



◆ 刘枋 著

# 吃的艺术



山東直報出版社



# 吃的艺术

◎ 刘枋 著

山东画报出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

吃的艺术/刘枋著. — 济南: 山东画报出版社,  
2002. 7

ISBN 7 - 80603 - 645 - 8

I. 吃… II. 刘… III. ①散文 - 作品集 - 中国 -  
当代②菜谱 IV. ① I267 ② TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第025975号

书 名 吃的艺术

著 者 刘 枋

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编 250001

电 话 总编室(0531)2060055—5420

市场部(0531)2906847(传真)2060055 - 5401 ,5404

网 址 <http://www.sd-pictorial.com.cn>

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

电子信箱 [webmaster@www.sd-pictorial.com.cn](mailto:webmaster@www.sd-pictorial.com.cn)

印 刷 山东人民印刷厂

厂 址: 泰安市灵山大街东首 邮编 271000

版 次 2002 年 7 月第 1 版

印 次 2002 年 7 月第 1 次印刷

规 格 32 开(880 × 1230 毫米)

11 印张 19 幅图 159 千字

印 数 1—5000

I S B N 7-80603-645-8/Z · 182

定 价 20.00 元

如有印装质量问题,请与出版社资料室联系调换。

## 自序

刘枋要求您，请先看序。

我做人的原则：不说谎，不吹牛。因此，当这本“印刷精美”的书呈献于读者之前时，我必须坦白地说明，这不是我的新作。由书中每篇文字的长短相若，明眼人一定会看得出这是报章副页之上的所谓“专栏”也者。我不是个烹饪名家，可是，我自以为对于“吃”，比对于“写”，确实更有心得，原因是我好吃，而并不热爱写作。这也就是为什么我敢于大言不惭地侈谈“吃的艺术”了。

至于我怎样一篇一篇地写出这些短章，张明大姐曾经代我写过说明，她的文章比我好，我抄她的文章如下：

从很早以前开始，一直到今天，将近20年的日子里，我这个不太“主妇型”的人，竟与家庭刊物结了解缘，所以经常对妇女或家庭一类的杂志，都比较注意。七八年前，一个偶然的机会有，我和刘枋闲谈，说到《中华妇女》月刊上有一个署名赵侠碧所写的《灶前闲话》，那些有关于烹调的文章，不仅是毫无一般所谓的“谱”气，而且文字美，传味（我说传味，是因为她写的是如何做菜，如何调味，写得传神，真是传味的效

果)，极获我心。我并且说，可惜我的家庭版面太小，否则我一定要找她来个专栏，刘枋没有表示什么，只对我一笑。

其后，我主编的《新生报·家庭生活版》突然增版，这时，我不免又想到那位赵女士，于是我商于刘枋，想请她为我拉一次稿，替我写个食事的专栏，她笑笑说可以。到这时，我才知道赵侠碧者，就是刘枋。

《谈吃》的稿到了我的手上，想不到署名的是柳绿荫(这是刘枋另一笔名)。刘枋一向有“多面”的写作才能，可是写食谱一类的文章，而且写得如此好，真是在我意料之外。

《谈吃》每周一篇，陆续在《家庭生活》刊出，有一天，名作家又是《新生报》副社长的姚朋先生问我，《谈吃》是谁写的?值得一看。我告诉他是刘枋的手笔，他不免大加赞赏。

许多写文章的人，对于写家庭版的文字，都不太起劲，似乎觉得那不是真正写文章，所以要写做菜烧饭，就觉得更不足以称为文章了，其实，写大文章或是小文章所表达的内容有不同，但文章的基础则是一样的。刘枋的文笔向以流畅生动见长，而且用辞用句，又有一种熟极而流的功力。谈吃，似乎可以用不着太费周章找辞汇钻典故，反正绿的青菜、红的萝卜，配上麻油、酱油、醋就是了。可是不然，刘枋写得另有一番情致，说得通俗一点，她写得很有“学问”。所以既有欣赏文章的价值，更有美味的传神，真可谓一篇文章真成了一盘色香味俱佳的菜，大有令人馋涎欲滴之概。

