



中国食文化丛书

Food Cultural Books Of China

中国家常菜谱

主编：叶连方 张仁庆



中国出版



中国食文化丛书

中国家常菜谱

主编：

张仁庆 叶连方

副主编：

张帅林 韩吉光



中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国家常菜谱/叶连方、张仁庆主编—北京: 中国社会出版社, 2003.8
ISBN 7-80146-773-6

I.中… II.叶… III.饮食—文化—中国 IV.TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 061863 号

中国食文化丛书——中国家常菜谱

作 者: 叶连方 张仁庆

责任编辑: 向 飞 王 洵 侯继刚 李 婧

出版发行: 中国社会出版社

地 址: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

邮政编码: 100032

电 话: (010)66020531 (策划部)

(010)66051698 (发行部)

传 真: (010)66051713 66026806

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 32 850 × 1168

字 数: 200 千字

印 张: 4

版 次: 2003 年 8 月第 1 版 2004 年 1 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 7-80146-773-6/TS·4

定 价: 18.00 元

欢迎读者拨打免费热线 8008108114

或登录 www.bj114.com.cn 查询相关信息

**未经出版者许可不得
铺网摘编、转载本书**

中国社会版图书, 版权所有, 侵权必究。
中国社会版图书, 印装错误可随时调换。

张仁庆简历

张仁庆先生现任中国社会经济文化交流协会理事、中国食文化中心主任、《中国厨师名人录》主编、中国食文化丛书主编、奇山集团总经理、台湾《美食天下》杂志社大陆分社社长，中国烹协会员，《当代中国名厨》主编，原北京元达名厨学校校长等职务。他致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作。先后编辑出版了《实用科技信息汇编》、《中国名菜30例续编》、《家庭烹饪》、《调味与拌馅》、《中国迷宗菜》、《调味拌馅绝招》、《中国典故名菜百例》、《中国厨师名人录》、《中国名菜荟萃》、《烟台家常菜谱》、《中国厨师培训教材》、《中国食雕》、《新派鲁菜》、《中国名师菜典》等食文化的书刊60本。并策划录制了《中国冷拼》、《西点精萃》、《鲁菜精选》、《鸡尾酒的调制》、《宫廷御膳》等20多部VCD和电视教学片。

张仁庆1955年3月出生于山东烟台，毕业于山东师范大学中文系，1998年毕业于中国社会科学院研究生院，法学系经济法专业硕士研究生。并自学了现代管理、法律、烹饪、摄影、通信等专业。他1974年应征于中国人民解放军8331部队（现为58011部队）到北京，在部队期间受到了良好的教育和严格的训练，为他以后的工作打下了良好的基础。他爱好广泛，事业心强，先后从事过农村、部队、商业、工业、科研、教学、出版、发行等工作。他以“求真务实、自强不息”的铭言，严格要求自己，宽厚待人，勤奋工作。他的事迹曾在中央电视台、中央人民广播电台、《中国青年报》、《中华儿女》、《中华英才》、《中国食品报》等40余家新闻媒体上作过介绍。1993年6月北京电视台摄制大型系列人物传记片《燕山儿女》，对张仁庆的事迹作了专题报道。大型报告文学集《小平您好——记改革开放浪潮中的先进人物》高度评价了他。今天他更加勤奋地为中国烹饪事业的发展和祖国食文化的研究、开发工作而奔波。

中

国

家

常

菜

新华社记者 赵勇先

目 录

一、概述

- (一)家常菜在餐饮业中的地位…………… (1)
- (二)发扬传统,不断创新… (1)
- (三)中国厨师在国外发展的秘密武器…………… (2)
- (四)创新家常菜的标准………… (4)
- (五)家常菜的前景与未来… (4)
- (六)面对现实,迎接挑战… (5)
- (七)解放思想,转变观念… (6)
- (八)适应消费新特征,开发新产品…………… (9)
- (九)吸收发达国家的经验,洋为中用…………… (12)
- (十)更新观念,加速开发新品种…………… (14)
- (十一)改善人民营养水平… (17)
- (十二)烹饪要向机械化、电气化、数字化方向发展………… (18)

二、菜例精选

(一)冷荤拼盘篇

- 1. 凉拌苦瓜①…………… (20)
- 2. 红油肚丝…………… (20)
- 3. 香辣牛肉…………… (20)
- 4. 卤水豆腐…………… (20)
- 5. 肉皮冻…………… (21)

