

中华饮食文库

中国菜肴大典

(素菜卷)

国家“八五”重点图书

王子辉 主编

中华饮食文库

青岛出版社

鲁新登字 08 号

责任编辑 郭东明
装帧设计 钟 意

中华饮食文库
中国菜肴大典
素菜卷
王子辉 主编

*

青岛出版社出版
(青岛市徐州路 77 号)
邮政编码: 266071

新华书店北京发行所发行
潍坊华光电子集团股份有限公司实验印刷厂照排
胶南市印刷厂印刷

*

1997 年 3 月第 1 版 1997 年 3 月第 1 次印刷
16 开(787×1092 毫米) 48.25 印张 4 插页 1500 千字
印数 1—600
ISBN 7-5436-1486-3/TS·118
定价: 158.00 元

素食说略(代后记)

素菜,泛指蔬食,习惯上称素食。“素”字的本义指白色的生绢,也指“白”或“空”,即不付代价、有名无实或有实无名,后被引申为“平常”、“质朴”、“不华丽”。“素食”两字古时最早的所指也各有异。一是指不劳而食。《诗经·魏风·伐檀》:“彼君子兮,不素食兮。”二是指与熟食相对的生食。《墨子·辞过》:“古之民未知饮食时,素食而分处。”三是指平常所食。《仪礼·丧服》:“既练,舍外寝,始食菜果,饭素食。”后发展为指粗粝之食。《论语·乡党》有“蔬食菜羹”的记载,《孟子·万章下》作“蔬食”,赵岐说过“蔬食,粝食也”。再后才发展为指“菜食”。《汉书·王莽传上》:“每有水旱,菜辄素食,左右以白,太后遣使诏莽曰:‘闻公菜食,爱身为国。’”这里的“素食”显然是指“素菜”了。由此可知,后世所谓的“素食”,是由白食、生食、平常之食、蔬食引申演化而来的。与素字相对的“荤”字,原义是指葱、姜、韭、蒜一类有辛臭刺激性味道的菜蔬,到了唐宋才指加辛臭类菜烹制成的鱼肉之类的菜肴。“荤”为鱼肉类菜肴,也是辛臭之意的引申。因为烹制鱼肉类要取腥提味,常用葱、姜、韭、蒜当佐料。这也是“荤”指鱼肉类菜肴而字却从草的原因。

关于素菜(素食)的含义,唐代训诂学家颜师古说:“案素食,谓但食菜果糗饵之属,无酒肉也。”即用蔬菜瓜果和谷物等烹制又没有酒肉的主食和菜肴。这个结论基本上是正确的。但由于“吃素”的对象不同,素菜所包含的内容也就不完全一样。饮食市场的素菜,主要是指用水和植物油烹制的豆制品、面筋、竹笋、菇类、耳类、藻类、蔬菜和干鲜果等菜品。部分僧道寺观的素菜,除不吃动物性食物外,还有佛家所称的“五辛”,即大蒜、小蒜、兴蕖(阿魏)、慈葱、元葱和道家所称的“五荤”,即韭、薤、蒜、芸苔、胡荽(香菜),均在禁用之列。道家的先天道派,把鸡蛋列入荤菜,可有些佛教僧徒却认为鸡蛋、牛奶、乳酪等都是素菜的原料,可以放心食用。由此看来,素菜的含义因其对象不同而有异。不过,素菜是以植物性食物为主,少油腻而较清淡,却是一致公认的。

二

中国素菜起源历史悠久,当人类还过着集体渔猎、共同采集的原始时代,就存在着植物性和动物性食物的现象,即使是在陶器发明以后很长时期里,先民们也仍是采到植物就吃植物,猎到动物就吃动物。但是,这种食用动、植物的现象和状况并不能说明素食与荤食

是同生存、共发展的,乃是因为当时生产力落后,食源尚无可靠保证,不得已而为之的,因此,当时也没有形成荤食与素食的概念。后来生产力发展,食源比较充裕,人们有了择食的条件和观念,才开始分辨出什么是荤食,什么是素食。也就是说,要将素食从整体的饮食生活中分野出来,必须具备一定的物质条件和思想观念。不然,先民们只能是有什么吃什么,不可能有目的、有选择地做什么吃什么。

