

主编 孙厚璞 林耀琛 邓伟志

苏经宁著

主妇司厨诀窍



浙江人民出版社

编 者 的 话

姐妹们,请允许我们献上这套《姐妹丛书》。

顾名思义,这套《姐妹丛书》,是我们几个热心于妇女工作的同志,着眼于“四化”建设的新潮流,以及我国妇女的切身利益和特点,组织各方面的专门家通力合作,多角度地撷取当今世界的新知识、新经验,运用多种形式,为姐妹们设计编写的一套新型妇女读物。就其内容和规模而言,可以说,它是我国历史上第一套真正为姐妹们说话的妇女丛书,也是一套具有鲜明特色的现代家庭生活丛书。

《姐妹丛书》是广大妇女的良友和顾问。希望它的出版,能够帮助姐妹们在改革进程中摆脱传统习惯势力的束缚,更好地克尽妇女的崇高职责,增进家庭生活的和谐与欢乐。

男人和女人是共同构成家庭与社会的分子,男女之间是互助、互学的关系;不理解女人的男人,算不上真正的男子汉,不关心妻子的丈夫,称不得好丈夫。因此,这套《姐妹丛书》,不仅女人应该读,男人也应该看。

在中国大地上真正进行的改革,正在推动着妇

女的解放。中国妇女在社会主义建设中的作用正在发挥，中国妇女的社会地位正在提高。马克思主义妇女学正在中国形成。我们这一套丛书只不过是妇女丛书的第一部。愿为姐妹们服务的丛书层出不穷，繁花似锦。

1986年12月

ZMB/18

前 言

我国的烹饪历史和我国的文明史一样，可以说是源远流长。周口店发现的，距今五十多万年前的“北京人”就已经用“烤”的烹饪法，来吃他们的猎获物。这种“烤”的烹饪法，世代相传，延袭至今，北京的烤鸭之所以能风靡世界、脍炙人口，不是没有道理的。

到了有文字记载的时候，中国的烹饪技术更是首先被注重的一门学问，“钻燧取火，以化腥臊”就是一例。孔子是中国历史上最大的学问家，他也肯定了烹饪技术这门学问在中国文化史上的重要性，下了大功夫研究，“食不厌精，脍不厌细”，这二句结论，可以说把烹饪技术作为一门学问以及它在人们生活中的重要性高度概括了。

孔子以后的历代大诗人、大文学家在他们的作品中研讨中国的烹饪历史，赞颂中国的烹饪技术，那更可以说是俯拾皆是。当然这一方面是因为这些文人中很少有戒酒的，吃酒自然少不了“佐酒之物”，靠几颗茴香豆是断然激发不起诗兴的；另一方面经过中国烹饪技术加工的菜肴，确实精美无比，值得大颂

特颂。别人不提，光宋朝的大诗人陆放翁流传后世的八千多首诗词中，推崇中国的美酒佳肴，赞美中国烹饪水平不凡的，就不下一千首。当然此公对食也有偏爱，从鱼的烧法写到狗肉的滋味；从木耳的功效谈到韭菜的色泽，如汝不信，有诗为证。

“玉食峨嵋栢，金齏丙穴鱼” （思蜀之四）

“新津韭芽天下黄，色如鹅黄三尺余。

东门彘肉更奇绝，肥美不减胡羊酥”。

（蔬菜戏书）

诗美，诗中所述经过烹饪的中国食品更美。读陆放翁的诗，似乎自己也在享受一顿美菜佳肴。尤其值得一提的是，中国历代的大诗人，大学问家，都以“会厨”自荣，“今日山翁自治厨，佳肴不似出贫后”就是一例。说到宋代大诗人苏轼，谁也不会否认他在宋代文学史上的地位。他的诗好、词好、文章写得好。他的《赤壁怀古》更是千古吟诵的绝句。不过很少有人知道他首先创制的“东坡肉”。在我国烹饪史上，“东坡肉”所占的地位，并不亚于他的《赤壁怀古》在我国文学史上的地位，不然他何以专门写了《老饕赋》、《菜羹赋》以传后世呢？至于“文君当炉，相如涤器”那更是历代的文人雅士所津津乐道。烹饪技术在士大夫阶层心目中的地位也可见一斑了。

