第一图书网, tushu007.com

<<苏东坡美食笔记>>

图书基本信息

书名：<<苏东坡美食笔记>>

13位ISBN编号：9787802227804

10位ISBN编号：7802227801

出版时间：2009-1

出版时间：中国华侨

作者：伊俊

页数：260

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

<<苏东坡美食笔记>>

前言

重食而轻友，非不仁不义也！
在我的阅读经验里，“ 江南 ”这个词，无疑是最具美感的词之一，恰如柳岸月下玉面之佳人。
细想起来，这道印记当是发端于白唐易的一首小令——《忆江南》：江南好，风景旧曾谙：日出江花红胜火，春来江水绿如蓝。
能不忆江南？
三月烟雨，五月花团，垂柳依依，水榭歌台……这些诗意撩人的画面，就是我当初想象中的江南，就是我少时魂牵梦萦的江南！
多年以后，成了一个不带地图的旅人的我，有一阵子，歇脚在了江南地带二泉映月美景中的无锡老城。
无锡周边的许多地方，多是古时入诗入画的美色之地。
近点儿的，譬如苏州、扬州，再往南北分别扩散去看，诸如杭州、南京。
杭州这地方最忽视不得，那是一座素有“ 人间天堂 ”之美称的千年古城(前面提到的苏州，也是同样美妙的城市)。
那时，我闲来无事，一旦随意动心，就直奔火车站，临时买上一张车票，按最近的时刻，往往由情所欲地，也不问南北，或往南京，看秦淮夜肆与美色，或往上海文庙的一家老店，去品尝一样别具风味的黄豆猪脚汤——在一饱眼福或口福之余，再接着混迹市井抑或流窜巷弄之间，意淫其他美色。
有一回，记得那是个傍晚时分，暮色苍茫，颇有一分感伤色彩。
孤寂的我，突然间想起迁居到杭州城的一个旧友，想去看他——那人是从福建美术出版社调到中国工艺美术学院的，曾给我一个电话号码，而那电话本子，我也随身带着。
心血来潮的当儿，我居然一下子就接通了那老友住处的电话。
电话那头的老友，和我一样激动，他说：“ 你来吧，我在家呐，今晚，我们俩好好喝上几杯！
”末了，他才告诉我，说他的住处，是在美院大门内的多少多少号楼，又是几门、某室。
“ 一到大门口，你就通知我，我接你去！
”我那爱唠叨的老友，在挂上电话之前，又叮嘱了我一句。
就这么着，我就再一次行唐突之旅，往南、往南，往那人间天堂！
那是开春时节，江南的春景，时常雾色朦胧，早起是一头雾水，入夜又得沐浴一水儿的晚露，真是朝也迷来晚也蒙。
现在，我又清晰地想起来了，那天坐定火车软座的当儿，我的鼻尖莫明其妙地发起了麻，这，好像是某种预感，根据我的体验，这种反应可能兆示着，在不会太久远的时间段里，我可能会有一次美妙的际遇。
途中平淡无奇，只是窗外的晚雾，渐行渐浓，抵达杭州火车站时，那真叫坠入了五里雾中，放眼竟是一派袅袅蓝烟，让人看了如梦如幻。
下车落地，又是一醉，那是一股江南特有的迷雾气息，再一次让人如痴如醉。
当我坐上去往美院方向的公车时，觉得那慢行在三月杭州雾夜里的大巴士，似乎也成了一个晃悠在前往天国路上的醉仙，以至于，当我再一次下车落地时，心里突然变得不踏实。
因为，平时方向感极强的我，在路边辨识美院的方向时，竟不知所措了。
迷茫的当儿，忽闻一阵脆响脆响的自行车铃声，自迷雾深处泼洒过来：一位红衣少女现身了。
这时的我，心里的感觉，就像是遇上一位能指点迷津的女神，可我的行为，却像是一个剪径的劫匪，先来一个蛮横挡道的箭步，迅即又是一个生硬的手势，未等到那慌忙刹车蹬地的美少女从诧异中及时反应过来，我呢，这才抢先抛出一句礼貌用语：“ 小姐，请问，工艺美院该往哪边走？
”“ 嗬，吓我一跳！
”那小美女自摸一下胸口，放松一把，继而绽放笑靥：“ 噢，工艺美院啊，你呀，就一直往前方走……”前方？
哪儿是前方啊！
我偷偷寻思了一把，才恍然大悟，她说的前方，就是我后脑勺那方向啊，迷魂了我，是因为那雾？

