

# 英国烹饪

〔英〕莉齐·博里德 著

田淑芳 李维冰 译

中国商业出版社

# 英 国 烹 饪

〔英〕 莉齐·博里德 著

田淑芳 李维冰 译

康明强 审校

中国商业出版社

**英国烹饪**

〔英〕莉齐·博里德著

田淑芳 李维冰 译

康明强 审校

\*

中国商业出版社出版发行  
新华书店总店科技发行所经销  
北京顺义印刷厂印刷

\*

787×1092毫米32开 5·625印张 120千字

1988年7月第1版 1988年7月北京第1次印刷

印数：1—10,000册 定价：1·40元

ISBN 7—5044—0128—5/TS·18

## 前 言

一个民族（国家）的烹饪是特定的时空范围内的产物，有适应它的成长与发展的土壤，也必定有它的一定的局限性。世界之大，物类之多，凡人难以尽历。虽人皆欲饮食，但饮食之习性、方法、内容殊不相同。中国烹饪历史悠久，源远流长，有“烹饪王国”之誉，但并非尽善尽美。社会的发展使地区与地区之间的交往越来越密切。作为一个烹饪工作者，眼光应放得远一点，不但要“古为今用”，也要“洋为中用”，取人之长补己之短，以使我们的烹饪事业不断向前发展。

这本小册子是根据英国人莉齐·博里德主编的《英国烹饪》编译而成的，第一部分简要介绍英国烹饪发展的历史，第二部分比较全面地介绍了英国烹饪的加工工艺，从中可以略窥英国烹饪之一斑。读者阅后如能有裨益、译者将不胜荣幸。

译者

1987、5

## 目 录

|              |         |
|--------------|---------|
| 前言           | ( 1 )   |
| 英国烹饪简史       | ( 1 )   |
| 中世纪          | ( 1 )   |
| 17世纪         | ( 7 )   |
| 18世纪         | ( 12 )  |
| 19世纪         | ( 20 )  |
| 20世纪         | ( 31 )  |
| 餐式与进餐时间      | ( 33 )  |
| 厨房及厨房用具      | ( 39 )  |
| 食品资源         | ( 48 )  |
| 基本烹调方法       | ( 56 )  |
| 汤料,烹制和腌渍的调味汁 | ( 56 )  |
| 沙司           | ( 63 )  |
| 五香碎肉和馅料      | ( 65 )  |
| 鸡蛋           | ( 67 )  |
| 鱼            | ( 69 )  |
| 肉            | ( 74 )  |
| 蔬菜的初加工和烹制    | ( 108 ) |
| 豆和米          | ( 128 ) |
| 糊(面浆)        | ( 130 ) |
| 油酥面(面团)      | ( 133 ) |
| 布丁、水果、蜜饯、甜食  | ( 145 ) |
| 酵母--烘制食品     | ( 153 ) |

|               |         |
|---------------|---------|
| 甜烙饼、小圆面包..... | ( 158 ) |
| 咸薄饼和煎薄饼.....  | ( 159 ) |
| 蛋糕、姜饼、饼干..... | ( 160 ) |
| 附录一.....      | ( 167 ) |
| 附录二.....      | ( 169 ) |
| 表1 .....      | ( 169 ) |
| 表2 .....      | ( 169 ) |
| 表3 .....      | ( 170 ) |
| 表4 .....      | ( 171 ) |
| 后记.....       | ( 173 ) |

## 英国烹饪简史

自从英伦列岛有人居住以来，英国食品的特征就已经开始形成。但本文则以11世纪中叶为起点，简单地阐述一下英国烹饪的特点。阐述这些特点必然要涉及具有独特风味的菜点，它们的起源以及数世纪以来的发展；也要涉及20世纪传入英国的新式食品，它们与英国菜点的结合以及对原有英国菜点的影响——后来产生了新的菜点。鉴于烹饪与人们吃喝需求有着内在的联系，因此，本文将着重于英国人的社会生活。