烹饪技术经过几千年的发展，因取料，刀功，火功及汤味不同，到今天已形成齐齐整整十大帮别，这

就是粵、川、閩、京、滬、苏、湘、豫、徽、潮。这是粗分，细支很多，如果再加上素斋，满汉全席等帮别，那更是洋洋大观，此地就不一一例举了。各种帮别的名菜，从冷盆到热炒，从大菜到点心，都有四五百种之众，川菜更有四千种之多，都是各地名厨及烹饪理论研究者常年累月探索、实践之结晶，作为烹饪技术的专家及爱好者，自然必须一一涉足，但是作为一名知识妇女，则大可不必，一般只要懂得一些烹饪的诀窍及会制作六、七十种正宗地方特色菜，就能为生活平添不少乐趣。

解放以来，我国政府及各级组织对于我国传统的烹饪技术，组织了不少力量进行发掘和研究，从而使这一文化奇葩放出更加夺目的光采，在国际上也获得很高的声誉，有关部门也出了很多这方面的专著，成绩卓然。然而这些书大都写给烹饪专门家看的，所制作的菜肴也主要供各类大型宴会的，作为主妇常有“取料不便，制作工艺复杂”等感叹，与这类烹饪书相较，这本小册子有以下几个特点：其一，对象不同，此书的主要对象为热爱烹饪工作的家庭知识女性，谈到的也都是日常生活所碰到的，从菜场选购，各种家常菜的配制，以及如何使经过自己的手烹制的菜肴，达到色香味齐全的一些经验及诀窍；其二，写作方法上作了一些新的尝试，它力图用叙事的方法，谈家常的方法向广大知识女性介绍一些既有

地方特色，又便于家庭厨房制作的菜肴，并顺便谈到了一些与此菜有关的典故、传说。语言力求生动，从而使读者容易接受，乐于实践；最后提及的一点是，在度量衡上此书也一改其他菜谱所常用的斤、两、钱、分之类的名称，而改用瓷汤匙为计算单位，因为家庭厨房很少有配置天平称的，就是大酒店的厨房，其实在烧制过程中也没有先称好调味后进行加工的，故而改为用一般瓷汤匙为计算单位要方便得多。

烹饪艺术也象任何其他艺术形式一样，必须不时赋予新生命，吸取新养料，才能取得更佳成就，笔者涉足此间时间不长，才疏口拙，衷心希望这本小册子能起到“抛砖引玉”的作用，使烹饪技艺这门学问，引起更多的专门家的重视，为祖国赢得更高的声誉。

苏经宁

一九八五年二月于上海

目 录

前言

一、买菜的艺术·····	1
二、配菜的技巧·····	11
三、烧菜的主要手段及其关键·····	14
四、汤在中国酒筵中的地位及其种类·····	24
五、厨房工作小常识·····	27
六、适合家庭厨房制作的地方特色菜·····	31
附表	
A. 常用食物成分表 ·····	95
B. 正常人每日膳食中营养素供给量 ·····	99

一、买菜的艺术

俗话说：“开门七件事，柴、米、油、盐、酱、醋、茶”。七件之中倒有五件是为烧菜作准备的。如果主妇具备这方面的常识，往往驾轻就熟，事半功倍，可以花较少的钱，买到比较多而且十分新鲜的蔬菜。反之，花了不少劲，说不定买来的却是“鸡肋”——食之无味，弃之可惜。所以买菜也要讲究艺术，也有不少经验可谈。下面我就各类菜蔬的选购作一些简单的介绍：

