

新/工/时/制/休/闲/丛/书

生|活|的|乐|趣|

烹

饪

1

中央民族大学出版社

· 新工时制休闲丛书 ·

韩建民 路远志 主编

生活的乐趣——烹饪

毛汉珍 郭阳典 韩建民 编著

中央民族大学出版社

(京)新登字 184 号

责任编辑: 晓 兰 邱 子

封面设计: 世 良

新工时制休闲丛书

韩建民 路远志 主编

生活的乐趣 —— 烹饪

毛汉珍 郭阳典 韩建民 编著

*

中央民族大学出版社出版

(北京西郊白石桥路 27 号)

(邮政编码: 100081)

新华书店北京发行所发行

邯郸新华印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 5.25 印张 173 千字

1995 年 8 月第 1 版 1995 年 8 月第 1 次印刷

印数: 01 6000 册

ISBN7-81001-985-6/C·54

定价: 8.70 元

内 容 简 介

烹饪,是一门艺术,也是调剂生活的一种乐趣。周末休闲,假日小聚,餐桌上红黄绿白,家人朋友推杯换盏,可谓其乐无穷。

中国菜,在世界菜谱上首当其冲,身居要位。不论是盛筵大菜还是地方小吃,均各具特色、别有风味。中国烹饪史是一部文化史,中国菜是一部小型百科全书。上至宫廷、下至民间,三教九流、四大菜系,林林总总,包罗万象。

大洋彼岸的风不仅吹来了洋装,还带来了西方饮食文化。西餐从“红房子”中走了出来,正走向各个家庭。“吃”逐步形成新的时尚。

序

新工时制的实施,闲暇时间开始增多。于是,休闲便成为人们的一个热门话题。

现代生活是丰富多彩的,现代人也是全面发展的,既要事业,又要生活;既会工作,又会娱乐,这已成为越来越多的人,特别是青年朋友追求的目标。花钱买休闲已成为一种时尚。

然而,花钱能否买到身心舒畅,却需要每个人根据自己的实际情况仔细琢磨一番。也就是说,如何休闲并不是人人都懂,人人都会。休闲是一种情操,一种境界,更是一种文化,也是一门值得探讨的学问。真正的休闲,不仅能使人获得积极的休息,而且还能增长知识,开拓视野,陶冶性情,提高审美情趣。而休闲不得法或不会休闲,则很难尽如人意,甚至会导致休闲的“负效应”。

休闲作为社会的一大进步,不仅日益成为现代生活的一种需要,而且休闲品位的高低,亦与人们的修养、素质、情趣、爱好密切相关。因此,人们必须以现实条件为基础,尽可能地丰富休闲的内容和文化意蕴,采取适合自身发展需要的休闲方式,注重休闲的高雅品位和精神效益。这样才能使休闲发挥真正的作用,达到预期的目的,从而使休闲成为人生的一种财富。

鉴于此,我们组织编写了《新工时制休闲丛书》。这套丛书共分10册,它们是“养花、钓鱼、品茶、饮酒、旅游、烹饪、集邮、收藏、美容、宠物”。走进这一座座休闲别墅,你既能寻觅到身

心休憩的乐园,也能找到精神轻松的场所;既能妆饰美的容颜,再现青春的风采,又能寄情山水园林,洗涤郁闷的心灵;既能举杯把盏品味生活的甘苦,又能采撷艺术,展现时代的履痕等等。总之,在这套丛书的编写过程中,我们力求结合我国文化传统中的人文理想和现代人的情趣爱好,展现健康高雅的、丰富多彩的休闲生活,并力求做到实用性、趣味性、科学性、知识性的统一。本套丛书旨在缓解和摆脱人们在工作中的紧张和烦恼,丰富和充实现代人的精神世界,从而使生活更愉快、更舒畅、更完美。衷心希望她能成为人们在新工时工作之外高雅而有趣的休闲礼品。

