

聂凤乔 著

随斋蔬食



SHU SHI ZHAI SUI BI

“中国烹饪原料学第一人”饮馔笔记

别集

- 总统与猪皮
- 「手抓」与「乡土烹饪」
- 地上的「龙肉」
- 关于猩猩
- 果子狸及其他
- 北陲异品是黄羊
- 樽俎话猴肴
- 「百鸡宴」畅想
- 鹅的悲剧
- 「一鸽胜九鸡」
- 「香有龙涎，菜有燕窝」
- 孔雀登筵
- 雪山珍禽话雪鸡
- 麻雀梦
- 中国的「八珍」

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

蔬食齋隨筆



SHU SHI ZHAI SUI BI

聂凤乔 著

别集

广西师范大学出版社
· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

蔬食斋随笔别集/聂凤乔著. —桂林:广西师范大学出版社, 2007.3

(聂凤乔作品)

ISBN 978 - 7 - 5633 - 6465 - 7

I. 蔬… II. 聂… III. 饮食 - 文化 - 中国 - 文集 IV. TS971 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 022783 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 22 号 邮政编码:541001)
网址:www.bbtpress.com

出版人:肖启明

全国新华书店经销

发行热线:010 - 64284815

北京佳顺印务有限公司印刷

(北京市顺义区杨镇沙子营南 1000 米 邮政编码:101309)

开本:889mm × 1 270mm 1/32

印张:6 字数:111 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数:0 001 ~ 7 000 定价:19.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

蔬食斋随筆

SHU SHI ZHAI SUI BI

目录

别集

敬告读者

这是一部研究动物性烹饪原料的专著。但是，正如作者一再指出的那样，有些美味属国家禁止捕捉的珍贵动物，我们将一些禁捕动物也列入书中，主要是从研究烹饪原料这一科学角度来考虑的。有的野生动物正在驯养，也许将来会大量上市用作烹饪原料。这里编者特别强调的是：列入国家保护之列的动物，一定要按照国家有关规定，严禁捕猎。

1 畜篇

- 论“东坡肉”
——猪之第一章……3
“葵花大扞肉”变奏曲
——猪之第二章……8
总统与猪皮
——猪之第三章……13
下水，以脏补脏与细胞疗法
——猪之第四章……18
大吉羊
——羊之第一章……22
“手抓”与“乡土烹饪”
——羊之第二章……26
地上的“龙肉”
——食驴种种……31
马肉的“功能”……36
猫肉，味甘酸性温……40
百味肉·美容肉·保健肉
——兔年谈吃兔……44
骆驼的贡献
——驼峰、驼蹄、驼肉……49

2 兽篇

- 关于猩猩……57
象鼻和獐鼻
——关于象和驼鹿……61
熊·图腾·熊蹯……65
果子狸及其他……72
北陲异品是黄羊……81
樽俎话猴肴……86
八桂佳肴有竹鼯……91

3 禽篇 禽畜 1

- “百鸡宴”畅想
——鸡之第一章……99
鸡五题
——鸡之第二章……103
鸭子能上“架”……109
鹅的悲剧……113
“一鸽胜九鸡”……118
野味十足、鲜美养身的
珍珠鸡……122

4 鸟篇

- “香有龙涎，菜有燕窝”……129
“飞龙”传
——兼及松鸡、乌鸡及雷乌……134
“上有天鹅，下有地鸬”……138
孔雀登筵……142
雉家族……147
雪山珍禽话雪鸡……151
石鸡章……155
麻雀梦……159
毅鸟赋
——褐马鸡、蓝马鸡、藏马鸡……163

