

希望丛书

DO NOT TOUCH

東坡菜與東坡小吃



丁永淮編

中國婦女出版社

2.1

3

美哉，东坡菜呵！

——代序

美哉，东坡菜呵！

东坡菜的创始人为九百余年前的苏东坡。

苏东坡为苏轼的号。苏轼，字子瞻，号东坡居士，四川眉山县人。生于宋仁宗景祐3年12月（公元1037年），死于宋徽宗建中靖国元年7月（公元1101年），终年66岁。

苏东坡为我国宋代杰出的政治家、思想家，伟大的诗人、作家、词人、书法家、画家，著名的农田水利家、医学家，还是发明家、教育家、音乐家，是对中华民族文化的高度发展与繁荣作出了杰出贡献的具有世界影响的一代文化巨人。

同时，苏东坡还是一位著名的、出色的美食家，为中国烹饪事业的发展，推动中国辉煌灿烂的饮食文化的繁荣，作出了突出的、数一数二的重大贡献。

苏东坡终其一生，亲自制作过许多道菜，又对民间的许多道菜的原料配置、制作方法作过改进和完善，还创制和完善了一些小吃，酿造过多种酒。他将他的制菜方法和经验，总结成文，写有著名的《老饕赋》、《菜羹赋》、《东坡羹颂》、《炖肉歌》（又题《猪肉颂》）、《食豆粥颂》、《煮鱼法》、《编鱼》、《食雉》、《春菜》、《元修菜》、《蜜

酒歌》(二首)、《豆粥》、《鲙(鮑)鱼行》、《棕笋》、《真一酒》、《狄韶州煮蔓菁芦菔(萝卜)羹》、《论食》、《食蛙》、《书煮鱼羹》、《众狗不悦》、《蒸豚(猪头)诗》等约一百余篇诗文。他独自创制或由他改进完善的菜、小吃、酒,自宋、元以来,就一直以他的号东坡命名,称之为东坡菜、东坡小吃、东坡酒,在烹饪、酿酒行业中广为流传。目前,据全国各地的不完全统计调查,以东坡命名或传说与苏东坡有关的菜、小吃、酒,大约有一百余种。苏东坡的众多的诗文为这些菜的制作和风味特点提供了理论依据,形成了一个自成系统的菜系。我国众多的菜系,几乎都是以地域命名的,如粤菜、川菜、浙菜、鲁菜、湘菜、京菜、鄂菜等,而东坡菜却以人名命名,成为我国菜系中独一无二的菜系。自古至今,我国历史上出现过许多烹饪大师、美食家,但以烹饪者、美食家的名字命名的菜系,却除了苏东坡以外,再没有出现过第二位,也许今后还不会出现。

苏东坡生长于蜀,后又长时间辗转于陕、吴、越、齐、鲁、豫、皖等全国十余个州郡任地方官,中年后又被历贬于鄂地黄州、粤地惠州及海南儋州等地,所到之处,大都为饮食文化相当发达之乡。苏东坡的一生,坎坷曲折,受尽苦难和艰辛,但在生活中,却也可以说尝尽了天下名菜、名肴、名点、名酒。因此,苏东坡在制菜、作点、酿酒时,不只有自己的独创性,还汲取了这些地方制菜、作点、酿酒的经验、技艺和特长,吸收它们的特点,交融并

蓄，取舍吐纳，终于自成一家，自成一统，形成了具有独特制作技艺、独特风味和风格的东坡菜系和颇受人喜爱的东坡小吃。

东坡菜与东坡小吃，经过近一千年的传播，在许多知名和不知名的厨师、美食家们的共同努力下，不断丰富，不断改进，不断完善，不断发展，现已享誉四方，有些品种如东坡饼、东坡肉、东坡肘子、东坡狗肉、东坡墨鱼等等已闻名中外，走向世界。

东坡菜与东坡小吃，作为一个独特的体系，区别与其他菜系和风味小吃，有它的一些鲜明的、突出的特点。概述之，大致有：

在原料的选用上，以肉、鱼、蔬菜为主。猪肉、淡水鱼、蔬菜作为主料，大多品种的东坡菜都如此。因苏东坡“性喜食肉”，又“好自煮鱼”，更看重蔬菜，“蔬食有过于八珍”。原料选择严谨，精用巧配。

