



蔡澜

食

材

字

典

蔡澜著
陈子善编

山东画报出版社

蔡澜

食 材 字 典

蔡澜 著
陈子善 编

山東畫報出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

蔡澜食材字典/蔡澜著,陈子善编—济南:山东画报出版社,2008.2

ISBN 978-7-80713-572-2

I. 蔡… II. ①蔡…②陈… III. 蔡谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 181927 号

责任编辑 徐峙立

装帧设计 李海峰

主管部门 山东出版集团

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476(传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hbcbs@sdpress.com.cn

印 刷 山东新华印刷厂临沂厂

规 格 150 × 228 毫米

17.5 印张 140 幅图 180 千字

版 次 2008 年 2 月第 1 版

印 次 2008 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1-10000 册

定 价 28.00 元

如有印装质量问题,请与出版社资料室联系调换。

上架建议:饮食文化

序

陈子善

蔡澜先生是美食家，也是写美食的美文家，他的文名是有相当一部分与吃有关，与写吃有关的。

我在《快人快语的蔡澜先生》中已经说过，第一次见蔡先生，是在香港的陆羽茶室。这是一家百年老店，虽名为“茶室”，又以“茶圣”陆羽冠之，其实并非现在内地大小城市里到处可见的喝茶聊天谈事的茶室茶馆茶楼，而是地地道道吃饭的餐厅菜馆饭店。“陆羽茶室”不论“早茶”、“午茶”还是晚上的正餐，都在港岛享有盛名，加上店堂布置雅致，可以欣赏溥心畬的画、郑尔疋的字，因此是香港文化人爱去之处。我每次到港，“陆羽”也是董桥先生邀请文朋笔友一起欢聚的首选地点之一。那天蔡先生请我在“陆羽”饮“早茶”，具体点了哪些精美的广式点心，已记不清楚了，只是觉得好吃，叉烧包尤其可口。

后来与蔡先生数度相聚，不是在香港有名的广式酒楼，就是上海“香格里拉”的自助餐上。最近一次是由蔡先生安排在港岛生意红火的顺德菜馆“凤城酒家”与倪匡先生见面。他们两位都欣赏顺德菜，我则是首次品尝，就偷偷地把蔡先生点的菜谱记了下来：

金钱鸡 蟹盒 土魷蒸肉饼 炸牛奶 鸽松 酿鲮鱼 豉油鸡
芥菜咸蛋瘦肉冬菇汤 粉粿 西米布丁

七菜一汤二点心，除了西米布丁（这是倪匡先生的心爱），每道菜都颇为精致，色香味俱全，让我大开了眼界，大快了朵颐，至今仍齿颊留香也。

蔡先生对我说过，真想活上三世，尝遍世界美食。然而，他在遍游中外通都大邑、名山巨川的同时，已差不多尝尽了天下美味。他又是观察敏锐、下笔有神的文章高手，以致他的美食文字像世界各国佳肴一样五花八门、丰富多彩，写山珍海味，写家常饭菜，写风味小吃，他都能令读者兴味盎然。比如他写日本的“面道”，不但描述了日本面食两大门派的异同，而且对日本面食容器的特点也津津乐道。在蔡先生笔下，各种美食所体现所代表的正是不同的风俗，不同的文化，不同的民族传统。

美食是供懂得它的人享受的，蔡先生又对我说过，沉迷于鱼翅鲍鱼，实际上并不懂得美食，这种饮食上暴殄天物的暴发户心态与美食家无缘。蔡先生懂美食，不是假懂，是真懂。虽然他也有偏嗜，他的喜好，未必为其他饕餮食客所完全认同，但这无关紧要。蔡先生是名副其实的美食家，他的美食美文自成一家。

这部《蔡澜食材字典》别具一格，写的就是蔡先生对中外饮食中最为普通最为常见的各种粮食、蔬菜、水果、鱼肉和调味配料的认知，文笔依然生动，描绘依然细腻，看法依然独特，是蔡先生在美食文字创作上新的成功的尝试，值得对美食和美食文字感兴趣的读者玩味。

