

<<上海型男的做饭智慧>>

图书基本信息

书名：<<上海型男的做饭智慧>>

13位ISBN编号：9787547814505

10位ISBN编号：7547814506

出版时间：2012-11

出版时间：上海科学技术出版社

作者：杨周彝

页数：222

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;上海型男的做饭智慧&gt;&gt;

## 前言

改革开放以来，中国人的生活水准不断提高，餐饮业已成为城市服务业的重要组成部分。街头餐馆林立，争奇斗巧，挖空心思以美味揽客，加上洋快餐大举占领市场，我国城市居民以居家烹调为主的生活方式日趋式微，“外食”正在逐渐取代“家餐”。

时间一些年轻人炫耀婚后数年未进过厨房，这种餐饮方式的改变并非好事。首先，是对中华传统家庭文化的背离，凝聚在家庭餐桌上的阖家乐趣渐行渐远；其次，餐馆的菜肴往往油盐糖脂“四高”，不利健康且大幅度增加开支；再者，许多祖上传承浓郁亲情的外婆菜、妈妈菜，渐渐淡出我们的记忆。

最近，一部以中华美食为主题的纪录片《舌尖上的中国》，迅速走红神州大地。这部纪录片未拍摄美食大师的顶级厨艺，也未炫耀燕窝、鲍鱼、鱼翅、娃娃鱼、中华鲟等的烹调技艺，而是通过镜头捕捉地方传统食材和民间餐饮的生动形象，记录老百姓身边的美味，刺激观众的味蕾。

《舌尖上的中国》受到全国观众尤其是年轻“吃货”们的热捧，至少说明，以洋快餐、盒饭、拉面和火锅果腹度日的人们，开始厌倦“外食”，想重回厨房了。而且，随着物质生活水平的不断提高，新的食材、调料及新型餐具器皿不断出现，人们的饮食观念从吃饱、吃好向吃得健康、吃得物美价廉转变，也促使普通家庭的烹饪方式不断进步。在吃厌了餐馆菜肴后，人们开始追求更加健康、天然，兼具各种风味的居家时尚饮食。

但是，自己下厨，做出可口饭菜，需要启蒙和学习。书店里网络上的美食家著作多介绍他们的美食经历与感受，“只说不做”；各类菜谱，往往只有食材选取和烹制过程，缺少文化含量。

与美食家著作、专业菜谱不同，本书所记录的一百多种菜肴、汤羹、点心，我都亲手做给家人、朋友品尝，并颇受好评。这些家常菜，或传承于外婆母亲、或借鉴于各地风味、或取经于名师大厨、或浏览于美食名著，通过学习、实践、创新，融合为居家烹调的简便技艺，使读者一看就懂、一学就会。

我从婚后第二天即开始当家庭厨师，已逾30年。我从事决策咨询工作，不坐班，工作时间比太太宽松；家里虽有钟点工，但她不擅烹调，因此，我自下厨成为当仁不让的职责。

男人下厨，在国内一些地方往往羞于启齿，但是，这正是海派文化的特色。传统观念认为，女人做饭是天职，男人做饭则是客串。天职可能习惯于思维定势、容易墨守成规，而客串往往不会循规蹈矩、亦步亦趋。从这个角度看，男人下厨，可能更容易创新出彩。

我视烹调为工作之余的乐趣而不是苦差，厨房是洗切烧空间，餐桌为色香味展台，太太儿子媳妇是第一评委，且时常呼朋邀友来家小酌、借机献艺，在褒贬声中多年历练，无师自通地掌握一套不入流的野路子厨艺，在此向广大读者“献丑”。

本书看点如下：第一，我的祖籍是江南“鱼米之乡”上海松江，祖上薄有田产。抗战前，外婆家在松江经营百年老店“李万泰”，父母自幼生活殷实，虽锦衣玉食谈不上，但精致的饮食习惯保留至今。