如果说,中国的原始社会和奴隶社会,尚没有产生素食的物质条件和思想观念,那么,到了中国封建社会的周秦和汉初,生产力有了一定的进步,食源相对稳定,人们的生活状况和思想观念也有了新的变化。首先是这一时期,由于人们敬畏鬼神、崇拜祖宗而产生的全社会的祭祀活动,引出了斋戒素食的制度与习惯。《周礼·天官·家宰·膳夫》:“大丧,则不举。”这里的“不举”是指不杀牲食肉,而吃蔬食一类的“斋食”。《礼记·玉藻》:“逢子卯,饔餼菜羹。”这是说每逢甲子、乙卯日,为了警戒纣、桀的无道穷奢,不致走上灭亡的道路,在这两天禁止肉食,只能吃谷类主食和菜羹。其次是人们对肥肉厚酒伤神损体有了较深的认识。《吕氏春秋·本味》:“肥肉厚酒,务以自强,名之曰烂肠之食。”“味众珍则胃充,胃充则中大鞅,中大鞅而气不达,以此长生可得乎。”汉初枚乘《文选》也有“甘脆肥厚,命曰腐肠之药”的记载,这些都是提倡少食鱼肉之类荤食的早期论述。由于肥肉厚酒所引起的逆向心理,进而使人们对蔬菜类的素食重视起来。再次是秦汉的求长生、望成仙的风气,也促使上层社会某些人转向素食。《论衡·道虚篇》:“食精身轻,故能神仙。若士者食合型之肉,与庸民同食,无精轻之验,安能纵体而上天?闻食气者不食物,食物者不食生气。若士者食物如不食生气,则不能轻举矣。”大凡求长生、望成仙者,都摒除肉荤,只吃蔬果、谷米之类食物。祭祀的斋食、养生的压肥厚、求长生的避荤食这三方面的思想,无疑对开拓素食领域、促成素食风气的形成有着重要的社会心理因素。不过,在先秦和西汉前期,有关素食情况的详细记载很少,尚看不出素食的概貌,因此,我们还不能说这一时期素食传统已经基本形成,而只能说它是素食传统的萌芽时期。

到了西汉中叶以后,中国饮食生活发生了重大的变化。一是这一时期由于铁制农具和牛耕的广泛配合运用,使农业生产发展很快,并出现了中国历史上第一个高峰。张骞通西域经由中亚、西亚又传入了许多蔬菜瓜果,使米谷、蔬菜、瓜果等品种、产量急剧增长。石磨的普遍推广,使可制作丰富多彩的面食品种的麦面出现了。植物油的运用于烹制菜肴,使蔬菜更加有名有实了。豆浆、豆豉的普及,特别是豆腐的问世(传说为淮南王刘安所创)为蔬菜的独立发展提供了可靠的原料保证。所有这些都为素菜从传统菜肴分野而独立出来成为一种类型,并进而成为一种风气,奠定了丰厚的物质基础。二是西汉中叶之后,原先那种求长生、望成仙的仙道,正式成为中国的道教;东汉时佛教传入中国,并在各地传播发展;从周王室开始的斋食的继续延伸;曹魏时代上层社会的自奉节俭;两晋时期文人士的崇尚清淡、断绝肉食等等思想观念和社会力量,对素食传统的形成均起了催化剂的作用,使原来素食要求并不明显的饭、粥、糕、饼和蔬菜肴饌逐渐发展变化为明显的素食。也使原来零星的、间断的和萌芽的素食现象,很快成为一种饮食生活的风尚和方式。生活在这一时期稍后的贾思勰对素食作了系统总结,在《齐民要术》里列为一章专门进行了论述。

至此,我们完全有把握地讲,作为中国饮食文化的一种类型——素食传统已经完全形成了。

唐宋时期,中国素菜烹调技艺有了新的发展。唐代不仅可用素料做成形似猪腿、羊臂、烤肉等品种,而且达到了以假乱真的程度,开创了以素托荤的先河。北宋汴京和南宋临安市肆已有素食店,能用“乳、麸、笋、粉”等原料,精烹细调为花色繁多的素筵,以供素食者宴会享用。并从实践中总结出素食疗病和烹调技术方面的理论和经验,主张蔬饌清供。唐代曾慥《食医心鉴》论述了素菜在饮食疗疾中的作用,林洪《山家清供》中的菜点大部分是素菜,其中的假煎鱼、胜肉夹、素蒸鸡等成为历史名菜。陈达叟《本心斋蔬食谱》中收集了江南山村 20 种蔬食的原料和制法。至此,素食在中国饮食文化中已具有重要地位。历经元、明、清三代,中国素食已独树一帜,成为中国烹饪主要风味流派之一。

从清末至今,特别是 20 世纪 80 年代以来,中国素菜日臻完美成熟。除了寺院道观和宫廷官府的斋菜、素饌外,全国各地素餐馆急剧增加,出现了像北京的道德林、真素斋,上海的功德林,南京的绿柳居,天津的真素园,广东的菜根香,西安的素味香等著名餐馆。其烹调技术更有日新月异的发展,涌现出一大批享名国内外的素饌,如“功德豆腐”、“鼎湖上素”、“丰月沈江”、“慈航普渡”及素鸡、素肉、素鱼、素海参等一大批仿荤菜肴,真可谓美不胜收。自清末薛宝辰编著《素食说略》一书以来,各地出版的素食养生和素食谱书籍达数十种之多,为中国素菜的发展奠定了丰实的宝贵资料。

