

口 福

今生必食的
100道中国菜

戴爱群 张婕娜 编著
王 同 摄影



美食家携手22位名厨
重温舌尖上的经典

汪朗作序



今生必食的 100 道中国菜

戴爱群 张婕娜 编著

王 同 摄影

Copyright © 2015 by Life Bookstore Publishing Co.Ltd

All Rights Reserved.

本作品版权由生活书店出版有限公司所有。

未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

口福：今生必食的100道中国菜 / 戴爱群，张婕娜编著；

王同摄. — 北京：生活书店出版有限公司，2015.6

ISBN 978-7-80768-094-9

I. ①口… II. ①戴… ②张… ③王… III. ①中式菜肴—菜谱 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第117106号

责任编辑 廉 勇

装帧设计 罗 洪

责任印制 常宁强

出版发行 **生活书店**出版有限公司

（北京市东城区美术馆东街22号）

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 北京顶佳世纪印刷有限公司

版 次 2015年8月北京第1版

2015年8月北京第1次印刷

开 本 720毫米×965毫米 1/16 印张15

字 数 150千字 图300幅

印 数 0,001—8,000册

定 价 45.00元

（印装查询：010-64002717；邮购查询：010-84010542）

序

有诚意 有味道

汪 朗

戴爱群先生以前出过两本谈美食的书，一本是《舌尖上的舞蹈》，一本是《春韭秋菘》，我都翻过。比较起来，这本《口福》更好看，因为更纯粹。在书中，戴爱群只想告诉人们，身边都有哪些菜值得一尝，其精妙之处在什么地方。这些菜肴都是他多次品尝反复斟酌后才选定的，无耳餐目食之弊，戒故弄玄虚之笔，简单实在。古人说，修辞立其诚。有了这份诚心，其他都不在话下。

戴爱群在美食圈里闯荡了二十多年，做过美食记者，办过葡萄酒杂志，经营过餐馆，最后成了职业美食家。他国内国外跑过不少地方，见识过不少应时当令的珍稀食材，也结识了不少酒店、会所的名厨，要想在书中码放几道罕见的菜品，唬唬人，拔拔份儿，绝非难事，但是他却没有这样做。本书收录的一百道菜，虽然顶着“今生必食”的帽子，但都很大众，甚至有些“庸俗”。像川菜的鱼香肉丝、麻婆豆腐、回锅肉，沪菜的八宝辣酱、腌笃鲜，鲁菜的干炸小丸子、烩乌鱼蛋，苏菜的大煮干丝、狮子头，粤菜的糖醋咕噜肉、咸菜猪肚汤，湘菜的腊味合蒸、东安子鸡，都是一般馆子应有的当家菜，稍有些饮食知识的人都略知一二。一些稍显生僻的菜品，也都惠而不费，不会让人看过菜单之后倒抽一口凉气，暗摸钱包。即便是“高高在上”的谭家菜，戴爱群也只推荐了黄焖鱼肚、清汤银耳鸽蛋、

银耳素烩几道菜，在谭门中算是价位偏低的。戴爱群与北京饭店谭家菜的厨师长关系非同一般，自然知道谭家菜向以烹制燕翅参鲍等高档食材见长，黄焖鱼翅可称独步天下，但他却只选了黄焖鱼肚。这里面自然有保护野生动物的考虑，更重要的是鱼翅价格非一般人所能问津，鱼肚要廉宜许多，却同样能够展现谭家菜的精髓。这些细微之处都能看出作者的用心，就是推介一些寻常人家看得着吃得起的特色菜肴，为大众生活增添些滋味。这份用心，不知几人能够体味？