还是因为这人，这雾中突现的美人儿？
“一直往前走，闻到烤肉香时，就该到了！
”那美女，趁我走神之际，踩车一溜烟而去，遁形之前，她乐呵呵地又丢给我这么一小段叮嘱，伴随着一阵悦耳动听且勾魂的响铃(恰如一道优美无比的伴奏)——这是一个多么富有诗意的话语啊，真是我走遍天涯听到的一句最富有诗意的问路答案！
就这么着，那夜，我就凭借那顶在鼻尖的嗅觉，搞掂了我该去的方位(这是一次多么奇妙的漫游呀！)——在工艺美院大门对过的一家烤肉馆跟前，我突然止步不走了，耍赖了。
一半是因为辘辘饥肠的呼唤叫停，一半是由于对方才那雾中秀色的遐想，我想在这烤肉馆里尝尝这味儿，借机再回味一下那个香色犹浓的准艳遇……至于那老友嘛，算了吧，还是先晾一边再说，你想想，这当儿，谁还有心思搭理他！
我，能吗？
那是：不、可、能、地！
(这狠话，我特想用那带麻辣味的四川方言喷出。
)呵呵，重食而轻友，非不仁不义也！

<<苏东坡美食笔记>>

内容概要

苏东坡（1037-1101）北宋文学家、书画家。
也是著名美食家，他好品尝，亦好下厨房，而且成绩还不小，那闻名天下的"东坡肉"就是佐证，《苏东坡美食笔记》以苏东坡对美食独特的品味和独到的见解，对中国最著名的多种美食来一番大扫荡，有趣的故事免不掉，有用的东西也少不了，这，就是《苏东坡美食笔记》的大亮点。

<<苏东坡美食笔记>>

书籍目录

引子 三人饮，必吃东坡肉第一章 东坡美味　肉食部　◎东坡肉　◎东坡肘子　◎东坡猪头　◎东坡扣肉　◎东坡烧肉　◎东坡炖火腿　◎东坡牛脯　◎东坡狗肉　◎东坡春野鸡肉　◎东坡春鸠脍　鱼鲜部　◎东坡鲥鱼　◎东坡鳊鱼　◎东坡鲫鱼　◎东坡江团　◎东坡墨鱼　◎东坡鱼脯　◎东坡鲴鱼　◎东坡河豚　素菜部　◎东坡笋　◎东坡茄子　◎东坡甜藕　◎东坡元修菜　◎东坡三脆　◎东坡豆腐　◎东坡豆腐脑　主食部　◎东坡二红饭　◎东坡豆粥　汤羹部　◎东坡羹　◎东坡汤　◎东坡羊骨肉汤　茶酒部　◎东坡茶　◎东坡蜜酒　◎东坡饼／小吃第二章 美食之道　一、饱得自家君莫管　二、海纳百川　三、秦烹唯羊羹，陇馔有熊腊　四、枝上柳棉吹又少，天涯何处无芳草　五、不俗又不瘦，竹笋焖猪肉　六、盖聚物之夭美，以养吾之老饕第三章 小吃地图　一、京津风味　二、东部风味　三、东北风味（东北三省及内蒙古）　四、西南风味（四川、重庆、云南、贵州）　五、西北风味（陕西、甘肃、宁夏、青海）　六、中原风味（山西、河南）　七、中南风味（江西、湖南、湖北）　八、南方风味（福建、广东）第四章 大家菜谱　一、川菜　二、鲁菜　三、粤菜　四、苏菜　五、徽菜　六、浙菜　七、闽菜　八、湘菜第五章 美食养生　一、素食养生　二、食饮有节　三、饮食宜忌　四、药粥与药膳　五、四季饮食养生　六、巧食五味　七、九蒸芝麻方　八、生姜能益寿第六章 美食礼仪　一、劝酒之礼　二、餐桌之礼　三、喝汤的礼节　四、进食之礼　五、敬茶的礼仪第七章 美食营养　猪肉　牛肉　鸡肉　狗肉　鱼　豆腐　大豆　白菜　萝卜第八章 东坡私家菜秘制法　一、东坡肉　二、东坡肘子　三、东坡猪头肉　四、东坡扣肉

