

美食大师林芎步作品系列

吃得有趣

林芎步 著



汉语大词典出版社

MeiShiDaShi LinKeBu ZuopinXiliChideYouQu

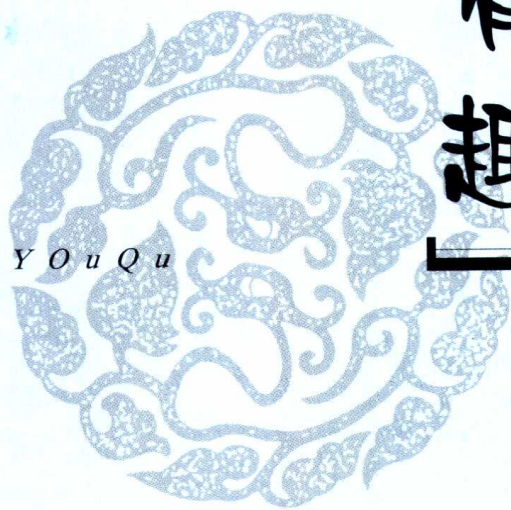
主中，最让人尴尬的是
的提问
饭”的
吃的饭
时神情
应该，于是只好说回去请教
后再作答。
人吃饭起于何时，要追溯到
“老祖宗栽培稻谷的时候，那
生这样的烧法，据
是以石板作锅，生
“还不能算“饭”
少说也有5000年历
饭是蒸出来的，而不
早释漫漫，蒸蒸浮浮”
证明了这一点。我
经过贵州人定，在
那里人家鲜
年我去涂作客，主人
不加辅料，是地道的
冷饭不加油盐在锅中
微焦，吃起来集松、
有“石烹”遗风

美食大师林芎步作品系列

吃得有趣

林芎步 ● 著

Ch i D e Y O u Q u



汉语大词典出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃得有趣 / 林奇步编. —上海: 汉语大词典出版社,
2001. 5

ISBN 7-5432-0554-8

I. 烹... II. 林... III. 菜谱-中国
IV. TS972. 182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 22691 号

责任编辑 夏 雨

刘 征

装帧设计 张国梁

美食大师林奇步作品系列

吃得有趣

世纪出版集团 出版、发行
汉语大词典出版社

(上海福建中路 193 号 邮政编码 200001)

各地新华书店经销 商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 11 字数 192 千字

2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

印数 0 001-6 000

ISBN 7-5432-0554-8/I·106

定价: 15.50 元

自序

常有人问起：你出身银行，怎么常写些“吃”的文章？我总是借一个当今的时髦用语搪塞：“缘份！”后来再细细琢磨，我与饮食文化确也有些许缘份。

缘份，还得从 50 年代初说起。一天，我接到上海市总工会宣传部通知，嘱我采访被评为市劳动模范的五味斋菜社（现人民饭店前身）3 号服务员桑钟焙。在采访中，我懂得些餐饮从业人员的酸甜苦辣；也懂得些“吃油水饭”在旧社会如何遭人鄙视欺凌的状况，于是慨然命笔，草成通讯一篇，载于当时的《新民晚报》，这是我第一篇见报涉及吃的文章，也可算作我对饮食文化的启蒙阶段。

从那次采访以后，贪饕成性的我，对吃萌发起激情，于是新雅粤菜馆的蚝油牛肉、德兴馆的青鱼汤卷、绿杨邨的家常豆腐、小常州的排骨年糕、老正兴的草头圈子等等，都成为我猎获的对象，不仅对这些菜点的色、香、味、形自我品评，而且还模仿烹作。

一天，我路过熟菜店看到有白焯的猪直肠，就买回来再加工，煮酥成段，以酱油、白糖调味，再用煨熟草头围边，金灿灿、油卤卤的“圈子”弹眼落睛，酥糯鲜美，吃得全家手舞足蹈。此番试烹成功使我对烹调的认识开始飞

跃：烹调不仅为了满足口腹之欲，还能欢娱家庭气氛。自此，饭店吃到的名菜转化为家庭美食便司空见惯了。

我这个人有个喜张扬的习惯，就是经常欢喜将一些家中试制成功而又价廉物美、做法简单的菜点，写成文章在报上发表，让靠工薪收入的如我这般布衣平民也能吃到盛宴中的美食，想不到在那“文革”动乱年代这也会招来横祸：造反派给我戴上一顶“地地道道的、吃喝玩乐的修正主义分子”的帽子。原来，“文革”以前，处内同事要品尝我烧的菜，我就以红烧粉皮大鱼头、回锅肉、茄汁大排等款待，倒也吃得欢天喜地。那晓得运动一来，我落得个“腐蚀干部”的罪名，但玩世不恭的我，反而高兴起来，说明我烧的菜已有相当水平，否则怎能获此“殊荣”？于是，白天在牛棚受批判，晚上回家舞铲挥勺，自得其乐。我对吃的“顽固不化”就可想而知了。