张明大姐说我写得很“学问”，此学问者，亦即“艺术”也。于是我也自以为这是本可“赏”(不敢说读)之书了。

刘 枋

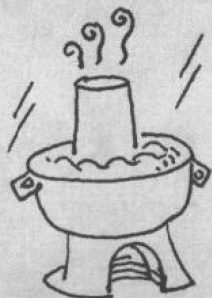
## 作者简介

**刘枋**，女，祖籍山东，长在北京，后居台湾。著有散文集《千佛山之恋》、《我及其他》；小说《逝小》、《凶手》；广播剧《陋巷天使》；传记《顾正秋的舞台生活回顾》等等。在台湾文坛素享“五项全能”之美誉。

# 目录



- 自序 1
- 禽蛋肉类篇**
- 关于吃蛋 3
- 元宵里的丸子 7
- 猪八戒 11
- 脍不厌细 13
- 烟熏 15
- 烤——火燎 18
- 关于“鸭” 20
- 珍重一只鸡 22
- 烧鸡之恋 24
- 与鸡斗法 28
- 鸽儿举隅 31
- 鸭的悲剧 34
- 鸭亦可风 38
- 锅烧与锅塌 40
- 菊花锅与涮羊肉 42
- 沙茶·毛肚·鸡素烧 44
- 卤菜的秘诀 46
- 酥锅子 48
- 酥肉和酥鸡 50
- 天下第一菜和砂锅 52
- 焦炸与软炸 54
- 好吃最是家常饭 56
- 大块文章 58
- 冷冻与凉拌 63
- 富贵与叫化 67
- 且说鸡包翅 70
- 猪肉与苏东坡 74
- 蜜汁非本蜜 76
- 涮烤知秋 79
- 全家有福 83
- 打卤与炸酱 85
- 那一点窍门 88
- 化腐朽为神奇 92
- 如何不下饭? 95
- 冻子 98
- 凉拌 103
- 水族篇**
- 虾的吃法 107



活鱼三吃 111  
所欲者鱼 113  
燕窝种种 115  
且说鱼翅 118  
小老鼠——海参 120  
海参与海茄子 122  
干贝——江瑶柱 124  
鲍鱼之肆 126  
谁吃木头鱼? 128  
桃花流水对虾肥 130  
鲍鱼与香椿 135  
无肠味美 139  
一帆风顺 142

### 蔬菜篇

豆腐的故事 147  
有馅的菜 152  
素凉拌 156  
洋凉拌——沙拉 159  
四季豆 162  
豇豆·扁豆·毛豆 164

豆中双鲜 166  
冬瓜·丝瓜·老窝瓜 168  
冬天的恩物——大白菜 170  
如意菜——黄豆芽 174  
掐菜——银芽 176  
大萝卜 178  
黄瓜茄子 180  
藕——莲菜 184  
卷心菜与菜花 186  
最后之青菜 188  
青菜豆腐保平安 190  
瓜的世界 193  
夜雨剪春韭 196  
一菜两吃 200  
菇菇筵 203  
红绒线炖豆腐 206

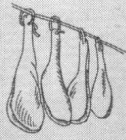
### 酒席与佳节美食篇

酒席的今昔 211  
冷盘的商榷 215  
关于热炒 217





- 烩碗改良 221  
所谓大菜 223  
梅花宴 225  
十全十美 227  
事事如意 229  
中国菜 231  
西菜中吃 233  
谈自助餐 235  
耶稣大餐 237  
煎炒烹炸烙烤熬 240  
天津菜 243  
吃之于色 248  
入味 251  
菜名的商榷 254  
芬芳鲜花登盘来 259  
新春话春吃 263  
农历佳节美食 266  
新正大生财 273  
什么是寒食 275  
春饼及其他 277  
馅儿饼和一窝丝 279  
中秋谈饼 281  
年年庆有余——鱼 284  
年年菜 288  
大吉大利 290
- 点心篇
- 高丽·拔丝 295  
好吃莫如饺子 297  
再谈饺子馅 300  
八宝饭 302  
点心与甜菜 304  
红豆生南国 307  
且说面条 311  
粉蒸与面蒸 314  
蒸的面食 317  
包子好吃 321  
瓠塌子及其他 324  
果汁机里花样多 327  
热煮凉吃 330  
凉的,好吃的 334  
再谈凉的 337  
煮它一大锅 340



