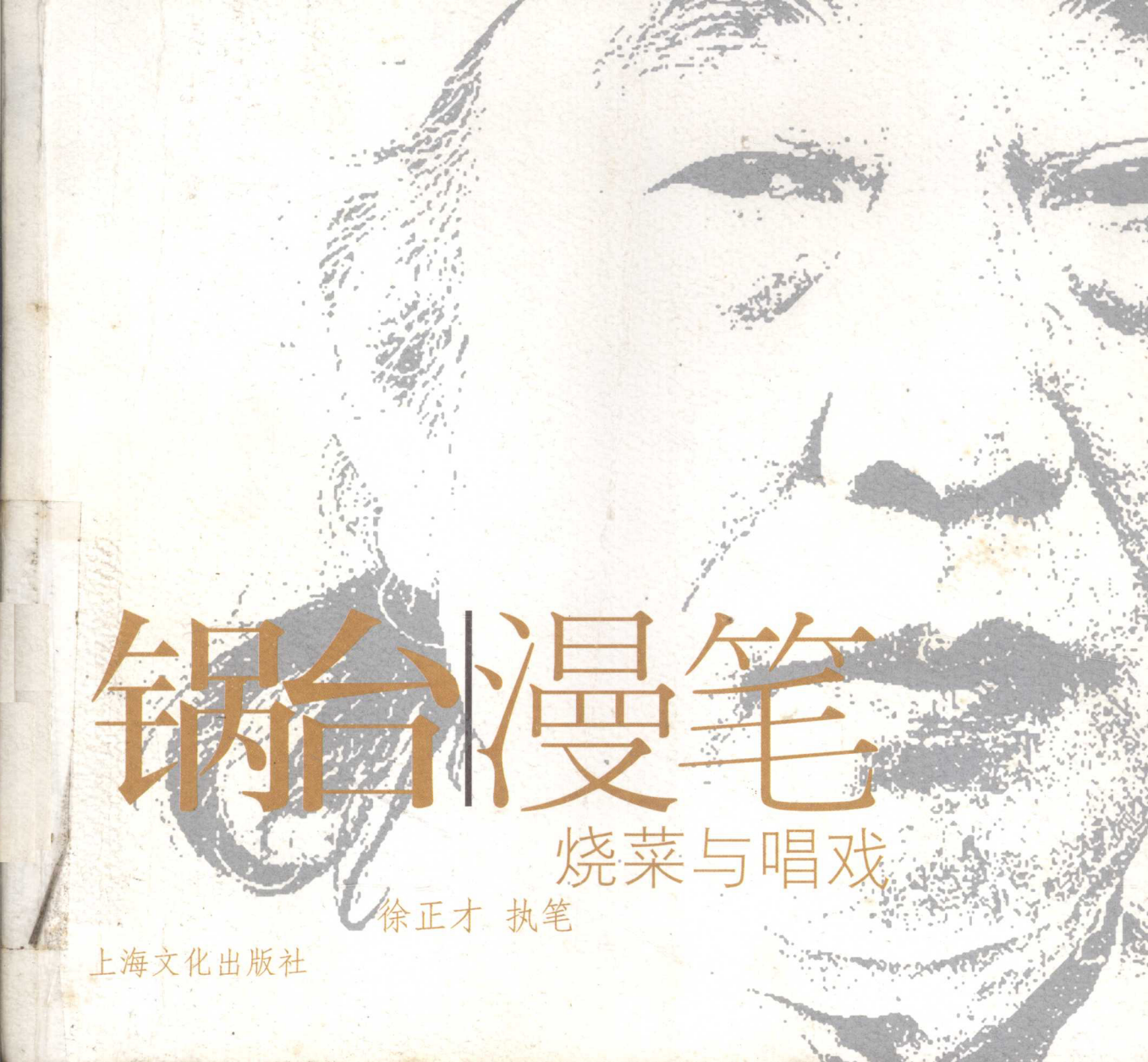




锅台漫笔

烧菜与唱戏

徐正才 执笔

上海文化出版社

锅台漫笔

烧菜与唱戏

别有天企业管理公司 策划

徐正才 执笔

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

锅台漫笔/徐正才执笔. - 上海:上海文化出版社,2003.11

ISBN 7-80646-569-3

I. 锅… II. 徐… III. 随笔-作品集-中国-当代 IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 093453 号

责任编辑:周莺燕

装帧设计:张 勇

锅台漫笔

徐正才执笔

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

电子信箱:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店经销

上海新华印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/24 印张 $6\frac{1}{3}$ 字数 116,000