以上我对饮食文化的认识还是浮光掠影，只是一般地烧烧煮煮、吃吃尝尝等等的表面现象。直到粉碎“四人帮”，邓小平同志发出“改革开放”的号召以后，我被市财贸办公室指派从建设银行上海市分行借调到《上海商报》担任编辑、记者的近6年时间内，与餐饮界有较频繁的接触，加上阅读了较多涉及饮食文化的古今著作，如《诗经》、《春秋本味篇》、《太平御览》、《闲情偶寄》、《随园食单》、《雅舍谈吃》等，使我的认识得以向深层次升华。我开始懂得饮食与烹饪是一种文化现象，也是一门精深的

11/10/07

艺术。它从原料选择、加工到烹制成菜点的整个过程,综合反映物理、化学、营养学、人文学和美学等各种学科。做成一道菜,要从物理学角度研究油温、水温;要研究食物和调料配置的化学反应;要像音乐、绘画、文学反映的听感、视感和意感美学那样,研究美学在饮食烹调中的作用;要研究食物搭配后在营养学中所具备的价值;要从人文学角度和菜点研究出发,了解当地人民的风俗习惯和口味爱好。虽然,这些我仅懂得些皮毛,但我努力地了解它、熟悉它。

近 20 年来,我通过学习、实践、写作、逐渐得到出版界和媒体的熟悉和厚爱,先后受上海文化出版社委托采写上海名厨,编发于《名厨·名菜·名点》中的人物特写 11 篇(全书共 19 篇);担任《文化鉴赏大成·食部》主编,并编写“菜肴·宴席·点心·茶”等近 150 篇的掌故轶事;编写《微波炉风味食谱》;后又被特聘为该社“重点出版工程”之一,约 180 万字的《中国食经》的常务编委,具体担任全书统稿和一、三审工作。我还受交通大学出版社的委托编写《满汉全席记略》并已出版;后又在漓江出版社出版小品集《能吃是福》,成为上海书城的畅销书之一。再则,我写的《糟》、《任其自然入古稀》分别选入《夜光杯文粹》和远东出版社出版的《养生健身》之中。此外我这些年来所写的吃的文章还散见于日本东京《东方巨龙》报、香港《大公报》、北京《中国烹饪》与上海《食品与生

活》、《现代家庭》、《美化生活》、《上海调味品》、《新民晚报·夜光杯和食家庄》，以及《文汇报》、《解放日报》、《上海商报》、《劳动报》等。

如今，我已年届耄耋，垂垂老矣，又承世纪出版集团所属汉语大词典出版社的厚爱，为我出版一套三集的丛书，我乐于遵命照办，经过努力，终于与读者见面。

丛书之一是《吃得有趣》，分“食趣”、“烹趣”、“饮趣”、“味趣”和“侃趣”5个部分。“食趣”介绍品尝各种主食、菜肴、点心的源流、滋味和知识所赋予的乐趣；“烹趣”介绍买菜的门槛、烧菜小技，通过自烹自乐，潜移默化地转变远庖厨的世俗偏见；“饮趣”是抒发我在把酒品茗中的欢乐情怀；“味趣”是通过葱、姜、蒜、姜、糖、酸、苦、辣……等“小人物”的性格刻画，寻觅为人之道；“侃趣”是对餐饮市场，帮别风味等方面海阔天空地陈述一管之见。

丛书之二是《烹海拾珍》，分上下两编，上编介绍烹饪原料的起源；下编介绍古今中外的菜点，为了突破食谱的固有模式，采用“点穴开窍”的方法，每道菜点出要领，拓展创意空间，尽量穿插叙述营养、渊源、轶事，以增强可读性和趣味性。

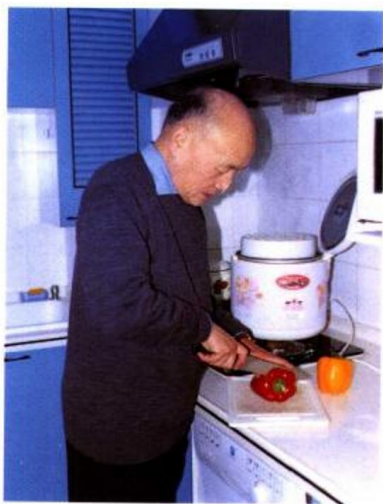
丛书之三是《厨溢馨香》，由“名厨风采”、“名厨速写”和“名厨小传”三个部份组成，展现厨师成名的不凡轨迹和他们不顾油炙火燎受之于父母的身体发肤，全身心地向人们奉献天厨美味，奉献馨香片片的业迹。我理解他

