

中国美食与营养

● 美食介绍 ● 烹调顾问 ● 吃的科学 ● 营养指导



要建立一种有中国特色的 食物消费结构

——中共中央总书记赵紫阳在七届人大一次会议

北京代表团讨论会上发言摘录

中国人必须吃得好一点。我们的营养要逐步增加，但我们要把它建立在一个科学的基础上。专家们包括营养学家认为，人均吃肉、禽、蛋能达到24公斤、豆类15公斤、奶类15公斤、鱼类9公斤，同时适当增加蔬菜水果的消费量，就能够在保持中国素食特色的基础上，使营养结构更趋合理。如果中国的食物结构是这样，我们的粮食压力就没那么大了。多年来，社会主义国家都实行食品低价和食品补贴政策，刺激了居民把更多的钱用在食物消费上。东欧和苏联的猪肉消费量比西欧、北欧标准还高，结果并没好处。食物消费是畸形的，不符合营养标准。中国人从食物中热量约2,400千卡，并不低，但是蛋白质比较少，且质量较差，大部分从食物中取得的。需要增加动物蛋白，增加豆类。……我们应该确定一个到本世纪末的食物消费的具体目标。这个目标应该是，全国人均每天食物中供给的热量达到2,400至2,700千卡；蛋白质达到73至77克，其中动物蛋白占22%左右；脂肪56至62克，其中动物脂肪占50%。如果是这样，大概有这么个指标就够了：口粮230公斤，肉类25至30公斤，蛋类10至15公斤，奶类15至20公斤，水产品15公斤。这个指标，中国的农业是可以负担得了的。当然，要加强农业基础。而且，依据这个指标，中国人的营养会大为改善，并比较科学。基本上中国的食物结构是建立在素食特点的基础上，在此基础上，科学地增加蛋白质、增加脂肪。

……解决这个问题不能用行政的办法，不能把一家一户每天吃什么都管起来。现在提出这个问题，是需要全国人民参加讨论。同时，在这个基础上拟定一些可行的措施，加以引导。

措施之一是宣传。要宣传建立一种有中国特色的食物消费结构。中国人过去苦，挣了钱就吃，这个文化不一定是比较好的文化。这个传统我们不一定继承。我们要讲科学，宣传很重要。

〔摘自1988年4月11日《中国食品报》〕

ZHONG GUO MEI SHI YU YING YANG

1988年12月出版

编辑：《中国美食与营养》编辑部

出版：轻工业出版社

卷首	美食营养论坛	美食趣话	吃的科学	饮 酒 问	名食·名点
要建立一种有中国特色的食物消费结构	儿童食品必须富于营养 饮食营养是健身健美的基础	南海古刹素菜香 徜徉古都品味鲜 燕都食俗趣谈(一)	鸡蛋生吃不安全 生豆芽不宜施肥 怎样腌制味美爽口的干菜 方便面的科学食用 怎样保存面肥 “艺人的腔，厨师的汤” 怎样减少蔬菜中营养素损失 食不厌精 脍不厌细 吃的选择	中华美酒知多少(一) 宴会酒的营养和饮用	上海特色点心“南翔馒头” 独具风味的常州“金钱饼” 四川达县的“灯影牛肉” 美味山珍话猴头 醇香可口的“叙府陈年糟蛋” 营养丰富的“金华火腿”
目 录	全 泰 戎 禾	何之斌 全启华 王明星	施宝华 丰 华 李 一 黎 民 胡清运 取 英 京 楚 王一鸣	索 颖	唐志卿、陆仁兴 周 三 金 朱 林 马 志 明 丽 文 达
1	4 5	7 9 10	11 13 16 17 17 18 19 42 48	20 22	24 26 27 28 28 29

中国美食与营养

(中国美食与营养 编辑部)

轻工业出版社出版

(北京广安门内南滨河路25号)

北京印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经销

787×1092毫米1/16 印张 3 插页 2 字数：99千字

1988年12月 第一版第一次印刷

定价 1.20元

ISBN 7 5019 0507-X/IS·0348

摄影：吕 蔚 纪小良 封面设计：王 力

- 美食介绍
- 吃的科学
- 烹调顾问
- 营养指导



名 菜 荟 萃	港 台 文 摘	美食书台瞭望	经济信息
山东风味「糖醋黄河鲤」 江苏风味「松鼠桂鱼」 湖北风味「武昌鱼」 四川风味「麻婆豆腐」 广东风味「满坛香」 湖南风味「冰糖湘莲」 安徽风味「李鸿章杂烩」 浙江风味「东坡肉」 福建风味「佛跳墙」 北京风味「黄焖鱼翅」	黄豆芽怎么发，怎么吃？ 减肥妙法食冬瓜 识饮食食可保青春 喜气洋洋话吃羊 给你一份健康营养早餐	老年人生之道 —— 老年人喜读《老年饮食营养问答》 —— 大型系列丛书《中国名菜谱》即将出版 食在中国	北京市部分名、特、优、新酿造调味品简介 酿造调味品的营养 美哉！酿造调味品
.....			
30 30 31 32 32 33 33 34 35 35	36 37 38 39 40	41 41	43 44 46

饮食营养是健身健美的基础

金 戎

当代社会是改革的社会，快节奏、紧张与繁忙是现代生活的主要特征。人们如何在繁忙的工作和生活中保持精力旺盛，使身体素质健康、健美，就是一项非常重要的课题。而讲究饮食营养就是至关重要的一方面。

中华民族是讲究烹调技术的民族。我国的烹调技术历史悠久，丰富多彩，对于食品的色、香、味、形的讲究举世闻名，具有绚丽的民族特色。这是我国劳动人民创造的宝贵的文化遗产中的重要的一部分。

在世界各地，凡有中国人的地方都有中国餐馆。吃是人类求生的本能。对于吃的学问，我国历代人民进行了长期的探讨和研究。我们的祖先很早就认识到了饮食与人体健康与健美的重要关系。早在2000多年前我国著名的医书《黄帝内经·素问》就提出了符合现代营养学观点的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的膳食模式要求。但我国在漫长的封建统治的历史长河中，社会政治因素导致了落后和贫困。广大劳动人民根本谈不上选择膳食模式，更谈不上讲究营养，因而长期以来，劳动人民只求温饱，对营养考虑就很少，尤其对合理营养、平衡膳食更谈不上，而封建统治阶级的奢华宴食，只讲究山珍海味，只追求好吃，也很少想到营养。人们在日常饮食生活中人至一道名菜，小至一块点心，首先问的是好吃不好吃，而很少去过问哪道菜或哪块点心有没有营养，合乎不合乎饮食科学卫生至关重要的问题。

因此，当前如何在每天忙碌紧张的生活，注意从食物中摄取合理营养、平衡膳食结构，这是当务之急。

我国有句古话，叫做“国以民为本，民以食为天”。人类在生活中为了维持生命，抵抗环境中有害因素的危害，以保持身体健康，保证生长发育和从事各种劳动，每天必须摄入一定量的食物。这些食物中含有人体所必需的各种营养素。从这个意义上说，人在一生

中的吃饭问题就是如何摄取营养的问题。

但是，我们生活的环境和生理状况是复杂多变的，摄入体内的各种食品，虽然能够保持自然平衡，但并不是固定的，而是经常有一部分在破坏（分解），另一部分在形成（合成）着，形成一个动的平衡。维持人体这个动平衡过程的原料，就是每天吃进体内的食物，包括有机物和无机物，这些食物中含有不同成分的营养素乃是人类生存、预防疾病、保障健身健美的物质基础。所以我们说吃饭是人类的本能，而饮食营养是人类生存的基础。

所谓营养素就是食物中所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和水。食物中的纤维素虽不能被人体消化吸收，但纤维素对人体的健康有着重要的作用。如促进肠胃蠕动，促使肠道内的粪便及时排出体外，并可减少人体对胆固醇的吸收，因而有预防动脉硬化和冠心病的作用。营养素能提供热能，能维持人体正常的生理功能，能增强人体的抵抗力和免疫力，能促进青少年的正常生长发育，能帮助外伤和手术后伤口的愈合。各种营养素对人体的作用不一样，缺乏哪一种都会影响人体的健康。但还须注意的是营养缺乏会导致各种疾病，营养过剩同样会导致各种疾病。例如脂肪，尤其是动物脂肪摄入过多，会造成体内血脂升高和胆固醇沉积过多，容易引起心血管病；碳水化合物食用过量，如糖吃得过多会产生蛀牙，导致体重过重、肥胖病、糖尿病、脂肪肝、冠心病等；蛋白质吃得过多会增加肾脏负担；维生素A、维生素D吃多了会引起中毒等等。所以一定要重视合理营养。

