

欧洲的风靡中国的菜



邵万宽 著

江苏科学技术出版社

风靡欧洲的中国菜

邵万宽 著

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

风靡欧洲的中国菜/邵万宽著. -南京:江苏科学技术出版社,1998.12(1999.7重印)

ISBN 7-5345-2690-6

I. 风… II. 邵… III. ①菜谱-中国②菜谱-欧洲
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 35653 号

风靡欧洲的中国菜

著 者 邵万宽
责任编辑 金宝佳

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 江苏苏中印刷厂
印 刷 涟水县印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 9.375
字 数 198 000
版 次 1998 年 12 月第 1 版
印 次 1999 年 8 月第 2 次印刷
印 数 5 001—10 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-2690-6/Z·428
定 价 10.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

中餐西餐 换个比法

(代序)

聂凤乔

近年来,读到一些海内外人士对中西餐进行比较的文字。比较,是个好办法,可以较优劣,辨短长,知取舍。可惜,这些比较往往从吃的方面着力,以现代营养学为依据;国内有些人甚至认为吃西餐的类皆科技发达国家,似乎其饮食也是先进的,比起来难免有明显的倾斜。这就必然失之公允,并将产生误导的结果。

倘若换个比法试试看,比方从做的方面入手:

先说刀工。中国烹调十分重视刀工,不仅块、角、条、片,尤擅切丝。扬州“大煮干丝”要将豆腐干切成比火柴杆细的丝,然后烹制。厚块不宜切丝的原料(如腰子、鱿鱼等),则用剞花刀法处理。刀工精细,并非只为成熟均匀、入味和整齐美观,还有利于咀嚼、消化和吸收的问题,这是“食不厌精,脍不厌细”的主旨所在。所以,中国烹调师的刀工世界一流,无出其右。有趣的是尽管刀法多变,数以百计,中国烹调师却只用

一把刀，西方烹调师呢，可不是一把而是至少四把，刀工则实在不敢恭维。

再说烹调法。中国烹调法之基本法(如炒、爆、溜、炸、烤、卤、酱等等)约百种左右，复合法如滑炒、清溜、软炸、白卤等等，则不下千种。辅之以浆、汁、糊、芡，因材而施，因肴而用，既为各呈美味，也为保健养生。创制于 6000 多年前的蒸法和创制于 2000 年前的炒法，独步于世，其保存营养成分、防止产生危害物质等功效十分显见。而浸汁、挂糊等类炸法和泥包等类烤法，具有同样作用。不久前，美国劳伦斯·利弗莫尔国家实验室的一个科研小组的实验报告说，中国传统烹调方法中，在炸、烤肉类之前往往要在佐料中浸润一段时间，这种方式可大大减少炸、烤过程中产生的致癌物质(如杂环胺等)，并且建议改变西方式炸、烤等烹调方式。类似报告还有。至于西餐的烹调方法，基本法不过十余种，复合法也多不到哪儿去，实在谈不上什么可比性。

还有，中国馍馍用蒸法，西方面包用烘法；中国讲究吃汤面，西方讲究吃炸面、炒面……都是可以探究的课题。

还有调味。中国烹调不止调味原料多，调制的味型多，赋味的手法也很丰富，有前调味、中调味、后调味，还有前前调味、后后调味。下调味料的次序、时间、

数量也十分讲究,而且因人、因地、因时而施,追求出味入味,一菜一味,百菜百味,连调味与温度的关系也在掌握之中,不敢疏忽。为何如此?证之于中医“汤液法”,可知原理;以现代化学之分解、化合等机理观之,肯定变生于毫厘、倏忽之间,可惜至今还乏人来分析研究,揭示其变化机理。所以如此复杂,除掉为了美味,使不少西方人承认“中国饭永远吃不腻”外,更主要的为了养生的需要,这是中华民族数千年实验、实践、筛选、优选的成果。西餐的主要调味手法是浇汁,尽管有着 3000 来种调味汁(Sauce,沙司),类皆烹后浇汁赋味,料与味是游离的。二者比较,中国烹调多在烹中调味,属动态调味法;西餐则多在烹后调味,属静态调味法,无论从哪一方面说,优劣不言而喻了。