们、尊敬他们，希望也能赢得大家的关爱。

我干了半个多世纪的金融工作，半路“出家”自学饮食文化，书中难免谬误迭出，尚恳批评指正。

林学步

20 世纪末于贪饕小舍



作者简介

林苛步，浙江省杭州市人，生于1923年4月，长期从事金融工作，业余进行通俗文学创作，是上海大众文学学会会员。

1986年在中国建设银行上海市分行退休，在这之前，曾受上海市政府财贸办公室指派借调至《上海商报》参加该报创刊事宜，并任该报记者、编辑6年，始与上海餐饮业有较广泛的接触，已被上海市社会科学界联合会食文化研究会吸收为会员。

1994年被上海文化出版社特聘为《中国食经》常务编委、《文化鉴赏大成·食部》主编。个人编著的作品有上海文化出版社出版的《微波炉风味食谱》、交通大学出版社出版的《满汉全席记略》、漓江出版社出版的《能吃是福》以及散见于日本东京《东方巨龙》、香港《大公报》、上海《新民晚报》等海内外多家报刊的饮食散文和特写。

目 录

一、食趣篇

(一)饭粥煲汤

- 1 吃饭探源 /3
- 2 养生何妨多喝粥 /5
- 3 夏日粥香 /6
- 4 揭开煲的面纱 /8
- 5 原来汤从羹中来 /10
- 6 重逢洋葱汤 /12
- 7 火锅杂谈 /14
- 8 兔年且吃“拨霞供” /18
- 9 打入另册的火锅 /20
- 10 盛夏吃火锅 /21

(二)畜禽鱼蔬

- 1 寒冬腊月羊肉香 /23
- 2 喜品回风它似蜜 /24
- 3 别出心裁赛熊掌 /25
- 4 胆大妄为吃狮子 /26
- 5 干咽馋液吃狗肉 /27
- 6 一瓿千金驼蹄羹 /29
- 7 肇庆品野味 /30
- 8 辣得过瘾东安鸡 /32

