

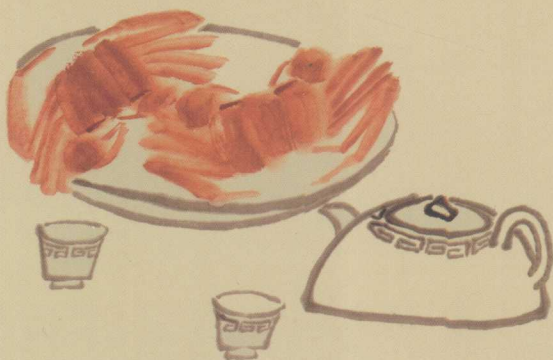
陈梦因 \ 著

陈梦因食文化精品系列

食经



上卷



百花文艺出版社
BAI HUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

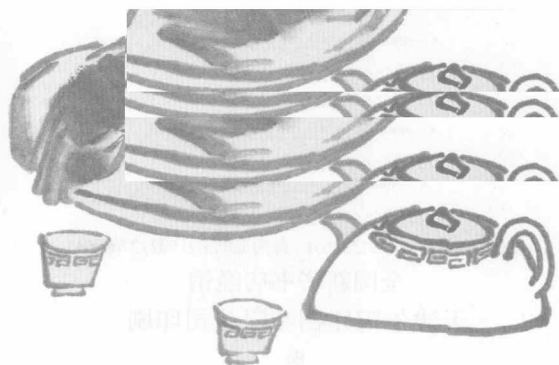
陈梦因食文化精品系列

陈梦因 / 著



上卷

食经



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

食经 (上下) / 陈梦因著. — 天津: 百花文艺出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5306-4896-4

I. 食... II. 陈... III. 饮食—文化—中国 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第195657号

百花文艺出版社出版发行

地址: 天津市和平区西康路35号

邮编: 300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话: (022) 23332651 邮购部电话: (022) 27695043

全国新华书店经销

天津午阳印刷有限公司印刷

*

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 44 插页 12 字数 570 千字

2009年1月第1版

2009年1月第1次印刷

印数: 1 - 5000 册

每套定价: 78.00 元

编者的话

上世纪五十年代,有一人在香港《星岛日报》撰写“食经”专栏,经年不辍。当时香港食界无人不尊其为“前辈”和“食家”,社会贤达与名流也无人不识此公,读者的求教信更是雪片般飞来。后来专栏文章结集为《食经》十册,又是一再加印,其中文字有的已被译成外文。他每天动笔之前,必到菜市场亲察一番,“长衫佬”食家的身影,构成了当年中环街市的一景。

此公本名陈梦因,身为《星岛日报》的总编,因每天要看“大样”,便自嘲为“特级校对”。又索性以此为笔名,不料文名益盛,一般读者只知“特级校对”,而不知其真名。

《食经》的可贵,首先在于讲菜式,更讲做菜的道理。作者曾言,不是讲放几匙油几匙盐,而是讲为什么放油放盐。他熟悉广州的四大名厨,更了解食界的行规与掌故,著名的家厨秘方,以至民间食谱,都有本事探来。