三

谈到素菜,一般都会联想到信奉佛教出家修行的人吃的“斋菜”,有些甚至认为素菜是随佛教而传入的舶来品,其实这是一种误解。实际上,佛教的“斋菜”与中国的素菜不尽完全一样,佛教的“斋菜”原指僧徒在中午以前所进的食物。按佛教戒律,午后是禁食的,倘吃了就不是清净的身心了。而中国的素菜却是普通人也可以吃的,吃的时间也无一定。至于素菜在中国的问世,前文已经讲过它有中国本土的物质和精神条件,并非随佛教的传入而后中国才有的。何况佛教教规本身并没有吃荤吃素的界线,僧徒托钵化缘,遇荤吃荤,遇素吃素,只要吃的是“三净肉”,即不自己杀生、不叫他人杀生和未亲眼看见杀生的肉都可以吃。事实上在中国信奉佛教的藏族、蒙古族和傣族都是吃肉的,即使是汉族佛教徒,也不是都不吃荤,史籍中曾留下佛教僧尼所创的不少荤食名饌就足以证。诸如唐代僧尼梵正所创的“辋川小样”,其原料就有腌肉、炖肉和肉酱,宋代金山寺僧佛印所创的“烧猪肉”,清代扬州小山和尚的“烧马鞍桥”、法海寺的“烂烧猪头”等等都是动物性“荤品”。所以清代李渔说:“吾谓饮食之道,脍不如肉,肉不如蔬,亦以其渐近自然也……所怪于世者,弃美名不居,而故异端其说,谓佛法如是,是则谬矣。”(《闲情偶寄》)

说素菜始于佛法肯定是不对的,但如说佛教与中国素菜毫无关系,当然也难以成立。佛教自东汉时传入中国之后,没有多久就与中国原有的儒家、道家的某些思想,相互渗透,互为阐扬,在中国这块土地上生根、发展,并成为中国式佛教。为了使佛教有更大的吸引

力,争取到更多的信徒,佛教必然要表现出比中国传统文化更多的优越性,同时还要有适合中国国情的善恶观念。古印度释迦牟尼的弟子提婆达多提出的苦行“五法”,虽在印度没有很大影响和势力,然而却颇适宜这一时期中国人民哀苦无望的心境,正好也与儒家的克己修身、道家的长生节欲思想相契合。中国内地汉族僧人大多信奉大乘佛教,他们受“菩萨戒”,反对饮酒,反对吃肉,反对吃“五辛”等,使佛教的素食戒律得以最终确立。特别是南朝梁武帝萧衍,以帝王之尊,崇奉佛教,素食终身,为天下倡。素菜一经皇帝提倡,便被涂上了鲜明的政治色彩和浓厚的宗教色彩。此后部分佛教僧徒又把戒杀生与绝对素食联系起来,演化出僧寺禅院的“香积厨”、“伊蒲饌”来。“江南四百八十寺”,僧徒大增,“天下户口,几去其半”,使南朝的素食得以迅速发展,“变一瓜为数十种,食一菜为数十味”的事也随着出现。由此说明,佛教与中国素食确有密切的关系,起码可以说,佛教在中国素食发展史上,曾起到了推波助澜的作用。

四

纵观中国素菜的历史,曾经历了萌芽、形成、发展、成熟等不同历史阶段,时至今日,已成为中国烹饪的独立体系。按其食用对象可分为寺院道观菜肴、宫廷官府菜肴、饮食市肆菜肴和民间家常菜肴四大素食流派;按其制作工艺又可分为以素仿荤菜肴、素食药膳菜肴和罗汉什锦菜肴三大特异风味。

寺院道观菜肴。泛指佛教、道教的寺院、宫观斋菜,由香积厨烹制。起初只限于寺观内部食用,后来香客多了,需就地进餐,有些较大的寺院、道观就经营起来。据《清脾类钞》载,清代“寺庙庵观素饌之著称于时者,京师为法源寺,镇江为定慧寺,上海为白云观,杭州为烟霞洞”。现今江苏名菜什锦豆腐,就是出于扬州天宁寺文思和尚创制的文思豆腐。寺观素菜的特点是就地取材,擅长以三菇、六耳、果品和豆制品作菜,善于用竹笋、黄豆芽制汤增鲜。原来烹调简单、品种不繁、烧烩菜居多,但历经改进提高,现在不少寺观,如厦门的南普陀寺、泉州开元寺、福州鼓山寺、杭州灵隐寺、扬州大明寺、成都宝光寺、上海玉佛寺、湖北武当山的复真观、陕西华山镇岳宫和四川青城山等寺观菜肴,其用料之广、手艺之精,已远非昔日以大烩菜一类菜肴为主的素菜所可比拟。