提高人民的营养知识水平和身体素质，是我国现代化建设不容忽视的一个重要方面。为了中华民族的身体素质得到较快的提高，我国的营养事业必须得到较快的发展，营养事业的发展离不开营养科学知识的宣传教育和普及工作。营养问题不仅关系到目前我国

人民的身体健康,而且影响到我们的子孙后代的身体素质。而谈营养又离不开饮食。普及营养知识是为了让广大人民群众懂得科学地、合理地安排好膳食。

目前,我国对饮食营养知识普及得不够,大多数人都不够重视,不够了解,在日常饮食生活中,大多数人只有吃饱和吃好的概念。而所谓的吃好主要是指吃高档食品精制美味的食品,误认为食品价格越高,营养越丰富。如有的家长把“麦乳精”当作喂养婴儿的主食而导致婴儿营养缺乏症,还有的家长误认为“巧克力”是高级滋补品,让孩子长期大量食用巧克力,影响了孩子的正常食欲,减少了儿童在生长发育时所必需的其他营养素的摄入,最后也会导致营养不良。因为巧克力并不是理想、营养全面的食品。巧克力只是一种发热量较高的精制食品,除了含有大量糖以外,还含有较多的脂肪。但儿童生长发育期所必需的蛋白

质、无机盐、维生素等的含量却很低。特别是由于巧克力含脂肪量较高,脂肪在体内不易消化吸收,导致在胃中停留时间长,孩子多吃巧克力后,有饱腹感,影响食欲,就影响了孩子在一日三餐中得到全面的营养,会影响孩子的正常生长发育。

另外,近年来随着经济形势的发展,人民生活水平的提高,在城镇家庭餐桌上的玉米制品、高粱制品、薯类制品等粗粮主食已被精白米面制品所取代。殊不知,粗加工食品中的营养素含量高于精加工食品。粗加工粮食中的一些营养素,如维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆和粗纤维的含量大大超过精制的大米和白面。因此,从营养学观点出发,应大力提倡尽可能多吃一些粗粮。而且应该不同品种的粮食搭配食用,即提倡平衡膳食,以达到健身健美的目的,使国富民强。

儿童食品必须富于营养

秦 禾

一、儿童食品营养的重要性

我国是一个有十亿多人口的大国,有三亿七千万的儿童和少年,每年还要增加一千七—八百万新生儿。这么多的婴儿离开母胎,呱呱落地,就要“吃饭”,这是人类生存本能的需要。0~6个月的小儿,都要依靠从母乳中吸取丰富的营养素,且对其有限的生理机能来说也是比较适宜的,人奶中含有大量的免疫因子和其它已知和未知的有益因子,应该提倡母乳喂养。据1985年10个省城乡大面积母乳喂养方式调查结果看,城市婴儿喂养方式以混合及人工喂养为主,母乳喂养率为33.8%;农村婴儿的喂养方式则以母乳为主,母乳喂养率为67.3%。缺乏母乳或母乳不足时,可以从工业加工食品中得到配方适宜的乳制品,其营养成分的组成与人奶大致相近。因此,都希望从食品中得到生理的满足和健康的需求。

儿童是人生的奠基阶段。特别是婴儿时期,不仅需要合理的营养,因为它对确定人的一生健康和智力至关重要,同时对提高全民族身体素质乃至整个人类社会的发展将会产生极大的影响。因此,在培养千百万社会主义事业接班人的同时,也应该把发展儿童食品工业列入重要议事日程。

儿童在生长发育阶段,各个时期是不均衡的,尤其是婴儿是一生中变化最大、生长发育最快的时期,

所需要的营养素相对来说比成年高。但由于消化吸收能力弱,如喂养不当,身体抵抗力差,将会造成婴儿的营养不良,影响健康和生长发育。因此,生产营养较全面的婴儿食品应该放在首位,儿童在生长发育阶段缺乏合理的营养食品和精心抚育,就将造成一生中无法弥补的重大损失,后悔莫及,希望婴儿的家长們要重视儿童生长发育阶段的营养问题。

二、儿童食品的种类和标准

人们一般所说的儿童食品,是指从婴儿、幼儿、学龄前和学龄期儿童在日常膳食中所吃的食品。从产品大类上划分:有婴儿主食品(其中又分为以乳为基础的配方乳制品和以粮谷、大豆为基础的断奶食品)、辅助食品(如果汁、蔬汁、果酱、果冻、果泥、肉酱、肝酱、鸡酱、鱼酱以及混合食品等)、课间餐、午餐、营养基食品、强化食品及象形食品等。目前,婴儿配方主食品产量仅2万多吨,但今后逐步增长;辅助食品刚刚在起步,门类还不齐全,有待进一步发展。

由于婴儿、幼儿、学龄前和学龄期儿童等各个生活阶段的儿童所需要的营养素不同,特别是在婴幼儿时期,是生长发育最旺盛阶段,这时非常需要全面的营养素,如脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质。这是妇科、儿科专家、营养食品专家以及千百万儿童的父母共同关心的问题。各种营养素的品种多、

量又很微小，在家庭中无法解决，主要还是靠工业化大生产供给。因此，在当前的工作中，应把婴儿主食品的发展列为重点，这些产品颇受消费者的欢迎。各种强化食品，虽然品种不多，经过临床试验，也取得较好的效果。中小学生的课间餐、午餐，已在不少城市试点推广，逐步引起学校和家长们的重视。

为了保护婴儿的营养与健康，使婴儿食品产品有章可循，我国1983年即制订了“婴儿食品营养及卫生标准”，编号为QB869—83。随着生产的发展和科学技术的进步，逐步向国际标准靠拢。1986年根据国家标准局的安排，又组织制订婴儿配方奶粉、断奶食品、强化食品、辅助食品等儿童食品国家标准，争取实现产品系列化，使我们的产品达到国际水平，为不同月龄、年龄的婴幼儿提供不同规格、品种、符合营养卫生要求的儿童食品。

三、婴幼儿的营养和健康

我国政府对妇幼保健工作非常重视，经常对儿童的身体情况进行抽查。例如：

根据1975年对9市27万名儿童、少年体格发育的调查，与解放前相比，在身高、体重上都有所增加。1984年又在原9市再次进行第二次调查，发现儿童的身高、体重曲线均比1975年为高。

1984年根据国家统计局对17.6万名儿童调查，明显和严重不健康儿童只有3,000名，占1.4%。从各年龄组来看，在0~3岁的婴幼儿中，明显和严重不健康的比例分别为0.7%、1.2%、1.1%和1.5%。

目前，我国7岁以下的亿万儿童绝大部分是独生子女，每个家庭对儿童的卫生保健和营养供给都非常重视。据了解，4~6个月时与国际的生长水平无多大差别。随着婴儿的生长发育，其生长曲线明显低于国际水平。从调查中发现，在断奶期间缺少符合质量要求的，适宜的断奶食品和辅助食品。在婴儿一天天成长的关键时刻，不补充相应的营养食品，就会造成婴儿的营养不良。

婴儿是以母乳或乳品喂养为主，随着月龄的增加，逐步过渡到食用谷、豆食品、蛋品、水果、蔬菜以及肉类制品，这是一种质和量的变化，由于婴幼儿的咀嚼和消化吸收功能尚不健全，必须加工成各种泥、糊状、汁类，适应婴幼儿的生理特点和肌体功能，由此得到丰富的营养来源。

虽然婴幼儿的年龄很小，可是他们对各种营养素的需要量却很高。据儿科专家们研究，3岁以前的儿童脑发育仅完成87%左右，如果在这个阶段发生营养不良，即将导致脑组织缓慢生长，脑细胞减少，给人的智力发育将会带来不利的因素。

为了保护婴幼儿的身体健康，需要全社会都来关心和重视这项工作。例如：生产企业一定要按照国家颁布的婴儿食品营养及卫生标准进行生产，保证产品质量；儿科大夫要宣传指导科学喂养方法；消费者要注意选择各种适合不同月龄的主食品、辅助食品；把普及育儿知识和科学喂养方法紧密地结合起来，广泛宣传指导，使青年父母们从中得到教益。

四、婴幼儿的营养性缺乏病

1983年10~12月全国儿童生活用品委员会食品组和轻工业部食品工业局联合组织专人分赴15个省、市150个单位，邀请420人，召开105次座谈会，从上到下，作了全面的调查，对婴幼儿的健康状况作了全面的了解。各地反映，多数乳母上班后工作忙，精神紧张，加上营养不足，缺奶现象比较普遍，城市妇女更为显著。农村妇女主要是营养不足，乳汁质量比较差。

