

<<快煮慢食>>

图书基本信息

书名：<<快煮慢食>>

13位ISBN编号：9787108032225

10位ISBN编号：7108032228

出版时间：2009-7

出版时间：生活·读书·新知三联书店

作者：欧阳应霁

页数：189

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>

<<快煮慢食>>

前言

十八分钟可以做什么？

可以在港铁上环站邂逅中环站试探金钟站动情湾仔站动手铜锣湾站悬崖勒马天后飞站炮台山站初起口角北角站僵持鱼涌站理性的以转车理由分手。

可以由现任法国总统夫人Carla Bruni 02年处女大碟quelqu ' un m ' a dit同名第一cut 2 . 45分钟听到第二cut Raphael 2 . 23分钟听到第三第四第五cut的一半，一边听一边羡慕妒忌为什么她是女人我是女人，她可以由super top model摇身一变“懒音”歌手再一变成婚前拖着十岁儿子和候任丈夫在狗仔闪光灯下出游法国迪斯尼的新闻女王？

也可以穿一身Nike Pro迷彩紧身运动衣裤胸怀大志打算做坐姿推胸仰卧腿举颈前下拉站姿踵哑铃侧平举和哑铃弯举，怎知四五位肌肉暴胀的把胸背腿的表皮都涂满鸦的师兄占领所有器械且在谈天说地，你只好冒着膝盖受损之高危勉强抢占一台跑步机快跑它十八分钟出一身大汗。

十八分钟，习惯滥情的可以下跪向上问天，一生人究竟有多少个十八分钟？

！

又或者你顶回一句，十八分钟，行行企企，什么事也没有发生。

对于一个嘴馋为食的人如我，当然可以跑进一家七八十年老铺以八分钟吃罢一碗云吞面一碗牛筋河一碟芥蓝再打算添点什么，也可以在家里厨房以八十八分钟甚至二百八十八分钟亲手做出一桌印尼加多加多沙拉福建手卷薄饼意大利墨鱼汁海鲜饭上海外婆红烧肉法国白豆焖大肠，更以中东薄荷蜜饯橘子为甜品画一完美句号。

<<快煮慢食>>

内容概要

十八分钟，习惯滥情的可以下跪向上问天，一生人究竟有多少个十八分钟？又或者你顶回一句，十八分钟，行行企企，什么事也没有发生。

但如果只给我十八分钟，我当然可以走入厨房，快手快脚全无难度地只做一样东西，可以是汤可以是面是饭是前菜是甜品，反正都是最能够讨好五劳七伤的自己的comfort food。实验成功满足了自己，当然也可以进一步惠及心爱的一人或众人。

大条道理地奉献大家回归厨房也是多余的了。
享受过程，好滋味说明一切，就让这十八分钟为食之旅，从当下这一秒钟开始！

<<快煮慢食>>

作者简介

欧阳应霁，香港出生，积极进取型闲散退休人士。

曾经自觉很写过一些字，画过一些漫画，出过一些书，讲过一些课.....现在开始以贪威识食练精学懒，为下半生做人宗旨。

<<快煮慢食>>

书籍目录

序 十八分钟快感薯我所欲飘移故乡 素面之缘蛋的突破宵夜夜宵天地正气补一补加料心情无醉不归 溏心
良伴一酱功成浓重登场黄金盛世得意忘形格格精彩夏日韩流韩风继续吹头头是道冷面杀手男人面家杂
果咖喱一餐了断一锅风和合作用末日凉拌皇上驾到大漠颜色伴我同行继续混酱牛油有米黄金收割天下
太平哎咿小聪明辛甘苦与共百味千寻天使与魔鬼借花敬佛清凉境界自然醒如何是好？
后记：味觉小宇宙

<<快煮慢食>>

章节摘录

插图：薯我所欲从来笨，没有什么聪明过人杀手锏甚至连记性也不太好，所以只得相信努力，再努力，再再努力——怪不得认同阿甘、阿信以及大长今。

一人上路，上下努力求索，未免苦了一点点，所以找来对象投射互勉，比方说那些堆放在床边的bear bear熊，越蠢越笨越丑越得我心。

就连食物也多心的视作依赖，诸如米饭面包马铃薯这些平凡无奇的基本充饥饱肚之物，都是我的comfort food。

看见身边那些努力瘦身减磅的，努力把如此美味如此满足的马铃薯推开，实在叫人低头惋惜。

我爱马铃薯，从各式加盐加醋加胡椒加芥末加紫菜加香料的或炸或烤的原块或人工再造的或厚或薄的薯片开始，到各种长短粗细的有皮没皮薯条，到混进各式调味，香草或只是纯净牛油牛奶的薯蓉，又或者是最简单的现焗现烤一个马铃薯，加点油盐撒点现磨黑椒，不必有烟肉粒和芝士蓉，都会叫我马上闭眼微笑上天堂。

快刀把马铃薯切丝川烫加糖加醋加辣椒油作凉拌，又或者加花椒加迷迭香加盐快炒作下酒前菜，都是又快又好的美味。

手执一把波浪纹削刀，手起刀落就切出又薄又弹的薯片，心理上和实际上都加大了薯片的“面积”，如此小聪明也着实不“薯”，又或者只是拿起面前普通不过的菜刀，一刀一刀认真地切出长短大小都不必一样的薯条，备用候教，自制美味在前面。

<<快煮慢食>>

后记

眨一眨眼，替年轻人杂志《Milk》落手落脚买菜入厨执笔写这个“18 mins+”专栏已经有一年，面前已经堆叠有四五十道“快餐”。

犹记得当日和编辑G提出这个专栏计划，目的简单明确，就是连我这个笨手笨脚的也可以在十八分钟在厨房里面做好的东西，一定难不倒你。

当你在十八分钟里得到了相应的满足甚至成就，过了自己这关也得到身边男女老幼的掌声，你应该第一次 / 再一次 / 永远永远地爱上厨房这个味觉实践的小宇宙。

在这里感谢编辑G催生了这个快煮系列，身边的好助手D首挑大旗负责所有的拍摄，而且乖乖地回家入厨实习成功讨好另一半。

助手S既帮忙版面设计也负责在旁一边说好吃好吃好吃一边一扫精光；总舵主M其实是前期买菜和后期洗碗的小工，在此无言只能心照。

说到底十八分钟加加减减多少也只是一个启动的借口，在这个快与慢的既矛盾冲击又有趣互补的生活现实当中，旁观太被动，参与才过瘾，看到的还不算数，吃到而且能消化能吸收的才最真实。

<<快煮慢食>>

编辑推荐

《快煮慢食》由生活·读书·新知三联书店出版。

<<快煮慢食>>

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>