

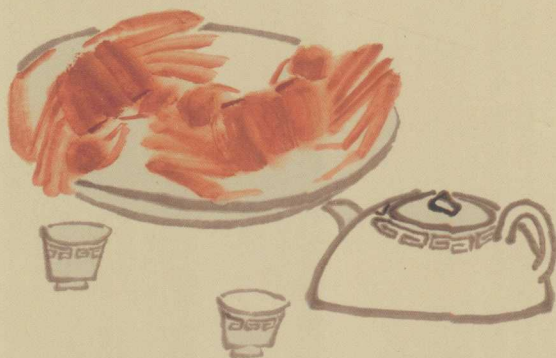
陈梦因 \ 著

陈梦因食文化精品系列

食经



下
卷



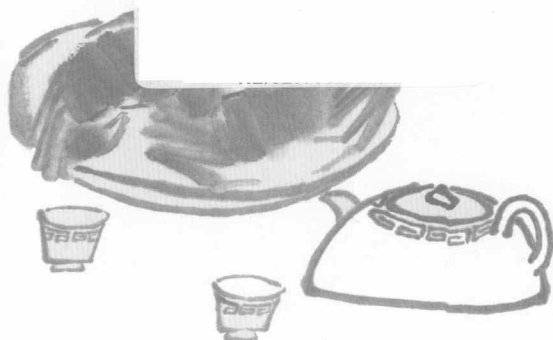
百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE



下卷

陈梦因 / 著
陈梦因食文化精品系列

食经



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

食经第六集

由食到爱

——序《食经》第六集 / 胡春冰 / 3

安徽炖鸡 / 5

西瓜鸭 / 5

薤菜两味 / 6

苋菜豆腐羹 / 7

鲜明鱼生 / 7

皇帝菜单 / 8

教化鸡与乞儿鸡 / 9

酒炆鸭 / 9

卤鸡翼 / 10

羊肉的臊味 / 11

盘中一尺银 / 12

蚶 / 12

萨其马 / 13

炸茨片 / 14

猪什烩海参 / 15

龙门粉 / 15

炒肉松 / 16

再谈“开口枣” / 17

白糖糕 / 17

珊瑚鸡翼 / 18

发霉腊鸭 / 19

腊鸭蒸鸡 / 19

四宝汤 / 20

一锅熟 / 21

腊鸭三味 / 22

春鳊秋鲤夏三鲞 / 22

笋丝炒蛋 / 23

炖全鸭 / 24

荔枝菌 / 24

明虾炒钓片 / 25

客家炒鱿鱼 / 26

精粗贵贱 / 27

假蟹羹 / 28

八宝豆腐 / 29

八宝猪肚 / 29

食物之所忌 / 30

八宝蛋 / 31

- 芙蓉蛋汤 / 31
- 孖指龙虾 / 32
- 炸猪肉 / 33
- 神仙鸭 / 34
- 龙江酿豆腐 / 34
- 炸豆腐丸 / 35
- 山根制法 / 36
- 清明菜 / 37
- 酿炸蛋 / 38
- 萝卜忌廉汤 / 39
- 酥炸豆腐角 / 40
- 凤吞燕 / 40
- 蒸旱鸡 / 41
- 四五大六 / 42
- 炒腰花 / 43
- 大豆芽炒猪大肠 / 43
- 多仔鸭 / 45
- 腊鸡蛋 / 46
- 椰子鸡 / 46
- 沙爹鸡 / 47
- 酿荷兰豆 / 48
- 瑶柱羹 / 48
- 罐头食品 / 49
- 斋白鸽蛋 / 40
- 油泡鸡子 / 51
- 菜胆炒生鱼片 / 52
- 蒸白切鸡 / 52
- 献与纤 / 53
- 鱼香茄子 / 54
- 上菜的秩序 / 55
- 笋酸豆腐牛肉汤 / 56
- 豉油鸡 / 57
- 大地鱼焗猪脚 / 58
- 安徽的“锅烧鸭” / 59
- 活鱼变霉 / 60