近年来，城市母乳喂养比例显著下降，人工喂养的比例上升；农村虽比城市好些，但混合喂养的比例也在上升，工作与家务都很繁忙，没有精力多去照顾婴儿的营养问题加之买不到好的婴儿食品。甚至个别地方还有传统饮食忌讳的限制，婴幼儿更得不到营养保证，蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等供给量普遍低于需要标准。再加上辅助食品跟不上，铁缺乏性贫血平均发病率在64.43%，维生素D及钙摄入不足而出现的佝偻病平均发病率在32.46%。佝偻病发病率北方比南方严重，吉林、山东等省更高。缺铁性贫血江苏、山东、湖北等省也很高。

1986年召开的全国佝偻病防治科研协作组会议资料表明，从1977~1983年进行了18.4万名儿童的佝偻病检查，发病率为40.7%，其中，内蒙、黑龙江、甘肃等省都在50%以上，周岁以内的小儿患病率最高。

此外，近年来，又有锌缺乏症的出现，食欲不振、生长迟缓、异食癖、味觉减退等症状，已经引起儿科门诊的重视，卫生科研部门对此正在做大量的检测和科研工作。

由于缺乏科学的喂养知识，许多家长总希望婴幼儿能够多吃。实际上每个人都有个限量，一旦摄入量过多，也会造成小儿超重、超标的肥胖症，这是一种“拔苗助长”的现象。

综上所述，儿童食品的营养情况与婴幼儿的智力优劣是有关的，英国阿尔斯特大学心理学教授理查德·林恩在英国的调查表明，他们的儿童平均智商比他们的祖辈孩子时期有显著提高。林恩教授把儿童智力的提高归功于饮食条件的改善和健康状况的提高，以及人们对儿童的智力要求比以前更高。

燕都食俗趣谈

(一)

何之绂



老北京人在吃上讲究应时当令，什么季节，什么月份，甚至某日应该吃些什么都有一定之规，不能随意更改或弄错。不然就会被视为“怯”，也就是说不在行或不谐调。老北京人的这部四季食谱，是一辈一辈代代相传下来的，虽然近于古板，但是逐节按季地数下来却能给人们以无限的情趣，不仿先从头说起吧。

农历从大年初一就算步入了春天，如果再确切一点，初一子时（即零点）视为新春伊始，在这一时刻，第一个上桌的食物就是热气腾腾的饺子，全家人围坐一桌，一边说笑一边用筷子夹个饺子蘸着喷香的腊八醋来吃。小孩子们则特别希望能吃到包着铜币或其它什么物件的饺子。因为它可以预示一年的如意。饺子形如元宝，是吉祥的象征。新年、新月、新日、新时，正所谓“更岁交子，全年大吉”。饺子作为传统食品，少说也有1000多年的历史了。清代北京人管饺子叫“煮饽饽”，每逢农历新年，从初一到初五要吃四天，已经成了必行“公事”。可以看出，当时北京人对“煮饽饽”有着特殊的感情，尤其在平民百姓眼里，饺子只有在过年时才能吃到，而且味道又是那么香美。有句北京谚语：“舒服不如倒着（躺着），好吃不如饺子”。

饺子馅是多种多样的，但是北京大年初一，赶在这个月份上就更是丰富多采了，比较一般的有羊肉白菜、猪肉白菜、猪肉菠菜（分为干、鲜菠菜二种）、猪肉韭菜，讲究的有三鲜馅。还有许多人家初一不吃荤，于是包素馅饺子。素馅多以干菠菜为主，加面筋末、木耳末、冬菇末、香菜末、黄酱、小磨香油拌成，味道不亚于三鲜馅。

正月里的节令食品不止是饺子，年糕也是家家必备，人人必吃的。年糕，意味着“年年高”，图个吉利。北京年糕有黄米面即黍子面年糕和江米面年糕之分，传统的炸年糕坨就是用黄米磨面过细罗，和好刚一发酵就上屉蒸熟，然后揉匀，做成一个个小饼，两个摺在一起一摺就成了年糕坨，再在表面上刷上点花生

油，不破不裂。一般家里从饽饽铺买了现成的年糕坨，回家油炸后撒上白糖吃。另外还有蒸的江米或黄米年糕。有带枣的或不带枣的各色品种。据说历史上是蒸食的。元旦不吃米饭而吃蒸糕可以一年平顺，没有口角之争。

正月十五是灯节，又称元宵节，是春节以后的又一个高潮。庙会上、大街上都设满了各种各样的元宵摊。北京的元宵是用江米面裹馅心摇出来的，这与南方包的不同。馅心有什锦、山楂、白糖等十多种。洁白粘软的元宵象征着团圆吉利，吃上几个再喝一碗汤，用北京人的话说叫做原汤化原食，的确是再美不过了。

正月十五的厂甸庙会上，各式各样的应时小吃也纷纷上市了。除了年糕、元宵外，还有艾窝窝、豌豆黄、酒馅包、炸三角、茶汤、面茶、大糖葫芦等让人眼花缭乱。艾窝窝和豌豆黄从正月上市一直能卖到夏末秋初，这两种小吃少说也有几百年历史了。据明代万历人刘若遇在《酌中志》中记载，艾窝窝和豌豆黄当时已经很普遍，制作方法和现在差不多，“以豌豆黄研泥，间以枣肉，谓之豌豆黄……，以糯米饭夹芝麻糖为凉糕，丸而馅之为窝窝，即古之‘不落夹’是也”。艾窝窝在元、明、清三朝都很有名气。明代作为宫廷赐群臣吃的御赐食物，又在英华殿上供，可见当时的“身份”。现代北京的艾窝窝多是清真制售，将江米蒸糕捣碎成为米团，用米团做皮内包核桃仁丁、碎芝麻、瓜子仁、青梅丁、金糕丁、白糖、冰糖渣、糖桂花做成的馅，团成核桃大的圆球，表面滚上熟米粉，绒乎乎象个小雪球，吃起来绵软爽口，恐怕比明朝时精致多了。

春饼是立春时的特定食品，但是立春日并不一定在正月，这里权作正月食俗来说吧。春饼古代叫“春盘”，立春吃“春盘”也是由来已久的风俗，北京人对这天特别重视。说是春饼，实际重点是在菜上。饼是用白面烙成的，大小象盘子，薄薄的两层合在一起，

可以揭开，所以又叫薄饼。家中吃春饼，将春饼烙好后放在笼屉里，下面锅里放些开水，用热气稍微腾一下非常柔软而且不凉。菜是很有讲究的，首先要样数多。有酱肘子、清酱肉、熏肉、叉烧肉、酱鸭、小肚、炒菠菜、炒粉丝、炒韭菜、烹豆芽菜、摊鸡蛋、羊角葱、甜面酱等等。在这些品种繁多的菜式中，“豆芽菜”和“羊角葱”则是显示春饼的风味特色。春饼也有一番吃的学问。先夹一些葱蘸甜面酱码在饼上，然后再按各人喜好，夹一些其他菜摊放在饼上，折上一边，再把下口折起裹在饼中象个被窝儿，以左手大拇指、食指、中指捏着吃，吃薄饼论“合”，即两层，问君吃了几个合饼，多以量大为荣，不失燕士古风。

阳历的二月天气已经渐渐地转暖，二月初一日古代称为中和节。可能是取阳光融融气候中和之意吧。传统上在这天用江米蒸糕，用来祀日，街市上到处都有卖的。这个节令清代以后就不被人重视了，今天更多不为人所知。

二月初二称作龙抬头。据说从此雨水渐多。这天北京人要吃“薄饼”，吃法和吃春饼一样，菜要丰富多样。龙抬头吃薄饼，所以又叫“龙鳞饼”。这天如果吃面条，叫做龙须面。

清明，古代称寒食节，又叫禁烟节。在农历二月底或三月初，要禁止用火三天，不生火，只能吃做好的食物。馓子麻花是寒食最有名的食品，北京人对这个节令的饮食，早在清代中期就十分淡薄了。而馓子麻花却是小吃摊上常年出售的品种，棕黄色酥脆香甜比一般麻花强多了。

三月春暖花开，各种时鲜物都上了餐桌，清乾隆年潘荣陛在《帝京岁时纪胜》中记录了当时北京三月的各种时鲜有“采食天坛之龙须菜，味极清美。香椿芽拌面筋。嫩柳叶拌豆腐，乃寒食之佳品。黄花鱼即江南之石首。至于小葱炒面条鱼。芦笋脍鲈花，勒鲞和羹，又不必忆尊鲈矣”。