这本书选取的一百道菜大多是各菜系的“老面孔”，鲜见形形色色的“创新菜”。这应该也是作者有意为之。这些年，我和戴爱群常有接触，对于他的美食主张也有些了解。在他看来，创新不是炒概念，不是玩儿花活儿，更不是换个盘碗摆个造型就能成功的。没有对中国饮食文化的真正理解和继承，“创新”只是无宗无派的野狐禅，非驴非马的“四不像”，即便红极一时，终究成不了大气候。对此我也深有同感。中国烹饪当然要不断创新，实际上也在不断创新，没有这种精神，中国人至今只能生活在茹毛饮血的“生食王国”，哪里还有“美食王国”可言？说起来，现在平常百姓享用的肴馔，未必逊于当年帝王家。周八珍中的炮豚，制作工艺虽然繁复，但味道不见得好过今天的烤乳猪。两宋皇宫之中，肯定见不到鱼香肉丝、家常海参、干煸牛肉丝之类的辣味菜，因为辣椒传入中国，大约在明末清初。现在的传统菜，都是当年的创新之作，流传的年头长了，就成了经典。

就中国饮食来说，时下更应倡导的是“守旧”，是将多少代厨师费尽心血创立的精品菜肴和操作技艺传承下去，并将其发扬光大，不能只是养在深闺的非物质文化遗产。如今，经典菜肴退化的情况相当普遍，过去“二荤铺”都十分拿手

的爆炒腰花，如今五星级酒店都未见得能吃到，实在有些活见鬼。王世襄、朱家溍这些老先生在世时，便多次提出这个问题，但到了今天，局面似乎并没有什么改观。留住老味道，比起华而不实的创新，更有现实意义。“创新”可以天马行空，守旧则必须有所遵循，因而确定范本十分重要。中国的传统文化精华，在相当程度上是靠《古文观止》、《唐诗三百首》之类的选本流传下去的。在烹饪领域，这本书应该也能起到一点作用。

在这本书中，作者不但推荐了菜品，还介绍了菜品的操作要点和掌灶厨师。中国烹饪的本质是艺术而非技术，厨师的技艺及其发挥对于出品起着决定作用。同样是鱼香肉丝，不同厨师做出来的滋味口感大不相同，甚至有着天壤之别，相信很多人对此都有体会。只有将菜品和厨师一并推介，才能使人品尝到真正的美味。略为不足的是，戴先生介绍的厨师主要集中在北京，其他地方涉及较少。他在不少地方都有厨师朋友，也了解他们的拿手绝活儿，但是要跑到各地收录名菜名厨并配上照片，绝非个人财力所能承受，只能割爱。这也是没有办法的事情。

这本书的体例有些“怪”。不是菜谱，不是纯粹的美食体验，也不是烹饪掌故，但几方面内容都有，还有作者的一些生活回忆和菜品源流的简要考证。很杂，但很可读。比如，他在介绍谭家菜的银耳素烩时，将其与粤菜的鼎湖上素和鲁菜的烧素烩进行比较，认为这道菜是结合了两两者之长创制的，既有知识性，也让人了解到中国菜肴创新的本质就是多方借鉴。戴爱群认为自己以前写的东西比较“紧”，这次有些放开了。所谓放开，一是文章的内容更加丰富，脱开了就美食谈美食的框框；二是文字比较洒脱，常常意在言外，禁得起琢磨。这样的文章就有些味道了。

自序

这不是一本菜谱

发愿编写这样一本小书，虽说是机缘凑巧，也算得上蓄谋已久——每到中餐厅吃饭，发现不仅是普通消费者，甚至餐饮业从业人员都已经不知道中餐的传统经典菜品是哪些，应该如何烹制、欣赏，而且这一趋势愈演愈烈，中国菜与传统渐行渐远，越来越非驴非马，不知所云。所以一直想编写一本“导吃”的小册子，使中餐的爱好者不至于总是“错把冯京当马凉”，“反认他乡是故乡”。

