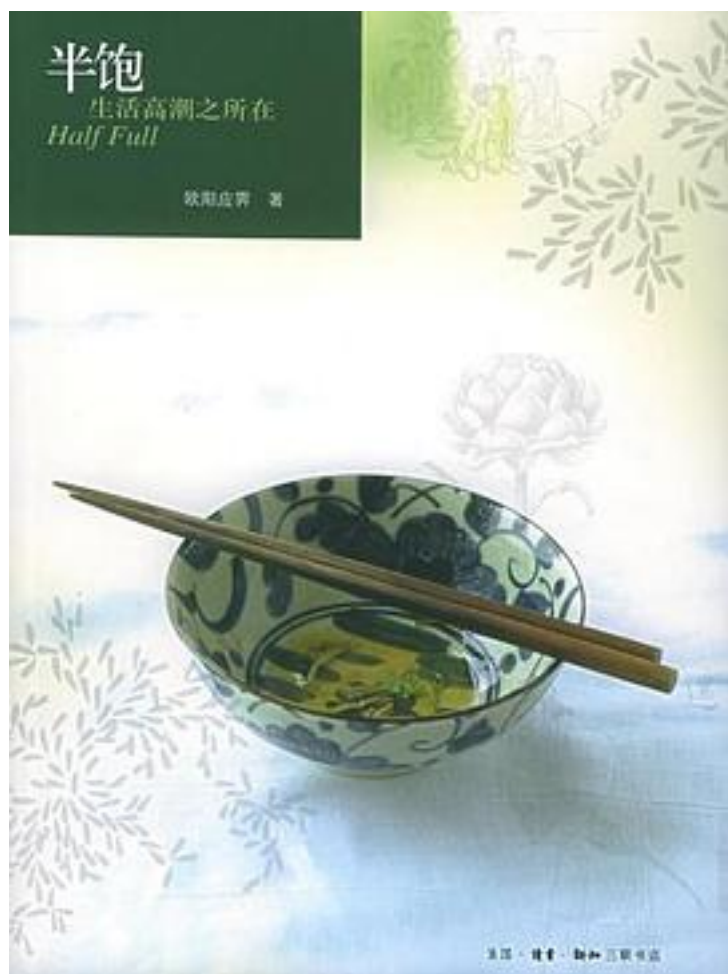


半饱



[半饱_下载链接1](#)

著者:欧阳应霁

出版者:生活·读书·新知三联书店

出版时间:2004-12

装帧:平装

isbn:9787108021830

《半饱——生活高潮之所在(欧阳应霁)》的作者一个擅长设计、见闻广博，对生活永远有热力永远有好奇的创作人，如果他恰巧又精于厨艺，你可以想像，他的美食世界必定

也精彩万分。他对待厨房不会规规矩矩，每道料理每样食材都有乐趣。他又坚持半饱，让自己有余裕去容纳其他美好；享受恬适的同时，还有动力追求刺激。半饱，其实更贪心。

为什么半饱？

身边大吃大喝至死方休的多的是，半饱，是不是故作另类？

半饱，开始最初其实是被迫的——

因为平日工作实在太忙，吃到一半就要赶着翻江倒海地做别的事情，所以常常不知不觉半饱着肚。

也因为如此这般活着太累，吃到一半就想睡觉了，饭桌旁沙发上一躺下，马上沉沉睡去，剩下半桌饭菜明天收拾。

生活迫人累人之外，也因为头发都白了，不再像少年时代饥不择食，多了点选择，真的好吃的才动心动情。偶然有放肆乱吃的，都挤得饱得苦不堪言，而且一团腹肌马上跑出来，后悔也来不及。

所以不是念营养学出身不是专业厨师的我，也大胆走出来身体力行振臂一呼：半饱就好！

作者介绍:

目录: 序 半饱真好

不设终点，一切从甜点开始！
初恋滋味
懒得甜美
冷热天地
预留空间

包与半饱：啃面包吃饼的早午晚
无国籍早餐
早晨纽约
近厨得食
吃出生机

不只滋润，回家喝汤真好！
偷来美味
泰兴奋
半醉不醉
吃喝忘忧

粒粒不辛苦，五谷不分也都快乐！
慢慢滋味
咸香甜美
大漠翻腾
少吃多滋味

拌你一世：此时此刻四季凉拌

吃掉意大利
意日泰精彩
青葱岁月
八彩传奇

小心太饱：有鱼有肉的好日子
终身嘴馋
肉的迷惑
自由选择
羊小则美

一面之缘，难忘的美味诱惑！
半饱前戏
忽然上海
双重惊喜

何妨再醉：永远不会迟的下酒菜
欢乐时光
高贵的存在
中东颜色
半醉心思
．．．．． (收起)

