食遍中国

全 15 册



浙江出版联合集团
浙版数媒

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

更多优质资源请关注

下载声明：本站所有资源均来自网络，不得用于商业用途，
如有【版权】或【链接失效】等问题，请留言告知！
本资料版权归原作者及版权商所有，如果你喜欢，请购买正版
仅限个人测试学习之用，不得用于商业用途，请在下载后24小时内删除。

微信公众号：杰哥读书



网　　站：52gfan.cn

相关博客：http://blog.sina.com.cn/meiledou

该书籍由网友制作上传“杰哥读书”整理发布，版权归原作者所有，
仅供学习交流之用，请在下载后24小时内自行删除！
注：请尊重原作者和出版社的版权，如果确实喜欢，请购买正版，
多向您的朋友介绍这里，谢谢支持。所有书籍均是完全版，请放心下载.
如出现残缺版本，欢迎留言指正.

总　目　录

食遍中国之川渝

食遍中国之广东

食遍中国之福建

食遍中国之浙江

食遍中国之港澳

食遍中国之江苏

食遍中国之海南

食遍中国之东北

食遍中国之湘赣

食遍中国之西南

食遍中国之湖北

食遍中国之秦晋

食遍中国之豫皖

食遍中国之西部

食遍中国之京津

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之



川渝

三联生活周刊

LIFE WEEK 一本杂志和他领导的生活

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊玲珑系列

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之川渝

浙版数媒

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

版权信息

食遍中国之川渝（三联生活周刊玲珑系列）
三联生活周刊 编著

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2016
非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00007137-20160218
最后修订：2016年2月15日
Kindle版制作：杨 洋

出版：三联生活周刊
北京 朝阳区霞光里9号B座
浙江出版集团数字传媒有限公司
浙江 杭州 体育场路347号
互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号
电子邮箱：cb@bookdna.cn
网　　址：www.bookdna.cn
BookDNA是浙江出版联合集团旗下电子书出版机构，为作者提供电子书出版服务。
如您发现本书内容错讹，敬请指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2016
No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.
cb@bookdna.cn
www.bookdna.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

目　录

三联生活周刊·玲珑

食遍中国之川渝

凉山到攀西：俚濮彝年、盐边油底肉和松露

灯影牛肉

陈年叙府糟蛋：光阴的故事

吃出个重庆：从火锅出发，渝派老味与江湖

上山下江寻味路

川西眉山：金银肝、汉阳鸡、肘子

天府花生

四川香肠

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑

“三联生活周刊·玲珑”系列是为电子书用户量身打造的轻松阅读产品。通过汇集生活、文学、美食、旅行、冷知识等方面的话题，我们为读者提供多样的阅读体验：既有深入细致的探索，同时又不失趣味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之川渝

说到川菜，脑海里最先浮现的词就是：火红，麻辣，热气腾腾。本书精选往期年货合刊中关于四川、重庆的吃食，展现大众熟识的麻辣以外的经典川渝之味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

凉山到攀西：俚濮彝年、盐边油底肉和松露

主笔◎葛维樱　摄影◎黄宇



彝族年，前菜是火盆烧烤



纳家在彝族新年摆宴席与亲友同庆

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

半夜3点多火车终于到了目的地，下车闻到花草香，抬头一弯皎月。凉山到攀枝花以西一直到盐边、会理有一个还算和暖的腊月，不需要驱寒，山高沟深，又是多民族聚集的地方，川菜里的复杂调料都被摈弃了。食物的本来味道就已足够珍贵。

俚濮彝年：辣子哨吃橄榄肉

早上5点钟起床，坐了几十公里车到山里，又换坐了两小时当地人孙国永开的面包车，已经颠簸到上午10点多，我们终于来到一个叫平地辣子哨的地方。这里虽然叫平地，却是绵绵大山。天空蔚蓝，阳光暖和。我进纳家门的时候正想自我介绍一下，“就等你了”，男主人老纳对我一笑，就和两个男人抬脚进了院子里的猪圈。十几个男人在院子里抽烟轻松谈笑，没人和我寒暄。猪圈外面还有一个平时养鸡的围院，鸡们刚才还蹦跶得欢，这时一下子就都躲到鸡笼里去了。

一个最矮瘦的男人只拿了一柄特别窄的匕首进去，藏在袖子里。两头近两米来长的大猪离得老远就开始瞪着眼睛拼命嚎叫。它们体形硕大，但是浑圆的长条型，肚腩处没有一点下垂晃荡的肉。两头大小相当，估计没有什么计划谁会变美食，抓到哪个算哪个。我记得有一年冬天在浙江的千岛湖山里看杀年猪，猪要从山路上被人群一路拖走，杀的时候哀嚎了快一小时。没想到彝族人干净利落，一刀进去，整个院子就宁静了。

我为俚濮彝族的橄榄肉慕名而来，却不明白为什么餐馆不能做，非得来这么远的平地才能吃到。想象中拿一个橄榄枝子裹上肉片烤，但是答案却完全不沾边。辣子哨是俚濮彝族的村子，是彝族里的白彝。我来

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

之前和很多人打听彝族年到底是哪一天，结果得到了完全不同的答案。西昌那边的彝族早就过完了年，该杀的年猪也已经处理完毕。而攀西地区的语焉不详，只好让当地的彝族人孙永兴帮我们到处打电话问。“平地的过年习俗是，一个村和一个村错开来的，比如山对面那个村子，今天就不过年，明天过。我们自己算自己的历法。”

橄榄肉只能杀猪时吃，叫甘生，也叫“小煎不下锅”。虽说是彝年，但是主要节目就是杀年猪。舞蹈和其他助兴节目都是火把节时的，彝年自家祭祖，到了汉族春节还是一样过，但是这一天要请来四邻八乡，儿女们也必须从外地回来。在家里干活的，是妈妈带着两个儿子、两个媳妇。爸爸和叔叔伯伯们在家门口稍微高一些的地方，一棵尚残存几个通红柿子的柿子树下，在石头水槽上开始给猪褪毛。这个地方是专门给杀猪用的，上面还有一个烧水的灶，一边是热水不断缓缓流下来，一边是男人们细细地用刀把毛刮得干干净净。大白猪在水中被人手推得微微颤动，烟囱里冒着一点烟，废水直接进排水沟。

家里的老奶奶拿着三炷香，带着已经洗净的猪头，早在男人们在分割猪肉结束时就在一边点好了，供到堂屋里老爷爷的照片前面去。吃饭前我又看到老奶奶拿了供在屋里的酒、香和一点纸钱，自己在门口边念边撒，一大家子人各忙各的，这个小仪式平静又庄重，并不需要彼此过多交流。

橄榄肉的必要条件，是绕心脏而流的那一包热血。俚濮彝族杀猪时的最大要求，就是不能伤害猪的心脏。对于当地人来说，猪身上的血都是脏的，要放出来煮熟才能吃，这叫冷血。唯独包裹心脏的膜内那刚好一碗的鲜红血液，直到猪宰杀分割完毕都还是一碗暖暖的血，没有丝毫的凝结，只有这一碗血才能生吃，才有资格做橄榄肉。因此橄榄肉的难得在于，只有过年杀猪当下能吃到这一种味道，任何其他时间场地都没

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

有办法用别的方法烹饪。

在西昌上班的小纳回家来，他带我出去找橄榄。“俚濮彝族生活条件比西昌的传统黑彝好，山势平缓，平地往云南去就到了元谋，饮食也相近。”他带我爬到后山去，看到一片巨大的闪闪发光还有野花开放的湿地草滩，被大半圆形的高山包裹起来，开口的位置筑起了人工的高高的堤坝，就是我们所在的辣子哨。“这里原来是一个天然淡水湖，2009年地震时我妈说听着一声特别大的响动，出来看就发现湖水一下子全没了，只剩下这个草滩。都说地下裂了大缝把水全吸干了。”所以堤坝也荒废了。只有家里养的老马自由地在里面吃草，晚上会自动回到自家后山上一棵拴马的树下睡觉，所以也不用拴了。

他顺手砍了几根树枝。原来不是橄榄本身，而是用橄榄树枝。橄榄树不成片，但山间一望，据说绿得和别处不一样，这里到处是野生橄榄，完全不用栽种。小纳说：“从这里连到元谋的山里很多，很多彝族地方叫橄榄坡。歌也唱，送妹送到橄榄坡，摘把橄榧妹栅着，吃个橄榄。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



彝族年菜最高贵的一道——橄榄肉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



捣橄榄皮

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn





上、下图：拌橄榄肉及作料

等我们带着一大塑料袋绿色的橄榄皮碎末回来，一盆一盆分门别类的肉已经在厨房里摆好。这个菜里用的肉是背溜，脊椎以上那一股最瘦的肉，“三不要”，就是去掉“筋膜膘”，把那一块拿出来生切了，和一碗新鲜的心血，还有橄榄皮碎末拌在了一起。我看小纳只是拿了一碟盐过来却不放进去，各种配料分量都是刚刚好的。他先用手拌好这一盆，并不血糊糊的，反而红绿相间，然后用手捻起一小缕肉给我，可能亲眼看着刮了半天橄榄树皮，我对于这道菜的清香期待大于腥膻，果然很甜。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

小纳看我很能接受，失望地笑了：“我本来还说弄熟。我们这儿的年轻人也吃不了这么生，老人喜欢吃。”他的兄弟姐妹穿着时髦，女孩子穿着亮色有蕾丝的薄羽绒服和毛毛耳套，高跟鞋和短裙里是打底的黑色袜子，男孩穿厚呢子韩风大衣，还把头发抓向一边。“我们都吃不了纯生肉了。”为了适应这些远归的年轻人，猪大肠被父亲老纳用清水在太阳底下反复揉搓，煮得白白的，切成小段加进这道菜，与鲜血与橄榄皮混杂，更为鲜美，也更顺口。“一开始是不放盐，为的是不结块，不然血和肠子和不到一块，不好吃。”生血像果冻一样有爆在口里的感觉，但肠子又脆韧，清香得不像荤菜。

鲜血拌生肉还能理解是为了以鲜调鲜，另一个菜用鲜血拌炸的酥肉、大蒜、花生面和花椒盐我就不懂了，好在已经加了猪肠子，没有那么多心血了。我松了口气，和其他家里的孩子一起开始到厨房去偷吃姐姐现炸出来的酥肉。“我们过年都特别会各种偷吃，家里人看见当没看见，不是宠着孩子，是过年就是要让你野，让你不守规矩。”但是另一方面不论男女，孩子们是厨房的主力军，分工明确，炸肉的、捞肉的、挂糊的是三个表姐，炒菜、调料的是哥哥，外面切块、分肉、洗菜、洗米的是弟弟，还有几个只有十三四岁的孩子，在一边弄灶火。老纳和妻子只负责在外面边做些零碎事情边招待客人。“他们从几岁开始就得帮忙了，这些活都熟练。”兄弟姐妹都有时候没见了，但是干活却手脚麻利，不客套虚礼，也不见外。

山里的太阳还是很暖，老纳却生了一个直径1米多的大扁火盆，他递给我一瓶啤酒，这还没开始摆上桌子呢，我正要拒绝，他说：“汉人贵在茶，彝胞贵在酒。”我只好接了，他说：“你喝起耍。”然后他自己就在火盆里开始拨拉几个小火炭，这时他弟弟冲了过来，把一块特别小的瘦肉直接扔进了炭里。“这个叫苦肉。”他比画了半天，是胆边上的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

肉，但是并不苦。“烧烤之前吃一点不上火。”他手直接伸进去将肉捻出来，不蘸盐就吞了，“这块不用盐”。

加炭，一张大铁网架在了火盆上。猪肝、猪脾先被扔架子上，“这是驱邪的，为了家里和睦”。真正的巨大的火盆烧烤开始了。烟火气开始顺着风攻击每一个坐在小板凳上饥肠辘辘的人，大家撇撇身子，并没有走开，反而各自挥舞手里的筷子，照看每一块肉。很快从猪前腿上的小块瘦肉开始，大排、小排、五花按照顺序一圈圈地从里向外摆开来。我一开始觉得这猪太大了，足有200多斤，手掌厚的肥膘肉，不过家里来人也越来越多，大家坐下用我不大懂的话聊天，没有人过多在意我关注我，这反倒使我开心起来。大家只是和我碰着酒瓶子，盆里的火着得高了，就很优哉地直接把啤酒浇上去。烤肉在大铁网上滋滋冒油。辣椒粉和盐在一个大瓷碗里，大家也不拿碗，直接夹了就吃。

烧烤的人站了里外两圈，很多人让别人坐，自己偶然吃一块，我还想着这杀猪菜就吃完了。没想到很快大家说开始了，然后迅速摆出了四张大圆桌，火盆被清理，老人们开始入座，这样午餐才开始。而我已经喝得晕晕乎乎了。除了橄榄肉，还有特别香的刚卤好的猪头肉，老奶奶拿猪头去祭祀，烧过香之后就开始做卤菜，大概三四十个人围坐吃饭，居然还能吃得个七七八八。这样我总以为吃完了，在邻居大妈家里看她跳民族舞的光碟，结果看着就睡倒在人家沙发上。等下午18点又一轮晚餐开始，都是炖的蹄花、肘子这样费工夫的菜，和中午的炒拌又不同了，可是实在吃得我举不起筷子了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



这样一锅油底肉的炸制需要6个小时不断翻动



制作油底肉前要烧去肉皮上的猪毛

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



夹沙甜烧白

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



会理人自家做的血豆腐

我悄悄问老纳会不会烤得肉太多，按理杀年猪，剩下的还得过年吃呢。老纳笑着说，已经吃了一半了，不够再杀，今天尽量吃。他的堂叔喝着酒过来说：“一斗不分十天吃，就不能过好日子，十斗不做一顿饭，就不能招待客人。”但是经过几轮洗礼我发现只有我和主人家坚持坐满了三轮，其他人都变换了面孔，尤其晚上，更多外地上班的人回到家里。有一个从云南红河过来的亲戚，开了一天车，到晚上院子门口是

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

长长的汽车排列起来，而院子里全是吃肉喝酒的声音。我提议要走时小纳和他的女朋友过来说：“来吃彝族年饭都是在家睡的。”一会儿还要消夜呢。那明天呢？明天正好对面山里的村子彝族过年，都是亲戚，直接过去。

盐边菜重现：腊月油底肉

“油底肉是农村里过年前杀根猪吃不完，妈老汉留下的好肉，坐蹲儿或者腿子，当时是不吃的，等你明年春天来的时候，开春了，要下力干活，才开始吃，一直吃到秋天。”宋艳华说，油底肉并不复杂。但对我要看油底肉的要求他表示为难：“立马做不出来，让我准备3天。”他是地道的老盐边县人。盐边老县城因为二滩水利工程的建设，1997年已经彻底淹没在了水库之下。现在的盐边县是全新的移民城市，但是主打过去半山腰人家下面临河居住的盐边人家菜，成了攀西最流行的饮食。“以前有老盐边县的时候，并没有这个明确的叫法。”宋艳华说。

油底肉是盐边名产，简单说是用猪油来处理猪肉。“妈老汉要我坐在火头边，那个香味要足足6个小时以上，看着猪肉不能碎不能干不能老，但是我不能吃。”宋艳华说。在攀枝花西侧一直往云南的川滇交界的山区，汉族、彝族、傈僳族等多民族杂居的地方，很多深山里都有这个做法。但是当一个县城消失之后，以这个地方命名的菜系逐渐火热起来，十几年来占据了攀西的主流口味，倒有意思。我在攀枝花、米易、会理等地方，看到所有人头攒动的店面门口，都是老盐边烧烤、老盐边卤味、古法盐边菜，甚至以盐边命名的咖啡、红酒、土特产和很多不搭边的东西。盐边是攀西地区凝聚特殊情结的地方。消逝的盐边老县城，带动的乡愁和情结，才是这种口味开始展现出反向的旺盛的生命力。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

没有了住在山里的盐边人，反而能吃到真正的盐边菜了。宋艳华记得：“我小时候从水里钓出来的大鱼，农村里有一种烧得没有火的包谷灰堆，面还是红丝丝的，我们就把鱼塞进去，一会儿就闻到一股异香，拿出来是两面黄。”盐边本地人过去靠山吃山，虽然靠着雅砻江，打鱼的人却很少。老县城没了，新县城的人靠着二滩水库，才开始打鱼和养鱼，做法特别的盐边鱼就成了名吃。“过去的盐边就在深水边的高高的半山上，其实就是图个生活上的便利，但偏偏这些东西成了值得沉淀的宝贵的古法。”

“关键是没有那么资资格格的猪。必须要15个月以上的猪。一年的不行，小了没吃头，一股奶腥味，四川人不像广东人爱吃嫩；老了也不行，一股汗腥味。”宋艳华在西昌的盐源山区，找了一个和老盐边非常相似的农村，建了一个生态猪农场。“盐边和盐源过去曾经是一个地方，后来分开了。”他饲养了“对年”的完全只喂粮食的肥猪80头。前几天他刚刚让人杀到了年龄的猪，做了一批油底肉，几十个老师傅从宰杀到腌制，到在真正的柴火灶上围着油锅熬肉忙了整整小半个月，再去动用那么大阵仗没关系，主要是猪还没养到位。但是他让盐源最老资格的师傅坐十几个小时汽车，带着100多斤最肥的三线猪肉，来到了攀枝花市。

“要做就做一锅老老实实的油底肉。”猪肉前期处理不难，只要用柴火燎干净毛，表皮烤得略微黄黑，去骨留皮，趁热洗干净。“农村过去就是这样直接上锅，不码味，好下锅，不过现在口味变了，码一点味也可以，就是盐，别的不要放乱了。”盐味要两三天才能真正渗透，然后就要把肉上残留的作料洗干净再晾干。“饲料猪一包糠，一到锅里就茸了烂了，粮食才能养出紧实的猪。”

油底肉费劲的环节在于炸。“一到过年前，炸油底肉的时候，满山

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

飘着香味，谁家炸肉了，大家都闻得到。”他请回来的老师傅叫钟毓德年过五十，瘦长有力的长手长脚。钟师傅把肉全部倒进烧热的铁锅里，没有放一点油。两个锅各不到1米的直径，锅里也没有水。“因为火大，所以要把肉的水分给逼出来。”这种看起来不可思议的做法，因为猪肉里的水分有限而展现了妙处。这就是宋艳华强调猪肉要好的原因。“四指的肥膘，这样的猪至少要15个月。这样猪肉里全是油，水分少，稍微在锅里一逼，油就出来了。”火那么旺，锅又热，肉却没有一点煳，锅底也不沾，50斤肉一锅，钟师傅左右开工，几乎是一刻不停地在翻动一斤左右的大肉块。大概40分钟后，每一块四方形猪肉的每一个表面都已经是黄色的了，猪油开始渐渐从锅底渗上来。



烧制绿陶罐的窑厂。这种陶罐可用于制作油底肉

我以为钟师傅终于可以稍微停手，没想到一边宋艳华对着里面看起来差不多的肉皱起眉头：“这个角角没有彻底干，一会儿要崩油，那个面干得过了，一会要焦，不能挨锅底。”我看着这些金黄色的四方肉块，渐渐从软到硬，现在油渐渐多了，看起来越来越硬。火已经压到最小限度，但是锅里热度丝毫不减，钟师傅拿着一个专门从盐源背来的铁

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

锨，两边更加费力，他是每一块肉的监工，进行精密的排列组合，哪块翻上去，哪块要赶紧压下去，没有说一句话，全神贯注到我们也只能盯着看。

本来过了午饭时间已经冷清的厨房，因为这样架势的翻腾，充满了一股奶油一般的热烈的香味。猪肉在自己的猪油里滚动，切得太薄太厚都不行，从中午13点钟开始准备，14点钟开始下锅，用最小的火，大火会炸柴，这锅肉这样翻滚了整整4个小时。宋艳华找这样的师傅，一年只有半年在工作，但是开一年工资，他说这是“高强度工作，我给上‘三险一金’”。

4小时以后，肉和油全部关火晾凉，连肉带油全部倒进坛子里封存。很多打着盐边油底肉的馆子，从手艺上开始减少步骤，比如把肉先煮熟再晾干，比如直接倒一锅猪油或者干脆用菜油，再把肉倒进去炸。因此衍生了很多盐边油底猪排骨、猪蹄子、猪耳朵、猪拱嘴、鸡、鸭、兔等，虽然好吃，但不够“资格”。为了避免炸锅，掏净内脏，用清水漂净血污，姜葱等对原料稍加码味后，再沥干水分下锅炸制。油炸排骨、鸡、鸭、猪蹄子和猪舌这类脂肪含量较少的原料时，只能低油温浸炸为主，火力不能过猛，以免炸煳。

炸得收到紧，再在油里泡的皮子都糯了，宋艳华的油底肉还不够自己的餐厅使用。但也是故意不弄太多，尽量避免盐边菜泛滥化的趋势。“我母亲在我12岁的时候就去世了，但是我对盐边特别有感情。”他12岁离家学磨豆腐，然后进去盐边招待所学徒，又去锦江宾馆学习，是为了吃饱饭去餐馆打工起家。渐渐地完全靠自己对盐边的情感摸索出了一套口味。那小时候烤成两面黄再丢进泡菜里煮的盐边鱼，就是他后来赖以成名的招牌菜——泡菜鱼。“懒豆腐是盐边特别有代表性的食品，豆渣、磨碎的瓜丝、青花椒用肥火腿丁来调鲜嫩。但是你在里面什么也

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

看不到。拿土鸡的做法来说，魔芋封进鸡肚子里煮4个小时，但是要取出魔芋不吃。又比如当地产的燕窝，也是给鸡做调味，用葱姜来炖的，还有血糯米，糯米本身里面要混入新鲜的鸡血，等凝固。”一说起家乡的菜，话匣子就开了。

对待食物的老实，是一个真正的厨师身上应该有的固执，为了保留纯正风味不惜代价。“现在很少有特别好的盐菜了，青菜砍了要晒了洗洗了晒，反复揉多次，把苦水全部去掉，装在坛子之前，去地里找长着没收的谷草，去掉两头有泥有果实的部分，只用中间，洒上白酒用手来不停揉瓤，那谷草瓤了，放在坛子罐里铺着，才能腌出黄澄澄的草香味的盐菜。”连揉青菜的竹簸箕，也要用帕子蘸白酒，把簸箕连边边都擦一遍，然后才能腌。

因此油底肉必须选用最好的土坛子。我们在鹿场找到了当地人做油底肉的绿陶罐窑厂，因为土里含孔雀石绿，烧出来的坛子天然是绿色，民国时期曾经被作为抗战纪念瓷送给高官，但是现在已经完全成为生活用具，绿油油的坛子里黄澄澄的肉，相映得漂亮。大坛通常有能装百十斤肉食的容量。先把肉全部放在坛的底部，再把油浇淋在上面。油一定要漫过肉块，让油把空气隔断。油底肉的名称也正因为肉浸在油的底部而得来。放置一段时间后，油底肉就可食用了。取肉时，所有工具都必须干燥不能沾一点水汽，否则可能破坏剩下的部分。“肉和油装入坛子里至少3个月，半年更好，开坛取用。”很多地方写一个月，被他笑话。“在封坛存放的过程中，坛中的油脂会慢慢浸润已被炸干了的肉块，如果封坛的时间不够，其肉质很可能还是焦脆的，不仅改刀时极易碎烂，而且吃起来粗老不香。”油底肉每次用多少取多少，取后还得密封坛口，并将土坛置干燥的通风处。最常见的吃法，油底肉切成单碟上桌，是不能有辅料菜的，最多有点香料，比如阳藿。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

深山松露与会理之味

坐在成都开往昆明的快车上，山越来越高，水越来越深。金沙江和雅砻江次第交错，复杂的山脉逐渐显现它的荒凉。挖松露的陈亚丽和陈元章夫妻俩，多次召唤在北京和昆明工作的儿女回家。“我们挣的比他们在城里挣得多多了。”然而他们的居住条件，依然是在川滇交界的一个叫学房村的村子里。中国松露生长支系目前的研究结论是两支：一支主要分布于川西攀枝花以东的会东、会理，直至滇东北昭通一线到金沙江河谷干热地区；另一支则主要分布于川西攀枝花以西的滇中、滇西北一线比较温凉地区。两支在丽江、楚雄、玉溪等地区发生交汇。不过这些支系对于陈亚丽没有意义。她和丈夫已经积累了一定财富，还是住在一个L形的老房子，短的一边有一只黑羊，两只小猪和一个厕所坑。财富没有太大改变他们的生活质量，只是不经意间会说“现在十几万元的车已经挺能开的了”，一点也不像刚从萝卜地里洗干净手的农户。

陈亚丽对于带我上山不是太热情。不是采集松露有什么神秘，而是今年的价格飞升，发生了山民们集中的提早采挖，导致本来应该12月初的收获季节，几乎挖不到什么像样的松露了。她提议我们上一处悬崖去试试，“老菌塘里的早就给挖没了，只能向更艰险没人发现的地方去寻找新菌塘”。攀枝花松露协会会长谭新培觉得陈家夫妻才是中国真正的“松露猎人”，“是有保护意识的”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



松露猎人陈元章欣喜地挖到一颗松露

12月本来正是松露丰收的季节。对于靠山吃山的陈家，一年的收入大半是来自松露。松茸这几年价格也在上涨，但因为产量大，采集简单，还是不如松露技术难度大。谭新培带着我们越走越高，大概已经翻过了十几道山，终于觉得自己是在一个山顶上了，大风拼命地吹，山里虽然有阳光，还是被参天大树遮蔽。菌塘是一个很模糊的叫法。陈亚丽告诉我，一个大的菌塘有一亩左右，小的则用双手比了“一口锅”。等我们进入了一片竖立着云南和四川两省交界界碑的山林，沿着厚厚的滑而干燥的松针毯子向深处进发，沟沟壑壑和丛生的杂木让我完全迷失了方向。那种关于宝藏的显像的描述完全没有作用，比如大松树下一个杂木稀疏干枯，而显露出什么明显迹象的藏满宝物的土坑的想象，在巨大茂密的森林里根本是痴人说梦。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



松露土鸡汤



松露炖蛋

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



会理铜锅手艺传承悠久，鹿场街镇的父子作坊很多

谭新培和陈元章一条线，我和陈亚丽一条线。我很快发现这个瘦小精干的女人有一种灵动的直觉，她真真切切地对我说，有摩托车开过来，点火器出问题了。要知道我们身处山顶，没有公路，两边都是悬崖，只有中间有一条分割四川和云南的防火带，大概有1米宽，但是崎岖不平，根本算不得路。我们手脚并用半小时才爬到这里，怎么可能开上来一辆摩托车呢？再说我没听见任何声音。她说彝族人是很会在这里跑摩托车的，因为路熟，抄近道。大概30分钟后，我真的看见一辆摩托车，而且还拖家带口的，一对夫妻带个婴儿，一起骑了过来。

这下我真的有点信她说的那种找松露要“感觉，说不出来的”。陈元章更神，虽然他只挖出了几个黄豆到蚕豆那么大小的松露，但是要知道，这些东西就算放在我眼前我也不认识，这和一个黑色的泥蛋有什么两样呢？陈元章是川滇两地交界有名的老猎手，十几年前就开始采集松露了。周围很多后起之秀是来向他学习的，他也不在意，谁叫着就去带人挖了，不收学费，“山那么大，咱们各挖各的”。

陈亚丽这一锄头、那一锄头，我实在看不出门道。这里是一片极广阔茂密的松树林，因为作为云南的松树种源地而受到了数十年的保护，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

笔直的树干有采刮松油的痕迹。陈亚丽和我聊她不明白为什么那些拖着好几个孩子的外地人要来，他们留下了不少塑料布窝棚和生活垃圾，她对他们很友好。“我经常和他们聊天，采松油很赚钱，松树肯定要受影响。但是那些人生了那么多孩子，不这样也没法过。”

与这些风餐露宿者比起来，年收入稳定的当地松露猎人有一种天然的自豪。“我叫我儿子女儿从城里回来。”儿子在北京的建筑集团打工，女儿在本地政府门口卖水果，月收入都是4000元左右。陈亚丽要买车让女儿回来开着去采松露，女儿说：“我买不起。”陈亚丽说：“我买得起，十几万元的车已经很好了。”她不喜欢丈夫的摩托车，说“松露主要是晚上采集的，摩托车来山里吹着，人连躲的地方都没有，如果有车，就可以在车上睡觉”。

摩托车让陈氏夫妻只能3点起床，尽量赶在5点之前找到菌塘，趁着微微的晨光开始凭借感觉寻宝。这种做法和大部分现在的松露采集者不同，他们大多一群人开着几辆面包车，睡到两点山里的风就不大了，就可以以地毯式的方法，把树下分成一条一条的责任地，每一寸土地都不放过。没有技巧只使用笨功夫，问题在于这样的生产方式，对于山林的挖掘到了极限。

除了买卖，陈氏夫妻有时候碰到已经有点腐坏的有一点埋藏过久的松露，或者已经烂得一小块不再完整的，也会拿来吃。“拿小刀把皮子削了，直接扔进开水泡的方便面里，盒上盖子。”他们才不管我们的瞠目结舌，哈哈大笑。

谭新培把这一天挖到的新鲜松露用锡纸包起来，放在车后备厢的冰盒里。晚上我们开始豪吃，他用专业的松露刨子细细刨出漂亮的布满菌丝的薄片，从鸡汤到蒸蛋都被那浓重的味道覆盖了，但是我始终惦念着陈亚丽说的，自己揭开方便面碗盖子的一瞬间的味道。我用一个矿泉水

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

瓶子，把那天我们在山里一起挖到的几个黑色的小松露带在身上，味道越来越重。

离开大山前往会理是为了领略当地过年最有名的铜火锅。会理是个很古的地名，在以前还属于大理管辖。因为地处川滇交界，会理在地理上属于凉山，在口音上属于四川，口味上却不四川也不云南。会理显示出来的美让人震慑，特别是那生动的，不为讨好游客存在的古城。古城从城墙到鼓楼再到四条主街，每天从早到晚都是居民来往。铜火锅很像北京的涮羊肉锅，用冈炭为燃料，用猪排骨、羊肋条、牛肉、牛杂、鸡鸭，清炖，汤浓肉烂，再煮萝卜、洋芋。民间最正宗的吃法，是以山药、苕根、藕块、萝卜耐炖煮菜打底，中间煮一只嫩公鸡和火腿脚、香拐、五花爆腌肉，再把现做的肉丸子均匀铺上，最后盖上薄薄的豆腐片，以胡椒、生姜、葱结调味，盖盖焖一个小时。铜锅是当地的名产，会理集中了一大批手工食物器皿的制作者。

我们5点钟起床到会理去，在乌漆麻黑中翻山越岭后，前方等待的是城门洞口炊烟袅袅的鸡火丝老店。晨钟刚刚敲过，阳光斜着穿过阁楼和小巷，裹挟着早晨的本地人。对面是卖巨大的破酥包子的，本地要上班的小夫妻，要上学的小男孩，大家正襟危坐，一脸惯常地等待着那一碗美味。小铜锅先放入汤，汤是大锅里用鸡、火腿、鲜肉、骨等共煮的，清除杂质，使汤质清味浓，只能看见纯白的一锅。次放入底菜，春季还放青豆米，再放饵块丝及鸡、火腿、鲜肉丝共同汆制，又加盖片时已熟即倒入碗内，要求倾倒时，通过摇动使底菜在底、饵块居中、三丝在上。我突然想起那小矿泉水瓶里的豆子大小的松露，于是试试倒一个在碗里，用筷子翻搅了一下，本来鲜香的味道突然冲出一种激烈的醇厚之味。小街老店，座位满满当当，老板喊：“楼上请！”我踩着晃悠悠极窄的梯子上楼，上面是个晨曦洒遍的小矮阁楼，已经坐了不少看报纸的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

早餐客了。坐在窗边看底下满足的人纷纷离去，继续把这一碗迄今我喝过最鲜的汤喝完。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

灯影牛肉

记者◎葛维樱　摄影◎弘森



“牛肉的香味是需要6个小时甚至更长的时间，半成品或者加了大量盐和糖来保鲜的，就做不出灯影牛肉的味道，与其去坏掉这个东西，吃的人越来越少也无所谓吧。”

牛肉在中国最讲究的烹饪法，莫过于灯影牛肉。论香气，牛肉的香不是冲鼻子的，但却是对舌头的，回味无穷。一块再柔软的牛肉，无论卤还是烧，总还是希望有一点筋头连着，咽下去了还余韵在口。论口感，牛肉的口感很奇妙，如果找一种肉类比较只有海鲜。牛肉不经过加工就可以直接入口，和猪肉还要做成火腿的口感不可同日而语。第一次吃生牛肉是在几年前四川入西藏的小城交界，当时已经入冬，道路改建封山，而我为了赶截稿时间，必须买到13天只有一趟的长途汽车票。汽

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

车站里等满了要进山的藏民，我和摄影师于楚众两票难求，却碰上了一大帮可爱的藏族年轻人，帮我们通过门路买了票。

晚上一起吃火锅，他们却很帅气地并不动筷子，只要了几瓶啤酒，等我们吃完了，才叫出老板喝酒。老板说本地今天杀牦牛，刚送来两盘最好的新鲜生牛肉，只送不卖。肉片细薄，肉质鲜红泛着油光，红艳艳的，一点血水不见，无油无盐，杀好也不洗，干净细布擦好就切，完全干净的拼成一盘。高原反应和生肉，挑战着刚吃饱的我，他们边友善地吃着，边劝我尝尝，又带点笑意。

我酒劲上涌，又不想落下风，狠心吃了一口，顿时觉得这并不是生肉，而是一种饭后甜点。那牛肉充满了香甜，一点筋膜没有，更无膻腥味，每一口咬下去都是脆的，肉本身没有多余的一点油脂。作为一个西北人，我熟悉牛羊肉的荤香，是因为泡馍汤包拉面这些以主食为卖点的食物，是以牛骨头和羊骨头的汤先入味，而肉的质感反在其次。真正勇于体现牛肉质地的，首先当属生牛肉。第二次吃到极品的生牛肉是在米兰。意大利菜里对于牛的做法繁复，但居然在用最好的牛肉生吃这一点上，和川藏线小城没有什么不同。同样是传统馆子，厨师在奉上了极好吃的牛排后被客人鼓掌，于是以生牛肉配干酪来致谢，并得意地背身转腰指自己，“只有这一点部位才能这么吃”。

把这么好吃的东西变成零食，是孩提时代幸福的记忆。小时候吃上海买的牛肉干，爷爷放在一个大玻璃瓶里，盖子也是玻璃的能密封，小孩子特别难打开，按粒数着每天给我几颗，后来掌握了开罐方法去偷吃，我还要把罐子摇摇松。有了白色纸包的四川五香牛肉干，订书机封口的，带到学校去上课吃，那个香味让课堂都变得美好了。另一个心爱的东西就是烤鱼片。总之，只要是肉类做成的零食，顿时就可以傲视只有糖果的同学们。在我心里就形成了咸味比甜味更高级的印象。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

而牛肉干里的上品，大多是来自四川。整体把四川省地图摊开，完全就是爱牛者的零食天堂。从我的起点达州开始，到阿坝甘孜藏区，再到乐山的罗城，再到宜宾，最后是阆中，整个四川都可以吃到形状风味各异的牛肉干。四川人善制牛肉，从菜肴上可见一斑。在川菜馆子里，绝点不出杭椒牛柳这种肉是肉、菜是菜的不接地气的食物。最常见的烧菜馆大桶里从中午到晚都有的，是笋子烧牛腩、萝卜烧牛肉，蒸的小笼里是缀满米粉的柔糯的粉蒸牛肉，面馆里牛肉的浇头也必然是第一味。按照成都作家李劼人的观点，中国人的菜肴都有时代性，然而牛肉确实是很晚才成为四川的主流菜的。写尽了四川民生又开设了“小雅”这种文人菜馆的李劼人，曾经让小说女主角唐淑贞和母亲在吃不吃牛肉的问题上争了个高下。现在已经普及的“夫妻肺片”，是1920年左右开始流行的，以牛脑壳皮肉合牛杂碎混煮之后凉拌。抗战时期，成都非回教区的老百姓开始普遍接受牛肉，而毁掉了“唐家二十八年不让牛肉进厨房的戒条”，唐淑贞母亲起初还不肯吃，后来偶尔喝几口汤，既不反胃，也没有做噩梦，也便稀里糊涂地吃起来。

我觉得寻找最好吃的牛肉零食，必是干物，且不是辣、甜或沙爹，而是五香口的咸。我从人尽皆知的灯影牛肉开始，到国营灯影牛肉厂所在的达州去，自以为寻了一条捷径，没想到灯影厂早已不存。从成都到达州乘火车非常方便，可是下了火车站却是一头雾水，车站两边就能看见那种常见的土特产店面，包装精美，售卖各种当地货。老板拿起一个硕大的闪闪发光的包装礼盒：“送人还是自己吃？送人要这种礼盒装。”价格虽然不高，看起来却颇没有胃口。

达州当地有四五家企业都有自己品牌的灯影牛肉卖，包装都是用罐头装，无论外表价格差别都不大。烦恼间找到很久以前关于老国营灯影厂倒闭拍卖招牌“灯影”二字的采访报道，突然发现“何跃全”这个名字。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

再去各种街头巷尾和特产店查找，就能看到有一种牌子的盒子右上角，有一个小小的肖像照片。买来这种灯影牛肉，是装在一个飘轻的罐子里，一打开，很正的香跟着油的味道散开。

很多牛肉零食已经日常化了，随时随地可以吃，灯影牛肉却没有更好的办法，必须拿手去捏，牙签、筷子只要一用错力，那薄片就碎成了渣，直落进油里，也枉费了师傅们保持其形态的一番心机。一片灯影牛肉看起来轻薄无比，味道却是极其深厚，不以辣或甜夺人，用第四代传人何跃全的话说就是：“甜对于肉来说，是最廉价的味道，辣也过于霸道，真正的香味嘛，你喝过竹叶青那样的绿茶，喉头一股干香，灯影牛肉就和那个似的，香味烘得嗓子暖暖的。”正合我意。

一片灯影牛肉薄得像纸，以轻巧的口感，带出肉的鲜。配上的酒必须是香气夺人的五粮液了。“80年代的广州展销会上，五粮液一瓶两块八，和一听灯影牛肉一个价。”达州市政府“非遗办”的工作人员说。一个行业里的兴衰演变并不轻易为外界所知，碰运气直接去达州市政府，找到了非物质文化遗产保护办公室，终于找到答案，在一长串名单里，除了去世的，只有何跃全一个人了。何跃全并不像灯影牛肉包装罐上的肖像里那么年长，个子很小但是眼神极活，一说起牛肉就忍不住手舞足蹈起来。

对于不善白酒的我，也知道四川人的吃法，酒就是酒，卤味凉碟等等很多东西，都是来烘托酒的，宴席里吃的菜是另一个体系，而卤菜在川菜里绝对不是配角。灯影牛肉最早在清末达州就是卤牛肉店的副产品，却单独经久不衰。按照1938年编纂的《达县志》，从清光绪年间的梁县人刘仲贵始，原名五香牛肉片，一经推出被仿制，然而那时牛肉稀缺，到1949年，整个达州地区的灯影牛肉产量不过300公斤。然而这300公斤灯影牛肉，所需精瘦牛肉原料却有1800公斤，在当时已经算得上是

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

名产。达州位于川东部与重庆、湖北、陕西结合处，上古属于巴地，东汉和帝时设县治，历来是州郡府县的所在地，隋唐时称通州，宋元明清时称达州。

左手拿肉，肉不离手，右手拿长刀一柄，左右互相平行一对，一片1.5毫米薄度的牛肉就被“旋”了下来。“薄的牛肉看在眼里，就像皮肤起了一层皱纹。”灯影牛肉名声在外，真正原本的样子却越来越模糊。何跃全以“知青”身份回到达州，就接父亲的班进了人人羡慕的国营灯影牛肉厂，他说“灯影牛肉是我本来就一直在做的事，不管国营私营，我都没间断过”。他首先要划清关系的是现在普及最广、最容易买到的各种四川生产的“灯影牛肉丝”——“丁点儿关系都没得。”说灯影牛肉丝和灯影牛肉没有丝毫关系，是因为灯影牛肉这个名称并没有任何限制，这个概念的滥用，另一方面也使真正的灯影牛肉受到了冲击。

“灯影”在四川话里有两个概念：一是指皮影，皮影戏偶材质薄，透光有趣，四川人管皮影戏叫灯影戏；二是指灯下照影。关于灯影牛肉的很多资料说，傍晚昏黄的灯光下，一片片红色的牛肉透出诱人的光泽，但何跃全说，牛肉做得和皮影戏偶一样薄，才是正确理解。无论哪种联想，牛肉一加上“灯影”二字，就一下子拥有了温暖而诱人的食欲，这倒是不争的事实。汪曾祺对于灯影牛肉的总结，一并归入四川人对于“不能当饭吃着玩”这一类零食的爱戴。

饮食之趣也不全是玩乐。“一招鲜，吃遍天。那种时代已经过去了。要是指靠这点本事吃，我肯定对自己生活不满，对社会很多意见。”何跃全很客观。他1972年进厂，是厂里最后一个正式编制的工人，编号67，也就是说全厂共67人。虽然是国营灯影牛肉厂最长时间的厂长，也是技术的绝对权威，但是他说：“原来是生产小组，我是师傅的关门弟子，所有的组都有自己的绝活。不能说就我一个人掌握了这个

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

技术。但是我肯定是最全面的。”达州做灯影牛肉的厂家有好几个，何跃全说还有一家，也做得不错，都是以前老厂子的技术。“但是就是我在这个厂，技术人员之间都是绝对不会互通诀窍的。”作为带头人，他有很严格的界限观。“过去只要是做特供产品，就会有上面派来的人一直盯着你的每一道工序，并且都要对自己的食品负很大责任。”

对于何跃全来说，灯影牛肉是一项如此重大的工作，因为很多年里没有推向市场，反倒给食品本身增加了分量。“1979年，邓小平出访越南，那是他第二次上台，当时就在成都锦江宾馆，住在那里等。”等的是何跃全带着全厂加班10天，做出的灯影牛肉。“20件，每件48听。”他只在采访最后才略提了这么一句，就不再多说，倒是给我演示那京剧中云手一般的优美手势。



灯影牛肉第四代传人何跃全

现在为了保护自己的专利，他把厂里的工人分成了几个组。“配制香料的是单独的，拿料来拌肉的也是，互相都有自己的秘诀。谁都靠一点手艺吃饭，就不会泄露。”他甚至不大理会“传承”这个念头，他说：“我的师傅临去世前，要我把这技术教会他儿子，我遵从师命，但

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是他儿子并不想学。”除此，他的学生都只能掌握某一门诀窍。

从选料开始，灯影牛肉就有标准：“和尚头、红板、白板和佛坐子。”除了这四样，其余一律不能入选。“关键就是要没有筋。”和尚头指牛臀部最顶端的一块完整的圆形的肌肉，外表有一层白膜，最是漂亮，以形似得名。红板和白板，各指牛后腿外内两侧的完整肌肉，佛坐子是连着红板的那块。这些毫无筋腩的部位，在一头牛的身上有10%至15%的重量，取材全部来自于宣汉黄牛。

宣汉黄牛的身躯细致紧凑。在连猪肉都难得吃到的计划经济时代，这样极不经济的做法并没有受到赞扬和提倡。做精致的食物，专供小范围，灯影牛肉越来越离开了普通人的生活。“牛和猪不一样，到现在还是，不是什么时候都能吃到。以前牛是生产工具，杀的极少，猪是过年杀，后来进入机械化生产，猪饲养变得普遍，但是专业的养牛场依然很少。达州附近平地稀缺，大部分都是农户自家在山地放养的牛，质量也好。这里的人还没学会给牛肉掺假。”灯影牛肉的取材过去更麻烦，要倚靠那些在计划经济时代下打擦边球的牛贩子，专门走乡串户去收牛。“过去做灯影牛肉，只有淘汰牛可以用，非老即残，我的父亲何宗隆就是国营灯影厂专门的采购员，那时的关键是，不能破坏农业生产。”而灯影牛肉这样的奢侈品，完全是走国家任务的。选料太精，在那个时代物资极其紧张的条件下，也没有改变过。“买来的肉，80%都做成了普通的罐头和牛肉干，只有一点点可以做灯影牛肉。”

并非刚刚宰杀的新鲜肉就可以立即进行烹制。要将筋膜除净，只剩精瘦肉。灯影牛肉要有一个熟成的过程，在生牛肉时要使其蛋白质硬化，加砂布放在大缸里，按照季节和温度，催熟的程度也不一样。“肉要见一点水，有些胶原蛋白分解掉了。”这个用专业的话叫“出汗”。100多斤的大缸，厂里有20多个，不能同时生产，因为没有那么多切肉的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

人。缸里不能加温，天热用纱布，天冷用棉絮，几个小时捂着肉，再去碰肉，有点阻力了，这就行了。“过去没有冰箱，一旦肉收多了，切不过来，我只好去向冷冻厂借冰柜。但是肉冻不能超过7天，一般一两天就得做了，不会冷冻太久，不然就容易成渣，肉质本身的水分被吸掉。”

灯影牛肉厂的一个几十年达州人的福利，是一旦开始烤肉，则厂背后的山坡上就坐满了过路歇脚和专门来享受气味的当地人。“厂子后面是一条主路，那里树大茂盛，空旷的草地上有些石头，烤肉的时候，几里都是香味，尤其是物质匮乏的那20多年，好多人说后山的石头是香的，专门去闻去摸。”

灯影牛肉的烤制，必得用当地的新竹子，清香又黄亮细细地编成筲箕，上面抹上芝麻油。筲箕上的肉和肉之间没有缝隙，一旦有空气，则肉片自身在烤的过程中就会伸缩开裂，所以要用小片肉将一点点空隙弥补上，却又绝不能重叠，一旦重叠，肉的厚度改变，不仅那一块要烤坏，整片从筲箕上取下的肉还会撕坏。

要把无筋膜无肥油的牛肉，变成一点水分也没有的肉干。灯影牛肉的关键，是完全没有牛肉干的水分。“满口糠不行。”灯影牛肉仿佛是吃肉，又不像肉。略具肉的香甜，就把形式简略到极致。我又想起藏族朋友让我吃饱后，才拿出的生牛肉。好像这种食物与饥饿毫无关系，纯粹是为了赏鉴才有的食物。何跃全的父亲虽然在灯影牛肉厂，他们家里却极少吃，苦难年代以吃肥腻物为美，灯影牛肉这种不接地气的上品，老百姓只愿意当成美谈。

原本灯影牛肉以炭火烘烤的方式现在已经改变了，炭火不好控制，在烤制的过程中要来回不停翻动。这种翻动是几乎有六七个小时，人都不能离开，一堆炭火由三个筲箕团团围住。这种方式也在何跃全进厂的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

1972年就已经消失了。电烤房代替了炭。“原来的炭是以本地硬杂木，尤其青冈树、野板栗树、野核桃树等为主烧的炭，炭会有少量的灰烬物质附着在肉的表面。”但是筲箕却保留下来。因为灯影牛肉不能沾生水，牛肉以凉开水洗净，切薄后要和香料一起搅拌，腌制15～20分钟。这是灯影牛肉的风味第一次形成。如果按照100公斤牛肉的比例，盐要加2公斤，糖1公斤。另外各种配置香料，还有荜拨、山奈、桂子等并不常用，所以那种五香也是风味独特的。

尽管机械化生产已经成为主流，在灯影牛肉的制作过程中还真是很难找到可以偷懒之处，搅拌肉是用手轻轻地拌，再向一个大筲箕上铺肉片，依然得靠人手。筲箕是灯影牛肉的第二重风味所在，麻烦而又无法省略的必经程序。“曾经想过用别的，但是肉在上面抓不住，会滑下来，肉必须是竖起烤的，不能平铺，因为传热太快，关键就是慢，竹子筲箕烤肉就是最慢的。”

灯影牛肉在四川也有同类的相似品。从达州离开，往甘孜阿坝或是自贡的方向走，火鞭子牛肉已经做成了透明塑料袋里的零食包装。火鞭子和灯影牛肉的原理非常相似，也是先腌制，再烤，只是市场上能够找到的，类似厚片牛肉干，其硬的质地和所传“香酥化渣”相去甚远。另一种以牦牛肉为材料的干巴牛肉，也极其硬厚，颇考验牙口。其实现在市场常见的灯影牛肉丝，甜辣为主的口味和酥香，更类似宜宾的金丝牛肉。

四川本地人还吃罐装灯影牛肉的已经越来越少。一罐25～35元，价格不是问题的前提下，口味却在悄悄改变。灯影牛肉为了保鲜，用芝麻油把牛肉完全浸泡起来。那油的香味，使很多吃牛肉的人不舍得丢弃，还要用香油来煮面条。但是这种味道只能算点缀，一旦多吃几口就必然发腻。所以灯影牛肉非常不好买，在超市零食架上是找不到的，必然得

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

去土特产店。与福建猪肉脯或烤鱿鱼那样现做现卖的食物不同，何跃全又开始了他的执拗，而拒绝了很多邀请他去“表演”的场合。“牛肉的香味是需要6个小时甚至更长的时间，半成品或者加了大量盐和糖来保鲜的，就做不出灯影牛肉的味道，与其去坏掉这个东西，吃的人越来越少也无所谓吧。”他骑着电单车，又飞驰去另一个食品厂工地帮忙了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

陈年叙府糟蛋：光阴的故事

记者◎葛维樱　摄影◎弘森



即将退休的郭亚民（左）已经把做叙府糟蛋的技术教给了徒弟陈兵，未来叙府糟蛋能否面市，将取决于这位年轻人

一个成品的叙府糟蛋，只有膜，没有壳，一戳膜居然有了点硬度，里面是浓郁酱色，几乎看不出蛋黄和蛋清的区别了。然而这又是生的，拌一点高度白酒，一点白糖，和几滴麻油，就可以入口，甜咸鲜醇。有人不放心吃生蛋，拿去蒸食，只能说暴殄天物了。

一个蛋到底熟到什么程度才好吃？蛋类爱好者至今还在争论不休。把蛋变熟的方式有很多种，但没有哪一种像陈年叙府糟蛋。糟蛋这一味是以酒糟酿制，一个液体状态的生蛋，最后要在糟液和高度白酒中完成

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

身份的彻底转变，逐渐凝成固态，这个过程本身充满了奇妙感。但是，网上查找出的图片居然是咸鸭蛋或松花蛋。宜宾以名酒五粮液著称，以酒糟制蛋本以为是顺手擒来的美食，没想到，这种据说在民国时代行销从上海到日本，从广东到南洋，一年几十万枚的畅销品，现在居然连最后一丝痕迹都快消失了。一个成品的叙府糟蛋，只有膜，没有壳，一戳膜居然有了点硬度，里面是浓郁酱色，几乎看不出蛋黄和蛋清的区别了。然而这又是生的，拌一点高度白酒，一点白糖，和几滴麻油，就可以入口，甜咸鲜醇。有人不放心吃生蛋，拿去蒸食，只能说暴殄天物了。

我被叙府糟蛋震撼，首先并不是来自味觉，而是类似电影《天下无贼》里演的那样，一种剥生蛋的手艺。“拿一根没有笔头的旧毛笔杆来。”他打电话给一个年轻徒弟。这是李小红的绝活。他也默不作声，就等屋子里突然安静下来，用毛笔杆往一个鸭蛋的底部敲过去，只用一只右手，一个生鸭蛋夹在虎口的位置，用小拇指，轻轻地叩击笔杆，鸭蛋就被打出了四个方向的四道裂缝，而其中的蛋液一点也没有渗透出来，蛋膜尚完好无损。他又多敲了几下，有几片很小的零碎蛋壳掉下来，而蛋膜依然完好。

“靠的是听，不是看，更不是捏。”李小红已经60多岁，从食品公司退休也好几年了。“耳朵是最敏感的。”敲鸭蛋发出的声音有空气感，却不能有液体的感觉，有点像“嗒嗒”而不是“扑扑”的声音。李小红无法现场演示完毕剥好一整颗，是因为鸭蛋不是春天的。“必须得是四五月份的鸭蛋，春江水暖，鸭子自然产蛋率高，营养最好最鲜美。”必须是春天的蛋，还要在产出一两天内迅速地进入糟液。

不新鲜的鸭蛋里面有一个空气泡，也就是我们一般打破熟蛋的小头之后的那块。我吃煮鸡蛋只有少数几次吃过鸡蛋鼓胀撑得蛋壳满满的情

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

况，是比那种上面有一小块平地的蛋要香浓。据说这个空气层，如果是夏天只要三四天就能形成。春天鸭子进食量大，也有鱼虾可吃。一不小心糟了一个不新鲜的，到翻缸的时候这个就会出问题，敲蛋敲破蛋膜，造成蛋液流出。所以，每个蛋在入糟前都要检查，也绝不能放冰箱。冰箱的干，会使鸭蛋产生气泡。

似乎我们很少遇到对蛋的新鲜程度要求如此高的情况，米和蛋的组合形式能形成神品。宜宾的酒糟是粮食制酒后的剩余物，市里就有五粮液的老厂，大批宜宾本地的白酒酒糟，现在只能当作饲料的原料低价出卖。而这黄糊糊的酒糟遇到生鸭蛋，结合到一定程度就成了厚味之物。粮食和蛋，除了糟蛋这样的功夫菜，还有完全依赖材料品质的日本的生鸡蛋盖饭。生鸡蛋打散，从一碗热米饭的最上方浇下去，滴几滴酱油，从中间开始“吸溜吸溜”地吃，慢慢地把四周的白米饭拨入蛋里，以蛋浆的醇厚和酱油的甜咸，把米饭变得像点心一样顺着喉咙滑下去。另一个熟悉的就是蛋炒饭了。这两样虽然好吃，烘托的却都是米饭的香甜，和以酒糟酿制蛋的本质是决然相反的了。

市面上常有精准的煮蛋器卖，因为在生蛋质量过关的情况下，蛋的生熟程度是影响口感和味觉的关键。除了“溏心”这种基本款，温度控制是最关键的。用盐焗出的生蛋，口感上蛋白还是脆的，而蛋黄完全是流质。用60摄氏度的温泉水煮的温泉蛋，讲究的是蛋白半流质，蛋黄略凝固。还有先用中温煮三四分钟，再用高温煮四五分钟，最后用凉水冲的，这样的蛋能让蛋白高度柔韧又很鲜嫩，而蛋黄从内到外越来越硬，层次分明。而叙府糟蛋是完全用酒糟来达成这种效果。

不管怎么做，蛋的质地是我们最感兴趣的部分，到底怎么拿捏一个蛋的蛋白和蛋黄，从液态变成固态的这个过程，就是关键。叙府糟蛋控制温度、形成风味的原料是酒糟。糟蛋的发源地菜坝，从宜宾沿岷江行

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

十几里就到了。宜宾以酒闻名，糟醉是醪糟路线，与红糟、白糟等因酒糟种类不同而各具风味。《清异录》上有“炀帝幸江都，吴中贡糟蟹”之记载。该书的另一记载就是五代孟蜀时食用“糟姜”之事。南宋之际，市食已有糟鲍鱼、糟羊蹄、糟蟹、糟猪头肉、糟黄菜、糟瓜等。元明清时期，出现了制三黄糟、陈糟、甜糟、香糟、糟油、陈糟油、糟饼等方法。糟制食品也增多，除原有品种外还有糟腐乳、糟萝卜、糟鱼、糟蛋、糟鲥鱼、糟肚、糟大肠。品种繁杂丰富，如今却难寻觅。明代宋诩写的《宋氏养生部》中收录了制作糟蛋的方法。清代四川华阳人曾懿写的《中馈录》也记有制糟蛋法。

道光年间八字朝门縻生张竹君，出身当地世家，有自己窖酒的爱好，据说因为忘记了缸里还有鸭蛋，窖酒反而得到了美食。其实，糟醉、糟卤曾是四川的古典川菜做法。用糟来制作食物本来是酒文化的一种延伸。以糟卤为主要调味料，将原料腌、浸、渍成菜的烹调方法，多用于动物性原料和蛋类，也可以用于豆制品和少数蔬菜。比如四川的糟醉腐乳和糟冬笋，送粥更是一绝。

客观地讲，张竹君的糟蛋能留传乃至大江南北广为接受，也有张家亲友薛焕的人际效应。薛曾任两江总督，以叙府糟蛋分赠京沪显宦，由此名声大噪。叙府糟蛋以独有的香糟味从江浙糟卤中杀出了重围。以醪糟为味型在川菜也常见，特点是醇香咸鲜而回甜，既用于热菜也用于冷菜。四川和重庆用醪糟来作调料和配料较为普遍，其中以大竹醪糟最为著名。在四川，醪糟蛋是一味街边小巷的传统甜食，在醪糟里打荷包蛋，是专门写在小黑板上的诱人招牌。尤其是在冬日寒冷的街边，只这一小碗清汤里浮沉的白，和若隐若现的红黄，就足够暖人。香糟味调料，以香糟叶或醪糟、川盐、味精、香油调制而成。因不同菜肴的风味需要，可酌加胡椒粉或花椒、冰糖及姜、葱。调制时，突出香糟叶或醪

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

糟汁味的醇香。用此法可烹出香糟鸡、香糟鱼、香糟兔、香糟肉、糟醉芦笋、糟醉银杏等，甜醉可口，只是比起糟蛋，一般市面更难得。

“以糟酿的，必得是鲜得不得了的东西，比如海鲜，鸭蛋也一样，比起鸡蛋来质地更密实，含油量更高，也更鲜醇。鸭蛋的烹饪工艺就比鸡蛋要麻烦。”郭亚民说。糟蛋另一个可怕的工序，就是每隔一个月就要翻缸，将蛋一个个拿出来检查。“查水花蛋。”“要把一个生鸭蛋完全糟熟，非3年以上不可。”别地糟蛋有几个月就可吃的，大多蛋黄蛋清尚有形与味，但是叙府糟蛋已经完全失去了这种质感。汪曾祺写信说：“稻香村亦有糟蛋卖，味道尚可，但较干，似是浙江所产，较叙府产者差矣。”叙府糟蛋闻起来是浓浓的酒香和甜味。“糟液很神奇，是古老的保鲜剂和防腐剂。”马上就60岁的郭亚民把一个瓶子晃晃，只要糟液不干，这个蛋就在一定时期内安然无恙。“有一种很小的水珠，一旦发现，这就是水花蛋，绝对不能用。因为叙府糟蛋讲究的是壳已经完全消失，而蛋膜却作为唯一的保护层，包裹住整个生的鸭蛋，所以这个过程中，一旦有空气，蛋膜必定会破裂。”

