

<<蔡澜食材字典续编>>

图书基本信息

书名：<<蔡澜食材字典续编>>

13位ISBN编号：9787807136477

10位ISBN编号：7807136472

出版时间：2008-5

出版时间：山东画报出版社

作者：蔡澜

页数：238

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>

<<蔡澜食材字典续编>>

内容概要

《蔡澜食材字典续编》中的每道菜都颇为精致，色香味俱全，让我大开了眼界，大快了朵颐，至今仍齿颊留香也。

蔡先生对我说过，真想活上三世，尝遍世界美食。

然而，他在遍游中外通都大邑、名山巨川的同时，已差不多尝尽了天下美味。

他又是观察敏锐、下笔有神的文章高手，以致他的美食文字像世界各国佳肴一样五花八门、丰富多彩，写山珍海味，写家常饭菜，写风味小吃，他都能令读者兴味盎然。

比如他写日本的“面道”，不但描述了日本面食两大门派的异同，而且对日本面食容器的特点也津津乐道。

在蔡先生笔下，各种美食所体现所代表的正是不同的风俗，不同的文化，不同的民族传统。

美食是供懂得它的人享受的，蔡先生又对我说过，沉迷于鱼翅鲍鱼，实际上并不懂得美食，这种饮食上暴殄天物的暴发户心态与美食家无缘。

蔡先生懂美食，不是假懂，是真懂。

虽然他也有偏嗜，他的喜好，未必为其他饕餮食客所完全认同，但这无关紧要。

蔡先生是名副其实的美食家，他的美食美文自成一家。

这部《蔡澜食材字典》别具一格，写的就是蔡先生对中外饮食中最为普通最为常见的各种粮食、蔬菜、水果、鱼肉和调味配料的认知，文笔依然生动，描绘依然细腻，看法依然独特，是蔡先生在美食文字创作上新的成功的尝试，值得对美食和美食文字感兴趣的读者玩味。

<<蔡澜食材字典续编>>

作者简介

蔡澜，香港著名作家、美食家、旅游家、电影人，与金庸、倪匡、黄霑并称“香港四才子”。生于新加坡，青年时留学日本学习电影制作，之后长期任职邵氏、嘉禾东南亚两大电影公司。监制的电影有《快餐车》、《龙兄虎弟》、《福星高照》、《城市猎人》、《重案组》等多部成龙主演的巨片。

蔡澜先后在东京、纽约、巴黎、汉城、台北、巴塞罗那和曼谷等地居住过，通晓多国语言。曾向冯康侯先生学习书法、篆刻，向丁雄泉先生学习绘画，闲时写写书法、刻刻图章、画画花草以自娱。

后又以美食专栏闻名，近年来又不断组团旅游，走遍天下，吃遍天下，写遍天下。

蔡澜小品文谈吃、谈喝、谈文艺、谈电影、谈老友、谈风物，题材不拘，有著述《草草不工》、《狂又何妨》、《秋雨梧桐》、《放浪形骸》等几十种行世。

<<蔡澜食材字典续编>>

书籍目录

松露菌木耳黑白木耳叶菜马兰头芹菜茼蒿白菜茼蒿茼菜西洋菜辣椒辣椒叶水瓜冬瓜霸王花红菜头辣根山药蜜枣百合笋荸荠芦荟凤眼果橄榄仁稔红豆莲子桔子蜜瓜枇杷杨桃香蕉菠萝梅莲雾野莓桑葚山楂黄皮西梅荔枝龙眼柚芒果柠檬青柠番石榴波罗蜜火龙果山竹热情果榴番荔枝红毛丹菱角奇异果红枣海底椰樱桃甘蔗橙猪肝他类肝脏猪肚牛肚骨髓猪油海鳗鳝鲤鱼鲫鱼白饭鱼石头鱼鲟鱼比目鱼鳘鱼鲸鲑鱼KINKI鲈鱼龙虾虾蛄龟和鳖蚶元贝缟象拔蚌蛭子鱼翅响螺花蟹熏鱼羊奶芝士酸奶鱼子酱鹅肝酱豆卜皮蛋鱼胶粉燕窝罗勒紫苏生姜南姜薄荷芝麻香茅肉桂香草兰孜然甘草松子腰果杏仁开心果核桃

