

<<其實，大家都想做菜>>

图书基本信息

书名：<<其實，大家都想做菜>>

13位ISBN编号：9789862620700

10位ISBN编号：9862620706

出版时间：2012-3

出版时间：貓頭鷹

作者：莊祖宜

页数：224

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>

<<其實，大家都想做菜>>

前言

冬風呼呼，寒雨簌簌，晚上收到電子檔書稿，本想隨意翻翻，先看個目錄梗概，可是那字好像有黏性，一頁又一頁，沾著食指怎也放不下，就這麼一篇篇看下去，愈讀愈high。終於忍不住，忿然拍案而起，推開電腦跑到廚房——肚子餓，手更癢，非得去做個菜療飢止癢。冰箱正好有一袋小薯仔，於是切蔥熱鍋，做起書裡的「寧式蔥燒洋芋」。

小薯煮軟了，壓扁煎黃，僅以油鹽蔥花調味，簡單到暈，卻又酥香甜糯，暖胃貼心，好吃到不行。寒夜深深，這玲瓏粉潤的小東西，讓我振奮抖擻，元氣淋漓，恨不得再去煮蛋、烤雞、蒸刈包、打美乃滋，一道道操作演練，琢磨箇中的撇步竅門。

好書就有這魔力，能挑動神經，激發熱情，有如火花引燃油田，奔放流竄不可收拾。

三年前，莊祖宜出了第一本書《廚房裡的人類學家》，寫自己變節叛逃，投筆從刀，放棄博士改做廚師的經歷。

初試啼聲，就一鳴驚人，轟動武林，風靡飲食界和文化圈，網民書迷臉友粉絲，紛紛聞香而來，拜倒在她的鍋旁砧邊（我也是一個哩）。

大家都拭目翹首，不知道接下來，這個身手不凡的新人，會使出什麼拳腳功夫？

也有人等著看好戲：半自傳的可口故事講完了，還有啥花招？

三年後，終於盼到她的第二本書，果然沒白等，這書飽滿有料，功力火候更上層樓，讓我讀得津津有味，欣羨不已，口水差點淹了電腦。

對呀對呀，就是這樣，這就是我理想中的飲食文字，有料，有趣，有味，有人，而且有觀點，這正是「食物書寫」（food writing）的夢幻文體啊。

怎樣單面煎魚？

四季豆如何青翠？

五分鐘可以做麵包？

洗碗機能煮出溏心蛋？

鹽漬瘦肉就不乾澀？

烤雞用大火還是中火？

甩鍋子是耍噱頭嗎？

「梅納反應」為何美味？

此書清晰曉暢，深入淺出，一招招娓娓道來，拆解演繹基本功，帶出「技術上很關鍵，但一般食譜頂多隨筆帶過的小細節」，並且畫龍點睛，闡釋原理細說因由，讓人不僅知其然，且知其所以然，以後才能觸類旁通，舉一反三。

大家都相信，廚師一定有秘訣，什麼獨門配方、神奇醬汁、或者阿嬤姨婆傳下來的食譜，實則說穿了，絕活秘方不過是基本功，日夜操練熟能生巧，自能抓到關鍵找出竅門，進而衍生新創。

鬼佬不也說，「魔鬼就在細節裡」（The devil is in the details）。

然而，一般食譜不知因為懶惰、無知還是藏私，只是浮泛掠過，極少提點關鍵技法，遑論闡釋原理，此書拳拳到肉，切中要害重點，令人獲益良多，我這老廚娘就學到不少哩。

除了紮實有料的食譜，這本書也是好看的報導，深刻的觀察和評論。

灣仔街市風情，紐約刈包風雲，奧勒岡的路邊攤，東港的黑鮭魚，上海的生煎饅頭，飲食如稜鏡，折射映照文化與價值觀。

現在流行家常菜？

廚房鬧起科學革命？

分子料理在搞什麼鬼？

台菜有什麼競爭力？

芫荽的氣味，飲料的價值，原來都有深重的文化差異？

M形和I形社會，哪個才是美食天堂？

祖宜懂行，餐飲界的現象與潮流，軼聞或爭論，經她一說，就眉清目楚，引人入勝。

<<其實，大家都想做菜>>

而最精彩的，當然是高手過招，看她跟名廚切磋論劍。

台中的「鹽之華」，香港的「桃花源」，用功的女廚師Dana，「分子廚藝」的理論大師艾維提斯（Herve This），還有——哎呀，我又要流口水了——西班牙廚神阿德利亞（Ferran Adria）。祖宜的第一手報導，非但難得，而且大扣大鳴，火花四濺，生動又有深度，內行人看出門道，外行人看著也鮮辣熱鬧。

