

钟 鸣 鼎 食 丛 书 ③

Life of luxury

中国粤菜第一家

演示最正宗最纯粹的粤菜



蒸 煮

江献珠 著

曾出版英文美食专著《汉饌》
在美国大学 讲授“中国饮食计划”
入美国豪门 表演“上门到会”

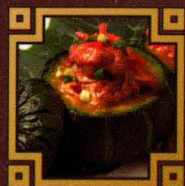
拒绝
味精



全国百佳图书出版单位 广东省出版集团
全国优秀出版社 广东教育出版社

钟鸣鼎食丛书 ③
 life of luxury
 中国粤菜第一家

演示最正宗最纯粹的粤菜



蒸煮

江献珠 著

曾出版英文美食专著《汉饌》
 在美国大学 讲授“中国饮膳计划”
 入美国豪门 表演“上门到会”

拒绝
味精



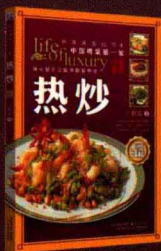
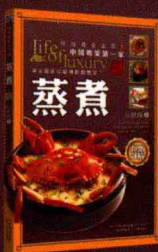
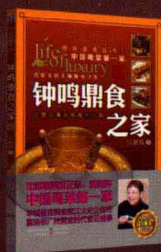
全国百佳图书出版单位 广东人民出版社
 全国优秀出版社 广东教育出版社



羊城首席美食家后人江献珠

美味家饌 分步图解

钟 鸣 鼎 食 丛 书



蓝洋出版
Lanyang chubanshe
广东省出版集团

上架建议：菜谱、生活

ISBN 978-7-5406-8009-1



9 787540 680091 >

定价：38.00 元

媒体支持：





钟 鸣 鼎 食 丛 书 ③

蒸 煮

江献珠 著

全国百佳图书出版单位  广东出版集团

全国优秀出版社  广东教育出版社

· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

蒸煮 / 江献珠著. —广州: 广东教育出版社, 2010.9

(钟鸣鼎食丛书)

ISBN 978-7-5406-8009-1

I. ①蒸… II. ①江… III. ①菜谱—广东省 IV. ①TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第162050号

广东省版权局著作权合同登记号 图字: 19-2010-066号

原著书名:《珠玑小馆家常菜谱精选-蒸煮》(ISBN 978-962-143-927-7) 江献珠著

中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权于中国大陆地区出版发行

蒸煮 江献珠 著

 版权所有 翻印必究

出版人: 何祖敏 钟洁玲

责任编辑: 宁伟 孟祥瑞

装帧设计: 彩奇风

出版发行: 广东教育出版社

地址: 广州市环市东路472号12-15楼(邮政编码: 510075)

电话: (010) 65545429 (总编室)

传真: (010) 65545428

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

书号: ISBN 978-7-5406-8009-1

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

印张: 10 字数: 80千字

版次: 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

定价: 38.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与北京蓝洋广版文化传播有限公司联系调换。

地址: 北京市东城区东中街58号美惠大厦3-1401室 (邮编: 100027)

销售热线: 010-65545449 65542969 65545329 65545428 (传真)

发行人: 孙志宏 闫晋军 杨波 魏艳珍 电子邮箱: bjlanyang@126.com

编者的话 >>>

法国一位美食评论家说：“对人类幸福而言，发现一道新菜比发现一颗恒星的意义还要大。”我们能尝到很多美味佳肴，全得益于前人一次又一次的发现。生于福中的我们只希望传递薪火，分享美味，发掘最好的新菜奉献给读者。

带着这种的想法，我们满心喜悦地推荐江献珠女士的烹饪著作。

烹饪书有很多种，最基本的是传授烹饪知识，把食材的斤两及酸甜咸辣说清楚，让人能跟着菜谱，把菜做出来；再高一个层次，就是讲述菜谱背后的饮食源流、掌故，菜式的演变，烹饪的精妙，有理论有实践，让人获得一种立体的知识；更高的层次，是把心意和感情融入烹饪之中，传递一种美食理想，启发读者从日常事物中发现新菜。

