

中國美食經



陶文台 著

中国农业出版社



中国美食经

陶文台 著

中国农业出版社

中国美食经

陶文台 著

* * *

责任编辑 徐 晖

中国农业出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路2号)
新华书店北京发行所发行 北京市密云县印刷厂印刷

787×1092mm32开本 9.875印张 220千字

1995年9月第1版 1995年9月北京第1次印刷

印数 1-3,000册 定价 11.10元

ISBN 7-109-03697-9/S·2351

前 言

我国美食历史悠久，伊尹说汤以本味，所谓“菜之美者”、“饭之美者”、“果之美者”、“和之美者”等等均美食也。

所谓美食，即有较丰富的营养功能，符合安全卫生要求，能给人以美感的食品。营养、卫生安全、美感可称是美食三要素。中华美食既有山珍海味，也有寻常家食，有荤腥，也有蔬素，有甜有咸，有鲜有淡，有饭有菜，可谓百种千名，真乃不胜枚举，美冠人寰。中华美食经历过漫长的发展，到如今，在谱的名菜名点名小食，已逾万种，若一一罗列，详加征录，其数必将更多，编著成书，则亦可汗牛充栋了。今采摭精华，初编百篇，是欲便于读者举一反三，触类旁通也。

食经一名，古已有之。《汉书·艺文志》、《隋书》、《唐书》、《新唐书》早有记录，仅《淮南王食经》即达130卷之巨，饮食文化遗产可谓丰富，后人虽少称经，但其卷帙，愈益增多，俾益更后之人，其功不浅。经，原有数释义，一曰经验之经；二曰经历之经；三曰经典之经；四曰经纬之经等等。拙著称经，取第一义：盖为当代之名厨总结经验也，亦为继承过去之广大厨膳之经验。“经典”之义，不敢妄称之也。此书中，有笔者亲身体会经历，也有厨家经纬纵横之论，统称为经，以明其义也。

当今食经，已有可称经典者，如《中国烹饪辞典》、《中国烹饪百科全书》之类，皆可代表当代烹饪饮食之水平者。愚

著虽忝称“食经”，但撰作时即不作造典之想，只愿做读者交流谈心之朋友而已，叙古说今，介绍典故趣闻，挖掘传统经验，弘扬名师绝技，既可供烹饪同好者汲取烹饪经验，又可使家庭主中馈者得良友，既可供旅游者茶余酒后资谈一笑，又可供烹饪院校师生作参考资料，还可供内外交流饮食文化者获得必要的信息。

是书所录，皆有所本，无据者臆说概不取也。乞方家体之，读者谅之，非有意“孤陋”、“偏爱”一方也。

云“初编”者，言犹未尽也。待事备时，当有续作也。

一家之言，难免疏漏，敬请读者补正。

陶文台

1993年8月书于扬州大学

目 录

留客扒烧整猪头.....	1
清炖蟹粉狮子头.....	4
周代珍食烤乳猪.....	8
学士传烹东坡肉	10
火腿春笋一啜鲜	16
孝敬奶娘金银蹄	18
水晶肴蹄人人爱	21
靖江金奖猪肉脯	24
千载美味灌香肠	27
三春香韭炒肉丝	31
江南佳味樱桃肉	35
难忘闽中荔枝肉	40
羊方藏鱼成仙料	42
晋阳喜尝头脑汤	45
拨霞供化涮羊肉	48
楚宫清炖牛蹄筋	51
闽北美味山麂片	54
斑龙仙鹿美鹿筋	56
三杯驴肉赛龙肉	60
奇畜骆驼是食珍	62
亚圣舍鱼取熊掌	65