<<蔡澜食材字典续编>>

章节摘录

松露菌 松露菌英文叫Truffle，法语Truffe，德国人称之为Truffel，日人也用拼音来叫。为什么中国人叫它为松露菌？

很难明白。

它生长在橡木或榉树的根部，与松无关。

在欧美，与鹅肝酱和鱼子酱同称为三大珍品，欧洲人誉为“餐桌上的钻石”，可见有多贵重了。

英国有红纹黑松露菌，西班牙有紫松露，但要吃的话，最好还是法国碧丽歌Perigord的，与上等鹅肝酱产地相同。

当地人把黑松露菌酿入鹅肝酱中，二大珍味共赏。

你是法国人的话当然觉得黑松露菌最好，但是意大利人则说他们Alba区的白松露天下第一。

其实两者都有它们独特的香味，各自发挥其优势，不能比较，只有分开欣赏。

这种香味来自树叶的腐化和土壤的质地，那么复杂的组合不是人工可以计算出来，所以至今还没有养殖的松露出现。

它埋在地下，靠狗和猪去寻找，猪已被淘了，它会吞掉之故。

两种最好的菌都有从十一月到二月的季节性，一过了几天就差之千里。

还好黑松露菌可以一采下来，即刻装入密封的玻璃瓶中，加橄榄油浸之，那些油，也当宝了。

豪华绝顶的吃法当然是整个生吃，削成片，淋上点油，净食之。

一个金桔般大的松露，就要好几千港币。

一般高级餐厅即使有了，也都只是用个刨子，削几片在意粉或米饭上面，已算是贵菜了。

最贵的食材配上最便宜的，也很出色。

像用黑白松露来炒鸡蛋，也是天下绝品。

意大利人的吃法，还有一种把芝士溶化在锅里，像瑞士人的芝士火锅，削几片松露去吊味，叫为Fonduta。

现代阔佬发明了另一种豪华奢侈的，是把整粒的松露菌用烹调纸包起来，外层涂上鹅的肥膏，再在已熄而尚未燃尽之木头上烤之，吃后会遭阎罗王拔舌。

当然黑白松露菌都能在中菜入馔，我们蒸水蛋上撒上一些，或拌入炒桂花翅中，味道应该吃得过的。

木耳 蕈类多数会发出芬芳，但是黑色的或白色的木耳，一点香味也没有，人们吃它，全因口感，那种爽脆，很难在蕈菜和肉类中找到。

白木耳又叫银耳。

样子像个绣球，煞是漂亮，通常是晒干了卖，因为极有营养价值，所以可在药材铺中找到。

如果要陈述它的好处，可是录之不尽，什么润肺生津、滋阴补阳、健肾强精等等皆是，不得忽略的是它含有大量的胶质，对皮肤有滋润的作用，令其恢复弹性，减轻皱纹，是天下女人的恩物。

有钱的人当然可以去吃燕窝，但用科学去化验，白木耳的营养成分并不比燕窝差到哪里去，价钱倒有天渊之别。

用白木耳来煲汤是一流的，弄几块排骨，加点蜜枣，就能煲出一锅很浓很稠的汤来，但是要讲究火候，否则会把白木耳煲得全部溶掉。

它也是斋菜中一种很重要的食材，煎炒炖皆可，因为个性不强，和任何的蔬菜或豆类都配合得极佳。

凡是模仿燕窝的菜肴，银耳都能派上用场，洛阳有种流水宴席，其中一道菜是把萝卜切成细得不能再细的丝，再以高汤炖出来，的确有点像燕窝，但是如果把银耳也剁成碎片混进去，那么口感更是像得十足。

