

<<庄臣食单>>

图书基本信息

书名：<<庄臣食单>>

13位ISBN编号：9787807318644

10位ISBN编号：7807318643

出版时间：2008-11

出版时间：庄臣 广州出版社 (2008-11出版)

作者：庄臣

页数：207

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>

## &lt;&lt;庄臣食单&gt;&gt;

## 前言

这是一本专门写给对饮食有兴趣的朋友们的“闲书”。

与一般的菜谱不同，《私房菜》的出发点，并非教人怎样煮菜，而是侧重对书中菜肴的源流、相关的历史、人文以及食材的配搭，以及营养的均衡、味型等进行演绎与点评。

对每一道菜，都力图透视其所蕴涵的文化内涵。

多年来，国内不少平面媒体、电台和电视台都曾邀请我开辟美食专栏，与不同人群分享美食的阅历与饮食的心得。

2004年，应广州日报之邀，我与香港美食家蔡澜先生同时在该报开设《饮食杂谈》栏目，笔者的《庄臣“弹”尽百味》得到广大读者的关心与支持；2006年，继而在《广州日报》的实用新闻版增设每日一“单”的《庄臣食单》，亦得到众多热爱饮食的人士的厚爱，并且建议将“食单”汇编成书。

因此，《庄臣食单》饮食文化丛书之《私房菜》一书中的文章，大多是从《广州日报》出版过的文章中精选，书中所涉猎的题材，主要是参考读者与身边朋友的意见而定：之所以命名为《私房菜》，是因为书中每一道菜肴，均为笔者亲闻、亲见、亲尝，更有相当一部分是经餐厅的大厨、老板乃至妙手“煮”妇切磋，再经过整理、消化和实践后归纳总结而成。

所以，“食单”带有笔者浓郁的个人品位，也算是对美食的一种质朴的感悟，故而命名。

其中，书中有一些配制是师傅们的秘方，或是家传配方，在征得他们的同意后将其公之于世，以供大家参考。

## &lt;&lt;庄臣食单&gt;&gt;

## 内容概要

《庄臣食单私房菜》所列菜肴并非鲍、参、燕、翅等高档食物，大多为平民百姓之家常菜。每道菜都没有花哨的装饰，即便有所装饰，也都是以可以食用为原则，突出的是菜肴的原汁、原味与原貌，这也是本书所要表达的一种美食态度，即以最自然的手法烹食，删繁就简，将复杂问题简单化，以取返璞归真之效。

记得有位佛学大师曾经说过：“终日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云，归来偶把梅花嗅，春在枝头已十分。

”过多的环节常会弄巧成拙。

近三十年来，作者对饮食的学习、实践和研究，可谓全身心投入，几近痴迷。

作者常把在全国各地和欧洲、拉美、澳洲、亚洲和非洲交流访问时的所见所闻记录在案，作为研究、学习的素材积累。

这些年来，作为葡萄酒文化的传播者，作者几乎遍游南北半球的葡萄酒产国。

在享受精彩纷呈的美食、美酒之余，作者的美食素养也在不断提高。

尤其是近几年，连同《美食导报》开设的《与庄臣同醉》和其他杂志上的葡萄酒专栏，作者每年创作及出版的作品字数均有数十万，所以在《庄臣食单》饮食文化丛书里，拟分别出版《环球食趣》、《葡萄酒人生》和《养身滋味》等书，以供诸君览趣。

