

<<廚房劇場>>

图书基本信息

书名：<<廚房劇場>>

13位ISBN编号：9789862133316

10位ISBN编号：9862133317

出版时间：2013-5

出版公司：大塊文化出版股份有限公司

作者：蔡穎卿

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>

<<廚房劇場>>

內容概要

本書裝訂方式為採特殊裝幀，可180度平放 從空盤到滿盤，化觀念為實作； 用雙手重建飲食的價值，改變生活的質感。

如果教育不能使我們更有生活的能力、更懂得美、更理解愛，就只是落為討論。

梵谷曾說：「生活的習作在哪裡結束，創作從哪裡開始，這是無法說清楚的。」

因此，我不是只想寫一本實用的廚房工具書，我還想藉著這本書從觀念的討論到練習的落實，來印證我對於教育的信念與實行。

- - 蔡穎卿 怕麻煩而不下廚當然是有道理的，不過，這樣想的人大概就只能當「生活」這齣戲的觀眾，無緣享受「導」與「演」的樂趣。

在本書中，蔡穎卿將以「廚房劇場」的概念，分享「做」與「用」的經驗，讓想做菜的你有路可循，讓廚事成為美好的生活體會。

在廚房劇場中，食材是演員，烹調的工序宛如流轉的劇情，擺盤與餐桌則負責營造舞台效果，掌廚的你就有如這齣戲的導演，決定三者該如何巧妙搭配運作；而掌握廚事的關鍵就在於：「知其然，更要知其所以然」，通曉烹飪的規則原理，在實作中不斷地融會、觀察、記憶與比較，就能演出更深度而獨具創意的美食戲碼。

生活全是腳踏實地的事，談生活就不應該離開實作練習，在我們做得熟而生巧之時，創作與快樂自然會出現，信心與能力也由此成長。

走進蔡穎卿的廚房劇場，你會發現做菜是一門藝術，也是一門科學，更是一種可以廣泛運用於生活的管理思考。

更幸運的是我們每天都有大量練習的機會，甚至能進一步讓它成為表達創意和情感的舞台，讓廚房營造出真正的浪漫與美好。

蔡穎卿希望年輕人學習烹飪，不是以追求時尚為目的，而是以自己對生活的掌握為出發。

如果能從長計議地經營每一餐，學習做一個懂得珍惜「物」、「用」、「情」、「感」的生活者，當生活的基礎穩固後，時尚或品味的敏感必會呈現於出手或品食之間。

全書分為【概念篇】與【實作篇】兩大主題，各以明晰的圖文解說佐以感性的飲食體驗，幫助你循著完整的理解路徑，養成確實的廚事能力。

【概念篇】將解說烹飪的科學原理與基本工法，讓你了解飲食的份量如何計算，各種烹飪動詞如何運用，油、火、水等關鍵因素在烹飪過程中的作用影響以及調味的準則等必備知識，幫助你掌握料理的要領與精髓。