酒糟里做糟蛋，是用半米以上的大坛子，一个坛子埋150个蛋。一层糟，一层蛋。“糟液不干，会不断渗酒出来，所以鸭蛋是轻轻浮起来的。”每一层都要挖一个个的小坑，把蛋浅浅地埋进，这个坑比蛋略大一点，为的是让酒糟继续酿酒出来，以液体来包围蛋。不是所有蛋壳一次都要敲干净，而是通过师傅望闻问切的经验敲蛋。

这号称是陈年叙府糟蛋的独门秘诀。因为平湖糟蛋是软壳的，是吃的时候才去壳，而叙府糟蛋要在生蛋尚极度柔软脆弱的时候，以人力将蛋壳敲出四道裂缝。此后在半年内，渐渐将整个蛋的外壳敲离蛋体，当然要保证膜完好。“这个功夫没有20多年不行，你不能靠眼睛去看蛋壳的状态，而是靠听，等你看到裂纹，就敲过了，而已经软了的壳，碎裂

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

只要一点点声音就可以。”

用草纸和稻草编成草绳的大饼，盖好坛口，用厚厚的黄泥封坛。第一次开坛是半年后。蛋会随着裂纹外壳渐渐破碎，依然是以细竹竿敲击，保证蛋膜不破。然后泡入62度的曲子白酒中一星期。叙府糟蛋曾经用过五粮液原浆酒，后来计划经济时代结束，糟蛋放开生产，为了保证质量，依然用62度以上的叙府大曲或当地的好酒原浆。蛋在这个时间会由软变较硬，“有阻力了”。原本还有流动的液体也会充实起来把整个蛋膜充满。随着裂纹蛋壳自己泡化泡掉，再没弄干净的，还是靠手敲，这时候鸭蛋已经有了一些硬度，再保证蛋膜不破就不是那么困难了。尽管如此，厂里还是尽量用女人戴手套来敲蛋，任何机器和金属都不能碰到蛋，过去也用细竹竿敲蛋。“到了一年时候，糟蛋才开始正式调味。第一次码酒糟时放的一点点盐，那时算是垫个底味。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



一个成品的叙府糟蛋，只有膜，没有壳

郭亚民一再强调，“盐只能放那一次，因为盐很难挥发，而糖就比较容易挥发，所以要不断加糖”。叙府糟蛋只用红糖。“以前白糖是很少了，早先做菜用红糖比较多。而且红糖有一种很正的甜，能把蛋里的香味给酿出来。”红糖也不是随便加，而是要以红糖加水熬到起拉糖丝为止。“煮酒熬糖，充不得内行。”这是糟蛋制作者的一句口诀。发酵酒糟和熬煮红糖，都是极为考验功夫的事。“酒糟的温度不好掌握，加曲药

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的时间，必须在20摄氏度左右，冷热都会影响糟蛋的口感。”

鸭蛋一年后褪尽了壳，还要回到老糟之中，一坛蛋的酒糟是不换的，此后一两个月翻坛一次，每个蛋拿出来检查，按大小头翻个，再入老糟，每次要加香料调味，再密封。这样3年成品可以食用，5年才是上品。费工费力至此的食物，国内也已经少见。“90年代我们不知道怎么给糟蛋定价，就订几元钱一个。”作为一直以来的专供食品和政策性亏损单位，叙府糟蛋正在随着企业的消失而手艺失传，我采访中遇到的年轻人大多明白糟蛋制作道理，而那些拥有绝活的老人才是真的宝贝。

跟本地人打听毫无音信，依靠原来厂址找去一无所获，寻找糟蛋一开始就成了碰运气，直到路过一个多次路过都没有留意的简陋的巷口，水泥墙边有点歪斜地贴了“叙府糟蛋”几个小字。所以当郭亚民赶来的时候，关于这个消失的公司终于有了答案。郭亚民和李小红，都是原来国营宜宾食品公司的员工。叙府糟蛋原来的“四大家”已经陨落。从道光年间以后，据本地文献记载，民国时所谓四大家，“稻香村”、“孙致祥”、“五香斋”、“天福气”，宜宾的老人能记得这几个牌子的也极有限。新中国成立后公私合营，所有的糟蛋作坊都被并入了国营宜宾食品公司。民国时期糟蛋作坊十数家，但都供不应求，销售特畅，上世纪50年代初国营宜宾食品公司是公私合营的时候将宜宾所有的糟蛋生产商都纳入了旗下，“四大家”都没了传人，老人也已经凋零。原来顺着水路，糟蛋销往上海再到日本，往广东到香港，宜宾本地的糟蛋食用量越来越少。新中国成立后，糟蛋一下子成了奢侈品。朱德到宜宾视察，喜欢上了糟蛋，这道菜就成了中央的头盘开胃菜。北京饭店也有四川厨师，但是叙府糟蛋却绝不是一朝一夕能学会的手艺，于是中央下计划，到宜宾来调，所以叙府糟蛋生产出来就直接供往北京。“一旦无法外销，糟蛋在本地就无法消费了，那时连鸭蛋都是计划供应，而且时间成本极高，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

数量有限，市场上基本不可能找到叙府糟蛋。”

叙府糟蛋除了专供，在市场上消失了很多年。“我们单位叫作政策性亏损企业，就是我们拿工资，厂子不盈利，只完成计划，一年3到5万枚，供应京沪成渝等地，自己根本吃不到。但我们不是关乎国计民生的大项目，后来国有企业改革抓大放小的时候，1994年食品公司改制，就变成了后来的股份制公司。”食品公司因为亏损，多年来没有分过房子。从小作坊到国营系统，再转回商品时代，本来不是一件难事，但是对于叙府糟蛋就成了灭顶之灾。

难怪在宜宾大街上，那个临时简陋摊档兼卖香烟副食的老板会用那么新鲜的眼神看我。“他们都已经不上班了。”大马路靠墙竖了个架子，就搭货物卖，糟蛋在上层放着并不起眼，一瓶一个蛋，酱色的汤水，11元。这个地址原本有一家卖叙府糟蛋的店面，但是两年前转手给了一家快餐店，其他几个地址也早就搬得不知去处。宜宾也有几家专卖土特产的光鲜亮丽的专卖店，里面大多是宜宾山里的竹荪、豆腐干和各种漂亮包装的零食，糟蛋有几瓶摆着，都是从那个摊档进货。

宜宾乃至全国，仅存这一家公司尚有陈年叙府糟蛋可卖。而宜宾其他地点，无论乡村还是农贸市场或饭店，任何类似糟蛋变形或沾边的食物都没有了。酒糟在宜宾这样的地方是随处可取之物，五粮液酒厂有一个老窖池就在宜宾市里的街道边，酒香四溢，大量的酒糟废弃后是当作饲料的原料。

“蛋是有生命的。”郭亚民说，“要做糟蛋就得把蛋的变化摸透。”郭亚民对糟蛋的看重和热情，是因为他觉得糟蛋本来应该有自身的地位。“文人墨客写诗作画喝酒的时候佐酒而已，不当菜，却又比菜风雅。”正式的吃法只是以筷子头略蘸，“少量细咽尤胜绝，拈香入口舌生春”。他也知道有些极奢侈的烤鸭店，拿叙府糟蛋做酱，以烤鸭蘸鸭

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

蛋，味觉上当然不薄。家常的吃法是清粥小菜，像酱一样抹抹馒头面包，虽然也潦草，却实在是佳味。如果只拿筷子头拈一点点，放在舌尖上，那叙府糟蛋的真味才得显现，口感很像豆腐乳，但又没那么刺激，以甜为主，柔嫩中丝丝鲜醇，再有好酒，自斟自饮，才是理想的吃法。我想象中一定是烤鸭最适合与糟蛋配，比甜面酱不知要鲜甜到何种地步。郭亚民却提醒我："吃东西的节制，才是内行。"鄙视那种穷奢极欲的吃法。"消费高了没错，但这哪里还是吃糟蛋，就成了吃鸭子的味了，糟蛋成了辅料。"这样看低糟蛋，还要配荤腥，他也不能忍受。

听郭亚民讲这些，理解也不多了。而本来爱好糟蛋的那些本地人呢？"这是广东馆过去在做的东西，现在本地人吃的也少了。"糟蛋虽然是四川食品，早先却是宜宾的客家移民们所钟爱的美食。"广东馆"不是会馆，起初是一个菜坝的广东人开的医药铺，此后演变为客家人和广东派药物和食物的聚集地。广东馆现已不存，宜宾现在已经难寻清末民初时湖广填四川带来的移民效应。清前期的"湖广填四川"，从本质上讲是一场典型的经济类型的移民运动。叙府糟蛋的大力推广和受欢迎，与移民宜宾的客家人和后来商旅往来的广东人有极大关系。

宜宾的口味因此南北融合混杂。小店里整齐的剥得干净的蚕豆瓣鲜绿绿的，各种新鲜水灵的素菜，拿白油烧的耙软，也不加什么作料。到了晚上，满大街都是吃河鲜的夜市场，大盆里的鱼类鲜活，全部都是围桌而坐的本地人。宜宾的饮食之丰盛杂糅，在四川当地都是自成一派。最知名的是宜宾燃面，其油香是点火就能着的。街头小面馆简直有海纳百川的态势，每一个面馆都有超过30种以上的做法，面中的口蘑、杂酱是典型的北方口味，而三鲜、排骨等讲究汤味，是南方特色，辣鸡、鳝鱼等面有东部湖南等地的影子，酸菜、豇豆等口味又与云南山区的品味相近。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

另一个糟蛋曾经得名的原因，和宜宾历史上的交通地位有关。民国时代的宜宾是长江第一港，通金沙江连接云南，通岷江连接乐山，更重要的是，它是往长江而去的入口城。糟蛋在上世纪20年代曾经大量行销于长江沿线城市，是非常普及的食品，而宜宾作为糟蛋的起点，运往重庆、汉口、南京、上海，因此广为人知。很难用四川本地的口味去观察宜宾，这个地方曾经几乎全被外省商人占据，大规模的外地商人会馆还保留了很多。叙府糟蛋类似客家人的做法，福建也有著名的红糟。叙府糟蛋本来是四川人所创，后来被带入粤闽一带行销正是这个缘故。

国有公司改制成新的股份制公司“鸿泰”以后，本来一直坚持独家生产叙府糟蛋，却因为2010年宜宾市改造棚户区，原有食品厂一带连带公司生产场地，都是拆迁改造范围，而失去了栖身之所。现在能找到的糟蛋实际上是2010年出厂的最后一批糟蛋，制作已经用了两年多，上市后在瓶中再存放个两年也很好，所以郭亚民依然热情地让我细细品。“韧一分，还是嫩一分，做糟蛋的每一道工序都至关重要，比如高度白酒泡蛋时，天气冷热就很关键。不过糟蛋是个慢工夫，好几年时间里都不能着急，你要相信糟液这个东西，蛋的生命力在糟里能完全体现出来，只要还在糟液里，它就还能再熟一点，再说酒也是越久越香的。”只是不知道再次新一批糟蛋的生产是什么时候。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

吃出个重庆：从火锅出发，渝派老味与江湖

主笔◎葛维樱　摄影◎王之涟



阴冷潮湿的重庆冬日，先有一顿正宗火锅提神，额头出了毛毛汗，方能冲破重重迷雾，“雄起”寻找真正的渝菜。

重庆能找到很多四川老菜的发源地，那些我在日本、台湾、北京官

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

府菜、香港海鲜餐厅里吃过的非一般神奇菜色，一度以为是外地想象错位的结果，重庆本地至今还能吃到这些老味道。原本我希望摆一桌老式的传统川菜年夜饭宴席，很快发现，在重庆无论何时吃饭，都是三足鼎立，互不干扰。每一路走下去，章法越来越明确，其实急躁和自大吃不到真正的好东西。平常心和不先入为主，才能逐渐体会那些在老重庆人心里最美好、最温暖的食物。近代以来，这个山城经受战争压力和人口暴增，在美食的追求上最“猛”，甚至可以用“毅力”来形容。至今仍可连吃一个月不重样。

火锅：没有什么能够阻挡

火锅太过艳丽，一招制敌，导致四川其他菜始终被遮蔽得厉害。如果在重庆有本地人带路，开胃先锋必是火锅，“此味开过百味开”。火锅不能找着外地人云集的点评榜单吃，不然吃完再说给当地人就会遭到嘲笑。重庆每年有“小面50强”榜单的激烈竞争，火锅没有。连锁无数或几十年的老店都低调得很，“任何一家生意再大，也不敢自称火锅的老大”。巴倒烫是重庆火锅里两个老字号之一，另一个则是桥头。嘉陵江畔的桥头火锅一直以别无分店著称，巴倒烫开在南山上，基本上一山一江，把火锅的水陆两路来源代表清楚，味道不分。这也是只讲招牌年头，火锅的武林大会从来没有上演过。

我人生的第一片毛肚就是小时候来重庆小姑姑烫给我的。作为北方人对于清汤羊肉麻酱的缠绵情结，在十几年前的那个脆爽鲜嫩的瞬间被颠覆了。“七上八下”听着很简单，可是我自己去烫出爽脆口感的成功率基本是十分之一。而一盘毛肚现在越来越贵，有时候连10片也不能够有。至今也就人均六七十元的火锅，是最平价却最地道的美食，不动声

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

色，不乱章法。所以我都把机会留给本地人，等待他们带着神秘得意的微笑，把毛肚夹到我碗里。

“‘巴倒烫’是一种方法论。”王文军把一片淡黑色下半叶牢牢夹住，先放在火锅最中间核心的位置。南山顺着山坡露天户外的平台一层一层间杂腊梅，对着郁郁的层峦叠嶂涮内脏，腊月里依然舒服，三四月份遍山桃花开时简直一锅难求。“老吃客绝对不会喊伙计调火。”锅内大面积沸腾说明温度太高，这样烫成一锅老硬是大忌。刚刚一锅平静的红棕色锅底开锅以后，就要放到小火档里，所以巴倒烫的锅灶只有两档，最大之后就是小档。小档保证了锅内最核心的鲜红色的持续起涨，和周边一圈的深棕色的平静。

毛肚是重庆火锅第一菜，如果有人先放了素菜进锅，你就可以愤而离席了。因为素菜尤其是富含叶绿素的菜，会让锅底变酸，“坏汤”这个贬义词一般用在莴笋叶子、笋片尤其是黄瓜的身上，第二“坏”的是土豆、藕片这些淀粉质，锅底会整个起粉变稠，所以这些菜一般都羞答答地退居到最后。我曾经在成都见过一桌子外国人围着纯粹的牛油红锅，点了十几盘厚片新鲜生牛肉，没有素菜，这些吃牛肉长大的非“内脏控”的火锅爱好者，以牛油涮牛肉的内行吃法让我心生敬意。

无论水陆两派，争的是不同起源，火锅发源一说来自江边，码头工人创造，后来一说来自山路，贵州来的牛到这里的几个著名老屠宰场会宰杀贩卖一批，山路和码头并行的交通要道地位，创造了火锅的无上地位。导致在四川问人吃什么，一般是说：“火锅还是中餐？”对于四川人，火锅一开始就出离于整个中餐范畴以外了。围绕一桌大菜，一个火锅搁着当菜吃的做法是白锅年菜，成都老的满族人也有。但重庆火锅单开一枝，“是重庆人对中国饮食最大的贡献”。重庆市餐饮协会会长张正雄告诉我。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

把毛肚慢慢地提起一放，从圆心轻轻向外划，但始终连着汤，不完全提到空气里，一个大汉的姿势倒像玩工夫茶一样秀气，在锅里给我看外皮已经起了绿豆大小的连片的小泡。“熟了。”我以为总要夹起来了，没想到王文军又在锅边红油里停了一秒才放在我碗里。“火锅中间沸腾的是汤，旁边不动的是油。中间烫熟，边缘给味，吃起才是麻辣。”

要“巴倒”，意思是这块菜你都得死死看住。火锅看似一锅大同，“消除了人与人之间的等级”。当地美食家罗渝说：“喜欢吃火锅的明星、官员和文化人，往往会得到老百姓的喜爱。”实际上，锅子边缘和中间的温度和水油比例完全不一样。对于牛油火锅里的“老三篇”，毛肚和鸭肠都是“一失足成千古恨”型。只有黄喉不太娇气，汤水一涨，可以就尽情倒进去，但也得大开以后“再等等”，就大家齐动手地捞起来。这个时间差我完全掌握不了，只好观察黄喉的样子，比起一开始的乳白色，煮熟的黄喉已经出现略微的收缩，切开的花刀有一点卷的时候就可以吃了。我最喜欢黄喉，即使略微烫久一点也不至于全盘皆输。很多人怕筷子夹住毛肚的那一小块不熟，“其实根本不存在，火锅里的温度在85℃以上啊。”一旦撒开筷子尖，就算眼睛盯着锅里，也从此迅雷不及掩耳之势失去了心爱的脆毛肚，再见已成惘然的老硬皮。

毛肚和鸭肠烫得好，是对火锅的最高赞美。一个标志，早上10点，北乐天火锅的毛肚要敲铜锣开市。讲究的店都是凌晨五六点去屠宰场进货。半夜2点开始，整个重庆周边的山里的屠宰场就开始杀牛了，雾气重重的漆黑之中，开着大头灯的各家火锅店备料大车和总管云集屠场。“黄牛肉，水牛肚。用奶牛的呵呵呵。”本地火锅店数万家，最近在重庆成都冒出来专门的打着“杀牛场”、“屠场毛肚”一类杀气腾腾的牌子，针对毛肚的竞争始终没有停止过。最贵的毛肚200多元一份，也不过十来片。重庆火锅曾经一度被命名为“毛肚火锅”，可是食物外传久

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

了，这个考手艺的材料在外地成功概率小。牛要宰杀两个小时以上，毛肚才可以进入食用的流程。整个毛肚不拆开卖，现在成本价在60多元一斤，把杂质底板去掉以后，干净毛肚的价格达到140元以上一斤。

之所以能够卖出200元以上一份的极品毛肚，至少提前一天定制：下午6点开饭，下午4点取肚，两小时之内再以最快速度清洗干净，不用冰，这样的极品放到晚8点也柔嫩可口。胃袋里的东西可以保持毛肚的“青草味”，来了以后厨师用手来撕出上下半叶和底板，绝对互不粘连，底板就是我们吃夫妻“废片”的那个白色肚片，火锅店一般都扔掉了。上半叶略粗厚1.5毫米，下半叶略细薄不到1毫米，火锅店按照“精品”来算下半叶的价格，吃客各有爱好。王文军告诉我，其实只要毛肚是当天进货，爽脆感就不会差太多，招牌菜单里打的2小时、6小时还是24小时，对于本地人也只是一个近几年的噱头而已。早年间九宫格的火锅围坐一桌互不相识，还不是一个锅头涮得尽兴。

四川人开玩笑说：“冒菜就是一个人的火锅，火锅是一群人的冒菜。”其实这句话很勉强。就像一个入定的得道高僧看一个挤眉弄眼的小沙弥，也只用宽容之心罢了。只有火锅一开始就采用牛油，这是味道和素材的一个分水岭。清油火锅再干净再漂亮，一袋子当面倒进锅里，也难以望牛油项背，在四川更不可能分庭抗礼。四川离康藏最近，重庆和成都都有非常老字号的火锅专供的牛油厂，给多家火锅店长年供料。牛油质量数量在四川地区是不用担心的，反而比所谓很多搞不清楚的清油来得纯正。清油锅用植物油混合底料，缺少一股动物脂肪的鲜香，所以清油火锅在重庆以外的地区很有市场，到了重庆本地全靠边站，基本绝迹。对于内脏系材料，重庆火锅其实非常谨慎。哪个动物哪个部位有资格进入牛油，是重庆人说了算的。从火锅诞生至今，内脏菜单从来没有出现过什么新鲜货色，连座次也都是固定好的。猪脑花是很多人的嗜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

好，却未必排进前五，鸭血作为“素菜”却是火锅一霸。在最后制汤过程中还要添加猪油鸡油，但是比例少。牛油火锅也就成了重庆火锅的标志。

400斤乳白色的牛油大方砖一次入炒料的大铁锅，光融化就需要一个小时。李飞一直担心我们等得着急，一再要问我们几点准时炒料。很多人在吃火锅的时候发现油汤四溅，甚至会烫手，这就说明底料的油有问题，“真正的纯牛油火锅绝对不会溅烫，这不是火大火小的问题，是油里本身掺杂了水和杂质”。被很多媒体神秘化的炒料我倒和王文军讨论了一番。“60个重庆人有一个会炒火锅料。”迷信是王文军最讨厌的东西。山上一株20米高的黄桷树下正在搭建灶台。“你来炒，炒完自己吃。”



冬季在户外吃火锅的重庆食客

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



炒制火锅底料



黄牛肉，水牛肚，手撕毛肚是火锅第一菜

不可否认，炒料师傅拿着整个火锅店厨师里的最高工资，也是火锅店的灵魂。王文军自己炒料就有十几年，最自豪的是“我的供货商都来我店里吃饭”。我试着拿过大铲子在锅里照师傅的样子画了两圈，发现轻盈顺滑，并不是大汗淋漓又重又热的体力活，大量的油把温度埋在料里，80斤辣椒和20斤花椒分批放入，料始终在油里上下漂浮，火锅料炒

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

时间需要人力翻动至少是6个小时，但是一开始空气里没什么辛香的味道，甚至在前一两个小时，牛油的香味也没有完全出来，只看到一个笊篱在不断地往外打渣，旁边的几个巨大的铁皮桶里已经满满登登地盛着这些看起来很香脆的渣，好像糊辣的香料。一大批准备下油锅的本地辣椒和花椒，一开始先放一部分，到一两个小时打捞得干净了，再放一部分，再一两个小时打捞干净，再放一部分，最后半小时放入每个炒料师都拒绝我看的秘籍。他们特别爱用13种或者18种香料来代指“秘料”。李华给我看测温仪，他说：“主要是油温，60℃怎么炒、70℃怎么炒，最后油温达到118℃到130℃，以前炒料师傅要会观察渣子的细软和颜色，但是现在我们都用测温仪，煳了发苦，生了不香。”想象中的辣得睁不开眼睛之类的情况完全没有，灶台边的我在越来越美妙的香气里昏昏欲睡。

在台湾吃火锅时我曾经被教育要先吃素菜，让菜叶子在胃里打个底，再接受荤香比较利于消化和身材。恰恰重庆火锅是相反的，牛肚和鸭肠都以爽鲜脆嫩著称，所以牛油要纯粹，最后敢于吃素菜的才是真的火锅勇士。如果你点了一盘凤尾也就是连叶带根茎的油麦菜，一般底部都要划开十字口，后半场扔进荤菜已毕只剩鹌鹑蛋的火锅里，那全桌人都要喝起彩来。重庆火锅讲究三荤三素，其他的都是陪衬。三素里的代表作品，是莲白、凤尾和鸭血。鸭血因为便宜归入素菜也有趣，讲究冷水或者温水下锅。有一家敖家火锅最擅长鸭血，熟客都是下飞机打电话，一人一碗血，冷水开煨，到客人进店可以正好开吃。鸭血要始终停留在锅最外边，用低温慢慢地煨熟。因此鸭血滑嫩没有一点气泡。大片莲花白和整棵凤尾，我觉得才是火锅大油的代表，牛油浸煮绝对时间以后，这两个菜软糯之极，辣烫之后，焕发出从来没有的甜味，而你面前的小小的香油碗里，我会为了这两个菜稍微加一点点醋，而且吃完就可

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

以收工了，因为自己面前已被滴滴凝固的红油弄得狼狈不堪。



水煮牛肉。水煮是川菜里最典型的口味



小滨楼的桃仁宫保鸡丁。桃仁松脆，葱颗鲜甜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



鱼香茄子。鱼香和宫保能分开是川厨第一考验



怪味鸡。怪味是重庆很特殊的味道，从怪味胡豆到怪味鸡，其实不怪，只是甜辣得宜

给少数人料理的特殊火锅必定上不了大台面禁不起重庆人考验，但私房材料却可以内行里的内行推荐的，少而又少的店里才点得到。张正雄提醒我，敖家火锅要吃的最后一道菜，是火锅里已经煮到绵软耙糯又入味的厚厚的老肉片，一开始就倒进去不管，当没看见，最后再捞起来。各店下工夫之处不同。除了第一梯队那些，还有酥肉、卤牛肉、卤肥肠的半成品，还有耗儿鱼、鳝鱼一类吃鲜味的。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

我曾经在宜宾采访了大量鱼火锅，结果重庆还真少见这种吃鱼的火锅店。从张正雄到沈志伟到所有重庆人，一致摇头摇得坚决，“煮个鱼头下点清油不是火锅，牛油红锅才是火锅”。姑娘们还喜欢花菜、切角的番茄、用刮刀刮出的长长的黄瓜薄片和豆花。火锅很难做得奇绝，但却有一些奇妙的亮点，比如用碗舀出的半圆块泉水豆花，密密实实居然怎么煮也不散，各种滋味在牛油红锅里自己奔向自己的路线，江湖菜轮番洗刷重庆人的胃，火锅却永远吃不腻。

我一直想练就一过火锅店门就能闻出“添加剂”的绝技。火锅制作者都跟我说这是痴心。现在有了罂粟壳试纸，一检测就知道。综合几方大家给我的标准，火锅底子的颜色不能太红了，如果土豆煮完变成红色，而不是正常红棕色，就有色素问题。再有就是火锅虽然麻辣，更重要的是香，不是闻出来的，是吃出来的，一直到最后香味都要纯正，发苦一定不对。麻酱和羊肉片吃的是麻酱味，但香油碟子却是帮你吃锅底汤味的。提供香油以外的蘸碟的店家在重庆非常少，成都有，也不多。火锅的油碟就是纯粹的芝麻香油，加蒜泥是标配。重点就是，以碗里的油，化锅里的油，不是要你吃香油，而是一片黄喉上面的红油，能被碗里的香油给拉掉不少，最后你的油碗必然越来越红。很多人以为油碟太油，夹菜就直接吃的人，一个是太烫，一方面红油凝固在菜上再直接进肚更辣。吃火锅一定要观察本地人的吃法，但是重庆人和成都人一样，最讨厌矫情和好为人师，从来不当面纠正一个外地人的错误做法。

老川菜：渝味年饭

追寻美食是个眼花缭乱的差事，但是吃到最后往往心里只留下一个菜。今年留在我心里的，就是颐之时的渝州鸡。叫什么什么鸡的菜在重

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

庆的数量可以算全中国之最。来之前同事让我吃歌乐山辣子鸡，2007年我来采访吃过南山泉水鸡，重庆电台美食记者杨洋带我吃的第一顿饭是烧鸡公，更不用说正在风靡川渝的柴火鸡，当地政府因为柴火成了PM2.5的成因开始取缔，掀起了当地媒体柴火灶到底对鸡肉烹饪有哪些影响的大讨论。

渝州鸡安静得过分，却是一道质朴又便宜的老菜。在外地人最接受的四川菜谱里，最广为人知的就是宫保鸡丁和鱼香肉丝。宫保这个人名远比“糊辣荔枝味”原本川菜的叫法来得顺嘴。有意思的是，重庆老字号的几个餐厅和新派川菜、江湖菜馆子里，大都没有鱼香肉丝。反倒是糊辣荔枝味的鸡肉，在颐之时和小滨楼都保留了最纯粹甚至金贵的做法。1951年4月西南局书记邓小平为阿沛·阿旺晋美从西藏进京的大队人马送行，在重庆颐之时摆设的宴席上，渝洲鸡成为当时最有名的一品，至今畅销。厨师长沈志伟只用两刀，就把一只鸡的骨架子剃出来，所有的肉带皮都完完整整，去骨切小块。我以为这菜神秘，没想到就是最标准的糊辣荔枝味炒法，外加了一点糍粑，让我吃得停不了口。要成为川菜厨师第一步就是把荔枝味和鱼香味分清，“先酸后甜，先甜后酸”。然而做好不容易。小滨楼的桃仁宫保鸡丁比较金贵，主要是焦糖香味的琥珀桃仁，取代了花生米，而颐之时的渝洲鸡却抛弃了所有脆的配料，花生腰果桃仁一概不用，独树一帜，加进一点软糯本地的糍粑条，除了江浙的年糕蟹以外，很少见过这样的配搭，大有重庆40年代的川菜之风。

郑勇在颐之时做总经理已经数十年，“50后”，没赶上陪都时代的川菜，却陪伴了川菜近代一代名厨们的老去。红烧海参和家常海参至今是颐之时必点菜，贵的关东参到关西参再到最便宜的南美参都有。家常也是川菜对待从熊掌到豆腐的一个常用却独有的方法。只有川菜用了“家常”这个奇怪的词来固定一个味道。什么山珍海味、时蔬小菜，到了川

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

菜厨子手里用家常法一做，也都显出朴实无华的可爱之气。中火、热油、豆瓣、煸炒，下汤以后打渣，再把海参放进去，小火慢烧，最后还勾个芡。“四川人并不完全追求原汁原味，敢于各种用料，是因为抗战时的重庆是物资大本营，最贵重的材料也不足为奇。”

川菜在重庆陪都时期经历了四川历史上第三次移民大潮的洗礼，也确立了川菜的24种味型，以及多不胜数的复合味型。很早以前我就听说，“发货”在全中国首推川菜厨师发得好，参鲍翅之类的干货至今在颐之时在水发以外，还可以用蒸笼几十个小时的涨发，和完全用极低温的油锅里用油发鱼翅。颐之时是最晚把熊掌从菜单上拿下来的国营餐厅。“四川自古接大山，所以熊多。”60年代初，溥仪被特赦后到全国各地游览，在重庆颐之时吃到熊掌，感叹是一生最好的极品。郑勇谦虚，“那时他已颠沛流离一生，所以也可能夸张了”。罗国荣当下被溥仪请入席中饮酒一杯。熊掌中国菜中至难，“熊掌难在第一在褪皮，第二在脱骨，第三在去臊”。乃至于颐之时前身的姑姑宴创办者黄敬临发明的开水白菜如今可以吃到，熊掌难再得。

说是高档老川菜宴席里是以主打头牌菜做宴名，比如熊掌宴、鱼肚宴、海参宴，现在普通菜馆里的宴席类似过去的田间宴，总不过些猪肉食物，乏善可陈。而颐之时的年夜饭果然没有三蒸九扣香肠腊肉，人均却只有40元到100多元不等，一看这份真正本地老饕的菜单我就精神一振。作为上世纪30年代营业至今唯一一个从没歇业过的重庆老字号，隐藏在解放碑过去最老牌的渝都酒店的7楼和8楼，老重庆人知道，渝都酒店前身是重庆最高餐厅“九重天”所在，至今仍在，是老重庆喝下午茶的聚点。解放碑炫目奢侈品招牌早就把这个老楼遮蔽得很不起眼了，细细找楼宇高低之间，一个钢化小招牌和一堆酒店公司的名字排列一起，没有一楼迎宾。但是一上去7楼，立刻就有上年纪的清洁工特别温柔地让

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

你注意刚刚擦过的微湿地板，点菜小妹悄悄说：“我就是爱吃才来这工作的。”



重庆老字号颐之时餐厅的“六月雪”是学徒们必须先过的关，打好后放置两小时不能有一点塌陷



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

开水白菜。这是汤，不是素菜，原汤已经醇得发厚，一丝油星也没有

听我提出“好厨师一把刀”的问题，郑勇决定让沈志伟出马。此前热门电视节目来采访，想点名试两个菜，他只淡淡地让做了一个，说是“没必要”。“做任何菜都是一把刀，一辈子也只有一把刀。川菜厨师用刀和粤菜不一样，川菜的刀要横着磨，粤菜的要竖着磨。”重庆如今川菜以外的餐厅开一个倒一个，见多识广的重庆人唯一能认可的外地菜就是“真功夫粤菜”。沈志伟的磨刀石是纯平的，和一般中间内陷一个凹坑的磨刀石完全不同。5厘米左右的石头要用好几年，如果中间薄就容易脆断。“过去我的祖师爷确实是好厨子一把刀。”颐之时30年代到50年代出了中国川菜数位泰斗，无一不是一生一二刀而已。“但那个时候钢不一样。现在的刀除非是德国和日本刀，钢材很难达到那种等级。”好厨师的挑刀方法是，“还没开刃的刀，用刀刃在自己的指甲背上斜着轻轻碰，看看‘粘不粘’”。四川和广东都有非常老牌的厨师专用菜刀的品牌，但是钢材却时常变化质地。所以磨刀全在个人，“前三后四，中间逛荡”。

小时候我家有本有点油有点烂的川菜大全。那么厚一大本，只有可怜的几幅彩页。我妈一到过年过节就抱着书吭哧吭哧地皱眉头，我就对着彩页过干瘾，里面最让我印象深刻的，是一张芙蓉鸡片和一张樟茶鸭子。我记得那幅芙蓉鸡片是摆成一个环状，每个白白的薄薄的东西上面还有一点点匀净的香菜叶子，为了好看，中间还有一个萝卜雕塑的凤头之类。我一直搞不清这是什么菜，问了几次我妈什么叫芙蓉，答案一会儿是鸡蛋，一会儿是白色，也很糊弄。这么多年了，很少在餐厅里见过那样的芙蓉鸡片，没想到在颐之时一下就看到了这个菜。

这道菜的难以言说，主要在于川菜的烹饪手法“冲”，本来就没几个人会了。我看沈志伟打一大盆鸡茸要打半个小时以上，只能用手。转动

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

机器刀片只能在比较深的盆碗里进行，人手打散方式却要在一个平的盘子里，方法倒像他后来让小工帮着打的蛋清组成的“六月雪”，盘底要浅，让鸡茸和蛋清充分吸收空气，打出一个个最细密的小泡沫，比之“分子饮食”里的“龙虾泡沫”早了半个多世纪。一边捞一边打，动作幅度不小。打到什么程度，鸡茸和蛋清里都能立住一根筷子在半小时以上。川菜里又白又细嫩的极致就是芙蓉鸡片和鸡豆花。旺火沸汤之中，一瞬间入锅就起来移至小火，这个小火“似开非开”，我一直站在锅边，始终觉得锅里的水要沸不沸的看不明白，水冲和油冲的鸡肉质地略不同，芙蓉鸡片用油冲，要热化猪油，锅边一流下去鸡茸，一成片就捞起来。水冲就是鸡豆花，不断地保持水温让鸡茸向锅的中间凝聚，但是又要不断用勺子下压。鸡豆花里没有任何调味，看起来也像一般的豆花一样，酥软嫩白，盘里有一点点鸡汤，捞起来以为在吃素。“好看不过素衣裳，好吃不过豆花饭”是四川俗语。我可口地一碗又一碗吃，旁边人提醒：“这可是纯肉。”

百分之六十以上的川菜都不麻辣。其中能做又好吃的，大量成型于上世纪30年代。比如根据菜名猜不到的“软炸斑指”，是因为“大肠”名称不雅，才取了“扳指”的形似之名。类似炸猪排的面包糠外皮之下，是大肠的薄薄的密实的油脂感。这道针对江苏人徐悲鸿的菜就有南方风格，所以画马换菜的美誉成为重庆菜里的经典段子。因为拿竹板重压了很长时间，本来的褶皱全都变成了一张完全平铺的一块大肠。这道外酥里嫩的菜保温时间特别长，凉一点更能吃出大肠的独特香味。1937年开始的八年抗战，给陪都重庆带来的不仅仅是各路达官显贵，还有中国南北最好的美食和厨师。至今重庆餐饮公司国营招牌下还有“陆稿荐”这样的老字号。

郑勇在我的菜单上增增减减，不断摇头叹气，比如银芽兔丝这个

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

菜，是姑姑宴的创始人黄静临经常去宋美龄的住处为她单做的小炒。实际上却是宴席里的“行菜”，按照年夜饭的道理只是个小搭配。“开头十几道点心对拼都不说，四红四白的大菜以后，要有头汤和几道并列行菜，用来清口的。银芽兔丝就是老满汉全席里的一道行菜。”不遵守传统的也不只宋美龄。大波浪无袖旗袍窄裙的时髦女郎们闺蜜聚会的照片挂在墙上，提醒着重庆曾经多么站在时代最前端。在这个朴素有味道的餐厅里，保留代表正统宴席川菜的就超过300道。四川吃兔肉和吃鸡差不多，凉拌手撕辣椒炒，成都人啃兔脑壳，重庆没有卖的。兔肉本身不像鸡肉鲜美出油出汤，但是够瘦够嫩，算是一张白纸，拿捏有度就会骨骼清奇。豆芽把头尾都去掉，不均匀的地方生熟程度不同，和兔肉丝要旺火快炒。餐厅的菜好吃有时并不在材料，而是用火厉害，这种白色的清爽炒菜倒有温婉之气。

重庆对于鱼的处理有独到之处，例如干烧鱼，反过来讲就是烧干。我曾经沿长江而上去过泸州宜宾等地，干烧的做法都有。懂不懂老川菜的关键就是看干烧。干烧青波是抗战时张大千在此摆的家宴，就采用了他老家内江式的做法。放了肥肉丁等类似家常汁子的做法，但依然是不沾粉，又要烧熟又要不糊鱼皮，把汁收干的火特别有讲究。鹿筋鱼翅这种富含胶原蛋白的都适合干烧，原因就是汤汁能全部进入没什么味道的原材料。油色黄黄亮亮，菜没吐油之前就要吃光，鲜美浓郁。张大千去巴西之后，女儿一直留在重庆的四川美术学院，父女永诀，而这道菜的味道再没改变过。

“罗斯福”罗国荣不仅善于干烧鱼，还发明了“轰炸东京”，至今一吃颐之时这道锅巴海参菜，还会佩服罗师傅的厉害。海参好像炸弹，锅巴就是东京，“刺啦”一声响过，一道名菜隐含的情感也挺复杂。锅巴酥嫩讲究，必须是大锅蒸好饭以后，再用水蒸气蒸软一层锅巴，慢慢铲下来

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

以后再风干，直到上锅之前才炸的真正的锅巴。1949年12月重庆解放，张恨水笔下的纸醉金迷一夜消失。渝中区原来号称8年时间开了3000餐厅2000茶铺，瞬时烟消云散。1950年1月颐之时应西南局要求开业，一下子成了西南局的唯一指定招待国营餐厅，餐厅的命运也从此改变。罗国荣在1955年受贺龙邀请前往北京，和五大菜系的大厨共同组建北京饭店，经毛泽东钦点为“四大名厨”，成为新中国国字头川菜第一位厨师长。“菜系是周恩来选的。”人民大会堂成立后，罗成为川菜第一厨师长。

我在颐之时吃到名气最大的菜，还是开水白菜。川菜里最清奇路线头牌，在颐之时大份280元，小份只要38元一位。郑勇纠正我这不是素菜，是汤。慈禧太后老年后爱好花宴的，带出了黄敬临这样秀才出身的名厨。辛亥革命后，1920年黄敬临在老家成都创办“姑姑宴”，1937年搬到重庆，1941年改为颐之时，取义“大快朵颐的样子最漂亮”。罗国荣拜师于黄，1940年开始担任颐之时大厨，很早成名，常受蒋介石、宋子文等人赞誉，很多菜就是在当时打响了名气。“蒋介石宁波话说好好好，结果罗听不懂，以为他清喉咙。”罗跟贺龙去北京后，为了蝴蝶海参请他喝酒的也换成毛泽东和尼赫鲁。

至今这锅开水，依然保持黄敬临和罗国荣的水准。“汤是吊出来，不是熬出来。”开水白菜的做法不难，材料不贵，只是费工。一只鸡、半斤元贝、一只鸭、半斤金华火腿至少整整两天的时间，关键用鸡肉茸在汤里收沫，这叫扫汤，一遍遍地扫汤去油。在汤开以后，要把锅端离火口，一半枕在炉边汤要半边沸，半边不沸。真正的颐之时老店一共搬家4次，渝都酒店这两层是最后搬过来的。“1920年黄敬临做姑姑宴，本来就是四川话‘嘎嘎姐儿’，过家家好玩的意思。”郑勇始终没有扩大颐之时的想法。“很多好的重庆老字号都没有了，比如我最喜欢肝膏汤，解

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

放前用鸡肝，解放后用猪肝，还有米熏鸡，类似盐焗鸡，把鸡埋到生大米里面焗熟。这些菜没了。”他祖父做餐馆起家，父辈在解放碑开设百货业，到他自己已经很会吃会学。“60年代还享受着周日洗完衣服，父亲给8毛钱，去颐之时端一个回锅肉的幸福。宫保鸡丁也是8毛，回锅肉也是，但那个时候困难，馋，谁要吃宫保鸡丁。”现在依然喷香的旱蒸回锅肉，是生肉进蒸笼时只有调料没有一点汤汁，加盖子，或者网油盖面，水煮猪肉和这个蒸猪肉一比，显然要汆出多少血沫子去。旱蒸回锅肉要求的恰恰是淡，调料不多，炒起来是见油不见汁，那肉香极了。

菜里江湖

我得到一桌真正的老重庆菜年夜饭之时，已经接近采访的尾声。然而味道做法让我对那些朴实无华的菜肴肃然起敬。黄敬临让人称自己为“黄老先生”，不能叫“炊二哥”这样的江湖地位，不能再现。传统川菜里名菜随着名师结束了制霸的体系，渝中区高级餐厅林立，凯歌归、皇后餐厅、沙利文、白玫瑰、俄国菜馆几乎全部结束营业。最早走入官府菜体系的厨师，大多在解放后几十年里并不显赫。陪都时代顶尖厨师进入了国民政府官员体系，比如廖清庭是宋子文的私厨，他在50年代到了台湾又跑回了内地。“江湖菜继承的不是名菜，但是名师名厨和特色菜却很容易受到重庆人的认可。”

重庆饮食中喜闻乐见的点心和特色江湖菜有自己的生命力。重庆冬日的早晨让人提不起劲头，小吃里的战斗机“小面”就登场了。昨夜熬夜饮酒的昏昏沉沉，一碗鲜香麻辣的碳水化合物就能搞定，这养成了重庆人一早的重口味。自从电视上开始成年累月地播出小面的纪录片，这个最简单最便宜的食物就似乎成了重庆必吃。“寻黄问面”，张正雄说出租

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

车司机是小面行家。现在的价格是5块到6块钱的公价，加点肥肠或者牛肉就身价飙升到12块了。小面本来是素，只不过加猪油增加了香味。重庆的气候条件特殊，面条揉制好容易发酸，碱水给面增加了硬度和嚼头，成了重庆小面的独有风味。现在各家都出了独门法宝，按各自路线烹饪浇头，但我不爱浇头，这些荤食都是从烧好的大碗里做好的，一般点单最多的小面都是牛肉、肥肠、鸡杂和杂酱，跟面是后天混合，北方人喜欢汤和臊子不分家，更要原汤化原食，到了重庆只能放弃喝碱味的面汤，更别提那一碗红汪汪的油汤了。这种面很好煮，“火心实，面水宽”，面条一根根不粘连不糊，水要不断添加清水，不然一锅糊汤。小面没有标准配置，听老板说“干溜、带青、白提”之类的简直像黑话，我为了不显得外行，基本就不增减任何项目，但是我吃过的小面店从来没有搞错过。

小滨楼的白案总厨李英来自重庆早年间最高级的国际大饭店和重百大酒店，一手四川白案讲究干净。他的师爷蔡雄是重庆白案大师，手法传统，比如正东担担面就是干净的肉臊，红油几乎没有，半点汤汁也无，小小一碗面极筋道碱味十足。最先从国营餐饮体系中出来的老字号也是以点心著称，直到今天依然能在小滨楼吃到最地道的“正东担担面”、“山城小汤圆”、“陈皮兔丁”、“冰橘叶儿耙”、“炒米糖开水”、“德元酸梅汤”、“云腿糯米烧卖”、“南泉豌豆面”等等。1981年第一个获得全国点心大赛冠军的就是鸳鸯叶儿耙。“准确地说新中国成立以后的烹饪大赛只有1956年搞过，接下来就是80年代的了。”李英告诉我，四川的叶儿耙本来就分甜咸。“冰橘”我却第一次听说，“是冰肉，也就是甜的肥猪肉，和重庆本地特产的橘饼一起入馅的。和另一个瘦肉芽菜的咸叶儿耙相应”。可以一口咸，一口甜，咸的瘦香，甜的肥腻，好吃得不知该咬哪一口。山城小汤圆在颐之时、小滨楼都吃了，这种糯米皮子的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

汤圆不掺大米不裹粉，所以特别筋道不粘牙。因为文化和历史原因，川菜之中，喜爱重庆多于成都的是80年代刚刚开放时的港台食客。重庆饮食很早就开始走向了世界，会仙楼在美国开店，各种港台活动都喜欢请重庆厨师前往献艺。



老四川餐厅的牛肉宴



老四川餐厅的绝活牛尾汤

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



鸡豆花。水冲做法现在已经不多见了

重庆毕竟是一个开埠多年的大码头。江湖菜就是几十年里创新、改革的劲头远远高于其他菜系。沿着长江往嘉陵江一线，八个水陆会馆、五个老码头都是重庆可以追寻的江湖坐标。清早饮食里除了小面，在重庆高高低低的梯坎上担着扁担卖热糍粑、糯米团、熨斗糕、提丝发糕、醪糟汤圆的也是老重庆特有的画面。只是现在重庆几轮城市改造过后，原本不太方便的很多江边台阶地带，都被四五道高架路桥遮蔽掉了，没有行人就没有生意，过去外地人来了往往要“拜码头”，现在码头被商圈代替了，江湖菜反而应运而生，走农家菜和重庆口味结合的路线。

并非江湖菜有意卖弄玄虚，主要是一家就一个龙头菜，技术上总要有点自己的秘方。重庆烧鸡公名声在外，重庆本地的美食主持人杨洋和重庆餐饮协会秘书长张正雄巧合地给我指引了同一家店。小店门脸开在路角上，很容易被周边没有止尽的餐厅遮蔽掉。如果把烧鸡公列为重庆江湖菜的鼻祖一定引来一堆不服气，但是烧鸡公却是第一家出离于正常川菜体系的单品。品亮诚的老板告诉我，鸡公和鸡母是四川话，180天足够长成，过嫩过老都有问题。重庆人爱吃的口感是“皮子糯”，为此有一道专门的“爪爪餐”，鸡掌鸭掌鹅掌无不把鸡皮从细小的骨头上煮得稍

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

微有些浮起来。在卤鸡爪和凉拌鸡爪时过于坚硬的“啃咬”的口感没了，所以鸡肉炒了18分钟再下砂锅煮，汤控制在只看到底部1厘米，但是每块连皮肉都入口好像糯，一嚼又有弹性。尤其竹笋和藕粉做的粉条，和鸡汤一煮简直绝配。

江湖菜和重庆这几十年的发展有关系。重庆的城市里就有得是山，所以才有歌乐山辣子鸡、南山泉水鸡，这些江湖菜更像是城市农家菜。南山泉水鸡在经历了90年代的辉煌以后，现在也仅存下来一家22年历史的“老么泉水鸡”。辣子鸡和泉水鸡都属于迅速成长之后迅速倒得只剩下一家，名菜未必有在本地活下来的好运气。泉水鸡最牛在于厨师长是一位沉默的大娘舒崇桂。舒大娘是这家泉水鸡的亲戚，整个馆子虽然是家族企业，但是因为已经做到了第二代，任何人随时去吃依然会惊艳。最早泉水鸡就是现吃现杀，18个杀鸡师傅，18个灶台。我去时龙斌已经把鸡杀好，我一进门，潼南菜子油正好烧到五六成热，放进姜和花椒就开始爆炒。与很多农家乐一样，泉水鸡依然是朴实的一鸡三吃，除了香菇和山上泉水烧鸡，还有泡椒鸡杂和鸡血汤。泉水也是全部跟村民买了下来，好在这山头和周边已经完全被泉水鸡占有，所有的蔬菜就地自种，保证了哪怕是最便宜的冬菜和菠菜，也是清甜无比。关键是从城里开上山也就是十几分钟。

我到达磁器口的“码头会”时刘亚涛并不在，但是他让我一定要吃三道菜：一是磁器口毛血旺，一是烩千丈，一是鸡杂。三道菜口味很重，但鲜香好吃。90年代中期重庆的城市生活刚刚恢复，重庆城市与山区结合的地理环境，仍在新建的高楼大厦之下有很多蓝布衣服的棒棒、拉车上坎的背篓妇女，底层生活并没有远离这里。1997年重庆列位直辖市，急需一种新鲜的说法，把重庆和成都区别开来，江湖菜在这时以创意时髦的形象出现，更多地占领了年轻人市场。江湖菜的大部分菜色都不在

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

传统菜单里，比如袍哥鳝段、绿林藕、江湖一品豆腐之类，基本上从菜名只能大概看出菜的材料，做法口味都一概不知。



“店小二”特别有眼力，添茶送水，不多话但仔细

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



磁器口毛血旺



毛血旺的食材

坐落在湖广会馆里的餐馆正对漂亮的一座红色长江大桥和江对面美丽的夜景。用脚在长江边丈量重庆会发现这个大码头的奇怪。“好像一艘巡洋舰，所有的老百姓生活集中在上半城，挑着棒棒的民工和下班后吃喝玩乐的据点在下半城。”江边一向是所有江城的嬉戏场所，但是重庆沿江是主路，一步走错就是“我在你上面”，再也下不去的命运。司机把我放在湖广会馆对面马路，要穿过去只好在大车之间冒着生命危险还

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

有点高度爬护栏，否则没地儿调头。我吃到了几道特别奇怪的菜，一道菜用玫瑰花外面包裹鸡脯肉，再用调味汁弄成酱油辣口味的，让人吃不出所以然。与国营老店的硬底子川菜功夫不一样，江湖菜无所谓标准，“喜欢就是唯一的标准”。哪怕很多人诟病这是“三黑菜”——“黑起放油、辣椒和鸡精”——也挡不住接踵而至的年轻人。更有意思的是这种重庆菜对于北方也很有吸引力，所以毛血旺会成为北方市场对于渝菜的第一印象，而实际上毛血旺只是简版清油火锅，比冒菜更多汤更辣而已。

位处江湖其实来源深厚的特色菜馆之多，首推重庆牛肉老馆老四川。我小时候对于“老四川”这个牌子的热爱，来自于纸袋牛肉干的奢侈记忆。但是前年我去达州寻灯影牛油时，发现做牛肉干的企业越来越多，而且味道都不差，也就放弃了执念。网上很多关于老字号的说法都是错误的，比如老四川没有了，餐厅改名，其实老四川还有两家老店营业得很好。老四川的厨师长和二厨都极为擅长料理牛肉，尤其出名的就是老四川牛尾汤。牛尾汤是在一口大锅里单独熬制，除了本地产的一种特别黄亮的小生姜，什么也不放，汤必须是清的，和很多地方讲究白汤奶汤不同，川菜的汤色都要清，标注至少是熬好以后，1米深的锅能看到一半还多。

吃了那么多所谓特色创新江湖菜，牛肉这样四川擅长的食材却极少有店能够超越足够有特色的老四川。牛尾汤最后上桌才一点调味，是牛肉的鲜汤清美滑顺。我不知为何汤头这么甜，忽然想起在台湾吃的牛肉面也是类似这种味道，只是不如牛尾饱满酥烂的美味。牛油是最后上桌时滴一滴增香。所以川菜有趣，油的油到极致，清的清到极致。另一个传统菜是老四川的金毛牛肉。是川菜名点，像松松的牛肉干，香味和油味恰到好处，这个菜一吃就知道老四川的牛肉绝杀任何一个牛肉馆子还

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是有道理的。不同状态下的牛肉，都能回味无穷，如果渝州鸡排第一的话，老四川金毛牛肉、巴倒烫豆花，小滨楼的叶儿耙和烧卖在我这次的重庆美食之旅中也能晋身前五，都是那种吃第一口，就开始考虑怎么再来重庆的勾魂美食。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

上山下江寻味路

主笔◎葛维樱　摄影◎王之涟



重庆火锅



南山泉水鸡

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



金毛牛肉



核桃酥泥

火锅

火锅是重庆饮食的代表。口味最重，花样最多，外地火锅从材料到下锅顺序，到了重庆全部推倒重来。桥头火锅是重庆火锅多年屹立不倒的水派王牌，号称别无分店。重庆餐饮协会会长张正雄说火锅是重庆人对中国餐饮的最大贡献。源流总分水陆，但两派火锅味道上我不觉得差

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

别很大，各店主打特色的材料有些不同。有些店酥肉炸得好，一道过油以后等上桌前再炸一道。有些特别肥全无瘦肉却切得很细，适合干吃，有些是二刀肉粗大的一块下锅也不错。

南山火锅一条街是一个特别有欺骗性的名字，你想象的热火朝天遍地吆喝根本不存在。所谓街，说的是大车穿行的国道。猪圈火锅、枇杷园、巴倒烫、老妈烂等等大名在外，哪个说给重庆人都会赞你内行。上世纪80年代开到全国各地的连锁火锅品牌全部都是重庆的，本地也遍地开花。但品牌和口味的关系见仁见智，如果你在外地吃过特别好的火锅，在本地可以试试没有去外地开店的老店，也许能提升自己对于火锅判断的标准。

火锅食材的单一感在来到重庆的第二天就可以感受到了。如果是秋天盛产白菊的重庆，现在秋天依然可以在老字号的川菜馆里吃到白汤菊花火锅。每年菊花节来重庆，秋风一起就可以点到了，锅中心完全就是一朵大白菊花，是雅致的唐鲁孙热爱的吃法。

解放碑老川菜路标

解放碑不仅是重庆的市中心，也是重庆美食最重要的第一地标。喜欢传统的人面对土地价格逼得老字号搬来搬去也不用惊慌。至今仍能找到并且影响最大的老馆，就在渝中区最核心的9平方公里土地上。重庆从来老字号都位于老重庆最繁华惹眼的商业核心解放碑，这种传统菜和老城市核心的绑定，对于外地人倒是一件好事。张正雄是重庆餐饮泰斗，我到访之处无一不称他“祖师”，然而他却客观，给我拿信纸画出解放碑一幅叉叉地图。并且叮嘱我：“不要打任何人名义，你要自己花钱。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

这幅地图的中间位置是顺庆羊肉店，汤和笼笼羊肉很小，一个人吃四碗没问题。一定要控制，因为往八一路去就会碰到三家老馆子，颐之时所在的渝都顶上的九重天是本地早茶，旁边是丘二馆的鸡汤，再往前是外婆桥，怪味鸡、金钩抄手和鸡汁锅贴是必点。

回到顺庆，反方向行走，是以毛肚著称的百乐天火锅，再往前是九园，包子爱好者都知道九园酱肉包是四川所有包子店奉为祖师的老店。对面就是小滨楼和菜香园。在小滨楼吃小吃是一张菜单，有些菜是包房专点，不要菜单就不会给你，这个和上来就给客人翻鱼翅燕窝的馆子完全两个概念。有一道萝卜菜需要预订，一天只卖6份。

地方菜：荣昌鹅、武隆鲶鱼、南川笋子……

重庆很怪，一地一菜，甚至一店一菜。这种食物专一性。使得重庆人不会妄想把4小时车程以外的美食拉到主市区来开店。为了一碗合川的米粉，重庆人会开车或坐高铁专门去，绝对不打马虎眼凑合。这个理念在饮食中贯穿的，除非是经典川菜，很少有五六家馆子都打一个菜做招牌的。要么就是一窝蜂地开店，然后纷纷倒闭，最后依然只剩下一家。

大重庆概念大，美食完全不同。40个区县因循地理条件，口味和特色菜完全不一样，郑勇用十几年做周边调查，一个区县至少要吃半年才差不多从地理到食材全搞明白。万州以小炒盖面闻名，腰花或者鸡都是现做的面码，面店能够炒十几种菜，还有蒸菜羊肉有特色，靠山所以野生菌类很多。

渝西走廊之中，永川的猪肉很好，荣昌的鹅很多，卤烧炖都可以，但是品种很单一。铜梁的山羊肉好，四川盆地羊肉多，大多清汤蘸白腐

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

乳榨菜，红烧都与北方吃法不同。南川的笋子菜很有名，彭水的大脚菌炖鸡汤特别好吃，武隆靠江，鲶鱼烧得也好，武隆的辣椒以子弹头为主，上色为主不太辣，合川属于小河帮菜，鱼和合川肉片都有名。有时间翻山越岭去周边区县的，一地基本也只能吃个单一品种。

小面和豆芽汤

不知道去哪吃小面，直接上出租车就可以让带去了。号称有5万家火锅店的重庆，小面更是数不胜数。想步行寻找，问住在附近的人也可以。因为隔一条街的小面风味就不太一样了。不要小看碱水面、辣椒、猪油、蒜泥的配搭，重庆主城区的小面也分地域派别，一家一味是夸张，但南岸、渝中、北碚、綦江的小面都是各有偏重口味，有些是芽菜派，有些是豌豆派，因为复杂，所以一定是人多的那家就可以坐下来的了。

重庆来来回回地跑，可见长江上正在修建第九座大桥，上上下下、层层叠叠的各种交通路线，把重庆割裂成一个一个新老交错、有显著地方气息的美食岛屿。一个本地人一定要强调自己是“朝天门人”、“解放碑人”、“江北人”、“南岸人”。每个“岛屿”都有它自己的商业核心和繁华片区。

重庆新繁泡菜出名，榨菜酸菜一类特别美味，阴天很阴，暴晒程度又高，造成特殊口味，造汤调面无不精彩。豆芽汤与榨菜就是小面的绝配。豆芽把是非常便宜的，放点筒骨和葱花，这是讲究的小面店里，没上小面之前，给你喝的第一口汤，小面蒜味很重，汤也清口。另一个豆芽肉饼汤里面放榨菜的，是颐之时多年的外卖窗口，现在虽然改了地址，仍可以在店里吃到。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

牛肉

老味道里只有专做牛肉的老四川在杨家坪，解放碑的老店刚刚被接手。笼笼牛肉不在菜单上，点了就知道你是老客人。杨家坪的店符合老四川一贯的家常定位，很多老人一个人点一份小牛尾汤、一份笼笼牛肉就够了。要知道有些家常菜不在菜单上，老馆子就是这点好，想什么问师傅能不能做就行了。老四川除了热菜，凉菜里的金毛牛肉、卤牛肉、灯影牛肉丝是牛肉里的川菜经典。即使我在其他馆子吃过，也绝对不如这家。