- 6. 炒鸡瓜…………… (21)
- 7. 五香牛肉…………… (22)
- 8. 胶东七大拌…………… (22)
- 9. 拌海蜇皮…………… (22)
- 10. 凉拌海蜇皮…………… (22)
- 11. 麻辣鳅鱼…………… (22)
- 12. 炒肉拉皮…………… (23)
- 13. 蒜茸茄子…………… (23)
- 14. 自制猪皮冻…………… (23)
- 15. 蛋丝冻粉…………… (23)
- 16. 松花豆腐…………… (23)
- 17. 石花菜凉粉…………… (24)
- 18. 蔬菜沙拉…………… (24)
- 19. 三鲜拉皮…………… (24)
- 20. 拌猪耳朵…………… (24)
- 21. 松子玉米…………… (24)
- 22. 酱瓜…………… (24)
- 23. 陈醋菠菜花生米………… (25)
- 24. 四冷拼盘…………… (25)
- 25. 拌香螺…………… (25)
- 26. 香醋蜇头…………… (25)
- 27. 养生瓜条…………… (25)
- 28. 三色杏仁…………… (25)
- 29. 蝶恋花①…………… (26)
- 30. 拼盘…………… (26)
- 31. 大丽花迎宾
(柠檬藕片)…………… (26)
- 32. 蝶恋花②…………… (26)
- 33. 香辣小银鱼…………… (27)
- 34. 柠檬藕片…………… (27)
- 35. 凉拌蕨菜…………… (27)
- 36. 法式泡菜…………… (27)

37. 凉拌苦瓜②·····	(27)
38. 腰果西芹·····	(27)
39. 炆瓜条·····	(28)
40. 卤水猪耳片·····	(28)
41. 自制火腿·····	(28)
42. 蒸腌鲜鱼·····	(28)
43. 虾籽笋条·····	(28)
44. 酱烧八爪鱼·····	(28)
45. 酱香肘花·····	(29)
46. 老板菜·····	(29)
47. 蛋黄鸭卷·····	(29)
48. 芥菜拌砂蜆·····	(29)
49. 海南风光(冷拼)·····	(30)
50. 冷拼·····	(30)
51. 苦瓜桃花虾·····	(30)
52. 芹菜花生米·····	(30)
53. 水果沙拉·····	(30)
54. 葡萄蘑菇(围碟)·····	(31)
55. 莲(冷拼)·····	(31)
56. 乌鱼拌青椒·····	(31)
57. 熊猫戏竹(冷拼)·····	(31)
58. 丹凤朝阳·····	(31)
59. 什锦葵花·····	(31)
60. 自制粉肠·····	(32)
61. 菊花炆海螺·····	(32)
62. 美味簧管·····	(32)
63. 养生萝卜·····	(33)
64. 凤凰展翅(冷拼)·····	(33)
65. 水果拼盘·····	(33)
66. 果盘·····	(33)
67. 卤水双拼·····	(33)
68. 蝶恋花③(冷拼)·····	(33)

(二) 水产海鲜篇

69. 海什锦·····	(35)
70. 酒醉三样·····	(35)
71. 红焖鱼头·····	(35)
72. 黄焖鱼杂·····	(35)
73. 蒸海肠子血·····	(35)
74. 泡菜半汤桂鱼·····	(35)
75. 海什锦(又称海杂拌)·····	(36)
76. 韭菜炒海肠·····	(36)
77. 醋香马步鱼·····	(36)
78. 干炸小扁口鱼·····	(36)
79. 青头虾炒白菜·····	(36)
80. 清蒸爬虾·····	(36)
81. 清蒸原壳扇贝·····	(37)
82. 家常鱼头·····	(37)
83. 家常焖鱼·····	(38)
84. 咸鱼虾酱蒸鸡蛋·····	(38)
85. 酱爆墨鱼·····	(38)
86. 清蒸黑鱼·····	(38)
87. 凤尾扇贝·····	(38)
88. 盐水大虾·····	(38)
89. 干烧鲳鱼·····	(39)
90. 家常焖子①·····	(39)
91. 家常焖子②·····	(39)
92. 五彩鲑鱼·····	(40)
93. 红烧老板鱼·····	(40)
94. 炸烹虾怪腿·····	(40)
95. 姜汁巴蛸·····	(40)
96. 炒蜆子·····	(40)
97. 黄瓜拌飞蛤·····	(40)
98. 酱焖巴蛸·····	(41)
99. 油爆鸟贝·····	(41)