本文尽可能收集了当时的各种手抄食谱，烹饪书籍以及文学作品。当然，不能说这些材料很精确，毫无偏见；或者说它们完整地描述了当时社会各阶层的吃喝习惯。希望通过这种对传统食品的短暂回顾能充分再现英国传统烹饪技术的一些基本特点

### 中世纪

1066年诺曼人进入<sup>①</sup>英国是英国烹饪业发展的转折点。在此之前罗马人已经扩充和发展了早期不列颠人的烹饪知识，但有许多知识在他们走后失传了。你不能期望勇猛善战的撒克逊人、丹麦人会有精美的烹饪技术。对于他们来说数量远比质量来得重要。诺曼人比较讲究，他们把法国和意大利的生活习惯、生活方式、烹饪法带到了英国。

在诺曼人统治期间。中世纪及都铎王朝时期，传统的英国烹饪已打下了基础。乔叟（1340—1400）<sup>②</sup>，被认为是当时可信的描写准确的作家。他生动地刻画了富人的山珍海味与穷人的粗茶淡饭之间的对比，详尽地描写了英国不同地区不同程度的繁荣。从威廉·朗兰的《农夫彼尔斯》（14世纪）中可以清楚地看到饮食的质量、数量和类别随季节而变化。丰收后人们纵情享受以弥补收获前的困苦生活。在饥馑时，食物通常是蚕豆、咸猪肉、豌豆布丁、以及斯特福特豆，而这些食物足以表明农民怎样聪明地用蔬菜来补充昂贵的动物蛋白型食物的短缺。收成不好时，农民就以兔、鸟以及其他猎物或者野菜、根茎渡过饥荒。

与雇农相比，自耕农的生活要好得多。因为他们的食物由自己的农田供给，而雇农只有靠乳酪和燕麦面包维持生活。当时咸肉是常见的肉类食品，鸡蛋的供给量也很充足。早期的农民继承了英国的传统，形成了吃肉和蛋的习惯。在农民中另有一种简朴的方式是凝乳和奶油。由于烹调器具的缺乏，一大块面包、一块乳酪，一个洋葱头作调味，再加上一杯淡啤酒，也算是最简单的饮食之一。在冬季，汤中加些面包，大概就算一道主菜。做汤的原料则取决于农家的生活条件。蔬菜是食谱中的主要配料——洋葱、大蒜、韭葱、卷心菜、豌豆、蚕豆、燕麦，以及从花园或森林中采集的野菜、根茎。从许多记载中可以看出，即使丰收之时，地主给农奴的食物的品种也是有限的。通常一天只供两餐，主餐包括一块面包、汤、肉或鱼，也许会给一块乳酪和一杯淡啤酒；晚餐是面包和乳酪、一杯淡啤酒，有时只有一杯水。

农民每天的食物简单重复，几乎完全是野生的产品，这

与皇亲贵族厨房中精制的食物形成了鲜明的对照。人们认为威廉一世大部分的食物是从诺曼人那儿学来的，自然他的贵族也同样如此。14世纪的手抄食谱显示了法国烹饪对英国烹饪在术语和加工方法上的巨大影响。食谱记载的都是精制的菜肴，这就要求厨师有一定的艺术素养。

中世纪食谱的一个重要特点是经常使用香料和调味品。11世纪到13世纪，回国的十字军带回了大量关于使用香料、海枣、无花果、杏仁、果子露及蜜饯而使食物更加文明的技术。这些东西后来也成了那些从未离开过英国本土的人的必需品，使富人的饮饌更加丰富、多样。在冗长的宴会中这些食物可以起开胃的作用。厨师也常有意无意地用这些东西来掩饰那些腐败、腌咸或不可口的鱼肉。