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—3,100 册

ISBN 7-80646-569-3/TS·243

定价:18.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T:021-65412600

目录

(代序) “倒板·二黄”通烹饪	林苛步 4
-----------------	-------

开场白	8
-----	---

第一章 入门须知	15
----------	----

启蒙课：唱戏烹饪皆是艺·····	15
宽、广、硬、多四字诀·····	21
“行档”传统，珠联璧合·····	24
唱戏的“三斩一碰”与厨师的“三宰一笼”·····	27
这一刀如何下手·····	29
味精岂可随意放·····	31
“牛吃蟹”：赶鸭子上架·····	32
烹饪戏法：要甜？加盐！·····	34

第二章 世说新语	37
----------	----

鱼翅故事·····	37
“应工”菜的精致·····	41
“倒流户口”·····	43
“海派”蚝油菜反客为主·····	46
原来是条大底鱼·····	49
川菜扬点一家亲·····	51

目录

“名旦”和“霉旦”	52
甘当人梯	55
“明”师出高徒	59
厨师到处吃香	61

第三章 聊天说地 65

川菜继承和发扬	65
上海菜系的特征	71
上海菜系烹饪特点	74
翻帮借鉴，移植改良	77
“梅派菜”由扬入川	80
异帮同姓	83
想起了“包饭作”	86

第四章 南腔北调 89

桃花流水鳜鱼肥	89
急出一道“水炒鱼片”	94
八公山下好口福	96
烧鱼烧出蟹味道	100
红烧肉和坛子肉	102
老法师东山再起	105
品过蓬莱鱼，又食太原面	108

目录

第五章 海外竞技

111

初次参加奥烹赛	111
展台上做文章	113
摘取团体金牌	115
汉堡身手小显	117
归来之后的深思	119
单刀赴会	121
一丝不苟	123
好评不少	125
名厨交流会	127
平分秋色话“吊汤”	129
英国厨师助阵	131
味精危机	133
“夏令班”上的新婚宴	135
罗老和“忆华楼”	138
难忘的回忆	140

后记

143

目录

(代序) “倒板·二黄”通烹饪	林苛步 4
-----------------	-------

开场白	8
-----	---

第一章 入门须知	15
----------	----

启蒙课：唱戏烹饪皆是艺·····	15
宽、广、硬、多四字诀·····	21
“行档”传统，珠联璧合·····	24
唱戏的“三斩一碰”与厨师的“三宰一笼”·····	27
这一刀如何下手·····	29
味精岂可随意放·····	31
“牛吃蟹”：赶鸭子上架·····	32
烹饪戏法：要甜？加盐！·····	34

第二章 世说新语	37
----------	----

鱼翅故事·····	37
“应工”菜的精致·····	41
“倒流户口”·····	43
“海派”蚝油菜反客为主·····	46
原来是条大底鱼·····	49
川菜扬点一家亲·····	51

目录

“名旦”和“霉旦”	52
甘当人梯	55
“明”师出高徒	59
厨师到处吃香	61

第三章 聊天说地 65

川菜继承和发扬	65
上海菜系的特征	71
上海菜系烹饪特点	74
翻帮借鉴，移植改良	77
“梅派菜”由扬入川	80
异帮同姓	83
想起了“包饭作”	86

第四章 南腔北调 89

桃花流水鳜鱼肥	89
急出一道“水炒鱼片”	94
八公山下好口福	96
烧鱼烧出蟹味道	100
红烧肉和坛子肉	102
老法师东山再起	105
品过蓬莱鱼，又食太原面	108

目录

第五章 海外竞技

111

初次参加奥烹赛	111
展台上做文章	113
摘取团体金牌	115
汉堡身手小显	117
归来之后的深思	119
单刀赴会	121
一丝不苟	123
好评不少	125
名厨交流会	127
平分秋色话“吊汤”	129
英国厨师助阵	131
味精危机	133
“夏令班”上的新婚宴	135
罗老和“忆华楼”	138
难忘的回忆	140

后记

143



酸辣龙须面
大师招牌面点

“倒板·二黄”通烹饪 (代序)

林苛步

已经很久没有与徐正才谋面了。这位梅龙镇酒家和白厦宾馆的特一级厨师，自从他那年参加第十七届国际奥林匹克烹饪技术表演赛，捧了团体金牌从德国法兰克福回来以后，就更加忙碌了。今天得悉他休息在家，趁晴天一碧，金风送爽的好天气，决定造府叙旧。