食经第七集

粤菜追源

——《食经》第七集代序 / 周鼎 / 65

- 鱼生粥 / 67
- 蒸金银胆 / 69
- 虾碌的颜色 / 70
- 营养的价值 / 71
- 凉拌豆腐 / 72
- 粤派双脆 / 72

- 酿粉肠 / 73
- 蒜豉炆苦瓜排骨 / 74
- 凉拌三丝 / 75
- 紫苏豆豉炆牛胸 / 75
- 舍本逐末 / 76
- 凉拌豆角 / 77
- 一颗荔枝三把火 / 78
- 妃子笑 / 78
- 虾子豆腐 / 79

- 蚝油豆腐 / 80
凉粉 / 81
荔枝鸭片 / 81
糯米糍炖鸡 / 82
豆腐花汤 / 83
枝楂焗鸽 / 84
姜葱焗烧鸽 / 84
金瓜煮虾球 / 85
咸鱼两味 / 86
香料与味精 / 87
醒胃的菜 / 87
节瓜两味 / 89
素鲜 / 90
豆鱼 / 90
素肉 / 91
鲜与不鲜 / 92
青豆炆黄鳝 / 93
有始有终 / 93
姜花肉丸汤 / 94
蟹扒蒜子 / 95
川式熏鱼 / 96
炒的“老少平安” / 96
有求必应 / 97
麒麟斑与麒麟斑块 / 98
彭德与豉椒鸡 / 98
柠檬鸭 / 99
素香鸡 / 100
咸酸菜响螺汤 / 101
七彩鸡 / 101
酒葱蒸鹅 / 102
红烧鹅掌 / 103
穿标鲑脯 / 103
南乳蒸豆腐 / 104
蛋黄莲蓉 / 105
炒豆腐松 / 105
红烧鱼块 / 106
胡椒鸡 / 107
双皮奶 / 108
魏太守鸭 / 109
油泡子鸡 / 109
咸酸菜煮鱼 / 110
蒸胜瓜 / 111
蒸白菜 / 111
炆牛胸 / 112
炖节瓜 / 113
鸡鲍翅 / 113
鲍鱼鸡炖包翅 / 114
解酒汤 / 115
啖佳菜如啖木屑 / 116
“五门齐”与“八大仙” / 117
炖禾虫 / 118
禾虫莲藕汤 / 118
干炖禾虫 / 119
炒禾虫 / 120
禾虫炒蛋 / 121
炸禾虫 / 121
精炖禾虫 / 122
葱和蜜同吃中毒 / 123

蟹与五加皮 / 124
田鸡与苋菜 / 125
蒸蛋糕 / 125
芡菱鱼片汤 / 126

炸禾花雀脑 / 127
脆皮鲤鱼 / 128
官保田鸡 / 128
斗洞茨菰 / 129

食经第八集

酒葱蒸鹅 / 133
酱肉 / 134
香菇肉酱 / 134
香糟鱼 / 135
香酥鸭 / 136
丸子汤 / 136
醋溜白菜 / 137
猪肚乌骨鸡炖龟 / 138
韭菜合 / 139
石耳云吞 / 140
蚝煎 / 140
四川毛肚 / 141
腥和臊 / 142
拌鹅肠 / 143
乌豆炆塘虱鱼 / 143
黄花鱼面 / 144
陈皮牛肉 / 144
炒酱瓜肉 / 145
清炖牛肉 / 146
炸春鸡 / 147
暹罗辣椒膏 / 147
葱烧鱼 / 148
清蒸鲫鱼汤 / 149