外婆和母亲的烹调手艺非常出色，我自幼耳濡目染，对家传菜肴有深刻记忆。书中记录的许多菜，都是久已淡忘的家传菜肴。

第二，我做菜坚持“平民化”原则，食材是从菜场、超市购买的生鲜蔬菜、鸡鸭鱼肉、菌菇瓜果，不用鱼翅海参、鲍鱼燕窝。书中介绍的多种菜肴都是家常菜。

第三，近几年，大量洋食材进入中国，包括各类生鲜食品、调味品、香料。如何“化西为中”，用洋食材做居家美馔，也是本书的特色之一。

第四，本书将海派文化、江南美食、趣事逸闻融于一体，可读性、操作性强，可充分满足现代人的阅读需求。

## <<上海型男的做饭智慧>>

对于美食爱好者而言，能从阅读中获得许多餐饮文化的启迪；对喜爱家庭烹饪的煮夫(妇)而言，生动有趣的语言文字将烹饪化繁为简，不仅领会到家庭烹饪的秘籍，还能从中获得许多意想不到的美食创意。

杨周彝 2012年初冬

## <<上海型男的做饭智慧>>

### 内容概要

当下，家庭住房和厨房逐渐增大，新型饮食烹饪器具不断问世，新颖食材不断研制或开发成功，国外食材不断引进，并且人们更加注重健康、讲究营养和崇尚天然，因此，社会对饮食图书的内容提出了新的要求。

不同于其他饮食图书，杨周彝编写的这本《上海型男的做饭智慧》从文化角度，用文学笔调，生动、有趣地介绍一个典型上海人眼中的饮食观念，饮食方式和饮食操作，具有浓郁的海派情调，充分挖掘海派饮食文化的内涵。

尤其是《上海型男的做饭智慧》用一个个小故事详述了如何由男士来承担原本认为应由女士做的“买汰烧”家务，并且字里行间流露出“买汰烧”家务不但男士胜任，而且男士更有优势的新理念。特别是一些懂得时尚、富有内涵、追求自己风格的“型男”的“买汰烧”，更可以大大提高家庭生活质量。

<<上海型男的做饭智慧>>

书籍目录

我的厨房 凉拌一夏 / 2 乡居飨客 / 8 小年夜宴客 / 15 毛脚上门记 / 21 赣菜异趣 / 25 家里裹馄饨 / 28 小火炖出东坡肉 / 32 香料不可或缺 / 36 入冬食补 / 40 汤与羹 / 43 江南三笋 / 48 太太的生日宴 / 51 省钱之道 / 55 酷暑的“生产自救” / 58 欲善厨艺，必先利器 / 61 巧用利器 / 64 进菜场“三看” / 68 挤出时间，去玩 / 71 “少许”的学问 / 75 创新传承“素什锦”得奖 / 80 居家菜出新 / 84 创意半成品 / 88 珍珠烙 / 92 屋里厢造“洋饭” / 95 果酒亦可自酿 / 98 舌尖上的蜜月 / 101 外卖 / 104 渐行渐远的传统美味 / 107 把记忆还原成美味 / 111 蟹粉大馄饨 / 115 水滑 / 119 自制“素酸奶” / 124 试水潮州菜 / 128 烤箱，妙不可言 / 133 文物级别的定胜糕 / 136 饭瓜塌饼 / 140 海内有逐臭之夫 / 142 辣椒的故事 / 145 餐饮江湖 饿了什么都好吃 / 152 老外吃素 / 155 老瑞士餐馆的顶级牛排 / 159 清淡的朝鲜美食 / 162 饮滑铁卢啤酒怀旧 / 165 清明郊游享美食 / 169 踏青野餐去 / 172 面趣 / 174 黎族美食 / 177 饪饪和靠佬佬 / 179 3元的上海早餐 / 182 相亲饭局 / 185 恶吃种种 / 187 腌腊黄鼠狼 / 191 虫茶 / 194 擂茶 / 197 “艺伎”咖啡 / 200 老中医谈酒 / 206 土烧酒 / 208 尽信书不如无书 / 212 适者生存 / 215 本书菜肴索引(按拼音字母顺序排列) / 220

