



Chu Chen Books

山河小岁月 II

民 厨 太太 厨 房

LA CUISINE DE MADAME

A u t e u r



L i S h u



李 舒

著



康有为的流亡美食之旅

胡适的狮吼牌烧杂烩

甜到哀伤的周氏兄弟

杜月笙的草头圈子

郁达夫的胃口

沈从文的湘行美味

张大千的牛肉面

张爱玲的美食地图

民 国 食 单

可颂面包
川味面
葱花蛋
火腿青豆饭

家宴排骨
青菜沙拉
早安菜泡饭
手冲咖啡

汽锅鸡
黄金窝头
过桥米线
手工蛋饺

红酒炖梨
红豆白玉乳
醒酒味噌汤
清蒸黄鱼

大白菜清汤翅
美人肝
红烧肉
醉虾

草头圈子
酿豆腐
罗宋汤
清蒸大闸蟹



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS



摄影：朱骞

张爱玲的下午茶里， 怎么少得了可颂？

周瘦鹃去张爱玲家喝下午茶，被那阵仗吓倒：「茶是牛酪红茶，点心是甜咸兼备的西点，十分精美，连茶杯和点碟都十分精美。」不过，她自己却是不会做的，所以招待胡兰成的儿子，仓促之间，便只能花生酱抹在吐司上了。

请张爱玲喝下午茶，有什么比可颂包更合适的呢？繁琐的步骤，美貌的外形，比她常吃的司康饼好吃多了！

食材

高筋面粉 320g
 细砂糖 40g
 干酵母 1 小勺
 温水 2/3 杯
 盐 10g
 鲜奶油 1/4 杯
 熔化的无盐黄油（揉面用） 35g
 冷的无盐黄油（裹入用，最好别切开） 125g
 鸡蛋（刷表面） 2 小匙
 牛奶（刷表面） 2 小匙

做法

1. 在温水里酵母拌匀，放置 10 分钟。
2. 准备揉面机，加入酵母水、面粉、鲜奶油、盐和白糖，低速揉至面团光滑，加入熔化的黄油，中速揉至拉出大片薄膜阶段。
3. 将面团用保鲜膜包好，冷藏 30 分钟。
4. 将冷的大块黄油，放在两层保鲜膜中间，先用擀面棒敲扁，再擀成正方形。
5. 将面团从冰箱取出，放在撒了面粉的平台上，整成和黄油一样面积的正方形，中间划十字，沿四边擀开。
6. 将黄油放在中间，然后四个角分别叠盖上来，使之裹成正方形。
7. 将正方形的面团纵向擀开成 3 倍长，用刷子刷去表面的面粉，折三折，重复两次。再次确定表面的面粉被刷净后，用保鲜膜包好放冰箱冷藏 1 小时。然后重复此步骤 3 次。
8. 最后一次擀成 3 倍长的面团后，然后切成等腰三角形（底边 9cm，腰长 18cm），底边划开一小段，然后向尖端卷起。
9. 放置发酵至两倍大后，表面刷上蛋液和牛奶的混合液，进烤箱 175℃，25 分钟至表面呈金黄色即可。

方召麀风格的 红烧排骨

张大千家的菜，和他的画是一样的——浓墨重彩，快意人生。这道酥炸排骨，却来源于他的学生方召麀。方召麀是无锡人，曾经在张大千「可以居」时期随侍左右。方召麀善于烹调，我曾见张大千和方召麀的往来通信，大师还念念不忘学生的小菜，而这道无锡口味的排骨，也在其中。

食材

排骨 600g
葱
姜 20g
八角 1枚
肉桂 1块
丁香 5枚
小茴香 5g

老抽 2茶匙
绍兴黄酒 50ml
白砂糖 2汤匙
盐 1茶匙
红曲米 30g
油 200ml

做法

1. 排骨选肋排最好，用冷水浸泡去血水，可焯水，控干。
2. 香葱洗净打结，老姜最好也拍碎。
3. 红曲米的作用主要是调色，可装入小纱布袋备用。
4. 入油，中火加热至六成热，放入排骨炸至表面微焦捞出控干。
5. 锅中再入少许油，中火加热至五成热，放入老姜煸香，然后放入排骨，加黄酒、老抽翻炒均匀，然后加没过排骨的热水烧开。
6. 放入红曲米袋、各种香料和白砂糖，小火焖煮1小时。
7. 入盐调味，大火收浓汁，即可起锅。



摄影：李佳骛

王映霞牌醒酒汤

还记得郁达夫喝醉后，王映霞的那碗味噌汤吗？我特别喜欢做这道菜，看着灶台上的氤氲热气，有深夜食堂的人情味。我曾经翻看王映霞的书信，似乎与郁达夫离异后，她再也没有做过这道菜。

