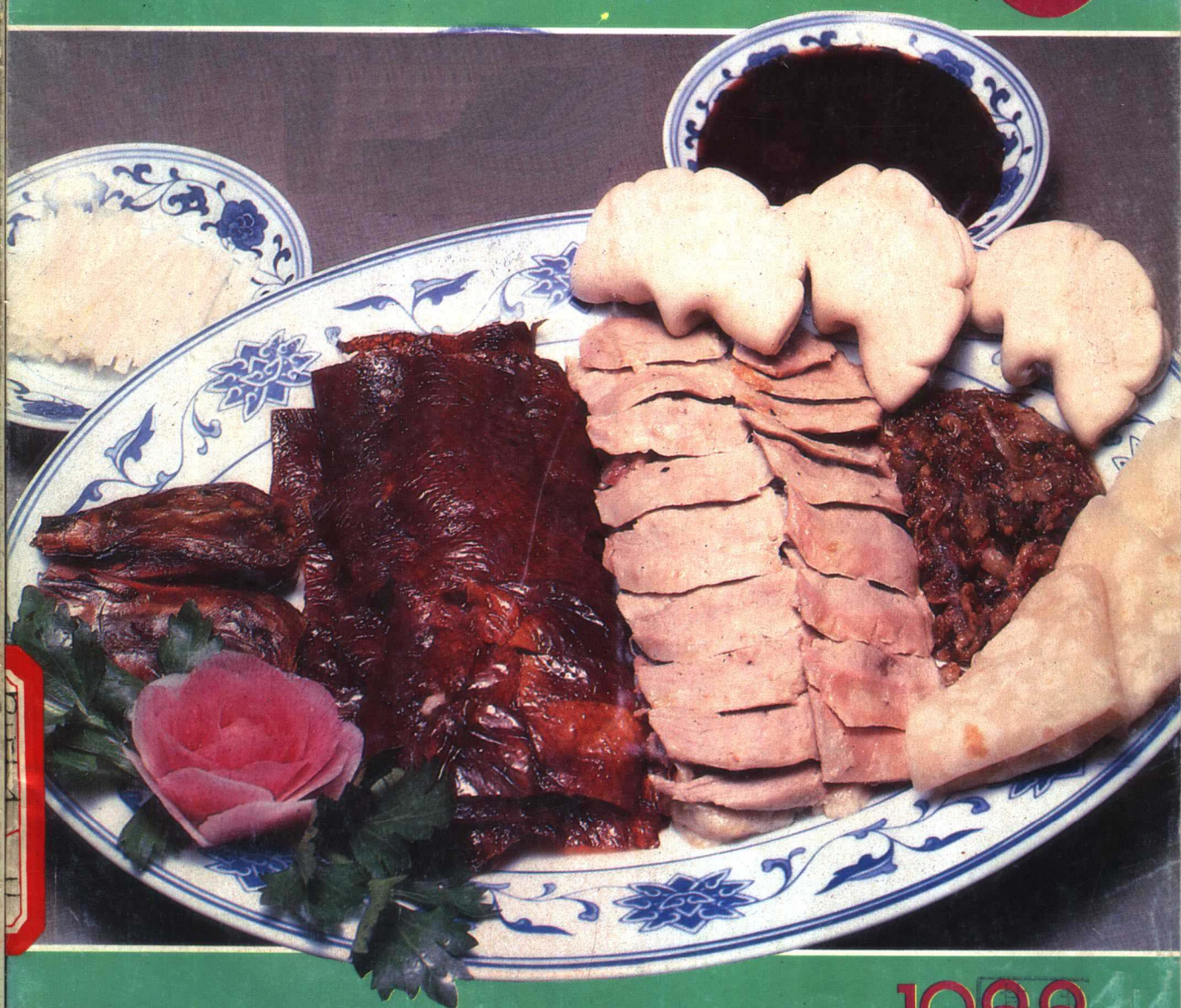


中国美食与营养

- 美食介绍
- 烹调顾问
- 吃的科学
- 营养指导

3



1988



《中国美食与营养》编辑部全体工作人员在龙年祝贺广大读者，事业建树！身心永健！

ZHONG GUO MEI YU YING YANG

1988年6月出版

编辑：《中国美食与营养》编辑部

出版：轻工业出版社

目 录	美食营养论	美食家与美食营养	美食录	药膳与食疗	鸡蛋的营养价值和食用方法
	味美是美食的核心 美食是造型与食用功能的统一 营养寓于美食之中 中国烹饪美学的产生及其意义	张恨水的饮食爱好 郭沫若在泰山品尝民间美味 著名科学家贾兰坡谈美食与营养 饮食与长寿 耄耋之年话养生 ——访画家董寿平先生	湖南豆豉 洛阳水席与牡丹燕菜 郑州的马铃铛和水晶糕 流浪鸡的传说与烹制 武昌鱼看甲天下 闻名遐迩的「伊府面」 水产珍品——银鱼 ——乌将军过河 出自家庭厨房的名菜	药膳营养菜肴的制作体会 适口良药——漫话食疗 四季时令话饮食 「春甜夏辣 冬苦秋酸」	鸡蛋的烹调方法 鸡蛋在食疗中的应用 祖国医学对鸡蛋医疗保健作用的评价 几种特殊风味的鸡蛋 ——烹调对鸡蛋营养价值的影响 怎样吃鸡蛋容易消化 鸡蛋中的胆固醇对人体有害吗？ 鸡蛋的营养价值及其临床应用 鸡蛋的营养价值和食用方法 北京营养美食研究会
	郑王邓梅 奇晴富方	吴刘卓宋 白碧忠宪 桦玛信章	刘田张夏廖张张孟 涛玉廉沛德爱建凡 堂明永绪学坤夏	张湘赵 惠民江英	212122 2223232324
	4 6 6 8	9 10 11 11	12 13 14 14 15 15 16 17	18 19 20	

中国美食与营养

1988年第3期

《中国美食与营养》编辑部

轻工业出版社出版

(北京广安门南滨河路25号)

北京印刷一厂印刷

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6月 第一版第一次印刷

印数：1—10,000 定价：1.20元

ISBN 7-5019-0379-4/TS·0249

-

插图 高卫东 刘和群 摄

中国烹饪美学的

产生及其意义

郑 奇

中国烹饪美学，作为一门新兴的边缘学科，已经在中国的大地上应运而生了。尽管还有人对它持怀疑态度甚至异议，但就象至今仍有人否定美学学科的存在，而在客观上，美学却照样以不可阻挡的奔腾大势迅速渗透到人类社会生活的每一个细胞中一样，烹饪美学同样也以自己应有的生命力，在人类的饮食生活这块土地上茁壮成长，为越来越多的人所接受、所应用、所重视、所研究。

因为，烹饪美学，作为严肃的科学和具有相当的实用价值的理论，它的产生，是有着历史的必然性的。

第一，人类几千年的文明史为这门学科的建立提供了完备的资料。

无论在东方、在西方，美的概念的起源都与饮食有着极为密切的关系。汉语、英语、法语等语言文字中，美的概念大多包含美味、可口、好吃、芳香等意义，汉语尤为深刻。《说文》：“美，甘也，从羊，从大，羊在六畜主给膳也。”又，从字源学考证：“羊大”即“羊人”。“大”者，人四肢伸展之状也。故知美的概念早期系指人戴着羊头面具，伸展四肢，自由自在地舞蹈的形象。为什么要戴羊头？因为羊不仅可供人食用，还可以其头作为伪装，引诱猛兽，以便围歼而猎食之。原始人在围歼猛兽以后，围着火堆，烤熟兽肉，品尝着美味，回忆起戴着羊头狩猎的情况，不禁手舞足蹈，相与唱和，这既是音乐、舞蹈的起源，又是美的观念形态的起源，也是“对酒当歌”的宴饮方式的起源。此后，在人们的饮食生活中，便处处伴之以美的形式，不仅宫廷宴集必须行礼举乐，酒肆茶楼有艺人卖唱，

