

钟鸣鼎食丛书 9
 life of luxury
 中国粤菜第一家

演示最正宗最纯粹的中式面点



家常真味

【壹】

江献珠 著

20年心血 水滴石穿

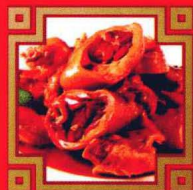
拒绝
味精



全国百佳图书出版单位 广东人民出版社
 全国优秀出版社 广东教育出版社

Life of luxury 钟鸣鼎食丛书 9
中国粤菜第一家

演示最正宗最纯粹的中式面点



家常真味

【壹】

江献珠 著

20年心血 水滴石穿



全国百佳图书出版单位 广东人民出版社

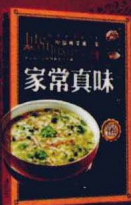
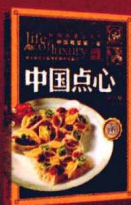
全国优秀出版社 广东教育出版社



羊城首席美食家后人江献珠

美味家饌 分步图解

钟 鸣 鼎 食 丛 书



蓝洋出版

Lanyang chubanshe
广东省出版集团

上架建议：菜谱、生活

ISBN 978-7-5406-8103-6



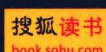
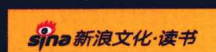
9 787540 681036 >

定价：35.00 元

专栏合作：



媒体支持：





钟 鸣 鼎 食 丛 书 9

家常真味

【壹】

全国百佳图书出版单位  广东出版集团
全国优秀出版社  广东教育出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家常真味 (壹) / 江献珠著. —广州: 广东教育出版社, 2011.1

(钟鸣鼎食丛书)

ISBN 978-7-5406-8103-6

I. ①家… II. ①江… III. ①菜谱—香港 IV. ①TS972.182.658

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第255144号

广东省版权局著作权合同登记号 图字: 19-2010-089号

本书原由中国香港万里机构出版有限公司以书名《家馐》1 (ISBN 978-962-14-4156-0) 出版, 经原出版者授权北京蓝洋广版文化传播有限公司由广东教育出版社仅在中国内地出版发行。

家常真味 (壹) 江献珠 著

 版权所有 翻印必究

出 版 人: 何祖敏 钟洁玲

责任编辑: 孟祥瑞 宁 伟

装帧设计: 彩奇风

出版发行: 广东教育出版社

地 址: 广州市环市东路472号12-15楼 (邮政编码: 510075)

电 话: (010) 65545429 (总编室)

传 真: (010) 65545428

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

书 号: ISBN 978-7-5406-8103-6

开 本: 889毫米×1194毫米 1/16

印 张: 9 字 数: 80千字

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价: 35.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与北京蓝洋广版文化传播有限公司联系调换。

地址: 北京市东城区东中街58号美惠大厦3-1401室 (邮编: 100027)

销售热线: 010-65545449 65542969 65545429 65545428 (传真)

发行人: 孙志宏 闫晋军 刘红志 魏艳珍

电子邮箱: bjlanyang@126.com

编者的话

法国一位美食评论家说：“对人类幸福而言，发现一道新菜比发现一颗恒星的意义还要大。”我们能尝到很多美味佳肴，全得益于前人一次又一次的发现。生于福中的我们只希望传递薪火，分享美味，发掘最好的新菜奉献给读者。

带着这种的想法，我们满心喜悦地推荐江献珠女士的烹饪著作。

烹饪书有很多种，最基本的是传授烹饪知识，把食材的斤两及酸甜咸辣说清楚，让人能跟着菜谱，把菜做出来；再高一个层次，就是讲述菜谱背后的饮食源流、掌故，菜式的演变，烹饪的精妙，有理论有实践，让人获得一种立体的知识；更高的层次，是把心意和感情融入烹饪之中，传递一种美食理想，启发读者从日常事物中发现新菜。