食材

白味噌 1 汤匙
 蛤蜊 300g
 裙带菜 1 把
 嫩豆腐 1 盒
 油豆腐 4—5 个
 虾 4 只
 小鱼干高汤 500ml
 味噌 25g
 味噌 1/2 茶匙

做法

1. 裙带菜开水泡发。
2. 豆腐切丁。
3. 油豆腐先氽烫去除油分，再切成细长条状。
4. 蛤蜊去沙。
5. 虾剥壳去虾线成虾仁煮熟。
6. 将小鱼干高汤放入锅中煮开，把味噌放入长柄滤网中，再将滤网浸入高汤，用筷子搅拌使其均匀融进汤中，再加入味噌拌匀。
7. 加入食材，关火。



摄影：马伊

赵元任家的 大白菜清汤翅

鱼翅这东西，现在吃的人少了，因为要环保。民国时的人，没有环保概念，所以杨步伟即使去了美国，写中国菜谱时，仍旧不忘了把鱼翅作为重头戏，并且交代了红烧和清汤两种做法，不知道美国人能否能接受。

杨步伟做鱼翅，试验了很多次，她也真算舍得，为了练习，一次性买来一大篓子，不好就再来一次。当时傅斯年去美国开刀，听说赵太太正在练习做鱼翅，赶紧前往，吃了三碗鱼翅才恋恋不舍去医院。

在杨步伟的食谱里，她不厌其烦地解说了泡发鱼翅的过程，「这非常麻烦」，她不断强调，先用热水泡半个小时，加一点食用小苏打，再泡两个小时，一直到鱼翅捏起来稍软为止。

食材

干鱼翅
鸡汤
大白菜
盐
味精

做法

1. 鱼翅泡发之后，放到开水锅里，加姜片，去腥。
2. 鸡汤入鱼翅，可切入一些大白菜同煮。
3. 煮的时间不宜过长，10—15分钟即可。



摄影：李佳鸾

一碗川味面， 吃出張大千的乡愁

我花了大量时间去考证四川是否有台湾所卖的川味牛肉面，很可惜，答案是没有。

目前为止，遯东先生的解释最令人信服。他认为，川味牛肉面在台北的流行，最初可能出自冈山的空军眷区。1950年大陆来台军人眷属，惊魂甫定，举目四顾而有山川之异，青春结伴还乡之期渐渺。台湾四季如春，虽无秋风，但仍兴燕妒之思，想念故园的乡俚风味。于是大陆各地的风味纷纷杂陈。大陆各地的小吃在台湾出现，一来是为了疗治乡愁，二来是维持生计。尤其当时军人待遇偏低，军眷聚居的眷区之外，多有各地不同风味的小吃出售，以此贴补家计，于是军眷区成为地方风味小吃的发祥地。冈山空军眷属多来自成都，所以，冈山辣豆瓣酱在此出产。最初的冈山豆瓣酱，以蚕豆瓣和辣椒制成，有几分似郫县的豆瓣酱。台湾的川菜兴起后，多用冈山豆瓣酱烹调。不过，现在的冈山豆瓣酱已在本地化，偏甜已不堪治川味了。冈山既有豆瓣酱，且多四川同乡聚集，就地取材，制成红汤牛肉加面的川味牛肉面，也是很可能的。在成都街头，我吃了一碗又一碗面，担担面、甜水面、牛肉面、素面……最爱的居然是一碗铺盖面，如山水泼墨的大写意，吃完，我忽然明白，为什么只有四川，才能出張大千。

食材

面粉 150g	大蒜 两瓣
水 80g	郫县豆瓣酱 1茶匙
卤鸡胗（也可以是鸡肠鸡肝） 50g	花椒 少许
豌豆尖 1小把	香菜 少许
猪油 1茶匙	

做法

1. 面粉加水揉成光滑面团（可以用料理机或者面包机），醒一个小时左右。
2. 用手扯分剂，大概每50克一剂，取一剂，压扁。
3. 另起一锅，烧开水。用手轻轻地将面剂扯大、扯圆，扯成薄薄的面皮。
4. 水沸后，下面皮。
5. 面皮浮上来即可（一分钟左右）。
6. 碗底放猪油、豆瓣酱炒出来的红油、碾碎的花椒。
7. 烫熟豌豆尖。
8. 把面皮放入碗里。
9. 拌入卤鸡胗，最好带点卤汁。
10. 撒上香菜。
11. 拌匀，开吃。



摄影：贾睿

王世襄牌葱花蛋， 重要的是用心

王世襄做饭，用的是最普通的原料，做出来的滋味却是独特的。这是为什么呢？一颗文艺的心，做起饭来也不会差。

食材

鸡蛋 4只
大葱 2根
盐 少许
料酒 1汤匙

做法

1. 鸡蛋搅匀。
2. 大葱切碎，和鸡蛋液混合。
3. 入盐。
4. 锅烧热，入油。
5. 倒入鸡蛋。
6. 倒入料酒。
7. 顺时针转动炒锅，扩散蛋液。
8. 颠勺。
9. 出锅。



