



的故事

朱振藩◇著

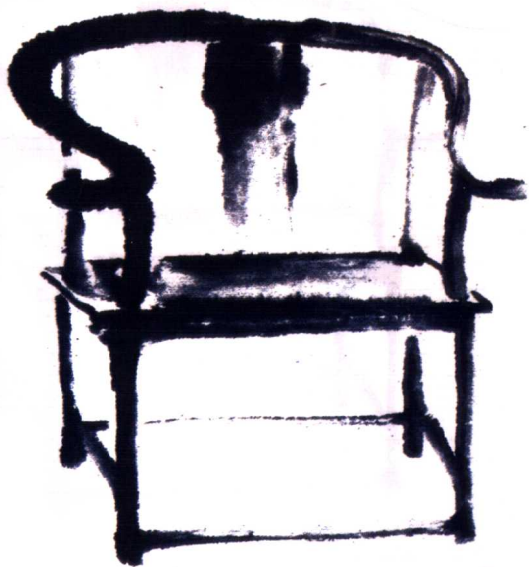
岳麓书社

一段历史包孕了无数文化的故事

一种文化积淀了无数人的故事

一个人演绎着无数生活的故事

一个与食结缘的人用食的故事 讲述着生活的韵味、文化的珍味、历史的趣味



食的故事

朱振藩 著

◇ 岳麓书社

图书在版编目(CIP)数据

食的故事/朱振藩著. —长沙:岳麓书社, 2002

ISBN 7-80665-251-5

I. 食... II. 朱... III. 饮食-文化-中国

IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 095462 号

责任编辑 曾 倩

封面设计 陆荣斌

食的故事

朱振藩 著

岳麓书社出版发行(长沙市新民路 10 号)

湖南省新华书店经销 长沙鸿发印务实业有限公司印刷

2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:10.375

字数:200 千字 印数:1—5,000

ISBN7-80665-251-5
G·290 定价:19.80 元

如有印装质量问题 请与承印厂调换

厂址:湖南省长沙县高桥镇 邮编:410145

本社邮购电话:0731-8885616 邮编:410006

三饕“因”缘（推荐序）

知名文字声音工作者 邵莹

和朱振藩第一次见面是在饭桌上，两人隔着张大圆桌遥遥斜坐，只模模糊糊地记得这位胖胖大大的男人，似台广告强调“静音”的冷气机，话很少。

第二次和朱振藩见面，还是在饭桌上，对面对坐着，只要一抬眼就能看清他的“动静”。发现这人像台美国西屋电冰箱——容量大，在“收纳”了面前的“盘中餐”后，还可以有广大的空间，来“帮忙”将那些怕胖的、食量小的人剩余物资一一“藏诸于内”。

第三次和朱振藩见面，仍是在饭桌上，这次挨着胳膊坐，又有了新发现——每道菜一上来，从其上桌时的“姿颜”，飘动的香气，到入口后与舌齿的“相濡以沫”，他都能说出一些品鉴之道来。并且奇的是，他还能信口说出这些菜“前世今生”，将一盘盘即使是平常小菜的食物，也因其引经据典的数说，而顿时摇身一变得有其“气质、深度”起来。

而那次相信朱振藩应也对我留下了深刻的印象——一个从前食小菜到宴尾甜点，不计脂肪、卡路里、胆固醇、糖分，无一不欢欢喜喜“吃了再说”的女人。

后来我们又几次在饭桌相见，我很自然地就会跑去和他挨坐在一起，一方面是基于，和朱振藩这种什么都吃、食量又不小的人坐在一起大吃大喝，会制造出“我并没有吃过量嘛”的假象；二来就是贪听他“说菜”，偷记取他一饮一啄

2

中的见识，以便有机会在其他友朋前卖弄，好“脸上抹金”地显显自己的“食品”。

或许你无法如我般幸运，能因“三馐”而与朱振藩结缘，但透过他所撰写的这本富含饮食内涵的书，却仍可以让你懂得如何去品鉴欣赏一些美食，做个“有深度”的美食家，而且不会如我般有与他结缘的后遗症——所有衣服都嫌小啦！