青笋炆鸡 / 149
蚬介豆腐 / 150
干焙大豆芽 / 150
炆白菜 / 151
豆腐羹 / 152
顶豉炆水鱼 / 153
四川腊味 / 153
香酥元蹄 / 154
炒肉末 / 155
干煸牛肉丝 / 156
粉蒸牛肉 / 156
土鲮三味 / 157
川式芙蓉蛋 / 158
豆腐两味 / 158
生爆盐煎肉 / 159
炆油鲢 / 160
番薯扣大鳝 / 161
盐白菜 / 161
金玉满堂 / 162
鸡笼鲳三味 / 163
白菜卷 / 163
青豆炆油鲢 / 164
四川泡菜(上) / 165

四川泡菜(下) / 166
羊额烧鹅 / 166
截截菜 / 167
黄连豉味叉烧 / 168
菠菜泥鲮豆腐汤 / 168
菠菜面 / 169
炸猪脑片 / 170
炖火腿 / 170
北京的广东菜 / 171
北京菜的风味 / 172
炸软鸡 / 173
炒油面 / 173
凤尾青笋 / 174
杨公丸 / 175
野鸡生鱼卷 / 175
咸菜煲鸭 / 176
八方厨师英雄会 / 177

芋羹 / 177
炒杂拌 / 178
鸡油白菜 / 179
橘羹 / 180
琼式煎虾碌 / 180
蒜豉炆鲮鱼 / 181
醉虾 / 182
茶叶蛋与茨菰片 / 182
虾米拌青笋 / 183
川椒鸡 / 184
金银肠蒸鸡 / 184
松鼠黄鱼 / 185
甜烧白 / 186
豆泥 / 186
生炒鸡片 / 187
炒年糕 / 188
腊鸭腿炖西洋菜 / 188

食经第九集

《食经》第九集序 / 黄笃修 / 193

叉烧鸡 / 195
冲鼻菜 / 196
腰肝汤 / 197
麻辣牛肉 / 197
炅青笋 / 198
烩肚条 / 199
酿猪肚 / 200
肉末青豆 / 200

鸡汁油菜 / 201
炸鸡片火腿 / 202
玉蜀黍饼 / 202
有味糯米饭 / 203
黄酒鲤鱼炖糯米饭 / 204
南乳鸡翼 / 205
姜汁鸡 / 205
煎茄饼 / 206
咸鱼蒸豆腐 / 206
腿汁新芥菜 / 207

- 菜花炒猪什 / 208
炒鸡什 / 209
咸鱼汁炆豆腐 / 209
牛乳 / 210
蚝油迟鱼 / 211
蒸金钱片 / 212
一鹅三味 / 212
油浸鲤鱼鲮 / 213
灰水与枳水 / 214
虾米蒸鸡蛋 / 215
坛子肉 / 215
鸡蛋煎鱼鲮 / 216
红绿羹 / 216
玉柱生翅 / 217
缅甸鱼头汤 / 218
竹丝鸡炖冬瓜盅 / 219
三杯鸡 / 219
谈吃冬瓜盅 / 220
七彩汤 / 221
炒脆黄瓜 / 222
拌牛肚仁 / 222
皮蛋豆腐羹 / 223
酿油炸桧 / 224
梅菜炆鸡 / 224
鲜莲汤 / 225
姜爆鸭 / 226
子姜炆鸡 / 226
蒜子网油炆生鱼 / 227
家常豆腐 / 228
绿豆田鸡 / 228
宝鸭穿莲 / 229
珍珠鱼丸 / 229
胡椒鸭 / 230
炒龙虱 / 230
牛睾丸 / 231
肉片芥菜汤 / 232
炸牛睾丸 / 232
安南鸡 / 233
葱白炒鸡丝 / 233
蒸猪脬 / 234
老鼠煲粥 / 235
蟹肉菜花 / 236
拍拍鸡 / 236
色的最高峰 / 237
“一盅两件”与“叹茶”(一) / 238
“一盅两件”与“叹茶”(二) / 239
“一盅两件”与“叹茶”(三) / 239
“一盅两件”与“叹茶”(四) / 240
“一盅两件”与“叹茶”(五) / 241
“一盅两件”与“叹茶”(六) / 242
五香八宝鸭 / 242
香脆之法 / 243

