

# 廚房劇場



[廚房劇場 下载链接1](#)

著者:蔡穎卿

出版者:大塊文化出版股份有限公司

出版时间:2013-5

装帧:平装

isbn:9789862133316

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，再加上擺盤與餐桌營造的舞台效果，三方巧妙搭配之下，每個人都可以舞動出食物的百態之美。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，身為導演的你，就能創造屬於自己更深度而獨具創意的演出。

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。開展自己的廚房劇場，除了享受「忙」的樂在其中，更特別的價值應該是「創作感」的滿足——當我們心裡充滿了不同的經驗和情感，創作的滿足便使得狹窄的生活有了延伸的各種可能，信心與能力也由此成長。

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，引領你習得每種食材之經典菜色的作法與工序，了解從此延伸而出在食材搭配、動詞應用與擺盤設計上的種種變化，希望你從嫻熟基礎做起，練出一手好菜，用雙手創造多重感官的喜悅。

## 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。

◎

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。

作者介绍:

蔡穎卿

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）

個人部落格：[www.wretch.cc/blog/bubutsai](http://www.wretch.cc/blog/bubutsai)

目录:

[廚房劇場 下载链接1](#)

## 标签

蔡穎卿

饮食

美食

生活

生活调调

随笔

大塊文化

食物

## 评论

bubu老师非常注重让“教养”回归到生活的层面。她认为“教养”两字中，“养”字很重要，可是“养”需要的是生活的能力。这本书别具一格，你可以说它是本食谱书，也可以说是厨房的入门书。市面上应该没有一本食谱书会花两万字写烹饪概念吧？书中非常详细地告诉想要进厨房的菜鸟们如何开始实践，包括如何用刀，厨房的清洁。

-----  
在烹饪类算是最厚的一本书，还有大块肉食的段落，在书店看了很久，还是忍不住搬回家了～内容全面的厨房自学入门教科书～

-----  
对于新手来说友好且很有启发，实作篇的范围和难度也都设置得当，包括使用的也都是常见食材。唯一的问题是我不熟悉台湾对一些食材的称呼所以会买错。

-----  
台湾的书真用心。多看。

-----  
在交大图书馆找到的好书，充满了生活的智慧和温情。

-----  
[廚房劇場\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

关于厨事的书，大概分两种。老饕写的书，除了记录饕餮经历、如《老凤谈吃》，多是以食物为隐喻发生活的反思和感悟。如殳俏写《元气糖》，或者像池波正太郎和远藤周作写东京的食物，表面是回忆过去的食物、实际是回忆和食物一同消失的街景和人情。而森下典子写茶道之味，其实写...

-----  
透过日常的一餐一饭，改善生活的质感。亲手照料的生活，踏实稳定而美好。

——蔡颖卿

这是蔡女士写在《回到餐桌，回到生活》书封上的一句话，如果我们把这本书比作一本乐谱的话，我想这应该就是主基调了吧。关于生活和美食的书籍，我看过很多，从生活中找寻美食的乐趣，从美...

-----  
网络的发展给我们带来的方便与快速不言而喻，网络不仅为很多人提高了工作的环境，为人们的出行带来了便利，连我们的吃饭问题都通过外卖来解决了。我们在享受这些便利的同时，也常常慨叹生活中的烟火气越来越少了，节日貌似只是商家刺激消费的狂欢，而没有了往日该有的欢乐，我...

-----  
拆开书的时候感慨了一下：是不是畅销书使用的纸张都那么好？手感都那么棒啊？默默的代表文学类书籍表示抗议啊。哎~还是进入正题吧。  
曾经我认为做饭不过就是柴米油盐酱醋茶的生活琐碎，是锅碗瓢盆和讨厌的油烟，但在读完本书后我发现做饭也是一种能力，一种生活的能力。自...

-----  
修身 齐家 爱生活

原本以为蔡颖卿的《回到餐桌，回到生活》只是一本实用的厨房工具书，但发现自己大错特错了。这本书是蔡颖卿对生活的一种表达，它教会读者从爱出发，用心做事。作者蔡颖卿先后养育了两个女儿，却出版了17本畅销书，她在本书中传递了一种生命的热情。这种生命的...

-----  
首先，不得不说这是一本很漂亮的书，小时候看书，如果只有文字的话会觉得没有趣味性，看不下去，所以一般都会找一些带有插图或者是漫画的一类的书。而这本书通篇都是插画，图片和文字的结合，你可以把它当做利用厨房来说生活的一本书，也可以作为下厨的指导书，里面也专门介绍...

-----  
初看作者把厨房比作剧场，觉得实在是一番新颖的论调。但细细去思考，发现其中的道理却是鲜明的——水深火热的厨房现场堪比剧组，而最后一桌色香味俱全的料理则与观众欣赏的剧集一样。  
虽然一直都会做菜，但是并不喜欢。然而，当妈妈过后，想着以后要给孩子做最健康美味的料理， ...

-----  
-----  
1.切: -用刀的不同部位:尖, 中, 跟, 背 -用不同施力方法:拉拖, 直下, 多, 压, 滑碾  
-安放砧板于湿抹布上, 刀安放使刀把于内 -切的大小, 为什么切这么大 -切的形状  
-切的时间, 料理的前亦或后  
-切法:压花, 滚刀块, 瓣状, 蛇腹切, 唐草切, 轮状切, 白发切, 厚皮切, 球状切, 蒜头...

-----  
日复一日的忙碌生活里, 有没有那么一个时间点, 是你特别想吃一样东西的时候呢?  
不止在一本书中看到书的作者写自己儿时的食物, 可能的一碗妈妈熬的甜汤,  
也可能的一道特别普通的菜。  
只是在长大成人之后, 每每想起这些仍然心心念念的食物的时候,  
多数的时候会让我们觉得很...

-----  
人生如戏, 能够代表人生烟火味儿的厨房, 在台湾生活美学家蔡颖卿看来, 亦是完美的戏剧舞台。古有《新嫁娘词》: “三日入厨下, 洗手做羹汤”, 对于女孩子而言, 特别是人妻, 驾驭厨房似乎成为了应有的本能。而作为新新职业女性与履新人妻, 无法做出一桌色香味俱全的佳肴, 俨然成...

-----  
闲来无事的下午, 偶然间看到一段短视频, 精致的画面, 娴熟的手法, 耐心的教着大家如何在家中制作双皮奶, 标题中写到, 十分钟即可制作完成, 来吸引年轻人的目光。也正是在这样一个, 我跟随视频把双皮奶做成功的下午, 收到了这本来自远方的书, 来自一位同样因为美食而热爱着生活...

-----  
[廚房劇場\\_下载链接1](#)