南山泉水鸡、烧鸡公

泉水鸡就是重庆的家常做法，百店繁荣已经过去了十几年，目前只剩老幺一家。一进南山路口就是，面积极大，在这条街百家泉水鸡全部消失之后，依然稳稳站住脚。小幺店有点像驿站的意思，幺儿在重庆人看来不仅是一家里的老小，也有宝贝、最受宠爱的意思。这种歇脚场所一般都有黄角树，在半山腰，菜也新鲜便宜。

在重庆绝迹的歌乐山辣子鸡来自重庆50年代的钢铁鸡，很辣上火，又来劲。这个菜来自陈皮兔丁的做法，冷菜热吃的做法。但歌乐山300梯的地方靠着成渝老的步道上，这个现杀鸡把干辣椒的辣全部炒进去。这种吃法不仅解馋，在干辣椒之中寻找鸡肉后来还就成了一种特殊的体验乐趣。油爆炒，辣子和鸡很接近，很霸道，这种吃起来舒服的菜肴一直火遍80年代到90年代。

烧鸡公目前也只剩下黄泥磅的品亮诚了，好在这是个小连锁。歌乐

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

山辣子鸡说真的，在成都或者其他地方反而可以吃到，重庆本地真没有。

重庆风起云涌的江湖菜馆日新月异，没有固定的选择。我建议去江湖菜馆子，除了这种主推大菜，接下来按照点菜排行榜来，不要点传统老川菜，敢开江湖菜馆的，一般来说毛血旺、腊肉香肠、鸡杂和卤菜绝对不会差。

樟茶鸭子

到重庆来吃鸭子的选择极多。鸭子是四川人最宠爱的食材，四川一直有鸭子行，从水田里赶了一大群小鸭子来成都和重庆售卖，基本上赶着一个月鸭子边走边长就大了。可以知道没人吃填鸭，烤鸭用的也是麻鸭。四川人不是吃其肥美的。所以油黑亮红的卤鸭子和冒烤鸭是四川人的最爱。重庆有张鸭子，成都有温鸭子，都是连锁老字号。

黄敬临发明的樟茶鸭，现在颐之时当然也是烟熏味道的，但是有人跟我一说是樟树叶，马上就被郑勇指出谬误：“福建漳州的茶叶在宫廷里很多，因此黄敬临可以尽量利用原材料，用茶叶来熏鸭子。”黄敬临是四川人，当然受不了鸭子烤的嗞嗞冒油。樟茶鸭子当然可以点到，不过上菜率更高更为本地人接受的是更物美价廉的名菜熏卤鸭。同样名字的八宝葫芦鸭，颐之时可以甜咸做出不同的八宝填馅，只取鸭骨不取肉，饭江湖的做法却是糯米带鸭油全皮烤制，一点骨肉没有，风味各异。

小吃

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

核桃泥、叶儿耙、唐肥肠、汤圆……我自己还喜欢一道老菜核桃泥，爱吃小点心的就得跟着老字号走。因为虽然便宜，绝对认真，光是一口叶儿耙下去的感动，就可以把自己和世界隔绝开来。小吃在一个人或慌乱或紧张时带来的慰藉，甚至胜过填肚子或者解馋的要求。老重庆点心对于咸甜的掌握非常到位，所以尽可以放心大胆。不过点心套餐，无论成都龙抄手还是重庆小滨楼，我都觉得一下子上来凉得太快不过瘾，就得一道一道地加，一直到实在吃不下，然而刚一出门，又觉得可以再去吃一碗文化宫里那个传奇的唐肥肠。

临江汤圆的芝麻更重，山城小汤圆皮子不会过薄。特别显眼鲜亮的店面和全国闻名的餐饮品牌可以吃但很难惊艳。张恨水对于陪都时期的重庆描写得纸醉金迷，其实让人厌倦和颓废，几十年里若干番城市改造，我倒喜欢现在不走权贵路线，又恪守独家味道的重庆美食。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

川西眉山：金银肝、汉阳鸡、肘子

主笔◎葛维樱　摄影◎黄宇



蒲江老刘家的酱肉坊



把作坊建在青神山里是方便取材真正的柏桠。这个作坊的顶棚是全木结构，不易被烟腐蚀

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



腊制猪肝

虽然是去眉山，还是想绕开印象里的一般意义的东坡菜系，找到真正勾人食欲的川西年食。眉山、青神、洪雅、蒲江，这条线路整体构成一个生态方块，就在龙门山以东、龙泉山以西，两路大山把四川盆地划出最富饶平和的川西。总听到成都人自谦说，成都只是川西的边上，真正的饮食生活源流要到山脚下、河边去。

老太金银肝和腌腊法

81岁的赵诗秀对着一堆孙子刚刚生起来的炭火，发出了老大不满意的声音。“这个竹根不得行，虽然晒干了，但是要砍细。”孙子对奶奶的抱怨并没搭理，而是向我解释，为什么要用茶树和竹子根的枯枝来燔腊肉。一家人从奶奶到父母再到孙子、重孙子，这次年猪大会共动员了19口人，加上邻里来吃饭的一共三桌。他解释并不是为我们的到来把年猪留到这么晚才宰，“是我在成都上班，走不开”，其实是因为奶奶。川西

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

俗谚是“七臭八烂九生蛆，过了十月好东西”，腊月的川西，天气阴冷潮湿，偶然温温泛晴。选择宰年猪、焙腊肉、灌香肠，每家都要做杀猪菜，全村人一家一家轮着来。赵诗秀家辈分最长，老奶奶算是家族里的族长了，这样的人，架子是要有的，因此一再被大家请着，从腊月第一天就没再动火，天天去别家吃饭，到最后再回请全村。

“谁也没有我做的金银肝好。”前一晚赵诗秀悄悄对我说。记得林昭给母亲的那首有名的要吃的诗里，先是要吃整锅肉，又要吃整条鱼，等大荤过去就要甜食和小吃，这些基础打完又清清口，就来真正品尝复杂味道的欲望了。她把金银肝列在香肠、腊肠、红肠、腊肝之后，金银肝之后还要吃鸭郡肝和猪舌头，可见这一味的路子是一致的。不过林昭是江南人，不知道吃的是不是豪华的蛋黄版。

对于赵诗秀，加蛋黄是必须的，她见过外地只有肥肉的作品：“薄薄的一层肝子皮，那么多的肥肉，我是要肝厚，肥肉和蛋黄也厚，那才好吃，不然就像吃肥肉了。”金银肝的丰富复杂令人神往。下午刚刚宰好猪，大家都在忙着做杀猪菜，她却在指指点点以外，私下把这头养了一年的200斤的猪的肝留下来了。她特别轻巧地去掉筋膜，苦胆也很留心地从边上摘出来。称了一下，一斤一两还多。我以为她爱吃肝，专门把猪肝养得肥腻，没想到她说：“这猪肝就是要大，我是拿它当个袋子，来装好东西。”她把猪肝洗净，用一点盐抹了一下，堆上拍碎的老姜和大葱绾的结，就放在了屋外的小筲箕里。要晾几个小时，根据气温、天气，赵诗秀觉得这一天虽然有阳光但是风大，大概只要两小时，猪肝就可以发硬了。

她自己又走去一堆分割完毕的肉块里面，要把猪身上最肥的那块纯肥肉挑出来。“哪块最肥？不能是一般的五花、坐蹲上随便找块肉皮削下去，那种肥肉老，最差也要一厘米以上的肥肉。我觉得只有肘子里层

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

最好，你去摸，靠近瘦肉那一层肥肉最细嫩。”我觉得这种白花花的肥肉质地都差不多，但是赵诗秀特别坚持，她拿出一个类似铁针管一样的东西，前面并没有针头，前头磨出了斜尖。让我用铁针管去扎一下肥肉，试试能不能吸出来，结果肘子上那一大块白白的肥肉确实有一点能吸出来。不过，全靠吸管吸肯定不行，还是得先用刀挖出一块，用盐腌。

用针管把肥肉吸进去，再拿猪肝过来，在中间用最细的小尖刀捅一个稍微大一点的洞，不洞穿。猪肝这时已经相对硬了些，但是底部封住的地方仍然是软的，这个肉袋子最关键的地方在于软硬。猪肝最硬，肥肉次之，蛋黄最软。她一边把肥肉用针管慢慢注射进去，一边跟我说：“肥肉少一点，猪肝不太硬，这样不至于把猪肝撑破，但是我还要加个东西。”肝的质地细密，肥肉在里面很难出来。老奶奶又拿出两个咸生鸭蛋来煮熟，把蛋黄用刀压细。

她把蛋黄取出，用手按进猪肝，本来有点干瘪的猪肝显得膨胀红亮了不少。赵诗秀用棕叶子撕成细条拧成的绳子，把猪肝口朝上穿起来，正好挂起来和其他的肉一起焐。“这个蛋黄是我们这里一直要加的，很多人觉得鸭蛋黄腥，猪肝本来就腥，腥腥在一起，被肥肉油一包裹，猪肝就会显得很甜，蛋黄和肥肉软糯。”这道菜和香肠腊肉一样，都要火力和时间的熏陶，最少十几天才能吃。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



赵家自己的年猪用茶树枝和晒干的竹根熏制

胆固醇加胆固醇，这菜已经被大部分嫌麻烦求健康的家庭抛弃了。“过去在成都的利宾筵能吃到这个菜。”在1933年的成都工商业资料记载中，很明确写到以腌腊制品为主菜的利宾筵有金银肝。成都当时的上南大街上，有刘达川、徐谅闻、刘志康合伙开的一家以毛风鸡、缠丝兔、鸭饼、金银肝、熏鱼等四川最精致的腌腊闻名的店。这些精工细作的腌腊制品，从上世纪初就已经出了普通人家的餐桌，缠丝兔现在更是超市真空包装袋流行食品的代表，几乎不再有人自制。正因为要求技法高超，售价高昂，远离了普通老百姓的手艺范畴，质量和口味也就随之改变。看见一个回忆写80年代四川人带着买好的缠丝兔去北京送礼，那时已经是工厂生产，对方一看知道贵重，坚决不收，两人推来让去，最后就着带来的酒直接吃掉了。

虽然柑子场还保持着家家宰年猪的习惯，能费工费力制作金银肝的人已经很少了。孙子们要求奶奶不要做这样的菜，因为猪肝和猪肚、尾巴一起作为零碎的腌腊已经很好吃很难得了，再说“你高血压不能吃这个”。去年赵诗秀没抗住，没吃这道菜。“哼，我眼睛不好，我生你们老子的时候害了贫血，那时候我多想吃，要是我那时候……”赵诗秀一念

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

经，大家就赶紧哄笑着离开了。“我一年都在想，万一没吃到，我这一年走了，那就太不划算了。”赵老太太夸张地一瞪眼睛，然后和我哈哈笑了起来。

挂上金银肝，赵诗秀的好姐妹黄老太太就来了。赵家主妇们一心扑在灌香肠、焙腊肉上面，两个老太太边帮忙边指点。“你这冒出来的是青烟还是黑烟哪？青烟才对，黑烟就是柴火太湿了。”“柑子场哪来的青烟嘛，你去别家看也是一样的。”柑子场不靠山，因此更多是就地取材，用糠壳、苞谷叶子和大量的茶树枯枝、竹根来烧火焙腊肉。“大部分川西地区都是用柏桠来熏，柏桠本身不贵，运费太高了。有人拉着车来卖，我们都不舍得大量用了。”

挂着昨天刚刚宰杀的年猪分成的大约一尺多一点的长条形三线肉，不一会儿，黑烟过去，青烟出来，这底下烧的确实是赵家自己积攒的专门焙肉用的柴火。茶树是因为家里有几亩茶园，竹子就在房前屋后，长得太密拦路遮屋顶，就得不断地去掉老竹子。我们的杀猪菜只有一道，竹笋涮酥肉。略肥的酥肉已经炸好煮耙，细细的嫩笋是用来垫白白的锅底的，开锅再把大量新鲜的瘦肉片倒在锅里。我一边感叹这也太鲜嫩了，赵家的孩子们就不断站起来到屋外去，一会儿就采回一把青油菜，洗干净了站着撕扯一下扔进锅里，再坐下来。三张桌子都有年轻人不断起来出门去，我说你多摘点搁着吃。“那还叫新鲜吗？你来了我都没去采，就是锅开了吃一轮才去呢！我家都是这样涮锅子的。”赵老太对于宰年猪还是有自己的章法。“我昨天先牵好了线，今天猪倌就会过来，再卖我两头小猪崽。”果然，很快就有一个自来熟的人进来坐下，边吃边大声问我：“你看我的猪怎么样？”腌腊肉香肠的同时，四川也腌鸡、鸭、鹅、肚、心、肫肝、猪肝等等。过去板鸭、风鸡、桶鹅都是春节的预告牌，只要横梁上挂起来，自然而然提醒人们年来了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

除了手艺，腌腊之味的另一个要素是烟火，最好的柏桠在哪？在青神丘陵里弯弯绕绕，河坝子村一处特别漂亮的山下的田园里，有一个依靠岳母家传手艺发展起来的作坊。四周就是大柏树，一位又瘦又精干的女士一直默默地监督着自家的每一个火炉的温度和烟的大小。“柏桠只要去捡就有。”对于真正无腊不欢的肉食者，散发柏桠清香的猪肉那种黄亮透明的颜色才是上品。

我对于传说中的老灶火存有疑问，现在很多城市里对于老腊肉有执念的人，专门要到深山里去找山民的灶头或订或买，觉得老灶火安心。“这都是外地人吗？”作坊老板笑了。不是说在自家灶头越熏越香才好吗？“那是穷人用的。”作坊老板说，“川西地区稍微好一点的家里，从古代都是买柏桠来燔，穷人家宰不起猪，只买一点点肉，用灶火熏还可以，一般过年一家宰一两头猪的，灶火那么一点哪里够用？”因为那些绿油油的厚厚的细梗是烟熏的精华，能够把油分香味渗入肉里。山里人舍不得吃肉，偶然才割一块，所以灶火熏的时间长达一年，要是柏桠熏，最多十几天肉就可以挂起来晾晒了，春节里就可以吃到，哪还要一年呢？

对于烟火气存在执念的这一家作坊，就是“为了这个环境和柏桠，考察了好久，才搬过来”。不能用木质太多的柏树枝、松枝，熏出来会发苦。城里的老太太为了取个味道，花几块钱找专门的松柏手艺匠，把自家的腊肉燔一下，现在依然是流行的做法，但是柏桠的烟气太大，城里熏肉少也用不着。“腊肉不能发黑，而是要黄亮透红。”这是这家女婿告诉我的要领。他是三十岁出头的小伙子，精心设计了自己的腊肉作坊。墙上挂着压力表、温度计，外面是风淋消毒房，墙上用实物腊肉标明炉子里不同位置不同的产品。“口味是家传的，但是技术手段要用最新的，各项指标也得健康。”这个厂房是他刚建好一年的，“因为这里的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

树更好”。这个家庭作坊同样拥有品牌和各种牌照，现代的板材结构厂房上的顶居然是全青岗树圆木的结构，只看顶部还以为是古屋，熏得黄亮亮的。“这种木头经得起烟熏，而且越熏越好，钢材受不了烟，腐蚀很大。”

但也不是非柏梓不可。抛弃柏梓，可用酱来湿腌。“酱肉不能在风大的地方挂。”刘三姐选的蒲江，要求有阳光又要潮湿。“肉里有盐，最重要的是反潮，每天凌晨有一两个小时反潮时间，如果你那时来，就看见所有的肉在往下滴那一滴水。”她每天早上要来拖一次瓷砖地板，我问她为什么挂酱肉要用白色地砖，她说：“我爱干净，酱肉本身滴的水非常少，一挂肉两斤左右，一个晚上有时一滴都滴不出来，我就是要观察它。”这就是入味的秘密。

奇怪这里没有丝毫肉腥，而是散发出一种类似半熟面包的香甜。“湿腌对香料比较讲究，我只买一种面酱，是西昌的一个小厂子产的，从我外婆那时就要托人从西昌带。西昌的太阳足够好，晒出来的酱是最能发挥猪肉味的。万一哪天他们不做了，酱肉也就做不了了。因为试过换各种品牌的酱，完全无法替代。”十几种秘制香料，都是一点点尝试累积的经验，订价依然是过去刘三姐普通杂货店里顺带着卖腊味的价格。

40多岁的刘三姐在车后座上带我们走时，不断接到催促的订货电话，还有海外的订单。上世纪80年代，刘三姐是住在成都市中心红牌楼地区的城市平民，杂货铺里自己做酱肉和香肠，因为太香，引得路人购买。到了90年代初，已经是本地机关单位内部年货展销会和特供的王牌了。“80年代我已经一年做3万斤，永远都是不够卖的，总是被客人训，因为只有家里几个人自己做。”“我外婆传下来自己家的做法。大超市我想来想去还是不要进去，他们自己就要求利润达到40%以上，我这个本

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

来成本就高的东西，在那里卖价格太高了。”

“今年成品卖30多块钱一斤。”她有固定供货的有机猪肉源，“饲料猪是做不了腊肉的，肉腌制以后要分开的。酱肉只做三线肉那一条，饲料喂养的肉质酱了也不够香。今年生肉就二十几块钱一斤。我从80年代中后期，两块钱一斤就开始做，到今年能做10万斤了。”“没必要弄个特别漂亮的包装，特别高的价格，喊得谁也不认识我了。”

在蒲明那里看到的灌香肠，不是用肉馅，机器绞或手工切都不对。“很多人觉得肉馅看不出好坏来，用边角料也可以做，但是香肠是会膨胀发酵的，用的肉品质不一样，好的肉片经过时间更香，不需要香料遮掩味道。”宰猪以后，留最瘦的部分和肥瘦相间的部分，各一半，一刀刀切成2厘米半长度、厚3毫米左右的匀净肉片，切肉就要切很长时间，每一片肉大小都一样，就算是熟练，10斤也要切20分钟以上。这些肉片要用手旋转着塞进肠衣里，“因为肉够好”。蒲明才是眉山东坡区观音合作社的老板，买下了这个有几十年历史的养猪场后，成了眉山最有名的香肠生产作坊。



汉阳鸡

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

“其实我是个养猪的。”蒲明才五十开外年纪，“养猪养的，必须得吆喝。”观音合作社十几年前就开始养殖生态猪，不喂饲料不催肥，满满养够一年才出栏。“原来价格低，但是后来越来越多来订的。”他生产规模不大，不贪心。“我原来每年自己做香肠送客户，结果客户都下订单让我直接做。”他反而用了最土最不惜工本的老办法来灌香肠，“你吃外面买的香肠，里面是绵的，这个不对，要有嚼劲，又有肉香，就不能剁得太碎。”

汉阳坝里吃鸡去

四川人吃鸡特别极端，各地吃鸡路数完全不同。川东重庆喜欢重口味热腾腾的辣鸡煲是一味，川西就是白果炖鸡和拌鸡了，宫保鸡丁又是独立一味，不过这中间能够上得了过年台面的大菜，从传统上讲就是一道凉拌鸡。成都过年有一个老说法，要“雄鸡刀头”。要放火炮、耍兔灯、等天门开。现在火炮与兔灯都已经被人们摒弃，留下的一个等天门的传统却被饮食方式保留下来。老人讲年三十晚上天门能开，谁能看见谁走好运，因此要一马当先，“雄吉当头”。讨口彩又漂亮，祭祖用完了，再让子孙们吃掉。刀头就是家喻户晓的回锅肉，因为祭祖要整块把二刀头这块最“资格”的五花肉煮熟，插了筷子，拜完了切片，用青蒜苗豆瓣回锅。鸡也是要一只煮好的高昂头的大公鸡。吃的时候拿佐料凉拌，一凉一热的成个对照。

汉阳鸡是道凉菜，一只鸡冷好后淡黄色放在案板上，一刀下去就可以看到鸡大腿骨与身体相连的部位，都是粉红色的脂冻。“这是鸡油？鸡汤？”郭柏松没抬头回答我：“胶质。鸡油哪能直接吃？”他手法利落，两下将鸡皮和肉之间几乎看不出来的油给撕扯下来，只有细细几小

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

缕，一只鸡也被扒得干干净净的了。



“汉阳第一家”是郭柏松从奶奶手里接过来的老店

要求每块鸡肉都带着薄薄的鸡皮，整副的鸡肉切完，一点骨头渣子都没有留在案板上。郭家老店就在汉阳坝的街口，桌子摆在一个葡萄架下面，冬天也愿意坐在户外的绿意里。鸡骨头被巧妙地切进了必须有骨头才好吃的地方，大概只有四分之一半浸在一点点秘制的香料里，大部分鸡肉都只沾了很少的调味。这样连骨的做法全靠刀功，和手撕鸡走的是两个方向。据说也有另一个极致，就是“鸡灯笼”。成都解放前有一家“刘鸡肉”，凉菜橱窗内，常年挂有两三个生全鸡骨架，从头到脚无一丝毫筋、皮、肉，而骨全好，堪称绝技。

整盘鸡肉很干净，看不出豆豉豆瓣葱姜蒜，调料虽然有一层红油，但是里面似乎味道很清爽，吃不出任何抢夺鸡味的东西。郭柏松是吃鸡原旨主义严格执行人，我问为什么看不到上面满满一层花生碎，下面厚厚一层笋子或葱白？他鄙视地“哼”了一声：“汉阳鸡有个别名花生鸡，但花生是鸡吃的，你要吃我给你拿，但是菜里没有。”看我咽下羞愧他又补了一句：“当然很多人喜欢那个东西，但是那个值多少钱？便宜有

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

便宜的卖法。”

汉阳鸡曾经是和麻婆豆腐、赖汤圆、龙抄手齐名的特色吃食。1941年“龙抄手”在悦来场设立时，单子上是有汉阳鸡和玻璃烧卖这样现在绝对找不到的菜的。我觉得奇怪，汉阳鸡要是一道整鸡做的年菜，龙抄手是陪着悦来盖碗茶，以点心“吃耍的”为卖点的，茶水喝饿了怎么吃呢？汉阳在青神以下20多公里，当地人称汉阳坝，是一块依山傍水的平地。青神最知名的老字号酒店“悦来春”的第四代传人徐霞来给我们带路。徐霞的曾祖肖洪顺，新中国成立前人称“肖鸡肉”，全靠汉阳鸡起家，在上世纪40年代已经开了青神县第一家客栈。“我祖父就是从早挑上担子，走路到眉山、乐山去卖汉阳鸡。”青神乃至洪雅到眉山，只要是个像样的馆子，汉阳鸡都是写在菜单上的。但是徐霞连自家的都没推荐。“要吃就吃最地道的。”如果能够坐船，就是一路顺水到乐山大佛的路。岷江流经眉山青神乃至现在已经淹没的汉阳，都是水路要道。现在顺着水边，竹子高高地弯成一个尖圆的走廊，难得的冬日阳光透出一点点。

“鸡也不用我养，汉阳满街都是农户来卖的。”农户一家只养四五只，每天要用背篓背到田地里去吃食。汉阳到现在也没怎么变，农家少，河滩上田地广阔，因为古时行船，岷江河水又大，老百姓大多家住在街道里，也不过几十米的距离。但是鸡就得背过去，吃田间地头散落的花生和虫子。汉阳鸡早先就有“命好”的名声，因为觅食不用自己走路，还要人背，而且吃的是花生。

白切鸡必须不是那么纯净的白。淡黄色的表面，从筋络部位看到一些黑色皮质，是辨认土鸡的要领。汉阳鸡虽然名声很大，说白了还是生长环境原始。汉阳码头没了，古代的石阶到现在还在，八条井字街道还看得出五六条，传统的铁匠铺子里还有手打农具的黑乎乎老铁匠，炉火仍旺。生产雕刻拐杖的店里挂着“非物遗”证书。码头凋零，汉阳鸡却又

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

回到了最初的样子，不再是小吃了。

鸡吃的花生是汉阳另一名产。当地花生只生吃的，不炒，晒干有“黑米”、“红米”两种。这么说来人和鸡吃的，味道也差不多。鸡店对面就是郭柏松自己开的另一个花生店，里面也是只卖干干净净的花生，一大袋25元，剥开花生米特别瘦，嚼起来没有什么油分，就是纯香嫩。“好花生不用来榨油，也不做菜，只是晒干，把里面的果子晒瘦了直接吃，那才有甜甜的味道。”郭柏松还有一个菜，一模一样的白斩鸡，就是改成酱油蘸碟。“其实怎么吃还在自己，关键是鸡好。吃花生长大的鸡肉是筋道的。”

这种鸡肉只取100多天的公鸡来吃，名声随着水路一路大到成都。而且河边小虫多，不止鸡，鸭子也长得好，尤其是野鸭，做甜皮鸭极甜，没有一点肥腻。眉山有名是鸡，过了岷江往下到乐山境内就是甜皮鸭的天下了，总之临水的地方家禽好，所以汉阳鸡不管怎么转变形式还是美味。

在刚盖过鸡表面的汤里只一开锅就关火，然后用余温把鸡焖熟。至于是七分熟还是八分熟，有很多关于白切鸡神乎其神的讨论。老板拿出自己的一个大白铁敞口的煮锅，“就是这个锅，不要用煤气就行，用柴火，鸡大的话火稍微大一点”。他说得简单，但是离了他这锅鸡就煮不好，多一分就煮茸了。川菜里对口感的区分很严格，比如要求红油拌的鸡肉要脆，“如果母鸡那样，茸，嫩，就不好吃了”。

“那时候大部分人穷，吃得起一只鸡的时候只有过年。”反而使汉阳鸡真正家喻户晓起来，变成了老成都用来“香香嘴儿”的“吃耍的”盆盆鸡。“龙抄手”所贩卖的汉阳鸡，就是这种。郭柏松的奶奶和徐霞的曾祖一样，都是卖汉阳鸡起家。实际上是把原来成一道菜的汉阳鸡零散出售，被茶客当作茶点。“我奶奶是自己每天做好，片为‘斧头块’（行内称

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一边厚一边薄的斧头形），整齐地码在盆中，拿到码头上去卖。盆里放几双筷子，谁要买就夹一块起来吃，一块5分钱。”郭柏松说，“比我现在切的要厚一点。”

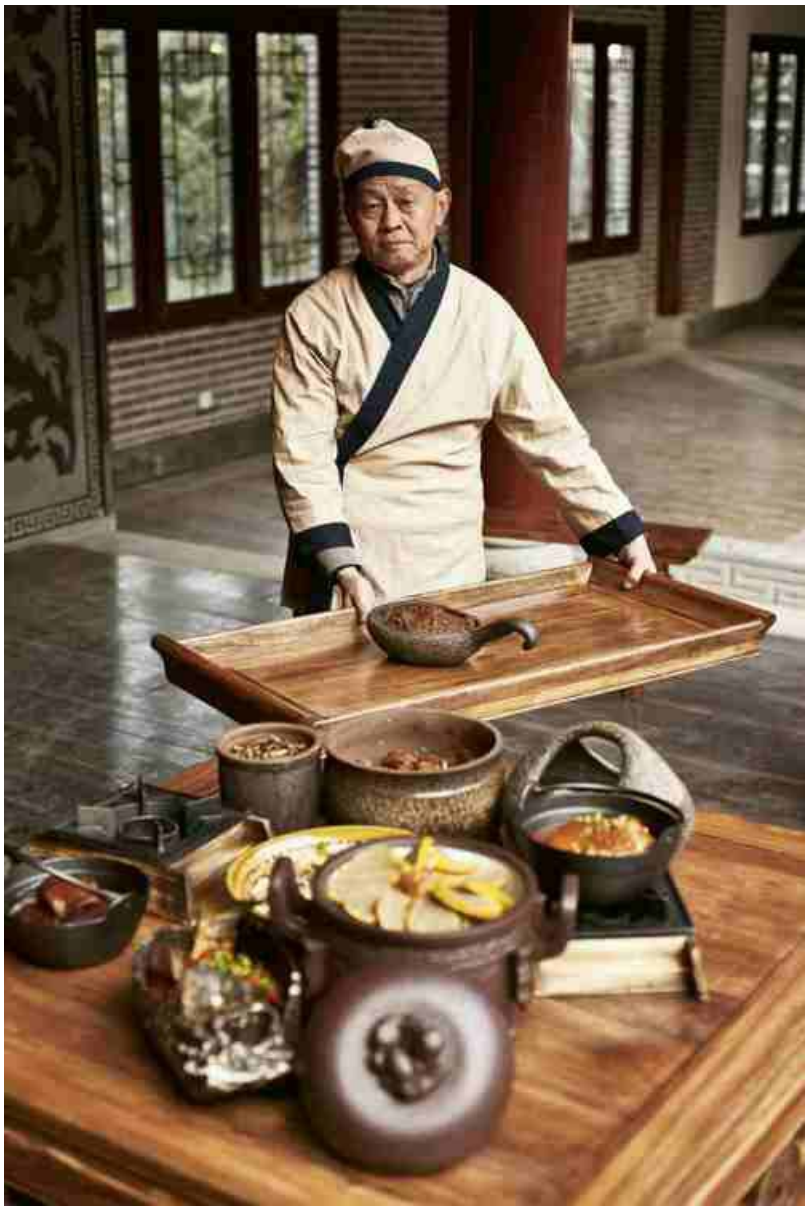
他切出来的鸡块大约1厘米厚，正好咬两口吃完的量。过去用瓦盆盛鸡，头顶或手端走售而得名。每日午后小贩出，沿街叫卖，多出入于茶馆、旅社至夜或售完而归。上世纪50年代的记录里有：“以块为单位计售，每块两个铜钱（约20世纪50年代的两分钱）。卖者用小钱打子记数，即食者每在盆中夹一块鸡，卖者随即放一个钱在盆侧，食后按小钱的个数多少付账，端走售而得名。”

郭柏松不仅火候刀功厉害，灵魂还是凉拌的红色香料。对于凉拌的调制口味各家都有自己的红油秘诀，但是鲜美与否并非在调味品，而是最最灵魂的鲜鸡汁。用原鸡焖熟后的鸡汤，按照郭家的传统准则，去掉浮油所剩无几，把这碗奶黄色的汤调进调料，原汤调原鸡，绝不是市井小店卖的撇开红油后白而寡淡的汤。“原汤调原鸡，我曾经试过教人调，但就是调不好，如果我要出去，就得先把今天的香料按分量弄好，一份一份配起，多了就没有了。”汉阳鸡对于汤的讲究区分在公鸡和母鸡上，母鸡炖汤直接喝，公鸡汤只做调味，“因为公鸡汤味道厚，不能多用，还要吃别的东西”。

这道菜就在几十公里以外的洪雅出现了另一个变化。为了烘托本地土鸡的美味，要做成装在原木钵里吃的钵钵鸡。把樟树、桂树木板镶拢来，外面用竹篾箍紧，制成钵钵，把鸡分成细枝末节，再浸入藤椒油中。沿着岷江到和青衣江交汇的眉山，再往青衣江为主水系的洪雅走，洪雅的水极清，冬季的水在难得的阳光下显露出一点深蓝色，这条从城中奔流而过的宽阔水流，连岸边水泡都是干净的。凉拌鸡在这里不是一道前菜，而是主菜。四川人吃凉拌鸡、白肉、肺片、兔儿之类，是拿来

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

配饭的，有时大冬天的连一点热菜也不要，看得人诧异。小馆子里有很多专吃一大盘红油兔丁、夫妻肺片的食客，由此衍生到一个更极致的食物，就是洪雅的钵钵鸡。



洪雅九大碗

赵跃军是洪雅藤椒协会的会长。看他上手拎起一把有月牙尖的厚铁菜刀，还是感到那种天生的对美食的领悟力，手法行云流水特别细巧，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

没有一点多余的动作，一时间厨房里只听到剁鸡的声音。这是一只专门为我们宰杀的近5斤的特别大的放养土公鸡，那个停滞的脖子、张大的嘴和竖起的冠子，还是向我们展示着它的生命力和存在感。“昨天抓鸡费了好大力，它一直跳到树上不下来。”

钵钵鸡对于鸡肉各部位的要求更加极致，因此刀功更加出神入化。比如鸡皮就是鸡皮，甚至鸡脖子上的皮也要单独拿出来，与其他部位分开。鸡脖子上的皮油分较多，要使劲用刀背刮掉鸡皮中间那一层油。外皮和筋膜中间那一层被一手按在案板上，另一手用力刮，一块本来有点厚的脖子皮终于刮得越来越薄，最后几乎要透明了，才被切成小块。胗、胃管、心、肠子，更是被这样一点点又快又老道地弄得干干净净，肉边缘整整齐齐，一块是一块的，切得一模一样大，所有过程——刮、擦、压、削、剃，全靠那把闪光的前薄后厚的长刀。

“幺哥卖鸡，麻妹打油”是当地人打趣赵跃军夫妻俩的口头说法。夫妻俩把更飘浮清冽的藤椒油单独拿出来调味。藤椒是青花椒的良种，原本只在洪雅当地生长，算是从麻辣味中别开一支的味道。现在川菜馆里也很常见了，但是能烘托鸡的美味。但是种植藤椒的大妈告诉我，藤椒和花椒不一样，没办法直接下锅，只能反过来，用本地青油菜的油来闭藤椒。以古法来闭，竹子筲箕，油凉之后再热，还是闭同一拨椒，这样来来回回，讲究正反五式。藤椒的最困难处不在于加工，而是采撷。初看藤椒树吓一跳，那尖锐的密密麻麻的大刺遍布树枝，人在其中穿梭简直是受刑。当地人少养狗，房前屋后都种着藤椒树。赵跃军为了获取这种异香，用十几年时间，让眉山、洪雅一带的农户开始大面积种藤椒，签下生产协议，今年生的收购价格已经十几元，比辣椒、花椒高出太多。藤椒难以移栽，又需要本地人传统的采摘和制作方式。“也想过移栽，外地人看到这个吓都吓到了。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

柳江花溪九大碗：肘子、蛋裹圆及其他

周明义对我说要等三天，我却觉得有点故弄玄虚，三蒸九扣，哪里都有。东坡菜系现在已经形成了杭派东坡、湖北黄州东坡、四川眉山等等。出生在四川的美食家唐振常觉得，“知味观”的东坡肉配湖北麻城灵泉寺的东坡饼最好，因为一个甘腻厚重，一个酥脆焦香。但是我总对东坡肉不感兴趣，唯独觉得有意思的是肘子。

徐霞告诉我，肘子在眉山的做法基本还是古法，不预订做不出来。新中国成立前的老字号“四季春”的肘子是清蒸，只要笼盖严实，保证醇香不走，很多人千里迢迢从外地来眉山吃这个菜。“那时候厨房已经用炭代替了柴，所以长时间蒸也能软耙，炖的话是确实需要柴火，很多厨房连老鼓风机都淘汰了。”年菜里吃的一般肘子，放在九大碗里面就特别豪华。洪雅下面几个还没有完全旅游开发的古镇，年节气氛浓厚。柳江镇传了十三代专做九大碗的周明义师傅就特别推崇本地的年菜。“肘子是年菜里的皇上，炖出来稳登登坐在碗里，菜都得往一边摆，给它让位子，得中后端高潮部分才出场。”洪雅当地还有一个名菜在九大碗里必有，叫蛋裹圆，“角色就是戏里的妃子，讨喜”。四川各地九大碗的讲究完全不同，周明义说：“九大碗都是跟传家师傅学的，一般师傅只教一个徒弟，就只去一个村子或镇子，不会再走远。因为不同地方讲究不同。”同样是川西的成都双流的《九大碗歌》唱道：“主人请我吃饷午，九碗摆的胜姑苏。头碗鱼肝炒鱼肚，二碗仔鸡炖贝母。三碗猪油焖豆腐，四碗鲤鱼燕窝焯。五碗金钩勾点醋，六碗金钱吊葫芦。七碗墩子有块数，八碗肥肉啪噜噜。九碗清汤把口漱，酒足饭饱一身酥。”宜宾是以水席蒸菜为主，比如粉蒸攒丝头碗，四个主要的猪肉菜以外，都是猪

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

内脏和蔬菜的混合。泸州还分前菜的甜食和夹沙肉，九大碗各有流派，没有一个菜重样是常事。所以这种菜系没法去烹饪学校学，只能自己跟着师傅练习经验。

“你要吃肘子还得往眉山的乡下来。”周明义也不多讲，只让我给他三天时间，一定资资格格地做出地道的肘子来。他去熟悉的屠宰户里要眉山传统猪种，体形育肥到60公斤左右便成熟的那种猪。“用碎米喂肥，肉特别细嫩。就是肉皮表面出了油珠也细密均匀可爱。”切下来圆圆的堆着肉褶子，像一个打坐的胖子。“本地的做法既不下油锅过油、也不上冰糖。”三苏祠里的“疏竹轩”做的东坡肘子也是这样，而且阐述了一堆过油堆糖色这种做法是与东坡肘子的理论相悖的，有意思的是，因为每天都要提前制作不少，所以价格竟然便宜，完全不是旅游景点的作风。对于肘子爱好者，肘子怎么做都好吃。汪曾祺写过一个角色：“他不赌钱、不抽烟、不喝酒，唯一的爱好是吃。吃肉，尤其是肘子，冰糖肘子、红焖肘子、东坡肘子、锅烧肘子、四川菜的豆瓣肘子，是肘子就行。至不济，上海菜的小白蹄也凑合了。年轻的时候，晋阳饭庄的扒肘子，一个有小二斤，九寸盘，他用一只筷子由当中一豁，分成两半，端起盘子来，呼噜呼噜，几口就‘喝’了。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



煨肘子用的大砂锅

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn





微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



图1~4 洪雅九大碗其中四个菜品

命名不重要，肘子在青神叫“王弗肘”，因为是苏东坡夫人的老家。对于洪雅柳江镇花溪本地人，这样真能喝的肘子，倒也不难找。川西讲究食物尤其是猪肉的“耙软”，想着类似的食物应该像成都宵夜排行第一的蹄花汤，汤少肉多，又白又浓一小碗，正经本地食客有很多不要辣酱蘸碟，就一个人一碗的半夜来喝了就走。

周明义说，之所以准备这么长时间，是因为材料不易备。通俗说九

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

大碗是以猪为主角的，洪雅民间有口诀：“蒸肉烧白，酥肉海带。”是基本菜肴，顺口一溜而已。按传统有杂烩、蒸肉、甜烧白、咸烧白、肘子、明笋烧肉等等。周明义告诉我规矩，九大碗没有猪内脏，这和很多地方为了保证不浪费几乎用一半内脏不同。其实柳江人也爱吃猪内脏，肥肠特别有名，眉山整个地区吃猪肉都是一绝，一碗清爽爽的蒸肥肠，一点油也不见，配一碗切片的生大蒜来吃。“过去瓜皮帽上有个小结，猪大肠也这么简单一绾，所以这类肥肠担都统称为卖帽结子的。售者还兼卖猪肺叶、猪脸泡肉（即猪头的两脸），还备有冷饭。此担黄昏出售，常定点设摊。”但是九大碗过年时不吃，“过年吃九大碗是正月待客那一日，内脏是小吃”。

周明义严令我不能去掀锅盖看菜，“蒸和炖都不能漏气，何况现在柴火少，炭多，热气一出去，再凝结对肉质有影响”。好在小孩子们喜欢的蛋裹圆是可以看的，红萝卜、豆腐干、大酥肉、蛋皮圆子，由里到外，依次往外覆盖，直到镶满整整一斗碗。蛋皮圆子盖面，主人家酒席光鲜不光鲜，就看这道菜了。红萝卜垫底，好吃的没了，最后再来点光彩照人的，红彤彤一片，喜气洋洋。于是乡下有种说法——“离了红萝卜不出席”，但红萝卜经常离席时还没人动，大家都会先招呼蛋皮圆子，所以这个拼盘以“蛋裹圆”命名。

看火的老人帮我们先摆上了这道菜。“有三个摆法。”一开始就摆蛋裹圆的，符合小孩子们期待心理，一出来，就掀起高潮。放在中间出场，最为常见，客人已经坐齐整，主人演说一番。作为压轴戏，放在最后才出场，也有道理。蛋裹圆不出场，谁也不能离开。“酒足饭饱了，瞌睡兮兮了，还得再等。”周明义最喜欢第三种，“差点把小孩子们的眼睛都望穿了几回。”

“不用油炸，味道更鲜。”等着看做菜的我并没看见热闹的场景，周

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

明义不在灶头前面待着，只让一个老人在火头上看住。这个灶是借来的柴火灶，九大碗师傅没有自己的厨房，也不屑于开店。“以前每个村都有一个专门做九大碗的，专门宰猪的，专门炒糖豆的，这些人年节跟前就来家里帮忙，都不要钱。”黄清芬就是高庙最会炒糖豆的老人，她从来没有用这个手艺赚过钱，只是九大碗或者炒糖豆年节时以前是必须吃的，所以她专门来让我尝尝。“闲着没事。”她带了5斤黄豆在筛子里滚，九大碗讲究的时候，吃饭前都要有这个小零食，只是会做的人少。她先挑出好黄豆，比一般超市卖的小得多，但是香，是自己地里收的。然后用石磨把一斤多的黄豆拿出来磨成粉。

黄豆在大铁锅里不停翻动，来来回回不能停手，周围开始有几个闲散的来挑豆吃的人。高庙镇年轻人已经不多，老人为主的街区很冷清。我说九大碗不是特别复杂吗？怎么厨房里没见一点动静？说着话大家已经欢呼着看黄清芬把豆油和猪油倒进锅里，开始熬上好的红糖。我只能在这香甜的气氛中渐渐也成为一个观看者。红糖渐渐熬得全化开始冒泡，“太稀了裹不住豆，太干了会粘连成一坨，所以熬糖特别有讲究，我会看糖表面的泡沫，大泡沫又不多的时候就正好。”先倒进豆子，快速炒散，再倒豆粉。四川这种以面衣裹果仁的做法特别多，比如怪味胡豆、花生粘都是这个道理，要吃怪味只要在这个红糖炒好的基础上再裹一层怪味粉就可以了，也就是香辣麻的口味。

“做这个菜又要懒又要勤快。”那边火头上的老人说，“肘子有八分熟了。”因为必须要中午之前吃九大碗，所以早上第一件事就是把它坐到锅里去，“少着水”。

肘子的颜色是灰白发亮，看起来并不怎么诱人。但是围绕来和我们吃饭的高庙人说，“这才是应该有的样子，涂脂抹粉的不要”。但周明义让最年轻的学徒工炒一个姜汁来。“佐料本来就不重要，现在很少吃彻

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

底的清炖了，以前比较多，现在人口重了，姜汁用眉山的土生姜，嫩芽嘴带透明，辣味平长，拌和成姜汁肘子。”然后另放一个碗在肘子旁边，自己随意浇。那一口太过于软化，在嘴里一会儿就没了，再看碗里也没了，桌子上的每个人都在吸溜吸溜地搅动唇舌，露出满意的笑容。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

天府花生

记者◎葛维樱　绘画◎陈昕



“花生做得香不是难事，难的是怎么才能回味无穷。”

难得一见的暖阳下，王仁雄把最后一箱红色包装的花生举过头送上车，才回头看看一直在厂区里躲避各种来往运输车的我，问道：“你才说你是啥子记者？”我连忙说了。花生在中国人的年下是多重要，又好奇他家“老灶”煮出的花生，连罗江当地也是数一数二的。说得自己都快没了底气，以为一定要被撵走了，他才抓掉脏脏的棉线手套说“我给你喊嘛”，轻轻按着一个巨大的触屏手机，唤自己的老板“来一哈儿”。

老板姚帅是第二代，“玛莎拉蒂”里一路叫着叔叔伯伯，再把我让进

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

屋里，抓了一袋子花生拆了，又给我泡点普洱茶，说：“低附加值低利润。不是谦虚，还是我父亲配方调得好。”至于到底什么配方，我又只好回到老行家王仁雄这儿。他说：“好吃的花生就跟练出肌肉的胖子一样，不是减肥减成个瘦子。”

看样子姚帅的企业今年依然很不错。花生今年收成好，“随手田边一扒拉就一串”。王仁雄说。天府花生加工厂都在赚钱，而这味重要的小菜，已经把四川一个专门生产天府花生的小县城罗江变成了中国最大的花生加工地。从成都平原往四川盆地里近处的绵阳、德阳一带走，丘陵地越来越多，隆冬已至，年前工作的紧张感让高速公路车流增多。只要停车口临检，拉食品的货车尤其多，风尘仆仆又贴着各种食品厂赠送的福字。

我对于带壳花生，总觉得是形势大于内容的。花生容易保存，讲究的零食店里，一袋袋的透明包装包好就行。小时候爱吃的是回民炒的五香花生米和花生糕。西安回民街上两样霸王产品，一个是花生酥，用大长切刀，案板上轻轻一分，就切得巴掌见方的一块。这种花生糕看着密实，颗粒也不小，却极其柔软，上手要极轻地拿捏，完全由花生和牛油制成，唯一的调味是若有似无的一点点盐味还吃不大出来。牛皮纸加细麻绳包的五角见方，始终没弄明白，老板什么时候就在正上方中间放了一张正红或者粉红色的油墨印制的商标纸，大人怕放在包里压坏了棱角，就让我提着，又轻巧又香甜，吃一小块就满腹的扎实劲。尤其是冬天买年货走亲戚，是必然要有。回民做食物的劲头，从来不加什么面粉绿豆粉增斤两，也无添加多余的调味料，所以吃多少年味道也不改变。

另一个爱物就是胖子五香花生米。不知道为什么，陕西还有四川，做花生的老板，都是圆圆脸红扑扑的，圆圆眼睛黑亮的，白胖又乐呵，掂几粒花生嚼着，也不叫卖，竟是人潮涌动回民街上的固定风景。不管

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是谁在管摊子，只要那薄薄的塑料袋里的白纸上写着胖子的名字，这一袋花生米必定是不用尝的，个顶个的新鲜香脆，又小又圆，花生红衣是淡淡的粉白，绝无回油的可能。嗜吃花生米的人都是一副幸福的痴劲，听不进去劝，一个一个小半袋就没了。朋友和胖子相熟，两个人都是魁梧的西北人身材，胖子还要略胜一筹，一起烤肉喝酒多年，去年说起胖子突然中了风，去医院看他，“你看我我看你，笑了，都是管不住嘴”。

吃带壳花生，小时候觉得粗蠢。家里有个花好月圆的漆盒子，扇形和圆形的格挡里，一到年节，就塞满了各式各样的零食。中间往往是平时不舍得拆的外国巧克力和开心果这样的高级货，边上就得靠带壳的花生和各种口味的瓜子来填塞。小孩子直接拿好的，大人们谦让着最后都拿了些花生，边剥边喝茶，多喝几杯茉莉花也不至于有肚子空空的感觉。所以，带壳花生总是在盒子里是最满出来的那一格，也总是最先吃完和需要补充。送客后一地桌子的皮皮渣渣，也是一种节日才可以这么随意的形式感。

除了油香，一般炒货店里的带壳花生对于小孩子吸引力有限。但上一辈人老舍就不觉得：“我是个谦卑的人。但是，口袋里装上四个铜板的落花生，一边走一边吃，我开始觉得比秦始皇还骄傲。”他还拿花生给人下定义，说是一个人若是20多岁爱吃花生，以后就必定温和简朴，没官僚气。“论样子，论味道，栗子其实满有势派儿。可是它没有落花生那点家常的‘自己’劲儿。栗子跟人没有交情，仿佛是。核桃也不行，榛子就更显着疏远。落花生在哪里都有人缘，自天子以至庶人都跟它是朋友；这不容易。”

炒货的食用一开始有药效，而不是优哉游哉的零食。从《本草纲目》里就有对西瓜子的记载：“炒食，补中宜人，清肺润肠，和中止渴。”但是花生的吃法和普及却无法有确切考证。花生在我国栽培极

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

广，中国是世界上最主要的花生生产国和出口国之一，无论花生总面积和总产量都居世界第二位，仅次于印度。我国北从黑龙江，南至海南岛，西起新疆，东到滨海都可以见到它们的行踪。主要分布于黄河下游各地，其中以山东省为最多，占全国35%以上。其次就是四川省。欧洲文献中最早记载花生的是西班牙的《西印度自然通史》。中国有关“落花生”一词的记载始见于元末明初贾铭所著《饮食须知》中:“近出一种落花生，诡名长生果，味辛苦甘，性冷，形似豆荚，子如莲肉。”

“副食这个概念是新中国成立以后普及起来的。”中国餐饮协会副秘书长边疆对我说。他把花生作为零食的兴起，归结到了物质丰富和中国人特有的年节习惯。“过去花生真是只有过年时吃得到，全国的干果先供北京，一个人二两花生。”所以一位连锁花生企业的老板，把花生和瓜子比喻成中国的“可乐”，是中国式人际交往的饮食表现。这份闲情到了特殊场合就尤为要紧，例如打麻将、拜年，一桌子人绝没有围桌干坐的道理，首要的是茶，解除喉舌之干，而把茶的悠闲普及做到极致的，又是没完没了在耍的四川人。

带壳花生进入我的视野，变成难以放下的零食，真正是天府花生的诞生。罗江找大巴时看到一个帖子颇为搞笑，乘客反映大巴司机总喜欢从罗江段开始，两手搭在键盘上方，一捏一扔，花生仁就进了嘴，壳在方向盘边上，不一会儿就堆起一座小山。这种无视乘客安全的开车法，当然引起了众多愤慨和指责。不过天府花生的美味，从上世纪50年代建厂就成了经典，到了90年代商品社会大量供应后，一时间风靡全国，尤其是怕上火的南粤地带，这种慢火煮干低温烘制的又回味又香脆又不油腻的花生就占领了市场。

这种特殊的独四川所有的烹制法，代表了四川人对待花生的态度，也是天府特有的优哉游哉，才能慢工细火，做出这样“都是肌肉又不

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

瘦”的花生。天府花生是由罗江卤味花生变幻而来，在临近的白马关等庙会上，还能看见散装的卤味带壳花生，但同样也是普通“咸干”口味，做得好的有回甘的还是罗江本地人推荐的这家“老灶”。

罗江当然有条清清的江水，两岸农田尚多，至今还保留着一种甚至称得上古旧的民风。找花生厂是从魁星阁开始的，在天府花生的包装袋上有地址，现在，魁星阁以南正是一座楼房，只是完全被枯枝藤蔓覆盖了。再问“天府花生厂还有没有”，当地人一指厂子家属院倒还齐全，只是都被租售出去。以南街魁星阁为核心的商业中心已经衰落，一入傍晚就漆黑一片。昏暗也有饮食，南街口一个用方正的80年代常见刻板的字体写着“工厂食堂，童叟无欺”的小夫妻店，灯光昏黄，居然有消夜的大汤圆，一个黑芝麻，一个花生，两个都是儿童拳头般大，又有一盘小石磨，专门磨芝麻花生用，香极，三元钱。“花生一旦炒熟，磨碎自有一股油香的正味，只有芝麻能相提并论。给所有食物加分，花生酱冰淇淋自然丰腴，热的面点甜食里，花生是大将军派头，不仅自成体系，还把其他类似杏仁、开心果和核桃都杀向配角和点缀的地步。”王仁雄看我吃的开心，才开始貌似不经意地说。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



花生在四川人嘴里能吃出闲情

这里曾经拍过一部关于美食的电影，讲述一个神仙般的大厨隐居于此，掌握独门秘笈不愿传人。这个电影里没拍出任何好吃的东西，搞得我和那个希望拜师的主角一样焦急。南街是主要取景地，那时满是餐馆茶室。现在，明明两边矮小的平房走进去了人，却不见灯光和声音，仿佛这些人都遁去进了黑暗。亮灯的一家杂货店里堆着无数有用没用的东西，靠墙里挂了一大排毛主席像章，钢笔、钱币和电线暖水瓶堆得颇有序，老板坐在门口，拉盏碧绿的老台灯下象棋，旁边一台电视机里，放的是上世纪八九十年代的音乐录影带，很有旋律感。

看完下棋，王仁雄对我说：“花生米直接炒是容易入味的。但是煮

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

就见功夫了，也就是慢工夫。”快60岁的人了，还是因为多年干体力活而硬朗健康，他带着我吃完汤圆看下棋，根本不急着回答我的问题。罗江最近的玩乐项目多了一项博彩。我们决定先去凑个热闹。街角里以古语猜谜博彩的游戏就吸引了百来人，大概是根据已有的谜面，猜猜是哪个动物是谜底。但是奇怪的是，谜面半文半白，还对应神话传说。动物名称也有很多今人难以看懂的叫法，还对应了人体八卦图，看起来玄之又玄。老王倒是乐在其中，下了100块钱，5注。“还要等两个小时才知道谜底，我们去喝茶吧。”

四川遍地小茶肆，冷天气里，热气腾腾的唯有一个大茶缸，里面是四川人最爱的花毛峰。也就是茉莉花窖的绿茶，虽然枝叶粗大价格低廉，味道却是一股开胃的暖香气，寒冬里没有这杯茶，漫长的冬夜就少了许多滋味。“技术上并没有太大奥秘，依然沿用着罗江老办法，做好一批花生需要7天时间。”

天府花生的长处在于，先用卤水，把生花生煮透煮干。这个过程把本来油分很足的花生一下子煮掉了水分，不再像炒的那么油香。若不是亲眼所见实在无法想象。只用天府3号花生，拣除破碎、不熟、虫蚀、损伤和发霉等，同时拣出原料中的特大和特小，并摘去果蒂。浸泡水煮：将选好的原料放入一定浓度的盐水池中浸泡1～2天，泡后放入盐水锅中煮熟，浸泡和蒸煮时间依花生大小而定。第二步对于花生味道起了决定作用，一口两米直径的矮锅里尚有些温温的卤水，看上去色泽清澈透底，完全没有重料的颜色和质感。

到底用什么底料煮花生，是各个厂家的法宝。老灶之所以能独树一帜，是因为加入了甜味。“在调料配制方面，我父亲下了极大的工夫。”姚帅毕业于以食品专业著名的江南大学，从小就被当作接班人培养。但是相对于口味，他更爱研究花生市场和销售，他说“口味在老姚

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

那里就固定下来了。配方我都不知道”。他只知道调料是父亲配好，拿来厂里，有人专门化验他家的废水，希望能得到“淡而回甘”的秘诀。“花生做得香不是难事，难的是怎么才能回味无穷。”我猜到了甘草，“还有20多种”。王仁雄笑了。

花生煮好后就是低温烘烤使之更干。“高温炒油料作物，只有火爆爆的油香，你还没吃，就能感觉这个上火了。”而低温烘烤的火候更关键，“又要干，又不要干”。王仁雄说，那种剥开后，看到花生仁缩的比例，“就好像胖子练出了肌肉，而不是减肥减成瘦子”。

老灶的独家是其灶。踩着楼梯爬上一个近两米的大的砖垒砌来的台子，就能看见一张巨大的花生床，铺的20厘米厚的花生，都已经煮好晾干，台子周围却有厚厚一层半厘米厚的柔软的灰色粉末。在罗江，以这样的火炕烘烤花生是每家必用。“灶上就是这个炕。”王仁雄说自己家的灶从上世纪七八十年代起用，到后来搬过一次厂子，但是砖还是用了原来的灶上的砖，每一块都完好地拆下来，重新垒砌。作为标签，姚家始终认为，灶砖才是烘烤好花生的关键。“我们本来就不是炒花生，而是煮的，为的就是把花生带来的火降到最小，把花生烤出火气来是绝对不行的。”

整个罗江都没有炒制的花生。姚帅带我去一个花生村，也是以煮烘法来做。都有自家的灶炕。“最关键是用火。”四川人做天府花生，火力并不猛烈，里面形成一个循环空间，火候有专人把控看管。“最怕的是夏天以后第一次收花生，那时花生太湿了，特别容易烤过。”花生烘烤一般在6月、7月停工两三个月，再启动炉子时，一般第一炉都得特别有经验的师傅才能看顾好，“砖就是普通红砖，可是这东西用久了也有个脾性。”王仁雄做了30多年的灶炉工人，早已一手绝活。“工资在罗江也算高，4000多块一个月。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

他讲起老灶来把砖说得能在自己对煤炭的调控下“冷热伸缩”，好像活的一样，烘烤花生的温度高不过60摄氏度。花生先煮了两天，又经过晾晒，内在的油分已经降低，还要再让花生仁更紧实，在炕上躺一天。天府花生再无后期的调味和香气加工，所以生产之地都是飞出的花生自身的一些皮渣之灰，也就是炕边的灰色粉末。此外，无论哪个厂家包括村里的小作坊，烘烤房里都是一点脏东西都看不到。“花生从土里出来，我们煮完后洗花生就得特别把壳里的土刷得干干净净，一点地上的土飘上去，灶上一烘，土腥味就特别重。”除了包装有一些机器。花生在炕上和大锅里翻腾，都还是完全靠人工，也不能用金属的锅铲，只能用竹木的大耙子加人手，因为壳太薄，一丁点破损都不能有。

花生还是中和辣味的极好的材料。因此除了天府花生这一味，四川人又特别善于吃花生。因为天府花生本身有优秀又传统的品种“天府3号”，在四川广为种植，所以对于这种随地而取的食材，绝不吝啬，永远以多于需要的奢侈形式出现。最有代表性的火锅蘸碟中，以香油碟和干碟分为完全不同性格的两派。香油中和辣味，入口柔和，是很温柔良善的招式。而著名的干碟，整整一碟的干红色，绝对挑战，以大量红辣椒粉，四川花椒研磨，另一半是细细的厚厚的，依然存在颗粒感的花生碎，其中花生碎的比例七成是粉，三成是粒。这种所谓干碟，其实是以辣抢辣，又要中和之香，只要是刚烫好的荤菜，例如黄喉、千层肚或蘑菇这类已经在红油锅里滚过的软香之物，再入干碟，是给辣度再上一个等级，但大量花生粉和少量花生碎附着其上，把辣椒粉的干香变得柔和，又使柔软的食物增加了可咀嚼的味道。然而和芝麻香油一样，花生碎再怎么香喷喷，也肯定会剩一大堆。

花生入菜在这儿有一种锦上添花的不管不顾的随意，还是因为物产丰富。去吃特别老道的川菜馆子，麻婆豆腐上的勾芡，水煮肉片上的油

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

泼浇头，川北凉粉，都会有一点花生粉提味。另一个在川菜中起到类似作用的是炸得极酥的黄豆。

对比另一个把花生做得很好吃的台湾福建菜，就能看出川人对于花生的态度不同。和台式菜尽情烘托花生的口味，是两个反方向。台式菜肴中的花生香气往往作为主角出现，这和台湾原住民比如雅美族、鲁凯族的饮食习惯，以果实类作为主要的副食，花生、红豆、芋泥类的大量使用有关系。

