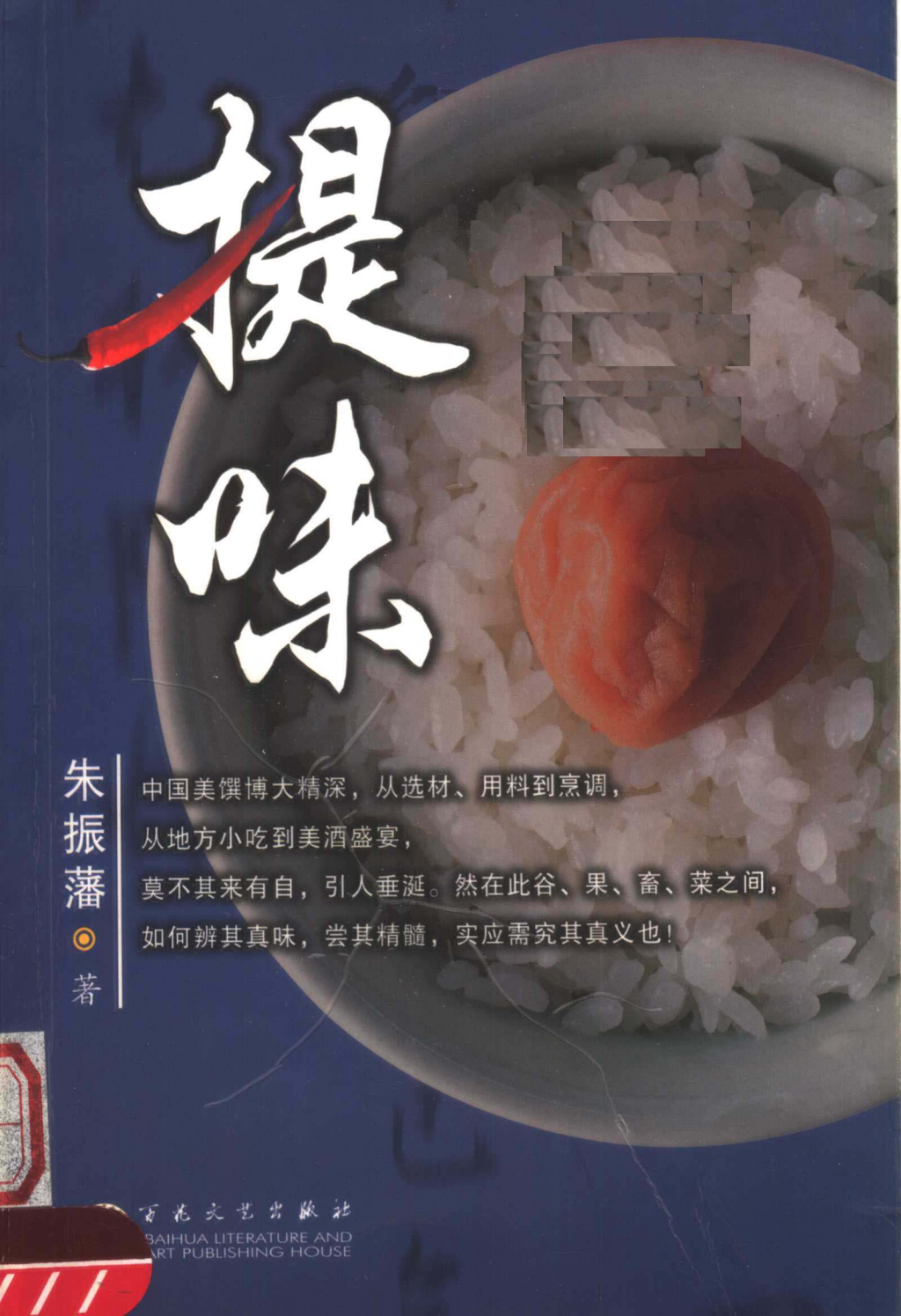


提味



朱振藩
◎ 著

中国美馔博大精深，从选材、用料到烹调，
从地方小吃到美酒盛宴，
莫不其来有自，引人垂涎。然在此谷、果、畜、菜之间，
如何辨其真味，尝其精髓，实应需究其真义也！

百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

提味

朱振藩◎著



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

提味 / 朱振藩著. —天津: 百花文艺出版社, 2004
ISBN 7-5306-4013-5

I. 提... II. 朱... III. 饮食-文化-中国
IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第094661号

、 百花文艺出版社出版发行

地址: 天津市和平区西康路35号

邮编: 300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话: (022)23332651 邮购部电话: (022)27116746

