

<<从书房到厨房>>

图书基本信息

书名：<<从书房到厨房>>

13位ISBN编号：9787561769447

10位ISBN编号：756176944X

出版时间：2009年8月第1版

出版时间：华东师范大学出版社

作者：杨牧谷

页数：186

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>

## <<从书房到厨房>>

### 前言

有些书是一时之兴而作，有些书是几个月或几年研究的成果，有些书则是一生经验的累积；前二者我都出版过，说来奇怪，这本见笑同行的《从书房到厨房》竟属于后者——它是我一生经验的累积。

厨房的确是我在书房以外消磨时间最多的地方，它给我的感受殊深，我一点儿不会为这种经验感到难为情，有时还会沾沾自喜哩！

其实，这本小书是关于“厨房里的哲学”的。

为什么要说“哲学”？

不会高攀吗？

你可知道，哲学原非指所言难明的高深道理，更不是指不能应用的、没有实用价值的大部头著作。

哲学原意就是“爱智慧”，而希腊人指的智慧，也是指实际做人处事和安身立命的道理，不是故弄玄虚的鬼东西；这跟希伯来人的智慧传统，以及中国人所言的“为学，为人矣”的精神十分相近。

这正是本书的精神。

本书分为三部分，第一部分“睿智篇”没有泾渭分明的结构，但它讨论的内容，都曾在我的厨房发生过，由儿时到现在，由极贫到小康；所以是贴心的，也是具体的。

## <<从书房到厨房>>

### 内容概要

作者大半生时间都泡在两种房间：书房与厨房。

爱泡书房，因为“书中自有黄金屋”，书总是教人如何选择人生和判断是非。

但仅此而已，不足以谈人生智慧；唯有也下到厨房来，书中的“知识”，脑里的“智慧”才会像活水一样流进心房，才能通晓做人之道。

因为在厨房精心炮制食物，在餐桌旁闲聊日间趣事，在碗碟间话说儿女情长，方才体悟到厨房里外的“五味”问题不是简单地靠选择或判断来解决，而是靠中庸、靠调适，也是靠包容和接纳。

作者用亲历的践行让我们洞明一个道理：厨房这地方，既满是人间烟火，也有一眼灵泉。

倘若能从美味菜肴里咀嚼出何谓“在幸福时快乐，在痛苦时沉思”之味，方明白书房厨房皆可通往人的心房。

人生至大至圣之道，或许书房也，做人大彻大悟之理，或许厨房也。

故老子有云：治大国若烹小鲜。

## &lt;&lt;从书房到厨房&gt;&gt;

## 书籍目录

自序睿智篇 一切从厨房开始 智慧与人生 于是我想起厨房 以前的厨房 家厨与餐厅  
 由灿烂到平淡 也是返璞归真 一个现实 创造回忆 佳节是契机 开年饭菜单 花香满  
 屋 一点解释 儿时忆往 噪音与乐韵 贫穷但喜乐 还乡 常识的生与死 常识之路  
 常识之死 常识之生 厨房陷阱 时常发生的悲剧 被忽略的一环 不妨西学为用 想  
 远一步 结语 平常乐·常常乐 大菜与小菜 小菜之厨 学习平常乐 买菜苦, 没菜买更  
 苦 没孩子的菜市场 超级市场的游戏 传统市场的苦与乐 苦乐同庆 到底我们可以有多  
 穷?  
 两个悲剧 肠饥灶冷的日子 什么叫贫穷?  
 安贫与管理 由小事开始 给她一个惊喜 男人说“不”的理由 非以役人, 乃役于人  
 权宜之法·方便之门 一个晚上发生的故事 拿因城的关怀 有之, 失之, 得之 别叫你的妈  
 妈太沉重 师奶颂 怎样叫你的妈妈轻快?  
 餐桌的呼唤 神奇的餐桌 餐桌的沦陷 “桌边谈” 闲人勿进 秘密通路 情物皆丰  
 的晚饭 同桌吃饭的精彩 “桌边谈”可成就什么?  
 结语 不系之舟 第一定理 第二定理 第三定理 结语简朴篇 朴食 浮夸浪费的  
 洋人早餐 穷奢极侈的中国人与中餐 素食健食 朴食之道 结语 简单的美——衣、食、  
 住、行 何谓简朴生活?  
 缟衣 朴食 简居 健行 结语 好吃、便宜、有益又难出错的菜单——献给爱家夫妇  
 (上) 小吃 汤类 蔬菜类 好吃、便宜、有益又难出错的菜单——献给爱家夫妇(下)  
 豆腐类 海鲜类 肉类 结语 简易新春食谱 菜谱 煮法基石篇 风之窝——风雨同  
 路话家庭 家庭是下一世纪流行的堡垒 突变是常规 当不测临到的时候 阴晴同路, 圆缺  
 共尝 结语 上天的叮咛 戴安娜事件的启示 “家”的概念 家庭这建制 家庭的基本  
 角色 特别的关系网 谁作主?  
 对家庭角色的反省 丈夫眼中的妻子与妻子眼中的丈夫 结语

