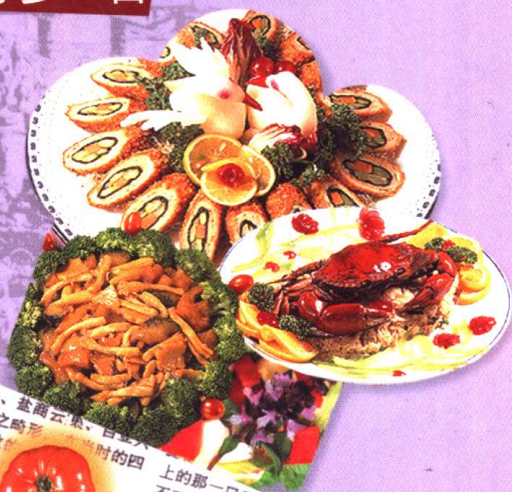


美食大师林芎步作品系列

厨溢馨香

林芎步 著



汉语大词典出版社

MeiShiDaShi LinKeBu ZuoPinXilie ChuYiXinXiang

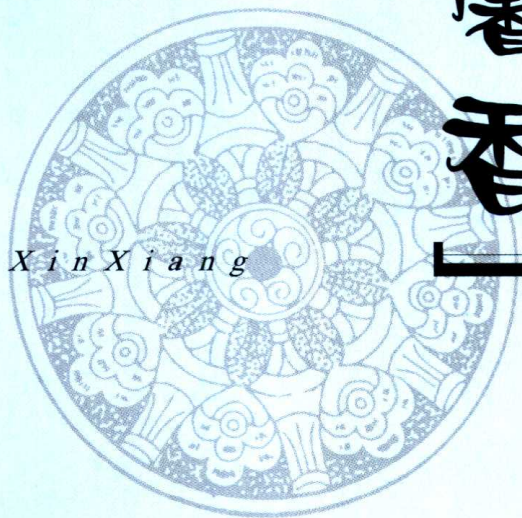
井，益商云云，自是
蒙之畸形，当时的四
指可数，曾到这
金徽之，自派并演
五胆》、《棠棣之花》，这里
也就可想而知了。
自贵市的一个地区，与贵井齐
却大大超过贵井，前者贵井取
然气，以贵井之火熬煮
“天作之将”，由于所
全部取之天然，成本
井拥有者几乎人人
井，益商云云，自是
蒙之畸形，当时的四
指可数，曾到这
金徽之，自派并演
五胆》、《棠棣之花》，这里
也就可想而知了。
自贵市的一个地区，与贵井齐
却大大超过贵井，前者贵井取
然气，以贵井之火熬煮
“天作之将”，由于所
全部取之天然，成本
井拥有者几乎人人
井，益商云云，自是
蒙之畸形，当时的四
指可数，曾到这
金徽之，自派并演
五胆》、《棠棣之花》，这里
也就可想而知了。
自贵市的一个地区，与贵井齐
却大大超过贵井，前者贵井取
然气，以贵井之火熬煮
“天作之将”，由于所
全部取之天然，成本
井拥有者几乎人人

美食大师林芑步作品系列

厨溢馨香

林芑步●著

Chu Yi Xin Xiang



汉语大词典出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

厨溢馨香 / 林芑步著. —上海: 汉语大词典出版社,
2001. 5

(美食大师林芑步作品系列)

ISBN 7-5432-0553-X

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 23607 号

责任编辑 夏 雨

李伟平

装帧设计 张国梁

美食大师林芑步作品系列

厨 溢 馨 香

世 纪 出 版 集 团

汉语大词典出版社 出版、发行

(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 180 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 7-5432-0553-X/I·105

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”在旧社会如何遭人卑视欺凌的状况，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、再用煊熟草头围边，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

2013/12/23

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;要以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的厚爱,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》的《夜光杯》和《食家庄》，以及《文汇报》、《解放日报》、《上海商报》、《劳动报》等中外报刊。

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个部份。“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、苡、糖、酸、苦、辣……等“小人物”的性格刻划，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。

