



談中國料理

烹飪的藝術與樂趣

中華民國七十七年一月出版

版權所有



不准翻印

售價100元

(如有破損或缺頁請寄回調換)

談中國料理

著者：丁秀山

發行人：蔡森明

出版者：大展出版社有限公司

臺北市北投區致遠一路二段十二巷一號

電話：(〇二) 八三四六〇三—
八三四六〇三三

郵政劃撥：〇一六六九五五——一

登記證：局版臺業字第二一七一號

承印者：國順圖書印刷公司

板橋市中正路二一六巷二弄十三號

電話：九六七七二—二六

法律顧問：劉鈞男律師

臺北市衡陽路六號七樓之五
電話：(〇二) 三六一九〇八〇

▲經銷處：全省各大書局



談 中國料理

丁 秀 山 著

家庭／生活

30

序 文

曾經參加一位教師朋友的婚禮，身為新郎的他，在典禮結束後，搖身一變成爲廚師，宴會上的每道菜都由他親自掌廚。還有一次，請一位闊別十多年的朋友吃晚飯，是陪客的他又下廚去大展身手。幾年前我回國，他邀請我到他家。結果陪我聊天的是他太太，這位仁兄又在廚房裏奮鬥。當天的菜共有十一道之多。

中國男性擅於作菜的人不少。我因為是獨子，而且母親身體孱弱，所以從小便經常在她身邊當助手。唸書時家離學校較遠，因此都到叔父經營的餐館吃中飯。在耳濡目染下，小學四年級時，便能做好一條魚的準備工作及餃子皮。在這種環境下，自然而然的對於料理，俱備了許多知識及技術。到日本後，一方面在朋友的餐廳打工，一方面又以烹飪專家的身份，開班教授中國料理。

烹飪是種藝術，也是門學問。不僅作料理、品嚐料理有其樂趣，談料理更是有趣。在餐桌上談「吃」，不僅能增加知識，更懂得如何品味，還能製造餐桌的氣氛。這本書若能擺在每個家庭的廚房裏，帶來餐桌上的話題，成爲主婦福音的話，本人實在深感榮幸。

目 錄

序 文

第一章 談 義 篇

一、烹飪百科

吃館子.....一二

地方菜.....一四

庖丁.....一七

以人名命名的菜.....一八

中國醃菜.....二四

數字爲名的菜.....二六

醫食同源.....三一

吃中國菜的禮節.....三四

年菜.....三六

二、烹飪精解

餃子與大蒜.....四三

皮蛋與鹹蛋……………四四

與衆不同的皮蛋……………四七

令人垂涎的涼拌海蜇皮……………四九

鱘的料理法……………五一

河豚的料理法……………五三

稀珍野味……………五四

鍋巴的料理法……………五六

三、烹飪故事

新娘與烤豬……………五八

東坡肉……………五九

八寶菜的故事……………六三

麻婆豆腐……………六四

由混沌到餛飩……………六六

化子雞……………六七

無錫名菜——紅燒排骨……………六九

四、烹飪精髓

五、烹飪秘話

海參·····	七二
楊貴妃與荔枝·····	七四
秋之美味「紅燒栗子雞」·····	七七
蔬菜之王·····	七九
營養豐富的銀杏果·····	八一
駐顏的燕窩·····	八三
滋養強壯的魚翅·····	八五
起陽草·····	八七
菊花煮螃蟹肥·····	九〇
狗肉·····	九二
出外不食枸杞·····	九四
鰻魚·····	九六
蛇肉·····	九七
蓮藕（強身妙物）·····	九八
治陽萎的蝦·····	一〇〇

六、烹飪奇談

長生不老的銀耳……………一〇二

熊掌……………一〇四

鴨掌……………一〇五

蒙古烤肉……………一〇六

猴腦……………一〇八

現代式的滿漢全席……………一〇九

佛跳牆……………一一一

錯誤的菜名……………一一三

七、烹飪雜學

談酒……………一一五

談茶……………一一七

涮羊肉……………一二〇

素食……………一二一

拉麪……………一二五

五香、五味、八珍……………一二七

第二章 實踐・入門篇

一、烹飪入門

烹飪與吉祥話……………二二九

中國料理的器皿……………一三四

調味料……………一三七

特殊材料……………一三九

材料的選擇法……………一四六

切法要領……………一四七

湯的秘密……………一四九

蒸、炒、炸、溜、煎……………一五〇

二、烹飪實習

炒飯……………一五四

炒豬肝……………一五六

全家福……………一五八

咕咾肉……………一五九

炒麵	一六一
芙蓉蟹	一六二
乾炸雞塊	一六四
拔絲甘薯	一六五
刀拍黃瓜	一六六
中國粥	一六八

第一章
談義
篇

一、烹飪百科

吃館子

中國人喚「到餐廳吃飯」，叫「吃館子」，直譯便成了「吃掉餐廳」的意思。其實，說價格的也沒那麼大的味口，只不過是想到餐廳，請那些竈上神廚，使出看家本領，做些美味的菜，也好大快朵頤一番罷了！中國自古便有「民以食爲天」的說法，這話一點不假，五千年來，中國人對於吃的「文化」真可謂不遺餘力，煞費苦心。就拿每天的三餐飯來說，幾乎花掉主婦們大半的閒暇時間。當然，若是家中有客人來造訪，家庭主婦更有得忙了。由於重視「食」，使得中國菜非常發達，在世界上也聞名遐邇，占有極重要的地位。

