

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)
这就是我这头猪的一番心血 · 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 · 干煸塘鲺
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亵玩感（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造出一道菜。

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，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，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，青靓白净——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](#)