[半饱 下载链接1](#)

标签

欧阳应霁

美食

生活

随笔

半饱

饮食

三联

香港

评论

如你所说，这是生活高潮之所在

还行吧~图片挺美的，消遣类。

这本书里的菜一定要实践一下。

有一种做吃的冲动~

轻松的吃，轻松的看，吃的哲学

只是喜欢副标题。

喜欢这本书的感觉,但是介绍的菜都很难让一个大陆人完成,一个朋友非常的喜欢,索性送给了他

吃的有理。

一直对旧式菜谱不太感冒，觉得真正的菜谱就应像这本书一样，由热爱生活礼赞食物（而不是所谓职业厨师）动的生活情趣艺术的人，用生鲜热辣、妙趣横生的语言，配以热辣生鲜、秀色可餐的步骤图片，加上开本大于小说又小于杂志的适中尺寸——主观的我总之很喜欢。已经摩拳擦掌地打算自己也弄一弄了~2010.8.29

很多是自创的菜品，适合一个人吃，就算是看看照片也挺好的！

几年前就读过。特地随身带到巴黎。却没想到，一直到现在才开始照着那上面的菜去试做。

半饱半饱半饱半饱

甜点 禁不住这个诱惑 今天书刚到 有条件可以按照书里的做法搞一搞

听有个哥哥说过半饱的状态，欧阳应霁居然有这样一本书，粉稀饭他的《寻常放荡》，于是这本也要弄来看看才好

嗜甜不止是痴爱，简直是一回高贵而幸福的纵欲

这人是个妖孽……

他與飯有關的書差不多都讀了讀，做，是做不出來

:l267.1/7770-4

生活的点滴装饰，都说了是生活的高潮，所以生活不是处处都是高潮的。just so so~可能是自己会做的西餐，料理比较多了所以看后的感觉确实就那么回事儿。半饱，生活的态度，我很喜欢，仅此而已。

有美图亦有美文

[半饱_下载链接1](#)

书评

爱上这本书，是在天津的天马书友会。
这个书友会位于平山道，斜对面是实验中学，我的初中母校。
实验中学的大操场有网状的围栏，透过空隙，可以看到一条很美的单行路。那时候上体育课，除了不停的跑步，就是和好朋友手牵着手走到围栏旁，望着这路聊天，或发呆。
这条路就叫做贵...

《半饱》写食，告诉你吃是什么。作者因爱吃，于是爱做。跟别的美食家出的书不同，这本不仅文字好看，更有要命勾人的漂亮图片，还体贴周到地附送菜谱。总之，读过这本书，你再不会再仅仅只把对于吃的意识，停留在填饱肚子，以哪种风味的饭菜填饱肚子，又或吃哪家餐厅的气氛的层...

花了一个下午的时间待在BONNA CAFE，翻完了此书。
7月25日当天上海的天气忽晴忽雨，刚刚才见街上的行人顶着皮包仓惶四散，现在再向窗外望去，阳光当头连闪闪发光的小水塘都已经消失匿迹，路上的小姐们纷纷把雨伞当了阳伞，仿佛一切都没发生过。BONNA CAFE的老板老朱是个...

最近对生活 and 美食都有一种馋意，全然因为一本书——欧阳应霁的《半饱》。
得到这本书，纯属偶然。有一次还书给上司，他随手从书架上掏出这本书说，虽然讲的是美食，但作者是搞漫画创作和学习设计的，你可以看看人家怎么拍照，怎么排版。
我拿回来后，只是看了前面的一篇序言就...

书名相当高明，表明了一种超凡的生活态度，加上三联书店的牌子，我虽然有点犹豫，最后还是买了。按照作者的观点，意大利面条包装上写着得下锅九分钟，他也得坚持减两分钟。站在买书者的角度，看这本书，应该是了解一种超凡的生活方式，可是我看不到这点。当作食谱来看吧，里面...

欧阳应霁的《半饱》一如他的一贯风格，文字淡雅，图片精美。真正的图文时代。适合闲来无事时候慢慢品读。书名和序言我都很喜欢，并且赞同——生活绝对是一份大餐。所以对钟爱的人、事都要保持距离，万万不可沉迷。只有保持中正的情缘，这种钟爱的情绪才可能得以长久。否则就会...

看了这本书以后我更加坚定了一个想法——大叔说的菜不是常人可以做的出来的。什么迷迭香、九层塔、茼蒿叶、红蒜头、柠檬叶等等东西在上海的小菜场实在是太难买到拉，好想自己弄点种子种在家里的阳台上，美食、生活两不误。这些东西一定要是新鲜的才好。我才懒的跋山涉水的...

