

<<自在生活>>

图书基本信息

书名：<<自在生活>>

13位ISBN编号：9789868712287

10位ISBN编号：9868712289

出版时间：幸福文化

作者：胡涓涓(Carol)

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>

<<自在生活>>

前言

推薦序 讓人心生溫暖幸福之感的小宇宙 我與胡涓涓的緣分說來奇妙，他的父親胡傳安老師，當年與家父同在台北商專（現在的國立台北商業技術學院）任教，真正是結拜兄弟的交情。在我是少年的鬼混時光，回家經過永和老屋的客廳，父親低聲但又嚴肅說：「沒叫人啊！」

我便乖乖喊：「胡叔叔！」

在我的記憶裡，那是父親的「最好的時光」。

一群年過半百，傳統文人的老哥兒們，庭院裡養蘭花，搭金銀花藤架，喝酒，像老饕不定期相聚台北哪些館子，意興湍飛弄個詩社酬對古詩。

其實以我父親這樣民國三十八年來台的離散者而言，那個年紀，他們早已內心清楚，「回不去了」。

他們在永和安家，慢慢小孩也逐一念中學，高中。

父親後來收集古硯台，收集字畫，收集印石，收集宜興茶壺，主要是有錢便買書。

我想那有一個神祕的，原鄉失落者另尋一個文化小宇宙的心靈的鄉愁。

問題是，像我們這樣的第二代，哪裡知道那個班傑明般的父親（和他的老友如胡叔叔）這樣的文化遺民，他們那層層的暗影，那些講究、教養、古詩的意境、典故、品器？

後來多年後有一次，聽我文化大學中文系的老師，金榮華主任私底下說，他認識胡傳安（就是胡涓涓的父親），此人詩才極高，一手好字。

我驚呼曰：「啊！」

您說的這位胡老師，是我父親的結拜兄弟呢！

！

同樣的，我不知道那樣的神祕時光裡，父親（就像好萊塢電影“Big Fish”裡那個愛吹噓，最後變成一尾神祕大魚的父親）和他的哥兒們，喝哪些好酒？

（金門的陳高、總統紀念酒、花雕，後來他們跑大陸帶回來的酒鬼、五糧液、茅台、孔府家酒。

）吃了哪些好菜？

在那些味蕾和作工的細節裡，他們曾享受、體驗、品味怎樣層次的味蕾，難以言喻的文明及教養？

我記得小時候，在永和老屋，每逢過年，父親找來當年一起從南京逃來的弟兄，像家人吃團圓飯。

我的母親，便一道一道在那破舊的廚房，甚至院子裡用炭爐升火，大蒸籠一屨一屨架上，舉袖撈襟，一道道外省工夫菜：紅燒獅子頭、佛跳牆、珍珠丸子、辣椒鑲肉、蒸臭豆腐、雞湯煨豆乾絲、「轟炸莫斯科」……

可惜我從小粗枝大葉，從不觀察細節，印象只留下那些年節蒸騰的白煙，和小孩腦額葉最深刻的饑。

後來才吃這些淮揚菜或上海本幫菜，都是父親和他那些品酒吟詩老饕的文士結拜兄弟們，在台北那些傳說中的館子，一路吃下來，問了做法，回來教給母親的。

後來母親學佛茹素，我們這些子女又恰活在一個，同伴巷弄、夜市吃的是蚵仔煎、甜不辣、炸臭豆腐、豬血糕、蚵仔麵線的現實。

台北出現義大利麵、日本料理、韓式火鍋，更別說披薩外賣或麥當勞的現代轟轟而來的世界。

父親的那個飲食上的文化鄉愁，遂在我們這代真正斷裂、失傳。

父親晚年，我和妻曾陪他跑幾個館子（譬如秀蘭小館），中山堂對面巷子裡一間老上海本幫菜飯館，看他饞得要命翻吃那「真正入味」的蔥燒鯽魚、涼拌黃豆芽，還有「醃篤鮮」，真正金華火腿和三層白豬肉、冬筍切塊熬成……我總是既慚愧，又好奇。

