

口福

今生必食的

100道中国菜

第二版

美食家携手22位名厨

重温舌尖上的经典

汪朗作序



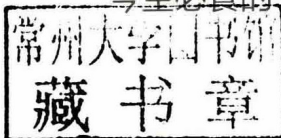
戴爱群 张婕娜 / 编著
王同 / 摄影

第二版

口福



今生必食的100道中国菜



戴爱群 张婕娜 编著

王同 摄影

Copyright © 2019 by Life Bookstore Publishing Co. Ltd.

All Rights Reserved.

本作品著作权由生活书店出版有限公司所有

未经许可，不得翻印

图书在版编目（CIP）数据

口福：今生必食的100道中国菜 / 戴爱群，张婕娜编著；
王同摄影. —2版. —北京：生活书店出版有限公司，2019.5
ISBN 978-7-80768-289-9

I. ①口… II. ①戴… ②张… ③王… III. ①中式菜
肴—菜谱 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第051754号

责任编辑 廉勇

装帧设计 罗洪

责任印制 常宇强

出版发行 生活书店出版有限公司
(北京市东城区美术馆东街22号)

邮 编 100010

印 刷 北京顶佳世纪印刷有限公司

版 次 2019年5月北京第2版

2019年5月北京第3次印刷

开 本 880毫米×1230毫米 1/32 印张10.5

字 数 150千字 图122幅

印 数 11,001—17,000册

定 价 56.00元

(印装查询：010-64052612；邮购查询：010-84010542)

序 有诚意 有味道

汪 朗

戴爱群先生以前出过两本谈美食的书，一本是《舌尖上的舞蹈》，一本是《春韭秋菘》，我都翻过。比较起来，这本《口福》更好看，因为更纯粹。在书中，戴爱群只想告诉人们，身边都有哪些菜值得一尝，其精妙之处在什么地方。这些菜肴都是他多次品尝反复斟酌后才选定的，无耳餐目食之弊，戒故弄玄虚之笔，简单实在。古人说，修辞立其诚。有了这份诚心，其他都不在话下。

戴爱群在美食圈里闯荡了二十多年，做过美食记者，办过葡萄酒杂志，经营过餐馆，最后成了职业美食家。他国内国外跑过不少地方，见识过不少应时当令的珍稀食材，也结识了不少酒店、会所的名厨，要想在书中码放几道罕见的菜品，唬唬人，拔拔份儿，绝非难事，但是他却没有这样做。本书收录的一百道菜，虽然顶着“今生必食”的帽子，但都很大众，甚至有些“庸俗”。像川菜的鱼香肉丝、麻婆豆腐、回锅肉，沪菜的八宝辣酱、腌笃鲜，鲁菜的干炸小丸子、烩乌鱼蛋，苏菜的大煮干丝、狮子头，粤菜的糖醋咕噜肉、咸菜猪肚汤，湘菜的腊味合蒸、东安子鸡，都是一般馆子应有的当家菜，稍有些饮食知识的人都略知一二。一些稍显生僻的菜品，也都惠而不费，不会让人看过菜单之后倒抽一口凉气，暗摸钱包。即便是“高高在上”的谭家菜，戴爱群也只推荐了黄焖鱼肚、清汤银耳鸽蛋、银耳素烩几道菜，在谭门中算是价位

偏低的。戴爱群与北京饭店谭家菜的厨师长关系非同一般，自然知道谭家菜向以烹制燕翅参鲍等高档食材见长，黄焖鱼翅可称独步天下，但他却只选了黄焖鱼肚。这里面自然有保护野生动物的考虑，更重要的是鱼翅价格非一般人所能问津，鱼肚要廉宜许多，却同样能够展现谭家菜的精髓。这些细微之处都能看出作者的用心，就是推介一些寻常人家看得着吃得起的特色菜肴，为大众生活增添些滋味。这份用心，不知几人能够体味？