“民以食为天”，读《蔡澜食材字典》应可更深信不疑矣。

二〇〇七年九月三十日急就于海上梅川书舍

目 录

芥蓝	1	笋	47
洋葱	3	山珍	49
葱	5	番茄	51
长葱	7	青瓜	53
红葱头	9	苦瓜	55
椰菜	11	莼菜	57
椰菜花	13	冬菇	59
菠菜	15	大豆	61
大芥菜	17	玉蜀黍	63
生菜	19	南瓜	65
薤菜	21	薯仔	67
塌棵菜	23	山葵	69
冬菜	25	番薯	71
菜心	27	芋	73
四季豆	29	沙葛	75
茄子	31	茼蒿	77
豆角	33	紫苏	79
羊角豆	35	牛蒡	81
萝卜	37	番红花	83
红萝卜	39	西瓜	85
朝鲜蓟	41	苹果	87
灯笼椒	43	柿子	89
芦笋	45		

椰子	91
椰浆	93
榴莲	95
木瓜	97
桃	99
莲藕	101
无花果	103
落花生	105
栗子	107
松子	109
银杏	111
芝士	113
牛油	115
纳豆	117
咸酸菜	119
榨菜	121
梅菜	123
芥辣	125
咖喱	127
陈皮	129
大蒜	131
姜	133
腐乳	135
油	137
盐	139

酱油	141
醋（一）	143
醋（二）	145
夜香花	147
迷迭香	149
芫荽	151
胡椒	153
花椒	155
八角	157
罗望子	159
牛	161
羊	163
鸡	165
鸭	167
鹅	169
蛋	171
田鸡	173
火腿	175
香肠	177
三文鱼	179
八爪鱼（一）	181
八爪鱼（二）	183
鲔鱼	185
鱿鱼	187
墨斗	189

蚝	191	油甘鱼	231
乌鱼	193	鲤鱼	233
金枪鱼	195	河鳗	235
鲍鱼	197	虾	237
马友	199	虾蛄	239
青口	201	虾米	241
白饭鱼与银鱼仔.....	203	蚶	243
香鱼	205	蜆	245
黄鱼	207	干贝	247
鳙鱼	209	蟹	249
鲞鱼	211	螺	251
海参	213		
海蜇	215	面	253
海胆	217	年糕	255
海带	219	米粉	257
海杂草	221	粉丝	259
若芽	223	裸条	261
紫菜	225	豆芽	263
鱼饼	227	豆腐	265
江鱼仔	229		

芥 蓝

芥蓝，名副其实是芥菜科，特色是带了一丁丁的苦涩味。这也是一种万食不厌、最普通的蔬菜。不能生吃，要炒它一炒，至少要用滚水灼一下。

和其他蔬菜一样，芥蓝天气愈冷愈甜，热带地方种的并不好吃。西方国家很少看到芥蓝，最多是芥蓝花，味道完全不同。

在最肥美的深秋，吃芥蓝最佳。用水一洗，芥蓝干脆得折断，烫热加蚝油即可。

炒芥蓝有点技巧，先放油入镬，油冒烟时，加点蒜茸，加点糖，油再冒烟就可把芥蓝扔进，兜几下就行，记得别炒得过老。过程中洒点绍兴酒，添几滴生抽，即成。

潮州人喜欢用大地鱼干去炒，更香。制法和清炒一样，不过先爆香大地鱼干罢了。

看到开满了白花的大棵芥蓝时，买回来焖排骨。用个大锅，熟油爆蒜头和排骨，加水，让它煮十五二十分钟，把大芥蓝整棵地放进去，再焖个十五二十分钟即成，过程中放一汤匙的宁波豆酱，其他什么调味品都不必加，炆后自然甜味溢出，咸味亦够了。

用枝和叶去焖，把最粗的干留下。撕开硬皮，切成片，盐揉之，用水洗净，再倒鱼露和加一点点糖去腌制，第二天成为泡菜，是送粥的绝品。

餐厅的大师傅在炒芥蓝时，喜用滚水焯它一焯，再去炒，

这种做法令芥蓝味尽失，绝对不可照炒。芥蓝肥美时很容易熟，不必焯水。

把芥蓝切成幼条，用来当炒饭的配料，也是一绝，比青豆更有味道。

和肉类一起炒的话，与牛肉的配搭最适合，猪肉则格格不入。牛肉用肥牛亦可，但是叫肉贩替你选块包着肺部的“封门腱”切片来炒，味道够，更有咬头，又甜又香。

冬天可见芥蓝头，圆圆的像粒橙，大起来有柚子那么大。削去硬皮，把芥蓝头切成丝来炒，看样子不知道是什么，以为生炒萝卜丝或薯仔丝之类，进口芥蓝味十足，令人惊奇。不能死板地教你炒多久才熟，各家的镬热度不同，试过两次，一定成功。