祖宜叛逃學院，投奔廚界，在新田野安身立命，豈只「土著化」，簡直「阿凡達」了。但她其實不是變節，而是跨界，成為永遠的「無間道」，刀筆並用，兩手開弓，既是熱切主觀的土著報導人，也是冷眼客觀的人類學家，她出入不同體系，穿梭多重的文化系統，採擷來精彩好料，以學院的思路和眼光，把專業的現象和潛規則，轉譯為常民語言。

她客氣，說自己只是「專業廚界和社會大眾的中介橋樑」，但這中介轉譯，可不只是掙客經紀，很考見識功力，我以為書中有不少篇章，近乎人類學大師吉爾茲（Clifford Geertz）提出的「深度描述」（thick description），細密厚實，有深入獨到的觀點。

而這觀點，與文化脈絡密不可分，再套用吉爾茲的話，就是要具備「當地知識」（local knowledge）。

祖宜出身常春藤，又學西廚，旅居海外，卻不輕華重洋，絕非「丈八燈台，照遠不照近」，反而返思觀照，經常從近取譬，在自身文化汲取靈感，交涉對話，融會貫通。

你看，她比較紐約的「pork-belly bun」和台式刈包，又和Dana研究，如何把蚵仔麵線做成西式前菜，創意妙想無窮。

當地知識，更是在地的食風食材，祖宜善於採集和嘗試，廣徵博引，取精用宏，總能找到好東西，是個身體力行的「土食愛好者」（locavore），於我心有戚戚焉。

她在香港學煲湯，去了上海做菜飯，田野採集廣泛不拘，那道寧波鍋燒洋芋，就是她跟家裡「阿姨」學來的。

祖宜此書，除了寫得有味有料，「該脆的脆，該濃的濃，該燙口的熱呼呼」，豐富了食物書寫的範式，宏觀來看，也很有社會意義。

這些年來，食物書寫大行其道，幾近氾濫成災，書市固然汗牛充棟，短訊微博臉書，更滿佈粥點麵飯，彈牙之聲不絕於耳。

吃喝嘛，誰不會？

阿貓阿狗都能說上一嘴，眾聲喧嘩，零敲散打，飲饌之道遂瑣碎割裂，斷簡殘篇，只見粗識皮毛的達人（例如我啦），難有博雅多學，廣深俱備，像祖宜這樣的通才。

另一方面，廚藝漸成表演和奇觀（spectacle），有如新型的馬戲團，耍寶炫技，言不及義，常人不是輕忽，就是望而生畏，難以領會認同。

烹飪被瑣碎化和娛樂化，和一般人的距離愈來愈遠。

這本書以清淺之筆，寫深度之藝，讓人讀了心動手癢，躍躍欲試，想必能激起很多人下廚，動口說菜，不如動手做菜。

在這總是不景氣，食物又老出問題的年代，自己做菜，不但雅潔爽口，更加衛生健康，經濟合宜，而且是種自救行動，從食物學習生活技能，了解人類和風土的深密關係。

我有幸為此書作序，自覺揩油沾光，更有幸的是，我幾次吃過祖宜燒的菜，親炙她的灶下風采。

在香港，她烤了「嘉美雞」，自己去骨的小羊腿；在上海，她做了南瓜小麵糰（gnocchi），雲南牛肝菌雞捲，配上浦東來的有機菜。

她穿花拂柳，有西廚的細密嚴謹，又有中廚的揮灑隨心，最重要的是，她的菜就像她的文章，底蘊是濃郁的熱情。

吃人的嘴軟，何況美味難忘，這是我偏心，卻也是親身見證。

<<其實，大家都想做菜>>

內容概要

出於一股「有如火花引燃油田，奔放流竄不可收拾」的澎湃熱情，莊祖宜從學術殿堂奔向廚房，投筆從刀，放棄博士改當廚師，搖身變為「廚房裡的人類學家」，風靡了飲食界和文化圈。這是莊祖宜出版的第二本書，功力火候更上層樓，書中集結了過去三年間，對於買菜、做菜和吃喝飲食的生活記錄，內容包括紮實有料的食譜，孕育、生養兒女的身體領悟，餐飲界軼聞、潮流的報導，以及深刻的觀察與評論。