从记载来看，中世纪宴会的特征是崇尚豪华，其规模和华丽只有盛大的马术比赛可与之相比。文件详细记载了英王爱德华四世统治时期大主教内维尔的就职典礼。因为如此盛大的宴会要延续几天，所以菜单被分散地记录在文件之中。菜单上的菜被分为数道，第一道菜有一二十样之多；第一道菜撤下以后，另一组菜——第二道菜又被送上；第三、第四、第五、第六道菜同样如此。基本上每道菜都有一只制作精良象工艺品一样的菜肴称做“雅结”，而它常可表示这种场合的一种特点。以下即是大主教内维尔盛宴的菜单，它集中了中世纪典型的菜肴。

## 头 道 菜

圣乔治雅结

烤鸭鸭

维安西普雷斯汤

烤鸪鹑

烤鹿腿

烤天鵝

吉斯阉鸡

香草派喀

烘山鹑

鸪鹑肉片

叶形海豚(雅吉)

哈脱雅结

## 第二道菜

塔斯京汤

克菜尼汤

烤兔子

烤雏鸢

烤麻鹑

香草鱼

烘烤鹿肉

龙形雅结

猪肉面包

菜奇(以酒、糖、枣和调味品制成  
的甜菜)

香木参孙(雅结)

## 第三道菜

钱制枣

金网孔雀

烤鸪鹑

烤兔

烤鸪鹑

烤红脚鹑

烤鹑

烤滨鹑和鹌鹑

奥佛·波克莱斯(加入很多香  
料的酒,餐末佐食)

烤云雀

鱼子酱

烘鹿肉

派迪班勒(巴旦杏、玫瑰水、糖制  
成的小面包)。

塔脱雅结

果子冻

圣威廉雅结

要想知道每个菜的具体内容是很难的，因为史载的菜谱常缺乏注解，尤其是许多清淡的菜肴没有说明它们是汤菜还是炖菜。那些明显是汤的菜很简单如“卷心菜汤”，即在汤中再加上洋葱、韭葱白、藏红花、盐及兑好的调味品。炖菜或那些明显的煨菜，一般用在白里磨得很细的肉末和面包屑制成，有时用蛋调浓。“粉蒸肉鸡”就是一个典型的例子：把肉煮熟，去骨、磨碎，把面包也磨碎，然后加进蛋黄、胡椒、生姜、糖、藏红花、盐，把它们拌合成固体（可能是通过加热使蛋凝固），再用姜粉裹住整个粉蒸鸡肉。“粉蒸”——这个词一般用于所有有肉末的菜。菜谱中的肉类通常是猪肉、小牛肉、家禽和野生动物肉，牛肉、羊肉很少见到。

随着时间的流逝，许多保存下来的菜肴开始以不同的形式出现，其味道通常是又甜、又咸、又辣。但一些术语还是原先的。中世纪的“布兰——芒”就是这种发展的例证。在《烹饪技术要素》（1390年英王查理二世时期由特级厨师们编写的古代英国烹饪）一书中有所描述：把煮熟的阉鸡肉取下、磨碎、用煮鸡的原汤煨，然后加工油炸的茴香子、杏仁上桌。也许有时不加肉和米而加奶油，再加调味品即在鲜奶、奶油中拌入柠檬和白兰地，再加鱼胶凝固。这就成了18、19世纪流行的冷甜菜。

馅饼有酥脆的外壳，它是由经过配制的几种原料烘制而成的。布丁则是许多成分混合后灌入动物胃袋中做成的。15世纪以后被叫做“肉杂碎布丁”，后来发展了布丁布和最终的布丁盆，而原始意义上布丁的遗踪在一种羊或牛肉杂碎布丁和黑布丁及白布丁中幸存下来。

自从法律规定人们大半年要吃鱼以后，使得各种鱼的利

用和加工方法的重要性在中世纪的食物中更加突出。盐腌、晒干，然后熏制成的红鲱鱼，风干黑线鳕、盐腌鲱鱼是“鱼日”大多数人的食品。小鱼整条端上桌，大鱼切成块或剖刀。把鱼放在酒和水中煮，或者放在醋和水或淡啤酒和水中煮，这在一种叫“塞浦路斯鲑鱼”的菜谱中是很典型的。烧杏仁，煨鲑鱼；把杏仁加入鲑汤；鱼去骨，鱼肉切成薄片磨碎和牛奶、米、福特粉、糖、盐一起加入汤中，再用朱草使之变色，注意不要把汤做稠。