目次

1 推荐序

1 自序

◇珍 味

天上飞的鸡鸭鹅鸟

- 5 飞龙在桌好彩头
- 7 别出心裁纸包鸡
- 9 味怪肉嫩棒棒鸡
- 11 炎夏妙品梨炒鸡
- 13 老舍欣赏铁公鸡
- 15 官保鸡香飘海外
- 19 民雄野鸭颇甘鲜
- 23 鹅饌凝芳齿颊香
- 25 鹅蒸的很好吃
- 27 百鸟朝凤威而刚
- 29 夜半频传烧鸟香

水中游的鱼虾参蟹

- 35 从炙鱼到鱼藏剑
- 37 趁鲜大啖阿扁鱼
- 39 秋冬之交乌鱼美

- 41 一行白鹭上青天
- 43 肥嫩鲜美吴郭鱼
- 45 秋风起兮鲢鱼肥
- 47 香鱼清甜味有余
- 51 北关鲋仔盖鲜清
- 55 琼庖芳鲜话鲃鱼
- 57 广安官前飘鱼香
- 61 糟熘鱼片惹帝思
- 63 清炒鳊鱼热上浇油
- 65 鳊鱼妙品炒软兜
- 67 鲞鱼一身都是宝
- 69 龙井虾仁多风雅
- 71 葱烧海参奉为上品
- 73 行家食蟹趁黄油
- 75 极品湖蟹出阳澄
- 77 巧食螃蟹靠功夫
- 79 食蟹趣闻三则
- 81 绝佳海味话海蜇

地面走的牛羊猪兔

- 87 老牛肉嫩嫩尝

国 菜

- 89 涮羊肉暖寒冬
91 千禧恣餐羊头肉
93 少帅独钟红烧肉
95 味赛烤鸭紫酥肉
97 推陈出新的美味：
 樱桃肉与荔枝肉
101 西安樊记腊汁肉
105 凤城扛丸话今昔
110 万峦猪脚真味何处寻
115 美浓猪脚味美料实在
 花莲满妹猪脚胜美浓
120 夫妻肺片不见肺
122 兔肉堪称美容肉
 百变珍肴
127 鼎湖上素远近驰名
129 美味素菜罗汉斋
131 头碗菜步步高升
133 套菜多样皆味美
135 千变万化谈杂碎
139 血肠曾是帝王食
141 秋高气爽炒酱香
143 浓稠鲜香麻辣锅
145 粗料细作话茄子
147 国父嗜食瓢豆腐
149 豆腐圆子饶滋味
151 豆腐藏珍登大雅
153 以假乱真的美味
157 北方甜菜
 拔丝第一
 ◇巧 味
 饭面糕饼
163 聚宝一锅汤泡饭
165 醇香甘美猫仔粥
167 府城肉粽忆再发
170 头早汤面落肚
 惬意畅快舒服
174 曲高和寡炒伊面
176 速食面的来龙去脉
178 哈日引爆拉面热
181 中国拉面如宝山

国 菜

- 183 包包巧制担担面
- 185 东台鱼面一级棒
- 187 爽糯醇香炒鱼面
- 189 巧夺天工炒线面
- 191 清真美点艾窝窝
- 193 皇帝中意的馒头
- 195 从见风消到入口消
- 197 月饼泰斗“陶陶居”
- 199 救急珍味炒疙瘩

广式茶点

- 205 饮茶名点叉烧包
- 207 香软松化叉烧酥
- 209 娥姐粉果玉玲珑
- 211 干蒸烧卖色味美
- 213 鲜虾饺表里皆美
- 215 炎夏恣享灌汤饺
- 217 金风送爽芋角飘香
- 219 美味肠粉大家抢
- 221 粗料细作话鸡卷
- 223 洁白晶莹伦教糕
- 225 饭包荷叶比花香
- 227 岭南美味云吞面
- 229 二嫂擅烧及第粥
- 231 海陆杂陈艇仔粥

