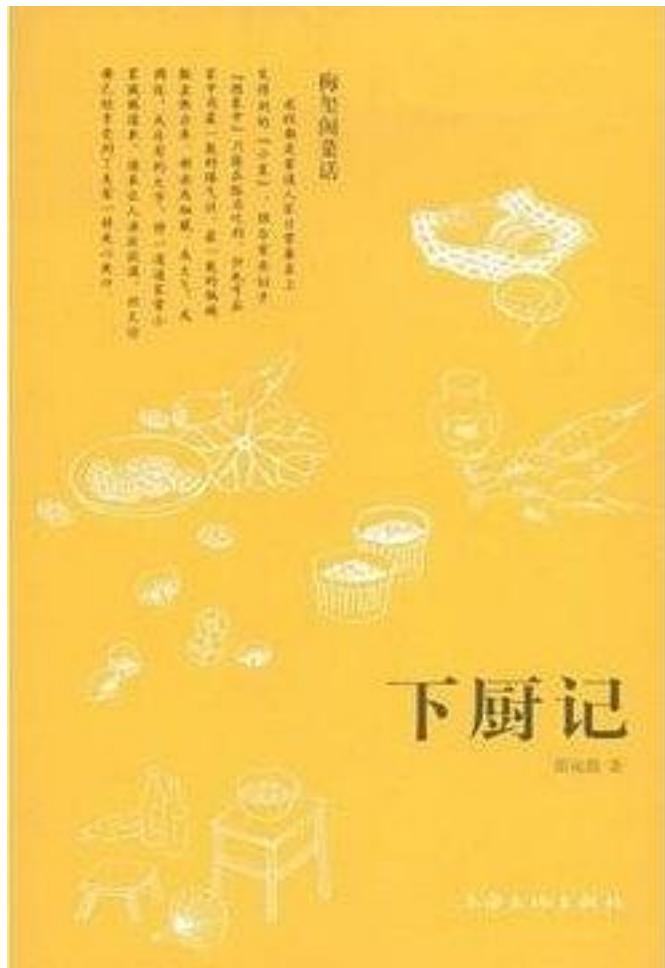


下厨记



[下厨记 下载链接1](#)

著者:邵宛澍

出版者:上海文化出版社

出版时间:200901

装帧:平装

isbn:9787807403074

《下厨记》用随笔形式写的家常“小菜”，可以阅读，可以神往，更可以下厨一试身手，在平常的日子里品尝不一样的滋味。说的都是普通人家日常餐桌上见得到的“小菜”，

偶尔有些似乎"想象中"只能在饭店吃到，但也可在家中用最一般的煤气灶、最一般的锅碗瓢盆做出来。那些或细腻，或大气，或调侃，或朴实的文字，将一道道家常小菜娓娓道来，读来让人垂涎欲滴，但又仿佛已经享受到了美食一样爽心爽口。

作者介绍：

邵宛澍，1971年生于上海，美国圣母大学MBA，现任美国商务部驻东南亚及太平洋地区系统主管，同时也是中国LINUX协会的副理事长。喜欢写作，建了一个网站（www.yuleshow.com），以梅玺阁主的网名，放了些自己的涂鸦。

目录: 无肉不欢腾

葱爆大排
正宗上海炸猪排
糖醋排骨
苏式红烧肉
清炖蟹粉狮子头
小墨鱼大爆
肉饼子炖咸鲞鱼
香菇肉酱
腌笃鲜
咖喱洋山芋炖牛肉
葱爆羊排
甜椒炒童子鸡
人间绝品——香菇蒸鸡
荷叶糯米鸡
日式照烧鸡腿
龙穿凤翼
蜜烤鸡翅
葱油鸡翅
苏式酱鸭
笋干老鸭芋艿煲
冬瓜扁尖鹤鹑汤
茭白炒鸭丝
非常河海鲜
糟溜鱼片
苏式熏鱼
松鼠鳜鱼
清蒸鳜鱼
河鲫鱼塞肉
红烧甩水
毛豆子炒咸鱼
干煎成带鱼
鱼头粉皮砂锅
大闸蟹
食蟹六月间——醉蟹与油酱蟹
海派盐烤蟹
陈皮油爆虾
清炒河虾仁
太湖三白之白米虾
黄金炸虾
干烧明虾
小龙虾

