

<<蒋公狮子头>>

图书基本信息

书名：<<蒋公狮子头>>

13位ISBN编号：9787502374846

10位ISBN编号：7502374841

出版时间：2012-9

出版时间：科学技术文献出版社

作者：严袭丽,傅士玲,陈彦羽

页数：240

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>

## <<蒋公狮子头>>

### 内容概要

出身名门望族又嫁入豪门的严裘丽，承袭了那些堪称美食艺术品的中国江浙传统菜式，在对民国往事的回忆中娓娓道来，从选材、料理缘由到工夫火候，严裘丽女士都带着极其讲究的态度来讲述。四十道经典的私房菜，让我们窥视到了昔日豪门家宴餐桌上的奢华和非凡气度，也为烹饪者对食物怀有的敬畏之心而感动。

## <<蒋公狮子头>>

### 作者简介

示范料理、口述：严裘丽（奚妈）

曾经在欧洲被误认为意大利人，因为有张轮廓很深的漂亮脸孔与一双水汪汪的大眼睛，也因此常常被误认是混血儿，因为名字非常洋派，其实她是纯种中国上海人，洋派的名字只是因为与英国查理王子同年同月同日生而取了类似的洋名。

婚后嫁入上海人家庭，成为大陆迁台初期台湾银行总裁的媳妇，住在公家宿舍，与严家淦为邻，同为江浙同乡的蒋介石与台湾世家辜振甫等政商名人常常上门摸八圈，夫家的大师傅总会设法做点不一样的饭菜给蒋先生享用，原本名门闺秀的她看多吃多听多了，终于自己也想动手做做看，这一出手，果然家学渊源非同凡响，厨艺美名威震食林。

执笔：傅士玲

十二岁就因为父母忙于事业不得不放学后自己下厨煮点心，一路自力救济到高三等待联考的期间，甚至学会在阳台以简陋的设备BBQ做烤肉三明治解馋，直到大学毕业到美国求学，终于开始煮到天昏地暗不可收拾，举凡在餐馆路边摊吃过的，都也想自己试试看，从美国煮回台北，所幸失败多于成功才懂收敛些，兴趣转向外食；幸亏自小出生于台南大天后宫旁，两岁搬到台北市中山北路，初中到出嫁都住在台北市东门市场附近，乱乱随意吃也不至于吃到低水平的食物，总算让味觉树立起小小一点标准，后来还曾忝为台湾壹周刊美食旅游组主任，带领超过十万爱用者周周从事饮食探险。

座右铭是「我煮故我在，我在故我吃。」

反正总有借口拼命煮也拼命吃。

陈彦羽

天生摄影家，也是广告片中的常客，拍照一流演戏也专业，但如果改行做厨师一样令人拍案叫绝。龟毛的摩羯座连煮一碗给自己充饥的泡面也讲究到用快速炉，泡面加颗蛋还要拿捏好时间下醋，力求蛋包形式要完美、生熟度要恰到好处，否则愧对自己的肠胃。

