



……

煮它一大锅

粉蒸与面蒸

好吃莫如饺子

芬芳鲜花登盘来

吃之于色

梅花宴

冷盘的商榷

酒席的今昔

一菜两吃

夜雨剪春韭

青菜豆腐保平安

豆腐的故事

鲍鱼与香糟

桃花流水对虾肥

所欲者鱼

活鱼三吃

好吃最是家常饭

卤菜的秘诀

烧鸡之恋



刘 枋 著

吃的藝術

巧主妇的 106 个 厨房秘籍



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

饮食文化

吃的藝術

巧主妇的106个
厨房秘籍

刘枋著

广西师范大学出版社

·桂林·

本书经大地出版社授权,在中国大陆地区出版发行中文简体字版。非经书面同意,不得以任何形式任意复制、转载。

著作权合同登记图字:20—2008—049号

图书在版编目(CIP)数据

吃的艺术/刘枋著. —桂林:广西师范大学出版社, 2008.5

(饮食文化)

ISBN 978—7—5633—7473—1

I. 吃… II. 刘… III. 饮食—文化—文集

IV. TS971—53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 042163 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:何林夏

全国新华书店经销

发行热线:010—64284815

山东新华印刷厂临沂厂印刷

(临沂高新技术产业开发区新华路东段 邮政编码:276017)

开本:889mm×1 270mm 1/32

印张:11.75 字数:180千字

2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

印数:0 001~7 000 定价:32.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

自序

刘枋要求您,请先看序。

我做人的原则:不说谎,不吹牛。因此,当这本“印刷精美”的书呈献于读者之前时,我必须坦白地说明,这不是我的新作。由书中每篇文字的长短相若,明眼人一定会看得出这是报章副页之上的所谓“专栏”也者。我不是烹饪名家,可是,我自以为对于“吃”,比对于“写”,确实更有心得,原因是我好吃,而并不热爱写作。这也就是为什么我敢于大言不惭地侈谈“吃的艺术”了。

至于我怎样一篇一篇地写出这些短章,张明大姐曾经代我写过说明,她的文章比我好,我抄她的文章如下:

从很早以前开始,一直到今天,将近二十年的日子里,我这个不太“主妇型”的人,竟与家庭刊物结了解之缘,所以

经常对妇女或家庭一类的杂志,都比较注意。七八年前,一个偶然的机会有我和刘枋闲谈,说到《中华妇女》月刊上有一个署名赵侠碧所写的《灶前闲话》,那些有关烹调的文章,不仅毫无一般所谓的“谱”气,而且文字美,传味(我说传味,是因为她写的是如何做菜、如何调味,写得传神,真是传味的效果),极获我心。我并且说,可惜我的家庭版面太小,否则我一定要找她来个专栏,刘枋没有表示什么,只对我一笑。

其后,我主编的《新生报·家庭生活版》突然增版,这时,我不免又想到那位赵女士,于是我商于刘枋,想请她为我拉一次稿,替我写个食事的专栏,她笑笑说可以。到这时,我才知道赵侠碧者,就是刘枋。

《谈吃》的稿到了我的手上,想不到署名的是柳绿荫(这是刘枋另一笔名)。刘枋一向有“多面”的写作才能,可是写食谱一类的文章,而且写得如此好,真是在我意料之外。

《谈吃》每周一篇,陆续在《家庭生活》刊出,有一天,名作家也是《新生报》副社长的姚朋先生问我,《谈吃》是谁写的?值得一看。我告诉他刘枋的手笔,他不免大加赞赏。

许多写文章的人,对于写家庭版的文字,都不太起劲,似乎觉得那不是真正写文章,所以要写做菜烧饭,就觉得更不足以称为文章了,其实,写大文章或是小文章所表达的内容有不同,但文章的基础则是一样的。刘枋的文笔向以流畅生动见长,而且用词用句,又有一种熟极而流的功力。谈吃,似乎可以用不着太费周章找词汇钻典故,反正绿的青菜、红的