到天坛采龙须菜，在清代许多笔记中都有记载。可是到了近代，已很难采到了。即使能采到一些，数量也极为有限。香椿则比较多，北京四郊有不少香椿树，城里也有许多庭院中种香椿。阳春三月香椿吐出

褐绿色中略带紫绒的嫩芽，采摘下来，洗干净，用开水焯一下，盛在碗里捂一会儿，然后撒上点盐、米醋、香油拌，那股浓郁的香味是无法形容的。另外，用香椿芽炸成香椿鱼则是下酒的妙品。先将香椿芽用精盐腌一下，拌上些干面粉，然后蘸调好的面糊，一个芽一个芽地炸，形状象一条条小鱼，吃时撒花椒盐，清脆浓香。

到了柳棉纷飞时节，吃黄花鱼便成了北京人生活中的一件大事。黄花鱼南方称石首鱼，北方也叫小黄鱼，产在渤海和黄海，每年一过清明就开始由鱼贩从唐沽、天津一带运到北京来卖。在清代黄花鱼初次到京时先要由崇文门负责收税的官员送进皇宫一份，然后才可以卖。黄花鱼清明以后上市，行市变化都是很快的。往往前后相差一天，价钱就会差许多，可是为了早尝为快是不讲价钱了。正象得硕亭《京都竹枝词》所记：“黄花鱼到要争先，多费无非早一天。正是榆钱才绿后，声声芍药卖街前”。家里吃鱼比不得馆子，但是却另有一番风味，记得50年代中，我只有几岁，家里吃黄花鱼情景记忆犹新。父亲一次就买好多，妈妈来收拾，每条鱼破肚去五脏，要干上好长时间。洗好后每条鱼身子两侧都划上几刀，撒上些精盐，然后用铁丝勾在鱼唇下边，挂起来晾一下后，下油锅里炸一下，然后放上葱、姜、蒜、酱油、醋、白糖红烧。家里是按照“千滚豆腐、万滚鱼”的原则作的，所以在我的印象中总觉得足足炖了有半天，早晨买的鱼只有到傍晚才能吃上。一家人坐在藤架下的小饭桌旁大吃起来，白嫩嫩的蒜瓣肉发出诱人的香味，哥哥姐姐们自己吃，我有妈妈给挑刺，当然是无所顾忌，以鱼当饭了。有时还自己做熏鱼，把收拾好的鱼放在花椒盐水中煮一下，然后放在大锅中的铁篋子上，上面盖严，锅里放些锯末，下面点火，锯末烤糊放出烟来就熏成了，熏好后，外皮棕黄色，味道鲜美极了。北京人几乎是在同一个时间，不论多少都买些黄花鱼，全家大吃一顿，作为进入夏天的誓师。

(上接第35页)提起鱼尾使刀口张开，将精盐撒入刀口内稍腌，再在鱼的周身及刀口处，均匀地涂上一层湿淀粉糊。

(2) 炒勺内放入植物油，待七成熟时，手提鱼尾放入锅内，其刀

口立即张开，这时用锅铲将鱼托住以免粘勺底，炸2分钟，用铲将鱼推向勺边，鱼身即成弓形，待鱼炸至呈金黄色（熟透）时，取出摆在盘内。

(3) 炒勺内留油100克，待六成熟时，放入葱、姜、蒜末、烹醋、酱油，再加清汤、白糖，烧沸后，放湿淀粉搅匀成糖醋汁，迅速浇到鱼身上即成。

徜徉古都品味鲜

——杂谈南京名菜

全 启 华

江苏贯江滨海，是鱼米之乡，食品丰富。南京是江苏省会，又是古都，在菜肴口味方面，兼取四面之美，能适合八方之味。孟子曾说过，“口之于味也，也同嗜焉。”这话有对的一面，也有可商讨的一面。因为我国幅员辽阔，各地的风俗习惯不同，各处人的口味嗜好就有差别。譬如苏州无锡人之嗜甜，山西人嗜酸，川贵人之嗜辣，这就是不同所嗜。而所同嗜的，应该说是味之正宗——鲜。前人品味，以鲜为首，甜次之，再次为酸，复次为辣，苦为殿。而馐就绝对不能吃了。鲜字古写本为三鱼——𩺰，鱼本鲜，三鱼则更鲜，这就是鲜之所以为味之最上乘的道理。

南京人对食物之评价，就是以鲜为标准。而对这标准的奠定，又需要经过对菜肴的色、声、香、味的视、听、嗅、尝四个过程来兑现的。高明的烹调师是注意到这些方面的。现在我们随便举几样南京名菜来略加品题。

提起南京名产，当以鸭为首。南京板鸭，又名琵琶鸭，驰名中外，实际上，南京板鸭，主要便于携带，其味已失去几分鲜美，但因为远方人没曾尝过这味道，所以仍不失其鲜。而真正谈南京鸭，则应当推咸水鸭、香酥鸭、黄焖鸭、烤鸭等。咸水鸭极负盛名，四季都有，尤以秋季桂花开时最为肥美，俗称桂花鸭。这种鸭制法特殊，是以沸水浸烫熟的，所以极细嫩可口，肥而不腻，精而耐嚼。成品色泽光润，黄皮而红肉，香气清溢。这种鸭，可谓雅俗共赏，老少皆宜，物美价廉，能登大雅之堂，也可为陋室生辉。有朋自远方来，食以此肴，余味皆可夸了。香酥鸭，顾名思义，是又香又酥，似系炙制而成，整鸭，色炙为栗褐色，一盘端上，苏苏有声。善品者听其声而知其味。筷子一拨，肉脱骨酥，皮松脆。其皮之味美不亚于烤鸭。但不必卷以薄饼，更不必加其它佐料即可上口，味鲜而气香。初食者往往认不出是鸭馐。因为这种鸭子的制法，实已达到老厨师所谓善烹调者必善于变物之

形，这香酥鸭之味，正所谓“变形”的。黄焖鸭，则是整炖鸭子，其美在汤，肉亦佳品。实际上是红炖鸭子。鸭有清炖、浑炖。南京人于炎夏时消暑则食清炖鸭，可去火气。黄焖鸭则适宜秋冬佐食。其所加之佐料很多，五香、酸、辣、甜味俱有，适于各方口味。宴各地不同之客，可请其自选各种不同佐料，更为可口。南京制鸭，除上述外，还有炒鸭肝、煮鸭肫、鸭舌掌等鸭内脏食法。炒鸭肝又名美味肝，为马祥兴清真菜馆四大名菜之一。细嫩而滑，不待嚼而即下咽，如仔细品尝，则深觉其名不虚传。鸭肫是冷盘佳肴，极耐细嚼，和美味肝恰恰相反，愈嚼其滋味愈出，愈出而愈嚼不倦。鸭舌掌，则为鸭舌、鸭蹼制成，或炒或脍，别有滋味。南京之鸭确可代表南京佳肴而驰妙誉于寰宇的。这是既大众化而又精美列入上品的名菜。

次谈鱼，首先谈“鱼翅”，这是价值昂贵的菜。虽四季都可供应，但蟹肥时最佳，即以鱼翅与蟹黄配合烧成。冷盘品后，酒酣耳热。这时银盆捧上，黄酥其中，周围是白而透明、似盘曲而又根根挺直的鱼翅。举箸品尝，可谓群肴咸服，不得不让它居首席了。其美何在？曰，鲜。南京人又称它为“头菜”。它确实可居龙头。一般的席，以海参为头菜。鱼翅当道，海参则甘当配角，融合其中，使成五味调和百味香。至于以鱼虾为主，命以各种美名，有松鼠鱼、凤尾虾……。松鼠鱼是将鱼变形为松鼠状，似毛绒绒，但极香脆，既甜又咸，实糖醋鱼一类的变形。凤尾虾则炒虾仁之留尾者。虾仁本是鲜肴，惟食之过滑而软，不耐咀嚼，留以其尾，则微挺而脆，可以细品。他如春夏之交，鲥鱼上市，南京得天独厚，居长江下游，为鲥鱼来游畅道，所以这时家家可啖鲥鱼，清蒸最佳，佐以火腿，银中带红，既细嫩可口，又柔韧耐嚼，汤亦鲜美，别有风味。又如秋高蟹肥，红枫黄菊时，阳澄湖之蟹时常供应南京，有时云天飞行，直赴港澳欧美，为海外游子助兴。还有长鱼（黄鳝）、团鱼（鳖），南京也有特殊做法。一为“生敲”，即将鳝鱼剥开铺平，经油小片，似长方形，放进砂锅中以炭火浑炖，滚滚而来，乘热而食，酥美而略甘。团鱼（鳖），红烧或清炖都可，其美在鳖甲之边肉，名为“裙边”，南京人最欣赏。往昔以湖南馆子——曲园专制的最好，可与海参比美。他如砂锅炖菜，复兴园以此起家，后扩大称江苏酒家。除“生敲”外，什锦“狮子头”等也很著名，不过肉类砂锅，食多从腻，所以，砂锅菜又有以蔬菜为下料的佳肴，是谓“菜核”。“菜核”是江苏酒家砂锅名菜之一，全是精选青菜心为原料，入鸡汤或肉汤，稍加虾米、火腿，以砂锅炖之。滑而不腻，味极鲜美。此菜价廉物美，可称大众食品，但也能列上

