

# 《菜市场里的大厨》

图书基本信息

# 《菜市场里的大厨》

## 内容概要

菜市场是人间百态的缩影，  
也是美食灵魂之源头。

他递出辞呈，脱下洁白的厨师服，踏进菜市场的世界。

菜市场是人间百态的缩影，也是美食灵魂之源头。在观察摊贩和客人买卖间的互动中，他看到了人性的趣味；也从亲手触碰的各式海鲜禽肉和蔬果中，学会了辨识食材好与坏的关键……这些奇特经历与挑选诀窍，透过乔艾尔的笔，都演化成书中篇篇精彩的故事和近六十道的美味食谱。享受阅读之趣的同时，也能按文轻松做出书中的各式料理美食。

# 《菜市场里的大厨》

作者简介

## 书籍目录

### 断腿的厨子

一．蹲在水沟上

奶油风味煎鳊鱼

二．深海鲈鱼的窃笑

鲈鱼镶蕈菇佐南瓜与焦糖苹果 / 煎烤鲈鱼佐香草色拉 / 香煎鲈鱼佐甜豆与马铃薯 / 蒸鲈鱼佐奶油菠菜与珍珠洋葱 / 酥炸鲈鱼佐酸奶咖喱酱汁

三．水平线下的盛宴

炸海鲜

四．墨鱼汁

蒜味小卷 / 炒中卷佐陈年酒醋 / 墨鱼炖饭 / 炸墨鱼佐蒜味蛋黄酱 / 西红柿烤墨鱼 / 烧烤辣椒拌花枝 / 香肠章鱼盘

五．美好的内脏

亚洲风鸡肝色拉 / 虱目鱼肚汤 / 白豆炖牛杂 / 红酒闷猪肝 / 猪杂肉派

六．不要买中午过后的虾子

海岸鲜虾 / 竹笋鲜虾佐新式鸡尾酒酱汁 / 辣味烤虾佐柳橙

／ 咖喱盐酥虾佐第戎芥末酱

七．年轻人，想捡便宜？

奶油鲜蔬 / 肉桂烤南瓜 / 醋拌烤甜椒 / 西红柿炖杂蔬 / 百里香蕈菇

八．来支烟吧！

炸猪耳朵

九．一猪一世界

红酒炖猪颊 / 法式芥末五花 / 香烤小里肌 / 美式肋排 / 肯琼风味猪排

十．铁汉柔情

海味蛤蚧 / 白酒海瓜子 / 奶油煮鲜蚶 / 咖喱蛤蚧 / 迷迭香烤干贝佐西红柿、柑橘 / 蕈菇干贝佐海鲜酱汁 / 奶油干贝佐四季豆、培根

十一．我们的魔法

烧烤石斑佐蔬菜拌杏仁 / 西班牙风味煎烤石斑

／ 鼠尾草烧烤红条石斑

十二．别担心，都很新鲜

渔港海鲜汤

十三．摸摸你的鱼

甜菜腌渍鲑鱼佐酸奶苹果酱 / 味噌鲑鱼佐菠萝莎莎酱

／ 半熟鲑鱼佐蕈菇

十四．季节之美

煎烤马头鱼 / 花飞色拉 / 酥香加纳佐水波蛋 / 黄鸡鱼冷肉盘

十五．杀鸡拔毛

咸水鸡 / 迷迭香烤鸡腿 / 鸡肉色拉

十六．苦不堪言

意式生鱼片

十七．Toro 桑

辣味鲔鱼佐亚洲风味油醋

十八．只是混口饭吃

时蔬炖饭

附录：海鲜基本处理法

## 《菜市场里的大厨》

### 精彩短评

- 1、有点装，没看完
- 2、文字幽默风趣，菜谱偏西式了，总体是本好书，推荐！
- 3、图片5星，文字3星。
- 4、作者的问题就在于他太想给一切赋予一些含义，然而又没有那个能力
- 5、比较接地气的一部作品
- 6、作者当大厨没了灵感，跑到菜市场做学徒认识食材，顺便体验生活。文字配图都还不错。
- 7、艳遇完之后还兴致勃勃计算成本的总铺大人好猥琐。这本书更像是虚构出来的。
- 8、美食需要讲究食材，看完本书之后，突然想到了小时候妈妈带我去菜市场买菜情景。但在如今都市的生活中，大家忙碌得只能将就填饱肚子，真正去关心食材的好坏的人太少。