把專業廚師的想法和技術，用最生活化的語言傳達給所有想做菜的人。遊走東西文化之間、穿梭學院與廚界，作者自許做為廚藝專業人士與一般大眾的橋樑，把廚師們的想法和技術，乃至國際餐飲界的爭議和共識，用最生活化的語言表達出來。

作者致力拆解廚藝基本功，特別著重「那些技術上很關鍵，但一般食譜頂多隨筆帶過的小細節」，並且闡釋原理細說因由，讓讀者不僅知其然，且知其所以然，以後才能觸類旁通，舉一反三。

掌握基本功，開水變雞湯。做菜最重要的是基本功，只要原則掌握好，材料和程序不打馬虎眼，最陽春的菜色也可以很吸引人。

一旦掌握了基本功，下廚的更大的樂趣在於精益求精與繼往開來：已經會做的菜要如何做得更熟練、更精巧、更美觀？

已經十拿九穩的技術要如何應用於不熟悉的食材與菜色？

分享，是做菜最大的樂趣！

無論家常小菜或是滿漢全席，做菜最終都為了供人享用，因此最大的快樂就在於「分享」。本書即是作者廚藝心得與飲饌樂趣集大成的極致分享。

<<其實，大家都想做菜>>

作者簡介

莊祖宜 師大英語系畢，哥倫比亞大學人類學碩士，西雅圖華盛頓大學人類學博士候選人，鑽研人類學多年，自覺難以突破，又發現菜倒是愈做愈好，於是在2006年放下博士論文，申請進入美國麻州劍橋廚藝學校，學習專業烹飪課程。

2007年隨夫婿履新香港，應徵進入大飯店從廚房學徒做起，並開始經營部落格「廚房裡的人類學家」，分享烹飪心得與專業廚房內的所見所聞。

2010年再隨夫寓居上海，並生下兒子述海。

嶄新的生命歷程激發出更多豐美的飲食文學篇章。

曾做過歌手、出過專輯「愛情未成年」，也當過國中老師、大學助教，也曾兼職翻譯。

<<其實，大家都想做菜>>

書籍目錄

推薦序 <好味夢幻體> 蔡珠兒自序 <其實，大家都想做菜> 第一章 烹調小技——做菜的基礎不外乎三方面：火候，調味，食材的選擇與搭配。

「食譜是用來參考的，做菜最終要憑感覺。

」感官領悟是潛移默化的過程，往往需要時間，而一旦體會其中關鍵，那茅塞頓開的感覺非常深刻直接。

甩鍋子 - - 這套看似炫技大過實用的招數，其實大有意義！

大火小火單面煎魚法調味鹽漬法：烹調瘦肉的祕方青與脆艾維提斯的完美雞蛋第二章 廚間軼

事——「要做一個好廚師，一定得到處吃、多多觀摩。

」因為如果沒有親身嘗試過各方優秀的料理，純憑想像力很難突破個人的經驗範疇，烹飪手法也會因此受限。

Julie and Julia: 電影，書，人人都是美食評論家刈包風雲廚師典範小吃的變奏廚師的土著化廚房裡的科學革命從鼻子到尾巴精緻與家常菜的著作權夢想的念力第三章 吃喝人間——在我看來，認識一個地方最好的方法就是透過它的吃食，一舉得以體驗此地的口味、人情、物價和地理方位。

飲料的價值十秒鐘的境界桃花源論談廚藝灣仔買菜理想的漢堡脆皮雞上海外食 - - 第一印象少奶奶的生活有錢沒錢，買菜好過年 第四章 飲食觀點——我一直相信口味的包容性是可以培養的，長年下來，我學會品嚐各種各樣本來不懂得欣賞的食物，每接納一樣口味都是一種視野的擴張與快樂的增長。

從香菜談挑食我的廚具戀物癖不景氣的滋味口形社會吃在當地，一樣有創意台灣菜的競爭力不要再吃黑鮪魚了選擇海鮮，豈止考慮輻射而已第五章 孕育美味——我驚喜發覺，原來除了做菜給人吃，自己的身體也可以換化為食物，而且是終極的產地直送，純正有機，一舉滿足顧客所有的飲食需求，簡直是大廚的美夢成真！