簪，颇有布衣傲王侯风度。南京的素菜也很负盛名，有传统名寺素筵，其素菜馆有绿柳居者，异军突起，可与江苏酒家、六华春、马祥兴等名店齐名。素菜虽以鸡鸭火腿命名，实际都是素品，多是以豆制品为原料，可以仿制整鸡、整鸭，甚至红烧蹄膀，几可乱真，营养价值也很高。记得曾公宴一友于此，同其别后历久不忘，赠我以诗曰：“酒痕浣尽春衫破，难忘当年绿柳居”。可见南京素菜之美。既谈素菜，则下丝当系雅俗共赏之品。南京早点，能有一碗干丝，加以酥烧饼数枚，或甜或咸，均系妙绝。干丝，说来制法简单，即

以豆腐干切成丝丝煮制的，但全在厨师之刀工，细而不断，丝丝入味。素干丝以素而鲜，不依靠肉而得其味，也不下味精等物，全恃本味出鲜。

综上所述，南京佳肴名点虽略备于此，然仍不免有挂一漏万。今者，百废待举，振兴中华。菜馆素驰誉于全球，尤咸振于欧美。无不以一尝中国菜为快事。南京名都会，风景佳丽，山川俊秀，文物繁多，古迹名胜，不可胜数。观赏归来，耳目一新。加以名菜入席，口腹实惠。品之以色、声、香、味，尝之以鲜、甜、酸、辣，当是不可思议之乐事。

南海素菜

王
明
星

座落于厦门八大景之一“五老凌霄”中峰无尽岩下的千年古刹——南普陀寺，“经始溯唐朝与开元而并古，普光被厦岛对太武以增辉”。其殿宇四落高雅肃穆，背倚山林黛翠，面迎一天海色青，四处崖石刻繁富，优美的自然景致煞是迷人，堪称游览胜地。近年来，南普陀寺每日中外游人络绎不绝，特别是厦门对外开放、建立经济特区之后，外宾、侨胞、港澳同胞、台湾同胞因之接踵而至，进香、“添油”者日多一日。寺内“无我堂”独树一帜的素菜风味，闻名遐迩，飘香四海，更是吸引着八方食客纷至沓来。至今，已有美国、英国、加拿大、日本、联邦德国、澳大利亚等四十几个国家和地区的宾客慕名前来品尝其美味。

1984年3月下旬至1月中旬，南普陀寺素菜名厨应邀赴香港，坚城酒楼与恒霸贸易有限公司为之联合举办别开生面的素菜品尝宴会。消息传开后，前任订座者十分踊跃。在六场烹饪技术表演中，参加品尝佳肴的有800余人，许多订不到筵席者，纷纷赴坚城酒楼要求观赏素菜样品。于此同时，香港报界评论纷纭，对南普陀寺素菜素名、素菜素作、纯素不假、刀工精细、制法考究以及雅致动听的素菜命名，均表赞赏，赐以“功夫菜”之美称。

南普陀寺素菜之所以如此盛名，首先贵在“素菜素名，素菜素作”。以佛教的清规戒律而言，南普陀寺素菜不但严守佛家传统的食俗风貌，并且在外务上一贯遵循其责，将纯素不掺假、不动荤腥、忌杀生视为不可含糊的宗旨。更有甚者，就连菜名也一丝不染荤腥，与之所见“菜谱”及众多山门素菜有着霄壤之别。

这种地道的素菜，赢得了赞许，为人们所喜爱。

其次，南普陀寺素菜妙在命名雅稚，新颖贴切，极富诗情画意，引人入胜。诸如“半月沉江”、“丝雨孤云”、“南海金莲”、“雪映银浪”、“彩丝金钮”、“白璧青云”、“疏园绿珠”、“香泥藏珍”、“千层百叶”、“莲蓉酥酡”等菜名，既寓意深刻，又客观地反映了菜肴的色、香、味、型。而探悉菜名之由来，更妙趣横生，许多知名人士、诗人、画家为之题诗吟咏。以原名“当归面筋汤”菜肴为例，其原料取之当归、面筋、香菇、冬笋等，加工后叠放于碗，入味煮熟时扣入汤碗，冲入热汤即是，此菜造型呈圆形，半边是沉黑的香菇，半边是奶白的面筋，色泽分明，宛若半轮月影沉于江底，面上汤水微波荡漾。食之，富有“当归鸡”的醇香美味，爽口异常。我国著名文学家、历史学家和诗人郭沫若，生前畅游南普陀并品尝此菜时，对此菜的造型及其美味赞不绝口。借着三杯“茅台”雅兴，当即挥毫写下五言律诗一首：“我自舟山来，普陀又普陀。天然林壑好，深憾题名多。半月沉江底，千峰入眼窝。一杯通大道，五老意如何？”这一难得的墨宝，因有“半月沉江”佳句，因而易名“半月沉江”，至今传为佳话。另如“菇笋三丝”一菜，原料取之香菇、冬粉、白菜、冬笋等，焖制成菜时呈菇、笋、冬粉三丝状，色泽黑白相间，如币似云。食之，清鲜清爽，脆嫩兼备，润齿甘美。中国佛教协会会长赵朴初，特为此菜重新命名为“丝雨孤云”“丝雨”，指冬粉丝、“孤”谐音“菇”字，故巧立此菜美名，可谓妙不可言。

除此而外，南普陀寺素菜命名的推敲和确立，与

吃的选择

——经济、农业、食品、营养专家对我国膳食结构的思考

新华社记者 施宝华

“吃什么”这似乎是简单的生活问题。但是，人类社会文明发展到今天，“吃”，已经成为一门独立的科学。可是，我们的民众对此却知之甚少。针对这一问题，首都三十几位食品、营养、医学、教育专家曾聚集一堂探讨如何建设有中国特色的饮食科学文明，探讨如何根据我国国情、农业资源、营养源以及民众体质和传统的饮食习俗，制订一个“吃什么、怎么吃、如何吃得科学”的强国强民的战略大计。

一 吃什么？

中国过去的膳食结构属于半温饱型。但自十一届三中全会以后，随着经济发展，农业生产水平提高，人民的膳食结构已经发生了很大的变化。从1957年到1984年，我国人均年消费粮食从203公斤增加到251公斤，增长23.6%，动物食品的人均年消费量从26.47公斤增加到47.74公斤，增长80.3%。由中国预防医学科学院主持的1982年全国营养调查表明，我国每人每天摄入的热量已达2485千卡，比1959年增加400千卡，已能满足人体需要。蛋白质摄入量已达67克，比1959年的57克增加10克，接近全国营养学会推荐的营养标准的低限。其中动物蛋白占4%，比1959年提高5%。

中国的这种膳食结构，不仅是由我国的经济、

人口和可食资源状况以及农业生产发展水平决定的，也是我国饮食传统发展的结果。中国最早的医学典籍《黄帝内经》中就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的膳食原则，这种以果蔬植物食品为主，畜禽动物食品为辅的膳食结构，完全符合现代营养学的原理，是十分科学合理的，避免了欧美国家高热量、高脂肪、高蛋白质“三高”型膳食结构营养过剩和不平衡的弊病。据了解，我国的高血压、冠心病、肝病、糖尿病等病的发病率是比较低的。因此，国际营养学界开始注意并研究我国的膳食结构。

当然，这并不是说我国的膳食结构已经完美。营养学家们指出，我国人民摄入的蛋白质数量仍偏低，质量也有待提高，各种维生素、微量元素的摄入量还不平衡。由于膳食结构不尽合理，各种营养源还没有得到充分开发利用，营养指导工作没有开展，人民缺乏合理膳食的知识和习惯，需要进行的改革、调整、提高的工作还很多。

二、怎么吃？

据营养专家、北京营养源研究所所长朱相远估算，要获得1公斤动物蛋白，必须要投入4公斤的植物蛋白作饲料。生产1吨动物蛋白消耗的能量，要比生产1吨植物蛋白的能耗多9倍，劳动工本要多15倍。