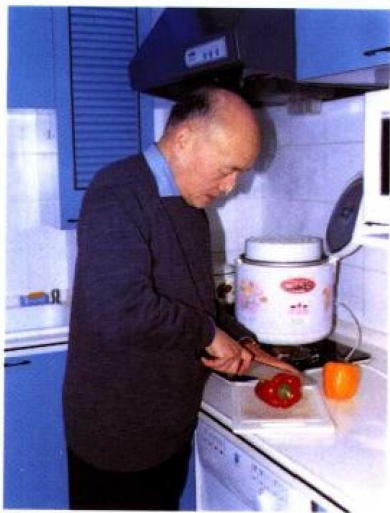
丛书之三是《厨溢馨香》，由名厨风采、名厨速写和名厨小传三个部份组成，展现厨师成名的不凡轨迹和他们不顾油炙火燎受之于父母的身体肤发，全身心地向人们奉献天厨美味、奉献馨香片片的业绩。我理解他们、尊敬

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。

林芳

20 世纪末于贪饕小舍



作者简介

林奇步，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。

自序 /1

一、名师风采篇

- 上海菜泰斗李伯荣 /3
不让须眉的沙启庆 /17
葛茂民开创“时尚菜”/31
川菜耆宿吕正坤 /45
李兴福相中沈振贤 /51
“很不简单”的卢国萍 /58
师徒情深 /65
法菜名师蔡晓明 /70
丁健美和丁香鸡 /77
世界烹饪之王的爱心 /81

二、名厨速写篇

- 李景珊独占粤菜鳌头 /89
川菜高手徐正才 /92
川菜一怪王立成 /96
闽菜传人陆金华 /99
烹坛巧手徐来芳 /103
西点女皇边兴华 /106
糕团彩塑神手鲍荣发 /110
郑光裕的手上功夫 /114
夫妻“念经”/117
药膳名师章永康 /120

国宴领袖朱志斌 /121
凤冠鸡宴蔡跃钢 /122
小绍兴嫡传汪建平 /123
点心状元葛贤萼 /124
敬业勤业姚国庆 /125
饺子巧手姜圣华 /127
糟货智多星陈志林 /128

三、名厨诸小胖传奇

前言 /131
一、小胖子千里走自贡 /132
二、艇仔粥一鸣惊众人 /135
三、“黑旋风”率众闹粥摊 /138
四、四姨太耳语留小胖 /141
五、金太爷忍辱砸烟斗 /144
六、骚夫人失态内厨房 /147
七、烹鸭粥姨太再挑逗 /150
八、三麻子金府受冷落 /153
九、小胖子荣归太爷府 /156
十、黑旋风威风扫落叶 /159
十一、老太爷挥泪叙乡情 /162
十二、小胖子慨然论前程 /165
十三、金有余席间荐名师 /168
十四、“老御膳”抱病收徒弟 /171
十五、“狮子头”貽笑金公馆 /174
十六、“老御膳”含笑赴九泉 /177
十七、小胖子披麻守灵堂 /180

- 十八、吕经理为子探虚实 /183
- 十九、烹鲭鱼金老考小胖 /186
- 二十、费功夫鱼宴惊四座 /189
- 二十一、吕大贤觊觎金小姐 /192
- 二十二、吟对联小姐费心机 /195
- 二十三、全鳝宴轰动众盐商 /198
- 二十四、吞汇通吕魏耍诡计 /201
- 二十五、小胖子星夜遭绑架 /204
- 二十六、四姨太巧救小胖子 /207
- 二十七、老夫妻双双赴黄泉 /210
- 二十八、吕大贤一梦断黄梁 /213
- 二十九、徐经理巧排小胖子 /216
- 三十、翡翠面众客齐叫绝 /219
- 三十一、居异乡喜逢老同学 /222
- 三十二、老金水慨诉解恨曲 /225
- 三十三、逢胜利新店喜开张 /228
- 三十四、宴“飞虎”惊遇恶邹挺 /231
- 三十五、金表妹沦落成“吉普” /234
- 三十六、寻淑之踟躅烟花巷 /237
- 三十七、救表妹夜探徐培光 /240
- 三十八、吕大贤潦倒重庆城 /243
- 三十九、小胖子茶馆斗老吕 /246
- 四十、弄心术不意露马脚 /249
- 四十一、找表妹稳住吕大贤 /252
- 四十二、刁邹挺盘算小胖子 /255
- 四十三、探虚实再次解茶馆 /258
- 四十四、苦肉计诱骗入圈套 /261
- 四十五、吕伟才初战传捷报 /264