章节摘录

东坡先生是一个十分热爱生活的乐天派，不管他面临多大的压力，他总是乐观面对。
吟诗作画写字，是他的舒怀之道，而研究烹饪技艺，则是他苦中作乐的另一条途径。
在其一生中，东坡先生亲自创制过许多道名菜，还对民间许多道菜肴的原料配置、制作方法进行过改进和完善，此外也创制、完善了一些小吃，并将其制法和经验总结成诗文，如《食猪肉》、《煮鱼法》、《二红饭》、《煮猪头颂》、《东坡羹赋》、《众狗不悦》等百余篇。
目前，以东坡命名或与东坡传说有关的菜肴、小吃有一百多种，形成了以其名命名的东坡菜系，比粤菜、川菜、浙菜、鄂菜等以地域命名的菜系更为独特，自古至今，再无第二。
天底下有个独特的荣誉称号，它的名字叫做：美食家。
实际上，所谓的美食家，就是那些个好美食的家伙。
这当中的老大，当推东坡先生，这位好美食的诗人，不但善于品味美食，而且还精于美食之道，会变着花样做出各式各样的美食佳肴。
在落魄黄州的岁月里，东坡先生竟成了一个两耳不闻窗外事、一心只顾私家菜的美食主义者，真是歪打正着，在菜、汤、粥乃至酿酒等方面，东坡先生竟成一研发大师，为中国的美食文化作出了巨大贡献。
此间，他的美食作品竟有二十多种，如：东坡肉、东坡蒸猪头、东坡糖蒸肉、东坡春鸠脍、东坡牛肉、东坡鲫鱼、东坡鳊鱼、东坡鳜鱼、东坡虾、东坡笋、东坡元修菜(苕菜)、东坡饼、东坡豆腐、东坡荠菜豆皮春卷、东坡甜藕、东坡藕丸子、东坡烧麦、东坡腊肉菜苔等。
佛界崇尚真香，有三十二香之讲究；而东坡先生的美食之道，亦有三十二味之境界。
看官您若有兴趣了解其妙，这儿，就有东坡三十二味之说。
(另有小吃一味，为额外的第三十三味。
)肉食部东坡肉东坡先生最拿手的私家菜，当推红烧肉。
这道名扬美食界的著名菜馔，是东坡先生当年在杭州治理西湖时开发的。
那时。
东坡先生二度上任杭州为官，他发现，这绝色佳丽般的人间天堂，她那曾经落雁沉鱼的眸子——西湖，已经荒芜不堪，早被葑草湮没了一大半。
上任之后，东坡先生的首要大事，就是为这西子娇娘重新美容，于是乎，他就发动数万民工一起动手，又是除葑田，又是疏湖港。
那些挖起来的泥，怎么安置呢？
有智慧又富有审美力的东坡先生，善于化腐朽为神奇，他灵机一动，就让人用那些乱七八糟的烂泥巴堆筑了一道造型优美的长堤。
在这道长堤的当中，独具慧眼的东坡先生，又让人修起一座彩虹般的石桥，用以畅通湖水。
这样，不但使西湖美景重现人间，还造就出西湖十景之首的“苏堤春晓”之胜景，而且，又兼收蓄水灌田之功，为百姓带来水利之益。
当时，杭州的百姓们，对东坡先生这一政绩，无不交口称赞，都说他实实在在是为地方办了一件天大的好事。
大恩大德，该如何报答呢？
那时年关将至，老百姓们纷纷寻思，得送一份特别的春节礼物给东坡先生，以表达自己的感激之心。
那天东坡先生一开门，哇噻！
这么多的猪肉，差不多都堆积成山了，而且，还都是上好的五花肉。
原来，人们听说东坡好美食，最嗜红烧肉，大家都不约而同地想到以猪肉作为春节礼物。
面对眼前这么多的猪肉，东坡先生心想，不行，这份巨大的礼物，可不能独吞呀，况且也没法独吞，那么多猪肉呀，谁有那么大的胃口！
他觉得，应该跟那些疏浚西湖的数万民工共同分享才算厚道，就叫家人把肉切成方块块，用他的烹调方法烧制，连酒一起，按照民工花名册分送到每家每户。
他的家人在烧制时，把“连酒一起送”领会成“连酒一起烧”，结果烧制出来的红烧肉，更加香酥味

美，食者盛赞东坡先生送来的肉烧法别致，可口好吃。
众口赞扬，趣闻传开，当时向东坡先生求师就教的人中，除了来学书法的、学写文章的外，也有人来学烧“红烧肉”。
著名的楼外楼菜馆，更是没有放过这道天下绝妙美食菜谱，如法炮制，烹制此菜，以满足天下食客。
于是，东坡先生这道歪打正着的私家菜，遂得以流传至今。
东坡先生谪居湖北黄州时对这道菜更是赞不绝口，据他的《食猪肉》诗说：黄州好猪肉，价贱如粪土。
富者不肯吃，贫者不解煮。
慢著火，少著水，火候中时它自美。
每日起来打一碗，饱得自家君莫管。
“慢著火，少著水，火候足时它自美。
”这是东坡先生烹制东坡肉的经验。
这道以薄皮嫩肉加名酒焖制的菜肴，简直就是勾引食欲的超级杀手，其色泽红亮、味醇汁浓，酥烂而形不碎，香糯而不腻口，啧啧啧，真令人闻香流涎不止，而迷魂失魄！
性急的看官，也许早已按捺不住，心里直嚷嚷：“说，快说，这道菜是怎么做的？
”欲知制法如何，请看第八章。

<<苏东坡美食笔记>>

编辑推荐

《苏东坡美食笔记》中的精典菜东坡肉，“ 慢著火，少著水，火候中时它自美 ”这是东坡先生烹制东坡肉的经验，这道以薄皮嫩肉加名酒焖制的菜肴，简直就是勾引食欲的超级杀手，其色泽红亮、味醇汁浓、酥烂而形不碎、香糯而不腻口，真令人闻香流涎不止，而迷魂失魄。

第一图书网, tushu007.com

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