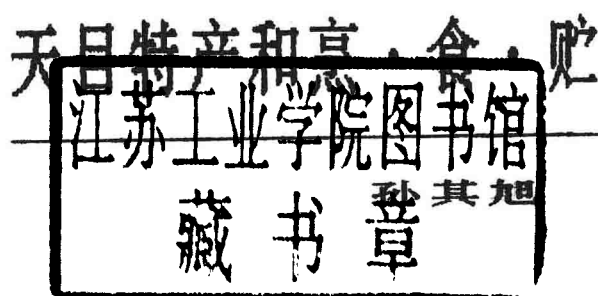




# 天目特产 烹食记

孙其旭





浙江省临安县图书馆

八七年七月

# 读者丛书

天目特产和烹·食·贮

孙其旭著

---

浙江省临安县图书馆编

---

印数：200册

字数34000

一九八七年七月

# 编者的话

一旷肥沃的原野，一脉郁郁的山岳，勤劳的人在默默地耕耘劳作。这里充满绿色的生机和金色的希望。《读者丛书》便是这大千世界的一朵野葩。

读者是图书馆的生命，这种生命的活力，在于她与读者不断地交流与通融。《读者丛书》便是她灼灼神采中的一朵笑靥。

《读者丛书》是读者的。她是读者田里灿灿的金谷。她是读者山上烂烂的红果。我们期待读者有更多的金谷，欢迎为她提供更多的红果。

《读者丛书》是个新园地，我们期待批评指正与帮助。她会成长得很好。

# 目 录

---

## 第一章 临安“三宝”——

茶叶·笋干·山核桃

- |     |                |    |
|-----|----------------|----|
| 1—1 | 怎样选购新茶叶·····   | 2  |
| 2   | 好茶要靠贮存好·····   | 4  |
| 3   | 泡茶大有讲究·····    | 6  |
| 4   | 茶具点滴·····      | 10 |
| 5   | 天目笋干甲天下·····   | 11 |
| 6   | 家常鲜笋菜肴·····    | 15 |
| 7   | 笋干贮藏法·····     | 20 |
| 8   | 山核桃这样加工好吃····· | 22 |
| 9   | 山核桃糖的制法·····   | 23 |

## 第二章 精作巧烹美味来

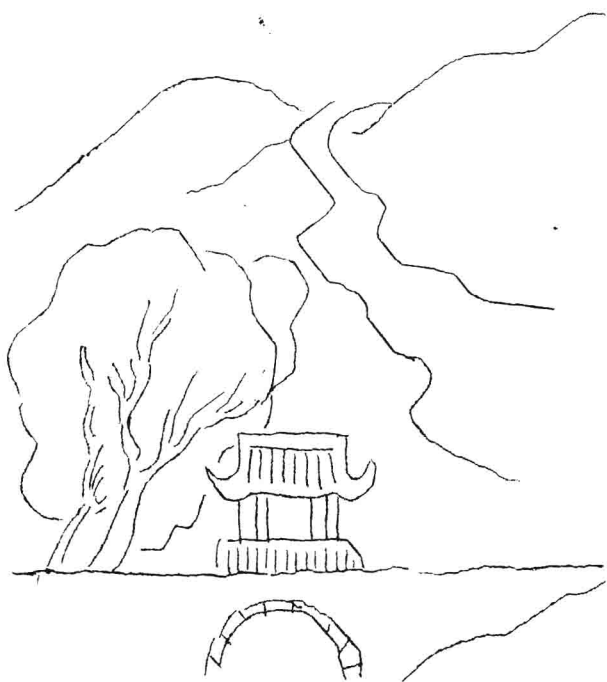
- |     |              |    |
|-----|--------------|----|
| 2—1 | 几种常用调味法····· | 25 |
|-----|--------------|----|

|    |                |    |
|----|----------------|----|
| 2  | 勾芡的作用和方法·····  | 27 |
| 3  | 年糕的由来和吃法·····  | 32 |
| 4  | 江南春节佳点四款·····  | 39 |
| 5  | 兔肴二则·····      | 42 |
| 6  | 肥而不腻的走油肉·····  | 44 |
| 7  | 肉皮是一宝·····     | 46 |
| 8  | 马铃薯的家庭食谱·····  | 50 |
| 9  | 茄子的几种烹调方法····· | 56 |
| 10 | 蟹肴数款·····      | 62 |
| 11 | 鲜鱼，这样烹调好！····· | 65 |
| 12 | 鱼香腰花·····      | 70 |
| 13 | 栗子入佳肴·····     | 71 |
| 14 | 黄花菜的食用·····    | 76 |
| 15 | 香薯食谱拾锦·····    | 79 |