花生入菜始于何时无法考证，较早普及花生的就是当时蛮荒的台湾。南明《赤嵌笔谈》曰：“田中艺稻之外，间种落花生，俗名土豆，冬月收实。充衢陈列，居人非口嚼槟榔，即啖落花生。童稚将炒熟者用纸包裹，鬻于街头，名落花生包。”在《康熙台湾府志》和《乾隆台湾府志》中，台湾居民对花生的认识利用已达到较高的水平，诸如生啖、炒熟零食、榨油食用、点灯代蜡照明。台闽菜系中，无论是甜食还是肉食，花生粉经常以菜而不是以香料的形式，在口味中起到主导的作用。

至于能把花生吃出闲情的四川人，除了宫保鸡丁，还有一道来自新都宝光寺的素食谱的名菜，同样在近年受到热捧。“锅内烧熟菜油至六七成熟，倒入花生仁，炸至淡黄色，捞起沥干油，晾冷，装入盘中，撒上盐、花椒面拌匀即成。”初次按章办事操作此菜的人多半会弄巧成拙，将花生炸过火甚至炸煳。为了克服因掌握不准火候而导致花生被炸过火或炸煳的弊病，另外的一种做法：将生菜油和花仁同时下锅，不停地匀速搅拌，随着油温逐渐升高，花仁也慢慢从生到熟，当发觉有些花仁开始爆裂时就端锅离灶，让花仁稍微在滚油内待上片刻使其更熟更脆，再用漏瓢捞起装盘，略晾后撒椒盐即可。为了让花生米内外受热均匀，用最少的时间炸至最脆，下油前得用凉水浸泡花生10分钟左右。清《调鼎集》所谓“以纸苴水浸（花生），然后入釜炒之，则肉熟而不

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

焦，其香如桐子”大概也是这个道理；为了让酥脆的花仁多搁几天而不回潮，可在其上洒少量白酒然后拌匀。也就是前几年突然红火的成都的“酒鬼”花生，后来被多方仿制，成为花生类零食的后起之秀。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

四川香肠

主笔◎陈晓



不单肉要油气足，连配料也讲究油气。老家香肠里加的青花椒，一定要选颜色鲜润，没有被取过花椒油的。这样鼓囊囊油气充足的香肠，才能扛过之后半个多月的风吹日晒。

腊味和年夜饭

如果不是写文章，我从来没有好好想过关于香肠。这种因年而生的食物，既不精致，也不独特，无非就是把猪肉配上盐、酒、糖，再撒一把花椒，塞进猪小肠晾晒。各地都有，做法大同小异。每年冬至刚过，我家所在的西南小县城里，家家户户都开始做香肠。做好的香肠挂在平常晾衣服的竹竿上。四川冬天的太阳很稀罕，大人晾晒香肠的地方，也

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是小孩子乘着冬天阳光玩耍的地方。于是来来往往像撩门帘一样，香肠被太阳晒后出油，噼噼啪啪打在脸上身上，浑身都有一股油乎乎的腊味。

每架香肠的竹竿上，总会搭几块腊肉，几只腊鸡腊鸭，有的家别出心裁，还会挂两只兔子。为了能晒透，都用竹条挣开手脚，像是被五花大绑在上面一样，样子憨厚可怜。腊味系列里比较出挑的是“俐子”（就是猪舌头）。我一直没搞清楚这两个字怎么写，猪舌头被腌制后为什么又起了一个与本相完全不相干的名字，后来才知道猪俐是广东话，没想到在四川的一个西南小城里也有同样叫法。

大人说俐子是腊味中极品，可我并不喜欢。一是觉得它品相不好。俐子用的是最本色的做法，用盐巴、烧酒抹一遍，然后挂在通风处。风吹日晒后，原本泛白的猪舌头表面有一层灰扑扑的盐霜，总勾不起食欲。另一个原因是因为哥哥的诡计。那时候物资紧张，一家每年只能拿到几条猪舌头。哥哥怕我跟他争抢，就说猪舌头是吃潲水的，边说边摇头晃脑地学猪拱食的样子和恶心的呼噜声。后来我一看到上桌的俐子被切成片，上面还有一个个细密的味蕾，就会想起哥哥的说法，从此不吃这个腊味中的上品。

这个故事，每到年夜饭冷菜上桌的时候，都会被当作笑话一再讲起。但当年哥哥用计获得专享权的俐子，现在也受冷落了。作为年夜饭里的头盘，腊味的主要功能是用来摆桌子。平常人家的“摆”，无非就是两种花样：要么是半扇形，像孔雀开屏的尾巴，要么就以中轴为圆心散开，像朵芍药花一样。腊味摆好上桌时，厨房里就响起猪油下热锅的刺啦声，两扇排风扇呼呼地吹，卷走辣椒滚油锅的焦香。鸡鸭鱼被洗净切块，码好在雪白的瓷盘里，树墩子厚的菜板上还有几堆小山一样的配料，白的是葱白，黄的是泡姜，红的是泡椒。那里才是年夜饭最具人间

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

烟火的部分。就在厨房的热火朝天和腊味的庄严冷清里，一大家人开始陆续往桌边坐。等吵吵嚷嚷坐定位置，热菜就该上桌了。腊味又草草退场，给热气腾腾、红油翻滚的大菜留出空间。

年夜饭桌上和腊味命运相似的还有一道菜——粑粑肉，也是费时间的食物。先要把肉花半宿的时间狠狠剁碎。小时候总喜欢藏在被窝里看闲书，被抓到就会受罚。除夕前夜是最有安全感的晚上，只要听到厨房里菜刀撞击砧板的咚咚声不停，就知道大人正忙着辞旧迎新，顾不上打扰我在“说唐演义”里的神游。肉剁好后，用平底锅贴蛋液，揭下蛋皮，再包裹上肉酱，蒸好切片。上桌时也像铺瓦房顶那样一片搭一片排好，肉片下是一层层芋头、炸排骨、酥肉、豌豆尖、蘑菇等等食材，用大盆上桌，是饭桌上声势最浩大的一盘菜。

腊味和粑粑肉，是年夜饭桌上开锣和压轴的两道菜，首尾呼应，都不沾辣味，费事费工，但少人问津。到粑粑肉上桌时，大家对吃已意兴阑珊，大人下桌打牌打麻将磕瓜子吹龙门阵，小孩子攥着烟花炮出门外。近年来，这两道菜也推陈出新。听家里人说，今年流行做排骨香肠，粑粑肉也启用鱼肉、鸡肉作为新食材。但时势造英雄，没有占据年夜饭桌上的好档期，千般变化也难留住人心。

年夜饭结束时，桌上杯盘狼藉，酒瓶也空了，只有装腊味的碗碟放在灶间，还基本保持完整。妈妈在收拾残局时，总是会有些扫兴地说：都没人吃，明年不做了。但真到了明年，她仍然像上了定时的闹钟一样，赶去菜市场为新年的腊味备料。

油气和水气

老家的腊味中，香肠是最较劲的。从选肉到腌制、装肠、晾晒，至

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

少要半个多月，耗时费日，因此印象也最深刻。每年做香肠的时间是冬至过后，天够冷，肉不容易坏，又刚好有年前的太阳。这时候菜场卖肉的地方会挂起一串串吹了气的猪小肠，白花花悬在油乎乎的铁钩子上。这就是灌香肠的肠衣。

小时候穿香肠是件动静挺大的事。一是量大，妈妈总是搬出专用的大木盆，调好味的猪肉块小山一样堆里面，散出浓浓的肉香和酒香；另一个是因为费事。首先得用铁丝弯一个圆圈，搭在肠衣口上，然后把一块一块的肉往里塞，一点一点往下捋。这个环节得像绣花一样小心。肠衣如果太厚，做出来的香肠不好看；如果选薄了，又容易破，徒增灌香肠的难度。我记得最丧气的事情就是眼看着一长条香肠渐渐成形，突然肠衣爆裂，只好从破损处剪掉重头再来。穿好后的香肠要扎针放气，这是小孩子最喜欢的——守在木盆边，捏一根粗缝衣针，专挑上面猪肉没填饱满的地方，听香肠被扎后发出噗噗的闷声。

香肠好吃，首先要油气足，因此选肉很关键。猪前腿肉最好，肥肉多，放的时间也更长久。猪的肉质肥瘦因喂养方式各不相同，吃粮食的猪肉质好，颜色亮。杀猪人的手艺也决定猪肉质量。猪刚杀时热量大，如果杀猪人手脚不麻利，半天收拾不出来，热气散不开猪肉会盖汗反水。因此要挑选到一条既吃了粮食，又落到一个好屠夫手中的猪前腿并不容易，全凭主妇经验。一直觉得老家香肠最大的特点是味道厚，微咸中又带回甜，不像吃过的别处香肠，只愣头愣脑一味死咸。听老家做香肠的行家说，那多半是因为之前猪肉没选好，太瘦了油气不足，怕放不长，只能多加盐弥补。不单肉要油气足，连配料也讲究油气。老家香肠里加的青花椒，一定要选颜色鲜润，没有被取过花椒油的。这样鼓囊囊油气充足的香肠，才能扛过之后半个多月的风吹日晒。

另一个关键是除血水。如果血水腻在猪肉间，香肠会泛酸泛臭，颜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

色也不好看。耐心的主妇会将猪肉切成片状，用温水冲洗三遍。调味时除了盐和糖，别的配料能少就少，怕用不好会伤其他味道，但烧酒的分量一定要够。一秤肉，二两六盐，二两三冰糖或者二两五白糖，纯高粱酒要加足三到四两。之后半个多月的晾晒，就靠着烧酒的劲头咬血水，一直到香肠闻起来没有酒味，就差不多可以上桌了。



随着寒冬的来临，南方很多大菜市场内有商贩开始现做现卖香肠

晒香肠听起来是太阳的事，但到底要几分阳光，也有讲究。比如北

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

京的阳光虽然烈，却晒不了香肠。小时候深居在四川盆地里，对着温吞吞的阴天，想象着北方夹着大风的猛烈阳光才有劲。直到在北京尝试过风沙日头直扑面门的厉害，才知道南方人的想象多么不切实际。香肠也受不了这种没遮没拦的天气。有一年老家冬至过后阴雨不断，怕赶不上过年，妈妈提早把尚未干透的香肠空运过来，让就着北京的太阳好好晒晒。没想到在阳台上挂了一天，就皮开肉绽，节节断裂。

香肠虽然属于干货，但不能脱尽水气油气。窝着盐水血水，会让香肠颜色黯淡。但如果被太阳晒得油气尽失，只剩干瘪模样，就更得不偿失。四川水气充足，四季交替就在不同的润湿中体现出来。比如夏秋之交，总有那么一场雨过后，飕飕的凉意沿着脚边裙角慢慢往上爬，就知道该是换秋装的时候了。冬去春来时，有一天江风吹来的水气不再是彻骨的寒意，而有了一点点绵软的劲头，就知道沱江涨春水了。香肠的晾晒就从这时开始。每天晨雾初起时晒在外阳台，残阳铺水时又挂到内阳台。来回移动半个多月，到香肠皮面发干但并不僵硬，就只需收在内阳台，随时浸润点江风，要吃的时候踩着板凳剪下一节。香肠在北京的储藏就只能放冰箱。北方的阳光经常夹杂着大风，对香肠只是一味索取，榨干油气、水气和香气。而四川的天气，总是晴半天阴半天，晒两天又补充两天水气。这种晾晒的节奏，是老天决定的，学都学不来。

几年前，爸爸退休后被返聘回县城新建的工业区。那段时间他摆出“工业党”的腔调，说因为从上游下来，只有我们这片沱江水域的水质最好，有的产业只有这里能做，一副要工业强县的劲头。可工业区最终没有什么声色，一个西南深处的农业县城，想要搭上工业革命的末班车也不是件容易的事。爸爸的事业第二春没有实现，不过我却暗自庆幸，每次回家还能看到楼下的一江清水。这些年越来越觉得老家的香肠好，筋道耐嚼，没有陈年旧货的烟火气，总以为得益于沱江清澈水气的补

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

充。

但阴冷过盛，也是香肠的大敌。四川过年前后容易下雨，小时候经常听妈妈叹息：“落雨虚虚，又过个雨年。”见不了阳光，即便能通风，也容易生霉斑。先是看见通红的肠体上出现一些大块的白斑，这是盐霜，还不要紧，但如果还不出太阳，盐霜之后，肠体上就细细碎碎地爬出些昏黄斑点，那就是霉斑了。当香肠出现这种不可原谅的败笔时，妈妈会烧锅热水把霉斑烫掉，等太阳出来时重新晒过。

近几年，做香肠也开始半工业化。机器可以解决很多技术问题，尤其是对付过年前阴晴不定的天气。据说用强力吹风机，一屋子的香肠，半天就能吹好。可我总是怀疑，借机器刚猛之力速成的香肠，没有闻过沱江新涨春水的味道，没有浸过氤氲的晨雾，没有染过铺水残阳的余温，只是关在暗室中不见天日地被人造风吹，虽然能保其形色，却难免雕虫丧天真。

香肠的吃法

腊味虽然是为年夜饭桌而生，但它真正的价值和快乐，是在饭桌之外。香肠是小孩子新年社交季的必备道具。就像《社戏》里偷罗汉豆，阿发在豆田里往来摸一回，说偷我们的吧，我们的大得多。一群小孩看似漫不经心，嬉戏悠游，实则怀揣利刃，心怀鬼胎，一家一家香肠捏过来。趁大人不注意，剪下两节就往后山跑，其他人也跟着呼啦啦往后山撤，颇有啸聚群雄的架势。如果是陌生的小朋友想要入伙，就像纳“投名状”一样，都得交出家中的上等腊货才行。每年此时，都能听见各家妈妈串着门告状，说：“鬼女子又偷香肠。今年摆桌子都不够啦。”

连家里的“小虎”也能得些福利。不过终究是畜生，偷得极不聪明，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

直接找成形的腊鸡腊鸭下口，而且用蛮力，每次偷嘴都会把晾腊货的竹竿扯翻在地。在年前常常能看见洗衣石板上放着一只被啃掉半边腿的腊鸡，知道是“小虎”被狗赃并获了。到傍晚，必能听见爸爸用竹条抽打，馋嘴狗痛得嗷嗷叫的声音。不过对一只土狗来说，窃吃不算偷。挨打过后，它每天照样不知羞也不怕痛，围着腊货竹竿，伺机下口。

偷来的香肠只有一种吃法，就是在林子里捡几块青砖，拍去土灰，围成简易灶烤着吃。现在想来，算是土法的明炉烘烤。作业本和报纸过火成灰，几大摞还烤不好一截，又不容易找到足够干净又干燥的树枝树叶。幸好过年前经常有人家里打制新家具，木头刨花就是最好的燃料，易引燃，火力持久，味道也香。这个时节，每家每户的碗柜里，也会出现一些中部漆黑的筷子，那是小孩子用来戳着香肠烧烤时被火燎的。

香肠传统被归为冷盘，但因为小时候的树林烧烤经历奠定的味觉记忆，我始终觉得香肠是热的最好吃。刚出锅就立刻夹上案板，太烫沾不了手就用筷子扎住香肠一头，手起刀落。顺着菜刀刃淌下的黄油，肥瘦相宜的肉块滚落砧板，总忍不住想边切边吃。像小时候在树林里偷食，不成体统，但嘴里和心里都有极大的满足感。不过热的香肠一切就容易散掉，不成形，所以年夜饭桌上的香肠，因为摆盘规矩不得不等热气散尽，为仪式感牺牲了最好的味觉。

来自四川的另一个地方经验主义是，香肠烹饪的时候也不能脱了水气。最家常也最经典的吃法就是白水煮。被肠衣包裹的各种味道，在沸水中慢慢舒展开。沾足了水气的香肠，肥肥地从水中捞出切片，再配蘸糍粑海椒的一碗豆花，炒一碟新摘的红油菜，或者鸡油豌豆尖，就是一顿最完满的饭。

自己成家后，也尝试了很多香肠的吃法。比如切碎熬燕麦，或者和各种蔬菜搭在一起蒸、煮、熬，从年头吃到年尾，总能慰藉远离家乡人

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的肠胃。香肠是百搭款，不忌荤素，但总要沾点水。如果直接用来炒菜，一下油锅就卷曲了，沱江风和水的味道，还来不及释放出来，就被热油卷成一团，总觉得太可惜。

香肠的寂寞和情义

传统食物的势衰还是不可阻挡，尤其留在家乡的人，都不稀罕腊货了。听妈妈说，有一年做了20多斤香肠，带到成都给哥哥，放到天气转暖都未动分毫，最后全扔了垃圾箱。回想起小时候的年夜饭桌，香肠整盘端上又整盘端下的命运，觉得香肠和做香肠的人真是寂寞。

吃食好像是一个人生命力的表现。这几年，妈妈的身体大不如从前，生活中有关吃的心思和细节越来越少。即便是过年，除了除夕晚上，老家的餐桌也是只求简单。但妈妈骨子里还留着年轻时那种单纯的狠劲。去年因为腰疾发作，动弹不得，住进了医院。可腰痛刚有缓解，她不顾所有人的劝阻，硬是出院回家做香肠。怕错过了时间，买不到最好的猪肉，也晒不到年前的阳光了。

我从小就觉得妈妈不是一个生活精细的人，只对她认为的必要之事，做得一丝不苟。比如做香肠，年头叹息没人稀罕，年底又抖擞精神，选肉，切肉，腌制，晾晒，打包，装箱，空运到北京，然后打电话嘱咐我，赶紧存冰箱里。说香肠是腌制食品，多吃对身体不好，又说要赶紧吃，放久了味道不好。

每年都能接到这样一个大纸箱和一个电话。从前没有细想，今天写文章，才觉得香肠真是件有情义的东西。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊

官网：http://www.lifeweek.com.cn/

微博号：http://weibo.com/lifeweek

微信号：lifeweek

扫描二维码添加微信号：

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

The End

浙江出版联合集团旗下电子书出版机构

http://www.bookdna.cn

新浪微博：@BookDNA本唐在线出版

微信公众号：本唐在线出版

如您发现本书内容错讹，敬请发送邮件至 cb@bookdna.cn 指正。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

成为作者，只需一步
To be an author, just one click.

BookDNA.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊玲珑系列

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之广东

浙版数媒

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

版权信息

食遍中国之广东（三联生活周刊玲珑系列）
三联生活周刊 编著

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2016
非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00007302-20160315
最后修订：2016年3月9日
制作：木 子

出版：三联生活周刊
北京 朝阳区霞光里9号B座
浙江出版集团数字传媒有限公司
浙江 杭州 体育场路347号
互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号
电子邮箱：cb@bookdna.cn
网　　址：www.bookdna.cn
BookDNA是浙江出版联合集团旗下电子书出版机构，为作者提供电子书出版服务。
如您发现本书内容错讹，敬请指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2016
No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.
cb@bookdna.cn
www.bookdna.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

目　录

三联生活周刊·玲珑

食遍中国之广东

花城过年

潮汕：鱼胶、“海鲜冰琪琳”和老鹅头

六日谈：顺德吃记

“去食夜粥啰！”

顺德鲮鱼

梅州：客家寻味

寻找梅州的锅气

汕尾蚝

清远鸡

广府老饕的怀旧与乡愁

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑

“三联生活周刊·玲珑”系列是为电子书用户量身打造的轻松阅读产品。通过汇集生活、文学、美食、旅行、冷知识等方面的话题，我们为读者提供多样的阅读体验：既有深入细致的探索，同时又不失趣味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之广东

“食在广州，住在苏州，死在柳州。”这是老一辈广府人的口头禅。“从小就见识过什么是真正好吃的东西，对于味道自然而然就懂得优劣高低了，慢慢地就懂得怎么做才好吃，就像流淌在血液里的基因。”一方水土养一方人，开放的岭南文化孕育了兼容并蓄的饮食风俗。事实上，对吃要求极高的广府人敢吃更会吃。本刊精选往期年货合刊中关于广东吃食的文章，再现粤菜的精髓。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

花城过年

文◎黄爱东西



要做油角要蒸糕——家里年前要开油锅，开了油锅就要年年开，日子才滋润。炸油角其实不难，还有咸甜蛋散和糯米糖环，炸煎堆就有点小麻烦，还要去找爆谷；萝卜糕、马蹄糕和年糕各蒸一底。

广州人想要过一个怀旧的年，根本上和从前没有太大差别。就像那时候的大人们那样，按旧俗，郑重其事地忙忙碌碌一番，在这有时很冷有时很暖的南国冬季里。这里有过27摄氏度的年廿九，也有过2摄氏度

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的年三十。

“年，又过年，共庆欢乐绵绵，诚祝各家福星高照寿延年……”粤语的贺岁歌，几十年不变，每逢年前就大街小巷各处飘荡，还有广播里和公车上。好意头的歌词，每首贺岁曲子里都听得到锣鼓喧天。

听说过粮本么，从前一切凭票供应年代的神物。小时候的过年序曲由此拉开：大人们郑重把这本子和一堆票证交到七八岁的我手里，叮嘱千万不可弄丢，让跟着邻居阿婆去粮店排队买配额供应的大米、面粉、粘米粉、糯米粉和花生油。

要大搞卫生——“年廿八，洗邋遢。”以前还要重新刷遍墙，也就是“油灰水”。所有的一切物事，门窗地板、杯盘碗碟、枱凳桌椅都要擦洗得一尘不染，窗明几净。连灯罩都要拆下来洗刷一遍。窗帘被褥也要全部洗干净。总之，每个角落都要干净得闪闪发光亮晶晶。然后贴春联贴福字再贴上常满和招财进宝。

要逛花市买花——花市是年廿七开始的吧，花农们早就在路边摆了数不清的金橘、四季橘，那一大片醒目的橙色看着都不像真的。搞完了卫生真是高兴，结伴在花市里东游西逛，东摸西看，讨价还价，菊花芍药银柳都要买，还有桃花兰花鸡冠花。

广州竹枝词里有说从前双门底花市的热闹情景，算是最冷的时候，比起别处夏日里的最后一朵玫瑰，大概就是西餐厅和中式茶楼的区别：“羊城世界本花花，更买鲜花度岁华；冬尽人人争买花，水仙头共牡丹芽。”作者是明末清初岭南著名学者屈大均。

没有人在除夕之后送花给别人。如果想对谁表表心意，那么你应该是在年前就把盆橘或者花扛到他家去。节前的广州总是更加塞车，因为很多的单位车和四乡来的车都出动了，车上满载着盆橘和花，满广州地转着往他们要拜会的人家里送，除夕之后，再去拜年。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

每到年廿七或年廿八，你就可以开始“行花街”，看见办年货的人们开始往家里搬各式各样的盆栽橘子和花，没有摆上花和橘，一点喜气都没有，怎么叫过年呢。

广州四季都有花，平时常有花农担着花到菜市场，花和菜是放在一处卖的，而旧时主妇们买菜时，时常也就顺手买一把花，回家插在花瓶里。按说在广州，花是不稀罕的，可是到了岁末，就是年年都要封路搭牌楼和棚架，人人都去逛花市买花。

小时候家住龙津西，旁边的多宝路就是花街，有一年寒假闲着没事，一天之内逛了六趟花街。过年时，你往家里搬的盆栽橘可以挑四季橘、金橘又或者是朱砂橘，看你喜欢哪一样“口彩”。四季橘，自然是“四季吉”，金橘可以是“金玉满堂”，而朱砂橘，又红又大，“大红大紫”，别人会说：“哗，好大的一盆‘吉’。”橘子都要大株，而且挂果要密，否则“凶（空）多橘（吉）少”可是大告而不妙。

黄和紫的菊花以及玫红大红的芍药也是应节的花，配上一两条银柳就举着回家了，近年的花市则开始卖进口种子种出来的花，林林总总的兰花、郁金香或者康乃馨什么的，但总觉得不如从前那几种花来得村气简单和热闹。热闹要带些乡下气，似乎聪明人即使是喜气洋洋起来也不那么由衷。

逛花市的时候，还有一样消遣节目是讨价还价——你一定要去讨价还价。笑嘻嘻的以至于嬉皮笑脸的人在这个时候是受欢迎的，要过年了，你总该松一下绷着的脸，有几分闲情。

卖花的人也在等着赚高兴的钱，他有意把价钱说高一些——等着你和他还价呢，顺便说笑两句。如果你一声不吭掏钱拿了花就走，他多少会有些错愕，怎么啦，真的那么忙和没心情？他还编排好了说词等着你还价呢，结果，像小小地踏了一脚空。不过，下一个买花的人来了，和

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

他说笑吧。



萝卜糕

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



马蹄糕

除夕那天夜里，是花市里人声鼎沸的时候，卖不出去的盆橘和花，也在那个时候半卖半送。一俟零点，一年一次的花市也就散了，大年初一的清早，花市的棚架就已经拆得干干净净，下一场这样的热闹，又得等一年。然而广州人并不惆怅，这是几百年来过年的日程表呀，况且，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

那些花又不是从此不见了，一年四季天天在菜市场里一样的开着，而我们，要开始下一个节目——拜年了，眉开眼笑地对每个认识的人说：“恭喜发财！”“万事胜意！”“龙马精神！”“身体健康！”……没结婚的小辈，还可以冲着结了婚的人嘻嘻哈哈伸手要红包。加起来，是一笔不小的零花钱，谁还顾得上惆怅。

要做油角要蒸糕——家里年前要开油锅，开了油锅就要年年开，日子才滋润。炸油角其实不难，还有咸甜蛋散和糯米糖环，炸煎堆就有点小麻烦，还要去找爆谷；萝卜糕、马蹄糕和年糕各蒸一底。

蒸糕用的是小脸盆大小的平底浅口铜盘，蒸好放凉倒扣出来的那一整块糕，粤语称之为“一底”。

买花生芝麻椰丝白糖红糖，买肥肉炸猪油，买点腊肉腊肠。

粘米粉，又叫大米粉或籼米粉，掺适量的水，就是大米磨成米浆时的效果。做萝卜糕用粘米粉，做年糕用糯米粉，做马蹄糕用马蹄粉。

萝卜糕、芋头糕都是咸糕，做法类似，萝卜擦丝芋头切小块，腊味虾米瑶柱剁成小粒，下锅爆香调味，然后放在蒸糕盘里倒入调好的米浆，隔水猛火蒸。

知易行难，好吃才谓之“和味”，米浆太稀会蒸出来不成糕状，太稠又似块怪石。左邻右舍谁家蒸的糕料足味正好吃，大伙自有公论，个中总有诀窍。

年糕用糯米粉，溶好红糖水，备些陈皮丝。糯米粉开浆的浓度对非专业选手来说也考功夫，记得有一年，我姑弄来个开浆配比，搅匀粉浆之后才猛然醒起，咦，忘了预留红糖水的分量。那盘年糕能否蒸得恰好成形又糯口，即刻变得充满悬念。

马蹄糕相对最容易，一半温热水开粉，一半冷水开，溶好白糖水，高级些就再用些新鲜削皮马蹄切粒撒进去，蒸出来是晶莹剔透的一底。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

糕蒸好，都不吃，放着等开年。年初二的早餐是煎糕，切成两指宽半分厚的块，煎香上枱。来了拜年客人，通常寒暄略坐一阵就转往别家，不留饭就煎糕伺候。也有特地带了自己的蒸糕上门拜年的，那要对自家手艺很自信。

说来油角蛋散糖环要做也不难，就是手工活。

北方的朋友们可以想象一下半个手工饺子那么大的玩意，边上密布掐出来的花纹。



油角皮家家配方不同，要酥皮的下点猪油和鸡蛋，要脆的只下溶好放凉的糖水和面。馅料费点工夫，炒香花生米，吹去花生衣，碾碎。漂干净芝麻耐着性子焙干炒香，一着急过火就报废。重口味些还可以放椰丝。掺上白砂糖，就是油角馅料。谁家包油角，一叫大伙都来帮，包好了下油锅。以前，家家户户炸油角的气味，就是正宗的粤地年味。媳妇

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

们寒暄时还互相问：今年你家炸几斤？

馅料可以多些，留着做甜薄撑，也就是米粉面粉开浆摊的薄煎饼做好，撒上卷起来再切段。到元宵时，这些馅料倒在化成液态的猪油里，又会是最好的汤圆馅。

咸甜蛋散最简单，用剩的油角皮擀薄划片卷个花下油锅即可，咸蛋散，则是面粉里放南乳放鸡蛋揉好，擀薄划片卷花下油锅，吃起来薄脆咸香。

糯米糖环小孩最爱吃，糯米粉掺糖水开好浆，用个类似奥运圆环标志似的特制铁环下油锅稍加热，之后拿来蘸粉浆下油锅，成形撬出，摊凉之后，硬，脆，嚼在后槽牙间却有糯米的韧，还有焦糖香。

要准备年夜饭——煲一锅足料山珍海味老火汤，做一盘卤水拼；发菜蚝豉焖大腩，孔老沙圆蹄；浸白切鸡，蒸鲜鲍，灼河虾……抑或做龙虾，弄盆菜还是佛跳墙？蚝油冬菇炒生菜，要记得再煎两条鲮鱼压年。

浸鱼胶，发海参，浸香菇虾米瑶柱粉丝。买葱蒜芹菜，谐音聪明会算勤力，买连根的生菜，寓意生财有头有尾。好意头的菜都要买。年初七还要炒杂菜。

要穿新衣裳，要按时辰放炮仗。要守岁，要去排队烧头炷香。要按日子拜年，要封利市，要说吉利话，要家肥屋润，要喜气洋洋。

春节的广州，周边所有的工厂都放假，空气会清澈。这时候的广州也从来不堵车，很多人回了他们父母所在的那个家。整个城市人们都正在红红火火地过节，但还是会觉得忽然安静了很多，不会太喧嚣。

要不要约上狐朋狗友摸几圈麻将。要不要去看看花鸟市场。或者去看看陈家祠，又或者去珠江边徜徉游荡。不如去佛山祖庙看醒狮？舞的是正宗南狮，会走梅花桩，可以看采青。还是去文化公园睇花灯，白鹅潭畔看烟花？

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

要不要再回去西关逛一逛，然后去芳村的黄大仙求个签。签上说：就这样，一起过个几十年，花灯要看一百回。

（刘大伟 摄/新华社供图）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

潮汕：鱼胶、“海鲜冰琪琳”和老鹅头

主笔◎王恺　摄影◎蔡小川



鱼胶又叫花胶，其实就是鱼肚，历来被潮汕人看作海味四宝之一，即是药材也是精致的食材

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



昂贵的蜘蛛胶和鳘鱼胶

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



石参不好看，但是处理后质感特别糯

此行采访年货，就口腔的味道享受来说，还是到了汕头，最为惊艳。

众人皆夸潮汕的口味，事实上，这里只不过是遵循了某种古老的饮食烹饪法，就是恢复和突出食品的鲜美本味。但并不是简单的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

更多优质资源请关注

下载声明：本站所有资源均来自网络，不得用于商业用途，
如有【版权】或【链接失效】等问题，请留言告知！
本资料版权归原作者及版权商所有，如果你喜欢，请购买正版
仅限个人测试学习之用，不得用于商业用途，请在下载后24小时内删除。

微信公众号：杰哥读书



网　　站：52gfan.cn

相关博客：http://blog.sina.com.cn/meiledou

该书籍由网友制作上传“杰哥读书”整理发布，版权归原作者所有，
仅供学习交流之用，请在下载后24小时内自行删除！
注：请尊重原作者和出版社的版权，如果确实喜欢，请购买正版，
多向您的朋友介绍这里，谢谢支持。所有书籍均是完全版，请放心下载.
如出现残缺版本，欢迎留言指正.

烹饪，而是运用各种手段，众星捧月，将那种食物的某一点特征极度夸张地表现出来。

鱼胶的传说

潮汕人过年，还是一派老中国习气，最尊贵的年货，永远是五样：海味四宝“鲍翅参肚”，另外加上燕窝。“燕鲍翅参肚”，说起来特别流利的一串。当地的美食家张新民带我们去看潮汕人选年货，去的是老市场福合埕，有家著名的牛肉店在那里，不过更著名的其实是那里的南北行。

“这里的不比香港南北行差。”他说。外观上是不如，可是内容上确实让人大开眼界，满面墙的鱼翅燕窝海参，鲍鱼干贝都有上十种品种，在麻袋里铺张开来，堆得满坑满谷。我们去的是家“铭裕”的老字号，十几个服务员，各个忙成一团。“乌妹呢？”他问。在浓厚的海货腥味中，忙乱的几个小姑娘过来应付我们，说是老板娘乌妹不在，必须改日再来。这才知道，目前最好的鱼肚，是各家老板锁在保险柜里看不到的。

外面摆设卖的，只是一两千元一斤的普通鳘鱼肚和鳗鱼肚，也叫北海胶和鳗鱼胶。现在的产地都不是中国邻近海域了，而是南美。知道中国人爱吃这些奇怪的东西，当地渔船捕捞出巨大的海鱼，也会剖出鱼肚晒干，不远万里堆积在中国南方的这些边远的小城市场里。

这些干了的鱼肚奇形怪状，黄色的条状或者饼状物挂了满墙，完全不能想象它是一味美味。

随着鱼翅和燕窝消费减少，鱼肚这两年异军突起，成为潮汕人热爱的年货。尤其是高档的鱼肚，又叫鱼胶、花胶。我觉得奇怪，这东西，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

说白了也就是胶原蛋白，哪里至于锁保险箱？可是改日去见乌妹才发现，前两天所见的奇形怪状的鱼肚，还只是一部分。乌妹是个40多岁的中年妇女，从小和父母亲就在这里摆设干货排档，没有上过学，甚至连普通话都不会说，可是做起活来特别麻利。也许就因为这个，到了她这辈，排档变成了硕大的南北行。

她奋力从保险柜里，麻袋底下，还有墙角里，拿出藏好的鱼肚，她的女儿帮我们翻译，原来这些是她30年的积攒，遇见渔民打出大鱼，就跑去收购鱼肚然后晒干储藏，最昂贵的一种，人民币30多万元一斤。这片鱼肚黄灿灿的，像个饼，最上面有两个胡须一样的侧管，这是这种“金钱胶”的标记。这是公的鱼胶，纹路与母的不同，口感也好许多，所以价值更高些，我完全看不出所以然。还有长得像晒干的螳螂一样的蜘蛛胶，包括大块大块的厚重的鳖鱼公肚，基本以两计算，随便一块就上万块钱，以至于不敢随便拿，害怕碰掉一块什么的。她说，之所以储藏这么多没有卖掉，是因为可以升值，“就像翡翠”，这两年越来越贵。

乌妹对于我们给这些奇怪的家伙拍照片很是愉快，她说就希望我们告诉大家，她这里什么都有。“从最北方的大兴安岭的雪蛤到最南边的西沙群岛的鱼胶。”虽然没上过学，她的地理概念倒很是清晰。

还是没有明白，为什么鱼胶可以卖到这样高价。张新民说，是因为这里的群众基础。在潮汕，全民吃鱼胶，并不是想象中奢侈的事情，而是家常便饭，富人吃穷人也吃，去市场转转就明白了，尤其是找切胶人，就明白这事儿有多么强大的拥护力。

所谓切胶，是冬季摆摊的一种汕头季节性行业，到了北风初起的时候，潮汕人要进补，就会拿出家里藏的鱼胶，找到这些小摊去切。果然在市场找到一家20年的切胶老店，三四台机器同时开动，男主人坐在最要紧的位置上，在切最贵的一片鱼胶，而鱼胶的主人也紧张地站在旁

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

边，害怕男主人不小心切坏。另外一个机器旁边，是家里的女孩子在工作，显得轻松了很多，和鱼胶主人有说有笑，她在切的是市面上最便宜的一种鱼胶，当地妇女用来和冰糖做炖盅，喝了进补。除了鱼胶，还有磨羚羊角粉的机器——这在我这个外地人想象中完全是奇技淫巧的一爿店，在当地最是家常行当。老板娘说自己家的房子，不用交房租，否则也不可能维持那么长时间生存，毕竟是季节性的行业。

还真说明，鱼胶在当地有庞大的群众拥护。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



张新民是汕头的美食作者，他做的腌蟹非常味美

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



脆皮海参配益母草

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



张新民做的腌蟹

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



烤野生紫菜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



羊肚菌炖花胶

张新民拿手机里的照片给我们看，手机里照的是现场剖出来的新鲜鱼胶，大概是现在市面上最昂贵的一种黄唇鱼的鱼胶，300万元一斤的“金钱胶”。“虽然胶是海味四宝里排名最后的，可是金银珠宝里的宝也排最后啊。”他说。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

这是去年有渔民打到了一条上百斤的黄唇鱼，本属于国家二级野生保护动物，可是脱水就已经死了，也就没人去管这鱼是不是保护动物了。“我去的时候，已经有人买下来了，还没有剖开，就出了100多万元价钱，主要就为肚子里面的鱼胶，整个行为，有点像翡翠里面的赌原石。后来剖开，是块品相异常完好的金钱胶，两根胡须一样的侧管一直从上面垂下来，非常完整。”照片里的鱼胶确实很整，可是我还是不懂好坏在哪里。

根据上面的纹路，这是一块公鱼胶，之所以昂贵到这个程度，是因为当地人坚定地认为，黄唇鱼胶是一种珍稀药材，除了固本培元之外，还能养血补身，最要紧的关头可以救命，尤其是妇女产后崩血，吃一小块立刻能挽回。“男人对哪个女人好，就会送她一小条这种金钱鱼胶。女人也会感激不尽，因为觉得你把救命的东西给她了。”价格炒得越高昂，是因为早已不是寻常的食材而进入珍稀药材行列了。

张新民说自己的朋友有尝试过的，胃部出血，本来都送医院抢救了，结果一碗金钱鱼胶羹下去，真的好了。“这个不敢吹牛，是自己朋友身上发生的事情。”

这才想起来，看民国老中医陈存仁的医案，里面提到汪精卫为了驻颜，每天都要喝一碗花胶炖盅，说是比燕窝要好。而当地，确实从民国开始就流传有一道名菜“芝麻鱼鳔”，就是用鱼胶做成。原来潮汕人对鱼胶的痴迷不悟，并不是现代才有的事情。现在之所以涨价，是因为更多人加入到这鱼胶的抢购大潮中去了。

去到汕头的建业酒家，蔡澜写过“世界百家必去餐馆”中的一家，百家餐馆中汕头有两家。他是顽固的潮汕口味爱好者，给家乡两个名额也不奇怪。

进门就发现鱼胶已经成为这里的主打产品了，有专门的销售鱼胶的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

部门。老板娘蔡艳璇告诉我们，他们家是汕头鱼胶协会的副会长单位。“这两年确实收了不少鱼胶，都是整条鱼收的。前些天从缅甸进口了一条，十几万元买回来的，还是很划算，不仅仅鱼胶值钱，就连鱼鳞也可以卖钱。”她拿出玻璃瓶，里面有一满瓶的鱼鳞，白花花的，像是传说中妖精的鳞片，也许仅仅是因为储藏方式造成的错觉。

她看出我的疑惑，解释说，这个鳞片和冰糖混杂在一起，做成汤羹，对久咳不愈特别有效，他们这里就有两个老板，每次来吃饭一定要点。

这就是老潮汕，旧中国的迷信和好玩都在里面。

珍贵的金钱胶、鳘鱼胶都是锁在保险柜里的藏品，只是用来观看的。请我们吃饭，选用普通的鱼胶，不过，上好的北海胶经过认真发后，也是雪百软糯，厚的可以炖汤，薄的可以油炸，老的“芝麻鱼鳔”就是如此。我们吃的，是用高汤炖的，高汤熬了许久，自然香浓，鱼胶借用了高汤的味道，也鲜了起来，它自己的口感，有点润滑。

这个菜的原理，与传统的燕窝、鱼翅的处理没什么区别，都是借汤味给本来无味的原料以滋味。不过，最出人意料的是高汤加了点番茄，清淡了许多，整个汤一下子酸爽可口起来。蔡艳璇有点调皮地一笑，说这是她的要求。她是潮汕人，当地的女孩子从小就被要求吃鱼胶保养皮肤。“最不爱吃冰糖炖的，特别腻，所以我就换各种口味做。”这种改良的高汤，把鱼胶放在其中熬制，吃起来更加顺口。

“还有老的芝麻鱼鳔，不过怕你不喜欢。”那是一道传统大菜，特别有过年的敦实感，用的鱼胶就是普通的，油炸后慢慢焖熟，清焖，是不加酱油和盐的，而是用笋片、虾米和肉片，最奇怪的是加芝麻酱，靠这些原料的香，成就鱼胶的滋味。特别浓墨重彩，现在会做的厨师也不多，清焖也需要专门的手上功夫。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

鱼胶已经被神话了，吃到也不觉得美味与否，只觉得珍贵。它们家的鹅肝和虾枣，都是老汕头功夫菜，鹅肝特别粉，而虾枣也特别的有种老食物的味道，蔡澜肯定是觉得这是他熟悉的“古早味”，毫不迟疑地写进他的书中。

看我们一直没有称赞鱼胶的好味道，张新民自己动手了，他不仅是潮汕地区的美食研究者，最厉害的地方，自己也是烹饪高手。最近开办了潮汕美食研究会，二楼是给朋友们聚会的“美食实验室”。给我们的一道主打菜，就是西藏的羊肚菌炖鱼胶，在他看来，这种炖盅菜，并不是为了显示饭局的奢侈，而是在吃完鹅肝等重口感大菜后，“来盅特别清爽的，能够让口感适应下一道菜”。他用的是西藏的羊肚菌，每小盅只用两朵，可是香气已经足够，泡好菌后迅速用水清洗掉沙粒，然后再用清水另外浸泡。整个泡的菌液成了煮鱼胶的材料。“营养和香味物质，都在这个菌汤里面。”

这时候才吃到鱼胶的好，经过泡制的鱼胶特别糯，而完全浸在菌汤里煮上一小时，本身的略腥气息已经荡然无存，全部是菌汤的芳香感，好食材的处理，果然还是别有一招的。

“炖盅在潮汕本来就是功夫，可是不一定说是要用多么昂贵的食材互相搭配，很可能鱼翅就配豆芽，传说有个老厨师特别会做鱼翅，他炖的豆芽汤好，后来他儿子知道了秘诀，原来就是不放盐，只放一点点火腿丝和浙醋。”

用各种菌类都可以炖鱼胶，张新民发现，这道菜的特点，就是把菌类处理好，细节做到了，鱼胶和菌汤合作，一定会有好效果。

一场潮州春节宴的设计

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

除了鱼胶，餐桌上还有别的主菜。张新民专门准备了一份食单，过去潮州菜有专门四季喜宴的食单，冬季的是一些浓艳的大菜，包括百花彩鸡，生淋鲩鱼等繁琐的菜式。张新民则做了改革。“当年厨师经常利用最普通的食物材料进行极其精细的加工，借此创造出很多复杂菜式，能突出他们的手艺。可是现在社会，受限于当代环境，普通的食材卖不出价格，越来越多的手工菜厨师就不会做了，你再看那个食单，现在潮汕这么多酒楼未必做得出来。”

他突出了两道主菜，一道是花胶。另一道则是海参。“传统的鲍鱼鱼翅我们不推荐了，可是海参是好东西，今天我做的是脆皮海参配益母草。”

北方人习惯辽参，南方习惯不同，去到张新民的美食研究会，正好他的海参年货到了，打开包装，一块块坚如磐石，硕大无朋，相比起北方那些小巧好看的刺参，这些叫作石参的家伙非常难看，完全不知道如何会变成一道美味。张新民说，还是得看发好的家伙，他是自己发海参，繁琐的工序据说要花上几天时间，可是非常值得，因为只有发得好的海参才能做出好的滋味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



富苑虽然是排档，腌海鲜却十分齐备

“我吃过最好的辽参，是大董的葱烧，改革了传统鲁菜，可是又延续了鲁菜的精华做法，我们这里的石参，比辽参还肥大，要是不想出特殊的办法，就很难烧。我们几个爱做吃的家伙，包括潮菜的林自然大师，这两年做成了脆皮海参，待会儿你就可以尝到。”张新民边说，边拿出发好的石参让我看，石头块般的海参已经彻底经历了变形，硕大的灰黑色的软体动物的现在泡在油中，足足有一尺多长，据说这样才能保证质感。这种石参又叫猪婆参——名称不雅，可是形象，参的边缘全部是猪奶头的形状，起伏不齐。

海参被切成小段，经过煮制后，整个质感又变了，刚才是弹性十足，现在变成了糯性，颤抖在盘中。张新民用热油浇在表皮上，淋到表面起泡，黑黄色的表皮现在变成了花纹斑驳，然后用高汤浓缩成的鲍汁烧制。他家的鲍汁方法复杂，用各种高档材料，包括火腿、猪骨、猪

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

脚，老土鸡炖上一小时取头汤再行浓缩，一斤原料只能取一斤上汤，不能太多，否则就淡了。“也不烧太长时间，那样无助于事，而且会有有害物质融出。”这种烧出来的鲍汁没有任何外来添加的味道，纯粹是一股高汤浓香，炸过的海参外皮吸了很多汁，吃起来特别香。

而内里的厚肉则有另外的解决办法，专门配了黄芥末，用小刀和叉子切开，一小点一小点蘸食之，泡得好的猪婆参的口感特别软糯，找不到更好的形容词，大家只能用“年糕”来形容。可是年糕毕竟是米食，肯定远不如天然海参的这种口感奇妙，吃腻了则用旁边蘸了鲍汁的益母草过口，潮汕当地喜欢吃各种野草，早餐会吃野生的刺五加炖内脏，多属于有助于身体健康的药用植物。

当时不觉得海参发得有多好，过后去到另一家吃海参，刚一动筷子，张新民就皱眉头，因为那海参是加了药发的，整个弹性差了很多，吃起来也就差了几个级别。

羊肚菌炖花胶、脆皮海参构成了整个宴席的小高潮。张新民说，刚开始上桌，毫无疑问大家肚子有容量。两道最高档的菜做主菜，加上最早上的那冷盘烟熏肥鹅肝，整个肚子已经充足了，后面的菜就开始慢慢地进行了。

“前面是君菜，后面是臣菜，后面的菜是辅助整个席面慢慢进行下去的，比较中档，需要和主菜区别开来，能衬托前面主菜的美味。”他所准备的两道臣菜，都很有趣，有他自己的风格。第一道是他用分子料理的办法做的深海鲟鱼的鱼饭。汕头人热爱吃鱼，而且鱼的种类极其丰富，各种鱼都可以煮成鱼饭，也就是用盐水先泡，然后用清水煮熟，也有用蒸的。“但其实用煮更好，煮熟后不怕翻，因为先腌过，肉质也比较紧。”他做的深海鲟鱼的鱼饭，只用四五十度的低温加热，而且煮上很长时间，鲜味先散在汤里，然后又被吸取到鱼头里，和街上简单蒸出

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

来的鱼饭非常不同。

蒸好的鱼饭，醮普宁豆酱的酱碟，咸鲜又多了一个层次。

第二道是烤野生紫菜，这种紫菜生长在汕头附近的海域，不是人工培植，是张新民偶然发现渔民在采摘，后来带《舌尖上的中国》剧组拍摄过，结果就涨价了。“不认我是谁，卖给我也贵，可是贵也买，好吃啊。”这时候，前面几道菜已经很饱涨了，清香的烤紫菜端上来，原本的褐色被烤过后变成诱惑性的深绿色，人人都很振奋。烤有几个好处，可以把紫菜里面的泥沙全部抖下去，还能激发紫菜的香味，而最大的好处，是清爽的紫菜把前面浓稠的主菜味道冲淡了，后面的菜能进行下去。

张新民的朋友也有炸紫菜的。不过那需要更高的功夫，需要看准火候，稍微一过就不能食用，炸好的紫菜，用来下酒，味道胜过了那些大菜。

这时候，主人又端出了两道菜，相比起前面有点轻淡的两道臣菜，这两道菜又掀起了小高潮，一道是花椒焗蟹。一般人不会用花椒来做螃蟹，可是张新民早就发现，花椒味道强烈，芳香度浓，而且很平民化。“别总以为它是四川的食材，很早香料运输出口的时候，它就落户到汕头沿海一带了。”花椒的香味，配昂贵的或者便宜的海鲜都很适合，“做起来也简单”。

另一道，是用大火热油炒出来的芥篮，除了猪油，只放一点鱼露，这道菜，做起来最讲究炒的声音响，表示菜新鲜，油温高，有股肥香。炒上来，果然也很受欢迎。

其实很多菜不在于昂贵。“上菜顺序很重要，而且荤素搭配也要紧，许多餐厅你吃完毫无印象，很可能就毁在搭配不好上面了。”

这顿精心准备的春节大餐，特别能体现潮汕餐饮高手的做派：最主

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

要的海洋珍味，海参和鱼胶都在里面作为主菜。“中国人过年，总归是要把各种好东西拿出来吃的。潮汕保留的老传统特别多，这种风俗也都留下来了。”



建业酒家被蔡澜称为必到的100酒家之一。图为它家的鱼胶汤

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

最高潮的那碗鱼胶

也许是因为张新民一直念叨的结果，对于潮菜大师傅林自然越来越好奇。

在处理海参和花胶等复杂食材的时候，他都会说，林自然的某道菜是如何选材和处理材料的，很多故事听起来就有几分传奇色彩。比如说过去潮汕人不怎么吃的大雄青蟹，被称为“硕牯”的，偶尔会被渔民捕捉到。因为体积过于庞大，重达两三斤以上，所以家庭主妇不知道怎么料理，也舍不得把菜钱全部押在上面，所以一般人的菜单上都没有这道菜。可是林自然还在开排档的时候就已经开发“豆酱焗蟹”这道菜了，过去他也用小的没发育完全的所谓“处女蟹”和“处男蟹”，后来因为有人建议，他改用了大雄青蟹。

因为要保证豆酱香、蒜香和螃蟹本身的香都很突出，这道菜不仅要蟹好，豆酱好，每次还要使用100个左右的蒜头，豆酱里面的豆子要捣碎到看不出，用高温的油水混合物蒸汽直接将生蟹块焗熟，油不能多，那就是炸；水也不能多，那就是煮，紧致的蟹肉会戏足豆酱的咸香，稍微掌握不好就不能算合格。可是当年还在大排档上混迹的林自然大师把这道菜做到炉火纯青，张新民说自己1997年第一次吃这道菜，就被其奇香美味所震撼，要知道，张新民自己也是美食家，也做得一手好菜，这么称赞一个人的手艺是少有的。

他告诉我们，林自然有点当地人所说的“鬼佬”性格，大概祖先有海外血统，导致他的性格也极其开放，挣钱多少就能花掉多少，并不像一般的厨师行业的人辛苦积攒钱财。“他还是一个爱好文学的人，喝醉了就朗诵托尔斯泰，要不就是陀思妥耶夫斯基，年纪虽然不轻了，可是热情很容易被点燃。”也许就是因为有这样的性格，才能在传统的浓重的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

潮菜体系上更上一层楼，做出带有自己特点的新式潮菜。

我自然是很想去见识，可是林自然一直不在汕头，他的行踪飘忽不定，据说这么大年纪还是爱酒爱女人，四处奔跑。他的排档早已经取消，现在开设了“大林苑世家精细潮州菜”，需要提前预订，而且规矩繁琐，必须每人点一道“鲍参翅肚”做成的大菜，才能接待。这家餐厅，连位置都很模糊，一般人压根儿不知道。大约潮汕的美食选择太多，在潮汕的普通民众中也不那么知名，也就只有身边的几位美食家偶尔提及，我就想放弃了。

可是还是有点好奇，一道食材的处理到底怎么样才算极致？尤其是花胶，这种缺少味道的食物，到了林自然手下会变成什么样子？翻开大众点评网，这家餐馆只有三个点评，可是，每篇点评都有上千字，极其繁琐地诉说他们在这里的美味奇遇，一看就是苦苦寻觅的吃客的艳遇全记录。

在这种刺激下，最终决定去。反正“鲍参翅肚”这种大菜里可以选择危害自然不那么严重的“鱼肚”——也就是花胶食用。我们在去机场前的最后一餐，选择了这里。果然很难找，尽管有服务员的指路，仍在一个小区门前绕了许久。门口的服务员都好奇地出来，大概觉得拎着旅行箱奔赴这里的还是不多见。而且一共只有十余张桌子，平时的生意也不太满，服务员很多有空。

点菜单也是奇观。领班的女孩子递过来一张粗陋的纸张，上面只有圆珠笔写得满满的菜名，没有价格，也没有分类，比较冷冷地说：“点菜的规矩知道吗？”虽然做了调查，知道每人必须消费一道大菜，可是我还是有点惶惶，问，是必须要点大菜吗？她点点头。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



潮汕的南北行货物齐整，可与香港同业媲美

“花胶怎么做？”“鲍汁的，或者用青橄榄炖，480元。”这才放下心来，觉得自己的钱包足以应付。而服务员也满意了，因为我们显然是有准备的客人，并没有需要她多加解释，而我们点的青橄榄炖花胶，也是内行才会点的。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

按照规矩，这里就这道大菜价格贵，别的菜都是10元、20元、30元的价格，即使是烦琐的醉大闸蟹、花雕乳鸽、虾枣等，别人店里要上百元的菜肴，这里也很低价。隐隐约约觉得，这是林自然自己规定的章法，大菜就是要有大菜的气派；而别的菜，也就是配菜，索性不赚钱。他要展现的是自己的手艺。

每道菜都让人惊喜。

花雕乳鸽没有江南那种醉鸡的酒香感觉，可是醇厚的味道都在里面，比起一般的炸乳鸽，这道菜就稳重多了，作为头盘再好不过；仅仅卖10元钱的普宁炸豆干，黄的很轻浅，内部是明亮的白色豆腐，蘸韭菜做的盐水，还有豆酱，觉得那种咸鲜的简单味觉彻底被激发，从前吃的普宁炸豆干都彻底可以清空了。而虾枣，这种传统的潮汕美食，外面的腐皮酥脆，里面的虾肉紧实，还有脆甜的马蹄粒的质感，蘸的料又不同，后来问了才知道是当地的橘油。

最高潮的，还是那道青橄榄炖花胶。这几天受张新民的指点，已经能分辨出来这里面的花胶不是昂贵的那种货色，也就是当地人会常常食用的普通花胶。并不厚，切成了小块，可是每一块都卷曲成固定的形状，显然是挑选过，雪白的外观，浸泡在汤里面，可是质地还是很脆嫩，显然是泡发过程讲究的结果。而且，据说林自然不喜欢长时间的煲汤，那样会让汤混沌。短炖，让花胶的质地能保持住。

整个汤是用青橄榄和花胶炖出来的，并不添加他物。传统的潮州菜里，很喜欢用这种产自本地的具备生津止咳作用的青橄榄炖螺头，也是一道滋补品，这里改炖花胶，效果更好：橄榄的奇怪的香味掩盖了花胶的淡淡的腥气，整个花胶的质地是特殊的，完全不同于前些日的绵软的口感，更清鲜可人；汤里的橄榄也可以吃，虽涩而回甘很好。最后是喝汤，那汤里没加什么调料，可是非常浓郁的香味，这才意识到，花胶作

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

为一种好食材，自有其特征，并非所传说的只是滋补品那么简单。

最后是甜品，羔烧白果。看着很简单，一入口，糯甜的白果香味就出来了，白果显得特别莹润，质地特殊。张新民介绍过这道甜点，非常复杂，烹饪过程里还要用到大量的猪油和肥肉。白果要提前煮熟，然后用糖腌起来，至少两小时；肥肉也要加热制造成透明的玻璃肉，然后上下包裹白果，用小火慢慢煲，最后完全化去。这道菜号称是传统甜品里的最高境界，吃完只觉得“肥甘”二字，那些肥肉都已经消散在白果内部了，并不恐怖，只觉得甜美。

每道菜都有每道菜的滋味，并不算稀奇。稀奇的是，每道菜是什么，林自然的烹饪就能让它突出自己的那种味觉、质感、滋味，甚至整个体系，这大概也正是潮菜烹饪的精华吧。

生腌海鲜：“甜品”还是“毒品”

到汕头的第一天，在街头的小摊上吃夜宵，其实也就是一家平常的夜宵摊，完全不知道如何点菜，只看见铺张开来的生腌的各种海蟹和贝壳类目瞪口呆，当地人管海蟹都叫“蠘”，于是就有三眼蠘、花蠘、青蠘、冬蠘和瘪蠘等，剁开后生腌，常用的作料有蒜、白酒、香菜、辣椒、酱油、香油等。

这些蠘，被切开后显得异常艳丽，小贩会将摊开的盖放在最上面，那流动的膏黄还在里面晃动；除了螃蟹，还有各种贝壳，血蚶尤其漂亮，稍微烫后剥开壳，看见软软的在里面活动的肉，浇上腌料就是大功告成了。许多外地人不敢生吃，可是在当地人看来，这些东西只能这么吃，才能突出其鲜美感觉。

因为不懂，所以也没有大吃，后来几天才知道，这种日常的美味，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是潮汕人平日不离身的家常美味。

一般的餐馆都不会缺少这道菜。林自然那里的生腌大闸蟹吃起来特别鲜，尤其是蟹黄部分，膏已经变成紫色，和江南的醉蟹颇为相像。可是张新民介绍，他自己做的生腌蟹则更有创新感：他采购的蟹品种繁多，包括江南一带的湖蟹，也包括潮汕众多叫不出名字的海蟹，还有许多海鲜产品。

张新民吃这类食品有自己的套路，不少本地餐馆，是将此物当作凉菜先上来的。他常常让人放在一边，不是不想吃，而是觉得不能第一个就吃。“我和朋友们都管这个东西叫毒药，意思是太好吃了，会吃上瘾，可是第一道就上这个，你的味觉体系完全被其控制了，后面的东西完全没办法吃了，不能和它争锋啊。”在他看来，这道菜一定要最后上，只有这样的时间搭配，才能让人印象深刻。

他自己做的尤其与众不同，不仅配料不同，生产方式尤其不同，用了冰箱的急冻装置，所以端上来的时候，是一道冷盘，甚至可以算餐后甜点，这道冰梭子蟹上面还看得到冰碴，也因此起了“海鲜冰淇淋”的外号，不过一入口，就知道这冰的蟹口感复杂多了：冰过的蟹肉鲜美水润，并不像街头的食品那么咸，反而微微带有甜味，非常时髦的一道菜。