这本书选取的一百道菜大多是各菜系的“老面孔”，鲜见形形色色的“创新菜”。这应该也是作者有意为之。这些年，我和戴爱群常有接触，对于他的美食主张也有些了解。在他看来，创新不是炒概念，不是玩儿花活儿，更不是换个盘碗摆个造型就能成功的。没有对中国饮食文化的真正理解和继承，“创新”只是无宗无派的野狐禅、非驴非马的“四不像”，即便红极一时，终究成不了大气候。对此我也深有同感。中国烹饪当然要不断创新，实际上也在不断创新，没有这种精神，中国人至今只能生活在茹毛饮血的“生食王国”，哪里还有“美食王国”可言？说起来，现在平常百姓享用的肴饌，未必逊于当年帝王家。周八珍中的炮豚，制作工艺虽然繁复，但味道不见得好过今天的烤乳猪。两宋皇宫之中，肯定见不到鱼香肉丝、家常海参、干煸牛肉丝之类的辣味菜，因为辣椒传入中国，大约在明末清初。现在的传统菜，都是当年的创新之作，流传的年头长了，就成了经典。

就中国饮食来说，时下更应倡导的是“守旧”，是将多少代厨师费尽心血创立的精品菜肴和操作技艺传承下去，并将其发扬光大，不能只是养在深闺的非物质文化遗产。如今，经典菜肴退化的情况相当普遍，过去“二荤铺”都十分拿手的爆炒腰花，如今星级酒店都未见得能吃

到，实在有些活见鬼。王世襄、朱家潘这些老先生在世时，便多次提出这个问题，但到了今天，局面似乎并没有什么改观。留住老味道，比起华而不实的创新，更有现实意义。“创新”可以天马行空，守旧则必须有所遵循，因而确定范本十分重要。中国的传统文化精华，在相当程度上是靠《古文观止》《唐诗三百首》之类的选本流传下去的。在烹饪领域，这本书应该也能起到一点作用。

在这本书中，作者不但推荐了菜品，还介绍了菜品的操作要点和掌灶厨师。中国烹饪的本质是艺术而非技术，厨师的技艺及其发挥对于出品起着决定作用。同样是鱼香肉丝，不同厨师做出来的滋味口感大不相同，甚至有着天壤之别，相信很多人对此都有体会。只有将菜品和厨师一并推介，才能使人品尝到真正的美味。略为不足的是，戴先生介绍的厨师主要集中在北京，其他地方涉及较少。他在不少地方都有厨师朋友，也了解他们的拿手绝活儿，但是要跑到各地收录名菜名厨并配上照片，绝非个人财力所能承受，只能割爱。这也是没有办法的事情。

这本书的体例有些“怪”。不是菜谱，不是纯粹的美食体验，也不是烹饪掌故，但几方面内容都有，还有作者的一些生活回忆和菜品源流的简要考证。很杂，但很可读。比如，他在介绍谭家菜的银耳素烩时，将其与粤菜的鼎湖上素和鲁菜的烧素烩进行比较，认为这道菜是结合了两者之长创制的，既有知识性，也让人了解到中国菜肴创新的本质就是多方借鉴。戴爱群认为自己以前写的东西比较“紧”，这次有些放开了。所谓放开，一是文章的内容更加丰富，脱开了就美食谈美食的框框；二是文字比较洒脱，常常意在言外，禁得起琢磨。这样的文章就有些味道了。

自序

这不是一本菜谱

发愿编写这样一本小书，虽说是机缘凑巧，也算得上蓄谋已久——每到中餐厅吃饭，发现不仅是普通消费者，甚至餐饮业从业人员都已经不知道中餐的传统经典菜品是哪些，应该如何烹制、欣赏，而且这一趋势愈演愈烈，中国菜与传统渐行渐远，越来越非驴非马，不知所云。所以一直想编写一本“导吃”的小册子，使中餐的爱好者不至于总是“错把冯京当马凉”，“反认他乡是故乡”。

