

厨师实用手册



刘来石 孟昭恩 编译

现代佳肴烹調藝術

轻工业出版社

实用外国风味菜肴烹饪指南

苏联现代佳肴烹调艺术

王仁兴 侯开宗 主编

刘来石 孟昭恩 编译

轻工业出版社

内 容 简 介

本书精选苏联现代名菜名点，旁及苏联饮食的史事与趣闻，集实用性、知识性于一书，是研究和制作苏联现代菜点的最佳工具书，可供饭店厨师、院校师生和广大家庭主妇学习和有兴品尝苏联现代美味之参考。

苏联现代佳肴烹调艺术

刘来石 孟昭恩编译

•

轻工业出版社出版

(北京市朝阳区安定门外黄寺大街甲3号)

北京密云双井印刷厂印刷

新华书店发行

各地新华书店经售

•

787×1092毫米 印张：6.625 字数：148千字

1991年8月第一版第一次印刷

印数：1—4000 定价：4.90元

ISBN 7-5019-0917-2/TS·0605

实用外国风味菜肴烹饪指南丛书编委会

主编： 王仁兴 侯开宗

编委： 章邨人 陈 池 成孟秋 高 虹
刘来石 白乐山 卢大修

前 言

自本世纪六十年代以来，“中国菜热”历久不衰。

“真是美极了！”

“实在是好吃。”

世人对中国菜的赞美之词，真可谓达到了众口一致的程度。

面对这一切，具有古老的文化传统的中国人并未昏昏然。特别是在八十年代改革和开放的呼声月烈的情势下，他们在对中国传统文化进行反思之际，也把视野推向全球。不是么，对世人充满魅力的中华饮食文化，正是历代中国人在阐扬华夏文化精髓的同时，博采域外文化之粹才融铸而成的吗？一种文化，只有在与其他文化相交流才能发展，并在交融之中才愈显得丰厚。作为人类社会第一章的吃的文化，就更是如此。那脍炙人口的“酸辣黄瓜”，湛青碧绿、清、凉、酸、辣、脆，不知倾倒了多少食家。而那酸，来自中国水生土长的“香醋”；那辣，发自明代自域外传入的“番椒”；而那脆，则出自汉代从丝绸之路播入的“胡瓜”。一款普普通通的“酸辣黄瓜”，竟透视着中国先秦时期的香醋文化、汉代至明代的海、陆“丝绸之路”文化。悠悠千载的中华饮食文化，就是这样鲜明地展示着她那在保持自身精华的基础上博采众长的特征。

这一特征，在中国古代饮食文献中也不乏其证。北魏《齐民要术》中的“胡炮肉（波斯烤肉）”，唐代韦巨源《食帐》中的“婆罗门轻高而（古印度蒸饼）”，宋代《武林旧事》中的“大食烧羊（阿拉伯烤羊）”，元代《饮膳正

要》中的“西天茶饭（古印度名菜）”，明代《北游录》中的“西洋饼（射意志薄饼）”，清代《调鼎集》中的“洋炉鹅（法兰西烤鹅）”等等，都是中国自古即有善于吸收域外文化精华的传统的史证。

但令人遗憾的是，至今我们还没有找到一套由中国人总纂的专门记载外国饮食文化的丛书。现在，我们邀集我国饮食科学文化工作者，以全面系统地介绍外国名菜知识、繁荣旅游业的饮食供应，为千家万户的一日三餐增添点儿异国风味和传播域外饮食文化为主旨，隆重推出这套大型世界烹饪——《实用外国风味菜肴烹饪指南》在这套大型中，我们将以国别或地区为单位，其内容几乎逐盖世界上的每一个国家或地区。在每册书中，既有国家（或地区）概况、饮食风情和烹调小史，也有名菜的来历、配方与烹调技巧。其内容均先经编译者从英、法、俄、德、日、朝等语种的权威和最新文献中筛选编译，最后再经编委会通稿审定而成。因此，这套大型世界烹饪，不仅是二十世纪八十年代国际最新烹饪水平的集中展示，而且也是我国食品语言工作者和饮食文化工作者集体智慧的结晶。她的编辑与出版，无疑是中外饮食文化交流史上的一件盛事。

