

食隨知味

朱振藩
談食說藝

SHI SUI ZHI WEI

台灣美食大師朱振藩的美食品味寶典

中國美食，不拘食材，妙手偶得，往往化腐朽為神奇。全書按食材分為『太牢頂級料理』、『禽鳥珍饈羅列』、『河鮮海錯集錦』、『鍋爐美味尋奇』、『蛋蔬豆腐佳肴』、『粥面點心大觀』六大部份，每一篇均先演繹每一菜式的傳承演變或饕家名士的飲食趣聞，文末再點出深得精髓、真味的當下台灣食坊。可以说作者將數十年吃透咀嚼出的美食經驗，與淵博的知識學養結合，深入浅出，令人感知食物樂趣背后的文化。

一冊飲食寶典在手，品嘗美食，品味文化，品享最凡俗而雋永的人間幸福。

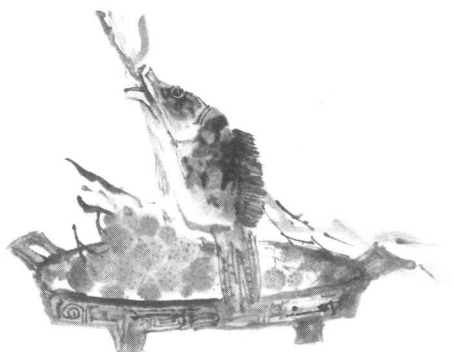
朱振藩

著



岳麓書社

岳麓书社



食隨知味

朱振藩
談食說藝

SHI SUI ZHI WEI

朱振藩 著

台灣美食大師朱振藩的美食品味寶典



图书在版编目(CIP)数据

食随知味/朱振藩著. —长沙:岳麓书社, 2005

ISBN 7-80665-686-3

I. 食... II. 朱... III. 饮食—文化 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 104850 号

著作权登记号 图字:18-2005-013

食随知味

作者:朱振藩

责任编辑:饶毅

封面设计: 山和水设计工作室 刘峰 刘涓
内文设计:

岳麓书社出版发行

地址:湖南省长沙市爱民路 47 号

电话:0731—8885616 (邮购)

邮编:410006

网址:www.yueluhistory.com

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:890×1240 1/32

印张:7.625

字数:156 千字

印数:1—10,000

ISBN 7-80665-686-3/G·483

定价:18.00 元

承印:长沙银都印务有限公司

地址:长沙市高新技术开发区隆平科技园高家坡路

邮编:410126

电话:0731—4614198

如有印装质量问题,请与承印厂联系

朱振藩

谈食说艺

深好文史，酷爱书法，喜读兵书，尤醉心于美酒佳肴。涉猎极广，除饮食外，对相术、命理、风水等皆有深入研究，先后在各报章杂志广开专栏。其中，关于饮食者最多，达二十个以上，以《我吃故我在》、《食家开讲》、《大吃一惊》、《大味王》、《捷运美食》、《鲜膾炙》、《笑傲食林》、《食家列传》、《中国酒》等最脍炙人口。目前已出版之著作计十余本，较著者有《台湾美食通》、《口无遮拦——台湾美食导览》、《醉爱——品味中国美酒的惟一选择》、《美食家菜单》、《朱老爹吃游记——捷运美食》（中和线、淡水线、木栅线）三书、《食的故事》、《笑傲食林》、《真相大白》、《食林外史》、《提味》、《食味万千》、《食在凡间》、《食随知味》等多种。目前进行之专栏，尚有《古今食慧》、《用人面面观》、《美味佳肴》及《美食地图》等。





《食家列传》



《食味万千》



《食在凡间》



《食随知味》



【自序】

味外之味 朱振藩



日本人制作的美食节目,几乎都很用心。其中,又以《料理东西军》最脍炙人口。然而,它之所以受到欢迎,除了主持人幽默风趣、大牌明星云集、对话设计精彩、终局对决张力、介绍风味餐厅及其料理人(即美味啦啦队)等单元巧妙穿插外,其最动人之处,还是在于节目中所谓的“梦幻食材”,以及用它搭配其他顶级食材所烹制出来的料理。毕竟,只有真正的“美味”,才足以扣人心弦,玩味其中,乐此不疲。

