

玩味简烹



[玩味简烹_下载链接1](#)

著者:林贞标

出版者:九州出版社

出版时间:2018-7

装帧:平装

isbn:9787510869266

如果食物前处理做得好，只需用最简单的方法去烹煮，火候掌控合适，便能表现出真正的美味。

这就是简烹。

林贞标既是一个贪吃好味的食客，也是一个爱茶如命的茶痴。相信一物一味都是自然的馈赠，菜要有菜味，肉该有肉味，有感于一大堆调料下去再来煎炒烹炸一番，却都一个味，因此自建实验厨房，把找得到的食材都用白水煮了吃一遍，用简单烹饪的方式，创造原味健康的简烹菜肴。

《玩味简烹》从简烹的基本理念和方法进行讲解，示范了四十几道菜。这四十几道菜因时因地因人而起，是菜谱，也是故事，也是林贞标对生活的态度。

关于这本书的使用指南：

1 食材：最常吃的东西才是最应该好好做、好好研究的东西，也一定是好东西。

2 调料：带着感情做出来的菜才是好菜。

3 步骤：1、坐下来。2、翻开书。3、看下去。4、去厨房做菜。

5、反复重复以上各步，特别是步骤4。

作者介绍：

林贞标，潮汕人，茶痴，食家。对本土食事、食材有深入的研究与创新。善行，好友。无论饮、食、为人，皆奉自然、真实之旨。

潮菜研究会副会长，国家一级营养师。

创办简烹工作室，用简单烹饪的方式，创造原味健康的菜肴。

出版作品《玩味潮汕》。

新浪微博：@林贞标

目录：推荐序·慢食简烹，是势在必行的美感

自序·每个字，都是我用白水煮了吃出来的

第一部分 简烹的道理

烹小鲜如治大国

所谓好吃，就是一菜一味

连干净都做不到，就不要做厨师了

“按位上菜”是对味道的慎重之心

懂得了“横味”，简烹就有了层次

逛菜市场，是一个好厨师的基本功

肉汤，是一桌家宴的灵魂

简烹海鲜，诀窍全在前处理

清水菜，专治味蕾丧失

葱和蒜，是很麻烦的东西

姜，要怎样用才好味

第二部分 简烹的菜谱，以及故事

有本事炒个芥兰来吃·炒芥兰

只有用吃牛扒的方法才配得上冬瓜·翡翠白玉

把笋做好了，像梨一样甜美·犀非犀，玉非玉

已臻化境煎蘑菇·煎蘑菇
只是为了吃一个西红柿而已·内中有料
为对红薯的理解不同而要闹绝交·灰姑娘和王子的故事
人人都爱胡萝卜·红粉佳人胡萝卜
并没有开水的开水白菜·出水芙蓉
鲜鲜相报何时了·鲍鱼杂菇汤
想念吃素的刘老师·黄金玉米棒
土中土和女朋友·土中土
信手拈来之五蔬乱烹·五蔬乱烹
我真正的本领是料理猪喉头之类·相煎何太急
心，要么很软很软，要么很烂很烂·宅心仁厚（猪心）
这就是我那头猪的一番心血·红红火火
猪肝还是厚切好·肝肝相护
一块用红袍烧的红烧肉·赛老王红烧肉
最好的朋友，要给脸·八戒乐开花猪脸肉
这道菜不如叫做“赏脸”·爆炒腊猪脸
有时候要专心吃肉·咸菜焯肉
为失恋的人做鸡·柏拉图的爱恋
舌吻舌吻，只有舌没有吻·千年之吻
威猛的材料配威猛的茶·银龙穿红袍
鲍片才配得起龙井·龙井鲍片
说一千道一万还是要洗干净·南姜鱼片汤
不去肠的虾，吃起来很恶心·九层白玉托红龙
把自己炖成失恋男人的蛤油·百搭水果蛤油
要泡妞就不能太热情·泡妞（姜汁小鱿鱼）
讨好未来女朋友的老板·蟹蟹有你
蟹的灵魂最好吃·白萝卜丝煮软蟹
海参就要吃QQ的·姜汁海参
一碗有激情的桃胶·冰火桃胶
每天绝交三次的蚝爷·米汤浸蚝
这篇比黄鳝还长·爆炒黄鳝
乖乖给我吃掉你·小青来了
它香还是你香，自己选·干煸塘虱
一道与月亮有关的菜·月亮岛（鱼子酱与锅贴蛋白）
鱼目混珠是很简单的事情·鱼目混珠（芡实拌鱼籽）
又好做又出效果的甜品·夏日情思（番石榴酸奶蛋清，玫瑰）
气质姐最爱的花香豆腐·吃你豆腐
为什么要把豆腐搞得那么土·豆腐的故事
甜腻的芋泥转身就清雅起来·稀里糊涂
一碗白粥尽余欢·白粥
最是简烹销魂物，牛肉丸是也·牛肉丸汤
· · · · · (收起)