## &lt;&lt;从书房到厨房&gt;&gt;

## 章节摘录

睿智篇 一切从厨房开始 以前的厨房 我的童年记忆有一半与厨房有关。最早的一幕是岁晚时分，等待妈妈择好良辰炸油角煎堆的情景。几兄弟年纪都很小，常常拉着妈妈的衣角儿要这样、要那样，妈妈则不断地赶我们出去，但又不是十分认真的。

每年都是这样拉拉扯扯地看整个预备过年的仪式。

很快便到了七八岁，我开始要负责家务，因为这个特别安排，我受用一生，也感谢一生；而且替那些从来不需进厨房的人难过，暗忖：他们长大了怎可以独立？

在美国读书时，有一次应一位香港地区的留学生之约，到他宿舍吃晚饭。

留学生的例牌菜是冬菇鸡汤。

冬菇是从香港地区带去的，好像没冬菇吃就医不好思乡病一样；鸡是超级市场的冻鸡，永远没有头与爪，内脏则用小胶袋藏于鸡胸内。

我这位朋友挺糊涂，买了鸡回来也不解冻，就原只放进锅内熬它3小时。

吃饭的时候，他把汤端出来，气味很特别：一生到底未尝过“冬菇塑胶鸡汤”哩。

把鸡剖开，那幅图画更特别，塑胶袋融化了，混着熬得稀烂的内脏，同桌的人有些捂着口赶去洗手间，我则冷静地瞪着这道塑胶焖内脏的怪菜，一边佩服自己竟然可以这样酷：一定有资格读医科了；另一边加强信念，认定没受过厨房训练的人是很不幸的。

