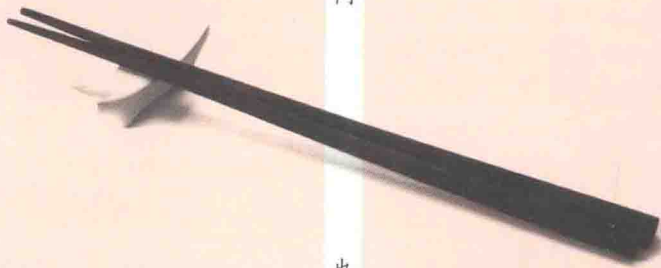


吃的艺术

刘枋 著

吃 不仅仅是学问

也是生活的智慧 更是艺术



吃的艺术

刘枋
著

广西师范大学出版社

·桂林·

本书简体中文版由大地出版社有限公司授权出版。非经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

吃的艺术 / 刘枋著. —2 版.
—桂林: 广西师范大学出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5495-5269-6

I. ①吃… II. ①刘… III. ①饮食-文化-文集
IV. ①TS971-53
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 064972 号

广西师范大学出版社出版发行

桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001

网址: www.bbtpress.com

出 版 人 何林夏
全国新华书店经销
发行热线: 010-64284815
北京汇林印务有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/32
印张: 11.25 字数: 200 千字
2014 年 6 月第 2 版 2014 年 6 月第 1 次印刷
定价: 48.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

自序

刘枋要求您，请先看序。

我做人的原则：不说谎，不吹牛。因此，当这本“印刷精美”的书呈献于读者之前时，我必须坦白地说明，这不是我的新作。由书中每篇文字的长短相若，明眼人一定会看得出这是报章副页之上的所谓“专栏”也者。我不是烹饪名家，可是，我自以为对于“吃”，比对于“写”，确实更有心得，原因是我好吃，而并不热爱写作。这也就是为什么我敢于大言不惭地侈谈“吃的艺术”了。

至于我怎样一篇一篇地写出这些短章，张明大姐曾经代我写过说明，她的文章比我好，我抄她的文章如下：

从很早以前开始，一直到今天，将近二十年的日子里，我这个不太“主妇型”的人，竟与家庭刊物结了解之缘，所以经常对妇女或家庭一类的杂志，都比较注意。七八年前，一个偶然的机会有我和刘枋闲谈，说到《中华妇女》

月刊上有一个署名赵侠碧所写的《灶前闲话》，那些有关烹调的文章，不仅毫无一般所谓的“谱”气，而且文字美，传味（我说传味，是因为她写的是如何做菜、如何调味，写得传神，真是传味的效果），极获我心。我并且说，可惜我的家庭版版面太小，否则我一定要找她来个专栏，刘枋没有表示什么，只对我一笑。

其后，我主编的《新生报·家庭生活版》突然增版，这时，我不免又想到那位赵女士，于是我商于刘枋，想请她为我拉一次稿，替我写个食事的专栏，她笑笑说可以。到这时，我才知道赵侠碧者，就是刘枋。

《谈吃》的稿到了我的手上，想不到署名的是柳绿荫（这是刘枋另一笔名）。刘枋一向有“多面”的写作才能，可是写食谱一类的文章，而且写得如此好，真是在我意料之外。

《谈吃》每周一篇，陆续在《家庭生活》刊出，有一天，名作家也是《新生报》副社长的姚朋先生问我，《谈吃》

是谁写的？值得一看。我告诉他是刘枋的手笔，他不免大加赞赏。

许多写文章的人，对于写家庭版的文字，都不太起劲，似乎觉得那不是真正写文章，所以要写做菜烧饭，就觉得更不足以称为文章了，其实，写大文章或是小文章所表达的内容有不同，但文章的基础则是一样的。刘枋的文笔向以流畅生动见长，而且用词用句，又有一种熟极而流的功力。谈吃，似乎可以用不着太费周章找词汇钻典故，反正绿的青菜、红的萝卜，配上麻油、酱油、醋就是了。可是不然，刘枋写得另有一番情致，说得通俗一点，她写得很有“学问”。所以既有欣赏文章的价值，更有美味的传神，真可谓一篇文章成了一盘色香味俱佳的菜，令人馋涎欲滴。

