



孔娘子厨房

Mrs. Kong's Kitchen

孔明珠 著

煮物之味

上海文化出版社

Mrs. Kong's Kitchen

孔娘子厨房

孔明珠 著

煮物之味



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

煮物之味/孔明珠著. —上海:上海

文化出版社, 2009.5

ISBN 978 - 7 - 80740 - 404 - 0

I. 煮… II. 孔… III. 烹饪—方法

IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 024993 号

出版人

陈鸣华

责任编辑

赵光敏

装帧设计

叶 珺

摄影

许 青

插图

叶 珺

书名

煮物之味

出版、发行

上海文化出版社

地址: 上海绍兴路 74 号

网址: www.sicm.com

印刷

上海精英彩色印务有限公司

开本

890 × 1240 1/32

印张

7.5

图文

240 面

版次

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

印数

1 - 5,210 册

国际书号

ISBN 978 - 7 - 80740 - 404 - 0/TS · 396

定价

24.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021 - 56941616

孔家厨艺

孔娘子谈美食，我一点也不感到意外。

她家老祖宗就是美食家。《论语·乡党》完整地记录了孔夫子的老饕风采——食不厌精，脍不厌细。食殪而竭，鱼馁而肉败，不食。色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食。不得其酱不食。肉虽多，不使胜食气。惟酒无量，不及乱。沽酒市脯不食。不撤姜食。不多食。祭于公，不宿肉。祭肉不出三日，出三日，不食之矣。

一口气十个“不食”。士可馁不可辱。不但烹调不当的，不吃；季节不对的菜，不吃；切割方式不对的肉，也不吃。

换句话说，如果一道炒菜，该放葱姜的，放了大蒜，他老人家就罢吃。曰“失饪”。现在流行“反季节菜”，好像越反着吃，就越时髦，其实那是“巴子”，而且对养生不利，孔老夫子冬天决不会碰暖棚捂熟的蔬菜，曰“不时”也。更有趣的是，如果你斩肉时，把尾骨斩进了小排，把“槽头肉”斩进了“夹心”，他大抵也是拒食的，因为“割不正”。

二千五百年后，孔娘子孔明珠登场，所谓芝兰有根，醴泉有源，一不传书，二不传诗，倒是把乃祖“好吃”的一面发挥到了极

致，戊子年的初冬，冷不丁地就出了一本妙书《煮物之味》。

初看有点日本味是不是？且慢，仔细看来是非常国粹的。

熬过了物质短缺时代后，大概在上世纪80年代后期，中国进入好吃时代，打那以后，厨艺之书，汗牛充栋，我们都看腻了，无非传授一些逸闻、一些异肴、一些艺技，缺的是厨艺外的更灵性的东西，除了把我们刺激得更油腻更贪婪更蛋白质、从而把“肚子搞大”以外，没法让我们更灵性。

简单地说，好的厨艺书，除了向我们传授一份技艺外，还应该向我们传递一份善良、一份性情和一份趣味。如若不然，则一份惆怅、一份牢骚甚至一份偏执也可以。最忌的就是直接给人上课，血淋沥滴地带你直奔刀镬砧板，一片杀伐之声，如同自以为小资而侃情论色的，一不解风月二不度曲，三不识丹铅无论房中，只晓得脐下三寸的皮肉文章，就粗鄙了。

孔娘子的书，好就好在无一处无善良，无一处无趣味，一切都是那么轻松自然地流露，每每于切磋厨艺之际，带出一份亲情和友情，隽永随和，幽默真切，细腻处，如醴如酥；怀旧处，如吟如诉，除了让人食指大动，独具一种诱人共鸣的情愫。

且看她是如何侃大黄鱼的：我妈妈家是宁波人，外婆烧得一手好菜，她住在六阿姨家，过年过节我们过去探望，外婆都要留吃饭。八仙桌挤得满满的，冷菜热菜大碗小碟，外婆烧，阿姨端，小娘舅吹着牛，姨父把脸喝到通红，表弟表妹举着筷子戳来戳去拌嘴，我呢，拔长了细脖子滚着骨溜溜的黑眼珠，很乖地等那一碗黄澄澄的雪菜大黄鱼汤登场。

