

◇岳麓书社

朱振藩 著

# 笑傲食林

在大都会的高级排档里，  
在乡野的饮食小肆中，  
处处可见傲人的厨艺。  
炉火掩映间，

只见食林高手们，  
或挥刀，或举镬，  
成就一道道绝顶美食。



朱振藩 著

笑傲食林

岳麓书社

**图书在版编目(CIP)数据**

笑傲食林/朱振藩著. —长沙:岳麓书社,2002

ISBN 7-80665-249-3

I.笑... II.朱... III.食谱-台湾省

IV.TS972.182.58

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093625 号

责任编辑 曾倩

封面设计 陆荣斌

**笑傲食林**

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 2003年7月第2次印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:7.5

字数:150千字 印数:5,001-10,000

ISBN7-80665-249-3

G·291 定价:16.00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

笑談古今興亡事  
傲立天地王霸才  
食遍中西生熟菜  
林蔭內外冷熱心

朱振藩

## 师父领进门—好吃的还要靠师父 (推荐序)

李 昂

“师父领进门，修行看自己”，这是一句人人皆知的名言，也都会加以遵从。因为，如人饮水，冷暖自知，再怎样懂得加持、灌顶的高明师父，也对懒徒弟莫可奈何。

朱振藩是我的“美食师父”，让我对中国饮食的由来典故、食材做法，有更多的了解。以朱振藩师父浸淫美食数十年，功力自然不在话下。

拜师学了美食的这些基本功夫，本来我也该“师父领进门，修行看自己”，特别是，“吃”是这么实际的事情，一定得靠自己吃进嘴里、味蕾辨识，才能知道个中滋味。

这滋味辨认，当然不能靠师父获得。

可是朱师父领我进门后，我的美食修行，还是大半仰赖他。

理由无他，没有朱师父，就没有真正好吃的东西。

我说的一点也不夸张。厨师做菜，如同艺术家创作，会随体力、情绪、精神状况起伏，好的厨师能将这些状况引发烧出来菜的落差，减至最小。

但再怎样高明的厨师，总有表现“优”与“特优”的时候。偏偏我与朱振藩师父一番美食功夫学下来，对食物的要

求精益求精，不免要求那最上乘的上上之道。

这便得仰赖朱师父了。

朱振藩有个特点，就是能与各式名厨相交甚欢。我虽然也有一点小本事，就是靠△彳亍彳亍（撒娇）博厨师开心一笑，好展现真正绝活。但，毕竟不是好方法。

朱师父吃遍四方，加上对饮食的学养，能与各式名厨真正“华山论剑”，名厨自然会因行家识货，拼出一身真本事。

所以，“有朱振藩在场，一定有好吃的”，这是我作为徒弟的学会的“另类”知识。

即使如此，“努力”还是要看自己了。我得以被朱师父接纳，应是认识后隔几天，朱师父打电话问我是否到“石门水库”吃一种“通体碧绿”的吴郭鱼。我在雨夜里一高接二高，花了两个半小时，才到了著名的“溪洲楼”。

之后只要朱师父一通电话，我真是上山下乡，在所不辞。最精彩的莫过于早上八点多到集合地点，开三个多小时的车，到台中的“将军牛肉面”，吃我封为“食神”的张北和的独门名菜。

所谓“独门”，因为张北和在学士路的店里，只卖牛肉面、肥肠等传世之作，但，一些拿手大菜，便不轻易示人。

只有像我师父这种能人高士，才能获将军青睐，做些“百鸟朝凰”、“头头是道”等名菜。

当然，中午美美地吃了一餐，回程，还有另外三个多小时要开车。万一碰到堵车，回到我郊外的家，已是深夜。

这样好吃的“认真努力”精神，我以为，才是我的修行之道。否则，凭我自己，要吃到真正好吃的东西，嗯！可能还差把劲。

读者朋友大概没有我的好运，有美食师父领进门后，修行还要靠师父。但，这倒无妨，要修行美食，不妨从朱振藩写的各式美食书籍读起，认真学习，先练就一身对美食的知识——这都是从朱师父的书中最易获得的。