响油鳝糊
生煸蝴蝶片
苏式爆鳝
蒜子鳝筒煲
芹菜花枝卷
炒螺蛳
葱油蛏子
葱油蛤蜊
葱油海蜇头
广式扇贝
蔬食好营养
冷拌马兰头
蝉翼黄瓜
芥菜冬笋
炒青菜的艺术和战术
葱油蚕豆
油焖笋
西芹百合
忆苦思甜——芹菜拌开洋
蚝油西兰花
卷心菜炒榨菜
糖醋虎皮椒
酱爆茄子
茄夹
花菜炒肉片
菠菜线粉炒肉丝
糖醋藕片
毛豆子炒酱瓜
夏日佳品糟毛豆
西瓜皮：一道不花钱的菜
宁波咸“鸡”
豆蛋亦解馋
香炸臭豆腐
海派烤麸
皮蛋榨菜拌豆腐
酿豆腐
素鸡
大煮干丝
咸菜拌百页
香菇厚百页丝
蝉衣包
响铃儿
糖醋虎皮蛋
幼滑水嫩炖蛋汤
似易实难的番茄炒蛋
小吃有滋味
新年新岁吃春卷
重糖猪油八宝饭
猪油黑洋酥汤圆
黄芽菜肉丝年糕
鸡鸭血汤
上海阳春面
上海冷面
竹笋鸡汤面

[上海日式煎饺](#)
[香煎南瓜饼](#)
[迟到的母亲节——上海面饴饼](#)
[爱心蛋炒饭](#)
[糯米塞藕](#)
[旁门不左道](#)
[正宗海派罗宋汤](#)
[牛奶蘑菇鸡茸汤](#)
[上海土豆色拉](#)
[牛奶文蛤番茄盅](#)
[培根芦笋卷](#)
[上海炒酱](#)
[火腿扁尖豆瓣酥](#)
[冷拌绿豆芽鸡丝蛋皮](#)
[海派蚂蚁上树](#)
[平安是福——番茄猪肝汤](#)
[和白切猪肝](#)
[葱油牛百页](#)
[京葱牛筋煲](#)
· · · · · (收起)

[下厨记](#) [下载链接1](#)

[标签](#)

[美食](#)

[饮食](#)

[随笔](#)

[生活](#)

[菜谱](#)

[梅玺阁](#)

[吃](#)

[下厨记](#)

评论

絕知此事要躬行。

失眠的时候读的。邵是真正懂得吃的，而且是个居家下厨派、菜场派。所以读了之后水平会有实际提高。（昨晚读了他写的干烧带鱼之后我终于对带鱼这种物体大彻大悟了）

看來賢妻良母此生無分，只能達到家庭婦女的境界而已。

日常闲话与美食并重

还活着的有品会吃会做的极少数美食作家之一。

我的入门书啊，非常好

上海菜系，不是很符合我的口味。

这个对于我这种不大会做传统菜的人，还蛮有指导意义的……

比较实用，作为网文也还不错，但正儿八经出书，那么老气横秋的指导语气和优越感，自己底子其实也只有限，所以只给三星

看得人食欲大振，蠢蠢欲动，食指大动。不过毕竟是个上海人写的，所以一些回忆啊，菜式啊还是有地域局限性。满满的都是上海菜和上海怎么怎么样，上海人怎么怎么样，叫一个外地人的我看起来还是比较难产生共鸣。写得倒是不错，看起来也诱人，不过自己真心想尝试的，不多。不过刀工和做菜都是刚开始接触皮毛的我，对于这些中高阶段的菜系，自然是还没有尝试的勇气。不过当做一本美味的书看，还是可以的。