9 镬气飘逸炒虾仁 /32

10 鸭菜三种 /34

(1) 香酥鸭和虫草鸭 /34

(2) 踩破门槛吃烤鸭 /38

(3) 顿消乡愁老鸭汤 /39

11 广东飞来桂花雀 /40

12 又啖美味狮头鹅 /41

13 鱼头三则 /43

(1) 鲮之美哉在于头 /43

(2) 梦圆天目大鱼头 /44

(3) 吕大师请吃大鱼头 /46

14 春风三月刀鱼肥 /48

15 蟹有一束 /49

(1) 琼酥香溢蟹粉菜 /49

(2) 老来钟情吃青蟹 /51

(3) 新雅膏蟹领风骚 /52

(4) 廊桥佳丽糟毛蟹 /53

(5) 蟹菜尚须多比较 /54

16 厨艺一绝赛河豚 /55

17 彩笺尺素记鳝肴 /57

18 喜品沙律烟鲳鱼 /61

19 吃生蚝 /62

20 江南鲜笋赛鲑鱼 /63

21 试品新茶吃茶菜(外一章)/64

茶菜香醇回甘 /66

22 香椿情结 /67

23 豁达名士雪里蕻 /69

24 中涵霞气食葺菜 /70

25 稠润滑腴鲜莼菜 /72

26 洛阳水席假燕菜 /73

27 莫嫌南瓜出身贱 /74

28 苦瓜有君子之德 /75

29 五觉俱美西瓜盅 /76

30 吃豆腐(两则) /78

(1) 豆腐滋味比肉美 /78

(2) 文丝豆腐细如丝 /79

31 物以不器乃成材(外一章) /81

腐朽下脚出神奇 /82

32 引颈咽沫品酸菜 /84

33 点点翠绿葱油鸡 /85

(三) 帮别风味

1 小叙童祥苓饭店 /87

2 箸点如雨品潮菜 /88

3 酸麻香辣湖南菜 /90

4 魂牵梦萦本帮菜 /92

5 《守岁》诗引浦东菜 /93

6 何派川菜绿杨邨 /95

7 访彝拾趣 /96

8 李兴福请吃四川菜 /101

9 古韵常存莫家菜 /103

10 捕鱼船渔家菜 /106

11 如雷贯耳御花苑 /107

12 杭州一束 /110

(1) 上海人在杭州吃杭菜 /110

(2) 红泥印象 /112

(3) 再逢红泥 /113

(4) 闻香停车知味观 /115

(5) 杭州冒出路边菜 /117

(6) 家乡夏日风情画 /118

13 净素美人也醉人 /121

14 大快朵颐入立夏 /124

15 冬令进补吃药膳 /126

16 醉人糟货吃不厌 /127

17 春来踏歌到湖州 /129

18 炖品还是桂林好 /131

19 日本菜两则 /132

(1) 司盖阿盖迎雪到 /132

(2) 车屋料理吃得欢 /134

(四) 糕饼面糖

1 腊鼓频催说年糕 /137

2 张灯结彩吃元宵 /138

3 清明寒食吃青团 /139

4 千千情结端午粽 /140

5 重阳节吃长寿糕 /143

6 金风送来婵娟月 /144

7 欣欣向荣肉月饼 /145

8 秋月金风茭实肥 /147

9 虾蟹面到沧浪亭 /148

10 飞翠流丹三虾面 /149

11 秦俑馆前吃面条 /151

- 12 肉丝汤面沈朝鼎 /153
- 13 失诞下风说烧饼 /155
- 14 招人堕诞话烧卖 /157
- 15 “欢喜团儿” /158
- 16 老夫耄耄忆喜糖 /159

二、烹趣篇

(一)买菜经验

- 1 买菜也得识时务 /165
- 2 买菜四要诀 /166
- 3 集市防斩术 /168
- 4 买海鲜的“门槛” /169
- 5 怎样识别黄泥螺 /171
- 6 老伴打假我露馅 /172

(二)厨艺小技

- 1 挑战厨王佛跳墙 /175
- 2 学会烧菜自方便 /180
- 3 教你露两手 /181
- 4 其实“干烧”也容易 /182

(三)家有美食

- 1 我家的早餐改革 /183

- 2 东坡肉风波 /185
3 我烧回锅肉 /187
4 “顺风”也能上台面 /188
5 入夏喜烹盐水鸭 /189
6 我做箸头春 /191
7 你会做皮蛋粥吗 /192
8 学烧熘黄菜 /193
9 虾为荤食之必需 /194
10 一鱼八吃烧得欢 /195
11 做虾爆鳝面有窍门 /198
12 我做假鲢鱼 /200
13 我炒鱿鱼卷 /200
14 教你烹制丁香菜 /202
15 腐衣糯米卷 /203
16 微波炉煲饭 /204
17 微波炉烧菜 /205
18 自做糟货最实惠 /206
19 难违孙命做西菜 /207
20 藕·藕粉圆子 /208
21 烤涮三元火锅 /210
22 家乡年菜 /212
23 国庆说家宴 /213
24 金婚家宴记趣 /214

三、味趣篇

- (一) 葱 /219
(二) 姜 /221

- (三) 蒜 /223
- (四) 姜 /225
- (五) 盐 /227
- (六) 酸 /229
- (七) 苦 /234
- (八) 辣 /238
- (九) 麻 /241
- (一〇) 糖 /245
- (一一) 豉 /247
- (一二) 酱 /250
- (一三) 糟 /254
- (一四) 酒 /258

四、饮趣篇

(一) 尝酒

- 1 把酒啃骨也逍遥 /265
- 2 尝酒远眺夜上海 /266
- 3 矮岭温泉出浴图 /268
- 4 美酒消尽悲怆情 /271

(二) 品茶

- 1 往事如烟老茶馆 /274
- 2 梦圆西山 /276
- 3 花果香魂碧螺春 /278

4 龙井明前新茶香 /279

5 虎跑汲水 /281

6 秋萍烹茶 /282

五、侃趣篇

(一)侃菜点

1 神侃上海菜 /287

2 饭稻羹鱼杭州菜 /292

3 我与家常菜 /293

4 汪辜晚宴九道菜 /299

5 月饼的遗憾 /301

6 糖炒栗子在于甜 /301

(二)侃衷曲

1 上饭馆的门槛 /303

2 我做了两次“洋盘” /304

3 市口哲学 /305

4 学而不思则罔 /306

5 排骨年糕论兴衰 /308

6 燕双飞 /309

7 落座上茶说 /310

8 何必侧目看老店 /311

9 年高耄耋靠食养 /312