- | | |
|---------------------------------|------------------------|
| 100. 三鲜豆腐····· (41) | 131. 豉汁蛭子····· (47) |
| 101. 油爆海螺····· (41) | 132. 辣酱炒蛤····· (47) |
| 102. 焖鲈鱼····· (41) | 133. 蒜茸粉丝夏夷贝····· (47) |
| 103. 泡椒墨鱼仔····· (41) | 134. 香煎沙丁鱼····· (48) |
| 104. 两吃基围虾····· (42) | 135. 老醋蜆头····· (48) |
| 105. 腰果虾仁····· (42) | 136. 鲜笋鲍鱼····· (48) |
| 106. 盐水比蜆····· (42) | 137. 鸭蛋黄焗海蟹····· (49) |
| 107. 豆豉鲛鱼莼菜····· (42) | 138. 香辣鱼片····· (49) |
| 108. 家常海参····· (43) | 139. 野菜炖鱼····· (49) |
| 109. 椒盐爬虾····· (43) | 140. 海带炖鲫鱼····· (49) |
| 110. 清蒸夏夷贝····· (43) | 141. 花丝鲢鱼····· (49) |
| 111. 生吃黑鱼片····· (43) | 142. 青笋虾球····· (50) |
| 112. 大虾炒白菜····· (43) | 143. 炸烹虾····· (50) |
| 113. 干煎刺子····· (43) | 144. 炸烹北极虾····· (50) |
| 114. 海红炖凤爪菜····· (44) | 145. 干煸咸鱼····· (50) |
| 115. 银芽炒蜆皮····· (44) | 146. 兰花鱼肚····· (51) |
| 116. 鱼杂炖豆腐····· (44) | 147. 葱香竹篮鱼····· (51) |
| 117. 蒜茸蛭子····· (44) | 148. 辣椒焗鳊段····· (51) |
| 118. 蒜茸夏夷贝····· (44) | 149. 铁板三鲜····· (51) |
| 119. 酥辣鲑鱼须····· (44) | 150. 酿馅煎鱼····· (51) |
| 120. 香煎偏口鱼····· (45) | 151. 滑熘鱼丸····· (51) |
| 121. 龙舟鱼饼····· (45) | 152. 翠竹虾球····· (52) |
| 122. 兰花鲑鱼····· (46) | 153. 百花墨鱼丸····· (52) |
| 123. 百花鱼脯····· (46) | 154. 蟹黄鱼翅····· (52) |
| 124. 脆炸虾····· (46) | 155. 鲍鱼菜胆····· (53) |
| 125. 玉兔虾圆····· (46) | 156. 金冠三鲜····· (53) |
| 126. 珍珠双鲜····· (46) | 157. 吉利虾排····· (53) |
| 127. 龙眼菊花鱼····· (46) | 158. 茄汁鱼····· (53) |
| 128. 翡翠虾仁
(烧虾仁萝卜球)····· (47) | 159. 蟹黄翅针····· (53) |
| 129. 炖咸鱼····· (47) | 160. 蛋皮鲜虾烧麦····· (53) |
| 130. 椒盐基围虾····· (47) | 161. 锅贴鱼····· (54) |
| | 162. 百花大虾····· (54) |

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 163. 豉汁夏夷贝····· (54) | 193. 米粉肉····· (61) |
| 164. 蒜香带子····· (54) | 194. 红烧肉②····· (61) |
| 165. 白灼脆香螺····· (54) | 195. 凉瓜牛柳····· (61) |
| 166. 牡丹海参····· (54) | 196. 扒肘子····· (61) |
| 167. 滑炒鱼米····· (55) | 197. 海参扒肘子····· (61) |
| 168. 茄汁鲛鱼····· (55) | 198. 满族一坛香····· (62) |
| 169. 腌焗蟹····· (55) | 199. 红烩猪手····· (62) |
| 170. 鲜虾荷包豆腐····· (55) | 200. 菜根香排骨····· (62) |
| 171. 芫爆龙须····· (55) | 201. 笋球肉丝····· (62) |
| 172. 辣炒大蛤····· (56) | 202. 三鲜蛋卷····· (62) |
| 173. 白灼毛蚶····· (56) | 203. 酿馅苦瓜····· (62) |
| 174. 炸蛎黄····· (56) | 204. 腊味双素····· (63) |
| 175. 辣味蛭子····· (56) | 205. 纸包羊肉····· (63) |
| 176. 家常焖黄花鱼····· (56) | 206. 红油猪手····· (63) |

