

官邸秘传40道私房大菜

蒋公狮子头

不管是寻常百姓，还是官邸贵人
家，都有自己的味道

示范、口述：严蓼丽
执笔：傅士玲
摄影：陈彦羽



科学技术文献出版社

蒋公狮子头



示范、口述/严裘丽

执笔/傅士玲 摄影/陈彦羽



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

蒋公狮子头 / 严裘丽口述 ; 傅士玲执笔 ; 陈彦羽摄影. — 北京 : 科学技术文献出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5023-7484-6

I. ①蒋… II. ①严… ②傅… ③陈… III. ①苏菜—菜谱②浙菜—菜谱
IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第196646号

北京市版权局著作权登记号: 01-2012-7254

中文简体字版 © 《蒋公狮子头》2011年, 本书由时周文化事业股份有限公司正式授权, 同意经外图(厦门)文化传播有限公司, 由北京磨铁图书有限公司授权之出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

蒋公狮子头

策划编辑: 张炙萍 责任编辑: 张炙萍 责任校对: 唐炜 责任出版: 张志平

出 版 者	科学技术文献出版社
地 址	北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部	(010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部	(010) 58882868, 58882866 (传真)
邮 购 部	(010) 58882873
官 方 网 址	http://www.stdp.com.cn
淘宝旗舰店	http://stbook.taobao.com
发 行 者	科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者	廊坊市兰新雅彩印有限公司
版 次	2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷
开 本	880×1230 1/32开
字 数	60千
印 张	7.5
书 号	ISBN 978-7-5023-7484-6
定 价	36.80元

© 版权所有  违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

奚家私厨房

推荐序

王宣一（小说与散文作家、美食鉴赏家）



这几年，美食风尚横扫世界各大城市，也横扫出版界。在琳琅满目的食谱书之中，我最喜欢读那种带有家庭风味的私厨房食谱书。对我而言，食谱书的作用最重要的是能读、好读，读了之后有赞叹，有认同，也有一些新的刺激；可以激发对烹饪的另一些想象，至于能不能照着去做反倒是其次。

事实上，做菜的人都知道，照着食谱并不一定能做出和食谱上一模一样的菜色，做饭的精髓不只是步骤，更重要的是选材、是火候、是用心、是经验、是判断，几分熟是刚好、几瓢油才能炒菜、几匙盐才合口味，这一部分有时不只是读食谱而已，必须经过反复体会，推敲，再实验才能得来。所以，我喜欢读家庭式的食谱，那是一种经过真正的生活，经过风华岁月体会出来的心得，那样的食谱才能给读者一种真正的启发，而不是按表操练。



《蒋公狮子头》是当年蒋介石先生的好友奚炎（字勉之）先生的家庭食谱。当年蒋介石常常拜访奚家，吃奚家的料理，奚家厨房也常做些私房菜送去官邸给蒋先生夫人品尝。这本书是由奚炎先生的媳妇示范口述，记录了蒋介石最爱的几道菜的做法，也公开了奚家的私房食谱。曾有机会参与大时代世家生活的奚家媳妇严裘丽女士，本身也出自上海世家，对于做菜可说是从小就耳濡目染，在大家庭的厨房练就一身好厨艺。这本不同于一般食谱书的私房菜谱，是以江浙菜为主要菜系的奚家家传菜色。我们看到其中记载的不论是蒋介石最爱的“蒋公狮子头”“奚家老豆腐”，甚或是一道“红烧肉”，都有家庭厨房才可能得见的平凡与不凡。

平凡的是食材，也是普通市场可以得见的材料，并非一定出自某一个菜园某一个农场的特殊产品。但不平凡的却是经由一道道程序，以繁复细腻功夫，将看似平凡普通的食材做出一种风格，一种属于蒋家、属于奚家、属于那个时代的江浙菜的精致品味。而这种又精致又家常的风格是自然存在于生活之中的，并不是在豪华的饮宴上才能得见。就如《红楼梦》一书里的“茄子”，一盘经过数十道程序几十种食材烹煮出来的茄子，不过是刘姥姥走进大观园吃的家常菜。然而我们看到蒋介石爱吃的“奚家老豆腐”经过十几道的水煮，再用鸡汤、火腿、鲍鱼、冬菇等去煨，这样