江献珠的作品涵盖了上面三个层次，是同类中的佼佼者。

她与众不同之处在于：出身世家，承传正味，中西视野，杂学成家，躬身图解，倾囊相授。在她身上，混合着学者的严谨和玩家的专注。

江献珠是羊城首席美食家江太史公的孙女，自幼领略鼎盛食风，“练就一张懂吃的嘴和敏锐味觉，是真正的识食懂食之人”。多数美食家能说不能做，她却能说能做。成年后她对烹饪兴趣日浓，因缘际会，结识香港著名美食家“特级校对”陈梦因先生，尊之为师，醉心研究烹调之道，曾为美国抗癌协会筹款，义务教授中菜筵席兼上门到会，亲手烹制民初羊城四大酒家名菜。近三十年来，她游食四方，足迹遍及东方西方的大城小镇，品尝过各种美食，有丰富的阅历和中西视野。拒绝味精也是她做菜的一大特色。她的菜谱，全是自己亲手所做，她有专门的摄影师，对图片的苛求，成就了菜谱的美丽与专业。书中照片美轮美奂，既有菜肴、食材原料以及分步烹饪详解图。此外，她注意捕捉烹饪过程中的精妙心得，诚心与人分享，从不留一手。因而依照她的食谱制作，读者的第一反馈是“做得到”，且“很美味”。

正是以上因素，使这套丛书远远优于一般的菜谱。

目录

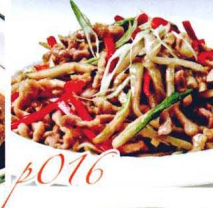
编者的话

肉类·家禽

- | | |
|------------|---------|
| 《食经》原版重见天日 | 金银猪脚 |
| “正宗”难守 | 梅菜扣肉 |
| 看“料理美食王” | 榨菜炒肉丝 |
| 闲话猪肉 | 香茅干葱焗猪排 |
| 吃粥 | 炒粒粒 |
| 粗料细做 | 猪耳沙律 |
| 贵妃是谁？ | 贵妃鸡翅 |
| 无“鸡”之谈 | 酱爆鸡丁 |
| 家厨以煎代炸 | 黄榆鸭片 |
| 学“问” | 泰味鸭舌 |

水产

- | | |
|----------|---------|
| 粤菜的“饼” | 鱼肠煎芋饼 |
| 过年杂忆 | 下巴划水 |
| 小鱼文化 | 炒咸鱼 |
| 什么是美式中菜？ | 虾龙糊 |
| 名厨品德 | XO酱炒带子 |
| 一代不如一代 | 茄汁煎大虾 |
| 旧味难寻 | 鱼肉煎瓢三色椒 |
| 桃花流水 | 火腿蒸鳊鱼 |





蔬果

- | | | |
|--------|---------|-----|
| 柿子丰收 | 柿子蛋糕 | 080 |
| 岁末话生菜 | 炒腊味松 | 084 |
| 杂锦菜的杂感 | 杂锦菌菜 | 088 |
| 厨娘的今昔 | 豆瓣酥 | 092 |
| 天狗 | 黄菌炒玉米 | 096 |
| 无眠之夜 | 三色菜两款 | 100 |
| 萝卜与茼蒿 | 萝卜丝鲫鱼汤 | 104 |
| 锅塌与锅贴 | 鲜菌锅塌豆腐 | 108 |
| 爱莲说 | 鸡肉莲藕饼两吃 | 112 |
| 可持续远景 | 生抽王干烧茭笋 | 116 |

汤羹小食

- | | | |
|----------|---------|-----|
| 毋“色”毋“相” | 蟹肉鱼肚羹 | 120 |
| 守门大将军 | 鸡茸燕窝羹 | 124 |
| 越南菜 | 越南冻粉卷 | 128 |
| “白吃” | 雪菜肉丝焖米粉 | 132 |
| 小苏打的两面观 | 笑口枣 | 136 |
| 与“糖”无缘 | 七宝甜汤 | 140 |

跋

144

2001年我为纪念先师特级校对陈梦因先生所编撰的一套两册《粤菜溯源系列》出版后不久，中国内地一家出版社的编辑，通过万里机构转寄我一信，表示想在内地将特校老师的十集《食经》原装出版。

这消息实在使我兴奋莫名。先师生前想将《食经》再版，患癌后往返美国香港两次，多方接洽，仍未能获得香港出版界的青睐，竟而郁郁而终。我那两本食谱，不过只挑出我喜爱的菜式，在今天的状况下，按着他的食经烹煮出来，补上食谱并加插图而已。

先师在60年代退休返美，退出香港饮食江湖，在家舞刀弄铲，不时款客以自娱。我们后辈得尝先师好菜及教诲，每每思及当日好时光，真的感慨万分！为他编撰食谱，不过聊表思念及谢意于万一。我这份心意，竟然在国内引起有人对他的赏识，那真是始料不及。但我觉得仔肩已卸，这事应交由陈家子弟来处理，便将原信寄给先师的长媳吴瑞卿。经过两三年的来往商议，简体版于2008年1月发行。香港商务印书馆不甘后人，率先在2007年11月出版了一套五册的《食经》繁体版，由吴瑞卿重新勘误，不再是纸张印刷简陋、排字错漏百出的散册，而是人皆可拿在手上一读再读、韵味深长，但仍有经无谱的真正《食经》。