食经第十集

食之为用大矣哉 / 潘友诚 / 247

- 酱肉丝 / 249
清汤鸡卷 / 249
读者须知 / 250
鸡汁腊味饭 / 251
茨菰煮腊肉 / 252
爆双脆 / 252
相米放水 / 253
“官保鸡丁”的故事 / 254
一品元宝 / 255
霉菜酿鲤鱼 / 256
锅贴明虾 / 256
煎炆猪脑 / 257
蛇炖翅 / 258
蛇煲翅 / 258
蚝油橙皮 / 259
伊府面 / 260
焗排骨 / 260
有味边炉 / 261
白浸迟鱼 / 262
水晶虾球 / 262
炒炸有别(上) / 263
炒炸有别(中) / 264
炒炸有别(下) / 265
平底镬与弧底镬(上) / 266
平底镬与弧底镬(下) / 266
硬韧的蚝裙 / 267
蒜蓉虾球 / 268
牛腩与包翅 / 268
广东菜烹调技术 / 269
习惯与味蕾(一) / 270
习惯与味蕾(二) / 271
习惯与味蕾(三) / 271
竹笙鸡腰 / 272
举箸忆谟觞 / 273
青菜汤加油 / 273
鸭汁炆伊面(一) / 274
鸭汁炆伊面(二) / 275
卤羊什 / 276
瑞士鸡翼 / 277
一蟹两味 / 277
金钱鸡 / 278
马肉米粉 / 278
咸酸菜炒螺片 / 279
炒三合土 / 280
干炒牛肉丝 / 280
鱼香肉片 / 281
大陆来的鲑鱼 / 281
澳门三蟹好过香港 / 282
红斑与三蟹 / 283
鲛鱼解酒汤 / 284
蟹扒矮瓜 / 285
酿辣椒 / 285
辣椒菠萝鸭片 / 286
矮瓜煮鱼肠 / 287
煮鱼二法 / 287
腐竹炆牛胸 / 288
咸虾炒通心菜 / 289
荔枝菌 / 290

鲜甘的虾仁 / 290

清官蟹 / 291

焗牛腩 / 292

鲜浓冬瓜盅 / 292

小磨麻油 / 293

老鸭与麻油 / 294

鸭与八角 / 295

八角与卤水 / 295

东兴楼的“糟鸭肝” / 296

羊头蹄的臊味 / 297

煎镬与炒镬 / 298

老抽和糖味 / 298

“请饮”今不如昔(一) / 299

“请饮”今不如昔(二) / 300

“请饮”今不如昔(三) / 301

“请饮”今不如昔(四) / 301

“请饮”今不如昔(五) / 302

“请饮”今不如昔(六) / 303

“请饮”今不如昔(七) / 304

“平野冇好” / 304

咸鱼头蒸烧肉 / 305

鸭舌与裁缝 / 306

金山食经

序 / 309

万般皆下品,唯有做厨高

——全能头厨香港也不多 / 311

海菜与陆菜的区别

——中国菜种类知多少 / 315

飞潜动植如何选购

——乳毛未脱的是嫩鸽 / 323

色与味的调配

——味有前味、后味、余味、

和味之别 / 329

火熟、油熟、水熟、气熟

——炒的正宗做法与火候 / 333

蒸肉饼与厨师考试

——松、甘、香、爽、嫩、滑

的肉饼 / 338

鱼翅、芽菜茎与毛巾

——鱼翅加醋是外行吃法 / 343

艺术菜饌与请客

——做酒容易请酒难 / 347

列祖列宗的遗产

——一粒黄豆变出数十种

食物 / 353

附录

我父亲的黄金岁月 / 陈纪安 / 359

陈梦因年表 / 363

食经

第六集



由食到爱

——序《食经》第六集

胡春冰

罗马人有《爱经》，特级校对兄有《食经》，这两种书都是我的“爱读书”，我相信也是大家的“必读书”。

食是最低的需要，也是最高的艺术，有史以前，人类就吃，吃到现在，熟能生巧，自然就越来越精美，越来越巧妙了。特别是中国人，吃占了文化上相当的位置，这适足以表征中国社会是比较文明而进步。用“食的艺术”来衡量文化水准，是万无一失的。所以《食经》应该是几万年来众民族的集体创作，而由特级校对兄集中其大成而执行写作的。

