

赵一山 罗莉◎著

一册在手 遍点八大菜系

婚宴、寿宴、家宴餐餐风光

点菜别「露怯」不当「冤大头」！

点出面子 点出实惠

酒、菜搭配学问大

京城烤鸭看「堂片」

点菜的门道

饮食文化小丛书一

中国轻工业出版社



点菜的门道

民虽以食为天，
点菜最是难堪，
菜谱遍阅三五番，
心中尚无盘算！

——无备

不知何菜下酒，
不知何菜就饭？
不识煎炒与烹炸，
遑论精细不厌！

——无奈

自从手握一书，
各大菜系尝遍，
中华美食千万种，
笑待明日再战！

——无忧

点菜的门道

下馆子有如听戏，菜谱就是“戏单”。

一堂“满汉全席”的盛宴，如同一台生旦净末丑行当齐全的大戏。好是好，却是难得一遇！

“折子戏”，虽说是不那么气派，但玲珑小巧，魅力无穷。一出“二进宫”，尽管就三人站那儿“干唱”，可是会听戏的，照样听他个如醉如痴、酣畅淋漓！

会点菜的也是如此，他能从厚厚一本菜谱中撷英选秀，冷热荤素，君臣佐使，如此搭配一番，便是妙手成席！哪怕就是一菜一汤，照样吃得精彩！

会点菜，是本事！



.....北京烤鸭.....



.....响油鳝糊.....



.....宫保鸡丁.....

.....九转大肠.....



经典
湘菜



.....鲍汁花菇扣鹅掌.....

经典
苏菜



.....松鼠鳊鱼.....

经典
川菜



.....毛氏红烧肉.....

经典
湘菜



.....荔枝肉.....



北京春饼

白斩鸡



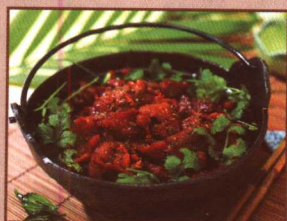
八宝饭



草莓红



翠椒牛柳



干锅羊肉



担担面



卤水金钱肚



腊味合蒸



卤水拼盘



香辣河蟹



红烧狮子头



麻辣小龙虾



麻婆豆腐



时蔬牛柳



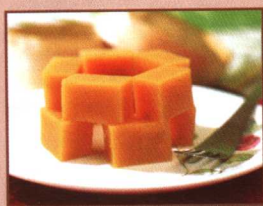
水果沙拉



酸辣汤



糖醋小排



豌豆黄



香辣小河虾



小窝头



蟹粉狮子头



油淋牛柳



油淋三黄鸡



鱼香肉丝



芸豆卷



糟熘鱼片

饮食文化小丛书一

赵一山 罗莉◎著

点菜的门道

中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

点菜的门道 / 赵一山, 罗莉著. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.1

(饮食文化小丛书—)

ISBN 7-5019-5585-9

I. 点... II. ①赵...②罗... III. 饮食—文化
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 100444 号

策 划: 阳光谷文化

责任编辑: 马 静 张 弘

策划编辑: 马 静 责任终审: 孟寿萱

封面设计: 伍毓泉

责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 迪彩·设计 张 硕

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 7.5

字 数: 150 千字 插页: 2

书 号: ISBN 7-5019-5585-9/TS·3242 定价: 25.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60360S1X101ZBW

目

录

我怕点菜 (代序) 沈宏非 007

写在前面的 008

帮您点一桌好菜 010

朋友聚会，家庭用餐，商务宴请……

怎样才能选对餐馆点对菜，也是一门大学问。

点菜难 010

准备点菜 011

喜欢即好菜 011

搭配要得宜 012

不同场合如何点菜 013

朋友聚会 013

节假日家庭用餐 017

寿宴 019

婚宴 021

商务宴请 023

点单菜的几个门道 024

点套餐的几个门道 024

皇城脚下说京菜 025

天子脚下皇城内外/大菜名点小

吃/吃烤鸭看“堂片”/风靡京都的小龙虾/四百下炒出的“三不粘”/平民大餐“炸酱面”/“三刀九格”的烧茄子

京菜必吃榜 028

北京烤鸭 028 涮羊肉 032

麻辣小龙虾 036 烤肉 037

芙蓉鸡片 040 三不粘 042

春饼 044 芫爆里脊丝 046

炸烹里脊 047 烧茄子 048

它似蜜 050 炸羊尾 051

炸酱面 052 肉末烧饼 055

豌豆黄 057

(以上各菜栏目设置: 精选原料/妙手成菜/品尝要点/行家提示/消费支招/健康叮咛/推荐程度 以下均同)