编译和出版地域范围如此广泛、风味类别如此细致的外国名菜丛书，在我国尚属首次，因此缺乏这方面的经验与借鉴。加之编者水平所限，这套丛书中可能存在不足与谬误。我们期待着广大读者的意见和要求。

编 者

一九九〇年十一月二十一日于北京

俄罗斯民族饮食发展概况

风靡世界的俄式大菜脍炙人口。它包括着极其多样化的冷拼冷盘；选料丰富、格调不一的形形色色的汤类；收尽家养的、野生的、天上飞、地下走、水中游、各种动物肉类，以及遍生俄罗斯大地的谷物、蔬菜经济作物；运用焖、煮、煎、烤、炸等烹调手段精心制做的佳肴。还有那美不胜收，既富于营养，又让人食后舔指的精美面点等等。

俄罗斯民族的饮食发展，据史书记载，已有千年以上的发展历史。伴随着俄罗斯民族历史的发展，民族生活习惯的不断演变，各种饮食原料的不断丰富，不断地在很多方面吸取其它国家和地区，诸如波兰、英国、保加利亚……，特别是法国菜肴的长处和特点，逐渐形成了俄罗斯民族饮食的特色。俄式菜肴油大，味道浓醇，酸、甜、辣、咸各味俱全。俄式菜点小吃、沙拉名目繁多，颇负盛名，其中冷吃的“黑鱼子”更是广为人知。俄式风味代表菜，如各种“烤鱼”、腌或熏的各式鱼菜“红菜汤”、各式酸白菜制菜肴、烤鹅、种类繁多的“烤包子”等等引人入胜，风靡世界。

在古老的基辅、符拉基米尔、诺夫哥罗德、罗斯托夫以及俄罗斯大地的许多城市都有史书文字记载着国家的兴衰，战争的状况，人民的贫穷等。虽然没有专门的文字描述俄罗斯民族的饮食，但在繁杂的史料中，却不难发现涉及到饮食的有关片断。

早在公元907年，一份按月交纳赋税的史料上写着上交

的实物：酒、面包、肉、鱼和青菜。当时的青菜包括水果在内。

公元969年的史料记述着，斯维亚托斯拉夫亲王宣称别列雅斯拉维尔城来自希腊的蔬菜水果丰富，有足够的来自俄罗斯的蜂蜜。当时，亲王们和有钱的富人的食品有腌柠檬、葡萄干、核桃及来自东方（即高加索等地）的一些食物。蜂蜜那时不仅已成为日常的食物，并且成为俄罗斯的出口产品。

公元971年饥荒时，史料写道，当时看来东西昂贵，但1个马头5分钱。有趣的是记录者不谈那时牛肉、猪肉、马肉的价格。换言之，俄罗斯人当时吃马肉。但经考古挖掘出土的马骨头相应又较少，看来，当时吃马肉还不是很普遍。另外，1215年收成欠佳，在诺夫哥罗德城1马车的萝卜价值2角钱。这对我们了解当时的食物价格也是一个佐证。

公元996年，史书上描绘了一次大宴会的景况：餐桌上摆满了各种肉类和野味。马车上装载着食物散发给城内的百姓。散发的有：面包、肉、鱼、蔬菜、水果、蜂蜜和格瓦斯饮料。看得出来，蜂蜜和格瓦斯作为饮料在当时已经很盛行。

公元997年有过这样的记载：……亲王吩咐各家各户按一定量把燕麦、或是小麦、或是麸子，收集起来，然后让女人们把它们做成“菜汁”，再烹成燕麦羹。这大概已经是最早期的烹饪方式的直接描述了。类似这样的关于10~11世纪饮食方面的有趣轶事和史实，在史料中点点滴滴地还能找到许多。比如：史料介绍基辅国大公斯维亚托斯拉夫出征时（公元964年），把马肉、牛肉或兽肉切成薄片，在炭上烤

食。

炭火上烤食——人类特有的热加工熟食古老方式，俄罗斯民族的前辈并非传自于高加索或东方国家，而是从太古的时候就采用了用火取熟食，这是文明的方式。在15~16世纪的许多历史或文学作品中常可读到鸡、鹅、兔等在炭火上转烤的描述。当然，最普遍最常见的有关肉食的制做景况是把大块的肉煮食或放入俄式炉内烤食。