宫廷官府菜肴。主要指清代宫廷御膳房素局和旧官府流传下来的素菜,如北京的仿膳素菜、山东孔府素菜、北京清末官僚谭宗浚家素菜、辽宁清末民初官僚张作霖家素菜和伪满宫廷素菜等。特点是取料珍贵、广泛,选料讲究,烹制精细,美食美器,相得益彰。据史料记载,一些专作素菜的御厨技艺精湛,他们以面筋、豆腐等为原料,能做出200多种风味独特的素菜。如乾隆二十八年四月初七日御膳单上写着:“皇后用供一桌,素菜十三品:面卷果三品、面筋三品、卷签二品、山药糕三品、豆腐干二品。”清末以后御厨流落民间,宫廷素菜的用料和制法也被流传开来,如炒豆腐脑,原为慈禧老年时所食软菜之一,因其鲜香软嫩,入口即化,一经传扬即成名菜。

饮食市肆菜肴。指各地素餐馆专门制作经营的素菜,也包括其他饭店、餐馆兼营的素

菜。素餐馆源于北宋,清代以来有了较大发展,现在各地更是比比皆是。由于餐馆竞争激烈,为适应不同阶层人们的不同需求,招揽生意,所以他们多能广采博收,不断改进提高,创制新的风味品种,其特点是制作较为精细,地方性和适应性很强,且一般都有自己风味独特的看家素菜。

民间家常菜肴。指家庭日常食用的素菜,农村以自产的蔬菜、瓜果、豆类居多,城镇以市肆销售的蔬果、豆制品、菌藻为主。特点是制作工艺比较简单,多半朴实无华,经济实惠,地方特色和民族特色比较鲜明。

以素仿荤菜肴。指用素料仿制的色、形等似动物性的菜肴。源于寺观,最初是供俗家施主来寺观烧香还愿时食用,同时亦供原来荤食后来斋戒者食用,并逐渐在宫廷官府、社会素餐馆和民间家常菜中出现。其特点是多选用豆腐、豆腐干、豆腐皮和根茎类蔬菜作原料,经精心制作,达到与荤菜名称相同、色形相似、质味相近的效果。

素食药膳菜肴。指用素料加部分天然性中草药合烹的菜肴,具有预防、保健、治疗、康复四个方面的作用。原料多选取具有保健、医疗作用的果品、菌藻等植物或者在一般素料中加一些药品。特点是菜肴讲究色、香、味、形,质量新鲜,一般是现吃现按量烹调制作。

罗汉什锦菜肴。指选用多种原料合制而成的素菜。罗汉斋原出于寺观合煮一锅的杂烩,后因隆重佛事活动,常由法师、沙弥、居士出钱设斋供众,制作逐渐讲究,并根据出钱多少,分为千僧斋、上常斋、吉祥斋或如意斋。后流传市肆与什锦素菜溶为一体,并增加了素花拼、冷菜及以两三种以上为原料的蒸、炒、烧、炸等素菜。特点是原料多样,多味融合,营养丰富。

五

中国素菜其所以为人们津津乐道,受到国内外不同阶层、不同信仰的人们的青睐,主要是因为有其突出的特色。

首先是中国的素菜以时鲜为主、清幽素净。“霜余蔬甲淡中甜,春近灵苗嫩不羣,采掇归来便堪煮,半铢盐酪不须添。”陆游对素食颇有研究,他在诗中说,吃素菜要趁新鲜,吃本味,无须放调料,这的确是经验的总结。清人李渔说:“论素食之美者,曰清、曰洁、曰芳馥、曰松脆而已。不知其玉美所在,能居肉食之上者,只在一字之鲜。”用“鲜”字概括素食之美,可谓抓住了素菜的核心。事实上中国素菜款式,多是随时令的变化而变化,如春日用荠菜作春卷,使人饱享天然鲜蔬;夏日选用梅豆角,或拌或炒,无不味醇鲜香;秋日用莲子作菜,食之清鲜爽口;冬日用韭黄炒菜或作馅,鲜嫩馨香无与伦比等等。其实,无论用当令时鲜和花卉,或用豆制品、面筋和菌藻类烹制的菜肴,或清幽,或淡雅,或素净,无不独具风味,令人喜食。宋代名诗人杨万里在《食笋》诗写到:“岭南市里笋如酥,笋味清绝酥不如,不须咒笋莫成竹,顿顿食笋莫食肉。”他最后得出的“顿顿食笋莫食肉”的结论,虽过于极端,但鲜爽素净的素菜,是人间真正有味的佳品却是事实。由此看来,素菜在中国饮食文化中占有着别具一格的风味特色是当之无愧的。