## &lt;&lt;上海型男的做饭智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

挤出时间，去玩。前不久，七个朋友约定来我家吃饭。

除了老朋友H，其他6位都是慕名本人厨艺而来。

日子定在2012年3月的某天。

先拟菜单，我的原则是“新友老菜、老友新菜”。

老朋友常来往，要让他们品尝以前未做过的菜，一则让他们惊喜一番，同时也让他们当一回“品菜员”，有利于提高厨艺、增加“菜式内存”；如果是新朋友来访，则让他们品尝我最拿手最得意的菜。

反复斟酌，一份菜单拟就：柚子双松、八宝辣酱、素什锦、雪菜豆瓣酥、凉拌莴笋、盐水白米虾、香椿炒蛋、牛腩牛筋煲、腌笃鲜、水芹香干、生爆海贝、清蒸鲳鱼、油淋辣椒、蒜茸米苋、生煎馄饨。

一共14道菜、一道点心。

(这些菜的烹调要诀，参见本书各篇。

) 这些食材都要到菜场、超市选购，然后洗、拣、切、烧，甚至包括从剁馅、调味到裹馄饨的艰巨任务，工作量极大，许多人听了就会犯愁。

但是，我可以在一天内完成，期间还忙里偷闲地看了两部电影。

晚上6:00，朋友们到来，看到满桌的菜，非常惊讶：“你是怎么做到的？”