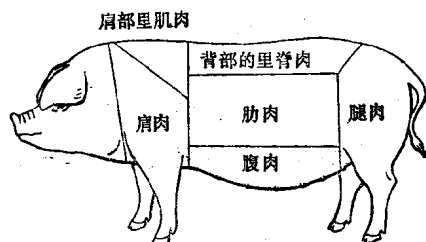
1. 如何选购蔬菜？

我国地大物博，可食的菜蔬不下千种，常见的也有上百种。但是不论根茎类（如萝卜），还是叶菜类（如菠菜），也不论是鲜豆类（如蚕豆）还是瓜果类（如冬瓜）都必须坚持这么一条选择标准，即“颜色鲜艳、手感硬实”。符合这条标准的，是新鲜的，符合卫生要求，富含蔬菜原有营养成分；反之，则已腐败变质，不食为妙，不然轻则倒胃，重则拉稀。顺便举几个例子，譬如选购绿豆芽，就应拣那些色泽银白，根根饱满挺拔，扼之断裂有声。选购菜花就应选择那些菜花洁白无黑斑，捺上去硬扎，包叶暗绿色并粘有一层

暗霜的。

2. 如何选购猪肉？

选购猪肉应该贯彻这样一条八字方针即：“皮薄、膘白、肉紧、骨少”。新鲜的猪肉其肉膘必须洁白，略为发黄即属次品。精肉应该呈淡红色，手指按上去应该富有弹性，如果您眼睛不好，也别怕小贩欺侮你，可以用鼻子凑上去嗅一嗅，即见分晓，凡有怪味者皆属不新鲜，千万别买，以免上当。



(图一) 猪肉各部位的名称

另外应该注意的就是猪肉的各个部分所能制作的菜肴也是不同的。例如，切肉丝、肉片只能用纯精肉，即里脊肉或后腿中的摩裆肉，臀尖肉、弹子肉等，而红烧肉最好买肋条或五花肉（肥瘦相间），这种肉越嫩越软，制成后酥烂喷香，滑腴可口，著名的东坡肉就必须用五花肉制作，如改用猪头肉，哪怕您是从厨 50 年的特级师傅，也无计可施，由此也可见选料的重要。

3. 如何选购猪内脏？

猪的内脏几乎都可烹制出名菜。如九转回肠、南煎猪肝、油爆双脆等。然而选购时要特别当心，因为即使是健康的猪，它的内脏有时也有一些病菌，至于变质了的内脏更是各种寄生虫的滋生地了。

猪肝含有丰富的动物蛋白及铁、磷等矿物质，为婴儿及产妇补养身体之必需品。正常的猪肝必须是暗红色并有极好弹性。如颜色发黑，发灰不光泽，表面已产生一种粘液者，表明已变质。

大肠应该是乳白色，并有一层光泽，从接口处可以清晰地看到金黄色的肠毛。

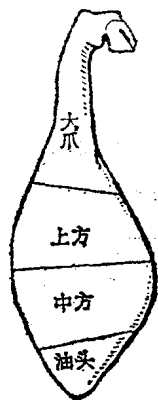
腰子应该是紫红色，熠熠生辉，形状完整，粘连在接口处的少许脂肪必须洁白。凡颜色发黑、发青者都已开始变质，或者原先就患有肾脏病。

4. 如何选购咸肉？

好的咸肉它的皮应该是干硬而清洁，呈苍白色，很干燥，肌肉紧密结实，色泽鲜红或呈玫瑰色，没有异味。如咸肉表面粘稠，脂肪变成黄色或灰色，有一种似乎蛤喇油味的，肯定已变质。

5. 如何选购火腿？

质量好的火腿，表面应该干燥、清洁、结实，无虫蛀及破损现象，它的皮油光发亮，肌肉紧密而

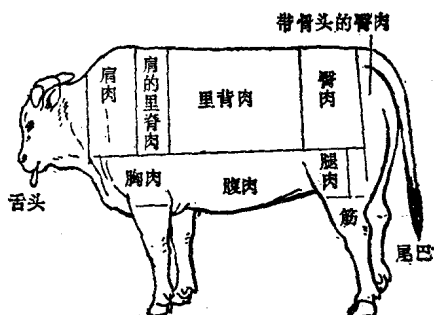


(图二) 火腿各部位的名称

有韧性,脂肪应薄呈淡黄色,无蛤喇油味。

6. 如何选购牛肉?

