

<<吃的艺术>>

图书基本信息

书名：<<吃的艺术>>

13位ISBN编号：9787563374731

10位ISBN编号：7563374736

出版时间：2008-5

出版时间：广西师范大学出版社

作者：刘枋

页数：365

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<吃的艺术>>

### 内容概要

《吃的艺术：巧主妇的106个厨房秘籍》是作者积多年古装艺，以散文笔法写就的食谱。举凡山珍海味、青菜萝卜，皆可成文；可观可赏之鲜花，亦可入菜。文中多处忆及幼时在故乡的种种生活情趣。

<<吃的艺术>>

作者简介

刘枋，（1919-2007）女，祖籍山东，长在北京，后居台湾。

著有散文集《千佛山之恋》、《我及其他》；小说《逝小》、《凶手》；广播剧《陋巷天使》；传记《顾正秋的舞台生活回顾》等。

在台湾文坛素享“五项全能”之美誉。

## <<吃的艺术>>

### 书籍目录

禽蛋肉类篇关于吃蛋元宵里的丸子猪八戒脍不厌细烟熏烤-火燎关于鸭烧鸡之恋与鸡斗法鸽儿悲剧鸭亦可风锅烧与锅塌菊花锅与涮羊肉沙茶、毛肚、鸡素烧卤菜的秘诀酥锅子酥肉和酥鸡天下第一菜和砂锅焦炸与软炸好吃最是家常饭大块文章冷冻与凉拌宝贵与叫化且说鸡包翅钎肉与苏东坡蜜汁非本蜜涮烤知秋全家有福打卤与炸酱那一点窍门化腐朽为神奇如何不下饭冻子凉拌水族篇蔬菜篇酒席与佳节美食篇点心篇

## &lt;&lt;吃的艺术&gt;&gt;

## 章节摘录

禽蛋肉类篇一大家都知道的，人体所需的营养素，最主要的是蛋白质。大家也都知道，我们每天所吃的鸡鸭鱼肉，各种豆谷，都包含着或多或少、或完全的或不完整的蛋白质，摄取蛋白质，并不一定非自蛋不可。