新鲜的没有经过冷冻的蟹，膏黄部分总有点腥味，就要靠加酒、加盐的总量来掩饰其腥味，结果整个蟹都变得浓重，不适合空口吃；张新民的冻腌蟹，却是可以空口享受的，因为有冷冻这部分的过程，不害怕食物腐坏，所以酒和盐都很适度，不是过分添加。成品颜色也好看，尤其是将蟹钳里面的肉剥出来的时候，颤动的透明物体，像水晶冻，却是任何一种水晶冻都没有的口感——这时候才觉得，起名海鲜冰淇淋的人确实聪明，这种入口就化开的感觉，确实不属于一般螃蟹制作。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

看大家吃得高兴，张新民又拿出冰冻的大闸蟹，与江浙的醉蟹不同，因为不怕坏，这里面加的酒和腌料都不多，螃蟹自身的味道更加突出。与林自然那里吃到的腌大闸蟹不一样，这种冰大闸蟹的肉也更加饱满，因为水分都还在里面。

很多创意菜，都是为了创造而创造，没有想过其中的道理，张新民说自己是想明白这道菜的道理的，和他处理别的菜式一样。“现在很多人不愿意变化，老是说自己的做法最传统，可是传统的社会环境完全不同，没理由就那么点招数固定不变啊。”尤其是现代生态环境在变化，很多海鲜产品不再那么清洁无污染，用些现代科技辅助操作很有必要。他主要是借助了冰冻这个环节，发现可以改变很多。

“我每次都先用水把蟹的泥污彻底洗干净，但是还是觉得不够，然后用饱和盐水泡他们，让它们吐尽污染物，然后拿出来使劲刷，连肠子里面的东西也要挤出来，我自己为了压制蟹的腥味，会在普通常用料外，加香叶和少量的XO白兰地，这个香味更浓郁，其实在唐、宋的食谱上都写过糟蟹和稍微腌制的‘洗手蟹’的配方，我的配方也没有什么特别特殊的，就是随着时代的不同而稍微有加减，然后根据不同大小的蟹，按照不同的时间泡制。” 张新民说。

但是肯定不像江南那样一泡就是几个月。最长的浸泡时间也就20个小时，原因还是因为潮汕的人爱吃鲜味。“本质来说，这些海鲜，就是在生食，记得这个原则，我所有的处理方式都是根据这个原则的。”时间一长，当地人就觉得不好吃了，肉质地就完全不一样了，他们不喜欢江南的醉蟹口感也是因此。

腌制到一定时间后，就拿出来放冰箱冷冻，一方面可以杀菌，二是可以随时取出食用，三是改善了口感，“不用加那么多猛料了”。

“从前潮汕的人们也不太敢于吃生腌湖蟹，尤其是海水和淡水相交

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

处的很多螃蟹产品，因为古人也知道这些地方寄生虫多，可是用冷冻之后，基本上寄生虫不能存活，所以我这里常年供应这道甜品。”张新民展示自己冷冻柜里的一大盆冰冻的大闸蟹。



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

除了这个特殊的“甜品”，张新民自己在家随便腌制的小海鲜也都很美味，包括北方人叫皮皮虾的虾蛄，还有血蚶。我们说想尝试，他说这个季节，要吃这种生腌美味，还是去街头寻觅，那里的品种繁多，肯定超过了家中的储备。于是把我们带到了富苑饮食，这是汕头一家有来历的大排档，老板最早以粥和隆江猪脚出名，而近年新创出名的招牌菜，则是腌蟹。

再次遭遇那种在大排档面前的茫然——光是一路铺开的生腌海鲜就有几十盆，更不用说各种卤味，还有潮汕著名的杂咸。这里是汕头以吃夜粥著名的夜宵摊，被一般人称之为“超级豪华的夜宵”，光各种就粥的小菜就有数百种之多，第一次来的外地客人，没有不被这架势震撼住的。

老板吴镇城年纪不大，生猛地在摊子之间走去，他告诉我，每天的菜都是他自己四五点去买回来的，所以，难得就在于新鲜。说到海鲜，“全部是早上买回来的，我自己上渔船，一条条鱼，一只只螃蟹翻回来的，绝对不放过夜的”。他采用的是全然古老的民间烹饪手段，不太讲究复杂度，却讲求一个“鲜”字。

早年以4万块钱的资本起家，很是艰难，之所以今天做这么大，还是因为勤劳。这大概是潮汕人身上的某种特性。他说自己早年不会熬粥，只是善于卤猪脚，后来硬是从别处挖来了一位内地来的大姐，专门熬汕头人喜欢吃的“糜”，买最好的东北米，加上选的别的蔬菜也新鲜，就这么慢慢起家了。

专门的切蟹师傅已经在案板上忙碌起来了。阿城说，其实在这一块他也没有秘诀，什么季节吃什么，他就买什么，甚至连腌法都一样，现在是三目蠘、青蠘上市的季节，那就买这两种。外加活的虾蛄，厚壳

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

虾，还有小蚝仔，都不是什么昂贵品种，可是就是胜在那种刚出水的新鲜。“腌料就是那几种，你看，酒、辣椒、蒜、香菜、香油还有味精和酱油，就看哪个品种吸水多就多放点”。

确实不复杂，可是切蟹师傅的手艺还是训练有素的。他从木桶里拎出来腌蟹，手起刀落，每一块上面，都有金黄流淌的蟹黄，包括盖里的一大块，一看到，食欲就被激发出来了。

师傅说，切蟹也没什么窍门，就是切的时候要利落，保证每块不粘连：“与螃蟹本身也有关系，选择不好的螃蟹，膏少不红，看上去就没有食欲。”他们的原则就是放弃，不给客人食用。“那种膏少的也不健康，说不定有寄生虫，就看老板选货的时候被骗不被骗了。”

端上来的若干盘腌海鲜，虽然调料一样，可是胜在各自质地不同，所以也各有滋味。老板先上来几大碗白粥，这是他们搭配腌海鲜的固定物，果然是最佳配对：虾蛄的肉饱满，蚝的味道已经全盘进入，而螃蟹盖里面的黄，则特别有股浓香，一筷子挑出来一大块，稀软的，充满味道的厚重、浓腥和香甜并存的物质，这些浓郁的味道在哪里，不知不觉就喝了几大碗粥。

“牢记这个‘生’字。”张新民说，这种原始的食物味道，在外地人看来有点避之不及，可是带来的口腔快感，却被当地人视为“至味”，甚至一顿离开都会难受——现在开设在外地的潮菜馆是否正宗，关键就看有没有这种生腌海鲜。

他们已经习惯于这种“生”所带来的小缺陷：腥，有专门的蘸料辣椒醋，觉得浓，就喝两口白粥，都是该餐馆自己的配方，一个夜宵摊，做成这么盛大的排场，还是得归功于潮汕人超级爱吃的劲头。

一个上千元的老鹅头

吃到澄海乌弟的第一口鹅肉，就被镇住了，中国传统的饮食类肯定

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

有鹅这一大项，各种烧、蒸、卤，可是像澄海地区卤得如此鲜美、如此入口即化的，也是少数。卤鹅是潮汕的特产，当地的卤味，以卤鹅为根本。当地的餐馆一定要有卤鹅，可能和这里的祭祀传统有关系。

这里信奉的神灵众多，许多场合都需要整只的鹅鸭去做献祭，当然家家户户都有了自己的卤鹅的手段，也家家户户都有自家的卤钵。不过这么多年下来，还是流行鹅肉的鲜嫩，从来没有听说过卤制老鹅的。

不仅仅是鹅肉嫩，鹅的任何部位，都讲究入口即化。比如切一盘拼盘鹅肉，店家一般会配上几块鹅血，一段鹅肠，少许鹅头，共同特点，都是舌尖上能尝到那种鹅肉油润的融化感；当然，鹅肝是需要另外点的，不过也很肥腴，用卤汁和鹅油慢慢浸熟的鹅肝，入口就化，嘴巴里全部是它的香味。

所以老鹅头的流行算是件奇怪的事情，也就是这两年，不以嫩著称的老鹅头突然出现在潮汕人的餐桌上，这种老鹅至少需要两三年才能长成，骨头特别硬，甚至需要专业的厨师才能切开。问张新民，他解释说，还是因为潮汕人的好舌头，他们并不忌讳新出现的味道和口感，只要是好东西。最早的老鹅头，起源于汕头旁边的鸥汀镇，“可以去那里看看”。

我们凌晨5点进了鸥汀镇，因为只有在这时候，各家各户已经快完成了他们的卤鹅过程，分别送到广州、深圳和汕头市区去，那里有专门的客户等着。这种卤味，都是当天卤好当天食用，并不能拖延，当地的卤味原则就是这样。

暗黑的街道有点看不清，可是还是能闻到阵阵香气，那是大锅卤味的特殊香气，随便走进一家小卤房，都能被这个味道笼罩住。带我们去的李小姐领我们去她家的卤制厨房，告诉我们要仔细分辨，有些卤锅里面添加的是鹅肉精，那种味道，初闻很浓，可是久了会觉得不舒服。真

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

正的老鹅，是绝对不会添这些东西的，因为鹅本身的味道已经很浓郁了，边说，边从锅里掏出了一块硕大的鹅胗让我吃。啊，老鹅的胗肝，耐嚼，可是香味更浓厚，相比之下，嫩鹅虽然口感好，可是香味远远不如。这时候有点明白，为什么老鹅头可以流行开来，这是一种突出香味的食物，说到底，还是潮汕人对吃的要求的多样化造成的。



卤老鹅

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



切老鹅需要专门的技术，需要培训几个月才能切得漂亮

整只鹅，翅膀部位往往用绳子绑上，因为容易熟透掉下来，而临近过年，很多人是要买回家先给祖宗供奉的，当然需要完整度，这也是烧制老鹅比较麻烦的地方。

虽然整个潮汕地区邻近韩江的水边都是养鹅的好地方，尤其是三角

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

洲地区，茂盛的水草环境产生了著名的狮头鹅，此地著名的鹅品种，据说外地出产的就不是这个味道。之所以叫这个名字，是因为鹅头之硕大。老鹅头因为脸皱肉多，有很大的鹅下巴，一个卤好的老鹅头有几斤的重量。而且不同的部位口感复杂：有软韧的鹅冠，还有坚韧的鹅脖，脸颊就有数种口感，所以成为压倒嫩鹅头的食物。

这些老鹅，基本是配种的公鹅，100多只里面只有一只，身体强壮，远超一般的鹅群。一般配到两三年后，会被送到屠宰厂，对于老公鹅是不幸的，可是对于吃的人来说，就没那么多考虑。

鸥汀镇这里现在老鹅头做得大名鼎鼎的是林德芝，他一手把那里的老鹅头带进了汕头，而且价格还超过一般的鹅肉，这里面，还是一个比较平庸的勤奋故事：当地一般人家不愿意做老鹅，家庭设施也不行，要煮三四个小时才能烂透，可是鸥汀镇这里是著名的家禽批发市场，一堆鹅里面总有几只老的，天然就有很多老鹅销售。抱着试验的心态，林德芝开始在鸥汀镇的集市上卤制老鹅销售：“刚开始很难啊，没有人喜欢，10只嫩鹅都卖掉了，老鹅还挂在那里，当地人觉得老鹅有味道，不好吃。”后来城里来的几位汕头人吃到了，一下子喜欢得不得了。“那鹅头，是完全不同的，鹅冠软，经得起嚼，特别香；脖子上的肉可以撕成一缕缕地下酒，口感特别饱满，又油又甜，他们买习惯了。加上小镇上生意不好，后来我就索性搬到汕头城里做卤味了。”

很快，鹅冠成为当地好吃客的必点菜，“有人说口感像鲍鱼，有人说口感像花胶，就是那种又韧又饱满，而且不是咬不动，里面的肉还特别酥”。

现在站在面前的林德芝，是典型的潮汕成功人物的模样，粗大的金项链，手里两部手机快忙死了，名下已经有几家卤味店和大酒店，王牌菜就是老鹅头，他自己的手艺也还在。“卤鹅头，我的香料配方，和别

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

人不一样，会特别加当地的米酒，还有茴香。切鹅头也特别复杂，别人的嫩鹅是很简单就能切开的，我们这里要培训，必须学会关节在哪里，才能切得漂亮。”他说。

我动员他的厨师切一个老鹅头给我们看看，厨师马上面露难色，原来一个鹅头价格要接近1000元，非顾客购买不能切开。

“怎么那么贵啊？”“对，就是这个价钱了。别的鹅，一斤肉六七十元，鹅头也不特别贵。可是我们的老鹅头，价格是228元一斤，每只鹅头有三四斤重，自然也就是这个价格了。”根本原因还是原材料的成本贵，他们选的老鹅，不能太肥，也不能太瘦，也不能太老，“太老了还是咬不动，而且费工，要专门雇人每天凌晨拔鹅头上的细毛，这么一来，成本越来越贵”。不过后来还是切开鹅头给我们看，厨师不知道怎么就劈开了鹅头，一段段脖子，像花瓣。而鹅头上的软冠，被切成细片，有一种特殊的诱惑。

其实，不仅是潮汕，一些会烹饪的厨师，往往会挑选这个家禽的冠，做成好菜，我就在一家米其林餐厅吃过鸡冠炖芦笋，当然是因为鸡冠鹅冠都有自己特殊的质感，不那么老，而是外部韧内部糖心，是天然的好食材，老饕不会放过——不过知道的人不多罢了。

老鹅头被推选出来，还是因为香港食客的捧场，现在香港常有美食旅行团过来寻找吃的，最后找到了老鹅头，一桌人切一份就好，蘸店家提供的特殊蘸料，那香会更加突出，每人都能尝尝不同于深井烧鹅的卤鹅头的味道。

犹豫再三，最后还是买了只老鹅头带走，虽然贵，可是在自己家的餐桌旁，就着浓郁的酒，比较随意地把鹅头肆意撕开的时候，吃着又韧又香的各个部位，还是特别得意的。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

六日谈：顺德吃记

主笔◎曾焱　摄影◎张雷



顺德名菜酿鲮鱼

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



鱼线面

顺德，广府粤菜的源头之地。我去访菜之际，他们刚刚拿下“世界美食之都”称号。当地人都为之喜气洋洋。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

第一天＋第二天：鲮鱼的N种食法

到顺德第一晚，朋友阿东请来三五好友，做了一桌家宴。之前听我说想要吃一次顺德人的传统年夜饭，他分头找了两个美食家朋友下单，然后一并交给厨师去采买备菜。结果，我们假装在过年，却吃了一桌比真过年还要双倍丰盛的大席。

阿东的厨师曾在名店顺峰山庄当厨，做得了鲍参鱼翅，也拿得下家常便饭。饭桌上边吃边聊，我这个外来客迅速进入角色，对顺德菜算是有了相对完整的感受：在最好的季节、吃最真的食材、用最简单的方法，这就是顺德人的饮食宝典。

顺德只是佛山五个行政辖区之一，却是广府粤菜的发源地，糅合了附近南海、番禺和中山等地的长处。“食在广州，厨出凤城”——凤城是这座小城的旧名，这句话概括了顺德饮食的江湖地位。我到的前几天，它刚刚拿下申报了两年之久的“世界美食之都”称号，听说我来采写美食，遇到的人都喜气地问我是否听说了这个消息。

顺德人讲口彩，有几样东西，在这种春节家宴上是一定不可少的：要有酸甜，比如一道酸菜肚丝，寓意儿孙满堂；要有白切鸡，讲究选用下过一两回蛋的母鸡烹制；鲍鱼烧蠔士再加入发菜，口彩为“发财好事”，这是顺德家庭的春节大菜；罗汉斋，顾名思义全素，里面有黑白木耳、荷兰豆、腐竹、口蘑、慈菇、大头菜干等，顺德人家从年初一吃到年初七，通常是炒好一大锅，每天盛出一碗来热热摆上桌；烧肉必不能少，取意家肥屋润、红皮健康；接下来一道生菜包，用生菜裹卷小炒的馅料来吃，上桌来鲜绿好看，入口冷热相生，清甜而后喷香，我连吃了三包才算过瘾。他们说，这道菜最早其实是用家里的剩菜来做馅料，后来变得讲究，改用蚬肉、韭菜、粉丝、大头菜碎等现炒——生菜寓意

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

生财，粉丝象征长寿，蚬肉显贵，韭菜长久，寓意实在讨喜。此菜要地道，关键之一是用本地生菜，从自家菜地摘来自然最好，用他们话说，本地菜脆生而有菜味，口感好过超市里卖的西洋生菜。吃到大半程，端上一锅盆菜体量惊人——这道十全大菜近几年在顺德家宴中的地位已经红得发紫，我们后面又接连吃到，再慢慢细说。最后一个压轴甜品，是从附近老字号打包回来的双皮奶。

不过无论前菜如何铺排，这桌上的主角，却一定是鱼，并不贵重，就是家鱼中最普通的鲮、鲩。顺德味道讲究清、鲜、爽、嫩、滑、真，我感觉从鱼的做法上就全都展示出来了。这天的主角是鲮鱼。鲮鱼在冬天最肥实，春节饭桌不可缺，做法达百种可能是夸张的说法，但一鱼成宴确是常见。光在阿东的这桌饭，我就吃到了蒸鲮鱼、迟菜心烧鲮鱼球、鲮鱼饼酿尖椒以及鲮鱼干蒸腊肠。问起鲮鱼的做法，见到的每个大厨和好食之人都要再三叮嘱：鲮鱼肉最惧姜，遇之便懈，所以在家中做鲮鱼菜类，砧板一定要彻底清理干净，用盐仔细搓洗，再以热水冲刷数次，不能残留丁点姜气，否则就毁了一道菜。那种郑重，让我感觉自己好像已经系上围裙站在厨房里正面临一个主妇的极大考验。

蒸鲮鱼看起来是桌上最简单的一道菜，又是最复杂的一道菜，被他们称为吃鱼的完美做法。顺便说一句，顺德菜真是毫无花哨之气，材料家常，装盘无矫饰，深得我心。所谓粗料细做，描述得十足准确。顺德名厨、美食专栏作家雷公转述当地厨师协会会长、烹饪大师罗福南制作鲮鱼的过程后评价：蒸鲮鱼要够鲜，无非做到三点，鱼靓、豉油好、火候佳，从选鱼到杀鱼到蒸鱼，各种小细节都遵循“鲜”的标准。比如从菜市场买回来的鱼并不即杀，要用水养两天来去掉鱼身上的泥土味；杀鱼不要拍晕了再剖肚，这样会导致鱼因紧张而鱼肉绷紧、发柴，正确的做法是在鱼脖颈处开一个小口慢慢放血；鱼蒸熟后，倒豉油要从侧边倒进

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

去，不可以直接倒在鱼身上，这样鱼肉菜才足够鲜美。而酒楼、饭店蒸鲮鱼，用的都是自制豉油，在超市是买不到的，也不外传，方法颇有点故作神秘——也许是真神秘，各名店都有一个专职的豉油调制师傅，在厨房里地位很高，手握配方秘而不宣。有传言说当地有名的某山庄其豉油调制师傅月薪高达10万元。我几天后采访顺德美食漫画作家小虓时求证了一下，他说，在本地店里做事的师傅月薪10万元倒不见得，但两三万元那是肯定有的。

接下来，一道鲮鱼球比较考验厨子功夫。顺德大良区文联副主席吴锦荣在桌上告诉我，顺德菜粗料精做的特点在这道菜上能得到很好体现，10个顺德家庭妇女，也就能有一个做得好这道菜。首先从鱼身上选取背脊肉，用刀工刮出鱼肉泥，再用手法挞打出胶，往里面加入荸荠碎等配料做成鲮鱼球，既不能放姜，还要吃起来清爽甘香没有一点腥味，处理速度和手法都相当重要。鲮鱼球搭配迟菜心烧制最经典，这种迟菜心又是广东增城最好，每年当季两三个月，正好在春节前后。等季节过去，就只能改用普通菜心来做了，味道到底稍逊。过年时制作这道菜，有些家里还会在鱼肉里放一点点发菜，讨个大发的彩头。

鲮鱼干蒸腊肠也是冬季家常菜。四大家鱼中鲮鱼最畏寒，遇到急冻天气，鱼塘里先死的总是鲮鱼，所以养鱼人通常会在这种天气前提前网上来晒制鲮鱼干。北风，又有太阳，这样的天气很适合晾晒鱼干，不然就容易坏腐。鲮鱼干在腊味煲仔饭里也吃得到，属于四季备胎。

这一桌饭下来，一个是顺德自制豉油师傅的地位相当震撼我，完全超出了本人的常识之外。另外就是我发现蚬肉这种食材在顺德菜里极为受宠，简直无所不在，大概是古药书里记载它有清热、利湿、解毒的缘故吧。除了拌入各种馅料，它也被用来煲粥、煲汤，或者制作煎鱼饼这类菜的蘸料，当地人叫“蚬蚧”，有点类似虾酱，里面有蚬肉、陈皮、腐

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

乳、白酒，我试了一下，鱼饼蘸过略微咸腥的蚬蚧后，确能奇妙地衬出鱼肉鲜香，看来顺德人对河海两鲜的物性特征和调和经验确实有相当的感受力。不过，据说现在因为淡水水质污染扩大，市场上较难买到好品质的蚬肉了，所以在顺德人餐桌上的地位已经不复从前。

顺德名菜酿鲮鱼，我是第二天在吴锦荣家的家宴上才吃到的。吴是顺德“高手在民间”观念的绝对拥趸。“顺德的厨艺都是在饭桌上传承的。家家都有好大厨，最地道的美食和最厉害的高手往往隐匿在民间，饭馆里根本吃不到。”一半是为了印证这个说法，他安排了这席精致家宴，主厨就是他家厨艺颇有口碑的二姐吴二妹，重点在为我们展示酿鲮鱼和鲮鱼线面的完整做法。他说，他二姐每天早上先去肉铺掌柜，临近中午时分带菜回家，为家人做饭。多来几个客人，要做两道繁复大菜，她也不需改变节奏提前准备，依旧是按点到家，并不慌忙。

在顺德菜里，酿鲮鱼是比较复杂的菜式了，也是考大厨的一道菜：要将鲮鱼连头带皮完整剥出，再将鱼肉加各种配料酿回皮囊内，回复一条鱼的原状。鲮鱼选两斤以下的，迅速出水放血刮鳞，用的也是在鱼颈处拉刀的经典方法。清理完内腔后，轻刀将皮略界离肉，手指从鱼的皮肉之间插入，将鱼皮剥离至背鳍处，再将鱼头翻转过去，用刀斩断脊骨两端，保持头、尾与原条鱼皮相连，形成一具完整的皮囊。整个过程在20分钟之内完成才能保持鱼的鲜度。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



乡村盆菜和大良野鸡卷（右）

鱼肉可取之处其实也只有两条鱼背部脊部位，但和一些厨师将鱼肉剔出剁碎的方法不同，二姐使用的手法相当精巧，她用刀刃一层一层刮出鱼泥，鱼脊骨和鱼刺则全部自然留了下来，漂亮得令人叹为观止。刮

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

出的这碗鱼肉放少许盐腌上几分钟，可以去除腥味，然后再挞成鱼胶，加入香菜、荸荠碎、香菇碎、腊肠粒、木耳、花生、粉丝，酿进涂了生粉的鲮鱼皮内。最后这道“酿”的工序并不易，得让鱼皮填充丰满回复到自然鱼形，又要保证两面略煎再闷烧20分钟也不会破相，实在要功力。这菜最后要做一道勾芡，不太合我对清清爽爽的偏好；从整个制作过程来看，似乎也不太合顺德菜直指物料的天性特点，但旁观下来，确实极尽巧思巧手，融合鱼、菜之香，端上桌来品相又如此完美，堪当大菜。

从个人口味上，我觉得二姐的后一道小吃鱼线面真正上佳。原料现取鲩鱼肉挞成鱼胶，然后将小食品袋扎个小孔，鱼肉泥放进去，等锅里的水烧开后，缓缓将鱼肉挤入沸水立即凝成面线状，稍后捞出来浸到旁边盛放的一碗凉水里面定型待用。鱼线面的配料，她用了黄瓜丝、胡萝卜丝和金针菇丝，配色好看还在其次，主要是这三种物料可以调配出最合适鲮鱼的清香味，又不妨碍细品鱼面的原味。这道小吃极其费功，我们六个人，每人一小碗，也要一个小时左右，在普通饭店恐怕是很难有人愿意做的。

尤其美妙的是，整条鱼竟没有一丁点浪费：先前刮尽鱼肉的两条鲩鱼脊骨被二姐切段，两面煎黄，再细细拆出骨刺，留下碎鱼肉丢入灶上一小时前就已滚着的粥锅，加碎青菜熬成一道拆鱼粥，比起鱼片生滚，味道还要更加浓厚鲜香。

第三天＋第四天：勒流名厨“烧鹅强”

“你看不到他怎么做生意的，但他真的很有名。”好多人都这么介绍谭永强，当他是顺德餐饮界近20年里传奇的人物。

顺德10个街镇，都有特色美食。从前区政府每有重要会议或接待任

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

务，10个街镇就会各派厨师去做自己的特色菜，比如容桂彭公鹅、大良鲮鱼球、杏坛酿青椒、均安蒸猪、勒流烧鹅和特色蒸桂花鱼、龙江莲藕焖猪手、陈村粉、伦教糕……单子拉出来直接就是一桌宴席。

不过就算镇镇有大厨，顺德最有根基的厨师之乡还是两个街镇：大良和勒流。谭永强就是勒流黄连人，他的“中华餐饮名店”东海海鲜酒家也开在勒流镇，27年了，门脸普通，陈设都保留在80年代末的氛围里面，又有一点香港老饭店的那种老广粤味道。经常会有香港人组团过埠来他店里吃饭，点名要吃他的当家菜：烧鹅、煎焗钳鱼、菜远炒水蛇片。2000年，几个香港客人住进旁边的饭店，守在他这店里连吃了7天，从早到晚三顿饭，谭永强最后都发愁没东西做给他们吃了。“最后一顿，我想想就做了一大锅粥，下面点上火，桌面摆上猪肝、肉片、鲈鱼片、鸡块等原料，让他们自己动手涮食。那个时候，毋米粥还没有在顺德流行，更没有流传到外地去，是不是从我那次学走的还真说不好。”谭永强陪我们悠悠喝着他收藏的80年老普洱，说起这几个香港食家来又觉好笑。

1999年，谭永强作为顺德餐饮联队的成员到北京参加过第四届全国烹饪技术大赛。他的酒家最后又代表顺德参加大众筵席菜的角逐。那年的题目是要选手用不超过200元的食材做出一桌菜，而且必须包括17个品种：五个凉菜，两道点心，加上九菜一汤。谭永强带了两个助手上去，获得最高奖，他记得除做了烧鹅、扣肉、煎焗钳鱼以及他最拿手的菜远炒水蛇片外，还有一道椒盐豆腐，食材仅是两块豆腐和一把椒盐，成本8毛钱，却大受评委激赏。这次获奖为他赢得了顺德厨王的名声，十几年不坠。尤其菜远炒水蛇片，突出顺德味道的嫩之精髓，是顺德小炒的典范。首先是食材具有本土特色：水蛇是顺德在桑基鱼塘时期最常见的食材，有鱼塘的地方就有水蛇，它们以鱼仔和虾仔为食，顺德人认

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

为无毒清补。而搭配的菜远，是菜心最嫩的部分，也够鲜甜。谭永强说，一般用来炒的水蛇只有3两多，从起肉到下锅不能超过半个小时，否则水蛇的肌肉松弛了，口感就不会好。



勒流名厨谭永强手提刚出炉的家传招牌菜——黄连烧鹅

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

谭永强真正传承自父亲的手艺却是烧鹅。“烧鹅强”的名字甚至从顺德传到了广州、香港和澳门，至今引来慕名食客。说起来顺德人对鹅这种食材真的多有偏好，大概是桑基鱼塘适合饲养走地鸡、走地鹅的缘故。我在容桂的叹世界农庄见到一位厨龄50年的老师傅名叫冼牛，人很讷言，但掌管着当地数家餐厅的厨房，那一带多数厨师都是他的徒弟。冼师傅说，光是容桂做鹅就有两道特色菜，一是酸甜味道的彭公鹅，还有一道是燎蒸鹅。后面这道鹅菜，最好选用四五斤重的鹅来宰杀，调味料缝进鹅肚，入锅后以勺舀起滚汤汁来慢灼，直到灼熟后盛放平盘再入蒸屉。这两大鹅菜，都是容桂人过年时节家家要上桌的传统菜。

在勒流，则是烧鹅名满广府。除了“烧鹅强”，当地另一家有名的烧鹅号“大头华”已经开出数家分店。有人说，“大头华”最初也是跟随谭永强父亲学的手艺。

“我父亲叫谭英，其实不是专业厨师，但现在说起他的名字还是有太多人知道。他这个人就是喜欢做东西给自己吃，对食物要求之高我觉得到现在还没有人赶上他。我们小时候还都烧柴火，每个月每家只能买30斤，所以经常会断档。有一次我父亲在家炖肘子，火候还差一点柴火没了，他转身找把木头椅子就拆了，用那点木料来接着炖他的肘子，一定要火候到位。他说椅子嘛可以改天再去买把新的。”

70年代初他父亲开始悄悄在家做烧鹅，每天只烧几只，卖给熟人，那时镇上能吃得起烧鹅的人家都是家里有香港亲戚的、有外汇寄过来的，偷偷跟他父亲订。当时黄连只有这一家档口。谭永强说，他父亲每天转到乡下去找一趟鹅，现在都嫌太肥，那时候是嫌太瘦，几十个鹅里面，能挑出三个就做三个，挑出五个做五个，有人想订多都不行。“人家说不怕，鹅差点也要啊，我父亲说不行，‘这里谁不知道烧鹅是我做的，味道一点不能差’。”谭永强说他父亲卖烧鹅的时候也讲究。那时候

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

都自带碗碟，有人拿个搪瓷缸来买，他父亲就硬是不卖，因为鹅块挤在一堆会损了味道。住得近的，他让人回家重新拿盘子来盛，要是住得远了，他自己跑到对面杂货铺里买个最便宜的瓷碟来送给人家装烧鹅走。不放味精也是他父亲的原则，他说：“要用手做出来的味道，不要强加进去的味道。”

做烧鹅，要挑黑棕鹅——现在有一种马岗鹅，抗病毒、长得快、肉多，谭永强说其实不合适——骨架要小、肉要紧，重量最好不超过6斤。一只上好的烧鹅必定色泽明亮，如果外皮颜色看起来很闷，刚出炉却像放了一个星期似的，那肯定就是技术不过关。“要说诀窍也没有，每个细节做到位，味道自然就好。以前用柴火，现在用炭火，但都是出缸前那五分钟最关键：温度不能降低，不然就像吹气球一样突然塌了；温度也不能烧太高，高了，不马上出炉外皮会过火，马上拿出来肉又不到火候，那就败了。”

传统烧鹅是用瓦缸，小缸一次烧5只，大缸一次烧10只。顺德生意好的烧鹅店一般都备有三个这样1米高的大缸，每次出炉就是30个左右。倒是他们自己饭店里现在只有一个小缸了。谭永强说，谭家的烧鹅过去20多年都是他哥哥做，后来他年纪大了不想做了，就收了档。现在谭永强的饭店并不外卖烧鹅，客人要堂食也得提前预订，所以有种说法，“烧鹅强”是专门卖给美食家吃的，“大头华”是卖给大众吃的。谭永强对现在市场上供应的鹅的品质信心不足，他的想法是自己先去经营一个农场，养出好鹅来了，再把父亲的烧鹅档重开起来。

我们在他饭店吃到了那天最后一只烧鹅，是中午他用来接待全国美食评委代表团剩下的，来了100个人，订了10只鹅。味道自然是好，皮脆肉嫩，看起来油亮却并不觉得如何肥腻。比较我刚到顺德那天在宾馆旁边巷子里吃的一碗烧鹅米粉，分别还是比较明显，那天的烧鹅明显过

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

于肥厚，大约是选的鹅本身有点超重了。

除了烧鹅，我们还吃到了东海海鲜酒家有名的盆菜。这道菜在顺德农村一直都有传统，从前只是把家里的剩菜混在一起加热食用，大约到近五六年成了各个餐馆很受欢迎的菜式，尤其是到年节，谭永强告诉我们，他的饭店盆菜可以外卖，去年大年三十售出几百盆。东海的盆菜，大约处于中高档，10种配料主要包括炒鲮鱼丸、烧肉、日本鲍鱼、白切鸡、海参、藕片焖猪肉、广式腊肠、发菜扣瑶柱等。我们第一天在阿东家宴中吃到的盆菜，还有比较大分量的海蟹和海虾，比较偏向海鲜盆菜。“真正讲究的盆菜，应该是每一样菜都分开做好，再和放一起。以前盆菜什么都敢放，现在倒是比较忌酸入锅。”谭永强说。

最高端的盆菜可以贵到好几千块钱一份，但乡村盆菜又不太一样。顺德有家当地人评价“平靓正”的大众菜馆名叫千家客，老板姓吴是顺德人，菜式上以顺德传统菜为主，但也加入了一些湘菜和川菜的混合改良。这家店11年前就推出大良乡村盆菜，属于最早做盆菜的餐馆，价位相对平民，大约每盆300～500元，所以一直卖得很红火。这种盆菜的内容包括：中间一条酿鲮鱼，两边嵌入白切鸡、扣肉、海虾、烧鹅、鱼丸、蠔士、香菇、发菜等，大约14种左右。容桂有个农家饭庄，还从盆菜发展出一个做鱼的菜式，以青花大盆蒸制大鱼，左右再填入各种配菜，分量大到要用四个人抬起来入蒸屉又抬起来上桌，饭店就因此菜成名。几乎我见到的每个饭店老板都说盆菜流行是因为顺德人越来越偷懒，但它在家庭饭桌尤其是年饭桌上代表的美味和热闹也是不好抹杀的。

第五天＋第六天：“捞起鱼生”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

年初二，顺德人有吃鱼生的习俗，叫“捞起鱼生”。按照老规矩是年初一敬神吃斋，初二开年就可以吃肉了。顺德人在这一天选择吃鱼生，是把自己认为最美味的东西放在开年头一天。



家常煎鲮鱼

为什么叫“捞起鱼生”呢？顺德美食漫画作家小虓告诉我，这和顺德人食用鱼生的仪式感有关系。鱼生最常见两种吃法，一种是大众吃法，就是把桌上十几种配料各取少许，和鱼生混拌后，盛满一碗，大口扒进口来吃，这个过程他们称之为“捞”。小虓说：“粤语说工作顺利，就是‘捞到好底’。开年那天大家围坐一起吃鱼生，既是团聚也是祈福，所以会一边同时捞，一边大声说：‘捞得风生水起’，场面十分热闹。”

“捞起”是最家常的吃法，配料少也有七八种，除了油、盐，常见洋葱丝、姜丝、柠檬叶丝、大蒜片、甜酸藠头片、小酱椒、花生碎，食者各取所需。另一种专业吃法，则是只加一点油和盐，和鱼片稍拌，这样能完美地品尝到鱼生本来的鲜甜。顺德人的风俗喜用花生油来拌鱼生，这点多年以来没有什么改变，而且下油这道工序不能少，因为淡水鱼不

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

如深水海鱼洁净，他们靠花生油杀菌，并在鱼肉外表形成一层膜，将鱼肉和空气隔离，保持入口前的新鲜和低温。至于盐，现在已经有了各种提升。在高端鱼生店，桌上会有来自世界各个国家的盐一字排开，供食客选用。

那天我们在珍鱼堂吃鱼生，用到三种盐：喜马拉雅的岩盐和火山盐、日本盐。盐不同，味道确实随之发生细微变化。个人感受，鱼生加一点油、盐，再放几根干柠檬叶，净白鱼肉油脂透亮，点缀几根绿丝，入眼入口都最为惊艳。咀嚼中，柠檬既将余味丰富拉长，又不夺鱼肉本身的清甜脆生。

小虓说，还有一种比较特别的吃法，是将一颗洋葱切成兜状，先浸到酱油里面，吃时把洋葱取出，鱼肉放入兜中，整个入嘴嚼食。这个我倒是没有试过。



顺德鱼生通常选用淡水鲩鱼，对鱼的品质要求极高

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

这家珍鱼堂其实并非餐馆，是一家发掘和培育天然食材的小店，每天只接受一桌客人预订作为食品体验，通常提前四五天才能订上。他们在顺德水乡逢简村育有60亩桑基鱼塘，引入江水、谷物喂养，江水温度低于地表5～8摄氏度，这样养出的鱼肉比较脆爽，也将污染减少到最小。对于特别需要讲究原生和可靠来源的鱼生来说，这种食材提升对于食家肯定具有吸引力。在上鱼生的时候，顺德的方法也和日本刺身不同，比如珍鱼堂，他们并不直接将鱼片置放于冰块之上来保持低温，而是将盛放鱼生的瓷碟放进冰柜预冷，称为“冰碟”，既能保证器皿的干净无菌，又为鱼生保温保鲜。在顺德高档鱼生店，这是比较常见的方法。

“冬至鱼生夏至狗”，这是老话，后半句政治不正确，但前半句还是说明顺德人的饮食传统认为冬天吃鱼生最肥美，因为鱼在储藏身体里的鱼油熬冬，这个时节的鱼肉看起来会有些许透黄和油润。小虓说，顺德鱼生和日本刺身是世界上两大生食流派。顺德人制作鱼生，除了最常用鲩鱼、大头鱼，也用笋壳鱼，价格比较高些。“但真正懂得吃鱼生的人，吃来吃去，最后还是会回到鲩鱼，也就是我们所说的脆鲩。鲩鱼才是最草根、最有代表性的，大众也吃得起。”

说起来有点残忍，但放血确实是制作鱼生里面特别重要的一个环节，可说鱼生成败基本在此。杀鱼重在干脆利落。名厨谭永强跟我详细讲述了其中一种方法：快速抓起鱼身，自鱼脖处对准心脏部位拉一刀，再将尾巴切掉，将鱼倒挂，几分钟后就能把血放好。不过水，直接打鳞并收拾内脏，再用布将鱼腔擦拭干净。这样处理出来的鱼肉十分净白，并有一种透亮。第二种方法是直接将鱼尾斩掉，放活鱼入水任其游动，这样放血也比较干净。也有人将鱼打鳞剖净后，直接在水下长时间冲洗。谭永强说，后两种方法虽然也能让鱼肉白净，但都过了水，鲜度要差很多。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

小鴞认为顺德鱼生历史应该长过日本，因为南粤的饮食文化可以追溯至先秦。“有个成语叫‘脍炙人口’，‘脍’是切得很细很薄的肉或鱼，‘炙’是烤熟的肉，我觉得顺德的鱼生和烧猪在这两个词里面都分别有体现。顺德鱼生的配料，现在我们饭桌上还多达二三十种，从前更多。清末民国时期广州有个梁培基，既为名医、大制药商，也是美食家。他祖籍顺德，自己在家做鱼生，动员家人一起制作配料，据记载有100多种。旧时顺德还有一种菊花鱼生，将鱼片排成菊花形态，比日本刺身的摆盘更加讲究，也更具中国文化特色，是值得恢复的鱼生传统。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

“去食夜粥啰！”

主笔◎曾焱　摄影◎张雷



容桂小街巷里的夜粥店——新记小食店

我们几个从晚饭后就坐在小生哥的饭店里，喝茶聊着天，只等夜再深些，好让他领着去食夜粥。

顺德有句俗语就叫“食夜粥”：说某人食过两碗夜粥，其实是指他练过功夫。以前南（海）番（禺）顺（德）一带有习武传统，很多人白天

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

做工，晚上跟师父练洪拳、咏春，到了深夜，师母要端出一锅白粥和几个包子来给徒弟宵夜，慢慢地，练功夫就变成了“食夜粥”，两种传统习俗就像粥米一样年长日久地和融了。

好粥都落陋巷，最好吃的粥店通常是连名字也没有，没当地美食达人做带路党绝找不过去。小生哥说起一家他常去的粥店，开在村子里，没名字没招牌，一年到头只卖一种鱼片粥，每天却都是要上百条鱼下料的兴旺。食粥在顺德人生活里就像喝水一样不能少，街边粥店要挑出一家不好吃的都不太容易。这几天和各路朋友聊吃，容桂人说容桂的粥最好，大良人居然也说容桂的粥最好，我们就计划着到容桂来食粥。小生哥是广州女友专程来顺德引荐介绍的，此人开着两家饭店，平时赛车、爬山、找吃，在容桂美食圈里有“怪杰”之称。

好粥店也有自己的时辰，不会逾矩抢做生意。卖早粥的就只卖早粥，中午之前收档。小生哥推荐的一家大井头肉丸粥，早上5点开档，到7点就卖光关门，我这种不能早起的夜猫子铁定吃不上；也有只卖夜粥的，下午才开始备粥底，七八点开档，直到凌晨两三点。

晚上22点半钟，小生哥起身说：走吧。他开出一辆高尔夫R20，开始领我们在容桂的陋巷小街之间窜行。小车四驱，就跟赛车一样刺激，几个推背感下来，本来已经没精打采的我们几个顿时来了精神。街巷里面灯光昏黄没有几个行人，铺面大都打了烊，我们穿过一条又一条这样的空街，几乎要怀疑有没有小生哥描述的美妙夜粥这种东西的存在，等车再猛打过一弯，突然眼前就出现了一个热气腾腾的铺面，灯影晃动间，几张铺着桃红桌布的小桌子边各自围坐三五食粥人，停车走近，才看清门楣上老旧模糊的招牌：“新记小食店。”

屋里还有两三桌客人，隔出的灶间很拥挤，柜门上贴了一张手写的粥单，十六七种准备生滚的肉料一字排开：肉片、牛肉、排骨、板根、

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

猪心、猪仔、猪肝、肉球、鱼球、牛肉球、鱼骨、鱼片、皮蛋、肠头、墨鱼仔，看得眼花。柜上有杆小秤，是专门用来称肉料的，老板娘告诉我：你点了碗牛肉球粥15块，市面上牛肉大概60块一斤，那我就给你称2两5钱的下料。店里顶头放茶水的角落吸引了我，上下两层，整齐放了好几十瓶白酒，都是开过的，里面剩酒多少不一，每个瓶身上都有黑粗笔写下的潦草名字：德叔，冬菇仔，古仔，秋仔，十三……小生哥说，顺德老人有边食粥边喝酒的习惯，这些酒是附近经常来食粥的人存的，下次来可以接着喝。这么一大堆酒基本就两个牌子：玉冰烧和红米酒。“玉冰烧是佛山石湾的，红荔牌红米酒是顺德的，都是当地人喜欢的本地酒。”看那些老人家喝粥，先把里面肉料慢挑出来，蘸料，下酒，最后再将一碗粥喝尽。我们刚才进门的时候，外面小桌边就坐了一个老人，坐在灯影里看不清脸，一脚支在椅子上，一手端杯小酒，一个人默默食他的夜粥。

我们其实已经到了离中山很近的容桂南界，狮山东路。小生哥说这家小“新记”开了二十几年，粥底熬得很讲究。顺德人眼里的一锅好粥是什么标准？别的不说，粥底必定要绵，绵了才有米香。我多喝了几家后，现在也有经验，端上来先闻一闻，若是米香里透着一股粽子那种碱香味儿，那碗粥的味道一般来说都错不了。

煲粥最好用新鲜糙米，这样才出得来米油。“新记”的老板娘跟我说，他们这么多年都只用一种米，那可是反复试过的。煲的过程中要放陈皮，越陈越好，但品种也很重要，不是什么陈皮放进去都增加好味道。上好陈皮上千元一斤，有些老粥店也是舍得用的，刚才小生哥喝几口就断言，“新记”的陈皮味道好，一定用了上千块的。检验陈皮好坏，掰断了闻一下、咬一下，没有苦味一般就可以。一个陈皮，大约可供用10人份的粥底。除了陈皮，粥底里面还要放点玉竹、红枣，增加自然的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

甜味又不会过分。再讲究的，加一点腐竹，粥煲出来有白豆的香气。

煲粥通常要两三个小时以上：米洗净，沥干水，锅开后放进去。最忌讳中途加水，水、米比例一开始就要心里有数。中途加了水，老食客肯定吃得出来，因为会有他们所说的水气。如果用煤炉，保持温度，粥底就可以和老火汤一样，放多天也不坏。

粥底里下不同的肉，用不同的火。排骨慢熟，若粥底太滚，放进去会外熟里生，煮长点时间又太稠，所以生滚排骨粥用的是中火。鸡块很容易熟，可以用大火，猪肝则小火煨。原料的腌制也有讲究，比如鱼片不能放酒，但要放花生油和姜、葱；猪肝、排骨、鸡和肉片都要和姜片、米酒配料腌，用曲酒味就不好。两三种原料之间可以互相搭配，怎么搭并不绝对，看个人喜好，但也有一定的习惯，比如肉片和鱼片，牛肉和猪肝，牛肉和排骨……这样搭配都是比较鲜美对味的。这几年流行的粥水火锅毋米粥，其实也是取了白粥上面的那层粥油来做锅底，一块牛肉放下去，粥油迅速像膜一样锁住肉的水分，用粥的温度来煨熟它，所以生滚粥和毋米粥里下牛肉都会特别鲜美。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



生滚鱼片粥

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



牛肉球粥。粥底绵香，要熬上三五个小时

喝完“新记”的牛肉球粥已经快23点了，我困意全消，继续跟随小生哥飞车去找第二家。

万记饮食店就在容桂比较豪华的哥顿酒店旁边的一条小巷子里。比起刚才的“新记”，这个门脸敞亮些，灶间也开阔，但没有那么多客人。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

小生哥说，老板外号“大夹万”，在广东话里这是说人靠谱，钱也抓得紧。我们点了牛肉粥、猪板根和猪肝粥。这家的粥吃起来更甜味一点，味道也稍浓，小生哥说可能是腌制原料的配料不太一样。至于他们最看重的粥底，刚喝几口时觉得比“新记”的偏稀一点，但喝到一半的时候就感觉还不错，粥里有米油。

午夜过后，我们已经站在了工业路上著名的带记驰名艇仔粥门口。工业路原来是容桂唯一的一条石板老街，商铺比较多。“带记”三代做粥，很有点名头，店面就像是一个大的菜市场，几十桌排开，人声喧嚷。我已经喝不动了，也突然倦意袭来，站在门口看了一会儿热闹。想起刚才那两家小店，大家散在灯影里，食粥竟都是埋着头静默的，在深夜，好像更有几分暖意。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

顺德搵食小地图

主笔◎曾焱　摄影◎张雷

顺德人把到处搵食、吃无遗漏叫作“食通街”。这里10个街镇——大良、容桂、伦教、北滘、陈村、乐从、龙江、勒流、杏坛和均安——各自相距车程从20分钟至1小时不等。6天寻食7个街镇，吃过家宴、私房菜，访过路边店、松皮棚屋、大众菜馆和中华餐饮名店，私下以为也算食通小半边街了。

广东学者李克和在《佛山饮食文化》中说，“顺德菜”在广府菜中占据重要地位主要自清末以后。饮食文化离不开商业发达，那个时期，“广东50%的银行家和55%的金融资本都来自顺德，故顺德享有‘南国丝都’和‘广东银行’两美誉”。顺德有很多经典菜式都记载创于民国初年，比如宜春园的凤城脆皮鸡、翡翠鸡、大良野鸡卷，桥珠酒家的酿夜来香和荔熟蝉鸣，随顺德大厨传到广州和港澳地区的酒楼里，成为粤菜经典。广东三大菜系：广府、客家和潮汕，顺德人内心是将顺德菜直接代入广府菜的，而在清和鲜的标准上，他们也颇有点睥睨口重的客家和潮汕，对自己的地方饮食相当认同和自信。

现在街肆酒楼里面，上述那些传统顺德大菜其实不多人点，老字号至今还在经营的也极少了，据我这些天的采访，顺德上世纪八九十年代的老字号酒家没有一家留到现在，像宜春园、桥珠酒家，都没了。但大良野鸡卷我在一家大众菜馆“千家客”里还吃到，味道怎么形容呢，比我根据文字描述来想象的要令人惊讶。这道菜说起来还真有点与众不同的老派头：它在顺德人家的饭桌上也会出现，但手艺再好的主妇自己也很

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

难做，必须采买半成品回家加工。饭店里也是一样，“千家客”的老板吴志良告诉我，顺德只有一两个老厨师在家里开工制作正宗的野鸡卷的半成品供应各个酒楼，他们餐厅就是常年到一位曾经服务过桥珠酒家的老师傅家里采买。这道菜是用一张薄薄的肥肉卷一层瘦肉——肥肉事先用高度曲酒腌制去肥腻，称为“冰肉”，切成卷油炸后，又将肥腻再卸掉一层，吃起来只剩酥香，口感很好。吴志良说，这道菜品的前身本来是真的填入了鸡肉，相传民国时有一家做白斩鸡的店，专卖炸鸡皮，反而剩下鸡肉无用，老板就发明了这道用肥肉来裹卷鸡肉炸食的菜。后来用瘦猪肉替代了鸡肉，当地人取名“野鸡肉”，“野”的意思就是里面没有真鸡肉了。这道菜在上世纪八九十年代曾是清晖园里楚香楼的特色菜。楚香楼相当于政府接待处，也是顺德大厨师的摇篮，后来清晖园被彻底开放为景点，楚香楼也解散了。想尝试这道野鸡卷，大良稍大一些的酒楼饭店里都有，一般是和炸牛奶拼盘，菜名野鸡卷拼锅贴牛奶，但是否正宗也说不好。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



回到外地客搵食，我们还是按照真正的地理位置，选几个印象深刻的街镇去走走看。

大良

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



煎鱼饼

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn


大良仁信老铺的双皮奶

大良是顺德的中心街道，吃食丰富。广粤招牌甜品双皮奶发源就在这里，来了不能不去品尝。双皮奶其实就是一种牛奶炖品，特殊之处在于原料是取自水牛而不是普通奶牛。大良白石村产的水牛奶，乳脂含量可以达到7.5%～10%，比普通奶牛的3%～4%要高出一倍多，所以特别香浓，有类似葡萄酒评里的“挂杯”一说，即奶液可以较长时间黏附在杯壁而不下流。双皮奶最早的制作者是董孝华，又叫牛仔华，上世纪二三十年代他在白石村以养水牛、做牛乳饼为生，为了保鲜，他有次试着把卖剩的牛奶炖熟保存，结果发现热奶冷却后表面结出一层奶皮非常香甜，他在奶皮上戳两个洞，将牛奶倒出，让奶皮留在碗底，再将加了鸡蛋和白糖之后的牛奶重新倒回碗里加炖10分钟，表层新结出的奶皮和碗底浮起的奶皮叠合在一起，就做成了“大良双皮奶”。大良现在有两个甜品老字号：仁信和民信仍是董家后人经营，各自老铺和新店都相邻，味

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

道也相差无几。我去华盖街那家仁信老铺时，正好碰到第二代掌门人董老太太的女婿梁君如先生在店里，他夫人就是第三代掌门人康惠仪。梁先生告诉我，香港仁信和广州仁信也是董家后人开的，香港店铺用不到水牛奶，味道有些差别。他说，花奶牛一天产奶40斤，而水牛只有十来斤，货源日渐稀少，所以有时候会用叉牛奶即黄牛、水牛杂交的奶来制作。顺德一些当地人觉得两家老店的双皮奶过甜，会专门找到另一家老号金榜牛奶店去吃。我跟人也去了一趟，在窄小的甲子路口，大约四五桌的店面，基本都是本地食客来。老太太梁旺珍也有70多岁了，说她这家店开了几十年。试了一碗，确实没有仁信老铺那么甜。但我建议第一次去顺德的，还是一定先去仁信或民信，有时间再来找找这家金榜，这样才算圆满。如果不爱吃甜，可以试下姜撞奶，我个人更喜欢姜撞奶的轻滑和甜辛。总之，在大良吃过正宗的双皮奶后，对各种港式茶餐厅的双皮奶就抱有优越感了。

在大良，如果要吃高档酒楼，地标顺峰山下的顺峰山庄还是具有代表性的，另一家顺德渔村近年也比较热，但那里摆喜宴的好多，如果一两个人吃饭就不建议去了。另外像东城酒店、龙的酒楼、福盈酒店，都是吃鱼生的招牌酒楼。龙的酒楼老板龙仲涛是顺德数得上的名厨，很多食客会冲着他的名气去品尝。在顺德，鱼生的价格并不让人难以接受：高档餐厅，4斤一条鲩鱼大约价至1000元。中等消费，鱼生价格平均每斤30元左右，一条鱼通常也就百元多。除了鱼生，东城酒楼的早茶点心也相当有名，当地朋友不止一人推荐过，可以从早上7点喝到下午14点。顺德人早餐喜欢吃一种咸煎饼配粥，看起来像圆形的油条，美食漫画作家小虓认为这种点心是东城酒店的最地道。他说，他们正在筹办凤城60种美点评选，把广州美食评委请到顺德来吃东城的咸煎饼，都觉得味道还要好过广州德昌——以前咸煎饼是广州德昌最有名，不过现在那

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

家店也没了。

顺德烧鹅的两大老号“烧鹅强”和“大头华”，本店都在勒流，但“大头华”在大良开了几家分店，量产外卖，口碑也很好。伦教镇有一家“雄记”也是老号，各家制作方法差别不太大，在腌料调配上各有心得，老食家能吃出少许区别。如果只是到顺德短时间停留，在大良的美食一条街“凤城食都”找“大头华”的连锁店就可以满足了。同地点我还想推荐一个吃鱼的地方叫“蒸喜精菜馆”，将传统打边炉改造为围桌蒸炉，各种蒸鱼片尤其原味。

伦教

开营于1855年的伦教糕实在太有名了，以至于想不起伦教还有其他吃食。伦教糕也独欢姐一家，她是创始人梁礼成的第四代传人，完全没有竞争者，顺德600多家大小酒楼、茶庄都由她供货，也分销到广州、香港和广西、浙江等地方。米糕有黄糖和白糖两种，白糖的尤其清甜弹韧。有人喜欢冷食，但我觉得还是热乎乎地捧在手里就一杯茶比较香。慕名去的话，唯一需要选择的是最好找到老店面去，前店后作坊，中间堂屋有长桌可供顾客坐下来喝茶品食，经常有一车一车的香港老人被大巴拉过来，店里人流不息。我在店里和欢姐一家聊了一会儿，他们现在虽然已经改用机器磨米和蒸制，但对大米的来源和质量控制严格，在广西育植了大片稻田。比较有意思的是，欢姐仍然用传统的簸箕来装放制好的伦教糕：将簸箕翻转，米糕未切割之前为圆形，重3.5斤，大小差不多刚好簸箕底，所以他们计量都是以“底”为单位。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



欢姐家的伦教糕店创办于1855年，在传统白糖糕之外，还有姜汁糕、芝麻糕等新品

伦教家庭制糕有传统。我们在朋友小翠的家里，看她妈妈从头到尾制作了一道当地有名的芋头糕：将腊肉切丁和芋头块一起翻炒，和入面粉，加水搅拌均匀后连盛器一起入蒸，出锅就是香糯的腊味芋头糕。切块油炸后，又是另一种透香。

勒流

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



勒流名店“烧鹅强”的烧鹅

勒流距离大良的车程大约是半个小时不到。那里有“中华美食名镇”的头衔，好吃的地方也确实多。我去勒流是为了寻访“烧鹅强”。如果对烧鹅、远菜炒水蛇皮这样的老派名菜都没有兴趣，勒流还有两家感受桑基鱼塘特色的农庄比较有吸引力，顺德当地人也会开车找过去：一

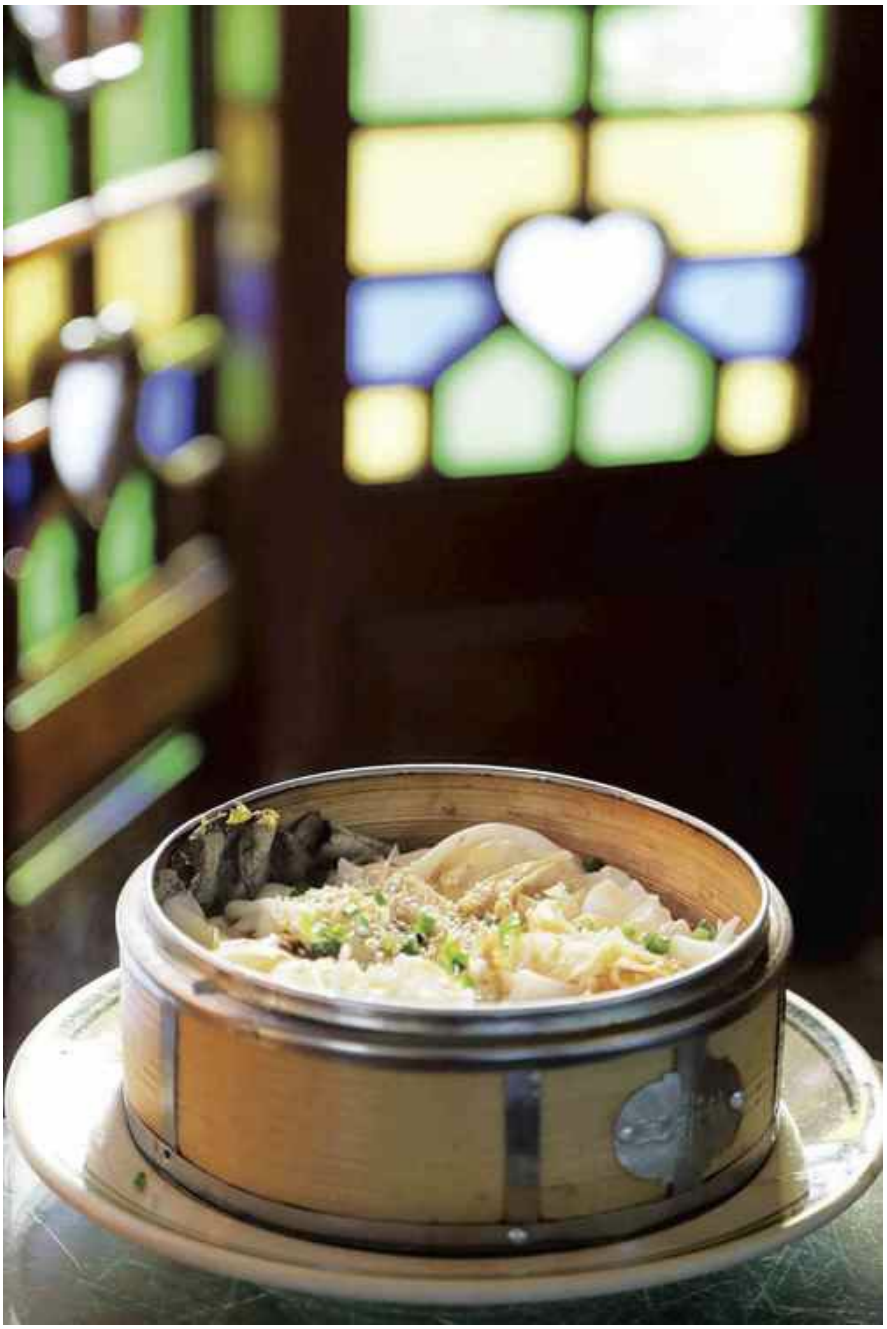
微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

