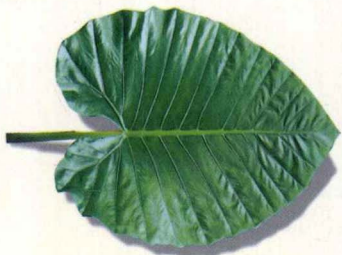


吃的 艺术

CHI DE YI SHU



百科知识

BAI KE ZHI SHI

◎主编 石 门
冯 洋
田晓菲



百科知识

吃的艺术

石门 冯洋 田晓菲/主编

远方出版社

责任编辑:戈 弋

封面设计:白 雪

百科知识 吃的艺术

主 编 石门 冯洋 田晓菲
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
发 行 新华书店
印 刷 北京朝教印刷厂
版 次 2005 年 1 月第 1 版
印 次 2005 年 1 月第 1 次印刷
开 本 850×1168 1/32
印 张 690
字 数 4980 千
印 数 5000
标准书号 ISBN 7-80723-007-X/G·4
本书定价 24.20 元

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

在历史的长河中，人们探寻的脚步从未停止过。当中不乏有文学艺术、民俗文化、社会变迁、经济生活、医药卫生、军事技术、自然科学等，包含了人们生活的方方面面。在这些领域中，有些已经取得了一些可喜的成绩，但有一些尚待研究。

中国文化一直是学术界、思想界关注的焦点之一，对一些重要问题展开争鸣，研究成果也在不断涌现。《百科知识》从史料出发，以理性为指导，展示了中华民族悠悠岁月中所创造的灿烂文化成就。对世界的文化也进行了追根溯源。

编者精心将一些繁琐的题材整理为一个体系，涵盖面极广。包括从古到今人类在各个领域的研究。大到农、工、商、科技等领域，小到人的吃、穿、住、行等各个方面。

本书立足于历史，内容客观实际，趣味十足。对当代人的工作和生活有很大的启迪作用。在对中国以及世界文化的研究中，本书并没有就历史而谈历史，而是立足于当代，在对中国文化的异质性进行挖掘的过程中，力图为中国和世界文化的未来选择提供借鉴。在当代与传统的视线融合中，作者往往能发前人所未发，不乏创新性的真知灼见。在论述中，作者从本质上把握住中国和世界各领域发展的精魂，提纲挈领而不繁复芜杂，真正做到了融世间百态于其中，百花争放，独占鳌头的境地。

除了充分发掘、利用各种传世文献和地下出土文献资料之外，广泛借鉴、吸收前贤、时哲包括国内外各个领域专家的研究方法和相关研究结果，注重学术规范，也是本书的一个突出优点。

就其内容之广博而言，它是民众生活的百科全书；就其思想

感情深厚程度而言，它又是以国家乃至人类共同体心灵世界的窗口。本书会让读者在欣赏中国及各领域知识的同时，更深入体会到中华文化的博大精深，一定会使读者增长见闻、受益匪浅。

青少年在校园的生活应是丰富多样的，也是有选择的，不应是枯燥无味的，我们应该在学习中寻找乐趣和在寻找乐趣的同时获得知识。阅读本书对外国在各领域的发现也会有所了解，对自身阅读欣赏能力的提高有一定的帮助作用。

新千年的曙光已照耀全球，新世纪的社会对人才的培养提出了超越德、智、体、美、劳全面发展的、更高的要求。能否立足于新世纪，成为新世纪的主人和强者，关键在于你是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力，能否在激烈的竞争中脱颖而出。阅读此书会提高竞争的筹码。

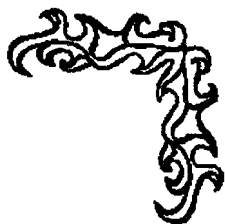
本书内容博杂、囊括百科，举凡天文、地理、动物、植物、历史、文学、建筑、科技、美术、音乐、绘画、饮食、服饰、礼仪、工业、农业、军事、卫生、天文、核能、语言、书法、休闲、影视、数学、生物、考古、医学、电信、货币、学校以及历代名人都有涉及和介绍。丛书主要表现在题材新、角度新和手法新，内容丰富，覆盖面广，形式活泼，语言流畅，通俗易懂，富于科学性、可读性、趣味性。全书将成为广大读者增长、开发智慧的亲密朋友。