彭城黄耳狗肉香	68
常熟富贵叫化鸡	72
宫保鸡丁尚辛香	76
悠悠岁月话卤鸡	78
豆苗假凤雉鸡片	80
霸王别姬鳖烹鸡	85
下酒下饭说瓜齏	90
太君偏爱鸡髓笋	95
葵蒿秆子炒鸡丝	101
国菜称冠京烤鸭	103
三套鸭饕世无双	105
金陵板鸭行天下	109
芳官爱食胭脂鹅	110
千载流香糟鹅掌	116
箸头春与炙鹌鹑	119
高邮咸蛋贵双黄	121
醋溜变蛋真可口	127
马祥兴店蛋稍梅	129
姥姥品尝鸽子蛋	131
扬州碎金蛋炒饭	134
全椒鳊鲈炖鸡蛋	137
三江鲜鲥宜清蒸	138
将军过桥喜登筵	143
淮扬大烧马鞍桥	147
无锡奇味活烹鲤	152
宋嫂鱼羹传杭城	155
武昌鱼美槎头鳊	157

请尝江南熏白鱼	159
蓬莱清蒸加级鱼	161
出口返销生鱼片	163
清蒸双皮刀鱼好	166
香酥白小炸银鱼	169
百年名菜松鼠鱼	171
庐州腊鱼齿留香	174
江湖鱼饺滋味长	176
津门家食比目鱼	178
藕香榭食清蒸蟹	179
香脆徽子炒蟹粉	185
丈夫称雄食多虾	187
翡翠虾斗味清新	190
龙井虾仁流清香	193
首席闽菜佛跳墙	196
乾隆慈禧吃燕窝	198
市场走俏说鱼翅	203
海国珍食原壳鲍	207
烧土肉和烧海参	210
闽海砂蛤西施舌	212
通州天下第一鲜	213
墨鱼鲩鱼鱿鱼卷	216
武夷山珍龙凤汤	218
石鸡石鹅石鳞鱼	221
开胃下酒海蜇皮	225
腰果入选红楼菜	227
探春宝钗爱豆芽	228

凤姐夸富说茄鲞·····	232
天府国麻婆豆腐·····	236
鲜鸡汁大煮干丝·····	238
杏仁豆腐赛醍醐·····	241
文师什锦豆腐羹·····	243
秀色可餐玉木兰·····	246
长寿美容菊花脑·····	252
玉食五台天花罩·····	255
轻身延年石菖蒲·····	259
香芋懊恼更销魂·····	261
清韵美味有马兰·····	264
蜜汁银杏匙留香·····	266
黛玉常食萝卜炸·····	270
枸杞浑身皆是宝·····	272
南朝香积有面筋·····	275
话说八珍云片糕·····	278
红楼名食腐皮包·····	280
饬飪拨鱼刀削面·····	284
红枣蜜枣八宝饭·····	286
芝麻烧饼赏月饼·····	288
饭菜合一火腿粽·····	292
好我颜色青精饭·····	295
董小宛巧制董糖·····	298
藕粉元宵珍味奇·····	303
香莲作羹解醒汤·····	305
后记·····	308

留客扒烧整猪头

猪头肉膻气较重，不易治净，且因为中医认为它是“发物”，所以身价不高。但是民众还是喜欢吃此物的，猪耳朵、猪拱嘴、猪舌头、猪头膏还有烧猪头肉，作为下酒冷菜小碟，一直久盛不衰，价廉物美，南北方均流行。在扬州，每到傍晚，街头巷尾，均可买到。作为菜肴，一般不上宴席，更不作为大菜上高级大宴。但是作为“扬州三头”（蟹粉狮子头、拆烩鲢子头、扒烧整猪头）之一的名菜——扒烧整猪头，身价就不同了，谁要品尝此味，必须事先预定，而且要有个好价钱才行。世界中国烹饪联合会会长姜习先生在北京绿杨邨酒楼品尝此味后，十分满意，赞扬厨师们创造性劳动，把低档料做成了高档菜，增加了饭店的收益，也为饲养生猪的农民开拓了一个新市场，还为广大消费者提供了一种风味独特的美食。