(三) 肉类禽类篇

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 177. 菜根凤爪····· (58) | 208. 蘑菇焖鸡腿····· (64) |
| 178. 干炸丸子····· (58) | 209. 香煎蛋卷····· (64) |
| 179. 三峡石爆脆肠····· (58) | 210. 龙凤荔枝球····· (64) |
| 180. 红烧肉①····· (58) | 211. 铁板牛肉····· (64) |
| 181. 农家烩萝卜丝丸子·· (58) | 212. 三丝扒凤翅····· (64) |
| 182. 壮乡竹筒荔芋夹···· (59) | 213. 百花鸡茸····· (65) |
| 183. 壮乡风味螺····· (59) | 214. 茄汁鸡丁····· (65) |
| 184. 炸蝎子····· (59) | 215. 鸡茸荷花····· (65) |
| 185. 炸蚕蛹····· (59) | 216. 糖醋咕鲁肉····· (65) |
| 186. 陇上蒸肉····· (60) | 217. 烤肉方····· (65) |
| 187. 菜根老坛····· (60) | 218. 家常鸭掌····· (65) |
| 188. 漳州姜母鸭····· (60) | 219. 杞仁酿仙掌····· (66) |
| 189. 肉炒芸豆····· (60) | 220. 香辣肉丝····· (66) |
| 190. 凉拌牛肉····· (60) | 221. 香芋小排····· (66) |
| 191. 白菜炖鱼····· (60) | 222. 枸杞鞭花····· (66) |
| 192. 孜然羊肉····· (61) | 223. 翡翠鹿筋····· (66) |
| | 224. 炒鸭脯····· (66) |

(四) 素菜篇

225. 清炒芦笋…………… (68)
226. 干煸野竹笋…………… (68)
227. 腊味土豆泥…………… (68)
228. 小豆腐…………… (68)
229. 两吃腰果…………… (68)
230. 家常土豆丝…………… (69)
231. 家常大菜…………… (69)
232. 木须海肠…………… (69)
233. 鸡仔胎…………… (69)
234. 烧茄子…………… (69)
235. 水炒鸡蛋…………… (70)
236. 土豆蘸酱…………… (70)
237. 土豆茄子拌酱…………… (71)
238. 干煸素三丝…………… (71)
239. 麻豆腐…………… (71)
240. 炒酱瓜…………… (71)
241. 炒土豆片…………… (71)
242. 口蘑双菜…………… (71)
243. 清炒芥兰…………… (72)
244. 松仁玉米…………… (72)
245. 高汤芥兰…………… (72)
246. 清炒苦瓜…………… (72)
247. 炒鲜奶…………… (72)
248. 香椿蛋卷…………… (72)
249. 青瓜百合…………… (73)
250. 麻汁凤尾菜…………… (73)
251. 蒜香白菜(干煸白菜) (73)
252. 青椒牛肝菌…………… (73)
253. 新式煎蛋…………… (73)
254. 炒青瓜…………… (73)
255. 炸柠檬…………… (74)
256. 蛋黄炒南瓜…………… (74)
257. 油焖茭白…………… (74)
258. 鸡蛋炒黄花…………… (75)
259. 西芹百合…………… (75)
260. 酱香茄子…………… (75)
261. 植物四宝…………… (75)
262. 杏仁奶糕…………… (75)
263. 红烧茄子…………… (75)

(五) 火锅汤羹篇

264. 萝卜丝炖虾…………… (77)
265. 全家福(配料样品)…… (77)
266. 铁锅芋儿鸡…………… (77)
267. 牛肚一品锅…………… (77)
268. 糯米炖海蟹…………… (77)
269. 番茄老板鱼
(配菜样品)…………… (77)
270. 苦瓜蜆子汤…………… (78)
271. 海蛎豆腐羹…………… (78)
272. 清汤鱼圆…………… (78)
273. 炖吊子…………… (78)
274. 鸡茸汤…………… (78)
275. 天下第一烩
(又名烩三丝)…………… (78)

(六) 面点篇

276. 金银馒头…………… (80)
277. 百花年糕…………… (80)
278. 咸鱼饼子…………… (80)
279. 椒盐核桃酥…………… (80)
280. 驴肉火烧…………… (80)
281. 萝卜丝饼…………… (81)

282. 铁锅鲳鱼····· (81)
283. 美味疙瘩汤····· (81)
284. 芸豆面····· (81)
310. 锅贴鱼····· (94)
311. 滑炒鱼米····· (95)
312. 红扒猪手····· (95)