我接到赠书后，捧在手上略读一过，内容我早已滚瓜烂熟，没有当真的惊喜，只有对先师更加怀念。如果他看到我今天，依然谨遵他的教诲，默默耕耘，泉下也会安心吧。

有一次见到梁玳宁，她说行内竟有人说特级校对不懂烧菜，所写不过是信口开河罢了。这话过火了些，但会食的不一定会煮。像先祖父从未下过厨，但他却巍为羊城首席食家，今日留传下来几道冠以太史的名菜，全出自他的意念，而通过厨子精湛的技艺去表达出来。

其实玳宁每次到旧金山看望她的留学儿子，老师一定在家亲自设宴招待。我屡屡说过，先师不是什么名厨或今日所滥称的厨神，只是喜欢在家“拈几味”家常不过的菜馐，与朋友和后辈分甘同味而已。在我和他数十年的交往，大家可说是相知极深，是亦父亦师亦友的关系。他胜于指导而未必善于示范，刀工欠细，火候控制也未必到家，但他味觉敏锐，故此口味极为挑剔，只要稍有些瑕疵，都会被尝出而加以纠正。他头脑灵活，一有什么稀奇古怪的主意，总是向我下手，换句话说，他是导演，我是演员，两人相辅相成，很多精致的“食在广州”黄金年代的传统菜馐便由他策划，而由我来执行。我三番五次真想问他，这么一写五、六年，每天一篇的食经，资料何来？但辈份攸关，总问不出口。既然《食经》内的烹调道理昭然若揭，就算有经“无谱”，他给予下厨人的指引，实有如黑暗中的明灯，又何必再问呢？

十集《食经》内，因作料来源，有些菜式很成问题，事过境迁，部分已不合时宜，读者可以自行挑选试做。如果你能参悟出什么道理而获得成功，那你便是“将近道矣”！

“金银肘子”是先师喜爱的菜馐之一，作料本来平平无奇，只有猪肘子和火腿，但经他精心挑选的火腿肘子，是美国维珍尼亚州史密非夫镇所产，用来做这道菜，香味和鲜美远胜今日的任何一种国产。在香港做这款金银菜，作料不理想，难免失色，先师若在生，吃到我这道菜，不评得落花流水才怪哩！

《食经》原版重见天日



金银猪脚

准备时间：2-3小时

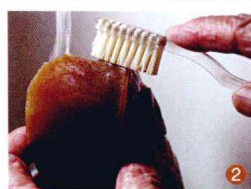
材料

火腿脚.....4块，250克
猪脚尖.....12块，约400克
冰糖.....1汤匙
绍酒..... $\frac{1}{4}$ 杯
老抽.....1茶匙(随意)

吴瑞卿特意到九龙城的南货店买来她认为不错的火腿脚，碰巧我又有一袋猪脚尖(肉行内称猪趾筋)，一金一银，正是好搭档，就趁《食经》重现江湖之庆，按着特级校对的“金银”式，做了这道金银猪脚以为贺。很可惜现时坊间的火腿多数咸而不香，鲜味更欠奉，而我还自作主张，嫌猪脚尖苍白，又下了些许老抽，更影响了卖相，实是大煞风景！

准备

1 火腿脚在开水内中大火煮10分钟，移出以冷水冲透①，以刷子将皮上附着之顽渍擦清②，挑出骨髓③。



2 猪脚尖改去趾甲，拔去可见细毛，汆水后以冷水冲透④。





火腿脚煮法

1 火腿置容量3公升锅内，加水浸过面约1厘米①，大火烧开后改为中火，不加盖煮30分钟，夹出至疏箕内，以冷水冲透后浸在冷水内，火腿脚汤留用，撇去肉糜。



2 放火腿脚回有汤之锅内②，中火煮30分钟后，如上法冲冷。

猪脚煮法

猪脚尖放入另一较大的锅内①，加水仅过面，大火烧开后改为中火，加盖煮30分钟，移出以水冲冷②，放回汤锅内，大火煮10分钟，再次冲冷，如是再多煮一次，再冲冷一次，留用。