连民间婚丧宴集也必须考究服饰、装点环境，伴以戏曲或音乐，家常便饭也尽可能地讲究餐具、家具的造型和布局。如此传统，历数千年而不衰，而且，随着人类物质文明和精神文明水平的提高，越来越发扬光大。

以《红楼梦》为例，书中对烹饪、宴饮制度的描写比比皆是，其中，经作者精心刻划的筵席场面不下二十次之多。粗粗分来，有家常便筵、雅集宴（赏花宴、赏雪宴、诗社宴集、灯谜宴集等）、节庆宴（庆新年、庆元宵、庆中秋、庆寿辰、庆归省、庆升官等）、祭祀宴（夜宴、祭神宴、祭祖宴、寿筵福宴等）四种主要类型。前三种为人而设，属于实用生活性质；后一种为鬼神而设，属于宗教礼仪性质。无论属于何种性质，只要我们用美学的眼光对这些筵席进行一番赏析，便会惊讶地发现，中国烹饪宴饮简直集文学、音乐、戏曲、美术、园林、建筑、工艺众美之大成，有机结合成独树一帜的筵席美学。当然，红楼梦时代还没有专职宴会设计师，曹雪芹更无意于研究烹饪美学，然而，充斥于红楼梦筵席中的时间与节奏、空间与布局、礼仪与风度、食品与器具等等，无不一一符合美学原则，如同有一个贯穿其中的设计思想。这说明，中国古代，在有意无意中，已形成了不自觉的烹饪美学实践体系了，只是尚未进入到自觉的阶段，更未能形成系统的理论，总结出一系列程式和规律。但是，却为我们今天进行烹饪美学的理论研究提供了十分完备的资料。

第二，马克思主义的产生，使美学的研究领域从

艺术扩大到人类一切社会生活范畴,为烹饪美学的产生开拓了天地。

马克思在《1844年经济学——哲学手稿》中指出:“人还按照美的规律来制造。”朱光潜先生分析认为:这句话说明“人的作品,无论是物质生产,还是精神生产方面的,都与美有联系,而美也有‘美的规律’。”须知在马克思以前,美学是“艺术哲学”,顾名思义,研究范围仅限于艺术领域。而从马克思起,美学研究的局限性被打破了。不仅作为艺术的绘画、雕塑、音乐、诗歌……中存在美,物质性的生产、劳动、生活、饮食、婚姻等等,一切人类活动中无不存在美,人们无时不在追求美、创造美,烹饪是人类社会活动的极重要的基础活动,当然也不例外。烹饪中无疑也有美和美的规律,对这些美和美的规律的研究、探索也无疑会形成“烹饪美学”。

第三,各种美学分支学科的相继建立和现代科学的发展,使烹饪美学面临着挑战性的形势,并具备了坚实的理论基础。

马克思主义美学产生以后,经过广大美学家和美学爱好者的共同努力,尤其是近几十年来科学技术的发展,各种美学分支学科如雨后春笋般大量涌现。诸如绘画美学、雕塑美学、电影美学、戏剧美学、书法美学、工艺美术、建筑美学、技术美学、生产美学、劳动美学、生活美学、教育美学、体育美学等等,相继登上了美学研究的舞台。烹饪,作为人类文化的一个极为重要的组成部分,应该不应该建立自己的美学理论体系,这不仅关系到人类饮食文明向更高级方向发展的问題,也关系到烹饪文化本身的地位问题。千百年来,烹饪一直被认为是下九流,不登大雅之堂。厨师,包括一些对人类饮食文化有过杰出贡献的厨师,在历史上皆地位低下。烹饪,始终作为一种技艺,也一直未登上科学理论的殿堂。文人们尽管离开饮食就无法生存,然而,他们仍耻于谈饮食。烹饪中,尽管存在着严肃的、高深的科学理论问题,但却无人问津。这是历史的颠倒。烹饪美学的建立,和烹饪工艺学、原科学、史学、营养学、卫生学、生物化学等等一样,对于使烹饪从技艺的狭小天地中解放出来,步入科学和文化艺术的天地,有着重要的意义。

更者,各种美学分支学科的产生和有关自然科学、社会科学的最新研究成果,为烹饪美学的建立提供了雄厚的理论基础和可供借鉴的成功经验。例如,现代生理心理学的研究成果,为研究味觉在审美活动中的地位和作用提供了一系列科学理论,各门艺术美学(戏剧美学、音乐美学、建筑美学等)为饮食活动中综合性的审美提供了各自的理论依据……这些,使烹饪美

学具备了迅速成立的可能性。

第四,人类物质文明和精神文明水平的提高以及第三产业的迅猛发展,向饮食生活提出了新的美学要求。

人之所以是人而区别于动物的重要标志是:人具有社会性、具有意志、意识,人需要精神生活。这一点,随着人的进一步“人化”,将越来越显得重要,以至于占据人类生活的首要地位。

由于现代科学技术的发展,在世界范围内,人们的物质生活正以一日千里的速度提高着。在我国,党的十一届三中全会以后,生产力也得到了空前的解放。与此同时,商业、服务业、旅游业、外贸业等等第三产业显示出更为强大的生命力和越来越重要的地位。人在物质生活满足后,唯一可以无止境地追求的就是精神生活。这一趋势,必然迫使人们的烹饪饮食观念在满足裹腹充饥的基础上,需要更多的情趣享受、精神享受、艺术享受、美的享受。因此,我们必须迅速研究饮食生活中美的规律,用以指导新时代的饮食生活。

第五,烹饪高等教育的发展,美学成为一门不可缺少的专业理论课程。

新中国诞生以来,原来属于下九流的一部分行业,如作为“郎中”的中医,作为卖唱的“戏子”,都较早地实现了高等教育。出现了自己行业的专家、学者、教授,而烹饪教育,由于种种原因,发展较慢,在1982年以前,全国只有九十几所烹饪技工学校。1983年,经国家正式批准,在江苏商业专科学校设置了中国第一个烹饪系,此后,上海、四川、山东、辽宁、广东、北京等地,也相继创办了各类烹饪高等教育体系,如中国烹饪学院(山东)、烹饪专科学校(四川)、食品工程系(无锡轻工业学院)、食品造型系(中国人民大学)、烹饪工程系(广东商学院)等等。随着各种烹饪高等教育的创办和教育体系的完善,我们认为:烹饪美学,就如同中文专业的文艺理论、美术学院的艺术概论、建筑学院的建筑美学、工业设计专业的技术美学、工艺美术院的工艺美术一样,应该提到重要的议事日程上,成为必修课之一。

总之,烹饪美学的产生,是人类文明发展的必然,是马克思主义美学进一步发展的结果,是美学本身日益发展、日益普及、日益深入人心的必然趋势,是发展第三产业的迫切需要,是烹饪高等教育事业发展的迫切需要,也是北京营养美食研究会与轻工业出版社合作出版这本《中国美食与营养》丛书所要探讨的课题之一。

营养寓于美食之中

王 晴

欣闻《中国美食与营养》丛书出版，我真诚地期望它能在宣传普及营养知识，发扬光大中华饮食烹饪文化方面作出贡献。

有些营养科学家或生理生化学家，他们研究食品中的营养素，对这些营养素一旦进入口中所发生的变化以及在人体中的代谢过程，作了大量研究，已经达到了诺贝尔奖水平。如1986年诺贝尔医学奖即授予研究细胞胆固醇接受器的美国科学家。营养学家的工作同样也为人民大众解决了营养缺乏问题，如维生素C与水手的坏血病，维生素B与东方民族的脚气病，尼克酸与癞皮病，铁与贫血、钙、维生素D与佝偻病，以及最近我国营养学家着重解决的儿童缺锌而影响成长的问题。