大肚食記孕期節食記事小小美食家身體的領悟我願意餵你吃香喝辣的寶寶第六章 家常小

菜——做菜的樂趣就在於它看得到摸得到，聞得到吃得到，而且有付出必有回饋。

看著蔥蒜辣椒劈劈啪啪的在油鍋裡彈跳釋放香氣，酒水注入沸騰瀰漫於空氣中，那種滿足感非常真切踏實。

五分鐘歐式麵包五分鐘軟式麵包吃不完的麵包超簡易水果奶酥冬日裡的番茄驚喜土豆絲芥藍的義式滋味柑橘漬海鮮美奶滋的墮落與榮耀平民版美味肝醬上海菜飯鍋燒小洋芋

<<其實，大家都想做菜>>

章节摘录

第一章 烹調小技用鍋子甩鍋子的目的不只是耍帥，而是為了用最少的動作達到最大的效益，在有限的時間與精力中尋得肢體和鍋子的完美平衡。

傻大姊名師茱莉雅·柴爾德曾在她的黑白電視節目中告訴大家，甩鍋子必須要有「相信自己的勇氣」，話說完她深吸一口氣，舉起鍋子試著翻轉馬鈴薯薄餅，結果不幸破碎四散。

她旋即把掉在鍋旁的碎塊撿起丟回鍋中，一臉尷尬又鎮定的說：「我剛才就是勇氣不夠……不過破掉的部分還是可以塞回去，誰會看到呢？」

要學會甩鍋子，唯一的辦法就是不斷的練習。

另外，茱莉雅也在她的食譜上建議，初學甩鍋的人可以在鍋裡裝乾豆子練習。

據說她的編輯——當時很稚嫩但後來叱吒出版界的茱蒂·瓊斯看了食譜初稿後，迫不及待的在陽台上用豆子，結果次年春天，隔壁的屋頂上長滿了豆芽！

我沒有陽台，只好在廚房裡練習，一個鐘頭下來，趴在地上撿豆子的時間比甩鍋子的時間還多。

懊惱之餘我上網尋求祕訣，在YouTube找到一個教學短片。

影片中他們同樣採用乾豆子練習，但最可貴的是加入了運動方向的箭頭圖解。

原來所謂甩鍋並不是單純的上下拋甩或前後拉扯，而是三個動作的連貫，包括前推、上拋、後扯。

前推時，鍋中離你最遠的食物首先碰到斜坡狀的鍋緣，這時一個上拋和後扯的動作會使得觸碰到鍋緣的食物向後滾翻，彈跳到鍋子的中央部位。

而原本在鍋子中央的食物現在被擠到遠距離的後方，只要再進行一次「推拋扯」就會彈跳回來，如此反覆，通常連續拋甩三到五次即可以完整翻轉鍋中所有的食物。

我依指示練習，果真大有開竅之感，雖然不知怎麼的鍋裡的豆子越來越少，那些留下來的豆子卻的確學會了後滾翻。

這陣子我沒事就炒飯、炒麵，煎小丁細絲。

加了熱油的食物沒有乾豆子那麼滑溜，翻炒起來安穩許多，配上噴香的煙霧、火舌與吱吱聲響，我的心臟好像也跟食物一起彈跳，在拋起的瞬間享受飛躍的快感！

雖然偶爾我「相信自己的勇氣」有一點過盛，引來米粒和洋蔥飛濺灼身，但相信假以時日，我也可以穩健的左手甩鍋右手淋醬，像孔雀開屏一樣的在爐台前迷倒眾生。

第二章 廚間軼事廚師的土著化文化人類學裡常提到一個「土著化」的概念，乍聽之下可能會聯想到一個城裡人穿起丁字褲，繞著營火舞蹈的畫面。

其實在全球化席捲之下的當代，人類學的研究對象早已非一般人印象中那般原始，而所謂「土著化」指的也不過就是外來人在進入一個不熟悉領域後的融入過程。

有別於理性的分析思考，土著化往往是在潛移默化的狀況下發生的，直到有一天驚覺，以前認為髒扭不合理的事物忽然變得很順手，甚至理所當然，而且可以用當地人的邏輯做判斷。

這個過程我想大部分曾離鄉背井或當兵從軍，甚至投入新行業的人都多少能體會。

我自從由人類學研究生變為廚師之後，第一次有這種感覺是在餐廳裡工作切到手。

那天因為工作量大，在壓力與自尊心的驅使下，我展開了超乎尋常的切菜速度，結果一閃神差點剁掉一截食指尖。

鮮血直流之際我根本來不及感到疼痛，只擔心被罵笨拙，也怕工作會做不完。

沒想到，那些原本不太理我的廚師們竟一個個前來檢視我的傷口，包紮止血和揶揄之間流露出前所未見的溫情，並紛紛向我展示他們的刀疤，讓我也不禁對那夠深夠大的傷口升起一股得意自豪。