接下来的修行，嗯！即使不能与朱振藩“吃同进退”，但，从他书中介绍的店下手，当然，不忘现学现卖一下朱振藩书中的美食知识……

这样，也算另种较容易的修行了。

亲爱的读者朋友，修行美食，就从书开始吧！



# 笑傲食林，各领风骚（自序）

朱振藩

在世界的饮食史上，中国因历史悠久、文化深厚、人才辈出等因素，成就了大批的美食家及饮食著述，其层次之高及影响之深远，不仅寰宇首屈一指，更让他国望尘莫及。其中，既是美食家，又有著作名世的，不知凡几。本文仅就其荦荦大者，剖析他们对当时及后世的一些具体影响。

首先从被餐饮业奉为祖师爷的伊尹说起。他出身厨师，了解各地风味特产、佳肴美馔，并精娴烹饪理论，为了游说商汤，力促他取得天下，便以这些“至味”为诱饵，让汤动心继而下定决心。伊尹本人虽未著作，但此番说辞却记载于《吕氏春秋》的《本味》篇内，让我们得一窥其堂奥。

接下来的美食家，恐会令大家跌破眼镜，那位仁兄便是孔老夫子，他提出有关饮食的至理名言，就是我们至今仍常引用的“食不厌精，脍不厌细”。另其他的言论，大半保存于《论语》的《乡党》篇中，精辟见解不少，值得一再玩味。

到了南北朝时期，出现了《崔氏食经》，它应是中国文献中，最早的一部饮食烹调著作，作者崔浩本是北魏前期重要的政治人物及领袖。清河崔氏原为中原著名的士族，崔浩

◇

笑  
傲  
食  
林

◇



生于乱世，他为了家族中妇女“朝夕奉翁姑”的需要，乃由其母卢氏（注：范阳卢氏与清河崔氏系当时中原第一流的大族）口述，将其主持中馈所累积的经验，笔录整理，内容当在百条以上，其影响今日最著名的为“跳丸炙”，当为目前台湾扛丸的鼻祖。然而，它得以保存一部分下来，缘于被高阳太守贾思勰所撰的《齐民要术》，共引用了其中的三十七条。《齐民要术》一书素有“农业百科全书”之称，其饮食部分，对后世产生极大的影响，像宋代的《事林广记》、元代的《农书》等，均为其流亚。另宋代的《吴氏中馈录》、晚清的《中馈录》及民国的《瑗珊食谱》等，虽由女性著作，但其滥觞，应可推源自《崔氏食经》。

隋唐盛世的食家不少，但因毁于兵燹，幸赖宋人陶穀在其名著《清异录》中收录，而获保存。该书涉及饮食部分的，计二三八事，约占全书的三分之一。纵使其形式乃消遣取乐的饮食掌故，并非正面陈述事物，但其内容多为作者亲自所见所闻，故真实反映了当时历史情况，颇有参考价值。此外，它保存了隋代谢枫的《食经》和唐代韦巨源的《烧尾食单》及自编《食经》（已佚，时称《邹平公食宪章》）的段文昌一些珍贵史料，使后世得目睹隋唐两代宫廷宴席中较为齐全的菜单与“练珍堂”之规模和其运作状况。

南宋人林洪的《山家清供》，无疑是中国清雅真味划时代的重要文献。林洪自谓曾“游江淮二十秋”，因而通晓福建、江西、江苏、湖北等地的菜色。所谓“清供”，自然是以蔬食为主，即使肉类菜肴的烹饪制作，亦比较注重清淡原味，制法颇为简单易行，重点则在味归清真。当今走红世界各地的日本菜，其观念、取材及制法等，当未跳脱本书之范

围。而该书所收录的花饊、果饊（包括掏空内瓢再添其他食材的蟹酿橙、大耐糕、莲房鱼包等）及涮兔肉（猪、羊皆可）等，都是当时挖空心思的妙饊，不论在构思、造型与命名上，均堪称世界独步，而文笔之优美，则为其余事也。

元末时，以画扬名的美食家倪瓚，字元镇，号云林、幻霞生、荆蛮民等，江苏无锡人，家居太湖畔，家当本不少，后来，“忽尽鬻其家产，得钱尽推与知旧，自己则扁舟蓑笠，往来湖泖间”，过着隐居的生活。其家有堂名“云林”，故所撰的食经称《云林堂饮食制度集》。