烟雾腾腾，酒气烘烘，“小娘舅吹着牛，姨父把脸喝到通红，

表弟表妹举着筷子戳来戳去拌嘴”——这样的场景我们这辈人谁没有经历过呢,被她一提,不仅像昨天刚发生,而且还想赖在里面不回来……

又如“豆天豆地”:一到蚕豆上市的季节,你要家里安定团结,你只要买豆回来就好。她爸能吃满满一大碗葱油蚕豆,毫不含糊,有时他能从眼角用余光看见我的不满,留几粒小豆子给我吃,有时候根本顾不上瞄我一眼,飞快地把豆子丢进嘴里,吐壳,喝口啤酒,接着丢、吐、喝。蚕豆刚刚上市的时候很贵,豆子出肉率又低,买5元钱只有浅浅一碗,这几天价钱跌下来,5元钱可以炒满满一碗了,可是豆子也已经老了,壳厚了,肉质不如先前糯了,清香变成了熟香。植物、果实和人一样,熟透了的都令人生厌……

对蚕豆的研究简直深入骨髓。对老公的观察:“飞快地把豆子丢进嘴里,吐壳,喝口啤酒,接着丢、吐、喝”则深入骨髓。而文末那句“植物、果实和人一样,熟透了的都令人生厌……”尤其令人玩味。

这样的女人敏锐又可爱得可怕。

但《煮物之味》毕竟是一本谈论家常厨艺的书,那是它的“本尊”。很多可口菜肴的整治,既有家传,也来自作者自己的潜心观察和琢磨领悟,因而留下孔记烙印,比如,外婆教她炒蚕豆:一是豆要临吃了再剥,风一吹豆皮就会老;二是蚕豆清水一冲不要滴太干,下热油锅后不要乱翻炒,稍稍翻几下;三是稍炒以后放盐加小半碗水马上盖锅盖,中途不能开盖,生怕变黄;四是起锅前再撒葱花,碧绿生青。

再如,看到“莺飞草长”四个字我就会想到草头……用它来

做菜饭是一个奇异的想法,开始听到这一做法,我第一反应是不可行,因为草头太娇嫩了,同饭一起焖非成黄脸婆不可,色、香都通不过。可听下去,包你抚掌大乐。

备咸味香肠两三根(腊肉、咸肉、火腿都可以),切片。热锅倒入烹调油,先爆香肠,香味渗出后,香肠捞起来,油留着炒草头。草头不要滤得太干。这是又一个烹调小窍门……草头稍炒即熟,熄火,菜汤水留在锅中,草头捞出来盛碗待用。淘净的大米倒入菜汤中混合,加入香肠、适量的盐和味精,适量的水,转盛到电饭煲中,和平时煮饭一样插电启动。饭好以后,揭开锅盖,用饭勺打匀米饭,这时,才将先前焯好的草头一起混入米饭,大功告成。

这就是她的自创发挥,色、香、味都研究到家了。看得我腮腺直胀。

而且到底是圣裔之后,调味和羹之时还讲究笔墨意趣,边治肴边用很个性、很生动的语言孳入了许多家庭的琐趣、生活的哲理和怀旧的背影,好比“鲍汁冬瓜”,冬瓜本身不怎么样,加入了鲍汁、火腿汁一勺薄芡,味道自然上一等级……因此为孔娘子显摆了许多,无非是想强调本书,绝非“带人直奔刀镬砧板”的讲义圭臬,而是“本尊”之外,附丽了许多人生的“鲍汁”和“火腿汁”,打开以后可以清心、可以助谈、可以佐茶、可以下酒而已。

噫嘻。它就是一道佳肴,烹鲜既然隐含治国的道理,和羹也就应该陶冶人生。

圣人之道不讳小道,商汤的宰相伊尹不就是个厨子吗。

是为序。

胡展奋

2008年岁末于大风楼

序

孔家厨艺 胡展奋 1

家常想念

初秋那碗蟹粉面 3

三腊相会 5

黄鱼金灿灿 8

冬日腌物绝唱 11

猪肝番茄菠菜汤 14

河蚌肉豆腐煲 17

烟熏鲳鱼 19

凉拌西瓜皮 22

冻豆腐砂锅 25

八宝鸭的前世今生 28

想象一碗汤 31

那一排吊烧 33

透着年味的菜 35

香椿炒蛋 37

咸菜肉丝面疙瘩 40

主妇独门

隔壁的蔬菜铺 45

素淡白米粥 47

豆天豆地 50

苦瓜几吃 52

- 简单咖喱餐 55
- 掌中宝 58
- 学做玉子烧 61
- 春天到来野菜香 64
- 恋恋红烧肉 67
- 海鲜羹娃娃菜 70
- 手撕包菜 73
- 蜜汁南瓜 76
- 酸菜鳊鱼 78
- 方便面的瘾念 80
- 酷暑蔬菜欢 82
- 雪菜蒸银鳕鱼 85

