

<<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居易的一首小令——《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，我的鼻尖莫名其妙地发起了麻，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？”

“嗨，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？

<<苏东坡美食笔记>>

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 东坡鲷鱼 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，陇馐有熊腊 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
 、盖聚物之天美，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

<<苏东坡美食笔记>>

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、东坡鳊鱼、东坡虾、东坡笋、东坡元修菜(苔菜)、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馐，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眼眸——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

<<苏东坡美食笔记>>

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。

<<苏东坡美食笔记>>

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>