

民初美食世家江太史传人

江猷珠 编著

1

家饊

新制食单及烹饪技法实录

34则饮食掌故，34道家庭美味

取材全球，融合南北，创制全新食单

溯源传统饮食文化，探寻新式烹饪技法

追求入厨新境界

江太史，本名江孔殷，出生于同治四年，广东南海县人。江家祖上为巨富茶商。江孔殷本人则为逊清翰林，官衔太史。辛亥革命以还，江太史隐居广州祖宅「太史第」，以诗书饮食自娱。江太史本人，更是魏为羊城美食家首席。江家每有新菜推出，各大酒家纷纷跟风，流传至今的名菜有「太史蛇羹」「太史菜茸羹」「龙虎斗」「腊味生菜包」等等。



民初美食世家江太史传人

江献珠 编著

家饊

1

传家菜系列之一

34则饮食掌故，34道家庭美味

取材全球，融合南北，创制全新食单

溯源传统饮食文化，探寻新式烹饪技法

追求入厨新境界



本书中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权
重庆出版社有限责任公司在中国大陆出版发行

图书在版编目 (CIP) 数据

家饌1 /江献珠编著. ——重庆:重庆出版社,
2015. 11

ISBN 978-7-229-10464-1

I. ①家… II. ①江… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第216838号

版贸核渝字(2015)第091号

家饌1

JIA ZHUAN 1

江献珠 编 著

摄 影:梁赞坤

责任编辑:张立武

责任校对:李小君

封面设计:程 晨

版式设计:左源洁



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码:400061 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

自贡兴华印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话:023-61520646

全国新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:9 字数:180千

2016年1月第1版 2016年1月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-229-10464-1

定价:33.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换. 023-61520678

版权所有 侵权必究

前言	1
----	---

畜禽肉类

《食经》原版重见天日	【金银猪脚】	4
“正宗”家饌	【梅菜扣肉】	8
料理美食王	【榨菜炒肉丝】	12
闲话猪肉	【香茅干葱焗猪排】	16
说“吃粥”	【炒粒粒】	20
粗料精做	【猪耳沙拉】	24
贵妃谁数?	【贵妃鸡翅】	28
无“鸡”之谈	【酱爆鸡丁】	32
以煎代炸	【黄榆鸭片】	36
学“问”	【泰味鸭舌】	40

水产

粤菜的“饼”	【鱼肠煎芋饼】	44
过年杂忆	【下巴划水】	48
小鱼文化	【炒咸鱼】	52
美式中菜	【虾龙糊】	56
名厨品德	【XO酱炒带子】	60
一代不如一代	【茄汁煎大虾】	64
旧味难寻	【鱼肉煎瓢三色椒】	68
桃花流水	【火腿蒸鳊鱼】	72

蔬菜

岁末话生菜	【炒腊味松】	76
杂锦菜的随想	【杂锦菌菜】	80
厨娘的今昔	【豆瓣酥】	84
天狗	【黄菌炒玉米】	88
无眠之夜	【三色菜两款】	92
萝卜与茼蒿	【萝卜丝鲮鱼汤】	96
锅塌与锅贴	【鲜菌锅塌豆腐】	100
爱莲说	【鸡肉莲藕饼两吃】	104
前程似锦	【生抽王干烧茭笋】	108

汤羹+小吃

毋“色”毋“相”	【蟹肉鱼肚羹】	112
守门大将军	【鸡茸燕窝羹】	116
与“糖”无缘	【七宝甜汤】	120
越南菜	【越南冻粉卷】	124
“白吃”	【雪菜肉丝焖米粉】	128
小苏打面面观	【笑口枣】	132
柿子丰收	【柿子蛋糕】	136



前言

在饮食杂志上每星期供稿一篇，转眼近六年，常见而合乎健康的食材差不多都已用过，又不愿采用鲍参肚翅等珍贵作料，大有捉襟见肘之虞。

虽然决心要维持家族百年来的优良传统，也不甘舍本逐末去做些四不像的菜式，我仍不免因食材的全球化，沾染了一些洋味儿。我就算顽固，也不能不随波逐流，兼用一些外来的食材，加入一些现代烹调方法去演绎传统的传家菜。

在既定的条件下，一般的菜饌已做得差不多了，我转移到平生在家中吃到精粗俱备的食物。这些菜饌包括我儿时 in 祖父家中吃到的美食、在外国自学的家庭饭菜、教授烹饪知识时的课题、义务为美国抗癌会上门到会的古老宴席大菜和我留港时一日三餐的膳食，只要出自我家厨房，都可算是家饌了。

现今印刷技术突飞猛进，彩色图片已成食谱必备，因此操作步骤与食谱同样重要，在杂志上省略的图片，在本书内都有机会补回，便于读者边看菜谱边操作。附带的短文，多和家庭生活有关，显示家饌的特色。