- 牡蛎的故事 89
- 每日一菇 92
- 咸蛋皮蛋炖鲜蛋 95
- 美味三皮 98
- 三文鱼头汤 101
- 清明刀鱼和鲥鱼 104
- 红色意大利面 107
- 柔柔酿茄子 110
- 豉汁珍珠小鲍鱼 113

杂粮煲仔菜饭 117

创意凉拌,清凉一夏 120

清凉色拉 DIY 123

三菇汤四菇菜 126

剁椒鸦片鱼头 129

上汤菠菜 132

厨心雕凤

煮物之味 137

美食侦探 140

避风塘九肚鱼 143

稻香乳腐肉 145

香甜玉米烙 147

柳絮飞,蚕豆新 150

草头香肠菜饭 153

洋葱牛尾汤 156

培根卷卷卷 159

品尝英式下午茶 162

体验爱姆西 165

调味金指

“红色风暴”番茄酱 173

辣蓬蓬的芥末 176

我蘸酱油我作主 179

色拉酱大秀场	182
咖喱种种	185
蒜香的世界	188
“老干妈”炒一切菇	191
清凉糟拼盘	194
众葱中的大家闺秀	197

特别专供

学学餐厅创意菜(一)	201
学学餐厅创意菜(二)	204
学学餐厅创意菜(三)	207
学学餐厅创意菜(四)	210
学学餐厅创意菜(五)	213
煲汤方法大集合	216
一周经典搭配	222

后记	224
----	-----



滚烫的面条上，「呲」来一大勺，看猪油慢慢融化下去，蟹粉留在面上，然后拌一下，面条上、面汤里盈满了蟹粉的鲜香味，吃一口，再看看屋外的梧桐叶，它们在变黄，风一吹，悠悠飘散，美得不可言喻，秋天啊，热腾腾的那碗蟹粉面！



初秋那碗蟹粉面

大闸蟹的季节要讲蟹。清蒸的吃多了也会生厌,尤其是雌蟹,硬邦邦的一团蟹黄,吃下去胆固醇太高,不吃下去舍不得。这时候就想用蟹黄做菜,蟹粉豆腐家常点,蟹粉炒河虾仁就比较豪华了。据说河虾配蟹黄是绝配。

蟹粉包括蟹黄和蟹身上的白肉,混杂一点蟹脚肉,黄、白、黑间杂,看着这一坨物质,只有两个字形容:精华。虾仁是清炒虾仁的方法,同样先冲洗,盐捏,冲洗,挤干水分,然后调味冰冻。虾仁先用油焯一下,盛出。少许油把蟹粉放入炒,姜丝,调味,然后混入炒好的虾仁。装盘。黄色油汪汪,烫口的,香啊。

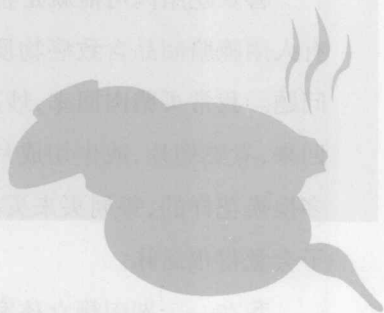
大闸蟹毕竟拆壳太麻烦,当我用这样的口气说话时,我的饕友一毛说,哪里哪里不麻烦,我是拆蟹粉长大的。哦吆我说,你们家大富贵呀,我小时候可记不得吃过几顿蟹粉菜。什么呀,一毛说,我们家拆蟹粉是要熬蟹粉猪油,千里迢迢送到爷爷手中去的。

当年爷爷去支内，太想念家乡的蟹味了，我爸爸就托在崇明的姑姑买来很多坞小蟹，八毛钱一斤啊，小的才三毛钱。蟹到之后，一半煮煮吃掉，另一半就由全家围在一起拆蟹粉。大脚钳用剪刀剪开，小细脚两头关节剪去，用筷子一捅，更小的用蟹脚尖一挑。最关键的是蟹身体部分，那里肉最多，必须横丝路剪开后，像梳头发似的哗哗地将白肉梳出来。然后，猪油烧热，蟹粉倒进去翻炒，放一点点盐，收干水分，猪油变成了金黄色，天一冷，就冻起来，把细菌都封住，这样的猪油蟹粉可以保存几个月不坏……