做成甜品时可用枸杞、鸡蛋一起炖。

将银耳切得极碎，掺在鱼胶粉中结成冻，也是夏日的恩物。

和白木耳一比，黑木耳的身价即刻降低，都要怪它的外表黑漆漆，但营养价值是一样的。

一个叫银耳，黑木耳连铁字都用不上，但也有个美名，称之为云耳，来自乌云满天吧？黑木耳吃起来和白木耳的口感不同，有很雄厚的滑润黏液，它能将留在人体的杂物黏住排去，所以我们不必花那

<<蔡澜食材字典续编>>

么多钱去买排毒药了，多吃便宜的黑木耳就是。

黑木耳是做上海烤麸的一种主要食材，有了它便像吃到肉，故有“素中之荤”之誉。日本关西人的拉面，也把黑木耳切成丝铺在面上，较昆布好吃。

我们做起甜品，一半白木耳一半黑木耳，用冰糖炖之，美丽又美味。

黑白木耳 木耳，分黑和白，又名桑耳、木蛾、木菌、木茸、银耳。

黑木耳外形像耳朵，英文名也叫犹太人的耳朵JewssE&r，法国人叫Oreil leDeJud&s，德国却是Jud&ohr

白木耳的英文名则是WhiteT rewel la。

从山区到平原，木耳的分布很广，世界各地都能出产，幼菌一黏枯枝，就能长出木耳来。

新鲜的木耳口感爽脆，可直接入肴。

晒干了，吃前浸水恢复，鲜味不失。

也当成药材，野生银耳自古以来被称为重要补品，非常珍贵。

当今已大量人工种植，市价亦便宜。

黑木耳的热量，一百克之中有三十五卡路里，白木耳较高，有四十九。

营养成分已经确定，均含糖、磷、钙、铁和维生素，具清热补血的功能，黑木耳还被中医认为可以预防白发多生呢。

含有的植物胶质是无疑的，能吸收消化系统中的铁质，功能较吃葯弱强，又带有香味，更容易入口。

选购木耳是以外形完整的为标准，呈半透明者佳。

求无杂质的，洗净及去掉根部即可食之，干木耳则浸清水发之。

口感极好，甚有咬头，日人称之为木水母Kikurgso，像海蜇之故。

醋拌三丝就是把黑木耳烫熟捞起，沥干水后切丝，另配红白萝卜，也切成豆芽般幼细的长条，放入碗中，加入白醋、盐和一点点糖拌成，上桌时撒上芫荽，是极悦目和可口的前菜。

当成汤，著名的酸辣汤不可缺少黑木耳丝。

白木耳汤则是泡发后，下些瘦肉或排骨和番薯一齐煲。

做成斋菜，把油条炸脆，切块，加入黑白木耳，用醋炒之，非常美味。

有道叫木耳卷的，是将木耳和红萝卜切丝，加豆芽、芹菜、金针菇，用腐皮包起来炸，吃时点酸辣酱。

因为木耳本身味淡，是做甜品的好材料，用冰糖、白果、红枣来炖，味道和口感并不比燕窝差，营养也极为丰富。

将木耳剁碎，加大菜糕或鱼胶粉，撒入糖桂花，放入冰箱，做成冻，亦上乘。

叶菜 以叶子入馐的食材，都是叶菜。

代表性的有三种：枸杞叶、番薯叶和辣椒叶。

枸杞叶最普遍，不逢时节叶子很小。