牛肉含有极高的蛋白质又只有少量胆固醇,越来越受到人们的注意及喜爱。挑选牛肉的好坏,主要看肥肉部分,如脂肪呈一种柔和的奶油色,并且有一些粘,用手指压感觉很有弹性,瘦肉部分微黑而有光泽者为上品。这种牛肉很容易烧烂,上口鲜美。



(图三) 牛肉各部位名称

还有一种牛肉,脂肪呈网状层夹在瘦肉里面。这种牛肉称为霜降肉。脂肪不易融解所以人们一般红烩为主,煎炒似觉太老,做牛肉干到挺适合。

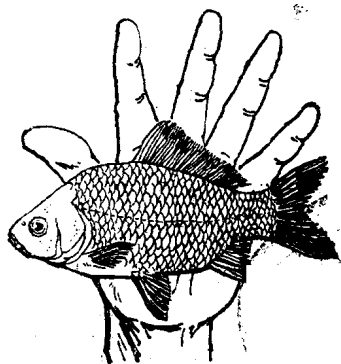
7. 如何选购羊肉?

方法与牛肉类同,主要看脂肪,但瘦肉部分应呈鲜红色。

8. 如何选购鱼鲜?

当然,活的最新鲜,然而价格较死的要贵不少,

所以不妨选那些刚刚死去不久的。一般以鱼鳞紧密，肉质坚实，鱼鳃鲜红，眼珠透明凸出者为好。还有一种方法那就是凡大鱼可以用左手平托住，凡头尾平直者为新鲜鱼，因为新鲜鱼鱼质坚实，虽托起仍具风采；腐败的鱼肉则肉质松弛，必成弯曲状。小鱼可以用手握住鱼头，看其身体是否下垂，下垂者为次品。



(图四)

9. 如何选购虾类？

新鲜的河虾应该是体型完整，成自然弯曲状，外壳透明发亮，呈青绿色（海虾呈青白色），肉质致密而有韧性，切面半透明，饱含水份。

10. 如何选购河蟹？

河蟹价格在小贩们的哄抬下，已高到使人不敢问津的程度，有时候实在嘴馋，买几个打牙祭，可千万要仔细挑选，应该手眼并用，肥壮的清水蟹一般要

在阴历九月以后才有。它的壳应该是青色的，腹及钳的内侧呈苍白色，脚上金黄色的毛闪闪发光。用手握其大腿，饱满结实，两把蟹钳粗壮有力。如抓一个出来，将其背朝下放，它能很灵活，一骨碌翻转过来，爬起来看得出迅速有力。这些都为上品，即使放上二三天也没关系。

11. 如何选购海蟹？

海蟹，又称梭子蟹。新鲜的梭子蟹应该是活的，但在一般市场上不多见。香港的市场上却是比较普遍的。

新鲜的梭子蟹其外壳（盖）呈青褐色或青蓝色，腹及蟹钳应为洁白色，眼发亮，有神，嗅之无异味。

12. 如何选购鲜蛋？

选购鸡蛋可以分三步，目测、手摇、光照。新鲜的鸡蛋（包括鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、鸽蛋）外壳清洁但粗糙，有一层类似暗霜似的粉末，一般来讲，符合此点条件的就是好蛋。如不放心，还可用手握住蛋，轻轻摇晃，好的蛋没有振荡声。如还不放心而条件又容许，再把蛋对太阳照一照，如空隙极小，完全透明，蛋黄轮廓清楚，无斑点，那就可以断定是百分之百的好蛋了。

13. 如何选购皮蛋、咸蛋？

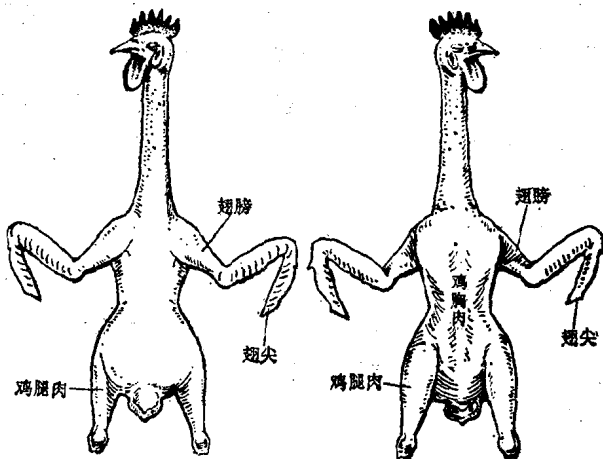
皮蛋以个大、蛋白黑而透明、蛋黄带绿色、蛋质柔嫩为好。外表比较难辨，所以最好敲开一只检验，