# 禽蛋肉类篇



## 关于吃蛋

### 一

大家都知道的，人体所需的营养素，最主要的是蛋白质。

大家也都知道，我们每天所吃的鸡鸭鱼肉，各种豆谷，都包含着或多或少、或完全的或不完全的蛋白质，摄取蛋白质，并不一定非自蛋不可。

但是，吃蛋是最直截了当的摄取蛋白质的途径，却无可置疑。

根据“高蛋白，低卡热”是减肥食谱的秘诀，有人采用一天吃三个白煮蛋，此外只饮不加糖不加奶的咖啡或红茶，随意地吃些水果，每周可减轻3磅，而健康无损，精神焕发依然。

而且，蛋类在烹煮之前，不必仔细洗濯，费时割切，最是干净省事，同时又煎炒烹煮蒸无所不宜。

所以，我说蛋不仅是人类恩物，更是主持灶下工作的主妇的恩物。

对此恩物，若只一切率由旧章，马马虎虎地吃吃算了，实

在未免辜负于它，为此，我愿不惜笔墨，写出有关吃蛋的种种。

老一辈的人相信生鸡蛋最滋补，晨起把蛋放在洗面盆的温热水中，等洗好了脸把微温的生蛋敲个小洞，一吸而尽，算作早点，是最原始的吃法。冰糖荷包嫩蛋、白糖麻油开水冲蛋花，则一脉相承而已。这在消化力强，吸收良好的人，其营养价值当然极佳，但也有人喜如此。

白煮蛋常见于西人早餐桌上，我们则只有产妇才把它当作主要食品。煎荷包蛋放上两片火腿，在我们称作西式早点，炒蛋才算是餐桌上的菜。

炒蛋可以说最简单不过，可是仔细讲究，也还有很多花样，很多技巧。

清炒蛋能炒成松松的圆饼一个，嫩而不干，色黄味香，是最佳技术，主要的要火大油多，铲炒恰当。

蕃茄炒蛋若把蕃茄切丁先加蛋打搅，然后入锅，则以炒成嫩嫩的稠糊状较适口；若先把蛋炒成块，再加入去籽去皮的蕃茄块，则色调极美。

韭菜炒蛋、香椿炒蛋都是北方人的乡土吃法，萝卜干炒蛋、大头菜炒蛋，广东人和本省人都视为配饭佳肴。但这必须把配料斩为细末，打匀下锅，炒时火候略久，才咸香下饭，若炒成蛋归蛋，菜干归菜干，各自为政，就完全不是意思了。

湖南人吃什么都离不开大蒜辣椒，炒蛋亦然。把青青的蒜叶、红红的辣椒都加以细切和入蛋中，油不必多，火候略久而不必烈，翻铲炒成香辣的“蛋松”，也是另有风味的吃法。

四川人动辄鱼香，炒蛋也不例外，蛋先入锅炒成块，加入切好的葱姜辣椒碎末，再泼上适量的酱油、醋、糖，便告成功。

只是炒蛋，上列种种，并未完尽，其他吃蛋，容续篇再谈。

## 二

吃在中国，我们真是可以当之无愧。只是一个炒蛋，在我这既非烹饪专家，又非庖中名厨的人就记忆所及，随便数来，已写了十余种花样之多，而言犹未尽，现在还得接着再谈。

属于炒蛋范畴的还有：

蟹黄蛋，这是以姜醋作主要配料，炒之前，蛋不加以打和，入锅后，略加翻铲，使蛋白蛋黄分别凝结，即刻泼上姜醋，使样子犹如炒蟹粉，味亦乱真。为求其更像蟹黄，可以加入咸蛋蛋黄，但其蛋白必须舍弃，否则含碱性的蛋白遇醋，便味苦难入口了。

溜黄菜，是以大量的猪油炒纯蛋黄，诀窍在蛋白必须沥尽，蛋黄在打和时加适量水（高汤更佳），锅中重油大火，蛋黄倾入，略加翻炒，见凝为浓糊，即刻离火，再稍翻炒即成。其味浓腴可口，但不能多吃。烤鸭三吃时的这品菜，以鸭油代猪油更鲜美，若以素油炒之，则逊色殊多。炒时掺一点鲜嫩豌豆粒，或斩碎的荸荠丁，盛盘后撒点鲜红的火腿屑，色味均增。

芙蓉鸡片，其实可以无鸡，只是纯蛋白加点太白粉打匀后，在锅中摊炒成片，略加葱蒜等调味即成，这也是要用猪油的，若素油炒，其色便难纯白。当然在蛋白中和以打烂的鸡茸才名副其实，或以猪里脊肉茸代之亦无不可。

