

《其实，大家都想做菜》

图书基本信息

书名：《其实，大家都想做菜》

13位ISBN编号：9787108043269

10位ISBN编号：7108043262

出版时间：2013-3

出版社：生活·读书·新知三联书店

作者：庄祖宜

页数：246

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

前言

好味梦幻体 蔡珠儿 冬风呼呼，寒雨簌簌，晚上收到电子档书稿，本想随意翻翻，先看个目录梗概，可是那字好像有黏性，一页又一页，沾着食指怎也放不下，就这么一篇篇看下去，愈读愈high。终于忍不住，愤然拍案而起，推开电脑跑到厨房——肚子饿，手更痒，非得去做个菜疗饥止痒。冰箱正好有一袋小薯仔，于是切葱热锅，做起书里的“宁波式葱烧洋芋”。小薯煮软了，压扁煎黄，仅以油盐葱花调味，简单到晕，却又酥香甜糯，暖胃贴心，好吃到不行。寒夜深深，这玲珑粉润的小东西，让我振奋抖擞，元气淋漓，十良不得再去煮蛋、烤鸡、蒸刈包、打美乃滋，一道道操作演练，琢磨个中的小贴士窍门。好书就有这魔力，能挑动神经，激发热情，有如火花引燃油田，奔放流窜不可收拾。三年前，庄祖宜出了第一本书《厨房里的人类学家》，写自己变节叛逃，投笔从刀，放弃博士改做厨师的经历。初试啼声，就一鸣惊人，轰动武林，风靡饮食界和文化圈，网民书迷脸友粉丝，纷纷闻香而来，拜倒在她的锅旁砧边(我也是一个哩)。大家都拭目翘首，不知道接下来，这个身手不凡的新人，会使出什么拳脚功夫？也有人等着看好戏：半自传的可口故事讲完了，还有啥花招？三年后，终于盼到她的第二本书，果然没白等，这书饱满有料，功力火候更上层楼，让我读得津津有味，欣羡不已，口水差点淹了电脑。对呀对呀，就是这样，这就是我理想中的饮食文字，有料，有趣，有味，有人，而且有观点，这正是“食物书写”(food writing)的梦幻文体啊。怎样单面煎鱼？四季豆如何青脆？五分钟可以做面包？洗碗机能煮出溏心蛋？盐渍瘦肉就不干涩？烤鸡用大火还是中火？甩锅子是要噱头吗？“梅纳反应”为何美味？此书清晰晓畅，深入浅出，一招招娓娓道来，拆解演绎基本功，带出“技术上很关键，但一般食谱顶多随笔带过的小细节”，并且画龙点睛，阐释原理细说因由，让人不仅知其然，且知其所以然，以后才能触类旁通，举一反三。大家都相信，厨师一定有秘诀，什么独门配方、神奇酱汁，或者阿嬷姨婆传下来的食谱，实则说穿了，绝活秘方不过是基本功，日夜操练熟能生巧，自能抓到关键找出窍门，进而衍生新创。鬼佬不也说，“魔鬼就在细节里”(The devil is in the details)。然而，一般食谱不知因为懒惰、无知还是藏私，只是浮泛掠过，极少提点关键技法，遑论阐释原理，此书拳拳到肉，切中要害重点，令人获益良多，我这老厨娘就学到不少哩。除了扎实有料的食谱，这本书也是好看的报道、深刻的观察和评论。湾仔街市风情，纽约刈包风云，俄勒IX3的路边摊，东港的黑鲔鱼，上海的生煎馒头，饮食如棱镜，折射映照文化与价值观。现在流行家常菜？厨房闹起科学革命？分子料理在搞什么鬼？台菜有什么竞争力？香菜的气味，饮料的价值，原来都有深重的文化差异？M形和n形社会，哪个才是美食天堂？祖宜懂行，餐饮界的现象与潮流，轶闻或争论，经她一说，就眉清目楚，引人入胜。而最精彩的，当然是高手过招，看她跟名厨切磋论剑。台中的“盐之华”，香港的“桃花源”，用功的女厨师Dana，“分子厨艺”的理论大师埃尔韦·蒂斯(Herve This)，还有——哎呀，我又要流口水了——西班牙厨神阿德里亚(Ferran Adria)。祖宜的第一手报道，非但难得，而且大叩大鸣，火花四溅，生动又有深度，内行人看出门道，外行人看着也鲜辣热闹。祖宜叛逃学院，投奔厨界，在新田野安身立命，岂只“土著化”，简直“阿凡达”了。但她其实不是变节，而是跨界，成为永远的“无间道”，刀笔并用，两手开弓，既是热切主观的土著报道人，也是冷眼客观的人类学家，她出入不同体系，穿梭多重的文化系统，采撷来精彩好料，以学院的思路 and 眼光，把专业的现象和潜规则，转译为常民语言。她客气，说自己只是“专业厨界和社会大众的中介桥梁”，但这中介转译，可不只是掇客经纪，很考见识功力，我以为书中有不少篇章，近乎人类学大师格尔茨(Cltford Geertz)提出的“深度描述”(thick description)，细密厚实，有深入独到的观点。而这观点，与文化脉络密不可分，再套用格尔茨的话，就是要具备“当地知识”(local knowledge)。祖宜出身常春藤，又学西厨，旅居海外，却不轻华重洋，绝非“丈八灯台，照远不照近”，反而返思观照，经常从近取譬，在自身文化汲取灵感，对话，融会贯通。你看，她比较纽约的“pork-belly bun”和台式刈包，又和Dana研究，如何把蚵仔面线做成西式前菜，创意妙想无穷。当地知识，更是在地的食风食材，祖宜善于采集和尝试，广征博引，取精用宏，总能找到好东西，是个身体力行的“土食爱好者”(locavore)，于我心有戚戚焉。她在香港学煲汤，去了上海做菜饭，田野采集广泛不拘，那道宁波锅烧洋芋，就是她跟家里“阿姨”学来的。祖宜此书，除了写得有味有料，“该脆的脆，该浓的浓，该烫口的热乎乎”，丰富了食物书写的范式，宏观来看，也很有社会意义。这些年来，食物书写大行其道，几近泛滥成灾，书市固然汗牛充栋，短信微博脸书，更满布粥点面饭，弹牙之声不绝于耳。吃喝嘛，谁不会？阿猫阿狗都能说上一嘴，众声喧哗，零敲散打，饮饌之道遂琐碎割裂，断简残篇，只见粗识皮毛的达人(例如我啦)，难有博雅多学，广深俱备，像祖宜这样