人的营养问题不只开始于口中，而起始于食品进入口中之前，这包括很多东西，营养学家与食品学家关心并研究食品从大田到饭桌的整个过程，其中甚至包括社会经济的问题。

食品中不仅仅是营养素，而是亿万种化学物质的

有机组合。油份大的海鱼类食品含有很高的胆固醇，但这些鱼中的脂肪是由欧米加-3脂肪酸组成的，后者则有很强的软化血管、稀释血液的作用，因而营养学家们甚至向有心血管病的老人推荐多吃鱼。有时现代食品加工严重影响了食品营养价值。比如牛奶的乳剂加强了吸收率，但也加强了奶脂肪渗透血管的能力。还有个有趣的例子，美国科学家曾作过一个实验，整天喝桔子水的大白鼠变得又肥又胖，而喂桔子的另一组大白鼠却能保持其苗条身材，因而证明在桔汁加工中损失了桔络和其它物质，以及动物在吃桔子时的咀嚼作用能起到减肥的效果。

我们吃食物，主要还是吃饭。也就是，我们常常是多种食品一起吃，多经过不同方式的预制和烹调。如此一来，我们的美食家的作用可以看出来。人们吃饭要饭菜搭配，荤素搭配，营养和色香味俱全，还要吃得有情趣。自从神农尝百草以来，人类靠看、嗅、尝从自然界选择自己的食品以营养自身。当然，即使是神农本人在为我们建立起中华饮食体系时，也是付出了代价的。有了我们祖先的看、嗅、尝，我们后代才谈得上色香味，谈得上饮食烹饪文化。就是在现代工业化社会的美国，消费调查表明：美国消费者仍然是主要根据看（色）、嗅（香）、尝（味）的经验在超级市场的12,000多种食品中，选择他们所需要的消费食物，从而进行饮食营养搭配，科学合理用膳。

人们应该相信色香味，相信人的本能对营养的判断。我们的美食家也应该在现代营养科学和食品科学的基础上，为丰富人民生活，为丰富中华饮食烹饪文化作出贡献。

美食是造型与食用功能的统一

邓 庭 富

任何艺术上的感受都必须具有统一性。烹饪艺术和其他艺术一样，对统一问题的研究同样是一项十分重要的任务。这似乎有点附会牵强。然而，现阶段烹饪行业出现的一些弊端，却不能不引起人们对于这方面的关注。本文试就造型与食用功能的统一谈谈烹饪艺术的感受。

烹饪工艺在现代和以后很长的时间内，无疑都是手工工艺。以名目繁多的原料和加工手段进行生产，是这一时代的制作技术和造型特点。当要把菜肴设计得合乎各种需要时，菜肴原料和烹调方法其自身的复杂性势必会演变成形式的多样化。因此，烹饪艺术家的首要任务就在于：①在工艺结构方面（包括原料、

加工方法等），应该把势在难免的多样化变成高度的统一。即在体察原料的内部成分和外在质地的基础上，合理配置，精心设计，体现色彩、形态、质感、味感等的和谐运用。②在菜肴的本质内容方面（包括造型与食用功能的关系等），应该是菜肴的造型与内在食用功能质量的协调一致。

就造型工艺而言，菜肴的价值，不仅在很大程度上依靠不同要素（如原料、技艺、味感、质感、器具、环境等）的质量，而且最主要的还有赖于烹饪艺术家把它们组合成引人入胜的统一体。倘若构成菜肴的要素互相冲突，不能协调一致，那就会导致失败，也就不能成为美食。我们常常有一些不正常的情况：或一

味追求原料的高贵；或单注重器具的华丽；或只讲究餐厅的堂皇；等等。当然，追求这些也没有什么过错，问题就在于缺乏整体的协调。

就造型与食用功能的关系而言，美食造型其本身就是功能的组成部分，美食的首要目的就在于食用功能。因此，在某种意义上，造型就是为了更充分、更合理地体现菜肴的食用功能。两者集于一体，才会使人们产生食用的快感和美的享受。如果是多种原料的堆积拼凑或是好看不好吃的菜肴，都是不受欢迎的。例如，有的拼命追求形似，宁愿费时耗料，不惜精雕细刻，强调摹拟再现；有的滥施辅助手段，可食的、不可食的、甚至有害的（常见于一些拼盘）混杂在一起。这些作法常常有悖于人的美好愿望。往往出现这样的情况：食者不是忍而不食，就是食而不安。既失之于烹饪的实质，也有损于烹饪艺术的本色。即使从美学角度来看，既缺乏天然情趣，也失去魅力，达不到美的境界。假如再高一点从文化结构来看，也违背了“以整体综合见长，注重美与善的统一”的东方文化、艺术传统。

以上所强调的事实表明：对菜肴造型与食用功能统一问题的研究愈来愈有紧迫感了。菜肴制作不能只停留在技术操作的水平上，还必须从艺术的角度，把一个结构物（即菜肴）所有可能展现的面貌（如色彩、造型、本质、功能等）结合起来，成为一个统一的艺术创造——美食。也就是说，在不同的复杂的因素中找出一个共同点来缓冲、消除零散庞杂的面貌，化杂乱为整齐，化冲突为协调，达到统一调和的效果。

如何寻找这个共同点？其实，这个共同点就是食用功能本身。必须重申，烹饪艺术之所以有别于纯观赏艺术，主要就在于它服从固有的食用功能，在食用过程中获得美的享受。因此，在美食制作中，无论是选料、技能，还是造型、美化等，一切加工手段都是为食用服务——一种“艺术的食用”。

近年来，随着烹饪美学思潮的激荡，促进了烹饪艺术的发展，也提高了人们对于烹饪艺术的认识。社会的发展告诉人们，在物质享受得到普遍的满足以后，唯一可以无止境追求的就是精神享受，并且后者比前者更为迫切、更为不可缺少。菜肴的消费过程（特别是酒席、宴会）必须在美食、美味、美仪、美的环境等一系列具体、生动的感受中进行，才能使人们吃好、吃美、吃舒服。倘若从生理心理学角度来解释，追求美食已经由饮食养生观念变成了一种情趣嗜好，并且与美学的关系尤为密切。有一位思想家早就说过：“嗜食美味对无论什么年龄的人都不会失去支配力：这是一种长久不变的情欲，是唯一的从摇篮时期直到生命终止时都占支配地位的情欲”（《傅立叶选集》第二

卷）。他甚至说美食嗜好是智慧、知识和社会协调问题的根源。由此看来，美食不仅是功能与造型的统一，而且还有可能成为社会协调的“根源”。

那么，什么样的菜肴才能成为美食呢？我们仍以造型为例，谈谈人们对于这方面的感受。按照东方的文化传统，人们对于菜肴的美化造型，同样并不执意追求形象逼真，而要求运用多种造型手法，包括概括、简炼，甚至抽象的形象，以适应食用功能和不同的审美要求。目前，一些菜肴特别是花色拼盘的造型，受绘画影响深，以工笔画的造型规律代替拼盘的造型规律，把细、真、象和美等同起来，违背了食品造型规律，极大地束缚了食品造型艺术的发展。应当承认，许多传统的美食制作运用我国传统的美化手法和具象形式，是完全必要的。它很好地表现了中国美食的传统内容和传统的造型技艺，值得厨师们借鉴。例如扬州名菜“御果园”，就是传统的瓜刻艺术与菜肴的和谐运用，体现了食用功能与造型的统一；又如扬州的立式花篮，运用造型餐具，再辅以欣赏用的食品刻花，食用部分整齐地排在其中，很形象、很生动，具有较大的魅力。如果现代厨师弃这些美化特点而不顾，盲目模仿或曲意取材，往往收不到良好的美化效果。因为人们是处在边欣赏、边食用的过程中，如果是造型逼真（多指动物）又要毁于口腹，只能在人们心理上产生一种不安欠适的感觉。既损害了美食整体的协调统一，也不利于美食的发展。