本套丛书由路远志、韩建民、马德生担任主编,路远志对该丛书稿最后进行了审阅和定稿,中央民族大学出版社的同志为本套丛书做了大量的工作。同时,在编写过程中,我们参阅和借鉴了有关报刊书籍中的一些内容,在此一并向各位表示诚挚的谢意。

由于水平有限,时间仓促,本套丛书难免有错谬之处,请读者批评指正。

本书编写组

1995年2月于河北大学

目 录

追本溯源

——中国烹饪文化史

史海回舟

——佳肴话由来

苏州美味鱼的传说	(6)
樊楼狗肉店	(7)
涮羊肉的由来	(8)
苏东坡与黄州菜	(8)
东坡肘子的来历	(9)
金华火腿与“番腿”	(10)
苏北“杂烩菜”	(11)
朱熹与八卦席	(12)
腿龙菜起源	(12)
董小宛与“水烩宴”	(13)
八宝豆腐与太守豆腐	(14)
梁平豆笋	(15)

清和元的头脑	(15)
乾隆帝与“珍珠琪”	(16)
扬州三头	(17)
林则徐与“八宝芋泥”	(18)
慈禧太后与臭豆腐、麻豆腐	(18)
宫保鸡丁的来历	(19)
话说“满汉全席”	(20)
李鸿章杂烩	(20)
枫泾丁蹄	(21)
梓潼酥饼	(22)
五奎国改刀肉	(23)

旅行大世界

民俗食趣

异国风情

意大利面条	(24)
意大利风味菜	(25)
以色列安息日菜单	(26)
拿破仑与“红烩鸡”	(26)
埃及食俗	(27)
开斋节食俗	(27)
越南菜独具风味	(28)
美国素食风	(28)
得克萨斯烤肉	(29)

圣马丁鹅	(30)
印菜特色	(30)
英王菜单	(31)

食品奇闻录

吃出来的姻缘	(32)
食品之最	(33)
巧克力趣闻	(34)
鸡蛋俗趣	(35)
真空菜肴	(36)
最长的蛋糕	(36)
趣话食鼠	(36)
百虫宴	(37)
惊世骇俗的食品图	(38)
食品奇闻录	(38)
六万人大锅饭	(39)
火山厨房	(40)
面包博物馆	(40)
可食餐具	(41)
食土奇俗	(41)

美味招揽天下客

——吃遍南北风味

地方风味

北京 焖炉烤鸭	(44)
---------------	------

河南	玉米浆粑 晋南羊汤 少林素宴 开封羊外腰 洛阳“水席”	(44)
山东	山东杠头 文登三庭席	(48)
山西	闻喜煮饼 阳城肉罐	(49)
陕西	陕西名菜——“糟肉” 西安葫芦头 西安梆梆肉	(51)
湖北	荆南风味烤食	(52)
安徽	黄山美食	(53)
江苏	“奇芳阁” 扬州厨刀 苏州西瓜 鸡 周庄名菜 南京仿明菜 雄 扬三套鸭 姑苏小吃——油炙葱 片 溧阳名菜——神仙蛋 苏州 小吃——模糟面 平桥豆腐 如 皋美食 溪口干层饼	(54)
浙江	湖州百鱼宴 湖州鳝丝 竹乡“百 笋宴”	(61)
广东	洪寿鸡	(63)
四川	峨嵋山素菜 江津活鱼 江安木 头浩“裹鳊肉片”	(63)
云南	“风花雪月”宴 寻甸清真牛干巴	(65)
广西	“生菜包”、“狗龙凤”	(66)
西藏	雪顿藏宴	(67)
内蒙古	烤羊腿	(67)
风味餐馆		(68)

香飘四海,味臻古今

——知识纵横

烹饪史话

“八宝”的由来	(75)
中国菜的命名	(76)
道家名饌	(77)
我国食品史上四大发明	(77)
清真“全羊席”	(78)
厨师为何戴高帽	(78)
菜单的起源	(79)
满汉全席中的“八珍”	(80)
厨祖拾趣	(80)
佳肴与宴乐	(81)
冬至饮食习俗	(81)
古代的挂画和快餐	(82)