在制作方法、技艺上，讲究刀工与火候。苏东坡制菜，追求工艺精致，特别讲求火候到家，要求“鼓刀”如著名的解牛的“庖丁”，“烹熟”如著名的“易牙”。柴薪要好，炖肉要“深压柴头烟不起”，结果“火候足时它自美”，作菜羹要严格掌握火候，“水初耗而釜泣，火增壮而力均”。巧运火功，变化多端。在刀法运用上注重原料大小、粗细、厚薄，加工时注重保护原料的营养不受损失。

在原料配置和制作过程上，注重一料为主，多料配膳合烹，特别重视制作的各道环节的步骤到位，每道菜

的每一个步骤、每道细小环节都决不马虎。“东坡羹”、“东坡鱼”、“东坡蜜酒”等著名菜、酒的每一个步骤，苏东坡都格外注意，做到适时到位。苏东坡提出，“水欲新而釜欲洁（水要新鲜，锅要干净），水恶陈而薪恶劳（水不能陈旧，柴火不能劈得太粗），九蒸暴而日燥，百上下而汤糜（指反复蒸，大火煮）。尝项上之一脔（尝肉要选颈项上的好肉），嚼霜前之两螯（吃螃蟹要选霜前的肥蟹）。烂樱珠之煎蜜（蜜要煎烂），消杏酪之蒸羔（蒸羊羔要消杏酪）。蛤半熟而含酒（牡蛎煮半熟时才加入酒），蟹微生而带糟（蟹接近熟时才加入糟）”（《老饕赋》）。这些都是从实践中总结出来的经验概括，可见东坡菜从选料到制作过程中的各道环节该是如何精到讲究了。

在味道调制上，注重口鲜、口适、味醇、味正，讲求酥、烂、香、嫩、鲜、甜、脆，有“自然之味”，追求“味外之美”，味“快美”而“妙不可言”。有些菜讲求“甘（甜）、芳（香）、滑（口适）、辣”，颇具川菜风味。

在营养功能上，注重滋补，追求营养丰富，讲究健身，有“推陈致新，利膈益胃”的功效，有益于身体健康。

因为东坡菜、东坡小吃的这些独具的、鲜明的特色，使它倍受人们的喜爱，近千年来长盛不衰。我们自然可以用得上这样的语言来形容它——

东坡菜，美，极美！

丁永淮

1993年1月22日除夕于黄州

目 录

美哉,东坡菜呵!(代序)	丁永淮(1)
东坡肉	(1)
黄州“东坡肉”	
杭州“东坡肉”	
苏(州)扬(州)“东坡肉”	
江西永修“东坡肉”	
云南大理白族地区“东坡肉”	
东坡烧肉	(7)
烧猪五花肉	
烧猪前夹肉	
东坡腿	(9)
东坡肘子	(10)
四川“东坡肘子”	
全国各地“东坡肘子”	
东坡蒸猪头	(14)
东坡糖蒸肉	(16)
东坡肉丝烹汤	(18)
东坡羊骨肉汤	(19)
东坡爆羊肉	(21)
东坡狗肉	(23)
东坡黄鸡	(25)
阉阉鸡	

凤吞花菇

东坡春鸠脍 (27)

东坡野鸡肉 (28)

油酥“东坡野鸡肉”

油爆“东坡野鸡肉”

东坡炖家、野鸡 (30)

东坡牛尾狸 (31)

红烧牛尾狸

火煲牛尾狸

东坡牛肉 (33)

红烧“东坡牛肉”

黄焖“东坡牛肉”

萝卜“东坡牛肉”

煨烧“东坡牛肉”

东坡鲫鱼 (36)

清汤“东坡鲫鱼”

奶汤“东坡鲫鱼”

鸡汤“东坡鲫鱼”

东坡鲤鱼 (39)

东坡“五柳鱼”

东坡糖醋鲤鱼

东坡鳊鱼 (42)

清蒸“东坡鳊鱼”

红烧“东坡鳊鱼”

油焖“东坡鳊鱼”

东坡墨鱼 (45)

东坡鳊鱼 (47)

东坡“菊花鳊鱼”	
东坡“麒麟鳊鱼”	
东坡“绣球鳊鱼”	
东坡“网衣鳊鱼”	
东坡干烧鳊鱼	
东坡“五彩鳊鱼”	
东坡鲢鱼	(51)
红烧法	
氽 法	
清炖法	
东坡鲋鱼	(54)
东坡炙鲋鱼	
东坡烤鲋鱼	
东坡蒸鲋鱼	
东坡鱼头豆腐汤	(56)
东坡鳊鱼(鮰鱼)	(57)
东坡麻酱紫鳊鱼	
东坡红煨鳊鱼	
“扒原壳”鳊鱼	
蚝油鳊鱼	
东坡鲈鱼	(60)
清脍鲈鱼片	
锅塌 鲈鱼	
东坡扁面划水	(62)
东坡虾	(63)
东坡蟹	(65)
东坡酒醉毛蟹	