這讓我想起人類學大師Clifford Geertz當年在峇里島做研究時，從透明人升格為榮譽村民的故事。

身為外來學者的他原本沒人理會，卻因為在一場被警察突擊取締的鬥雞賽裡，和村民與雞隻一起逃竄，完全忘記自己有豁免權的貴賓身分，而成為村中笑柄，也終於被大家接受，踏出他輝煌田野工作上最關鍵的第一步。

除了這種「芝麻開門」的事件之外，漫長的土著化過程中，有些新的體悟會不知不覺的變成舉手投足間的一股姿態。

這就像社會學家布迪厄所說的「慣習」，是一種思想觀念與社會地位的具體展現，因為融入在個人的

<<其實，大家都想做菜>>

肢體語言裡，無聲勝有聲，比什麼說得出來的道理都影響深遠。

第三章 吃喝人間飲料的價值從小我們家有個不成文的規定，就是去餐廳吃飯不可以點飲料。

每次只要有服務生問我和姊姊：「小妹妹要不要喝果汁啊？」

媽媽就會一面擠眼睛一面在桌子底下踢我們，所以我們姊妹倆總是認命的搖頭說：「喝水就好了。」

這個規矩的起因是我爸爸有非常強烈的物價觀念，他解釋這絕對不是小氣，而是明確的掌握市場供需與勞力成本，把錢花在值得的地方。

餐廳裡的飲料毛利遠遠高過於食物，有時甚至多達成本的十倍，從瓶子裡倒進杯子裡也不需要技術，所以付那個錢純粹是做冤大頭，還不如多點幾道菜。

如果真的想喝飲料，爸爸說：「我吃完飯去雜貨店買給你，或是回家搾果汁給你喝都行！」

於是長年下來我培養出良好的自我約束力，對汽水和罐裝果汁甚至斷絕了興趣。

長大後我養成了喝咖啡的習慣，上咖啡館念書約會是我在飲料支出上唯一的破例，當然為了那百元開銷，我也會盡量在位子上多坐幾個小時。

爸爸得知我常常出門喝咖啡後，立刻送我一台非常棒的咖啡機，鼓勵我多請朋友來家裡，省得出門浪費。

我的老公Jim認為與朋友歡聚暢飲是人生一大樂事，做窮學生的時候，他寧可不吃飯，也不能不上pub喝啤酒。

每次出去吃飯，他總是才坐下來就點一杯飲料，他覺得我在中餐廳裡堅持喝免費的茶水也就罷了，到了某些不供茶水的西餐廳也不點飲料，不怕乾渴脫水嗎？

在他的殷殷勸慰下，我終於打破從小的教誨，學著在餐廳裡點個最便宜（但在我心裡還是太貴）的冰紅茶。

後來投身廚藝，不得不入境隨俗的品味葡萄酒，也慢慢的接受「餐」「飲」相輔相成、密不可分的觀念。

雖然老實說，我吃法式大餐不配酒也不會感到缺憾，但至少現在我捨得花一點錢，也體認到「美酒配佳餚」的確是一種享受。

上回我和兩個朋友在尖沙咀碼頭邊的一間日式咖啡連鎖店見面吃晚餐，隨餐的咖啡甜點用畢後，我們繼續閒聊了許久，我忽然感到口乾舌燥，想想我們每人只花七十多元港幣就占據了這張上好觀景桌一個晚上，有點過意不去，於是叫服務生過來加點一杯冰茶。