全国新华书店经销

天津市桃园印刷有限公司印刷

※

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 10.25 插页 4 字数 230 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—6000 册

定价: 21.00 元

食材与酱料

王宣一

不论是要做好菜、吃好菜或是品好菜，不论是中西名菜或是点心，第一步就是认识食材，第二步则是认识酱料，接下来才谈做法、讲火候、看刀工，最最下层才是找秘方。

真正的大厨，能做一道好菜，绝不是秘方，而是对食材的了解和掌握。食谱千千万万种，在我看来，最有用的莫过于食材与酱料的研究和做法。其实吃多了各种料理，最后发现，每个民族的饮食特色，最大的奥秘就在酱料，一道菜，口味是南是北是中是西，食材大同小异，是猪肉是牛肉是鱼是虾，类似的多，但是一旦加上不同的酱料却可做出不同的菜系来。

朱振藩先生的这本书，谈的就是这第一步和第二步，任何学问基础最难，有了基础才好走出下一步。因此，如果说，食材是食物的骨干，酱料就是

提味

推
·
荐
·
者
·
说

食物的精髓。

然而食材的取得,从上天赐予到农人、渔人、牧人和科学家的努力,我们可以理解,但是,酱料从何而来?每一民族每一菜色都可能有不同的酱料,如果我们不了解酱料的特性,就很难和食材搭配得恰当。说到酱料,其中一种元素——香料,是最基本的灵魂。历史上有几次香料战争,也许有人想不通,为了香料两国可以打仗?香料有那么重要吗?有鱼有肉不就有得吃了,有没有放香料有那么严重吗?多几粒胡椒,多几把香菜,多些五香八角,差别那么大吗?

香料其实是一种民族食物的气味,气味和环境、土壤、地理、气候密不可分,因此香料同时也反映在文化气味上,气味无法记录,却是民族文化的精髓。我们常说妈妈的味道,寻找的就是一种属性,一种这个地区、这种生活、这种文化的属性,因此气味往往成为势力范围的划分方式,就像动物以撒尿作为领土的神圣区隔。所以香料战争争的是香料、是领域、是传承,历史上各民族以此为界,以区隔南北东西,以区隔宗教种族。

回头来看,中国菜之中,食材繁复,大江南北,天上飞的、地上走的、海里游的,酸的、甜的、苦的、辣的,可当做是食材的种类相当多。也许由于中国

【002】

地大物博、历史悠久，经历过极盛年代，也经历过更多的天灾人祸，所以不论对于民生基本需求或华丽繁复的上层料理，林林总总，五花八门，在食材的取得上，几乎无所不用其极。

不过，在工业革命之前，食物的保存和现在可以说是完全不同，农畜牧渔业等等，不论是种植，还是饲养、捕捉，也都和现代有很大的改变，有些材料，我们追寻古早味，有些材料我们讲究创意，但是不论是用什么方法，首先必得充分认识原料，掌握属性，才能决定制作方法。

我曾经收到亲友由四川带回台湾来送我的上好的花椒，第一次打开盖子，简直香不可喻，用手指沾了一些送进嘴里，那麻辣和辛香，只能说是妙不可言，甚至好久都不愿去洗手，后来一两天，都用汤匙挖出少许，放在小碟中，一边读书一边闻香，感觉身心舒畅之极。

可惜数日之后，再打开装花椒的罐子，却再闻不到那种气味，拈了几粒放到嘴里，香味不再。是开封后香料与空气接触和产地的环境不同，是湿度不同，还是什么原因？闻着只剩下些许麻辣味道的花椒，有些怅然。不懂它的属性，没有花太多力气去保存，香料很快就变质了，这些材料真是奥妙。

提味

推

·

荐

·

者

·

说

这本书介绍了中国菜之中的许多基本材料，内容十分广泛。依类别来分，从酱料、腌菜到鱼类、肉类、蔬菜、水果，还谈到一点儿茶，都是中国家庭餐桌上可见的食材，可是我们却很少知道这些食材酱料的典故，甚或，我们大多也只知其一两种做法。但是作者朱振藩则就每一种食材，引经据典，细数其渊源掌故，娓娓道来其中的演变以及各种做法，并且还有他亲身品尝的滋味，许多平日可见的菜色，经过这样的描绘，不只是色香味俱全，还兼具文化内涵，即使是一个大头菜、一包小虾米，也说南说北，说到从古至今的制作方法与处理方法，值得我们细嚼慢咽地去好好品味。