到了秋天开始肥大，在这个时候就可以一叶子折下来，剩下来的干茎粗糙，是不能入口的。

通常是用来滚汤，买猪肝三四两，切成薄片，如果你认为自己的厨艺不足，那么请卖猪肉的小贩代劳可也。

有些人买了回家，还用牛奶来浸一浸，说是味道更佳，共实浸浸清水，已可。

水沸了，放枸杞叶进去，等汤再滚，就能灼猪肝了。

切记不能过火，否则僵硬。

这道汤就那么快捷完成，实在容易。

当今的人一看到猪肝就像遇到一大块胆固醇那样吓破胆，所以用瘦肉片代之。

这么一来，滚出来的汤一点味道也没，前功尽弃。

如果一定要吃得健康，除了肉片之外还得下江瑶柱，而且不可吝啬，选大的放个五六粒以上，滚出来的汤才算勉强可喝。

用枸杞叶滚过的汤，颜色有点灰黑，但不影响滋味，叶子咬嚼起来甘甜，与一般的蔬菜不同，口感甚佳。

<<蔡澜食材字典续编>>

另外一个做法，是用皮蛋、豆腐和鱼片来滚汤，把枸杞叶子浸熟为止。

辣椒叶的炮制，通常与枸杞叶一样，很多食肆都做鱼汤浸辣椒叶，再撒上一把泡好的红色杞子点缀，更加好看，辣椒叶并无辣椒的辛辣，但也较枸杞叶刺激。

番薯叶一般是灼熟后吃，不加浓油的话，有点刮舌的感觉，并不美味。

所有叶菜都应用浓油，而且禁用植物油，要猪油配搭才完美。

白灼后舀了一汤匙凝固成白色猪油淋在叶上，让它慢慢溶入叶中。

或者，将叶菜切成碎茸，用猪油和猪油渣去煲，吃剩了放入冰箱，想起再加热，是种又方便又好吃的菜。

枸杞、辣椒和番薯都很粗生，家里有花园的话，或在阳台种在花钵中，一下子就生出叶来，摘了做饭，新鲜又美味，不妨一试。

马兰头 马兰头，是中国独有的野菜吧，除中国人之外，没听过有其他地方人会吃，而中国之中，也只有江浙人懂得做，粤菜、川菜、鲁菜中并无以马兰头入馔的。

明朝人的一首《马兰歌》中唱道：“马兰不择地，丛生遍石麓。

”可见它并非人工培植者。

当今也许有人种马兰头吧？南货店的供应特多，季节性也拉长了，不限于二三月间。

又名兰菊、鸡屎藤、竹节草、红梗叶等，各乡村都有它的土名字，有传说马兰头这个名字来自马儿喜欢吃它，但没有根据。

若马喜爱，养马竞赛之人早已大量购买饲喂。

马兰头的名字应该是它粗生于马路，拦住了马儿得来。

到了夏天，马兰头高至二三尺，叶绿有齿状纹，开紫色花，后结细籽，入冬跌入泥中，二月生苗，茎是赤色的。

最初不会吃，称马兰头为恶草，后来学会烹调：将嫩叶苗灼熟，水洗去辛味，再拌油盐食之，发出特殊的清香，故古人又叫它十家香了。

香港人接触到马兰头，是由沪人带来的，南货店中出售，上海菜馆里也常当它是凉拌头盘，做法是把马兰头灼熟后切得极幼细，亦将豆干同样切细，混在一起，加盐，淋上麻油而食之。