特级校对不但精通吃,也精于做。对食材性理与火候的掌握,均达化境。自创的原汁鲜鲍片、金银肘子、三豉蒸三文头腩、牛油果拌苦瓜、清汤鱼翅瓜,等等,常为老饕津津乐道。

今再次推出《食经》,许多久已失传的东西,读者可以重寻。但毕竟时过境迁,一些词语对于读者,尤其是异地读者,会感到非常陌生,特请吴瑞卿博士作注。

目 录

食经 第一集

- 写在《食经》再版之前 / 郑郁郎 / 3
- 自序 / 4
- “食经”和我 / 杨情扬 / 6
- 粤菜特式 / 7
- 香港不及广州 / 8
- 滋阴补肾 / 9
- 特好的菜 / 9
- 厨司考试 / 10
- 如何买菜 / 13
- 一桌好菜 / 14
- 高汤与上汤 / 16
- 上汤与二汤 / 17
- 家用上汤 / 18
- 鱼翅 / 19
- 翅的种类 / 20
- 拣翅与煨翅 / 20
- 蟹黄翅 / 21
- 红烧大裙翅 / 22
- 鲍鱼 / 23
- 红烧鲍片 / 24
- 海参炖鸡 / 25
- 乌龙吐珠 / 26
- 蟹肚与鱼鳔 / 26
- 花胶水鸭 / 27
- 鲑鱼三蟹 / 28
- 苦瓜三蟹 / 29
- 炖霸王鸭 / 30
- 脆皮鸡 / 30
- 生炒排骨 / 31
- 酥炸生蚝 / 32
- 炖冬瓜盅 / 33
- 炒鲜虾仁 / 34
- 干煎虾碌 / 35
- 常备海鲜 / 36
- 油浸石斑 / 37
- 鲜笋冻肉 / 38
- 荔荷炖鸭 / 38
- 火腿冬瓜夹 / 39
- 夜香花 / 40

夜香鸡丁 / 40

豆豉鸡 / 41

炒咸鱼 / 43

假烧鹅 / 43

咸酸菜炒猪肠 / 44

肉丝炒伊面 / 45

黄埔炒蛋 / 46

姜芽鸭片 / 47

六十元六道菜 / 48

白切鸡 / 49

蒸水蛋 / 50

雪耳杏汁白肺 / 51

明火白粥 / 51

冬瓜煲鸭 / 52

芋头蒸猪头肉 / 53

佛山“柱侯” / 54

虾米煮细粉 / 55

鲜菇扒节瓜 / 56

“川菜必辣” / 56

正宗川菜 / 57

回锅肉 / 58

有川味的川菜 / 59

姑姑筵 / 60

龙虾沙律 / 61

蚝油柚皮 / 62

上汤去腻 / 62

炒石斑球 / 63

凤果田鸡腿 / 64

烩乌鱼蛋 / 65

西湖鸭 / 66

五柳鲩鱼 / 67

吃什么火腿? / 67

食经第二集

二集弁言 / 73

近山知鸟性,近水识鱼名 / 75

清汤虾扇 / 81

蒸膏蟹 / 82

不足为训 / 83

“有同嗜焉” / 84

炒桂花翅 / 85

炒生鱼球连汤 / 86

红烧生鱼 / 86

鱼魂羹 / 87

蒸鲩鱼肠 / 88

元蹄焗乳鸽 / 89

生扣元蹄 / 90

炖元蹄出油 / 90

南乳扣肉 / 92

白云猪手 / 92

炒雁肾 / 93

山斑豆腐泥 / 94

八珍豆腐 / 95

一鸡三味 / 96

古老盐焗鸡 / 96

- 客家盐焗鸡 / 97
瓦罉盐焗鸡 / 98
江南白花鸡 / 99
合浦珠还 / 99
包罗万象 / 100
荔蓉鸭 / 101
花好月圆 / 101
鼎湖上素 / 102
鸡茸雪蛤 / 103
本地田鸡 / 104
大豆芽炒猪肉松 / 104
煎琵琶蛋 / 105
煲猪肉汤 / 106
咸鱼汁炆猪肉 / 106
煲牛腩汤 / 107
豉汁龙虾 / 108
八珍鸭 / 109
鸡丝鱼滑 / 109
何谓“甜酸芡”? / 110
“邓面”的由来 / 111
龙王凤肝卷 / 112
炒鲜鲍片 / 112
蒸鲜咸鱼 / 113
剉生鸡 / 114
玫瑰油鸡 / 114
花生煲鲩鱼尾 / 115
家制叉烧 / 116
水鸭炖龙肠 / 117
瓦罉煲饭 / 117
“太爷鸡”的故事 / 118
碧玉珊瑚 / 119
镬底田芥蓝 / 120
焗禾花雀 / 121
蜆介蒸鲛鱼 / 122
革新罗宋汤 / 122
炖金银鸭 / 123
炒鲳鱼球 / 124
猪婆参炖鸭 / 124
顺德的一鱼三味 / 125
炒马鞍鲮 / 126
炒黄腰丝 / 126
虾笔煮粉丝 / 127
假鹌鹑松 / 128
蒸腊肠 / 129
咖喱 / 129
野鸡卷 / 130
豉汁鲳鱼 / 131
姜葱炆鲤鱼 / 131
红炆大鲮 / 132
五蛇龙凤会 / 133