中国菜堪称世界美食，我们天天吃，天天做，但是追根究底，我们对它的食材真正了解多少？朱振藩先生谈美食的书很多，不论是实际到美食指南或是美食掌故，古今各地餐饮，只要是有名有姓的中国菜，很少有朱振藩说不出其典故其出身的，即使谈的是最基本食材和酱料，也一样有丰富的知识佐证索引，而且他并非食古不化，他是读了吃了且能评论，读他的书，史料多、资讯多、读出学问，读出美味，真是现代少见的饮食文化的专才。因此，不论是对烹饪有兴趣，或对美食有兴趣，或想增加营养健康的知识，这本书帮助我们更进一

步了解我们每天接触的食材是什么，我们究竟吃下些什么，我们要怎么去应用、去处理、去品味。

吃饭做菜，杀鸡卤肉，不只是填饱肚子而已，不再是做的人繁琐不堪，吃的人草草了事。一根葱、一头蒜、一粒米、一条鱼、一尾虾、一块肉，当我们明白了它的特性，仔细地思考用心地做，必然可以做出真正的美味料理，这样，做的人有成就，吃的人欢欣感谢，必然会让我们更加珍惜这些珍贵的食材。

注：本文作者为台湾知名作家，著有《蜘蛛之夜》、《少年之城》、《天色犹昏，岛国之雨》等小说，近作有《国宴与家宴》。

食前方丈非养生

我是个早产儿，生下来还不到两千公克。过了几十个年头后，而今身躯高大，体重近百公斤。每向人说起出生时才一丁点儿的往事，当然无人相信，甚至认为是句玩笑话。不过，“事实胜于雄辩”，今昔差异如此之大，绝非一朝一夕之变，而是经年累月之功。从体弱多病的稚年过渡到身强体健的青少年（注：小学毕业时，身高已近一百七十公分，孔武而有力），所倚仗者，唯饮食而已。

说正格的，我的口福出奇的好，自幼过口的山珍海味无数，也正因如此，体质整个丕变，才能由弱转强。老祖宗所谓的“医食同源”或“药膳同功”，似乎在我身上得到了若干印证。然而我有个不好的习性，就是好吃，不计多寡，只要对味，必贪多得，细大不捐，活像个拼命三郎，难怪在奋不顾身之下，体重一直居高不下，即使是不“恶”化，亦难

于上青天。《吕氏春秋·本生》记载：“肥肉厚酒，务以自强，命曰烂肠之食。”适足为若我之饕餮者戒。

基本上，我对《食医心鉴》上所说的“凡欲治病，且以食疗不愈，然后用药”，及《调疾饮食辩》所谓的“饮食得宜，足为药饵之助，失宜则反与药饵为仇”之观点，极为肯定，但总觉得消极了些。还是“药王”孙思邈的话深得我心，他在《千金食治》一书中指出：“安身之本，必资于食；救疾之速，必任于药。不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病也。……是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。若能用食平病，释情遣疾者，可谓良工。长年饵者之奇法，极养生之术也。”诚积极养生之妙论，于此再三致意，善用食物者也。

中国最古老的中医文献为《黄帝内经》，成书约在战国时期，书中的《素问·藏气法时论篇》，将食物区分成谷、果、畜、菜四大类，此即现常引用的五谷、五果、五畜及五菜。此“五”乃泛称，不一定是具体五种。大致而言，五谷主要指黍、稷、稻、麦、菽（豆），五果即桃、李、杏、枣、栗，五畜乃牛、羊、犬、豕、鸡，五菜为葵、藿、葱、韭、薤。这四大类食物在饮食生活中的作用和所占的比重，书中讲得具体明白，此即所谓的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。养者，主食也；助、益、充者，皆副食

提味

作

者

自

序

也。如能“气味合而服之”，必可“补精益气”。

这里所谓的“气味合”，实为“五味合”，它指的是“心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，肾欲咸。此五味所含藏之气也”。只要五味不合或太过，对人体绝对有损，不可不慎。