其次是中国素菜的花色品种繁多,制作技艺精湛。中国素食的原料虽没有荤食广泛,而且多为普通之物,但它却能化平凡为神奇,做出丰富多彩的清素佳肴。据不完全统计,全国仅寺院香积厨和饮食市肆经营的风味菜肴即达 2400 多个花色品种,至于民间家庭所制作的日常素菜就难以数计了。就其品类而言,既有凉拌的,又有热炒的,既能做便餐小酌,也可做高级筵筵,以至花色拼盘,洋洋洒洒,令人叹为观止,可谓中国菜肴中的大家族了。由此可知,中国素菜在丰富中国菜肴品类、品目方面起了相当重要的作用。至于素菜的制作技艺,更是精湛高超,不仅能用素料烹制出不同味型的菜肴,而且能用素料制做出形似荤菜的种种菜式。凡是荤食食谱上的菜肴,无论是鱼翅、鸡鸭鱼肉,都能仿制出来,诸如素火腿、醋熘黄鱼、菊花海参、熘明虾、荷花鱼翅等,形象神似,惟妙惟肖,几可乱真,有的荤形素菜的滋味,甚至接近于荤菜。这细腻、精湛的制作技艺,不能不说是中国烹饪宝库的精华之一。

再次是中国素菜富于营养,既能健身,还能强心。素菜所含的营养素较之荤食全面而丰富,在为人提供维持生命和健康所必需的营养成分和营养素的数量、质量方面,大都优于荤食。在科学昌明的今天,越来越多的事实证明,过量的荤食会导致各种疾病,多吃素食有调节人体器官功能、增强体质作用,并且有一定的医疗价值,诸如有些素菜含有一定的防癌物质,素菜中的粗纤维有助于消化和排泄,常吃素菜有利于降低胆固醇、减少血脂和净化血液等等。至于吃素菜能够促进延年益寿,这几乎是古今中外医学家和营养学家的一致观点。所以孙中山先生曾说:“夫素食为延年益寿之妙术,已为今日科学家、卫生家、生理学家、医学家所共认矣,而中国人之素食,尤为适宜。”还要提及的是常食素菜,对人们心性的培养也深具功用。据营养学说,人体内磷钙两质极为重要,鱼肉类含磷较多,蔬谷类含钙较多。磷质属酸性,钙质属碱性,磷质食物表面上比较活泼,但却缺乏耐力,过多食用含磷较多的鱼肉类食物,易于兴奋冲动和勇狂暴躁,缺乏静的涵养。相反,素食者,精神较为镇静,经常食用可于无形中使人向善,平心静气,谦恭有礼,甚至还能造成爱心,去体贴人,宽恕别人,实行“宽以待人,严以律己”。如果说这种观点可以成立的话,那么我们也可以说:中国素菜给予人们的效益确实是永恒的。

总之,中国饮食文化中的素菜所得到的肯定,已不再是孤芳自赏,而是获得了普遍的好评。不但中国人民赞美它,世界各国人民也赞赏它,这种共同的赞赏和肯定,已显示出中国素菜确有实至名归的地位。

六

肯定素食,提倡吃素,并不否认荤菜对人体营养健康的价值。日本医学界所做动物试验,给同类动物分别用植物蛋白和动物蛋白分开饲养,结果发现,食动物蛋白的动物,发育成长快速,寿命短;食植物蛋白的动物,发育成长缓慢,寿命长,耐久力大。一般来说,肉食比较接近人体代谢更新的需要。吃动物蛋白比吃植物蛋白,可以缩短不适合人体需要的物质加工改造过程,成为人体所需的物质。事实上,在人类进化中,肉食确曾起着重要作用。

不过，单纯素食和绝对肉食，在营养上都会导致失调，造成缺陷，使人体物质代谢发生紊乱，威胁人们的健康和生命。《内经·素问》里讲“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，就充分说明了食物调配、互相补益的道理。我们的膳食原则应该是以素食为主，兼及荤食，不同年龄的人应该有不同的侧重。青少年和儿童可多食点肉食，中年人应该以素为主，老年人应该严格控制肉食。这样既合乎科学，又能有助于健康长寿。

王子辉

1996年于西安

《中华饮食文库》编辑委员会

顾 问： 陈丕显 陈慕华 胡 平
曾宪林 张世尧 沈治平

主 任： 姜 习

副主任： 萧 帆 林则普 乔淑华
徐 诚 聂凤乔

委 员：（以姓氏笔画为序）

王义民	王子辉	王仁湘	乔淑华
孙世增	李正权	李新堂	邱庞同
陈光新	林则普	张廉明	柯日恒
姜 习	聂凤乔	徐 诚	陶文台
陶振纲	萧 帆	熊四智	

本卷编撰人员

主 编 王子辉

副主编 王明德 李益民 朱栓成

撰 稿 (以姓氏笔画为序)