希望读者喜欢这套小书，多加使用，也请饮食方家，不吝赐正。

江献珠

2009年11月记于香港

前言

1

畜禽肉类

《食经》原版重见天日	【金银猪脚】	4
“正宗”家僕	【梅菜扣肉】	8
料理美食王	【榨菜炒肉丝】	12
闲话猪肉	【香茅干葱焗猪排】	16
说“吃粥”	【炒粒粒】	20
粗料精做	【猪耳沙拉】	24
贵妃谁数?	【贵妃鸡翅】	28
无“鸡”之谈	【酱爆鸡丁】	32
以煎代炸	【黄榆鸭片】	36
学“问”	【泰味鸭舌】	40

水产

粤菜的“饼”	【鱼肠煎芋饼】	44
过年杂忆	【下巴划水】	48
小鱼文化	【炒咸鱼】	52
美式中菜	【虾龙糊】	56
名厨品德	【XO 酱炒带子】	60
一代不如一代	【茄汁煎大虾】	64
旧味难寻	【鱼肉煎瓢三色椒】	68
桃花流水	【火腿蒸鳊鱼】	72

蔬菜

岁末话生菜	【炒腊味松】	76
杂锦菜的随想	【杂锦菌菜】	80
厨娘的今昔	【豆瓣酥】	84
天狗	【黄菌炒玉米】	88
无眠之夜	【三色菜两款】	92
萝卜与茼蒿	【萝卜丝鲫鱼汤】	96
锅塌与锅贴	【鲜菌锅塌豆腐】	100
爱莲说	【鸡肉莲藕饼两吃】	104
前程似锦	【生抽王干烧茭笋】	108

汤羹+小吃

毋“色”毋“相”	【蟹肉鱼肚羹】	112
守门大将军	【鸡茸燕窝羹】	116
与“糖”无缘	【七宝甜汤】	120
越南菜	【越南冻粉卷】	124
“白吃”	【雪菜肉丝焖米粉】	128
小苏打面面观	【笑口枣】	132
柿子丰收	【柿子蛋糕】	136



《食经》原版重见天日



2001年我为纪念先师特级校对陈梦因先生所编撰的一套两册《粤菜溯源系列》出版后不久，中国内地一家出版社的编辑，通过万里机构转寄给我一封书信，表示想在内地将特校老师的《食经》（十卷本）原装出版。

这消息实在使我兴奋莫名。先师生前想将《食经》再版，患癌后往返美国与中国香港地区两次，多方接洽，仍未能获得香港出版界的青睐，竟然郁郁而终。我那两本食谱，不过只挑出我喜爱的菜式，在今天的条件下，按照他的食经烹饪出来，补上食谱，并加上图片而已。

先师在20世纪60年代退休居美，退出香港饮食江湖，在家舞刀弄铲，不时款客以自娱。我们后辈得尝先师好菜及教益，每每思及当日好时光，真的感慨万分！为他编撰食谱，不及聊表思念及谢意于万一。我这份心意，竟然在国内引起出版人对他的赏识，那真是始料不及。但我觉得这事应交由陈家子弟来处理，便将原信寄给先师的长媳吴瑞卿。经过两三年的来往商议，简体版于2008年1月发行。香港商务印书馆不甘后人，率先在2007年11月出版了一套五卷本的《食经》繁体版，由吴瑞卿重新勘误，不再是纸张印刷简陋、排字错漏百出的散册，而是人皆可拿在手上一读再读、韵味深长，但仍是“有经无谱”的真正《食经》。

我接到赠书后，没有当真的惊喜，内容我早已滚瓜烂熟，只有对先师更加怀念。如果他看到我今天，依然谨遵他的教诲，默默耕耘，泉下也应当安心吧。

有一次见到梁玳宁，她说行内竟有人说特级校对不懂烧菜，所写不过是信口开河罢了。这话过火了些，但会食的不一定会煮。像先祖父从未下过厨，但他却被誉为羊城首席美食家，今日留传下来的几道冠以“太史”的名菜，全出自他的意念，而通过厨子精湛的技艺去演绎出来。