德国建筑师瓦·格罗皮乌斯曾提出：“要使产品尽可能美观，关键在于攻克经济上、技术上和形式上的技巧关。由此才有可能生产出完美的产品，正是在所有这些方面的和谐一致上，才显示出产品的艺术价值，如果仅仅只在产品的外观上加以装饰和美化，而不能更好地发挥产品的效能，那么，各种美化就有可能导致产品的形式上的破坏。”这对于美食创作同样有较大的指导作用。厨师要自觉地考虑美食的食用功能，并使造型与食用功能达到尽善尽美的统一。这就是说，在一定意义上，厨师只有“按照美的规律”进行创作，才有可能使菜肴既满足食用又趋于完美。现代厨师不妨可以通过记忆、推理、想象甚至暗示的手法进行造型，以想象真实代替感觉真实，利用创作者的主观意图，运用食品造型简易、因材（原料）制宜的原则，将主、客观形象寓意在设计之中，这样才能充分发挥形象含蓄、深远、无限的魅力。

各种类型的菜肴需要各自不同的要素，不同要素又要通过不同的处理手法进一步发挥其各自的食用功能，从而创造出各种形式、风格的美食。因此，美食的取舍标准就在于组成菜肴各要素间的协调一致。

味美是美食的核心

梅 方

人们形容饮食的美，必定要落到味上，如“美味可口”、“回味无穷”。人们要欣赏饮食，也必定要“品味”。开始接触上好的饮食，总不免为它的色泽形态所吸引，但真正要品评美食，又总不在色形上多着笔墨。因为饮食艺术有它独特的艺术个性，那就是饮食的“味”。

如果将艺术门类按感受器官加以分类，那么雕塑、绘画、文学、工艺美术则是属于视觉艺术，音乐属于听觉艺术，唯有饮食艺术它是属于味觉艺术。如果饮食艺术放弃或脱离了味觉的美感，成为形态动人，但味觉差劲的食物，那就不能称作美食，只能叫做观赏食物。雕塑食品就是以色形动人供人观赏，用来食用就不合适。

工艺拼盘是以造型动人，既可观赏，又可食用，一般说来，工艺冷盘的味都不免有所降低。

我们要讨论的是那些以味美为核心的饮食艺术，包括冷菜、热菜、汤菜、面点、饮料等。这类饮食在人们的饮食行为或活动中，占有绝大多数，如团体筵席、家庭筵席、鸡尾酒会、冷餐会、三五小聚、个人或家庭便饭、小吃、早点、夜宵等等。研究和提高这些饮食活动的艺术性，无疑只能以味美作为核心。尽管这些饮食活动中，有层次高低之分（筵席、酒会和冷餐会高于小聚、家庭和个人的饮食）。但是，不论是饮食的高层次或低层次，如果忽略了味美，而将形美、色美提到了不恰当的地位，那么，再美的色彩，再美的造型，也是不能称为美食的。色美、形美是重要的，但它只能为味美服务。

酒之所以具有魅力，不是由于红葡萄酒的红色动

人，不是由于竹叶青酒的碧绿丽人，也不是由于用夜光杯盛装后的造型感人，而是由于酒的味口“醉”人。

啤酒之所以为人们喜饮，不正是由于它所特有的清新香味，它的清苦微麻味，它的低温凉爽味而沁人心脾吗！如果仅仅是它的金黄色，那黄酒也是那种颜色，而黄酒却却有啤酒的魅力大。

古今中外有关美食的传说佳话中，很多是由味而引起，漂泊在海外的赤子，久居他乡的游子，时常发作一阵忧郁症，那不是一种固定的可以捉摸的东西，而是一种无法排除也无法说明的一种感情缠绕与惆怅，这是一种怀乡病，也是一种无法排遣的家乡情。这一股情怀中就包括着家乡的饮食和家乡的味。

家乡的饮食和家乡的味，和地方菜系一样，有着浓厚的地方风味，构成这种风味的是食物的地方原料、地方野菜、野味、以及地方特有的烹调方法。它往往并不具有特别的造型和色彩，然而，它是那样使人思念，勾引游子的无限情思。这种饮食的魅力不是别的，核心因素还是那个“味”字。

陶陶居是广州最古老的茶楼之一，以经营中式饼食和茶面酒菜而著称。在那“史无前例”的年代，曾有一位数十年第一次返国的老华侨，雇了车到西关遍觅陶陶居不见，失望而归。这种执著的家乡饮食追求行为，难道不是陶陶居的饼食和茶面酒菜的味有魅力吗！那当然决不会是那些饮食有什么奇特的造型和色彩的关系。

烹调小窍门两例

杨存根

鲤鱼去酸筋

烹制鲤鱼往往有一种泥酸味。主要是鲤鱼脊骨两侧各有一条酸筋所致。取酸筋的方法是从鲤鱼胸鳍处下刀，斩去鱼头，然后离鱼尾八、九厘米的部位，两边用刀切至脊骨。一手用刀面重拍鱼身，使棉线状的酸筋出头，一手捏住酸筋，边拍边抽，两面酸筋抽完为止。再用鲤鱼烹制菜肴不会出现泥酸味。

肚尖的碱制

将500克肚尖去膜批片剖上花刀。放入钵内，加清水1500克，食碱水500克左右，浸发2—4小时（碱水浓度和发制的时间应根据季节变化而灵活掌握）取出，用清水漂去碱分，沥干水分。根据烹调的要求如油爆或滑炒要进行浆制（一般用干淀粉）。此种发制方法，可使肚尖丰腴肥厚，质地脆嫩。

耄耋之年话养生

——访画家董寿平先生

吴白桦

这是幅《墨竹》。挺拔、道劲的竹干由浓墨一笔呵成，占去了画面的三分之一；数片竹叶纤秀、洒脱，聚散有致。整个画幅不过六七十厘米，但着墨凝练、画意隽永，令人观而不舍。画的作者正是当今山水画派中享有“黄山巨擘”之称的著名画家董寿平先生。

《墨竹》本是董老书赠与我父亲的，经我要求，父亲答应借出观赏数日。回忆在那段美好的时日里，我常一人面对《墨竹》，循着画中那一笔笔轻重虚实的墨迹，神游南国的奇山秀水、柳岸竹林；也曾凭着自己的想象，揣摩着那位未曾见过面、却已心仪许久的绘画大师……

说来人生中有许多事情都是无法预料的，两年后的今天，我竟在一次与绘画无关的采访中见到了他。

董老就坐在我面前，看上去温文尔雅、侃侃健谈，全然不象是一位年逾八旬的老人。

“董老，您作为一位绘画艺术大师已享誉海内外；但作为深谙养生之道的美食家（他是北京营养美食研究会的理事），却不大为人所知了。所以，您能否为《中国美食与营养》丛书的广大读者谈谈您对这方面的看法？”我开门见山地问。

“可以”董老欣然同意。“民以食为天，这是自古至今尽人皆知的。但随着社会文明的发展，在吃饱吃好的基础上，如何讲究科学的膳食，这一点却还未引起人们足够的重视。”他谈到，要科学地膳食，首先须了解食物的本身，正确地理解什么是饮食营养。对于“营养即高脂、高热”的看法，董老伸出食指做了个否定动作。“我以为，饮食营养不能以其价值的贵贱为准，而要看食品本身所含的营养成份以及每个人的自身所需。”谈到这，我请董老介绍一下他是如何安排一日三餐的——

早餐：牛奶一瓶，鸡蛋一个，与适量蜂王精同饮。

两片面包或饼干，另有适量水果。

午餐：一碗蔬菜面条或肉末汤面。

晚餐：小米粥适量，同食蒸熟的大枣五个，核桃两个。

从上述食谱中看，虽然董老所食之物均属寻常，但我们却发现其饮食安排中的科学性：即荤素搭配、

粗细粮结合的营养平衡膳食。

“当人进入老年后”，董老点燃一支香烟接着说：“随着人体内新陈代谢能力的递减，其消化、吸收及食欲都会有所下降。因此，要有良好的饮食习惯来弥补：进食适量，恰到好处。”董老举例说：“如山药和熟地，前者食后可健脾胃，后者则起抑制作用。但二者食量均要适当，山药食不过7厘米，熟地食不过50克。”随后，他还向我们推荐了一条个人经验：吃过甜食后，可冲服一杯淡盐水来抑制胃酸。