- 9、随笔里夹杂着食谱，我不太喜欢。基本都是西餐，做法也很单调，基本都是煎了再烤，所有食材都用海盐个胡椒粉腌渍，每次都要括弧说明不在材料中也真是醉了。
- 10、书本身不怎么样，但附的西式海鲜菜谱挺吸引人哒，打算有空做下试试，吼吼
- 11、说菜市场里的故事说的很生动啊，烘托着市井的氛围，可惜是个西餐大厨，夹杂在故事片断里的都是西餐的菜谱啊
- 12、书装帧不错，散文加菜谱的形式还是挺好的，但是菜的口味好像不太喜欢，先试试再说。
- 13、很市井的随笔。
- 14、我的日常生活~
- 15、很深的感受是，做食神不仅要能吃苦，家里还要有底子，当然还要有对吃的热情!
- 16、我最近越来越发现自己对做饭是真爱 等不及有能力自己住 每周末都能请朋友来家里吃饭的日子
- 17、干一行怨一行，重新出发。
- 18、最近看了太多和美食有关的书籍，这本比较不同视角，但还是大多描述食物在个人生活中发生的故事一样，由某一种食物生发出对某一段往事的回忆。想来还是第一本接触的厨房里的人类学家最好看，也许是第一本的缘故，像走进了一个奇妙的世界，很多好奇、很多新鲜感，更有的是对祖宜本人的崇拜。总之，最近都拒绝再看和食物有关的杂志、书籍，剧集倒是除外：)
- 19、食材的书 搭配 趣儿故事
- 20、除去菜谱之外那仅有的十五分钟左右的内容还是蛮好看的，这其中不到五分钟的买卖手段更是精华
- 21、果然”书非借不能读也“，上午偷闲读完。身为大厨的作者在菜市场里蛰伏一年，专注于菜市里的食材——美食的源头，观察市井百态。然后，作者始终视自己为”外人“，在觉得自己将要忘记自己的身份时，抽身离开，给我们带回了这些有趣的见闻、新鲜的食材图片和美味食谱。文字轻松，却不无回味。
- 22、文笔透着一股猥琐男的气质，多半是在讲海鲜，但扣题的内容还是太少了些.....不过装帧真是美到没朋友
- 23、没有创作灵感的大厨，脱下厨师服，来到菜场了解最原始的食材。从中感受到菜场中的百态人生，喜和悲。里面附带有近六十道菜谱，书还蛮简单的，因为菜谱多是西式，所以看得很快
- 24、吴叔被这么爆料了还干的下去么，作者业界良心大义灭亲啊~
- 25、里面的菜谱大多都是西餐菜谱，还有一些听都没听过名字的调料，感觉在内地都很难买到。不过，上天不负有心人不是，只是那些海鲜就真的无能为力了，这么久以来，最怕就是烹饪海鲜，而且内陆城市很难买到新鲜的海鲜，有也大多是冰鲜。
- 26、陪娃逛书城的时候偶然拿下，断断续续看了很久，蛮亲切的一本美食书。
- 27、菜谱都是要用烤箱的懒人方法，姐说骗钱了哈哈。不过菜市场确实是很温暖又看尽世态炎凉的地儿
- 28、虽然不太明白离开主厨的动机是什么，但是当他说“过了将近一年的时间，我了解到，我和他们毕竟不是同一类的人，顶多只是比较熟的外人。趁着我还能感觉到自己是局外人的时候，我必须离开。我是个厨子，一直都是。”这句话的时候还是觉得莫名的温暖。
- 29、杂文不错，菜谱就基本没什么用了。知道了一件很神奇的事情，通过章鱼触角的黏度来判断它的

## 《菜市场里的大厨》

新鲜~

30、抄了几个菜谱。实践期未定。

31、他寫的街市裡的普通市民的普通生活還蠻感人的。也學到了挑選海鮮的竅門以及幾款簡單的西式料理...