其实玳宁每次到旧金山看望她的留学儿子，老师一定在家亲自设宴招待。我屡屡说过，先师不是什么名厨或今日所滥称的“厨神”，只是喜欢在家“拈几味”家常不过的菜馐，与朋友和后辈分甘同味而已。在我和他数十年的交往中，彼此可说是相知极深，是亦父亦师亦友的关系。他长于指导而未必善于示范，刀工欠细，火候控制也未必到家，但他味觉敏锐，故此口味极为挑剔，只要有些瑕疵，都会被她尝出而加以纠正。他头脑灵活，一有什么稀奇古怪的创意，总是指导我来尝试，换句话说，他是导演，我是演员，彼此配合默契，很多精致的“食在广州”黄金年代的传统菜馐便由他策划，而由我来执行。我三番五次真想问他，这么一写五六年，每天一篇的《食经》，资料何来？但辈分攸关，总问不出口。既然《食经》内的烹调道理昭然若揭，就算有经“无谱”，他给予下厨人的指引，确实有如黑暗中的明灯，又何必再问呢？

十卷《食经》内，因作料来源，有些菜式很成问题，时过境迁，部分已不合时宜，读者可以自行挑选试做。如果你能参悟出什么道理而获得成功，那你是“悟道了”！

“金银肘子”是先师喜爱的家馐之一，作料本来平平无奇，只有猪肘子和火腿，但经他精心挑选的火腿肘子，是美国弗吉尼亚州下面的一个镇所产，用来做这道菜，香味和鲜美远胜今日的任何一种国产。在香港做这款菜，作料不理想，难免失色；先师若在世，吃到我这道菜，不评得落花流水才怪哩！



金银猪脚

准备时间：2~3小时

吴瑞卿特意到九龙城的南货店买来她认为不错的火腿脚，适我又有一袋猪脚尖(肉行内称猪蹄子)，一金一银，正是好搭档，恰逢《食经》重现江湖之喜，按着特级校对的“金银”式，做了这道金银猪脚以为贺。很可惜现时坊间的火腿多数咸而不香，鲜味更欠佳，而我还自作主张，嫌猪脚尖过于苍白，又下了些许老抽，更影响了卖相，真是大煞风景！

准备

1 火腿脚在开水内中大火煮10分钟，移出以冷水冲至凉透①，以刷子将皮上附着之残渍擦干净②，挑出骨髓③。



2 猪脚尖改去趾甲，拔去可见细毛，氽水后以冷水冲至凉透④。



提示

1茶匙大约为5毫升，后同；
1汤匙大约为15毫升，后同；
1杯约为240毫升，后同。

火腿脚煮法

1 火腿脚放在容量为3升的锅里，加水浸过面约1厘米①，大火烧开后改为中火，不加盖煮30分钟，夹出至蔬菜篮内②，以冷水冲透后浸在冷水内，火腿脚汤留用，滤去肉渣。



2 把火腿脚放回汤锅内，中火煮30分钟后，如上法冲冷。

猪脚煮法

猪脚尖放入另一较大的锅内①，加水漫过切块的猪脚尖，大火烧开后改为中火，加盖煮30分钟，移出以水冲至凉②，放回汤锅内，大火煮10分钟，再次冲冷至凉，如是再多煮一次，再冲冷一次，留用。



焖法

1 猪脚尖汤和火腿脚汤去掉浮油，加火腿脚和汤在有猪脚尖和汤的锅内①，下白糖、绍酒②，盖上锅盖煮至筷子能插入为度③。



2 继续煮至汁液收干为1/2杯④，试味，如觉色泽过淡，可酌加老抽1茶匙(随意)，试味后上盘供食。





“正宗”家饌



一说客家菜，自然会想到盐焗鸡、梅菜扣肉和酿豆腐。现在想吃正宗盐焗鸡，要预订，就算三四十年前，正当东江菜流行之时，店子里现叫现卖的盐焗鸡，也只不过是简化版的盐水浸鸡而已。而用传统方法，炒盐焗鸡的版本，费时费工，怪不得要特别预订。但梅菜扣肉便不同了，因为店家可以大批预制，上菜时翻热，所以至今仍流行不衰。至于酿豆腐，那就简单得多了。

如果读者有上网的习惯，一查便可搜到数以百计的梅菜扣肉食谱，而食谱之为物，绝不是金科玉律，更不是一家之言，只能作为参考，各家各法，谁敢夸称“正宗”？但要烹制一道脍炙人口的东江菜，不能离经叛道，总得像个样。若从开始至完成，步骤不少，要登出全部图片，恐篇幅不足，某些操作需作很多解释的，特以文字作为补述。

选肉——现时购五花肉十分困难，多是肥少瘦多，而瘦的尤其又干又硬，要选五花腩中部之一长块约800克(或多些)，但不宜用皮上有乳头过韧的部分。

煮肉——煮肉时下些姜葱酒，可去除猪肉的臊味。

煎或炸肉——是全部过程中最难处理的步骤。虽然煎或炸前已用毛巾将肉尽量吸干，但肉本身仍含有水分，遇热时水分汇入油中，不能相容，引起热油四溅，如不及早防范，很容易被热油灼伤，致生意外。比较稳当的是用煎法，一来省油，二来降低受灼风险。现代厨房尽管装有抽油烟机，煎时仍不能掉以轻心，最好拿着锅盖护身挡油。