东坡“芙蓉蟹黄”	
东坡糟余毛蟹	
东坡蟹酿橙	
东坡烹河豚	(68)
东坡蜆(牡蛎)	(69)
清余东坡蜆	
东坡牡蛎豆腐汤	
东坡三脆	(71)
东坡笋	(72)
东坡香油春笋	
东坡辣味笋片	
东坡春笋焖肉	
东坡翡翠春笋	
东坡炒春笋	
东坡春笋汤	
东坡南肉春笋	(75)
东坡糟烩鞭笋	(76)
东坡棕笋	(77)
东坡栗子仔鸡	(78)
黄州东坡板栗焖仔鸡	
杭州东坡栗子炒仔鸡	
东坡元修菜(苕菜)	(80)
东坡煮鱼羹	(82)
东坡羹	(83)
东坡饼	(86)
赤壁东坡饼	
西山东坡饼	

东坡烧饼	(89)
浙江吴山酥油饼	(90)
东坡香酥月饼	(92)
东坡炸馓子	(94)
东坡油酥饼	(96)
东坡豆粥	(98)
东坡豌豆大麦粥	
东坡红小豆粥	
东坡“二红饭”	(100)
东坡大麦粥	(101)
东坡芡实粥	(102)
东坡麦门冬粥	(103)
东坡生姜粥	(104)
东坡薏苡粥	(105)
东坡黄芪粥	(106)
东坡黄鸡粥	(108)
东坡豆腐	(110)
东坡水豆腐	
东坡豆腐丸子	
东坡“口袋豆腐”	
东坡家常豆腐	
东坡炒豆腐	
东坡荠菜豆皮春卷	(113)
东坡甜藕	(114)
东坡藕丸子	(116)
东坡烧麦	(117)
东坡“三白饭”	(119)

炒萝卜丝

五银粉蒸萝卜丝

东坡玉糝羹..... (121)

萝卜“玉糝羹”

山芋“玉糝羹”

东坡芋魁..... (123)

东坡鸡冠白菜..... (125)

东坡香菇肉饼..... (126)

东坡腊肉菜苔..... (128)

附录:

东坡蜜酒..... (130)

东坡“真一酒”..... (132)

东坡桂酒..... (134)

东坡竹叶酒..... (135)

黄州“压茅柴”..... (136)

洞庭春色..... (138)

中山松醪..... (139)

本书主要参考书目及资料来源..... (140)

后 记..... (142)

东 坡 肉

黄州好猪肉。

——苏东坡：《炖肉歌》

“东坡肉”为中国具有广泛影响的传统名菜，系苏东坡被贬于湖北黄州时亲手创制的。黄州猪肉好，价钱便宜，但当地群众不会制作。传说当时流传着一种红烧五花猪肉的制作方法，苏东坡的邻居潘彦明做给苏东坡吃，煮得非常鲜烂，苏东坡觉得很有黄州风味，但就是油腻得很。于是他在制作红烧肉的基础上，加以改进，保持鲜、烂的特点，减少油腻，采用砂锅炖。这样制出来的肉，酥而不碎，肥而不腻，汤肉交融，爽滑可口，可以当饭吃。潘彦明以及当时的黄州太守徐君猷等都称赞苏东坡炖的肉是上等等好菜。黄州的一些酒店都来向苏东坡请教做法，苏东坡当场做给看，为便于掌握，他特地写了一首《炖肉歌》：“净洗锅，少著水，柴头罨焰烟不起。待它自熟莫催它，火候足时它自美。黄州好猪肉，价贱如泥土。富者不肯吃，贫者不解煮。早晨起来打两碗，饱得自家君莫管。”在这首诗里，苏东坡具体介绍了“东坡肉”的制作方法，特别强调火功，注重锅炖。苏东坡在黄州时，经常炖“东坡肉”，有客来时以此待客，没有客来就自食。离开黄州后，苏东坡曾到杭州任太守，也在那里制作“东坡肉”，经过改进，成为杭州