于金铭 马树生 王子辉 王文亮

王明德 朱栓成 刘 运 李益民

陈学真 陈熙翹 武华民 杨惠东

茅天尧 贺习耀 高海薇 梁玉虹

戚建卫 曹宗慧 彭哲林 谭德祥

樊淑贤

前言

在西方人眼中,“中国菜是中国文化永恒的光彩”。“中国菜丰富多彩的程度,就是丰富多彩的中国文字语言也难以形容”。作为中国璀璨、博大的饮食文化的一个重要组成部分,中国菜肴的丰富精美、内蕴深邃在世界上是独树一帜的。

中国菜肴的发生、发展、丰富、完善的历史几乎同中国 5000 年的文明史一样悠长。更久远的考古材料、典籍记载且不具论,从 2000 多年前战国末期成书的《吕氏春秋·本味篇》中,我们可以看到先秦时期人们取自自然、用于入馔的原料已经相当丰富,烹饪方法、调味技巧已经富于变化。“久而不弊,熟而不烂,甘而不哂,酸而不酷,咸而不减,辛而不烈,淡而不薄,肥而不腴”。如此细致入微的美食要求,在今天的西餐食谱中仍然很难找到。

饮食文化传统随着中国文明的绵亘而延续,中国菜肴随着中国文明的发展,不断丰富而日臻完美。经过 5000 年的文化积淀,到现在在中国菜肴烹调中可以采用的原料多达数千种,用来调味的调味品也不下数百种。而在实际烹调运用中,这些原料和调味品又往往是依据一定的要求调和和使用,相互配合,相互渗透,相互融会,千变万化,再加上火候的巧妙运用、刀工的灵活多样,以及烹、炸、煮、烤、炕……数十种各不相同的烹饪方法交替运作,百菜百味,千菜千形,中国菜肴就像一方永远变幻不尽的“魔方”。中国地域辽阔,人口众多,自然条件、风俗习惯、文化传统差异巨大,这使本来已经丰富多彩的中国菜肴“魔方”又多了地域变化一层神奇光环。据粗略的统计,仅目前还活跃在中国人餐桌上的珍馐佳肴就多达 20000 多种,而有明显特点、鲜明风格的菜肴流派则多达数十个。

更值得一提的是,饮食文化和其他文化领域互相渗透,互相依赖,互相促进,是中国饮食文化的又一历史特征。中国菜肴更让人赞叹的还不仅仅是它的丰富,而在于它不仅仅是以美味满足于人们生理的需要,而且作为丰富博大的中国文化的一个重要组成部分浸透在中国文化的方方面面。“菜中有典”、“菜中有诗”、“菜中有画”,一道传统的佳肴美味,往往还带有一系列美妙的典故和传说,甚至有的还可以体现一种深刻的思想。这些姑且不论,实际上就在这百菜百味、流派纷繁的普通菜肴中也无不折射着中国人的哲学、中国人的审美、中国人的习俗。

《中国菜肴大典》的编写宗旨,即通过对数以万计的具体菜肴的广泛收录,力求从“菜肴”这个角度,系统地、全面地反映中华民族数千年来所创造的饮食科学、文化的巨大成果,为认识和了解中国饮食文化提供确实可据的一手资料。它不仅对通行成“谱”的流行菜、影响深远的传统菜以及近年来崛起的创新菜、仿古菜进行了钩沉、整理,还注重向生活索取,向民间挖掘,把大量散见于民间、流传于一方、影响于一代的民间菜肴汇编起来,同时还还将古籍中曾有记载古代菜作为附录收入,以求全面地反映中国菜肴的历史面貌和现

状。因此,这部“大典”不仅具有完整的、系统的资料性,较强的史料价值,而且具有促进国内各地区、各民族间和国际间饮食科学、文化交流的现实意义。

《中国菜肴大典》收录、记述菜肴,与现已出版的各种“菜谱”和其他烹饪类书籍不同。它的主要特点,一是全,二是详,三是新。

所谓“全”,是与目前已出版的各种书籍比较而言。例如《中国名菜谱》主要收录的是各地方的“名菜”;各省(区)、市的地方性“菜谱”,只限于本地区的菜肴,而且主要收录的是当地酒楼饭店所经营的“商品性”菜肴;《中国烹饪百科全书·菜肴分支》收菜,由于篇幅的限制,给每个省(区)、市只限十几个至三十几个;《中国古代菜点大观》只是选收了古代菜中的极少部分。《中国菜肴大典》不仅全部收录上述各种书中的菜肴,而且广泛采集收录了上述诸书不载的大量民间家庭常食的“家常菜”和机关、厂矿集体食堂的“大锅菜”,还收录了历代典籍中有记载的各个时期的古代菜和近年来定形而有影响的创新菜,力求达到“上下几千年,纵横数万里,古今、地区、民族都要照顾到”的要求。