## &lt;&lt;蒋公狮子头&gt;&gt;

## 书籍目录

## Chapter 1

## 豪门家宴

蒋公狮子头 蒋介石的最爱之一

奚家老豆腐 蒋介石的最爱之二

肴肉 蒋介石的最爱之三

鸡油豌豆米 翠玉金汤

鸡煨干丝 淮扬菜的灵魂

梅干扣肉 江浙人的共同乡愁

腌笃鲜 浓鲜酥香祛寒锅

黄豆猪脚 润骨养颜唯我独尊

红烧黄鱼 蒋介石官邸年年有鱼

油爆虾 甜鲜吮指乐无穷

风鸡 地水火风妙不可言

蛋饺 谁说我只是个火锅配料

十香菜 吉祥贵气雅素

茶叶蛋 冰花小元宝吉祥

## Chapter 2

## 官邸私房菜

趴鸭 独门绝活艳惊四座

红烧肉 经国先生与方良女士的私房菜

红烧蹄膀 嫣红凝脂消融于无形

八宝辣酱 边边角角美食大变身

清蒸臭豆腐 肥嫩多汁满室香

金勾白玉 鲜笋有味四季鲜

熏鱼 无关乎烟熏

烤麸 看似平凡的功夫菜

卤牛腱 简单是最大的学问

蛤蜊银芽 养颜滋补鲜上鲜

烟熏黄鱼 甘甜香鲜隽永迷人

葱烤鲫鱼 粗菜细作的经典代表

曹白鱼蒸肉饼 腌与鲜的最佳拍档

上海番茄牛肉 大蒜与浓油赤酱的绝妙演出

洋葱虾 莹红晶润冷热两宜

火腿鸡汤白菜 看不见学问的深奥料理

开阳白菜 海陆联手美味无敌

雪菜百页 清鲜味美浓淡皆宜

油焖苦瓜 糖重色丰滋味浓

鱼香茄 子麻辣酸香人人爱

干煸四季豆 脱水酥香的川厨秘技

## Chapter 3

## 奚妈创意菜

奚妈虾松 清炒虾仁的雅致版

鲜虾马铃薯沙拉 中西合璧的国际口味

马铃薯炖肉 我是中华美食，不是樱花妹

麻辣酸菜臭豆腐 不臭就不够香

<<蒋公狮子头>>

海鲜米粉 南洋风的福州口味  
跋 分享家的幸福 奚彬

## &lt;&lt;蒋公狮子头&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：蒋介石的最爱之一蒋公狮子头狮子头的做法每家都有各自的一套秘方，蒋介石爱吃的这款“砂锅蛤蜊狮子头”是当年奚家大师傅的手法，以前的人家口味比较重，也较能接受肥肉，但是后来大家的环境改变、口味改变，我们做狮子头也跟着改变。

原则上，肥肉的比例高，狮子头的口感就相对显得滑嫩松软，咬起来会觉得较为腴美多汁；若是减少肥肉的比例，狮子头就会变得比较有咀嚼的口感，但只要做法得当，吃起来丝毫没有干柴之感。

你可以根据自己的喜好来调配肥瘦肉比例，因为美食就是适口，符合自己的口味最重要。

有些人喜欢的狮子头要滑嫩柔细，以汤匙舀食，有的人喜欢肉在滑腴之外还要有咀嚼的快感。

蒋公狮子头采用基本的配方，原本大师傅用肥四瘦六的比例，我们后来改用肥三瘦七，甚至直接选用前腿肉，也就是稍微肥嫩的梅花肉来做，而且纯用手切或绞肉制成肉馅，当中只添加必要的葱姜酒基础配料，甚至肉馅内只加酱油不加盐，因为高汤内届时还要加上本身就等于盐的金华火腿。

肉馅也不额外添加什么豆腐泥、山药、蛋白、荸荠等，就是纯粹品尝肉的滋味。

但是，这不是说狮子头就不应该添加其他食材在肉馅里，纯粹看个人或各家偏好。

每道菜肴的起源都有不同的原因，而饮食是流动的文化，美食与烹饌的乐趣有大部分就是在于它可以百分之百仿效，也可以没有规则与框框的限制另辟蹊径，尤其后者，更有助于开创我们的新文明与文化交流。

蒋介石喜爱的这个狮子头是以砂锅清炖，肉丸子没有经过油炸的步骤，将肉馅拌好也摔过处理好之后，团成肉丸子放入锅中前，要以蛋白稍微在肉丸子表面上糊过一层，避免狮子头下锅散开。

肉丸子在锅中要煮很久，久煮不散的狮子头才能吸取高汤的精华封存在肉馅内，吃起来汁多味美，如果一煮就散，肉丸子的肉汁统统散失在汤中，那么做好的狮子头本身就不好吃，也可怜了。

