

<<白话随园食单>>

图书基本信息

书名：<<白话随园食单>>

13位ISBN编号：9787504471413

10位ISBN编号：7504471410

出版时间：2011-1

出版时间：中国商业出版社

作者：白常继

页数：210

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>

## <<白话随园食单>>

### 内容概要

易中天品《三国》，说《论语》有于丹，咱厨师中能不能有这等人物？有。  
北京南北一家餐饮有限公司行政总厨白常继白师傅，就给大家说一说中国烹饪史上的精华《随园食单》。  
白常继所著的这本《白话随园食单》，除了亦庄亦谐之外，还特别在意烹饪原料和烹调方法。

<<白话随园食单>>

作者简介

白常继，男，1956年出生，北京市人，高级烹饪技师，中国烹饪大师，BTV《食全食美》特约主持人，北京应用技术大学客座教授。

八方食圣六连冠擂主，2005年被评为餐饮风云人物。

1974年从厨学艺，师承京城名厨高国禄先生，现任北京南北一家餐饮有限公司行政总厨。  
擅长杭州菜

## &lt;&lt;白话随园食单&gt;&gt;

## 书籍目录

序随园食单原序：鼎烹盐梅非易事四十年来集美味须知单 学问之道，先知而后行，饮食亦然。作《须知单》。

- |         |         |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1.先天须知  | 治佳肴要原料先 | 子才细说须知单 | 2.作料须知  | 色香形器味为先 | 治菜作料是关键 |
| 3.洗刷须知  | 燕窝去毛翅去沙 | 鸭臊鳖丑除掉它 | 4.调剂须知  | 调剂汁酱有配方 | 五味调和百味香 |
| 5.配搭须知  | 相女配夫门当对 | 清者配清柔配柔 | 6.独用须知  | 物去弊端尽其用 | 味道太浓须独行 |
| 7.火候须知  | 煨肉燃香记时间 | 成菜关键唯火候 | 8.色臭须知  | 香味形器色在先 | 美丽芬芳更养眼 |
| 9.迟速须知  | 宴宾客三日为请 | 斗然至须急就章 | 10.变换须知 | 治菜因材来施用 | 一物一味不相同 |
| 11.器具须知 | 名庖制菜精巧美 | 美食还须美器盛 | 12.上菜须知 | 味浓先上淡宜后 | 上菜次序很重要 |
| 13.时节须知 | 春夜润物无声雨 | 三月食鲚合时节 | 14.多寡须知 | 贵物宜丰贱则小 | 煮肉须多炒肉少 |
| 15.洁净须知 | 良厨四要六常法 | 烹庖细节须洁净 | 16.用纤须知 | 娶妻纳妾须媒妁 | 煎炒烹熬粉做纤 |
| 17.选用须知 | 烹饪分档巧取料 | 量材选用很重要 | 18.疑似须知 | 真味出俗忌疑似 | 浓厚清鲜两相宜 |
| 19.补救须知 | 为人做菜须斟酌 | 无过不及能补救 | 20.本分须知 | 做人克己求安分 | 顺其自然知本分 |