5 杂篇

- 中国的“八珍”……171
“最精美的食物”
——蛇年话食蛇……180

后 记

畜篇

CHU PIAN

1

七十貳膳，八十常珍





论“东坡肉”——猪之第一章

蔬食斋随笔别集 SHU SHI ZHAI SUI BI BIE JI •

本来现在不打算写猪，一想留到乙亥年去应景而写，二因近代医学和近代营养学老是告诫人们肥猪肉容易导致心血管系统疾患，乃至肥胖症、胆结石什么的。既要吃猪肉，总得有肥的吧。近来又有人说，“烹饪科学的理论基础是近代营养科学”，这就更要使人噤若寒蝉了。因为，近代营养科学没有诞生以前，几千年来，亿万人“瞎做瞎吃”，也就可以“瞎写”，如今有了“理论基础”来指导了，谁还敢冒天下之大不韪？

不想忽然读到一些也是近代营养科学的报道，便产生一点儿不敬的念头。那报道是1986年的：日本琉球大学外间由基教授在平均寿命最高的冲绳县进行调查发现，那里的长寿老人几乎每天都吃猪肋条肉做的、煮2~3小时的汤菜。经分析又发现，经长时间炖煮的猪肉，脂肪减少30%~50%，不饱和脂肪酸增加，胆固醇大大降低。1988年读到一些资料，说肥猪肉中也有不饱和脂肪酸，以及亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等，有防动脉硬化、抗癌等功效，而且结论又成为“肥肉实属人体不可缺少的重要营养之一”了。

于是，忽然又想到了“东坡肉”。苏轼喜欢吃猪肉，而且愈来愈嗜。除了如“五日一见花猪肉”之类诗句外，去世前一年还自我约束：“东坡居士自今日以往，不过一爵一肉。”他享年65岁，这在

七十古稀之时代，该算高寿了。最为人所传诵的是他在黄州写的《食猪肉诗》，见于宋人周紫芝的《竹坡诗话》。其中“慢著火，少著水，火候足时他自美”句，便是“长时间炖煮”。“东坡肉”由是而传，1989年版《辞源》如是曰：“后肴饌中有所谓东坡肉，本此。”这是应当的。中国历史上嗜吃猪肉而享高寿者大有人在。这是什么“理论基础”指导的呢？如果我说可以将“东坡肉”列为长寿食谱之一，行吗？

800多年来，“东坡肉”在中国有了很大的发展。现在的中国几乎无处没有“东坡肉”，连云南大理一带的兄弟民族结婚，也有新郎新娘合吃“东坡肉”的习俗。不止于此，国外也是亚、欧及美、澳都能吃到“东坡肉”，足见洋老饕也欣赏它。美国科学院美中学术交流委员会唐凯林女士赞苏轼“不仅是属于中华民族的，而且是属于全世界的”。“东坡肉”也该是属于全世界的。

有人为弄清“东坡肉”发祥地而努力，于是，凡苏东坡足迹所及之处都沾上边儿。黄州、杭州说的多了，惠州有“东坡扣肉”，眉州有“东坡肘子”，海南有“东坡狗肉”，连常州也有个故事：东坡在友人家里埋头大啖猪肉，直至放箸才曰“也值一死”！果然仙逝于是地。不过，常州知名的是“糟扣肉”。要细数还有郑州“东坡肉”、开封“清汤东坡肉”、山西“东坡肉”、湖南“东坡方肉”、苏州“松子东坡”，等等。北京清末时还有一家“曰俭居”字号，“东坡肉”是其拿手好菜，见于清道光时杨静亭的《都门杂咏》，有诗《东坡肉〈曰俭居〉》一绝：

原来肉制贵微炊，火到东坡腻若脂。

象眼截痕看不见，啖时举箸烂方知。

其后，还有位学秋氏在《续都门杂咏》中也写了首《曰俭居》，

指出其是“东坡肉专门”，诗味不佳，不录了。

看来，要弄清“东坡肉”之来源。有人说传自佛印，未必；我看还是黄州《食猪肉诗》，此事为苏轼同朝代人所记，不会有多大出入，其他地方只是延伸与发展而已。苏轼好吃，也谙烹调术，《食猪肉诗》已见其掌握了个中三昧。明人沈德符《万历野获编》说“肉之大截不割者，名东坡肉”，说的是外行话，因为大块肉可以有多种烹调法。可是“东坡肉”之名称，明代万历（1573～1620）年间或更早时已有，这一点是可注意的。其后，清人李渔在《闲情偶寄》中也曾说过“食以人传者，‘东坡肉’是也”。他与沈相去不远，可为佐证。