这道狮子头的关键诀窍是蛤蜊，因为高汤的主要成分就是蛤蜊清汤，再兑上适量的鸡高汤。

你不妨在家里实验看看，不放蛤蜊与放了蛤蜊滋味有什么差异。

蛤蜊真是奥妙，它的鲜美与干贝的干货鲜不同，是一种有活力的，好像会在嘴里迸放的鲜美。

如果买得到野生大蛤蜊最好，因为我们只取蛤蜊的鲜味，不吃蛤蜊肉，野生大蛤个头大，能贡献的鲜味更足，到时候功成身退的蛤蜊肉只是剩余的渣滓。

如果买不到贵而少的野生大蛤，用一般养殖的普通蛤蜊也可以。

为了求品质好，在挑选普通蛤蜊时，尽量选外壳颜色深黑者为佳，这种蛤蜊身体强健营养够，吃起来当然更美味。

这种普通蛤蜊有一部分会在汤没有沸前跟着狮子头一起下锅，被慢慢焖熟，它的肉其实并不老，吃起来比野生大蛤嫩，只是蛤肉会缩水变小也没有那么肥嫩。

很多人不敢尝试在家做狮子头，有个原因是不会剁肉，也怕肉剁不好影响成品，其实做菜的趣味就在于菜肴跟艺术创作一样，每个人的作品都应该有个人色彩，有个人的味道，千万不要怕做得不如餐馆不如大师傅，而且只要成果能让自己或亲朋满意，就是成功的。

历经多次尝试，我建议自认为不擅长做菜的人，可以请肉贩绞肉即可，把肉绞粗一点，粗绞后细剁，不要因为畏惧剁肉受到阻碍，失去玩厨艺的机会。

自己花了心思努力在家烹煮一道功夫菜，每个步骤都充满着爱，而且满怀看到大家满意笑容的期待，相信这样的佳肴也一定会让人吃了更愉快、更健康。

火腿也是狮子头提味不可或缺的角色之一，你可以到有商誉的店家购买切片真空包装的火腿片或带骨蹄膀块。

火腿的作用主要是创造狮子头的隽永风味，以及咸味，因为腌渍发酵过后的火腿有种深奥的咸味，不是盐巴那种平板呆滞的咸。

用得习惯后，炖汤煮白菜时都可以取代盐巴，妙用无穷。

至于干贝，同样有提供咸味与贡献风味的作用，但是如果没放也影响不大，其中奥妙你不妨自己体会看看。

中国菜很深奥，靠海的省份有丰富海鲜可供食用，所以大家都很懂得使用海产来增添菜肴的美味，久而久之还发展出干货与新鲜海味组合的调味之道，这道砂锅蛤蜊狮子头可说是其中一个代表作。

## <<蒋公狮子头>>

也可以说，这道狮子头是练习江浙菜很好的入门课程，可以透过其中材料的比例与组合，更好了解江浙菜的基本原则。

最有趣的是，听起来难做得吓人的狮子头，其实不容易做失败，即使肉丸子比例不好或者摔打不够，煨煮后的大白菜、笋子与冬菇等配料，也都美味到让人无法抗拒。

## &lt;&lt;蒋公狮子头&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

《蒋公狮子头》是当年蒋介石先生的好友奚炎（字勉之）先生的家庭食谱，当年蒋介石常常拜访奚家，吃奚家的料理，奚家厨房也常做些私房菜送去官邸给先生夫人品尝，这本书是由奚炎先生的媳妇示范口述，记录了蒋介石最爱的几道菜的做法，也公开了奚家的私房食谱。

曾有机会参与大时代世家生活的奚家媳妇严裘丽女士，本身也出自上海世家，对于做菜可说是从小就耳濡目染，在大家庭的厨房练就一身好厨艺。

这本不同于一般食谱书的私房菜谱，是以江浙菜为主要菜系的奚家家传菜色，我们看到其中记载的不论是蒋介石最爱的“砂锅蛤蜊狮子头”“奚家老豆腐”，甚或是一道“红烧肉”，都有家庭厨房才可能得见的平凡与不凡。

——王宣一（小说与散文作家、美食鉴赏家）全世界只有在裘丽的餐桌上才品尝得到的菜肴，现在终于有了初步的记录，可以留待有缘人与有心人继续发扬光大。

这本书也记录了早年私厨的一种优雅气质，没有辛苦的过程，只见厨艺行云流水的乐章；读着读着，就不知不觉融入一个迷人的世界，忘却自己其实是个不善下庖厨的人，浑然以为下厨是那么自然可行的事，“等一会儿就来试试吧！