对于当前社会上独生子女中普遍存在的偏食、暴食的问题，董老严肃指出：这种迁就、溺爱子女的方式，实际上仅仅体现了一种动物亲，是无知的表现。长此以往，既无益于社会且误子女终生。由此，董老谈到了他的童年：谈到了诗书世家的五代先人遗留下来的文化艺术对于年轻的他所发生的深刻影响；也谈到了包括“三餐适量、不进零食”在内的严格家教。“正是恪守了它，使我83年来，饮食有度，从未因食而病。”董老颇为欣慰地告诉我们。

我看看表，采访在不觉间已进行了两个小时。而董老依旧谈笑如初，不见倦意。钦羡之余，我请董老总结一下他的养生之道。

第一，知难而退。不自以为身体好而去逞强好胜，以养为主。第二，不怕死。但不讳疾忌医。最后，董老带着艺术家所特有的诙谐与豁达笑着说：“不动气，心胸开阔，无奢望。”

采访即将结束，趁董老与父亲话别之隙，我环顾了一下这间客厅兼画室的小屋：画案上的笔砚、成卷的宣纸、四壁的字画与想象中并无二致。唯有高架上那束插在瓶内的鲜花，以及花上方悬挂着的那幅主人的彩照，蓦地触动了我的心。花为淡淡的粉白二色，优雅、清馨并洋溢着勃勃生机；而照片中的董老正伏案悬笔，面容凝注而安详……此时，我豁然有所悟：是啊，正是这样热爱美、热爱生活，并靠着对艺术执著地追求与探索，才使他老当益壮、永葆一颗年轻的心……

再会，董老！愿您永远象今天这样豁达、乐观、健康、长寿！

饮食与长寿

——著名科学家贾兰坡谈美食与营养

刘 碧 玛

(秋风飒飒,我敲开了著名的古人类学家贾兰坡先生家的房门。出乎我的意料,星期天贾老也没有休息,正在聚精会神地为他的研究生批改论文。望着这位年近八十、身体还非常康健的矍铄老人,我不禁好奇地猜想:是什么养生之道使他如此健康长寿?莫非他常吃超乎常人的美味佳肴、营养食物吗?)

贾老笑着回答我的问题:什么叫美食?这不好下一个定义。因为我喜欢吃的东西,别人不一定喜欢吃;所以,我认为的美食,别人也不一定承认。我这个人,什么都能吃,不象有些人,年龄大了,这也不能吃,那也不敢吃。

很早以前,我就有这样一个想法,不一定正确:凡是我当时想吃的食物,就是我身体中需要的成分。所以,直到现在,我还是经常吃些肉。有些肉食,虽然含胆固醇高,容易引起动脉硬化、高血压等疾病,可是我并未太注意这些说法。我也经常吃糖、吃各种水果,由于我讲牙齿卫生,所以我的牙很好,连“铁蚕豆”都能吃。我还认为:如果我不喜欢吃的食物,尽管有营养,勉强吃下去,对我来说,也未必能吸收多少。

(贾兰坡先生是一位曾在周口店从事发掘和研究工作达半个世纪之久、发表了大量学术论著、深受国内外考古学者崇敬的古人类学家。他精力充沛、谈锋甚健,经常发表自己独特的见解。他的上述观点,从科学的角度来说当然会有争议,但他那经过几十年频

繁地在野外从事艰苦发掘研究工作考验,迄今依然十分健康的身体,又在证实他的话不无道理。)

我现在年纪大了,经常想吃一些年轻时非常爱吃的北京风味小吃。但遗憾地是:过去北京街头巷尾到处可见的北京风味小吃,如炒肝、豆腐脑、炸豆腐等等,如今很难见到了。虽然报纸上介绍过现在有北京风味小吃一条街,可我总是感觉不那么方便,难道人们想吃点东西还得老远地跑到“一条街”去吃?

我小时候在乡村居住,家里不富裕,所以大都吃粗粮。象玉米面窝头、高粱米饭、小米干饭,都是那时常吃的食物。我发现,小时候爱吃的东西,长大后还爱吃。我经常想吃一些粗粮,调节一下,换换胃口。但现在买粗粮很困难,想吃窝窝头却买不着棒子面,使人感到遗憾。最近,我还托人从山西往这里带小米,如果粮店能常供应这些东西该有多好!希望借贵刊呼吁一下,让群众吃些杂粮,很有好处。

不过,我看到有许多人,很好吃,吃得也很讲究,但有的人却不长寿。这说明单纯讲究美食,并不一定能够健康和长寿。我认为人之所以长寿:第一是心情愉快,宽容待人,第二是注意平衡饮食,第三是经常锻炼身体。我每天早上起床后活动一个小时,按时吃饭,按时工作,每天总是高高兴兴,这样,身体就很好。有人看我不停地工作,说我“忘了死”。这话一点都不错,只有“忘死”,才能长寿。

怎样煮水饺 才能完整不破?

凌 沅

水饺是我国人民喜爱的食品,尤其是北方城乡居民逢年过节,都常包水饺款待亲朋。水饺人人爱吃,但不一定都能包出味道鲜美和煮出个个完好不破的饺子来。

要使煮出的水饺完好不破。首先要从包饺子说起:先将面粉和好醒着,再去准备馅料,因为面团醒过一段时间,后才有劲,既好擀皮又好包,且不易破皮。其次,调馅时要注意掺入馅中的蔬菜最好用生的,不要放在开水中烫,以免丢失或破坏维生素;菜剁好后如嫌水分大,则可挤掉一些水(挤出的菜水可以加在肉馅内,供调肉馅用,这样可以防止维生素的丢失),不致使馅料含水过多而在包饺子时被挤出,既有损于滋味,又使饺子煮时容易开裂与破皮;往肉馅里渗水(最好用菜汁水)不能一下子加得太多,要边慢慢加水,边用筷子往一个方向搅动肉馅,肉馅中的加水量要视肉馅情况而定,馅中瘦肉多时可多加些水而肥肉多时则少加些水,肉质新鲜肉的可多加些水而不新鲜的则少加些水(因为瘦肉与新鲜度好的肉吃水多,肥肉和新鲜度差的肉吃水少);待肉馅将搅拌均匀再加盐,另外,菜馅和入肉馅后不宜再过多搅拌,以免馅料渗出汤水。

煮饺子时要水多火旺,开锅前锅内放入几段大葱白。开锅后放入饺子,再开时点二、三次冷水,饺子即熟。这样煮出的水饺不易破皮,而且盛在盘内也不易粘连在一起。

郭沫若在泰山品尝民间美味

卓 忠 信

这是泰山人民永远不能忘怀的日子。

公元1961年5月的一天，春光明媚，晴空万里，和风拂煦，百花争艳，泰山浸沉在欢乐之中。我国著名的文坛巨匠郭沫若同志偕夫人于立群专程来到泰山。当时，他不顾长途旅行的疲劳，来泰城的第二天一大早就起身登山。郭老身体很健壮，精力也很充沛。5天的时间，他登上了泰山极顶，游览了山下的普照寺、岱庙等名胜，兴致勃勃地写了六首诗。郭老不仅深深被泰山的奇丽景色和古老的文化艺术所吸引，也对风味异然的泰山民间菜肴赞口不绝。郭老登上泰山极顶的那天，岱顶宾馆的同志用泰山出产的野薄荷做菜招待。野薄荷，又名山薄荷，是生长在泰山上的一种唇形科野生植物。连同天花菜、荠菜被当地人奉为招待亲朋至友的上等野菜。天花菜炖鸡，又叫“天花鸡”，味道鲜美，营养丰富，属泰山风味名菜之一。荠菜豆腐素包子，淡雅清香，鲜嫩味素，为当地素馅包子之魁。野薄荷含有薄荷脑，可作饮料，亦可入药，有散风热、清头目、利咽喉的功能，主治感冒身热、头痛目赤、咽喉及牙床肿痛、皮肤瘙痒、皮疹和湿疮等症。野薄荷