至于“东坡肉”的烹调法究竟是什么样的，清以前的烹饪古籍均无记载，即如清代的《随园食单》等也没有。只有清代佚名作者的《调鼎集》抄本上有，而且三见。这抄本辑了前人不少资料，却未交代出处。这三见是：

第一见为“烧东坡肉”，有条无文。

第二见“东坡肉”条下只有一句话：“同前法，唯皮上不划路耳。”前法乃“棋盘肉”，法为：

切大方块，皮上划路如棋盘式，微擦洋糖、甜酱，加盐、水、酱油烧。临起，加热芝麻粬面。

既提到“洋糖”，距今当不远。

第三见“东坡肉”有了专门的制法：

肉取方正一块刮净，切长厚约二寸许，下锅小滚后去沫，每一斤下木瓜酒四两（福珍亦可），炒糖色入，半烂，加酱油。火候既到，下冰糖数块，将汤收干，用山药

蒸烂去皮衬底，肉每斤大茴三颗。

这些是不是标准的“东坡肉”烹调法呢？和《食猪肉诗》对照，似乎并不吻合，而且似乎并无定法。这于今更为明显，且看：

“黄州东坡肉”：猪五花肉 500 克切八方块，旺火烧，小火炖烂，色酱红，汤肉交融，肉质酥烂。

杭州“东坡肉”，为“天香楼”招牌菜：五花三层猪肉 435 克切四块方块，先过沸水，经冷水净后入砂锅，下垫竹算，皮朝下，加调味料，封口，微火焖两小时而成。调味料为冰糖 18.5 克、料酒 85 克、酱油 75 克和葱姜等（注意：不加水）。

郑州“东坡肉”，“雪园”饭店经营：猪硬肋五花肉 750 克，切四方块，皮先烤煨，泡水刮净，入砂锅，垫算，加水平肉为止，下白糖、酱油、料酒、味精，大火烧开，小火煨 2~3 小时至七八成熟，撇浮油起锅；装小盆蒸 1.5 小时，至烂透；再回入砂锅，加冰糖 25 克，小火收汁，至汁浓、色棕红发亮装盘，皮朝上。此为煨、蒸、扒三步法。

惠州“东坡（扣）肉”：猪五花肉 1250 克刮洗净，煮至七成熟，趁热在皮上涂酱油，过油炸至金黄色捞起，以清水泡至皮起皱，切 6 厘米见方十块，入砂锅，下垫竹算，再下汤水 750 克，腐乳一小块，八角二粒，少许豆豉入蒜泥、酱油、绍酒、糖、姜、葱，小火炖煮至烂，滗出汤汁，肉皮向下装入大碗，另焯菜心 250 克加上，扣入盘中，原汁勾芡淋上，可于盘边稍加装饰。

这些方法，繁简互见，难以确指谁是正宗，但都是咱们中国的“东坡肉”。喜欢“一刀切”的先生们也许又要皱眉头：太不标准了！我却觉得这才看出中国烹饪之丰富多彩呢。

归纳一下，“东坡肉”者，只要基本上符合《食猪肉诗》中的“慢火、少水、火候足”的要求，达到“原汁原味、油润红艳、酥烂浓郁、



香糯腴滑、肥不膩口、瘦不嵌牙”的效果便算合格。清人徐珂编撰的《清稗类钞》“东坡肉”条可资参考：“盖以猪肉切为长大方块，加酱油及酒，煮至极融化，虽老年之无齿者亦可食。”具体做法为：