江献珠的作品涵盖了上面三个层次，是同类中的佼佼者。

她与众不同之处在于：出身世家，承传正味，中西视野，杂学成家，躬身图解，倾囊相授。在她身上，混合着学者的严谨和玩家的专注。

江献珠是羊城首席美食家江太史公的孙女，自幼领略鼎盛食风，“练就一张懂吃的嘴和敏锐味觉，是真正的识食懂食之人”。多数美食家能说不能做，她却能说能做。成年后她对烹饪兴趣日浓，因缘际会，结识香港著名美食家“特级校对”陈梦因先生，尊之为师，醉心研究烹调之道，曾为美国抗癌协会筹款，义务教授中菜筵席兼上门到会，亲手烹制民初羊城四大酒家名菜。近三十年来，她游食四方，足迹遍及东方西方的大城小镇，品尝过各种美食，有丰富的阅历和中西视野。拒绝味精也是她做菜的一大特色。她的菜谱，全是自己亲手所做，她有专门的摄影师，对图片的苛求，成就了菜谱的美丽与专业。书中照片美轮美奂，既有菜肴、食材原料以及分步烹饪详解图。此外，她注意捕捉烹饪过程中的精妙心得，诚心与人分享，从不留一手。因而依照她的食谱制作，读者的第一反馈是“做得到”，且“很美味”。

正是以上因素，使这套丛书远远优于一一般的菜谱。

目录



p014



p018



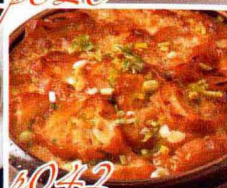
p020



p038



p040



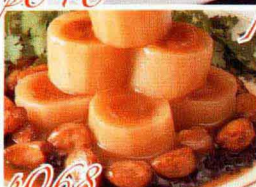
p042



p060



p064



p068



p072



p092



p096



p100



p102



p120



p124



p128

005
008

编者的话
总论

014
018

蜜汁火腿
梅子排骨

020
024

牛肝菌蒸肉饼
面酱排骨瓢小南瓜

028
032

珍珠丸子
陈皮牛肉饼

034
038

荷叶蒸鸡
古法蒸全鱼

040
042

三豉蒸石斑鱼腩
蒸焗鲩鱼肠

046
050

榄角蒸乌头鱼
子姜仁稔酸笋蒸鱼头

054
056

东莞蒸蟹钵
百花瓢蟹钳

060
064

豆豉蒜茸蒸巨扇贝
环保黄金珧柱脯

068
072

白玉江珧
家常太史豆腐

076

虾子腐皮卷



三色混蛋	080
火腿冬瓜夹	084
鱼露猪肉	088
猪脚姜醋	092
牛肉冻	096
快乐鸡翼	100
数码鸡	102
盐水平切鸡	106
柠汁焗鸡	110
姜葱焗鲫鱼	114
西湖式醋鱼	118
鱼汤珧柱柚皮	120
虾子花胶拼爽蚝	124
草菇腐皮卷	128
羊肚菌烩豆腐	132
荤素双鲍会	136
家常菇会	140
过年斋	144
竹笙鸡粒扒蛋白	148
七色素烩	150
奶油芥菜胆	154
煎瓢茄子	158

总论

煮、焖和蒸的技法探讨

经过千万年茹毛饮血的生食生活，初民有火以后，逐渐进入熟食时期。当时最常用的多是直接用火烧烤的过程，古称“燔”；串成一串去烧的叫做“炙”；用黏土或其他物品包起来烧的叫“炆”。

到有了陶器后，谷类食物大都放在陶制的甑或鬲内加水，下面烧火，藉水作为媒介，把热力传导到食物上使且熟，这就是自古至今的“煮”法。随着铜器和铁器先后发展，到后来烹调技法日见进步，在水中加入调味料，以不同的火候、不同的食材便具有不同的食味，形成了今日家传户晓的“焖”法。渐渐煮和焖有了分界；不加有色调味料的叫煮，加了有色的调味料同煮的便叫焖。广东人比较简单而直接，在开水中不加调味料去把食材煮熟的叫“白煮”，在水中加了可着色诸如酱油的调味料，用慢火细熬的叫“红焖”。许多讨论烹调技法的专书，更细分“白煮”为“氽”、“灼(或涮)”、“滚”、“浸”或“烩”，都带不加有色调味料的含义。至于“红焖”，范围较广，有分“生焖”(直接焖)和“熟焖”(先处理后焖)两种，都是有芡汁的。