孰料一朝动起手来，才知道自己学识浅薄，眼高手低，妄想金针度人，谈何容易！短绠汲深，“小鸡吃绿豆——强努”，不亦愚乎！

没办法，“小卒过河”，已经断了退路，只好搜集资料，请教厨师，“临阵磨枪”，拉杂写来，獭祭成篇——错误一定是难免的，请读者诸君多多指正。

本书编写初衷是从美食家的角度推荐一百款中国名菜，说明推荐理由、如何品尝欣赏，并就具体菜品与名厨互动，使爱好中国美食又不得其门而入者能够得到一个“向导”，通过此书比较直观、便捷地初步进入中国美食的殿堂，提纲挈领，得其大要。

本书编写遵循如下原则：

不选燕鲍翅类和野生动物类菜肴。

十大菜系（鲁、苏、川、粤、京、沪、湘、闽、徽、浙）都有代表作入选，以鲁、苏（指江苏菜，包括淮扬菜、苏锡菜、金陵菜、徐海菜）、川（包括四川菜、重庆菜）、粤为重点。

基本不涉及清真菜（北京菜的涮羊肉太重要了，实在无法割舍，算是例外）。

主要选择传统经典之作或地方特色浓郁的菜品，同时又是作者喜欢、并有话可说的。

以热菜为主，配以少量冷菜、甜菜，兼顾不同原料、技法、口味，不含点心、小吃。

每道菜的介绍角度可能涉及原料、技法、口味等方面的特色，来历或传说，有关历史、地理知识、风土人情，如何从欣赏的角度判断是否正宗、合格，还包括关键技术环节、厨师创作心得。

菜品烹制方法尽量遵循传统，由于种种原因确实无法做到完全一致的，则注明与传统不同之处；同一菜品的不同流派、餐厅、厨师的不同说法、手法也予以说明，以备查考。

每道菜至少配成品、主要原料照片各一张。

尽可能请名厨或有一定思想、特长的厨师烹制菜品。

读完拙作，估计有不少人会觉得作者过于保守，动不动就奢谈“经典”、“传统”，反对创新——那可真是冤哉枉也！我在书中多次赞扬各地厨师对满族“福肉”的改良、发展，也不反对在现有条件下适度调整一些名菜的细节。我所反对的是一些厨师根本没闹明白中餐至少是本菜系的基本规律，在基本功还很不扎实的情况下，为了一时名利就急于“创新”，一味迎合媒体、不明真相的外国人和

市场的短期效应，哗众取宠，或生吞活剥外餐的食材、技法，或偷工减料、滥用添加剂、工业化批量生产的复合调味料，出品恶俗，难以下咽——这种所谓的“创新”，其实是胡闹，是对中餐的糟改、践踏！

本书引用、参考前辈著作不少，尽可能注明了资料来源并附参考书目；如有遗漏，请鉴谅。

感谢为配合采访、拍照辛勤操作的厨师们；感谢我的学生张婕娜负责采访和编写“关键技术环节”、“厨师心得”和所有“贴士”，感谢我的学生王同负责拍摄全部照片；感谢罗少强、廉勇先生的耐心，安安静静地等待我一拖再拖的书稿；感谢汪朗老师认真审阅、改订全书，并再一次为拙作作序；感谢常绍民先生的热心帮助；感谢我的师父徐秀棠先生为本书题签；感谢所有支持本书创作的前辈、朋友们。

书稿付梓，就不再是作者私有，能否达到预期效果，只好听天由命。

有道是：“大风吹倒梧桐树，任凭他人论短长。”

反正评论有人，作者最好沉默静听。

不过，且容我奉告一言：望读者诸君勿以菜谱视之为幸。

是为序。

戴爱群

2014年10月10日于京华云苔雾罩之楼

目录



第1章

- 葱烧海参 / 2
油焖大虾 / 4
糟熘鱼片 / 6
侉炖目鱼 / 8
炒芙蓉鸡片 / 10
酱爆桃仁鸡丁 / 12
干炸小丸子 / 14
油爆双脆 / 16
爆炒腰花 / 18
九转大肠 / 20
锅煽豆腐 / 22
扒龙须菜 / 24
烩乌鱼蛋 / 26
奶汤银肺 / 28
拔丝山药 / 30