的独门绝活，这样精心煮出来的手工菜，堪称和《红楼梦》中的茄子可以相比拟。因此，我们读这本书，可以从作者的语气和做菜的程序之间，读到那个时代的氛围，那种华丽却又家常的生活情调。

这样的记录无关政治，那是一个时代、一种氛围、一种情感之下的生活记录，多年之后经由奚家媳妇整理归纳，让后代从菜谱之中读出当时厨房生活隐藏的细致和高雅，也揭开伟人生活的一点面纱。然而，她的语调不温不火，述说每一道菜肴的来龙去脉，不论多么繁复，都云淡风轻似的。她总是先说出她做这道菜的方法或是典故，但同时也很婆婆妈妈地交代，如果你懒得剁，就用机器帮忙；如果你买不到这样的材料，用那样的也可以。有些时候，她甚至不计较是白毛猪、黑毛猪，不在乎肥肉瘦肉是三七比或四六比，但这并不意味着她就对食材不坚持。事实上，如果是在一般市场上买到的，不论是黑毛猪还是白毛猪，都是饲养的猪，做红烧肉她坚持的食材是猪肉的部位，是乌醋、酱油的选购。不论油腻肥瘦，最重要的是要花心思。程序是一道一道的，不能省。不是清淡少量才是精致，才是时尚。做菜看时间，看场合，也看时尚。时尚讲养生，无论是用浓浓的腌笃鲜养生，还是用调整过肥瘦比的狮子头，一切看个人而定。家庭厨房要扮演的角色就是

随机而动，随兴而做，随缘而尝啦！这才是真正的生活，是每天生活的厨房，蕴涵着历史、文化传承的真正美味的私厨房。

因此，有机会你会想要赖在她家的厨房里，跟着她在炉子边打转。在那种轻松自在的气氛中，不必问酱油要用哪个牌子，要不要放姜，要不要放葱，狮子头要捏多大——一切都随你高兴吧。家家口味不同，人人口味不一，哪个是标准的扬州狮子头？谁的烤麸切得大小合宜？伴着炉上的大锅小锅、鸡鸭鱼肉、五谷杂粮，家庭厨房不必一成不变。做菜是一门艺术，是一种心情，更是生活的一部分，本来就不是非要这样非要那样的。虽然这本食谱记录的全是奚家厨房做出来的功夫菜，但是记录方式却很家常，没有几两糖、几根葱的细节，却多了一份私厨房的雅致风韵。所以，这不仅是一本食谱书，更是一本好读的饮食文学书。你会迫不及待地一页一页读下去，真是好亲切的“邻家妈妈说故事”。■



用心就是佳肴

推荐序

陈毓钧（中国文化大学美国研究所所长暨专任教授）



这是一本让我感动的食谱。

在华人的日常生活里，吃吃喝喝不仅仅是为果腹，更是亲人朋友之间情感交流的重要媒介，这在商场、政坛上尤其明显。然而，这类的应酬饭局通常不容易引起与会者的共鸣，因为大家多半心知肚明，吃吃喝喝只是邀约的好理由，实际目的通常是谈事情，带着或多或少的沉重负担。美食当前，若不能放开胸怀畅快享用，既辜负美食，也辜负了自己。很多时候的应酬，我们都是避之唯恐不及的。只有裘丽的邀约，即使真的有事情需要讨论，我也必然一马当先排除万难全力以赴。

裘丽真的是个好主人。即使她忙坏了不能下厨，也会设法尽力在挑选的餐馆盯着大厨的菜色。也因为外食毕竟很难尽如人意，而她的标准又如此之高，于是，裘丽自然更愿意亲自下厨，而我

们因而成了最有口福的人。

下厨当然是辛苦的，可是从前的婆婆妈妈却都不畏辛劳，因为自家的厨艺不论高下，也总有与众不同的口味。特别是裘丽这样出身不凡的手艺，光是听到那些传奇背景，就足以让大家垂涎三尺了，更别提口味上面的出神入化。没尝过的朋友曾疑问，上海菜不都是那样吗？跟街坊馆子做的有多大差别？差矣差矣！同样的菜名有不同的讲究，尤其上海菜特重火候与做工，街坊少有餐馆愿意如实照做。在一个时间就是金钱的时代，裘丽用来款待我们这群朋友的，不只是一桌美饌，更是全心全意难得的情谊。