白煮和红焖

我们在家中学烧菜，不一定要通晓了各种烹调的术语，但为了解释某一名词，使下厨人有一概念，术语也是有裨益的。

白煮

“氽”——广东人俗称“出水”，是一种烹调前准备的步骤，把切好的蔬菜、肉块、海产或其他的食材，放入开水内稍煮，即移出用水冲冷或浸在一盆冰水内，这样可以保持蔬菜青绿的颜色同时去除涩味；洗去附在肉块上的糜并封住表面；除去海产的腥味；或使干果或瓜菜易于去皮等。

“灼”——是把原味、无汁、无芡的食材放在大火上的一锅开水内，迅速煮至仅熟便捞起，往往不再加工，或只蘸酱料就食。这种菜色多称为“白灼”，诸如白灼螺片、白灼腰润等。以前“灼”多时用于火锅食制，与外省的涮相同，但近年赖以传热的汤底花样日新月异，很少用清水作汤底了。

“滚”——是适用于煮快熟的汤水，用(或不用)油盐起锅，加入清水，烧开后



投入食材煮成清汤的一种做法。又有“生滚”，最常见于粥类，是将块状或片状的食料，放在大滚的粥里使熟，粥含大量水分，同样有传热的作用。

“浸”——是把食材放入开水内，用微火或不加火，盖起焗熟的一种技法，为广东人所常用。最普通的例子是白切鸡，又称白浸鸡。五柳鲩鱼也是用浸法的，大火把锅里的水烧开以后，加入整条鲩鱼浸至熟，这样可使食材保持嫩滑和鲜味。

“焿”——焿的性质和灼相若，不同之处是加热时间比较长，物料在开水内要煮至熟为止方移出，也称“白焿”。

红焖

我们说白煮，多是带有快煮的意义，但说到红焖，则表示食材放在了下了调味料的汁液（有味道的水分）内，慢火细煮，至达到某一软烂程度为止。红焖又分生焖和熟焖：生焖是直接将腌了味的食材，放下锅内爆炒后，加水煮至熟成，可加茭或不加茭。红焖的食材是经过处理的，诸如氽水、爆炒、煎、泡油或炸过的，再经一次较长时间的焖