洋葱

凡是带着个洋、番、胡等字的，都是由外国输入的东西，洋葱原产于中亚。

家里不妨放多几个洋葱，它是最容易保存的蔬菜，不必放在冰箱中所以也不占位置，一摆可以摆两三个月，什么时候知道已经不能吃呢？整个枯干了，也许洋葱头上长出幼苗来，就是它的寿归正寝，或是下一代的延长。

外国人不可一日无此君，许多菜都以洋葱为主料，连汤也煲之，做出出名的法国洋葱汤。

切洋葱一不小心就被那股味道刺激出眼泪来。有许多方法克服，比方说先浸盐水等等，但最基本的还是把手伸长，尽管离开眼部就没事了。

先爆热油，把切好的洋葱扔下，煎至略焦，打一个蛋进去，是最简单不过的早餐。大人放点盐，给小孩子吃则下点糖去引诱他们。这道洋葱炒蛋，人人喜欢。

同个方式可以用来炒牛肉，不然开一罐腌牛肉罐头进镬，兜乱它，又是一道很美味的菜，不过腌牛肉罐头记得要用阿根廷产的才够香。



印象中洋葱只得一个辣字，其实它很甜，用它熬汤或煮酱，愈多愈甜。

烧咖喱不可缺少洋葱，将一个至两个洋葱切片或剥成茸，下镬煎至金黄，撒咖喱粉，再炒它一炒。咖喱膏味溢出时就可以拿它来炒鸡肉或羊肉，炒至半生熟，转放入一个大锅中，加椰浆或牛奶，至滚熟，就是一道好吃的咖喱，你试试看，便发现不是那么难。

或者在即食面中加几片洋葱，整碗东西就好吃起来，它是变化无穷的。

基本上，洋葱肥美起来可以生吃，外国人的汉堡包中一定有生洋葱，沙律中也有洋葱的份，但选用意大利的红洋葱较佳，颜色也漂亮，更能引起食欲。

有种洋葱甜得很，在三藩市倪匡兄的家，看见厨房里放了一大袋洋葱，他说：“试试看，吃来像梨。”

我咬了一口，虽然比意料中还要甜，但是洋葱吃后和蒜头一样，难免有一股古怪味，所以要和倪匡兄两个人一起吃，就是名副其实的臭味相投了。

葱

在菜市场买了一斤芥蓝，小贩顺手折了一撮葱给你。这是多么一个亲切和蔼的优良传统，其他用家绝对看不到的现象。

我们小时还争论，到底是吃葱的三分之一的那白色部分，还是三分之二那个绿的？有些人在洗菜时还把葱尖拉断扔掉，是不是浪费？

理论上，在家里做菜，你喜欢吃白就吃白、绿就绿。但是到了餐厅，当然整条的葱都派上用场，不必讲究，这道理和吃芽菜一样，家庭主妇可以折断头和根，大排档睬你都傻。大众能吃的，一定美味。

葱最好是生吃，最多也只能烫一烫，过熟了失去那份辛辣和荤臭，就变成太监了。

早上在九龙城街市三楼的熟食档吃东西，先从茶餐厅档要一个碗，到面档去添大把葱段，再去卖里蒸粽处讨一大碗黑漆漆的老抽，大功告成，任何食物有这碗东西送，没有一样不好吃的，葱就是那么可爱。

给人家请鲍参肚翅，吃得生腻，最佳食物是弃蒸老鼠斑、苏眉，只吃酱油和葱，淋在白饭上，这时的饭已不是饭，是一道上乘的佳肴了。

友人徐胜鹤兄也喜葱，在他办公室楼下的“东海”吃饭，就来一大碟葱和蒸鱼的酱油，他的旅行社叫“星港”，向侍者说来一碟星港葱，即刻会意。请客时上此道菜，吃过之后无论

哪一个国家的人，都拍案叫绝。

山东人的大葱又粗又肥，白的那节是深深地长在泥土之中，故日本人称之为“根深葱”，吃拉面时少不了它。大葱不容易腐烂，买一大把放在冰箱里面可以保存甚久，半夜肚子饿时来碗即食面，把大葱切成两个五块钱铜板那么厚，加在面上，吃了不羡仙。

南洋人少见大葱，称之为北葱。长辈林润镐先生每次在菜市场中看到大葱，即刻买回去油炸，炸得皮有点发焦，再用来炒肉或红焖，说也奇怪，葱像糖那么甜。

最终还是要生吃。弄一块包烤鸭的那种面皮，再来一碟黑面酱。吃时就把原型的那根大葱点酱，包了皮双手抓着就那么大咬之，简直像个生番，但是山东人看了，一定爱死你，当你是老大。