三、文稿篇

285. 柠檬藕片····· (83)
286. 腰果西芹····· (83)
287. 炆瓜条····· (83)
288. 西芹百合····· (84)
289. 蛋黄鸭卷····· (84)
290. 酱香肘花····· (84)
291. 酱烧八爪鱼····· (85)
292. 五香酱牛肉····· (85)
293. 凉拌拉皮····· (86)
294. 两吃基尾虾····· (86)
295. 香煎偏口鱼····· (87)
296. 鸭蛋黄焗海蟹····· (87)
297. 白辣鱼片····· (87)
298. 八卦鸳鸯鱼····· (88)
299. 卤水双拼····· (88)
300. 五彩蜆丝····· (89)
301. 吉利虾排····· (89)
302. 茄汁鱼····· (90)
303. 糖醋鱼····· (90)
304. 玉兔虾仁····· (91)
305. 蛋皮鲜虾烧麦····· (92)
306. 炸虾排····· (92)
307. 豉汁夏夷贝····· (93)
308. 蒜香带子····· (93)
309. 白灼脆香螺····· (94)
313. 腊味双素····· (96)
314. 纸包羊肉····· (96)
315. 糖醋咕嚕肉····· (96)
316. 家常翅掌····· (97)
317. 杞仁酿仙掌····· (98)
318. 枸杞鞭花····· (98)
319. 什锦葵花····· (99)
320. 翡翠鹿筋(凉菜)····· (99)
321. 清炒芥兰····· (100)
322. 青瓜百合····· (100)
323. 麻汁凤尾菜····· (100)
324. 蒜香白菜····· (101)
325. 青椒牛肝菌····· (101)
326. 植物四宝····· (101)
327. 百花大虾····· (102)
328. 新式煎蛋····· (102)
329. 拔丝苹果葡萄心····· (103)
330. 炒鲜奶····· (103)
331. 醋椒鱼····· (104)
332. 菜心炒猪肝····· (104)
333. 彩珠鸡块····· (105)

四、中国食文化丛书编委会名单

五、中国家常菜谱编委会名单

六、参考书目

七、后记

八、作者简历

一、概述

家常菜是百菜之基础，是中国人民在长期的生活中积累、发明、创造出的各具地方风味特色的菜点，是中国人民智慧和汗水的结晶，是养育华夏儿女的基础食品。现在各种名菜佳肴无不从家常菜中演变而来。许多名师也是在家常菜的基础上不断探索，不断创新，继承发展了中国饮食文化的精华，创造出一道道中国名菜。从达尔文的进化论到孙中山先生《治国方略》中的解释，从秦朝《吕氏春秋·本味篇》到清朝袁枚的《随园食单》来观察中国餐饮业的发展，都可以证明以上论点的正确性、准确性和逻辑性。

（一）家常菜在餐饮业中的地位

中国改革开放以来发展最快的企业是餐饮业，利税上交前三名中有餐饮业，从业人员最多的是餐饮业。据统计今年上半年餐饮业的总收入达到二千亿人民币，是各种企业中经济效益最好的企

业。而这些收入、这些成绩的取得，得益于何物呢？不需置疑——家常菜。家常菜是大众菜的简称，是中国名菜的代名词，在国内外餐饮业中很受欢迎，就连国内大的星级饭店、宾馆也烹调家常菜，如我们书中的菜例作品供稿单位的北京西苑饭店属于四星级饭店，大连金港大酒店、天津红楼大酒店、济南东方大厦、烟台劳动大厦、北京远望楼宾馆、大连渤海明珠大酒店等均属于三星级以上宾馆，这本书中的大部分菜例出自高级宾馆的名厨之手。而街头巷尾的小店铺，更是冠以家常菜地方风味食品的招牌。家常菜在餐饮业中占据了主导地位。

（二）发扬传统，不断创新

中国烹饪新世纪的发展方针是：继承、发展、开拓、创新！开拓、创新是历史赋予我们这一代人的神圣使命。社会在发展，历史在前进，人类在进步，在市场经济的大潮中，如逆水行舟不进则退。我们更不能捧着老一辈留下的烹调技术死背硬套，照本宣科，因循守旧，不求发展。必须根据市场的变化、原料的变化、人们消费观念

的变化而不断进取，不断创新。创新是餐饮业发展的惟一出路，创新是企业的生命。以优质求生存，以品种求发展。品种来源于创新，创新就是利用新材料、新设备、新观念，在传统菜点的基础上创造出新的菜点。

