

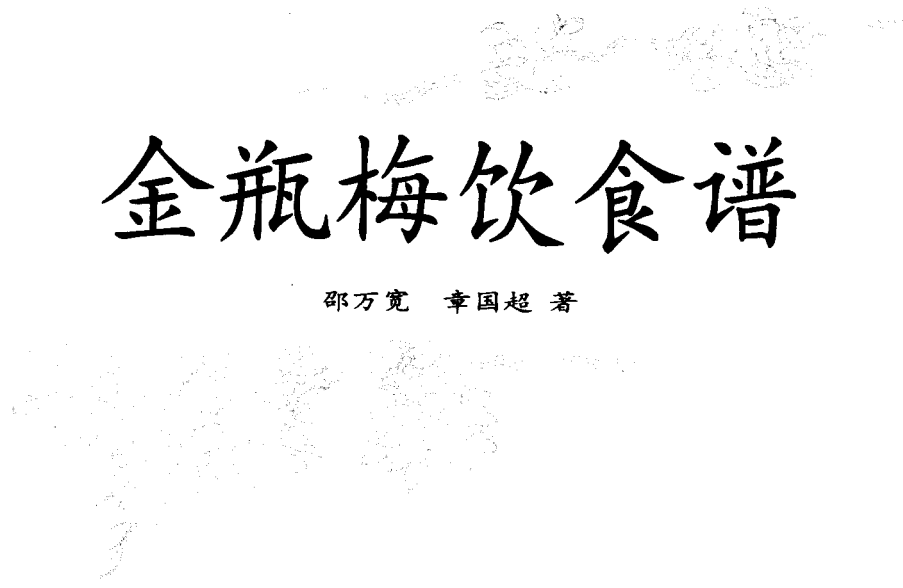
金瓶梅饮食谱

◎ 邵万宽 章国超 著



* 水晶鵝 *
艾窩窩 * 雪花糕 *
肉兜子 * 六安茶
麻姑酒

山東畫報出版社



金瓶梅饮食谱

邵万宽 章国超 著

山东画报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

金瓶梅饮食谱/邵万宽, 章国超著. — 济南: 山东画报出版社, 2007. 2

ISBN 978-7-80713-399-5

I. 金... II. ①邵... ②章... III. 金瓶梅 - 饮食 - 文化 - 研究 IV. ①TS971②I207. 419

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 104546 号

责任编辑 陈晓东

装帧设计 宋晓明

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) 82098047 82098042

网 址 <http://www.hbcbbs.com.cn>

电子信箱 hbcb@sdpress.com.cn

印 刷 山东新华印刷厂德州厂

规 格 150 × 228 毫米

20 印张 180 千字

版 次 2007 年 2 月第 1 版

印 次 2007 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1 - 8000

定 价 22.00 元

如有印装质量问题, 请与出版社资料室联系调换。

建议图书分类: 饮食、文化

目 录

一、美饌佳肴

一根柴禾烧猪头	7
炖烂蹄膀味浓香	9
胶汁冷凝水晶蹄	11
菜点合璧馄饨鸡	13
红糟烹制鹅胗掌	15
味美鲜香腌螃蟹	17
泰州咸蛋红邓邓	19
鲜嫩无比劈晒鸡	21
辽东金虾王瓜拌	23
油炸烧骨香喷喷	24
炮炒腰子剖花刀	26
别具一格火熏肉	28
应氏吃法糟鲥鱼	30
鲜美异常煎鲥鱼	32
家常菜肴炒面筋	34
开胃可口酸笋汤	36
皮白肉嫩水晶鹅	38