如今我以這樣完全不懂美食料理的尷尬身分，幫涓涓這位有名的美食料理家寫序，心情上其實有一種，同為（我父親與他父親）這樣的豐饒、深邃，但已隱沒入上輩失傳之教養的暗影，同為這樣的「離散者的孤雛」，但我以西方現代小說的概念和視覺在反省，記錄著我置身的當代；涓涓以向世界張展的味覺美學、手工技藝，創造著她書中那讓人眼花撩亂，卻因為那《芭比的饗宴》對烹調的莊重、華麗，而讓人心生溫暖幸福之感的小宇宙。

我是這樣的心情。

祝福涓涓這本書 駱以軍

<<自在生活>>

内容概要

繼中式麵點之後，Carol最令人期待的中菜食譜。

以烹調法分類，設計出101道最家常的美味料理，加上Carol親手繪製，精美傳神的食材插圖，每道料理搭配一種食材介紹，讓您不只學會Carol不藏私的各式美味，還可細細品味每道料理背後的小故事。

部落格4000萬人次點閱率的支持與肯定！

《自在生活：涓涓的101道家傳好味》全書1500張照片以上，最完整的step by step圖解，最誠意也最讓人感動的家傳好味道完整獻給您！

作者简介

胡涓涓 (Carol) 超級部落客版主與暢銷人氣食譜作家，目前部落格瀏覽人次已超過4000萬，是Yahoo!奇摩部落格瀏覽人數累計排行榜第三名，也是海外華人地區人氣最旺的食譜作者，2011年6月受邀至馬來西亞參加書展，並於現場示範點心製作，廣獲好評！

多年前從一個朝九晚五的上班族回歸到家庭變成專職主婦，並重拾自己最喜愛的料理與烘焙，開始在部落格中將自己手做烘焙及料理的完整操作過程記錄下來。

雖沒受過正統訓練，但藉著部落格在廚房用料理寫日記，記錄著外婆和媽媽留下來的味道，與大家一起分享做菜的樂趣。

獲獎紀錄：博客來網路書店2010年度新秀、博客來網路書店2011年華文十大暢銷作家。

作品：《烘焙新手必備的第一本書 - - 106道超簡單零失敗の幸福甜點》（綠色）、《烘焙新手必備的第二本書 - - 130道不失敗超人氣麵包全圖解》（橘色）與《麵點新手必備的第一本書 - - 140道So Easy中式麵食與點心全圖解》（桃紅色）等等。