孰料一朝动起手来，才知道自己学识浅薄，眼高手低，妄想金针度人，谈何容易！短绠汲深，“小鸡吃绿豆——强努”，不亦愚乎！

没办法，“小卒过河”，已经断了退路，只好搜集资料，请教厨师，“临阵磨枪”，拉杂写来，獭祭成篇——错误一定是难免的，请读者诸君多多指正。

本书编写初衷是从美食家的角度推荐一百款中国名菜，说明推荐理由、如何品尝欣赏，并就具体菜品与名厨互动，使爱好中国美食又不得其门而入者能够得到一个“向导”，通过此书比较直观、便捷地初步进入中国美食的殿堂，提纲挈领，得其大要。

本书编写遵循如下原则：

不选燕鲍翅类和野生动物类菜肴。

十大菜系（鲁、苏、川、粤、京、沪、湘、闽、徽、浙）都有代表作入选，以鲁、苏（指江苏菜，包括淮扬菜、苏锡菜、金陵菜、徐海菜）、川（包括四川菜、重庆菜）、粤为重点。

基本不涉及清真菜（北京菜的涮羊肉太重要了，实在无法割舍，算是例外）。

主要选择传统经典之作或地方特色浓郁的菜品，同时又是作者喜欢、并有话可说的。

以热菜为主，配以少量冷菜、甜菜，兼顾不同原料、技法、口味，不含点心、小吃。

每道菜的介绍角度可能涉及原料、技法、口味等方面的特色，来历或传说，有关历史、地理知识、风土人情，如何从欣赏的角度判断是否正宗、合格，还包括关键技术环节、厨师创作心得。

菜品烹制方法尽量遵循传统，由于种种原因确实无法做到完全一致的，则注明与传统不同之处；同一菜品的不同流派、餐厅、厨师的不同说法、手法也予以说明，以备查考。

每道菜至少配成品照片一张。

尽可能请名厨或有一定思想、特长的厨师烹制菜品。

读完拙作，估计有不少人会觉得作者过于保守，动不动就奢谈“经典”“传统”，反对创新——那可真是冤哉枉也！我在书中多次赞扬各地厨师对满族“福肉”的改良、发展，也不反对在现有条件下适度调整一些名菜的细节。我所反对的是一些厨师根本没阐明中餐至少是本菜系的基本规律，在基本功还很不扎实的情况下，为了一时名利就急于“创新”，一味迎合媒体、不明真相的外国人和市场的短期效应，哗众取宠，或生吞活剥外餐的食材、技法，或偷工减料、滥用添加剂、工业化

批量生产的复合调味料，出品恶俗，难以下咽——这种所谓的“创新”，其实是胡闹，是对中餐的糟改、践踏！

本书引用、参考前辈著作不少，尽可能注明了资料来源并附参考书目；如有遗漏，请鉴谅。

感谢为配合采访、拍照辛勤操作的厨师们；感谢我的学生张婕娜负责采访和编写“关键技术环节”“厨师心得”和所有“贴士”，感谢我的学生王同负责拍摄全部照片；感谢罗少强、廉勇先生的耐心，安安静静地等待我一拖再拖的书稿；感谢汪朗老师认真审阅、改订全书，并再一次为拙作作序；感谢常绍民先生的热心帮助；感谢我的师父徐秀棠先生为本书题签；感谢所有支持本书创作的前辈、朋友们。

书稿付梓，就不再是作者私有，能否达到预期效果，只好听天由命。

有道是：“大风吹倒梧桐树，任凭他人论短长。”

反正评论有人，作者最好沉默静听。

不过，且容我奉告一言：望读者诸君勿以菜谱视之为幸。

是为序。

戴爱群

2014年10月10日于京华云苦雾罩之楼

目录

Content



第 1 章 鲁菜

- 葱烧海参 / 3
- 油焖大虾 / 5
- 糟熘鱼片 / 9
- 侉炖目鱼 / 11
- 炒芙蓉鸡片 / 15
- 酱爆桃仁鸡丁 / 17
- 干炸小丸子 / 21
- 油爆双脆 / 23
- 爆炒腰花 / 27
- 九转大肠 / 29
- 锅煽豆腐 / 33
- 扒龙须菜 / 35
- 烩乌鱼蛋 / 39
- 奶汤银肺 / 41
- 拔丝山药 / 45