当然，厨房训练不尽是愉快的——虽然透过回忆的镜头来看它，总是泛着温馨轻松的气氛。

20世纪50年代香港地区因为房屋吃紧，能有片瓦遮头的，都算是幸运了。

所以，就是一层楼住了6户人，也不会有怨言。

但6家人共用一个厨房，却需要许多迁就与包容。

旧式房子的厨房不会太大，约有八九十平方尺吧，却要容纳6个炉灶、6套炊具和碗碟。

怎样安排现在也记不起了，只记得颇能相安无事，还常有机会体验睦邻的好处。

当时，每家都有一条相同的规矩——孩子负责洗碗碟。

以前的碗很大。

小孩子的手又细小，加上湿淋淋的碗变得滑不留手，要由洗碗槽搬到自己的地方安放，就常有把全部碗碟打碎的危险；打碎碗碟在当时是一条大罪，少不了挨一顿揍。

挨揍没什么大不了，但等待挨揍的时间最难熬。

挨过了，同龄的朋友一定会上前安慰及帮忙，这倒是挺美好的感受。

因为人人都要洗碗，人人都曾打烂过碗碟，因此人人都挨过揍，挨过了就一定有人走来安慰你，永不落空。

这是童年回忆中最美好的一幕。

长大了，患难相助反变得不是必然的了。

患难相助似乎是昔日生活的原则。

20世纪50年代的香港人没有家庭计划指导会，也不流行避孕这玩意儿，于是每一家都有一大帮小孩子，记忆中好像女人要生到不能再生孩子，才能确定她家里有多少人。

每逢一家之妇要到医院生孩子，小小的厨房就更加热闹。

一家之主自然一天到晚在外面忙于工作（一般是12小时），照顾他留下的小儿女和在医院分娩的妻子，就成了其他邻居的责任。

我们会替他买菜、烧饭、洗衣服、带孩子，还要一天两次送饭到医院（因为在那个年代，没有人会相信医院的膳食）。

但人人都会忙得起劲，看成是快乐的义务，没有人会斤斤计较所付的代价。

只要新妈咪抱着红得像烧乳猪的婴孩回来，忸忸怩怩地致谢，众人就乐不可支了。

对此我深切了解，因为我有8个兄弟姊妹！

20世纪五六十年代的香港地区当然也有官宦、巨贾，他们仆婢如云，大鱼大肉。

但我走过的五六十年代是穷困的岁月，却不是哀愁的年代；时常匮乏，却常感满足；不是因为有名师

## &lt;&lt;从书房到厨房&gt;&gt;

常在耳畔晓以大义，只因为一起长大的都是真实的平常人。

因为真实，所以平常；也因为平常，所以真实。

《庄子》的“逍遥游”这样说：至人无己，神人无功，圣人无名。

今天我们多容易误会，以为至人、神人、圣人，都是名人；名人即或不是神人、圣人，也会是至人。

于是看人与被人看的，都有许多虚妄与淫志，结果就有许多幻灭与失望。

我们都忘记了，真实的不一定奢华，它很可能是不着色相，不留声影，需要我们用静心去聆听，用眼去识别，然后一直坚持到底。

从“水壶常满”，我体会到推己及人之乐；从患难相助，我明白与人同行胜于踽踽独行。

昔日上帝在伊甸园看着亚当一个人，便说：“那人独居不好”，于是为他造个同伴；我在五六十年代的厨房也体会到这一点。

生活原本就应该是一起过的，这是至大至圣的道理，却隐藏在最平常的生活里——它仍然是我至今坚持的原则。

家厨与餐厅 从寒冷的街外返回温暖的厨房， 面前摆着一碗滚热的浓汤， 那就是幸福； 或是一家大小围坐吃饭， 畅谈日间趣事，然后哄然笑闹， 那不是比盛装赴宴，客套寒暄， 看入也被人看的，来得可爱吗？

你有没有憎恨过厨房呢？

——特别是在轮到你洗碗碟的时候。

那么，你又有没有看见餐厅就欣喜若狂？

——特别是在轮到别人付款请客的时候。

你可知厨房与餐厅是互有关联的吗？

原来餐厅是由家厨演变出来的。

现代的餐厅始于18世纪中叶，在巴黎由布朗热（A.Boulanger）首创。

他原是个美食家，爱在家厨煮汤，煮出来的汤又香又浓，人人喜爱，结果就索性以煮汤、卖汤为业。

他在1765年开了一间小店，店门上挂了一个牌子，写着“休养生息”（restorative，后演变为restaurant），意思是说：这里是疲倦的身躯和饥饿的肚腹休息和重新得力之处。

这个牌匾及其含义得到全世界的认同，今天许多国家的语文，如英、法、德、丹麦、挪威、罗马尼亚文等，其“餐厅”一字都是以“休息”（rest-）作字首，后面加上他们文字的特征，如西班牙文和葡萄牙文叫restaurante，瑞典文叫restaurang，俄文叫restoran，而波兰文则叫restauracia。