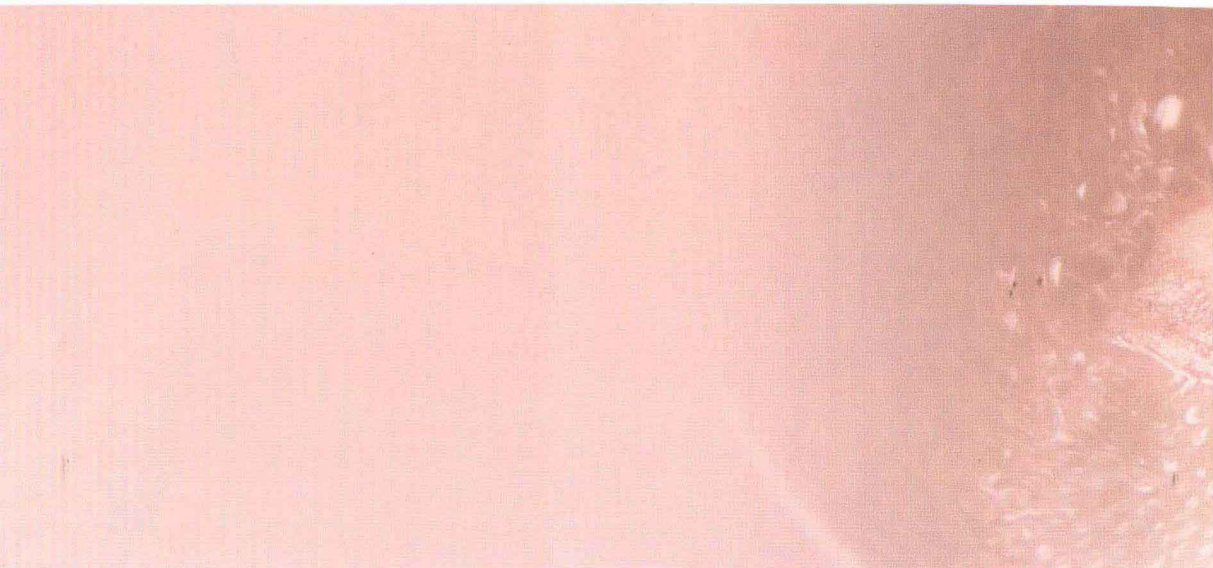
煮使上色及入味，这是家常菜饌的一种普通的烹调法。

蒸法的用具

从六七千年前在西安半坡村的出土文物中发现的陶制器皿中，有一具三脚的鬲，是用来盛水的，上放置一个有小孔的甑，食物（多是小米类的谷物）放在甑内，鬲下生火把水烧开，产生的蒸气，从甑的小孔传至食物上使其变熟。鬲和甑合而为一的特别器皿叫做甗，就是初期的蒸具。到了铁器时代，蒸法不断有新的技法和新的器皿，今日可谓已达完备的阶段。

广东人口味清淡，在家厨内经常采用蒸法，利用高温的水蒸气作为传热的媒介；最简单的做法就是把一小盘准备好的菜肴诸如剁肉饼、小量的鱼肉、鸡肉、腊味等，待米饭在锅中烧至饭面呈小孔时，加入蒸格，格上放菜，盖起至饭熟时菜也熟了。再烧一个菜汤便是一顿合乎卫生和经济原则的便餐。这是因利乘便、一举两得的好方法。

有时因为家庭人口简单，烧小量的饭所产生的蒸气不足以把菜肴蒸熟，便要另谋别



法，有盖的锅也是很合用的器具。只要放一个蒸架在锅内，蒸架有竹做的和钢做的，加水深及盛菜碟下约1.5厘米的高度，大火烧开水，加入要蒸的菜，盖起，蒸的火候要视菜肴的性质而定。通常蒸海产、鱼鲜、细嫩的虾茸、鸡茸，都要用大火，以求肉滑而有弹性，如用中火，质感便会变霉。若是蒸肉饼，蒸滑鸡便要先用大火，后用文火，如全程用大火，肉类则会出现出油和收缩的现象。若将整只家禽或大块的肉，先处理过然后再蒸软，则需用文火。

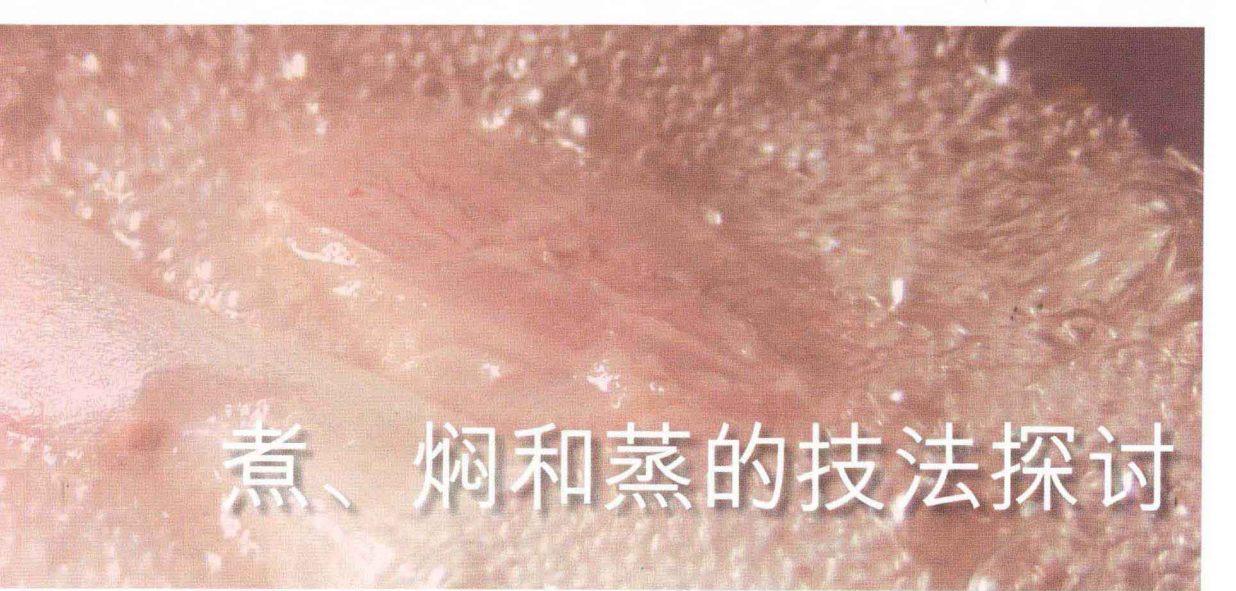
若食材需要蒸较长时间，到水将行烧干时便要加水。要注意的是，加入的必要是正在烧开的水，这样才不会把热力降低，影响食物的质感。又如用易洁锅，锅底要垫以洁净毛巾，避免金属的蒸架与易洁层直接接触，刮伤锅面。