我国以猪头作佳肴，是从祭典上开始的。祭礼中有所谓“猪头三牲”（牛头、猪头、羊头），用牲头代替整牲祭天地鬼神，祭过了以后，便烹而分食之。至少在1400年以前，我国已积累了烹制猪头的经验。北魏《齐民要术》载有“蒸猪头”一菜，其制法是：“取生猪头，去其骨。煮一沸，刀细切，水中治之。以清酒、盐蒸，皆口调和。熟以干姜、椒著上食之。”这种生料先出骨，焯水治净，加调味品笼蒸的烹调程序，至今仍是扒烧整猪头的基本操作程序。元代有“川猪头”一

菜，其制法已有所发展，不是用笼蒸的，而是先将整猪头用火熏，再刮洗干净，整头下锅，白汤煮，不加盐，熟后冷切柳叶片，洒酒，拌佐料，蒸平饼卷食。这是一种白煮的猪头肉，冷切后以荷叶状薄饼蘸佐料卷食，似为北方风味。明代的“川猪头”又有了一些变化：“将猪头先下水煮，切作条子，用佐料拌匀，重汤蒸顿，煮烂剔骨，扎缚作一块，大石压实作膏，糟食。”这是一种蒸炖的猪头膏，是用熟糟法增香后供食的，这是江南风味。

明代“天下第一奇书”《金瓶梅》写宋蕙莲烧猪头给李瓶儿吃：“蕙莲……走到大厨灶里，舀了一锅水，把那猪首、蹄子剃刷干净。只用一根长柴禾，安在灶内，用一大碗酱油，并茴香、大料，拌的停当，上下锅古子扣定。哪消一个时辰，把个猪头烧的皮脱肉化，香喷喷五味俱全。将大冰盘盛了，连姜蒜碟儿，用方盒拿到前面李瓶儿房里。”宋蕙莲还告诉李瓶儿说：“小的自知娘每（们）吃的不咸，没曾好生加酱。”其制作程序大不一样：先治净生猪头，然后将猪头加酱油（未加水）和佐味香料，封在锅内慢火烧熟，因为密封，味不走失，所以“香喷喷五味俱全”。上桌用大冰盘，可见是整头上桌，陪味用姜蒜碟儿，吃口不咸。其基本工艺已接近现代扒烧整猪头了。明代还有一种“蒜烧猪”，不是烧整猪头，而是“用首，斧为轩，先熬油炒之，少以酒水渐浇，烹糜烂，多加蒜囊，与盐调和即起。”清代扬州“锅烧猪头”与宋蕙莲烧法大体相同：“猪头一个治净，入滚水一焯取起。甜酱一斤、大茴、花椒各一钱、姜末细葱各三钱，共入盆内拌好，将猪头内外擦遍。铁锅底先放铁条数根排匀，猪头架于铁条上。盆中拌好之酱用水二钟洗下，水俱倾入锅内，以大盆盖上，盆口以腐渣封固。微火煨半日，即烂。甜酱内加盐二两。”

清代扬州“蒸猪头”技术有很大进步，“去五臊，治极净，去骨”，加佐料，放锅底预置的瓦片上，“令肉不近铁，绵纸密封锅，微火蒸之。”清代扬州法海寺扒烧整猪头，是著名肴馔，负有盛名。佛寺烧猪我国早有传统。《画墁录》载开封大相国寺烧朱院旧日“有僧惠明善庖，炙猪肉尤佳。一顿五斤。”镇江金山寺佛印禅师经常烧猪肉招待他的好友苏东坡。扬州法海寺烧猪头到晚清，尤有声誉：“味口浓厚，清洁无比，惟必须预订，焖熟，以整者上，攫以箸，肉已融化，随箸而上。”食之越年“尚齿颊留香，言时犹津津有味也。”价格很贵，大洋一只可食一头。清人有《望江南》一首词为证：

“扬州好，法海寺间游。湖上虚堂开对岸，水边团塔映中流，留客烂猪头。”