所谓“详”,是指对每个菜肴所用的原料、辅料、调料的品种、份量、质量要求,制作工艺中的原料初加工、切割、烹制时的火候掌握,各种佐料的运用等,都力求作细致的记述,有些制作难度大的菜肴,还对关键性工艺特要点明,使其具有“教材性”、实用性。

所谓“新”,体现在以下两点:一是在宏观规划上,力求达到高屋建瓴,即既要体现数千年来中国菜肴发展的脉络,又要展现中国各省(区)、市、地区及56个民族菜的风姿。二是在具体菜肴条目的写法上,有定义,有释名,凡能考证出该菜的起源、演变者,均有关于“沿革”和流行地区的记述,还有该菜特色和评价性的阐述,从而超过了一般“菜谱”的“工艺性”特点,使其具有学术性。

由于内容的丰富、博大,我们很难在一卷之中把中国菜肴的风采尽献给读者,只好依据其菜肴使用原料的不同加以编排,分为“畜兽产品卷”、“海鲜水产卷”、“禽鸟虫蛋卷”、“谷蔬菌果卷”、“素菜卷”、“什锦花拼卷”等6卷陆续奉献在读者面前。

《中国菜肴大典》是中国烹饪事业的一项巨大的基本工程,涉及面广,要求较高,实非一个人或几个人所能承担和完成的。按照《中华饮食文库》编委会提出的动员各方面力量、群策群力、共同搞好的要求,我们专门聘请全国各地饮食系统的专业干部、有写作能力的高级厨师、烹饪高等院校、研究所和技校的教授、讲师、研究人员以及热爱烹饪事业的美食家等数十人,为其收集资料和撰稿编写。在具体的编写过程中,还得到了社会各界的广泛支持。尽管如此,这套书难免仍有疏漏和不足之处,敬请读者批评指正,以便再版时改进。

编者

1995年5月于西安

凡 例

一、本卷为《中国菜肴大典》的第五卷,共收录中国素菜 3425 种,其中现、当代菜肴 3367 种,古代菜肴 58 种。

二、本书所收录现、当代菜肴分寺院道观菜肴、宫廷官府菜肴、罗汉什锦菜肴、素料仿荤菜肴、素食滋补菜肴、市肆餐饮菜肴、民间家常菜肴等 7 类,每类中均按制作菜肴所用主料品种排列。古代菜肴按该菜初创和流行的时代顺序排列。

三、对于不同地区共有的同名、同原料、同制法、同风味的菜肴,不重复收录,原则上收录起源地或烹制最为著名者,同时写明该菜在××地区亦流行。对于名称虽同但辅料、调料、制法、风味有别的菜肴,则以(一)、(二)、(三)分别列条收录。

四、各菜肴条目之下的释文一般包括简介、释名、制作工艺、特点和评介。对于能考证出起源、发展、演变传统菜,一般还要述及其演变过程。

五、所收当代菜的度量衡名称一律用公制名称;古代菜中的度量衡名称一般仍使用原典籍中的,并加以必要的注释。

六、菜肴中的原、辅、调料名称和烹饪工艺名称,采用中国烹饪协会编写《中国烹饪百科全书》时研究统一使用的名称。

目 录

寺院道观菜肴

三色白菜卷	1	香菇烧芹菜	6
白菜豆腐卷	1	芹菜三丝	6
荷花白菜	1	素拌莲白	6
荷包白菜	1	奶油莲花白	6
熘白菜	2	珍珠菜花	6
果汁白菜心	2	木耳炒菜花	6
姜味菜叶	2	红烧菜花	6
炒黑白菜	2	翡翠白玉	7
香菇扒白菜	2	烤菜花	7
酱烧白菜	3	烧翡翠菜花	7
黄焖津菜(一)	3	酸味蛋花汤	7
奶油白菜	3	炒韭菜丝	7
醋熘白菜	3	魔芋蒜苔	8
猴头扒菜心	3	燕窝蟠寿	8
板栗烧菜心	3	洞天泡菜	8
糖醋炒白菜	4	油酥萝卜	8
双冬焖菜心	4	酸辣萝卜	8
炒双色素菜	4	菠萝雪卷	9
香菇扒菜心	4	酱萝卜拌花生丁	9
香菇烧菜心	4	黄豆拌三丁	9
鱼香油菜苔	4	脆皮萝卜丝	9
口蘑菜苔	5	清蒸绣球	9
双菇菠菜	5	三色葫芦	10
鲜蘑菠菜	5	炒野鸡红	10
姜汁菠菜	5	松仁萝卜米	10
白油菠菜	5	菊花蛋	10
柴把芹菜	5	迎春香卷	10
		烧皮笋	11
		金线吊葫芦	11
		什锦竹笋	11