（三）中国厨师在国外发展的秘密武器

到目前为止，我们培养的学员在国外发展的有二百多人，最使我难忘的是北京的一名青年厨师在国外获得成功的事迹，他是我朋友的独生子。记得那是一九九三年底的一天，他到学校找到我说：“要出国留学。”我非常高兴地向他祝贺，但他心情沉重地说：“单位不景气，开不出工资下岗了，这次出国是他将家里的全部积蓄都拿出来办了出国手续，又怕到国外没有立足之地，想学一下烹调技术，办个厨师证以备打工、挣钱糊口。”我问他：“你会做饭吗？”他说：“从小看我妈做饭跟着学了点，在中学读书时放学早，家长没下班，我就帮父母做饭。现在会炒鸡蛋、拌黄瓜、炒芹菜等家常菜。”我看他态度十分悬

切，又是老朋友儿子，就答应给他办个二级证书，又给了他一本我所编写的《中国名菜荟萃》全国厨师培训班结业作品选集，让他认真学习，出国前又到学校听了一个月的课，看名厨表演。他到澳大利亚后，原计划留学兼打工，可是一听学费高得惊人，他把澳元理解成人民币，到了澳洲才发现六元钱的人民币才能兑换一澳元。这下可傻了眼。无奈只好硬着头皮找工作，几天内找到了一名老华侨开办的中国餐馆，他自荐说自己是厨师，会做中国菜，并且还有证书，这样就谈妥了每月一千澳元，管吃、管住，在此饭馆内当起中国厨师。店外挂起了中国大厨主灶的招牌。他晚上学习，白天大干，利用自己掌握的家常菜技法，很快赢得了消费者的信任，顾客盈门，工资从一千澳元升到三千澳元（折合人民币一万八千元）。三年后的一个春节晚上（他们按中国人的习俗在国外也过春节），老板叫他到餐桌前一起用餐，并将自己独生女介绍给他，告诉他从今天开始你就不拿工资了，这个饭店全部归你管，女儿就嫁给你。他成了这家百万资产饭店

的继承人。

《河东厨师报》介绍了中国厨师周富德在日本成功的事迹，现全文转摘如下：

中国厨师告诉日本人最好吃的中国菜是家常菜

在日本的华侨、无论是根深蒂固，还是初来乍到。奋斗半生，最后出人头地到家喻户晓的程度，屈指可数。最近一两年，却有一位名叫周富德的中国厨师在日本迅速窜红，他气魄非凡地在电视上调侃日本人，指点日本，只要他的锅勺一响，日本女人们立刻里三层、外三层地围起来啊啊惊呼。“周富德”三个字变成金不换的招牌。日本人专心地看他的电视，踊跃地买他的食谱，挤破头去欣赏他表演……日本人如此狂热地崇拜一个华侨，而且是一个身份平常的厨师，可谓空前。

一个烧菜的中国男人，到底在锅碗瓢盆之间玩了一套什么花样，竟能成功地从油腻腻的灶台上脱颖而出，在异国他乡头角峥嵘？

周富德出生在横滨中华街，父母是中华街经营餐馆的。周富德高中毕业便在一些著名饭店学艺，直到自己在东京拥有高级饭店。这位周富德生在饭店、长在灶台，除了

做菜的手艺，还把料理钻研得十分透彻，这是他胜人一筹的根本。过去日本人并不太喜欢中国菜，觉得中国菜油腻可怕。周富德一有机会就向日本人示范说明，中国菜没有那么多的油水，尤其是粤菜，多用蔬菜和海鲜烹制，对身体最好不过了。作为一个聪明的厨师，周富德不光是告诉外国人鱼翅比粉条好吃，更要紧的是向一个异民族灌输“食”之概念。

在日本吃中国菜，打开菜单，家家饭店大同小异，青椒肉丝、干烧虾仁、麻婆豆腐，从中华街到大酒店，都是这套花样，看了让人发笑。豪华一点的饭店就端出燕窝鱼翅来区别身份，把日本人唬住。

周富德就不甘心了，最好吃的中国菜是家常菜，像我们广东的水蛋、炒苦瓜，最香最有滋味。周富德如此想便如此做。在他的高级饭店里，周富德大胆地把一碗土头土脑的蒸水蛋端上梨花木的台面去，循循善诱地教日本人拿起烫着金边的小汤匙品尝这款杰作，然后不失时机地下结论，怎么样？是不是像我保证的那样鲜美极了？在日本人连连称赞的美誉中，权威就此诞生了。

从以上两个事例中不难看出，中国厨师在国外取得成功的秘密武器，就是创新家常菜。在国外开办企业都有验收标准。例如：你要开个电器修理店，他要求你必须要有电器工程师的资格，有相应的专业设备，并且还定立了许多标准，按照标准逐项验收。而中国餐馆他们没有验收标准，也不知什么是中国名菜，此菜的做法正确与否？而是一尝好吃，与他们常吃的西餐不一样，就是好菜，就是中国菜。这期间也有鱼目混珠，许多二把刀在其中大做中国菜，但是他们的看家本领都是家常菜。