第2章

- 清炒河虾仁 / 34
芙蓉蟹粉 / 36
拆烩鲢鱼头 / 38
松鼠鳊鱼 / 40
清蒸白鱼 / 42
生炒甲鱼 / 44
炒软兜 / 46
炖生敲 / 48
金陵盐水鸭 / 50
叫花鸡 / 52
清炖狮子头 / 54
肴肉 / 56
莼菜鲈鱼羹 / 58
大煮干丝 / 60
菊叶蛋汤 / 62
桂花鸡头米 / 64

第3章 川菜

- 家常海参 / 68
- 酸菜鱼肚 / 70
- 干烧鱼 / 72
- 樟茶鸭子 / 74
- 宫保鸡丁 / 76
- 怪味鸡 / 78
- 鱼香肉丝 / 80
- 回锅肉 / 82
- 蒜泥白肉 / 84
- 三元牛头 / 86
- 干煸牛肉丝 / 88
- 麻婆豆腐 / 90
- 口袋豆腐 / 92
- 河水豆花 / 94
- 开水白菜 / 96
- 甜烧白 / 98



第4章 粤菜

- 堂灼螺片 / 102
- 冻大红蟹 / 104
- 古法炊鲳鱼 / 106

潮州卤水鹅肝 / 108

白斩鸡 / 110

东江盐焗鸡 / 112

烤乳猪 / 114

蜜汁叉烧 / 116

糖醋咕噜肉 / 118

咸鱼蒸肉饼 / 120

东江酿豆腐 / 122

炸普宁豆腐 / 124

蟹黄扒豆苗 / 126

鼎湖上素 / 128

冬瓜盅 / 130

咸菜猪肚汤 / 132

蟹肉瑶柱蛋白炒饭 / 134

陈皮红豆沙 / 136

第5章 京菜

黄焖鱼肚 / 140

烤鸭 / 142

砂锅白肉 / 144

银耳素烩 / 146

清汤银耳鸽蛋 / 148

三不粘 / 150



第6章 沪菜

核桃酪 / 152
涮羊肉 / 154
炒麻豆腐 / 158

虾子大乌参 / 162
全家福 / 164
烤子鱼 / 166
八宝辣酱 / 168
糟门腔 / 170
油焖笋 / 172
生煊草头 / 174
竹笋腌鲜 / 176

第7章 湘菜

酸辣笔筒鱿鱼 / 180
腊味合蒸 / 182
东安子鸡 / 184
发丝牛百叶 / 186
汤泡肚 / 188
冰糖湘莲 / 190

第8章 闽菜

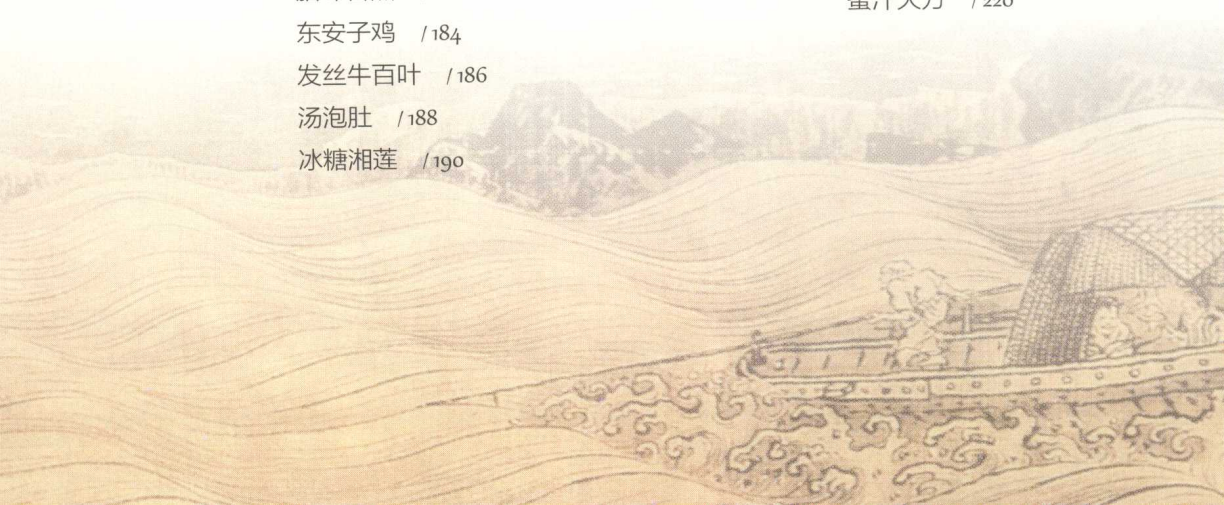
佛跳墙 / 194
鸡汤氽海蚌 / 196
红糟鸡 / 198
太极芋泥 / 200