全书共记五十多种肴饊、饮料的制法，以精致清淡为主，甚符合士大夫的口味。其所记“烧猪肉”、“烧鹅”与“煮蟹法”等，在烹饪史上有很大影响。其“烧鹅”后被称为“云林鹅”，收入清袁枚所著的“随园食单”中；烧猪肉的制法与现今客家咸猪肉的焗法类似，是台湾客家菜及一些餐厅不可或缺的开胃菜之一。至于其煮蟹法，则是目前吃大闸蟹的重要烧法之一，影响不容小觑。

宋诩、宋公望父子所撰的《宋氏养生部》及《宋氏尊生部》，堪称明中叶的饮食巨著。宋诩是江苏松江人，其母善烹饪，随其父宦游京师，又在江南数地任职，因此“遍识四方五味之宜”。宋诩借由其母“口传心授”，录撰成书。该书的特色是涉及范围极广，保存了相当数量的古菜点和其他食品的烹制经验，且对每种重要的烹饪原料，必先说明初步加工的方法，然后分述不同菜点的具体烧法，并把多种烹饪方法概括分类，再形成新观念，故他对烹饪理论及经验方面，贡献独多，至今仍有借鉴价值。书中对后世影响最大者有二，一是烤鸭的制作，另外，则是扯面的制作。前者已是举

世知名的中国大菜，后者则是东瀛人好吃拉面的源头。另宋公望所撰的《宋氏尊生部》，基本上带有资料汇编性质，书中较有特色者为点心，具有江南风味。

从明末到盛清，实中国饮食史上大放异彩之时，不但名家、大家辈出，而且他们的精辟之作，记载当时饮食的特色，提出自己饮食的观点，丰富中国饮食的内涵。如能通透了解，必能见识到中国饮食中博大精深的一面。

由于明清时的南方，乃历史上南方最鼎盛的时期。在“民萌繁庶，物产浩穰”的背景下，滋长了竞赛奢华、无不求精的风习。其表现在饮食方面，自然特别显著。于是张岱、高濂、冒襄、李渔、袁枚等相继步上美食舞台，而间接受此影响的李化楠、李调元父子，亦本此奋进，弘大四川的饮食烹饪，当为其偏锋。其中，对当代及后世影响最大者，首推撰就“随园食单”的清代大才子袁枚。

于明神宗万历十九年（公元一五九一年）首先问世的《饮馔服食笺》，是由浙江钱塘（今杭州）人高濂写成的。此书乃其《遵生八笺》中的第十一、十二、十三卷，计十二类二百五十三方，另有专论十五通。其所录者均为江南饮食。据高濂自称，该书野蔬部分皆亲自搜集，且亲口所尝者。本书最重要的是承先启后，它既采用吴氏《中馈录》、刘基《多能鄙事》中的不少内容，且后人如朱彝尊的《食宪鸿秘》、顾仲的《养小录》等，均转载了其甚多条目及内容。

而被黄裳誉为绝代散文家的张岱，家中藏书三万余卷，乃明代绍兴的名门望族之一，自谓他府上“庖厨之精，遂甲江左”，所居的鱼宕，横亘三百余亩。而“少为纨绔子弟，极好繁华，好精舍，好美婢，好娈童，好鲜衣，好美食，好

骏马，好华灯，好烟火，好梨园，好鼓吹，好古董，好花鸟……”的他，其有关美食的著作，均收在《西湖梦寻》、《陶庵梦忆》等文集中，饮食在这些散文经典之作的描述下，让人如醉如痴。而郁达夫精彩的《饮食男女在福州》一文，即承其遗绪。

另认为人应该取天地之有余，以补我之不足，断不可“逞一己之聪明，导千万人之嗜欲”的李渔，号笠翁，浙江兰溪人，是著名的剧作家、小说家。自称“于饮食之美，无一物不能言之”的他，在其晚年始完卷的《闲情偶寄·饮饌部》里，主张以素食为主，肉食为辅，他在蔬食中，对笋尤情有独钟，认为其鲜美在肉味之上。至于动物食品中，他最爱食蟹，曾说：“于蟹螯一物，心能嗜之，口能甘之，无论终身，一日皆不能忘之。”而他的饮食中心思想，可略概括为：崇节俭，重蔬食，主清淡，忌肥腻，尚本味，讲洁美，慎杀生，求食益等。这些看法，皆用立论精辟、语多风趣、文字优美、自成段落的短小精悍的小品文为之，故可读性极高，诚已为食品文学树立绝佳楷模。