32、书籍排版装帧很美 写的也不错 还有很多食谱 照片拍的很好看 视觉享受

33、嗯，很市井，文字也很有趣，可是坐着还是年轻了，欠些阅历，菜谱也是以西餐为主，少些台湾特色。

34、好親切。

35、五年后看

36、说实话 图拍的比书写的好。但菜谱很有意思，以后可以试试看。有些挑食材的方法也不错噢

37、认真努力的年轻人，看着有点意思。

38、闲事小憩

39、生活总是最有意思的教科书，尤其是菜市场这种烟火气最浓厚的地方。介绍的菜以西式做法居多

40、买菜有风险，入市需谨慎。

41、不是我想象的那样接地气，不过确实非常现实的故事

42、1987 作者好年轻啊。。

43、和常见的饮食类书籍稍微不一样，既不是纯文学的也不是纯厨艺的，每介绍一款菜品前，作者先写一段自己生活中的片段，带着这些片段再去看菜品，味道自然就出来了

44、随笔和菜谱的结合

45、噱头大于内容

46、书籍质量很高，照片精美，菜谱里面提到的调料都不常见，实践性很低。

47、总觉得有些人很适合讲故事...

48、菜谱+鱼市打工笔记。周末花了一个上午读完，然后去菜场买了一堆。设计好看，纸有点硬。

49、一位大厨去菜市场做鱼贩子，这个视角还真是特别，不过的确挺有趣，而且从做菜这件事来说，不知道食材的来源不会分辨好坏，手上功夫再好也终究是差了点什么，这点在Masterchef里体现得特别明显

50、一食一世界，美食是灵魂的源头。菜市场，还原食物本身的鲜活，好吧~它不脏它不脏。

1、文字很生动活泼有趣。极赞的原因是同时在看 素食人生，有比较就有幸福感。关键是名副其实的有营养，且一丝丝地哼哼唧唧都没有。哪怕是我极度反感海鲜和鱼类，但还是爱不释手。如果你超级喜欢鱼类和海鲜，那么真是赚到了。我曾经在澳洲生活过一年，那一年我吃了许多海鲜也没得选，因为这部书，我想起我似乎很喜欢吃的SEA BASS，原来就是海鲈鱼。里面的照片非常生活。我很喜欢。因为---别喷我--对于岛国（属于祖国）的夜郎自大和狭隘真是很嗤之以鼻，虽然他们自我感觉良好。我举一个反面：8把刀。看完觉得又浪费了人生的2个小时。但此位作者的确是真心落地，见多识广。且心地善良，把行业里很多秘不可宣的门道，比如说如何鉴别海产的新鲜，如何讨教还价，如何切鱼...有图！都透露出来，而并没有太多关于自我的哼哼唧唧，没错，我喜欢用这个词。关于菜谱，大多数的制作都是需要烤箱。我觉得这个比较偏西式。6声音杂乱得像是喉咙里积了十年以上的老痰。我感觉自己想是只无能的饲料猪，除了对着饲料架发情外没有别的专长。113提起菜篮前还是翻翻农历史好了。--如果要感应4季---真的去菜市场就行了...不知的页数奶油鲜蔬这道菜主要是以适当的火力让奶油引出蔬菜的风味，每种蔬菜的加热时间不尽相同，所以下锅的顺序相对来说很重要。142我很喜欢一猪一世界。。。虽然作者是COOK，但还是充满了对众生的尊重。。也就是 舒淇说的那句，一条鱼死也要死得有尊严。游龙戏凤里的台词。小里肌，浸泡到冷水里，下15克盐，等量红糖，一点儿胡椒，拌一下，让调味料融化后封上保鲜膜冰箱冷藏半天。沥干水分，抹点橄榄油，热锅小火煎，变成黄褐色放进200度左右的烤箱10分钟。拿出来后，静置5-10分钟，让内部沸腾的肉汁能均匀地分布到每个肌肉纤维里。带着骨烧出来的鱼比较鲜美，加热时从骨头里化出来的汁液，对鱼肉来说就是最好的调味品。202 海鲜过敏腹泻死亡 主要是因为不新鲜的海鲜中含有组织胺，这种东西对于热非常稳定。SO 不过度加热的烹饪手法一点都无法消除。SO 作者几乎都是要甩到烤箱里处理下。水波蛋鸡蛋先打进碗中，慢慢倒进滚水，用汤勺轻轻拨动周围调整形状，5分钟搞定。

