

每日一佳肴

言行 编著



每日一佳肴

家庭生活百科系列

東方出版社

86.7.11
YX

每日一佳肴

言行 编著



MEIRI YI JIAYAO

MEIRI YI JIAYAO

家庭生活百科系列

東方出版社

装帧设计:刘林林

图书在版编目(CIP)数据

每日一佳肴/言行编著.

- 北京:东方出版社,1997.3

(家庭生活百科系列)

ISBN 7-5060-0824-6/T·15

I. 每…

II. 言…

III. 菜谱-中国

IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 25151 号

每日一佳肴

MEIRI YI JIAYAO

言行 编著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京电子外文印刷厂印刷 新华书店经销

1997 年 3 月第 1 版 1997 年 3 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张 9.125

字数:208 千字 印数:1-10,000 册

ISBN 7-5060-0824-6/T·15 定价:13.00 元

序

两千多年前，孔夫子曾言：“食不厌精，脍不厌细。”千百年来，砧刀片切镂削，剝尽世间悲喜事；锅勺煎炒溜炸，烹出人生苦辣酸甜。中华饮食伴随着源远流长的传统文化，植根于千家万户，融古通今，闪耀着中国劳动人民智慧的火花。

在烽火连天的抗日战争时期，一天，一位著名小说家亲自入厨，为朋友们烧了一道“凯旋菜”。只见他将韭黄、韭菜与花生米、肉丝炒在一起，然后盖在一只荷包蛋上，黄、绿、白三色相间，色、香、味俱全，乍一看，只是一道极普通的家常菜。然而，细细品味，发现它竟蕴含着深刻的文化内涵：“二十九军必胜，日寇必败。”原来，“二韭”与“二九”谐音，花生（米）又名长生果，而“长生”跟“常胜”谐音。荷包蛋象征日本国旗，压在二韭、花生（米）下面，暗示“日寇必败于二十九军”。一道普通的菜肴，多么令人玩味儿！菜中有画，画中有话，话中有心，心中有情，无论名菜佳肴，还是粗茶淡饭，都是中国人智慧和情感的结晶。

水与人类历史有着千丝万缕的联系。遇水而兴，中国形成了八大菜系，黄河流域孕育了鲁菜系，珠江流域造就了粤菜系，长江流域上游有川菜系，下游有苏菜系，湘江流域有湘菜，江淮之间有徽菜，钱塘江造就了浙菜，闽江产生了闽菜。鲁菜独占八大菜系之鳌头，注重鲜味，以清淡、鲜嫩为主；巴蜀美味的川菜注重调味，有“一菜一格，百菜百味”之称；粤菜选料精细，花色繁多，不问鸟兽虫蛇，无不食之；古色古香的徽菜重油、重酱色、重火工，以烹制山珍

野味著称；湘菜香酥酸辣，多食熏、腊制品；小巧玲珑的浙菜以杭州、宁波、绍兴三种风味为代表，鲜嫩脆软，清俊秀逸；苏菜讲究造型，四季有别，甜咸适口，南北皆宜；清鲜和醇的闽菜偏重酸甜，常用红糟调味，在南方菜系中独树一帜。

封建帝王把天南地北最佳、最美的名肴荟萃京城，形成精美无比的宫廷菜。“宫廷一道菜，农民三年粮。”虽然老百姓享受不到宫廷御宴，但他们却是饮食文化的真正主人。相传，有一次，乾隆身着便服，遨游西湖，恰逢“清明时节雨纷纷”，他只好就近到一位老妇人人家避雨。龙井人好客，老妇人忙给避雨人让坐泡茶。尽管乾隆皇帝乃品茗高手，但能饮到如此香馥味醇的龙井茶，真也是喜出望外！他想带一点回去品尝吧，又不好开口，更不愿暴露身份，于是趁老太太不注意时，抓上一把藏在便服内的龙袍里。雨过天晴，乾隆继续游山玩水，直到日落西山，感到口渴肠饥，忙到西湖边的一家小酒店内入座，点了一道炒虾仁。这时，他突然想起身上藏的龙井茶，便想泡来解渴，不料撩衣服取茶时被店小二看见了龙袍。店小二吓了一跳，赶紧跑进厨房面告掌勺的店主。店主正在烹炒虾仁，听说圣上驾到，一时慌了神，竟将店小二拿进来的龙井茶当作葱段撒在刚炒好的虾仁中。这盘菜端到乾隆皇帝面前，清香扑鼻。乾隆皇帝尝了一口，特别鲜嫩可口，再看盘中，只见龙井茶翠绿欲滴，虾仁白嫩晶莹，禁不住连声称赞：“好菜！好菜！”从此，这道忙中错制的菜被称为“龙井虾仁”，成了浙江人民的美饌佳肴。