### 第三章 厨房知识点滴

|     |                |    |
|-----|----------------|----|
| 3—1 | 啤酒怕光照·····     | 88 |
| 2   | 禽蛋土法保鲜法·····   | 89 |
| 3   | 黄花菜的选购和贮藏····· | 91 |

|    |                  |     |
|----|------------------|-----|
| 4  | 栗子和贮存方法.....     | 92  |
| 5  | 冬笋保鲜法.....       | 96  |
| 6  | 几种鲜品的贮藏.....     | 98  |
| 7  | 年果的炒制.....       | 100 |
| 8  | 酒的妙用多.....       | 101 |
| 9  | 香蕉简易催熟法.....     | 104 |
| 10 | 腌菜缸里“白花”消除法..... | 105 |
| 11 | 做鱼的小经验.....      | 106 |
| 12 | 酱油应该煮熟吃.....     | 108 |
| 13 | 家庭宴客“十要”.....    | 109 |
|    | 作者简介.....        | 112 |



## 第一章

临安三宝——

茶叶、笋干、山核桃



## 1—1 怎样选购新茶叶

怎样选购好的新茶叶，主要掌握四个方面：

一看形状：无论哪个品种的茶叶，应以条索紧结，有锋苗、重实、圆浑，茶梗短嫩，叶略扁、卷曲，粗细比较均匀为最优质；而蓬松轻飘、叶片短碎和茶梗较多的就质次。

二观色泽：各类茶叶的色泽别具一格。绿茶以颜色翠绿、鲜润活气为好，而颜色呈暗绿、暗黄、焦黄或褐红色为差；红茶应以红褐油润或乌黑油润，芽毫金黄的为上，若色枯黑、青褐、灰褐、暗红色者为次；各种花茶以淳绿无光为上，

**灰绿光亮者次之。**

**三闻香味：**新绿茶应具有清溢、鲜爽、绵长、沁人肺腑的香味，而有青涩味、焦烟气的为次；红茶则应以甜香气为佳，有酸馊、霉味为次；各种花茶则应有绿茶的清香和花气的芬芳香，所谓“花郁茶香”，才算花茶上品的特色。各类茶叶，都不应带有烟熏味、农药味、霉陈气或其他异味、异气，否则，都是炒制、加工过程中造成失误或储运不当、掺有陈茶或使茶叶炒焦、受潮、霉变所致。这样的茶叶不堪饮用，而且有损人体健康。

**四辨茶色汤味：**茶水的色泽、汤味是茶叶优劣的最好鉴别。通常取少量样品冲沏观察，现品。好的绿茶汤色碧绿明澄、茶叶先苦涩，后浓香甘醇，而且带有板栗香味；好的红茶汤色红艳或红亮，其味带甜浓强、醇厚、鲜爽；花茶的汤色则以黄亮透明为上，其味应花郁茶香，鲜灵度好。

馈赠至亲好友，要选购叶质鲜嫩、形色均好、

碎片、茶梗少的高档、优质茶叶为佳。一般嗜茶者日常自用，消耗量较大，可选购条索稍为粗松、梗叶稍老的所谓“老叶”，它沏出来的汤水仍不失为浓醇、味重，而且经济实惠。

§ 1—2 好茶要靠贮存好 §

爱好饮茶的人，很重视茶叶的保管、贮存，这样才能使新茶不变陈。因为茶叶中含有一种萜烯类的吸潮、吸异味性很强的物质，同时，光线的照射，也会影响茶叶的色泽与香味，所以，茶叶贮存不善，最好的名茶也沏不出色美味佳茗来，泡出来的茶汁就会发红，失去香味。

要贮存好茶叶，就要注意避光、防潮、防异

味。根据笔者饮茶和三十年来的贮茶经验，对新茶最好采用以下几种贮存方法，做到一年四季长葆茶叶的色、香、味，使陈茶不陈：

1、日常取用的少量茶叶，可用有色的、有橡皮垫圈（便以密封）的玻璃大口瓶或铁皮小罐盛装，取用后盖紧盖圈，玻璃瓶要避免阳光照射，以免瓶内产生水气而使茶叶受潮走味。

二、想贮存一段时间的、数量较多的茶叶，可贮存在洁净干燥的铁皮箱罐中。但应先在箱罐底部、四周围垫清洁、干燥的厚纸，把茶装实，最上面再放上几层干纸。如能再放上一包干燥剂更好，然后盖紧盖子。

三、对常年备用的大宗茶叶，可用柔软质韧而又透气的白棉纸分包成半斤以下的小包，贮放在石灰罐坛中保管。贮用的罐坛底部，先铺放2—3寸厚、没有氧化过的石灰（块灰），石灰块上面铺垫几层厚纸（毛糙纸、牛皮纸均可），再将茶叶包叠放在上面，罐、坛口子上用几层厚纸

盖住，加重物压紧，不使漏气受潮。如没有石灰，也可用干燥的木炭代替。这种贮茶石灰罐、坛，必须专用，不能同时放贮笋干、咸菜干、萝卜干、虾米等有咸气、腥味的食物，否则，很快会使茶叶吸附这种咸腥味和返潮变质。