《其实，大家都想做菜》

的通才。 另方面，厨艺渐成表演和奇观(spectacle)，有如新型的马戏团，耍宝炫技，言不及义，常人不是轻忽，就是望而生畏，难以领会认同。烹饪被琐碎化和娱乐化，和一般人的距离愈来愈远。 这本书以清浅之笔，写深度之艺，让人读了心动手痒，跃跃欲试，想必能激起很多人下厨，动口说菜，不如动手做菜。在这总是不景气，食物又老出问题的年代，自己做菜，不但雅洁爽口，更加卫生健康，经济合宜，而且是种自救行动，从食物学习生活技能，了解人类和风土的深密关系。 我有幸为此书作序，自觉揩油沾光，更有幸的是，我几次吃过祖宜烧的菜，亲炙她的灶下风采。在香港，她烤了“嘉美鸡”、自己去骨的小羊腿；在上海，她做了南瓜小面团(gnocchi)、云南牛肝菌鸡卷，配上浦东来的有机菜。她穿花拂柳，有西厨的细密严谨，又有中厨的挥洒随心，最重要的是，她的菜就像她的文章，底蕴是浓郁的热情。吃人的嘴软，何况美味难忘，这是我偏心，却也是亲身见证。

《其实，大家都想做菜》

内容概要

炉灶间调和东西食艺，厨房里的人类学家为你呈现别具一格的饮馔观点与巧手菜色！

出于一股“有如火花引燃油田，奔放流窜不可收拾”的澎湃热情，庄祖宜从学术殿堂奔向厨房，投笔从刀，放弃博士改当厨师，摇身变为“厨房里的人类学家”，风靡了饮食界和文化圈。做菜的最大乐趣在于“分享”，此书即是作者厨艺心得与饮馔乐趣集大成的极致分享：既有扎实有料的食谱，也有孕育美味、生儿育女的身体领悟；既有餐饮界趣闻轶事，也有潮流趋势的前沿报导，更不乏深刻的饮食文化观察与思索。