第 2 章 苏菜

- 清炒河虾仁 / 49
- 芙蓉蟹粉 / 51
- 拆烩鲢鱼头 / 55
- 松鼠鳊鱼 / 57
- 清蒸白鱼 / 61
- 生炒甲鱼 / 63
- 炒软兜 / 67
- 炖生敲 / 69
- 金陵盐水鸭 / 73
- 叫花鸡 / 75
- 清炖狮子头 / 79
- 肴肉 / 81
- 莼菜鲈鱼羹 / 85
- 大煮干丝 / 87
- 菊叶蛋汤 / 91
- 桂花鸡头米 / 93

第3章 川菜

- 家常海参 / 99
酸菜鱼肚 / 101
干烧鱼 / 105
漳茶鸭子 / 107
宫保鸡丁 / 111
怪味鸡 / 113
鱼香肉丝 / 117
回锅肉 / 119
蒜泥白肉 / 123
三元牛头 / 125
干煸牛肉丝 / 129
麻婆豆腐 / 131
口袋豆腐 / 135
河水豆花 / 137
开水白菜 / 141
甜烧白 / 143



第4章 粤菜

- 堂灼螺片 / 149
冻大红蟹 / 151
古法炊鲳鱼 / 155

- 潮州卤水鹅肝 / 157
白斩鸡 / 161
东江盐焗鸡 / 163
烤乳猪 / 167
蜜汁叉烧 / 169
糖醋咕嚕肉 / 173
咸鱼蒸肉饼 / 175
东江酿豆腐 / 179
炸普宁豆腐 / 181
蟹黄扒豆苗 / 185
鼎湖上素 / 187
冬瓜盅 / 191
咸菜猪肚汤 / 195
蟹肉瑶柱蛋白炒饭 / 197
陈皮红豆沙 / 201

第5章 京菜

- 黄焖鱼肚 / 205
烤鸭 / 207
砂锅白肉 / 211
银耳素烩 / 213
清汤银耳鸽蛋 / 217
三不粘 / 219



核桃酪 / 223

涮羊肉 / 225

炒麻豆腐 / 229

第 6 章 沪菜

虾子太乌参 / 235

全家福 / 237

烤子鱼 / 241

八宝辣酱 / 243

糟门腔 / 247

油焖笋 / 249

生煸草头 / 253

竹笋腌鲜 / 255

第 7 章 湘菜

酸辣笔筒鱿鱼 / 261

腊味合蒸 / 263

东安子鸡 / 267

发丝牛百叶 / 269

汤泡肚 / 273

冰糖湘莲 / 275

第 8 章 闽菜

佛跳墙 / 281

鸡汤汆海蚌 / 283

红糟鸡 / 287

太极芋泥 / 289

第 9 章 徽菜

一品锅 / 295

石耳炖石鸡 / 297

臭鳊鱼 / 301

毛豆腐 / 303

第 10 章 浙菜

宋嫂鱼羹 / 309

西湖醋鱼 / 311

东坡肉 / 315

蜜汁火方 / 317

第1章 鲁菜

SHANDONG CUISINE



葱烧海参

这是一道著名的、有代表性的传统鲁菜，无论是一间鲁菜餐厅还是一位鲁菜名厨，如果拿不起这道菜来，那可真是“枉担了虚名儿”。

海参作为一种食材是非常难伺候的，发制过程就复杂繁难，烧的时候讲究又多，对厨师的火候、耐心都是一大考验。

现在不论什么菜系的餐馆，上海参绝大多数都是分餐，一人一条，这是拷贝粤菜鲍汁扣海参的上法。其实，鲁菜、粤菜料理海参各有千秋，具体到葱烧，还是以鲁菜传统手法斜刀抹大片为好——无他，取其容易入味而已。