全世界只有在裘丽的餐桌上才品尝得到的菜肴，现在终于有了初步的记录，可以留待有缘人与有心人继续发扬光大。这本书也记录了早年私厨的一种优雅气质，没有辛苦的过程，只见厨艺行云流水的乐章，读着读着就不知不觉融入一个迷人的世界，忘却自己其实是个不善下庖厨的人，浑然以为下厨是那么自然可行的事。而平常让我感到神秘的伟人口味，做法实则平凡，最大的窍门其实就是用心。

裘丽谦称这是野人献曝，而我却认为这是裘丽慷慨无上限的真性情所致。这些几乎要随着时代流逝的传奇菜肴，本可以永远维持遥不可及的神秘感，但裘丽不藏私，大方公开传颂已久的神

秘食谱。我在书里头，看到私房佳肴的秘密，更看到无私的善意。

真的，这是一本让我感动的食谱。■



妈妈的绝活手艺

推荐序

杨泰顺（中国文化大学美国研究所与政治系教授）



当严裘丽女士打电话给我，希望我为她即将出版的烹饪书写序时，我当即的反应是“别开玩笑，这种序我怎么会写”。

的确，尽管过去曾写过上百万字的文章，但大多是我向来熟悉的政治评论或学术文章；对于餐饮，虽然自己也爱吃，但由于向来不下厨，如何能够说三道四？再说，虽然裘丽的菜可口，但坊间的烹饪书籍，可谓汗牛充栋，我写序的这本万一不如别人的好，一世英名岂非毁于口欲？而要我以有限的知识，混充内行地夸耀裘丽的菜谱好，却又是君子不为也。

在裘丽祭出“以后不再请你吃饭”作为威胁后，我终于只有屈服，否则味蕾如果抗议，晚上也许连觉都睡不好。毕竟自己是研究政治学的，烹饪书的序当然还是得回老本行找灵感。

两千多年前政治学大师李耳那句名言“治大国如烹小鲜”，

曾引起许多不同的解读，但我认为最贴切的是“大国之中利益必然多元，顺了姑情便难免逆了嫂意，故而治理这样的国家，必须如同烹煎小鱼，只能恰如其分，不能太过或不足”。但如何拿捏火候，其中当然充满了巧思与权谋。老子拿烹饪的道理来比喻治国的艺术，不经意间也透露了烹饪并非厨房小事，它也可以像治理国家一样复杂。

古今中外，多数家庭总是由女性掌厨。但每每看到“食神大赛”的报道时，那些忙里忙外的却尽是男士。就算依照比例原则，拿到烹饪奖的总该有一半是女性吧，但实际的比例却远低于此。也许，烹饪这事便如同老子所言——“内情相当复杂”，个性单纯、说一不二的多数女性，自然不易在这个领域中脱颖而出。

在物质文明高度发达的今天，社会上掀起一股返璞归真的风潮。例如，许多人宁可放弃都市生活的便利，举家搬迁到山林乡野之间；饮食上也有愈来愈多的报道指出，原味才最符合健康的原则。吃惯了大鱼大肉的都市新贵开始发现，那些复杂的料理程序中，似乎添加了不少有碍健康的元素。如何吃得好又能吃得健康，成了社会大众讨论的焦点。也因此，蓦然回首我们终于发现，过去那种单纯、健康，却又让我们唇齿留香的“妈妈手艺”，才是真正好的料理。

与裘丽和她的一班朋友相处多年，大家异口同声地将她归类为“傻大姐”型，没有心机也搞不懂复杂的事。这些年来，大伙儿到她家吃喝的多，回请的次数却少之又少。但她从来不以为意，有朋友来总是一件让她开心的事。这样单纯直率的个性，几乎是一个样地反映在她的做菜风格上。每回问她，这道菜为何烧得如此可口？那道菜何以如此入味？答案总是那么简单而直接。因此我压根儿没有想过，裘丽的“这点儿功夫”居然可以写食谱。

裘丽曾偶尔道及，母执辈如何在厨房中指点她做菜的规矩，现在回想才体会到孙中山“知难行易”的真谛，原来厨房十分钟，还真得平常的十年功。这些点点滴滴所累积的烹饪知识，裘丽毫无保留地在书中完整呈现给读者，尤其，她选择的食材也和她的个性一样单纯，多数在街坊的超市或传统市场便唾手可得，不会有如部分食谱，总是因为部分材料的缺乏而功亏一篑。也因此，我们如果希望在饭桌上找回“妈妈的手艺”，让家人吃得健康无负担，裘丽这本烹饪书应该是个绝佳的选择。■