帮您点桌京菜 058

浓油赤酱说沪菜 059

浓油赤酱本帮菜/一捆葱炸出的一碗葱油/小资的消闲食品/老本帮菜坚守阵地/谨防海参“糟大个儿”/糟香浓郁滋味多/巧识死虾、活虾

0

0

3

目 录

沪菜必吃榜	061
虾子大乌参 062	清炒鳊糊 064
扣三丝 067	八宝辣酱 068
油爆河虾 069	青鱼秃肺 070
红烧鲰鱼 072	鸡骨酱 073
红烧圈子 075	糟钵头 076
腌笃鲜 077	鲜香烤麸 078
大汤黄鱼 079	
帮您点两桌沪菜	080

麻辣鲜香说川菜 081

辣遍京城半边天 / 苏东坡的文化遗产 / 宫保原来是“官名儿” / 陈麻婆一菜定江山 / “七下八上麻辣烫” / 猪蹄也疯狂 / 此“开水”非彼“白开水”

川菜必吃榜	083
樟茶鸭 083	东坡肘子 085
宫保鸡丁 087	麻婆豆腐 090
豆瓣烧岩鲤 093	水煮鱼 095
鱼香肉丝 096	干煸牛肉丝 098
抄手肉片 099	毛肚火锅（麻辣烫） 100

毛血旺 103	香辣猪蹄 105
开水白菜 106	酸辣汤 109
帮您点两桌川菜	111

醇厚柔和说鲁菜 113

忠于传统、醇厚待人 / 请欧美人吃饭别点海参 / 点上一盘全家有福 / 牙签接的虾头色发黑 / 九转金丹烧大肠 / 宫保鸡丁的又一源头 / 为图吉利，“丸（完）子”改称“圆子” / 拔出一个甜美时光福寿长

鲁菜必吃榜	115
葱烧海参 115	山东海参 118
全家福 119	烹大虾 121
干煸鲤鱼 123	糟熘鱼片 125
糟熘三白 126	九转大肠 128
宫保鸡丁 129	香酥鸭 130
锅烧肘子 131	红烧圆子 132
清汤白菜心 133	姜汁螺片 135
拔丝苹果 136	
帮您点两桌鲁菜	137

目 录

海陆三军说粤菜 139

百花齐放海陆空 / 过白过浓是假奶汤 / 巧辨清蒸鱼的火候 / 白灼并非白水煮 / 滥用嫩肉粉口感“糟” / 难见“正宗”蚝油牛肉 / 煲汤有何讲究

粤菜必吃榜 141

- 烤乳猪 142 清蒸石斑鱼 144
- 蒜仔麒麟烧鲈鱼 146
- 西柠虾球 146 白灼基围虾 147
- 白雪鲜虾仁 149 咕老肉 150
- 蚝油牛肉 151 咖喱牛肉 153
- 铁板牛柳 154 白灼青菜 155
- 鲍汁花菇扣鹅掌 157
- 冬瓜绿豆煲乌鸡 159
- 太爷鸡 161 盐焗鸡 162
- 叉烧肉 164

帮您点两桌粤菜 165

精雕细琢说苏菜 167

吱吱鸣叫“松鼠鱼” / 淮扬“三头”打天下 / 细如火柴梗，“干丝”论刀工 / 桂花时节鸭子香 / 毛泽东爱吃的菜 / 济

公显圣“肉骨头” / 蛋黄充蟹黄，当心别上当

苏菜必吃榜 169

- 清汤大乌参 170 金陵桂花鸭 171
- 松鼠鳜鱼 172 拆烩鲢鱼头 174
- 蟹粉狮子头 175 鸡火煮干丝 177
- 梁溪脆鳊 178 虾仁扣三丝 180
- 蜜汁火方 181 无锡排骨 182
- 水晶肴蹄 183 蜜汁橄榄山芋 184
- 扬州炒饭 185