现时的烹具日新月异，蒸具也不例外。除了利用一般的炒锅盛水，水内加入蒸架的传统方法外，市上又有多层的钢或铝做的蒸锅；包括一个平的底锅用以盛着大量的水，底锅上可放置一至两层、与底锅同一大小、有孔的蒸锅，蒸气经过小孔上升，最顶一层是盖。这种蒸具本来很

方便，一次可蒸起码两层的食物，但多时因为锅盖是平面的，容易积聚蒸气凝结成的水点，会掉在食物上，蒸包点时影响起发，或菜肴贮了多量的汁液，外观欠佳。还有，蒸锅占用了不少贮藏的空间，在寸土寸金的香港，这是它的缺点。

至于传统的竹蒸笼，效用最高，笼底有疏格，盛在锅上，传热快而均匀，是蒸点心最佳的蒸具。可惜每次用完一定要清洗然后晾至极干方好贮藏，否则易于发霉，尤其在春天和夏天的香港，问题更大。现时很多酒楼의点心蒸笼，许多已改为钢做的了。那些专为外国人蒸蔬菜而设的电蒸具，只能作蒸用，比较贵也浪费空间。更有一些设计非常精密的蒸箱，有家庭用和商业用两种，虽然温度和时间都可以由下厨人全面掌握，稳操胜算，但不是一般家庭能花费得起的。

现代的新家居，几乎都设有微波炉，提供了比任何蒸具更快捷和清洁的方法。微波炉是无火烹调，微波可以穿过空气、玻璃、塑胶或纸张，食物在容器上接受全部的微波能，而容器并不吸热，是非常合乎环保和节省能源的，而明火烹调，则要由炉火烧热了烹具，再由烹具传导热力至食物上，浪费了



煮、焖和蒸的技法探讨

一部分能源。但不是任何食材都适宜用微波蒸法，最好是蒸整条的鱼、海产、肉饼、小块的鸡肉、水蛋、豆腐等等。太大的肉块需要较长的加热时间，容易变干。

总而言之，一具较大的电饭锅，放一小碟菜在饭面上蒸，是最简便的方法。其他如锅上蒸或锅上蒸也可应付裕如，不需为选购哪一种蒸具而操心，要视个人的家庭环境而定。但惯用微波炉去蒸的人，会觉得它是家庭恩物。

1978年，法国三星厨子一行8人作为亲善大使来香港在文华酒店表演，惊讶于中菜厨房运用蒸笼的技巧，回国时每人都带了一具蒸笼回去，从此蒸法便纳入正统法国烹调方法内。事隔30年，中菜的蒸法已传遍整个世界，蒸具也有不同的设计，可说已发扬光大。但外国人多用蒸具蒸蔬菜而中国人则用锅来炒。

蒸菜的利弊

蒸法究竟有什么好处呢？

简述如下：

蒸法不需要用多量的油，与别的烹调方法相比较为健康。

蒸法藉高温产生的水蒸气作为热力的传导，是间接受热，故能保留食材内较多的养分，不似在水内直接加热的煮法，令养分流失在水里。

蒸法不用加水去煮，可保留食材的原汁原味。

利用蒸法的菜肴，可以原盘从蒸具直接上桌，保持未加热前的原状。

如用多层蒸具，可一次过蒸几碟食物，比较便利。

但蒸法也有它的缺点，因为是间接加热而不是直接传导到食材上，需要较多的能源，在今日环保的大前提下，是比较低效率的烹调方法。除非煮米饭时把食料放在饭面上蒸，达到一石二鸟的效果，又应作别论了。

