

食之道

壹

講食集

陳夢因〔特級校對〕著

商務印書館

食之道



講食集

陳夢因〔特級校對〕著

食之道（壹）講食集

作者：陳夢因（特級校對）

責任編輯：洪子平

封面設計：張志華

出版：商務印書館（香港）有限公司

香港筲箕灣耀興道三號東匯廣場八樓

<http://www.commercialpress.com.hk>

發行：香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路三十六號中華商務印刷大廈三字樓

印刷：美雅印刷製本有限公司

九龍官塘榮業街六號海濱工業大廈四樓A室

版次：二〇一一年十月第一版第一次印刷

© 2011 商務印書館（香港）有限公司

ISBN 978 962 07 5593 4

Printed in Hong Kong

版權所有，不得翻印

目錄

《食之道》總序	1
卷首語	5

壹：海外談廚

口之於味也，未盡同嗜	8
由基辛格說到「煉油」	18
「中餐症」與味精	26
日日新的中國菜	30
炒與芡	38
泛談舊金山的食	47

發揚光大食的文化	52
——《中華飲食》雜誌讀後感	56
動的食物工廠	56

貳：講古講食

張大千的宴客與掃堂腿	60
中法名菜「大馬站」與「洋葱湯」	66
「南方之蟹」的蛇羹	71
「南蟹」的羹湯	78
轉秀艇與明火白粥	83

「梁公粥」與「二嫂粥」.....	86
「賽時遷」與「教化雞」.....	89
翠亨村茶寮的「黃鰱兩味」.....	91
賈寶玉的湯.....	93
宋江的「紅白辣魚湯」.....	95
釀茄子也作「政治武器」.....	98
天下至味的東莞魚包.....	100
「獅子頭」與「老少平安」.....	103
「起陽草」炒雞蛋白.....	105
「乃役於人」的「懶人菜」.....	107
蒸肉餅加葱花.....	110
番加煮雞蛋.....	113
溫哥華的廣東餛飩.....	118
嬉皮士的「黃豆牛扒」.....	121

後記

露台種植蔬菜.....	124
江太史嫡傳名菜.....	126
割雞可用小刀.....	129
難得一見的「瓜菜席」.....	132
不吃乾貝的「乾貝扒紹菜」.....	135
沒有廚房的菜館.....	138
價比黃金的「香芹燉鴿」.....	140
「翡翠金錢」.....	143
名符其實的「雞茸粟米」.....	145
董家「鹽水雞」.....	147
「駝背鑊」妙手炒鱸魚球.....	149
不卸水的「蒜子乾貝」.....	152
名不副實的「炒鴿鬆」.....	155
美西的全鱸席.....	158
.....	160

《食之道》總序

陳紀安

《食之道》裏的三本書是先父移居美國後在各大報刊撰寫的飲食文章結集。與每日小品的《食經》相比，《食之道》增添了國際視野，對粵菜有更深刻的分析和見解。退休移民之後，父親除了寫，更愛下廚，異地文化的生活體驗和新的食材更豐富了父親的飲食天地。《食之道》這幾本書與《食經》不但在時間上有別，內容和風格都頗有不同。

一九五一年《星島日報》首創了香港報刊的飲食專欄。緣起是娛樂版的編輯想到要加強衣、食、住、行的生活主題，由於父親精好粵菜，常以「食在廣州」掛在口邊，於是請他每日寫一篇飲食小品，題為「食經」。那時父親是《星島日報》的總編輯，每天都要看「大樣」，所以自嘲為特級校對，就用了「特級校對」作為筆名。專欄反應甚佳，每天接到不少讀者來信，特級校對成了飲食顧問，並應邀到處演講，「食經」也就變了長壽專欄，後來更結集成單行本《食經》十冊。四年前香港商務印書館和天津百花文藝出版社分別重新編排出版，仍然廣受歡迎。