2、在市场里，你会发现一种人。他会从开市时就在市场里来回踱步，到摊子旁不发一语地默默注视、观察你手上有哪些货色。他总是面无表情，顶多偶尔挑动一下眉梢，或是轻微到看不出变化地皱一下眉头，或许那比较像眼神的闪动。通常这时候，他会将自己隐藏在人群中，紧闭自己的双唇。像等待什么似的，静静地、不发一语观察着。在人潮散去后，他会带着不怀好意的笑容，来到摊子前，先装作很有兴趣的模样，在摊上所剩无几的货品中，东挑西拣，并试图让你知道，他手头上只能（或是只愿意）拿出多少钱。我们特地为他们设立一个专有名词 “抓市尾的”。在市场摊商的世界里，这个名词比乞丐、捡破烂的、小白脸等等，更难听、更无能。他们这群人，实在很适合往政治方向发展。他们会在一开始构筑一个美好的愿景给你（今天摊上所有东西我都包了！），接着就是用现实状况赏你一个大巴掌（不过我只掏得出一百块，这是我出价的极限），然后双手抱胸、冷眼旁观，看着你是打算毅然决然地收摊，等着明天货物不新鲜时再贱卖，还是摸摸鼻子，就这么接受他尽情强暴你的价格，帮他把东西包起来。我对着摊子外头刷洗摆放特价商品的塑料盘。人群里有个男人，穿着被绞洗到不成形的宽松、破旧，腐烂柳橙色的短袖上衣，一跛一跛的脚上包着双黑色布鞋，在我印象中，我上次看到那种布鞋是在某个古装剧里，某个老和尚上的脚上。在市场里待了一阵子后，很有趣的。你可以从很多小细节里看到人的本质，从穿着、说话的姿态、走路的样子、眼神的方向，经验老道的市场人，只要看你走过摊子，十之八九都能猜得出你今天想要买什么。虽然我不是高手，但是每天早上五点到摊子上，一边挖出鱼内脏，一边观察路人的生活，让我的“市场眼”长进不少。尽管比起一些“老市场”还是差得远，不过我就是知道，这跛着脚、顶着斑白短发的老头，不是像他想传达给你，“他是个又穷又可悲的跛脚老人”那么一回事。他经过我眼前，有那么一瞬间，他的眼神变得锐利、精准得像能洞察一切。他迅速扫过我摊上所有的鱼货，接着他的目光再次恢复了混浊、一副无法聚焦的迷茫模样，脸上尽是与世无争的慵懒神情。他一跛一跛地走过摊子，对着桌上的鱼货发出非常、非常细微，几乎让人无法察觉的哼声。留下我有些窘迫地，看着已经泡在海水和冰块里两天，虱目鱼、肉鱼和打头仔。虽然表面不容易发现，但是内行人一看就知道，埋在冰块里闪闪发亮的鱼，里头的内脏和肉身，正随着黄白色的吊灯一分一秒地腐烂。老家伙双手背在身后，站在隔壁的活虾摊前。塑料桶里的草虾像是在炫耀自己新鲜有弹性的身躯，在帮浦打入空气的海水中不时地弹跳，将塑料桶撞得哒哒响。他对着老板微笑。说是微笑，其实是个能够形容的动作。仔细看，他似乎是将嘴角两旁的肌肉给往上拉。鼻头以上的部位则是保持完全的冰冷，形成了上下不协调的怪异表情。“这.....卖.....多少啊？”他故作迟缓地从干燥的嘴唇，慢慢地吐出一整句话。脸上爬满皱纹、穿着汗衫的男人