摄影：李佳鸾



摄影：敢于胡乱

洋芋火腿青豆饭， 张恨水不懂， 希望你懂

张恨水不是火腿的知己，但若论火腿的专家，我觉得朋友敢于胡乱绝对算一位，至少云南火腿。说来好笑，我所买到的最正宗的诺邓火腿，居然是从敢于胡乱拍的一张照片上找到的电话。他写过云南火腿的一百种吃法，所以，这道洋芋火腿青豆饭，也是和他学的。

简单好做，关键在于，你要有个铜锅。

食材

大米 2 杯
清水 3 杯
诺邓火腿 200g
土豆 100g
蚕豆米或者豌豆米 50g
盐 根据火腿的成度和量来决定

做法

1. 土豆和火腿切成小块，加油下锅炒一炒。
2. 大米淘洗干净后用水泡半小时。
3. 铜锅里倒 2 匙香油，摇晃铜锅，让香油均匀地沾满整个铜锅内部。
4. 把炒好的料置于锅底。
5. 在料上放米，加水。
6. 煮熟，混合。
7. 先大火再小火焖饭 20 分钟。
8. 搅拌均匀即可食用。

过桥米线， 吃了变个沈从文

米线这件事，真是丰俭由人。

对吃喝很不讲究的沈从文先生，进城没有正经吃过饭，大都是在文林街二十号对面一家小米线铺吃一碗一角三分钱的米线。有时加一个西红柿，打一个鸡蛋。只有一次请汪曾祺吃饭，才到玉溪街的米线摊上，要了一盘凉鸡，所谓卤鸡米线。

相比之下，单身汉吴宓教授可受不了这样简单的米线，他爱吃更加丰富的豪华版过桥米线。我曾经在蒙自的早点铺子，这里的一米线分级制一没有改变，80块钱是起步价，然后是10块到20块，最豪华的是25块。我吃了最便宜的基础版米线，也吃了顶配级别加了带皮羊肉的米线，不知道为什么，居然更喜欢基础款，看来，在米线这件事上，我还是站在沈从文这边的。



摄影：高忆青

食材

米线 250 克
鹌鹑蛋 1 个
鸡肉 50 克
豆芽 20 克
鸡汤 适量

做法

1. 米线我买的是方便包装，下锅煮熟后捞出过水，自然晾凉。
2. 鸡肉要切成薄片（鱼片亦可）。
3. 鸡汤要加热，如果有条件，可以加一点火腿一起，汤越浓越好，最好保证汤面上有一层油。
4. 将砂锅烧热，连汤带油盛入砂锅中，先放鹌鹑蛋、鸡肉片，肉片变白后再下米线、豆芽等，拌匀即可。



《民国太太的厨房》

李舒○著



食物是探寻民国岁月的一把钥匙，有了它们，我们和那些闪光的名字之间，仿佛有了一座桥。



作者从“吃”下手，切入张爱玲、张大千、吴宓、黄侃、钱锺书、张恨水、周氏兄弟等二十余位民国时代文化大师的私生活，细数各位大咖的口味、嗜好、趣闻、雅事，并以此理出我们所熟悉的印象中难得的“陌生”。款款细述间，将这些大师再次予以生动描画、使之丰满。浓浓烟火气息中，这些文人的吃货本色一览无余——这才是真实的他们。

作者简介



李舒：

复旦大学新闻系硕士。

- 好读书不求甚解，
- 好唱戏不务正业，
- 好八卦囫圇吞枣，
- 好历史走马观花，
- 好美食不远庖厨。

著有《艺术巨匠赵孟頫》

《方召麇》《山河小岁

月》。在、腾讯“大家”“入流”等设有专栏。





吃货 酒货 文青

都不会错过的一本书

《山河小岁月》姊妹篇，
一部色香味俱全的民国故事集

- ✓ 还有谁比张爱玲更熟悉如何在上海寻到一顿叫人心满意足的下午茶？
- ✓ 如果你刚好在巴黎逗留，为什么不循着邵洵美的脚步去发现隐匿的巴黎小馆子？
- ✓ 湘西是沈从文的主场，跟着他尝遍腊肉和腊肝难道还能有错？