（四）创新家常菜的标准

干什么事都要有一定的规则，创新菜也应该有它的标准和规则。营养、卫生是基本标准，另外色、香、味、形、质、器也要符合质量标准或达到相应的水平。色是菜的颜色；香是香味，是饭菜必须香；味是味道，口味要多种多样；形是形状，不脏不乱，好看；质是质量，不生不糊，原汁原味；器是盛器，器皿干净，高档次。这些标准是创新必须具备和把握的基本标准。而营养、卫生又是质量标准

的重头戏。例如：烩三丝，从营养的角度看，海带的碘、钙，鸡肉丝的蛋白质，骨头汤中的钙、胶质蛋白，胡萝卜的维生素，海米中的氨基酸都是人体中不可缺少的营养成分，这道菜在《北京晚报》上作为春节献礼菜发表，可想而知市民对此菜的评价能有多高。再者：赵庆华制作的创新家常菜，海带炖鲫鱼是老年人、孕妇、哺乳期的妇女必需的好菜，鲫鱼蛋白质含量高，并且还具有促进乳腺发育、滋阴补阳、调节内分泌等功效，而海带含有大量碘、钙、植物蛋白，是纯天然的美味食品，从烹调的角度看，海带质地硬，抗火力，鲫鱼刺硬抗火力，把两样原料合一做菜，俗有千炖煮豆腐，万炖煮鱼之说，就是用微火煨、炖此菜，在用火时间等方面均能保持统一。标准的把握靠自己；水平的高低看技术；创新无限，艺无止境，食不厌精，细心刻苦能成功。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”

（五）家常菜的前景与未来

从两碟小菜，一壶白酒，到六个凉的，六个热的家庭饮食生活

到家庭宴席小聚，中国人从传统的饮食中汲取营养，不断发展和丰富着饮食内容，调整着饮食结构。但是返朴归真，回归自然，寻求天然食品、绿色食品，利用传统的工艺技法加工食品是人们追求的饮食时尚。从近几年看，大宾馆里上桌的野菜是农家传统的春天从田野挖来野菜，洗净蘸黄酱食用的一种饮食方法的变异，再例如：红烧肉、扣肉、香酥鸡、东坡肉等传统食品也一直销售势头旺盛，而许多地方风味的家常菜，小鸡炖蘑菇、炸小鱼、家常饼、家常鱼，都一直是许多饭店的看家菜、常备菜。

从营养的角度看，人们的膳食结构提倡：低盐、低糖、低脂肪、高蛋白，简称“三低一高”。低盐就是少吃盐将原来的每天成人食用盐量的10~15克，降到5~8克，低糖就是少吃热量大的高糖食物，把食糖量从每人每天400~500克，降到300~350克，低脂肪主要是降低动物脂肪的食用量，把住病从口入关，使之在饮食习惯膳食结构上都加以调整。膳食结构的变化，从中得益于家常菜。传统的家常菜将会在满足人们饮食

生活的同时，给人以生活的享受和乐趣，从而提高生活质量。因此家常菜的发展前景很乐观，在未来的餐饮业发展中还会独领风骚。

（六）面对现实、迎接挑战

新世纪的到来，随着“对内搞活，对外开放”方针的深入贯彻，我国的烹饪事业有了很大的发展。餐饮市场开始了历史性的五大转变：一是国营企业为主的计划供应型向国有、集体、中外合营、个体并举的市场经营的转变，目前这一转变已基本完成。二是餐饮结构和消费目的，由低级向高级转变，改变了过去一日三餐，荤菜以肉为主的单一形式，出现了多元化、多样性、多功能的新格局。三是中国烹饪的地方色彩向各流派、多风味方向转变，各类菜系的相互渗透，东南西北的相互串味，餐饮市场进入新风味特色的新时期。四是家庭烹制和消费的自然经济向社会化的商品经济转变。社会化倾向日趋突出，餐饮市场不断扩大。五是由单一的中国餐饮垄断型向中外大交汇、中西餐大融合的多渠道竞争型转变，中国烹饪面临着挑战，增