豪门私房菜的慢食主义

出版序

傅士玲



裘丽阿姨有着不凡的美貌，那种美丽好像注定也要有个足以匹配的不凡人生。一开始，我是难以把做菜这回事，跟打扮入时，驰骋纺织业三十年的她联想在一起的。平日我们都喊她“奚妈”，虽然现在的她已经不是奚家人，但因为她是朋友的母亲，所以“奚妈”这样的称呼理所当然。

奚妈在大学毕业时，就依照当时那个年代的道德潜意识，通过家长安排与媒妁之言，嫁给门当户对的好人家，与奚爸做了二十一年的夫妻。出身上海世家的奚妈，进了宦宦家族，因为是最年轻的媳妇，又生得美丽，所以深获家人疼爱。奚爸的父亲当年曾是大陆迁台前江苏省的财政厅长，来台后曾任台湾银行副总经理的职位。可想而知，当时与奚家来往的必然都是身份特殊的官员们。尤其奚爷爷一大家子住在银行宿舍，前前后后的邻居也

非等闲之辈。透过一般人的想象，我们也都觉得奚妈的生活充满神秘气息，勾起无限好奇与窥探的欲望。然而，奚妈总是三缄其口。

跟奚妈熟稔之后，才断断续续辗转听到大户人家的小小故事，听到最多的，就是传说中的奚家私房菜，之后又非常幸运地尝到。这些在昔日官场小有名气的菜肴，确实符合了豪门该有的气质，特别是其中的工序繁复讲究，让这些美食格外引人垂涎想一探究竟。然而，有趣的是，最初勾起无限猜想的豪门生活，实则普通。经常到奚家聚餐的蒋介石，透过奚妈的描述，始料未及，让我们看到强人私底下平凡的面貌。奚妈为我们掀开了政治人物惹人遐想的帘幕，也揭开了一个在美食世界里的永恒真理——美食当前人人平等。再怎么叱咤风云的人物，在餐桌上也是一介凡人，同样会被美味的食物所征服。

美食应该比核子武器更能有效地解决人类的争端吧，或许。

世界真的很小。认识奚妈许久后，我才知道，奚妈口中的那个奚家，就是我以前的长官奚淞先生的家，而奚先生是奚家最小的儿子。我不禁想起曾有一回，奚先生给我们编辑们上课讲述中国绘画美学，提到宫廷里头的飨宴，奚先生下了这么一个注解——“皇帝爱吃的绝对不是大鱼大肉”，令我印象深刻。在那之前，奚先生曾说过自己小时候因为年龄最小，大人都不太张罗他，每

天早上出门上学前，他都自己从床铺底下搬出自家腌泡的泡菜、咸菜配稀饭填饱肚子。我把两件事情联系起来，才明白，奚先生可能不是在抱怨没有早饭吃，而是很骄傲自己有独门的佳肴可以珍而重之。见识过山珍海味之后的人生，更能品味萝卜干的纯粹隽永。

那种心情，我却是在尝到了奚妈的手艺后才有所体会。奚家美食的最大特色是风味无穷，食物入口层次丰富。例如同样是茶叶蛋，各家都有不同窍门。奚妈当年跟家厨所学的，再加上自己钻研后的调整，那茶叶蛋竟然香蹿鼻窦深达丹田。都说上海菜浓油赤酱，奚妈的菜肴除了承袭这样的衣钵，还多了活泼的个性。因为活泼，香甜咸入口变成愉悦的节奏跳起快乐的舞步，引爆用餐者的食欲。奚家的私房菜纵使端上桌还能看见鲍鱼、海参等老料，但是那种只有入口之后才能展现的丰富华丽，却来自看不见的过程与众多材料的荟萃结果。萝卜干与泡菜的甘美深邃，是因为光阴的作用所缔造而成的；不用芡粉的浓油赤酱，也唯有时间能够淬炼出来。我们在奚妈的餐桌与厨房，看到了三十多年来从未曾间断过的“慢食”精神被百分之百贯彻始终的成果。

不止于做菜的慢工细活，在奚妈家吃饭，也不能赶进度，一顿饭吃得再快，少说也要四个小时。奚妈曾经创下的最高纪录是，