食经第三集

- 序《食经》第三集 / 白门秋生 / 137
鸡煲翅与生猪皮 / 139
鸡子戈渣 / 139

- 炒生鱼卷 / 140
炒牛奶 / 141
江太史蛇羹 / 141
汤丸·汤团·元宵 / 143
甜竹炆鲤鱼 / 144
如此盐焗鸡 / 144
客家酿豆腐 / 145
一品锅 / 146
家常一品锅 / 147
巨港虾片 / 147
韭菜豆腐炆烧腩 / 148
炒直虾仁 / 149
萝卜干蒸猪肉 / 150
打边炉 / 150
煎茨菰饼 / 151
猪网油焗鲩鱼 / 152
喳喳鸡 / 152
姜葱焗牛腩 / 153
云吞面 / 154
全蛋面 / 155
阿冯的“黄埔炒蛋” / 155
油浸鸡蛋 / 156
鸳鸯蛋 / 157
什锦酿蛋黄 / 157
活杀醋溜鱼 / 158
清炖脚鱼 / 159
奶挞 / 160
味鲜而清 / 160
徽州肉饼 / 161
慢火煎鱼 / 162
根面·澄面·白面 / 163
爽硬的鱼翅 / 164
连平的客家菜 / 164
矮瓜司令 / 165
雪菜黄鱼汤 / 166
斋烧鸭 / 166
南安鸭的故事 / 167
行运冬菇 / 169
清炖冬菇 / 170
酿北菇 / 170
发财好市 / 171
杏林春满 / 173
龙翔凤翥 / 173
竹报平安 / 174
枸杞蛋花汤 / 175
假猪脚 / 175
春花 / 176
春饼 / 177
芥炒腊鸭皮 / 177
酸鸡 / 178
焗猪肉 / 179
白老总鸡 / 180
四季圆 / 180
糯米炖鲤鱼 / 181
麻酱矮瓜 / 181
豆腐蒸淡水鱼 / 182
红炆大鳝 / 183
频伦鸡 / 183