科学证明，俄罗斯民族的祖先所吃食物与今人大同小异：肉、禽、鱼、蔬菜、水果和浆果、鸡蛋、奶渣、饭、粥等。菜肴内加黄油、茴香、食醋以及各种面包；那时没有茶和伏特加酒，但会制做蜂蜜酒、啤酒和格瓦斯。

在俄罗斯的古老菜肴里，萝卜是最普遍的蔬菜。它的歉收被人们视作如外敌入侵或瘟疫流行一样的灾难。有些蔬菜从国外传至俄罗斯较晚，如：土豆、西红柿。但另一些蔬菜自远古时期就已在俄罗斯土地上生长着。在这些古老的蔬菜品种里第一位的要数萝卜和白菜。其实即使是在当今萝卜在俄式菜肴中也占据着一定的位置。然而在古代，焖萝卜曾经是俄罗斯人餐桌上最普及的日常菜肴之一。相当晚些时候，人们通过扩展才得到萝卜和白菜杂交的新菜品种——蔓菁。

在18世纪，俄国有了土豆。萝卜逐渐失去它以往的显赫地位，但蔓菁在饮食中依然占据着重要的位置，以它的果实硕大，食用价值营养成分等方面来说仍然得到人们青睐。至今保留下来的史料内有不少食谱是：萝卜或蔓菁制做的沙拉；还有填馅萝卜；烤蔓菁等等。

白菜，是俄罗斯历史上另一主要食用菜类。许多世纪以前，白菜就已经在俄罗斯人餐桌上牢固地占据着自己的阵

地。这是因为它优于其它蔬菜更利于烹调 and 具有可酸渍的特点。白菜曾经自温暖的地中海沿岸传来，它极其容易适应俄罗斯的气候而一代代生长繁衍。在古俄罗斯最早的文献中谈及洋白菜是最重要的蔬菜品种。

从前，俄罗斯民族一年中仅仅1~2个月食用鲜白菜，其它时间则食用腌制的酸白菜。所以，除去俄罗斯人喜食的鲜白菜外，鲜白菜的做法比较少。曾在历史上留下痕迹，目前有的已鲜为人知的有：《酸白菜沙拉》，《酸奶油烤白菜》，《白菜圆面包》，《鲜奶油白菜》等等。

豌豆在历史上曾是主菜。燕麦则可以制成燕麦羹，一种类似凉粉的食品。

* * * * *

古俄罗斯的大宴会在当时社会生活重要的现象之一。毫无疑问，亲王们举行的各次大筵席成为亲王、大公及其卫队进行会议的独特形式之一。在15世纪，当莫斯科成为中央集权的国家首都之后，沙皇的多次大筵席同时又具有官方正式的外交接见招待的特性。因此，每次大筵席都办得富丽堂皇，以显示俄罗斯国家的伟大与强盛。不少文学作品，包括阿·克·托尔斯泰就曾在其小说中详尽而饶有兴趣地描述了伊凡雷帝的盛大筵席。

值得我们重视的是在莫斯科克里姆林宫有一幅表现16~17世纪俄罗斯饮食状况的壁画。它的第一部分《收获》已经失传，第二部分《饮食》却保存了下来。

在这个《沙皇大公筵席壁画》的珍贵文献里，有许多菜肴来自14~15世纪的俄国封建上层社会，现在已失传。我们从中作部分了解：

“调料汁天鹅”早在古俄罗斯时期，人们就吃天鹅。

“转烤鸭和兔”，表明当时已普遍采用铁叉转烤肉食。

“油煎饼”，即用熟油炸的包子和馅饼。

汤菜类名目很多，有鱼汤（黄汤、黑汤、白汤、鸡汤、鱼肉汤、兔汤）、菜汤、腌黄瓜肉汤、半流质的面条汤、米糝汤等等。

许多菜肴用牛羊肉制取，用猪肉制取的菜肴较少。大烤包子和其它烤制品花样也很多。其中有两种名为“曼特”和“考特劳姆”的菜，明显地受到鞑靼和蒙古族烹调技术的影响。“曼特”是一种大饺子。“考特劳姆”是一种用淡味面团制多层饼。这一事实说明8~15世纪的古俄罗斯已有淡味多层面制食品。