## <<庄臣食单>>

### 作者简介

庄臣，专栏作家、饮食文化学者，全国饭店业国家一级评委，广州饮食行业商会荣誉会长、广州西餐协会常务副会长，广州海味干果商会高级顾问。

曾获2005年广州市政府授予的“年度餐饮风云人物”和“饮食文化推广家”殊荣；2006年荣获中国饭店协会授予的“饮食文化成就奖”，法国国际美食会授勋美食博士。

出生在广州西关的文艺家庭，曾在英国攻读酒店管理，1983年加入广州中国大酒店。

担任五星级酒店饮食总监多年，对中西饮食文化有较深的见地。

1996年开始为不同媒体撰写饮食文章和主持节目。

近年开设的专栏分别有广州日报《庄臣食单》、美食导报《与庄臣同醉》、中国饭店杂志《红酒摇》、广东珠江电视台《庄臣品酒论味》和星空出版社的饮食特辑等。

## &lt;&lt;庄臣食单&gt;&gt;

## 书籍目录

豆腐篇老少平安新版蒋侍郎豆腐大马站煲粥水鱼头豆腐辣椒牛肉煮豆腐香葱煎酿豆腐鸡鹅鸭篇豉油王乳鸽铜盘鸡胡椒根鸡锅鸡炆蟹煲沙姜汤浸鸡瑞士鸡翼泥鳅焖老鸭陈皮南乳焖鸭柚皮焖鹅水蟹焖鹅生焖乌鬃鹅姜葱鸡凉拌粉皮牛羊鹿篇牛腩焖笋香煎牛仔骨千丝万柳法式鹅肝炒牛柳薄荷泰椒焖牛腩香茅焖牛尾巴东牛肉雪花牛肉火锅鲜人参煮鹿片印度咖喱焖羊腩清汤羊肉黄姜焖羊腩香草煎羊扒猪肉篇草莓排骨金沙咸鱼蒸肉饼豆豉蒸肉饼虾酱蒸肉筋章鱼焖花腩香茅猪扒话梅猪手鱼篇美极煎断焗黄眉头辣椒蒸鳊鱼姜葱焗鲤鱼紫苏田螺蒸鱼头陈皮蒸龙趸陈皮蒜子焖剑鱼蒜子花椒焖黄鳝宫保鲈鱼片鸡汤煮剥皮牛萝卜煮鲫鱼泉水焖鲩鱼清蒸挞沙蒜子焖蚶鱼咸菜煮花鱼“一夜情”海味篇水蟹粥姜葱煎蟹糯米焗蟹煲五香虾痢毛蟹煮白饭鱼咖喱炒肉蟹鲜虾炒韭菜杂果鲜虾沙律荔枝鲜虾沙律肉松虾蛄蒸水蛋鸡汤凉瓜浸沙虫节瓜煮黄花胶京葱爆海参青柠蒸牛蛙仙人掌煮吊筒贝壳篇姜葱粉丝捞蚝鲜蚝煮凉瓜珍珠蚝炒两芹红腰豆煮鲜鲍西子番茄煮鲜鲍九层塔炒薄壳紫苏炒蚬香茜花椒煮花蛤烟肉蒜香蒸扇贝烧汁茶树菇炒带子水瓜竹荪煮北极贝凉瓜焖蚝豉蔬菜篇柱侯汁牛肉松浸塘鳢鱼肝煮杏鲍菇成猪骨蒜子浸苋菜香草炒什菌五彩炒藕片生煎藕饼鸡红鱼滑绍菜煲金针菇煮芦荟芹菜炒豆干姜酒汤芥菜煮肉丸鸡丁焖茄子海味泡椒焖冬瓜橄榄椰汁煮什菌潮式炒麻叶白灼菜王迟菜心火腿薯仔沙律饭面篇炸酱面爽滑猪肝粥浓汤素菜乌冬烧鸭焖米粉腊味焗饭黄鳢饭韩式泡菜牛肉炒饭

## &lt;&lt;庄臣食单&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：豆腐篇老少平安且腐价廉物美，它可与便宜或昂贵的食材配搭，可谓“大众情人”。无论红烧豆腐、客家豆腐、鲍汁豆腐、汤煮豆腐等，都是惹味的菜饌。

其中，有一款在广东家喻户晓的汤肴——咸鱼头煲豆腐汤，便是公认的降火靚汤。

很多家庭主妇都懂得烹制成鱼头豆腐汤，尤其是在秋燥时节，广东人常有烹制此汤的习俗。

记得孩童时候常喝此汤。

那时笔者住在西关，爷爷去世后奶奶便是一家之主，后来虽然分家了，但没有分住，还经常能和长辈、叔伯兄弟一起。

那时候的人家不像现在的各扫自家门前雪，总是有好吃好喝的就共同分享。

母亲喜欢吃鱼，也爱吃咸鱼，更喜欢自己动手弄好吃的。

她是粤剧演员，广东粤剧学院科班出身，12岁便开始她的演艺学习。

但在“文化大革命”期间，她基本是“休息”的。

在那时候，我可以常吃她做的家常菜。

其中最拿手的好菜是咸鱼蒸肉饼，那时会把鱼头留下来，以留作烹制美味的咸鱼头豆腐汤时使用。

还有一道就是“老少平安”。

这道菜与咸鱼头没有关系，它是以豆腐为主角的菜式。

这款菜式适合有牙齿和没牙齿的人吃，四代同堂之家就最合适。

它是把豆腐、鱼肉剁碎之后，和鸡蛋一起蒸制而成，当中加入虾米来调味，这菜的食味和谐，口感柔软，别具风味，在酒楼食肆曾经流行过一段时间，后来慢慢被人们遗忘了。

但偶尔在一些酒楼里，还是可以吃到这款旧菜。

前一段时间，笔者在老朋友的餐馆里吃过此菜，觉得回味无穷，不免缅怀起那一段孩提时期的幸福时光。

这道菜的做法是先将150克鲮鱼肉剁碎，然后放入器皿内，下少许盐，顺时针方向拌至起胶。

接着加入2盒嫩豆腐、20克虾米、2只鸡蛋的蛋白、10克葱花，同时加入10克生粉，适量盐、糖、胡椒粉拌匀上碟。

中火蒸约10分钟，然后淋上少许酱油、熟花生油和麻油即可。

<<庄臣食单>>

编辑推荐

《庄臣食单私方菜》为广州日报品牌栏目系列丛书之一。

<<庄臣食单>>

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>