我们衷心希望，广大读者能从实践中吸取现代科学知识的营养，使自己的视野更开阔、思想更活跃、思维更敏捷。

希望本套丛书会得到广大读者的喜爱，并恳请专家、读者指正书中的不足。

编 者

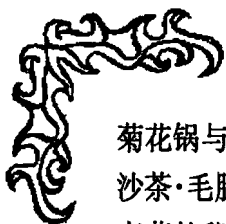
2005年1月



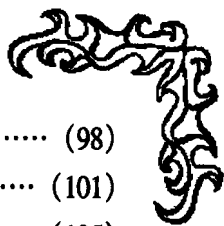
目 录

关于吃蛋	(1)
元宵里的丸子	(3)
猪八戒	(7)
脍不厌细	(9)
烟 熏	(11)
烤——火燎	(14)
关于“鸭”	(16)
珍重一只鸡	(18)
烧鸡之恋	(20)
与鸡斗法	(24)
鸽儿举隅	(27)
鸭的悲剧	(31)
鸭亦可风	(35)
锅烧与锅塌	(36)





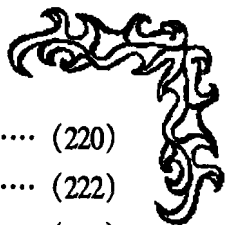
菊花锅与涮羊肉	(38)
沙茶·毛肚·鸡素烧	(40)
卤菜的秘诀	(43)
酥锅子	(45)
酥肉和酥鸡	(47)
天下第一菜和砂锅	(49)
焦炸与软炸	(51)
好吃最是家常饭	(54)
大块文章	(56)
冷冻与凉拌	(60)
富贵与叫化	(64)
且说鸡包翅	(67)
猪肉与苏东坡	(71)
蜜汁非本蜜	(73)
涮烤知秋	(75)
全家有福	(78)
打卤与炸酱	(80)
那一点窍门	(83)
化腐朽为神奇	(88)
如何不下饭?	(91)
冻子	(94)



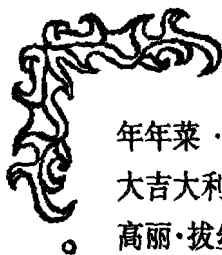
凉 拌	(98)
虾的吃法	(101)
活鱼三吃	(105)
所欲者鱼	(107)
燕窝种种	(109)
且说鱼翅	(112)
小老鼠——海参	(114)
海参与海茄子	(116)
干贝——江瑶柱	(119)
鲍鱼之肆	(121)
谁吃木头鱼?	(123)
桃花流水对虾肥	(125)
鲍鱼与香椿	(130)
无肠味美	(134)
一帆风顺	(137)
豆腐的故事	(140)
有馅的菜	(144)
素凉拌	(149)
洋凉拌——沙拉	(151)
四季豆	(154)
豇豆·扁豆·毛豆	(157)



豆中双鲜	(159)
冬瓜·丝瓜·老窝瓜	(161)
冬天的恩物——大白菜	(164)
如意菜——黄豆芽	(166)
掐菜——银芽	(169)
大萝卜	(171)
黄瓜茄子	(173)
藕——莲菜	(178)
卷心菜与菜花	(180)
最后之青菜	(182)
青菜豆腐保平安	(185)
瓜的世界	(188)
夜雨剪春韭	(192)
一菜两吃	(195)
菇菇筵	(198)
红绒线炖豆腐	(202)
酒席的今昔	(205)
冷盘的商榷	(209)
关于热炒	(211)
烩碗改良	(215)
所谓大菜	(217)



梅花宴	(220)
十全十美	(222)
事事如意	(224)
中国菜	(226)
西菜中吃	(228)
谈自助餐	(230)
耶稣大餐	(232)
煎炒烹炸烙烤熬	(236)
天津菜	(239)
吃之于色	(245)
人 味	(248)
菜名的商榷	(252)
芬芳鲜花登盘来	(256)
新春话春吃	(260)
农历佳节美食	(263)
新正大生财	(271)
什么是寒食	(274)
春饼及其他	(276)
馅儿饼和一窝丝	(279)
中秋谈饼	(281)
年年庆有余——鱼	(283)



年年菜	(288)
大吉大利	(290)
高丽·拔丝	(292)
好吃莫如饺子	(294)
再谈饺子馅	(296)
八宝饭	(298)
点心与甜菜	(300)
红豆生南国	(303)
且说面条	(306)
粉蒸与面蒸	(308)
蒸的面食	(311)
包子好吃	(316)
瓠塌子及其他	(319)
果汁机里花样多	(323)
热煮凉吃	(326)
凉的，好吃的	(331)
再谈凉的	(334)
煮它一大锅	(338)