冒襄字巢民，号辟疆，少负俊才，颇有时誉，与陈贞慧、侯方域、方以智齐名，号称“四公子”。明亡之后，隐居不仕，与宠姬董小宛居于名叫“水绘园”的香巢内。董小宛死后，冒襄悲伤欲绝，写了一篇《影梅庵忆语》，追念他们共度的那段美好时光。董小宛本人于琴棋诗画、烹饪茶道无一不精。其于烹饪一道，不但汲取各家之长，且加以改进。更妙的是她制作的菜肴与饮料，特别重视色彩、香味，其幽香艳异，能使人大快朵颐并点缀饮食生活，从而产生莫大情趣。民国人物如鲁迅的《两地书》、许姬传的《家庖漫



述》等名著，都或多或少地受到《忆语》的影响。

袁枚字子才，号随园，浙江钱塘人。他少年成名，二十四岁中进士，三十七岁致仕，此后过了近五十年优游诗酒的名士生活。他说自己是个“好味、好色、好葺屋、好游、好友、好花草泉石、好珪璋彝尊名人字画，又好书”的人，为了追求美味，他“每食于某氏而饱，必使家厨往彼灶觚执弟子之礼，四十年来颇集众美，余都问其方略，集而存之”，这些零星笔记，便是他日后于七十六岁出版的《随园食单》之原始资料。

这位“江左才子”，不愧美食名家，他所吃过的名门、名店、名寺的各类美食，不胜枚举，同时也吃到扬州盐商家厨的一些美味。此外，诸如扬州洪门粽子及萧美人点心等小食，亦在品尝之列。

袁枚不但有吃福，而且有个“一看上，吾之心腹肾肠亦与俱上”的超级厨师王小余为其掌勺，始得以遍尝各式美味。难怪王小余死后，他悲不自胜，“每食必为之泣”，并亲自为其作传，“以永其人”。

对于饮食，袁枚确有超凡见解，曾说：“饮食之道，不可以随众，尤不可以务名。”因此，他在《随园食单》中，提出二十个须知及十四个戒条。前者系从食物性能、时节、洗刷、食材搭配、用火、上菜次序等，阐述烹饪的基本理论，全面而周到，非常地切合实际。后者除了戒外加油、戒火锅、戒强让这三条与现今的情况不同外，其余各戒都有一定道理，不可等闲视之。

该书另以大量的篇幅详述中国从十四世纪到十八世纪中叶流行的三百四十二种菜肴、饭点、茶酒的制作方法。这当

中，包括大多数江浙两地的传统风味，涉及到京、鲁、粤、皖等地方菜，同时还有宫廷菜及一些官府菜，实乃中外古今食经中最体大思精的代表作，造福后学极巨。

特为《随园食单》一书补证的夏曾传，别号醉犀生。他家学渊源，于饮食十分讲究，留心其特点及烹饪技术。他的补证除多加“糖色单”、“作料单”外，并对《食单》逐条笺证，旁征博引，提高其学术性，同时对书中错漏之处给予纠正补充，另将名医王士雄所撰的《随息居饮食谱》补入书内，增加其知识性。其目的在“使嗜味者由烹调而考订其原委，由原委而讲求其实性，则一举箸间皆有学问之道在、养生之道在”。

经补证之后，搞活了《食单》，但不是每个人都认同其原先内容的。自称“老饕”的梁章钜，虽常捧读《随园食单》，但遇有不尽不实之处，亦会著文驳斥，敢于挑战权威。不过，曾任江苏巡抚及两江总督的他，宦游大江南北，参加无数宴会，精研各式美食，故在所著的《浪迹丛谈》、《浪迹续谈》、《浪迹三谈》及《归园琐记》中，不乏精辟论文，可匡《食单》之失。

另清宣统元年（公元一九〇九年）出版的《造洋饭书》，乃第一部以中文写成，教华人煮西餐的食经。该书起首的“厨房条例”，虽强调的是厨房环境的卫生和整洁，但写法系参考《随园食单》的须知单及戒单之写法，则毋庸置疑。