## 《菜市场里的大厨》

，坐在矮凳上，吸了两口烟。稍微扬起紧锁的眉头，从鼻子呼出的烟雾中，试图用眼神射穿跛脚老家伙的脑袋。一双布满龟裂厚茧的大手，在装着活草虾的水桶里不停地翻动。“一斤两又四。”两又四在菜市场里面的意思是两百四十元的意思。男人一边翻动虾子，一边回话。“喔……卖我百五可以吧……”一百五十元，老家伙杀价杀得脸不红气不喘，好像眼前活蹦乱跳的虾子本来就如此的不值钱。“老花仔，呷赛也没这个价啦（老家伙，吃屎也不用这个价钱啦）！”男人笑着对老家伙反击。“不过……前面……那边卖百五而已……”（永远就是会有某个白目摊位，拿馊水出来卖那种该死的价钱），老家伙这招算是老掉牙的杀价伎俩，这时只要强调一下货品优势（新鲜、尺寸、不灌水……）就可以轻松地拉回价位。他们僵持了一下，老家伙作势转身要走。通常，我们会抓准这个时机，将价格的折扣订在一个不高不低的价位，让你自己慢慢挣扎。但要是你真的走了，挣扎的就是我们了。在这里泄露一下，只要你走了之后，在我们视线范围外晃荡个十五分钟，等到我们这些没耐心、叫卖了整天、又醉又累的家伙放弃原订价格后，要杀到半价也不是不可能的事。老家伙就用了我说的方法。回到活虾摊上，狠狠地把价钱杀了个痛快的一百三十元。可怜的男人一面操着国骂，一面帮老家伙秤了三大斤的活虾。“快走啦，不要让老子再看到你！”男人对着露出满足笑容的老家伙吼叫着。在菜市场里，我们才不来敬老尊贤那一套，我们比较喜欢散发着腥臭的新台币。吴叔走到我身边，用手肘顶顶我，“你觉得他这笔生意赔了多少？”我在脑袋里运算，成本、商品时效性等等的折扣后，用台语对吴叔说，“连本一起算……起码赔了快三分之一吧。”“喔……你浅啊，他大概比原本的价格还多赚一成。”喔？我能接受我很“浅”，不过我很难理解刚刚那样杀价之后，还会比原价赚更多？吴叔从男人那边拿了一小盆的活虾到摊子上，倒进装自来水的桶子里，用手不停搅动。过了几分钟，桶子里面的水开始越来越少，草虾也不再跳动。最后，水几乎少了一半不止，草虾则每一只都变得又挺又硬，而且分量看起来比刚刚还要多。而这仅仅是把虾子从海水放到自来水里，再用手搅动个十来分钟。说穿了不过就只是生活在咸水中的虾子放进淡水后，因剧烈的环境变化而使虾子死亡，因接触水分的含盐浓度不同，造成肌肉组织开始吸水等等物理作用。“这根本就是诈骗。”我用佩服的神情笑着对吴叔说。吴叔神秘地笑了笑，“这些抓市尾的，就是想要占便宜，但我们总要生活。”在市场里，你尊重我们，我们就会尊重你。当我们认为你是懂得好货色、不会乱砍价的好客人，我们甚至还会主动从台面下搜刮最好的出来给你。但若你是只想占我们便宜的王八蛋，我们可是有更多比让虾子在十分钟内长大更阴险的招式和伪装功夫。一般来说，只要掌握几个诀窍就能挑到还不赖的虾子。买虾子最好的时机是在冬天，这时节的虾子肉质紧实、风味饱满，也比较不容易买到刚脱壳的软壳虾。海水温度较低的时候虾子会开始抱卵，好等海水变温暖、浮游生物多的时候让幼虾繁殖。所以在这个阶段会保留体力，不会进行需要耗去大量体力的脱壳。另外，大多数人会先看虾子表皮的颜色，新鲜的表皮是什么颜色大致上要看品种，因为每种虾的颜色都会有点差别，所以单就颜色来看其实不是很精确的指标。挑选虾子时，可以用手轻轻地按压虾头侧面的表皮触感是否有弹性，身体的肉质是否饱满，和表皮间有没有空隙，再闻闻看有没有氨水之类的怪味。至于冷冻虾，最简单的原则，就是挑选不要有多余冰霜的产品。和做菜一样，光是纸上谈兵很难有什么显著的进步。我建议，一个礼拜里找一天去市场买虾子回来吃，不出几个月应该就会对挑选虾子的诀窍有初步的理解。



## 章节试读

### 1、《菜市场里的大厨》的笔记-第223页

水果妹有着她那个年纪应该有的青春、热情和属于这个成长阶段才有的自信，这是她迷人的一部分。  
问题在于：当你已经能够清楚地意识到这些事物的意义时，表示它们都已经是远得你能够清楚看见的存在。

### 2、《菜市场里的大厨》的笔记-一猪一世界

肩胛肉，或称梅花肉。用途十分广泛，可以切块油炸后烧成糖醋、茄汁，或拿来粉蒸肉也很合适。片薄后氽烫，拌点芝麻、酱油口感也挺好。甚或是想尝试叉烧肉，梅花肉也不会让人失望。

# 《菜市场里的大厨》

## 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](http://www.tushu111.com)