事实上,中国自古即重视食材的选取,清人袁枚在其饮食巨著《随园食单》中,即指出:“凡物各有先天,如人各有资禀。……物性不良,虽易牙(注:春秋时齐国人,为中国四大厨神之一)烹之,亦无味也。”他接着举例说:“猪皮宜薄,不可腥臊;鸡宜骊(注:其原意为阉掉生殖器官的马;后世扩而充之,

将阉掉雄性生殖器官之六畜，皆谓之骗）嫩，不可老稚；鲫鱼以扁身白肚为佳，乌背者，必崛强于盘中；鳊鱼以湖溪游泳为贵，江生者，必槎枒（注：树枝纵横杂出状，比喻骨多而硬）其骨节；谷喂之鸭，其膘肥而白色；壅土之笋，其节少而甘鲜；同一火腿也，而好丑判若天渊；同一台鲞（注：以出自台州松门的黄鱼干为佳，肉软而鲜肥）也，而美恶分为冰炭。”因此他的结论是：“大抵一席佳肴，司厨之功居其六，买办之功居其四。”

另，采买既弄到顶级食材，接着就看厨师如何大显身手了。这道理像写书法一样，食材好比点画，经书写者之手，可以镕铸成字。至于一桌好菜，如同布局行气，看得出书家的本事，更考验着烧菜者之功力。食客能于此用心，虽不中亦不远矣！

好的厨师烧菜，首在尽物之性，绝不哗众取宠，以立异为高。在此且举“随园”的大厨王小余为例。话说清朝乾隆年间，经济空前繁荣，国力达到巅峰。当时的大户人家，无不以参翅鲍肚等价昂食材为尚，厨师亦以烧这些食材为能事。基于此，大美食家袁枚在张榜招募厨师时，深恐来应征的，沾染此一习气，便开门见山，直截了当道：“余故娶人子，每餐缗钱不能以寸也。”意思是说，我每顿饭的菜钱，非但不用银两计算，而且所用的铜钱绝不能超过一寸。由于这个条件太苛，当然吓跑了一堆自以为了不得的应征者。

结果，只有王小余一口答应，过不了多久，便制作一席美饌给“新”东家品鉴。袁枚在大快朵颐后，居然“甘而不能已于咽”，不假思索，马上聘用。

味媚人，滋味出自天生，能供人们享受，是其应尽天职。假使厨师烧不好，岂不死得冤枉，无异暴殄天物。换个角度来看，所言不无道理。此外，王小余认为“味固不在大小华奢之间也”，最重要的是用心，“苦心殚力”，全神贯注，一丝不苟。所以，他在烧菜时，像是个医生，“以一心诊百物之宜”，接着“谨审其水火之齐”，俾“万口之甘如一口”；而且“一肴上，则吾之心腹肾肠亦与俱上”。也唯有在这么兢兢业业下，其厨艺才能大进，以致在做菜上，竟达到“未尝见染指之试”的最高境界。

本书所介绍的一些美味，虽非近五年来该肴点的一时之选，但也庶几近之了。不过，我个人始终认为“外行人看热闹，内行人看门道”，后者除了精于辨味外，尚需懂吃。姑且不说通晓其由来典故，至少味道是否道地？其中有何诀窍？如何传承演变？总得讲得出个所以然吧！是以书中对店家的着墨不多，反而偏重饮食的知识面，让诸君略通其古今之变，并进一步窥其奥秘，使入乎口后，能了然于胸，识其真滋味。这好比练就了《倚天屠龙记》中的“九阳神功”，内力源源不断，若能收发自如，自臻一流高手之列。至于那拳脚和刀剑的招式，只是旁支末节，所谓“纲举而目张”即是。因此，阁下之于菜肴，先能明其原委，经一再品尝后，日久必见功力，自然离那“尝一脔而知全味”、能说得出个所以然的地步，也就指日可待了。