我正想叩门，一阵京胡过门声从室内飘逸而来，接着又是一阵高亢激越的“老生腔”。我仔细听来，那不是“二黄快三眼”的过门？再一听：“只杀得有田有马无人耕地；只杀得经商客旅买卖稀；只杀得……”原来是《二进宫》杨波的唱腔，难怪那过门的连弓套子拉得如滚滚黄河一泻千里；那嗓音如行云流水，潇洒自如。我猜想这位被人尊敬为梅家海派川菜嫡系传人、烹饪大师徐正才又在从唱戏中诱发烹饪的灵感了。

曲罢琴止，推门入座，少不得一阵寒暄，话题自然地转到烧菜和唱戏中去了，其实在我们之间，这已经属于老话题了，但出于共同的爱好，也就百谈不厌了。

刚步入“知天命”年纪的徐正才，有广泛的业余爱好，他在京剧上能唱、做、念、打；在沪剧上能编、导、演；他还能打篮球，曾经担任过队长和教练。

“京剧与我的烹饪事业一直紧紧地捆在一起的。”徐正才一直这样说。他对“京剧和烹饪同属艺术范畴”的说法笃信不疑。这种说法来自他的师傅、梅家海派川菜创始人、特级厨师沈子芳。沈师傅爱看戏、会唱戏，并把从戏中悟出的道理运用到烹饪中去。例如，沈师傅的名菜“罗汉困鹏”就是从京剧《十八罗汉收大鹏》中受到启发后创制的。这一菜，将虾去壳留尾，敲成薄片，涂上“虾糁”，

油炸后将18只团团结围住1只“麻辣鹌鹑”，收到象形、取意、口味俱佳的好效果。徐正才在沈师傅的教诲下，耳濡目染，青出于蓝，从理论上加深领会烧菜和唱戏相通的道理，并运用到实践中去。

徐正才不仅烧得一手好菜，而且还著书立说，他撰写的论文著作见诸报刊的就达30多万字，如《沙锅和火锅》、《杂谈川菜继承和发扬》、《家庭烧菜入门篇》等。徐正才还乐于将自己的技艺传授给后一代，因此桃李满天下，门人弟子在百人以上，遍布北京、山东、辽宁、浙江、江苏等30多个城市和美国、德国、日本等40个国家，其中培养成材的特级厨师就多达10名以上。

徐正才在教育徒弟时，要他们借鉴京剧的“宽、广、硬、多”，使自己的烹饪技术达到“见多识广”的要求。他说：“宽，唱戏的戏路要宽，引用到烹饪技术上，就是厨师必须具有宽广的知识面。要文能讲得出道理；武能烧得出好菜。广，戏要能流派纷呈，烧菜要会触类旁通，跨帮烹调。硬，唱戏烧菜都要讲究过硬的基本功。多，唱戏求出头多，烧菜求品种多，只有这样，才能赢得观众，赢得食客。”

徐正才在参加奥林匹克烹饪技术表演赛中，与其他4名队员一起，与30个国家、2千多名强手对抗，没有扎实的基本功，是绝不能摘下桂冠的。

他们5名国家队员在“民族餐厅”参加“美食世界盛会”时，上午6时进入玻璃厨房赛场，要在10时30分制就1组供应样品和3组菜点及汤，供评委试味，到10时45分，要制成经大会认可的以西湖莼菜汤、富贵鱼镶面、小盅八宝饭及微型枣泥酥饼为一组的菜点共150客，并要求备料与供应数相等，不能多，也不能少；11时整向参观者供应。哪个队先卖光，就降下他们的国旗。徐正才和他的同行们一起，以高超的烹饪技艺，夺得了团体金牌。

今天，徐正才谈起这段难忘的经历，仍兴致勃勃，激情洋溢。他说：“唱戏是一种艺术享受，烧菜也是一种艺术享受。”



干烧鳊鱼镶面
大师招牌菜

“我同意你这种说法。”我朝他颌首微笑。他看我表示赞同，率直地报出一连串菜名：干烧明虾、酱爆茄子、炒溜鸡条、生爆鳝背、水浒肉、龙圆豆腐、贵妃鸡等等。我一听，正要说：“这都是你拿手的名菜。”他却抢先说了：“这些菜，有的是直接从《游龙戏凤》、《贵妃醉酒》等京剧中得到启发。”说罢，他朝坐在屋角的“琴手”使了个眼色：“西皮原板，《战樊城》。”

“……叫家院看过酒一樽，弟与兄长来畅饮……”徐正才把“钱行”改为“畅饮”，定要留我便饭，他告诉我要亲自掌勺，让我品尝他的拿手好菜：“西施海参”，他说也是从京剧《西施》中演化而来的。