《其实，大家都想做菜》

作者简介

庄祖宜：师大英语系毕业，哥伦比亚大学人类学硕士，西雅图华盛顿大学人类学博士候选人。钻研人类学多年，自觉难以突破，又发现菜倒是愈做愈好，于是在2006年放下博士论文，申请进入美国麻省剑桥厨艺学校，学习专业烹饪课程。2007年随夫履新香港，应征进入大饭店从厨房学徒做起，并开始经营博客“厨房里的人类学家”，分享烹饪心得与专业厨房内的所见所闻。2010年再随夫寓居上海，育有两子述海、述亚。崭新的生命历程激发出更多丰美的饮食文学篇章。

《其实，大家都想做菜》

书籍目录

《其实，大家都想做菜》

章节摘录

《其实，大家都想做菜》

媒体关注与评论

这就是我理想中的饮食文字，有料、有趣、有味、有人，而且有观点。正是食物书写的梦幻文体！——名作家兼资深厨娘蔡珠儿 特别爱读祖宜有关做菜的书写，原因除了如她自己在序言里所说，出乎她结合专业厨师与写作者于一体的独特身份；最是动人关键，还更多了主妇与妈妈的角色。不仅为了自己的工作与口腹以及那份单纯对美食的热情而做，而写，还有着满满的对生活对家庭对亲人的爱与付出，以及踏实的、家常的、日日不辍的实践；遂而字里行间，咀嚼尽是芳醇的滋味与和暖的温度，回甘无限。——饮食旅游作家叶怡兰 庄祖宜是非常迷人的“厨娘”，她的食谱有专业的烹饪思索，也有深厚的人文素养，读来兴味盎然。——饮食文化专家焦桐

《其实，大家都想做菜》

编辑推荐

《其实，大家都想做菜》

名人推荐

这就是我理想中的饮食文字，有料、有趣、有味、有人，而且有观点。正是食物书写的梦幻文体！——一名作家兼资深厨娘 蔡珠儿 特别爱读祖宜有关做饭的书写，原因除了如她自己在序言里所说，出乎她结合专业厨师与写作者于一体的独特身份；最是动人关键，还更多了主妇与妈妈的角色。不仅为了自己的工作与口腹以及那份单纯对美食的热情而做，而写，还有着满满的对生活对家庭对亲人的爱与付出，以及踏实的、家常的、日日不辍的实践；遂而字里行间，咀嚼尽是芳醇的滋味与和暖的温度，回甘无限。——饮食旅游作家 叶怡兰 庄祖宜是非常迷人的“厨娘”，她的食谱有专业的烹饪思索，也有深厚的人文素养，读来兴味盎然。——饮食文化专家 焦桐