焖法

1 猪脚尖汤和火腿汤撇去浮油，加火腿脚和汤在有猪脚尖和汤的锅内①，下冰糖、绍酒②，盖起煮至筷子能插入为度③。



2 继续煮至汁液收干为1/2杯④，试味，如觉色泽过淡，可酌加老抽1茶匙(随意)，试味后上盘供食。



一说到客家菜，自然会想到盐焗鸡、梅菜扣肉和酿豆腐。现时想吃正宗盐焗鸡，要预定，就算三、四十年前，正当东江菜盛极一时，店子现叫现卖的盐焗鸡，也不过是盐水浸鸡而已。用传统方法，炒盐焗鸡的版本，费时失事，怪不得要特别预定。但梅菜扣肉便不同了，因为店家可以大批预制，上菜时翻热，所以至今仍流行不衰。至于酿豆腐，那就简单得多了。

如果读者有上网的习惯，一查便可得到数以百计的梅菜扣肉食谱，而食谱之为物，绝不是金科玉律，更不是一家之言，只能作为参考，各家各法，谁敢夸称正宗？但要烹制一道脍炙人口的东江菜，不能离经叛道，总得像个样。若从开始至完成，步骤不少，要登出全部图片，恐篇幅不足，某些操作需多加解释的，特以文字辅助。

选肉——现时购五花肉十分困难，多是肥少瘦多，而瘦的尤其干韧，要选五花腩中部之一长块约800克(或多些)，但不宜用皮上有乳头过韧的部分。

煮肉——煮肉时下些姜葱酒，可去除猪肉的臊味。

煎或炸肉——是全部过程中最难处理的步骤。虽然煎或炸前已用毛巾将肉尽量吸干，但肉本身仍含有水分，遇热时水分掉下油中，不能相容，引起热油四溅，如不及早防范，很容易被热油灼伤，致生意外。比较稳当的是用煎法，一来省油，二来减低受灼风险。许多香港厨房虽然装有抽油烟机，煎时仍不能掉以轻心，最好拿着锅盖护身挡油。

猪肉去腻——五花肉炸后要经过一重去腻的步骤，一般的做法是先用热水冲净，再用厨纸吸干油分，但先师特级校对有一妙方，把肉放在浓普洱茶内大火煮开时，除上色外，一部分油脂会浮上水面，是很有效率的去腻法。

选盛器——做“扣”的菜式，盛肉的碗要与肉的分量配合，盛器太大，肉码在碗内经炖软后会泻身，倒扣时便塌下不成形，最好是肉与碗之间很少空隙，肉方能稳固地扣出。方形碗扣肉到方形菜盘上；砵头或圆碗则要扣至圆形菜盘上，以求形状吻合。

选购梅菜——香港出产的梅菜王，胜在干净，而且芯多莠少，稍浸软洗净便可用。梅菜先在锅内烘干，加油和蒜茸爆炒，下糖、生抽和盐，再加煮肉汤半杯，扣肉蒸后便会湿润了。

填碗——填肉和梅菜入碗时要将空隙填满压实，方能顺利将肉扣出，蒸至最后半小时将铝箔揭去，让蒸气掉到梅菜上，制造较多的汁液。

花了这番唇舌，仍得按部就班，是否正宗？不敢说，又是否愿意下这等工夫，悉随尊便。Enjoy!

“正宗”难守



梅菜扣肉

准备时间：20分钟 煮肉及去腻时间：45分钟 蒸肉时间：2小时

材料

五花猪腩肉..... 800克
青葱1条，打结
姜1块，拍扁
绍酒1汤匙
老抽2茶匙
油2汤匙+2茶匙
普洱茶叶2汤匙
梅菜200克
蒜茸1汤匙
盐1茶匙
糖1茶匙
生抽1汤匙
煮肉汤½杯

芡汁料

煮肉汤.....½杯
老抽1茶匙
头抽1汤匙
麻油2茶匙
生粉½汤匙

在东江菜馆点叫梅菜扣肉，比家制的油润得多，吃下去虽然丰腴甘香，可是免不了内疚，像犯了弥天大罪。如果你能亲手烹煮，会吃得更安心，只要看到普洱茶面的一层油，你定然多吃一两块。