其制法如下：

猪头毛镊净，用热水刮洗猪脸，其皱纹缝里污垢尤需刮净，取下两耳，置砧板上，从后脑劈开，去骨，去脑，放清水中浸约两小时，漂净血污，再入沸水锅内烧20分钟，捞出重新刮洗，用刀刮净猪眼睫毛，挖出两眼，割下猪拱嘴，用镊去耳中细毛，削下两腮肉（即核桃肉），剔除淋巴肉，刮清猪舌舌苔，再将猪眼、耳、腮、舌和头肉放入清水锅烧沸二次，每次沸20分钟，至七成熟，取出换水。铁锅底部放竹垫，铺上姜片、葱段，将眼、耳、腮肉、头肉、舌顺序入锅，放入冰糖、酱油、酒、醋、香料袋，加清水漫过猪头一寸，加锅盖，旺火烧沸后微火焖约4小时，直至汤卤粘稠，头肉酥烂。

起锅时，用大圆盘，先将舌头放置盘正中，头肉面部朝上，盖好舌头，再将腮肉、猪耳、猪眼分别安回原部位，滗出原卤汁浇盘中肉上即成。为保持头肉完整上桌，起锅时宜

将猪头肉用竹垫或纱布托好，在盘中翻转过来，不宜用锅铲或炒勺盛盘，否则极易破坏整猪头的造型。

整头上桌，红光油润，酥烂肥嫩，滋润口舌，醇厚浓重，奇香扑鼻，老幼咸宜，是下饭良物，食时可用匙助之。

清代咸丰年间，钱塘大东门猪头肉也很有名，施鸿保《乡味杂咏》有诗赞曰：“大东门切蔡猪头，荷叶摊包不漏油。带得褚堂火烧饼，晚风觅醉酒家楼。”施还介绍说：“猪头以红曲烂煮，切卖，大东门蔡家最有名。”不过是切碎冷卖，非扒烧整头，席上供者。

清炖蟹粉狮子头

清炖蟹粉狮子头，简称蟹粉狮子头。是扬州“三头宴”中的一道主菜，用的清炖法（有别于红烧），以猪肉与螃蟹肉为主要原料，烹制成的一种大型斩肉丸子（近时分食制，狮子头有变“猫头”小化的趋势）。蟹粉，清乾隆时指螃蟹肉蒸熟、焙干，研成粉，主要作调味品，功用同虾籽。在此菜则指蟹肉、蟹黄和蟹精膏的统称。狮子头大，以此比喻此斩肉肉多实惠，多少有点夸张的意思。这只菜水陆共烹，蟹肉与猪肉的不同的氨基酸一起加热，起了鲜味相乘的变化，其味特别可口。所以宋人杨万里有诗赞曰：“却将一脔配两螯，世间真有扬州鹤”，将吃蟹配肉比喻成“骑鹤上扬州”的快活的富贵神仙，足见此味魅力之大。中日合拍的电影《天平之甕》曾用此菜上银幕。周总理在开国大典时在北京饭店举行庆祝大宴，宴请第一届全国政协代表时，大菜中即有“清炖蟹粉狮子头”。西哈努克亲王到扬州时，特别喜爱食此狮子头，一边吃，一边满怀深情地怀念当年周总理在世时宴请他吃此蟹粉