入菜是选用鲜嫩的薄荷叶或顶芯，洗干净后晾干，用细盐稍搓。用鸡蛋清和淀粉（或白面粉）成浆糊，搅拌鲜薄荷叶，放入八成热的油里烹炸。此菜外酥内嫩，外香内鲜，气芳香，味清凉，吃时给人以爽情清新之感，实为不可多得的佳肴。郭老品尝炸鲜薄荷菜后，高兴地赞扬说：“别有一番风味。我们在北京是难得吃上的。”

郭老是伟大的诗人，也是著名的书法家。泰山脚下的“迎宾堂”是郭老下榻的宾馆。厨师孙培美烹调的具有浓厚泰山风味的菜肴，博得郭老的赞赏。饭后闲暇，郭老很有兴趣地找孙师傅闲谈，询问泰山菜系的历史、特色、风味和种类，鼓励厨师热爱本职工作，珍惜自己的厨艺，为保持和发展我国传统烹调技艺做贡献。郭老和夫人临别时举行宴会，答谢“迎宾堂”的服务人员和厨师。亲笔题了“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”十个遒劲有力的大字，赠送给孙培美师傅留念。题字虽摘录古诗，却寓意深长。郭老这种关心祖国烹调事业，尊重厨师劳动的精神，平易近人，联系实际的作风，给泰山人民留下了深刻的印象。

张恨水的饮食爱好

宋 宪 章

近代通俗小说家张恨水，出生于安徽省潜山县一个职员家庭。他一生从事新闻工作，先后担任《益世报》、《工商日报》、《南京人报》、《新民报》等多家报纸的记者及副刊主编，著有中长篇通俗小说近百部。

张恨水生于1895年，卒于1967年“文革”中。他一生广泛结交各个阶层的人士，对饮食方面颇为熟悉，并表现在他的名著《啼笑姻缘》、《春明外史》、《金粉世家》中。他一生吃遍各地名菜，但最爱吃的是安徽菜、四川菜与北京菜。

张恨水是安徽人，对故乡的菜肴是十分喜爱的。他经常在写小说之余，亲自下厨掌勺，借此活动身心，调剂大脑。对于豆制品，他尤有偏爱，如肉丝炒千张（即豆腐皮又称百叶）、红烧千张，用猪油、葱花、辣酱、豆腐等做清蒸豆腐，都是他所喜欢吃的。1959年2月1日，张恨水写了一组怀念故乡的组诗《潜山春节》，其中有一首就是写家乡豆制品的，诗云：“黄豆打成瑞露浆，作来豆腐与千张。茶乾咸菜冬菰炒，淡酒三杯口味长。”

抗日战争期间，张恨水全家住在山城重庆。四川人除爱吃辣味外，还爱吃麻味（即花椒味）。麻婆豆腐、豆瓣鱼、干煸牛肉丝、“一声雷”等纯味的川菜，都是张恨水爱吃的。他晚年居住北京期间，也喜欢到四川饭店去品尝川味菜肴。

北京菜也是他所喜爱的。张恨水在京居住40个春秋，几乎所有的名菜馆，他都去品尝过。他最爱吃的是北京烤鸭，其次是蟹黄包子、“仿膳”的小窝头等，唯有涮羊肉他吃不惯。

张恨水的夫人是云南人，对云南菜张恨水也是能接受的。如云南风味的红烧狮子头、炸鸡蛋饺等，他也爱吃。

张恨水还爱吸烟喝茶，写作中经常以烟茶作伴，

解困清神。他喝茶较多，以绿茶为主，尤爱喝安徽六安的茶、杭州的龙井、苏州的碧螺春。早晨起来，先泡一壶茶，提神醒脑，然后再吃些烧饼、油条、麻团之类的早点。饭后，边吸烟边看报。吸的烟也较讲究，当时以“大中华”为主，有时也吸“牡丹”。他还爱吃花生米，他认为吃花生米有助文思，常常坐在案桌前写小说，写累了，就吃花生米。

张恨水笔下那些反映市俗社会生活中的中长篇小说，除了文笔优美、流畅外，还充满了浓厚的生活气息，这是和他深入社会、广交朋友，熟悉各个阶层的生活，其中包括熟悉饮食方面的知识是有密切的关系的。

出自家庭厨房的名菜——乌将军过河

刘 涛

家庭厨房，古人称“家庖”。清李斗《扬州画舫录》卷十一《虹桥录下》记载：扬州“烹饪之技，家庖最胜，如吴一山炒豆腐，田雁门走炸鸡，江郑堂十样猪头，汪南谿拌鲥鲤，施胖子梨丝炒肉，张四回子全羊，汪银山没骨鱼……小山和尚马鞍桥，风味皆臻绝胜。”由此可见，扬州的家庭厨房是颇为讲究的。

这里介绍的“乌将军过河”也出自于扬州“家庖”，是扬州西园画师陆履峻先生家中的传统的拿手菜之一。笔者向陆先生讨教了制作此馐的具体用料、方法以及烹制时应该注意的问题，回到家如法炮制，亲口品尝之余，确实风味甚佳。

“乌将军过河”是汤菜，具有色调素雅、汤汁清醇、鱼嫩味鲜、食法新颖的特点。“乌将军”指的是黑鱼（亦称鳊鱼、生鱼、乌鱼、柴鱼，因其性猛力大且被传统为龙宫大将，故得此浑号）；“过河”有两层意思：一是说先将里鱼在一汤锅中烫一烫，然后再放入另一汤锅中烹制；二是说菜肴成型后，黑鱼卧在汤中，脊背朝上，犹如在河中戏水，由此岸游至彼岸。此两说我更倾向于后者。

烹制“乌将军过河”的用料：活黑鱼一条（重约800克），小活鲫鱼六条（重约500克），大活鲫鱼四条（重约600克），熟净冬笋片（以鲜冬笋为宜）50克，熟

精火腿片20克，水发黑木耳（要洗净）20克，小青菜心（洗净后事先用沸水烫熟）六棵，绍酒25克，姜块（去皮后拍松）10克，葱结二个，精盐适量，白胡椒粉和小磨麻油各少许，江米香醋碟根据进餐人数决定（每人一碟）。

“乌将军过河”的做法：①先将黑鱼放在砧板上，左手轻轻揪住其背部，右手执刀，用刀背击其头部令毙，然后刮鳞，去鳃，剖腹去内脏，再斩去鳍，洗净待用。②小鲫鱼、大鲫鱼一同宰杀，去鳞、鳃、剖腹去内脏，洗净。③汤锅置火上，倒入开水，放入黑鱼烫一烫，捞起。原汤锅内开水弃去，洗净后复上火，倒入适量开水（估计菜成后刚好一大碗汤，放水不宜太多，否则味淡）下姜块、葱结、绍酒烧沸，放入小鲫鱼，待锅中汤再沸时，将锅移至小火上炖约1小时，捞出鱼；原锅复上旺火，放入大鲫鱼烧沸，再移至小火上炖1小时至酥烂，捞出鱼，用汤筛将汤过滤一次，复倒入锅中，上火烧沸，放入黑鱼、冬笋片、火腿片、水发黑木耳烧沸，将锅再移置小火上炖1小时（保持汤面不断地冒“蟹眼”），然后放入小青菜心、精盐即可装入大汤锅，并撒上白胡椒粉，淋入小磨麻油（名曰“珍珠油”）上桌食用。吃黑鱼肉时要蘸江米香醋。

银鱼

田玉堂

银鱼，古称“脰残鱼”，属鱼纲，银鱼科，体细长、光滑，头平扁、口大，两颌和口盖常具锐牙，身圆如筋，体柔无鳞，洁白如银，仿佛透明。清人有诗赞之曰：“江湖首夏碧波融，烟月晴川旷望中。银缕寸肌游嫩白，丹砂双眼漾鲜红。”真是描写得维妙维肖。

我国银鱼因产地而异，种类颇多，常见的有大银鱼、间银鱼（俗称“面丈鱼”、“面条鱼”）和太湖新银鱼（简称银鱼）等。银鱼产量，则以太湖、淀山湖为多。湖北的梁子湖和武湖所产银鱼也颇出名，如鄂州梁子湖银鱼就有多种，如长江银鱼（大头银鱼）、长吻银鱼（糠银鱼）、短吻银鱼和银鱼。而黄陂武湖银鱼，以尾端有一丝墨纹，区别于一般的银鱼，故又名“墨尾银鱼”。