奇怪得很，功夫细的铺子做出来的就好吃，切得太大了，一点香味也没有。

同是马兰头头盘，有天渊之别。

杭州菜做得又比上海菜好，香港的“天香楼”做的马兰头，应视为典范。

除了凉拌，马兰头食法多了，但不为港人所熟悉。

其实用火腿、虾米、鸡丝和马兰头剁为馅，拿来做包子，味道也是一流的。

做羹的话，剁肉碎为味，加以豆腐的白，马兰头的绿，又香又美。

古时上海也有入把马兰头晾成干，用来焖猪肉，但此菜已失传了。

《随园食单》记载：“马兰头，摘嫩者，醋合笋拌食，油腻后食之，可以醒脾。

”可见和春笋的配合也极佳。

从南货店里买了马兰头和草头，再在市场中买豆苗，三种菜下绍兴酒来炒，也妙不可言。

芹菜 芹菜Celery有个家族，首先分中芹和西芹。

前者茎叶瘦小，后者肥大。

中芹亦有水芹菜之分，长于湿地，生白色小花，有阵异香，可制香薰油。

种植一二年后便能收成，芹菜味道有个性，不是人人能接受，爱上了则吃上瘾来。

中芹多用作炒菜的配料，亦能当冷盘。

西芹生吃居多，当成沙律，但也可以用盐醋渍之，日人将芹菜煮熟后，在上面撒上木鱼屑，淋以酱油，是清淡又美味的吃法。

很多人不知道，原来西芹的头也可当菜吃，叫为Celeriac，它和西芹是同一祖先，后来变种而成，肥大的根部用来煮汤、炆肉，生吃也行，味道相当古怪。

日本人喜爱的三叶Mitsuba也属于芹菜家族成员，吃不惯的人说有点肥皂味，通常用来撒于汤上，有时炖蛋亦派上用场，七月时吃最合时。

叫为西洋芫荽的Parsley又是芹菜亲戚，样子像东方芫荽，但是较为粗壮，味道也不一样，通常是

<<蔡澜食材字典续编>>

切为碎片，和牛油白酒一起煮白汁，烧蛤蜊等海鲜最为美味。

意大利的西洋茺荳样子像东方水芹菜，也似西洋菜，多数是切碎了撒在意大利面上，有时也用来煲汤。

英国的Florence Fennel，有洋葱式的头。

长出西芹的茎叶，它也是芹菜的变种，叶可煮鱼，茎烧肉，有除腥作用，这种蔬菜并不普遍。

芹菜被佛教徒称为葷菜，与辣椒和韭菜一样，但在一般家庭，芹菜已是一种不可缺少的食材，西芹有些带甜味，更惹人喜欢。

中芹的味道，最适合与牛肉相配，清炖牛腱，最后下中芹，美味无比。

西洋名字，除了Celery之外，水芹菜叫为Water Dropwort，三叶则称为Japanese Homwort。

在意大利点菜，看到8epan0的就是西芹。

认识多一点，在欧洲旅行时方便得很。

莴苣 用了莴苣这个正式的名字，反而没人知道指的是什么。

因为可以生吃，广东人干脆叫它为生菜，分成球形和叶状两种，前者叫为西生菜，而叶状的是中国种，没加一个西字。

台湾人俗称莴仔菜或妹仔菜，粗生，用来养鸭，鸭字的发音在闽南语中读成A，所以餐厅里为了方便，就叫A菜。

大陆人则叫成油麦菜。

味道甘而带苦，很独特，只有人类喜欢，虫则避之，所以这种蔬菜很少虫蛀，不用杀虫剂，很放心生吃。

折断了叶梗便会流出白色乳液，中国人说以形补形，给坐月子的妇人吃，希望她们多出乳液的传说，没什么科学根据，但是它含有亚硝酸盐阻断剂是被发现的，亚硝酸盐是一种致癌物质，有了阻断剂，莴苣便是一种防癌食物了。

洋人清一色地生吃，很少听到他们煮熟，不过有些家庭主妇煮青豆时，也爱加莴苣来调味，倒是常见。

中国人一味生炒。

油下锅，待出烟，加大量蒜茸，爆至微焦，便可以炒了，因为没什么肉类，一般师傅都下点味精和盐。

精湛的厨师会以鱼露来代替盐，有点腥，味便不寡，又洒绍兴酒，更起变化，不用味精，一点点的糖，是允许的。

因为很快熟，半生也行，所以在炒饭时也有很多人喜欢把莴苣切碎后加入，兜两兜，就能上桌。

著名的炒鸽松就是用片莴苣包来吃，将叶子不规则的边剪去，变成一个小碟子，形态优美，吃时在叶上加甜面酱。

韩国人也是生吃的，用来包猪肉，把卤猪手切片，放在莴苣上，加咸面酱、生蒜头、青辣椒来包，最厉害的是放进一颗用辣椒酱腌制过的生蚝吊味，更是好吃。

这种猪肉和海鲜的配合吃法，也只有韩国人才想得出来。

日本古名为乳草，从它流出白色的乳液得来，当今已没人知道这个叫法，都用拼音念出英语的Lettuce，也多生吃，煮法最多是灼了一灼，淋上酱油或木鱼汤，叫为汤引Yubiki。