中國人不忌葷素，什麼都可以上桌，曾有做中國菜的師傅調侃說：除了天上飛的飛機，和地上跑的汽車外，沒有一樣不能下廚的。當然四隻脚的桌子和二隻脚的人類，自然也不包括在內，除此以外，都能成爲烹飪材料，做爲祭五臟廟的犧牲品。

世界上的一切物質，大略可區分爲礦物、植物、動物，現在除礦物尚未被食用外，所有的動植物，除卻含毒的部分，都成爲桌上的佳餚了。也許有人心想，光看那些屍體慘相，也該會難以

下嚙吧！偏偏中國菜在這方面更加獨到，總是能使饕餮之徒，因看不見原本的形狀，而津津有味。的品嚐著。

中國人所謂的料理，「料」便是指材料，「理」則是調理，即是將材料加以調理，而成為一道道菜，故有人評論道：日本菜有「料」而無「理」，這就是說：日本菜在材料的調配方面非常豐富，但是不太重視烹調，以「生食」的菜居多；而西餐正好相反，有「理」而無「料」，對於烹調方面極為重視，但材料的調配便不太講究，惟獨只有中國菜，有「理」亦有「料」。就拿豆腐來說吧！日本人做豆腐的方法，不外是燙豆腐，或涼拌豆腐，否則便是所謂的「冰豆腐」（將冰放在豆腐下面，使豆腐吃起來沁涼滑溜），其他似乎便沒有什麼花樣可變了。反視中國菜，光就豆腐，便可做出七十九種不同式樣，由此可見中國菜烹調種類之多，真可令人瞠目結舌，歎為觀止啊！不僅如此，據說做明蝦的方法起碼有一百五十種以上，而雞肉更可做出三百種不同的菜色。這些烹調的技巧，也正是中國菜獨到的地方。

日本菜由於材料豐富，所以可說是視覺上的一大享受，而西餐因加了許多調味品，是屬於嗅覺的享受。中國菜，則可用「口」去品嚐，這並不是說中國菜忽略「色」「香」，而是中國菜實在是太美味了，令人讚不絕口。

中國菜注重火候，當然也有涼拌的菜，或因地區的不同，亦有生食的情形，但大多數的菜都需要用「火」去烹煮，而且對於火候的控制，更是一門大學問。因材料的不同，而有烈火、溫火

的不同烹調方式，就拿煮飯為例，不同的火候所煮出來的飯，會有迥然不同的風味。

日本人常說：「師傅一把刀，便可走遍天下。」這話的意思是，日本菜的師傅只要帶著一把菜刀，無論到什麼地方都會有飯吃的，但做中國菜的師傅可沒這麼便利，若僅帶著一把菜刀，恐怕寸步難行，因為他忘了最重要的鍋子了。由於日本菜生吃的居多，所以只要看師傅的刀上功夫，便可以決定這道菜的優劣，因此在日本稱大司傳為「板場」、「板前」。但是做中國菜的師傅，因為需要烹調，所以一把菜刀是不夠的，另外還得用鍋子。

材料經由火加熱後，胃的負擔就減輕了，而消化系統的運轉，也將更加順暢。

中國菜的另一個特徵是重視油及勾芡，以及菜完成以後所滴的「麻油」，勾芡不僅能防止養分流失，同時因含有豐富的消化酵素，可使胃中的肉和油順利的消化，不致於停滯在胃內，造成消化不良的情形，另外麻油內因富含亞麻仁酸及維他命E，可促進新陳代謝，消除體內的膽固醇。

地方菜

由於地方、人種、習慣……等等的差異，因此各個國家做菜的方法也不盡相同，在中國，更因為土地廣大，而且各地環境、氣候、風俗等特殊異，很自然的便產生各具特色的地方菜。這些菜大致可分為北方菜，以及南方的廣東菜、潮州菜，東方的上海菜，西方的山西菜，沿海地區的福

建菜，及內陸別具一格的四川菜。另外還有譚家菜，回教的清真菜，佛教的素食等等。在日本的中國菜館中常見的菜單，大多以北方菜、廣東菜、四川菜，及上海菜四大系統為主幹。現在我們便以這四種菜為例，介紹一下中國地方菜的特色吧！

北方菜又稱「北平菜」，原是山東省的菜式，後傳到北平，因歷代君王多建都於此，所以為宮廷御膳房採用，再經過調配，因此成為中國菜中最高尚，且最富於變化的名菜，其中代表北平菜的「滿漢全席」（兼具了「滿州」式的烹調風味，以及「漢族」的烹調技巧），是最豪華且風味獨特的北方佳餚。

中國北部因氣候嚴寒，自然需要吃較油膩，具有高热量的菜，因此在烹調時，便特別留意，使它吃起來不會有油膩感，換言之，便是使看似油膩，而吃在嘴裏卻相當清爽可口，這就是北方菜的最大特色。另外，華北地區與華南地區的不同點，便是在北方「糖」為貴重品，不易得到，所以調味時，主要是以鹽和醬油為主。並且，華北的主食為小麥而不是米，所以麵食非常發達，「餃子」、「包子」都是華北的特產。

廣東因位於亞熱帶，所以山珍海味特別豐富，因此廣東菜裏越是高級，便越稀奇古怪。像蛇、鳥、山貓、狗……等等，都是烹調的對象，在廣東常可以看見店舖兩旁的櫥櫃擺著各種蛇，甚至有些還以剝去一半蛇皮的蛇為門簾，陳列在店舖門口。

廣東地區由於很早便與外國來往，連菜式都顯得多采多姿，而富於變化。日本人由於不太愛