戒单 为政者兴一利，不如除一弊，能除饮食这弊则思过半矣。作《戒单》。

- |                  |                |                  |          |
|------------------|----------------|------------------|----------|
| 21.戒外加油：君子爱财取之有道 | 良厨制菜戒外加油       | 22.戒同锅熟：食材切忌同锅煮  | 治菜提香唯    |
| 汤羹               | 23.戒耳餐：耳餐虚名贪贵物 | 烹之不当非美食          | 肴饌横陈是目食  |
| 24.戒目食：美食堆砌盘叠擦   | 肴饌横陈是目食        | 25.戒穿凿：物有本性戒穿凿   | 顺其自然知本味  |
| 26.戒停顿：物味取鲜戒停顿   | 囫囵吞下哀家梨        | 27.戒暴殄：物尽其用皆美味   | 爱惜天物戒暴殄  |
| 28.戒纵酒：是非惟醒时知晓   | 品美味切忌纵酒        | 29.戒火锅：冬宴涮肉麻辣烫   | 火锅吃吃又何妨  |
| 30.戒强让：治具宴客佳肴侍   | 主随客便戒强让        | 31.戒走油：鱼肉鸡鸭极肥物   | 肉烂汤里戒走油  |
| 32.戒落套：诗词歌赋须性灵   | 饮食切忌落俗套        | 33.戒浑浊：做菜制汤戒混浊   | 为人办事不糊涂  |
| 34.戒苟且：慎思明辨讲认真   | 拿事当事戒苟且        | 35.海鲜单：燕鲍翅参江珧柱   | 古八珍并无海鲜  |
| 36.江鲜单：江宁织造云绵缎   | 长江风物有三鲜        | 37.特牲单：古有特豚馈食礼   | 广大教主用最多  |
| 38.杂牲单：有则出味无则人味  | 奇材调鼎鱼羊为鲜       | 39.羽族单：积善修合无人见   | 鸡功最巨提味鲜  |
| 40.水族有鳞单：鲋鱼有鳞不能去 | 赤鳞烧尾化为龙        | 41.水族无鳞单：无鳞水族腥味重 | 清 洁洗净宜独用 |
| 42.杂素菜单：子才折腰酬素味  | 佳肴不可少豆         | 43.小菜单：大餐敬客悦口目   | 小菜佐食醒脾胃  |
| 44.点心单：梁昭明点心为小食  | 郑惨嫂劝叔且点        | 45.饭粥单：杯盘罗列皆目食   | 养生充饥须粥糜  |
| 46.茶酒单：武夷品茗七碗生风  | 清泉烹茶一杯忘        | 47.茶酒单：兰陵美酒琥珀光   | 浅酌豪饮佳味飧  |
| 48.作者絮语：苔花如米小    | 也学牡丹开          |                  |          |

## &lt;&lt;白话随园食单&gt;&gt;

## 章节摘录

随园初建成，也曾找过几位掌灶的，袁枚都没中意，后经人推荐王小余入园治菜。王小余在当地很有名气，据说他做的菜在十步之外都能闻到香味，菜端上桌一屋皆香。但袁枚刚盖完随园，手头并不宽裕，还有些饥荒没还上，请这么高水平的厨子怕太奢侈，原不想用，就对王小余说：“我本贫寒，现虽发达了，但不可忘本，每餐铜钱不能超过一缗，你行吗？”这“缗”是过去串钱的绳线，十缗为一贯，也称一吊，有一千个铜钱；一缗立在桌上，也就一寸多高。

王小余笑着答应，说试试吧。

随后入厨房，顷刻做出一席洁净味美的菜肴。

袁枚下箸一尝，虽原料本是常见之物，青菜、豆腐、鱼、肉等，但入口鲜香，仿佛不用咽，自己就往喉咙里跑，大喜。

当场敲定：“就是你了，明日一早来上班。”

几天后，袁枚发现王小余哪儿都好，就是在干活时太霸气了。

一站在灶边烹饪，目不转睛，观察着锅中变化，需要急火时猛添柴，使灶火如赤日一般；转而撤火，则让伙夫将柴速减；说菜已成，须马上出锅不可怠慢，手下略有怠慢，必大吼叫骂。

原厨下之人都挨了不少骂，这些人都跟袁枚时间不短了，有的还是亲戚朋友介绍来的，袁枚处不时有告状之人。

袁枚观察，王小余除了脾气暴躁外，其他皆事必躬亲，从原料加工到制作都一丝不苟，遂说此人是拿事当事之人，只是脾气大点，对诽谤者并不理睬。

过了数日，厨房竟变化一新，昔日苟且怠玩行径逐渐减少，卫生也上去了。

袁枚很受启发，日后常对人说：“凡事不宜苟且，而饮食尤甚，厨者水平偏低，没什么文化，一日不加赏罚，则一日偷懒耍滑。”