服務生問我附餐是否已經上過？

我說是的，她說：「那接下來這杯要另外付錢喔！」

她離開沒多久，另外一位服務生又前來，告訴我他們在電腦裡確認了我之前已點用附餐的咖啡，真的打算額外加點一杯茶嗎？

要不要考慮喝水呢？

我說：「喝水也好啊。」

「OK，那我馬上幫你們倒水。」

從此那杯冰茶就像沒人提過。

我很驚訝的對朋友說：「她們為什麼就是不讓我點茶呢？」

朋友說：「因為你已經喝了一杯飲料啦！」

我們香港人通常不會另外多點的。

我想爸爸聽到了應該很欣慰吧！

第四章 飲食觀點台灣菜的競爭力從以前到現在，多元並蓄一直是台灣飲食的獨特魅力所在。

過去我旅居香港，深深感受到這個國際大都會在異國餐飲方面果真應有盡有，但談到中式菜系，卻很明顯的是個華南城市，以廣東和潮汕口味稱霸，其水準自然不在話下。

但苦惱的是，愛吃辣的人走遍全城也找不到幾家像樣的川菜館；如果想來點有嚼勁的麵食，更是得踏破鐵鞋，或乾脆在家裡自個兒擀麵。

這種情形在中國大陸也很明顯，每個地方的人通常只吃那個地方的菜。

這當然沒什麼好壞對錯，甚至可以說是最自然的狀態。

但比較起來，台灣人因為長年受到族群遷徙融合的影響，口味明顯的雜而廣泛。

<<其實，大家都想做菜>>

賣包子、饅頭、刀削麵的店家往往與米粉、碗粿、肉圓並列一條街，來客也不分族群，管你祖上是山東、客家還是台南。

不同的飲食傳統顯得稀鬆平常，因為完全被我們的肚子給內化了。

我總覺得，如果為了一個「道地」，硬把口味凝結在某個時空，未免有點劃地自限，因為食物和人一樣，是會隨著時代與情勢演變的。

為此，我們的江浙菜沒有上海吃到的那麼醬色深濃，我們的川菜也沒有四川吃到的那麼辣、那麼油，甚至所謂的「川味牛肉麵」也創始於台灣，總之就是本土化了的外省菜嘛，很通情達理啊！

所以我認為，與其在大陸興起的當下跟人家打道地，或是回歸狹義的本土，只承認閩南與原住民的傳統菜餚為正宗台灣菜，還不如自自然然的擁抱我們的多元背景。

且看當今全球美食界很受矚目的「加州菜」與「澳洲菜」，都是族群融合下的產物 - - 它們主要以豐富的本土食材為依歸，再擷取歐亞各地的烹調與搭配手法，呈現出符合地緣、時令又有原創性的飲食，還造就了好幾個世界知名的大廚。

回頭看台灣，我們的農產品本來就以種類和品質傲視全球，如果同樣以本土的優秀食材為取向，並善用我們開放的味蕾和豐富的烹飪傳統，哪裡怕做不出有代表性的台灣菜呢？

第五章 孕育美味身體的領悟學生時期我是個頭腦發達、四肢不振的唯心論者，致力以飽讀群書拓展眼界。

讀書至頭昏眼花，半個字也寫不出的時候，我習慣躲到廚房裡切菜煮菜，當時在筆記裡這麼記錄：「做菜的樂趣就在於它看得到摸得到，聞得到吃得到，而且有付出必有回饋。

看著蔥蒜辣椒劈劈啪啪的在油鍋裡彈跳釋放香氣，酒水注入沸騰瀰漫於空氣中，那種滿足感是非常真切踏實的。

」於是不知不覺中，我從動動腦變成動動手的實踐派唯物論者，甚至放棄磨蹭多年的博士論文，跑去正式學做菜。

廚藝學校裡的師傅們常耳提面命說：「食譜是用來參考的，做菜最終要憑感覺。

」磨刀時，他們要我靠手肘的「肌肉記憶」達到理想的角度；調味時，要反覆品嚐以追求那「微妙的平衡」。

煎牛排時，我學會用手指按壓肉排表面，感受由生到熟的過程，以指尖記得五分熟是怎樣的軟硬度。烤雞的時候，要聆聽烤箱裡傳來的滋滋油響，嗅出細微的氣味轉變，並注意雞腿關節的鬆動程度和流出汁水的顏色。

和麵的時候，要根據當日的溫溼度調整水量，揉好麵團的光滑度與彈性要像「嬰兒的屁股」，出爐的麵包烤透了沒有，先敲敲底部聽聲音……感官領悟是潛移默化的過程，往往需要時間，而一旦體會其中關鍵，那茅塞頓開的感覺非常深刻直接也難以忘懷。