但是，吃蛋是最直截了当摄取蛋白质的途径，却勿庸置疑。

“高蛋白，低卡热”是减肥食谱的秘诀，有人一天吃三个白煮蛋，此外只饮不加糖、不加奶的咖啡或红茶，随意地吃些水果，每周可减轻三磅，而健康无损，精神焕发依然。

蛋类在烹煮之前，不必仔细洗濯、费时割切，最是干净省事，同时又煎炒烹煮蒸无所不宜。

所以，我说蛋是人类恩物，更是主持灶下工作的主妇的恩物。

对此恩物，若只一切率由旧章，马马虎虎地吃吃算了，实在未免辜负于它，为此，我愿不惜笔墨，写出有关吃蛋的种种。

老一辈的人相信生鸡蛋最滋补，晨起把蛋放在洗面盆的温热水中，等洗好了脸再把微温的生蛋敲个小洞，一吸而尽，算作早点，是最原始的吃法。

冰糖荷包嫩蛋、白糖麻油开水冲蛋花，则一脉相承而已。

这在消化力强、吸收良好的人，其营养价值当然极佳，但也有人喜如此。

白煮蛋常见于西人早餐桌上，我们则只有产妇才把它当做主要食品。

煎荷包蛋放上两片火腿，在我们称做西式早点，炒蛋才算是餐桌上的菜。

炒蛋可以说最简单不过，可是仔细讲究，也还有很多花样和技巧。

清炒蛋能炒成松松的圆饼一个，嫩而不干，色黄味香，是最佳技术，主要的要火大油多、铲炒恰当。

番茄炒蛋若把番茄切丁先加蛋打搅，然后入锅，则以炒成嫩嫩的稠糊状较适口；若先把蛋炒成块，再加入去籽去皮的番茄块，则色调极美。

韭菜炒蛋、香椿炒蛋都是北方人的乡土吃法，萝卜干炒蛋、大头菜炒蛋，广东人和本省人都视为配饭佳肴。

但这必须把配料斩为细末，打匀下锅，炒时火候略久，才咸香下饭；若炒成蛋归蛋，菜干归菜干，各自为政，就完全不是意思了。

湖南人吃什么都离不开大蒜、辣椒，炒蛋亦然。

把青青的蒜叶、红红的辣椒都加以细切和入蛋中，油不必多，火候略久而不必烈，翻铲炒成香辣的“蛋松”，也是另有风味的吃法。

四川人动辄鱼香，炒蛋也不例外，蛋先入锅炒成块，加入切好的葱姜辣椒碎末，再泼上适量的酱油、醋、糖，便告成功。

只是炒蛋，上列种种，并未完尽，其他吃蛋，容续篇再谈。

吃在中国，我们真是可以当之无愧。

只是一个炒蛋，在我这既非烹饪专家，又非庖中名厨的人就记忆所及，随便数来，已写了十余种花样之多，而言犹未尽，现在还得接着再谈。

属于炒蛋范畴的还有：蟹黄蛋，这是以姜、醋作主要配料，炒之前，蛋不加以打和，入锅后，略加翻铲，使蛋白蛋黄分别凝结，即刻撒上姜丝、泼上醋，使样子犹如炒蟹粉，味亦乱真。

为求其更像蟹黄，可以加入咸蛋蛋黄，但其蛋白必须舍弃，否则含碱性的蛋白遇醋，便味苦难入口了。

熘黄菜，是以大量的猪油炒纯蛋黄，诀窍在蛋白必须沥尽，蛋黄在打和时加适量水（高汤更佳），锅中重油大火，蛋黄倾入，略加翻炒，见凝为浓糊，即刻离火，再稍翻炒即成。

其味浓腴可口，但不能多吃。

烤鸭三吃时的这品菜，以鸭油代猪油更鲜美，若以素油炒之，则逊色殊多。

炒时掺一点鲜嫩豌豆粒，或斩碎的荸荠丁，盛盘后撒点鲜红的火腿屑，色味均增。

芙蓉鸡片，其实可以无鸡，只是纯蛋白加点太白粉打匀后，在锅中摊炒成片，略加葱、蒜等调味即成，这也是要用猪油的，若素油炒，其色便难纯白。

当然在蛋白中和以打烂的鸡蓉才名副其实，或以猪里脊肉蓉代之亦无不可。

## &lt;&lt;吃的艺术&gt;&gt;

蒸蛋花色较炒蛋略少。

把蛋打和，加适量水，入锅蒸成一碗嫩嫩蛋羹，家常吃只浇上点酱油已很适口，若用以享客，蒸蛋的碗选美观点的，蛋羹只占碗的一半，上面浇上海参、肚片、肉片等浓汤，色味均美。

山西餐厅就有这样一品菜，用以入席。

蛋白加鸡蓉蒸成羹，上面加纯鸡汤配鲜豆苗，是名贵的豆苗鸡糕。

蛋白加刮细的猪肝泥蒸成羹，是川菜珍品猪肝糕，应属于蒸蛋。

蛋打和而不加水，蒸成豆腐状，再切块，加肉末葱姜，照麻婆豆腐方法炒之，比豆腐鲜嫩。

蒸好的蛋糕切骨牌块，蘸上蛋汁，入油锅煎炸后，再加酱油、酒、醋、糖、盐等略煮，名之日熘鸡酪。

也许有人认为煮蛋除了卤蛋、茶叶蛋之外不可能另有花头，其实事在人为，略用心思，便有不同。

把白煮蛋横切成片，蘸点稀面糊，入油锅炸成金黄小圆饼，蘸花椒盐吃，是秦淮歌女曾以待客的“金钱蛋”。

把蛋敲小孔，倾出黄白，打和加盐，装入原蛋壳，以纸封其口，排列锅中再煮，熟了便成“混沌蛋”。

用前法掺入肉末、虾米、香菇等，煮成的则是“和合蛋”。

先塞一团小肉丸入蛋壳，再灌回蛋白，用力摇之，煮成了是“肉心蛋”。

最妙的还有把十多个蛋灌入一个洗净的猪尿泡中，扎紧其口，垂入井中，过夜取出煮熟，就会变成个蛋黄集聚中心的完整的大蛋，而不是黄白问杂的花蛋。

《元宵里的丸子》元宵里的丸子并不是酒筵之上的一道名菜，而是我这纯粹北方佬初到江南引起的笑话。

北方人正月里吃元宵，馅子虽然也有豆沙、芝麻、山楂、玫瑰等各种名堂，但却绝对离不开糖，除了甜之外不会有别的滋味。

而那年在南京，我被朋友请去吃四喜汤团，起初尝到的豆沙芝麻两个特大号的元宵，只是觉得油多了点，倒还甜糯适口，等吃到第三个，一股咸腻的油汁流到嘴里，不禁大吃一惊，定睛一看，咦！