张明大姐说我写得很“学问”，此学问者，亦即“艺术”也。于是我也以为这是本可“赏”（不敢说读）之书了。

目录

自序	i
----------	---

禽蛋肉类篇

关于吃蛋	3
元宵里的丸子	8
猪八戒	12
脍不厌细	14
烟熏	16
烤——火燎	18
关于“鸭”	20
珍重一只鸡	22
烧鸡之恋	24
与鸡斗法	28
鸽儿举隅	31
鸭的悲剧	35
鸭亦可风	39
锅烧与锅塌	41

菊花锅与涮羊肉	43
沙茶、毛肚、鸡素烧	45
卤菜的秘诀	47
酥锅子	49
酥肉和酥鸡	51
天下第一菜和砂锅	54
焦炸与软炸	56
好吃最是家常饭	59
大块文章	61
冷冻与凉拌	65
富贵与叫化	69
且说鸡包翅	71
猪肉与苏东坡	75
蜜汁本非蜜	77
涮烤知秋	80
全家有福	83
打卤与炸酱	85
那一点窍门	88
化腐朽为神奇	92
如何不下饭	95
冻子	98
凉拌	102

水产篇

虾的吃法.....	107
活鱼三吃.....	111
所欲者鱼.....	113
燕窝种种.....	115
且说鱼翅.....	117
小老鼠——海参.....	119
海参与海茄子.....	121
干贝——江珧柱.....	123
鲍鱼之肆.....	125
谁吃木头鱼.....	128
桃花流水对虾肥.....	130
鲍鱼与香椿.....	134
无肠味美.....	138
一帆风顺.....	141

蔬菜篇

豆腐的故事.....	147
有馅的菜.....	151
素凉拌.....	155
洋凉拌——沙拉.....	158
四季豆.....	161
豇豆、扁豆、毛豆.....	163

豆中双鲜.....	165
冬瓜、丝瓜、老窝瓜.....	167
冬天的恩物——大白菜.....	169
如意菜——黄豆芽.....	172
掐菜——银芽.....	174
大萝卜.....	177
黄瓜茄子.....	179
藕——莲菜.....	183
卷心菜与菜花.....	186
最后之青菜.....	188
青菜豆腐保平安.....	191
瓜的世界.....	195
夜雨剪春韭.....	199
一菜两吃.....	202
姑姑筵.....	205
红绒线炖豆腐.....	209

酒席与佳节美食篇

酒席的今昔.....	215
冷盘的商榷.....	219
关于炒菜.....	221
烩饭改良.....	225
所谓大菜.....	227

梅花宴.....	229
十全十美.....	231
事事如意.....	233
中国菜.....	235
西菜中吃.....	237
谈自助餐.....	240
圣诞大餐.....	242
煎炒烹炸烙烤熬.....	245
天津菜.....	248
吃之于色.....	253
入味.....	256
菜名的商榷.....	259
芬芳鲜花登盘来.....	263
新春话春吃.....	266
农历佳节美食.....	269
新正大生财.....	276
什么是寒食.....	279
春饼及其他.....	282
馅饼与一锅丝.....	284
中秋谈饼.....	286
年年庆有余——鱼.....	288
年年菜.....	292
大吉大利.....	294

面点篇

高丽、拔丝	299
好吃莫如饺子	301
再谈饺子馅	303
八宝饭	305
点心与甜菜	307
红豆生南国	310
且说面条	313
粉蒸与面蒸	315
蒸的面食	318
包子好吃	323
瓠塌子及其他	326
果汁机里花样多	330
热煮凉吃	333
凉的，好吃的	338
再谈凉的	342
煮它一大锅	345