又，中外的饮食文化不仅博大精深，而且变化万千。本书所提及者，不及其中之万一，今后仍将本此继续搜罗发掘。但愿我的绵薄之力，可以抛砖引玉，号召许多有志之士奋起并积极投入，一起兴味盎然，昌大饮食内涵，举世共蒙其利。



目录

自序一味外之味

朱振藩 1 001

太平顶级料理

欧美厨房之猪全餐 1 002

上海小馆之腐乳肉 1 005

大连风味馆之酱蹄膀 1 008

玩味小厨之酱烧五花排 1 011

老徐的店之卤炸排骨 1 014

金蓬菜之排骨酥 1 017

郁坊小馆之腐竹烤排骨 1 020

精致小馆之咸蛋肉饼 1 023

上海极品轩之红烧狮子头 1 026

将军牛肉大王之九转肥肠 1 029

介云轩之红烧大肠 1 032

二八工作室之佛手牛腱 1 035

无双涮牛肉之冰镇生牛肉 1 038

清真中国牛肉馆之美味牛餐 1 041

阿土之药膳羊小排 1 044

禽鳥珍饈系列

香港品源美食之油淋乳鴿 048

老閩厨房之山东扒鸡 051

天津卫老米食堂之天津烧鸡 054

翠满园之冬菜鸭 057

晶华兰亭之炉烤鸭 060

宋厨之北京烤鸭 063

梁记烧腊店之烧鹅 066

福华鹅肉店之鹅下水汤 069

河鲜海错集锦

天坛之窑烤半首鲑 074

福华海山之生鱼片 077

三分俗气之马头鱼豆腐 080

荣荣园之酥炸小黄鱼 083

大庄之五柳黄鱼 086

溪洲楼餐厅之吴郭鱼 089

酒田日本料理之两式鲫鱼 092

荣荣园之脆鲱 095

喜福园之清蒸鲑鱼卷 098

永福楼之清蒸大鱼头 101

将军牛肉大王之鲍鱼大餐 104

香港品源美食之陈皮蒸九孔 107

康师傅之龙虾粉丝煲 110

上海小馆之清炒虾仁 113

信源海产店之炒沙虫 116

大庄之鲞燂肉 119