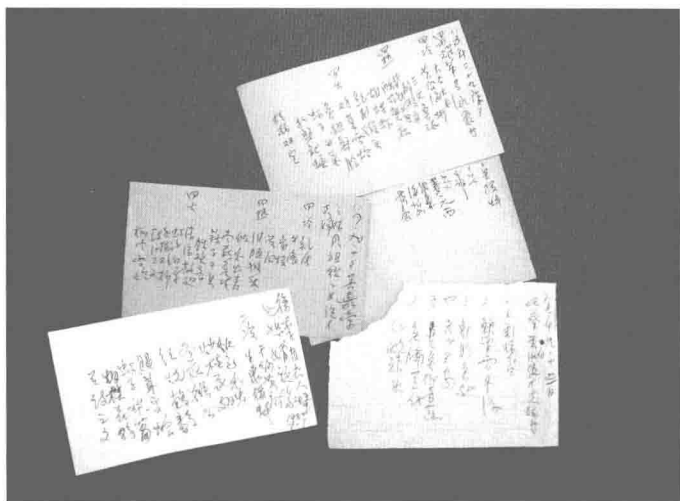
《食經》之所以在六十年後仍然吸引讀者，因為父親談飲食並非紙上談兵，他吃的經驗豐富，味覺敏銳，觀察力強，更重要的是他愛下廚，喜歡用實踐來證明自己的理論。在上世紀六十年代移居美國舊金山灣區之後，下廚請客是他晚年生活的重要部分。父親除了到處遊歷

品味各國菜餚，就以下廚宴請朋友為樂。每次從香港回美，行李箱內都滿載各種乾貨食材。即使年過八十，父親仍然每天驅車往屋崙市場買菜，看到有新食材他就會想着用來作甚麼新菜式。他用牛油菓搓成蓉來涼拌苦瓜，又發明用維珍尼亞火腿腳加新鮮豬手烹煮鹹酸菜金銀肘子，以前魚店的三文魚頭和骨腩都讓熟客免費任取，他就用三豉蒸之，總之創意無限。父親請客都是拿出最好的款待客人，我們家車庫吊着幾十隻大翅，發翅熬湯，絕不馬虎；即使到餐館宴客，他也自攜發好的魚翅和海參。他炒豆豉雞所用的豆豉，是他半夜起來用紫蘇蒸燉過的。

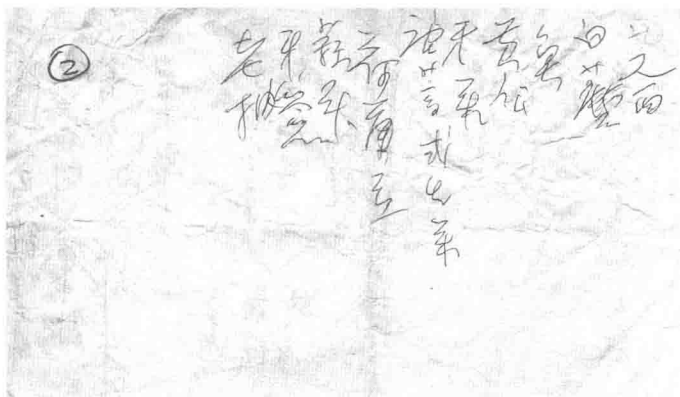
在美國，父親與三藩市的中菜大廚和華廚學校老師如梁祥師傅、王藥培師傅等都結成好友，後來又結識了江太史孫女江獻珠而成為鑽研飲食文化的摯交。七、八十年代父親與梁祥師傅組織有一個「大食會」，參加者都是大廚和好研飲食之道的老饕，每月一次聚會，菜單由父親和老行尊精心設計，共進美饌之餘，指點品評，暢飲高論，此乃當年唐人街的飲食佳話。

父親退休移民美國三十多年，最大的樂趣是下廚請客，戲稱「煮飯」。「煮飯」一辭是乃江獻珠女士之戲語。江獻珠若說：「我煮飯給你吃！」客人大可想像將有一桌精巧獨特的佳餚，父親說：「煮飯給你吃！」即是說他會發翅燒海參弄鮑魚了。除了出遊，他在家一星期最少「煮」一次「飯」。父親惜物如金，會從未填滿格子的原稿紙或廢紙截下一堆比明信片還小的紙頭，每次請客，想好菜單就寫在一片紙頭上，然後在紙頭背面列出要買的作料。從那一

