬的時間可以稍微長一些，大約四到六個小時左右。

然後，用一個平底鍋，放上少許油，如果是不粘鍋的話，甚至可以不放油，將鍋燒熱后，改用小火，將雞腿皮朝下平鋪在鍋底。這時，需要極大的耐心，火切不可大，火大則皮焦，也不用經常翻動，那樣的話，皮就不容易脆。大約兩分鐘后，將雞腿翻過來，再煎兩分鐘。這時，雞腿的表面已經熟了，而裏面則還沒有熟，如果繼續煎製的話，等裏面的肉熟，外面就老了。

將雞腿取出，趁熱切成拇指大的塊，再放回平底鍋裡，倒入剩下的醃料，如果醃料不夠，可以再放醬油和料酒，還有一件很重要的東西，就是蜂蜜，這裡的蜂蜜用來取代白糖、冰糖和麥芽糖。蜂蜜其實並不很甜，大約一隻雞腿要一勺左右的蜂蜜。放入醃料和蜂蜜之後，鍋裡的湯汁應該不少了，開大火煮上一分鐘左右，收干即成。

這種做法，最是方便，如果把煎改成烤也可以，烤箱先要預熱，再以190 烤十五分鐘左右，取出切塊，再拌以醃料和蜂蜜，再以190 烤五六分鐘即可。另外，李錦記和其他一些著名品牌都有現成的照燒

醬 (teriyaki sauce) 售賣,我並沒有試過,然而想來應該也不錯.

23、《下厨记》的笔记-第45页

扁尖有名扁尖笋，使用乌鸡笋、白鸡笋、红壳笋、早笋、石笋和广笋等鲜笋经过盘卷、敲扁、腌制而成的。扁尖以浙江天目山出产的最为有名。

旅游地点的扁尖，往往是半湿的。一来，是还没晒干就等不及拿出来卖钱了；二来，晒得太干分量就轻了。……有的摊主为求分量，往往会许多盐，挑选扁尖的时候，抓起轻抖，如果能抖下许多盐来，还是不要买了。

好的扁尖，色泽青黄带翠，表面微泛盐霜而已，用手摸上去，笋身结实，闻一下，略带清香。亦可轻舔盐霜，好的扁尖味鲜，差的就只有苦味了。

扁尖买来，最好再暴晒几天，因为上海气候潮湿，有盐分的东西极易吸水。吸了水则容易霉变，如果笋身发热，那就是霉变的先兆了。

24、《下厨记》的笔记-第211页

說原料隨手可及，乃是因為這道煎餃，無需擀皮、和餡，只要跑到超市，購買一包速凍水餃即可。

平底鍋是不粘鍋的更好，鍋中放油，油不用太多，鋪滿鍋底即可，無須待油熱，即可放入速凍餃子，火呢，也不用太大，以不超出鍋底為限。

如此，煎上五六分鐘，餃子已然化凍，並且貼著鍋底的部份有些焦黃了。放少許水，大概是餃子的一半高即可，這些水，等到沸騰，正好蓋過餃子，若是現在放滿，過會就要溢出來了。

蓋上鍋蓋，再燒片刻，等聽到有“嗞嗞”之聲時，打開鍋蓋煮燒，等到把水燒乾，就可起鍋。

《下厨记》

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.tushu111.com