

美食大师林芎步作品系列



慕海拾珍

林苛步 著



汉语大词典出版社

MeiShiDaShi LinkEbu Zuopinx;

亲朋好友、少不得
办家宴
从我接
对虾仁

反复清洗干净，至
用干净毛巾吸净水
加精盐、料酒及干
有发粘的感觉，然
锅中放进精炼油（或
仁倒下，用锅铲迅速
泽白中透红将要断生
沥尽。另一面将炒锅
将炒好的虾仁再倒入
粉勾芡后，迅速翻炒
仁，只只清晰可辨，
清淡，不会像家常炒
眼下，上海的水
听途说，以为是在生
故。最近翻读一本
界。这水晶虾仁不
它的操作方法

不论是河虾、海虾，都是
手、磷、铁等营养成分，将
剥壳炒成清炒虾仁等名菜
增添光彩，所以，
一直是宴席的头道
菜清朝年代《调



美食大师林苛步作品系列

烹海拾珍

林苛步●著

Peng Hai Shi Zhen



汉语大词典出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烹海拾珍 / 林苛步编. —上海: 汉语大词典出版社,
2001. 5

ISBN 7-5432-0552-1

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

美食大师林苛步作品系列

烹海拾珍

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 10.25 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 7-5432-0552-1/Z · 104

定价: 14.60 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不足为奇了。

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”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

VAC30104

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,具体担任全书通稿和一、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”五个部分。“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、筭、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。

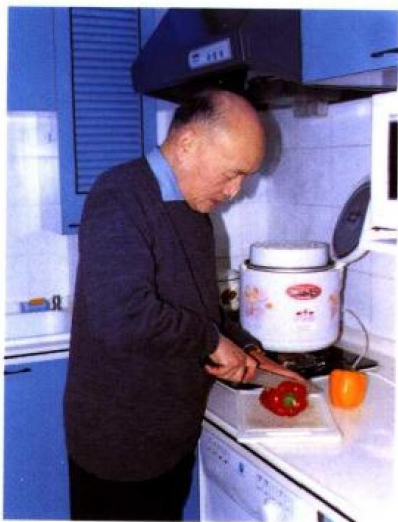
丛书之三是《厨溢馨香》，由“名厨风采”、“名厨速写”和“名厨小传”三个部份组成，展现厨师成名的不凡轨迹和他们不顾油炙火燎受之于父母的身体肤发，全身心地向人们奉献天厨美味、奉献馨香片片的业迹。我理解他

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。

林奇

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。

上编 原料觅祖篇

- 一、虾仁芳菲美如饴 /3
- 二、甘逾蜜房甜西瓜 /5
- 三、鲜花恰如女儿香 /7
- 四、八珍怎及鲜笋香 /9
- 五、菠菜红嘴绿鹦鹉 /11
- 六、映红敷绿南扁豆 /13
- 七、洁白似玉鲜萝卜 /15
- 八、蚕豆中排浅碧珠 /18
- 九、暂白粉嫩脆茭白 /20
- 十、碧绿生青莴苣笋 /22
- 十一、自呈其美佛手瓜 /24
- 十二、清永娇美紫菜苔 /26
- 十三、洁净至美大白菜 /28
- 十四、脱俗高雅莲花白 /30
- 十五、蔬中之肉鲜蘑菇 /32
- 十六、深袖藏春说板栗 /34
- 十七、自呈其美崩而脆 /36
- 十八、益气健脾山药蛋 /38
- 十九、挽袖姑娘四季豆 /40
- 二十、高风亮节春不老 /42

下编 菜点拾珍篇

一、仿古菜点

(一) 靛汤一束 /47

(二) 唐代 /49

1 黄金鸡 /49

2 太白鸭 /49

3 五柳鱼 /50

4 假燕菜 /51

(三) 宋代 /52

1 温拌腰丝 /52

2 水浒肉 /53

3 夏冻鸡 /53

4 水晶烩 /54

5 包公鱼 /54

6 东坡鱼脯 /55

7 群鲜羹 /55

8 蛤蜊米粉羹 /56

(四) 明代 /57

1 蟠龙菜 /57

2 川炒鸡 /57

3 炒鲜虾 /58

4 一捻珍 /58

(五) 清代 /59

1 烩假元宵 /59

- 2 灯灯肉 /59
- 3 金钱肉 /60
- 4 空心肉圆 /60
- 5 胡桃腰花 /61
- 6 炸鹿尾 /62
- 7 官门献鱼 /62
- 8 生梨炒鸡 /63
- 9 奶汤锅子鱼 /63
- 10 栗子炒大葱 /64
- 11 鱼头豆腐 /65
- 12 油炸佛手卷 /65
- 13 醉香蕈 /66
- 14 文思豆腐 /67
- 15 罗汉豆腐 /67
- 16 油泼豆豉 /68
- 17 炒胡萝卜酱 /69
- 18 荤灌鲜藕 /69
- 19 鸡丝苹果 /70
- 20 栗子炒鸡 /70