主料：猪硬肋方肉，五花三层最佳，切大方块。

配料：不用为宜，如用也不排斥，《调鼎集》中的山药说明清代有用的。现代也有，如惠州的菜心，苏州的松子，开封的冬笋、香菇，山西的莲子、糯米和果料等也未为不可。

调味料：黄酒、酱油和冰糖（或砂糖）是必用的，其他可自定。可以加香料，也可以加点醋，有的还加一杯浓茶，或用点豆豉、腐乳，也未为不可。

烹调法：小火炖焖为主，重火功，以期必然达到软烂；至于在此基础上附加蒸、扒、扣等，也无须强求一律。

“东坡肉”，不过是“菜以人传”，也说不定是“人以菜传”。这中间有广告术，也包含有烹饪心理学内容，总以使吃者心满意足为目的。筵席用不妨精致一些，家常也可粗放一些，如东坡所咏“饱得自家君莫管”足矣。

至于另一个目的，即饮食养生，开头已经论及，再补充一点资料，是清代汪昂的《本草备要》（刊于1694年）上的：

猪肉，其味隽永，食之润肠胃、生精液、丰肌体、泽皮肤，固其所也。惟多食则助热生痰，动风作湿，伤风寒及病初愈人为大忌耳。诸家（非议）猪肉之说，稽之于古则无征，试之于人则不验，徒令食忌不足取信于后世……又按猪肉生痰，惟风痰、湿痰、寒痰忌之。如老人燥痰于咳，更须肥脓以滋润之，不可执泥于猪肉生痰之说也。

其宜忌说得很清楚，跟现代（不是近代）营养科学有关猪肉之

说基本一致。那么，中国烹饪的“理论基础”为什么不包含中国传统的饮食养生学说呢？

“东坡肉”也启发我们：厨师们学点中医知识也很必要，至少不会被某些片面、局部、机械的“科学”之类唬住。

“葵花大刮肉”变奏曲——猪之第二章

蔬食斋随笔别集 SHU SHI ZHAI SUI BI BIE JI

葵花大刮肉，是淮扬菜系中的名肴。如今，它被“扬州三头”之一的“清炖蟹粉狮子头”所取代，连当今扬州的名厨们对它也陌生起来。不过才半个世纪左右。

以前吃它，是在 50 年前。那时，在苏北连街头的饭摊上都有的。记得也许是王少堂说书，或类似李涵秋《广陵潮》之类的小说中，讲过这么个小故事：一位没落了的世家子弟，在上街之前，为了显示他之没没落，先在卖肉的案子上将上下嘴唇蹭上油，碰到熟人问他吃过没有，他大幅度地牵动嘴唇说，“葵—花—大—刮—肉！”虽是悲哀的炫耀，却也显示了这大刮肉的分量。

那时，做这刮肉是很多主妇的一种才干。要用五花肋条肉，肥六瘦四，细切粗刮，然后加鸡蛋、水芡粉，搅匀上劲，做成直径 6~8 厘米的肉丸子，略揸压成扁圆状，一个个油煎至两面金黄，再一同下锅，下葱、姜、酒、糖、盐、酱油，旺火烧开，改中小火熬，至少需 2 个小时左右，完全熬透，旺火将汤汁催浓，完成。这时吃起来，咸甜适口，肥而不膩，浓而不齁，肉香馥郁，腴润柔嫩，特别下



饭,就酒也是佳肴。尤其是外挺可用筷子整个夹起,内嫩却犹如豆腐。据家父说,能手所制,可以将它扔过墙而不碎,吃起来嫩度可达入口即化。其功全在于廪:火力强易出硬心,火力弱易致外皮酥烂。显然这火候“口弗能言,志弗能喻”,即使你用仪器测出了一切数据,也不能保证恰到好处,因为各项因素的构成太复杂了!这是一道地道的火功菜,也许这便是它后来被厨师们疏远了缘故。

