

蔡澜

Cailan Shidian

食典



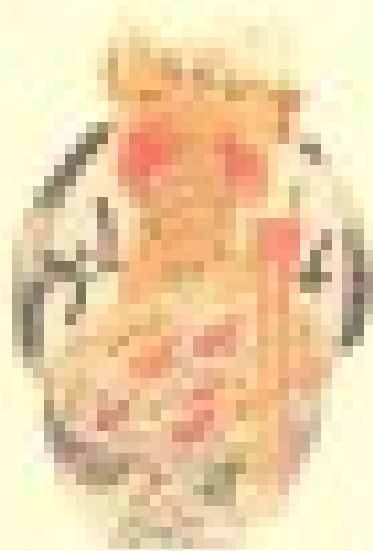
蔡澜
·
著

BOOK

廣東旅遊出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

蔡澜

食家



THE
CLASSIC

Cailan Shidian

蔡澜

食典

蔡澜
·
著



图书在版编目(CIP)数据

蔡澜食典/蔡澜著. —广州: 广东旅游出版社, 2008. 1
ISBN 978-7-80653-957-6

I. 蔡… II. 蔡… III. 散文—作品集—中国—当代
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 177690 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳坂田吉华路 505 号大丹工业园二楼)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87347994 邮编: 510600

889×1194 毫米 32 开 6.5 印张 71 千字

2008 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

定价: 16.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系换书。

目 录

蔬果类.....	1
芥蓝	2
洋葱	4
芋	6
椰菜	8
薯仔	10
番茄	12
玉蜀黍	14
笋	16
蕹菜	18
椰菜花	20
芦笋	22
红萝卜	24
茄子	26
青瓜	28
豆角	30

苦瓜	32
大芥菜	34
菜心	36
莲藕	38
菠菜	40
四季豆	42
生菜	44
南瓜	46
芹菜	48
莴苣	50
白菜	52
茼蒿	54
西洋菜	56
冬瓜	58
椰子	60
柿子	62
木瓜	64
苹果	66
榴莲	68
桃	70
蜜枣	72
枇杷	74

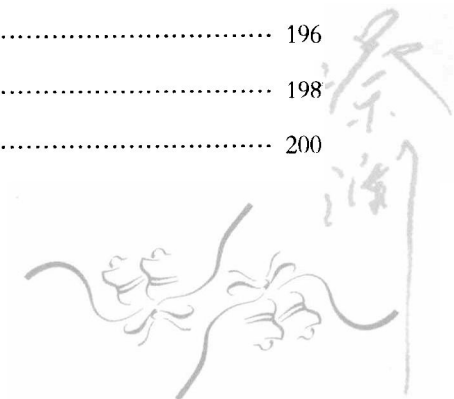
香蕉	76
菠萝	78
火龙果	80
荔枝	82
龙眼	84
柚	86
芒果	88
柠檬	90
西瓜	92
奇异果	94
樱桃	96
橙	98
蜜瓜	100

水产和肉类

三文鱼	104
虾	106
八爪鱼	108
田鸡	110
鲳鱼	112
鲤鱼	114
江鱼仔	116

乌鱼	118
鲍鱼	120
金枪鱼	122
鱿鱼	124
黄鱼	126
海带	128
紫菜	130
鳝	132
元贝	134
龙虾	136
海参	138
蟹	140
蚝	142
香鱼	144
鹅	146
鸭	148
鸡	150
羊	152
牛	154
火腿	156
香肠	158
猪油	160

调味料及其他.....	163
大蒜	164
芝士	166
姜	168
葱	170
咖喱	172
胡椒	174
花椒	176
八角	178
孜然	180
肉桂	182
薄荷	184
腐乳	186
鱼子酱	188
鹅肝酱	190
梅菜	192
冬菜	194
豆腐	196
面	198
米粉	200



蔡澜

Cailan Shidian

食典



蔬
果
类

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，天气愈冷芥蓝愈甜，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。

在深秋，吃最肥美芥蓝最佳。用水一洗，芥蓝干脆得折断，烫熟加蚝油即可。

炒芥蓝有点技巧，先放油入锅，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，热油爆蒜头和排骨，加水，让它煮15~20分钟；把大芥蓝整棵地放进去，再焖个15~20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，焖后自然甜味溢出，咸味亦够了。

用枝和叶去焖，把最粗的干留下。将干撕开硬皮，切成片，

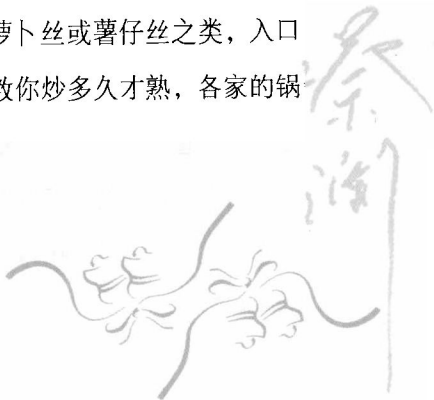


盐揉之，用水洗净，再倒鱼露和加一点点糖去腌制，第二天成为泡菜，是送粥的绝品。

餐厅的大师傅在炒芥蓝时，喜用滚水滚它一滚，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，不必余水。

把芥蓝切成小条，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，入口芥蓝味十足，令人惊奇。不能死板地教你炒多久才熟，各家的锅热度不同，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。