之厦门佛教协会秘书长觉星的心设计休戚相关。这一切，不仅为山门增辉添色，而且也使之南普陀寺素菜就此蜚声厨坛，身价倍增。可不是吗？菜名的“先声夺人”，何等重要！请看：引用菩萨座下的“金莲”得名的豆腐焖制象形菜肴，恰似出水芙蓉，色彩艳丽，美如图画，称之为“南海金莲”可有多美！采用槟榔芋头、豆干、冬笋、面筋、香菇、荸荠、白糖等多种原料熬制而成的芋泥，松软芳香，甜咸恰到好处，尤以

油酥海苔即配及内馅繁多味殊殊，故称之为“香泥藏珍”名符其实，以白木耳精制而成的甜汤，色泽雪白，朵朵银耳恰似银浪、雪花，故名“雪映银浪”画意多么浓烈！还有根据民间传说中皇帝吃“红嘴绿鹦哥炒白玉板”故事烹制而成的“发菜豆腐汤”，美其名曰“红嘴青云”又有多妙！总之，恰如其分的素菜命名，在食者尚未下箸之前，够得上是一种美的享受。愿南普陀寺素菜与香火并盛，千古留芳海内外。

这就是说,要增加动物食品的膳食构成中的比重,必须要以充足的粮食、能源和投资作后盾。美国人均占有粮食达1500公斤,它就可以用80~90%的粮食来生产肉蛋奶等转化食品。苏联在人均占有粮食500公斤时,粮食还是出口的。可是,后来由于增加了动物食品等转化食品的比重,到人均占有粮食750公斤时,苏联却成了粮食大宗进口国。

农业专家估计,即使到2000年,我们实现了“小康水平”的奋斗目标,根据我国耕地面积、人口增长、农业生产水平情况,我国的人均占有粮食也只能在400公斤左右。因此,中央领导同志提出:我们的膳食结构只能在人均400公斤内做文章。

人均400公斤的情况下,食用粮食和转化动物食品的关系和比例如何确定合适呢?营养源专家朱相远说,按照植物蛋白与动物蛋白的转化比例,不同人均年占有粮食水平,食用粮和用作转化肉类的饲料用粮的比例是不同的。在人均占有400公斤粮食的情况下,人均年消费量大致在340公斤左右,其中食用粮约200公斤左右,饲用粮约为140公斤左右。在这种情况下,人均年占有肉食也只有34公斤左右。如果要使我国年人均动物蛋白的摄入量的百分数提高1%,就必须投入450万吨饲料粮。要大幅度提高动物食品比重也是国力所不能及的。

研究消费的经济专家们指出,国情和国力决定,我国目前的膳食结构只能以粮食和粮食制品为主、肉禽蛋奶等粮食转化食品为辅。

三、吃哪种“肉”好?

我国民众以食猪肉为主,猪肉消费量约占肉类消费总量的90%左右。1986年,我国人均消费肉类16.9公斤,其中猪肉占14公斤,而禽肉只有1.6公斤,牛羊羊肉只有1.3公斤。

营养源专家指出,这种将猪肉近乎当作肉类唯一来源的做法,无论从营养学还是从经济学角度看,都是值得探讨的。

在肉类中,猪肉的饲料报酬是最低的。一般,4公斤饲料粮才能转化出1公斤猪肉。如果光吃瘦肉,则10公斤左右的饲料粮才能转化出1公斤瘦猪肉,比牛羊鸡鸭等禽畜要高出一至二倍。而猪肉的蛋白质含量在各种禽畜肉中又是最底的营养学家测算过,每公斤肉类中蛋白质含量,鸡肉为22%,鸭肉为14.5%,鱼为15~20%,鸡蛋为14.7%,而猪肉仅有9.5%。按此换算,同样消耗1公斤饲料粮所获得的动物蛋白质数量相差是很大的:肉鸡达110克,肉鸭为66克,鱼为90克,奶牛为140克,蛋鸡为59克,而猪仅有24克。

这就是说,吃哪种肉好,是个很值得研究的问题。如果决策和引导得当,我们就可以用较少的粮食投入,获得较多的肉类产出,或者用同样多的粮食投入,获得高出一倍甚至数倍的动物蛋白产出。事实上,世界上有不少国家已经或正在实行肉食结构的转变。与我国饮食习惯相近的日本,1985年人均消费肉类为34公斤,其中鸡肉达18公斤,牛肉为4公斤,猪肉为12公斤。

营养源专家认为,调整我国的肉类生产和消费结构是势在必行的。考虑到我国民众的传统饮食习惯和养猪业生产的优势,可以稳定我国目前的猪肉生产消费水平。但必须制定政策,大力发展我国的牛羊鸡鸭兔等禽畜生产和水产养殖业,迅速扩大这类饲料报酬高、蛋白供给量大、人民喜爱食用的肉食的生产和消费的比重。

四、要多吃“植物肉”

国际营养学界公认,大豆是人类理想的蛋白质营养源。它蛋白质含量高、品质好、无胆固醇,易于被人体吸收。在列为粮食的稻谷、小麦、玉米、薯类、大豆等五类作物中,前四种的蛋白质平均含量为9.5%,而大豆蛋白质含量却高达40%,比某些禽畜肉的蛋白质含量还要高。因此,营养学家竭力提倡多吃大豆和豆制品,把大豆誉为“植物肉”。

大豆的营养价值被科学家们发现后,许多国家都采取了有力措施发展大豆生产和消费。18世纪才从中国引种大豆的美国,很长时期,大豆种植寥寥无几,但是,当科学家发现大豆所含的蛋白质比瘦牛肉还多后,大豆生产迅猛发展。

我国是大豆的故乡,有数千年栽培史,也曾是世界最大的大豆生产国和输出国。1936年,我国大豆年产量曾达1130万吨,但是后来一落千丈,到解放前夕年产量只500多万吨。解放后有所恢复,1956年年产量曾达1023万吨。后来在以粮为纲,片面追求产量的思想影响下,营养居粮食之冠、但产量较低的大豆却大受歧视。到1977年,大豆年产量下降到630万吨。近几年,大豆年产量也只在900万吨左右徘徊。直到1986年,大豆产量才刚刚达到1936年的水平。

据1982年全国营养调查,我国年人均占有大豆仅5克,吃豆制品难是全国性的“老大难”问题。

著名营养专家于若木说,现在到了重新认识大豆、调整对大豆生产消费政策的时候了。要把大豆看作是我国民众不可缺少的蛋白质营养源,把大豆列为主要粮食作物,改变过去“大豆是油料、副食品”、“可有可无”的陈旧观念。

五、要提倡喝低度酒

饮酒低度化是世界大趋势，国外46度的酒被认为最高度的烈性酒，属劝禁饮用之列。而我国60度以上的白酒还处在挂帅地位。这种耗用粮食高而毫无营养价值的酒类还要大力发展吗？

食物结构的调整还应当推向酒类。

酒，主要是用粮食转化而成的嗜好性食品。据统计，这几年来我国酒类生产的增长大大超过了粮食增长。从1980年到1986年，我国粮食产量只增长22%，但酒类产量增长1.2倍，酒类生产明显呈超前增长趋势。

消费经济专家们指出，酒是一种嗜好食品，对拥有10亿多人口的中国来说只能适度发展。不可能，也不应当无限制地发展。在1986年生产的980多万吨酒中，用粮食酿制的酒达960万吨，平均按1公斤粮食酿制1公斤酒计算，仅酿酒用粮就耗去达960万吨。有人估算过，如果全国每人每年多喝1公斤啤酒，就要多耗用2.5亿公斤粮食，我国目前的粮食生产水平是无法承担的。因此，消费经济专家认为：“我们可以喝些酒，但决不能敞开喝。”

酒类生产不仅要有一定的限制，而且必须调整。我国长期“白酒挂帅”，是世界上生产烈性酒的冠军。在历年酒类产量中，白酒产量总是占到50~80%以上。

这两年，由于啤酒异军突起，比重有所下降，但年产量仍在350万吨以上。我国的白酒，大都是60度以上的烈性酒，比世界各国的烈性酒高出20度。白酒是高耗粮酒，1公斤白酒至少要2公斤粮食。而白酒除了乙醇和水外，别无任何营养物质，纯粹是满足嗜好刺激的产品。另一方面，耗粮低、富有营养价值的我国传统名酒黄酒的年产量却只有68万多吨，用葡萄或其他果品作原料的果酒的年产量只有20万吨。

