

秘食指南

Secret Recipes 秘食指南 美食家、大厨和享乐者们在家吃什么

作者/伊莎贝



一个人在家吃什么，比他当着人吃什么更像他自己。
下厨如上床。想象力永远比那三招两式重要。



[秘食指南_下载链接1](#)

著者:伊莎贝

出版者:中信出版社

出版时间:2009-5-1

装帧:平装

isbn:9787508615097

一个人在家吃什么，比他当着人吃什么更像他自己。
下厨如上床，想象力永远比那三招两式重要。

一个人的食色世界，快节奏都市里的缓慢生活。

舒国治（著名作家、美食家）、娜斯（专栏作家）、沈清（媒体董事总经理）、爰俏（美食作家）、查传倜（金庸之子、高级美食顾问）、叶孝忠（专栏作家、旅行家）、大董（大董烤鸭店创办人、北京名厨）、纪晓华（香港专栏作家、美食节目主持人）、韩良露（著名作家、美食家、占星家）、李文荣（室内设计师）

揭秘作家、名厨、经理人等数十位美食达人的私房好菜和性情人生，开启八卦的最新秘境

美食界逸闻趣事和独家美食一并烹制奉上。

《秘食指南》开启了八卦的最新秘境——别人在家关门吃什么以及怎么吃，其激动人心的程度，完全不亚于他们在床上做什么以及怎么做。

——著名作家、美食家沈宏非

这不是一本简单的菜谱，不是市面上以家庭主妇为主要对象，做出模拟餐厅菜式或家常菜为目的的菜谱。

这本书针对的是饮食品味更高，但比较忙碌的都市人，他们希望能在半小时搞定一顿美味，营养、口味不输于餐厅菜，而且更精致、更健康。

如果你经常性地外食，偶尔在家吃饭的时候，又不知道做什么好，或是你不想花太多的时间在做饭上，厌倦了菜谱上那边一成不变的菜式，又或者你对口味和营养都很挑剔，从不愿委屈自己……那么这本书就是为你而生的。沈宏非、爰俏、娜斯等十来位精通美食的时尚达人为你独家推荐，这是在其他菜谱里绝对不见见到的。

同时，这也是一本关于饮食文化的书，制作精美、闲适，图文结合，富有品味，可以像咖啡书一样，摆在桌前或案头，闲时翻阅，过足眼瘾。

作者介绍:

伊莎贝，前美食杂志主编。美食专栏散见于《新周刊》、《经济观察报》、《金融时报》、中文网。曾出版《私享家》一书。

目录:

[秘食指南 下载链接1](#)

标签

美食

生活

饮食

秘食指南

吃

诗情画意的饮食

伊莎贝

随笔

评论

作者根本不懂吃喝，没看清就买了，看完后发现被骗了。

有几道菜还不错。不过文字劲儿劲儿的，不招人喜欢……

因为照片加了一星

赏味天下，天下赏味

赏味

作为菜谱读很不适用。主要是比较有情调的东西……做菜还是乐趣+慢慢摸索的过程啊

.....

被豆瓣点评误导而去买的一本书。图多字少，28元的价格让人拿到手都肉疼，还好我打的折多。阳江豆豉写成扬江豆豉，所谓美食书出这样的笔误或者勘误或者根本不懂的误实在是让人贻笑大方，更别提那些道听途说、语焉不详的食谱。

就那么回事儿

每个人一辈子吃多少是有定数的，吃一顿少一顿.....

就是每篇都太短

“冰箱其实远比我们想象得更私隐和重要。因为一个人在家吃什么，比他当着人吃什么更像他自己。”书签夹在卤肉饭那篇，改日钻研白饭的最高境界。

不少家常菜。

N久前逛书店就想买了，抵制诱惑，当当果然给力！
闲着的时候可以试试，简单方便，顺便小资一下～～

作者有点小作啊，看着简介去的，内容远不及原本想的有情趣

看看这些爱吃的人们在私下吃什么很有意思

就我个人而言，里面大半的东西是连到底是什么都不知道，而且还是西餐尤其是意面居多。个人能做到的，大概只有方便面的那道，但是出前一丁又没那么容易买到。所以说，我离美食家的距离太远了，就安心当个吃货吧。

豆豉排骨已实践~

果然是美食家，看上去很美。

标榜“让你知道别人在家关门吃什么”的书，但到了关键的制作方法，就常常语焉不详。“偷窥”还可以，“偷师”就不行了。不过好在图多字少，适合做厕所读物，两三篇的功夫，就能收工，不至于坐到腿麻。

反正这种书这类人老会让我觉得ta们未免自恃甚高。。。

[秘食指南 下载链接1](#)

书评

每个热爱生活的女人都有一个梦，为爱人买菜，为自己买书。离开厨房炉火，到书店寻找最流行的烹调创意。在阳台的摇椅上，享受悠闲自在的火候时间。读完村上春树，PETER的橙味三文鱼应该入味了。看完《海角七号》，舒国治的台湾卤肉饭刚好香气四溢。听完阳光明媚的《飞鱼秀...

有人问蔡澜先生，最后一餐会到哪一家餐厅去吃？他的回答是：不去餐厅了，自己在家做，豆芽炒豆卜。在《半饱》中，我们知道，欧阳应霁在家做葱油拌阳春面。在这本《秘食指南》中，美食达人、设计师杨士杰说，在家就不吃啦，当减肥。下馆子吃饭多多少少有社交意味，不可能太随...

今天才新鲜借上手，随便翻了翻！ 如果是她，那肯定值得一读咯！

至今牢牢记得她描述的那款康元提子饼干——被压缩得得很解气的提子饼干！
的确如此！而且这款美味的饼干已经涨价到了9元一包了！！ 读完继续评论！

这本书不适合烹饪基础生看，因为她介绍的美食家、大厨和享乐者们这三种人对于美食的体验。由于熟暗此道，这些人已经跨过按部就班一匙盐两勺油的解释介绍过程了，更多的是讲一种烹饪的感觉和创意。就象介绍一幅画，只说那神来一笔，至于如何素描上色整个过程则忽略了。所以初级...

尝试的做了其中几个菜肴，因为其中对于用料的配比没有很清晰的解释，所以做出来的成品总是有点差强人意。不过总的来说让我们了解了身边那些比我们对美食更有深层理解和接触的人在他平时生活中是怎样对待吃的。

[秘食指南 下载链接1](#)