鲜香多味八宝汤	40
清爽利口拌双脆	42
桃仁并非“核桃肉”	44
滋补佳品羊贯肠	46
“龙戏珠”菜名增色	48
营养丰富烧泥鳅	50
白煮寸扎骑马肠	52
鸡子腰子皆补肾	53
羊肉菜肴流传广	55
风味独特酿螃蟹	57
冬笋配炒春不老	59
明代盛行制鱼鲇	61
鲇菜生吃改熟食	63
鸡鹅鸭烧法多样	65
腌腊制品风味浓	67
馄饨入汤成菜肴	69
食补珍品鸽子雏	71
杂熬当与杂烩同	73
补气健身头脑汤	75
荤素搭配双味圆	78
酸辣鲜美鸡尖汤	80

二、面点杂食

莫将炊饼当烧饼	85
清真小吃艾窝窝	87
黄米枣儿合制糕	89
匾食角儿皆为饺	91

果馅入饼香浓郁	94
元宵佳节吃元宵	96
榛松果品白糖粥	98
搽穰卷儿花色多	100
酥烧香脆作礼品	101
重阳循古品花糕	102
蒸酥茶食脆又香	104
薄脆宜用素油制	106
香甜可口松花饼	108
香茶饼中香料多	110
果馅寿字雪花糕	113
桃花烧卖呈特色	115
明代包子品种多	117
洁白暄软馒头美	119
猪头卤面味道佳	121
高装肉包裂破头	123
泡螺并非螺蛳菜	125
夏令时节食凉糕	127
风味点心肉兜子	128
大众食品荷花饼	130
攒肉丝卷即春卷	131
玫瑰鹅油烫面饼	132
乳饼滋补营养佳	134
十香瓜茄为酱菜	135
玫瑰入馅味香甜	137
寿面寿桃与寿糕	139
油酥点心顶皮饼	141
病人食粥益处多	142

三、干鲜果品

补气养血核桃仁	149
生剥鲜莲佐酒吃	151
驱暑解渴食西瓜	153
盆浸冰桃献时鲜	155
山东自古盛产梨	157
名贵干果炒香榧	159
立夏食李颜色美	161
身处枣乡食枣易	163
苦瓜生食不入肴	165
江南水乡出乌菱	168
鲜荸荠人见人爱	170
酒宴上冷落雪藕	172
枇杷最是稀罕物	174
衣梅更胜梅酥丸	176
山东食柑非易事	179
南北蜜饯风味殊	182
中秋美果数石榴	184
冬季应令吃炒栗	186
嗑瓜子不论尊卑	188

四、酒

葡萄美酒受青睐	199
白酒不与烧酒同	202
雄黄艾酒节令酒	205

重阳饮菊酒甜酒	207
喜庆礼俗羊羔酒	210
麻姑酒最宜贺寿	212
西门府第酒礼多	214
自酿木樨荷花酒	217
名贵药酒竹叶青	220
不拘一格金华酒	222

五、茶

玉壶雪水烹团茶	230
茶兼花香更袭人	233
消食解酒六安茶	235
雀舌牙茶誉古今	237
金瓶梅里杂茶冗	240
茶佛一味渊源深	244
透心沁齿酸梅汤	248