恭敬不如从命。我只好欣然说一声：“我的口福不浅了”。



■上海市饮食业行业协会会长何义钊先生（左）与徐正才





精作坊精致小点组合

开场白

孔

夫子说：“饮食男女，人之大欲存焉！”吃是为了生存，男女是为了传宗接代。夫子的话，天经地义。

孔夫子又说：“食不厌精”，“脍不厌细”，夫子对烹饪之道，又十分在行。

记不得是哪一个享乐主义者说过如下的俏皮话：吃中国菜肴，住法国洋房，讨日本老婆，是人生三大享受。话近乎戏谑，做不得真。但中国餐饮之精美，确实举世无双，不然怎会赢得“烹饪王国”这一誉称！

中华烹饪文明源远流长。《说文解字·序》提到庖羲氏（即伏羲氏）教人种稼穡，是为中国饮食之祖。《汲冢周书》有提到“黄帝始烹谷作饭”“黄帝始烹谷作粥”的话。还有一个不能不提的祖师爷，那就是被帝尧封为大彭国君的彭祖。

彭祖原名钱铿，是颛顼的玄孙，生于夏代，活到殷末。相传他享寿八百岁，又有说法活了七百六十七岁，不折不扣是寿比南山的老寿星。

这位老寿星是烹饪专家，又是营养学专家，善于把饮食和治病结合起来。最拿手的一味菜是野雉汤，味道真是无与伦比，吃过的终生难忘。正是凭了这味野雉汤，治好了帝尧的病，立了大功，封了官，食邑在彭城，即今日的徐州，所以又称彭铿。这事在《楚辞·天问》中有记载。由于他养生有道，讲究饮食，才活了这么一大把年纪。

可惜的是，彭祖的这一手绝艺没能流传下来。

吃，是人的天性。不仅仅是充饥，是果腹，还要求吃得饱，吃得好。经过数千年来不断地探索和发展，形成了中华菜肴的绚丽多姿。在漫长的岁月中，厨

师自然功不可没，制作出了许许多多脍炙人口的菜点，而文化人的参与也起了极大的促进作用，留下不少有趣的掌故和诗文。连菜肴的名字也琅琅上口，回味无穷。今日业内所称“四大流派”——鲁菜、川菜、粤菜、淮扬菜各具特色，也有称八大菜系的。于是就有独树一帜的饮食文化，它植根在传统文化的土壤里。

中国的烹饪确实是一门深奥的学问。否则不会有“治大国若烹小鲜”这句名言了。历代文人写下不少有关烹饪的著作。成于春秋的《诗经·颂》篇涉及到了宴会的乐歌。苏东坡作《菜羹赋》和《老饕赋》，还写了《食猪肉诗》。明代的一位状元郎杨昇庵也有关于餐饮美食的专著，不胜枚举。而不得不提的，则是在清初与蒋士诩、赵翼并列为江南诗坛三大家的袁枚。他撰写的《随园食单》详尽分析了一百五十多种荤素菜不同的烹调方法，从选材、配料、调味到掌握火候，说得头头是道。他既有实践，又有理论，他的厨艺水平，如果给他评职称，足够是顶级大师。至今，《随园食单》仍然是厨师这一行的必修课。

袁枚出生在杭州西子湖畔。十二岁考取秀才，十年后中进士，任翰林院庶吉士，后来外放到江苏浦江、溧水、江宁等地当县太爷。这个人抽烟、不喝酒，也不会奉承拍马，最大的嗜好就是吃。他还有一个嗜好是好色，讨了几个小老婆，这是题外话了。三十九岁辞官，游山玩水之余，吃遍了东西南北的佳肴名菜。定居南京后，在小仓山买了一块荒地，营造了一座庄园，取名“随园”，醉心于吃喝了。他不像孟老夫子要面子，既爱吃肉，又一本正经教导“君子远庖厨”，只要眼不见为净。袁枚不理这一套，他经常到厨房去跟家厨讨论烹调的技术；他还不时派家厨到朋友家去取经。因此，《随园食单》堪称是部权威著作。南京的名厨薛文龙在袁枚食谱的基础上结合自己的体会，已创出了一套新的随园菜。