蔬菜主要有洋葱、韭葱、蒜、豌豆、蚕豆、卷心菜，偶尔有萝卜、芜菁头、甜菜根、水欧洲防风根、蘑菇和菠菜。这些大多数用于汤中，很少单独作为菜肴。草本植物被广泛地使用——一份色拉菜谱中出现了12种草本植物和蔬菜（欧芹、鼠尾草、大蒜、青葱、洋葱、韭葱、琉璃苣、薄荷、茴香、水芹、迷迭香、马齿苋）。在缺油的年代，大多数英国人是不吃色拉的。

除了雅结，甜食多种多样，有草莓加奶油、果馅油煎饼、小烘饼、水果馅饼、牛奶蛋糊、果酱饼以及炖煮的水果。一种很流行的甜食叫“果饼”，先把香料、无花果、葡萄干、梨子一起炖煮，然后用藏红花加色，再烘成一块脆皮果馅饼。海枣、无花果、葡萄干和无核小葡萄干用得较多，再加蜂蜜使之更甜。杏仁是许多菜中爱用的配料，现代的蛋白杏仁糖也是中世纪喜爱杏仁的余风。

这一时期饼的烤制一般根据口味在生面团中掺入蜜、香料、葡萄干。饼只用于特殊场合。圣诞节有庆祝蛋糕，它的原始记载可追溯到没有基督教以前。盎格鲁撒克逊的日历上最盛大的节日是向上帝表示敬意的圣诞节，节日里人们用蜜

做的甜饼作为祭品献给上帝。“第十二夜饼”是用来庆祝主显节的，用面、糖、蜜、生姜、胡椒也许还有干果，有时也加鸡蛋做成的一块大饼，里面藏有一粒豌豆和一粒蚕豆。谁在自己的一块饼中找到蚕豆，谁就是当晚的皇帝，找到豌豆的那一位则是皇后。

姜饼和现代的完全不同。它是用面包屑做成的，做好后再烤硬，与其说是饼，不如说是饼干。姜饼摊是每年集会的基本特色。人们把姜饼做成花冠、皇帝、皇后，公鸡等形状，涂上灿烂辉煌的金色，再用鲜艳的缎带打成蝴蝶结来装饰。姜饼的式样是多种多样的，包括姜饼人、字母、数字，所以可用来教儿童认字、数数。

## 17世纪

16世纪是英国烹饪发展的重要转折点，此间发生的一些历史事件间接地影响了英国烹饪的发展，最重要的事件是1534年亨利八世拒绝罗马教皇的控制，解散了寺院。与罗马和其他天主教国家关系的破裂意味着许多外来影响的结束。英国的民族个性以及岛国性质有所发展，从而间接地影响了饮食习惯。

同样重要的是发生在60年代的抗议新成立的英国教会主教派组织的事件。这次清教徒运动对烹饪有多大的影响还很难作出全面的评价，但显而易见的是不仅所有的筵席和宴请，而且圣诞节都被取消了，连酒和香料也遭到反对。对清教徒来说，任何肉体上的享受都是污浊的，实利主义的，都负有破坏英国优良的精神传统的罪名。更严重的是他们对烹饪事业没有兴趣，缺乏支持。当时的法国，路易十四的热心

指导奠定了传统的烹调法的基础；英国烹饪在清教徒的影响下却停滞不前，中世纪以后没有什么发展和改进。

英国人忌妒法国烹饪的名声，并从两个方面作出反应。一是谨慎地吸收了一些英国厨师也赞同的法式菜；二是大量出版烹调书籍，在数量上压倒当时的任何一个国家，以此来与法国抗衡。1660年流亡法国的查理二世回国后重登王位。他带回了对香槟酒的嗜好，并在全英国推广；在饮食方面他也养成了穷奢极欲的习惯。