白菜 白菜，所有蔬菜中最普通的一种，中国老百姓喜欢，日本料理不能缺少，韩国人不可一日无此君。

汉字名称分为大白菜、小白菜、津白、黄芽白等等，但英文名却总称为中国包心菜Chinese Cabbage罢了，洋人永远搞不清楚的。

白菜的种类也数之不清，茎幼叶大者，全身是茎者，有圆形、炮弹形、长形等等，大起来相当厉害，记录中有数十公斤一棵的。

一年四季皆生，叶分开后露出黄色的小花，但多数是包心不开花的。

叶绿色，也有黄色，有些全白。

世人都认为原产地是中国，但西方也长白菜，植物学家研究，是由其他蔬菜变种而来。

含有最丰富的维他命C，并包括了钙质、铁质等等，营养上不比包心菜或椰菜差。

<<蔡澜食材字典续编>>

最平凡的蔬菜，但做法千变万化，中国人自古以来吃白菜，几乎所有的烹调法都适用。

生产起来，数量惊人，吃不完，最基本的就是拿去泡了。

由原始的盐水泡白菜开始，到揉上芥末为止，中国泡菜离不开白菜。

日本人也一样，加盐、加一颗辣椒，就那么泡了，泡一夜就可吃，称之为一夜渍。

韩国人泡的就较考功夫，他们把盐、辣椒粉、鱼内脏、虾皮、鱿鱼等等夹在白菜瓣中，一页又一页加进去，泡个一年半载，发了酵，带酸，每餐食之。

又有老泡菜，可以泡上几年的，味更浓，有点像中国的老菜脯。

打边炉时，白菜也是最重要的食材之一，煮一煮味道就出来，煮久了，烂了，又有另一番的滋味。

日本火锅，不管是鱼是肉，也一定放白菜。

韩国火锅，泡菜代替了白菜。

炒猪肉牛肉羊肉，皆可用白菜，有些人嫌茎太硬，炒过后在镬上盖盖，炆它一炆，更入味。

山东人包饺子，也非白菜不行。

当然，它并不比韭菜鲜，但是中国人就是爱上那种淡淡的菜味，这是西方人不能理解的，也说明了为什么西餐中永远不以白菜入肴了。

<<蔡澜食材字典续编>>

媒体关注与评论

蔡澜，与金庸、倪匡、黄霑并称“香港四才子”这本书写的是中外饮食中最普通最常见的蔬菜、水果、鱼肉和调味配料等。

写菜谱不难，难的是像蔡先生一样——自己去尝试，然后告诉我们怎么吃，好吃不好吃，招致这位老吃货的吃法来吃，相信一定能饱你的口福。

——绿茶 新京报

<<蔡澜食材字典续编>>

编辑推荐

这部书别具一格，写的就是蔡先生对中外饮食中最为普通最为常见的各种粮食、蔬菜、水果、鱼肉和调味配料的认知。

文笔依然生动，描绘依然细腻，看法依然独特，是蔡先生在美食文字创作上新的成功的尝试，值得对美食和美食文字感兴趣的读者玩味。

“民以食为天”，读此书应可更深信不疑矣。

——陈子善 一本读起来会让人饥肠辘辘的书。

单单看文字，已经称得上视觉的盛宴。

全部四色印刷，食材图片逼真漂亮，新手入厨必备书，实用指导性超强。

本书是已出版的《蔡澜食材字典》之续编，和上一本一样，是写基本食材的书，对中外饮食中最为普通最为常见的各种粮食、蔬菜、水果、鱼肉和调味配料的认知，经作者多年实际操作，而后细细斟酌写给读者看的厨房必备书。

本册更侧重于蔬食水果的烹饪料理，满足诸位出得厅堂男男女女下得厨房舞台的表演欲。

读者对象为普通大众，喜欢入厨做菜做羹汤者。

蔡澜先生有美食家之称，本书香港版本多次印刷。

<<蔡澜食材字典续编>>

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>