银鱼营养丰富，肉质细嫩鲜美，是水产中之上乘。它富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和维生素等。经干制后的银鱼，所含营养素更高，其中以钙质含量最高，超过了其它一般鱼类的含量。日本人曾把银鱼誉为“鱼参”。由于银鱼的生长受产地限制，每年只产卵繁殖一次，因而其产量要比其它一般鱼少，市

场上亦罕见，故更以稀为贵，清代银鱼曾被列为贡品。

银鱼以体小者为上品，湖北的“武湖银鱼”，在鱼类中形体最小而滋味最美，吃时有“口嚼上香，回味无穷”之感。它还具有较好的食疗价值，能益肺止咳，宽中健胃，利水补虚劳。消化和营养不良者，常以银鱼作羹食，最有利健康。《随息居饮食谱》说：“银鱼甘平，养胃阴，和经脉。小者胜。可作干。”银鱼可食率为百分之百，既可供鲜食，又可晒干贮存，是席上珍肴。

银鱼入馔，无论采用炒、煨、氽、煎等诸法，均可烹制成很多美味佳馐。例如，“银鱼肉丝”、“银鱼炒蛋”、“银鱼丸子”、“银鱼什锦”、“银鱼氽汤”、“银鱼桂花羹”和“油烹银鱼干贝”，以及“银鱼煎饼”、“银鱼馄饨”等。其中“油烹银鱼干贝”，兼具河鲜海味，色优形美，制法独特，更是湖北最著名的地方传统特色佳肴。清代文学家、烹饪学家袁枚在他著的《随园食单》中，也提到对银鱼的烹调食法：“加鸡汤、火腿汤煨之。或炒食甚嫩。干者泡软，用酱水炒亦妙。”而以重酒清炖银鱼干，则格外香鲜，别具风味。

现介绍鄂菜“油烹银鱼干贝”的具体制法：

选用水发银鱼200克，发好的干贝丝100克，鸡茸100克，鸡蛋清4个，精盐4克，淀粉10克，绍酒5克，葱、姜末少许，一起放入钵内拌匀。将炒锅置中火上，倒入白净猪油1000克，待烧至五、六成熟时，把拌匀入味的银鱼干贝原料下锅烹炸，烹炸时，须注意随时晃动炒锅，以便使其均衡受热，锅中原料一经煮熟，中间便呈现凸突形，这时，即可滤油盛入平餐盘。然后均匀撒上熟火腿丝、熟香菇丝、熟冬笋丝各5钱，并略撒入白胡椒粉、葱花等即成。



闻名遐迩的“伊府面”

张 廉 明

武昌鱼肴甲天下

夏 沛 永

伊府面，是我国著名的面食品。从北京、山东、上海，直到广州、香港，一些大餐厅的筵席食单都载有伊府面，也屡见于各地出版的菜谱。不仅国内如此，就连国外的一些中国餐馆也有伊府面，真可谓闻名遐迩了。

作为一种食品，从国内到国外都有经营的，当然不仅伊府面这一种，如馄饨、烧麦之类就是。但这些品种在不同地方有不同名称，象馄饨，广东叫云吞，四川叫抄手，江西叫清汤；烧麦，又有稍麦、烧卖、稍梅之名。不只名称有别，连制作方法和馅心也有各种变化。而各地的伊府面，不仅名称不变，而且制法相同，未受各地食俗影响而产生变异，这是十分罕见的。

对伊府面的来历，近年来曾有不少说法，但多是杜撰。如有人称伊府面为“御府面”，把它列为御膳食品，当然是毫无根据的。

我在山东省图书馆见到20年代初出版的一部食谱，作者为江苏常熟人时希圣。他认为伊府面是清乾隆年间扬州知府伊秉绶的家厨所制的一种油炸鸡蛋面，故称伊府面。

伊秉绶字祖似，号墨卿，清乾隆进士，系著名书法家，尤善隶法，工诗，好蓄古书画，著有《留春草堂集》，曾为扬州知府。清乾隆时代扬州多名士，饮食颇讲究。如清代李斗的《扬州画舫录》记载：“城中奴仆善烹饪者为家厨。”可见当时家厨中善烹饪者甚多，作为伊知府之家厨能创制此面是可能的。

伊府面的制法是：用上白面粉（500克）加鸡蛋（250克），稍加碱、盐水，和成面团，揉匀后放一会儿，再擀成薄片，切宽面条。把切好的面条下入沸水中，煮至七八成熟，捞出，用凉水冲凉，控干水分。放在漏勺内再下热油中炸透呈盘形。捞出后即成伊府面的半成品。食时，可用高汤烧沸后，把半成品放入，泡至回软，加菜码即成；亦可泡软后，与炒制的菜品同炒，或加菜码焖制均可。

从伊府面的做法和吃法来看，与现代的“方便面”极为相似。可以说中国在200多年前就已经有方便面了。伊府面作为方便面的鼻祖是当之无愧的。

从武汉顺长江东下60多公里，就到了鄂东重镇鄂州市。这里江湖秀丽，气候宜人。驰名天下的武昌鱼就发源于这里。凡来到鄂州观光的中外游客，都想尝尝武昌鱼的特殊风味。

提起武昌鱼，人们可能会想起《诗经》中记载的“岂其食鱼，必河之鲂”的诗句。这里的“鲂”，指的是团头鲂，也就是武昌鱼。由此可见，早在几千年前，武昌鱼就是我们祖先喜爱的美味了。

关于武昌鱼，历代诗家为其讴歌，写下了不少诗词。如北国文学家庾信的“还思建业水，终忆武昌鱼”；唐代诗人岑参的“秋来倍忆武昌鱼，梦魂只在巴陵道”；毛泽东的“才饮长沙水，又食武昌鱼”等，使得武昌鱼名扬四海。

武昌鱼是鳊鱼家族中的一个类别。产地以樊口附近的梁子湖最为著名。据《武昌县志》记载：“鳊鱼，产樊口者甲天下。”鳊鱼包括长脊鳊、三角鳊和团头鳊（即武昌鱼）三种，其中以团头鳊最为名贵。

武昌鱼肤色青黑泛蓝，鳞片间有明显的银白色纹线，头部圆钝，背鳍粗短，肉多体厚，这是区别于其它鳊鱼鱼种的明显标志。武昌鱼肉质细嫩、味道鲜美，无论清蒸、红烧或是煎、熘，都自有一番妙处。鄂州人几乎家家户户会烹武昌鱼，他们最喜欢吃的是清蒸武昌鱼。烹饪时，先将活鱼剖开，取出内脏，洗净后，里外抹上一层熟猪油，调好姜丁、葱、蒜头等佐料，置于瓷盘，放入小竹笼，隔水蒸熟，其味道格外鲜嫩滑润。对于远道来的稀客、贵宾，淳朴而热情的鄂州人往往现捕现烹，精烹细调，让你饱享口福。武昌鱼不仅营养丰富，脍炙人口，经常食用，还可以预防和治疗高血压，以及动脉血管硬化等疾病。现在鄂州市水产部门和鱼类专业户采取天然驯养和人工孵化相结合的办法，在全市50多个淡水湖泊繁衍武昌鱼。40万亩梁子湖是武昌鱼古老的故乡。湖里水质肥美，水藻丰茂，武昌鱼戏游其间，充满诗情画意。近来湖北省团委和有关部门正在这里兴建水上公园、鱼类加工厂和鲜餐馆。你如有机会光临鄂州，一定会尝到名甲天下的武昌鱼。