一只好一般讲余数皆好，因为皮蛋制作都是批量生产的，而且此种蛋也放得起，所以不妨多买一点。

咸蛋，经过煮熟剥壳后，蛋白洁白如雪，桔黄色的蛋黄有一股油如潺潺细流溢出者为上品。

14. 如何选购活鸡？

鸡，粗分可分两大类，一种为肉食鸡，如浦东鸡；一种为产卵鸡如莱克亨。肉食鸡，鸡肉鲜美，挑选的时候看鸡冠，毛色，鸡冠要挺直，鲜红，鸡毛整齐，丰满滑润（健康的鸡经常用嘴梳理自己的羽毛，它也讲究形象美）者可以入选。如果您是煨汤，不妨拣老一点的，老鸡的胸骨硬，脚上的鳞片粗糙无光且不整齐；如果您是炒鸡片、鸡丁或红烧，则应拣嫩一点的。



（图五） 鸡肉各部位名称

保险一点可以把鸡捉起，再看看它的肛门。健康的家禽它的肛门应该是洁净，干燥呈微红色，最后再顺便摸一下它的胃，看看是否给个别不讲道德的鸡贩子塞进沙石。对鸭、鹅的挑选则主要看神态，步履是否轻快，精神是否饱满，也可观察它们的大便，健康的家禽拉的大便是成型的。

15. 如何选购光家禽？

现在菜市场上常常供应已经过初步处理的光鸡，光鸭，这给人们的选购带来一定的困难。新鲜的刚宰杀不久的家禽表皮应该呈乳白色或奶油色，肌肉仍富有较好的弹性。口腔呈淡玫瑰色，眼球应该充满眼窝，而不应该呈“白眼”状。如果表面开始发灰，并出现一种粘液，发出一股臭味，那一定是变质了，即使打折扣也别买，俗话说，便宜没好货。

讲到这儿，一般挑选菜蔬的标准都讲完了，下面还有三点纯属笔者本人买菜的经验，讲出来谨供各位参考：

① 如果二个摊位在卖同一类菜蔬，您应当光顾那人头攒动，生意兴隆的那一家，尽管这会花去您一些时间不过还是值得的，因为这个摊位生意好，流通必定快，肯定不会有隔夜货，所以多费点时间还是合算的。

② 活禽活畜宰杀与死禽死畜宰杀，其新鲜程度与营养成份截然不同，要分辨这一点主要看放血切

面。凡活杀，切面一般不平整，周围组织被血液浸润，呈鲜红色；而死杀，则切面平整，周围组织不浸润血液，呈暗红色，表皮甚至有青紫色血斑。有了这些诀窍，您就可以在小贩的叫喊声中正确地分辨出谁是热气肉，真货，谁是冒牌货，假药。

③ 您买的鱼，如红烧，则不必买鲜蹦活跳的，因为冰冻的比它便宜一半左右，而吃口很难分辨。如为清蒸则非活鱼不可。

16. 如何选购干货？

干货类原料包括干菜类与山珍海味类，干菜类如霉干菜，笋干等，尽管品种很多，要求却是一致的，干燥，整齐，不霉，无虫，能保持原来的色泽。

譬如银耳，较好的银耳应呈黄白色，干燥，朵大，肉厚且有香味；黑木耳要色黑，片薄，体轻，有光泽；香菇品种不少，最为名贵的一种称猴菇，上等酒筵中常常用到。家用的最好一种称花菇，色呈淡咖啡色，斑驳可爱，越厚越好，花菇中的精品会散发出一种芬香气味。

山珍海味类家庭中用的不多，但随着人们生活水平提高，上各类馆子的机会将会越来越多，似乎增添一些这方面的知识也并无不可，免得在某些交际场合分不清鱼肚及肉皮而闹笑话。笔者下面对几种常见的山珍海味作一些简单的介绍：

燕窝：以粉红色的血燕窝最好，灰白色的白燕