禽蛋肉类篇

关于吃蛋

大家都知道的，人体所需的营养素，最主要的是蛋白质。

大家也都知道，我们每天所吃的鸡鸭鱼肉，各种豆谷，都包含着或多或少、或完全的或不完全的蛋白质，摄取蛋白质，并不一定非自蛋不可。

但是，吃蛋是最直截了当摄取蛋白质的途径，却勿庸置疑。

“高蛋白，低卡热”是减肥食谱的秘诀，有人一天吃三个白煮蛋，此外只饮不加糖、不加奶的咖啡或红茶，随意地吃些水果，每周可减轻三磅，而健康无损，精神焕发依然。

蛋类在烹煮之前，不必仔细洗濯、费时割切，最是干净省事，同时又煎炒烹煮蒸无所不宜。所以，我说蛋是人类恩物，更是主持灶下工作的主妇的恩物。

对此恩物，若只一切率由旧章，马马虎虎地吃吃算了，实在未免辜负于它，为此，我愿不惜笔墨，写出有关吃蛋的种种。

老一辈的人相信生鸡蛋最滋补，晨起把蛋放在洗面盆的温热水中，等洗好了脸再把微温的生蛋敲个小洞，一吸而尽，算作早点，是最原始的吃法。冰糖荷包嫩蛋、白糖麻油开水冲蛋花，则一脉相承而已。这在消化力强、吸收良好的人，其营养价值当然极佳，但也有人喜不如此。

白煮蛋常见于西人早餐桌上，我们则只有产妇才把它当做主要食品。煎荷包蛋放上两片火腿，在我们称做西式早点，炒蛋才算是餐桌上的菜。

炒蛋可以说最简单不过，可是仔细讲究，也还有很多花样和技巧。

清炒蛋能炒成松松的圆饼一个，嫩而不干，色黄味香，是最佳技术，主要的要火大油多、铲炒恰当。

番茄炒蛋若把番茄切丁先加蛋打搅，然后入锅，则以炒成嫩嫩的稠糊状较适口；若先把蛋炒成块，再加入去籽去皮的番茄块，则色调极美。

韭菜炒蛋、香椿炒蛋都是北方人的乡土吃法，萝卜干炒蛋、大头菜炒蛋，广东人和本省人都视为配饭佳肴。但这必须把配料斩为细末，打匀下锅，炒时火候略久，才咸香下饭；若炒成蛋归蛋，菜干归菜干，各自为政，就完全不是意思了。

湖南人吃什么都离不开大蒜、辣椒，炒蛋亦然。把青青的蒜叶、红红的辣椒都加以细切和入蛋中，油不必多，火候略久而不必烈，翻铲炒成香辣的“蛋松”，也是另有风味的吃法。

四川人动辄鱼香，炒蛋也不例外，蛋先入锅炒成块，加

入切好的葱姜辣椒碎末，再泼上适量的酱油、醋、糖，便告成功。

只是炒蛋，上列种种，并未完尽，其他吃蛋，容续篇再谈。

二

吃在中国，我们真是可以当之无愧。只是一个炒蛋，在我这既非烹饪专家，又非庖中名厨的人就记忆所及，随便数来，已写了十余种花样之多，而言犹未尽，现在还得接着再谈。

属于炒蛋范畴的还有：

蟹黄蛋，这是以姜、醋作主要配料，炒之前，蛋不加以打和，入锅后，略加翻铲，使蛋白蛋黄分别凝结，即刻撒上姜丝、泼上醋，使样子犹如炒蟹粉，味亦乱真。为求其更像蟹黄，可以加入咸蛋蛋黄，但其蛋白必须舍弃，否则含碱性的蛋白遇醋，便味苦难入口了。

熘黄菜，是以大量的猪油炒纯蛋黄，诀窍在蛋白必须沥尽，蛋黄在打和时加适量水（高汤更佳），锅中重油大火，蛋黄倾入，略加翻炒，见凝为浓糊，即刻离火，再稍翻炒即成。其味浓腴可口，但不能多吃。烤鸭三吃时的这品菜，以鸭油代猪油更鲜美，若以素油炒之，则逊色殊多。炒时掺一点鲜嫩豌豆粒，或斩碎的荸荠丁，盛盘后撒点鲜红的火腿屑，色味均增。

芙蓉鸡片，其实可以无鸡，只是纯蛋白加点太白粉打匀后，在锅中摊炒成片，略加葱、蒜等调味即成，这也是要用猪油的，若素油炒，其色便难纯白。当然在蛋白中和以打烂的鸡蓉才