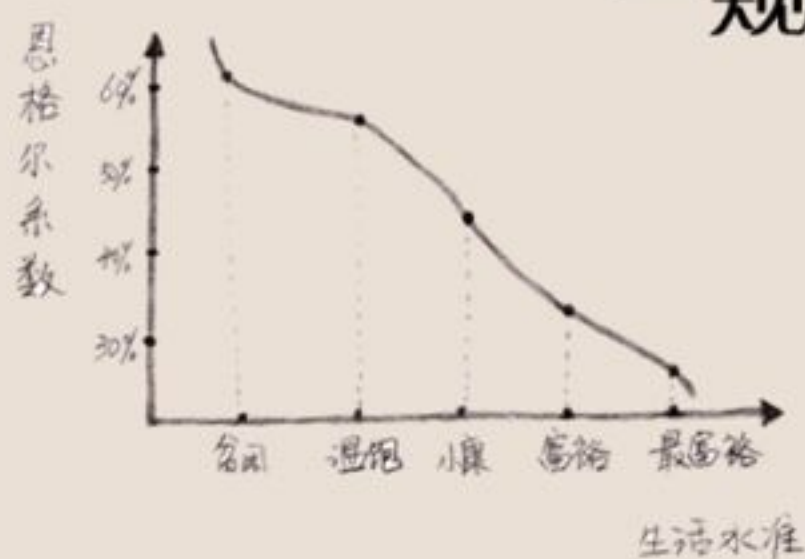
.....



△ 张爱玲的美食地图

赴一场民国饭局

一窥大师性情



- 张大千的牛肉面
- 张学良和他的“转转会”
- 宋美龄的沙拉和蒋介石的臭苋菜梗
- 西南联大的蒙自下午茶
- 吴宓教授的恩格尔指数
- 朱自清是饿死的吗
- 胡适的狮吼牌烧杂烩
- 杜月笙的草头圈子

.....



24道私房菜谱

让你一次偷师个够!

廿四味 食单

- 1 张爱玲的下午茶里，怎么少得了可颂？——137
- 2 一碗川味面，吃出張大千的乡愁——139
- 3 王世襄牌葱花蛋，重要的是用心——141
- 4 洋芋火腿青豆饭，张恨水不懂，希望你懂——142
- 5 方召麝风格的红烧排骨——145
- 6 要美丽，跟着美龄拌沙拉吧——147
- 7 早安，来份蒋总统菜泡饭——149
- 8 手冲一杯咖啡，遥想西南联大——151
- 9 汽锅鸡，首先你需要一个汽锅——152
- 10 不蒸馒头蒸窝头——153
- 11 过桥米线，吃了变个沈从文——157
- 12 河东狮吼的蛋饺，你敢吃吗？——159

共享廿四味食单，
用王世襄监制的葱花蛋和方召麀风格
的红烧排骨下饭，

用张爱玲下午茶标配的可颂
挥霍一室慵懒的天光，
睡不着的夜晚借着红酒炖梨的
微醺会比较好眠

1 张爱玲的下午茶里， 怎么少得了可颂？

而像前去张爱玲家喝下午茶，被那阵伙吓倒……「茶是牛
酪红茶，点心是甜咸兼备的西点，十分精美，连茶杯和
点碟都十分精美。」不过，她自己也承认是不会做的，所以
招待明三成的儿子，会促之间，便只能花生酱抹在吐司
上了。

请张爱玲喝下午茶，有什么比可颂更合适的呢？曹瑛
的才情，美貌的外形，比那茶点的甜香好吃了！

食材

高筋面粉 320g
细砂糖 40g
干酵母 1小勺
温水 2/3杯
盐 10g
鲜奶油 1/4杯
熔化的无盐黄油（揉团用） 35g
冷的无盐黄油（裹入用，最好别切开） 125g
鸡蛋（刷表面） 2小匙
牛奶（刷表面） 2小匙

做法

1. 在温水里酵母拌匀，放置 10 分钟。
2. 准备揉团机，加入酵母水、面粉、鲜奶油、盐和白糖，低速揉至面团光滑，加入熔化的黄油，中速揉至拉出大片薄膜阶段。
3. 将面团用保鲜膜包好，冷藏 30 分钟。
4. 将冷的大块黄油，放在两层保鲜膜中间，先用擀面棒敲扁，再擀成正方形。
5. 将面团从冰箱取出，放在撒了面粉的平台上，整成和黄油一样面积的正方形，中间划十字，沿四边撕开。
6. 将黄油放在中间，然后四个角分别叠叠上来，使之裹成正方形。
7. 将正方形的面团纵向撕开成 3 倍长，用刷子刷去表面的面粉，折三折，重复两次。再次确定表面的面粉被刷净后，用保鲜膜包好放冰箱冷藏 1 小时。然后重复此步骤 3 次。
8. 最后一次擀成 3 倍长的面团后，然后切成等腰三角形（底边 9cm，腰长 18cm），底边划开一小段，然后向尖端卷起。
9. 放置发酵至两倍大后，表面刷上蛋液和牛奶的混合液，进烤箱 175℃，25 分钟至表面呈金黄色即可。

搭配美得流口水的插图

说做就做！





大师们
也有
人间烟火



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

楚尘



文化

Chu Chen