帮您点两桌苏菜 186

风生水起说浙菜 187

品龙井、尝虾仁，细说“荤中素” / 西湖名气大，醋鱼滋味浓 / 卖鱼羹的偶遇皇帝，留下一道名菜 / 以“叫化子”命名的菜居然位列镇店之宝 / 东坡先生杭州为官，“东坡肉”师出有名

浙菜必吃榜 189

- 龙井虾仁 189 蓑衣虾球 191
- 西湖醋鱼 191 宋嫂鱼羹 193
- 冰糖甲鱼 194 叫化鸡 195

目 录

火踵神仙鸭	197	东坡肉	198
干炸响铃	200	油焖春笋	201
蜜汁火方	202	清汤鱼圆	203
砂锅鱼头豆腐	204		
帮您点两桌浙菜			205

汤菜两宜说闽菜 207

汤菜并重, 汉洋结合 / 坛香四邻佛跳墙 / 酥香松脆品明虾 / 贵族食品鳗鱼 / 香辣沙茶也动人 / 原滋原味三杯鸡 / 林则徐的秘密武器

闽菜必吃榜			209
佛跳墙	209	淡糟香螺片	212
吉列明虾	213	红焖通心河鳗	214
沙茶鸭	215	三杯鸡	217
荔枝肉	218	小炒牛肉	219
肉米鱼唇	220	太极芋泥	221
帮您点桌闽菜			222

辣腊香浓说湘菜 223

辣腊香湘 / 山河一片红与脑黄金 / 毛泽东与李宗仁都点过的菜 / 汤鲜味美神仙鸡 / 家喻户晓的毛氏红烧肉 / 腊味众多细细品来 / 吃出酸味的层次感

湘菜必吃榜			225
剁椒鱼头	225	翠竹粉蒸鳊鱼	227
子龙脱袍	228	五元神仙鸡	230
东安子鸡	231	麻香酥鸭	232
毛氏红烧肉	234	腊味合蒸	235
酸辣肚尖	237	油焖烟笋	238
帮您点两桌湘菜			240

本书常用计量单位换算:

1 尺 = 33 厘米
1 寸 = 3.3 厘米
1 分 = 0.33 厘米
1 斤 = 500 克
1 两 = 50 克



沈宏非

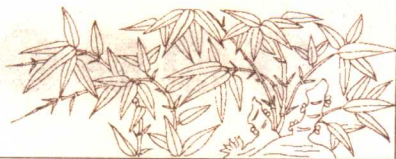
有些人喜欢恋爱，却惧怕结婚，相反的，我爱吃饭，但是我惧怕点菜！

如果你是饭局的主人，主权在握，假惺惺先让众人民主一番，末了再搞独裁不迟。难就难在以客人的身份反串点菜的角色。自从男女酒肉朋友们把“美食家”之虚名“浪赠”予我，他们就一直在肆无忌惮地滥用着这项权力。其实我又何尝不知，做主人的把菜谱交到我手里，除了像我一样的怕麻烦之外，剩下的就是主权毫无保留地移交，是郑重其事地托付，是难能可贵的信任，是天降大任于斯人！当然筋骨不劳，可心智是很苦很苦的。

点菜之术和中医替病人诊断的方法有几分相似，简而言之，就是望、闻、问、切。首先，你得根据现场的实况再次确认饭局的性质，观察主人的脸色以揣摩其即时的心态；若有生人，你还要做关切状询问有什么忌口没有；与此同时，双目的余光还需不动声色地锁定菜谱上那串阿拉伯数字做快速扫描，进行同步计价；还有那荤素软硬以及酸甜苦辣的配搭，甚至好不好吃，都成了你心中快速运筹的内容……总而言之，你得开动脑筋，整合运用你积累了几十年的那点可怜的社会学、关系学、经济学、伦理学以及相关的生活哲学经验，才能点出一桌人人皆曰可吃、宾主尽欢的菜来——点菜难呐！

但无论如何，你要吃，点菜就总是难免的，即使是麦当劳，至少也得做上一次看图说话。若是知难而退，就只能喝西北风了。在饭馆里，一个最简单的方法，就是先四下看看别人桌上的菜，然后告诉服务员我就要这个、那个；在饭馆以外，同样的办法就是读读别人记录下来的点菜心得。《点菜的门道》这本书在“饭前教育”方面的作用，不亚于婚前性教育手册以及米其林餐厅指南。