[玩味简烹_下载链接1](#)

标签

饮食

美食

美味

生活

人生

潮菜

有趣

想读，一定很精彩！

评论

非常粗俗的用语，作者优越感十足

不是几分钟的快手菜，没有固定的剂量，但确实是一种简烹方式，清爽又出新的烹饪和搭配，可以居家又可以配上合适的餐具变得高大上。行文没有很多美食类书籍的装腔作势，很多实诚处让人忍俊不禁（比如为什么要用这个材料？朋友送的or很便宜），几次说到自己单身希望有个女朋友的口吻也是轻松又不带耍玩感（不知现在是否找到了祝顺利ww）

新日式，有料

首先，这本书不是食谱，无法完全按照书中介绍去厨房烧菜。而是看起来简单却有内涵的一道道菜品的故事，什么由头要做一道什么样的菜来款待什么样的朋友。算是简烹中的创意菜，但是做起来并不简单，从挑选食材，清洗，再到烹饪，每一步都需要用心，但凡用心的东西都不简单。这本书能看到标哥对食物开放的理念，甚至有时候即兴就创出一道菜。

厌烦了天天吃快餐的日子。但是哪有时间去买菜做饭啊，简单到极致的厨房只有油盐酱醋，会怀疑能做出好吃的东西来吗？

认识标哥，直接改变了我的生活方式。标哥把我们身边菜市场小商店就能买到的菜做起来很好吃，而且，并不费功夫——当然，心思不能少花。这样，抽点时间为自己做一餐一人食的饭菜，好好吃饭，终于感觉自己是在好好过日子。

《玩味简烹》我推荐了身边的朋友都去买一本，学学做菜，也是学习一种过日子的态度，大事不堪想，那就为自己做点好吃的。

我从茶开始认识他，这几年他已是名人，但对我们这种慕名直接上楼骚扰他的普通人，也依然亲切平和接待。跟他的茶和菜一样，简单的处理方法和烹调技巧，没有那些花样繁复，最大的尊重只给食物本身，值得致敬。

读完标哥的《玩味简烹》，我家厨房不再孤单

我有個愛好是…裝逼，簡稱愛裝逼哈哈哈哈哈，每每做一件事情，我很希望具備完整的工具或者器材或者各種輔助品，我覺得這樣才能呈現出最完美的作品，才有興趣很認真的去做這件事。這本書，是我一個朋友推薦我看的，一向不喜歡那種密密麻麻很多文字的書，看了這本有圖文搭配，而且篇章簡潔，我才發現……原來書可以是這樣的，菜還能這樣做，當然，前提是對食物及烹飪的理解與熱誠

食物本身的滋味就是自然最好的馈赠，加很多调料掩盖食材本身鲜味，就像十六岁妙龄少女浓妆艳抹忸怩尴尬，是对天然灵气的辜负，大道至简，简约而不简陋，好好食，好好生活，每天都要加油鸭O(∩_∩)O

说起来简单的事情，做起来都很难。

[玩味简烹_下载链接1](#)

书评

我有個愛好是…裝逼，簡稱愛裝逼哈哈哈哈哈，每每做一件事情，我很希望具備完整的工具或者器材或者各種輔助品，我覺得這樣才能呈現出最完美的作品，才有興趣很認真的去做這件事。這本書，是我一個朋友推薦我看的，一向不喜歡那種密密麻麻很多文字的書，看了這本有圖文搭配，而且...

标哥写的书就跟他的个人风格一样,幽默风趣.看他的第一本书《玩味潮汕》至今印象深刻。所以他的新书我更不能错过！简单烹饪又不失食材本真原味，是我对“简烹”的理解！他的新书《玩味简烹》里,内容更详细,也有不少风趣的小段子，还有他自身的亲身体验,所以读此书时一点都不会感...

标哥的厨房、他做出来的菜，和他的人是一样的，青靛白净——偏执地追求干净、非同寻常地追求本真原味——标哥管这个状态叫“简烹”。
说起来简单的事情，做起来都很难。
为了吃一口煎蘑菇，标哥尝试各种煎的时间、用油还是不用油、用什么锅，这些因素不断地排列组合，煎着煎着...

认识作者几年了，从第一本书的出版一直追随至今。一直等待这本《玩味简烹》书的问世，终于买到手，揣着无比激动的心情打开了这本书的第一页，短短的两三个小时就把这本书给看完，但这本书的精髓还是需要花更多的时间细嚼慢咽，里面描述关于作者的亲身体验，每道美食的精挑细选...

自从看标哥的第一本书“玩味潮汕”后就一直意犹未尽，这下出了“玩味简烹”，更是要尽收眼底了，标哥
将他对美食的爱一字一句的表达其中，更是用摄影的镜头补抓到烹饪的时刻，在欢乐中制作出的美食，美食可能也乐呵，玩味简烹手把手的教你如何好好的做饭
，好好的吃饭，这本好...

[玩味简烹_下载链接1](#)