我告诉大家，请客一定要先拟菜单，然后根据菜单亲自采购食材。

清晨6:00，我起床先进厨房，浸发做“素什锦”的干松茸、黑木耳、香菇、羊肚菌等。

然后进菜场，把一些需要长时间炖煮或腌制的材料备齐。

牛筋、牛腩，做牛筋牛腩煲。

牛筋极难炖烂，要最先下锅。

荠菜、青菜、肉糜，这是馄饨的馅料。

新鲜莴笋、猪肋条、竹笋、土鸡蛋、香椿、馄饨皮，这一大堆东西已经把自行车的网篮塞满，车把上还吊了一堆。

一回家，立即烧两大锅开水。

同时，洗拣荠菜、青菜。

15分钟后，水开了。

先余牛腩、牛筋，同时余荠菜、青菜。

水斗里已经盛了一大盆冷水。

荠菜、青菜余15秒，用漏勺将其舀入冷水中激凉，保持鲜绿。

用漏勺把牛筋、牛腩舀出，放在另外一个冷水盆里洗净，牛筋放进高压锅、牛腩放进陶瓷煲，加调料，大火烧煮。

接着，开始剁荠菜、青菜，约10分钟。

再拌肉馅。

馅料拌匀后，高压锅的牛筋和陶瓷煲的牛腩也已煮沸冒气，转小火焖煮。

然后刨莴笋，切片，盐腌手揉后放进容器，上压卵石，耗时约10分钟。

7:15，工作完成。

开始裹馄饨。

200个馄饨耗时约1小时。

8:00，我再上菜场，买“素什锦”的豆腐干、烤麸、慈姑、面筋、胡萝卜、青豆，以及海贝、百叶结、米苋、水芹、青辣椒、鲳鱼、白米虾。

做“素什锦”耗时约1小时，主要因为洗、拣、切非常繁琐，还要分次煸炒，最后同锅煮。

在煮素什锦的同时，洗水芹，摘去叶子，还要随时关注牛筋、牛腩的情况。

到11:30，这些菜的前道工序已经基本完成，牛筋也已炖烂，把牛腩再放入高压锅，调味后小火炖约半小时，大功告成。

期间，还煮了盐水白米虾，把鲳鱼洗净用盐“暴腌”。

## <<上海型男的做饭智慧>>

忙里偷闲，泡一杯茶，看《艺术家》。

这是一部2011年拍摄的获得2012年奥斯卡金像奖的黑白无声电影，非常精彩。

下午，歇歇停停，煮腌笃鲜，剥柚子取肉，拌入椒盐松仁和福建肉松，做成“柚子双松”。

然后，烧“雪菜豆瓣酥”，整理餐桌，把凉菜和杯盘碗筷放好。

之后，晴空丽日，躺在窗台边的躺椅上晒太阳，看《功夫熊猫2》。

等朋友进门，除了需热炒的海贝、香椿炒蛋、蒜茸米苋、油淋辣椒、水芹香干、清蒸鲳鱼和生煎馄饨以外，其他菜已经整整齐齐地上桌候客了。

腌笃鲜和牛筋牛腩煲滚烫，香味扑鼻，先给每人舀上一小碗，倒上温热的20年陈黄酒，晚餐开始了。

边吃边聊。

间或，我下厨炒菜。

酒过三巡，我从冰箱里拿出馄饨，进平底锅，加水加油生煎。

十几分钟，一锅煎得焦黄喷香的生煎馄饨上桌，蘸以香醋，大家吃得极快，须臾倾尽，马上再煎一锅。

这顿饭吃了3小时。

朋友们谈兴甚浓，对我的菜肴大加赞赏，也对我辛劳一天表示慰问。

当我对他们说，我还看了2部电影时，他们都觉得不可思议。

我讲了上面的经过，然后总结道：“第一，掌握菜性。

要对菜的特性比较了解。

比如，牛筋至少需要炖四五小时，那就先烧牛筋。

一些需要腌制数小时的食材，比如，莴笋、鲳鱼，也要先准备好。

第二，先冷后炒。

先准备凉菜，比如，素什锦、豆瓣酥，等等。

炒菜可在吃饭的同时进行。

第三，交叉进行。

许多工作可以交叉着做，煤气上大火炖东西时，可以边观察边洗菜切菜；开小火炖煮后，可以出去买东西，这样时间就挤出来了。

但是，这一切的前提是你必须喜欢下厨，把下厨看作艺术创作过程，没有这个大前提，把下厨看作惩罚性劳动，那就无从谈起了。

”一个朋友笑道：“我就是为了逃避今天晚饭下厨才溜出来的，回家准备被老婆痛骂。

这次学了你的经验，周末好好慰劳慰劳太太。

”“当心，一进厨房就出不来了！”

”有人打趣。

“不会不会，我家不做饭的要洗碗，我宁愿做饭不愿洗碗。

今天学到几个菜，正好回家试试，以后也敢请朋友来家吃饭了。

”智慧点 下厨统筹安排时间的秘诀是： 第一，掌握菜性。

要对菜的特性比较了解。

第二，先冷后炒。

先准备凉菜，炒菜可在吃饭的同时进行。

第三，交叉进行。

许多工作可以交叉着做，煤气上大火炖东西时，可以边观察边洗菜切菜；开小火炖煮后，可以出去买东西，这样时间就挤出来了。

这一切的前提是你必须喜欢下厨，把下厨看作艺术创作过程，没有这个大前提，把下厨看作惩罚性劳动，那就无从谈起了。

P71-74

## <<上海型男的做饭智慧>>

### 编辑推荐

与美食家著作、专业菜谱不同，杨周彝编写的这本《上海型男的做饭智慧》所记录的一百多种菜肴、汤羹、点心，作者都亲手做给家人、朋友品尝，并颇受好评。这些家常菜，或传承于外婆母亲、或借鉴于各地风味、或取经于名师大厨、或浏览于美食名著，通过学习、实践、创新，融合为居家烹调的简便技艺，使读者一看就懂、一学就会。



<<上海型男的做饭智慧>>

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:<http://www.tushu007.com>