关于吃蛋

大家都知道的，人体所需的营养素，最主要的是蛋白质。

大家也都知道，我们每天所吃的鸡鸭鱼肉，各种豆谷，都包含着或多或少、或完全的或不完全的蛋白质，摄取蛋白质，并不一定非自蛋不可。

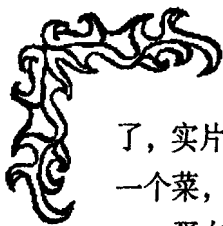
但是，吃蛋是最直截了当的摄取蛋白质的途径，却无可置疑。

根据“高蛋白，低卡热”是减肥食谱的秘诀，有人采用一天吃三个白煮蛋，此外只饮不加糖不加奶的咖啡或红茶，随意地吃些水果，每周可减轻3磅，而健康无损，精神焕发依然。

而且，蛋类在烹煮之前，不必仔细洗濯，费时割切，最是干净省事，同时又煎炒烹煮蒸无所不宜。

所以，我说蛋不仅是人类恩物，更是主持灶下工作的主妇的恩物。

对此恩物，若只一切率由旧章，马马虎虎地吃吃算



了，实片、肉片等浓汤，色味均美。山西餐厅就有这样一个菜，用以人席。

蛋白加鸡茸蒸成羹，上面加纯鸡汤配鲜豆苗，是名贵的豆苗鸡糕。

蛋白加刮细的猪肝泥蒸成羹，是川菜珍品猪肝糕，应都属于蒸蛋。

蛋打和而不加水，蒸成豆腐状，再切块，加肉末葱姜，照麻婆豆腐方法炒之，比豆腐鲜嫩。

蒸好的蛋糕切骨牌块，蘸上蛋汁，入油锅煎炸后，再加酱油、酒、醋、糖、盐等略煮，名之曰溜鸡酪。

煮蛋也许有人认为除了卤蛋、茶叶蛋之外不可能另有花头，其实事在人为，略用心思，便有不同。

把白煮蛋横切成片，蘸点稀面糊，入油锅炸成金黄小圆饼，蘸花椒盐吃，是秦淮歌女曾以待客的“金钱蛋”。

把蛋敲小孔，倾出黄白，打和加盐，装入原蛋壳，以纸封其口，排列锅中再煮，熟了便成“混沌蛋”。

用前法掺入肉末、虾米、香菇等，煮成的则是“和合蛋”。

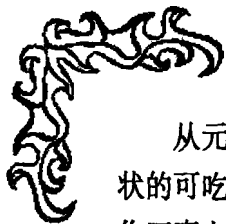
先塞一团小肉丸入蛋壳，再灌回蛋白，用力摇之，煮成了是“肉心蛋”。



最妙的还有把十多个蛋灌入一个猪尿泡中，扎紧其口，垂入井中，过夜取出煮熟，就会变成个蛋黄集聚中心的完整的大蛋，而不是黄白间杂的花蛋。

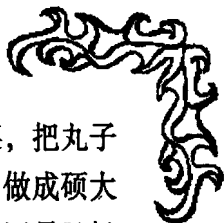
元宵里的丸子

元宵里的丸子并不是酒筵之上的一道名菜，而是我这纯粹北佬初到江南引起的笑话。北方人正月里吃元宵，馅子虽然也有豆沙、芝麻、山楂、玫瑰各种名堂，但却绝对离不开糖，除了甜之外不会有别的滋味。而那年，我在南京被朋友请去吃四喜汤团，起初尝到的豆沙芝麻两个特大号的元宵，只是觉得油多了点，倒还甜糯适口，等吃到第三个，一股咸腻的油汁流到嘴里，不禁大吃一惊，定睛一看，咦！怎么元宵里有个丸子？原来那是只肉心汤团。于是，我这少见多怪地出洋相，便在朋友群中不脛而走。这事距今已几十年，自己在见识上早已不复是当初的乡巴佬，但在饮食上的习惯，却还墨守旧章，明知道汤团比元宵做得细致，馅儿讲究，但还是不能忍受那包着肉丸子的。



