

吃的藝術

劉枋 著



萬卷文庫 ②

吃
的
藝
術

劉
枋
著

吃的藝術

萬卷文庫㊸

著者：劉枋
封面設計：李錫奇
出版者：姚宜英
發行所：大地出版社

臺北市瑞安街23巷12號

郵撥帳號：0019252~9

電話：7033862·7074464

印刷者：淵明印刷有限公司

永和市成功路1段43巷5號

電話：9287145

美國經銷處：Mrs. Kathy Yang

P. O. BOX 90271

L. A. CA 90009 U. S. A.

初版：中華民國六十四年十二月

五版：中華民國七十六年二月

定價：平裝65元 精裝95元

有版權
勿翻印：新聞局出版登記證：局版臺業字第3279號

· 本書如有破損或裝訂錯誤請寄回本社掉換 ·

F 8809 / 64 (中 3 - 13 / 204)

吃的藝術 (萬卷文庫 82)

第 5 版

BC000840

自序
劉枋要求您，請先看序

我做人的原則：不說謊，不吹牛。因此，當這本「印刷精美」的書呈獻於讀者之前時，我必須坦白的說明，這不是我的新作。由書中每篇文字的長短相若，明眼人一定會看得出這是報章副頁之上的所謂「專欄」也者。我不是個烹飪名家，很多人都認爲我安排我們的方塊字兒，或可成篇成章，而操持鼎彝尙有一手，則實未足置信。可是，說老實話，我自以爲對於「吃」，比對於「寫」，確實更有心得，原因是我好吃，而並不熱愛寫作。這也就是爲什麼我敢於大言不慚的侈談「吃的藝術」了。

至於我怎樣一篇一篇的寫出這些短章，張明大姐曾經代我寫過說明，她的文章比我好，我抄她的文章如下：

「從卅八年開始，一直到今天，將近二十年的日子裏，我這個不太「主婦型」的人，竟與家

庭刊物結了不解緣，所以經常對婦女或家庭一類的雜誌，都比較注意。七八年前，一個偶然的機會裏，我和劉枋閒談，說到中華婦女月刊上有一個署名趙俠碧所寫的「灶前閒話」，那些有關於烹調的文章，不僅是毫無一般所謂的「譜」氣，而且文字美，傳味（我說傳味，是因為她寫的是如何做菜，如何調味，寫得傳神，真有傳味的效果。）極獲我心。我並且說，可惜我的家庭版面太小，否則我一定要找她來個專欄，劉枋沒有表示什麼，只對我一笑。

其後，就在五十五年夏季，我主編的新生報家庭生活版，突然增版，這時，我不免又想到那位趙女士，於是我商於劉枋，想請她為我拉一次稿，替我寫個食事的專欄，她笑笑說可以。到這時，我才知道趙俠碧者，就是劉枋。

談吃的稿到了我的手上，想不到署名的不是趙俠碧，而是柳綠蔭（這是劉枋另一筆名）。劉枋一向有「多面」的寫作才能，可是寫食譜一類的文章，而且寫得如此好，真是在我意料之外。

「談吃」每週一篇，陸續在家庭生活刊出，有一天，名作家又是新生報副社長的姚朋先生問我，「談吃」是誰寫的？值得一看。我告訴他是劉枋的手筆，他未免大加讚賞。

許多寫文章的人，對於寫家庭版的文字，都不大起勁，似乎覺得那不是真正寫文章，所以要寫做菜燒飯，就覺得更不足以稱為文章了，其實，寫大文章或是小文章所表達的內容有不同，但文章的基礎則是一樣的。劉枋的文筆向以流暢生動見長，而且用辭用句，又有一種熟極而流的功

力。談吃，似乎可以用不着太費周章找辭彙鑲典故，反正綠的青菜紅的蘿蔔配上麻油醬油醋就是了，可是不然，劉枋寫得另有一番情緻，說得通俗一點，她寫得很有「學問」，所以既有欣賞文章的價值，更有美味的傳神，真可謂一篇文章真成了一盤色香味俱佳的菜，大有令人饑涎欲滴之概。」

張明大姐說我寫得很「學問」，此學問者亦即「藝術」也。本書中前面的七十餘篇是新生報家庭版中的「談吃」，後面附錄十題，就是趙俠碧的「灶前閒話」，爲了「敝帚」之惜，我未肯去蕪存精，一古腦兒都收在這本集子裏。