说到饮食文化，少不得要归功于文人中的美食家。

做个美食家不容易，要有文化修养，要有闲情逸致，少不得还要有经济条



枣桂瓜仁饼
徐家特制小点



荷叶香酥鸭

件。行家说，美食家有上中下三品：上品懂吃，中品好吃，下品能吃。中品下品的美食家只能称老饕，惟有上品的美食家深谙烹饪之道，懂得餐饮的奥妙，这才是真正的美食家。

自古以来，懂吃的名流不乏其人，著《随园食单》的袁枚已经介绍过。苏东坡自然算一个。

苏东坡爱吃，特别爱吃肉，虽然他在诗中写过“宁可食无肉，不可使居无竹”。他能够就地取材，发明一些名菜和吃法，最出名的就是一只“东坡肉”。当时，他在杭州任通判，治理了西湖苏堤，为西湖添了一景。老百姓为了表示感谢，在春节前夕，纷纷送给他猪肉。这说不上是贿赂。无奈猪肉成堆，苏东坡一个人如何吃得完？于是，他将猪肉加料煮熟，分别回赠给送肉的老百姓。老百姓一吃，味道好极了，便称之为“东坡肉”。后来苏东坡到黄州做官时，曾写了首《食猪肉诗》：“黄州好猪肉，价贱如粪土。富者不肯吃，贫者不鲜煮。慢着火，少着水，火候足时它自美。每日早来打一碗，饭得自家君莫管。”诗中介绍了烹制的方法。

苏东坡吃肉时还念经呢。

曹雪芹也是美食家，他在《红楼梦》中写出了许多细致入微的名菜和吃法，要不是对烹饪有深入的研究，无论如何写不出。

近代人中，谭延闿也算一个，他喜欢吃鱼翅。但嫌鱼翅味道不够鲜醇，便吩咐家厨改进。于是用鸡肉，猪五花肉等作为配料，与鱼翅一起煨熟，鱼翅变得更加软糯柔滑，浓香鲜美，谭延闿非常得意。后来他到湖南任督军，这道菜跟着他传到长沙，成为三湘的名菜，取名“祖庵鱼翅”，祖庵是谭延闿的字。以名人为菜名的，除了文内已提到的以外，还有很多，如“太白鸭”，“贵妃鸡”，“左宗棠鸡”，“李公杂烩”，“大千鱼”与“马连良香酥鸭”等等。

这类例子举不胜举。最著名的是晋代张翰为了思念老家的名菜，宁愿抛弃

乌纱帽的故事。

《晋书·文艺·张翰篇》说，吴人张翰在洛阳任齐王司马冏的东曹掾。官做得好好的。有一天秋风起，撩起了他的乡愁，苦念起故乡的三大名菜“菰菜、莼羹和鲈鱼脍”来了。他感叹道：“人生贵得适志，何能羁宦数千里以要名爵乎？”他断然辞官回到吴中，从此传为美谈。

菰菜即今之茭白，盛产于太湖一带。早在西汉时期，吴地已开始人工培植，它的茎在秋天成熟，质地白嫩，鲜滑可口，所以秋风一起，勾起了张翰的乡思。菰菜作菜食用由来已久，也是江南美食，它通常用来做汤，就是“莼羹”。《食经》中说，莼羹是用莼和鳊鱼煮汤，鳊鱼现在通称为乌鱼或黑鱼，至今苏杭一带用菰菜和黑鱼作羹的食法一直风行。《世说新语》中说：陆机诣王武子，武子指着桌上的数斛羊酪问陆机：“你江东有什么可以与它匹敌的吗？”陆机回答说：“千里莼羹，未下盐豉。”盐豉就是豆豉。

鲈鱼脍比菰菜和莼羹名气更响。一般鲈鱼长约五六寸，头大而扁平，眼小生于上方，古代，这种淡水鱼生活期主要活动在太湖一带水域，所以人称松江鲈鱼。松江鲈鱼名气可不小呢。《后汉书·左慈传》中说到，有天曹操请客，因没有松江鲈鱼而感到遗憾。也许他知道张翰思乡的典故，也许他品尝过这一美食。可见松江鲈鱼早在东汉就名闻天下。《隋唐嘉话·补遗》提到吴郡献松江鲈鱼，炀帝大为欣赏，赞为东南佳味的记载。有首古诗：“秋砧彻底捣空霜，欲寄征衣畏路长。亏得莼鲈滋味好，劝人夫婿早返乡。”也提到莼鲈之美味。

至于仗着财富，吃喝无度的官员，尽管每餐山珍海味，不能称美食家，而是暴殄天物的酒囊饭袋，作孽而已。

譬如西晋的何曾，身为宰相，生活奢靡，穷奢极侈。史书上说他“日食万钱”，还嫌“无下箸处”。一天的饮食要吃掉一万钱，面对摆满了餐桌的精美佳肴，居然没有值得他下筷的菜！有其父必有其子。他的儿子何劭比老子更阔，每



精作坊鸡炖翅
鱼翅珍品