不否认西餐中也有制作十分繁复,十分讲究美味的菜品,不过很少,而且得非常遗憾地承认无论英语、法语、西班牙语中,都没有对应“鲜”的这个词语。中国呢,至迟在晋代就专门用这个词来表述这种特有的美妙滋味了,直至今日。

要比,还有许多,例如肉食中中国重猪肉,西方重牛肉;动物脂肪中,中国用猪油,西方用牛油;中国有“以脏补脏”学说,吃动物内脏(已被西方医学界肯定是符合科学的),西方怕胆固醇而禁食;中国重热食,西方重冷食;等等。可是,再怎么比,西方学者们已经

一再呼吁：“为了健康，请拿起筷子”。他们已经作出了科学的答案，还比什么呢。

中国烹饪“以味为核心，以养为目的”是在 2500 年前就已经形成了的。味与养辩证地对立统一，养育中华民族至今，才没有西方那么多的“文明病”（其中绝大部分是“食源病”）。西方营养学界、医学界早已作了比较而且作了断语，美国的《今日美国》杂志 1990 年 6 月 6 日说：“走进中国餐厅就餐，是迈向健康饮食的正确途径”。

我的朋友邵万宽现执教于南京旅游学校，教烹饪专业，他是教师，也是烹调师。前些年，他到欧洲去工作了一段时间，对西方烹饪有所调查研究，回国以后写了一些介绍西方烹饪的文字，也探讨了中国烹饪如何更好地让西方人了解与接受的问题。现在，他将一些文字汇总、结集，名之曰《风靡欧洲的中国菜》，将要出版，嘱我写个序。涉及东西方烹饪，不免思绪交集，拉杂写了一些想法。看来，不像是序，权充作序吧。

1997.7.19 于扬州。

作者简介

邵万宽，
1960年生于江苏
省兴化市。高级
技师，江苏省劳
动厅中式烹饪、
中式面点高级工
职业技能鉴定考
评员，《美食》杂
志特约编委。个



人事迹被收入《中国百科专家
人物传集》。现为南京旅游学校
培训处主任，从事烹饪教学和
旅游教育培训工作。曾在报刊
杂志上发表研究饮食与烹饪技
术文章150多篇，编著及参与编
写教材共14种，著作《金瓶梅
饮食大观》、《中国面点》，近著
《菜点开发与创新》等，共计
180余万字。

中国烹饪协会
中国旅游协会
中国饭店协会

中華美食 舉世聞名

林德華 1993.6.29 簽名

首屆全歐華人華僑社團聯合會主席

中國海外交流協會顧問

荷蘭東方美食集團主席

林德華

目 录

前言：中西交融、风格独具的欧洲中餐文化	1
---------------------------	---

欧洲中国菜选萃	8
---------------	---

一、海味类

锅贴龙虾	8	炸虾球	21
姜葱龙虾	9	白雪虾仁	22
清炒龙虾片	10	脆皮大虾	22
糟汁大虾	11	皮包大虾	24
干煎虾碌	12	虾仁吐司	24
椒盐大虾	13	铁扒明虾	25
炸烹明虾	14	清蒸龙利	27
宫保虾球	15	西汁龙利	28
炸凤尾虾	16	水果龙利	29
蒜茸牛油虾	17	余三文鱼	30
芦笋虾球	18	翡翠三文鱼卷	31
茄汁明虾球	18	蕉香鱼卷	32
香麻虾球	20	锅贴鱼片	33

奶油鱼卷·····	34
松鼠红鱼·····	35
菊花红鱼·····	36
咖喱鱼块·····	37
甜酸鱼片·····	38
豉汁魔鱼·····	39
生烤鲳鱼·····	40
翡翠墨鱼·····	40
荷豆炒鲜鱿·····	41
豉汁生蚝·····	42
脆皮生蚝·····	43

二、畜肉类

荔枝肉·····	53
苏梅肉卷·····	54
京都肉排·····	55
香炸猪排·····	56
豆豉排骨·····	57
果汁煎猪扒·····	58
吮汁猪排·····	59
酥炸猪肉卷·····	60
鱼香肉丝·····	61
五柳肉丝·····	62
银芽里脊丝·····	62
翡翠肉丝·····	63
咕噜肉·····	64
蜜汁叉烧·····	65
木樨肉·····	66