枫林小馆之盐焗虾 122

香港品源美食之三葱焗蟹 125

石山日本料理之大闸蟹茶碗蒸 128

● 粤 味 市 场 ●

三分俗气之鸡火炖排翅 132

佰菇园之野生蕈汤锅 135

黑武士之鸳鸯火锅 138

刘家之酸白菜火锅 141

广东汕头牛肉店之牛肉火锅 144

川园之鲜牛肉炉 147

林家蔬菜羊肉专卖店之羊肉锅 150

三分俗气之砂锅鱼头 153

上海极品轩之霸王别姬 156

好朋友之软骨鱼炉 159

金山饺子馆之炸丸子锅 162

张瑞豆制佳肴

天坛之腊味金瓜盅 166

食方之碧玉瓠瓜 169

乙味屋之温度玉子 172

香港品源美食之黄埔蛋 175

大庄之菜尾 178

福宝饮食店之豆腐三味 181

天津卫老米食堂之海鲜豆腐脑 184

荣荣园之翡翠草菇羹 187

松月亭之凉拌蒟蒻 190

梅西点心大观

老闾厨房之芝麻酱烧饼 194

饼天下之斤饼 197

菜根香之365龙牛肉面 200

石山日本料理之乌龙凉面 203

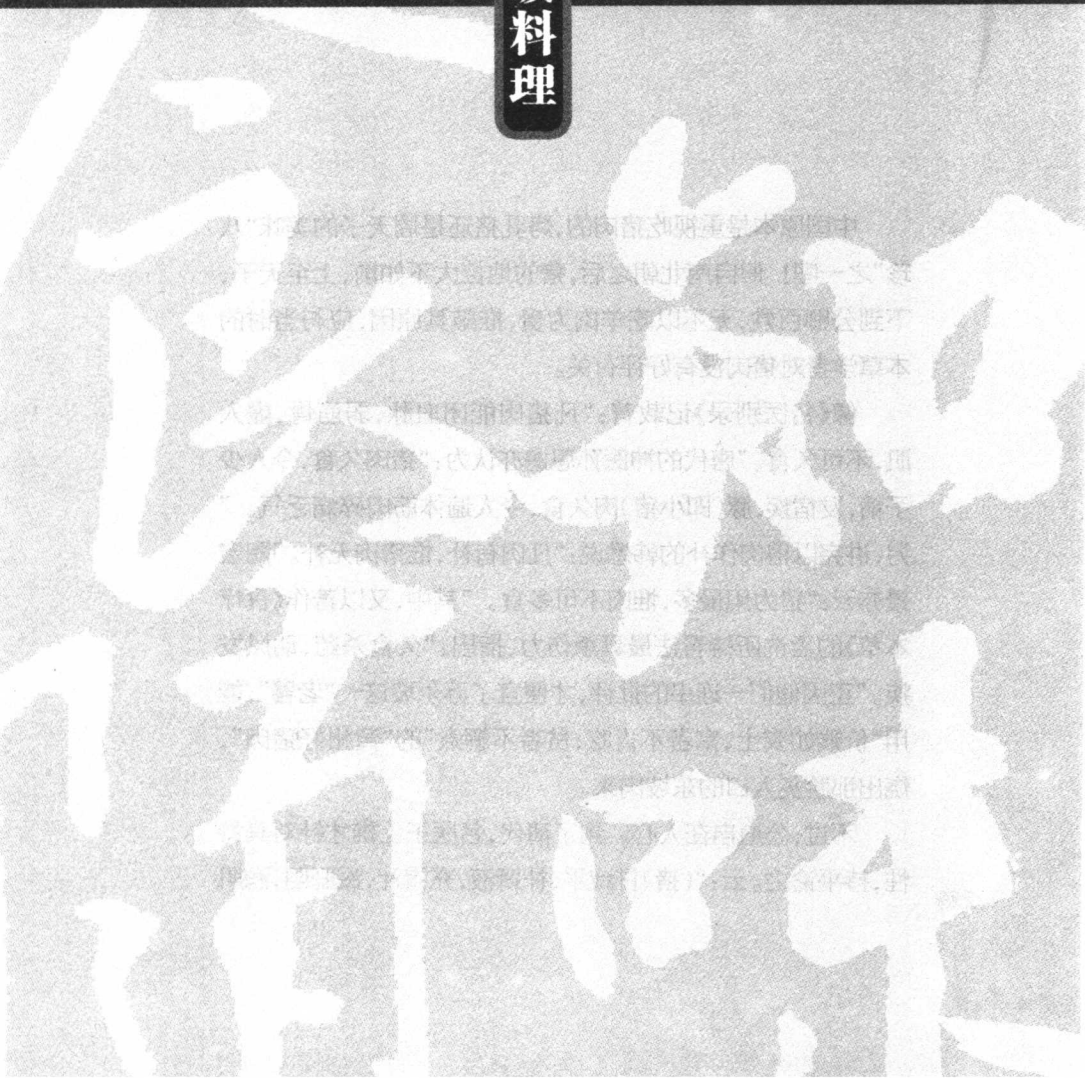
目录

- 成记粥面专家之蚝油河粉——206
- 苏杭点心店之小笼汤包——209
- 韩味亭之手工水饺——212
- 晶华兰亭之两斤——215
- 十一街面馆之甜芋头——218
- 御神之三色丼——221
- 九鼎轩之甜年糕——224
- 粤华轩之白雪映红梅——227
- 红桥左岸之香蒜培根乳酪——230

太牢顶级料理

食 隨 知 味

SHI SUI ZHI WEI



欧美厨房之猪全餐

中国原本是重视吃猪肉的，烤乳猪还是周天子的美味“八珍”之一哩！但自南北朝之后，猪的地位大不如前，上至天子，下到公卿百姓，无不以吃羊肉为贵，推敲其原因，应与当时的本草学者对猪肉没有好评有关。