结 语

附 录

《金瓶梅》菜点研制	277
-----------	-----

菜肴类 277

腊肉	277
熏肉	278
水晶蹄蹄	278
炖蹄膀	279

羊角葱炒核桃肉 279

油煤烧骨 280

山药肉圆 280

爆炒腰子 281

烧羊肉 281

白切羊肉 282

水晶鹅 282

糟鹅胗掌 283

糟鸭 283

炉烧鸭 284

馄饨鸡 284

干蒸劈晒鸡 285

鸡尖汤 285

红邓鸭蛋 285

炖鸽子雏 286

蒸糟鲥鱼 286

黄炒银鱼 287

腌螃蟹 287

酿螃蟹 288

烧滑鳅 288

王瓜拌金虾 289

豆芽拌海蜇 289

糟笋 290

炒面筋 290

春不老炒冬笋 290

酸笋汤 291

面点类 291

鹅油烫面蒸饼 291

玉米面蒸饼	292
裹馅肉角儿	292
荷花饼	293
攒肉丝卷	293
桃花烧卖	294
大饭烧卖	294
玫瑰捺穰卷	295
黄芽韭菜肉包	295
高装肉包子	296
薄脆	296
酥烧	297
顶皮酥饼	298
蒸酥果馅饼	298
肉兜子	298
艾窝窝	299
黄米面枣儿糕	300
雪花糕	300
白糖万寿糕	301
花糕	301
果馅凉糕	302
果馅元宵	302
玫瑰元宵	303
鳝鱼面	303
猪头卤面	304
《金瓶梅》宴席菜单	305
主要参考书目	306

一、美饌佳肴

读罢《金瓶梅》，常常为兰陵笑笑生笔下的烹事而叫绝。那丰富的菜肴，使人目不暇接，美不胜收。既有较高档的美味佳饌，也有中档的荤素菜肴，又有平民百姓的较普通的简易菜制。作者在其描写中，泼墨点染，洋洋洒洒，经常罗列菜单，铺陈排比，不厌其烦；叙述食谱，细枝末节，交代无疑，而且顺其自然，贴切生活。读后方知，笑笑生不愧是一个美食家，他精通烹事，谙熟吃道，否则，不可能如此挥洒自如。

有人认为，书中那些罗列铺陈的菜单食谱，不过是作者的胡乱编造、渲染气氛而已。此说不可取，实则未得金瓶饮食之真谛。作者生活在民间，其所言之食均是当时市井中的实有之物、实有之制，许多菜单、菜谱的记述，明代食谱类书中均能找寻到踪迹。

金瓶菜肴不但代表着明时期的饮食风貌，而且有它独具的制作风格：

奇。奇，即制作奇特。如应伯爵吃鲋鱼法：“（把鲋鱼）打成窄窄的块儿，拿他原旧红糟儿培着，再搅些香油，安放在一个磁罐内……或遇有个客人来，蒸恁一碟上去……”（第三十四回）。自古以来，鲋鱼吃法以蒸制为多，大多是以整块烹之。西门庆送鲋鱼给应伯爵品味尝鲜，应氏如获至宝，“打成窄窄的块儿”，目的是想细水长流。此食法可谓奇特少有，这是作者对这类帮闲人物的讽刺，但文中奇而有因，正如应氏对人言：“你们那里晓得，江南此鱼，一年只过一遭儿。吃到牙缝里，剔出来都是香的。”

巧。巧，即制作巧妙。如常二嫂的酿制螃蟹之法：“四十个大螃蟹，都是剔、剥净了的，里边酿着肉，外用椒料、姜蒜米儿、团粉裹就，香油燂，酱油醋造过，

香喷喷酥脆好食。”（第六十一回）常二嫂是工巧于烧煮烹调的。此“酿螃蟹”本身就是一个功夫菜，技艺性较强，她运用“剔”、“剥”、“酿”、“裹”、“焯”、“造”等手法，方烹制而成。食之就连西门庆内兄也惊叹不已：“我空痴长了五十二岁，并不知螃蟹这般造作，委的好吃。”

绝。绝，即制作有绝招。宋蕙莲烧制猪头肉法：“舀了一锅水，把那猪首、蹄子剃刷干净。只用的一根长柴禾安在灶内，用一大碗油酱，并茴香大料，拌的停当，上下锡古子扣定。那消一个时辰，把个猪头烧的皮脱肉化，香喷喷五味俱全。”（第二十三回）其绝招在于“只用一根长柴禾”和“那消一个时辰”。她善于利用火候和掌握原汽的制法，可以说，这就是她的拿手好戏。这种“绝”活，对于她来说是不费多少功夫的，正如她自己说：“不瞒娘们说，还消不得一根柴禾儿哩！若是一根柴禾儿，就烧的脱了骨。”可见功夫独到。