◇趣 味

奇味异馐

- 237 鲁迅爱吃虫虫餐
- 239 劝君放胆尝天龙
- 241 巨蛋入口见巧思
- 243 顶级美味乌鱼蛋
- 245 好个天下太平蛋
- 247 失传的美味：
醃醃与熊白啖
- 251 品味第一蒸鹿尾
- 253 晶莹剔透话鱼脆
- 255 多谢石家肥肺汤
- 257 琼瑶香脆美人肝
- 259 食龟可以延寿？

目录

261 台南的棺材板

饮食轶事

267 百鲜都在一口汤

269 火候调味见真章

272 粽情藕意包青天

275 画马宗师是吃家

277 加料猪肉怪好吃

279 无从下箸的美味

281 超级肚量比一比

283 闭门羹的滋味

285 美好健康饮食观

288 一个台菜 各自表述

290 妙在巴结天鼠

293 吃尾牙的习俗

296 多食大葱治百病

298 醋性大发仔细品

300 巧用味精胜鸡汤

302 一座皆名士

五厨呈珍馐

306 逮耀东请客

大吃家集合

311 罇园餐会

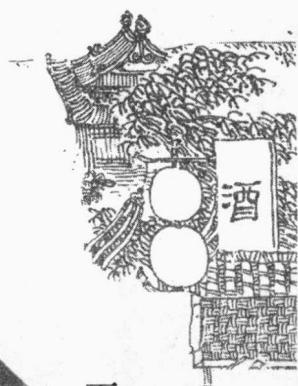
名师高徒共度良宵

317 后 记



苏易简在为宋太宗讲经时，太宗问他：“食何品何物最珍？”苏易简对曰：“食无定味，适口者珍，臣止知荠汁为美。”他并回忆往事，曾有一次寒夜酒醉后，口渴饮冷荠汁，认为即使是仙厨中的“鸾脯凤胎”都及不上！

是的，能天天吃而对胃口的，绝不是价格高昂的山珍海味。反而由平凡食材烧出的顶级美味，故某应制者写的《老饕赋》便云：“每尝遍于市食，终莫及于家肴。”因此，能吃到“今日座中，南之蝓蟬、北之红羊、东之虾鱼、西之果菜、无不毕备”的盛宴，固然口福不浅，但仅能吃到几道平日爱吃的家常菜，不也是一种另类珍味吗？



天上飞的

鸡

鸭

鹅

鸟

飞龙在桌好彩头

今几个龙年很特别，不但是纯金打造的金龙，并且赶上世纪之交的千禧年。如想好好地犒赏自己，建议您不妨吃个飞龙肉。

飞龙是啥？很多人都莫宰羊。它的学名是花尾榛鸡，又称树鸡、岁贡鸡、棒槌鸟，属鸟纲鸡形目松鸡科，自古即为中国东北著名的野味之一。

主产于黑龙江省、内蒙古大兴安岭一带和吉林等地森林中的飞龙，是松鸡中的佼佼者。松鸡共有十八种，广布于欧亚大陆北部及北美洲的森林中，比较有意思的是北美的松鸡，其雄鸡能全身羽毛竖立，浑身抖动，不断拍打双翅，在原地旋转并发出啼声，其他雄鸡见状，便会亦步亦趋，踏着整齐步伐，边叫边跳不已。很多印地安人的部落，其舞姿便是仿此而来。

飞龙因飞行时如同鸿雁排成一字形如长龙而得名。又因飞行时雌雄成双，常不分离，故有“林中鸳鸯”的美称。由于珍贵异常，任意捕杀者众，黑龙江省早已将它列为三级保护动物，现正试行人工饲养。