第9章 徽菜

一品锅 / 204
石耳炖石鸡 / 206
臭鳊鱼 / 208
毛豆腐 / 210

第10章 浙菜

宋嫂鱼羹 / 214
西湖醋鱼 / 216
东坡肉 / 218
蜜汁火方 / 220



第1章 鲁菜

葱烧海参



■ 操作厨师：张少刚

这是一道著名的、有代表性的传统鲁菜，无论是一间鲁菜餐厅还是一位鲁菜名厨，如果拿不起这道菜来，那可真是“枉担了虚名儿”。

海参作为一种食材是非常难伺候的，发制过程就复杂繁难，烧的时候讲究又多，对厨师的火候、耐心都是一大考验。

现在不论什么菜系的餐馆，上海参绝大多数都是分餐，一人一条，这是拷贝粤菜鲍汁扣海参的上法。其实，鲁菜、粤菜料理海参各有千秋，具体到葱烧，还是以鲁菜传统手法斜刀抹大片为好——无他，取其容易入味而已。

说到海参入味，也有一点分寸需要拿捏——不入味固然不对，太过入味也不行，入味的程度要恰到好处，浓而不重，淡而不薄，绝非入味越重越好，像海参、鱼肚之类发制的海产品属于比较珍贵的食材，按中餐的传统，调味以清淡为好，没见过口味过于浓重的例子。

海参的口感也有类似的要求，既不能过于僵硬，也不能过于糟烂，必须是软糯之中带一点弹性，弹牙的同时又软滑柔腻，“过犹不及”用在这里真是再合适不过了。

另外，既然名为“葱烧”，葱在此菜中占有特殊地位。首先要葱香浓郁，这考的是厨师熬葱油的功夫——这里还有个小窍门，我请教过王义均大师和我的朋友王小明，都说熬葱油的时候要加入香菜的梗和

根，以增加葱油的香味；其次熬葱油用的葱段和最后成菜里的葱段不是一拨儿，后者是炸过之后加高汤上屉蒸熟，再下入烧海参的勺中的，如此炮制过的葱段外形完整，香鲜入味，滋味之美不输海参——这也是考校厨师的一个要点，外行厨师烧出的葱段或者已经糊了，或者里边夹生，根本不堪入口，更谈不到不入入味了。



海参

时至今日，世界上发现的可食用海参已达300多种，入饌最好的当属日本产的关东参。深海寒冷，对于海参这种无脊椎棘皮动物来说，对海水温度、含盐量都要求较高，因此海域的环境好坏，直接影响了海参的品质。

要做出味道、口感均出色的海参菜肴，应选纯淡干货为佳。海参怕油、怕铁，因此发制过程要尤为注意。好的海参，涨发后是干货的3.5倍，六排刺，密实，刺体饱满，烹制后才可得糯、软又略有韧性的口感，切不可有胶皮糖的口感。