全。全，即技法全面。书中繁星若灿的肴饌美味，即以烹调法而论，足有二十多种，如炖、烧、烤、焯、蒸、炒、煎、燎、爇（爇）、摊（摊）、煮、烙、炮、卤、熬、腊、腌、糟、烹、拌、熏以及酿、鲊、水晶等多种制法。其中有不少菜肴是运用多种烹调法综合而制成的，如“炒的豆芽菜拌海蜇”、“清蒸糟鲂鱼”、“羊角葱爇炒核桃肉”、“卤炖炙鸭”、“馄饨鸡”以及先蒸后酿再炸的“酿螃蟹”等。在众多的烹调法中，作者笔下尤以“炖”、“烧”之法最多，这正代表了苏、鲁地区的菜肴制作特色。从制作菜肴的原料来看，兼具南北之特产。植物方面，有豆芽菜、苔菜、韭菜、黄芽

菜、雪里蕻、茼蒿、芹菜、黄瓜、茄子、山药、冬笋、葱、蒜、蒜苗、姜、花椒、茴香、面筋、桃仁、榛仁、酱菜等；动物方面，列举了鸡、鸭、鹅、猪、牛、羊、螃蟹、对虾、鲥鱼、银鱼、头鱼、海蜇等。作者运用多种烹饪原料，写出丰富的美馐佳肴以及制法多变的烹制方法，在我国饮馔史上，为我国的烹饪制作写下了体系完备、风味独具的“金瓶佳肴”。

补。补，即食疗食补。金瓶菜肴不但注意到制作特色，而且注意到食品的滋补保健作用。书中很多地方都记载了利用食物、菜肴来滋补健身。如第五十三回，吴月娘备羊羔美酒、鸡子腰子补肾之物为西门庆滋补身子。第七十九回，写妓女郑爱月送来“鸽子雏”，给病中虚脱的西门庆“滋肾益气、祛风解毒”。第九十八回，王六儿为陈敬济安排了些“头脑与他扶头”等等，不一而足。

《金瓶梅》中的肴馔浩繁众多，比照明代的食谱类书，可称得上是明代市井中的“食谱大全”。各种肴馔的制作，所用原料之广、品种之多、加工之绝、烹技之全、风味之鲜，可称得上是明代饮食文化的精髓。

一根柴禾烧猪头

“（蕙莲）走到大厨灶里，舀了一锅水，把那猪首、蹄子剃刷干净。只用的一根长柴禾安在灶内，用一大碗油酱，并茴香大料，拌的停当，上下锡古子扣定。那消一个时辰，把个猪头烧的皮脱肉化，香喷喷五味俱全。”（第二十三回）

猪头肉是较普通的民间肴馔，自古民间乡村宰猪杀羊，食用猪头肉不足为奇，而这里详细描绘了宋蕙莲制作猪头肉的方法及全过程，可谓独具一格。

蕙莲善烧猪头肉，西门家的人可能都谙知的。蕙莲乃是卖棺材宋仁的女儿，当先卖在蔡通判家里，后因坏了事出来，嫁与厨役蒋聪为妻，蒋聪死后，月娘又将其嫁给来旺儿。一来蕙莲在西门家当厨，对烧饭做菜理应了解些；二来可能是受厨役蒋聪的影响，跟蒋聪学得一点手艺。正如蕙莲自己说道：“五娘怎么就知我会烧猪头？裁派与我？”

我们再看看蕙莲烧猪头的用料及制法：取一只猪头连同四只蹄子，加一锅水，一碗油酱，茴香大料。将原料及调料放入锅内，用锡古子盖严扣定，使其不漏气，灶内放一根长柴禾烧一个时辰（两小时）即成。烧出的猪头酥烂皮脱、香味扑鼻、五味俱全，甚至入口即化。从简短的文字看，制作并不复杂，但确实功夫独到。细细体味，这功夫有二：

一是蕙莲善于掌握“原汽”的功夫。即用锡古子扣定的功