詹姆斯二世在他短暂的统治时期（1685—1688）继承了他哥哥的对法式菜的嗜好，但后来的威廉和玛丽<sup>③</sup>却天生地偏爱荷兰菜。因此，当时的英国烹饪处于一个不稳定的状态，因为没有一个是帝王率先开创特色菜肴。在腐败的上流社会以法式菜和荷兰菜为主。而普通的老百姓则沿袭着古老的传统，不是按名厨的菜谱去做菜，而是做着一般的烤肉和煮肉，式样不一的布丁和馅饼，简单的家常菜。所用的原料自然是土产品，而不是进口货。配菜的方法也还是老一套：豆类和咸肉，咸肉和鸡蛋，凝乳和奶油，猪肉和豌豆布丁，奶酪和燕麦饼，面包和奶酪，洋葱和啤酒。只有集市上的饭店、酒馆、街头摊贩的食品才比较丰富。

当时对集市上所供应的食物的统计说明，除了大吃大喝以外，不同的集市上常有不同的食品供应。凡是大型的集市总少不了吸引人的姜饼摊，也少不了露天的大火炉，炉里有用铁签翻动的正宗烤牛肉。剑桥郡的斯托布里奇集市却另有特色食品——新鲜鲱鱼是招待客人的结束宴会上的主菜，烤鹅、烤肉与煮肉也是这个集市上的传统菜，在赛马集会日（9月14日）菜单上必定有科尔切斯特牡蛎和新鲜鲱鱼；贝

德福德的米切尔马斯集市以卖焗华登冬梨著称；在惠灵镇公爵街集市上的名菜是冰糖面饼片。

圣巴塞罗缪节大集市的食物供应特别充足，据说到处都是烤猪肉的香味。刚烤好的肉，一边切着一边就有等着吃的顾客围上来买。这个集市常是许多人品尝烤肉滋味的唯一的机会，对一些人来说也是仅有的几次中的一次。苹果是巴特尔迈集市的另一种风味，那些被风吹落的小苹果串在签上并在厚蜜汁中蘸一下，是奶油太妃糖苹果的前身。在西部乡村集市上，通常是就着德文郡苹果酒吃烤鹅或羊肉馅饼。在有西部最典型集市之称的巴恩斯特普尔圣贾尔斯集市上，吃面包和乳酪时喝的加香料的啤酒是由年长的牧师助理按秘方兑制的。

城里人可以从饭店、面包房、烘焙饼店、酒店、小酒馆以及啤酒店买到每天要吃的食品。这些地方供应烤或煮的肉布丁和馅饼、面包、奶酪和肉汤等各种配啤酒的菜。叫人口馋的食物有腌鳊鱼、腌鲱鱼，火腿片、对虾、烤奶酪等也很普遍，甜食有果子冻，用牛奶和葡萄酒合成的甜汁，以及糕饼店出售的油酥面馅饼。城里人也常吃到各种铁釜烤肉，如牛肉、羊肉、牛仔肉、猪肉和羊羔肉。许多饭店还供应各式各样的馅饼。便宜的馅饼常叫人怀疑，肉已经有气味了，但用大量的香料来改味。便宜的下等小饭店开在地下室，通风设备不足，做菜的气味令人作呕。这些地方卖煮牛小腿，煮肚子和牛蹄，面包夹香肠或咸布丁加啤酒。

虽然饭店有各种各样的食物和饮料供应，但早期的小酒店或酒吧间却是最早零售酒的地方。后来小酒店也供应食物，只是供应的方式有所不同，每天按固定的价格供应一餐，时间也是固定的。这一餐渐渐被称为“客饭”。在伦