的第一道名菜。此后，“东坡肉”流传于全国各地，同当地制菜方法相结合，保持了“东坡肉”的基本风味而又增添了某些新的特色。目前，全国著名的“东坡肉”有黄州“东坡肉”、杭州“东坡肉”、江西永修“东坡肉”、江苏苏（州）扬（州）“东坡肉”、云南大理“东坡肉”、四川“东坡肉”等，制法虽各具某些特色，但均为小异大同。下面分别介绍数种：

一、黄州“东坡肉”

其制作方法有三种：一为煨炖；一为清炖；一为红烧。

（1）煨炖法：

原料 猪五花肉 600 克，料酒 25 克，冰糖 25 克，酱油 40 克，胡椒粉 3 克，葱结 65 克，姜片 50 克，葱花 5 克，盐、味精适量。

制法 ①将带皮猪五花肉，切成 4 寸见方的块块，投入冷水锅内，烧煮至五成熟。然后取出，用木板将猪肉压平。再于瘦肉一面剖网眼块，放入有锅垫的并加葱结的砂锅中，加入冷水 1250 克，下料酒、冰糖、酱油、姜片等调料，加盖，或用牛皮纸密封。以旺火烧沸后，再入文火炖，大约炖 4—5 个小时，至肉烂透，油走光，肉缩小时，止。②取出，将肉皮朝上，扣于特制的滤盆内，倒入原汁，撒上葱花、味精、胡椒，即可食用。

特点 油润鲜红，烂而不碎，油而不腻，香糯可口。

（2）清炖法：

原料 猪弹子肉 750 克，鲜笋 100 克，鸡汤 500 克，料酒 25 克，姜片 50 克，葱结 10 克，白糖 5 克，淀粉 5 克，胡椒粉 3 克，鸡蛋清 2 个，盐、味精适量。

制法 ①将去皮的猪弹子肉切成 8 分见方的块块，洗净，去尽血污水，放入炖钵内，加姜片、料酒、精盐，腌渍 15 分钟。②

鲜笋切块，葱结切成一寸长的粗丝，鸡蛋磕破取蛋清于碗里，备用。③将猪肉以蛋清、淀粉上浆，底层铺鲜笋作垫，再加入味精、白糖、葱丝、鸡汤等，上火，炖一小时左右，至猪肉熟烂时，止。然后取出，撒上胡椒粉，即可食用。

特点 原汁溶解于汤，汤肉交融，肉烂汤清，滋味鲜美。

(3)红烧法：

原料 猪五花肉 1000 克，罐头冬笋 50 克，菠菜 250 克，荷叶夹（以白面蒸制的类似荷叶形状的带夹点心）10 个，猪油 15 克，绍酒 400 克，白糖 60 克，酱油 200 克，精盐 2.5 克，葱段 50 克，姜片 10 克。

制法 ①将猪肉皮朝炉口，放小火上烤，至肉皮呈焦黄色时离火，再放入温水中浸软，刮去焦皮，洗净。放砧板上，切成二分宽、一寸二分厚的方块五块，再在每块的肉面上（皮贴砧板）制十字（田）刀纹，深度为肉的五分之四，但不能切断肉皮。冬笋切成柏叶片。菠菜和葱去根蒂和黄叶，洗净。②炒锅洗净，锅底铺上一层整葱和姜片，再将肉块（皮朝上）整齐地摆放在钵内，葱和姜片上放入笋片，加绍酒、酱油、白糖、清水少许，盖上锅盖，先放在旺火上煮沸，然后移锅微火上慢慢焖烧，约烧一小时，将肉块一块块翻面，在火上续烧十分钟后，再将肉块翻转过来，盖上锅盖，继续烹烧，直至肉块酥软透味，汤汁呈油芡状，起锅，盛入盘中。③炒锅置旺火上，下猪油烧热，放入菠菜，炒至断生，下精盐，炒熟，起锅，盛在长盘两端，两边摆上蒸热的荷叶夹，即成。

特点 色泽桔红，肉块软融，透味有韧劲，酒香浓郁，味道油润甜美。制菜时增添两种同“东坡”谐音的冬（东）笋、菠（坡）菜作原料，更独具风味。

二、杭州“东坡肉”