酒类专家、轻工业部食品局徐洪顺工程师指出，这种以白酒为主的酒类生产消费结构，既不符合节约、合理用粮的原则，也不利于民众营养健康和饮酒需求。现在是到了调整这种不适应时代文明的酒类结构的时候了。

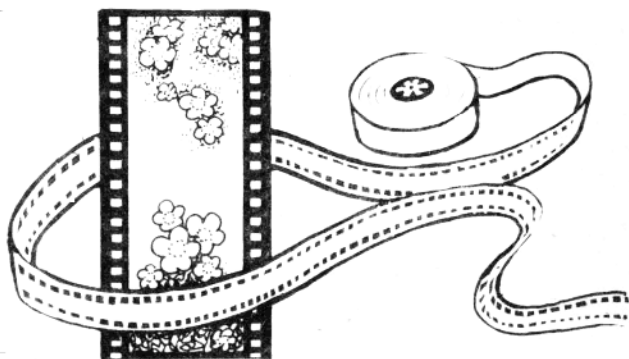
*

“吃什么”，从各方面专家的论见中，我们似乎得出这样的结论：根据我国10亿多人口、人均耕地1亩半，国民收入人均不足400美元，可食资源和农业生产状况、人民生活尚处在从温饱型向小康型的逐步转变之中，以及我国尚处在社会主义初级阶段艰苦创业的年代，我们的膳食结构只能是以植物食品为主，动物食品为辅。与此同时，必须对我国的肉食、粮食、酒类的生产消费结构进行调整，通过调整，提高粮食利用率，逐步改善民众的蛋白质等营养水平。

(摘自1988年1月22日《中国食品报》)

食不厌精 脍不厌细

——科教影片《烹调技艺》解说词



烹调技术是一个国家、民族饮食习惯的反映，它属于文化范畴。本片分上下两集，目的在于宣传中国烹调技术的特点。上集介绍了中国烹调技术中的选料和刀工；下集为火候和调味。

在上集中，通过几个菜的制作，说明选料的精细，通过用猪腰子、鱿鱼片、黄瓜、豆腐干等原料切成各种花色形态、体现刀工技艺的精湛。其中还表现了厨师垫布切肉丝，肉断布不破的高超技艺，以及雕刻、拼摆技术和利用鸭子各部位制作全鸭席。

在下集中，通过东坡肉、酥鲫鱼、拔丝西瓜、油爆双脆和火燎鸭心的制作，表现了用火方法丰富多变，以及各种调味方法。其中表现了鱼做成菜能在餐桌上张嘴活动的全过程，反映了厨师们娴熟的技艺。

本片为彩色，上下集各有侧重，又独立成章，可分可合，面对广大观众。

〔上集〕

中国菜香飘世界，中国被誉为烹饪王国。这美好称赞的取得在于选料精、刀工细、讲究火候和善于调

味的烹调技术。

伟大的业绩，往往出于平凡；

神圣的事业，常常源于鄙俗；

文化的发展，也离不开一日三餐。

这精美菜肴的制作，是高超烹调技艺的结晶，也是我们饮食文化的反映。

我国古代的思想家、教育家孔子说过：“食不厌精，脍不厌细”。中国烹调最突出的就是“精”和“细”。

*

驰名中外的北京烤鸭，要用北京西郊玉泉出的以人工强制喂食育肥的填鸭。因为它出壳60多天，就长到两公斤多重，生长迅速，肉质细嫩，适合整只烤。

南京郊区湖熟镇的鸭子，肉质清瘦，适合做盐水鸭，精选原料是烹制美味的基础。

选料最讲部位。“油爆肚仁”是选羊肚上的肚领部位。要剥去粗糙的外皮。两公斤左右的一只羊肚，只能剥出两条，重不过100克，俗称“肚仁”。油爆肚仁好吃，原料难求啊！

猪里肌，肉质最嫩，八九十公斤重的猪也只有不到半公斤两条。用它做的清炒里肌丝，是上等名菜，制成肉馅，用鸡蛋皮包起来加热，夹成金鱼的形状，就成为“荷包里肌”。

鸡脯肉中，也有两条鸡的里肌肉，俗称鸡牙子。把它剥成极细的肉馅，和蛋清一起搅拌均匀，加热成片，然后再炒、调味就是“芙蓉鸡片”。最细最嫩的原料，才能做出美味佳肴。

选料必须加工。江苏名菜“炖鸡孚”选用鸡大腿肉和里肌肉。鸡大腿去骨，剔除肉中的细筋，剁碎，加上蛋清和淀粉，做成圆饼，用砂锅炖，就是肉嫩味鲜的“炖鸡孚”。

白菜很普通。但是，一颗菜只选其中的菜心，是再精不过了。用手劈，不用刀，避免铁锈味。开水一焯，烹制后淋上鸡油，就是“鸡油菜心”，清鲜爽口，倍受欢迎。

绿豆芽也很普通，但是要一根一根地掐去两头，只要中间，需要多大功夫啊！这叫粗菜细做。加热是用热油泼，放点盐，配上火腿丝就成了“油泼豆芽”。

“三色鱼丸子”的选料加工就更细了。鱼去了大的骨刺，刮下肉，挑出里面的筋，用刀背剥，过箩，得到最细的鱼肉做丸子。红色是加入虾脑油，绿的是加入绿菜叶挤出的菜汁。鱼丸子经过煮，再浇上调好的汤汁，就是“三色鱼丸子”，吃到嘴里比豆腐还嫩。

选料还在于物尽其用，什么料做什么菜，不同的原料用不同的烹调方法，使一物各现一性。象北京填鸭，不但能做烤鸭，它的各个部位，都可以做出精美

的菜肴：

鸭舌可以做“梅花鸭舌”。

鸭掌可以做“金鱼鸭掌”。

鸭胗可以做“肉鸭胗”。

鸭肝可以做“盐水鸭肝”。

北京烤鸭店利用鸭子的各个部位，可以做出100多种菜，形成以鸭子为主要原料的全鸭席。

选料精，还要刀工细。

刀工是通过一定的技巧和方法，把原料加工成各种各样的形状。中国菜绚丽多彩，是和刀工的技巧分不开的。

根据原料质地不同，加热方法不同，切成各种形状的片；各种各样的细丝或长条；还有大大小小的块。每种形状，大小均匀，粗细厚薄一样。

运用刀工的技巧，切成各种花色形态，叫花刀。如“门墩儿花刀”。门墩儿就是老式房屋门轴下的柱石。

把黄瓜条在盐水里浸泡几分钟，切成铜钱形状，叫“金钱花刀”。

一边转动黄瓜一边切，不切透，可以切成蛇形的黄瓜。

切成蜈蚣形状，叫“蜈蚣花刀”。

用鱿鱼片，横竖分别斜着切，不切透。开水一烫，就出现麦穗形状的鱿鱼卷，叫“麦穗花刀”。

“菊花花刀”。做菊花鱼就是这种刀法。

切之后，裹上干淀粉，用热油炸，就成了菊花形状。用刀做画，锅里开花。

用猪腰子切成“鱼鳃花刀”。

刀工是为了增加烹制过程中的受热面积，使加热时间短，受热均匀。高超的技巧，丰富的想象，使它成为烹调中的一种造型艺术。

花刀的种类很多，没有一定的格局，厨师可以按着自己的想象，结合烹调方法，创造出丰富的花色形态。鱼就可以采用几种花刀，如“兰花花刀”“瓦棱刀”。鱼肉经这种刀法切过之后，填上葱姜等调料，夹上鲜贝和虾仁，上锅蒸。加上高级清汤，就是“珍珠鱼”。

简单的刀工，也能做出美味。刀鱼的小刺多。那么，剁碎就行了。加上调料，做成圆饼，油炸一下再炖或红烧便成为“刀鱼饼”，这道菜钙质多，营养丰富。

刀工的技巧，一是创造形态，一是保持原形，整鸭脱骨是保持原形连皮都不能破。高明的厨师五六分钟就能完成，再填入海参、干贝、白鸡、火腿、冬菇、冬笋、虾仁、莲子。上锅蒸，就是八宝鸭子。