南北方食材食具称谓对照表

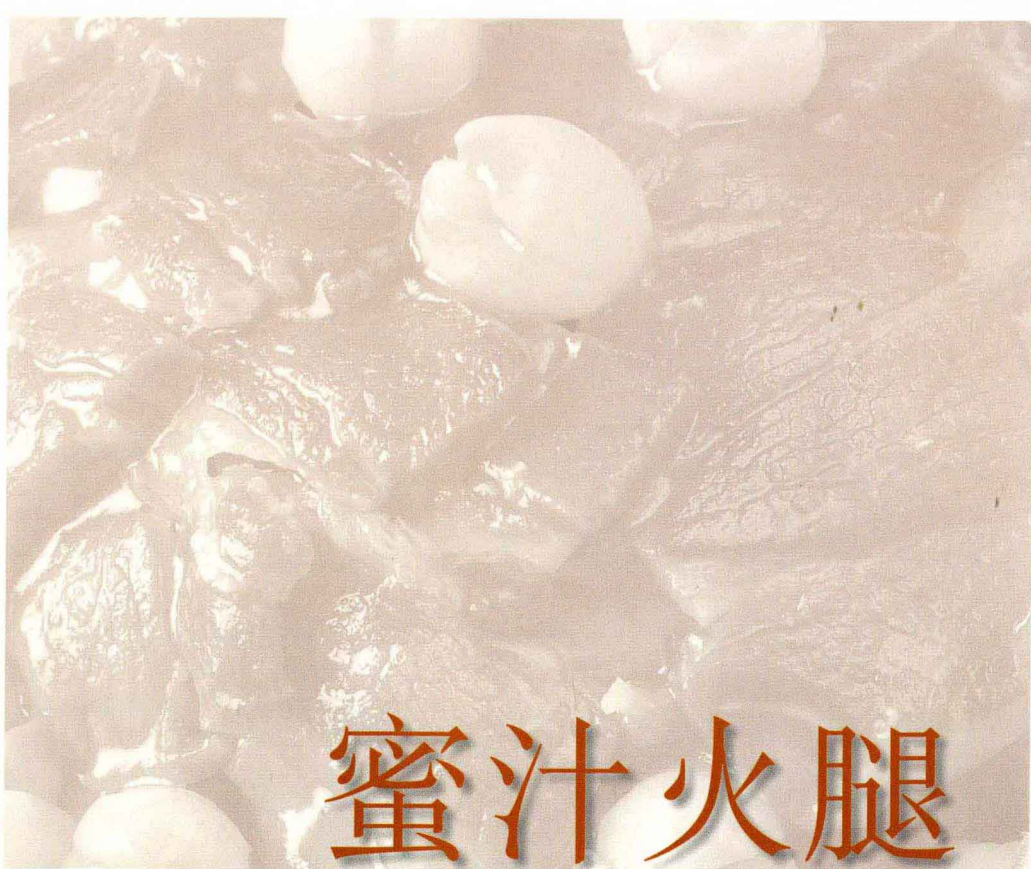
南方	北方
北杏仁	苦杏仁
南杏仁	甜杏仁
扁尖	压扁的笋尖（浙江特产）
砵酒	葡萄牙强化酒
菜胆	修成胆形的蔬菜
菜脯	萝卜干
澄面	无筋小麦粉
翠玉瓜	西葫芦
大地鱼	晒干的比目鱼
大豆芽菜	黄豆芽
大鸡翼	鸡翅中段
冬菇、花菇	香菇的一种，花菇较冬菇质量好
番瓜	南瓜
番薯	红薯
甘笋、红萝卜	胡萝卜
甘笋花	胡萝卜花片
茼蒿笋	茼蒿

南方	北方
花胶	鱼肚
茭笋	茭白
水展	猪腱
金钱展、牛花展	牛腱
露笋	芦笋
蟹鱼	又称米鱼、鲩鱼，形似鲈鱼
青瓜	黄瓜
前夹肉	前腿肉
粟米	玉米
粟粉	玉米淀粉
唐芹菜	香芹
唐生菜	生菜
小棠菜	上海小白菜
烟肉、培根	熏肉
银芽	绿豆芽去头
茺荳	香菜
真空莲子	真空包装的新鲜莲子