烤制的面点一般随同汤菜一起上桌，这一习俗一直保持到现在。

克里姆林宫菜肴烹制得非常辛香，食后会给人们留下深刻的印象。

需要提出的是，当时就有“份菜”的提法。每份“份菜”的牛奶1000克，干酪400~500克，两只子鸡或1只母鸡，1条小的狗鱼（大的不珍贵）等等。要知道，当时的每份“份菜”是两个人食用的。这样，“份菜”的一半，大体相当于现代餐桌上的标准量，即每人食用：牛奶500克，干酪200~250克，1只子鸡（250~300克）或半只母鸡500克等等。

使人感兴趣的是当时比较便宜的东西按体积计量，如面粉按铲计量（每铲约为1200克）、豆类和黍米按大勺计量、牛奶用桶计量。而较贵重的东西按重量计量，如大米、油、

香料等按古俄罗斯的重量单位计算。肉的数量是按大、小块来表示的。

《壁画》里对鱼汤这道菜投放香料的要求是：胡椒1.⁵索洛特尼克(合4.26克)，丁香4索洛特尼克(17克)，桂皮³0索洛特尼克(128克)。投放胡椒的量大在于着重它的辛香，而不是着重它的苦辣味。所以当时的鱼汤味道辛香无比。对于现代人来说，这种辛香味是不习惯的。现今每盆汤只放0.1克胡椒粉，即便是喜欢吃辣的人也只放0.5克。当时鱼汤里所用香料足够任何一种菜肴5~10份的用料。

《壁画》中所列饮食品种非常广泛；面粉(颗粒状、粉状)；米类(荞麦米、黍米、大米)；豆类；肉类(天鹅、鸡、鸭、鹅、羊、牛、兔、马及其内脏、松鸡、野鸡等)；鸡蛋，牛奶，奶渣(干酥)，奶油，牛油，胡桃油；鱼类(胡瓜鱼、狗鱼、鳇鱼、鲟鱼、大白鳊鱼、白鲑鱼、鲫鱼、鲱鱼—即青鱼、鳊鱼、鲑鱼、腌鲑鱼)；白菜、蘑菇；糖；香料(胡椒、桂皮、丁香、番红花)；腌柠檬等。

不能不使人注意的是，莫斯科的贵族们很少食用牛肉，猪肉也仅在“火腿白菜”等个别菜肴中出现。

古代俄式菜肴的独特和一些菜肴烹调之复杂，令人惊讶。冷盘花样也颇多。其中常见的有：奶汁辣根、大蒜鲑鱼肉；鱼子；大蒜狗鱼头；咸狗鱼；咸鲑鱼；大白鳊鱼肋；咸鸡；火腿冻；克瓦斯大蒜火腿；加腌李子炸野鸡；加柠檬炸松鸡；加碎果冻炸羊肫；熟猪肉；炸鸡块李子；酸黄瓜；酸白菜；等等。一些小块而细腻的鱼肉和禽肉制品，有热食的，也有冷吃的。

《壁画》中对冷盘的描述，显示出当时很高的烹技术

平。比如鱼冻、肉冻的广泛制做，并采用了风味奇特的配菜——腌李子、腌柠檬等，而且用格瓦斯、辣根、加格瓦斯和鸡蛋的蒜泥等作为调味佐料。

此外，《壁画》还描绘了各种肉制菜肴。其中最受欢迎的是野禽和家禽。家禽中，人们食用鸡、鹅和少量的鸭。用鸡为原料可制极其复杂的菜肴，如填米馅、葡萄干馅的鸡。

当时的筵席离不开杂碎（蹄类、内脏）制做的菜肴，如乳猪杂碎、鹅杂碎、羊肝、羊蹄、羊腿等。

鱼类菜肴，不论是戒斋日，还是节假日都烹制食用，且种类繁多。有活鱼、咸鱼、熏鱼、干鱼等。主要品种有鲑鱼、鲟鱼、鳊鱼、鲈鱼、狗鱼、青鱼等。

烹饪第二道菜，主要采取我们熟知的一些热加工方式，如煮、炖、蒸、煎、烤（兔、鱼、鸡）、油炸等。当时文献记载有鱼裹面团油炸的烹调法，鱼填馅的做法。《壁画》中还有炸套环、油炸肉饼等。