- 四十六、槐树下双双再幽会 /267
- 四十七、断私情小吕露狰狞 /270
- 四十八、遭“绑架”再演苦肉计 /273
- 四十九、四姨太含泪述身世 /276
- 五十、救淑之设计离火坑 /279
- 五十一、吕大贤蓄意隐真情 /282
- 五十二、四姨太惊逢徐经理 /285
- 五十三、吃白食伤兵闹饭店 /288
- 五十四、苦夜长愁煞姐妹俩 /291
- 五十五、诉衷曲兄妹喜相逢 /294
- 五十六、饕美色邹挺露心声 /297
- 五十七、再敲诈邹吕齐碰壁 /300
- 五十八、帼英姐悄然别淑之 /303
- 五十九、小胖子巧制合欢宴 /306
- 六十、饱私欲当夜查户口 /309
- 六十一、扑个空老吕献阴谋 /312
- 六十二、裁禁书小胖遭逮捕 /315
- 六十三、苦命人被陷入樊笼 /318
- 六十四、两地书老汉传佳音 /321
- 六十五、脱困境筹划去美国 /324
- 六十六、叹别离投奔洛杉矶 /327
- 六十七、唐人街揣摩洋口味 /329
- 六十八、家乡菜名动唐人街 /332
- 六十九、入名流小胖思故乡 /335
- 七十、逢故友奈何感慨深 /338



名师风采篇

上海菜泰斗李伯荣

真是应了一句老话：“有缘千里来相会，无缘对面不相识。”我与国家高级烹饪技师、上海菜泰斗李伯荣的相识，真赛过许仙遇见白娘娘般地神奇。

巧遇九曲桥畔

难得个“晴云洗绿潭，彩霞映人间”的好日子。我忽然来了兴致，独个儿信步于城隍庙的九曲桥畔，凝视池中碧苔点点；喜迎春风扑面轻轻。蓦地，耳边掠过阵阵丝竹佳音，弹得如怨如诉，奏得如凄如泣，余音袅袅，萦回不绝。我驻足聆听，仿佛渐入“间关莺语花底滑，幽咽泉流水下难”的诗境。于是我环顾搜索，原来此音发自池边茶楼。出于好奇，我拾级而上，只见楼厅正中，围坐着握管吹音、拨弦弹奏者十余人，个个正襟危坐，目不斜视。蒙邻座长者点拨，我方知这是一群“江南丝竹爱好者”的聚会，他们利用业余时间，定期在此义务演奏，自娱自乐，陶冶身心。

那长者真是热心人，他一个挨一个地向我介绍，谁是干什么工作的，谁又有什么特长。他指着那位长得胖墩墩，圆滚滚的脸庞上戴着一副棕色阔边眼镜的琵琶演奏者说：“他就是‘老饭店’烧本帮菜的‘一只鼎’李伯荣。”

我眼前豁然一亮：久闻大名，如雷贯耳。今能有幸谋面，真乃此行不虚也。

从这位长者嘴里我还知道，1961年春节中央在北京召开著名的7000人大会时，李大师应邀为与会者烹制午、晚两餐共90桌，每桌4菜1汤，得连续工作一个月。与他合作的是原静安宾馆国家高级烹饪技师、有“水晶虾仁之王”美誉的胥元诚，两位大师齐心协力，每次各出拿手的、粗料精制的好菜两道。李大师烧的红烧甩水、粉皮鱼头、生煊草头等等，都得到与会代表的赞许。从此他声誉鹊起，全国各地的代表们吃过李大师烧的好菜者，有来上海旅游或公出的，都要寻到老饭店，再次品尝他烹制的佳肴。

时光过得真快，不知不觉已经日头偏西，锣鼓断音，琵琶入囊，演奏者向茶客颌首挥手，纷纷告别。我原想请长者搭桥，与李大师深谈片刻，得知他要赶回老饭店上班，只好遗憾地作罢，等待良机再谋面晤谈。

重逢白厦小叙

在九曲桥畔与李大师擦肩而过，我心头自有一番相见不相识的惆怅。但是，不解之缘竟然从天而降。那是1992年春天，上海文化出版社特邀上海名厨在虹口白厦宾馆交流技艺时，我有幸与李大师重逢。

此番小叙，目的明确，是上海文化出版社的一次组稿