大地出版社的出品一直都是封面精美，印刷考究，我的拙作經姚宜瑛的一番化粧打扮，然後推出於讀者之前，想必不太寒儉，於是我也自以爲這是本可「賞」（不敢說讀）之書了。

作者·六四、八、一

• 錄 目 •

自序	一
關於吃蛋	一
豆腐的故事	六
元宵裏的丸子	十一
豬八戒	十五
膾下厭細	十八
烟燻	二二
烤——火燎	二三
關於「鴨」	二六

目 錄

珍重一隻鷄	一九
鍋燒與鍋塌	三一
高麗·拔絲	三三
菊花鍋與涮羊肉	三五
沙茶·毛肚·鷄素燒	三七
蝦的吃法	三九
好吃莫如餃子	四三
再談餃子餡	四五
滷菜的祕訣	四八

• 術藝的吃 •

酥鍋子	五〇	干貝—江瑤柱	九〇
酥肉和酥鷄	五二	鮑魚之肆	九三
天下第一菜和砂鍋	五五	有鮑的菜	九六
活魚三吃	五七	凍子	一〇一
所欲者魚	六〇	涼拌	一〇六
八寶飯	六三	素涼拌	一〇九
年年菜	六五	油炸與軟炸	一一二
大吉大利	六八	酒席的今昔	一一五
打掃殘肴剩菜	七〇	冷盤的商榷	一二〇
春餅及其他	七三	關於熱炒	一二三
餡兒餅和一窩絲	七六	燴碗改良	一二八
燕窩種種	七八	所謂大菜	一三一
且說魚翅	八一	梅花宴	一三四
小老鼠—海參	八四	十全十美	一三六
海參與海茄子	八七	事事如意	一三九

• 錄 目 •

中國菜	一四二	藕——蓮菜	一六八
西菜中吃	一四四	捲心菜與菜花	一八九
談自助餐	一四七	最後之青菜	一九二
中秋談餅	一五〇	吃蛋種種	一九五
好吃最是家常飯	一五三	燒鷄之戀	一九九
四季豆	一五六	鴨的悲劇	二〇三
豇豆·扁豆·毛豆	一五九	年年慶有魚——餘	二〇七
豆中雙鮮	一六二	大塊文章	二一一
冬瓜·絲瓜·老窩瓜	一六五	桃花流水對蝦肥	二二五
冬天的禮物——大白菜	一六八	青菜豆腐保平安	二二九
如意菜——黃豆芽	一七一	瓜的世界	二三三
掐菜——銀芽	一七四	點心與甜菜	二二七
大蘿蔔	一七七	冷凍與涼拌	二三〇
黃瓜茄子	一八〇		
茄子之章	一八三		

關於吃蛋

• 蛋吃於關 •

大家都知道的，人體所需的營養素，最主要的是蛋白質。

大家也都知道，我們每天所吃的鷄鴨魚肉，各種豆穀，都包含着或多或少，或「完全的」或「不完全的」蛋白質，攝取蛋白質，並不一定非自「蛋」不可。

但是，吃蛋是最直接了當的攝取蛋白質的途徑，却無可置疑。

根據「高蛋白，低卡熱」是減肥食譜的秘訣，有人採用一天吃三個白煮蛋，此外只飲不加糖不加奶的咖啡或紅茶，隨意的吃些水果，每週可減輕三磅，而健康無損，精神煥發依然。

而且，蛋類在烹煮之前，不必仔細洗濯，費時割切，最是乾淨省事，同時又煎炒烹煮蒸無所

• 1 •

不宜。

所以，我說蛋不僅是人類恩物，更是主持灶下工作的主婦的恩物。

對此恩物，若只一切「率由舊章」，馬馬虎虎的吃吃算了，實在未免辜負於它，爲此，我願不惜筆墨，寫出有關吃蛋的種切。

老一輩的人相信「生雞蛋最滋補」，晨起把蛋放在洗面盆的溫熱水中，等洗好了臉把微溫的生蛋敲個小洞，一吸而盡，算作早點，是最原始的吃法。冰糖荷包嫩蛋，白糖麻油開水沖蛋花，則一脈相承而來。這在消化力強，吸收良好的人，其營養價值當然極佳，但也有人不喜如此。