将前两者结合，并发挥其奥者，当为姚可成补辑的《食物本草》，其卷二十二《摄生所要》云：“麦养肝，黍养心，稷养脾，稻养肺，豆养肾，以五谷养五脏；李助肝，杏助心，枣助脾，桃助肺，栗助肾，以五果助五脏；鸡补肝，羊补心，牛补脾，犬补肺，猪补肾，以五畜益五脏；葵利肝，藿利心，薤利脾，葱利肺，韭利肾，以五菜充五脏。”阐述精辟，一目了然，运用之妙，在君一心。

既明白食物的功用及属性，他的《饮食须知》一书，对食物的宜忌，就着墨甚多，有参考价值。另，古人讲究“不时不食”，故探讨“节令食宜”及“节令食忌”者颇多，散见于各岁时书、医书和食书中。其中，有道理者，固然不少；穿凿附会者，亦所在多有。应细加辨别，取精始用宏。

话说回来，就我个人而言，饮食除养生外，该怎么选，怎么制作，怎么保存，产于何处，佳品如何，名菜典故，等等，皆是饶富兴致的探讨范围。打从读高中时，便费心思搜罗，进而广为阅读，积数

[008]

十年之功，总算略有小成。就中最令我拍案叫绝，捧读再三者，共有两本书，全是清人著作，其一为《随园食单》，其二为《随息居饮食谱》。

《随园食单》的作者为大才子兼美食家的袁枚，他在该书的序指出：“每食于某氏而饱，必使家厨往彼灶觚，执弟子之礼。四十年来，颇集众美。有学就者，有十分中得六七者，有仅得二三，亦有竟失传者。余都问其方略，集而存之。虽不甚省记，亦载某家某味，以志景行。”因其好学至此，加上文笔优美，言简而意赅，每能发人深省。我得力于此书甚多，迄今仍觉受益匪浅，经常置诸桌右，以便随手翻检。这情形一如《笑傲江湖》中的任我行，既习得“吸星大法”，从此之后，每练一回，就深陷一次，除非破解奥秘，再也难以自拔。

《随息居饮食谱》乃名医王士雄的傲世名著。王氏在医界，“蔚然成为一世宗匠”。此书博大精深，将“饮食为日用之常，味即日用之理”的精义，发挥殆尽。它以食功为经，食味为纬，纵横交错，颇耐人寻味。

其实我也很感谢夏曾传先生，他老兄的《随园食单补证》，特色在先对《随园食单》逐条笺证，旁征博引，提高其学术性，同时将《随息居饮食谱》中的相关内容，植入《随园食单》之内，增加其知识

提味

作
·
者
·
自
·
序

性,务使“一举箸间,皆有学问之道在,养生之道在”。我开始对食材做全方位的研究及归纳,实肇因并奠基于此。

朱彝尊在《食宪鸿秘》中说得好:“食不需多味。每食口宜一二佳味,纵有他美,需俟腹内运化后再进,方得受益。若一饭而包罗数十味于腹中,恐五脏亦供役不及,而物性既杂,其间岂无矛盾?亦可畏也。”看来,以“大胃王”自诩的我,为了身体的健康,该省口腹之欲了。诸君如为“我辈中人”,也建议您饮食有节,只要留得青山在,何怨没有美食享,难道不是吗?

撈味

目 录

食材与酱料 王宜一	001
食前方丈非养生	006

卷一 素材

干菜	002
冬菜	008
大头菜	013
榨菜	019
辣椒	024
菠菜	030
洋葱	035
大白菜	041
苋菜	047
一束金	051
金针菜	057
豆芽	062



目 录

萝卜	068
冬瓜	074
马铃薯	079
竹笋	084
黑木耳	091
银杏	097
百合	104
莲子	111
核桃仁	117
花生	124
栗子	130
西瓜	137
豆腐	144
豆腐乳	149
面筋	155
发菜	161

博味

目
录

紫菜	168
海带	174
绿茶	180

卷二 荤品

肥羊	186
牛肉	192
鲔鱼	198
鳗鱼	203
鲳鱼	208
带鱼	212
乌贼	216
牡蛎	222
火腿	227
白鲞	233
鱼肚	239

[003]

提味

目 录

海参	246
虾米	253

卷三 调料

美酱	258
番茄酱	265
豆豉	271
花椒	277
胡椒	283
酱油	289
芡粉	294
米酒	301
良醋	306

{004}