”而平常让我感到神秘的伟人口味，做法实则平凡，最大的窍门其实就是用心。

——陈毓钧（中国文化大学美国研究所所长暨专任教授）裘丽曾偶尔道及，母执辈如何在厨房中指点她做菜的规矩，现在回想才体会孙中山“知难行易”的真谛，原来厨房十分钟，还真得平常的十年功。

这些点点滴滴所累积的烹饪知识，裘丽毫无保留地在书中完整呈现给读者，尤其，她选择的食材也和她个性一样单纯，多数在街坊的超市或传统市场便唾手可得，不会有如部分食谱，总是因为部分材料的缺乏而功亏一篑。

也因此，我们如果希望的是在饭桌上找回“妈妈的手艺”，让家人吃得健康无负担，裘丽这本烹饪书应该是个绝佳的选择。

——杨泰顺（中国文化大学美国研究所与政治系教授）



## <<蒋公狮子头>>

### 编辑推荐

《蒋公狮子头》编辑推荐：俗话说“家家有本难念的经”，在奚妈严裘丽的口中，却要换成“家家有本独门的食谱”。

奚妈确实有那么一本独门的功夫菜食谱，里头虽然是大家熟知菜名的上海美食，更有全世界只此一家的私房菜，可是做法另有一套，尝过的人都拍手叫好，其中包括蒋介石、严家淦、黄杰、赵耀东、辜振甫、蒋勋、施明德……这些慢工细活的功夫菜，坊间餐馆吃不到它的真滋味，因为时间是最奢侈的。

在奚妈的餐桌与厨房，我们看到三十多年来，从未曾间断过的“慢食”精神，被百分之百贯彻始终的成果。

## &lt;&lt;蒋公狮子头&gt;&gt;

## 名人推荐

《蒋公狮子头》是当年蒋介石先生的好友奚炎（字勉之）先生的家庭食谱，当年蒋介石常常拜访奚家，吃奚家的料理，奚家厨房也常做些私房菜送去官邸给先生夫人品尝，这本书是由奚炎先生的媳妇示范口述，记录了蒋介石最爱的几道菜的做法，也公开了奚家的私房食谱。

曾有机会参与大时代世家生活的奚家媳妇严裘丽女士，本身也出自上海世家，对于做菜可说是从小就耳濡目染，在大家庭的厨房练就一身好厨艺。

这本不同于一般食谱书的私房菜谱，是以江浙菜为主要菜系的奚家家传菜色，我们看到其中记载的不论是蒋介石最爱的“砂锅蛤蜊狮子头”“奚家老豆腐”，甚或是一道“红烧肉”，都有家庭厨房才可能得见的平凡与不凡。

——王宣一（小说与散文作家、美食鉴赏家）全世界只有在裘丽的餐桌上才品尝得到的菜肴，现在终于有了初步的记录，可以留待有缘人与有心人继续发扬光大。

这本书也记录了早年私厨的一种优雅气质，没有辛苦的过程，只见厨艺行云流水的乐章；读着读着，就不知不觉融入一个迷人的世界，忘却自己其实是个不善下庖厨的人，浑然以为下厨是那么自然可行的事，“等一会儿就来试试吧！

”而平常让我感到神秘的伟人口味，做法实则平凡，最大的窍门其实就是用心。

——陈毓钧（中国文化大学美国研究所所长暨专任教授）裘丽曾偶尔道及，母执辈如何在厨房中指点她做菜的规矩，现在回想才体会孙中山“知难行易”的真谛，原来厨房十分钟，还真得平常的十年功。

这些点点滴滴所累积的烹饪知识，裘丽毫无保留地在书中完整呈现给读者，尤其，她选择的食材也和她个性一样单纯，多数在街坊的超市或传统市场便唾手可得，不会有如部分食谱，总是因为部分材料的缺乏而功亏一篑。

也因此，我们如果希望的是在饭桌上找回“妈妈的手艺”，让家人吃得健康无负担，裘丽这本烹饪书应该是个绝佳的选择。

——杨泰顺（中国文化大学美国研究所与政治系教授）

<<蒋公狮子头>>

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>