当时俄罗斯烹饪的最大特点是，用胡桃油炸制面食和鱼制品，并用它做蘑菇、鱼子等小吃的调味品。同时也常用罂粟花及其制品（罂粟花牛奶）作为调味品。罂粟花奶可以代替酸奶油调制汤菜，用其煮鱼子。

采用“植物奶”烹饪的习俗一直保留到20世纪。

《壁画》中对普通百姓常吃的一些菜肴，如稀饭、菜汤、小块焖肉等很少触及。即使有稀饭，也是做为肉、禽、鱼的配菜而出现。在这些菜肴里，米参与主要食品一起烹制。荞麦米稀饭，根据配方，除加牛奶，还放鸡蛋。面条和白菜也都用做配菜。做为配菜和第二道菜，常用荞麦米稀饭或者鸡蛋和葱头做的炸香肠。这些食物直到19世纪人们仍在

食用，将其称做“肉饼”。

这幅《饮食壁画》是一件不可多得的古代珍贵文献。它所描绘和记述的虽是17世纪初莫斯科公国的宫廷菜，由于莫斯科克里姆林宫严格遵守俄国古老的习俗，因此可以设想，这个文献中涉及的有关菜肴也反映了15~16世纪，甚至俄国历史上最早时期俄式菜肴的特点。如果把《壁画》中有关资料与同时期的其它文献记载的相对照，则完全可以恢复16~17世纪隆重盛大筵席上的菜谱。同时，它还可以使彼得世纪前俄罗斯富有人家的菜谱得到恢复。

* * * * *

在16世纪的俄国出现了一部要求家庭生活无条件地服从家长的法典性作品——《治家格言》。它介绍了：当时的家庭结构；那时候古老传统下的习惯与富裕市民的生活新制度交织在一起；每个家庭生活与市场相联系，同时又要有充足的贮藏。当时家庭奴仆的构成，以及家庭主妇掌管家务，管理厨房，照看孩子，如果做得不好，家长可责罚她等等。

使人们感兴趣的是这部文献的续篇有关于饮食的描述。《治家格言》的时代是彼得大帝之前的时代。在彼得大帝时代及其之后，俄罗斯民族的饮食已经受到西方饮食的强烈影响。当然，实际情况是在广大人民中这股影响还不那么十分强烈，俄国的饮食仍按自己的路继续发展。这部文献主要阐明富裕人家饮食的特点。

当时，俄罗斯民族关于厨房的概念比起现代来是极为广泛的。它包括着：烤面包、煮啤酒、做格瓦斯、制干酪、酿醋、做果酱、软果糕等等，还包括磨粮食、做罐头之类保存食品等项内容。所以，有钱人家的厨师有做格瓦斯的、有做

菜肴的、有烤面包的……。这种状况一直延续到16世纪末和更晚些的年代。厨房内的设备齐全，各种烹调器具应有尽有，热加工的主要炉灶是俄式炉灶。

《治家格言》提示到要注意卫生，要铺放桌布；盘碗餐具要清洁；饮料不得混浊发霉；黄瓜、柠檬、李子要去皮择洗净；以至端菜上桌人不能咳嗽、吐唾、打喷嚏，并换上干净衣服等等剩余食物用冰保存，还可在冰窖内保存肉、鱼、鱼子、白菜等。

在16世纪，食物保存方式多种多样：鱼有干腌的、腊干的、风干的；肉可一扇扇冰冻的、盐腌的、风干的，做成熏制火腿肉的；酸渍的白菜和甜菜；腌黄瓜、柠檬和李子；干甜水果，糖浆煮制的水果酱，糖和水果煮制的软果糕；干面包等等。此外还有将小鱼晒干磨成鱼粉，放入菜汤内食用，其营养价值很高的记述。

在当时非常普及的用杂碎制做的菜肴，现在已然失传。它们是：通过气管把掺进牛奶、面粉的蛋液灌进羊肺里，炸熟切成块食用；将蛋液灌进肠子里，炸熟；用碎肝和稀饭填馅的肚；等等。

让人非常感兴趣的是那时菜肴中广泛使用罌粟和大麻。在文献中不止一次提及这些东西。在更晚些的文献中可以了解到罌粟油和罌粟奶的使用。在《治家格言》中提及用罌粟奶煮制鱼子，用罌粟汁烤大馅饼，带罌粟奶渣的油煎薄饼等。