《其实，大家都想做菜》

精彩短评

- 1、有意思的一本书，很羡慕作者的那种心境。
- 2、不错
- 3、华而不实，没有阅读的快乐。
- 4、很佩服庄祖宜的勇气。大大咧咧的个性，也很有意思。
- 5、都是作者在做菜方面的亲身经历，很有趣，也增长知识。
- 6、一头一尾的基本理论与菜谱很实用，美食无他，喜爱+勤练习都能成为能干的厨娘。
- 7、庄祖宜隐藏的深厚修养与广阔造识，从浅浅的文字中渗透出来，滋滋作响，回味激荡，这种感觉真好。
- 8、作者原本也是社科phd所以对做菜这件事也研究透彻 整本书读起来充满温暖与人情 特别可以理解作者那种“仰望大牛，自己小心翼翼在陌生领域前行”的感受呢
- 9、最喜欢的美食作家之一！从人类学博士到法国米其林后厨的帮工，文字清淡却看的人兴致盎然。
- 10、除了一些做饭的窍门，这本书让我打破了我思维的一小段疆界，让心量又拓宽了一些。比如说，餐饮，要有餐也有饮，比如说如何对待菜谱，照本宣科之后要勇于尝试。
- 11、推荐的人很多，我是买了送人的，据说不错
- 12、看的我又想下厨了
- 13、并不是普通的菜谱，感觉更像一本跟美食相关的散文集。但是网络上免费的菜谱不计其数，真正有心情下厨做饭的人又有多少呢？看了这本书也许学不到太多的做饭技巧（当然也能学到一些，对我来说已经有很大收获了），但是它可能会让一些人动了亲自下厨做一道好菜的心，这已经很不容易了。
- 14、部分菜谱不错
- 15、人类学博士读不下去转去学厨艺也是奇葩,毕竟吃过纽约,香港,吃的眼界开阔,所以值得一看.
- 16、极爱庄祖宜，一个热爱生活全情投入的人。她的文字，也许不那么有文采，但极鲜活生动。
- 17、对“吃的”了解上升了一个高度！
- 18、有几篇妙趣横生
- 19、书写的很好，有阅读的美感。看过他的第一本书《厨房里的人类学家》，这一本文笔依然，读起来就像和一个爱生活的小女生聊天。作者的心态很年轻，虽然当了妈妈，但是还是一个小女生。
- 20、比《厨房里的人类学家》更好看了。
- 21、做菜应该是生活的一部分
- 22、祖宜，好爱你！
- 23、与其说是食谱，这本书更像是一座连接美食与生活的桥梁，无孔不入，让生活也变得美味起来。
- 24、有梦想并愿意坚持的人总是少数。
- 25、“作者来自中产阶级”，读这本书的时候这个想法一直在脑海里转，因为这本书的读者定位着实太过明显。但尽管如此，庄祖宜对于台湾、香港、上海大众饮食的见解着实令人眼前一亮。文字则让人相信台湾女性都特别会写。通过这本书又很想看蔡珠儿的书，那篇序真是写得活色生香。本来做菜就是一件很个人化的事情，庄祖宜又在书中加入了自己的经历，包括从香港迁居上海、孕育幼子等等，但始终都没有脱离“吃”这件事。有时看她写作中提及人类学的东西，会想起张定浩闲聊式的谈诗。
- 26、「人类学家」对厨房、美食、生活的观察总结。有科学性的食材处理方法，有小窍门的快速之法，有对香港上海的不同感触，有与志同道合朋友的交谈~是本轻松阅读又能长点知识的好读的书。
- 27、下厨房心态指导
- 28、大家都说第一本更好，但这本也不错啊，庄文字功底太好了，四两拨千斤。
- 29、幽默又有料！最喜欢这样有点学究似的探讨事物背后的原因，比上一本更成熟！期待新作。
- 30、看完人类学女厨子的书 手指蠢蠢欲动 还有提到孩子饮食那个部分 感觉挺好但是国情缺乏实验环境
- 31、不及祖宜第一本书那么惊艳，内容还是很喜欢的。扣掉一颗星是因为：书中有些图片是黑白的，不如不用；字有点小、密，在被窝里看太伤神。
- 32、读这本书就像读一个博客那样，读完有种被序文骗了的感觉，实在没有那么好看。文中有多处，

《其实，大家都想做菜》

想搞笑却不好笑，想感人却不动人，只能说本书作者厨艺不错，文笔欠佳。唯一优点是推介了些饮食作者和菜谱，以及饮食知识，可以作为一个增广见闻的读本。

33、一个热爱生活的人。

34、她做菜好吃 爱她的原因之一

35、从《厨房里的人类学家》开始，就很喜欢庄祖宜，写的东西有深度、有内容，也很精彩。

36、好久没有以一气呵成的心情读完一本书，本来就喜欢厨房里的人类学家，这次读这本，更有一种老友相逢的感觉，加上她流畅的文字，一边看一边馋一边想学烤面包。也有过做着菜一晃过去几小时的经历，觉得专心沉浸、过程治愈，看料理经过化学变化成美味的心情

37、不怎么实用 都是西餐 用处不大

38、没有《厨房……学家》那么系统的故事，本书是一个一个小短篇，内容嘛感觉跟美食随笔差不多。闲暇读读挺不错的。

39、已看过庄祖宜的另一本书，这本看了仍然很轻松，同时又恍然大悟的感觉，因为能感受到她是真的在用心做菜用心写书，所以很感动。

40、有趣的个人随笔。让人喜欢的生活和态度还有好吃的

41、生活随笔，有趣，自在。

42、清新朴实真实自然，特别喜欢作者的文风和性格

43、不是食谱，只是随笔。

44、刚收到就很兴奋打开来看，却翻到里面有几页是黑白印刷的，跟其他页面很不搭（P47——P77），怎么回事？？？能不能给个解释我？

45、为了见偶像大厨，冲动狂热的开始学西班牙语。多迷人

46、厨房里的人类学家，人类学博士爱上做菜，放弃博士开始烹饪，这样的女生太可爱。生活真的无限可能，只要你喜欢。读读《其实，大家都想做菜》

47、有思想，有具体实践，一步一步操作下去，发现许多简单的美味。百看不厌

48、又有教做菜，又有对美食的见解。

49、这本书还是值得一读的，作者是受过正规训练的厨师，偏西餐风格，但对各种饮食风格也很包容。作者读书至博士，所以描写也偏学院风，引经据典。书中有一章描写她怀孕期间的饮食，和如何指导儿子饮食，让人感觉身为母亲，会做饭的母亲特别的美好。总之，要好好做饭，热爱生活