二、各地风味

- (一) 北京菜 /72
 - 1 熘黄菜 /72
 - 2 木樨肉 /72
 - 3 鱼藏剑 /73
 - 4 潘鱼 /73
 - 5 豉油草青鱼 /74

- 6 乌鱼蛋羹 /75
- 7 干炸四宝 /76
- 8 清炸鸡酥络 /76
- 9 灼八块 /77
- (二)上海菜 /78
- 1 香炸鸡翅 /78
- 2 鸡骨酱 /78
- 3 桃园三结义 /79
- 4 猪八戒踢皮球 /79
- 5 白切冻蹄 /80
- 6 糟驼峰 /80
- 7 胴骨汤 /81
- 8 三色虾仁 /81
- 9 青鱼汤卷 /82
- 10 鲫鱼萝卜丝汤 /83
- 11 下巴划水 /83
- 12 川糟大鱼头 /84
- 13 拆骨鱼头豆腐 /85
- 14 果味鱼针 /85
- 15 果汁熏鱼 /86
- 16 黑麻鱼片 /87
- 17 炸鳝排 /87
- 18 西兰花炒牛蛙 /88
- 19 椒盐牛蛙 /88
- 20 虾子小乌参 /89
- 21 油炸土豆 /90
- 22 干煸黄豆芽 /90
- 23 假蹄筋 /91

(三)天津菜 /93

- 1扒海蜇 /93
- 2五香梭子蟹 /93
- 3乌龙戏珠 /94
- 4氽车蛤 /95
- 5锅贴鲈鱼 /95
- 6玉盏豆腐 /96
- 7冰碗 /97

(四)江苏菜 /98

- 1将军过桥 /98
- 2香脆银鱼 /99
- 3彩色鱼夹 /100
- 4酥骨鱼 /100
- 5荷包鲫鱼 /101
- 6韭黄醋鱼 /101
- 7家常盐水鸭 /102
- 8美人肝 /103
- 9花篮蛋 /103
- 10狮子头 /104
- 11八宝猪肚 /104

(五)浙江菜 /106

- 1筒烹叫化鸡 /106
- 2虾油卤浸鸡 /106
- 3五味焙鸡 /107
- 4荷叶粉蒸鸡 /107
- 5白鲞扣鸡 /108
- 6清炒虾腰 /109
- 7龙井虾仁 /109

8 清蒸茶鲜鱼 /110

9 头肚醋鱼 /111

10 烩春斑 /112

11 宋嫂鱼羹 /112

12 蒜香西施舌 /113

13 敲鱼 /113

14 香糟海参 /114

15 朱砂鱼肚 /114

16 桂花鲜栗羹 /115

17 火腿霉千张 /116

18 金衣肉卷 /116

19 瓜姜老豆腐 /117

20 翠珠金弹 /117

21 凉拌扁豆丝 /118

22 金衣鱼卷 /118

23 金衣米卷 /119

24 拔丝春笋 /119

25 粉蒸四季豆 /120

26 酱爆扁豆 /121

27 清炖南瓜盅 /121

(六)江西菜 /122

1 砂钵鱿鱼鸡 /122

2 玉乳鸡丁 /122

3 双鱼过江 /123

4 粉蒸鱼片 /124

5 糖醋黄瓜皮 /124

(七)山东菜 /126

1 醋烹鸡块 /126

- 2 奶汤肺 /126
- 3 琉璃肉 /127
- 4 荠菜鱼卷 /128
- 5 糟熘牡丹鱼 /128
- 6 锅塌鱼扇 /129
- 7 锅塌丝瓜 /129
- 8 烩乌鱼蛋 /130
- 9 芙蓉干贝 /131
- 10 绣球干贝 /131
- 11 酥海带 /132

12 琉璃胡桃 /132

(八) 安徽菜 /134

- 1 黄金雀舌 /134
- 2 三丝鸡茸蛋 /134
- 3 寸金肉 /135

4 鳝鱼辣汤 /136

5 珍珠牛蛙 /136

6 酿豆腐 /137

(九) 福建菜 /138

1 沙茶鸭块 /138

2 荔枝肉 /138

3 三鲜花生汤 /139

4 鸡粒芋角 /140

(一〇) 广东菜 /141

1 鸭肝香肠 /141

2 蚝油牛肉丝 /141

3 苦瓜酿肉 /142

4 豉汁小排 /142

- 5 绉纱圆蹄 /143
- 6 白云猪手 /144
- 7 彩云里脊片 /144
- 8 火焰醉虾 /145
- 9 开片虾 /145
- 10 烙蛋黄丝瓜 /146
- 11 护国菜 /146
- (一一) 广西菜 /148
 - 1 纸包鸡 /148
 - 2 魁芋扣肉 /148
 - 3 香炸猪肝 /149
 - 4 酸奶黄瓜汤 /149
 - 5 豆腐圆子 /150
- (一二) 湖南菜 /151
 - 1 麻辣仔鸡 /151
 - 2 芙蓉鱼排 /151
 - 3 粉蒸白鳝 /152
 - 4 椒盐子芋 /153
- (一三) 湖北菜 /154
 - 1 瓦罐鸡汤 /154
 - 2 老藕鸭汤 /154
 - 3 绿豆小排汤 /155
 - 4 珍珠圆子 /155
 - 5 老藕排骨汤 /156
 - 6 莲子猪肚 /156
 - 7 如意丝瓜 /157
 - 8 丝瓜脆鹅皮 /157
 - 9 一品芋泥 /158