<<自在生活>>

書籍目錄

推薦序：讓人心生溫暖幸福之感的小宇宙自序：幸福就是為家人準備一桌溫暖的菜餚

一、快炒慢煎精製作 - - 煎炒料理沙茶羊肉空心菜黑胡椒牛小排．特選食材：洋菇鹽酥蝦．特選食材：鮮蝦螞蟻上樹．特選食材：冬粉乾扁四季豆．特選食材：四季豆八寶辣醬丁．特選食材：毛豆薑絲炒大腸．特選食材：薑乾燒蝦仁．特選食材：蝦仁滬江烤麩．特選食材：烤麩櫻花蝦炒蒲瓜．特選食材：蒲瓜糖醋雞丁．特選食材：雞胸肉蒼蠅頭．特選食材：韭菜魚香肉絲．特選食材：黑木耳麻婆豆腐．特選食材：板豆腐沙茶玉米．特選食材：玉米蕃茄炒蛋．特選食材：蕃茄鹹蛋炒苦瓜．特選食材：苦瓜滑蛋蝦仁．特選食材：雞蛋辣子雞丁．特選食材：甜椒油豆腐鑲肉．特選食材：山藥腰果蝦仁．特選食材：腰果辣椒肉絲豆乾．特選食材：豆腐乾肉末酸豆角．特選食材：酸豆角魚香油豆腐．特選食材：油豆腐回鍋肉．特選食材：青蒜塔香茄子．特選食材：九層塔照燒豬肉片．特選食材：白芝麻香橙雞丁．特選食材：柳橙香蔥蝦米絲瓜．特選食材：蝦米客家小炒．特選食材：五花肉條宮保雞丁．特選食材：乾辣椒二、緩蒸久煮細衡量 - - 燉煮蒸料理豆豉蒸虱目魚．特選食材：豆豉花雕雞．特選食材：雞腿香菇鑲肉．特選食材：鮮香菇紅燒鯖魚．特選食材：鯖魚莧菜小魚．特選食材：莧菜無錫排骨．特選食材：冰糖蛤蜊獅子頭．特選食材：蛤蜊醬燒豬腳．特選食材：八角鹹蛋蒸肉餅．特選食材：鹹蛋瓜子肉．特選食材：醬瓜家常滷味．特選食材：陳皮豆酥鱈魚．特選食材：鱈魚蘿蔔燒雞翅．特選食材：雞翅蘿蔔海帶燉肉．特選食材：海帶干貝燴紅白蘿蔔．特選食材：干貝皇帝豆燒五花肉．特選食材：皇帝豆薑蒸冬瓜．特選食材：冬瓜文蛤蒸蛋．特選食材：文蛤滷肉飯．特選食材：紅蔥頭紅燒麵輪．特選食材：麵輪三、椒麻美點稱嬌豔 - - 涼拌醃漬料理椒麻豬肉．特選食材：紅辣椒芹菜干絲．特選食材：芹菜金橘漬白菜．特選食材：金橘涼拌素雞．特選食材：素雞麻辣香菜小黃瓜．特選食材：香菜辣蘿蔔乾．特選食材：白蘿蔔糖醋藕片．特選食材：檸檬涼拌大黃瓜．特選食材：大黃瓜涼拌洋菜．特選食材：洋菜條涼筍沙拉．特選食材：竹筍涼拌茄子．特選食材：茄子涼拌大頭菜．特選食材：大頭菜涼拌海哲皮．特選食材：海哲皮鮪魚洋蔥沙拉．特選食材：鮪魚罐頭糖醋蘿蔔．特選食材：紅蘿蔔四、酥脆香排色嫩黃 - - 酥炸料理炸豬排．特選食材：豬里脊肉甘梅薯條．特選食材：蕃薯排骨酥．特選食材：豬小排豆腐野菜丸子．特選食材：乾燥香菇脆皮蛋豆腐．特選食材：蛋豆腐炸牛蒡．特選食材：牛蒡白菜冬粉丸子．特選食材：白菜軟炸鮑魚菇．特選食材：鮑魚菇五、麵飯中西多式樣 - - 主食料理咖哩烏龍炒麵．特選食材：洋蔥鮭魚蔬菜粥．特選食材：鮭魚鮮蝦炒河粉．特選食材：韭黃肉絲蛋炒飯．特選食材：青蔥上海菜飯．特選食材：青江菜什錦炒米粉．特選食材：豆芽雞絲涼麵．特選食材：小黃瓜海產粥．特選食材：透抽芋頭排骨糙米粥．特選食材：芋頭絲瓜麵線．特選食材：絲瓜麻辣涼麵．特選食材：蒜頭茶香蛋炒飯．特選食材：茶葉油飯．特選食材：乾魷魚哨子涼麵．特選食材：花生高麗菜飯．特選食材：高麗菜皮蛋瘦肉粥．特選食材：皮蛋六、養生滋補品鮮湯 - - 湯品料理柿餅燉雞湯．特選食材：柿餅黑白木耳燉雞湯．特選食材：白木耳酸菜肚片湯．特選食材：酸菜鐵觀音卦菜雞湯．特選食材：芥菜菇菇燉雞．特選食材：杏鮑菇蕃茄金針排骨湯．特選食材：金針鳳梨苦瓜雞．特選食材：鳳梨蘿蔔海帶排骨湯．特選食材：乾燥海帶牛蒡花瓜燉雞．特選食材：蔘鬚菜心丸子湯．特選食材：菜心蓮藕排骨湯．特選食材：蓮藕

<<自在生活>>

编辑推荐

《自在生活：涓涓的101道家傳好味》特色：如果您是因為Carol開始學會烘焙與中式麵食與點心，那您更不能錯過Carol的這本家庭味料理！

部落格4000萬人次點閱率的支持與肯定！

全書1500張照片以上，最完整的step by step圖解，101道家庭好美味完全公開！

每道菜都以step by step方式呈現 + 做法超完整 = So Easy + 不失敗 + 成就感，中式料理新手的絕佳選擇

六大烹調法分類 + 101篇散文 + 101道家常美味 + 101種特選食材 + 1500張圖片 = 最誠意、最讓人感動的食譜

《自在生活：涓涓的101道家傳好味》得獎與推薦記錄： 博客來網路書店2010年度新秀、

博客來網路書店2011年華文十大暢銷作家

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>