狮子头的情景，令人感动。现在镇江扬州两地宴客，均将此菜作为传统保留节目。

中国吃斩肉丸子历史很早，至迟可以追溯到1400年前的南北朝代。北魏贾思勰《齐民要术》转载《食经》中有一味“跳丸炙”便是早期肉丸子。“用羊肉十斤，猪肉十斤，缕切之。生姜三升，桔皮五叶；藏瓜二升，葱白五升，合捣令如弹丸。另以五斤羊肉作臠，乃下丸炙，煮之作丸也。”用料猪羊肉各半，切肉丝，然后同调味品在杵向内捣成糊，做成生肉丸胚（不用刀斩），再煮羊汤，把生肉丸子下在羊肉汤里煮成。这是北方风味的肉丸子。到了隋代，炀帝下江都，传说带来了“葵花斩肉”，从字面上看，这斩肉丸子是大的，颜色是黄的，可能还有花色。这大概就是早期的狮子头了。清人林兰痴苏门《邗上三百吟》有“葵吃肉丸”，诗文如下：“肉以细切粗斲为丸，用荤素油煎成为葵黄色，俗云葵吃肉丸。宾厨缕切已频频，团此葵花放手新。饱腹也应思向日，纷纷肉食尔何人？”唐代有“汤浴绣丸”，是斩肉糜做的，肉丸和蛋在汤中隐约如花，造型很别致。元代无锡称水氽肉丸为“水龙子”，内用杏仁，外衣真粉，入沸汤氽食时，和以清辣汁。清代以后此类水氽丸子不用杏仁，避免了药味，也不用粉衣（而是略加豆粉）和清辣汁，而改用鸡毛菜或茼蒿之类作配料，有时配笋丝。此虽荤菜，但口味清爽，为春夏皆宜的下饭菜。北方斩肉丸子多用油炸，炸后再烩制，是红烧的，不用清炖。《金瓶梅》的“山药烩红肉圆子”，大约也是淮北风味。山东人则将肉丸子油炸后再压扁些，叫做“扁大肉酥”是不用烩制的。通行全国的是油炸的小肉丸子，加配料制菜，如烩制全家福，会三元等。另外，还有裹蒸的斩肉，生肉丸胚外滚熟糯米饭，如安徽的珍珠圆子，江苏的四喜丸子，是上笼蒸

的，而蟹粉狮子头则是在砂锅里清炖的。风味很不相同。扬州、镇江两地寺院僧众与香客斋戒期间，需用素食，香积厨大师们同市厨大师创造了不少仿荤素菜，其中就有“素斩肉”一菜，是用豆腐作为主要原料，先煮去卤水，然后调味拌茸，外裹豆粉，入油锅成型，然后入香蕈和黄豆芽鲜汁，同山药、菇类同烩。

《清炖蟹粉狮子头》制法如下：

选五花猪硬肋肉，皮骨去掉待用。将主料猪肉细切粗斩石榴米大小茸，肥精肉为6：4，瘦精肉不宜多，多了，狮子头口感不嫩。配料依季节而定。也有一刀不剜者，只用刀细切，肥肉与精肉切丁时分开，切好后拌匀。近时，有切肉机，调好刀片，将肉切好亦可获同样效果，不必拘泥于手工操作。将螃蟹蒸熟，剥去壳、腮及脐上脏物，剔出蟹肉（以不碎为佳）待用。将汤白菜切根梗头，削成橄榄形，洗净，切十字。待用。

用少盐、虾籽，少量豆粉加少水，拌入肉茸，调打均匀，用手团成狮子头生胚，放盘内。

取大砂锅洗净，将猪骨铺垫在锅底，骨上铺猪皮，猪皮上铺汤菜头，加水，旺火烧沸，汤菜头上置狮子头，狮子头肉茸内拌蟹碎肉，而面上，嵌整条蟹腿肉和整块蟹油蟹黄，上面再用汤菜大叶盖严，加盖，小火炖焖约一个半小时，连砂锅一齐上桌，锅下垫板。加热时，不可揭锅盖，一揭，冷空气下压，会使狮子头的油脂外溢，使体型缩小。扬州厨师认为：蟹粉狮子头一定要肉、皮、骨一齐下锅烹，其味方全，否则失真。砂锅上桌，临吃再揭盖，盖一揭，热气上腾，蟹香、肉香、菜香香气四溢，只见菜叶盖面，未知为何物，以筷子掀开菜叶，露出来的是白玉嵌着珊瑚，似狮子头，以汤匙取