白煮蛋常見於西人早餐桌上，我們則只有產婦才把它當作主要食品。煎荷包蛋放上兩片火腿，在我們稱作西式早點，炒蛋才算餐桌上的「菜」。

炒蛋可以說最簡單不過，可是仔細講究，也還有很多花樣，很多技巧。

清炒蛋能炒成鬆鬆的圓餅乙個，嫩而不乾，色黃味香，是最佳技術，主要的要火大油多，鏟炒恰當。

蕃茄炒蛋若把蕃茄切丁先加蛋打攪，然後入鍋，則以炒成嫩嫩的稠糊狀較適口，若先把蛋炒成塊，再加入去子去皮的蕃茄塊，則色調極美。

韭菜炒蛋，香椿炒蛋都是北方人的鄉土吃法，蘿蔔干炒蛋，大頭菜炒蛋，廣東人和本省人都視為配飯佳肴。但這必須把配料斬為細末，打勻下鍋，炒時火候略久，才鹹香下飯，若炒成蛋歸蛋，菜乾歸菜乾，各自為政，就完全不是意思了。

湖南人吃什麼都離不了大蒜辣椒，炒蛋亦然。把青青的蒜葉，紅紅的辣椒都加以細切和入蛋中，油不必多，火候略久而不必烈，翻鏟炒成香辣的「蛋鬆」，也是另有風味的吃法。

四川人動輒魚香，炒蛋也不例外，蛋先入鍋炒成塊，加入切好的蔥薑辣椒碎末，再潑上適量的醬油醋糖，便告成功。

只是炒蛋，上列種種，並未完盡，其他吃蛋，容續篇再談。

二

「吃在中國」，我們真是可以當之無愧。只是一個炒蛋，在我這既非烹飪專家，又非庖中名廚的人就記憶所及，隨便數來，在上期「關於吃蛋」裏已寫了十餘種花樣之多而言猶未盡，現在還得接着再談。

屬於炒蛋範疇的還有：

蟹黃蛋。這是以薑醋作主要配料，炒之前，蛋不加以打和，入鍋後，略加翻鏟，使蛋白蛋黃

分別凝結，即刻澆上薑醋，使樣子猶如炒蟹粉，味亦亂真。爲求其更像蟹黃，可以加入鹹蛋黃，但其蛋白必須捨棄，否則含鹹性的蛋白遇醋，便味苦難入口了。

溜黃菜。是以大量的豬油炒純蛋黃，訣竅在蛋白必須瀝盡，蛋黃在打和時加適量水（高湯更佳），鍋中重油大火，蛋黃傾入，略加翻炒見凝爲濃糊，即刻離火，再稍翻炒即成。其味濃膩可口，但不能多吃。烤鴨三吃時的這道菜，以鴨油代豬油更鮮美，若以素油炒之，則遜色殊多。炒時攪一點鮮嫩豌豆粒，或斬碎的荸薺丁，盛盤後撒點鮮紅的火腿屑，色味均增。

芙蓉鷄片，其實可以無鷄，只是純蛋白加點太白粉打勻後，在鍋中攤炒成片，略加蔥蒜等調味即成，這也是要用豬油的，若素油炒，其色便難純白。當然在蛋白中和以打爛的鷄茸才名副其實，或以豬裏脊肉茸代之亦無不可。

蒸蛋花色較炒蛋略少。把蛋打和，加適量水，入鍋蒸成一碗嫩嫩蛋羹，家常吃只澆上點醬油已很適口，若用以享客，蒸蛋的碗選美觀點的，蛋羹只佔碗的一半，上面澆上海參、肚片、肉片等濃湯，色味均美。山西餐廳就有這樣一個菜用以入席。