凉拌峨笋.....	11	水晶土豆球.....	18
白玉笋翅.....	11	蛋酥土豆片.....	18
象牙雪笋.....	12	雪花土豆.....	19
干煸冬笋尖.....	12	桂花土豆.....	19
菊花冬笋(一).....	12	素杨梅圆.....	19
菊花冬笋(二).....	12	金钱土豆.....	19
干炸冬笋.....	13	金丝菊.....	19
荠菜冬笋.....	13	瓢金枣.....	19
金钩玉片.....	13	枣泥山药桃.....	20
虾子菱角笋.....	13	百花山药.....	20
桃仁冬笋.....	13	腊梅山药桃.....	20
豌豆尖笋羹.....	13	梅花山药.....	20
明苔春笋.....	14	寸金山药.....	20
兰花春笋.....	14	香酥八块.....	21
糟烩鞭笋.....	14	人参山药饼.....	21
清馨鞭笋.....	14	油炸山药饼.....	21
炒玉兰片.....	14	山药面筋卷.....	21
玉板参禅.....	15	炸甜果卷.....	22
香菇芦笋.....	15	干炸山药.....	22
软炸龙须菜.....	15	麻条山药.....	22
白壁青云.....	15	酥酪集珍.....	22
烤芦笋.....	15	香泥藏珍.....	22
清汤芦笋.....	16	八宝芋泥.....	22
糖醋彩卷.....	16	魔芋韭黄.....	23
发菜花卷.....	16	魔芋三鲜.....	23
拌双片.....	16	魔芋青椒.....	23
三丝青笋卷.....	16	魔芋酥卷.....	23
嫩姜拌莴苣.....	16	酸辣魔芋.....	23
侧耳根拌莴笋.....	17	凉拌魔芋.....	24
白油莴笋.....	17	魔芋拌五丝.....	24
凤尾莴笋.....	17	鱼香魔芋丸.....	24
凉拌凤尾.....	17	寺内香魔芋.....	24
蘑菇凤尾.....	17	三鲜杂烩汤.....	24
粉蒸甜糕.....	18	炒雪魔芋.....	25
金玉满堂.....	18	子姜雪魔芋.....	25
酸辣土豆丝.....	18	粉蒸雪魔芋.....	25

青椒雪魔芋.....	25	油炸藕圆.....	32
凉拌雪魔芋.....	26	鲜香藕圆.....	32
糖醋子姜.....	26	糖醋藕圆.....	32
水晶西红柿.....	26	素炸藕丸.....	32
荷花西红柿.....	26	千眼饼.....	33
番茄炒香菇.....	26	三宝藕丝羹.....	33
奶蓉番茄.....	26	酱烧蒿笋(茭白).....	33
糖醋番茄.....	27	香糟蒿笋(茭白).....	33
番茄蛋花汤.....	27	云南锅渣.....	33
柿子草菇.....	27	红菊花.....	33
鱼香茄子.....	27	炒素荸荠.....	34
拌蒸茄子.....	27	荸荠嫩豆腐.....	34
酱烧茄子.....	27	红菱豆腐.....	34
拌烧茄子.....	28	三菇烩菱角.....	34
鱼香瓢茄子.....	28	糖醋菱角.....	34
爆茄片.....	28	鱼香黄瓜.....	34
平菇棋子茄.....	28	白油黄瓜.....	35
椒盐茄条.....	28	凉拌黄瓜菜.....	35
青豆炒茄丝.....	28	黄瓜汤.....	35
瓢茄子.....	29	瓢黄瓜.....	35
口蘑烧茄子.....	29	双耳拌黄瓜.....	35
蘑菇烧茄子.....	29	菩提顶结.....	35
芝麻茄条.....	29	蘑菇烧冬瓜.....	35
烧茄子.....	29	东渡慈航.....	36
大蒜烧茄子.....	30	白云冬瓜.....	36
夹心茄饼.....	30	香酥冬瓜.....	36
茄子羊尾.....	30	香菇冬瓜.....	36
干煎青椒.....	30	八宝冬瓜.....	37
笋丝青椒.....	30	清蒸冬瓜盅.....	37
青椒藕丝.....	31	荷叶冬瓜片.....	37
瓢煨青椒.....	31	菊花丝瓜.....	37
蝴蝶甜椒.....	31	蛋香丝瓜.....	38
炸甜椒.....	31	白油丝瓜.....	38
荷包青椒.....	31	三鲜丝瓜.....	38
罗汉甜椒.....	31	甜椒炒丝瓜.....	38
糖醋瓢藕.....	32	双色香卷.....	38