不仅讲了怎么做，还传授买菜的窍门呢。

其实是梅玺阁菜话的再版嘛！以为是新书。不过，还是写的很好。

上海人真真会吃

家常菜，好不好吃都是滋味。没有漂亮的图片，也没有煽情的文字。就是我们小时候的回忆。

2009年11月8日 上海季风书园

讲的都是沪菜，涉猎广一点就好了~~

很强烈的地方自豪感

终于知道好吃红烧肉该怎么做了，其他菜谱都可以扔掉了！

饮食艺术的书，装帧一点都不艺术。

打算自己去买一本，可作本帮菜详解来读

[下厨记 下载链接1](#)

书评

作为热爱文字同时酷爱美食的人，一般来说，就是最简单的菜谱也能够读出色香味。而稍稍用心写的文字，不管是调侃戏谑的网络文字还是精心叙事的杂志读本，大多都能让我读得不亦乐乎。偏偏，就有这么一本书，每次拿起来读个三五页，就忍不住想把它扔到窗外。对，就是这本《下…

对吃，我有兴趣，有食量，但是没有什么品位。我最喜欢的一套完结版漫画，就是讲厨师的！也经常看蔡澜的博客，还有许多关于美厨娘的博客——蔡生曾经说，如果他有负面丑闻，那一定就是他从MC出来被人偷拍了。但是我就不会那么计较了，我觉得快餐啊，泡面啊也挺好吃的，自己电饭…

美食书在我心中分这么几种，一种是引经据典型的，一种是实用菜谱型的，但不管哪种型吧，反正写得好的，就是看了以后会让你流口水的。

写这本《下厨记》的邵宛澍，其实就是以前在西祠颇有名气的梅玺阁阁主，对于下厨，绝对是个实战派的行家。这本书的特点是我觉得实用与欣赏都…

前面他不懂一些“为什么”不碍事，想着看做菜的新想法，了解一下上海菜也不错。谁知看到葱油蛏子那篇，实在开眼界了。说伸出触角的蛏子像裹着草席只露出两只脚的死人，最可怕的还在后面”死人不能吃，蛏子却是可以吃的！”“看到这里，我看不下去了，就连以后吃海蛏我也吃不下！…

我也有个苏州好婆——虽然并没有长期一起生活……书里的菜也真的几乎都吃过……于是越读越亲切，越读越怀念。

十分有意思的一本书，不同于一般的菜谱 更多的是关于做菜生活的点滴杂技
吃对于中国人永远是件大事情

而享受于其中的点滴乐趣也只有真正爱上这门艺术的人才能体会 我最喜欢的是
爱心蛋炒饭 那一篇要说蛋炒饭人人都会做，但是水平可就层次不齐了
而能做出美味的还能享受其中烹...

唉。仅因阁主个人不喜韭菜。就说春卷咸馅的正宗是什么黄芽菜和肉。
不要提前缀定语是上海。其实春卷最好的是韭菜和肉。
只要是早春的细韭。韭黄亦可。不知为何最近的宽叶的韭菜都没有辛气了。
以及别的馅料恰皆是作者伪戒的五辛。那么多别的菜里面用到蒜葱。 你说说自己...

这本书上海人看来特别亲切，
尤其祖籍是江浙的，聊得都是些家常味道，家里的外婆妈妈经常在做的菜，看时就仿佛
小电影回放 作者归纳总结的能力很强，在工作上应该也是优势吧
图书馆借阅后，决定买本给妈妈，看看理论和实际究竟是否一致

这菜谱满是字，写得是对上海菜的回忆和做法。
作者是梅玺阁，有时候还见他在新民晚报上写一些小文章。
文章的遗憾就是没有图，或许正因为没有图，才会在闲暇的时候拿来当另类的菜谱来看。
。

耐心看起来，还是内容的一本书。
当然，由于能力的问题，邵先生的文字距离美文还有千万里，诚需追寻着你。

我想为这本书正一下名。
看了很多低分评价的，都是北方人或者是其他地方的。这本书只有江浙沪地区出生长大的人，才能看得感同身受。如果你没接触过这种环境，自然不能很好地理解。
其实地域不同本没有问题，汪曾祺身为一个江苏人也能把地道的北京美食写得很漂亮。
当然啦，前...

[下厨记 下载链接1](#)