一只，吃一口，鲜嫩香美，口水横流，下饭特佳。老年人喜爱，青年人也欢迎。在酒半酣，要吃饭的时候，狮子头上台，真是一出好的压台戏。不要忘记，还要挟一两块汤菜头尝尝，其鲜美程度不亚于斩肉本身，有的人甚至说，蟹粉狮子头锅里的真正精华是汤菜，鲜味全在里头！吃了半碗饭，还剩下一口，不妨用调羹汤匙舀两匙锅内的汤汁泡饭，包你顺流而下，齿颊留香！吃过了蟹粉狮子头，有个禁忌：千万不要立即饮温吞茶，喝大量的温水，弄不好要闹肚的！最好的吃法是现炖好现吃。现在宾馆由于有时客多，供应量大，用大铁锅炖熟几十只，预装在小砂锅里，一小锅一只，在蒸笼里保暖，吃时，从笼里取上桌。这种吃法香气走失，风味已大减，不及连顿钵上桌甚矣，不可取也。

镇江、扬州烹制蟹粉狮子头，讲究因季节差异而调整配料。初春，河蚌上市，做河蚌炖斩肉；清明前后，春笋、芽笋上市，做笋焖斩肉；天暖时，不宜太油，做面筋烧斩肉或清蒸斩肉；秋天，蟹肥了，做蟹粉狮子头；冬天，用冬笋、风鸡做冬笋焖斩肉或风鸡炖斩肉。冬天，慈菇、山药、百果、小青菜、豌豆苗等均可作烩斩肉的垫配料。春秋两季，长江沿岸可以用桃花鲰、菊花鲰做鲰鱼烧斩肉。鲰鱼要先烧好，然后烩。斩肉如无蟹，可以多放些虾籽，用蛤蜊斩茸，亦可代蟹，同样鲜美。

现有诗一首，赞扬州蟹粉狮子头：

“公子无肠金玉镶，
骚人有酒菊樨香。
广陵尝品狮头肉，
骑鹤楼头忘故乡。”

周代珍食烤乳猪

我国食用烤乳猪历史很久，至迟在周代已有此名菜了。不过那时的烤乳猪工艺程序很烦琐，与现代大不相同。《周礼》一书中记载有炮豚一菜，即那时的烤炖乳猪，其制作方法如下：

取小猪一头（小母羊如法烹制），宰杀、破腹，清去内脏。腹内填满枣子，编草帘子包裹好小猪，草帘外面涂上粘堇泥，包严实，上火烧烤，把堇泥都烤干了，将泥草掰掉。洗净手，用手摩去猪皮上的膾皮污物。用稻米磨粉后加水，调成稀糊如同稀粥样，涂在猪身上，然后下锅，锅里放熬熟膏油，把小猪淹没，加热油炸。然后，取出油炸过的小猪，把猪肉切成片脯，加调味香料，放入小鼎，再将小鼎放大开水镬内，水以不漫鼎为度，在上隔水顿，加热三天三夜不绝火。顿成后，用醋和肉酱调味。

这只菜在烹制中，使用了多种烹法：腹中塞枣，是“酿”；外包泥草烧烤，是炮；稻粉糊后下大油锅，是挂糊炸；小鼎入大汤镬加热，是隔水顿。同今天的烤乳猪是很不相同的。

到了南北朝时，才有了真正的烤乳猪。据《齐民要术·炙猪》载：“用乳下豕（乳猪之名由此始）极肥者，豨（雄）豴（雌）俱得。擘治一如煮法，揩洗刮削，令极净。小开腹（指不全剖成两片，只在腹部下刀开一个小口子），去五脏，又净洗，以茅茹腹令满，柞木穿，缓火遥炙，急转勿住——转常，使周币，不币则偏焦也。清酒数涂以发色——色足便止，取新猪膏极白净者涂拭勿住，无新猪膏，净麻油亦得。色同