从元宵里的丸子，不由联想到北方人把凡是圆形球状的可吃之物都叫做丸子，譬如扬州狮子头，我们叫它作四喜丸子；西菜中的煎牛肉饼，也叫作炸牛肉丸子。同时，一些非肉类也可做成绿豆丸子、豆腐丸子等。

在北方，丸子之名虽如此普遍，但并无特别突出的如扬州狮子头举国皆知，不过，北方做丸子倒是真的另有特殊手法。就以狮子头为例，它的正宗做法是细切粗斩，肥肉精肉是四六之比。切时个别处理，然后再行混合，为的是要保持肉粒之间的距离，烧出来才嫩才酥，可是，任是做得多好的狮子头，多好胃口的人也无法多吃，原因是太油腻了。假如不油腻，减少其肥肉的比例，则将成一团“死”肉，硬硬的有失狮子头的美点了。而北方做四喜丸子却另有一套，饭店餐馆那标榜按照扬州正宗做法的不去讲它。一般家庭里，做大个的丸子，多是在丸子里另掺配料，以荸荠、地瓜（凉薯）等为配者还不算离谱，最妙的是以干馒头屑代肥肉。也就是说，做丸子可以用百分之百的纯精嫩肉，斩好后，除了加入蛋白、盐、酒等调味品，至少要掺上三成五成的（和肉的比例）干馒头屑（隔夜的馒头，切极碎，经风干，或者先把馒头切片在火上焙烤脱水后再揉碎）。如果是红烧，可以略加酱油，先把丸子过了油，再行烧



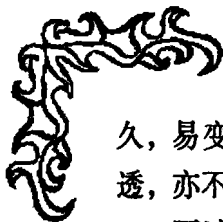
煮，如果是清炖，便是一锅煮好的宽汤大白菜，把丸子做好放入菜汤中，盖锅煮透。这种丸子，可以做成硕大无朋，一个大海碗中底下垫了白菜，上面摆上四只已极壮观，吃起来，松、酥、嫩、腴兼备，而无丝毫油腻之感。同时，家常吃时，只吃丸子不吃主食亦可果腹，因为里面已经有馒首在了。

北方人会笑南方的元宵里包丸子，南方人可曾见过北方这种丸子里加馒首吗？

也许有人认为北方人那种“馒首丸子”是乡下土吃，难登大雅之堂，其实，若不说穿，不知之人，会只觉得其不过分油腻，在卖相上，绝不输于一个一咬满口油的大狮子头的。

狮子头除了纯肉制成之外，加螃蟹肉的蟹粉狮子头更名贵，尤其是每只丸子面上贴着两条整齐的蟹腿肉，看起来分外引人，不过北地不以鱼虾著称，鱼丸、虾丸平常人家极少自制，更遑论螃蟹，所以现在把这名贵者暂且不提，仍来就土吃而谈。

过去我们做那种馒首大丸子，在馒首方面，确实加工不少，目前，市上有卖成筒的现成的面包粉（即干面包屑，供炸排骨之用者），可以用为馒首的代用品，所差者这种面包粉太细，太干，若在肉中混合的时间过



久，易变成糜，便粘而发死，若时间太短，其干度未透，亦不是味，这是需要去体会运用的。

不过，如用这种面包屑，对北派的焦炸小丸子，倒是非常增色。炸丸子为求其外皮脆焦，一般的是用回锅办法，就是先把丸子炸好，凉透，等临上桌时再入大火热油重炸一次，现在如把丸子外表滚一层面包屑，炸好即会又香又脆了。炸小丸子配家常饼、大葱甜酱，再有凉凉的绿豆稀饭，是大夏天的美食。

余丸子也是北方人夏季吃饭（米饭）时爱用的一道汤菜。冬瓜片或小白菜，先入锅煮之，俟其汤滚，把丸子一个个余入，一滚即离火，这种吃的是汤清而鲜，丸子香嫩，所以不宜用肥肉，一般多是把鲜毛豆剁碎掺在丸子里，以求其松。一颗颗浅粉色的丸子杂着星星碧绿，在色调上极为悦目。若掺荸荠或凉薯亦无不可，如掺葱花，则地地道道的土味了。

丸子也是北方人过年时大量预备的年菜之一，炸丸子是深色的，蒸丸子是浅色的，有这两种丸子再配点肉片、肝、肚，便可装个十分像样的火锅。金针木耳溜炸丸子是一个菜，黄瓜片炒蒸丸子（对剖为二）便可以是另一个菜。而且最后的主食仍可以是面皮里包丸子的饺子呢！