猪肉去腻——五花肉煎或炸好后要经过一道去腻的步骤，一般的做法是先用热水冲洗干净，再用厨纸吸干油分，但先师特级校对有一妙方，把肉放在浓普洱茶内大火煮一会儿，除上色外，一部分油脂会浮上水面，是很有效率的去油腻妙方。

选盛器——做“扣”的菜式，盛肉的碗要与肉的分量配合，盛器太大，肉码在碗内经炖软后会缩水，倒扣时便塌下不成形，最好是肉与碗之间少留空隙，肉才能稳固地扣出。方形碗扣肉到方形菜盘上；砵头或圆碗则要扣至圆形菜盘上，以求形状吻合。

选购梅菜——香港出产的梅菜王，胜在干净，而且芯多菜少，稍浸软洗净便可用。梅菜先在锅内烘干，加油和蒜茸爆炒，下白糖、生抽和盐，再加煮肉汤两汤匙，扣肉蒸后便会显得湿润而有光泽。

填碗——填肉和梅菜入碗时要将空隙填满压实，方能顺利将肉扣出，蒸至最后半小时将铝箔揭去，让蒸气掉到梅菜上，制造较多的汁液。

花了这番唇舌，仍得按部就班，是否“正宗”？不敢说，又是否愿意下这等功夫，悉听尊便。



梅菜扣肉

准备时间：20分钟 煮肉及去腻时间：45分钟 蒸肉时间：2小时

材料

五花猪肉 800克
小葱 1根，打结
姜 1块，拍扁
绍酒 1汤匙
老抽 2茶匙
油 2汤匙+2茶匙
普洱茶叶 2汤匙
梅菜 200克
蒜茸 1汤匙
盐 1茶匙
白糖 1茶匙
生抽 1汤匙
煮肉汤 1/2杯

芡汁料

煮肉汤 1/2杯
老抽 1茶匙
头抽 1汤匙
麻油 2茶匙
生粉 1/2汤匙

在东江菜馆点叫梅菜扣肉，比家制的油厚得多，吃下去虽然丰腴甘香，可是免不了担心“三高”，像犯了弥天大罪。如果你能亲手烹煮，会吃得更安心，只要看到普洱茶面的一层油，你定然多吃一两块。

准备

1 小锅内加入葱结、姜块和绍酒，加水至半满，置大火上，烧至水开，放下五花肉①，继续烧水至再开，改为中小火，加盖煮约30分钟或至七成熟，移出，留煮肉汤作调料。



2 冷水冲净肉块，以洁净毛巾尽量吸干水分，在肉皮上均匀刷上老抽②。



3 将不粘锅放在中火上，锅红时下油2汤匙，放下五花肉，皮朝下，改为中小火，慢慢煎至肉皮上色③。



4 在中锅里加水至半满，大火烧开后，撒下普洱茶叶④，煮至茶浓，放入煎好的五花肉，继续大火，便见有泡沫及油浮在茶面上⑤，将肉翻身至侧面，煮约5分钟，再翻至另一侧面，也煮5分钟，最后将肉皮翻上⑥，前后共煮15分钟至四面均匀着色。移出以水冲冷⑦。



- 5 立即将梅菜在水下洗净，稍浸水，挤干，切小粒⑧。置锅在中火上，先烘干梅菜，再下油2茶匙，炒匀后下蒜茸同炒⑨，继续放盐、白糖和生抽，加入煮肉汤，烧开后铲出。



成形法

- 1 改齐五花肉成“一”字长方形，肉皮向下，从短的一方起切片，约1.2厘米厚①，整齐地码在方碗(或圆碗)内②，将多余肉块填在中间，加入梅菜，将四角(或四周)填满，不能有空隙，并将余下的梅菜铺在肉面，压平③。



- 2 取一块铝箔，修成碗形，每边比方碗口大3厘米，盖在碗上④。



蒸法

- 1 将蒸架放在大锅里，上放整碗扣肉，加水及方碗之铝箔下①，加盖，大火蒸1.5小时，揭去铝箔，加盖多蒸30分钟，加水烧至半干时便需加入开水补充。



- 2 将扣肉端出蒸锅，以平碟盖紧碗面，滗方碗中汁液入另一碗内②，再加入芡汁料拌匀，待用。

倒扣法

- 将菜碗盖在蒸碗上，一手托小碗，一手按紧大碗，迅速一翻，梅菜肉便扣到大碗内①，露出梅菜。在小锅内煮好欠汁，从肉面淋下，小心用刀稍挑开每片肉，让芡汁流到肉缝内，趁热供食。





料理美食王