说到海参入味，也有一点分寸需要拿捏——不入味固然不对，太过入味也不行，入味的程度要恰到好处，浓而不重，淡而不薄，绝非入味越重越好，像海参、鱼肚之类发制的海产品属于比较珍贵的食材，按中餐的传统，调味以清淡为好，没见过口味过于浓重的例子。

海参的口感也有类似的要求，既不能过于僵硬，也不能过于糟烂，必须是软粑之中带一点弹性，弹牙的同时又软滑柔腻，“过犹不及”用在这里真是再合适不过了。

另外，既然名为“葱烧”，葱在此菜中占有特殊地位。首先要葱香浓郁，这考的是厨师熬葱油的功夫——这里还有个诀窍，我请教过王义均大师和我的朋友王小明，都说熬葱油的时候要加入香菜的梗和

根，以增加葱油的香味；其次熬葱油用的葱段和最后成菜里的葱段不是一拨儿，后者是炸过之后加高汤上屉蒸熟，再下入烧海参的勺中的，如此炮制过的葱段外形完整，香鲜入味，滋味之美不输海参——这也是考校厨师的一个要点，外行厨师烧出的葱段或者已经糊了，或者里边夹生，根本不堪入口，更谈不到入不入味了。



【海参】

时至今日，世界上发现的可食用海参已达 300 多种，入馔最好的当属日本产的关东参。深海寒冷，对于海参这种无脊椎棘皮动物来说，对海水温度、含盐量都要求较高，因此海域的环境好坏，直接影响了海参的品质。

要做出味道、口感均出色的海参菜肴，应选纯淡干货为佳。海参怕油、怕铁，因此发制过程要尤为注意。好的海参，涨发后是干货的 3.5 倍，六排刺，密实，刺体饱满，烹制后才可得糯、软又略有韧性的口感，切不可有胶皮糖的口感。

🔑 关键技术环节

传统做法，海参应片片，而不是像时下为满足消费虚荣心以求善价而整条烹制。葱、姜入温油锅，熬成葱油；弃去葱、姜，取油。

另取葱段剞刀（在葱段上轻轻刺两刀）后，下入油锅炸至金黄，捞出；放入高汤中上锅蒸几分钟。

烧制海参要本着“有味者使之出，无味者使之入”的原则，海参飞水，入清鸡汤，加盐、料酒、白糖、葱油，烧开，在微火上燻 5 分钟，剩下 1/3 汤汁时，改用旺火，翻炒，其难度就在于既要让海参入味又要保持海参的弹性。

下入葱段，调味勾芡。

传统做法，出锅前要“俏”些青蒜或蒜苗。

👩 厨师心得

葱烧海参，对葱的要求很高，要选大葱靠近根的部分，烹制过程中不会蜕皮；剥掉两层外皮，取中间的部分，筋少不老。

油焖大虾

小时候吃过的油焖大虾都是不加番茄酱的。

野生的渤海湾大对虾一到产卵期，雌虾从头到尾贯穿整个背部有一条淡黄色的虾“黄”，头上还有红色的虾“膏”。去除沙袋和虾线的过程中，背部自然被剪开，下锅以后，大虾一接触热油，很快变成橘红色，并且一直漂在成菜盘底浓浓的芡汁上，食毕大虾，以此油汁拌白米饭，可以多吃两碗——真是人间难得的美味。

如今市售国产对虾多为人工养殖，皮薄而软，个儿小，肉亦淡薄无味，尤其要命的是缺少背上的虾“黄”和头上虾“膏”，厨师焯不出红色虾油，只好用番茄酱调色，成菜不仅没有虾油的醇香，还带有番茄酱的罐头味，无趣之极。

王小明做这道菜最成功的就是选用东南亚产的野生三到四头大明虾，壳厚而硬，肉紧实，多数饱含“黄”“膏”，剩下的就是按传统手法烹制而已，并无什么出奇创新之处，而滋味之美，知味者自能领会。