敦，时髦的小酒店也为有钱人准备“客饭”，属于高档一类的一餐要花一个畿尼（旧时英国金币，合21个先令）。一般中等的饭店都是供应较为清淡的饭食。伦敦的柴郡奶酪酒店的“大布丁”有传奇色彩，冬天逢星期三和星期六制作，据说每只重达50~80磅。它的制作方法是：在一个大盆中摊一块薄薄的松软的面包皮，将牛肉片、腰子、牡蛎肉、云雀肉，蘑菇，以及只有配料人方知道的香料和肉汁做成的馅放入，做成布丁，然后煮16~20小时。

最后，再说说为旅客提供住宿和招待的小旅馆。那里的伙食与饭店和酒店的相似，但得取决于旅馆的条件。乡村小旅馆往往也是农舍，这样的旅馆自然只能提供当地的食品。乡村传统的熏火腿，腌制沙司，当地的馅饼和肉馅饼，以及各种乡村蜜饯，便是乡村小旅馆的常见食品。

基本食品中，乳酪特别重要。在富裕的乡村地区，小旅馆和附近的集镇上均有当地的乳酪出售，而且名声远扬。例如，莱斯特郡牧场的乳酪就以优质而闻名，但名气最大的要数斯蒂尔顿乳酪。斯蒂尔顿乳酪来自当地一个人家的私人配方，据说在这家的女管家奥顿夫人辞职结婚后市面上才开始有这种乳酪销售。大约在1730年，斯蒂尔顿村钟声旅馆的老板考珀·桑蒂尔开始向她大量购买，出售时取名昆比乳酪，后来被称为斯蒂尔顿乳酪是因为与村名有关。

西部乡村另外出产一种青花纹乳酪——青文尼乳酪，另外的地方乳酪则保持着古老的传统风味，并用香草作色：将研碎的草叶浸在奶中，或把切碎的香草和在凝乳中。这类乳酪以德比山艾叶乳酪最出名，通常认为山艾叶耗油，所以先放在猪肉或鸭肉里烧，再带油加入干酪。其他有名的乳酪有结

实的切达乳酪、格洛斯特乳酪、邓罗布乳酪、兰开夏郡乳酪、德比乳酪、柴郡乳酪和莱斯特乳酪，中等硬度的有凯尔菲利乳酪、温斯利代尔白乳酪和斯蒂尔顿白乳酪。

### 烹饪著述

16、17世纪的烹饪作者都是为贵族和有钱人服务的，因此，没有一本食谱能影响人民大众，人民大众沿袭一代一代口授下来的老方法。罗伯特·梅是第一位撰写烹饪书籍的英国职业厨师，他一生都生活在贵族的圈子中，受外国烹饪的影响很深。他的书中大部分内容都是他热心制作的有寓意的“精品”，对于一些简单的英国烹烤和做汤的基本方法他作过有益的说明，对于制作“羊杂碎布丁”（一种苏格兰布丁，把羊肉杂碎与麦片等一起放入羊肚中烹煮的食品）和咸肉鸡蛋等菜谱，他也作过指点，而正统的英国烹法却很难在他书中找到。

这一时期在鼓励和发展民族烹饪传统方面出力最多的大概要算格维斯·马卡姆。他在1615年出版了“英国家庭主妇”一书，他劝告每一个家庭主妇“用自己所熟悉的方法准备饭菜，而不要向别的国家学什么新花样”。他的菜谱中香草是色拉和肉汤的成分之一。小色拉只使用绿叶蔬菜、食油、醋和糖；后来改名叫“色拉”的“大色拉”则用了杏仁、葡萄干、醋果、枣子、橄榄、糖、橘子、柠檬，以及山艾叶、菠菜、小瓜钮、红椰菜花、黄瓜、卷心菜、莴苣、食油和醋。

普遍地使用水果、蔬菜、香草和花说明在17世纪有钱人在他们的菜园、住宅和农场上花费了大量的金钱。当时的记载表明，菜园里品种丰富，长有各式各样的蔬菜：莴苣、芥末、黄瓜、芹菜、薄荷、欧芹、山艾叶、辣根、马齿苋、海马齿、茴香、罗勒、酸模、菠菜、艾菊、百里香、洋葱、豌