孙中山先生曾以一个国家领袖的身份第一次把烹调之术列为文化美术范畴。他说：“夫悦目之画，悦耳之音，皆为美术，而悦口之味，何独不然？是烹调者，亦美术之一道也。”每赴宴席，入座甫定，招待者奉上一杯香茗，来客轻舒气慢品茶，情绪顺即舒开。满座宾朋开始举杯投箸时，张弛有度的上菜节奏如音律的抑扬顿挫，“忽冷忽热”的菜肴色彩，似音响的疏密浓淡，错落有致的菜肴形

状，像跳动的音符，琳琅满目的杯筷碟盘，似简谱如五线谱的乐谱。音乐，像一泓清泉在宴席中缓缓流过，一种心旷神怡之趣油然而升，这岂不是身临艺术之境！杯盘碗盏溢丹青，饮食与文化有着不解之缘。品尝“佛跳墙”，仿佛看到佛徒翻墙而来的“猴急状”，如闻才子低吟“坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来”的迂腐声音。吃到“霸王别姬”，只见釉花白瓷的浅盘里，一只白釉细嫩的金鸡垂头似泣，象征美人虞姬；一只如披战袍引颈向上呈蹒跚爬行状的甲鱼，恰似霸王项羽。画面悲壮凄凉，睹鸡思“姬”，如闻“泣别一姬歌数阙”的悲歌之音，似见楚汉战争“四面楚歌”的风云之状……与其说品尝菜肴，不如说是在领悟中国博大精深的传统文化。

远古生民宰杀一头牛后，先在地上挖一个坑，把牛皮铺在坑里，往坑里灌水，再把牛肉放在水中，然后在坑边升一堆火，将一块块石头烧得滚烫后投入水中，使水沸腾将牛肉煮熟，食物不直接接触火，而通过烧烫的石头传热，使食物成熟。这种“石烹法”是烹饪史上一个重大进步。今天，烹调方法发展到炸、余、炖、焖、煨、煮、熬、涮、烩、烧、扒、溜、爆、炒、烹、煎、蒸、拌、贴、烤、蜜汁、拔丝、煨烤、烟熏、挂霜，等等；用料形状分块、片、丝、条、丁、粒、末、段、茸泥；初熟食物还要进行焯水、制汤、过油、走红、挂糊、上浆、勾芡、装盘等处理。夏季菜以青、紫、白为主，清冷沉静，令人在赤日炎炎时食欲顿开；冬季菜以红、橙、黄等暖色统之，热烈、温暖，使您在天冷风寒时开怀畅食。“糖醋排骨”以调味品的味料取名；“白云猪手”、“北京烤鸭”按地方名称来定；“东坡肉”、“麻婆豆腐”以主料加创始人命名；“龙虎斗”、“狮子头”强调造型艺术；“泥鳅钻豆腐”渲染奇特制法；“西施舌”、“贵妃鸡”反映人民意志；“双鹤图”、“鸳鸯鲤”表达人们的良好祝愿。一道道精美菜肴，用料之精细，制法之讲究，名称之优美，共同构筑起我国几千年的饮食文化大厦。难怪法国当代名厨保罗·博古兹不得不赞叹：“中国是一个伟大的国家，中国