萝卜，配上麻油、酱油、醋就是了。可是不然，刘枋写得另有一番情致，说得通俗一点，她写得很有“学问”。所以既有欣赏文章的价值，更有美味的传神，真可谓一篇文章成了一盘色香味俱佳的菜，令人馋涎欲滴。

张明大姐说我写得很“学问”，此学问者，亦即“艺术”也。于是我也以为这是本可“赏”（不敢说读）之书了。

目 录

自 序 / 1

禽蛋肉类篇

关于吃蛋 / 3

元宵里的丸子 / 8

猪八戒 / 12

脍不厌细 / 14

烟熏 / 16

烤——火燎 / 18

关于“鸭” / 21

珍重一只鸡 / 23

烧鸡之恋 / 25

与鸡斗法 / 29

鸽儿举隅 / 32

鸭的悲剧 / 36

鸭亦可风 / 40

锅烧与锅塌 / 42

菊花锅与涮羊肉 / 44

沙茶、毛肚、鸡素烧 / 46

卤菜的秘诀 / 48

酥锅子 / 50

酥肉和酥鸡 / 52

天下第一菜和砂锅 / 55

焦炸与软炸 / 57

好吃最是家常饭 / 60

大块文章 / 63

冷冻与凉拌 / 67

富贵与叫化 / 71

且说鸡包翅 / 73

猪肉与苏东坡 / 77

蜜汁非本蜜 / 79

涮烤知秋 / 82

全家有福 / 85

打卤与炸酱 / 87

那一点窍门 / 90

化腐朽为神奇 / 95

如何不下饭 / 98

冻子 / 101

凉拌 / 105

水族篇

虾的吃法 / 111

活鱼三吃 / 115

所欲者鱼 / 117

燕窝种种 / 120

且说鱼翅 / 123

小老鼠——海参 / 126

海参与海茄子 / 128

干贝——江瑶柱 / 131

鲍鱼之肆 / 134

谁吃木头鱼 / 137

桃花流水对虾肥 / 139

鲍鱼与香椿 / 143

无肠味美 / 147

一帆风顺 / 150

蔬菜篇

豆腐的故事 / 157

有馅的菜 / 161

素凉拌 / 165

洋凉拌——沙拉 / 168

四季豆 / 171

豇豆、扁豆、毛豆 / 174

豆中双鲜 / 176

冬瓜、丝瓜、老窝瓜 / 178

冬天的恩物——大白菜 / 181

如意菜——黄豆芽 / 184

掐菜——银芽 / 186

大萝卜 / 189

黄瓜茄子 / 191

藕——莲菜 / 195

卷心菜与菜花 / 198

最后之青菜 / 200

青菜豆腐保平安 / 203

瓜的世界 / 207

夜雨剪春韭 / 211

一菜两吃 / 214

菇菇筵 / 217

红绒线炖豆腐 / 221

酒席与佳节美食篇

酒席的今昔 / 227

冷盘的商榷 / 231
关于热炒 / 233
烩碗改良 / 237
所谓大菜 / 239
梅花宴 / 242
十全十美 / 244
事事如意 / 246
中国菜 / 248
西菜中吃 / 250
谈自助餐 / 253
圣诞大餐 / 256
煎炒烹炸烙烤熬 / 259
天津菜 / 262
吃之于色 / 267
入味 / 270
菜名的商榷 / 273
芬芳鲜花登盘来 / 277
新春话春吃 / 280
农历佳节美食 / 283
新正大生财 / 290
什么是寒食 / 293
春饼及其他 / 296
馅儿饼和一窝丝 / 299