家是百丈园，开在百丈管理区的一处河堤旁边，自家有鱼塘和桑园，招牌是绿色生态和农家风味，桑叶茶、桑叶鱼饼、桑叶卷都是它的特色菜。还有一家尖沙咀饭店，它本名叫裕涌饭店，后来因为地处河涌的一个尖角，得了这个非常醒目的名字。这家店开了十几年了，最有名的是吊烧乳鸽。

陈村粉

我去陈村是临时起意。那天在千家客饮食店吃午饭，老板说起蒸肠粉用的都是陈村粉，可是大良市场上很多假货，只有找到真正的代理店铺才能吃到正宗的，薄而韧，白得通透。听说陈村开车20分钟就到，我们就干脆直奔了陈村粉的老字号“黄但记”。这家店面装得不错，干净体面，彩色玻璃富有岭南风情，是老字号里环境最值得称道的。按照朋友的指点，我们点了一笼斋蒸陈村粉，粉皮宽切后伴酱油蒸，出锅时撒点芝麻葱花，淋滴少许麻油，味道非常本源，米香也没有被酱油遮盖。排骨陈村粉、凉拌陈村粉，也值得试味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



陈村老字号“黄但记”的斋捞粉

陈村还有一家雄记酒家，前面说到它的烧鹅也不错，另外还有老火汤和冲菜蒸肉饼。

容桂

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

容桂给我留下的印象就是深巷里的各种街边粥店。另外，建业中路往高黎方向，沿路有多家松皮棚屋食肆，其中有家叹世界会馆，老板小生被朋友称为餐饮圈里的怪才，当驴友、玩赛车，交友广阔，菜也做得比较创新。在他餐馆吃到一道辣椒包印象极深，是从传统顺德菜里的家乡生菜包变化而来：用大小齐整的青椒去核，上蒸片刻后保持其鲜绿，吃客自己动手把旁边炒好的肉馅酿进辣椒，口感爽脆，兼有辣椒的鲜香和辛气，非常适合喜欢食辣的人，又继承了顺德菜对原材料鲜度的要求。

杏坛

杏坛水乡距离大良只有约20分钟。我只去了杏坛的逢简村和龙潭村。因为被河道缠绕，又有宋代古桥，逢简已经以“顺德周庄”来做形象设计了，据说到了节假日人头涌动。我去那天还好，除了一队拍电影的剧组，游客并不多，加上原住居民没有全都迁移，还能感受到水乡原来的样子。逢简最有名的饭店是黄妈妈私房菜馆，这个黄妈妈是逢简本地人，获得第一届顺德私房菜大赛冠军后，就在自己家里开了这个店，招牌菜就是她获奖的八宝酿鲮鱼和天麻鱼头汤，生意因为媒体的报道而火爆了好几年，有泰国客人一下飞机就举着报纸过来找这家餐馆。但是我想推荐的不是黄妈妈，而是旁边龙潭村里的一个农家馆：龙夫。特别简陋，也不好找，朋友带着我们在鱼塘之间穿行了七八分钟到安敦坊，只记得拐弯处的电线杆上挂了一块很小的招牌，它自己没有门牌，对面人家好像是9号。这是个家庭餐馆，大约可以接纳七八桌，我们是坐在院子里面一个临时搭的石桌旁边吃的。主厨是个二十出头的小伙子，可菜真的美味，几乎道道入口难忘。我最喜欢的是当地农家的芥辣酿豆角，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

将鱼肉和芥末调和酿入拧成小麻花形态的豆角，清蒸牛肉丸、生菜浸滑鱼和猪肚饼也好。还有一道蠔融，用包心菜丝、小蠔士、小鱼、粉丝、红萝卜丝和腊肠切丝小炒，真正是农家家常菜味道，吃得新鲜。最后的腊味饭就是用电饭煲做的，放入腊味、油、盐和香菜，我觉得是至味。不过，领我们去的朋友说，我们第一道上的烧乳鸽才是这家非常走俏的招牌，不预订就吃不到。他家烧乳鸽的火候比其他店家似乎有意稍过，但香脆而不焦，肉嫩汁厚。如果你有朋友开车引路，真的强烈建议去吃一次。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

顺德鲮鱼

文◎鲍汁飞



顺德名厨华叔

鱼，音通“余”，南北皆通。年年有鱼也就年年有余，一个朴素的愿望，同样是南北皆通。

广府人所讲究的“意头”，和北方人所说的“彩头”，其实都是中国文化的一部分，就如北方过年要备有年糕一样，讨的就是年

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

有年年高的意思，同样是民间多年积淀下来的习俗。

习俗

要过年了，你若问广府人在备年货的时候有什么鱼是必定要买的，那一定是鲩鱼。除了鱼与余音通之外，鲩与灵的音通，也是讲究意头的广府人所在意的。不仅要有余，还要愿望灵验，该有的都有了。至于味道，那是后面的事情，在过年这当口上，没什么能比讨上个好彩头重要的。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



鲮鱼干

迮年是与鲮鱼关联最密切的一个习俗。迮，音zé，粤语里音同“责，zaak3 ”，有重量下压的意思。每到除夕当日，家家户户都会买回两条鲮鱼，先以薄盐擦过，煎至两面金黄，然后连同一对年桔盛、一个红包置于碟上，再放入米缸里。两条鲮鱼寓意好事成双，而完整无缺的鱼身代表好头好尾，放入米缸自然是年年有余的意思了。不难理解在农业社会里，米缸子的殷实所具有的意义，那除了满盈之外，还要好好

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

压紧，不要被妖怪之物偷走，所以要迮。

不管是富户还是穷人，都不会避讳去冲撞传统，否则来年有何闪失，自是大家不愿碰上的事情。不管多难，都会从这俗例，所以，即便是在困难的年代里，没有鲜活的鲩鱼时，政府也会用冰鲜鱼补足供应，大家将一年里有限的鱼票毫不吝惜地拿出来购买，以求来年之福。

按习惯，年初一是斋戒日，要到年初二才能开年吃肉。除了鸡鸭猪肉之外，迮年的鲩鱼当然也不会浪费。借着深冬的低温以及盐度的保鲜，还未变质的鲩鱼最通常会被用于煲汤，一种到年初二就变得非常普遍的老火汤：鲩鱼粉葛煲赤小豆。

粉葛即是常说的葛根，有生津解渴之效，而赤小豆则有清热利水之功，加上鲩鱼本身味甘性平、富有营养的特点，从食疗角度说，正好能补正调理年前疲累湿热的身体。因此就成了人人遵循的习惯，若说开年饭少了这道汤水，真有点说不出的奇怪感。

起塘

与传统的说法稍有不一的地方，是“珠三角”民间将鲩鱼作为四大家鱼之一而混养，取代了青鱼的位置，青鱼则作为少数品种归入到草鱼的类别里，都被称作“鲩鱼”，而青鱼就被叫作“黑鲩”，价值会稍高些。尽管是鱼塘中的底层鱼类，但鲩鱼对天气的要求相对较高，寒冷是它的天敌，连续几天气温低于10摄氏度的寒潮，就会把一年的工夫瞬间毁灭，因此渔农们都会在每年冬天寒潮来临前把鱼塘清空，俗称“起塘”。这时的市场供应自然最为充足，也使鲩鱼顺理成章地登上主角之位。

从温度上看，珠江三角洲一带都不会有多冷，但来过的北方人都说这里能冷死人。来自西伯利亚的寒潮间歇性地吹袭南粤大地的时候，那

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

卷着潮气的北风，不带取暖的屋内，让人感觉冷得无处躲藏。就是在这样的天气里，渔农必须要冒着寒冷，把最后的渔获收取，以免一年的劳作随低温流失。

四大家鱼都普遍存在不耐寒的特性，在改革开放前的岁月里，并没有足够的生产资料去做保温的事，如果入冬前不把鱼都捞捕出来，一年的收获就只能是浮在水面冻死的鱼了。那时的鱼都是各个生产队自己的财产，渔获要按不同条件分配给队里的社员，大家都指望着一年到头的劳动能换取一些实物，多余的才由统购统销的水产部门收购走，所以没人会接受这个现实。尽管当时的物质还不丰富，但广府人还是追求着鱼类在宰杀时要有蹦跳的生猛，而死鱼就只能是冰鲜的海鱼。

起塘前，要先架起抽水机，将池塘里大半的水抽走排出，这样才能让农民下塘作业而不至没顶。每当看到池塘边上有抽水机的时候，大家就知道时间快到了，这消息也会很快地传遍村子，成为饭后讨论的话题。猜测一下能出多少斤鱼，做诸葛状指点一下这眼池塘养得怎样，都是喜闻乐见的场景。

到了起塘当天，不管天有多冷，挑选出来的精壮社员便在几位经验丰富的年长者带领下，穿上类似工人裤但连靴子都是一体的“水衣”下塘，将渔网从一侧先拉开整理好，再由其他男人在岸上分两端缓缓向另一头拖动，慢慢合拢。随着水中人员的呼号，渔网一点点收紧。当看到渔网上的浮标所围成的圈子越来越小时，紧张而兴奋的气氛便飘荡起来。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



豉汁蒸鲮鱼鼻和鱼腩骨

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



腊味蒸鲮鱼干

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



金牌糯米酿鲮鱼

每到各个生产队要起塘刮鱼的时候，不管是社员还是其他的村民都会闻风而来，大家都期待着渔网收拢，鱼儿在挣扎跳跃的欢乐情景。丰收的感觉能在一个并不富裕的时期，给人以快乐感，特别是拉着大人衣服尾巴去围观的小孩，总是兴奋地围着装满已经分拣好各种鱼类的木

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

桶，每当有鱼儿蹦出来时，都会好奇地伸手去触摸一下，甚至想去抓起来，但鱼儿的挣扎跳动又能把小孩吓得带着尖叫跳开，场面是相当的欢乐。

围捕在网中的各种鱼类，在最后的蹦跳中，被熟练的渔工快速地抓出，分门别类地扔进旁边浮在水面的木桶里，再送到岸上，灌上水，成为小孩围观的对象，成为各位社员眼中的希望。

围网再次重复，以保证最大限度地把渔获收成，然后抽水机会再次开动，直到塘底见天。穿着水衣的男子再次下塘，搜寻最后的漏网之鱼。这时，起塘算是结束了，但热闹才刚刚开始。闻风而来的小孩们等待着这一刻，纷纷跳进深可没腿的泥浆里，开心地找寻一些大人遗弃的小鱼，运气好时可能会抓到一两条塘鲃或是黄鳝，那肯定要大声地叫唤着让别人知道，以换来羡慕的目光。

当所有人都退去后，被抽干的池塘都会在北风和阳光的作用下静静干涸，迎来最后的工作。农民将半干的塘底淤泥一块一块铲起，堆放在池塘边真正晒干，这些积聚了一年鱼儿排泄的泥土，将是菜地里最好的营养土。来年，在撒过石灰粉的池塘里灌上水，放进鱼苗，一年的劳作又开始一个往复。

在收获的鱼儿里面，自然少不了鲮鱼，而且是一年中最肥美的时候。

种类

在广府菜的起源地——顺德，鲮鱼被特意加上了个“土”字，到底是为了与外来鲮鱼品种做区分还是别的原因，说法纷纭，但顺德人对这种“土鲮鱼”的情有独钟是显而易见的，而外来的“麦鲮”或是“泰鲮”，则

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

被视为下价之物。他们能从批发市场上混杂的渔获中一眼看出哪些是“土鲮鱼”来，并且反复强调众多的鲮鱼菜式必须要用“土鲮鱼”的肉才能把精彩演绎出来。

麦鲮和泰鲮是后来引进的品种，并非原产，虽然因为生长速度高而让产量提升，但随着生活质量的提高而遭遗弃。“从肉质上说，土鲮更紧致嫩滑，鲜味更明显，而麦鲮和泰鲮就显得粗糙松散，而且水分含量比土鲮高，制成鱼滑时，不容易起胶。”入厨数十年的老一辈顺德名厨“华叔”如是说。

关于如何分辨出是否土鲮鱼，有经验的买手会先从鳞片的颜色入手，土鲮鱼的色泽会特别的闪亮，除背部发青外通体呈银白色，体型修长，在胸鳍上方靠腮位处，有数片带有蓝色光泽的鱼鳞，更易辨认的是鱼尾尖长而尾叉深。

麦鲮原名麦瑞加拉鲮，又名墨鲮、加拉鲮，从印度引进。背部鳞片带有青色，体型神似草鱼，腹部各鳍都带有赤红色。泰鲮原名露斯塔野鲮，又名泰国鲮，从泰国引进。鳞片多带有暗红色月牙斑纹，体型偏粗圆。麦鲮和泰鲮的鱼眼都呈红色，鱼尾都不及土鲮的长和叉深。

分清品种后，我们在菜场上选购时，就不会错误地买到肉质较差的品种了。

烹饪

顺德是广东重要的淡水鱼养殖地区，历史悠久，不少人从教科书里就知道的“桑基鱼塘”起源于此。塘基种桑、桑叶养蚕、蚕沙（蚕粪）养鱼、鱼泥育桑，形成一个天然的小生态系统，达到半自给的状态。随着生丝需求的急剧增长，大量的土地被改造成此类鱼塘，从而使淡水养殖

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

活动蓬勃起来。

鲮鱼作为混养家鱼中的一种，以其肉质白嫩细滑、味道鲜美且自身的“泥土味”少而胜于其他品种得到青睐，更因为鱼肉在剁细成鱼滑后黏性极佳，可以作为主料或配料制作成不同的菜式，同时又具有弹牙爽滑的特点，成为顺德这个美食之乡的重要食材组成。

鱼滑，就是将鱼肉去除粗骨后，用刀切成薄片后再细细剁成泥。鲮鱼在打鳞、除腮后，用刀平着从尾部沿脊骨将鱼肉起出，熟手者在刀刃到达鱼腹粗骨部位时，会轻轻抽出，仅余刀尖在背肉上划过，直至头部，然后直刀切断与腮位之间的相连，接着用食指在腹骨上巧力一抠，再握着鱼肉往外拉动，一侧的鱼肉便被取下。另一面再次重复后，由腹部相连的整块鲮鱼肉就算合格取出了。高手的分野在于取肉后的骨架，仅会在脊骨的鱼刺间留有薄薄的一层肉，其他部位是清脆伶俐的干净。

同是一块鱼肉，如果用刀剁成泥，称为鱼滑，而用刀刮取鱼肉，则为鱼青。鱼青比起鱼滑最重要的分别是没有被剁碎的细刺，因其是以锋利的刀具，由鱼尾位置向头部方向刮出糜状的鱼肉，而小刺依然粘连在鱼皮上。虽然费的工夫更多，也讲求技巧，但取出的鱼肉细腻无骨，可以做出更讲究的菜式。

剁好的鱼滑或刮好的鱼青，都会经过摔打至上胶才成，这过程里一定要加上不同比例的盐才会起胶，中间还要加入不同分量的清水。有经验的师傅会根据天气的变化、制作菜式的不同而调节水分的比例，从而制造出不同的口感。或是松脆，或是紧实，但一定会保持着弹性和爽度。例如用于煎鱼饼则加水偏少，咬口实在、嚼而有劲；而用来做鱼青丸时，却是脆弹松软、娇柔可人。

在顺德汇盈物业管理的食堂里，我们找到了60多岁的老一辈名厨“华叔”，以一席全鲮鱼宴展示了顺德人的烹鱼功力。在顺德之外的人

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

看来，一席鲮鱼宴堪称矜贵，虽然桌上的菜式可能在不同的地方分别都有吃到过，但经同一大厨之手而展现在同一张餐桌上，那就未必是容易碰到的事。“其实在顺德也很少见，大家都觉得鲮鱼太家常了，并不会特别去做一桌，这几道客人甲说会做、那几道客人乙说会做，所以很难卖出好价钱。”朴素而带着自谦的语气，华叔说出了这一番话。或许是这个全民皆厨的地方，大家已经习惯了把一条鲮鱼做好而忽略了它的真实价值，但桌上的种种美味依然难以掩盖当中的精彩。

酿鲮鱼，在广州或是顺德老一辈的家庭主妇手里，都是一道常见的菜式。将原条的鲮鱼由腹部剖开取出鱼肠后，从接近排泄孔处轻轻挑起鱼皮，用食指划动着将皮和肉分离开，然后沿着这个开口用拇指肚逐步牵起撕开，直到全部分离，最后切断与主骨的相连后，就将肉身完整取出，而皮却是完好无损的。传统上会将鱼肉起出后做成鱼滑，再酿回鱼皮内，看似一条完整的鲮鱼，但已经吃之无骨。广州和顺德的分别在于前者会在鱼滑里加入腊肉腊肠丁、虾米碎还有炒香的碎花生以及小葱和香菜末，味道复杂浓郁；而顺德则习惯加少许葱花调味，更偏向原味原鲜。

华叔的金牌菜式却另辟一法，酿入鱼皮内的不是鱼肉，而是糯米饭。先将糯米和粘粉按八二之比混合蒸熟，拌入炒香的腊肉丁和葱花后塞回鱼皮内，下锅煎香定型，然后再入热油里炸至表皮松脆，最后淋上琉璃芡上桌。入口皮脆带有鱼香，而米饭烟韧爽口，轻轻透出腊肉香与鱼香混合出的独特味道，不油不腻。

鱼皮角也是顺德特产之一。将刮出的鱼青加入不同比例的澄面、薯粉和面粉后揉成团，再碾压成薄薄的一层，如同包馄饨一样将鱼肉做的馅包好，放在水里煮熟，最后加上鱼汤即成。用鱼肉做的皮可说是久煮不烂，韧力十足，鱼肉的甜鲜从入口时就能感受得到。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

顺德人蒸鲮鱼同样讲究极多，一条好的清蒸鲮鱼仅仅掌握好火候是不够的，要做到浓淡结合的鲜美，就要在鱼的旁边放上一副鱼肠，在蒸制过程中受热融化的鱼脂，才是带出味道的点睛之笔。少了这副鱼肠，师傅就知道你的功力去到何种级别了。更讲究的老饕，将“蒸”这功夫推到极致：只选用起出鱼肉后留下的脊骨，剁去鱼头和鱼尾，再清走腩骨，轻轻过水清洗即捞起沥干，用些许生油拌匀。碟子需要预先蒸热才能将鱼骨铺上，入炉大火蒸上一分半钟，出锅，撒上些许的盐和葱花即可。那丁点儿的鱼肉也在极佳的火候控制下显得滑嫩鲜美，连同骨髓渗出的油脂一起，是别处部位没有的味道。讲究处在于碟子要先加热，以免上方的鱼肉熟了而下方还是生冷的，工夫多而肉食少，也只有老食客才有这份心思去做了。

豆腐，可能大家都能想象到入口的感觉，但用鱼肉做成豆腐般，所要求的手艺就要高上很多。将起出的鱼肉从尾部往上刮刀，只取前三到四刀最干净的部分，然后按一斤鱼青配一斤蛋的比例，逐点儿加入到鱼青中，用手掌缓缓搅匀，半点儿急不得。当鸡蛋与鱼青充分混合后，才根据鱼肉的黏度加入适当比例的清水，最后做成理想的鱼浆。当一颗颗滚圆的丸子从手掌虎口间挤出下锅炸时，会快速地膨胀成一个球体，师傅就会用油篱轻轻搓动让其均匀受热，直到金黄色时，一颗如吹弹可破的鱼腐就做成了。经过高温的蛋香和鱼鲜，让味道变得浓厚，外层变得更有咬口而内里一如豆腐般丝滑，浓缩的鲜味叫人一试再试。

南岗，广州东郊的一个小村落，借着靠近珠江入海口的宽阔处，早在开放之初就成为广州人另一觅食河鲜的去处。这里对鱼类的烹饪同样有着自己的独门秘技，制作鱼面就是一种历史悠久的传统手艺。与其他地方将打好的鱼浆挤出成面的不同之处，是这里完全是通过揉制上筋后碾成薄片，再用刀划切而成，形状有如韭叶宽面一般。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



鱼面制作

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



鱼面

隐居于番禺某处园艺场里的戴维满师傅，熟人都称其为“肥佬”，8岁起就跟随家人学做鱼面，累积了数十年的经验，使他在夏天鲮鱼肉水分偏多、难于起胶的季节里也一样能做出美味的鱼面。“用手摸一下今天的鱼肉，就知道它的湿度有多少，做鱼时要加的水分是多少，夏天时还要通过石压等方式将多余水分挤出。”平时不善辞令的“肥佬”此时显得格外自信。

同样是用刀将鱼肉刮出，同样是只取前几刀的鱼青汇集在一起，但通过不断揉搓，直至多余的水分释出后起筋，似是一团醒好的面团，过程里完全没有加入其他的淀粉，那淡淡的脂红色就如诉说着自己的娇嫩，惹得人心生怜爱。擀面人一边将鱼肉碾开，一边用装在棉袋里的淀粉轻轻扑打以免粘连，直到成为一大张可透光见影的薄片，才用刀裁划成面。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

鱼面在滚动的鱼汤里轻轻撩动几下就已经熟了，爽滑得完全超乎想象。淡淡的鱼肉鲜甜味在咀嚼时缓缓释出，搭上姜蓉蘸料的辛香和微辣，一碗完美的鱼面就在眼前！虽然广府人的竹升面名声在外，但对比起这鱼肉做的面条，从爽度、从鲜度、从香度尽皆完败。

另一绝技也不得不说，那就是鱼蛋。南岗的鱼蛋也用鱼青制作，加入少盐用于上胶，余下的就是靠经验往里加入清水调节，这直接影响到最后的脆度。一颗颗脂红的鱼蛋挤出后泡在水里，同样地诱人。用将开的热水将其浸熟，色泽变得雪白雪白，当牙齿轻轻咬下时，松软得如毫无阻力之感，但鱼肉却会随即弹起与牙龈相触，带着热力的滑感，如同刚熟的蛋白一般。

在“珠三角”普遍养殖的鲮鱼，不是什么昂贵的东西，并不需要每样都那般精巧地制作才能体现它的味道，民间有很多随意的做法也相当有特色。

中山小榄的鲮鱼球，只是将打好的鱼滑挤圆后入油锅炸熟，淡黄色的表层下是仍带着汁的鱼肉，特别之处是要蘸上一种用生的淡水蚬肉加盐、酒、姜丝和陈皮腌制而成的“蚬芥酱”，浓烈的咸度将鱼鲜和蚬鲜托到高峰，酒和陈皮的香味除去了多余的腥味，可说是鲮鱼制作中用味最极致的手法了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



鱼滑制作

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



胜瓜鲮鱼球汤

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



煎酿尖椒鱼饼酿藕饼

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



鱼包

而均安小镇上，有一种叫“鱼渣”的做法又显出另一种心思。将鲮鱼肉轻轻刮上两刀取出部分肉蓉，再将余下的部分切成薄片，加入香菇丝和腊肉丝后，利用鱼蓉的黏度使之成团，再搅拌起胶。入口爽滑而带着点粗犷感，尽管少了些精细，但同样有自己的精彩。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

由于以前的储存条件所限，没吃完的渔获就要通过腌制风干的方式保存，称之为“腊”。腊鲮鱼也是同样的道理。但好的腊鲮鱼，要选用尽量大条的本地鲮鱼，现在更会选用保暖越冬、大至两斤以上的。经清理后以豉油、糖和白酒腌透，趁着冬天的北风晒至发干，但又要以鱼肉还保持有弹性的湿度为好，否则食用时就会发柴失鲜。将肥腊肉切片铺在面上入炉蒸透，使油脂渗入鱼肉，那香气是冬天里所独有的。

在雅俗之间，鲮鱼已经深入到生活在“珠三角”这片土地上的人们的骨子里，成为不可或缺的食材，也寄寓了厚重的愿望。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

梅州：客家寻味

记者◎徐菁菁　摄影◎于楚众



由台湾客家老板经营的“万秋楼”饭店，将传统名菜梅菜扣肉加上了台湾小吃“刈包”同食

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



客家笋粄，里面包着猪肉馅和笋

客家菜，派别不少，梅州客家菜，保留客家原汁原味最丰富。

客家菜与客家人

北京的客家菜不多。什刹海有家热门饭馆，招牌是甜腻的三杯鸭和锡纸鲈鱼。以至于从前，我脑海里模糊的客家美食印象，是台菜和粤菜的混合体。初到梅州，正是晚饭时间，电视台的朋友热情布下晚宴，一顿饭工夫破了我的愚见。

客家宴直来直去，全无各色凉菜等诸般花头。打头炮的是“三及第”——猪肝、瘦肉、粉肠炖的汤。跟着是大块的梅菜扣肉和酿豆腐。而后，老板娘端上一只黄澄澄的整鸡来，当桌手撕拆件，便是大名鼎鼎

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的盐焗鸡。梅州人心目中的经典客家菜正是这几样，概莫能外。论摆盘，量大料足，朴质无华；论口味，咸香味浓，油水丰厚，实在与粤菜、台菜的清新精致范儿大相径庭。随后上的主食是一大盘喷香的炒面。客家人酷爱面食。在梅城，初次见面寒暄，人们大多问我："吃过腌面没有？"梅城街头最常见的食肆就是卖腌面的小吃铺。生面过水干捞，拌上猪油、盐和炸酥的蒜末，清清白白的一碗，不但是早餐首选，也是夜宵恩物。梅城人客居回乡，最惦念的就是这一口。

梅州客家菜的北方之气或称"中州古风"。梅州市餐饮协会常务副会长陈钢文向我反复强调，谈客家饮食，必先溯其源流。今天客家菜的红烧肉和烧鲤鱼，与鲁菜的坛子肉和糖醋鲤鱼都有相通之处。而那一盘梅菜扣肉和豫菜里的芥菜扣肉、江浙人家的梅干菜扣肉也脱不了干系。客家学泰斗罗香林有言，客家先民多属于中原旧地。西晋末年"八王之乱"，匈奴、鲜卑等少数民族杀入中原，汉人中形成了以衣冠士族、官宦大户为主体的南迁潮流。他们由中原经河南南阳，进入襄樊沿汉水入长江迁向湖北、安徽、江苏、浙江一带，朝东则由九江到鄱阳湖，或顺赣江进入赣南山区。走得最远的一批人已抵达今天梅州的大埔县。唐"安史之乱"后，又一拨客家先民溯赣江而上，来到今天的赣南、闽西、粤东北的三角地带定居。客家的第三次南迁源于北宋亡国。随宋高宗渡江南迁的臣民达百万之众。闽赣粤交界处成为宋元双方攻守的战场。文天祥曾率义军进抵梅州。当时，粤东的梅州、惠州一带户籍就有了"主""客"之分。此后，清代满族入主中原及太平天国起义又导致了两次大迁徙。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



梅州餐饮协会副会长陈钢文被业内称为“菜头”

粤东与赣南、闽西等并称闽粤赣边区客家大本营。实际上，即便在这三角之地，客家菜的做法也有不同。赣南的客家菜会放辣椒烹制。梅州人也吃辣，但仅止于在席上设辣椒碟蘸食。指天椒里放了大量蒜蓉，调以酸醋，味道并不刺激。即使是在广东省境内，惠州、河源一代的客家“东江菜”也与梅州有所不同。按照中国菜谱的认定：“广东菜由广州菜、潮州菜、东江菜三部分组成。”但梅州人并不买账。陈钢文“被行内尊称为‘菜头’——客家菜的头头”。他1975年开始正式学厨。80年代，广东省复兴传统厨艺，找到一批老师傅出山，按每人500元的培养费拨专款，选拔青年厨师学艺，陈钢文就是学徒之一。1989年，他主持世界客属恳亲千人宴会，名声越来越大。“从1988年到现在，我教过的徒弟起码有1万人了。梅州80%～90%的客家菜行政总厨是我的学生。”

陈钢文解释说，1965年，原兴梅七县划为梅县专区，这是梅州市的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

前身。但在这以前，中国菜谱划定广东菜系时，兴梅七县尚属汕头专区，考虑到一个专区不能有两大菜系，梅州客家菜便榜上无名了。在他看来，客家菜应分为赣南派、闽西派、梅州派、东江派和海外派，若论代表性，梅州才是翘楚：“东江流派处于江海交通要冲，靠水吃水，受粤菜的影响很大，重视河鲜，形成了自己的风格。而梅州处于山地，自古较为封闭，对客家饮食习惯的保留最为原汁原味。”

客家南迁避难，多选僻远之地。我在酒店高层眺望，小城内一条梅江呈几字形蜿蜒而过，城外四面皆是山峦。梅州处于粤、赣、闽三省交界之处，自古有“八山一水一分田”之说。中原文化的印记，在这岭南山中生长得格外倔强。今天的客家话以梅县地区为标准音。客家人称一日三餐为“食朝、食昼、食夜”。而《左传》即有“朝食”（吃早饭）一说。用清代梅州诗人黄遵宪的话说：“此客人者，来自河、洛，由闽入粤，传世三十，历年七百，而守其语言不少变。”

在梅州，客家保持中原习俗，时节众多。各姓氏都有自己的宗族祠堂，人人知晓本家的祖籍。据说，从前每个祠堂都配有30多桌餐具。每逢节日，必然由宗族领袖牵头，大摆筵席。客家设宴，极讲究待客之道。远来的客人必须上坐。若是同村宴饮，以人数最少的姓氏为尊。宴席讲究“六碗八盆十样”。如今客家菜馆，仍多以大碗、大钵盛菜。不知道的人以为是不讲究，实际承中原古风，看中朴素实惠。雁南飞旅游景区的围龙食府在梅州算是高档食肆。工作人员告诉我，当初筹备餐厅时，按照五星级酒店的标准采购了100多万元的唐山骨瓷餐具，结果土生土长的梅州老板叶祖根觉得与客家传统不搭调，这批瓷器从未能在餐桌上露脸。

“客家人讲究‘到家即是客’。客人前脚进门，后边厨房就跟着响动起来。”梅州电视台记者郑纯兴告诉我，“从前祭神的节日，大户人家一天

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

接待二三十拨客人。每一拨客人来，都要上菜。也许客人只是喝了一口酒、动了一下筷子，下一拨来的时候也必须上新菜伺候，决不能失了礼节。”

过去在梅州，要凑齐“六碗八盆十样”并不是件容易的事。《光绪嘉应州（梅州）志》说：“州俗土瘠民貧，山多田少。”从今天的客家菜来看，食材也并不丰富，以猪、鸡、鸭为大宗。“有限的食材要用于待客、祭祀、过节，必须开发出不同的做法和品种。”以小吃为例，梅州大埔有200多种小吃，其中最大一类称为“粄”，有笋粄、豆粄、珍珠粄、味酵粄、煎荞粄、老鼠粄等等。所谓“粄”即是以米粉、木薯粉为原料的吃食，或包馅，或直接烹调，或煎炸，或汤煮，或咸或甜，演变出万般花样。大埔年夜饭里，常有一道菜叫“算盘子”。客家人以木薯粉为主料，搓匀做成一粒粒圆子，用拇指食指一捏，弄成算盘珠的形状，下油锅调味爆炒，就是一道弹爽入味的好菜。名字“算盘子”也取了财源滚滚、精明能干的好意头。

从中原迁徙至山岭之地，客家人的饮食和环境变迁紧密勾连。今天，梅菜扣肉是客家三大代表菜色之一。能有这样的地位，我觉得，大概是因为它对客家生活有所映照。今天梅州馆子里的梅菜扣肉依然油重、偏咸。而重肥、主咸正是客家菜的特点。陈钢文说，南迁后的客家人处境贫困，在佐餐的副食加进很多的盐，可以减少副食的用量，是对拮据生活的应对。而在高温环境里，重体力劳动流大汗，补充盐分是也生理的需要。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



雁南飞度假村围龙食府用自产茶叶做的茶香包。图中茶叶为梅州产乌龙茶



客家人为过年备制的腊货

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

扣肉下的梅菜大概是系着客家人最多乡愁的食品。在侨乡梅州，要为海外亲眷捎带的土特产里必然少不了一包梅菜干。冬至霜冻后糖化的大菜，经过三晒三蒸之后制成菜干，被客家人称作“正气”菜——不寒不燥不湿不热。除梅菜之外，客家人还善腌制大头菜等各种蔬菜，将猪肉、鸭子等制成腊味。究其根源，也是为了适应“逃亡”和流浪的生活，便于搬迁和储存食物。

“客家菜的形成，实际是客家人在迁徙过程中不断寻找食物和适宜的烹调方法的过程。”陈钢文说。在这岭南山间，我所要寻找的一桌好菜自是靠山吃山的智慧结晶。

无鸡不成宴

我打听梅州年夜饭的代表菜，人们大多语焉不详，但有一点是肯定的，祭祀也好，过节也好，“三牲”必不可少。所谓“三牲”乃猪、鸡、鱼。而传统上，鸡必定是筵席的第一道菜，取“鸡”“吉”谐音的好意头。

客家吃鸡，以盐焗最为著名。在梅州城里最繁华的百花洲一带，外卖的盐焗食品店比比皆是，门面都十分阔气。说起来，盐焗是客家迁徙的无心插柳之作：逃难的人家将家禽宰杀，用盐包封在包裹里保鲜，歪打正着地发明了一道佳肴。从机场去酒店的路上，我向司机打听哪里能吃到正宗盐焗鸡。司机师傅和我侃起来：“现在没有餐馆用传统做法了。基本是把盐水煮熟的鸡烤一烤就上桌，哪里有盐焗。还会添加很多其他的香料。”陈钢文证实了这种说法，但古法盐焗鸡也并非无处可寻。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



娘酒糟炒狗爪豆

出城半小时车程，蕉岭县人林裕民在县城里开了一家客庄焗品。店铺开了十几年，用的是爷爷一辈留下的手艺。进屋时，林裕民正在厨房里忙碌。房间里有一口铁锅，里面满是沙粒般的黄色粗海盐。锅下面架着的小铁炉，里面烧的是竹炭。“竹炭也好，过去用柴火也好，关键是要小火，火一大盐就变黑了。”炒盐是烹制盐焗鸡的第一步骤。所谓“盐焗”即是以盐为加热介质。“盐的温度要上升到300摄氏度。盐下锅以后必须不断地翻炒，这样才能均匀受热，整个过程要一个半到两个小时。”一锅海盐最多重复使用两次，“因为鸡油浸出到盐里，会有油臭”。

炉灶对面，架子上晾着收拾好的鸡：鸡脖子上的淋巴和所有的内脏已完全去除干净，不然会有异味。洗净后的鸡只要晾干表面，抹上少许盐巴即可。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

更多优质资源请关注

下载声明：本站所有资源均来自网络，不得用于商业用途，
如有【版权】或【链接失效】等问题，请留言告知！
本资料版权归原作者及版权商所有，如果你喜欢，请购买正版
仅限个人测试学习之用，不得用于商业用途，请在下载后24小时内删除。

微信公众号：杰哥读书



网　　站：52gfan.cn

相关博客：http://blog.sina.com.cn/meiledou

该书籍由网友制作上传“杰哥读书”整理发布，版权归原作者所有，
仅供学习交流之用，请在下载后24小时内自行删除！
注：请尊重原作者和出版社的版权，如果确实喜欢，请购买正版，
多向您的朋友介绍这里，谢谢支持。所有书籍均是完全版，请放心下载.
如出现残缺版本，欢迎留言指正.

盐焗鸡是道工夫菜，耗时漫长，但调味和工序并不繁复。成品是否好吃，和鸡的质量密切相关。林裕民的标准是：“放养200天的柴鸡，光鸡不能超过3斤，大了不入味道。”之所以不用养鸡场的肉鸡，并不是光因为迷信柴鸡味美。“饲养的鸡肉质不够结实，经不起长时间的高温盐焗，到时候肉就烂软了。”更不能用的是冷冻鸡肉，“太湿，不多加调味料就不会好吃”。

待到海盐炒好，林裕民取纸张将整鸡包裹起来：一尺半到两尺见方的浙江宣纸要包两层，外面还要裹一层粗草纸。“草纸要用特别软糯的。这种纸张遇水即化，才能透气、吸水性好。”他将裹好的鸡只埋入锅中的海盐里，扣上锅盖，压实盐粒封闭好锅沿。然后，人们能做的就是等待了。盐焗3个小时后熄火。鸡不能马上取出来。“温度太高，水分会挥发，要保持原样让其自然变凉，大概又需要4个小时的时间，这也是为了进一步入味。”

如何区分一只盐焗鸡是否是用传统工艺制作？“在梅州的餐馆里，盐焗鸡一般都会带着纸包上桌，看纸包就能判断鸡的做法。”林裕民拿来一只盐焗鸡现场拆包给我看。“直接用生鸡加工，鸡油大量浸出到宣纸和草纸上，已经将纸融掉了，拆封过程中根本不可能完整地取下纸张。而现在饭店里的鸡是煮熟后再加工的，少了鸡油，纸就能整个揭下来。”

一只盐焗鸡装盘上桌。林裕民动手拆鸡。鸡皮薄而韧，呈现不均匀的焦黄色，不似外面常见的那种厚皮，是整齐的明黄。“你试试用手撕鸡皮，根本撕扯不动。”鸡肉也透着黄褐色，“只有盐水煮的鸡，鸡肉才是纯白的”。“你咬咬骨头，根本咬不动。要是饲料鸡，早就酥烂了。”

纵有千万般说头，鸡好不好，吃起来才知道。林裕民递过一张鸡皮一块鸡肉，一入口，倒真是令我颇感惊艳。从前吃盐焗鸡，往往是买的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

外卖。皮肉的咸味都很重，香是香，但也仅止于咸香，后味发齁。在梅城的馆子里我也试过，虽不齁了，但也无甚新鲜。眼前这只鸡吃起来，却丝毫不会有重咸冲在前面。味道温柔但颇有层次。若有若无的盐只是肉香的引子。鸡肉很有韧性，细嚼到后面出人意料地显出鲜甜。鸡胸肉脂肪少，最不易伺候，我特意捻了一块来尝，依然不柴。

这样的鸡，林裕民一天最多能做50只。这也是古法盐焗鸡在梅城不易寻得的原因。“过去我去新加坡交流，人家要求我们用最传统的办法做盐焗鸡，我说我们4个人，满负荷来做，一天只能出品100只，那还是在用了意大利焗炉的情况下。”陈钢文说，“现在的餐馆，哪有工夫这样细作。虽然说传统手艺不能丢，但要适应时代也很困难。”我后来在梅城一家有名的盐焗品店里买了鸡翅尝试，简直难以入口了。

客家人吃鸡，并不只因鸡肉鲜美。鸡肉烹制的膳食几乎都与药性有关。拿这盐焗鸡来说，“小孩子体虚，半夜盗汗，只要吃上盐焗鸡，药到病除”。陈钢文说，客家菜自古注重药食同源，这和客家人久居偏僻山林，缺医少药有关。及至今日，这种药膳传统依然固执地留存下来：客家席上没有凉菜，烹饪大量用姜，只因居住之地气候湿冷，水质寒凉。客家人爱以新鲜艾叶入馔，煲汤或是与鱼膏混合，制成艾卷，取通络活血之效。每年冬至，家家户户都要炖“羊肉酒”，只有吃了“冬至羊”，来年才能身强体健。鸡鸭烹调更是常用药材。其中一种是五叶神炖汤。五叶神即为绞股蓝，梅州特产。万秋楼饭店用大量绞股蓝叶片煲水鸭，汤汁甘甜。雁洋镇雁鸣湖度假村里的饭店以药膳著称。招牌菜是“十三味南药鸡”。煲鸡汤用的材料囊括五指毛桃、牛奶树根、白面风、金英子、地棉茎等等。经理杨文平向我展示了好些药材，“四面山多得是”。这也是客家传统，靠山吃山，所谓“树头草根”入馔。

但若要梅州人选出一样最有代表性的药膳，则非娘酒鸡莫属。我在

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

金苑酒家采访时，门口布了张告示：熊府弥月宴。厨房里炖着娘酒鸡的罐子早已汩汩冒泡——这是这场满月庆典的头道菜。“客家女人坐月子，吃的第一样食物，就是娘酒鸡，一场月子，没有二三十只鸡下不来。”在梅州，数不清有多少人这么告诉我。客家女人能干。光绪《嘉应州志》有言：“男子谋生，多抱四方之志向，而家事多任之妇人。故乡中妇女，耕作樵采……无不任之。”这说的是开放海禁、客家人大批闯荡南洋时的状况。在这以前，从宋代起，“梅人无植产，特以为生者，读书一事耳”。客家以进士众多闻名。男子以攻读为业，田间灶头都是女人担纲。按客家人的说法，这样的辛劳，要有一副好身板，娘酒鸡功不可没。但娘酒鸡绝不只是月子菜，“大补，男女皆宜”。

论娘酒鸡，必须先说娘酒。按传统，每年冬至，梅州家家户户都要酿制娘酒。人们说冬至“水好”，究其实际原因，大概是因为冬至有余粮，又处农闲之故。客家有俗语：“娘酒磨豆腐，唔敢逞师傅。”说的是客家妇女都是酿酒好手。传统家酿酒选糯米为原料。米浸泡一天左右，装入木质圆桶状的蒸饭工具“甑”里进锅蒸。蒸透的米摊开晾凉。客家人酿酒使用红曲。红曲古称丹曲，是中药。用现代科学解释，是用红曲霉属真菌接种于大米上经发酵制备而成的。加入红曲后的糯米放入陶器坛中保温发酵。发酵产生的酒汁还需经过炙烤：人们在坛子四周围围上谷糠或者稻草，阴火炙烤一天，蒸发掉部分水分，便于酒体长时间的储存。

我颇爱这只有10度左右的甘甜饮料。它琥珀色泽，因为炙烤的焦化作用，闻起来有一股红糖似的腥甜之气。梅州人在酒里放姜温煮，三九时节，几口喝下去浑身都暖融融起来。过去，私房娘酒的酿造无法准确控制发酵，各家出品皆有差异。因忌讳酒发酸，发酵时，人们会在封好的酒坛上放一把沾过血的老菜刀，或是一本老通书（皇历）坐镇。时至

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

今日，娘酒的酿造已经大规模工业化。梅城街上有不少平远县八尺镇的娘酒专卖店。红豆娘酒厂的经理韩垂才告诉我，八尺镇是梅州市产粮大镇，自给有余，再加上地处粤赣闽三省交界处，自然环境好，水体优质，更适于酿酒。镇上有大小几十家酒厂，光是“红豆娘”一家，年产量就有500多吨。

雁南飞围龙食府的“大佬”（大厨）熊志达为我端上一锅传统烹调的娘酒鸡。在这以前，我已经尝过不少与娘酒相关的菜肴。梅州人擅用酿酒剩下的酒粕，颇有妙处。初到梅州，我在凌风东路一小食铺喝了碗牛肉汤。汤未入口先是一股清甜酒香冲入鼻腔。配这牛肉的除了酒粕还有些许酸菜，两者相得益彰，汤汁爽口，毫不油腻。围龙食府用酒粕做狗爪豆。狗爪豆的大小似刀豆，但豆荚更饱满肥厚。冬天吃正应季。“过去农村里家家户户的院子里都挂着狗爪豆。豆子有毒性，摘下来先煮熟。乡下人在溪流里钉上木桩，架上竹篓，让流水冲洗豆子好几天。”砂锅装着豆子上桌，揭开盖子异香扑鼻。“里面放了肉？”“没有，油锅里下蒜米、酒粕、少许生抽，豆子下锅翻一下就可以。”

娘酒烹制的菜肴几乎都有奇香。我揭开娘酒鸡的锅盖，果不其然，浓香扑鼻。熊志达告诉我，娘酒鸡选5斤到8斤的生鸡，“老一些的肉更耐熬”。烹煮过程并不复杂：先在锅中以热油爆姜粒，下鸡块炒至金黄，然后倒入两至三斤娘酒。“从前人家用空谷壳和草木灰炆，可以炖上一个星期。”而在现代厨房里，煲半小时即可出锅。其间不必加入任何调料。说来也怪，半小时煲出的大公鸡，肉质并不硬，一丝丝的肌肉纤维嚼起来很香。汤是清甜的，带些酒气。大概也正是因为这酒气，没有放盐的荤汤也并不觉得油腻。

猪肉：千般变化与返璞归真

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

单看梅菜扣肉在客家菜里的分量，便知猪肉在梅州饭桌上的江湖地位了。山区寒凉，农务繁重，客家先民青睐脂肪丰富的食物。今天的梅州人依然“重肥”，不但爱用猪油烹饪，菜盘里的猪肉几乎都带厚厚的脂肪层。相较鸡鸭，一只猪在餐桌上更有万般变化的可能。

我到梅州的第二天，归乡的台湾客家老板龙宝文在自己的馆子万秋楼里设宴招待梅城各饭店的厨师。这顿饭的招牌是“下午新杀的一头猪”。一干人在院子里候着。忽闻陈钢文呼喝道：“来了！来了！”只见一人挽着袖子疾步进来，手里提着的大塑料袋，沉甸甸装满了肉丸。众人随即上桌打火，煮汤下肉丸，开席。



爱平食府厨师刘爱勤在做鱼丸。客家年夜饭必须有一道象征团圆的“丸子”菜

客家菜喜食丸子。萝卜刨细丝混入木薯粉可做萝卜丸。冬季时令的芍菜也可切碎依样做丸子。“丸”同“圆”，在客家文化里有别样的意义。梅州的民居围龙屋，虽然不像永定的客家土楼般浑圆工整，但前面是一

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

片半圆形水塘，后面也是半圆形围屋，恰也是取“圆”之意向。大概颠沛流离的族群格外珍视“团圆”二字。自然，丸子也是客家年夜席上不可或缺之菜。

梅州有“大三丸”之说，指肉丸、鱼丸、开锅肉丸。陈钢文告诉我，客家做肉丸的传统源自中原“捣珍”之法。《礼记注疏》说：“取牛、羊、麋、鹿、麇之肉，必肫（脊肉）。捶反侧之，往其饵（筋腱），熟出之，往其颤，揉其肉。”传统做肉丸，客家厨师左右手各持一个特制的肉锤，反复捶打肉泥使之起胶。

那天万秋楼的宴席，带来肉丸的是刘爱勤。刘爱勤在梅县程江镇上开着一家“爱平食府”。他开过砖厂，修过汽车，1993年开始学厨。制肉丸的手艺是当年在梅州各大市场跟着开铺子的老师傅们学的。凭它，刘爱勤在全国海峡客家菜烹饪大赛拿过大奖：“捶肉丸最重要的是要自始至终力道均匀。”只可惜我无缘见得传统工艺，后厨的现实是搅拌机代替了铁锤，3小时的辛苦缩短到了3分钟。

但使用机械并不意味着不讲究。“市面上的肉丸依然会有好坏之分。首先是选料。里脊和肘肉一比一。脊角质好，嫩，易起胶，肘肉比较甜，色泽深。一斤猪肉配6钱木薯粉。薯粉要纯，下雨天晾晒的会有霉味。还要放一点盐，不然肉不容易起胶，不爽口。”肉进了搅拌机里，也要凭经验：“用机器做一斤肉要放二两冰——相当于手工制肉丸时的添水，也是为了防止机器发热，导致肉馅变硬。”大白天，刘爱勤还是亮起搅拌机上方的一盏灯。“我要看清楚肉浆泛出亮光。搅拌时间长一点，肉浆就硬了，短一点，就不够起劲。”

徒手挤出的肉丸放在六七十摄氏度的水里，“货真价实的丸子会浮在水面上，一旦沉下去就说明掺的木薯粉太多”。煮肉丸讲究中火慢煮，要不停搅拌。水绝不能沸，否则“丸子很快就会膨胀起来，不够弹

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

牙”。

客家人吃肉丸讲究弹牙爽口，清汤调味。另一种开锅肉丸则追求鲜香。不肥不瘦的猪颈肉，切成5毫米的小颗粒，拌上上好的薯粉、咸鱼粒或者鱿鱼粉，用盐、胡椒、生抽调味。“蒸熟后趁热吃最好，所以才叫开锅肉丸。”熊志达告诉我。



客家丸子种类繁多。图为开锅肉丸、萝卜丸、芍菜丸

客家人烹饪手法，“酿”大概是最出名的一个，说到底，也是对肉糜的使用。相传客家人南迁后，缺少面粉包饺子，便变通以各种当地食材包裹肉馅。我到金苑餐厅的后厨时，44岁的香姐一面酿着豆腐，一面照看着六七个煎着豆腐的小砂锅。25年前，19岁的香姐来做洗碗工，她说：“我对学厨有兴趣，总是往厨房里跑。老板娘看见了，就叫我和她学厨。”香姐学厨，第一道菜就是酿豆腐，在同一个厨房里、用同一个方子，一做就是25年。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

“豆腐有盐卤豆腐、石膏豆腐和豆腐干之别。”经理黄俊鹏告诉我，“盐卤豆腐有韧性，质地不够细腻，但是制作方便，家常酿豆腐常用它；石膏豆腐最嫩滑，对技艺要求高；豆腐干干香，但不嫩。人们吃豆腐到底还是冲着嫩滑而去。”

一块最嫩的五华豆腐，切成5厘米见方的小块。香姐左手握豆腐，右手持一把水果刀，刀在豆腐中心剜一下，挑起大拇指盖大小的馅子。刀尖一面往豆腐里填，左手食指、中指和大拇一面微微用力，挤出豆腐中心的豁口。小拇指在下方托底，防止穿透。合格的酿豆腐技艺，豆腐不能破损，肉馅煮后也绝不可以脱落下来。香姐动作一气呵成，令人目不暇接。

酿豆腐是地道家常菜。论味道，梅州大概众口难调。饭店出品，先是讲究一个卖相。“煎过的酿豆腐表面要金黄灿烂，色泽均匀，里面的嫩滑不变。”陈钢文告诉我，“客家用生铁锅，锅底有相当厚度，菜品不会直接受火热。煎好豆腐的要诀是‘锅要热，油要凉，火要慢’。”

金苑餐厅里的酿菜金牌是主厨吕小雄师傅的酿猪脚。吕师傅说起来颇得意：“我2000年的时候去深圳工作半年，深圳商会的会长每次来吃饭都点名要这道酿猪脚。”“客家爱吃猪脚，传统做法是红焖，猪脚和花生同煮，特别油腻。我就琢磨着用酿这种传统做法来改进。”

酿猪脚，吃的是口感的层次。肉馅鲜软，肉皮弹牙。要实现这种混搭，靠的是耐心。“猪脚要选猪后脚：前脚肉多，后脚更瘦。”猪脚剔骨去肉后，用开水将猪皮煮熟，再浸入“肥水”。“肥水”是由浙醋、米醋和麦芽糖调和成的。“浙醋和麦芽糖可以上色，米醋有酥皮的作用。”上过“肥水”的猪脚皮晾干，下锅油，“锅里油要静，起青烟”。炸到猪皮起泡，再用冷水浸泡。“这样处理，猪皮视觉上更饱满，吃起来也爽口。”此后，猪皮还要用高压锅压8分钟，定型，酥烂，才算备料完工。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

填入猪脚的馅料用六分瘦四分肥的五花肉，以10比3的比例和打到起胶的鱼肉混合。再加入煸香的香菇、盐、胡椒调味。“酿的时候，猪脚皮内侧要涂鱼膏，借助它的黏性。猪脚皮裹好馅料，用棉纱线捆绑定型，上蒸柜蒸一个小时。然后放入冰箱彻底冷却定型才能切片。上桌前，切好片的酿猪脚再次蒸过，淋上用老鸡、老鸭骨头煲的高汤勾出的芡汁。”

客家人善于开拓猪肉的做法，也善于全面使用食材。一头猪，几乎全身皆能入馔。“从前普通农家，直到过年才可能宰猪，自然要物尽其用。”久而久之，梅州人也养成了爱食用下水的习惯。今天梅城市场上，猪肠猪肚要比猪肉价贵。

初次见陈钢文时，他就和我说，客家菜讲究原汁原味，要显出食材的本真味道。我在梅州8日，直到最后一天才得以悟道，只因为我寻得了一碗全猪汤。

梅州人吃猪，登峰造极且又返璞归真的当属全猪汤。城里的食肆，除了卖腌面的招牌，就属全猪汤最多。客家菜名不玩噱头。全猪汤，顾名思义，猪肉、猪肠、猪心、猪肺、猪肝、猪腰等等烹制的一碗汤，既是早餐桌上下腌面的配食，也是筵席上的大菜。全猪汤汤色清亮，梅城小店里多会放些酒糟和咸菜提味，已然很鲜。后来我在瑞园酒家喝到一份。老板是大埔县人，按大埔做法把酒糟和咸菜一并拿去了。带皮带肥的薄肉片，嚼起来有甜味。我本已经满足，但后来问及电视台的朋友，大家众口一词：最好的全猪汤，要去银江吃！

银江镇距离梅城车程一个小时。镇子里峰峦叠嶂，森林覆盖率将近90%，难有三尺平地。镇中心就是政府门前的一条马路。我到达银江时，恰好碰上“墟日”：凡农历逢五逢十，银江人便在路边摆摊，售卖山里农家田间灶头用得上的各色物品。今天的“墟日”看起来，除了热闹

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

些，并无甚特别。但若追溯历史，银江街道拓为集市已有200年。当时，银江称为龙市，镇上有上百家店铺。龙市的兴旺源于镇内有银溪干流，聚天门、昆仑诸涧壑，经50华里汇入韩江，是客家重要的出海枢纽。据说，龙市发达，官方出版的地图都明确标明其具体位置，南洋侨属的来信只要写上“中国、汕头、龙市”便可收悉。

银江全猪汤的名气靠的是猪肉好。镇里为打响猪肉的牌子，送猪肉去中科院广州化学研究所做测试，据说银江猪肉的微量元素、蛋白质和碳水化合物含量高，脂肪含量低。现在梅城里的馆子也常挂银江猪肉的招牌。菜市场的“银江猪肉”每斤能卖贵1～2块钱。但是否真是银江猪，那就不好说了。镇政府的干部告诉我，银江养猪的规模并不大，百头以上的养猪户也就几十家。镇政府干事小陈是梅城人：“我们周末回城里都从银江带肉和菜。像我这种不爱吃猪肉的人就会觉得猪肉有腥臊味，肥肉更是腻，不能入口。但银江猪肉就是没怪味。我们这里吃猪蹄，直接拿来清煮，又香又有嚼劲。

姚老板一家在镇政府对面开一家源兴餐厅，门脸不大，灶台、案板直接在门厅里铺开。餐厅开了20年，招牌菜就是全猪汤。“我们是老店，都有固定的农家提供猪肉。不固定不能保证质量。做全猪汤，喂生料（饲料）的猪不行，要喂熟料，用木薯、红薯叶、粗谷物煮透。再者，我们这里水好。自来水直接引的是山泉。你要是把猪肉买回去，用城里的水煮，也不是这个味道。不过以前的猪更好，100多斤一头，很漂亮的。”

看银江人做全猪汤，真是对猪有信心。姚老板在案板上将龙骨、猪肝、粉肠、猪肉、猪肺种种切块切片，取一口砂锅，先将龙骨和粉肠放进去，撒了点盐，淋了些油，直接浇上冷水就煲起来。“不放姜？不汆水？不放酒？”“不用。”大概半个钟头，锅里飘出肉香，猪肉、猪肝、

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

猪肺等易熟易烂的原料再悉数下锅。15分钟后，一锅汤就大功告成了。

我本也是不爱猪肉的人。家里烹饪爱用牛羊肉，嫌猪肉不香，只有排骨可以造化，猪肝腥，猪肺根本不入口。但这一锅其貌不扬的全猪汤，我却连吃了三碗。猪肝软糯，猪肺脆爽，瘦肉自不必说，肥肉肉质也极紧。客家人形容好猪肉，常用两个字："韧"、"爽"。大嚼之后不觉得腥腻，反而越来越香。最后这锅汤在我脑子里留下的一个字竟然是"甜"。

靠水吃水

梅州多山，但岭南雨水丰厚，并不缺乏水系。自河源市紫金而来的梅江，汇合五华河、宁江向北直奔梅城。在梅州汇合程江和周溪，调头向东南而去，在雁洋镇接过自平远蕉岭而来的石窟河，于松口镇纳松源河后急转南下，直到大埔三河坝汇入韩江主支流——来自福建的汀江。

梅江的水并不充沛，不是水产丰饶的河流。梅州的传统客家菜里，鱼虽是"三牲"中的一员，但在餐桌上的分量不重。客家人吃鱼生倒是已经有很长的历史，其做法起源于中原的"鱼烩"。在梅州一带，兴宁、五华等地都有吃鱼生的习惯。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn


三河镇高祥农庄农家乐擅长烹制石坚鱼

梅州客家吃鱼，最常见的吃法是将草鱼肉打成浆，挤出丸子煮汤，或是调味做成鱼饼，煎熟了吃。大概是因为居于山林，客家擅长深加工水产。蕉岭镇上做古法盐焗鸡的林裕民两年前得知一种熏鱼的传统工艺，在自己的厨房里炮制成功。陈钢文告诉我，他从前遇到一些老华侨，还记得上世纪二三十年代流行过这样的熏鱼，只是后来再也找不到了。

一斤重的鲮鱼收拾干净后剖开，抹上少许盐晾干。取一口大铁锅，锅中铺上一圈稻草，下面用小炭炉加热。“一定要慢火。”我拿手指摸到锅底中心，大约也只感到50摄氏度水的热度。厨房里略有烟味，林裕民立刻俯身下去调了炭火：“这种熏鱼讲究的是用稻草香熏，而不能有烟气。一旦有烟味，就说明火候过了。”晾好的鱼铺在稻草上沿着锅码放