大堆寫滿蠅頭小字的紙頭，就知道他某年某日宴請了甚麼朋友，陪客為誰，吃的是甚麼菜。



► 家宴寫在紙頭上的賓客名單與菜單。



► 小紙頭背後列出購買的材料。

父親愛熱鬧，也喜歡在酒家設席，當年常在三藩市的新杏香和屋崙的翠苑酒家請客，因為「廚師我可以指掂！」所謂「指掂」者，他要用自己發的翅，又指定廚師做徐桂良家廚秘方的豆豉雞，用魚翅瓜作菜等等。大菜館都有成規，我們常常勸他別弄得人人仰馬翻，勸不來。這幾家菜館的大廚尊重「特級校對」，竟又往往任他指使，結果都是賓、主、廚盡開顏。

這就是父親在美國的生活點滴，《講食集》、《粵菜溯源錄》和《鼎簾雜碎》是他晚年研究飲食之道的結晶。感謝商務印書館年前重新編排出版特級校對《食經》，如今又以《食之道》為題精心重刊其在美國三十多年的結集，讓早已絕版的作品以全集形式重新面世。先父的飲食心得能夠流傳，當是為子女者所願，也是讀者之福！

二〇一一年十月於美國加州康可特

卷首語

人世間不少偶然的事，百分之百「猜那民」的老拙會躲在有人認為寂寞難耐的西方世界裏，也可以說是若干偶然的事的一宗。

大抵血球裏面還含有若干「鬥爭」成分，不但沒被無所不在的寂寞「鬥垮」，且還覺得寂寞的西方世界另有天地，隨意呼吸一口空氣，就感到同東方的有所不同。空氣是抓不住也看不見的，沒法拿出來證實有甚麼不同，只能意會地說：這裏的空氣讓人放鬆。迷戀讓人放鬆的空氣，有意無意間就在這個被認為寂寞的世界躲着，轉眼好幾年了。

空氣既有所不同，言行自然而或多或少地變了「崇洋派」，然而沒丟掉也不忍丟掉的一張嘴巴未肯「崇洋」，每天吞進去的菜根雖無鄉土氣息，依然是多帶鄉土味道的東西。

從嘴巴吞進的既多是中西合璧的，與嘴巴有關的官能引起的交感作用，自然與過去的有所不同。老拙是一個蠢而帶混的人，既有了新的在紙上亂塗，麥克風前胡說的資料，就繼續亂塗胡說。難得的是，仍有人愛讀愛聽這些「亂塗胡說」。

「我的朋友」白門秋生兄在一九五二年出版的拙作《食經》第三集的序文中說：「不會做菜的人讀了他的文章固然仍舊不會做菜，可是會做菜的人讀了他的文章毫無疑問一定會做得更好……各地的口味差異，再加上廚司的秘訣，老饕的經驗談……由你自己去領會參悟。這好

比一部玄妙的天書，凡夫俗子讀了仍是一竅不通，有根底的讀了卻由此可以悟得大道了……」

胡說亂道的文字會變成一本烹飪天書，老拙還沒這種「功夫」。不過，中菜烹飪要研究起來是一門很複雜的學問。既是科學的，加上複雜的技術，更是有了人類以後的第一藝術。只懂得若干肉或菜，麻油若干滴，加上若干熱力便可做得好菜，相信真會做菜的人是不表同意的。老拙躲在西方世界多年，講的寫的，仍像過去一樣，沒有麻油若干滴，味粉若干錢。如果有人說老拙食古不化，刊行講食的書，竟無麻油若干滴，味粉若干錢，屬於不識時務，那麼老拙無意做「俊傑」，又何必要懂「時務」？

名滿五湖四海的「譚廚」正統曹四嘗謂：「食譜有甚麼用？做菜全視眼法、手法，專靠經驗，非看書可學得來。我沒有食譜，只有小冊記菜名而已。」（見《中華飲食》雜誌第四期）一代廚林高手也沒有麻油數滴的食譜，何況在紙上弄刀鏟的。

在海外靠中國食的文化遺產混飯吃的黃帝子孫，直接間接的，起碼超過一千萬人。把這幾年所講的寫成和發表過的一部分湊成這個小集子，「有同嗜焉」的老饕們和以中菜為業的朋友讀了，假如還認為不無一得之處，則這個小集子的出版，也總算是有了交代。