“食色性也”，虽然成了老生常谈，但其真义早已湮没不彰。一般的说法，只能指出是人类本能的要求，而没有把其间的连环性说出来。有人甚至于认为食色在性质上是对立的——食是争斗，爱是亲和，其实食色是两个齿轮，互相推动，互相增进，并行不悖，相得益彰的。

母爱由哺乳起，家庭之道造端乎饮食；朋友之间，“饮酒越饮越厚，赌钱越赌越薄”，说明了食与友爱的必然关系，这些都是由食到爱的过程。

现在凡是会下厨房的太太，加上一个会吃会做的丈夫，那个婚姻一定很靠得住而且是历久弥坚的。双方有一方面对烹调有兴趣，那爱情也必然较为巩固。一个美国的家庭问题女专家说：“在驭夫术中，烹调最先也是最后的武器。因为男人是习惯的动物，你若是能够用几样菜式，一种口味使

他安乐,你就可以羈禁他了。”这话似乎过激却不是没有至理。过去的旧人物,讲爱情多在家庭之外,现在的有教养的新人物,爱情生活多在家庭之中,就是因为女方懂了家政,而在食的艺术方面,有力量能够使丈夫成为习惯的缘故。

中国的烹调已逐渐成为国际的艺术。中国的大师傅若不是因为“移民的限制”,早已形成了伟大的“食的王国”。就是在这目前的状态之下,中国的烹调,还是不胫而走的。而《食经》的出版,也是伟大的动力之一。

我喜欢读《食经》,喜欢吃特级校对兄监制或导演的菜,因而想起《食经》与《大学》的修齐治平的道理中间的关系,“由食到爱”,将是《食经》最伟大的贡献。

癸巳腊望

安徽炖鸡

俗谚谓“二八乱穿衣”，在香港，这一句俗谚似乎有修改的必要，最低限度要把“二”字和“八”字伸长。

时序是初夏，但前周的天气，在寒流南袭的情形下，穿起夏装，固然不会有人说你衣着不时，穿起了冬衣，不但不会汗流浹背，而且还很适体。

昨为浴佛节，当下着雨的时候，颇觉有点秋意，到了下午，寒暑表又上升至七十八度，又变为盛夏的天气。

在这样的气温下，甘、脆、肥、浓的食制，固难以刺激食欲，夏天虽也有不少炖品，惟在汗流浹背的情形下，炖的制作比不上冷的食制受欢迎。

旬前吃福乐菜馆的安徽菜，中有一个炖鸡，初以为夏令吃冬天菜，有点“不时”而食，谁知这个炖鸡不但不是冬天的食制，而且是夏天菜。

炖鸡是谁都懂得做的食制，可不必细表，把冬令的炖品变成夏天菜，所用作料是加进最嫩的笋尖和批成的马蹄形的冬瓜同炖，如是汤不腻而味清鲜可口，尤为夏天的炖的佳品。

在夏天要吃炖鸡的，安徽的做法是值得试一试的。

西瓜鸭

才子有才子的气质，绅士有绅士的风度。友好中有一人焉，亦绅士亦才子，也兼有才子的气质和绅士的风度，固人见人爱之好男儿也。

年四十，犹未婚，在经济上，既非像可能饿死老婆的特级校对，也非高唱独身主义之流，尝询以何以未婚，以难逢淑女对。

原来他心目中的淑女,要再有三个条件:(一)仪态万千的美。(二)在家里是一个最服帖温柔的“近身”。(三)闺中里像潘金莲。要做太太具有上述的三个条件,难怪他在天之涯,海之角,找了二十年也遇不着这样的淑女了。