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

了一圈。这样的火候，一锅鱼熏下来要12个小时以上。最开始6小时要把鱼翻一次面，而后每4小时翻一次。鱼的水分向下进入稻草，被锅里的热气蒸腾，带出淡淡的稻草清香，在厨房里弥散开来。

我闻了闻已经做好的鱼干，没有鱼腥，有微微的草植青气。“吃的时候，只需要上锅蒸就好，不需要任何调味。而且要反复蒸三次，让它有受热、变凉，再受热的反复过程，才能让肉质达到最好的状态，激发出最好的味道。”入口自然是清新的田园范。

但至少对今天的梅州人来说，吃河鲜还是要讲求一个鲜字。梅江岸边有一些河鲜馆子，但不大受老饕们待见。银江姚老板的源兴餐厅除了全猪汤，还有另一道头牌菜，香螺，又叫“坑螺”，比田螺苗条。银溪就在餐馆后面流过。天黑以后，坑螺出来觅食，人们去银溪里摸。摸回来的螺不用浸水吐沙，直接掐了屁股，洗干净，在瓷碟子里薄薄铺上一盘，撒上蒜米、盐、油，还有一味“金不换”，上屉蒸15分钟即可。“金不换”就是罗勒，梅州人常用其叶入馔。但姚老板蒸螺，用的是花，香草气格外浓厚。这碟蒸螺吃的就是肉厚弹牙，外加一个鲜字。这道菜并非每天都有。坑螺最肥美的季节是夏秋。若是遇到下雨天，银溪变浑，这螺就摸不到了。

若要吃鱼，老饕们也有私家去处。从梅州市区开车大半小时可至三河镇。三河地处大埔县西部，建制于北宋开宝年间，明洪武设三河驿站、递运所、巡检司，清嘉靖四十二年（1563）筑三河城。

所谓三河，梅江、汀江、梅潭河在此汇合成韩江。船只沿汀江上溯可达福建上杭、长汀等地，沿梅江而上可达梅县等地，沿梅潭河可至福建闽南的九峰、平和等地，若溯韩江而下则直抵潮州、汕头出海。正因此地理位置，三河自古是兵家必争之地：宋末皇帝赵昺被元兵追逼，曾在三河旧寨建造行营，作为驻跸之处，今存有“王子殿”遗碑一块；清初

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

总兵吴六奇在此设营，扼守20余年；1918年，孙中山曾亲临三河劳军，敦促陈迥明参加护法北伐，于是该处留有中国第一个“中山纪念堂”；1927年10月，朱德率领“八一”南昌起义军打了一场闻名遐迩的三河坝战役。

今天三河镇上还有留一段明代城墙。城里有十几座老房屋。从前老城街道两边曾全是店面。就在现在的江边上，还留有一排骑楼，可以想见当年水运发达的景象。三河坝战役纪念园正好可以俯瞰三江交汇的景致。梅州3个月不曾下雨，几条江水看上去都不丰沛。在这一带长大的卢优裕告诉我，丰水的季节，河水能淹没脚下的大片滩涂。80年代，他还见过百舸争流的景象。如今，水运已经衰落，水面上只有一两只小渔船。三河闻名的不再是码头而是河鲜了。

曾富祥一家在镇上开了一家富祥农庄，算是三河最有名的河鲜馆子。曾富祥养过鱼、养过奶牛、种过蜜柚。15年前，他买下9条60年代的水泥船。这些船原本在三河走水运，用来拉煤拉货。他把船扎在一起，船上建棚屋，弄起水上餐厅来。曾富祥卖的就是一个鲜字。他家做药羹鸡，眼见着一只大公鸡被从岸上的院子里掳过来，10分钟后就进了厨房的砂锅。借着水上餐厅的优势，他直接在船体间隙布了十几张网。渔民从河山手工，把鱼直接送到他这里。两寸以下的小杂鱼晾干煎炸做成鱼干，大鱼直接入网养着，直等客人来点。三河得益于地势，鱼的种类大约有十几种。最有特色的是山鳗。“这种鱼能爬到岸边，只要有一点水就可以了，和河鳗的味道又不一样。”三河吃鲜鱼也以清蒸、白灼为主。白灼的山鳗蘸酱油调的汁，嚼起来，肉是脆甜的，会在齿间咯吱作响。我一面吃着，一面有些疑惑：梅州鲜烹河鲜难道没有客家印记的做法了吗？说话间一条大鳊鱼端了上来，鱼身上覆盖着一层厚厚的姜丝，根根炸得酥脆。客家人食姜的习惯到底还在这里。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

（非常感谢梅州电视台和梅州市餐饮协会对本文提供的帮助）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

寻找梅州的锅气

记者◎徐菁菁　摄影◎于楚众



娘酒鸡

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



盐焗鸡



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

姜油鸡

相较于广州和潮汕地区，梅州的餐饮业并不发达。许多客家菜肴有着鲜明的家常菜印记，其烹调水平很难寻找到严格的评判标尺。陈钢文告诉我，客家菜讲究锅气，包括三个方面：一是指气质——肉类食材讲究不同部位有不同用法、结合不同的烹调方式；二是指气味，出锅时菜肴的香气要还原食材的本质，鸡肉有鸡肉味、猪肉有猪肉味；三是气势，讲究热气腾腾，不吃凉食。如下一份美食地图，既源于我们的探访经历，也得益于梅州本地达人的推荐。入选的菜肴除却口味，要尽可能展示客家的烹饪技艺。传统也好，创新也好，客家菜的魂魄要在其中。

盐焗鸡

传统盐焗鸡的做法在前文中已经有详细描述。客庄焗品（蕉岭县北街35号）的古法盐焗鸡确实与我吃过的其他盐焗食品大异其趣。但是该店只设真空包装的外卖品，不是堂食的馆子。

围龙食府的茶田盐焗鸡得过奖，由头是对传统盐焗工艺做了“创新”。主厨熊志达告诉我，他们的变通做法是将鸡只抹上盐和沙姜粉腌制24小时。烹饪时将鸡烫熟，再用纸包上在盐中焗一小时上桌。说起来也是在保留“盐焗”根本的基础上适应现代餐饮业的快节奏。他们的鸡也香，但味厚，并不是古法的那种路数。梅州餐厅普遍不太重视环境和陈设摆布。食物以外，围龙食府的好处是它处在雁南飞度假村里，外面即是满山茶田，绿意盎然，空气清新。

另根据美食达人的推荐，市内客家饭餐馆（江北公园路）和客官天下（梅江区三角镇客天下旅游区内）的盐焗鸡也不错。后者还有一道菌

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

王鸡是特色。

娘酒鸡

对于梅州人来说，娘酒鸡虽可登大雅之堂，但归根结底是灶头家常菜，无甚花头。两样事物决定了菜的品质：鸡的质量和酒的质量。现在娘酒的酿造已经工业标准化了。围龙食府依仗度假村的地界，自己养鸡。

梅州老牌餐馆叶伯姆饭馆（梅州市江南金燕大道118号），也有养鸡场，鸡肉无腥味，皮爽，肉质嫩滑。

梅城也有饭店尝试对娘酒鸡进行创新。瑞园（江南梅江三路新中段新江路）的大厨罗秋航改了娘酒鸡的汤羹面目。他以一斤半娘酒加二两糖焖鸡，仅以少许盐“调和酒味”。“我们用的是大埔娘酒。梅县娘酒在炙酒时常放黑豆，取温补的意思，颜色发黑。大埔娘酒清淡，颜色是漂亮的红色。”所以，罗秋航的砂锅里，汤汁是亮红的砖色。鸡肉焖好后，他将鸡块从砂锅里挑出来，细细在玻璃盘里拼出形状。最后舀出一勺汤汁入炒锅，大火收汁勾芡，浇在摆好盘的鸡肉上，又细细淋上一层亮油。做出来的鸡肉十分香甜味厚。这样的造型和味道都不囿于传统了。

姜油鸡

梅州人烹鸡一定要放姜，取温补之效。传统“姜油鸡”的做法是大量姜粒下油锅爆炒鸡块。关键是要逼出姜香。我在万秋楼（梅县新城办事处扶外村98号）吃的姜油鸡颇为有趣。一只浸熟的咸鸡平铺在盘里，上

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

面覆盖着满满厚厚一层姜蓉。姜蓉是姜切细丝过油慢炸而成的。由于姜丝够细，姜蓉形态和口感都如肉松一般。对刀功和油温的控制是不小的挑战。在梅州，我试过的其他姜蓉并没有达到这样的水准。酥酥的姜蓉香气极盛，配着下面嫩滑鸡肉口感很妙。只可惜鸡与姜都有盐调味，对我来说有些咸了。

推荐万秋楼的另一个原因是这家餐馆本身值得一看。梅州是著名的侨乡。新加坡李光耀、泰国他信和英拉一家的祖籍都是梅州。梅州老城保留了不少南洋风格的老建筑。万秋楼也是客家出海历史的见证之一。1920年，梅州旅居马来西亚的华侨夏万秋建了这栋宅邸。他是马来西亚东英公司大股东之一。当时建万秋楼，他特别聘请国外建筑师精心设计，融中西建筑于一体。这座大宅院，既有西式尖屋顶、大钟楼、浮雕，又有客家围龙屋半圆形制。现今留存的建筑占地面积也有4000平方米，包括百余房间。据说，夏万秋只在这宅子住了一个晚上，便因听说土匪来袭离开了。

如今饭店的经理龙宝文是台湾客家人。2003年，其父亲回乡买下万秋楼，斥资进行重修，保留了当初的建筑样式。我在万秋楼采访时，看到不少游客专程来参观。现在整栋楼里陈列了不少客家旧时的农具和家居用品，颇值得一看。

全猪汤

自然首推银江县源兴餐厅（县政府对面）。论环境只是普通的县城小店，但味道自有妙处。该店还有金针菜（黄花菜）炒猪肉也值得尝尝。金针菜是银江的另一特产。大概也是因为水土，传说这里的金针菜久煮不烂，也不发酸。我尝过的菜里用的是菜干，吃起来有鲜气，没有

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

干菜常有的陈年味。

如果不想跑银江那么远。市里的“实在小食饭店”（梅州市江南金燕大道，江南加油站往大埔方向300米）可以一试。店里选用的也是银江土猪肉，用山泉水、土陶煲器煲。江南新中路市政府对面还有一家“全猪汤”以五及第著名。这两家都是排档店，实在小食饭店只做晚餐和夜宵。

5.各种五花肉

客家人喜食带肥猪肉。五花肉，也就是猪腩肉入馔的方法特别多，我难以依菜品细分一个类别。在梅州，给我留下深刻印象的五花肉烹调首推瑞园的招牌菜“脆香肉”。我在厨房里见识了制作的全过程。选料要求至少要肥瘦相间3层的猪腩肉。肉质一定要紧密，不能脱层。生肉切大概七八毫米厚。用盐、味精、生粉腌制20分钟。脆香肉的做法就是炸，火候的控制完全是个经验活。大火下锅、中火炸，掌勺师傅不停地用锅铲翻肉，间或在锅中挤压肉片。“这是为了逼出肥肉里的油来。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



脆香肉

大约50秒后，肉片变得金光灿灿，肉香开始在厨房里弥漫开去，就该出锅了。掌勺师傅用笊篱把肉片捞出来放到托盘里。稍顷，主厨罗秋航看了看，示意徒弟把肉又翻回油锅。我以为这是做师父的觉得火候不到，其实不然。“这叫抢火，做这道菜，最重要就是这步。肉片捞出来凉片刻，再回热油锅里快速地过一下，能进一步逼出肉里的油。”刚出锅的脆香肉给我最强烈的感受倒还不在外酥里嫩，而是肉质整体都有韧性，既有动物油脂的浓香，又不觉得腻。后来放凉再吃，香还是香，油腻感就上来了。

雁鸣湖餐厅（雁鸣湖景区内）以做柚子宴闻名。其所在的雁洋镇盛产梅州特产金柚。餐厅将柚子皮外层的黄色部分去掉，用柚子皮煮红烧肉。红烧肉冷后尝也香而不腻，只是柚子味不如想象浓郁。值得一提的是，梅州客家做红烧肉，是用红曲同煮上色。梅州蕉岭是闻名的长寿之

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

乡。陈钢文去考察时发现那里的高寿老人饮食颇为荤腥。老人家们给他的答案是以红曲烹肉，有助消化。

梅城内另一家有口碑的是一品香饭店（江南三板桥路），也是二三十年老品牌，其香酥肉，以上好五花肉切片炸制而成。

炒猪肠

咸菜炒猪肠说来也是客家家常菜，但要做好并不容易。梅城餐馆里的炒猪肠，有的确实做到了爽脆，但却不入味。



炒猪肠

瑞园经理丘瑞雅特别有自信：“在大埔谁都知道我们家的炒猪肠好吃。”30年前，丘瑞雅的母亲丘怀玲开了间日日鲜小食店，猪肠就是拿

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

手菜。以此起步，在梅州做出了一家四星级酒店、一家三星级酒店和瑞园这家饭店。罗秋航厨师在瑞园工作10年。炒大肠是老板娘手把手教的。“选料要是7寸肠，是猪肠中最直、最厚、最多肉的一段。只有这一段，炒起来才会脆滑。要想猪肠不腥臊，其实也很简单：关键是猪肠翻过来，纯手工剥干净所有肥油。一斤肠，一个人，要剥一个钟头。接下来把猪肠翻回来，下粗盐、生粉揉搓，目的不是进味，而是用粗盐摩擦掉外面的黏膜组织。”“炒猪肠，一定要炒出锅香，动作要快。”罗秋航亲自上阵。锅里清水烧开，放咸菜梗煮半分钟，笊篱抄起猪肠，在开水了“走”一趟。蒜、姜丝、下油锅煸香，然后下鱼露。鱼露被热油一激，香味迸得一厨房都是。灶头火开最大，猪肠下锅，同时淋进白米醋去味，防腻。罗秋航的动作大开大合，行云流水。30秒，菜就出锅了。“这道菜就是凭手感，多翻一下子就会老了。我已经做了12年。”爽脆、入味，对于一盘猪肠，确实也没有更多要求了。

酿猪手

金苑（梅江区江北金苑小区）的手艺，据说是独一份。（详细介绍见《梅州：客家寻味》一文）

河鲜

银江县源兴餐厅的炒香螺，梅州市区里的星园（三角镇富奇路41号承德楼）以家传手艺炒螺起家，用的是另一种客家做法，放了酒糟和金不换，香气扑鼻、味道浓郁，但若单论螺肉，并不如银江小饭馆就地取材来得鲜美。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

星园用餐的最大好处是别有情致。星园饭店用的是承德楼的老宅子。宅子的主人就是现在经营餐厅的梁氏一家。先人梁炯昌自幼随伯父漂洋过海到泰国曼谷学技经商，在唐人街拥有几十家店铺经营布匹、房地产等行业，成为侨领。他从暹罗寄回钱来，由家中原配夫人侯氏主持建造了大宅，取名承德楼是为了训导子孙后代承其勤劳诚信。承德楼1896年完工，是梅州市内保存最完好的典型客家围屋民居，建筑设计有许多说头，比如有风水池，后有风水树，风水树前的“龙厅”，是家里地势最高之处，十二厅八井十八堂，皆“围龙”而建等等。今天，梁氏后代数十口人还一直居住在围龙屋里。

若要吃鱼鲜，前文提到的三河镇富祥农庄（三河镇汇东舟大堤下）当真值得一去。除确实能吃到新鲜货色外，老板曾富祥用两条水泥船做厨房，一条炒菜一条煲汤，我进去转悠了好几圈，四处都收拾得干净整齐，令人放心。

另外，出梅州城区沿省道223线往梅县区雁洋镇叶剑英纪念园约1公里的梅江河沿岸，有喜莹农家乐等十几家以河鲜特色菜出名的餐馆，酒店依山傍水，河鲜都是就近取材，从河里直接打捞上来，卖的就是生猛。

还有湖心酒家，恰好在梅县区大坪镇上官塘水库区的湖心，环境优美。酒店的特色是官塘水库野生雄鱼头，有清蒸、焗等多种做法。

（感谢陈钢文先生和郑纯兴先生对本文的帮助）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

汕尾蚝

特约撰稿人◎殳俏　摄影◎于楚众　绘画◎陈昕



妇女们在养殖场处理蚝肉

“蚝的味道，在不同菜式里有不同的呈现，取决于什么？其实就是时间。晒十几个小时的蚝，晒两三天的蚝，一直到晒十几天的蚝，水分在减少，蚝的个头在变小，所谓蚝味也在不停集中。时间能改变味道，对我来说，这是最有意思的事情。我不敢说我是靠天吃饭的人，但养蚝靠的就是天时地利人和，而晒蚝只有两个关键：阳光和时间。我不怕消磨时间，只怕没有阳光。”

从深圳到汕尾，166公里的行车距离却开了整整4个小时，原因是高

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

速公路上有好几起车祸。事不大，却足以使交通陷入瘫痪。小轿车、大货车和双层旅游巴士们沉默着，打着灯，一点一点往外蹭着，想要找到一条畅行无阻的路，结果只让拥堵的情况更糟糕。

“到汕尾只能直接吃宵夜了。”陈汉宗无奈地笑着说。



人称“蚝爷”的陈汉宗在他的生蚝晒场里

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



即将运往香港的排蚝



女工们正在分拣蚝肉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

人称“蚝爷”的陈汉宗，原本在国有体制的酒店业工作，一次偶然的机会却让他想要“把地方美食上升成为一种对本土文化的固执追求”。这句子读来拗口，却被陈汉宗写在了自家蚝场的宣传册上。从海丰农村走出的蚝民的孩子，经历了离家求学、受雇工作、在深圳开餐馆、继而返乡开蚝场。“我想表达的东西总是特别多，但千言万语，最重要的就是一句话，我念念不忘家乡菜的味道，尤其是家乡的蚝的味道。”

抵达汕尾，已是深夜22点多，陈汉宗开车带我拐进了二马路的夜市。下车步行，一家家灯火通明的排档上，整齐罗列的马鲛鱼、九肚鱼、鲳鱼、带鱼、海鳗、晶莹剔透的野生白对虾、螺壳闪闪发亮的花螺、苦丁螺、手工捏制的润泽的鱼丸、洗剥干净的猪内脏，每一种食材在深夜里都有种让人始料不及的生龙活虎之姿，就连随意穿插在大鱼大肉中的蔬菜也都有种焕然的挺拔感，碧绿生青的叶片水灵灵的，仿佛还挂着新鲜的露珠。“越夜越活跃，越夜胃口越好，到了白天反而打不起精神来了。整个大潮汕地区的人都有这种倾向，这是个很有趣的现象。”蚝爷说。

在名叫“欢众”的档前坐下，陈汉宗熟门熟路点了盐焗野生白对虾、辣炒苦丁螺、红焖九肚鱼、本地荷兰豆炒濑尿虾干。我说想喝鱼丸汤，一会儿便有粗瓷大碗装着绿白相间冒着热气的一碗鱼皮饺鱼丸汤端上来。白嫩的是鱼皮饺和鱼丸，绿的则是清甜的本地白菜。鱼皮饺的皮，来自海鳗皮；鱼皮饺的馅，来自大地鱼。鱼丸小粒而弹牙，鱼皮饺则是让人蹙起眉头的鲜，这样的寒湿冬夜，这样的一碗汤，任谁我都不换。

“不吃蚝吗？”我问蚝爷。

蚝爷答，其实这里也有吃炭烤生蚝来做宵夜的，但他嫌那些蚝都不够好，不能代表这里的真实水准。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

“先带你来看夜市，是为了让你了解汕尾这个地方的饮食特点。都算是大潮汕地区，但人们比较多知道潮州、汕头，而比较不熟悉汕尾、海陆丰这一带。就算有传说，也是些打打杀杀的传说，说的都是这个地方的民风彪悍。但其实，汕尾地区的饮食很有特色，比起汕头来，吃口要重些，镬气也更强烈些。比如这道荷兰豆炒濑尿虾干，濑尿虾干有嚼头，但肯定是偏咸的，荷兰豆是本地种植的，甜脆甜脆的，很清口。这两个东西配在一起，汕头人会觉得重口味，但它的好吃之处也在于，猛火一炒，脆的口感跟咸鲜的味道搭配在一起，越吃越香。”

“那你在深圳开的餐馆里的菜，是不是可以说，都是汕尾菜。”

“也不全是。我觉得自己受了家乡菜的启发，但我不喜欢全盘照搬，这样就被拘束了。只要是好的味道，就不应该被拘束。”

陈汉宗在深圳福田的餐馆里，除了各色蚝菜，其实有很多透着浓厚汕尾风土特色的好东西。比如用小墨鱼（吊筒）的墨汁做的咸鱼蒸肉饼，黑压压的一张，上面还扣着个蛋。乍一看让人心惊胆战，吃一口却海味十足。“咸鲜。”陈汉宗说，“这样的菜，让汕头人来吃，就又觉得偏咸了，但我们汕尾人就喜欢，下白饭极好。这吊筒白灼一下蘸酱吃也棒，现在这个季节，只只咬下去都是爆膏的。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



刚剖开的蚝，蚝肚泛着珍珠色的光

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



汕尾夜市上的各色食材

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



金蚝红烧肉



煎蚝

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

店里主打自然是蚝，且是集思广益的蚝。“秘浸金蚝”的模样是淡黄色的肥蚝，饱满而滑溜的姿态。尝一口，柔嫩中带着紧致，比新鲜捞起的生蚝多了层矜持。但那种海洋的矿物味又被婉转地保留了下来，抿口酒，鲜味即含蓄地在嘴里弥散开来。陈汉宗说，这样的蚝，是风干了十几个小时而得的。所以蚝内的水分大部分都未流失，只是些许收紧了肉质。“浸”这个步骤则如其名字一般，是秘不可宣的。但只要吃起来就知道，这种“浸”并不是盲目地用香料等去增加蚝的味道，恰恰相反，这样的“浸”是做减法，是悄悄地去掉一点某些人不喜欢的生蚝天然带有的微妙金属味道，最大限度地保持蚝天然的海味芬芳。

“云腿蒸金蚝王”则是另一种完全不同的风味。晒了十几天的蚝，体内水分尽出，直观其质地，早已像块紫金锃亮的上好火腿模样，周身裹着薄薄的油分，肉质细密坚韧，非蒸不能化解其迂。这样的蚝，是生晒蚝的最高境界。蚝爷觉得，要做就得做到极致。所以送去蒸时，干脆就在蚝身上划一刀，塞进一片肥油部分较多的云腿，在蒸制的热气慢慢松弛下蚝身的同时，也让热化了的火腿肥油柔化蚝干的质地和味道。“我试用了好几种火腿，最后确定了用宣威，是因为它不是那么咸，味道跟蚝干组合在一起没有那么激烈。所谓的海陆交汇，不可能完全融合，还是要分一下孰强孰弱的，我当然是偏心蚝，火腿在这道菜里，必须是完全用来衬托蚝的，是从属的地位。”

“所以说，蚝的味道，在不同菜式里有不同的呈现，取决于什么？其实就是时间。晒十几个小时的蚝，晒两三天的蚝，一直到晒十几天的蚝，蚝的水分在减少，蚝的个头在变小，蚝的所谓蚝味也在不停集中。时间能改变味道，对我来说，这是最有意思的事情。我不敢说我是靠天吃饭的人，但养蚝靠的就是天时地利人和，而晒蚝只有两个关键：阳光和时间。我不怕消磨时间，只怕没有阳光。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

二马路的宵夜，以一碗又甜又烫的绿豆沙结束。蚝爷送我回酒店，临分别时，他忧虑地看着天说：“希望明天能有好阳光。”



运蚝人将一筐筐蚝搬运上岸

而第二天，果不其然，老天爷不为所动地给了我们一个风雨飘摇的大清早。蚝爷带我驱车前往他在红海湾的蚝场，此地位于海湾与黄江入海口的咸淡水交汇之处，尽管天色略显阴沉，海水并未呈现蚝爷所期望的晴天时的一片蔚蓝，但就算是这样的愁云惨雾之中，水源看上去仍是清澈明晰。一条小船载着我们出海捕蚝，水面上不时掠过白鹭，岸边有人在钓黄脚鱲。虽有微雨，但空气是令人觉得清朗的。

广东一带比较出名的生蚝产地，有湛江北部湾的深海，有在南宋之前被称为“蚝坪”的潮阳和平，有揭阳的榕江口，有澄海和饶平。而传统的蚝种，则是褶牡蛎和近江牡蛎。产蚝地的儿童和妇女，常常在退潮时用尖嘴的凿锤和蚝刀采蚝撬蚝。民谣唱道：“刀叠刀，爬上刀堆叫卖

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

蚝。勿嫌蚝仔细，蚝仔细细正有膏。”时至今日，放眼望去，海边蚝场的蚝壳山上，仍是头戴斗笠的妇女，手脚利索地拿着蚝刀撬蚝，景象甚为壮观。

蚝附石而生，房房相连。蚝苗要贴在瓦片、陶瓷等硬物上才能慢慢生长。蚝民养蚝，一般都是用蚝柱，现代蚝柱的主要材料是水泥，被蚝民置于河流和海洋交汇之处，只因这样的水不会太咸亦不会太淡，且含有丰富的浮游生物，供给蚝苗养分。小小蚝苗黏在蚝柱上，靠吸收柱上的钙化物，为自己缔造斑驳又锋利的硬壳。有的蚝会拥有极其巨大的蚝壳，但壳的体积大，不一定就有同比的巨大蚝肉，还得看自体成长。大多数的蚝，都是左壳固定在岩石和水泥上，中间有凹槽，其蚝肉软体藏在壳里。而较为平坦的右壳，则是盖着柔弱的蚝肉起保护作用的。当年，初到潮州的韩愈看到这样的景象，记述道：“蚝相黏为山，百十各自生。”

随着蚝的成长，蚝民会采用大竹枝，筑成“蚝排”，纵横交错，每个蚝排的规格划一，每排宽约8米、长约15米。进入稳定生长的幼蚝会被蚝民移到蚝排的网框中催肥，每20到25个一组，系在绳子上吊养长大。要长成一只真正肥满的蚝，这个步骤是关键。蚝们必须在这四五年中，拼了命地多吃海藻和浮游生物，这才能于每年捕捞农历九月到翌年三月的捕蚝季中，被人慧眼相中，或生吞，或生晒，这样，方才成就完美的蚝生。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



进入稳定生长的幼蚝会被养蚝人移到蚝排的网筐中催肥

不一会儿，船板上便堆满了灰白嶙峋的蚝壳。“撬一只来尝尝。”蚝爷说。捞蚝的小哥拿出蚝刀，瞬间剖开，米白色颤巍巍的蚝肚撑满了蚝壳里的小空间，泛着珍珠色的光，浅灰色的边际漾着水滴，船上的男人们不怀好意地相视而笑。蚝爷哈哈笑道：“你吃，你吃。”我则嘻嘻笑着推辞：“还是您来，还是您来。”蚝爷一仰脖子，便滋溜吞进一只，继而对小哥说：“再来！你也要试试！”我继续往后退，鞋子已经踩到了船沿上。男人们笑得更厉害了，撬蚝小哥乐不可支，蚝壳把自己的手都划破了，鲜血顿时涌出，滴在了堆积如山的蚝上，流下一道暗红色印迹。

最终，蚝民小哥们没有得偿所愿，让我当众表演吃蚝。“可惜可惜，海水里捞起来的蚝，立即生吞最好吃。”蚝爷说。我笑着耸肩，因为其实我尝过那海水微辛和蚝味浓烈混杂的味道，仿佛是生吞了一个活着的欲望。那是在南澳大利亚的柯芬湾，全世界最有名的生蚝产地之

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一，一样是被一群男性蚝民起哄着吞了几只蚝，看来无论什么地方，谈蚝都避不了心照不宣的色情隐喻，对激情永驻的无尽渴望，以及相信生蚝像其形状一般，能催人情欲，让人永葆青春的普世传说。

中国人将蚝命名为“蠔”，即是相信蚝可令人雄风不断，另一称呼则是“牡蛎”，最早赞的是蚝中大者。《广东新语》里解释：“大者亦曰牡蛎。蛎无牡牝，以其大，故曰牡也。”“牡”字本指雄性，因为雄性一般体格较大，又引申出大义。而澳大利亚的那些蚝民，在自家后院开个生蚝直销店，也会自己手写上这样直白的广告：“吃我们的大家伙，有利于你的大家伙。”“看看汤姆吧，他整天干活，整天吃蚝，他有七个孩子，我是说，到目前为止有七个。”中西吃蚝，人同此心。

陈汉宗忆起自己第一次去法国，见识法国人对生蚝的狂热喜爱：“大银盘子下面垫着冰雪，上面艺术气息十足地放着各种海鲜：生蚝、青口贝、龙虾、甜虾、蛤蜊、半生熟的鱼。当然，最受欢迎的一定是蚝。法国人就是喜欢那种不经修饰的海洋味道，他们吃蚝，一定是全生，最多伴点柠檬汁。如果像美国人那样，在生蚝里面加辣椒酱，立即会被人报以白眼。如此爱蚝，就连有些专门装蚝的盘子都设计得精美绝伦。银盘子的底部，刻着凹陷下去的蚝壳形状，让人一看就着迷。我当时自己背了好几个这样的盘子回来。”

这些盘子，现在被陈汉宗放在了深圳自己开的一家生蚝吧内。“我做很多蚝的东西，还是很中国的，唯有这家生蚝吧，是完全参照了法国样式的。我只是在想，其实中国人也吃蚝，甚至我们的吃法要比法国人更丰富，除了生吃，煎炒煮炸都可以，还有我们的蚝豉，这是法国人没有的好东西。说不定有一天，中国人对蚝这个东西，也会像法国人一样迷恋。开这个蚝吧，我就是想要试验一下，中国人能否把自己的海鲜，自己的蚝，也用一种不一样的方式来呈现。潮汕的那些海鲜，其实也可

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

以做出一个完全本土的漂亮的海鲜盘来，而不是用那种守旧的方式，一艘大木头龙舟上放着各种鱼鲜，不经处理就摆在餐厅中间，鱼腥味逼人。”

陈汉宗认为，中国人的蚝文化中的亮点，除了生吃，更重要的是蚝豉。广东人、潮汕人喜食生蚝，是自古以来的传统，但更重要的是，除了“尚承蛮徼遗留俗”之外，他们还做出了各种蚝的加工食物。《广东新语》中记载：“生食曰蚝白，腌之曰蛎黄，味皆美。”而潮汕有“蚝仔腌芫荽”，是很多民谣传唱过的一道民俗小菜：将蚝仔洗干净了，用盐或酱油，芫荽、蒜头、辣椒一起腌，吃时伴些米醋，非常开胃。“蚝烙”更是出名的街头小吃，其三要素是“厚月劳、猛火、芳臊汤”，滋味浓郁，让人吃过就忘不了。

“但最重要的一种蚝制品，应该说就是蚝豉。蚝豉分生晒和熟晒两种，我这边，做的都是更麻烦、更倚赖天公的生晒蚝。”

捕蚝船终于靠岸，说到“倚赖天公”四个字，加上还没停的雨，陈汉宗越发愁眉苦脸：“生晒与熟晒的区别，便是前者捕捞上来，开壳，取肉，在海水中洗干净之后直接晾晒，靠的是北风，是自然的阳光，而且最好这阳光是连续的，中间不中断的。如果几天出太阳，几天又下雨，这味道就不完美了。而熟晒，是把蚝肉先用暖水泡热泡熟，等蚝肚子胀鼓鼓了之后捞出来，再晒，相对来说容易点，但口感上肯定不如生晒蚝。更有甚者，是用烤箱把蚝烘干的。这种做法我实在不能认同，这样会让蚝肉直接受到损伤。你就想想吧，洗完头，你如果用电吹风对着自己的头发，开强热风，确实可以很快变干，但这种做法是毁头发的，当然，大部分人现在都不会选择让头发自然干，因为太慢了。可是对蚝豉来说，在什么条件下由鲜货变干货，就是这一点点小细节也会让口味大相径庭的。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn


十里蚝滩望苍穹

陈汉宗的晒蚝场离红海湾的养蚝基地大约10分钟车程，但他先开车带我们在海湾边的小村子里转了一圈，看看其他的蚝豉加工厂。这一带的小村里，几乎家家户户都是蚝民，有自己的一片水域养蚝，捕捞上来之后便在自家的作坊里晒成蚝豉。大多数的蚝豉，都是穿在竹签上晒干的，完成之后，这些货品直送香港，出现在大大小小的海味店里。“蚝豉”是极好的彩头，意即“好事”，是不折不扣的最受欢迎的年货之一。香港的朋友对我说起小时候的蚝豉回忆：“普通人家就是冬菇、腊肠、罐鲍、蚝豉。当然蚝豉是这里面最奢侈的好东西。妈妈做煲仔饭的时候，放上几块蚝豉，一揭开锅盖，那种香味，简直是摄人魂魄。”

村里的每家蚝豉加工厂几乎都有个大烤箱，一旁的地上堆着各种用来做燃料的木材。陈汉宗低语道：“这就是我说的用烤箱烘干的蚝豉，我这边生晒十几天的，他们这里只要三四天就能烤好一大批。但你说，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

这样的事情能怪谁呢？曾经这一带，每到冬天，北风起时，总有连续十几天特别干爽的大太阳晴天，但最近几年，天气变化了，蚝民仍然得生存。不得已，大多数人放弃了坚持，改用烤箱来做蚝豉。看上去粗暴，实际上也有无奈。”

正说着，这一家加工厂的老板走过来，笑眯眯地招呼着陈汉宗。“现在只有他一个人坚持做生晒蚝了，成本实在太高，不是说钱，而是说时间。我们退而求其次，质量上过得去就行。总之香港人会来收，收货，结账，两清，我们也好过年。”他撇撇嘴，示意我看这加工厂的另一角，来自香港的海味经销商正在点货，厂里的工人们则把一车一车的蚝豉成品排列得整整齐齐。侧边有土灶，里面黑乎乎浓稠稠地正在煮着什么。“蚝油。”老板解释道，“泡熟蚝豉的蚝水，再熬煮，还要不停搅拌，最后就是你们知道的蚝油。这个东西，也会有专门的香港人来收，也是我们的一项收入来源。”

蚝爷拉我往回走，忽然又想起了什么，问那个老板：“你旁边那个员工宿舍楼，我带她进去看看可以吗？”老板爽快答应。我正在纳闷，为什么要看工人宿舍，却见这栋旧楼里，走廊的墙壁上到处布满了毛主席语录，且除了中文，还有越南文对照。“这里原本是‘文革’时期越南留学生的宿舍，我觉得在汕尾也算是一个奇特的历史痕迹，所以这位老板想要翻修这栋楼的时候，我力劝他把这些墙壁保留下来，都是文物。”蚝爷说。而那老板依然是笑呵呵的样子：“你是这个小村子里读过书的人，所以有远见，这样的东西，你不说我都不知道价值在哪里呢。”

临走前，蚝爷提议：“我们在这里合影留念吧。”他东张西望了一阵，最后选了段“世界上就怕‘认真’二字”的毛主席语录，让那位老板用手机给我俩拍了合影。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

去看蚝爷的晒蚝场，这是一间小院，三层的楼房上面，还有个大露台，露台上支着防小昆虫和灰尘的白色帐幔。因为雨一天都没停，所以排列着生晒蚝的网格都搬进了屋子里，以一架电风扇吹着不大不小的风，来保持室内空气干燥流通。

“看，这就是我说的，时间能够改变的美味。”蚝爷指给我看，“那些灰白的，是今天刚刚捞上来开始阴干的；那些最浅的黄色，是刚晒了十几个小时的，可以用来做秘浸金蚝；那些金黄色的，是晒了两三天的，煎来吃最好，但切记切记，边沿不可煎焦；那些渐渐变成赤金色，然后呈现紫红色，最后铸成像红木一样的紫金色的，是金蚝中的金蚝。你看看那体形，经过十几天，已经风干到极致了，还是那么丰硕，你可以想象它是只鲜蚝时，该有多大！这种最传统的晒干法，不用热水泡，也不用烤箱烘，才能真正保存蚝的原有香味。做成菜肴，入口的细腻和紧实程度，那也是那些被拔苗助长的蚝豉不能与之相比的。”

院子里的几位大叔大婶们，正在忙忙碌碌地把今天新鲜运到的生蚝洗干净，一个个地在网格上排列整齐。“他们都是我家亲戚。”陈汉宗说，“在这样的小地方，开办一个家族工厂，做的是最传统最不讨巧的事情，但我相信，有一天大家意识到了我的蚝是好东西，就会对这里有所改变。”

中午，蚝爷带了些从自己蚝场新鲜捞上来的蚝，以及晒了两三天的半干蚝豉，说去镇上的小餐馆，给我做点特别的。半晌，一锅汤汁浓白、内容物满满登登的小火锅上桌了。蚝爷得意地笑道：“这是我们这里俗称的‘小三鲜’，用咸菜煮鲜蚝、海鳗及其肝和肠、土猪肉。”他替我舀了一碗汤，汤的味道因土猪肉而香，因海鳗和蚝而鲜，也因咸菜而不那么腻，喝起来酸爽可口。浸在锅里的蚝吸足了汤汁，海水味变得柔和，质地也更为顺滑。“那‘大三鲜’是什么？”“‘大三鲜’是鲍鱼、走地鸡

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

和猪手一起炖煮，可以让人吃得舌头和嘴唇都黏在一起。但我个人还是喜欢‘小三鲜’，是一种家常、细腻的味道。当然，这是你只有在汕尾才能找到的家常，别的地方这么吃，有蚝有肉的，肯定就是大大的奢侈了。”

据说真正吃蚝豉的行家，一定会最钟情晒到半干的蚝豉，只是简单地煎一下，即是顶级的美味。蚝爷随身携带的半干蚝豉，饭过三巡，嘱咐餐馆的人去轻煎一下，未料厨师下的火过猛了点，蚝豉被煎得油光锃亮，边缘也泛起轻微的焦黑。这一下蚝爷满脸的不高兴，喃喃道：“真是浪费了好东西了，下次就知道了，应该让他们先蒸，再迅速地煎一下就好。”但实话实说，就算是这样的蚝豉，也让人觉得唇边流油，齿颊留香，咬下第一口，便有甘甜浓郁的蚝汁从饱满的蚝肚里爆浆而出，不加任何调料，只用烟火气做引，果然这样吃蚝豉是最过瘾的。

临别时，蚝爷赠我两包半干蚝豉作礼物，再次嘱咐我：“这回你知道了，回家自己煎的时候要先蒸，切不可直接入煎锅，我也要回去跟我餐馆的厨师说，这么不处理就煎了，容易出问题。”我则笑道：“蚝爷，我一定不煎来吃，而要给自己出个新课题。其实这一趟，我也一直在思考，既然浙江人可以用黄鱼鲞鳗鱼鲞来做红烧肉，为什么不可以用蚝豉来试试看做红烧肉呢？等我把这个课题解决了，回家做出了像样的蚝豉红烧肉，再来跟您联络。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



米白色顫巍巍的蠔肚撐滿了蠔殼裡的小空間
泛著珍珠色的光 淺灰色的邊際漾著水滴

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

清远鸡

文◎鲍汁飞



鸡，是广府人的一种乡愁。每个广府人，记忆里都存在着若干个与鸡相关的故事。

无论你是腰缠万贯或是清贫穷困，对于离乡已久的广府人来说，回

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

到家里最想吃到的，多半会是一口肥美的白切鸡。鸡有鸡味，皮爽肉滑的白切鸡，骨髓还要带着点血红色的，才是思念中的影像。

不需要多大的排场，就算是街边巷口的小档里，只要能吃到那种传统的味道，人就会如释重负般重新接上地气，仿似那一口下肚之后，才正式宣告回到家一样。

每逢过年的团圆饭，更是少不了一只鸡。从各处忙碌了一年赶回的家人，在共聚天伦之时又怎能少了这味道，去抚慰思乡情愁呢？这鸡，不止于味觉上的功能，还带着精神上的寄托，成为年货中的必备品就理所当然了。

一只鸡的传奇

要说广东最出名的鸡种，清远鸡可说是当仁不让的。这个有史书记载、成名最早的鸡种，原产于清远县，以头细、脚细，嘴黄、皮黄、脚黄为特征，也是很多衍生鸡种的始祖。在老广的食谱里，若要问到哪里的鸡才是上等货，随口而出就是清远鸡，那才是正宗与地道的代名词，一身澄黄油润的皮色，已经是深入民心的好鸡标志。

曾经的传说，也成为清远鸡的传奇注脚：话说当年周总理为了设宴接待破冰访华的尼克松总统而四处甄选鸡种，在那个政治挂帅的年代里，此等事情自然受到各地政府高度重视，纷纷拿出最好的看家本领，务求一举夺下此荣誉。各地鸡界精英一路比拼下来，最终还是由清远鸡拔得头筹，跻身国宴餐桌。荣耀是荣耀，还有一原因是在那个物资紧缺的年代里，除了普通家庭饲养的零散鸡只，成规模的供应只能靠国家认可，其他统统当作资本主义尾巴割掉。作为出口港澳地区的重要产品，清远鸡养殖一直得到保护，而寻常人家偶尔能在大饭店里吃到的白切

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

鸡，标榜的又是选用上等清远鸡，如同一个潜意识的“清远鸡煮义”教育，自然加深了大家的认可度。

虽说名声在外、历史久远，但清远鸡也曾遭遇低潮，回首看看也觉颇有意思。改革开放后快速苏醒的市场，对清远鸡的需求急增，慕名而来的采购者挤破门庭，一些心术不正者使出坏招，将外地采购回来的鸡只放在清远某处山头的围栏里走两天就算是本地清远鸡了，如现在的阳澄湖过塘大闸蟹一样。虽然老实人初时不明内里奸诈，但老饕们的妙舌却是聪明的，清远鸡名声就此一落千丈。经历过一段时期的惨痛后，才有用心经营者重新祭起正宗清远放养麻鸡的名号，但也历经数年才得以重振。

随着社会发展，各地也纷纷培育出不同的鸡种或是有新的养殖方法，但清远鸡始终以自身的优越基因，占据着市场上前列的位置，特别是一些有品牌保证的清远鸡，更成为很多主妇甚至餐厅优先选用的品种。

一只鸡的风俗

广府人号称“无鸡不成宴”，除了对味道的钟情外，也与意头有关。讲究多多的广府人，喜将鸡借称为“凤”，讨个彩头，让一桌酒菜顿时蓬荜生辉。龙凤自古是富贵吉祥的代表，但龙是皇家专属，乱用不得，那可是杀头的大罪。借凤喻鸡既显高贵又不犯戒，这等好事谁不喜欢？这也从一个侧面奠定了鸡在广府人宴席上的独特地位。

这鸡，除了是饱腹之外，同时也是拜祭天地祖先、各方神圣的重要之物。谁家的祭礼上没有一只油亮的白切鸡，如果不是穷得叮当响，那就是对先人神仙的不敬。祭神的鸡，头要呈“S”形地搁在背脊上，嘴尖

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

稍稍向上。两只脚要折弯塞在屁股的开孔，不可图方便先剁去，保留完整才有好头好尾的意思。

以前家家户户都会养上几只鸡，以留待在过年过节时宰杀。对于家里有养鸡的小孩，最主动的可能就是去查看是否有鸡蛋，喂鸡总是件不太情愿的事，常被长辈唠叨着才去做。切些烂菜叶，加些用谷糠拌匀的剩饭就算不错的饲料了，住在市郊的人家还要时不时提着鸡笼到田间放养一阵，让鸡只自己啄食些小虫草籽之类的杂食，既省粮食又能增加鸡肉的味道，一举两得。奇怪的是那时的鸡只在放养时既不会跑掉，又不会进错别家的笼子，反倒是有时在屋里放养时，鸡只会藏到某个隐蔽的角落或是钻进屋与屋间的小缝隙里，大人们就会一边“咯咯咯”地叫着，一边心疼地往地上撒些米粒，以引诱鸡只啄食再一举擒获。

喂鸡这档家务事变得让人愉快时，肯定是在节日临近的时候，小孩从每天要妈妈责备中喂鸡变成自动自觉的，他们从小都知道了，鸡要“槽肥”才会好吃。“槽肥”就是养膘的意思，在宰杀前一段时间就要减少鸡的活动、多喂食，这样脂肪就会积蓄起来，做出来的白切鸡才能黄润饱满而且富有香气。

然后，等待的就是节日的到来。

一只鸡的宰杀

以前杀鸡可是个隆重的事儿。虽然只是杀上一只鸡，出动的可能是全家人：先有人去烧一锅热水，那是拔毛用的；掌刀的要将刀具先磨得快快的，以便利索地把它解决掉；还要有人去调一碗盐水，那是留着盛接鸡血用的；再有人要准备个水盆、打打下手什么的，相当的有阵势。

广府人杀鸡还要根据不同的烹饪用途而改变：如果是做白切鸡，就

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

要在鸡背与颈部的交界处和屁股的位置划出一口子，先将鸡胃从前端取出，顺带拔掉气管和食道。内脏则从屁股处，用食指和中指先将鸡肠抠出，然后再伸手进去把鸡肝和鸡肫掏出来，这时得相当小心。第一，如果碰到有鸡蛋或是未成形的雏蛋，就要先取出，那也是重要的滋补材料，可以加酒去炖了，是妈妈的补品；第二，鸡肝会和胆囊连着，不小心弄破就坏了一副内脏了。

最后就是把鸡肺挖干净，否则那一块位置就很难熟透，剩下的就是清洗工作了。如果鸡只是用作其他烹饪方法时，这工序就变得简单得多，直接把肚子剖开，取出内脏，少了那份小心翼翼的担心。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



在没有胆固醇超标的日子里，内脏都会被视作珍品而不轻易丢掉，就连现在很少食用的鸡肠子都要留着。将肠子顺着一把用锯片磨成、刀

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

嘴尖尖长长的工具往刀刃上推动，就可把肠子全部剖开。而鸡肫在割开清理掉杂物后，把黄黄的内膜小心撕出，清洗后挂在某个受阳处晒干，同样是有人来收购的，那东西叫“鸡内金”，可用于消食去积。然后和冲洗过的肠子一起，用盐搓洗干净才算完成。

整个过程下来，要扔掉的东西并不多，与现在只把身体留下的方式大大的不同。接下来就是各施各法，将鸡浸熟或蒸熟先用于祭神再去祭腹；鸡血或去蒸或去煮汤，其他内脏多半用来配些瓜菜炒了。每回的菜式变化都不大，但这一年几回的重复，却一直在期待的心情里进行着，包含着浓浓的亲情。

一只鸡的烹饪

广府人烹鸡，自是以白切鸡最为出名。看似简单的制法，实则体现着“味简制繁”的道理。火候要好，不破坏肉质也不能使肉汁过分流失，用微开时还冒着小泡的“虾眼水”去浸制，中途还要提起浸到冻水里冷激一下，再重新浸进热水里。所谓慢熟则肉嫩，到剁开上桌时，骨髓里还要透着些许血红才是火候恰当。鸡质要好，肉要细滑又要够香味，厨师会选用未生育过的“鸡项”，最好是经过散养，到出栏前才“槽肥”，保证有适度的油脂能在浸煮时渗回肉里，甚至连关节都泛着黄黄的油分，那是既润又香。

白切鸡又叫白砍鸡，此说法仍流传于上海一带，而袁枚则在《随园食单》里称为“白片鸡”，可说是最原汁原味的做法。

在广州长寿东路的一条小巷子，常能看到各色穿着时尚或是简朴的人，全冲着一家小店子而来，可能是挤坐一起，吃上半只鸡、一碗粥，又或是打包上一份，拎回去与家人共享。一家“隐世”的小店，多年来就

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

凭着一只传统风味的白切鸡而为人传诵。

早在上世纪40年代，长寿路上就开设了一家叫“林同记”的鸡档，专门售卖肥美的白切鸡，很快就得到街坊的认同，以一门小生意养活了天生失声的儿子和聪慧的女儿。生意直至1958年公私合营后，父亲被调入当时的饮食服务公司任厨，守着一份定时定薪的“铁饭碗”。当党的三中全会定下的开放改革号角吹响后，又悄悄地摆出一小摊，在巷口的马路边卖起白切鸡，几块钱一斤的价格在当时并不便宜，但依然得到街坊的接受，那时是1979年，易名“同记”。

历经多年至今，旧房子已经重建，但仍显得逼仄、装修简陋，客人从街坊街里发展到各路吃货寻味而来，靠的就是那份坚守的味道。生意好了但店主也不求开设分店，价格牌依旧是那张粘在收银小桌上的纸条，收据也是手撕的，连砍鸡的师傅也是工作了近20年的老伙计，仿如中古老店。恰恰是这种守旧，为这座高速发展的城市留下了一个影子。

由多年来合作的供应商专门为其饲养的优质三黄鸡，生产期达到140天，并特意经过“槽肥”，以保证鸡只肥润饱满，达到色泽黄润、前尖后圆、腿长脚细的“够身”标准。多年不变的烹饪方法，只以将开的“虾眼水”去浸熟鸡只，冷激爽皮，并无多余的味道添加。入口皮爽肉滑而带着紧致的咬口，味道丰厚沉实，皮层下如凝脂似的胶质更被视为上品的象征。这里也是市内仅存用传统黄芥末做蘸料的地方，而那碗简单的葱花酱油也比普遍使用的姜葱蓉来得朴素，这组合若非鸡肉自身够味道，就会被掩盖或是提不起来。一切看似简单，但这简单却让人回味再三。

一只鸡的育成

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

与同记的传统有着强烈对比的是“百万葵园”的葵花鸡。这只在近几年间才蜚声广州食界的名鸡，缘起老板的一次突发奇想，多少带着点让人惊讶的童话色彩。

教师出身的谭伟兴，看上去总是那么沉稳儒雅，但内心却是不安分的一个人。一手创立的全国第一家花卉主题公园在取得初步成功后，依然的不安分，想出用向日葵的花盘和茎干做肥料种植水果的点子，以提高甜度和增加风味，可惜并不成功。倒是员工散养的几只小鸡，在宰吃时却发现有股特别的香气，究其原因是平时啄食了树下的葵花碎屑。于是方向又重新调整，开始以花盘、花叶打碎做饲料，花茎榨汁做饮水喂养鸡只。当成鸡出栏宰杀后，却又发现颜色因叶绿素过多而见不到诱人的澄黄色，但肉质的鲜嫩和清香坚定了养殖的信念，开始了漫长的试验路途。



以花盘喂饲的葵花鸡

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

借助与高校的技术合作，使改良过程变得顺利，合理稳定的配方解决了颜色的问题，尽管不是散养，但适度的笼内空间也让鸡肉的弹性得到保证，创新的葵花饲料使鸡只获取了传统养殖无法吸收到的养分。

向日葵花盘里的花籽，含有大量的油分，已经达到可以榨油的程度。而经打碎后用作饲料，内含的不饱和脂肪酸和优质蛋白就成了鸡只的营养品，使得鸡肉的香气带着独特的清幽，肉质纤维软滑紧密，带有浓浓的鸡味却与传统的沉实不同。

被著名的“白天鹅宾馆”相中，让这只葵花鸡一夜成名，走进市民的视线里。尽管不菲的价格，仍然获得一众的支持者，甚至得到国内外的名嘴食家推举为最好吃的鸡种。

在百万葵园的餐厅吃葵花鸡，一道完全反传统的菜式让第一次到来的宾客惊讶不已，那就是一盘摆设讲究的骨香鸡。从翅骨到腿骨到鸡背，都是拆去鸡肉后上桌的，为的就是让食客品尝到骨髓的特别味道。严格按照120天养殖的鸡只令骨头带着特别的脆度，只需轻轻咬下，骨头就会蹦断开，吸之有汁、闻之有香。最让人喜欢的是鸡脊骨，味道丰厚、回香甘美，让人难以想象骨头也会这般美味诱人，实在要感谢那位牙口好的食客在无意中发现的秘密。

一个新贵品种在历经诸多曲折后，终于得到认可，不管味道还是价格都成为标杆，为饮食界注入新血，希望这个故事在不断延伸，然后成为传统。

一只鸡的艳史

市师鸡，听起来并没有多少让人觉得艳情的感觉，反倒有点儿文绉绉的，但其实这名字的来由，却带着点让人遐思的故事。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

话说民国时期，在广州市师范学校附近，有个卖白切鸡的小档，老板是一位带点痞性的市井之民，但所售卖的白切鸡却特别的皮爽肉滑，而异于他人的是用一种味道调配过的浓酱油做蘸汁，豉香郁实而回味带甜，因而吸引了很多客人光顾。每逢有客人说要挑只特别滑嫩点的时候，老板就会轻佻地说道：“我卖的鸡比师范学校里的少女肌肤还滑！”于是就引发了小民之间色迷迷的讨论，慢慢地成为一个符号，得名“市师鸡”。

当然这只是民间的传说，书面史料更多解释为一名书生为到师范学校求学，来到这里售卖白切鸡赚取学费，因为味道好而受到传颂，所以叫市师鸡。但比起前一个故事，少了许多活色生香的意味。

现时做得最传统的市师鸡在东方宾馆这家老牌的五星酒店里，选用嫩身的龙门胡须鸡，同样的白切做法，但在温度与时间掌握上更细致，令到肉质细滑度更高。用老抽、生抽、鸡汤和白糖煮制的酱油汁，是市师鸡的灵魂所在，多放了也不会封住肉香，也不会咸得发苦。没有了这碟蘸汁，就和普通的白切鸡无二致了，很多做市师鸡的店子，就因为这个酱油没做好而遭淘汰。

另一种提升鲜度的蘸汁，是来自顺德一带的蚬芥酱。以淡水的黄沙蚬肉加上白酒、姜丝和陈皮丝，用大量的盐腌制而成，咸鲜浓烈、香味独特。不知道是哪位高人做出这个配搭，让鸡的油脂与咸味中和，令鲜度更加突出，从而产生出独特的味道，爱者愈爱而厌者愈厌，个性强烈。可惜是现在因卫生问题越来越少人制作蚬芥酱，慢慢淡出了人们的视线。

一只鸡的旧忆

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

从街边大大小小的熟鸡档和烧腊档就知道，广府人对鸡的需求是有多么的大。以前在家煮饭普遍的时候，每逢临时来客不够菜时，多会让人去“斩料”，即是去买熟食，或鸡或烧味。现时很多忙碌的家庭，就算在家烧饭时，也会买上半只鸡回去做主菜，方便简单。

豉油鸡是众多烹制方法中重要的一种，很多人喜欢其稍浓的味道。其实开初的豉油鸡，是卖剩的白切鸡去做的，因为豉油的味道能弥补流失的鲜味，再加上玫瑰露酒的香气，反倒成了一种特色，还加上了“玫瑰豉油鸡”这个略带浪漫的名字。尽管传统是用一只只小木桶去浸制豉油鸡，这样味道会更好调控，但基于商业和卫生理由，现在大多都由一大桶调好的豉油汁制作，总是少了点厚重的感觉。

老一辈的广州人，大多还记得中山四路东江饭店的那只盐焗鸡，门口架在炉子上的一口大铁锅里，满满地堆着褐黄色的粗盐，内里是一只只用油纸包裹着的盐焗鸡。淡淡的黄色从已经被油脂浸润的纸张下透了出来，一种叫沙姜的香料在散发出独有的气味。水分在海盐长时间的温热作用下慢慢蒸发，肉质变得略带干硬，但却有种无法替代的甘香，在撕咬享受那份咸香味。

食鸡文化有多深厚已经难以追根溯源，但无论今时还是过去，一家出名粤菜馆没有自己的招牌鸡是不太可能的事，但一只好的鸡让一家餐馆出名是常有的事。园林香液鸡、广州文昌鸡、姑苏太爷鸡、九记路边鸡、惠爱鸡等等，还有已经消失的东江盐焗鸡、清平鸡、江南百花鸡，都曾经成为风靡一时的食坛主角，也为广府人的食鸡历史，添上了一个辉煌的注脚，成为很多人的思念与回忆。

一只鸡的俚语

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

在鸡作为一种主要食材深入广府人的饮食文化后，逐步渗入到语言文化里，成为普罗市民常常借用语言素材。

可能最多人知道的是将妓女称之为鸡，这是明显的借音字。旧时将嫖妓称为“叫鸡”，语带隐晦，此词也一直流传至今，甚至有顽皮者将自己去某处寻找好的白切鸡的举动戏称为叫鸡，此刻的用法反倒让人有点市井的亲切感。

石罅米。相当隐晦的一个词语，形容那些好色又吝惜的有钱人。对别人一毛不拔，但对女色却从不手软、大撒金钱，就如石缝中的米粒，常人不可能捡到，只能是鸡去啄食，这比喻真是绝了。

鸡咁脚。有见过鸡只逃生的人都知道，两脚高速地运动，以求最快离开。当见到有认识的人为了某事要迅速离开时，就会用这词来形容当时的状态。

鸡手鸭脚。鸡的爪子是三岔的，鸭的脚是带蹼的，除了能走路以外，根本不可能去精细地控制一件事，故此用于形容那些做事不灵光，还捅了一地娄子的人。

一只禽畜，除了果腹，还能渗入到如此广泛的人文文化与传统里，恐怕是其他地区难以想象的。它，只是一只鸡，却与广府人息息相关，夹杂着乐与愁的牵挂。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

味觉探秘：广府老饕的怀旧与乡愁

记者◎邱杨　摄影◎张雷



“老西关”华叔用粤式古法精心烹制的一桌海味江鲜

从街市到厨房乃至实验室，让我们跟随广府老饕来一场味觉的极致探秘吧。故乡正在失去，所幸他们依然留住了故乡的吃食和过去的味道。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

“老西关”街市中的海味江鲜



华叔的拿手菜：翅唇花胶煲老鸡

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



十头南非干鲍

扎根在广州西关的宝华市场已有近百年历史，见证了世代变迁的老市场，挥不散的唯有人间烟火。与往常每个日子一样，上午10点，这里早已熙熙攘攘。冼悦华在人群中有些显眼，个头高大的他逛起菜市场来，如同自带聚光灯的大佬出街，周身散发出胸有成竹的强大气场。几

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

乎每个摊档的老板和伙计都认识他，远远地就打起了招呼：“嘿，华叔来啦！”语气里透着熟络。华叔则不慌不忙地挨个“检阅”，有乖巧的伙计递烟攀谈，他就气定神闲地闲话家常。只是说话间，眼睛却不得闲，抬眼轻轻一瞄，就知道有没有中意的食材。