香炸生蚝·····	44
蒜茸蒸生蚝·····	45
咖喱扇贝·····	46
蚝油鲜带子·····	47
松子鲜贝·····	48
瑶柱炒芦笋·····	49
鸡茸鲍鱼·····	49
春白鲍脯·····	50
蟹肉扒鲜菇·····	51
滑蛋蟹肉·····	52

腰果肉丁·····	67
火肉·····	68
肉沙爹·····	70
锦绣牛肉丝·····	71
干煸牛肉丝·····	72
沙茶牛肉·····	73
陈皮牛排·····	74
桃仁牛排·····	75
蚝油牛肉·····	76
洋葱牛肉丝·····	77
咖喱牛腩·····	78
红烩牛肉·····	79
生烤牛腩·····	80
金钱牛腩·····	81
豉椒牛肉·····	82

西芹牛肉卷·····	82	葱爆羊肉·····	88
铁板牛柳·····	83	香草羊肉·····	89
牛肉西蓝花·····	85	咖喱羊肉·····	90
蚂蚁上树·····	86	酒汁羊排·····	91
蔬菜烩羊肉·····	86	红烧羊肉·····	92
吉力羊排·····	88	炸羊肉串·····	93

三、禽蛋类

柠汁软鸡·····	94	棒棒鸡·····	113
招牌鸡·····	95	奶油鸡卷·····	114
挂绿鸡丝·····	96	密瓜鸡条·····	115
脆香仔鸡·····	97	鲜奶鸡柳·····	116
威化纸包鸡·····	98	香酥鸭·····	117
蚝油滑鸡条·····	99	茄汁鸭片·····	118
番茄鸡排·····	100	香芹烧鸭·····	119
吉力鸡排·····	101	菠萝鸭片·····	120
吮汁烧鸡·····	102	烤鸭·····	120
茄汁鸡块·····	103	酱爆烤鸭片·····	122
咖喱嫩鸡·····	104	蚝油焖鸭·····	123
蘑菇蒸鸡块·····	105	柠汁煎鸭脯·····	123
菠萝鸡球·····	105	桃仁鸭方·····	124
烤鸡·····	106	裹炸鸭子·····	125
碧绿椒香鸡·····	107	杏花鸭片·····	126
官保鸡丁·····	108	柱侯烧鸭·····	127
辣子鸡丁·····	109	西汁焗乳鸽·····	128
香滑鸡球·····	110	蚝油鸽脯·····	130
吮汁煎鸡脯·····	111	松仁鸽米·····	131
葱油鸡·····	112	八宝鹌鹑·····	131