南方	北方	南方	北方
云耳	黑木耳	火方	火腿中段
掌翼	禽类的掌和翅	黄芽白	大白菜
竹笙	竹荪	冬菜	腌大白菜
多士炉	烤面包机	腐皮	豆腐皮
猪梅头肉	猪鬃肉	枝竹、鲜竹卷	腐竹
猪柳梅肉	猪里脊肉	麻油	香油
珧柱	瑶柱	水瓜	丝瓜的一种
白腩	牛腩中带筋的部分	京葱	北方大葱
坑腩	牛腩中靠近前胸腰肋的部分	青葱	小香葱
潺茄	又称秋葵、羊角豆	榆耳	榆蘑，形态似黑木耳
南乳	红腐乳	噍汁	辣酱油，酸甜微辣
疏箕	塑料或钢做的漏勺	奄列	煎蛋饼
疏壳	钢做有孔的漏勺	大包翅	鱼翅
羊鞍	羊排的一种	猪网油	包住猪胃的网状脂肪
忌廉	奶油	和牛	对日本血统食用肉牛的统一称
夜香花	南方一种半野生蔬菜，花蕾供食用	香花菜	薄荷叶
舞茸	灰树花，药食两用菇类	柱侯酱	用豆酱、酱油制成的调味品





蜜汁火腿

用火腿作为菜饌的主料要讲究，原材料不合格，厨子空有浑身本领，亦无济于事。

中国对外开放初年，我在杭州宾馆吃过难以入口的“蜜汁火方”，色泽近乎淤黑，带一股旧油的味道（粤人称“臆”，外省人称“哈喇”），以杭州地近金华，应该占地利，据说当时腌火腿的用硝量，政府管制甚严，且矫枉过正，用得不够，所以用盐特多。

如今若购得好的火腿，不妨以之制作蜜汁火腿。要挑金华火腿之上部，该处称为上方，而上方可分为雄块及雌块。雄块位于大柱骨的左边，雌块则在右，取其肉厚易于切片。现在的金华火腿比以前咸得多，故要经过一重先浸后煮的工序方能蒸，还要重复用冰糖去蒸以减去咸味，手续颇繁，但容易成功，是饕客的好菜。香港有几间南货店，是数十年的老字号，请店员为您挑选一块质量上乘的。

...蜜汁火腿

准备时间：约2小时

点睛谈 ■ 上汤和火腿

中国菜的支柱，不论南北，全靠上汤，而上汤的质量，决定了芡汁的优劣。根据所用作料的成分，上汤可分为顶汤、上汤和二汤。上汤收稠了便成顶汤，熬过上汤的肉，取了汤之后再加水 and 骨头同熬，得到的是二汤。

先师特级校对陈梦因先生常说，“食在广州”时代的酒家上汤，是一斤肉料熬一斤汤，若以比例来算，即是一份鸡加一份半瘦肉，半份火腿，用四份半水熬成三份汤，成本之高，可想而知。今日能依足这个标准去熬上汤的酒家，寥寥无几，肉味不足，唯有用味精搭够。

材料不足固然是问题，但材料今非昔比的影响更大。以前用老鸡，有鸡味，现在的所谓老鸡，仍未够老，欠鲜味，若养至够老，鸡衣要多耗饲料，无人肯做。猪肉瘦则瘦了，但肉味甚薄，也是饲料的问题。更有甚者是火腿的质量实在太差，咸而不香，熬出来的上汤平淡而欠深度。其实，无论用作汤底或用以煨海味、煮蔬菜、做芡汁，上汤总要带有火腿的香味才成。

三种主要作料都日差一日，怎能熬出七八十年前的标准！难怪很多资深的厨师都埋怨上汤原材料欠佳，无能为力矣。

准备

- 1 大锅内烧开多量的水，加入小苏打粉，投火腿块于热水内，关火，浸至水暖，刷净附着的香料，用冷水冲净。
- 2 选一比火腿略大之中锅，加入火腿，以水盖面，浸过夜后整锅置大火上烧开，改为小火，盖好，煮约30分钟，关火，汤留用。
- 3 莲子汆水片刻，沥干。



- 4 火腿冷却后连皮切成大片，约0.4厘米厚，5厘米长，3.5厘米宽。