炆龙趸翅 / 184

酿蚬 / 184

洋葱鸭 / 185

枸杞扒鸽蛋 / 186

西洋菜的故事 / 187

东坡菜 / 187

蟹扒矮瓜 / 188

豆豉炆乌头 / 189

鲜咸菜炆排骨 / 189

咸酸菜炆猪肠 / 190

炒薤菜 / 191

酿辣椒 / 191

酿锦荔枝 / 192

田鸡冬瓜盅 / 192

炸蛋 / 193

冰糖炖冬瓜 / 194

食经第四集

序 / 陈荆鸿 / 197

林森豆腐 / 199

酸菜 / 200

“东坡菜”的做法 / 200

芥菜豆腐 / 201

鸡油蚕豆 / 202

白片肉 / 202

鸡腿酿露笋 / 203

无独有偶 / 203

墨孟煲猪肉汤 / 204

章鱼煲猪肉汤 / 205

太史田鸡 / 205

瓜皮虾 / 206

椒酱肉 / 207

白汁鱼 / 207

蒸肝膏 / 208

炒西瓜皮 / 209

三白西瓜 / 209

滑蛋炒牛肉 / 211

油浸酿仁面 / 211

鸡茸粟米 / 212

天九牌苦瓜 / 213

荷叶粉蒸肉 / 214

南乳粉蒸肉 / 214

酿豆腐泡炆冬瓜 / 215

酥鲫鱼 / 216

蚝油鲜菇 / 216

蟹肉冬瓜羹 / 217

咸虾黄花鱼羹 / 218

咸虾豆腐芋羹 / 219

酸笋仁面蒸鱼云 / 219

蒸黄脚蟹 / 220

野鸡红炒肉丝 / 221

仁面子姜炆鸭 / 222

五味手撕鸡 / 222

凉拌芽菜 / 223

惠州梅菜 / 224

泥鳅鱼豆腐汤 / 224

咕噜肉 / 225

莲子鸽 / 226

纸包鸡 / 227

骨香鸡 / 228

胡椒鱼汤 / 229

凉拌矮瓜 / 230

卜糟鸡 / 231

芋头鸭 / 231

南煎肝 / 232

醉鸽 / 233

通心丸 / 234

醉鸡 / 234

炸酿矮瓜 / 235

红烧素鲫 / 235

全折瓜 / 236

燕丸 / 237

猪肚包鸡 / 238

蜆抱蛋 / 240

近乎荒唐 / 241

乐昌乳猪 / 242

糟鳊鱼 / 243

猪油菜饭 / 243

猪肚煲花生 / 244

芋泥 / 244

烩青豆 / 245

豆板鲫鱼 / 246

“福山乳猪”的秘密 / 247

纸包珍肝 / 249

红炆猪肉 / 249

老鸽归巢 / 250

选鸡和“油浸鸡” / 251

美满家庭条件之一 / 253

食经第五集

序 / 贾纳夫 / 259

由华人公宴说起 / 261

中国烹饪艺术

——《由华人公宴说起》之二 / 263

南郭先生

——《由华人公宴说起》之三 / 264

红茶与青茶

——《由华人公宴说起》之四 / 264

鲍参翅肚

——《由华人公宴说起》之五 / 266

一品官燕

——《由华人公宴说起》之六 / 266

燕窝鸽蛋

——《由华人公宴说起》之七 / 267

国粹食制

——《由华人公宴说起》之八 / 268

太史豆腐

——《由华人公宴说起》之九 / 270

茶的研究

——《由华人公宴说起》之十 / 271

蔬菜和营养 / 274

盐风鸡 / 275

芥辣鸡 / 275

手撕茭笋 / 276

镬底烧肉 / 277

虾子甜竹炆节瓜 / 277

煮虾脑 / 278

炸虾丸 / 279

吃翅与浙醋 / 280

菊花鱼云羹 / 281

烧鳝 / 282

芋多士 / 283

肉心蛋 / 284

海南鸡饭 / 285

三色蛋卷 / 286

油蜜蛋 / 286

文昌鸡饭 / 287

炸荔浦芋 / 288

李石曾与豆腐 / 289

容县酿豆腐 / 291

煎柿饼 / 292

重皮蟹 / 293

黄油蟹 / 293

蒸青蟹 / 294

炒禾花雀 / 295

禾花雀肉饼 / 295

肆江酿花雀 / 296

禾花雀蒸金边龙利 / 297

草菇焗禾花雀 / 298

黄花鱼羹 / 298

梁氏蛇羹 / 299

黄花鱼与顶豉 / 300

金银翅 / 301

客家三蛇 / 301

心心比翼 / 302

奢侈的厨娘 / 303

闲话家常 / 304

鸡茸莲藕饼 / 305

排场 / 306

墨鱼炖鸡 / 307

腊味 / 307

生前杯酒乐

——黄笃修先生谈《食经》 / 309

炸芋角 / 311

北雁南飞 / 312

炒鱼生 / 313

小酌珍馐 / 314

怒发冲冠的鱼翅 / 314

烤鸭子与涮羊肉 / 315

梅子蒸鹅 / 316

葱蒜焗鱼头云 / 317

豉油 / 318

食
经
第一集



写在《食经》再版之前

郑郁郎

假如你有很多钱,而想做一点有益人类社会,甚至到千万年后人类的事时,你不妨拿钱出来,成立一个基金委员会,专门研究中国菜的营养问题。

不要以为中国菜不够科学,不要以为中国菜的营养价值低于外国菜。相反的,中国菜非常之合乎科学原理,且特别富有营养价值。

我和一个外国的食物营养专家研究过,发现:一般人以为中国菜太多油腻,以为这是不合科学,以为这是影响营养,其实一点也不对的。油多用点,很合科学,且足以增加营养价值。用油去炒青菜或肉类,油把菜包围了,可以防止青菜的叶绿素和维生素挥发,油把肉类包围了,亦可以防止维生素挥发,防止美味消失。这是很科学的做法。