好了好了你不要说了，我听得心痒，抢过话头说，蟹粉那么好吃，我可从来不相信自己能够坚持拆完一只蟹，这块尝尝，那根吮吮，能剩几何？一毛捶胸顿足要向老人家保证，我偷偷笑了。其实很小的时候我就特地为这事去“采访”拆蟹粉，看到三八饭店后门弄堂里几个阿姨在拆蟹粉，剪的剪，挑的挑，动作非常快，而且我从来没看到她们有把蟹肉塞到嘴巴里去的动作，我暗暗佩服这些阿姨的定力呢，且不懂这是工作啊，人家的吃饭家什不是开玩笑的。

有了一碗蟹粉，你炒虾仁，烧豆腐，配小青菜怎么都行。用淳子的话来说，猪油蟹粉拌热的大米饭，好吃得昏过去！在上海的阿娘面店看见过蟹粉面，蟹粉面就是在阳春面上面浇一调羹炒好的蟹粉，最好是猪油蟹粉，滚烫的面条上，“哗”来一大勺，看猪油慢慢融化下去，蟹粉留在面上，然后拌一下，面条上、面汤里盈满了蟹粉的鲜香味，吃一口，再看看屋外的梧桐叶，它们在变黄，风一吹，悠悠飘散，美得不可言喻，秋天啊，热腾腾的那碗蟹粉面！

三腊相会



我从小喜欢吃粤菜,长得也像广东人,额头亮亮嘴唇厚厚鼻子圆圆。小时候常常有大人走在路上拉住我问,你是广东人吗?以前的人比较喜欢管闲事。

粤菜比较重油重火候,所谓急火猛炒那种。我相当佩服他们做的芥兰、芦笋、西兰花之类的菜,奇脆奇鲜,好吃。粤菜里面,我最喜欢吃的有蚝油牛肉、糟溜鱼片、松鼠黄鱼和咕嚕肉。他们的煲仔饭里面我最喜欢吃腊肉饭,喷喷香的腊肉下,泰国米粒尖尖地整齐地卧在那里,秀丽无比,用大铁勺沿着小砂锅边缘一刮,翻上来格外香脆的锅巴,捣一下,猛吸一口气,哗啦哗啦吃下去。

腊鱼腊肉不是广东人的专利,到江南一带旅游,常见农家灶台上有一串腊味悬挂着,在云南、重庆那里都有见到,那是人们保存鲜货的传统手段,大胆设想一下,自原始社会就有了吧。

喜欢吃腊肉可能就是喜欢烟熏火燎的味道,虽然报纸上老有人用腌腊制品含致癌物质来吓唬人,我觉得适量吃点应该没问题。我常买腊肉回来,炒芹菜、炒茭白、炒大白菜,买烟熏牛舌回来,煮熟切片,或生切成片,入烤箱烤来吃。家庭烹调总是要多换换花样的,每周买来买去“老三篇”,一点想象力也没有,日子会觉得很乏味。

我在一个湖南籍女孩家吃过她妈妈从家乡寄来的腊味。腊肉、腊肠和腊鱼都要用温水洗干净,切块后,一层肉一层腊肠一层腊鱼铺平在碗内。浇一圈料酒,再在铁锅中调一个干辣椒、豆豉、油的调料,量大一些,爆出香味。然后厚厚盖在腊货们上面,用保鲜膜覆盖起来,不让香味道窜出来流失掉,上笼蒸半个小时以上。

浅盆上将碗内东西反扑过来,汁水再浇上去。啊啊,好吃就在眼前。

我用腊肠做菜饭,选择莴笋叶子,抽筋盐腌一会儿,挤去苦涩的汁水,清水冲干净。腊肠我喜欢用带点甜味的,切成丁或片,先爆香,然后放入莴笋叶子炒匀,再放入淘干净的大米,入电饭煲烧煮。同事 sabrina 周日用我教的办法做了一顿菜饭,获得成功,她高兴地把 MSN 签名也改作“幸福的菜饭,甜蜜的一天”。

大卖场里有价钱很实惠的冻鸭腿卖,试了几次红烧、咖喱都不好吃。我把它腌制成腊鸭腿,意想不到的效果出现了。用铁锅炒香花椒和盐,抹在鸭腿上,用重物压上腌渍一个晚上。绳子