喜欢出没于桦林柳丛中的飞龙，食性广泛，无论是乔木、灌木、藤本、草本植物的嫩芽、花果或者是菌类、苔藓、昆虫等，都是它觅食的对象，尤其爱吃人参籽、松柏籽

食的故事

发现一道菜给人带来的幸福，比发现一颗行星还要大。

法国饮食学大师萨瓦兰

和草籽。其胸脯特别发达，约占体重的一半，肉质细嫩鲜美，煮汤出奇的好，一向是进贡上品。故《黑龙江志稿》载：“江省岁贡鸟名飞龙者，斐耶楞古（满族话）之转音也，形同雌雉，脚上有毛，肉味与雉同，汤尤鲜美……”

以飞龙入饌，因其肉色紫，宜先入清水，泡去其血质，至呈粉红色再用。而在烹调时，因肉色加热后会转为白色，须注意配色，又因其肉含脂肪少，加热会收缩，老韧乏味，故凡用烤、炸等法烹调时，须挂糊或纸包，以防失水。而用炒、爆、熘、烩、氽、涮等烹调方式时，应旺火快速加热成菜或事先拍粉、上浆，使其保持鲜嫩。

飞龙还是炖清汤最能体会出其卓尔不群的滋味，整只、切块都行，汤水清澈见底，具有独特鲜香。毕竟油脂太少，有人嫌其寡味，配以火腿、松菌、口蘑、猴头等料，借以增味增鲜。若要进补，与五加参煨制的飞龙酒锅，甚受欢迎。

飞龙汤一直是中国国宴中款待贵客时，不可或缺的重要菜肴之一，尼克松、西哈努克亲王及金日成等人也都曾享用过。显然欲一飞冲天，多食飞龙能牵成。

别出心裁纸包鸡

每一想到十几年前常在叙香园吃的纸包龙虾，就让我不觉津液汨汨自两颊出。

这道菜的前身是赫赫有名的纸包鸡，为广西梧州地区的首席名菜，由梧州市北山脚下同园环翠楼的主厨官良于一九二三年所创制出来的。环翠楼本是个专门接待豪门富户的大酒楼，以不断变换菜式及抓得住老主顾的胃著称。一日，有个一向出手阔绰的财主登门，要求在第二天便能尝到一款滋味绝佳且与众不同的鸡肴。

酒楼接下生意后，官良经镇日思索，选妥肥嫩的鸡腿、鸡翅，抽骨切块，以麻油、蒜茸、生抽、白糖、姜汁、汾酒、八角、陈皮、胡椒粉、五香粉、醋及红谷米等调成配料，把鸡块腌制拌匀，再用先行炸过的玉扣纸将鸡块一一包成荷包状，然后放进锅里，用六分热的纯花生油以文火慢炸，待其冒气、漂上油面后，捞出装盘即成。

财主在赴宴时，一启包纸，香飘满席，金黄悦目，入口软滑，不觉大乐，打赏特丰。从此，纸包鸡成了环翠楼的镇店名菜，只能在高档筵席中尝到。其后，官良应聘至粤西某大酒楼，改成以去头、颈、爪的全鸡制作，走平民化路线，可以单点外卖。由于式样新颖，颇受人们喜爱，菜名不胫而走。当时返乡华侨，为使家人得尝，便用铁罐焊装此菜，带

回侨居地，纸包鸡因而在港、澳、新、马、南洋等地大享盛名。

近年来，它又被制成罐头食品，大批量产品上市，深受识味人士的欢迎。

制作纸包鸡，最好选用广西贺县、信都出产之骨细肥嫩、平胸肉厚的三黄鸡，方能得其精髓。而今在台湾，因食材无法取得，改采花东放养的玉米鸡，倒挺合用的。包鸡用的纸，自以福建长汀出产、用竹笋制作的玉扣纸（注：纸甚薄、韧性好、无异味）为之，最能保持鸡的原汁原味。至于在宴席上享用，把它当成前菜吃，比较能品出风味。而其启炸的时间，又以宴会即将开始时为宜。

最近在上海极品轩餐厅尝到一款师父别出心裁、特地制作的纸包鸡。主料除了原有的去骨鸡肉外，另添火腿、竹笋及花菇，爽滑脆嫩兼备，汤汁鲜香醇厚，五味纷陈调和，不仅是另类中的杰作，也是侑酒下饭的珍物。