中

国

家

常

菜

/

5

加了危机感。

这五大转变的每一个历史性进程，有快有慢，有强有弱，成效有大有小，但总是在向前迈进的。特别是邓小平同志南巡讲话以后，各行各业都在办餐馆，尤其是个体户如雨后春笋，开办各种形式的酒楼、餐馆、小吃店，从城市繁华热闹的市场经济中，餐饮市场占有重要比重。从我国现阶段的餐饮服务业的生产资料的占用、从业人员的数量、生产操作的时间和社会消费总额等方面，恐怕都居第三产业的首位。与此同时，国外食品大量拥进，闯入我国市场，中国餐馆也正在扩大国际市场，面向世界。

作为中华民族灿烂文化组成部分的中国烹饪，在世界上享有很高的声誉，几千年来为我国的经济发展和国际交往发挥了重要作用。今天，餐饮市场发生了变化，中国烹饪的发展，也应面对现实，适应这个大环境，迎接新的挑战。

(七) 解放思想，转变观念

中国烹饪的发展有内因和外因，需要政治条件和社会力量的推动。在当前，党的方针、政策为

中国烹饪事业的发展点燃了指路明灯，市场经济的发展，又为中国烹饪的发展提供了社会环境和物质基础。追溯起来，发展的根本动力在于内因。中国烹饪和其他事业一样，在发展过程中，免不了有各种不同的理论认识和思想观念，其中有许多认识和看法，从客观上影响着烹饪事业的前进和发展。因此，中国烹饪的开拓、创新，首先必须解放思想，转变观念，开“中国烹饪”的新意，创“中国烹饪”的新内容。下面我提一些粗浅的看法，由于个人学识很浅，观察问题的角度不同，仅起抛砖引玉的作用。

首先是对烹饪属性的认识问题。目前有几种不同的观点，一种观点认为烹饪是技术，另一种观点认为烹饪是艺术，还有一种观点认为烹饪是科学、是艺术、是文化。我认为对烹饪属性产生不同认识，是很自然的，我本人无法对这个概念作准确的定义，也不想参与这方面争论，但是这种属性的各种认识导向影响着中国烹饪的发展方向，影响着开拓和创新。如食品雕刻和拼摆，是一种造型艺术，用以装饰、美化菜肴，起点

缀、衬托作用，大多数不能食用。这只能说是食雕技术的艺术表现形式，不能说食雕就是艺术，更不能把烹饪与艺术画等号。而现在的一些青年厨师，不去认真学习烹饪技艺，掌握中国烹饪的真谛和奥妙无穷的变化，反而专门去搞什么食品雕刻，在餐饮上追求矫揉造作、华而不实的形式主义，这属于舍本求末，本末倒置，严重一点讲，许多青年一入厨行，即误入歧途，到头来，不仅使这些青年厨师深受其害，而且对于继承传统烹饪中优良技艺上起到了阻碍作用。这种情况的出现，不能说与对“烹饪美学”的过分渲染与激励导向无关。我不反对美食的称谓，也赞同烹饪中有艺术，但烹饪首先是一种应用型技术。是看得见、摸得着的有形产品，每个家庭天天都要操作，每个人天天都要消费食品。如果被人为地复杂化，把本来很清楚的概念搞模糊，变成了似是而非，“量而不量”、玄而又玄的“玄学”，既模糊了自己，也模糊了一些读者，影响了烹饪学科体系的建立。例如：中国菜的菜名，有许多桂冠和美名，这是中国烹饪的一大特色，但是有些菜名

则完全是一种“故弄玄虚”、“文不对题”的炫耀，如“蚂蚁上树”、“霸王别姬”、“龙虎斗”等等，当厨师的说不出原因，涉外的同学，难以找到确切的词句来翻译。这就离开了烹饪的科学含义和本质属性。中国烹饪“以味媚人”，“以质取胜”，应该给中国烹饪实事求是的评价和宣传。无可否认中国烹饪中包含着许多实践经验和科学原理，也与许多学科有关。我们应当努力用现代科学方法去探索烹饪过程所遵循的客观真理，揭示其发展规律，把经济与技术升华到科学理论的高度，早日建立中国烹饪的科学体系。

其次是要务实，不要唯名、唯古、唯书、唯心。做一份菜肴，要根据当时、当地的原材料、辅料和调料的情况，根据师资力量、设备、设施的条件，和消费者具体需求决定。一句话，要实事求是，才能脚踏实地地把烹饪工作做好。现在有两种倾向比较突出：一是唯古，认为越古越好。帝王将相吃的菜、王宫的宴席，似乎成了发展方向和目标。有不少餐馆挂出了“红楼菜”、“金瓶梅宴”、“西游宴”、“孔府”菜点，还有“满汉全