我今天拿出多年前的书《半饱》，学着欧阳应霁的样，做了一道少吃多滋味的“菠菜毛豆意大利饭”，心得：黄油不用太多，洋葱勤翻炒，文火慢慢煮，高汤一次一勺，起锅别忘挤两滴柠檬汁，身边人说，不是平生最好吃的，但是平生次好吃的，有行动证明，他吃了比平常多的...

这本书早在CCTV10《人物》给欧阳应霁做的专题里就以撩开面纱。时至今日才得以看见，价格是阻隔的因素。但是人家装帧印刷确实需要那么多的成本啊~买了这本书不是自得而是馈友，可见我还是很吝惜我羞涩的囊带。阅完这本可能多数人认为是高昂食谱之后，满是雀跃羡慕和不解疑惑...

读这本书是在大二，对人生充满希望的大二，那时并不明白生活在脚步匆匆的香港为何欧阳还能抱着这种半饱的心态。半饱，谈吃，半饱，保持兴致 饱晒，饱足，撑住，没有了兴致 作者的生活态度一直坚持享受生命中的每一个美的点 就像他在CCTV10人物的采访中的状态 在街边大排档都...

图书馆的中午看完这本书，值得购买，所有的菜肴都那么漂亮，制作方法却很简单。喜欢欧阳应霁，懂得生活的男人。

翻欧阳先生的书，哪怕是写吃的，都能感到收获很多。比如他写吃的，会在每道菜写感悟，或者写来历，甚至写很哲理的东西，所以每次还没看到菜谱和做法，我就先被他的文字感动的要死。

再来说说他写的菜，工序很简单，看着就觉得马上能上手了，但是想来是花了很多心思的，也必定...

只看了一半就已经不行了,他怎么能那么随便就做出如此美味.好想全部照着做一便,更有开餐馆的欲望.
我是金牛座的,本来就对美食有不可抵挡的诱惑,只怪自己的手太笨,怕做出来糟了食材,但还是想努力尝试.

应霁老师的书唯有半饱迟迟不下手。从澳洲回来后终于有勇气买。全凭澳洲一年的厨房时光。
食材并非是核心。关键是如何搭配。多数是即兴发挥。澳洲龙虾配日本乌冬面。或者说在越南煎饼上放上奶油？或者说柠檬加汽水。
----花样，得益于挖空心思的讨好自己和爱人---- 如同在LIV...

翻开书就看到那个叫欧阳应霁的男人，一头白发，满世界乱跑，胡吃海喝，还胡言乱语，还财源滚滚。
他把这本书取名为半饱，封面上是人家碗筷，每一道菜的首页几乎都是吃了一点又剩了一点的，零乱的餐盘。这个设计一下切中了我的心，或者说，切中了我的胃。 ...

很羡慕那种可以和多年的朋友在厨房里设计美食的生活,半饱的人生,半饱的满足态度或许生活在一个设计师的眼里总是特别不一样,尤其在老香港欧阳眼中,一缕白发飘荡江湖的他,总有着独特的人生观.
书越翻越厚,觉得从里面得到的东西越来越多,就发现人生其实很简单,只要你有"半饱主义..."

喜欢欧阳应霁的漫画。那些个比例奇特的人物挣扎在狭窄的四格空间里的感觉。是世俗的，却又出世的；冷漠的，却又敏感的。那样的欧阳应霁有一种想要冷眼旁观，但却身不由己的另类。完全是冲着这个人买下了这本《半饱》。却不得不说，很失望。
我宁愿他每餐吃速食面，然后介绍...

前几天看欧阳应霁的《半饱：生活高潮之所在》，有一段推荐语这样写道，“一个擅长设计、见闻广博，对生活永远有热力永远有好奇的创作人，如果他恰巧又精于厨艺，你可以想像，他的美食世界必定也精彩万分。他对待厨房不会规规矩矩，每道料理每样食材都有乐趣。”很舒服的阅读体...

最早讀歐陽應霽的《設計私生活》是大學，圖書館里唯一陳列的他的作品，記得當時還做了筆記，抄寫下他書中提及的那些廠牌抑或是物品，上網翻閱資料，瞭解所謂的奢侈，有些名牌之所以經久不衰是有自己存在的價值的，但是也有些有意思的設計不是用來使用而是用來欣賞的。後來自...

昨天晚上有点小失眠，可能因为睡前看了一会欧阳应霁的《半饱》
半饱这个口号很好，欧阳自己说开始因为工作生活的密实压力所迫，工作太忙来不及吃饭只能吃一半，要么就是太累了吃了一半就睡着了，或者是和朋友出去吃一不小心胡吃海喝到太撑马上腹肌就出来了，所以没办法只能半...

[半饱_下载链接1](#)