怎么元宵里有个丸子？

原来那是只肉心汤团。

于是，我这少见多怪地出洋相，便在朋友群中不脛而走。

这事距今已几十年，自己在见识上早已不复是当初的乡巴佬，但在饮食习惯上，却还墨守旧章，明知道汤团比元宵做得细致，馅儿讲究，但还是不能忍受那包着肉丸子的汤团。

从元宵里的丸子，不由得联想到北方人把凡是圆形球状的可吃之物都叫做丸子，譬如扬州狮子头，我们叫做四喜丸子；西菜中的煎牛肉饼，也叫做炸牛肉丸子。

同时，一些非肉类也可做成绿豆丸子、豆腐丸子等。

在北方，丸子之名虽如此普遍，但并无特别突出的如扬州狮子头举国皆知，不过，北方做丸子倒是真的另有特殊手法。

就以狮子头为例，它的正宗做法是细切粗斩，肥肉精肉是四六之比。

切时个别处理，然后再行混合，为的是要保持肉粒之间的距离，烧出来才嫩才酥。

可是，任是做得多好的狮子头，多好胃口的人也无法多吃，原因是太油腻了，假如不油腻，减少其肥肉的比例，则会成一团“死”肉，硬硬的有失狮子头的美点了。

而北方做四喜丸子却另有一套，饭店餐馆那标榜按照扬州正宗做法的不去讲它。

一般家庭里，做大个的丸子，多是在丸子里另掺配料，以荸荠、地瓜（凉薯）等为配者还不算离谱，最妙的是以干馒头屑代肥肉。

也就是说，做丸子可以用百分之百的纯精嫩肉，斩好后，除了加入蛋白、盐、酒等调味品，至少要掺上三成五成的（和肉的比例）干馒头屑（隔夜的馒头，切极碎，经风干，或者先把馒头切片在火上焙烤脱水后再揉碎）。

如果是红烧，可以略加酱油，先把丸子过了油，再行烧煮，如果是清炖，便是一锅煮好的宽汤大白菜，把丸子做好放入菜汤中，盖锅煮透。

这种丸子，可以做成硕大无朋，一个大海碗中底下垫了白菜，上面摆上四只已极壮观，吃起来，松、

## &lt;&lt;吃的艺术&gt;&gt;

酥、嫩、腴兼备，而无丝毫油腻之感。

同时，家常吃时，只吃丸子不吃主食亦可果腹，因为里面已经有馒头在了。

北方人会笑南方的元宵里包丸子，南方人可曾见过北方这种丸子里加馒头吗？

也许有人认为北方人那种“馒头丸子”是乡下土吃，难登大雅之堂，其实，若不说穿，不知之人，会觉得其不过分油腻，在卖相上，绝不输于一咬满口油的大狮子头的。

狮子头除了纯肉制成之外，加螃蟹肉的蟹粉狮子头更名贵，尤其是每只丸子面上贴着两条整齐的蟹腿肉，看起来分外诱人，不过北地不以鱼虾著称，鱼丸、虾丸平常人家极少自制，更遑论螃蟹，所以现在把这名贵者暂且不提，仍就土吃来谈。

过去我们做那种馒头大丸子，在馒头方面，确实加工不少，目前，市上有卖成筒的现成的面包粉（即干面包屑，供炸排骨之用者），可以作为馒头的代用品，所差者这种面包粉太细、太干，若在肉中混合的时间过久，易变成糜，便黏而发死，若时间太短，其干度未透，亦不是味，这是需要去体会运用的。