中秋谈饼 / 301
年年庆有余——鱼 / 304
年年菜 / 308
大吉大利 / 311

点 心 篇

高丽、拔丝 / 315
好吃莫如饺子 / 317
再谈饺子馅 / 319
八宝饭 / 321
点心与甜菜 / 323
红豆生南国 / 326
且说面条 / 329
粉蒸与面蒸 / 332
蒸的面食 / 335
包子好吃 / 340
瓠塌子及其他 / 343
果汁机里花样多 / 347
热煮凉吃 / 350
凉的,好吃的 / 355
再谈凉的 / 359
煮它一大锅 / 362

禽蛋肉类篇

大家都知道的,人体所需的营养素,最主要的是蛋白质。

大家也都知道,我们每天所吃的鸡鸭鱼肉,各种豆谷,都包含着或多或少、或完全的或不完全的蛋白质,摄取蛋白质,并不一定非自蛋不可。

但是,吃蛋是最直截了当摄取蛋白质的途径,却勿庸置疑。

“高蛋白,低卡热”是减肥食谱的秘诀,有人一天吃三个白煮蛋,此外只饮不加糖、不加奶的咖啡或红茶,随意地吃些水果,每周可减轻三磅,而健康无损,精神焕发依然。

蛋类在烹煮之前,不必仔细洗濯、费时割切,最是干净省事,同时又煎炒烹煮蒸无所不宜。所以,我说蛋是人类恩物,

更是主持灶下工作的主妇的恩物。

对此恩物，若只一切率由旧章，马马虎虎地吃吃算了，实在未免辜负于它，为此，我愿不惜笔墨，写出有关吃蛋的种种。

老一辈的人相信生鸡蛋最滋补，晨起把蛋放在洗面盆的温热水中，等洗好了脸再把微温的生蛋敲个小洞，一吸而尽，算作早点，是最原始吃法。冰糖荷包嫩蛋、白糖麻油开水冲蛋花，则一脉相承而已。这在消化力强、吸收良好的人，其营养价值当然极佳，但也有人喜不如此。

白煮蛋常见于西人早餐桌上，我们则只有产妇才把它当做主要食品。煎荷包蛋放上两片火腿，在我们称做西式早点，炒蛋才算是餐桌上的菜。

炒蛋可以说最简单不过，可是仔细讲究，也还有很多花样和技巧。

清炒蛋能炒成松松的圆饼一个，嫩而不干，色黄味香，是最佳技术，主要的要火大油多、铲炒恰当。

番茄炒蛋若把番茄切丁先加蛋打搅，然后入锅，则以炒成嫩嫩的稠糊状较适口；若先把蛋炒成块，再加入去籽去皮的番茄块，则色调极美。

韭菜炒蛋、香椿炒蛋都是北方人的乡土吃法，萝卜干炒蛋、大头菜炒蛋，广东人和本省人都视为配饭佳肴。但这必须把配料斩为细末，打匀下锅，炒时火候略久，才咸香下饭；若炒成蛋归蛋，菜干归菜干，各自为政，就完全不是意思了。

湖南人吃什么都离不开大蒜、辣椒，炒蛋亦然。把青青的蒜叶、红红的辣椒都加以细切和入蛋中，油不必多，火候略久而不必烈，翻铲炒成香辣的“蛋松”，也是另有风味的吃法。

四川人动辄鱼香，炒蛋也不例外，蛋先入锅炒成块，加入切好的葱姜辣椒碎末，再泼上适量的酱油、醋、糖，便告成功。

只是炒蛋，上列种种，并未完尽，其他吃蛋，容续篇再谈。

二

吃在中国，我们真是可以当之无愧。只是一个炒蛋，在这既非烹饪专家，又非庖中名厨的人就记忆所及，随便数来，已写了十余种花样之多，而言犹未尽，现在还得接着再谈。

属于炒蛋范畴的还有：

蟹黄蛋，这是以姜、醋作主要配料，炒之前，蛋不加以打和，入锅后，略加翻铲，使蛋白蛋黄分别凝结，即刻撒上姜丝、泼上醋，使样子犹如炒蟹粉，味亦乱真。为求其更像蟹黄，可以加入咸蛋蛋黄，但其蛋白必须舍弃，否则含碱性的蛋白遇醋，便味苦难入口了。