菜有许多深奥的学问。”不仅如此，饮食文化还富有生活情趣。北宋何远的《春渚纪闻》记载：姑苏李章，敏于谑笑，赴邻人小席，视主人之前一煎鲑鱼特别大，章即曰：“章与主人俱苏人也，每见人书苏字不同（“苏”字繁体写“蘇”与“蔣”均可），不知‘鱼’合在左边者是？在右边者是？”主人曰：“古人作字不拘一体，移易从便。”章即引手取主人之鱼，示众曰：“领主人指挥，今日右边之鱼，亦会移左边如何？”一座辍饭而笑。这位李章朋友真够聪明，看到主人那盆鱼“特大”，便使出文字小计，用“苏”字的两种不同写法套出主人可以放左亦可放右的“移易从便”这句话，从而把垂涎已久的那盆大鱼换到了自己面前。

吃有吃法，自古有之，历代名人为饮食留下了许多佳话。孔圣人提倡“食不厌精”，并强调 13 个“不食”。明末清初剧作家李渔认为，吃鱼首先重在一个“鲜”字，其次是一个“肥”字，这两个字简直把鱼的特点概括尽了。鲟鱼、鲫鱼、鲤鱼以鲜取胜，最宜于清蒸或作汤；鳊鱼、白鱼、鲥鱼、鲢鱼以肥取胜，适宜作味道浓厚的脍品。清代文学家、随园老人袁枚提倡菜肴的本味、独味，反对鱼翅、海参同烧，蟹粉、鸡、猪为伍，以致各不得其味。他留下的《随园食单》可谓集祖国烹调之大成，对我国饮食文化具有承先启后的作用。孙中山先生在《建国方略》中论证：“中国常人所饮者为清茶，所食者为淡饭，而加以蔬菜、豆腐，此等食料为今日卫生家所考得为最有益于养生者也。”孙先生为我们的粗茶淡饭和家常菜肴立了一块不朽的丰碑。

民以食为天。随着我国人民生活水平的提高，名菜佳肴已逐渐走进家庭厨房中，烹饪技法及艺术不再被少数名厨高手所垄断，许多家庭主人已闯入烹饪王国，或徜徉于美食之林，惊叹珍馐美味的魅力；或操作于厨房案台，点缀休闲生活的色彩。为此，本书从现代家庭的角度，按季节顺序推出每日一佳肴，其中既有名菜，也

有家常菜,还包括少量在我国流行较广的西菜。每道菜力争从来源、用料、制作、特点四个方面进行详细介绍,配有优美动人的神话、典故和传说,并在节日期间有意识地奉献一些高档菜,以适应时代和家庭的需要。愿天下人有菜同吃、有福同享!

目 录

序:

春季:吃得鲜吃得舒心

二月

天下第一菜 蘑菇恩利蛋

老少平安 英式白烩牛仔

炸梨球 芙蓉鱼片

佛跳墙 醉豆腐

美味鸭肝 铁板乳鸽

清蒸武昌鱼 油爆虾

飞龙汤 西施紫蟹

沙茶焖鸭块 冰汁藕饼

酱肉 酸辣菜

砂仁鲫鱼 无为熏鸭

蟹肉元宝汤 三黄油鸡

烧春笋肉 红菜苔炒腊肉

粉蒸鱼条 冰糖燕窝

瓢豆腐 冰糖猪蹄

三月

烧羊肉 葱头排骨

虾子太史参 粉蒸肉

金边白菜 烤肉

法海佛蒲团 铁扒春鸡

煎出骨板鱼 竹笋鳞糊

白松大马哈鱼 清汤蛤士蟆

血丝酸汤 素什景

五元神仙鸡 芹菜炒腰花

翡翠双菇 五香焖鹌鹑

雪花蟹斗 奶油鱼片番茄汤

烤乳猪 虾子茭白

梁溪脆鳊 油淋子鸡

虾子春笋 太极芋泥

烤羊腿 炒西施舌
炸虾球 响油鳝糊
酸辣鱿鱼丝

四月

霸王别姬	红汁沙司
荷包里脊	瓜片腰花
龙井虾仁	炒猪心
五香牛肉	东坡桂鱼
金串珠	黄焖甲鱼
葱爆猪肝	烩银耳
什锦色拉	东壁龙珠
酸辣蛋花汤	芝麻鱼排
鸡丝银针	薄片火腿
母子大烩	明月映牡丹
拔丝菠萝	