融汇南北东西

各国饭店的等级	(83)
国宾们吃什么	(84)
从袁世凯之死说起	(85)
中餐六分法	(86)
京剧名歌饮食拾趣	(86)
引进蔬菜点滴	(87)
卓别林与北京烤鸭	(88)

妙趣横生烹调联	(88)
新潮食品风靡世界	(89)
新一代油盐酱醋茶	(91)
少数民族的除夕食俗	(93)
世界各地的中餐组织	(93)
日本最新旅游食品	(94)
五花八门的豆腐	(94)

科学饮食

----- 合理的膳食调配与健康

科学饮食

符合营养的膳食调配	(95)
粥的趣话	(97)
蔬菜指南	(99)
野菜拾零	(100)
介绍几种蔬菜	(102)
健美冠军的“吃”	(105)
考生益智膳食	(106)
膳食与减肥	(110)
鲜花入馔	(112)

美容与饮食

饮食调理是美容的根本	(115)
粉刺与营养平衡	(117)
消除皱纹宜食肉皮	(118)

不老无门 长寿有路

菜蔬调配与长寿

延缓衰老 长寿食谱

饮食与衰老·····	(119)
多食蓝色鱼·····	(120)
巧食猪肉能益寿·····	(120)
碱性菜蔬与长寿·····	(121)
食素与长寿·····	(121)
乾隆·豆腐·长寿·····	(122)
老年人养生·····	(122)

厨政

——烹饪百科

烹调知识

掌握刀工技巧·····	(125)
原料的刀工处理·····	(127)
调味·····	(129)
糊和浆·····	(131)
芡·····	(133)
火候·····	(134)

烹调方法

炆锅·····	(135)
拌炆炒·····	(136)
炸爆烧·····	(137)

炖熬煮.....	(138)
涮煨汆.....	(139)
卤酱蒸.....	(140)
熏 焗	(141)
拔丝.....	(142)

家制食品

家制午餐肉和火腿肉.....	(144)
家制香肠.....	(144)
家制盐水鸭.....	(145)
家制糖蒜.....	(145)
腌蛋.....	(146)
家制腊味.....	(146)
家制牛肉干.....	(147)
家制豆豉.....	(148)
腌香椿.....	(148)
腌茄包.....	(148)
泡菜.....	(149)
家制酸菜.....	(149)
豆腐乳.....	(149)
豆瓣酱.....	(150)
家制西红柿酱.....	(150)
苹果酱.....	(151)
家制肉松.....	(151)
松花蛋.....	(151)
家制酱肉.....	(153)
家制风鸡.....	(153)

山楂糕.....	(153)
番茄杏仁凉粉.....	(154)
冰淇淋的制作.....	(154)

一 厨世界,百味乾坤

——家庭西餐

西餐知识

西餐知识 ABC	(156)
西餐烹调原料的介绍.....	(159)
西餐原料加工及刀具.....	(162)
西餐烹饪.....	(163)
西餐调味品.....	(164)
餐具.....	(164)

各国名菜

法式菜.....	(165)
英式菜.....	(168)
美式菜.....	(172)
意式菜.....	(173)
德式菜.....	(175)

家庭西餐

家庭西餐的烹饪.....	(176)
甜点心类.....	(184)

大众菜谱

蔬菜类	(187)
肉类	(208)
水产品类	(221)
禽蛋类	(229)
豆制品类	(236)
其它类	(242)

追 本 溯 源

——中国烹饪文化史

中国烹饪文化源远流长，是世界饮食文化中一颗璀璨的明珠。上至宫廷御膳下至民间小吃，无不是勤劳、智慧的结晶。难怪有人赞叹：中国菜，天下谁人不识‘君’？！

中国的烹饪文化有着数千年的历史。我们的祖先从“未有火化，食草木之食，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛”（《礼记·礼运》）到逐步懂得取火烧食、用盐调味，经历了漫长的过程。而今天精湛的烹饪技艺、庞大丰富的中国菜系