现在,它还没有完全绝迹,在苏北的县乡中还可以有幸碰到,有些地方叫“肉坨子”。

它确实是用猪肉制成的最美妙的一种食品。另外,许多地方还有许多用猪肉制作的丸子类型的肴馔:四喜丸子、干炸丸子、氽丸子乃至南京的“扁大枯酥”等。它们各有各的风味特色,各有其知音。因而,这些以肉末加工的制品,在中国烹饪中,也是一个饶有意味的领域。

最初的肉丸子诞生于何时已很难考证,从《礼记·内则》的一段文字,可以看出它已有悠久的历史:

糝:取牛、羊、豕之肉三如一,小切之,与稻米。稻米二,肉一,合以为餌,煎之。

这是周代“八珍”之一。据注释,“稻米”是米粉,“餌”是饼。只有“三如一”有两解:或为三种肉各等份合在一起,或为三种肉均可同样应用。我赞成后一种说法。这段话是这样的意思:用三种肉的任何一种,切碎,加米粉调拌,米粉和肉的比例是二比一,做成饼状,煎着吃。这应该是肉丸子的前身。米粉的比例大了些,可是江苏北部和陕北一些地方,民间做肉丸子至今仍掺入大比例的面粉或馍馍屑,遗韵不绝吧。至于饼状,则是先团成丸后

揪压而成，不压或略压都是丸状。还有肉之做成粒末蓉泥，除细切、小切外，捣、捶等手法也能达到目的，这在周代比较多见，醢、羹等便是用碎肉类做成的酱。因而那时出现肉丸子的条件完全具备了。还有个故事：周文王姬昌被囚于羑里的时候，纣王曾将他的长子伯邑考杀了做成肉丸子给他吃，最后吐出来变成兔子跑了。此见于《封神演义》，不知有无足可征信的史料依据。如有，则商代便已有肉丸子了。

只是那时猪肉的产量不大，不像今天占畜肉消费量的80%以上，所以做丸子也是牛、羊、猪肉“三合一”。

“糝”的方法在发展。南北朝贾思勰的《齐民要术》，引了东汉华佗《食经》的“跳丸炙”法：

羊肉十斤，猪肉十斤，缕切之；生姜三升、橘皮五叶、藏瓜二升、葱白五升，合捣，令如弹丸。别以五斤羊肉作臠，乃下丸炙煮之，作丸也。

这常被引作肉丸子之滥觞，其实不过是发展而已。《齐民要术》中类似做饼、丸等法还有一些。如另一条“作饼炙法”，用猪、鱼的肉合“作饼如升盏大，厚五分，熟油微火煎之，色赤便熟可食”，跟《礼记》的“糝”几乎一样。到南北朝时，牛这位“太牢”少见用作原料了，可能与重农政策有关，定时实行了禁屠。

这以后，猪肉用量日见增多，也就成了肉丸子的主角。而制作方法则不断演绎、变化，日趋纷繁复杂，形成一路独特的工艺烹调法，也才构成中国烹饪中的一个领域。

制肉丸子之前，先要粉碎猪肉。现在通行的是剁法，单刀或双刀。自从有了绞肉机，绞法也常用，只是绞出的肉易成蓉泥，做小丸子尚可，做葵花大刮肉、狮子头、四喜丸子之类则嫌琐碎，口

感不佳。至于捣、捶及舂法现仅见于西南兄弟民族。剁法又称刮(或写作“斩”),以前饮食行业中有人专司此职,双刀排剁,抑扬顿挫,节奏鲜明,旋律同于京剧之锣鼓点,也有曲牌,有汇成的《刮刀谱》,看来已失传了。可惜!少量制作大型肉丸仍以“细切粗刮”为上,只有配好适度黏结剂(鸡蛋、芡粉等),搅匀上劲,做成的效果才好。当然,事前一定要把肉中的筋膈除净。