咖哩鸡	西湖醋鱼
炒土豆丝	蟹肉狮子头
红烧猴头蘑	
西红柿酱炒虾仁	宫爆鳝背
开洋塌蛋	清蒸鲥鱼

67 夏季：宜以青、紫、白等色佳肴为主

68 五月

鸡泥桃花鱼	糖醋雪藕
三不粘	黄鱼汤
沟帮熏鸡	冰冻糖醋番茄
荷叶三鲜鸡	肉丝黄豆汤
冰糖湘莲	卤香菇
花篮桂鱼	酸黄瓜
扬州煮干丝	拔丝香蕉

干煸苦瓜	海参烩鱼脑
葱爆牛肉	花椒油炒芹菜
清蒸江团	大白蹄汤
荷叶排骨	八仙过海闹罗汉
豆苗五色丝	酿火腿片
太爷鸡	法式红焖猪舌
酿青椒	七星鸡丁
豉汁排骨	道口烧鸡
咖喱牛肉汤	

六月

西瓜盅	三套鸭
百合莲子汤	炸佛手卷
咸菜大汤黄鱼	三美豆腐
酸辣凉菜	宫保鸡丁
五色凉菜	烧安南子

溜鱼焙面	拆骨冻鲫鱼
凉拌绿豆芽	虫草全鸭
烩冰豆腐	冬瓜鳖裙羹
鸡蛋卷	冰山雪莲
酸甜小黄瓜	炸溜软硬飞禽
干煸四季豆	清炖鲟鱼
美味人参汤	一卵孵双凤
荷叶粉蒸肉	一品豆腐
荤素凉四丝	官门献鱼
脆 鳝	瓦罐鸡汤

七月

麻腐海参	白煮肉
三 片 汤	清余赤鳞鱼
韭芽炒蛋	麻婆豆腐
干煸鱿鱼	一品百花汤

凉拌腰片	罗汉豆腐
油淋鹌鹑	扒猴头
冰凉腌花	萝卜鲫鱼汤
夜香冬瓜盅	青鱼下巴甩水
冰晶虾仁	龙虎凤大会
怪味腐丁	红焖鸭卷
雪地马蹄	文思豆腐
盐水冻虾	烹菠菜梗
酿金钱发菜	家常泡蛋汤
罗宋汤	茶卤肉
炒豆腐脑	乌云托月
鼎湖上素	

132

秋季:天气趋凉菜应由“冷”
转“暖”

133

八月

双鹤图	糟冷蹄
它似蜜	糖醋鲤鱼
三鲜汤	羊羔冻
鸳鸯卷果	青椒肉丁
葫芦鸡	糖醋小排骨
红烧圈子	丁香豆腐
火腿冬瓜汤	游龙戏凤
生煸草头	八宝冻鸭
烧臆子	香菇面筋
过桥米线	雪里蕻烧豆腐
锅巴鱿鱼	玉兔烧肉
东江盐鸡	红扒狗肉
炒小豆腐	灯影牛肉
金利冻牛肉	凉冻金盅鸡
肴肉	芥菜素三丝

肉丝豆腐羹

九月

夫妻肺片	二色蛋糕
西施玩月	姜汁菠菜
肺 汤	锦绣烤麸
洋葱红烩鸡	枫泾丁蹄
海烩三鲜	九转大肠
芹条花生	青椒松花
蝴蝶竹荪	蘑菇炖鸡
藏蕻油豆腐包肉	
松花蛋拌豆腐	
护国菜	芹菜炒狗肉片
蚂蚁上树	泥鳅拱豆腐
猪肚汤	糟溜二白
葱油鲳鱼	清炖鸭舌