传说苏东坡在杭州任太守时,带领百姓疏浚西湖,为百姓做了好事。过年时,老百姓抬猪担酒来感谢他。他推辞不了,只得收下。苏东坡将收下的许多肉,请厨师帮忙一律切成每块二两重的四方块,按照在黄州做“东坡肉”的制法,烧得红酥酥的,按照疏浚西湖的民工花名册,给每个民工送一块尝鲜,群众都说味道好。杭州一些饭馆老板也来求教,苏东坡教他们做,各家都挂牌卖“东坡肉”,生意兴隆。从此,一代传一代,杭州各家餐馆的挂牌第一道名菜都是“东坡肉”。杭州“东坡肉”的制作方法还被拍为彩色电影专题片,传播到世界各地。

原料 猪五花肋肉 1500 克,白糖 100 克,姜块(去皮拍松)50 克,葱 100 克(其中 50 克打葱结),绍酒 25 克,酱油 150 克。

制法 ①将肉(以金华“两头乌”猪肉为佳)刮洗干净,切成 20 块正方形(每块约 75 克)的肉块,放进沸水锅煮五分钟,取出洗净。②取大砂锅一只,用竹算子垫底,先铺上葱,放入姜块,再将猪肉皮面朝下整齐地排在上面,加入白糖、酱油、绍酒,最后加入葱结,盖上锅盖,用桃花纸围封砂锅边缝,置旺火上。烧开后改用微火焖二小时左右,至八成熟,启盖将肉块翻身(皮朝上),再加盖密封,用微火焖酥后,将砂锅端离火口,撇去浮油,将肉皮面朝上装入特制的小陶罐中,加盖置于蒸笼内,用旺火蒸 30 分钟,至肉酥透,即成。

特点 油润柔糯,味美异常。

三、苏(州)扬(州)“东坡肉”

原料 猪五花肉 1000 克,菠菜 200 克,食油 50 克,酱油 200 克,糖 50 克,盐、酒、葱少许。

制法 ①将肉去骨,切成 16 个小方块,放入开水中浸去

血液；捞出，洗净，放入锅内，加入酱油、酒、葱、糖和适量的开水，旺火烧半小时，而后小火焖烧一小时半左右，至皮酥、肉烂、原汁收浓，止；撇去汤面油腻。②将焖好的肉分别盛进4—5个陶器罐里，用纸将罐口封严，上笼，或放置于锅内隔水，再蒸半小时。③将菠菜拣洗干净，用油煸炒，加盐炒熟，盛入盆里，然后把需食的肉，从罐中倒在盆中的菠菜上面，即可食用。其余不马上吃的肉罐另放，吃时再蒸热。

特点 色泽酱红，汤肉交融，肉质酥烂如豆腐，有独特风味。

四、江西永修“东坡肉”

江西省永修县一带酒席宴上出的第一菜，必为“东坡肉”。它上席时为两大碗，每碗里盛着一块用稻草扎着的大猪肉。传说苏东坡至永修，曾为一农夫孩子治愈了急病，农夫留他吃饭，买回肉招待他。他为眼前美景所陶醉，作了一句诗：“禾草珍珠透心香”，不觉念出，农夫以为他是教自己怎样煮肉，“和草整煮透心香”，就将肉同系肉的稻草一起，整块放在锅里焖煮，待烂透后取出吃，有特殊风味。从此，就成为当地传统名菜。

原料 猪五花肉 1000 克，新鲜稻草两小扎，盐、味精等适量。

制法 ①将肉洗净，去尽血污水，对半切成两长块，各用稻草系住，放入锅内，以大火焖煮至熟。②将肉取出，各置一大碗内，加入调料，再蒸至烂熟为止。随碗上席，剪断稻草，即可食用。

特点 制法特殊，肉色清爽，酥松绵糯，杂入稻草清香味，风味独特。

五、云南大理白族地区“东坡肉”

为当地男女青年结婚时宴席上的必备菜,新郎新娘以合吃“东坡肉”为时尚,制作方法同黄州“东坡肉”近似。

原料 五花猪肉 800 克,冰糖 20 克,酱油 15 克,精盐 10 克,葡萄酒 25 克,葱 10 克,姜 10 克。

制法 ①将五花猪肉切成四方块(每块重 200 克),入开水锅稍烫,去尽腥味和污质,捞出。②将猪肉皮朝下,有次序地摆入砂钵内,再放冰糖、酱油、精盐、葡萄酒、葱、姜,加入清水 75 克,上盖密封。③将砂钵上火,用微火焖 2 小时,以肉烂为度,揭去锅盖,拿掉葱、姜。④食前再将肉入笼,用旺火蒸 10 分钟即可。

特点 色红味鲜,香糯酥烂,不腻口。