肉末的用途十分广泛。除了可以做丸子,还可以直接烹调食用,如煮粥,也就是晋惠帝说的肉糜^①。也能做菜如“肉末蒸(或炒)蛋”、“肉末豆腐”、“蚂蚁上树”等。1950年代我在北京北海吃过“肉末烧饼”,两只马蹄烧饼^②、一小碟炒肉末,或由厨师夹好,或由自己剖开夹,配以一碗清汤馄饨,真是绝妙的下午点心。周恩来总理大概也颇欣赏它,曾建议加点笋丁以改善炒肉末的口感。令人遗憾的是如今在北京已颇不易觅到。用肉末做馅,适用于包、饺、饼、烧卖、馄饨、锅贴儿等。以肉末加肉皮熬作肉糕,是冷盘妙饌。湖北以之做的地方名肴“蟠龙菜”^③,是一种颇有特色的卷切菜式。而用肉末作瓢式菜的瓢料,该是顺理成章的了。顺着这个思路,你手中的肉末还会形成一些什么呢?

丸菜,是中国烹饪中的一大家族,可说是五花八门、五光十色。仅以猪肉丸来说,形状上有圆有扁,有眉毛形,有橘瓣形,体积上有大至十几厘米者,有小在一厘米以内者。制作时还可加料:一种是混合,如猪肉与鱼肉或虾肉、牛肉、羊肉等搅在一起做;一种是包馅,在猪肉丸中包入其他馅料,甚或包入冻猪油块做成“空心肉丸”;一种是滚沾,在猪肉丸表面滚上糯米蒸成叫“珍珠丸

① 肉糜:肉加米煮的粥。《晋书·惠帝纪》:“及天下荒乱,百姓饿死。帝曰:‘何不食肉糜?’其蒙蔽皆此类也。”——作者注,后同。

② 参见《中国小吃·北京风味》“马蹄烧饼”条。

③ 见于1978年版《中国菜谱·湖北》分册的“蟠龙卷切”,为湖北钟祥民间传统菜。

子”，滚上面包渣儿炸成叫“杨梅丸子”，滚上黑芝麻叫“徽州芝麻圆”，等等；一种是点染，如“蟹粉狮子头”上点缀蟹黄块等。烹制方法同样适应面很广，氽、烫、涮、煎、炸、氽、熘、烩、烹、烧、煮、炖、蒸、焖、卤、煨、焙、燻等，乃至砂锅、火锅、坛子、罐子，无不可用于丸式菜。至于调味、配料，更广谱了：没有不可调的味，甜的如“蜜汁丸子”、“拔丝丸子”等；没有不可配的料，如“河蚌炖刮肉”、“蛤蜊嵌肉丸”、“田螺塞肉丸”等。一团刮肉在手，几乎可说是无往不利，无所不能。而且，肉丸子团团圆圆，象征团圆，民俗喜将它用于喜庆筵宴，带来和合美好的心理效应^①。还有，肉丸子将肉剁碎，利咀嚼，易消化，特别宜于需吃肉的老人、小孩以及病弱者，又可说是保健食品了。

葵花大刮肉是猪肉的肉丸制品，不见经传。《调鼎集》虽有“葵花肉圆”之名，虚题无文。《清稗类钞》上有“狮子头”一则，做法颇不似今日：

狮子头者，以形似而得名，猪肉圆也。猪肉肥瘦各半，细切粗斩，乃和以蛋白，使易凝固，或加虾仁、蟹粉。以黄沙罐一，底置黄芽菜或竹笋，略和以水及盐，以肉作极大之圆，置其上，上复菜叶，以罐盖盖之，乃入铁锅，撒盐少许，以防锅裂，然后以文火干烧之。每烧数柴把一停，约越五分时更烧之，候熟取出。

跟现在的狮子头制法比较，变化已很大了。特别是烹制法，应属“干炖法”吧？

^① 民俗虽将肉丸用于喜庆，但有的地方风俗不将肉丸用于寿诞的宴席，认为它
是用剁碎的肉做成的，对做寿者不吉利。