麻辣鹌鹑 133

芙蓉蛋 134

四、蔬菜类

植物四宝 136

油焖冬笋 137

清香三素 138

栗子烧白菜 138

蘑菇烧豆腐 139

奶油扒白菜 140

蒜茸荷兰豆 141

蘑菇绿菜花 142

海米西洋芹 143

鱼片蒸蛋 135

蚝油生菜 143

彩丝冬瓜卷 144

干烧四季豆 145

麻婆豆腐 146

鱼香茄子 147

菠萝笋片 148

腰果银芽 148

鸡茸菜花 149

香油玉米笋 150

五、其他类

什锦中菜 151

蒜茸田鸡 152

火腿冬瓜夹 153

百花酿青椒 154

文思豆腐 155

锅塌豆腐 155

酿豆腐 156

三鲜扒豆腐 157

拔丝苹果 158

鲜笋龙凤球 159

双冬鱼片汤 160

酸辣汤 161

粟米羹 162

杂肉沙嗲串 163

六、主食类

扬州炒饭 164

叉烧炒饭 165

菠萝炒饭 166

荷叶饭 167

肉丝炒面 168

蟹肉炒面 169

多味炒面 170

星洲米粉 171

大虾米粉 172

三鲜汤米粉 173

欧洲中餐业漫谈	175
一、欧洲中餐业概览	175
(一) 华人中餐馆与欧洲中国菜	175
(二) 中国菜在欧洲的演化与嬗变	180
(三) 欧洲中餐菜路浅析	187
(四) 厨房设备的现代化	190
(五) 欧洲人喜欢的中国菜	193
(六) 入乡随俗、不拘一格的菜肴风格	197
(七) 欧洲中餐馆的供餐形式	199
二、欧洲中国菜探寻	205
(一) 欧洲人·沙司·中国菜	205
(二) 欧洲人爱吃自助餐	208
(三) 烧烤菜杂谈	210
(四) 食素·素菜·素套餐	213
(五) 中餐头盘菜品的变化	215
(六) 欧洲中餐的汤菜	217
(七) 菜肴盘边装饰谈	219
(八) 中餐业抄近道,复合汁大流行	222
(九) 番茄酱在欧洲中餐中的地位	225
(十) 水果制菜的魅力	226
(十一) 芦笋菜与芦笋套餐	231
(十二) 苹果从拔丝到冰镇	233
(十三) XO辣酱、牛油、洋葱及其他	235
三、欧洲人饮食掠影	239
(一) 丰富多彩的欧陆美食	239
(二) 法国人的烹饪艺术	242
(三) 意大利的饮食世界	244

（四）德国人的食饮风貌	247
（五）英国人的餐饮特色	249
（六）西班牙食海撷英	252
（七）荷、比、卢人的饮食生活	254
（八）北欧四国的饮食与烹调	256
（九）巴尔干半岛的饮食风情	259
（十）异彩纷呈的中欧食俗	262
（十一）东西南北欧洲菜	265
（十二）欧洲人的酒吧文化	269
（十三）欧洲人上餐馆	271
（十四）欧洲人的用餐文明和礼仪	273
（十五）欧洲华人的饮食生活	277
结束语：华人走出餐馆，走向社会	281
后记	283

前言：中西交融、风格 独具的欧洲中餐文化

饮食文化是中华民族优秀文化的重要组成部分，它以特有的奇香异彩著称于世。历史悠久的中国烹饪流派纷呈，而海外中餐菜肴则是其中的一个主要支流。

中国菜在欧洲落户已有百年多的历史，从华人立足初期到现在，中餐菜肴确实起了一个翻天覆地的变化。应该说，中国菜肴最早取他山之石来丰富自己的当首推海外中国菜肴的制作。海外华人落户、定居在异国他乡，最早接触的是东西方文化的交融和相互冲击、相互适应，他们为了求生存、求发展，使得中华民族的饮食文化也在当地发生了巨大的变化。保持优良传统，不断适应与变革，开创中西合璧的菜肴制作之路，将是海外中国菜一贯的制作方针。

我国自 80 年代改革开放以来，随着国家经济的不断发展和人民生活水平的日益提高，以及旅游业的蓬勃兴起，人们越来越注重于改善饮食结构，追求营养价值和饮食卫生等。当今时代，世界各国的经济文化交流比以往任何时代都来得广泛、密切和深刻，处在这样一个时代，饮食文化无疑也会发生很大

变化。继承传统,不断变革和创新已成为中国烹饪界研究的新课题。这里借欧洲中国菜制作的特色,为广大烹饪工作者打开一扇窗户,人们可以从中窥见其制作的精髓,通过借鉴、取舍而开拓出新的制作风格。

一、中西合璧,菜品新思路

烹饪之学是变化之学,它是在继承前人优良技法的基础上,不断取长补短,适时适地满足人民生活需要而制作食品的学问。

中式烹饪、西式烹饪都是在历代烹饪制作的基础上,吸取世界先进烹饪之精华。欧洲的中国菜,由于所处的环境习俗等多方面的影响,它以中国传统技法为基础,运用当地现有的烹饪原料,制作出当地人们喜爱的口味品种。只有这样,才能有今天这个很好的市场和无限的生命力。倘若脱离这一点,就成为无源之水、无本之木了。

广东菜能够自成体系,成为中国四大菜系之一,并影响全国和海外,是因为广东菜以广东当地民间优秀美食为基础,不断吸取我国各大菜系之精品,借鉴西方食谱之所长,融汇贯通而成今日之大气候的。越洋落户在欧洲的中餐馆,以中餐菜肴制作为主,掺杂了西方及其他地区菜肴的制作特色,利用欧洲现有的原料,借鉴西方菜肴制作之优点,而形成独特的中西合璧的新风格——中菜西做,西料中用,西菜中做。

1. 中菜西做

这是欧洲中餐馆中常使用的一种制菜方法,特别是许多高档的套餐菜式,要求厨师具有一定的调味技艺、变化之法和装盘造型之美感。