要认真研究起来,真是要花十年八年工夫,写数千万言也说不完。这里不过举其一端。

“食经”开始要写时,作者问我值不值得写下去,能不能写下去,我说:“食之道亦大矣哉!怎不值得写?写起来,写他三五百年也写不完。当‘食经’写到完时,所有人类也宣告完了。”

结果竟不出我所料,《食经》一集二集地出版。现在一集且要再版,足见“口之于味,有同嗜焉”,喜欢研究《食经》的人,固大有人在。我们都知道,欧美最畅销书就是《食经》一类教人家烧菜的书!以此例彼,将来《食经》出到一百几十集,每集出至一百几十版,亦显非令人诧异的一回事呢!

自序

一个夜夜和红笔、糨糊为伍,过了二十年生涯的报馆校对,偶然写起所谓“食经”而竟能招致不少“有同嗜焉”的读者,天下间不可思议的事,竟有如是者!

食是艺术,是人生最重要的艺术;人们自开始懂得吮奶时,就懂得食的艺术,吮奶的婴儿,换了奶头,或换了别种奶粉,马上就引起反感,把奶头吐出口来。因此可以说:人们的食的艺术是与生俱来的,也就是谁都应该懂得的艺术。如果连食都不大懂得,就未免虚负此生了。

干校对这行业,尤其是做夜班校对,晚晚熬夜,做特别劳形伤神的工作,如果饮食都不得其方,健康上就大有问题,因而对食注意,研究:怎样才是合理的,美味的,和价廉而于健康有补助的?日积月累,到而今,夜夜还能和红笔、糨糊做伴侣,大部分原因是食的知识赐予。

食的享受,不一定是有钱人才有资格,而有钱人也不一定精懂食的艺术,食的享受;只要晓得所以然,熟谙烹制方法和运用技巧,也会吃得到较好的食物,和有价廉味美的享受。因此,在本书所写的都着重所以然、方法和技巧等方面。

读者如认为本书所述不无可取的地方,或者家庭主妇也认为有可资借镜之处,而心坎上愿意赐予我一分奖饰,则这一分光荣的奖饰应归那被称为“活百科全书”的我的挚友。

我的挚友不独提供我很多食制方法,还常同我研究,和请我吃他的食

的制作。

偶然而随意地写几则，汇积起来竟成一本小册子，翻看一遍，发觉其中也有不少疏忽和错误，付梓前已尽量予以改正。

谨以此书献给“同嗜”的人们，需要主持中馈的太太，和被称为“活百科全书”的我的挚友。

一九五一年七月三十日凌晨三时灯下

“食经”和我

杨情扬

《星岛日报》的娱乐版，在太平洋战事发生前，是一个出色的副刊，凡是《星岛日报》的读者都知道的。当本年二月我开始兼编娱乐版时，就决定内容除了电影、戏剧等外，要以人生的四大要素“衣、食、住、行”做主要的内容，尤其为了地域关系，“食在广州”当然以食居首，这样，“食经”就成为每日连载的稿子。

六个月不算短的时间，读者对特级校对先生所撰的“食经”爱护的热忱，出乎我意料，每天接到很多很多读者来函赞许与询问，最近又有不少读者要求编者转达作者，把六个月来所发表的“食经”印成单行本，甚至有的预订了本数，其中竟有一个人预订了六本之多的，由此足见读者对“食经”是怎样的一个印象了。

“食经”除了提供各种食品的制作方法外，还介绍给读者们许多关于日常食的知识。就我本人来说，以前对于食是一个地道的门外汉，六个月的时间竟把我训练成为一个内行人。以鱼类为例，今天我不但对鱼的种类了如指掌，而且对饭馆里的每一道菜都有了批评优劣的准则，至于制作的过程与方法，我也摸到了头绪。有一天，我的太太对我说：“你对每一道菜的鉴赏力，一日千里，究竟从哪里学来的？”我便指着娱乐版上的“食经”笑而不答，互作会心的微笑，表示六个月来我编娱乐版的收获，我相信有不少读者会和我有同样的感觉的。

《食经》付印前，作者要我写序，一时不知从何说起，就东拉西扯以应。

一九五一年七月三十一日