写在前面



20世纪80年代初，报纸上还在讨论“吃饭难”的问题。如何“难”法？吃饭要提前到饭馆门口排队，甚至拿号。开门后要猛跑占座，动作稍慢则沦为“二梯队”，只得用脚踩住已经有人坐着的椅子掌儿，表示本人已拥有“继承权”。正是“你坐着，我站着；你吃着，我看着”，场面甚为壮观。也无所谓“点菜”，只是在收款台背后的墙上挂个小黑板，上面写有十来个菜，服务员还会随时粗声大气地宣布：“××菜没了！”交完钱开个小条，到窗口自己端菜，没人服务。啤酒提前灌到大铝盆内，然后用水舀子舀到酒升里，喝到嘴里时，一点气儿也没有了。这就是当年国营饭馆的真实写照。

即便如此，大家仍很知足，仿佛应当这样。至少比起60年代初“困难时期”的供应要好多了，比起“文革”初期，“红卫兵”用皮带监督顾客刷碗要安全多了。当时的情景，经历过那个年代的人都不会忘记。

然而，斗转星移，曾几何时，“吃饭难”变成了“点菜难”。北京目前有三万多家饭馆，川鲁粤淮闽湘浙徽等几大菜系尚未理清，京津沪东北西北菜系又风云叱咤而来。哪个菜系都有个几百道菜。传统观念上的“南甜北咸东辣西酸”早已无法应对一道道“哥德巴赫猜想”式的菜名，以至经常出现面对令人眼花缭乱的菜谱却不知该点什么菜的尴尬局面。现如今，“会点菜，会开车”已成为女孩择偶的一个新标准，叫做“文武双全”！

从“吃饱、吃好”，到“吃出营养、吃出文化”；从品尝“色、

香、味”到欣赏“意、形、养”，要求越来越高。

其实我们面对的还是最基本的问题：吃。只不过物质的丰富增加了我们选择的难度。美食家虽让人羡慕，毕竟需要财力和时间的支持。对大多数普通消费者来说，无论朋友聚会还是家庭便餐，能在餐馆大方得体地点菜，以较少的消费尝到较多的美味，就满足了基本要求。

本书从实际出发，为您提供“到哪里吃饭”、“怎么点菜”、“点什么菜”、“哪些是必吃菜”、“品尝要点”、“行家提示”、“消费支招”以及“健康叮咛”和与不良餐馆过招法宝等秘笈，还有“帮您点两桌菜”的实例，非常实用。阅读亦很方便，按图索骥即可。书中介绍的都是各菜系的精品，大多价格适中，值得品尝。至于燕窝鱼翅鲍鱼之类高档菜则未做收录。

需要说明的是，本书并非菜谱，为节省篇幅、减少读者阅读时的烦琐感，在介绍原料及加工方法时有适当精简省略之处，如欲在家中自制，还需参照正式菜谱。



帮您点一桌好菜

朋友聚会，家庭用餐，商务宴请……

怎样才能选对餐馆点对菜，也是一门大学问。

点菜难

常有朋友抱怨：兴冲冲去了饭馆，一到点菜就犯了难。一本菜谱翻过来掉过去看好几遍，也没找出几个合适的菜来，结果还是常吃的那几个，一顿美食就此变成了“工作餐”。

如果是请客更难免尴尬，最后只好让服务员推荐。好，正等着您哪！专挑价儿高的！嘴里还头头是道：这个是我们特色，那个是今天新到的，然后再推荐一瓶五粮液。您碍于面子不好拒绝，不由得暗中盘算钱够不够。服务员也在心中窃喜：这回“提成”又好几十！

大多数人认为到饭馆就是吃一顿饭，吃得不顺心顶多下次不来了。这其实是一种误解。

雅一点说，您用餐的过程可以说是一个审美的过程、艺术创造的过程。从想象、期待，到品尝、回味，整个儿就是一“行为艺术”，您就是“艺术家”。用这种心态去品尝、去欣赏，您就可以得到菜品味道之外的享受。

俗一点说，您到餐厅是吃饭来的。您花了时间、花了钱，值得。

好，点对了菜，您的美食之旅就有了一半保证。那一半就看