今天火候不到，你凑合吃了，那么明天就会更夹生，这次食物失去真味忍耐不说，那么下次汤羹一定会更加草率。

要随时发现问题，解决问题，菜做得好一定告诉他好在哪里，做得不好，一定要找出为什么不好的原因，这样厨师才会做出咸淡适中、味美可口的菜。

所以发现问题就要敲打，否则这种情况发展下去，赏罚也就成了空赏空罚。

由着性子来，厨子瞎炒，吃主随便，这可是饮食上的大弊端呀。

做学问须审问，明辨、慎明，做饮食也是如此，古人不是说过治大国者烹小鲜嘛。

”说到脾气，有句老话说，人有多大能耐，就有多大脾气。

当然也有能耐不长，脾气渐长的。

行业内分工不同，脾气也各异：灶上师傅烟薰火燎、旺火速成，抡大勺抢火候，时间干长了，脾气就冲，说话都带葱花炆锅味；相对来说，面点精工细制，就沉稳些；在冷荤干长了，绝对干净利落；这都是因为日常养成的习惯。

这王小余就属于灶上时间长，而且是能耐大、脾气大的那一种，他不光有脾气，还倔。

由于菜烧得好，袁枚的老上级两江总督尹继善也是好吃之人，想把王小余带走，袁枚不敢得罪，赶快让王小余随他去总督府。

要说这也是好事，总督府比随园气派，薪水也比这边高，可王小余看他别扭，不买账，对袁枚说：“知音难、知己难、知味尤难，我前世是司厨的天厨星，而您是天上星宿下凡，今生为你知味而来，他们无福消受。”

”嘿！

这马屁拍得袁枚心里实在舒服。

于是帮他找了个辙，大概是什么家中有事，母亲有病离不开人，孩子浑身起红痘之类的，留下继续工作。

随园厨房有一采购兼管理员，是袁枚的老乡，对袁枚忠贞不二、勤勤恳恳、不循私情，连供货商一根烟都没抽过，进货时分角必争，能给老板省点就省点。

## &lt;&lt;白话随园食单&gt;&gt;

有便宜的就不买贵的，平时因进货经常与厨房发生冲突。

这天进了一批火腿，王小余不用，还大吵大叫。

采购很委屈地说：“这火腿怎么了，能用不就行了吗？”

咱不就买点便宜货给东家省点钱。

这王小余老刁难我。

”后来二人打到袁枚那里。

王小余说：“物各有先天，其物天分好，我乃治；如货不好，我不做。

”袁枚跟他很对脾气，将他的很多话整理后收入《随园食单》，此话就被收录在《须知单》首篇，先天须知：“凡物各有先天，如人各有资禀。

人性下愚，虽孔孟教之，无益也；物性不良，虽易牙烹之，亦无味也。

”此事挺为难的，都是为了工作，最后折中，凡购买贵重原料，王小余必亲至市场挑选商品。

做菜原料确实关键，而且同一原料产地不同，质量也不相同。

就拿火腿来说，同为火腿，有北腿、南腿和云腿。

北腿产自江苏如皋、南通；云腿产自云南宣威；南腿产自浙江金华、兰溪、义乌一带，统称“金华火腿”，也叫“金腿”。

此外，湖北恩施、四川德阳也有火腿出产。

其中以金华火腿为上。

金华火腿是选用当地一种叫“两头乌”的猪，此猪皮薄骨细，精多肥少，肉质细嫩，长到八十至一百斤，不可大也不可小。

取猪腿作原料经修坯、腌制、洗晒、整形、发酵、堆叠、分级等十余道工序，经冬历伏，历时10个月方可制成。

金华火腿以蒋腿为第一，据说蒋雪舫在腌制时，每百条猪腿放一条狗腿，这狗腿叫戍腿，市面上买不到，是本家留着自用或送人之用。

火腿加入狗腿后味道更佳。

金华火腿形似竹叶，红润如火，味道鲜嫩，香浓清醇，这色香味形称为四绝。

火腿以陈为佳，但保存不当易产生哈喇味。

鉴别和制作火腿菜是过去考察大厨和拿摩温业务水准之一。

这拿摩温就是工头、厨头，现在叫厨师长、行政总厨、技术总监什么的。

“拿摩温”是外来语，指场子兜事、管事、了事“第一号”人物，北方俗称“大拿”。

” P3-5

<<白话随园食单>>

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>