你看，全都是以rest-为首。

第一间餐厅起初只卖汤，它的作用仿若家厨一样，让人休养生息。

试想从冰寒的街外回到温暖的家厨，面对着一碗热气熏面的浓汤，顿时寒意倦气尽消，那时你会明白什么叫做“天上人间”。

由灿烂到平淡 餐厅的发展，颇近我对家厨的期望，一言以蔽之，就是由灿烂到平淡。

昔日6户人家挤在一层唐楼的时候，厨房只是煮两顿饭的地方。

那时物资短缺，吃早餐不是必然的事，更没有人想到要去煮早餐。

但黄昏下班回家，6户人家一起在同一个厨房煮饭，那种热闹场面至今难忘。

我们早学会迁就忍让与互相帮忙，因为除此以外，也别无选择了。

譬如说，那时候，家家户户都是烧柴的，柴在炉中要烧得旺，就必须懂得把柴枝架好，让外面的空气可以进去。

倘若柴烧了一半便塌下去，火就灭了，继而散出浓烟，熏得人眼泪直流。

这时没有人会埋怨，反而最近那炉灶的人立刻会帮忙重架柴枝，把火点旺——就算这炉灶不是自己的。

不过，互相帮忙之余，我总盼望将来有自己的厨房，不必跟别人挤在一起。

读中学时，在图书馆看到外国的家庭杂志，那种厨房大得叫我不能置信：窗外有花园，窗内有“小岛”（island，后来才知是指厨房中间那组厨柜及工作台），而且不明白一家人用的厨房为什么需要那么多厨柜？

身处其中，岂不是上下左右全是厨柜的门？

## <<从书房到厨房>>

现在我的厨房有52道门，完全记不清门后放了什么东西。

在不断的寻寻觅觅、开开关关之下，我发现了厨房第一定律：你要找的东西通常是放在最后打开的一道门后面。

不仅因为你既找到了就毋须开另外一道门，也因为那道门通常都是第50或51——最后的几道门了。

现在我所求于厨房的，不再是多几道柜门，而是由它那儿端出来的菜，可以叫一家人围坐一起，放怀吃喝畅谈，那才是我家一天休养生息的时间哩！

餐厅既源自家厨，它也有着相似的发展史吗？

也是返璞归真 现代餐厅的发源地是法国，布朗热首创的那一间是相当简朴的，仍带着浓厚的家厨气氛。

到1782年，第一间豪华餐厅才在巴黎开业，名为LaGrande Taverne de Londres，其店主是享有盛名的美食家菩维利亚（An—toine Beauilliers），他的著作《烹调艺术》（L, Art du cuisinier, 1814），被誉为烹调术的圣经。

后来，法国名食家更称他是世上第一个能把美食最重要的四项要素糅合在一起的人，那四项要素就是：优美的环境、伶俐的侍应、精选的美酒和超凡的厨艺。

今天评鉴食府的权威刊物Cuide Michelin也是以此为标准。

香港地区素被夸为美食天堂，我看是以第四项为主，前三项能达合格程度的食府也不算太多。

法国大革命前，名厨多为国内贵族所拥有。

革命后，大家族没落，名厨四散，有的再投望族门下，有的自资开业，法国厨艺便登上了一高峰。

1804年，单在巴黎便有超过500家名食店，名厨与名菜辈出，叫人“口不暇接”！

拿破仑时代是餐厅业的黄金时代，有名的餐厅都坐落在最高尚的地区，柱廊与参天大树互相辉映。

其中最著名的，要算未利餐厅，常有轩昂的军官携美女来进食，这种场景不晓得被好莱坞电影抄袭多少遍了。

## <<从书房到厨房>>

### 编辑推荐

人生至大至圣之道，或许书房也，做人大彻大悟之理，或许厨房也，故老子有云：治大国若烹小鲜。

<<从书房到厨房>>

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>