关键技术环节

传统做法，海参应切片，而不是像时下为满足消费虚荣心以求善价而整条烹制。

葱、姜入温油锅，熬成葱油；弃去葱、姜，取油。

另取葱段剖刀（在葱段上轻轻刺两刀）后，下入油锅炸至金黄，捞出；放入高汤中上锅蒸几分钟。

烧制海参要本着“有味者使之出，无味者使之入”的原则，海参飞水，入清鸡汤，加盐、料酒、白糖、葱油，烧开，在微火上烤5分钟，剩下1/3汤汁时，改用旺火，翻炒，其难度就在于既要让海参入味又要保持海参的弹性。

下入葱段，调味勾芡。

传统做法，出锅前要“俏”些青蒜或蒜苗。

厨师心得

葱烧海参，对葱的要求很高，要选大葱靠近根的部分，烹制过程中不会蜕皮；剥掉两层外皮，取中间的部分，筋少不老。



■ 操作厨师：王小明

油焖大虾

小时候吃过的油焖大虾都是不加番茄酱的。

野生的渤海湾大对虾一到产卵期，雌虾从头到尾贯穿整个背部有一条淡黄色的虾“黄”，头上还有红色的虾“膏”。去除沙袋和虾线的过程中，背部自然被剪开，下锅以后，大虾一接触热油，很快变成橘红色，并且一直漂在成菜盘底浓浓的芡汁上，食毕大虾，以此油汁拌

白米饭，可以多吃两碗——真是人间难得的美味。

如今市售国产对虾多为人工养殖，皮薄而软，个儿小，肉亦淡薄无味，尤其要命的是缺少背上的虾“黄”和头上虾“膏”，厨师煸不出红色虾油，只好用番茄酱调色，成菜不仅没有虾油的醇香，还带有番茄酱的罐头味，无趣之极。

王小明做这道菜最成功的就是选用

东南亚产的野生三到四头大明虾，壳厚而硬，肉紧实，多数饱含“黄”、“膏”，剩下的就是按传统手法烹制而已，并无什么出奇创新之处，而滋味之美，知味者自能领会。



中国对虾

对虾科节肢动物。因过去渔民收获按对计数，市场亦常成对出售，故名；其体形较大，俗称大虾；又因新鲜虾壳有相当的透明度，其内脏及神经索隐约可见，故又名明虾。雌虾皮色微显褐蓝，怀卵时背部青绿，俗称“青虾”；雄虾皮色黄褐，俗称“黄虾”。出肉率高，肉质细嫩白净，滋味鲜美，滑爽香脆，风味特佳，营养丰富，被誉为“虾类之冠”、“海味珍馐”。中国对虾为我国黄、渤海特产。每年10月下旬，北方天气较冷，渤海水温降至10℃以下时，虾群南游至黄、东海的深海域过冬。来年四五月份，北方天气及海水转暖后，虾群向北生殖洄游，返回渤海各湾浅海中产卵繁育，9月份幼虾发育成为成虾又向黄、东海深水域越冬洄游，如此往复循环，世代交替。其路线明显而固定。遂形成山东、河北、天津、辽宁四省市沿海海域的对虾汛期。

厨师心得

这是一道传统鲁菜的大菜，把大虾的所有优点发挥得淋漓尽致，虾肉、虾膏、虾黄各尽其味，烹饪过程一气呵成。

七分选料，最好是4头的大虾。

初加工手法要熟练、细腻。

虾要煎成金黄色，皮脆而不糊，透出香味。

调味精准，尤重盐、糖的比例，决不能做成番茄糖醋大虾。

关键技术环节

化冻：不能强行化冻，快慢都不行，最好用流水冲。

初加工：一定要背开；去沙包、虾线要在流水下，万一剪破可将泥沙冲走，以免污染虾肉。

煎虾：一半葱油，一半猪油；两面煎，轻拍头部。

调味：料酒、鸡清汤、盐、糖、米醋、胡椒粉、葱、姜、蒜片。

先收汁，后勾芡，打明油。