每回有新體悟，我總感覺世界又變大了一點，人生的可能性又多了一點。

如果說做菜是我的感官啟蒙，那麼懷孕生子就是我身體意識的爆炸性伸展。

懷孕初期，嗅覺忽然變敏銳了，一點油腥就作嘔，又頻頻想吃酸菜，不由自主的出現所有典型症狀。

接著我驚異的看著自己的肚子逐漸隆起，胃口日益大開，沒事還會專程出門尋覓平日毫無興趣的甜點，可見荷爾蒙果真足以駕馭理性！

然後在第四個月的某一天，我頭一回感受到肚子裡如氣泡浮起，又像有人說「如蝴蝶展翅」般的細微觸動，從此天天期待那日益茁壯的胎動，沒想到被拳打腳踢的感覺可以這麼好。

孩子出生以來，我日夜不得好好休息，時時懸掛在疲勞與亢奮之間，他一點輕微的嗯啊聲響與呼吸轉變都足以讓我從床上跳起。

看到他笑，我樂得精神抖擻；聽到他哭，我的胳膊忽然強壯好幾倍，又抱又搖也不覺得累。

連我自己都很驚訝，孩子竟對我有這麼大的影響力。

以前我致力培養對麵團的敏感度，現在卻是對寶寶的哭聲發展出一套心得，十之八九可以聽出他究竟是肚子餓了，還是不舒服，或只是撒嬌要媽媽抱。

想我當年從害怕處理生肉的嬌滴滴小姐，變成拿起菜刀可以去雞骨、剖魚肚的廚娘，這會兒也從笨手笨腳的菜鳥媽媽，變成一個無畏屎尿，可以一手抱兒子，一手洗他嫩屁股的強壯婦人。

更「具體」的改變是，以前我只做菜給人吃，現在卻是奉上自己的身體餵養孩子 - - 每當寶寶伏在我

<<其實，大家都想做菜>>

的身前奮力吸吮時，看著他的小臉，我簡直分不清胸口滿溢的隱隱漲痛是奶水，還是對他的寵愛。

就這樣，在肚皮胸口與胳膊手指間，我一點一點學會做媽媽。

第六章 家常小菜上海菜飯我自從定居上海後才發現，在此地所謂「青菜」就是青江菜，甚至可以直接稱之為「菜」，其不可或缺的程度幾乎跟白米一樣，是少不了的基本糧食。

最普通的青菜和白米煮在一起，自是再平凡不過，卻也因此百吃不厭，用來搭配紅燒菜式特別得宜，單獨吃也不錯。

我們家裡幫忙打理家務的上海阿姨很懂得精打細算，在這個菜價連番上漲的時節，她三天兩頭幫我買一兩斤最便宜的青江菜，有時包菜肉餛飩，有時煮菜湯麵，而最常做的就是菜飯。

為了保持青江菜的鮮綠，她和現今大多數的上海人一樣，通常用隔夜冷飯炒青江菜，外加一點切成小丁的鹹肉或香腸。

瑩白的米粒配上碧綠粉紅，忒是好看，「只可惜就是少了點菜香。

」她說。

原來菜飯的傳統做法是把菜和米煮在一起的，這麼一來兩者你儂我儂，米香與菜香交織成一氣；美中不足的是，青菜在電鍋裡爛久了會變黃，賣相差了點。

在香與美不能兼得的狀況下，愛面子的上海人似乎更重視賣相。

不久前我心血來潮，試著在瓦斯爐上直接以傳統的方式燒菜飯。

我先熱鍋把香腸、薑、蒜和青菜炒香，再一同拌炒洗淨瀝乾的白米，加鹽與雞湯煮開，轉小火加蓋煮二十分鐘，關火再爛個五分鐘。

阿姨進到屋子裡來直呼好香，開蓋一看，菜色雖稱不上鮮綠，竟也沒有轉黃，想必因為在瓦斯爐上燒的時間不長，不像電鍋一爛就是幾刻鐘。

年過半百的阿姨嘖嘖稱奇說，小時候看過長輩在木柴灶頭上用臉盆如此燒菜飯，但自從有了電鍋後，還從不曾見人在瓦斯爐上直接燒飯，沒想到這古法煉鋼的方式竟一舉解決了香與美不能兼得的兩難！

阿姨說她後來回家都用這種方式燒菜飯，感覺簡單省事，從頭到尾只需要一只鍋子，還能燒出焦香的鍋巴，第二天用來做泡飯特別好。

前幾天連她的鄰居都跑來問：「你家的菜飯怎麼特別香？

」學會後立刻回家如法炮製。

這會兒她那條弄堂裡，家家的灶頭都飄起菜飯香，頗有舊社會的味道呢！

<<其實，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:<http://www.tushu007.com>