蛋白加鷄茸蒸成羹，上面加純鷄湯配鮮豈苗，是名貴的「豈苗鷄糕」。

蛋白加刮細的豬肝泥蒸成羹，是川菜珍品「豬肝糕」，應都屬於蒸蛋。

蛋打和而不加水，蒸成豆腐狀，再切塊，加肉末蔥薑，麻辣等照麻辣豆腐方法炒之比豆腐鮮

嫩。

蒸好的蛋糕切骨牌塊，沾上蛋汁入油鍋煎炸後，再加醬油，酒醋、糖鹽等略煮，名之曰「滴餡酪」。

煮蛋也許有人認為除了偷蛋、茶葉蛋之外不可能另有花頭，其實事在人為，略用心思，便有不同。

把白煮蛋橫切成片，沾點稀稀麵糊，入油鍋炸成金黃小圓餅，沾花椒鹽吃，是秦淮歌女會以待客的「金錢蛋」。

把蛋敲小孔，傾出黃白，打和加鹽，裝入原蛋殼，以紙封其口，排列鍋中再煮，熟了便成「混沌蛋」。

用前法攪入肉末、蝦米香菇等，煮成的則是「和合蛋」。

先塞一團小肉丸入蛋殼，再灌回蛋白，用力搖之，煮成了是「肉心蛋」。

最妙的還有把十多個蛋灌入一個豬尿泡中，紮緊其口，垂入井中，過夜取出煮熟，就會變成個蛋黃集聚中心的完整的大蛋，而不是黃白間雜的花蛋。

吃蛋除蒸煮兩途之外，當然其他尚多，有機會當再作「三談」。

豆腐的故事

由人體的必不可缺「蛋白質」，上兩次裏我們一再的談起吃蛋，可是，吃蛋在過去，在我國的鄉間，在我們的貧民階層，是認為奢侈的。農家縱有不少老母雞，每天生下不少蛋，可是不午不節，若非有高親貴友來臨，誰家又捨得平白無故的「炒鷄子兒」吃呢！

但，那些不經常吃蛋的人，並沒因缺乏「蛋白質」的營養而身體欠佳，原因何在？曰：「吃豆腐」！

「吃豆腐」在上海話可解釋作「佔便宜」，理由恐怕也是因為豆腐「又白又嫩」，「好吃營養」，「價廉物美」，吃豆腐是絕對佔盡便宜也。這些無聊閒話少說，且正經的來談「吃豆

腐。

北方人吃豆腐以不失豆腐原味爲主，如小葱拌豆腐，香椿拌豆腐，白菜熬豆腐，韭菜炒豆腐，都只是略取配料之味，實際上完全以豆腐爲主。江南的醬油蔬油淋豆腐，也還在此範疇之內。四川的白水煮豆腐沾「調味」來吃，表面上是真正「吃豆腐」，實質上「調味」又麻又辣（花椒粉與辣牛油），又鹹又甜（鹽醬油與白糖），又香又辛（葱末與薑末），再加上芝蔴醬的濃膩，豆腐置身於此，絕對原味盡失了。

家庭中考究一點的吃豆腐，如鮮菇肉片燒豆腐，什錦豆腐羹，肉末炒豆腐，雞哈豆腐，豆腐羹，冬筍香菰燒豆腐，都算高級的，至若紅燒黃魚、鯉魚裏面加豆腐，砂鍋魚頭裏面少不了豆腐，炖牛肉、炖豬肉也都可以用豆腐來「燴」，這却是豆腐爲寶了。

豆腐十八配，大家都如此承認。愛抬槓的人却說：「豆腐蘿蔔總攔不到一塊吧？」可是事實上，在山東省運河邊上的人們，却常吃蝦米蘿蔔片熬豆腐。又有人說，雞湯裏加豆腐，那真是不知貴賤，但是，有名的「畏公豆腐」却是用最濃的純雞湯把豆腐煨透，棄湯而只吃豆腐呢。

「畏公豆腐」還不算最貴的，若和一則故事裏的豆腐相比。故事是如此的：有一位鄉間文士，不知怎的竟得入和坤（亦說年羹堯）之府作西賓，這煊赫府第尊重老夫子，每餐當然盛饌，大魚大肉會把人吃膩了，一天，老夫子乃對一小碗看來頗似豆腐的菜羹加以讚美，表示：「這樣

豆腐，無妨常弄碗吃吃」。後來見庖下殺雞無算，才發現原來那是鷄腦，乃咋舌說：「作孽，作孽！再不要吃這樣貴的豆腐了」。

除了這誤把鷄腦作豆腐的土包子老百姓，也還有誤把豆腐作珍寶的皇帝的故事，那等有機會再談。

二

有把鷄腦當豆腐的誤貴爲賤，也還有把豆腐當作珠玉珍寶的，這故事有兩種不同的傳說。一說是西太后被八國聯軍逼出了北京城，逃難途中在農家吃了菠菜炒豆腐，覺得新鮮有味，乃問：「這是什麼菜？」阿諛者答以：「是特別給老佛爺進貢的，叫做金鑲白玉板，紅嘴綠鸚鵡」。亂平返朝後，傳旨御膳房，要吃這個菜。這下子可難壞了御廚師，鸚鵡鳥不難殺而烹之，可是金鑲玉又怎能煮得熟呢？

另一說是乾隆皇帝遊江南，一日在一民間塾中與塾師閒談，適逢午餐，吃的也是菠菜炒豆腐，皇帝的食前方丈中，當然不會有這種平民食物，嚐個稀罕，自然覺得可口，也是問「此菜何名？」塾師賣弄文人巧思，說：「這叫翡翠鑲玉板」。於是，這皇帝回宮後便也給御膳房出了難題。