在彼得大帝前的俄罗斯，广泛使用罌粟奶和大麻奶，将其称为“素奶”、“罌粟汁”，用它们调制菜汤，煮制各种食物或者填加于各种菜肴内。极为奇妙的是，许多民族都了

解使用罌粟这种方法，古罗马人也会制做罌粟奶，而黑海北岸的草原游牧民族——斯基福人会从大麻中制取“大麻奶”，用它来调配菜肴。

很通俗而流传广泛的菜肴是用羊胸肉、萝卜和其它蔬菜制成的。它类似现代的小块焖肉。

穷苦人与仆人的饮食当然有别于富人。《格言》为他们编制了食谱：在可食肉的日子里，午餐：加脂油的浓菜汤、小块肉；晚餐：菜汤、牛奶、稀饭；在戒斋日，午餐：菜汤、稀饭、有时加豆类、干鱼、焖萝卜；晚餐：菜汤、白菜、有时加盐汤、波特文牙汤；在节日时，加上各种烤大馅饼、掺蜂蜜的酒糟、鱼粥、油煎薄饼、啤酒（或家酿啤酒）、果羹。

饭和粥是用黑麦、荞麦、燕麦、黍米等制做而成。如用豌豆煮饭或粥，一般是用已破碎的。此外，还常用各种鱼煮粥，先将鱼切块煮后加入米糝，煮好即成。

“菜汤”这个词在当时具有两重含义：用白菜制做的菜肴和用啤酒糟制成，且放置大桶内存放满一年方饮用的格瓦斯型饮料都称之为“菜汤”。这种称为“稀”的菜汤—格瓦斯品种很多，至19世纪已有10种之多。此外，当时的果羹多为用豌豆、燕麦制成的品种，也很是流行。

那时，最普及流行的凉菜有如下种类：萝卜、鱼或鱼的冻、拌辣根格瓦斯煮熟的干蘑、调入油和食醋的腌蘑菇、波特文牙（用黄瓜、葱头、干鱼和克瓦斯制做的菜肴）、酸白菜、烤甜菜头、五香紫菜头、腌咸鱼、干鱼、熏鱼、加克瓦斯的腌野禽、腌肉、兔肉干等等。还有辣根、腌黄瓜、大蒜、葱头、腌的或鲜鱼子（用格瓦斯或食醋煮过的）等。在

一些富有的家庭里，还备有腌西瓜、腌柠檬。

做为第二道菜上桌的汤类，那时就已有鸡的、鱼的、肉制的汤类、菜汤类和各类红菜汤。鸡汤、鱼汤、肉汤多见于富裕家庭或宫廷宴会，而具有古老传统的菜汤，尤其是红菜汤已经成为俄罗斯民族的独特的代表菜肴。直至当今，这些俄罗斯民族的菜肴风靡于整个欧洲。

在上第一道汤时（或在上汤间隔之时），那时就有将烤饼、煎包、油煎饼等上桌的习俗。煎或炸制的用料常使用上述的“素油”（罌粟油）。

正如伊·巴甫洛夫所指出的，在俄罗斯民族的菜肴——菜汤和红菜汤内，格瓦斯或者酸白菜、甜菜的乳酸具有强烈的开胃有助于消化的作用。

俄罗斯烹饪史明确地告诉我们，它的菜肴配方选料，上菜的顺序都不是偶然形成、随意定的，而是经过多个世纪的实践经验积累而成。这可从俄罗斯烹饪的一般特点证明其具备的生理的合理和适宜。例如：那时广泛地采用甜菜和腌李子做菜肴或配菜。遗憾的是我们现在反而忘掉这个民族传统，因为甜菜中含有丰富的碱性物质，它是人体所必须而在鱼、肉，谷类等食物中又含量较少。

如果说，各种鱼汤、肉汤、鸡汤是贵族饮食的组成部分，那么，用各种野生植物制做的菜汤、红菜汤则是遍及各阶层家庭，处处可见。关于这一点，在“格言”及以后的文献中都有记载，即使是在俄罗斯旅行的旅行家也有较为翔实的记录。

第三道菜当时是煎烤的食品加一种特殊的浓汤汁（葱头制、白菜制的等等）而成。煎烤的主要方式是将鱼、肉等