这位才子兼绅士的朋友,也是朋辈中有名的“食家”,某年初夏在广州,我吃过他的“西瓜鸭”,至今还有依稀的印象,是夏令清炖的食制。

初夏如盛暑,西瓜还未上市,提到了暑天的炖品,想起了“西瓜鸭”,先介绍给读者。

作料:鸭、绍酒、五香粉、生抽、西瓜原个。

做法:先将西瓜剖其蒂如盖,去瓢备用。

剜鸭去骨,洗净,切片放进西瓜里,盖上像盖的瓜蒂,隔水急火蒸之至水沸,然后改用慢火,至肉熟后才放进少许五香粉、生抽等,再炖一小时即成。

薤菜两味

日来在酒家楼吃到菜蔬,薤菜仍被列入为时菜之列。

薤菜是中空的,又叫做薤菜^①。由于繁殖较易,平均比其他菜蔬廉宜。

^① 即广东的通心菜。上册已提到。

炒薤菜是常见而普通的家常菜,同炒的肉类以牛肉、鱼片最多。不用肉类炒的,除炒油菜外,用腐乳和虾膏炒的也极普遍。

无论素炒或荤炒,必须用较多的蒜头起锅,使寄生在薤菜里的水蛭(俗称“蜚蠊”),嗅到蒜味则呜呼哀哉,不然,吃了活的蜚蠊会患皮黄骨瘦病。

薤菜两味的做法本书前已谈过,兹将“泡薤菜酸”的做法列下:

薤菜洗净,去叶留梗(菜薹和菜叶留作炒的食制),每段切成一寸长备用。

煲滚白醋,加糖、盐少许,将切好之薤菜梗放进已滚的醋里一滚即成。以碟盛起薤菜,加上芝麻酱、辣椒酱、熟油拌匀即是。

苋菜豆腐羹

“五月荔枝红”的五月不是公历的五月，而是农历五月。

现在是农历的夏初四月中旬，市上已见有新出的荔枝，不过不是红的，而是还带有青色的荔枝。

荔枝要红熟才甘美，青的荔枝吃来攒眉噁口，难于下咽。惟前人李倩，却大异其趣，爱吃纯青的荔枝，据谓世间至味，无逾于此。

他的吃法也颇为特别，去壳后蘸虾酱而啖，酸涩的荔枝，加上又腥又咸的虾酱，究竟是什么味道，恐不易用文字描摹，也许这就是人间至味？

荔枝而外，苋菜也已上市了。苋菜是夏天的菜蔬，“苋菜豆腐羹”当然是夏令菜，也是味清而价廉的家常食制。

作料：苋菜、鲩鱼肉、水豆腐。

做法：先将苋菜洗净，以沙盆盛之，搯之成蓉备用。

鲩鱼蒸熟，去骨留肉，用蒜头起红镬，爆至够香，蒜头不要，倾下鱼肉，兜匀，再加进苋菜蓉，再炒一遍，最后加进水豆腐、盐，兜匀，一滚即成。上碗后加古月粉少许。

加进火腿茸同滚，味道更佳。

鲜明鱼生

鲁施先生是岭南有名的才子，顺德望族，最近在本报的《橱窗周刊》里写了一篇《食鱼生》，大谈吃鱼生的道理，诚内行与“到家”之作。

他还引用《南越笔记》里的话：“……鲩又以白鲩为上，以初出水泼刺者，去其剑皮，洗其血腥，细切之为片，红肌白理，轻可吹起，薄如蝉翼，两两相比，沃以老醪，和以椒芷，入口冰融，至甘旨矣……”虽没详细说明怎样制作鱼生，却已刻画出正宗的鱼生制法。