！2017.3.26

50、读来会心一笑的文字，尤其是上海那几篇，通过一个外乡人来看上海人惯常的吃法，也便多了几分趣味～还去翻了julie&julia出来看，也是比上次看更心潮澎湃。会吃会做会生活。

51、哇没想到一年前想读呢，终于读完了，很开心，祖宜人美心美手巧，很羡慕他家老公和宝宝啊。祝福一切顺利，多多写出好看的作品，我会继续支持～

52、基本都是西餐，远离日常做菜。

53、读得挺开心的！并且有所得！是本不错的书！

54、看到餐厅点饮料”第一杯算合理，第二杯有点奢侈，第三杯简直就是…不道德了！还讨论美国亲戚是不是喝太多饮料了，觉得好笑，直拍大腿的那种好笑。她总是给人很亲切的感觉，没有学术气，从第一本书追到第二本。

55、很好看！有很贴心的tips有自己的做菜心得有下馆子的品鉴文末还有菜谱附送，拍的食物图也都很秀色可餐，很喜欢庄祖宜～

56、之前看过坐着的人类学家，这本书呢，不如那本有趣。但是很生活化。里面的菜单一般般。

57、喜欢做菜的人能学到东西，比绝大多数此类的书要好

58、2017.3.8 欸 博客集的感觉

59、读过《厨房里的人类学家》之后，庄女士的书是一定不愿错过的了。这本菜谱多些，家常多些，主妇与为人母的幸福感多些，当然乐趣轶事也比前书少了一点儿

60、饮食即生活～

61、书还没看呢！不过书的质感不错！庄祖宜的视频我爱看！

62、主要还是做菜心得比较多，不是传统类型的菜谱。但是还是很喜欢她！

63、看过她的厨房里的人类学家，这本里的食谱也不错

64、准4。相比欧阳应霁的港式碎片风格，更喜欢此书

《其实，大家都想做菜》

- 65、充斥着生活的味道
- 66、后半本比较有意思
- 67、色香味，有自己的心得

《其实，大家都想做菜》

精彩书评

章节试读

1、《其实，大家都想做菜》的笔记-第6页

我的肉类烹调火候准则：大火快烧：小而薄 / 瘦 / 嫩 小火慢烧：大而厚 / 肥 / 老...许多西餐厨师采用两段式烹调，先用大火把肉的表面煎烤至焦香，然后转为小火，缓慢地提升内部温度直到理想的熟度...此外切记，鸡肉一定要全熟（以防沙门氏杆菌），猪肉至少要七分熟（以防寄生虫）。这一节还给出了熟度 / 内部温度 / 相对虎口软硬度的对照表作为参考。脂肪多的部位禁得起长时间烹调...唯有用小火慢慢施热才能把油脂逼出沥除。因此像肉臊和回锅肉这类运用五花肉的菜色都必须先以中小火慢炒或干煎，否则吃起来会很油腻。...同样的道理也适用于油炸。小火油炸一方面可以让切割较大块的肉均匀熟透，一方面也可以逼出内部油脂，所以当五花肉切成大块时（如梅干扣肉和东坡肉）通常需要先以小火油炸再炖烧，炸过了反而比较不油。...法式料理独有的confit烹调是一个更极端的例子，以超小火长时间油浸烹调，锁住了汁水和油香，却彻底逼出了肉中多余的油脂，入口特别香脆滑嫩。

2、《其实，大家都想做菜》的笔记-第140页

我发现凡事慢慢来有慢慢来的乐趣，慢久了自然会变快，那就叫做技术，是很有成就感的。

3、《其实，大家都想做菜》的笔记-第17页

美国最受尊敬的米其林三星大厨托马斯·凯勒在他专为“一般人”写的最新食谱 Ad Hoc at Home 里特别强调：“下盐的目的是为了托出食物的原味，如果盐不够，食材本身的味道发挥不出来；但如果一吃就尝到盐，那么肯定是下太多了。”他说调味时如何掌握那微妙的平衡是厨师的一大挑战，也是一般home cook“最需培养的技术”。