蒸蛋花色较炒蛋略少。把蛋打和，加适量水，入锅蒸成一碗嫩嫩蛋羹，家常吃只浇上点酱油已很适口，若用以享客，蒸蛋的碗选美观点的，蛋羹只占碗的一半，上面浇上海参、肚

片、肉片等浓汤，色味均美。山西餐厅就有这样一个菜，用以入席。

蛋白加鸡茸蒸成羹，上面加纯鸡汤配鲜豆苗，是名贵的豆苗鸡糕。

蛋白加刮细的猪肝泥蒸成羹，是川菜珍品猪肝糕，应都属于蒸蛋。

蛋打和而不加水，蒸成豆腐状，再切块，加肉末葱姜，照麻婆豆腐方法炒之，比豆腐鲜嫩。

蒸好的蛋糕切骨牌块，蘸上蛋汁，入油锅煎炸后，再加酱油、酒、醋、糖、盐等略煮，名之曰溜鸡酪。

煮蛋也许有人认为除了卤蛋、茶叶蛋之外不可能另有花头，其实事在人为，略用心思，便有不同。

把白煮蛋横切成片，蘸点稀面糊，入油锅炸成金黄小圆饼，蘸花椒盐吃，是秦淮歌女曾以待客的“金钱蛋”。

把蛋敲小孔，倾出黄白，打和加盐，装入原蛋壳，以纸封其口，排列锅中再煮，熟了便成“混沌蛋”。

用前法掺入肉末、虾米、香菇等，煮成的则是“和合蛋”。

先塞一团小肉丸入蛋壳，再灌回蛋白，用力摇之，煮成了是“肉心蛋”。

最妙的还有把十多个蛋灌入一个猪尿泡中，扎紧其口，垂入井中，过夜取出煮熟，就会变成个蛋黄集聚中心的完整的大蛋，而不是黄白间杂的花蛋。

## 元宵里的丸子

—

元宵里的丸子并不是酒筵之上的一道名菜，而是我这纯粹北佬初到江南引起的笑话。北方人正月里吃元宵，馅子虽然也有豆沙、芝麻、山楂、玫瑰各种名堂，但却绝对离不开糖，除了甜之外不会有别的滋味。而那年，我在南京被朋友请去吃四喜汤团，起初尝到的豆沙芝麻两个特大号的元宵，只是觉得油多了点，倒还甜糯适口，等吃到第三个，一股咸腻的油汁流到嘴里，不禁大吃一惊，定睛一看，咦！怎么元宵里有个丸子？原来那是只肉心汤团。于是，我这少见多怪地出洋相，便在朋友群中不脛而走。这事距今已几十年，自己在见识上早已不复是当初的乡巴佬，但在饮食上的习惯，却还墨守旧章，明知道汤团比元宵做得细致，馅儿讲究，但还是不能忍受那包着肉丸子的。

从元宵里的丸子，不由联想到北方人把凡是圆形球状的可吃之物都叫做丸子，譬如扬州狮子头，我们叫它作四喜丸子；西菜中的煎牛肉饼，也叫作炸牛肉丸子。同时，一些非肉类也



可做成绿豆丸子、豆腐丸子等。

在北方，丸子之名虽如此普遍，但并无特别突出的如扬州狮子头举国皆知，不过，北方做丸子倒是真的另有特殊手法。就以狮子头为例，它的正宗做法是细切粗斩，肥肉精肉是四六之比。切时个别处理，然后再行混合，为的是要保持肉粒之间的距离，烧出来才嫩才酥，可是，任是做得多好的狮子头，多好胃口的人也无法多吃，原因是太油腻了。假如不油腻，减少其肥肉的比例，则将成一团“死”肉，硬硬的有失狮子头的美点了。而北方做四喜丸子却另有一套，饭店餐馆那标榜按照扬州正宗做法的不去讲它。一般家庭里，做大个的丸子，多是在丸子里另掺配料，以荸荠、地瓜(凉薯)等为配者还不算离谱，最妙的是以干馒头屑代肥肉。也就是说，做丸子可以用百分之百的纯精嫩肉，斩好后，除了加入蛋白、盐、酒等调味品，至少要掺上三成五成的(和肉的比例)干馒头屑(隔夜的馒头，切极碎，经风干，或者先把馒头切片在火上焙烤脱水后再揉碎)。如果是红烧，可以略加酱油，先把丸子过了油，再行烧煮，如果是清炖，便是一锅煮好的宽汤大白菜，把丸子做好放入菜汤中，盖锅煮透。这种丸子，可以做成硕大无朋，一个大海碗中底下垫了白菜，上面摆上四只已极壮观，吃起来，松、酥、嫩、腴兼备，而无丝毫油腻之感。同时，家常吃时，只吃丸子不吃主食亦可果腹，因为里面已经有馒头在了。

北方人会笑南方的元宵里包丸子，南方人可曾见过北方这种丸子里加馒头吗？

## 二

也许有人认为北方人那种“馒头丸子”是乡下土吃，难登