一九七四年十二月於美國加州聖奧斯市

講食集

壹：
海外談廚

口之於味也， 未盡同嗜①

中國菜在最近三十年來普獲西方世界歡迎，其狂熱程度尤甚於路易十六時代歐洲人對中國瓷器的愛好。如今，美國人、歐洲人而外，凡可見到陽光的地方，幾乎都有愛吃中國菜的非中國人。瞻顧未來，愛吃中菜的仍有增無減。

美國情形我們是知道的，可不說了。以英國來說，中菜業的蓬勃也相當驚人！一九六二年初，倫敦路透社發出這樣一則電訊：「中菜侵襲倫敦酒菜業已經達到巔峰，而且沒有停止的跡象。以去年來說，每三天就有一家中菜館開張。現在英國全境已有一千多家，其中最大的都集中在倫敦，大約有一百五十家，西北部華人聚居的利物浦有一百家，比其他城市都多。」英國十年前已有一千多家中菜館，如今不知又增加了若干？以加州來說，十年前的中菜館固多過英國一國，近十年來美國的中菜館比十年前不知又多了若干。有些中菜館的食客，西人幾佔到百分之九十，可見山姆大叔吃唐菜的不斷增加。

有人說，中菜的花樣多，且比吃西餐較廉。也有人說，中菜的味道比西菜可口而又多變化。老拙則認為幾種原因都有，所以能落地生根，枝葉茂妙的最重要原因，還是中菜的味道。如果說吃中菜廉宜，則西菜的「熱狗」和「謙卜架」（夾在面包裏的牛肉餅）更廉。以視覺

藝術來說，中菜的色的美還比不上西菜，也更不如日本菜。（當然也有很好的，但佔少數。）不特美國如此，甚至中國人聚居最多的地方也一樣。整席菜看來都悅目的更少見。像古老故事，以「兩個黃鸝鳴翠柳，一行白鷺上青天，窗含西嶺千秋雪，門泊東吳萬里船」四句詩，做成四樣色、香、味俱佳的菜餚，就更難得一見。這故事的第一個是炒韭菜加上兩個雞蛋黃，第二個也是韭菜上面平鋪了切塊的蛋白，第三個是一碗豆腐，第四個是一碗清湯加上幾片小小的蛋殼。

客人吃了三個菜後甚是欣賞，好像面對幾幅圖畫。吃到第四個菜，客人看到湯裏的蛋殼，因問侍候的僕婦：「您的菜都做得很美味可口，但這碗湯何以有蛋殼？」僕婦回道：「老爺有所不知，頃間老太太吩咐說：老爺是高雅之士，不是『肉食者鄙』那類人，要小的辦幾樣雅致一點的小菜敬奉老爺。所以不敢買魚煮肉。小人未讀詩書，雅俗難分，只記得小時候聽過這四句千家詩，就揣度這四句詩意做這四樣粗菜，敬請老爺品嚐。」這位嘉賓原是讀書出身的大官，一聽到人家恭維他是高雅之士，很開心戴上這頂丈八高帽，於是便問：「是甚麼詩？」僕人便把上面四句唸給他聽。這位達官貴人一面聽，一面想起吃過的菜，確是詩情畫意的，用幾片蛋殼象徵船舶，也恰到好處。不禁叫好！生平吃過不少佳餚，卻從沒嚐過這樣雅致的菜。深謝主人而外，還對僕婦大加賞賜。

① 本文為一九七二年六月在三藩市華廚訓練班講稿。

詩情畫意的菜

這位達官貴人當時因公道經該地，順訪故人的遺孀，初不知這位故人的遺孀夫喪子亡以後，家境蕭條，只有一個相隨多年的老僕婦相依為命。遇到故舊光臨，免不了盡地主之誼，但哪裏來錢呢？傾其所有，只有幾個制錢。還是這位老僕婦人急智生，說：「老太太請放心招待客人，我會妥辦款客的菜了。」結果就弄出了幾個詩情畫意的菜。這個傳說的故事是真是假，也不必管它，如果這位會做詩情畫意的菜的僕人生當今世，而諾貝爾獎金又有一項烹飪藝術獎的話，得獎的必這位僕婦無疑。