长 葱

长葱，多生长在中国北部，南洋人叫为北葱。纪元前就有种植的记载，正式的英文名字应该叫为Welsh Onion，和Leek又有点不一样，后者的茎和叶，都比长葱硬得多。

通常有一元硬币般粗，四五尺长，种在田中，只是见绿色的叶子，白色的根部往土壤中伸去，日本人称为“根深葱 Nebuka Negi”。

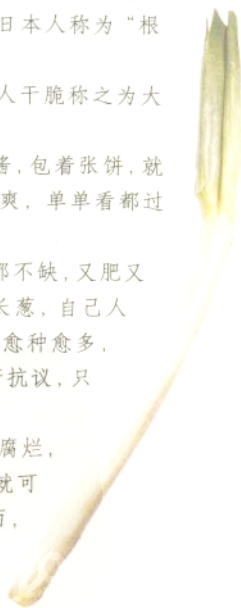
也和又细又长的青葱不同，所以北方人干脆称之为大葱。

山东人抓了一枝大葱，蘸了黑色的面酱，包着张饼，就那么大口地生吃，又辣又刺激，非常之豪爽，单单看都过瘾。

当今菜市场中长葱有的是，一年四季都不缺，又肥又大，价钱卖得很贱。为什么？日本人爱吃长葱，自己人工贵，就拿最好的种子到大陆去种，结果愈种愈多，品种愈优良，弄到日本农民没得捞，向政府抗议，只有停止输入，得益了我们。

新鲜的长葱最好用来生吃，它不容易腐烂，长期放一些在冰箱里面，别的蔬菜吃完，就可以把长葱搬出来。煮一碗最普通的即食面，撒上长葱葱花，味道即刻丰富起来。

把长葱的叶部和根部切掉，再用刀尖



在葱身上剝一剝，剝開兩層表皮，即可食之。也不必洗，長蔥一浸水，辛味就減少了。

用來炒雞蛋也很完美，主要是兩種食材都易熟。看到油起煙，就可以把雞蛋打進去，再加切好的長蔥，下幾滴魚露，兜一兜，即能上桌。

表皮很皱，颜色已枯黄的长葱，就要用来煎了。切成手指般长，再片半，油中煎至香味扑鼻，这时把虾仁放进镬中炒几下，就是一道很美味的菜。

最高境界，莫过于什么材料都不必配，将长葱切成丝，油爆香后，干捞已经煮好的面条里，下点盐或酱油，是最基本的葱油拌面，但主要的是用猪油，只有猪油才有资格和长葱作伴，用植物油的话，辜负了长葱。

在馆子里叫葱油饼，总是嫌葱不够，自己做好了。擀一块很大的皮，将长葱切碎，加点盐，加点味精，拌完当馅，大量放入，包成一个像鞋子般大的饼，再将皮煎至微焦，即熟。吃个过瘾。

红葱头

红葱头，广东人称之为干葱，英文叫为 Shallot。

它属于洋葱的亲戚，但味道不同。外国人都认为干葱没有洋葱的刺激，比较温和，他们多数是将它浸在醋中来吃罢了。

其实红葱头爆起来比洋葱香得多，有一股很独特的味道，和猪油配合得天衣无缝，任何菜肴有了猪油炸干葱，都可口。

福建人、南洋人用干葱用得最多了。印度的国食之一 Samba，就是炆扁豆和干葱而成。

别以为所有的外国人都都不惯食之，干葱在法国菜中占了一席之地很重要的位置，许多酱汁和肉类的烹调，都以炸干葱为底。当然，他们用的是牛油来爆。

干葱做的菜也不一定是咸的，烹调法国人的鹅肝菜时，先用牛油爆香了干葱，加上士多啤梨酱或提子酱，然后再把鹅肝入镬去煎，令到鹅肝没那么油，吃起来不腻。

典型的法国 Bearnaise 酱汁，也少不了红葱头。

洋葱是一个头一个头生长的，干葱不同，像葡萄一样一串串埋在地下，一拔出来就是数十粒。

外衣呈红色，所以我们叫为红葱头，但也有黄色和灰棕色的。剥开之后，葱肉呈紫色，横切成片，就能用油来爆。也有洋人当成沙律来生吃，但没有煎过的香口。如果要吃生的，就不如去啃洋葱，至少体积大，吃起来没那么麻烦。

潮州人最爱用的调味之一，是葱珠油，用的就是干葱。煲