4、《其实，大家都想做菜》的笔记-家常小菜

做菜的乐趣就在于它看得到摸得到，闻得到吃得到，而且有付出必有回馈。看着葱蒜辣椒噼噼啪啪地在油锅里弹跳释放香气，酒水注入沸腾弥漫于空气中，那种满足感非常真切踏实。

5、《其实，大家都想做菜》的笔记-第77页

另外一块近年特别流行的肉品叫做flat iron steak（平铁牛排），取自一般人用来慢炖的牛只肩膀部位。肩部的肉通常是很平价的，但屠宰师傅们发现，如果在切割时避开肥油筋络，一头牛的双肩可以取出四片8-12盎司、油花均匀且肉质细腻的牛排。由于这块肉的产量不多，目前货源几乎完全被高级餐厅拦截。识货的食客可以用较低的价格在餐厅吃到高品质的牛排，而店家以低价买进，中高价售出，同样获利满满，皆大欢喜。

6、《其实，大家都想做菜》的笔记-第25页

绿色蔬菜一旦加热，细胞之间的空气会膨胀释出，产生拨云见日的效果，让组织内部反射绿色光束的叶绿素，变得特别清晰鲜明。

7、《其实，大家都想做菜》的笔记-第140页

我发现凡事慢慢来有慢慢来的乐趣，慢久了自然会变快，那就叫做技术，是很有成就感的。

8、《其实，大家都想做菜》的笔记-第131页

《其实，大家都想做菜》

我一直相信口味的包容性是可以培养的，长年下来，我学会品尝各种各样本来不懂得欣赏的食物，每接纳一样口味都是一种视野的扩张与快乐的增长。

9、《其实，大家都想做菜》的笔记-第11页

做菜的基础不外乎三方面：火候、调味、食材的选择与搭配。

10、《其实，大家都想做菜》的笔记-第221页

如果你尝试把几滴柠檬汁或白醋淋到新鲜的生鱼上，耐心等几分钟，你会看到鱼肉的表面渐渐变成白色，就好像放进滚水里烫过一样。如果让生鱼浸泡在这样酸性的汁液里，放入冰箱几个小时，鱼肉最终会彻底转白，质地也会变得比较紧实，基本上它已经“熟了”。这个由生至熟的过程理论上不能算是“cooking”，而是“denaturing”，也就是改变质性——原本扭曲折叠的蛋白质结构遇酸会自行伸展开来，失去它原本的属性；伸展开来的蛋白质分子又会互相串联，交织成更紧密的结构，也因此造成扎实的口感。此外，柑橘汁液的酸性像高温一样可以杀菌，所以酸渍过的鱼虾贝类吃了不容易生病。

11、《其实，大家都想做菜》的笔记-第111页

12、《其实，大家都想做菜》的笔记-第12页

去骨鱼排，单面遇锅，下锅前务必擦干水分，先以盐和香料调味，在不粘平底锅中以中大火预热，油少许，皮面下锅，下锅后静置不动煎约三五分钟，薄的鱼排大火短时间、厚的鱼排小火长时间，使皮脆而不焦，肉熟而不老，待底部金黄，上方的肉逐渐由透明转白至七八成的时候，有三种方法完成烹煮：1.加盖关火。 / 2.倾斜锅面，用汤匙把锅边余油舀起，反复淋浇鱼面。 / 3.翻面关火，静置约30秒。

13、《其实，大家都想做菜》的笔记-第26页

在此顺道说一下，很多人以为“绿豆”的英文是Green Bean，其实Green Bean是四季豆，Mung Bean才是绿豆。所以千万不要形容那个凉夏宜人的绿豆汤为“Green Bean Soups”，会让人以为是煮得软绵绵的四季豆汤……

涨姿势！

14、《其实，大家都想做菜》的笔记-第134页

口味的包容性是可以培养的，而培养口味和拒绝挑食最好的方法，就是通过语言、文字、视觉效果或人为环境来营造一股对待特定食物美好的联想与期待。

《其实，大家都想做菜》

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