流浪鸡的传说与烹制

廖 德 绪

流浪鸡，又名白斩鸡，因将白身鸡（除去毛、内脏）洗净并煮成基本熟后，切成条块状，按鸡形状摆在盘中，食时浇上调味料，故又得白斩鸡之名。内脏洗净后，切成薄片，煮熟后与鸡肉同食。流浪鸡烹饪历史较长，距今已有624年了，相传元末，公元1363年，在江西省鄱阳湖上，朱元璋与陈友谅两支起义队伍在湖中争夺“谁主宰天下”的大决战，朱败至湖中康山，人困马乏，到处流浪，此时肚腹中空，想弄点饭充饥，逃至一间茅屋前，见有一只小母鸡正趴在地上晒太阳，正好屋檐下挂着一串大蒜和干辣椒，朱见老妇人，请求给点吃的，老人见他们谦逊有礼，便答应了，请屋里坐。为了接待客人，老妇人将此鸡宰杀洗净后，反复烫煮，切成条块状，配以葱椒等调料，朱等吃后，只觉鲜辣爽口，味道极美，赞不绝口，连声道谢。后来朱元璋当了明朝的开国皇帝，为了感谢老妇人在他落难时的款待，重赏了老妇人，并赐名为“流浪鸡”，故此而得名。

江西的流浪鸡与江浙一带的叫化鸡，名虽相似，但它们的历史背景与烹饪方法则大不一样。流浪鸡颜色淡红，鸡皮色白（鸡翅膀也不切），鸡肉鲜嫩、微酸带辣，美观爽口，另具一番地方风味，现已成为江西省传统历史风味名肴。现将烹制方法简介如下。

烹制原料：

嫩子鸡（除去毛）一只，重约750克

大蒜头	30克
辣椒干	20—30克
酱油（天然好酱油）	50克
麻油	40—50克
白糖	15克
精盐	7—8克
葱头	1.5克
姜末	30克

郑州的马铃铛和水晶糕

张 爱 学

来到郑州，你若想品尝一下独特的马铃铛和水晶糕，就请到黄河饭店来。

马铃铛是饭店一级厨师夏玉善的拿手菜，因做成后形状象过去马脖子上挂着的铃铛而得名。制做方法如下：

用十个鸡蛋取其蛋清，放在碗里搅拌，直到打出沫子，加入味精和干淀粉继续搅拌（淀粉约50克）。此时将油倒入锅中，烧至五成熟，即将调好的蛋清放入锅内，炸到颜色发了黄。此时所成蛋清成一圆盘状浮在油上面，即可将馅放在上面（馅是由虾仁、海参、尤鱼、香菇所组成，馅放入之前要炒熟）。然后将蛋清掀起一半向另一半上面合去，就把馅包住了，继续炸至柿黄色即可出锅。

该菜来自安徽，但无甚名气，经夏玉善对原料和做法进行了的改

烹制方法：
1. 将去毛子鸡剖腹并挖去内脏后洗净，反复投入开水锅内煮至断血，约经3~4次，鸡肉熟烂，取出放在熟食砧上，切成条块状，按鸡形摆放在盘中。

2. 再将内脏如肠、胗、肝等切成薄片，放入锅内煮熟，用小碗盛装，待用。

3. 将蒜头去皮，干辣椒与葱头除蒂和根，生姜去皮等，均洗净，再切成细末，连同麻油、味精、酱油、白糖、精盐（喜吃醋可再稍加些）等一并放入盛鸡内脏的碗内，调和均匀后，均匀浇在鸡盘的鸡面上后，即可入席食用。

良，使其成为河南菜肴中的名贵品种。

水晶糕是饭店一级面点师张广仙的手艺。前日本首相田中角荣访华时，品尝了他所做的面点而赞不绝口。水晶糕具体的做法是：

将冻粉（琼脂）洗三、四遍，去掉杂质，然后用凉水泡一二十分钟，即可放入锅内煮化。25克冻粉可加水1500克、白糖300克。煮化后用纱布再过滤一次。

如果有制好的模子，可将桔子一、二瓣或龙眼一、二个放入模子（亦可放入其它水果），然后再倒入冻粉，待其凝固。如果没有模子，可用大盘子代替。待一二十分钟后，冻粉凝固，用刀切成小块。凝固的冻粉晶莹透明酷似水晶。夏季可放入冰箱内冰镇，食时具有清热、降温、爽口之特点，是倍受欢迎的开胃凉点。

洛阳水席与牡丹燕菜

张 建 坤

具有独特风味的洛阳水席已有一千多年的历史。所谓“水席”，有二层含义。一是道道菜离不开汤水，二是一道道上菜，吃一道，换一道，如流水一般。全席共24道菜，除八个冷拼盘外还有四大件、八中件、四个压桌菜。样样带汤，故称水席。

洛阳水席的特点是：有荤有素，有冷有热，有甜有咸，有酸有辣，五味俱全。还能根据群众的经济条件配菜。有简有繁，有高有低。这个宴席的上菜顺序也与众不同。它先摆八个冷拼盘饮酒，接着上四个大件。每走一个大件，带两个中件。（称为“带子上朝”）第四个大件上甜菜、甜汤。后上主食，接着上四个压桌菜。最后一碗是鸡蛋汤。（当地群众称送客汤）表示全席已经结束。

洛阳水席的来历：

据说是九朝古都的洛阳，四面环山，地处盆地。在古时又很少产水果。因此民间膳食多用汤类。就是历代的王公大臣，也习惯把主副食放在一起烹调，连菜带汤，一起餐食。然后上朝应差。久而久之，地方宴席也就根据当地的食用习惯，采用地方的土特产为料，精心制作出经济实惠，具有地方独特风味的水席。每逢过年过节，或民间婚丧嫁娶，小儿满月，老人拜寿都要拿出一桌水席来招待宾客。这个民间宴席之所以驰名全国，据说与武则天有关。“据传说：有一次武则天巡视洛阳，曾以水席大宴群臣。这位女皇对花色品种繁多，口味多样的水席，赞不绝口。并向群臣，“水席如何”，众臣随声附和叫好。”从此水席进入了宫廷宴会，因此，唐时称水席叫“官场席”。

说起“水席”，必然提到燕菜。它是水席中的第一道大菜。这道菜制作精细，味道鲜美。不仅因为它清香利口，更重要的是它还

有一个身价百倍的故事。

传说，在1300多年前，在武则天称帝年间。华夏很少战争。加之她娴熟政治，治理有方，民间甚称太平。常有麦生三头，谷长双穗之说。一年秋天，洛阳东关菜地长出一颗特大萝卜，长约1米，上青下白。农民视为奇物，就把它进贡宫廷。女皇见状，圣心大喜。命厨师做菜。厨师知道萝卜做不出什么好菜来。又慑于女皇威严。只得从命，他们对萝卜进行多道精细加工，并配以山珍海味，制成汤类，奉献女皇。谁知女皇一吃，味道独特，鲜嫩可口，大有燕窝风味。随赐名“假燕菜”从此，王公大臣，皇亲贵族设宴均用萝卜为料的燕菜。使燕菜登上了大雅之堂。从此这道菜传入了民间。由于劳动人民吃不起山珍海味，就用肉丝、鸡蛋、香菜等配制烹调，其味酸辣郁香，清爽可口，深受群众欢迎。随着历史的变迁，和历代厨师们的创新和发展，“假燕菜”改称为“洛阳燕菜。”

1973年10月，周恩来总理陪同加拿大总理特鲁多来洛阳访问时，洛阳市的厨师们做了一道传统燕菜，并用食品雕刻了一朵牡丹花，浮托在燕菜上面。周总理风趣地说：“洛阳牡丹甲天下，菜里开花了。”从此燕菜又被人们称为“牡丹燕菜”。洛阳市的真不同饭店就是以擅长烹制洛阳水席和牡丹燕菜而驰名全国的。它是洛阳最早一家经营水席的饭店，已有50多年的历史。在经营水席的格式上，已成为豫菜中独树一帜的流派，饮誉于九朝古都和全国各地。随着经济和政治体制的改革，洛阳水席也在进行改革。近来真不同饭店的厨师们又对水席进行了大胆的尝试，对水席的品种结构进行创新、改革、深受广大群众的欢迎。