刀工技艺，全在手腕掌握。一边切一边抖动，把豆腐干切出均匀的层理，好象一页一页的书。

刀工高超的厨师能垫着布切肉丝。

肉要切透，不能连刀；布丝还不能切断，厨师的神经好像都通到刀刀上了。

肉丝切好了，布上没刀痕，肉也不连刀。

雕刻和拼摆技术，使刀工技艺锦上添花。厨师们用萝卜刻成各种花卉；用南瓜雕出仕女，用食品拼摆出鸟兽或山水图案。每一位高明的厨师也是美化生活的艺术家。

【下集】

中国烹调，选料精、刀工技艺精湛，火候和调味变化丰富独具特色。

上集的选料和加工，是烹调技艺的基础，这一集的火候与调味是制作美味的关键。

厨师把火分为大火、中火、小火。根据菜质的特点和烹调方法。掌上又有千差万别的变化。要嫩而不生；透而不老；烂而不化。

做酥鲫鱼，先用大火催开，然后用小火。叫文火慢煨。汤水微微翻动。加热时间长达六七个小时，连刺都酥了，老少皆宜。

做东坡肉也是先用大火催开，然后用小火慢煨两三个小时。这个菜传说是苏东坡创制，他还用一首诗总结了用火经验：

净洗铛，少着水，

柴头悉烟焰不起，

待他自熟莫催他，

火候足时他自美。

东坡肉用火时间长，烂而不化。

西瓜一加热还不都成水了？不会。关键是如何掌握火候。把切成方块的西瓜，裹上半发酵的面糊用来隔热。油温适中，炸的时间不能太长。

炒糖用中火，火候小了拉不出丝，火候大了丝不长味变苦。它的误差只在两秒钟之内。

金丝要不蘸凉水，可以拉得很长很长。

火候掌握，差之分毫，谬之千里。

做火燎鸭心是大火。把鸭心切成五瓣，呈梅花形。油温接近燃点温度。从物料下锅到做熟只有一秒半钟。

火候掌握，是科学、是技术，也是操作艺术。

做“芫爆双脆”先用开水烫，叫断生；然后用大火过油；再进行爆炒和调味。许多菜都是两次或三次加热。即使三次加热，也必须保“芫爆双脆”的脆性。

用火方法很多，烤乳猪要先在一个容器里焙干，然后才能用炭火烘烤。

烤全羊是把羊放到预先烧热的灶里，焖上五六个小时。

中国烹调，用火的方法多，内容丰富。高明的厨师，就在于能够恰当地掌握火候。

调味是烹调技艺的另一个关键。

调味主要靠调味料。葱、姜、蒜、糖、醋、酒、花椒、大料、酱油、黄酱、豆瓣酱、番茄酱……等等，等等。不下100多种。

所有调料中，“盐”是味中王。绝大多数菜都要放盐，无盐不入味。再用其他调料分别组合。存本味、化腥臊，就能调制出各种各样的香味。

象做火燎鸭心，先放入盐、酱油、糖、胡椒粉、香油和茅台酒。是加盐前调味。烤乳猪加热前也要抹上调料。

做酥鲫鱼要放上葱、姜、蒜、大料。一层调料一层鱼。还有盐、糖和大量的醋、香油。长时间加热，除去鱼腥，渗入香味，酥软了鱼刺。

东坡肉的调料也很多，也是加热中调味。

里肌肉丝先放点盐，加蛋清、淀粉，叫挂糊上浆，放到温度不太高的油中加热，叫滑油。然后用热油大火爆炒，放青菜，再加调料进行调味。调味和用火加热是分不开的，这是两次加热、两次调味。

做香酥鸭是先抹上盐、酱油、花椒和其它调料，先放一段时间，使肉入味，上锅蒸，加热中入味。入油炸，吃的时候可以加甜面酱和葱，是加热后调味，是三次调味了。

吃烤乳猪和烤鸭蘸甜面酱或糖，也是加热后调味，不过是自己掌握，是咸是甜各取所需。

“唱戏的腔，厨师的汤”中国烹调，最讲究汤的调味作用。

把猪排骨、肥母鸡进行加工和鸭子等放到水中煮，用比较大的火，使汤一直翻滚，两小时后，就制成药如牛奶的奶汤。

如果使用小火，三四个小时后，把剥碎的瘦肉下到锅里，汤里的杂质会粘附在碎肉上；再用剥得极碎的鸡脯肉过一次。这样两次调制叫吊汤。出来的就是高级清汤，又称顶汤。奶汤和顶汤中，含有多种脂肪酸、20多种氨基酸和多种可溶性微量元素，营养成分齐全，脂肪酸和各种成份相互作用产生鲜香味。所以，汤是调味的重要手段。

焗锅后放胡椒粉。放入奶汤做鱼，加醋和盐等其它调料，就是酸甜、微辣、鲜味浓醇的“醋椒鱼”。

“砂锅鱼翅”的鲜美全靠奶汤的调味。

燕窝的营养价值很高，用高级清汤来烹制清汤燕菜，吃的时候，把燕窝丝放在汤里，细细地品尝。

不同的调料做出不同的美味，把新鲜的鱼整制干净，切成两片。在清水里煮四五分钟。用醋和糖作主要调料，加淀粉调成汁，浇在煮过的鱼上。是酸甜味的杭州名菜“西湖醋鱼”。

怎样减少蔬菜中 营养素损失

丰 华

蔬菜是人们生活中必不可少的食物，几天不吃鱼肉问题不大，但几天不吃蔬菜可不行，可见蔬菜在人们饮食生活中的重要性了。

蔬菜从采收到烹制成菜肴要经过多道工序处理。如挑选、去皮、清洗、刀切、烹调等。如果处理不当，蔬菜中的许多营养素会遭到损失。例如一般蔬菜中都含有丰富的维生素C。而维生素C是一种很不稳定的物质，在空气中极易被氧化，尤其是在有微量重金属存在的情况下氧化更为严重。所以蔬菜应选购新鲜的，一次不要选购得太多或存放时间太长，尽量做到随吃随买。另外，维生素C是一种水溶性物质。洗菜时菜中的维生素C很容易随水流失。为此，在不必须的情况下，切忌将蔬菜长时间浸泡在水中，更不要泡在热水中。蔬菜一般应洗净后再切，需去皮的蔬菜应先洗净再去皮、切碎。切碎后不宜再洗，否则菜中的水溶性维生素会大量损失掉。需要热烫的蔬菜，如做凉拌菜的菠菜、芹菜、鸡毛菜等应整洗整烫后再切。烫菜用的水量要稍多一些，而且水一定要大沸，火力要旺，加热时间要短，即用高温短时间烫菜；以减少菜中各种维生素的损失。

蔬菜不宜切得过细过碎。因为菜切得越细，则蔬菜与空气接触的面积就越大。这样氧化的程度越严重。因此，营养素的损失也就越多。

蔬菜一经切细切碎，就应马上烹调，不宜久放，

放的时间越长，氧化越厉害，营养素损失也就越多。

烹调好的蔬菜应尽快食用，放置时间越长，营养素损失也就越多。因此，一次烹调的蔬菜不宜太多，最好是随吃随做。这样，不但蔬菜中的营养素损失少，而且清洁卫生。烹调好的菜肴有放置时间长了，容易受到细菌的污染。

炒菜时也应采用高温短时间的加工方法，即要用旺火快炒的方法。这样不仅维生素C的损失很少，而且胡萝卜素的保存率也高。

炒菜时不宜过早加盐，因为盐具有渗透性，盐加早了会使蔬菜中的水溶性营养物质溶出而被氧化损失掉。

炒菜时不宜加碱，以免破坏维生素B。

炒菜时加入适量醋，可使菜中的维生素C少受损失，因为维生素C在酸性条件下比较稳定。另外加工凉拌菜时加醋，有消毒和杀菌作用。

含草酸较多的蔬菜，如菠菜、茺菜等在用油炒前可先放在大沸的水中速烫一下，然后捞出沥干水分、切段后再入锅炒，可以除去蔬菜中的大部分草酸。这样有利于人体对钙的吸收。因为草酸进入人体后遇到钙会生成草酸钙沉淀，人体无法消化吸收。

总之，如能做到以上几点，则会大大减少蔬菜中各种营养素的损失，使人们能得到蔬菜中更多的营养素。

黄酱进行煨炒、加糖，用开水烫一下鱼，放入汤和其它调料，煮一段时间。用黄酱和糖作主要调料，就是具有黄酱香味，咸甜兼备的山东名菜“酱汁鱼”。

做“叫化鸡”是在鸡肚里放各种调料和瘦肉，用荷叶包起来，荷花的香味会带进鸡肉里，就连泥里也要放绍兴加饭黄酒。调味的方法极其丰富，难怪中国菜能香飘世界。

选料、刀工、火候、调味，是综合性的烹调技艺。选料和刀工，是烹调艺术的基础，火候和调味是制作美味的关键，内容十分丰富、变化无穷，它不仅是物质上满足口福的技术，也是精神上供人享受的艺术。是我国民族文化的一个组成部分。

(北京科学教育电影制片厂 供稿)