像《名医别录》记载着：“凡猪肉能闭血脉，弱筋骨，虚人肌，不可久食。”唐代的神医孙思邈亦认为：“猪肉久食，令人少子精，发宿疾，豚（即小猪）肉久食，令人遍体筋肉碎痛乏气。”另，讲完以兽肉作补的韩懋说：“凡肉有补，惟猪肉无补。”陶宏景亦云：“猪为用最多，惟肉不可多食。”其中，又以著作《食疗本草》的孟诜所持看法最具杀伤力，指出：“久食杀药，动风发疾。”正因他们一连串的批评，才便宜了苏东坡这一“老饕”，能用“价贱如粪土，富者不肯吃，贫者不解煮”的“黄州好猪肉”，烧出那脍炙人口的东坡肉来。

不过，公道自在人心。到了清代，名医王士雄才针对其特性，持平论之。云：“（猪）甘咸平，补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌

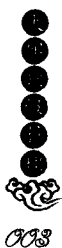
肤,利二便,止消渴,起尪羸(即瘦弱),以壮嫩花猪,糯而易熟,香而不腥者良。”

比较起来,满族人对猪肉可是另眼相看的。由于满洲人信奉萨满教,在祭祀过程中,必以猪为牺牲,故祭祀吃的猪肉称“福肉”,乃清水煮猪肉,不加油盐,以示虔诚。据《梵天庐丛录》之记载:“清代新年朝贺,每次廷臣吃肉,其肉不杂他味,煮极烂,切为大脔,臣下拜受,礼至重也。乃满洲皆尚此俗。”

满人白煮肉之所以流传入民间,据说是定王府祭祀过的白煮全猪,吃不完就赏给下边的人吃,下边的人吃不完,就在王府西墙挖个洞把大块的白肉卖出去。从此之后,广为流行。而那时满族的富贵人家,每逢大的祭祀或遇红白喜事,还要举办食肉大会,像《清稗类钞》即有着墨,云:“满族贵家有大祭祀或喜庆,则设食肉之会,无论旗汉,无论识与不识,皆可往……自切自食……肉皆白煮,无酱油,甚嫩美,量大者可吃十斤。”

当时专有煮白肉的厨子承应此项“白活”,除将猪肉白煮“炉”熟外,其手艺则以“小烧”最为世所称。

所谓“小烧”,是用猪身上的所有材料,烧出几十种不同花式的菜来,较著者有木稚枣、蜜煎海棠、蜜煎红果、大红杏干等名目。其品目繁多,可从二十四件至六十四件不等,不是专家叫不全那些名堂,此即后世“全猪席”的滥觞。散文大家梁实秋曾去北京最有名的“砂锅居”(注:这馆子专卖猪肉和猪身上的一切,可以做出一百二十八道菜色不同的全猪席)品尝,结果“五寸碟子盛的红白血肠、双皮、鹿尾、管挺、口条(即舌



头)……都一一尝过,白肉当然更不会放过。东西确实不错,所以生意兴隆”。

不光满族人爱吃猪肉,日耳曼人对吃猪肉亦情有独钟。猪全餐即是其乡间逢节及喜庆时,常能吃到的佳肴,以新鲜肉及腌熏肉等居多,大盘盛出,任客自择。

欧美厨房的赵福兴师傅,乃国内烧德国菜的翘楚,能将其精髓发挥得淋漓尽致。店中所售的猪全餐,其内容相当可观,计有半个水煮猪脚、一块水煮培根、一块腌猪舌头、一片烟熏里脊、两种口味(注:黑胡椒及原味)香肠。蘸上黄芥末酱,搭配水煮酸高丽菜白片自食,倍觉软嫩适口,馨香环绕唇齿,久久不能散去,堪称人间美味。

如果阁下觉得分量太多,改点水煮猪脚或德国香肠餐等,亦是领略猪肉风味的方法。另在点享之际,佐饮德国进口的华士坦啤酒、生啤酒或不含酒精的黑麦汁等,均是提升滋味的妙法,诸君依式而为,必是完美一餐。

发现美味的所在

地址:台北市信义路2段193号

电话:(02)27514326