《随园食单》内记载菜肴的内容简略，致一般厨师无法准确理解和掌握其操作方法，于是曾向中外宾客展示随园系列菜肴、艺惊四座的南京特一级厨师薛文龙，特地公布自己的研究心得，把食单中一百余道菜肴之详细做法及类似《山

家清供》引文的注，披露于《随园食单演绎》一书中，详尽明确，颇足取法。

由李化楠、李调元父子共同完成的《醒园录》，此书肇因于李化楠曾在吴地为官，每遇有好菜，就随时了解并记录下来。后来，李调元将其父的记录整理刻印成书。因家中有“醒园”，故取名《醒园录》。该书所收菜点，以江南风味为主，亦有四川当地风味、少数北方风味，以及若干西洋品种。菜肴的制法简明，尤以山珍海味类最具特色，像煮鹿尾、鱼翅、燕窝、鲍鱼、熊掌、鹿筋等，均为当时及现今的一些筵席大菜。李调元系蜀中才子，本身精于饮饌，亦有妙手家厨，口福匪浅。这部《醒园录》的问世，实对后世川菜不断发展，不断完善，起了很大的促进作用，理当记上一笔。

而今食谱多如过江之鲫，率在制法上下功夫，鲜少及于饮食典故、来由、演变等人文部分，平凡无奇，殊为可惜。盼以上著墨的食家及食经等，能为这些一成不变的食谱寻找一条活路，昌大饮食内涵，并拈出饮食之要旨及其真趣所在。

# 目次

1 / 推荐序

1 / 自序

## 壹 宝岛新食风

3 / 小笼汤包炙手热

8 / 天津包子后势看涨

13 / 恣啖香江大闸蟹

19 / 日式咖哩强强滚

24 / 日本寿司的今与昔

29 / 和菓子的前世今生

35 / 锅物魅力大放送

40 / 越南菜劲爆十足

45 / 韩国烤肉正热门

50 / 拉面红透半边天

55 / 东洋拉面花样多

## 贰 沪菜展雄姿

61 / 上海菜说从头

68 / 八宝鸭

70 / 清炒鳝糊

72 / 三黄油鸡

75 / 虾子大乌参

78 / 糟钵头

81 / 枫泾丁蹄

84 / 下巴甩水

87 / 竹笋腌鲜

90 / 秃肺

93 / 烟熏鲳鱼

96 / 台北的顶级沪菜馆

## 叁 名士食经

101 / 学士老饕精饮饌

113 / 奇庖以食会老顽童

115 / 孙大伟吃喝有一套

117 / 熊秉元食鼠传奇

119 / 李岗乐在庖厨中

## 肆 奇菜大观

123 / 金厨美饌

136 / 春菜大出击

天下无敌手

147 / “山河”大餐



伍 全台吃透透

- 159/ 浙宁菜极品荣荣园  
 162/ 川扬美饌在郁坊小馆  
 165/ 永宝古早台菜好滋味  
 168/ 移师风味小馆  
 咀嚼台菜原味  
 173/ 麒麟阁妙在沙茶火锅  
 176/ 国际学舍餐厅  
 以湘味见长  
 179/ 屈尺活鱼味美  
 广进糖果正点  
 182/ 韩国街有山东家常味  
 186/ 上海江浙菜当令  
 大陈里味纷出笼  
 190/ 溪洲楼之上佳活鱼  
 193/ 江山活鱼土鸡庄  
 乡土美味藏幽径  
 196/ 访新埔古宅  
 享客家美味  
 198/ 新福饮食店

客家菜精品

- 201/ 鹿港访古刹  
 品享好虾丸  
 203/ 随意食堂  
 乡野奇观  
 205/ 凭吊古墓  
 狂啖“害虫”  
 208/ 外国安虱目鱼料理  
 垂钓赏鸟好去处  
 210/ 香乡山海产  
 郊店出美饌  
 213/ 味香山海产店  
 乌鳢一鱼八吃  
 215/ 访古恒春城  
 呷鲜找阿利  
 217/ 花东纵谷的佳景美味  
 219/ 美娥鱼鲜特殊  
 东河包子好味  
 221/ 观山海风光  
 尝好羊肉炉