家里不妨多放几个洋葱，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，甚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，就是它的寿终正寝，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入锅，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，用它熬汤或者煮酱，愈多愈甜。

烧咖喱不可缺少洋葱，将1~2个洋葱切片或剁成茸，下锅煎至金黄，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，至滚热，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。

芋

芋是根状植物，小的像菠萝，大的有人头那么大，圆圆胖胖的。

从前是乡下人的主要粮食，如今来到城市，做法已渐失传。客家人把它磨成鱼丸般的菜，叫为“芋丸”，已没多少人吃过。

在广东还是很流行的砵仔鹅，鹅肉下面一定铺着芋头片，芋头比鹅还香。

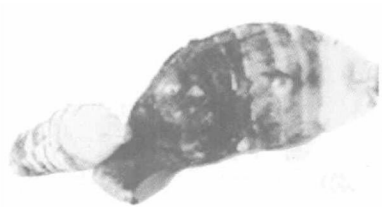
其实烹调为其次，芋头本身的好坏有天渊之别。最好的吃起来口感如丝，香喷喷地细磨在舌头上。差的芋头不粉不沙，硬邦邦地像在嚼塑胶。

香港能吃到的最好的芋头，是从广西运来的，至于好坏怎么选，单看外表很难识别，只有向相熟的小贩请教。

芋很粗生，世界各地皆有，菲律宾人尤其嗜食。第一次吃到芋头雪糕，就是在马尼拉，洋人倒是少食之。

把芋做得出神入化的是潮州人，他们的芋泥闻名于世，百食不厌。

一般家庭很少做芋泥，一来这种甜品太甜太腻，吃得不多。另外是以为做起来麻烦，很费功夫。



大家的印象中，做芋泥时将芋蒸熟，放在细孔的笕箕上碾压，让软绵的芋泥从箕孔中压出来，才大功告成。

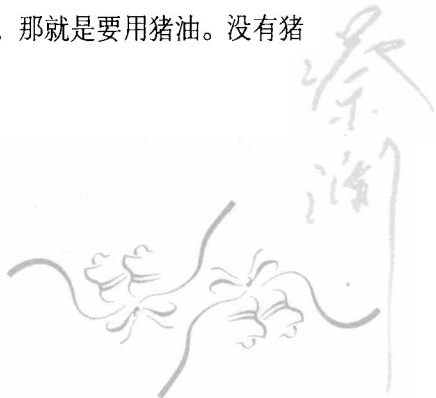
其实不是这样的，你我也可以在家中很简单地做芋泥，要是喜欢吃的话。

请小贩选上好芋头，多贵也不要紧，反正吃得并不多。将芋头横切，切成圆圆一块块，再蒸个半小时左右。

拿出来，很容易就能剥掉皮。把芋片放在砧板上，用那把长方形的菜刀横摆在芋片上，大力一压一搓，即成芋泥。

锅下油，放芋泥下去翻炒。微火，不怕热的话用手搓之。加糖，再炒再搓，什么时候够热，看芋头是否呈泥状就知道了。

上桌之前，爆香红葱头，放在芋泥上面，吃时搅拌着，更香。但是要做好的芋泥，有条不变的规律，那就是要用猪油。没有猪油，免谈。



椰菜

粤人之椰菜，与棕榈科毫无关联，样子也不像椰子。北方称为“甘蓝”，俗名“包心菜”或“洋白菜”。闽南及台湾则叫做“高丽菜”，是不是韩国传来，已无考据了。

洋人多把它拿去煲汤，或切成细条腌制，德国人吃咸猪手的酸菜，就是椰菜丝。

高丽人吃高丽菜，也是腌制的居多，加辣椒粉泡制，发酵后味带酸。友人鸿哥也用番茄酱腌它，加了点糖，样子像韩国金渍，但吃起来不辣又很爽口，非常出色。

至于北方人的泡菜，用一大缸盐水就那么泡将起来，没什么特别味道，过于单调，除非你在北方长大，不然不会喜欢。

菜市场卖的椰菜，又圆又大，属于扁形的并不好吃，要买的话最好买天津生产的，像一个圆球，味道最佳，向小贩请教可也。

椰菜保存期很久，家中冰箱放上一两个月，泡即食面时剥几片下锅，再加点天津冬菜，已很美味。

冬菜和椰菜的搭配奇好，正宗海南鸡饭的汤，拿了煲鸡的汤熬椰菜，再加冬菜已成。不必太多花巧，香港人卖海南鸡饭，就