准备

1 小锅内加入葱结、姜块和绍酒，加水半满，置大火上，烧至水开，放下五花肉①，继续烧水至再开，改为中小火，加盖煮约30分钟或至七成熟，移出。留煮肉汤。



2 冷水冲净肉块，以洁净毛巾尽量吸干水分，在肉皮上均匀扫上老抽②。



3 置中式易洁锅于中火上，锅红时下油2汤匙，放下五花肉，皮向下，改为中小火，慢慢煎至肉皮上色③。



4 中锅内下水半满，大火烧开，撒下普洱茶叶④，煮至茶浓，放入煎好五花肉，继续大火，便见有泡沫及油浮在茶面⑤，将肉转侧，煮约5分钟，再转至另一侧面，亦煮5分钟，最后将肉皮翻上⑥，前后共煮15分钟至四面均匀着色。移出以水冲冷⑦。



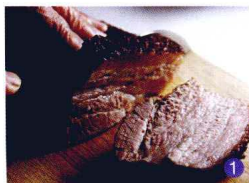


- 5 是时将梅菜在水下洗净，稍浸水，挤干，切小粒⑧。置锅在中火上，先烘干梅菜，再下油2茶匙，炒匀后下蒜茸同炒⑨，继下盐、糖和生抽，加入煮肉汤 $\frac{1}{2}$ 杯，烧开后铲出。



成形法

- 1 改齐五花肉成一长方形，肉皮向下，从短的一方起切片，约1.2厘米厚①，整齐地码在方碗(或圆碗)内②，将多余肉块填在中央，加入梅菜，将四角填满，不容有空隙，并将余下的梅菜铺在肉面，压平③。



- 2 取一块铝箔，修成方形，每边比方碗口大3厘米，盖在碗上④。



蒸法

- 1 置蒸架在大锅内，上放整碗扣肉，加水及方碗之铝箔下①，加盖，大火蒸1 $\frac{1}{2}$ 小时，揭去铝箔，加盖多蒸30分钟，水烧至半干时便需加入沸水补充。



- 2 移扣肉出锅，以平碟盖紧碗面，滗方碗中的汁液下另一碗内②，再加入芡汁料拌匀，待用。

倒扣法

将大方形菜碗盖在小方碗上，一手托小碗，一手按紧大碗，迅速一翻，梅菜肉便扣到大碗内①，露出梅菜。在小锅内煮好芡汁，从肉面淋下，小心用刀稍挑开每片肉，让芡汁流到肉缝中，趁热供食。



一向对“料理”这两个字不存好感，它们总会令我想到抗战时代的广州，百业萧条，街上行人冷清，只有日军的关卡耀武扬威，和遍地飘扬的日式酒帘。两个“料理”大字，与日本国旗的红太阳相互辉映，我们这些天天在家中提心吊胆皇军随时来搜抓“花姑娘”的，都觉得心惊动魄。

人是善忘的，60多年后，香港的日本菜无处不在，年轻的一辈一窝蜂趋附潮流，实无谓向他们讲这些不入耳之言了。但我这一个身经多次战乱的老人家，不无感慨，所以初时在一电视台上看到台湾“料理美食王”这个中菜节目，便因为有“料理”这两个字而产生自然的反感，立刻转台。

其实我也太固执，正如英国人统治香港百多年，香港人不是说了一口港式英语(当然也有人操纯正的牛津英语)吗？台湾在日本统治下40年，采用“料理”这两个字，也不为过。一次偶然看到该节目中李梅仙老师的示范，竟有板有眼，干净利落，主持焦志方在恰当的时候作有意义的提问，使观众能明白其中的窍门。其他的几位示范老师，有男有女，多时又会做些台式中菜，夹杂着台湾土话，对我来说，也是开阔视野的另类见识。于是便天天依时收看了。

李梅仙老师是该节目多位示范老师中年纪最长的，擅长江浙菜，有30多年的教学经验，看她的节目，大概真的有“礼失而求诸野”的感觉。从她手中，简单地一下子便把菜烧好，节目到最后，总结食谱的分析；材料分量、烹调步骤、火候强弱都巨细无遗，初学烧菜也好，汲取不同经验也好，只要用心跟进，自然有所裨益。以前常听学生说，“在中国本土以外要吃湖南菜、四川菜、淮扬菜、江浙菜和福建菜，台湾的最正宗。”这句话不无道理。

香港烹饪节目的时间多在下午，正是我到马会游泳的时间，很多时候都错过了。两大电视台的示范时间奇短，五、六分钟便完工，不若台湾的详尽。最遗憾的是我们缺乏一位像焦志方这样的主持，他不以食家或大厨师的身份亮相，而是亲力亲为，协助示范的老师送盐递酱，老师处理材料时他为老师看火烧水热油，在分秒必争时他能准确地把所需作料送到；而且不停持观众的立场发问，问得精明，间接或直接带出老师的烹调秘籍。