熘黄菜，是以大量的猪油炒纯蛋黄，诀窍在蛋白必须沥尽，蛋黄在打和时加适量水（高汤更佳），锅中重油大火，蛋黄倾入，略加翻炒，见凝为浓糊，即刻离火，再稍翻炒即成。其味浓腴可口，但不能多吃。烤鸭三吃时的这品菜，以鸭油代猪油更鲜美，若以素油炒之，则逊色殊多。炒时掺一点鲜嫩豌豆

粒,或斩碎的荸荠丁,盛盘后撒点鲜红的火腿屑,色味均增。

芙蓉鸡片,其实可以无鸡,只是纯蛋白加点太白粉打匀后,在锅中摊炒成片,略加葱、蒜等调味即成,这也是要用猪油的,若素油炒,其色便难纯白。当然在蛋白中和以打烂的鸡蓉才名副其实,或以猪里脊肉蓉代之亦无不可。

蒸蛋花色较炒蛋略少。把蛋打和,加适量水,入锅蒸成一碗嫩嫩蛋羹,家常吃只浇上点酱油已很适口,若用以享客,蒸蛋的碗选美观点的,蛋羹只占碗的一半,上面浇上海参、肚片、肉片等浓汤,色味均美。山西餐厅就有这样一品菜,用以入席。

蛋白加鸡蓉蒸成羹,上面加纯鸡汤配鲜豆苗,是名贵的豆苗鸡糕。

蛋白加刮细的猪肝泥蒸成羹,是川菜珍品猪肝糕,应属于蒸蛋。

蛋打和而不加水,蒸成豆腐状,再切块,加肉末葱姜,照麻婆豆腐方法炒之,比豆腐鲜嫩。

蒸好的蛋糕切骨牌块,蘸上蛋汁,入油锅煎炸后,再加酱油、酒、醋、糖、盐等略煮,名之曰熘鸡酪。

也许有人认为煮蛋除了卤蛋、茶叶蛋之外不可能另有花头,其实事在人为,略用心思,便有不同。

把白煮蛋横切成片,蘸点稀面糊,入油锅炸成金黄小圆饼,蘸花椒盐吃,是秦淮歌女曾以待客的“金钱蛋”。

把蛋敲小孔,倾出黄白,打和加盐,装入原蛋壳,以纸封

其口,排列锅中再煮,熟了便成“混沌蛋”。

用前法掺入肉末、虾米、香菇等,煮成的则是“和合蛋”。

先塞一团小肉丸入蛋壳,再灌回蛋白,用力摇之,煮成了是“肉心蛋”。

最妙的还有把十多个蛋灌入一个洗净的猪尿泡中,扎紧其口,垂入井中,过夜取出煮熟,就会变成个蛋黄集聚中心的完整的大蛋,而不是黄白间杂的花蛋。

【元宵里的丸子】

元宵里的丸子并不是酒筵之上的一道名菜，而是我这纯粹北方佬初到江南引起的笑话。北方人正月里吃元宵，馅子虽然也有豆沙、芝麻、山楂、玫瑰等各种名堂，但却绝对离不开糖，除了甜之外不会有别的滋味。而那年在南京，我被朋友请去吃四喜汤团，起初尝到的豆沙芝麻两个特大号的元宵，只是觉得油多了点，倒还甜糯适口，等吃到第三个，一股咸腻的油汁流到嘴里，不禁大吃一惊，定睛一看，咦！怎么元宵里有个丸子？原来那是只肉心汤团。于是，我这少见多怪地出洋相，便在朋友群中不胫而走。这事距今已几十年，自己在见识上早已不复是当初的乡巴佬，但在饮食习惯上，却还墨守旧章，明知道汤团比元宵做得细致，馅儿讲究，但还是不能忍受