假如開菜館做菜，全要弄成有詩情畫意的菜，恐怕免不了關門大吉。尤其在美國，弄幾個像圖案畫的冷拼已不容易，這非大頭廚們做不來，而是人力、時間和各種限制。所以中菜的色，吸引非中國食客的可能性不大。倒是中菜的「盆頭」卻比任何外國菜的菜式多，變化多，一隻雞就有逾百種以上的做法，一棵菜也可變出多種不同的烹調。好奇喜新是人的通性，為了好奇而吃中菜的外國人很多，但一次、二次、三次以後，新的變陳，少了好奇的吸引。如「甜酸豬肉」，有些美國人父傳子地仍繼續每吃中菜必吃「甜酸豬肉」的，此因西菜裏沒有「甜酸豬肉」這類味道的菜，二來一般的「甜酸豬肉」的甜酸味既不太甜也不太酸，他們吃得甚為過癮。故老拙認為，中菜對西人最具吸引力的，還是一個味字。

中菜烹調是有組織有系統的，既是一門科學，也是一項很複雜的技術，刀鏟的技術要是

不熟練，做菜不但要多花時間，也不易做出好效果的菜。中菜也是一種藝術，同樣的作料，同樣的烹調器具，同樣的火候和處理方法，做出的效果卻非人人一樣。有的做得好，有的做得不好。在西方世界，烹調視作一種藝術，做菜做得好的廚師被認作藝術家。

西方世界既有做菜藝術家，做中菜的自然也有藝術家，中國人在世界各地開設中菜館愈來愈多，外國食客也不斷增加，由此可證明中菜的藝術價值很高，如其不然，在不同歷史、文化、風俗、習慣的地方開設的中菜館，如果沒有當地食客歡迎，試問：怎可開下去？又怎可成為美國華僑一枝獨秀的事業？

對西菜的烹調，如果稍為留意，會發現中菜的科學方法不及西菜，做菜的用具中菜也不比西菜的多。中西菜的烹調技術，則因各有不同，難於相提並論。老拙認為：做菜的藝術，東風所以壓倒西風，最重要的還是中菜的味道千變萬化，有西方食家以「無聲的交響樂」比喻中菜的味道。交響樂是多種不同樂器，奏出不同的音響，使聽者感到喜、怒、哀、樂、悲、歡、離、合的，把吃中菜的味覺比擬交響樂，似不無道理。

研究西方音樂的，免不了要明白樂理，樂理就是音樂的道理。樂理有很多名堂，有尖，有圓，更有「音色」，原來音也有「色」的，外行人是不大了了的。是則學做職業廚師的，似乎也免不了要知道一些「味理」了。

「味之精微，口不能言也」

食物中的味，為甚叫做味道？可見味也有道。精研味理的，更分出味的物理，味的哲理。三千多年前，出身農家，精於烹飪，位至宰相的伊尹說過：「味之精微，口不能言也。」則味之道，果真有難說的秘密？不管味道有甚麼秘密，幾千年後的今天，即就美國而言，不少的黃帝子孫，便靠了「口不能言」的「味之精微」這份遺產，在廚房裏弄刀鏟混溫飽。

味道確有「口不能言」的秘密。近代西方醫學家和科學家認為，味覺只是使人飲食有味，得到一種快感，不比視聽官能重要。麻省理工學院食物化學教授威克說過：「眼睛見到的和耳朵聽到的，都有辦法記錄、映播、保存、複製、傳送、放大和說明。倒是味道和氣味這兩種東西就辦不到。」足見味確有其「精微」的地方。

由於西方科學家不斷研究「味之精微」，發現味覺有時也會有病。美國健康研究所內分泌神經組主任韓肯博士發現，一個人的味覺有了毛病，體內必有其他毛病，無法辨別某種味道的人可能已發生某種疾病。因此韓肯博士相信，總有一天，醫生檢查病人，還會增加味覺測驗的設備。中醫診病的望、聞、問、切中的問：胃口如何？古已有之，不過沒問到病人對某種味的反應這樣「精微」。

美國的傳統說法，認為舌尖管鹹味，舌旁管酸味，舌中管甜味，舌背管苦味，經科學家的實驗證明美國的傳統說法不對，感覺味道的味蕾，不但分佈在整個舌頭、上顎，甚至喉嚨也