

生活好了，经济繁荣了，下馆子的机会日益增多了。可请客之时，往往谁都不愿意点菜，你推我让。俗话说，众口难调，要给一桌子人点菜，压力实在太太。点菜要充分发挥食物的美味，让人吃了之后心满意足；要照顾到请客吃饭的场合，让请客人、被请人都有面子；要照顾到请客者的支出，不能超过预算太多。还要照顾到各人的特殊要求，如人的年龄性别、口味喜好、宗教信仰、饮食禁忌等；在此基础上，如果还要考虑到营养问题，健康问题，则更是难上加难。

8月24日中午，奥运结束当天，中国国家领导人宴请各国友人。宴会菜单包括：冷盘、奶油芦笋汤、中式豉椒牛扒、栗茸酥金枪鱼卷、珍菌香瓜盅、宫廷白果粥，以及点心和水果。从形式上来看，比过去的中式宴席简洁多了，而且很注重荤素结合，细节当中大有奥秘。

这个菜谱首先考虑到了美味问题。主菜中有一个肉类，一个鱼类，一个菌类，一个蔬菜汤。简洁中不失丰富。这几道菜烹调方法比较耐人寻味，突出了中西结合的风格。用豆豉作为调料，用中式烹调方法来西方人喜爱的牛扒，配上辣椒，味感浓郁，诱人食欲。用中国的栗茸酥来搭配金枪鱼，味道柔和鲜甜，口感软嫩新奇。口味设计方面，特别考虑到了多样化和协调性。有豉椒的浓，有鱼卷的甜，有珍菌的鲜，有奶汤的滑。

其次，这个菜谱考虑到了面子问题。从食材考虑，高档牛肉是西方宴客的永恒主题，金枪鱼则是鱼类中的上品，柔嫩无骨，没有腥味。它们都是西方人非常喜爱的食材。而菌类味道鲜美，有素中之珍的美誉，加上奶油更添美味。芦笋虽是蔬菜，却有健康和高档的形象。

再次，这个菜谱考虑到了请客的场合，是各国元首欢聚一堂。在这样的宴席上，不仅要考虑材料质量，还要考虑到吃起来方便。凡是有刺有骨、咀嚼困难、容易在嘴边留下汁水之类的原料一律不能使用，以免让尊贵的客人感觉尴尬失态。假如上个螃蟹，或者上个鸭翅，元首们双手并用，满嘴菜汁，岂不没了体统。

还有，这个菜谱考虑到了不同宾客的特点，尤其是各国的宗教与文化习俗不同。如果把牛肉换成猪肉，或者把金枪鱼换成甲鱼，会非常不妥。此外，不使用可能带来过敏反应，或部分人有心理抵触的原料如海鲜贝类、动物内脏之类。在调味时，也必然要考虑到辣味不能太浓，若某些客人不善食辣，可能会把辣椒换成色彩漂亮但味道不那么辣的品种。

最后，也是最要紧的一点，这个菜谱考虑到了营养搭配和保健作用。在主菜当中，荤食只占一半，而且鱼、肉各占一半。鱼和肉的搭配可以改善脂肪酸的平衡，也体现了蛋白质来源多样化的思路。芦笋富含抗氧化成分和膳食纤维，珍菌富含菌类多糖，对于预防癌症和慢性病都有益。这两个菜不仅令素食看起来高档化，而且健康色彩浓厚。用它们来配合牛肉和鱼类，是很合适的搭配。

在配料的选择上，也是颇费心思的。豆豉来自大豆发酵，营养价值颇高；辣椒富含维生素C；栗子则是我国传统滋补品，作为配料都是上好食材。

白果粥作为主食，是以往很少看到的案例。粥食养生在我国有两千多年的传统，食粥对脾胃有益，而夏末有“长夏养脾胃”的传统，晚间食粥正是主食最佳选择。同时眼下已是秋气渐近。我国传统医学认为秋季宜养肺，而白果是有益肺脏的食补材料，所以白果粥是合情合理的主食搭配。

从国宴的菜单来看，并没什么珍稀原料，也没什么复杂的烹调方法，一扫国人奢靡繁琐的宴客习俗，而注重细节、健康的内在品质，反映出我国烹饪的档次和品味。如果全国居民都能改变宴客时大鱼大肉的搭配，以及浓味一以贯之的调味方式，追求食物的内在品质，将是国人之福分，餐饮之希望。