用上述各种办法保存茶叶，可贮存一年多而不变色，仍能沏出色泽翠绿、香气四溢的茶水来。

对保管不当而走味变色的茶叶，只要处理及时，同样可以减少损失。处理的方法是将受潮的茶叶放在细钢筛上，用细火稍烘（也可放在铁锅中，下升微火，抖动、翻焙），使它缓缓散发潮气还燥，然后摊晾在桌板上，待其凉却，如法收贮。茶叶受潮后，切忌日光下曝晒。

~~~~~

§ 1—3 泡茶大有讲究 §

~~~~~

据载，宋代的王安石不但嗜茶（为了治病），而且对选水泡茶很有经验。有一次，他宴请诗人苏东坡。席间特请苏东坡有机会时，给他带一罐瞿塘中峡水，以泡阳羡茶治痰火症之用。一年后，<sup>1</sup>苏东坡船过瞿塘峡时，要为王安石取水。不料因连日坐船劳累而误睡，等醒来时，船已行至下峡。只好取一罐下峡水送给王安石。当王安石烧开泡茶后，便问：“此下峡之水，何称中峡水呢？”苏东坡惊问：“您怎知是下峡之水呢？”王解释道：“上峡之水性太急，下峡水太缓，中峡水急缓相当。泡阳羡茶时，上峡水味浓，下峡水味淡，中峡水浓淡之间。今茶色半晌方见，所以它是下峡之水”。于是苏东坡只好说了实话。却不谈此典故是否言过其实，但泡茶用什么水好，确为古今“茶博士”们所讲究。陆羽所著《茶经》中也说：“其水用山水上，江水中，井水下；拣乳泉、石池慢流者上，其瀑涌湍激勿食之。”可见泡好茶要用好水。在浙江有句俗话：“龙井的茶，虎

跑的水。”全国旅游者到杭州旅游时，总喜欢喝虎跑泉水冲泡的西湖龙井名茶。因为虎跑的泉水清澈、甘醇，所泡的龙井茶色碧澄，香味甘浓，沁人心肺，可谓上水泡名茶了。

近几年来，杭州市有关科研单位试验结果也证明：泉水、溪水经过岩石、沙子的自然过滤后，水色清澄，其所含的矿物质和氧化物质等比较少，是为“软水”，泡茶色香味醇；天落水、自来水、江湖河水虽为“硬水”（它含碳酸氢钙和碳酸氢镁等矿物质较多），但经过煮沸，易把杂质分解、沉淀而变成“软水”，也能泡出较好的茶汁。不过，城镇常用的自来水，因用过量的漂白粉消毒，含有大量的氯离子，有股浓厚的氯气味或其它异味，也会影响到茶水的香气和味道。所以，如要用自来水泡茶，则宜用隔天的自来水以让氯气自然挥发掉，有条件的可用净水器行过滤；井水（特别是深井）最差，因为它含钙、磷等矿物质和氧化物质最多，用它煮水泡茶，茶水上会浮现

一层薄薄的“彩油”，影响茶水的色和味。

选用好水泡茶是关键，但还要重视沸水的温度适当。因为茶叶中所含的咖啡碱和多酸类逢沸水容易溶解，若用刚煮开的水马上冲下，则分别有百分之九十和七十即行溶出。这样，虽然头遍茶汤清香浓醇，但会使人感到有较重的苦、涩味，所以会产生泡第一遍时浓苦，二遍清淡，三遍已无味的情况。同时，茶叶中的氨基酸、维生素C、B、P等成分，若遇高温也很快会遭到损失和破坏，减少了它的营养价值。因此，正确的方法是，将煮沸的水隔置几分钟，待水温降到 $75^{\circ}\text{C} \sim 80^{\circ}\text{C}$ 左右（有些人受用隔夜暖水瓶中的开水泡头遍茶就是这个道理）再冲下；特别是高级的名茶，因为质嫩，更应该掌握冲泡的水温。用上述温度的开水冲泡，就能做到一遍色泽绿润，刚好够味；二遍茶味正浓，三遍仍甘醇。喝的人就会觉得“先平，中醇、后不淡”。越喝越有味。



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

1—4 茶具点滴

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

嗜茶的“老茶经”不仅讲究沏茶的用水，沏茶的水温，茶叶的贮存，而且很讲究用什么茶具来沏茶。因为使用的茶具会影响到茶水的质味。

现今，人们使用的茶具是五花八门，各有特色，为各人所喜爱。但是，不同茶具冲沏同样质地的茶叶，其色、香、味却截然不同。

江苏宜兴朱砂茶具，中外古今都视为最佳的茶具。不仅是精工制作，重要的是它有特殊的透气功能。特点是冬能保暖，夏能防馊，用它沏茶能保持茶叶原有的香浓、味醇、甘鲜的品质。因此，深受国内外“茶经”们的喜爱。

景德镇产的白瓷、青瓷茶具及各地生产的玻璃、搪瓷制具，虽精巧、艳丽，但沏茶的色、香、味总不及朱砂茶具，其中又以搪瓷制具为次，沏