不过，如用这种面包屑，对北派的焦炸小丸子，倒是非常增色。

炸丸子为求其外皮脆焦，一般的是用回锅办法，就是先把丸子炸好，凉透，等临上桌时再人大火热油重炸一次。

现在如把丸子外表滚一层面包屑，炸好即会又香又脆了。

炸小丸子配家常饼、大葱甜酱，再有凉凉的绿豆稀饭，是大夏天的美食。

余丸子也是北方人夏季吃饭（米饭）时爱用的一道汤菜。

冬瓜片或小白菜，先入锅煮之，俟其汤滚，把丸子一个个余入，一滚即离火，这种吃的是汤清而鲜，丸子香嫩，所以不宜用肥肉，一般的多是把鲜毛豆剁碎掺在丸子里，以求其松。

一颗颗浅粉色的丸子杂着星星碧绿，在色调上极为悦目。

若掺荸荠或凉薯亦无不可，如掺葱花，则地地道道的土味了。

丸子也是北方人过年时大量预备的年菜之一，炸丸子是深色的，蒸丸子是浅色的，有这两种丸子再配点肉片、肝、肚，便可装个十分像样的火锅。

金针木耳炆炸丸子是一个菜，黄瓜片炒蒸丸子（对剖为二）便可以是另一个菜。

而且最后的主食仍可以是面皮里包丸子的饺子呢！

说起蒸丸子，一下子想到湖北的珍珠圆子，那肉丸子外面裹着一层亮晶晶的糯米，乍看给人观感极佳，吃起来也真香糯适口，同是糯米为衣，却比肉心汤团更让北方人习惯。

不过，这珍珠圆子技巧在米要泡得透，肉丸沾米时要均匀，蒸时最好是直接放在笼屉中，若是摆在器皿里，蒸馏水积聚在底部，有的丸子便会被水泡得不成形了。

关于丸子，还有太多太多，一时说不完，现在不多说啦！

【猪八戒】俗语说的“猪八戒吃人参果”，是笑人饮食粗鲁，不懂品尝滋味的意思。

本人小的时候被家里的人笑说是个“猪八戒”，和上面的意思略有出入。

也许这样一说，大家会想到那一定是因为长得丑陋，而有此雅号，其实绝对非也。

原来为的是我生来嘴馋，每餐非荤不饱，而又不吃鸡鸭鱼虾，专门吃猪肉之故。

在北方除了燕菜席、鱼翅席、海参席等高贵的酒筵之外，最起码的有种“九大件”，穷一点的人家，红白事情，多所采用。

而这九大件也有粗细之分，细致的包括全鸭全鱼，粗糙的菜肴原料大都是出自猪身上，故又有“猪八戒”之称，猪八戒的音一转也就成了“猪八戒”了。

在这种大夏天儿里，人的胃口不开，食欲不振，假若左一碗红烧肥肉，右一碗大个儿丸子，再油腻的来些心肝肚肺，真是别说吃了，看看已经想呕了，就算我这有“猪八戒”雅号的人，对真正的“猪八戒”酒席，也是想都不敢想。

不过，实际上我还是真的想来着。

否则，怎会写起这个呢！

我想的是如果人厨的人肯多用点心思，同样的是“猪八戒”，也会使人吃得满有意思的。

现在试做如此假想：以水晶猪脚、凉拌肚丝、焦炸肥肠、糟熘心片这两凉两热的四荤肴来下加冰的生啤酒，或是冷冻的白葡萄酒，不是很够味吗？

## <<吃的艺术>>

水晶猪脚在那一个水晶球旁可以配几片红艳艳的番茄片。

凉拌肚丝多加碧绿的黄瓜丝，焦炸肥肠用生菜叶来垫底，糟熘心片加点白嫩的笋片，这样色香味大概都很过得去了。

蒸个猪肝糕，烩碗天花（猪脑），可以当两个大菜，然后红煨排骨下饭，杏仁猪肺汤压桌。

这样的“猪八戒”，该说是并不太腻人的。

夏天人都不太喜欢热炒的菜肴，用花椒、大料、茴香、桂皮等五香，调好酱油、酒、盐、糖，再加葱姜辣椒等配成一锅卤汤，卤点猪耳、猪头、猪脚、猪心、猪肝、猪肠、猪肚，以及鸡蛋、鸭蛋、豆腐干、面筋之类，随时切来上桌，则是又方便又可口的。

不过，在所有的卤味里，以别人不太用的排骨肉卤来最香嫩，这点是本“猪八戒”真正的经验，最近在这\_连串的三十五度高温天气之下，本人一直未曾正式煮饭炒菜了，每餐以卤排骨一大块，配两片吐司面包，然后一盞浓浓的香茶，吃得舒舒服服，吃时绝不汗流浹背，饭罢又不用刷锅洗碗。

我想，目前，我这懒劲儿大概又可为“猪八戒”之封号加一理由了。



## <<吃的艺术>>

### 编辑推荐

《吃的艺术:巧主妇的106个厨房秘籍》编辑推荐：刘枋的文笔向以济生动见长，而且用词用句，又有一种熟极而流的功力。谈吃，似乎可以用不着太费周章找词汇钻典故，反正绿的青菜、红的萝卜，配上麻油、酱油、醋就是了。可是不然，刘枋写得另一番情致，说得通俗一点，她写得很有学问。所以既有欣赏文章的价值，更有美味的传神，真可谓一篇文章真成了一盘色香味俱侍的菜，令人馋涎欲滴。

——《新生报·家庭生活版》主编 张明

<<吃的艺术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>