【實作篇】以八種日常食材為主角，每一則食譜的圖片均強調工序的呈現，以最簡明的操作過程讓廚房新手也能順利練習，並且提供各種變化的想法，引發大家做自己的延伸創造。

在工序之前，蔡穎卿也會分享相關的飲食體驗或烹調原理，讓食譜在配方之外增加了有如飲食散文般柔軟的可讀性。

Bubu的廚房守則 所有的訣竅與規則都有成因，要習慣去探討後面的道理或證實不這樣做的後果，才不會停留在狹隘的條件限制中。

做菜跟任何功夫一樣，要熟練之後才有自然的舉止，你不是因為隨性而顯得瀟灑，而是因為胸有成竹而感到自在。

記住你的成功，也記住你的失敗。

你該從過程與結果中推敲出原因，這些經驗會在腦中累積成個人的資料，才能在不同的條件中複製成功，延伸穩固的烹飪基礎。

能與不能，不是一個人的價值代表；想或不想，卻可以實際改變我們的生活質感。

在食物過度豐富的今天，我們該學習的是：不要失去生活中的每一項平衡，也不要失落在物質富裕的表象中。

不必苦追一把頂級的刀，懂得用、經常用才能使得巧。

下刀處理食材時都該想一想，為什麼選擇這麼切而不那麼切，食材的尺寸會直接影響到加熱的時間，形狀則影響到整道菜的視覺效果。

<<廚房劇場>>

平衡在調味中的意思並不是用量均等，而是達到最高和諧、互相幫襯。

鹹的另一頭不是甜，是「不鹹」，要先設法回到中點再繼續往下，緩衝或脫出鹹味都是辦法之一，在甜鹹中加碼拉扯就不是。

在一開始做菜就想到擺盤的規劃，食材的切法即可提前得到良好的定位，形成擺盤中可用的條件。

而一如看戲，局部特別好是一種遺憾而非優點，我總是「以整體最美為考量」，拿掉多餘。

<<廚房劇場>>

作者簡介

蔡穎卿 1961年生於台東縣成功鎮，成大中文系畢業。

目前專事於生活工作的教學與分享，期待能透過書籍、專欄、部落格及習作與大家共創安靜、穩定的生活，並從中探尋工作與生命成長的美好連結。

著有：《媽媽是最初的老師》《廚房之歌》《我的工作母親》《漫步生活 - - 我的女權領悟》（天下文化）；《在愛裡相遇》《寫給孩子的工作日記》《Bitbit, 我的兔子朋友》《小廚師 - - 我的幸福投資》（時報出版）；《我想學會生活 - - 林白夫人給我的禮物》（遠流出版）

<<廚房劇場>>

書籍目錄

【序文】 Living的美好 郝明義 照本宣科學做菜 簡靜惠 廚房是倫理與教育的啟蒙處 洪蘭 鏡頭下的生活之愛 Eric 感恩而豐富的學習之旅 王嘉華(小米粉) 以廚事的分享, 獻出我對年輕人的愛 蔡穎卿概念篇 我的廚房劇場 做菜也是一種表演 導演手記 - - 從構思到成品 「想通」規則, 「記住」準確 關於設備與食材 養成計算的習慣 食材的切理 熱處理的3個關鍵 關於烹飪的5個動詞 掌握調味 廚房中的粉 擺盤的觀察與領會 避免敗筆 廚房的浪漫與現實 - - 關於廚房清理實用篇 主食Main food 飯與粥 樂活雜糧3式【糙米飯 / 燕麥粥 / 玉米碎】 調味飯3式【牛舌飯 / 臘腸煲飯 / 蔥油拌飯】 馬鈴薯泥 明太子焗飯 乾拌光麵 鮮菇麵線盅 經典義大利麵4式【青醬義大利麵 / 蛋黃培根細麵 / 白酒蛤蜊麵 / 番茄肉醬義大利麵】 橄欖佛卡夏蛋Egg 一個蛋的完整用法【蛋黃餅 / 蛋白糖】 親切可人的國民美食【太陽蛋 / 荷包蛋 / 白煮蛋 / 溫泉蛋】 外香內嫩的煎蛋料理【玉子燒】 蛋與蔬食的美好遇合【紅蘿蔔蛋 / 洋蔥蛋 / 菜脯蛋 / 蔥花蛋】 凝蛋料理東西談【茶碗蒸 / 蒸布丁 / 焦糖烤布丁】 豬肉Pork 白切肉變化2式【蒜泥白肉 / 乾燒豬肉丼】 炸梅花肉 咖哩肉醬 蔥燒豬肉捲 泰式拌肉 糖醋排骨 白雲豬手牛肉Beef 拌牛件2式【童年拌牛筋 / 老虎菜拌夫妻肺片】 蠔油牛肉片 韓式牛小排薄片 骰子牛肉 培根菲力 托斯卡尼燉牛肚 牛肉湯2式【越式牛肉湯 / 羅宋湯】 牛肉牛筋煲雞肉Chicken 白切雞變化4式【白斬雞 / 泰式白切雞 / 海南雞 / 三水雞】 韭黃炒雞胸 蒜香檸檬生煎雞腿 三杯雞 照燒雞翅 韓式燉雞 檸檬雞條豆製品Soybean Food 蒸豆豆漿 豆汁百頁 海鮮豆腐羹 柳川風豆腐燒 炸豆腐丸子 鹹魚豬肉豆腐蒸 納豆烤年糕蔬菜Vegetables 涼拌蔬菜2式【醃番茄 / 冰茄條】 蔬菜濃湯(一)【紅蘿蔔蘋果湯 / 新鮮甜玉米湯 / 白花椰奶油湯 / 馬鈴薯蒜苗湯】 蔬菜濃湯(二)【鮮菇濃湯】 炒蔬菜3式【青炒綠花椰 / 油蔥酥銀芽 / 蒜炒地瓜葉】 煮蔬菜3式【樹子苦瓜 / 醬煮甜椒 / 家常南瓜】 炸蔬菜2式【炸茄子 / 炸牛蒡】 蒸綠竹筍海鮮Sea Food 活蝦料理2式【水煮活蝦 / 蔥蒜香蝦】 比目魚甘露煮 鮮魚味噌湯 生鮭料理2式【生鮭魚沙拉 / 生鮭親子丼】 乾煎鱈魚 蒜頭蛤蜊湯 醬炒海瓜子 軟殼蟹沙拉

<<廚房劇場>>

編輯推薦

真誠推薦中央大學認知神經科學研究所所長 洪蘭
洪建全教育文化基金會董事長 簡靜惠

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>