他转到一家牛肉摊前，停下了脚步，似乎看中了什么。我们也好奇地凑了上来，见惯了北京超市里包装好的冷冻牛肉，这家小小牛肉摊上的陈列却让我有些惊讶：各个部位的牛肉被细细区分开来，仅牛腩就分成了坑腩、白腩、爽腩等让人眼花缭乱的丰富种类。如何挑选，华叔自有心得。“坑腩肉比筋多，肉味足，但吃起来口感较粗。”他夹着烟的手指在牛腩堆里细细扒拉，“喏，这几条碎腩就不一样了，肉与筋层层交叠，比例均匀，肉质滑嫩味又足。”但他并不满意其中半截碎腩的肉筋纹理，老板娘毫不犹豫地剔除掉，称好斤两爽快成交。“‘老西关’是最难伺候，吃东西很挑剔，价钱还要便宜。”华叔自我调侃地冲我们眨眨眼，鹤发童颜的他总是笑眯眯的，完全看不出已经72岁。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



广州老字号北园酒家的秘方脆皮鹅、红米丝网肠、虫草花蒸牛肉球和酥皮蛋挞仔

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



鲍汁花菇

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



白切长寿鸡

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



虾仔扒鱼面

华叔就是一位地道的“老西关”。他带着我们从过去只容黄包车通行的老石板巷弄里横插出去，就立时置身于繁华的上下九美食街。几步之遥，却仿佛闯入了另一个时空。宽阔的水泥路旁簇立着刻意仿古的翻新店铺，大喇叭里反复播放着招揽顾客的口号，嘈杂聒噪，索然无味，却

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

永远有着川流不息的汹涌人潮，和任何一座城市里的商业步行街别无二致。只在巷弄深处偶有几处保留着传统脚门和趟栊的大屋，提醒着人们这里曾是商贾云集的风雨西关。老人们在光线晦暗的大屋里自顾自过着悠闲日子，对过路游客偶尔投进的猎奇眼光见怪不怪。如今的西关，破败的祖屋与繁华的快餐店就这样奇异地并存着。

华叔手上拎着刚刚在宝华市场买来的沉重食材，他却丝毫没有急于回家的意思，反而身形灵巧地带着我们在人潮中穿行，乐此不疲地告诉我们这条街上任何一处微小的变迁。“如今的美食街上仍然有莲香楼、陶陶居这些老字号，但早已不是当年的老味道。”70年代末下乡知青返城，华叔的妻子回到广州西关，被分配到运输公司当搬运工，而华叔则做起了机械模型的承包生意。体恤妻子工作辛苦，每天下班后华叔便带着妻儿在陶陶居吃饭，10块钱四菜一汤，这在当时算得上昂贵。如今的陶陶居早已几易其主，而当年人口最密集的影院、戏院、茶楼、饭店也慢慢衰落了。过去的老街坊走的走，搬的搬，只剩下陌生的租客面孔。对华叔来说，现在从西关到天河去，就像去了另一个城市。

穿过上下九的繁华之地，我们跟着华叔再度穿插回青石老巷，拐进了宁静而有些破落的恩宁路吉祥坊。路的尽头是一幢三层老屋，正是华叔在西关的家。这是他祖上留下的产业之一，却不是他出生的地方。事实上，华叔是从上世纪70年代末才和妻子回到这里生活，在此之前，他的人生轨迹都留在了老家番禺大石河村。

以前的番禺横跨广州，以省城广州为界，以北称为上番禺，以南称为下番禺。下番禺地处珠江三角洲，河涌交错，水网发达，是极富庶之地。华叔出生的大石河村，又因邻近省城广州，兼具乡村的富饶和城市的时髦，是十里八乡农副产品的集散地。每当墟日，早晨4点就有人赶墟，茶楼业已开市。墟场里人头攒动，叫卖声、吆喝声、笑语声混成一

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

片，墟场旁边的码头泊满船艇，小艇在河涌里穿梭，商贩们则忙着装卸货物。连附近的村民都流传着这样的俗语：十日四墟朝晚市，有女唔嫁河村等何时？可见大石河村商贸之盛。

回忆就像一艘慢船，拖着人在水网密布的河涌间悠悠驶向记忆深处。华叔家是大石河村的富裕人家，家里的田地鱼塘请“耕仔”劳作，祖父经营糖、油、米、面、杂货生意，父亲则经营棚厂，专门承造戏棚。当地民间食风极盛，识饮识食，华叔家更甚，全家上下都爱烹饪。小时候，凡有珍稀季节特产食材上市，卖家必送货上门，什么荔枝菌、三黧鱼、马齐子、双鳃鲈鱼、风鳝等等，全家欢欢喜喜围坐大饱口福。家家户户以媳妇有一手好厨艺而引以为傲。在华叔的记忆中，母亲似乎什么菜都会做，做什么都好吃，一买一煮，从不假手于人。他小时最爱钻进厨房，记忆深处那股难以言喻的馋人香味，就是母亲和家的味道。

历经岁月风雨，母亲早已离世，所幸厨房里的味道仍然传承在华叔的灶头之上。这不，跟着华叔刚刚踏进老屋，熬煮在灶头多时的一锅老汤，浓郁的醇厚之味便不由分说地扑面而来，温柔而霸道地久久萦绕着整个老屋。或许对于它来说，我们才是突如其来的闯入者。从汤味的迷醉中渐渐清醒过来，我们才顾得上好好打量这幢西关大屋。屋内靠墙摆放着体质厚重、雕刻繁缛的广式老家具，太师椅八仙桌，壁挂屏风西洋钟，条案上供奉着神龛和祖先牌位，室内清凉如水，一派古朴庄重。这是老广府人的传统信仰，祖宗牌位前的香不灭，厨房灶头上的汤火也不会灭。

这也是华叔多少年的老习惯了：头天晚上把煲汤的材料准备好，翌日早晨6点起床，把汤料装入瓦煲，搁在煤气炉上烧开，半小时后改用电磁炉继续文火慢煲，这时他就可以出门叹早茶、逛街市去了。两三个小时后优哉游哉回来，儿孙已经上班上学去，他再把电磁炉关掉，但并

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

不开盖，让整煲汤慢慢静置，只待午餐晚饭前再加热食用。汤水，是华叔一家人每天饭桌上必备的，他笃信喝汤有益健康长寿：“我们一家都没有什么老年病，我母亲当年90多岁了，都没长老年斑。”华叔的脸色，果然红润光亮。

华叔今天熬制的汤水是翅唇花胶煲老鸡。花胶是传统海味，在海味店里它的品种等级五花八门，价格也相差甚远，便宜的200～300元一斤，而贵的则可达几千元一斤。挑选海味，华叔可谓经验老到了。“花胶挑300～600元一斤的就可以了，这种价位的花胶大小适中，性价比高。挑选时颜色不要太白，将其放置灯光下呈半透明的最好，如果花胶表面起灰有黄色粉末，可能是死鱼肚制成，另外还可拿起闻一闻，有臭味的不要。”花胶可以煲汤，亦可以扒、扣、煨多种烹法。“但最关键的，浸发时一定不能碰油，否则容易化。浸发后用姜葱飞水去腥，加入老鸡、翅唇和猪踭一起煲，味道会甜一点，也没那么燥。”我们进屋时，汤水的熬煮已进入收尾阶段，华叔将火开到最小，就不去管它了。

“食在广州，住在苏州，死在柳州。”这是老一辈广府人的口头禅。“从小就见识过什么是真正好吃的东西，对于味道自然而然就懂得优劣高低了，慢慢地就懂得怎么做才好吃，就像流淌在血液里的基因。”在华叔看来，菜是吃出来的，不是做出来的。跟我们说这些时，他不经意流露出老世家的优越感，却又不让人觉得傲慢。或许，真正的美食家确实是好几代滋养的产物吧。

即使在最艰难的岁月里，华叔家里也从未断过吃食，甚至包括鲍参肚这样的昂贵海味。华叔的父亲1949年去香港做生意，不料却从此与家人分隔两地，父亲走时母亲才26岁。父亲便把亲情牵挂寄托在食物上，从新加坡、马来西亚辗转寄回，母亲带着年幼的华叔去取时，每次都要装上好几车。“文革”期间红卫兵来抄家，带走了大量家具和古董，却唯

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

独留下了黑黢黢硬邦邦的鲍鱼和海参。说到这里，华叔狡黠一笑：“他们不懂，以为是石头。”

“文革”期间，村里有一位殓工名叫何珠，孑然一身，却厨艺精湛，从选料到烹制一丝不苟。如有聚会，他必亲自到菜田挑选时令蔬菜而不论价钱，如果在乡下找不到合适的食材配料，便不厌其烦地乘船去广州购买。大家都叫他“阿醒”，是赞他厨艺醒目。他家经常食客盈门，大都是“文革”时所谓的“封资修余孽”，聚在一起不谈政治，只思饮食，而食客中就属华叔年纪最小。众食客无不被“阿醒”高超的厨艺和丰富的想象力所折服，全然忘却他的双手是摸尸体的。过去的苦难从华叔嘴里说出来，有种云淡风轻的超脱之感，哀而不伤。

正因此等浸润，华叔这一辈子虽然从未进入餐饮业，却能做出一席地道的广府菜。传统海味中的鲍鱼便是他的拿手好菜，也是我们今天的主菜。“挑选鲍鱼时不要被靓丽的黄色鲍鱼心所迷惑，并不是色泽晶莹的就是上品，反而色品干爽的青底鲍才是极品，而颜色太深的则可能是死鲍。”华叔主张原汁原味烹饪，方不负好食材。“干鲍的烹制非常耗时，要浸泡三天三夜，且每隔3小时换一次清水，否则鲍鱼就会发臭。浸发后的鲍鱼用姜葱飞水去除腥味，再加入鸡肉、火腿、鱼翅、牛踭煨足10～12个小时。”为了迎接我们的到来，华叔早已提前处理好鲍鱼食材，只待加热便可食用。在他看来，广府菜的精髓在于主次分明，有层次感，烹制方法不会掩盖主材的特色。“再名贵的食材，如果不懂得特点并辅之以正确的烹饪方法，只会变得难以下咽。比如价格昂贵的网鲍，急煮急食，则会韧如牛皮，无法慢慢咀嚼品到真味。”

多出来的鲍汁也不会浪费。华叔拿出提前用冷水泡好的花菇，切一块黄澄澄的鸡油，小火在锅里慢慢化开，煎出香味。“之所以用鸡油而不是猪油，是因为猪油的凝固点较高，冬天这样的室温下如果吃得慢，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

那花菇上很快就凝出块块油斑了，而鸡油凝固点低，不容易出现这种情况。”我很惊讶连食客在冬天里的用餐感受，华叔都考虑到了。鸡油在锅里化开后把花菇放进去，小火慢煨一小时，然后加入鲍汁和马蹄再慢煨一小时。“马蹄的甜味能很好地中和掉花菇本身的涩味，煨得越久越入味。”

华叔的厨房里除了海味，还有江鲜。“珠三角”流传着这样一句话：“春鳊、秋鲤、夏三鳡、冬土鲮。”广府人深谙“不时不食”之道，食材的优劣跟季节有着密切关联。例如鲮鱼一年四季都有，却唯有冬季鲮鱼最为肥美，是其他季节的鲮鱼无法媲美的。华叔正在炒制的虾仔扒鱼面，就是用当季的鲮鱼肉制成。对于鲮鱼，华叔常有两种处理之法：将鲮鱼起肉，用刀将鱼肉切碎，再用手团起摔打至起胶，是为鱼滑；另一种方法是将鲮鱼起肉，鱼皮向下放在砧板上，一手按住尾部，另一手拿竹片或汤匙，从鱼肉尾部刮向头部，刮出鱼茸后摔打至起胶，是为鱼青。“鱼青口感爽弹，适合做鱼青丸，而鱼滑更适合做成鱼面。”做好的鱼面被分成若干小包放入冰箱急冻，每到用时再分包拿出解冻。只见华叔在锅里下入热油爆香虾仔和青红椒，放入解冻好的鱼面，猛火快炒几下，闪烁着亮晶晶诱人色泽的虾仔便均匀地“扒”上了鱼面，引得人食指大动。

这些海味江鲜也会出现在年夜饭的餐桌上，预示着“包你年年有余”的好意头。有时也会用在特殊的团圆时刻。1975年阔别大陆将近30年的老父亲终于重回故土，而此时的华叔都已成家，有了两个孩子。“我们挤在广州火车站前等着接他，却已经认不出来了。父亲只是笑，说怎么连爸爸都不认识了。”华叔记得，当天的团圆饭里就有这些父亲一直牵挂着的家乡风味。

临近中午时分，我们似乎没见华叔怎么忙碌，就一下子变出了满桌

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的菜肴。华叔的厨房就像是魔法师的宝箱，各种海味江鲜藏在不起眼的容器和角落里，随时准备开席。他拿出了待客的最高规格，连餐具也很讲究，碗是广彩细描的鎏金碗，筷子则是祖上传下来的象牙筷。因为爱吃会做，朋友们常常来华叔这里聚会。因此华叔家的食材总是消耗得很快。除了宝华市场，一德路的海味批发市场也是华叔常逛之地。“9月刚刚买了5斤鲍鱼，前几天又去买了10斤。”好的海味越放越香，所以一旦看中了，华叔总是一次买很多。

现在的日常饮食和年夜饭都是华叔做，不让他人帮手。虽然三代同堂住在一间祖屋里，但平时儿孙们工作学习忙，老伴又常回香港，留下华叔一人吃饭逛街。“做菜的过程是一种享受，但煮好之后如果只是一个人吃就没意思了，要人多才热闹。”平日里华叔不太喝酒，烟瘾却很足，一天一包烟，年纪大了便改抽中南海，味道淡一点。故乡大石河村早已纳入广州市区的范围，改名为迎宾路，从西关开车回去只要25分钟。但对于华叔来说，那里和西关一样早已物是人非。故乡正在失去，所幸他依然留住了故乡的吃食和过去的味道。当我们吃完华叔精心准备的家宴，起身告辞时，他恋恋不舍地送我们走出巷弄，走进街市里。假若他日相逢，将何以贺你？以眼泪，以沉默，以一碗热气腾腾的鲍汁煨饭。

岭南画意里的乡肴野食

除了传统的海味江鲜，在外省人的印象中，广府人能吃敢吃的食材可谓丰富。以至于常常有人拿广东人的饮食习惯开玩笑，天上飞的地下跑的统统拿来吃。一方水土养一方人，开放的岭南文化孕育了兼容并蓄的饮食风俗。事实上，对吃要求极高的广府人敢吃更会吃。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

容绳祖是岭南画派名家杨善深的入室弟子，他对美食的热爱也源自于恩师。“老师平生第一大爱好，除了画画就是吃了。”陪在杨善深身边20多年，容绳祖与老师之间的感情可谓情同父子，一饮一食，常伴左右。在他的记忆里，总爱身着一袭儒雅长袍的老师，就是一位典型的老饕，尤其喜爱岭南的家乡吃食。“每周三和周六下课后，老师常常点琵琶鸭和烧鸡来给学生们加餐，自己则爱吃鸡屁股，且周周不能少。他说，连着脂肪吃是一种味道，把脂肪切掉了吃又是另一种味道。”当年，常常有香港富豪请杨善深吃饭，而杨善深总是带着爱徒一起出席。“老先生80多岁了牙齿不好，但每顿饭又必点鲍鱼，他每次都只吃得了半只，剩下那半只便进了我的肚子，所以我当时永远有一只半鲍鱼吃。”容绳祖笑着对我们说起了和老师之间的“小秘密”。

杨善深鼓励弟子们走出门去写生，在大自然中锻造自己的风格。在90年代，容绳祖随着老师广达世界各地写生，足迹遍及美加非。“一路上，除了积累绘画素材，还有一个重要任务，就是寻觅各地美食。走到哪里吃到哪里，率性野趣得很。”吃到兴起，杨善深便常常当场写书作画，边写边随手扔在地上，旁人喜欢便可自行拿去，连茶水工人也不例外。“老师就是这样，从不高高在上，对任何人都一视同仁。”说起恩师，容绳祖总是常怀孺慕之情。“他从不拒绝任何登门拜访、渴求学艺之人。但凡有人来电，无论对方是谁，必亲自接听。比较熟稔的客人来访，不管有无预约准备，他都盛情邀约于寓所用餐。”

杨善深也经常来容绳祖的老家中山三乡镇写生，同样少不了品尝当地美食。“每次我太太去菜场买菜，老师是一定要跟着的，看到什么想吃的就跟我太太说让她做。”在容家夫妇眼中，92岁的杨善深就像一位贪吃的老顽童，仍然不怕腻地大口吃着钟爱的肥猪肉。“他还爱吃‘不见天’，就是猪的胳肢窝，因为常年晒不到太阳，所以被称为‘不见天’，拿

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

来煮汤捞起后切片，蘸着酱油吃特别美味。”即便是在他突然去世的前一天晚上，杨老先生还跟亲友谈笑风生地吃着潮州菜，丝毫没有预兆。

自从老师去世后，已过花甲之年的容绳祖便解甲归田返回故乡三乡镇，常邀三五好友，在自家祖屋院落里，开旷野之席。早就听说容家的家宴不一般，终于等到开席的这一天，所有的食客仿佛都在暗暗期盼着什么，言语上却并不说破，只是眼睛里似乎都在闪烁着奇异的光彩。作为外省人，我们却隐隐有些担忧，越是神秘，脑子里的问号越是不断放大：到底要给我们吃些什么奇奇怪怪的东西？！这不，一钻进容家老宅的柴灶厨房，我就开始紧张地四处打量，急于解答这个磨人的问题。不一会儿，就在一口铸铁大锅的边角旁找到了令众食客垂涎良久的源头——禾虫。



画家容绳祖回到故乡中山三乡，常在自家祖屋里开旷野之席

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



炒禾虫



腊制鸡屁股

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



特殊腊味鸭脚扎

壮着胆子凑上去，细细一看才发现，这小虫子长得着实有些丑，虫身金黄或带红杂绿，丰腴的虫身含浆饱满，就像缩小版的毛毛虫。让我惊讶的是，这看上去有些可怕的“异形”食材，在“珠三角”地带却有着“千金难买禾虫季”的美誉。禾虫有极强的季节性，只有在每年农历三

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

四月和八九月的短暂周期里，人们才能寻觅到它的踪影。农历三四月出水的早造虫称为“荔枝虫”，多是冬眠后的隔年老虫，体瘦皮厚且色呈青黄，吃时口感粗糙略带腥味，但也颇受图新鲜的食客追捧。农历八九月出水的晚造虫称为“金花虫”，这才是当年的壮虫，体肥质佳，含浆饱满，是好食此道之人眼中的极品。

容先生便是禾虫爱好者，每年都从禾虫季初买到季末。“可别小看这不起眼的虫子，粤人食禾虫已有多年历史。”《本草纲目·拾遗》中写道：“禾虫，闽、广、浙沿海滨多有之，形如蚯蚓，闽人以蒸蛋食，或作膏食，饷客为馓，云食之补脾健胃。”清朝屈大均也在《广东新语》中记载：“夏秋间，早晚稻将熟，禾虫自稻根出，潮长浸田，因乘潮入海，日浮夜沉，浮则水面皆紫。采者以巨口狭尾之网系于杙，逆流击之，网尻有囊，囊至则倾泻于舟，杙之所，在江西岸，其名曰阜。阜有主，争者辄讼。”可见古代广府人不仅捕捞禾虫为食，甚至还因为争夺禾虫阜打起了官司。

禾虫多分布在珠江口咸淡水交界处的稻田和淤泥之中，以禾和植物为食，繁殖时才露出泥面。多少年来，“珠三角”密布的河网地带里盛产禾虫，尤以番禺茭塘、台山南部、中山神湾的禾虫最为出名。在当地人的记忆中，过去每当龙舟水涨时，水田里便会突然冒出禾虫浮游在水面，农民们守候在河涌出口，待潮水退去时用簸箕一捞就可捞上几斤，用小艇载着满载而归。那时的禾虫肥嫩浆满，色如蛋黄，街市上每斤只卖一毛半到两毛。禾虫对生长环境有着几近苛刻的要求，水质污染，咸潮来袭，都会使它爆浆而死。近年来，随着环境污染、稻田减少等多种因素的影响，禾虫变得越来越稀有，食客想尝鲜也要碰运气。而餐馆里售卖的禾虫即使色呈青绿，瘦如蚂蟥，每斤价格也达百元以上，堪称名贵的虫子。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

现在已是隆冬时节，今年最后一批禾虫也早已过季，能在容家家宴上吃到品相如此肥美的禾虫当属极为难得，于是便有了众食客来之前的垂涎良久。此刻厨房里正在炒禾虫，听上去似乎没有任何技术含量，但实际上最难做的就是这道炒禾虫。禾虫体内皆是浆液，火力猛则易爆浆炒成一团糊，所以酒楼常常或蒸或焗，却唯独不做炒禾虫。容先生告诉我们，炒禾虫的诀窍在于“飞水”，炒之前要先把禾虫放入初沸的“虾眼水”（即快开的水）中快速拖过，使其收缩变硬。晾干水分后再下锅用慢火炒熟，这样炒出来的禾虫才有头有尾，齐齐整整。说话间，便眼看着已炒至干爽的禾虫在锅里逐渐变得色泽金黄，而香气也随之升腾而来。

厨房的另一头，容太太在烹制禾虫蒸蛋。她将禾虫洗净剪碎放入瓦钵，加入生鸡蛋、肥肉丁、生蒜仔、陈皮丝、姜茸、胡椒粉、花生油、葱花、盐等配料一并搅拌均匀，入炉蒸熟。一旁的朋友咽着口水告诉我，酒楼里吃到的禾虫蒸蛋常常是七分鸡蛋三分虫，而容家的禾虫蒸蛋则是用料十足，七八种食材的丰富口感搭配得十分和谐，满口生香。蒸熟后便可食用，亦可再加工制成禾虫焗蛋。酒楼里的禾虫焗蛋常常是先蒸后放进油镬里炸，所以入口较腻，连钵体都是油乎乎的，而农家做法的禾虫焗蛋则是放在炭炉上慢慢烘干，自有一派自然甘香。

多年下来，爱钻研吃食的广府人还积累了多种禾虫烹法。每到当造之时，禾虫一下子吃不完，当地人便在暴晒的地堂上放上一块块蕉叶，将禾虫置于其上，禾虫怕晒，一团团地蜷缩在蕉叶上，最后被晒成禾虫饼。便可像腊味一样放在饭上蒸，吃时撒上葱花，入口的禾虫饭粒粒分明，软糯鲜甜，充满奇香。对于水边农家来说，天气好时把禾虫灼熟晒干，拿来和腌咸菜一同制成禾虫酱，更是漫漫岁月里最好的下饭菜。

尽管广府人将禾虫视为无上美味，但品尝禾虫对很多外省人来说却

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

需要勇气。开席后，容先生端起一盘炒禾虫直接放在我们眼前，热情地邀请我们品尝，周围一桌子人眼巴巴地盯着我们，盛情难却之下，我硬着头皮夹起一根，塞进嘴里，胡乱咀嚼几下便吞了下去。克服了最初的心理障碍，竟然发现禾虫的味道比想象中要好，确实自有一番鲜美，但仍然不敢多吃。环顾四周，食客们却大快朵颐地享受着，满脸陶醉的表情。

或许外人很难理解土著老广对禾虫嗜之如命的情感。传说古时番禺有个女人死了老公，按照当地习俗，她取了瓦钵出门买水，突然听到新鲜禾虫上市的消息，便急忙跑去排队买禾虫。有人说她，老公去世都唔去买水，反而跑来买禾虫？她却回答道：“老公死，老公生，禾虫过造恨唔返。”意思是老公死了她可以再嫁，但禾虫过了季吃不到，就是更难补偿的遗憾。传说固然只是传说，但这句话却在广府民间广为流传。每到禾虫季节，做儿女的要买禾虫向爱吃的长辈聊表孝心，许多定居港澳的人在当地吃不到禾虫，便要返回广东老家一饱口福。相比之下，容先生如今的生活可谓畅快自在，每年他有三分之一时间在香港，三分之一在中山，还有三分之一就在各地旅行。寄情山水，忙时作画，闲时尝鲜，如同一只画中的闲云野鹤，偷得浮生十年闲。

“心机”厨艺中的怀旧广味

我们见到邝炳均时，他正在厨房里心无旁骛地烹制古法粤菜“宝鸭穿莲”。红莲子是他昨晚特意打电话叮嘱要提前浸泡好的，今天一大早他从香港匆忙赶回中山，早上8点准时出现在金昇御厨酒楼的厨房里。浸泡了整晚的红莲轻轻一搓便莲衣尽去，沥干水分后与干贝、薏仁、咸蛋黄入锅慢蒸2小时。再将蒸熟的馅料尽数塞进生鸭肚子，在原汤原味

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的骨头汤里小火慢煲，只待鸭肉鸭骨的鲜味与馅料的香甜充分地相互渗透。邝师傅告诉我们，要吃到这道“宝鸭穿莲”还要再耐心等待3个小时。



中山金昇御厨酒楼出品的特色核桃包

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



邝炳均师傅的拿手菜：生菜胆炒狮头鱼

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



邝炳均师傅曾先后任职港督府和赌王叶汉的私人家厨，有“御厨”美称

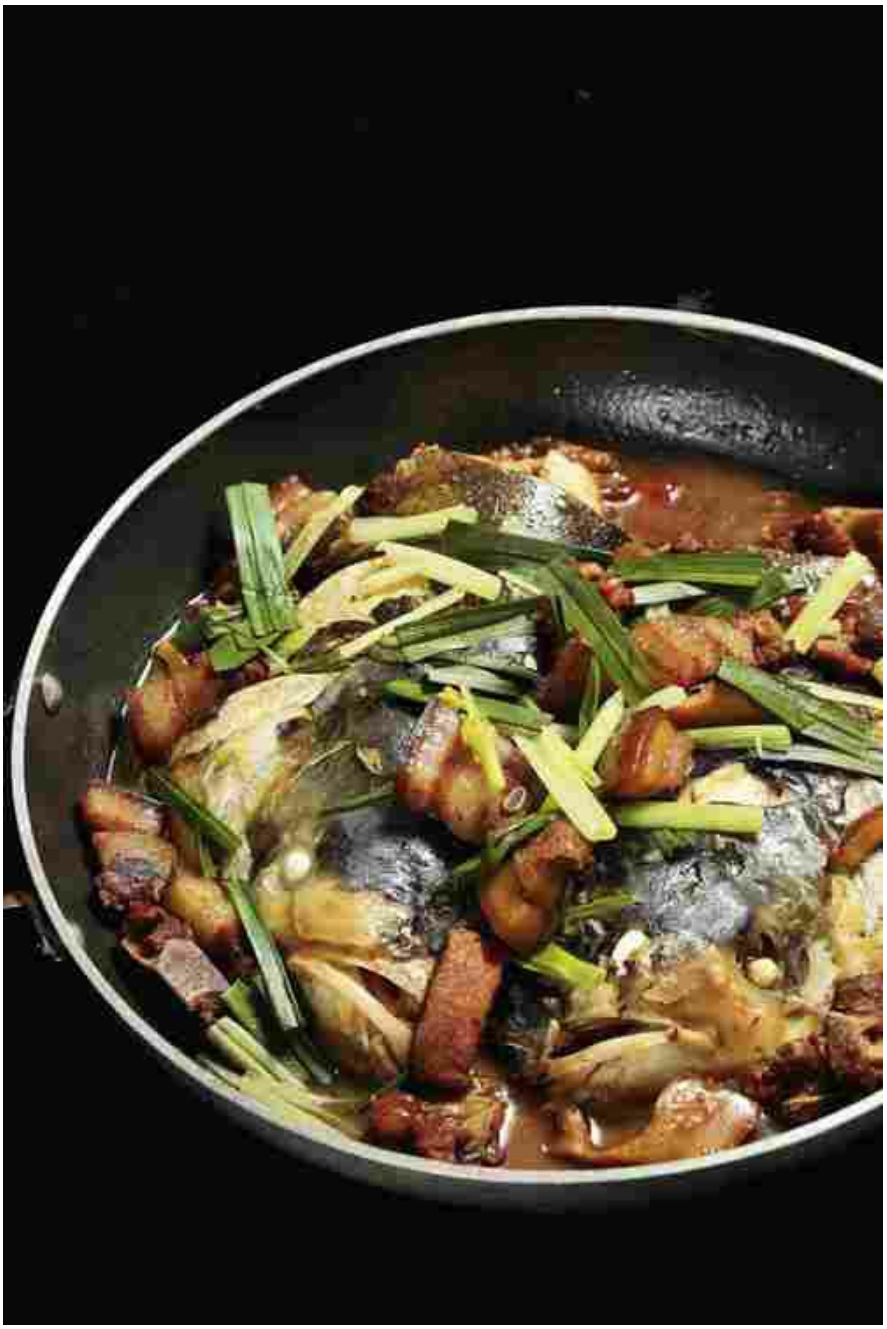
事实上，这道菜的主料只是普通田鸭，用料既不名贵也不稀奇，但胜在工序繁复极花工夫，食客从中细细品味出厨师的手艺与心意。这类坊间几近失传的“心机菜”正是邝炳均的拿手绝活，极能凸显厨师功力。69岁的他仍然事事亲力亲为，准备工夫从不假手于人。别看他个子小

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

小，脸盘圆圆，说起话来憨厚腼腆，举手投足间没半点骄矜之气，但一走进厨房便气场全开，手脚麻利，干脆利落。每当他出手做菜时，厨房里的众人便停下手中的活，默默围观。你很难想象，眼前这位朴素谦和、低到尘埃的老厨师，竟然有着一段颇为传奇的过往。

自从11岁入行，邝炳均这一辈子就再也没有离开过厨房。幼年时他随父母离开广东开平老家去往香港，底下还有11个弟妹，为了帮补家用，排行老大的他在酒楼门口当起了门童，专门给客人开车门。乖巧懂事的他受到了邓肇坚爵士的喜爱，并在邓爵士的介绍下，成了一名厨房学徒。邝炳均渴望入厨的原因很简单：“可能因为家里穷得餐餐都吃馊汤烂菜，所以我自小就希望成为厨师。”但学徒的日子可不好过，一切从最低做起，洗碗、拖地、刷厕所，直到餐厅打烊，还要帮师傅洗衣服。“大厨很威风的，经常拍桌子骂人。”受气归受气，邝炳均却很能捱，有时候师傅不愿意教，他就趁着晚上夜深人静时偷偷跑到厨房练习，还要提防被师傅发现招来一顿打骂。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



中山金昇御厨酒楼菜品：大鱼头焖香猪

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



咸水饺

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



宝鸭穿莲

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



珍珠糯米鸡

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



蛋挞

在邓爵士的指点下，刚刚出师的邝炳均去考了政府部门的厨师，但经历可谓波折重重。“最开始我在惩教署教犯人做饭，但那些犯人很难教，越做越觉得是在陪人坐牢。我接着去了社会福利处，每当有灾害时为灾民煮大锅粥，但在这里厨艺没有任何进步。最后我又去了海关做缉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

私艇上的厨师，没想到雷洛年代的警队风气很差，警员们以赌钱度日，还要拉上我陪他们赌。”机缘巧合下，邝炳均在邓爵士的介绍下，考进了港督府成了一名中餐厨师。在港督府里一待就是12年，服务过两任港督——戴麟趾和麦理浩。

港督府里规矩森严，厨房也不例外。“港督以吃西餐为主，中餐每周可能才吃一两次。即便如此，中餐厨师整个班底也要随时候命，全天住在府里不得随意外出，出于安全考虑连买菜也有专车跟着。”对邝炳均来说，每周最复杂的工作就是为立法局开完会的议员准备中餐。除此之外，他有充足的时间钻研新菜式，玫瑰熏鸡就是其中之一。“以前是用茶叶熏制，但我看到港督府里有很多玫瑰花，就试着用玫瑰花瓣熏制，没想到色泽味道特别好，港督也很喜欢吃。”说到这里，邝师傅调皮地吐了吐舌头，“不过他后来提醒我，不要老摘他的玫瑰花，出去买吧。”

正因为这段在港督府的服务经历，1984年《中英联合声明》在京签署期间，英方从全球抽调厨师去北京工作，邝炳均亦名列其中。当吃到邝师傅做的“宝鸭穿莲”时，邓小平突然站起来径直走到厨房，到处问鸭子是谁做的。“我当时吓坏了，以为自己犯了什么错。没想到邓伯伯抓着我的手直说好吃，看上去简单的一道菜竟然被我做得这么好吃。”邓小平的这个举动，让邝炳均名声大振，甚至有了“御厨”的美誉。从此之后，他还相继为戴安娜王妃、克林顿和老布什等诸多名人政要烹饪过菜肴。

离开港督府后，邝炳均到了赌王叶汉和邓肇坚爵士的私人俱乐部当家厨。邝师傅始终感念邓爵士的知遇之恩，对邓爵士的饮食也照顾得尽心尽力。“他喜欢精致讲究的吃食，喝汤必得煲足4小时，如果时间不够他一喝就分得出来。”而邓爵士也最爱吃邝师傅做的梅菜生蒸肉片和鲜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

笋蒸鱼头粉，似乎总也吃不厌。直到去世那天，邓爵士灵堂上的食物也是邝师傅亲手布置。而赌王叶汉的脾气就火暴许多。“他当时已经80多岁没什么牙了，吃的东西一定要够软够熟，如果哪盘菜不够好，他会直接拿盘扔你。”面对暴脾气的老人，邝师傅从来不生气，憨厚的性格很受叶汉喜欢。在邝师傅的印象中，晚年的叶汉仍然身体健壮，赌起钱来大手大脚。

邝师傅坚信，厨房是从街市开始的。“如果一个厨师不亲自出街市，吸收当季菜品的灵气、和商家聊天寻找灵感，就永远学不到好东西。”让他津津乐道的拿手菜“生菜胆炒狮头鱼”就是在出街市试菜时，受一家上海小餐厅“炸狮头鱼点青柠汁”的启发而研制出来的。当年，叶汉吃腻了海味江鲜名贵菜，便想尝尝新。而狮头鱼原本只是用来喂猫的廉价鱼，没什么人吃，邝师傅却发现它肉质细嫩，很适合叶汉的口味，便琢磨出了这道“生菜胆炒狮头鱼”。没想到不仅叶汉爱吃，被媒体报道后，狮头鱼也变得越来越贵，从80年代的10元一斤，径直涨到了90年代的上百元一斤，“全世界都知道狮头鱼很好吃了”。

邝师傅如今依然对街市充满了好奇心，但现在年纪大了，身边人出于安全考虑，已不太敢让他去逛嘈杂地滑的街市了。尽管如此，他仍然每天尽心尽力地“腻”在厨房里，以至于旁人常常打趣，邝师傅对厨房比对老婆还好。只要是他经手的厨房，从灶台到地面，每一寸地方都被他一丝不苟地擦得锃亮。这让厨房里的众人极为感动，邝师傅就是如此热爱厨房，他毕生的兴趣和乐趣全在这方小小天地里。

聊着聊着，锅里那只慢炖了3个小时的“宝鸭”终于要起锅了。只见邝师傅用竹夹把鸭子卷起来，在表皮均匀拍上生粉，以中火烧开的热油灼上鸭身，反复浇淋至鸭皮凸显出诱人的金黄色，一股奇香也随之升腾而出。装盘后，邝师傅用剪子在鸭肚上划开十字，香气缭绕的馅料便露

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

了出来。我迫不及待地撕下一块带酥皮的鸭肉，又用勺子舀了一口馅料，内里酿着的莲子、薏仁口感绵密，与鸭肉鸭皮的酥香相互缠绕，美味得恨不得连舌头一块儿吞下去。

看我一副“不争气”的模样，笑得一脸慈祥的邝师傅又像变戏法儿似的端出另外几盘热气腾腾的“心机菜”。眼前这盘生菜胆炒狮头鱼便是极费功夫的：狮头鱼要逐条拆骨起肉，再高超的刀工下，一条鱼也不过起出三四片，而要凑成一碟菜随随便便就要十几条鱼，费时费工又费料。再摘下每颗生菜里最嫩的、如手指般长短的生菜胆一起炒，鱼肉幼滑，生菜胆鲜甜。另一盘珍珠糯米鸡，邝师傅的做法也别具匠心：将糯米泡水沥干后蒸到七成熟，然后加入冬菇、瘦肉和油盐糖一起翻炒，炒香后再一个一个地用荷叶包出形状，再上笼蒸至全熟。说是糯米鸡，但邝师傅并没有用到鸡肉。他告诉我们，如果包入鸡肉一块蒸，口感容易变老变柴，用瘦肉和冬菇替代鸡肉，蒸出来的口感香软细致，干湿度刚刚好。还有玫瑰花烟熏鸡、咸水角……邝师傅的每一道菜，几乎都没用到贵价食材，吃的却是手艺。如果你懂得厨师在背后所下的功夫和心思，准会为吃到这些菜而感动。

在厨房里忙了大半辈子的邝师傅如今仍然从年头忙到年尾，纵然辛苦却乐在其中，不愿停歇。站了几十年，他的脚底磨起了极厚的茧子，上下楼时，甚至有些行走不便。他的儿女们已纷纷转行，唯一还在做厨师的二儿子也因粤厨辛苦而转做日料。但在邝师傅看来，无论酷暑寒冬，粤菜厨师们都要在油烟炉火前经受磨炼，方能真正配得上这身厨师服。

实验室里的质感秘方

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

“腌制烧肉的盐糖肉比例不准确，时间不充分，反应不到位，以至于一加热肉皮里的油就爆了，油腻外露，肉散皮碎，老、柴、霉，什么不好的质感都跑出来了。”仅仅吃了一口刚刚端上来的烧肉，潘英俊就准确迅速给出了诊断结论，如同最权威的外科大夫不容置疑。一聊到吃，平日里讷言敏行的他似乎变了一个人，有些激动地数落着，满含恨铁不成钢的意味。这是他家附近的一家潮州酒楼，算是勉强还能入他法眼的餐馆，可没想到烧腊师傅今天的发挥并不稳定，让他大失所望。我悄悄留意到，吃罢这一块，他便再也没有往这盘烧肉里伸过筷子。

“抱歉，职业病又犯了。”或许是察觉到我们的微讶，他有些不好意思。“不想当化学家的厨子不是好食客”——在我们遇到的广府老饕中，潘英俊就是这样一个特殊的存在。过去17年里，他深居简出地宅在广州老城区一栋没有电梯的9层老楼里，反复做着枯燥的食物质感实验，只为找到心目中最理想的味觉感受。“经历过成千上万次只有千分之一微妙变化的试吃，再敏锐的舌头也变得麻木了，基本上已经丧失了吃的乐趣。”面对我们的惊叹，他苦笑着开起了玩笑，眼神却很坚定。

“质感”是潘英俊在与我们的交谈中，不断强调的食物评价标准，也是他自幼就有的懵懂意识。“那时候广府人对吃是很在行也很骄傲的，从小家家户户的父母都会传授关于吃的经验，对食材也很讲究。”潘英俊对广东菜心的印象尤为深刻。即便是普通人家，吃菜心也只吃前半段最嫩的部分，称之为菜薹。而择去菜薹后剩下的“马褂”部分通常是不要的，只能拿去喂猪。“有种青骨柳叶菜心本身已足够脆嫩，有的人家仍然只择菜薹而食，可见对吃的极致追求。”在那个物质贫乏的年代，这实在算得上是贫寒中的奢侈。

潘英俊的外公在解放前拥有一家莲蓉馅料加工厂，公私合营后被改成电子厂，虽然外公仍然当着挂名的厂长，但一身厨艺已无用武之地。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

舅父继承了外公的手艺，每到过年便是家里毫无争议的掌勺大厨。过年也成了潘英俊这帮孩子们最期盼的时刻。“那个时候做菜就好像比武似的，每家掌勺的大人都在琢磨着什么食材什么部位最好吃，时间和火候如何把握。老人们也走家串户地吃菜品评，哪家做得好，好在哪里。”

带着这样的“家学渊源”，1984年16岁的潘英俊进入广州老字号泮溪酒家烧腊部工作。“算是同批进去的三四十人里分得最好的一个。”烧腊部可以独立对外销售，不占用营业场地，还能创造极高利润，使得烧腊部在粤式酒楼里很受重视，虽然人员远远少于厨房，却与厨房平级。潘英俊告诉我们，这得益于上世纪20年代“酒楼王”陈福畴的改革。“以前是满汉全席的概念，一个厨师把所有菜品都做好后等着客人来。但一个店全靠一个人，是很被动的。”陈福畴创造性地重新设计了厨房的流程和架构，把一个厨师的活划分成砧板、打荷、候镬等不同岗位，大家一起配合来做菜。“这样就让菜变成一个接着一个上的，能把最好的品相呈现在食客面前。”按照陈福畴的设计，菜与菜之间存在时间差，这时候就急需填补时间差的食物，而烧腊的优势就凸显出来。“当时酒楼就学陈福畴，家府菜就学江太史，一个追求宏观的规模生产，一个注重微观的菜品细节，共同造就了广府菜的黄金时代。”民国时期，广府菜达到空前的繁荣景象，“食在广州”久成俗谚。

在潘英俊的印象里，资深的烧腊师傅极受尊重，“见官大三品”。泮溪酒楼当年的生意很好，一天最少要卖200只烧乳猪，而烧乳猪也最能体现烧腊师傅的手艺和地位。历史上最早的烧乳猪是光皮乳猪，麦芽糖在烧制中遇热发生焦糖化反应，使得表皮色泽鲜亮。但光皮乳猪的问题在于，一吸潮口感就立刻降下来了。到了上世纪20年代，有厨师在腌制配方里把水换成白醋，再淋上米酒，加热后产生絮化反应，大大减少了表皮的油脂，口感变得酥脆，进而形成了现在的麻皮乳猪，而它膨胀的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

表皮不易受潮，相对延长了酥脆的效果。这让潘英俊对食物质感有了更直观的体会。“所谓质感，就是口腔对食物所产生的感官知觉。滋有五味，酸甜苦辣咸，食亦有五质，爽脆嫩滑弹。”

1988年，潘英俊离开泮溪酒家，成了闯深圳的第三批下海者。“80年代中后期曾出现广东厨师和香港厨师的大比拼，结果我们全线败下阵来。”他逐渐意识到传统操作方式的弊端。“广东厨师是凭个人经验做菜，容易发挥不稳定，出品忽高忽低，常常是表演得好却无法大规模推广。而香港厨师受到西方理念的影响，每个菜的水准都很平均。当时几乎没有一个老板愿意找广东厨师当总厨。”曾经有个快餐广告让潘英俊记忆犹新：“画面上一块写着‘粤菜’两个字的匾‘嘣’的一声掉了下来，下一个镜头立刻跳到了快餐的图标。”虽然因为不当竞争，这个广告很快撤了，但却让潘英俊心里很不是滋味，如果再不创新，粤菜的黄金时代似乎正在过去。

“见识得多了，你的理解就越来越透彻。”10年的大厨生涯让潘英俊对传统粤厨的个人主义模式产生了质疑，“一个后厨里10个锅，每个锅对应的调味配方比例都不同，以至于同一道菜10个厨师做出来了10种味道和质感，这对酒楼来说，简直是一场灾难。”于是，潘英俊尝试推广统一酱汁，由一位厨师统一调配酱汁配方，再分配给每位厨师。但传统方式做惯了，这种新的操作方式遭到厨师们的抗拒。无奈之下，在厨房里闯荡多年的潘英俊决定重回书斋，以著书的方式推广自己的理念。

事实上，当我粗粗翻完潘英俊所写的十几本系列书籍，便立刻被书中细致精确得令人发指的内容所震惊，书里甚至精确到烧鹅的钩子应该如何悬挂。很难想象，这些内容全部来自于他多年手写积攒的厨房笔记，而这些笔记曾在书房里堆积如小山。除了笔记之外，另一个获取信息的重要途径是做实验。“腌制烧猪时，对盐很讲究，以前一直以为盐

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是调味道的，但实际上盐对肉的质感也有影响。尤其是现在几乎都是饲料喂养的猪，肉质没有以前散养野食的那么有弹性，就要靠盐对肉质进行精准调理了。”潘英俊告诉我们，盐能使肉里原本散开的蛋白重新连接起来，产生弹性。

但关键是盐的用量，怎样才能达到精准。为此，潘英俊特意买了可以精确到小数点后两位的秤，不断地做变量实验。我有些怀疑是否有必要如此精确，他却抬手推了推鼻梁上的眼镜，镜片后的大眼睛闪着严谨的光，郑重地说道：“千分之一的细微变化，腌制出来的肉质可能就会差那么一点点。必须找到那个精准的点。”这还只是盐量，接下来还有盐糖比、腌制时间、油温等等一系列的实验等着他。我眼中的潘英俊，此刻已经完成了从厨师向实验员的转变。

腌制酱料是烧腊的独门秘方，而盐糖碱就是酱料的基础。“传统腌制使用的碱料通常是碳酸钠、碳酸氢钠和碳酸钾，它们的化学原理是通过调节肉类中的酸来发生作用，一旦比例没把握好就容易产生浓重的碱味。”以至于在很长一段时间里，许多厨师对西方的腌制物质磷酸盐盲目崇拜。“但事实上，磷酸盐的作用是使肉类强行脱水，只要千分之一的磷酸盐就能把肉味完全湮灭，吃不出肉本身的香味了。而使用传统的碱料和糖盐组合，只要比例准确，便能既提升肉味，又产生好的质感。”

为了验证这个结论，并找出各种肉类食材各自适合的盐糖碱准确比例，潘英俊整整花了两年时间反复试验。在他看来，传统的个人经验主义式的厨房模式之所以无法确保食物口味和质感的稳定，症结就在于缺乏科学精神。他始终相信，只有用客观准确的实验数据说话，才有说服力，才能迅速推广。他不止一次地强调：“我想做的，是把最佳的质感状态稳定并推广开来。”平日他总在书斋和实验室之间重复着单调枯燥

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的两点一线，这十几年里竟也成了习惯，仿佛有着某种神秘的吸引力。“也不是能赚什么大钱，就是兴趣使然，每当有人认同就特别高兴。”当一位厨师兼食客拥有了孜孜不倦的科学精神，我仿佛看到了他身体里蕴含的强大能量。

（感谢梁静雯、朱玲、舒饭、张张无忌、Fanny姐对本文采访的帮助）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊

官网：http://www.lifeweek.com.cn/

微博号：http://weibo.com/lifeweek

微信号：lifeweek

扫描二维码添加微信号：

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

The End

浙江出版联合集团旗下电子书出版机构

http://www.bookdna.cn

新浪微博：@BookDNA本唐在线出版

微信公众号：本唐在线出版

如您发现本书内容错讹，敬请发送邮件至 cb@bookdna.cn 指正。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

成为作者，只需一步
To be an author, just one click.

BookDNA.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之



福建

三联生活周刊
LIFEWEEK

琦瑭

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

更多优质资源请关注

下载声明：本站所有资源均来自网络，不得用于商业用途，
如有【版权】或【链接失效】等问题，请留言告知！
本资料版权归原作者及版权商所有，如果你喜欢，请购买正版
仅限个人测试学习之用，不得用于商业用途，请在下载后24小时内删除。

微信公众号：杰哥读书



网　　站：52gfan.cn

相关博客：http://blog.sina.com.cn/meiledou

该书籍由网友制作上传“杰哥读书”整理发布，版权归原作者所有，
仅供学习交流之用，请在下载后24小时内自行删除！
注：请尊重原作者和出版社的版权，如果确实喜欢，请购买正版，
多向您的朋友介绍这里，谢谢支持。所有书籍均是完全版，请放心下载.
如出现残缺版本，欢迎留言指正.

三联生活周刊·玲珑系列

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之福建

浙版数媒

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

版权信息

食遍中国之福建
三联生活周刊 编著

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2016
非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00007343-20160321
最后修订：2016年3月14日
制作：木 子

出版：三联生活周刊
北京 朝阳区霞光里9号B座
浙江出版集团数字传媒有限公司
浙江 杭州 体育场路347号
互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号
电子邮箱：cb@bookdna.cn
网　　址：www.bookdna.cn
BookDNA是浙江出版联合集团旗下电子书出版机构，为作者提供电子书出版服务。
如您发现本书内容错讹，敬请指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2016
No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.
cb@bookdna.cn
www.bookdna.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

目　录

三联生活周刊·玲珑

食遍中国之福建

福州鱼丸

福建泉州：海蛎、马鲛鱼与永春白鸭

红龟粿

闽南血蚶

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑

“三联生活周刊·玲珑”系列是为电子书用户量身打造的轻松阅读产品。通过汇集生活、文学、美食、旅行、冷知识等方面的话题，我们为读者提供多样的阅读体验：既有深入细致的探索，同时又不失趣味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之福建

本刊精选往期年货合刊中关于福建美食的文章。无论山珍，还是海味，如果没了情感记忆在其中，也不过只是一道道食材罢了。这种心境在物产丰饶的闽南地区尤其如此。若论自然馈赠，这里要山有山，要海有海，不管主菜配菜，主食零食，样样俱全，就连茶叶，也称得上世间珍品。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

福州鱼丸

文◎婉容　摄影◎于楚众



福州人会说，美味的鱼丸在连江和长乐，只因福州没有海，在福州吃到的鱼丸大多以廉价的淡水鱼搓打成丸。与江浙一带的人酷爱河鲜截然相反，对于岭南一带的人来说，河鱼似乎是上不得台面的。而毗邻东海的连江和长乐盛产海鱼，据说最好的鱼丸都是以马鲛鱼或是鳗鱼敲打而成。

福州市区并不靠海，唯独有个闽江。从飞机上俯瞰福州，的确那被

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

雾气笼罩着的、看上去模糊不清的一片土黄色宛若沙漠般的景色是一片江景，零星的小渔船在白色的泡沫中翻腾起伏，得以让你确认那是一片水域。你若要向福州人打听哪里的鱼丸好吃？恐怕这会引起一场大争论。然而从争论的模糊的线头中，你依然可以整理出头绪，福州人会说，美味的鱼丸在连江和长乐。只因福州没有海，在福州吃到的福州鱼丸大多以廉价的淡水鱼搓打成丸，与江浙一带的人酷爱河鲜截然相反，对于岭南一带的人来说，河鱼似乎是上不得台面的。而毗邻东海的连江和长乐却盛产海鱼，据说最好的鱼丸都是以马鲛鱼或是鳗鱼敲打而成，这有待考证，也是我们此行的目的。

福州赫赫有名的鱼丸店，“永和”算是一个。然而晚上沿着三坊七巷走一遭，此处唯独顶上青瓦以及周遭排列齐整的明清风格木建筑尚还值得一看。这家最早创建于1934年的老字号，如今门口游人如织，永和鱼丸的金漆招牌异常醒目，比之更醒目的是右边同样的横匾上写着“中华老字号”，上面还刻着一行小字：“福建省省级非物质文化遗产保护项目”。门口靠右放着一只冰柜，旁边有一小秤，店堂里人头攒动，若不想堂吃也可外卖带走。鱼丸雪白、表面细滑，装在盛着清汤小葱的碗中，甚是好看。和市区里大部分的鱼丸店一样，这里有鲨鱼丸和鳗鱼丸两种选择，鲨鱼价廉，而鳗鱼较贵一些。不过细尝之下，鱼味欠奉，显然这不是我们要找的鱼丸。因此，我们决定还是直接前往江边，据说那里有不错的鱼丸。

第二天，早晨7点准时出发去往江边的鱼丸店，我们一行人尚睡眼惺忪。不过鱼丸店的老板杨建清却是早已起来了。他每天四五点天还未亮就雷打不动起床，开始一一拣选送来的鱼，杀鱼，片鱼，打浆，随后开始了一天接连不断的重复工作。

杨建清的鱼丸店就在闽江边上，进入福州的郊外，一路上并没有什

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

么明显的指示牌，需要依靠当地熟人的指引，车子转出高架桥，驶入一条遍布着泥石的小径，两边就逐渐出现一些贩卖海鲜的酒家。从路边可以眺望那条微微泛黄的江水。当地人告诉我们，这里过去曾是渡口，以前福州人若要去往南屿、南通和永泰，此处是必经之道。直到1992年，洪塘大桥建好之后，渡口的功用逐渐丧失。然而也仅仅是因为靠近江边，丰富的水产资源依然保留了下来。某段时间，人们纷纷从市区赶来，到此尝鲜，路边随处可见的牌匾上写着“船上吃鲜”作为招徕。湾边小路两侧的房屋大多是几年前新盖起来的民居，其中又格外醒目地伫立着几栋老式的木板棚屋，看上去摇摇欲坠。怪道前人曾说“纸糊的福州城，铁打的建州城”。

这一路上就有数家鱼丸店，隔壁还有一家门外贴着大红的“喜”字，门口伫着两口生铁锅，里外几个厨子，忙着杀鱼，切菜，热油锅。说明今天有办桌的人家。尽管才7点多，已经是一番忙碌的景象了。福州人早年做酒席，无论寿宴还是喜宴，讲究些的都要做酒包，不光让客人吃得满足，也要捎带些回家。这是贫乏年代遗留下来的智慧，也是“物尽其用”的生活准则。而最早的酒包之中，不过是当日宴席上剩下的剩菜剩饭，在那个年代却被视为珍宝，各家的孩子每逢年节喜庆，都翘首企盼着父母们带回来的酒包中美味的菜肴，而节省的母亲则能用其中的剩菜又张罗着在第二天做出一席像样的晚餐。直到生活条件转好，“夹酒包”逐渐失去节俭的最终意义。酒包越做越大，主人总要体面地让客人带些好吃好喝的回去。而酒包中则常有鱼丸，那些鱼丸都讲究个头大，带回去切成几块加菜煮，也成了另外一种吃法。有些排场大的人家甚至还会定做一斤重的鱼丸，酒包中的鱼丸虽不见得美味，却实实在在地蕴涵着对于美好食物的珍惜之意。

杨建清的鱼丸店就在这条街上。我们到的时候，他正坐在门口的一

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

个小竹椅上，面前架着两个硕大钢盆，一个里面装着新鲜搅打出来的鱼浆，上面架着一条木板，铺着酱好的猪肉糜，左手边那个大钢盆则盛着满满一盆清水。他右手捏起一滩鱼浆，左手拿着一把不锈钢的圆勺舀一勺拌好的猪肉糜顺势卷入右手的鱼浆中，灵活地用大拇指一推，左手的勺子一卷一捏，瞬间做好了一枚滚圆的鱼丸。鱼丸要立即放入一边的冷水中，以防止粘连在一起。而沿着小马路边有一个不锈钢的柜子，上面摆放着刚做好的热气腾腾的两大箩鱼丸，看上去质朴而有弹性的丸子们热闹地滚落在一起。这时，一个骑着自行车的街坊路过，走到门口用福州话叫嚷着：“订250个鱼丸，下午来拿。”杨建清乐呵呵地抬起头说，好！那男子便骑着车走开了。这是今天的第一单生意，而他一天大约要做三四千个小鱼丸，两三千个大鱼丸。



杨建清的儿子喜欢看着父亲做鱼丸

他的铺面左边是手工作坊，右边隔着一堵墙的便是小食店，简单地

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

摆放着几张桌椅。每天大约8点30分开始，就陆陆续续地有人走进来，要上一份鱼丸或是鱼划，当作早餐。杨建清的妹妹看到我们，停下了捏鱼丸的工作，擦了擦手，捞起几枚煮好的鱼丸，倒入汤水，爽利地撒上葱花。将一碗蒸腾着热气冒着香味的鱼丸汤端到我们面前说：“先尝尝，才知道这鱼丸究竟是个什么味儿。”眼前这一碗清汤中，亦沉亦浮着8枚中等大小的鱼丸，与那些机器捏制出来的鱼丸不同，这鱼丸有着一种粗糙的质朴劲儿，颜色有些灰，并不完全雪白，表面也谈不上光滑幼细，像是饱经沧桑般带着坑坑洼洼的痕迹，这是好鱼丸的迹象。听人说，那些雪白光滑细皮嫩肉的福州鱼丸，大多是加了过多的地瓜粉，又用机器捏制成形，虽然看着漂亮，但却是一嘴的粉味。这鱼丸是由鲢鱼和草鱼搅打而成，筷子刚夹下去，触碰间充满弹性，而咬下去，鱼肉在唇齿间轻轻回弹，细小的刺感偶有出现，鱼味十足，而咬到中间鲜美的猪肉香则充满整个口腔。比起在市中心吃过的几家来说，这家的皮更厚实，实打实的鱼浆丝毫不掺假。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



依金师傅与儿子一起做鱼丸



好的鱼丸只需清水煮加葱花

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



用小勺将鱼丸卷成球状



在鱼丸中加入和好的猪肉糜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



餐厅的师傅每天都会将新鲜的鲢鱼宰杀后制作鱼丸

杨建清说，他用的鱼大多是泰宁水库的鱼，因为新鲜可靠并且货源稳定，基本是鲢鱼和草鱼。从他父亲那代就开始做鱼丸，最早连店铺都没有，做好鱼丸就骑辆车沿街叫卖。以前全家人都做鱼丸，如今就剩下他和妹妹、老婆和弟媳还做这个。他自己亦是一做30年。杨建清笑着说：“做鱼丸最重要的就是鱼浆打得好。最早以前是手打，现在大多是机器打。你要问我，有没有区别？我老实告诉你几乎很小。机器有时候力度更均匀，重点是即便机器打浆，你也要时刻守在旁边看着，控制温度和手感，什么时候打得差不多，只有自己才知道。”对他来说，每天早晨起来做的第一件事是挑鱼。杨建清带我走向后屋，硕大的不锈钢盆里放着三条刚杀完的鲢鱼，鱼鳞已经刮除，麻利地去鱼骨刮鱼肉。为了增加黏合度，鱼蓉中必要混入地瓜粉，加少了鱼肉容易松散，加多了粉味多过鱼鲜味。杨建清一边加粉一边说：“外面卖的那些鱼丸为什么不

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

好吃？粉加多了嘛！同样的鱼肉啊，正常的一盆鱼浆可以做600个，要是加多了粉，鱼浆看着就多了，就能做800个！你要问我放多少比例？只有常年做这个的人心里才有数。每天的鱼不同，放粉的量也不同，打到什么程度才好？只有自己的手摸一摸才知道。”而鱼浆中还需放盐来调味，并且需要加冰，以保持低温。

杨建清细心地将调好的鱼蓉放在一个老式的铁质机械下，按下开关，搅拌棒均匀地搅打着，他则丝毫不敢懈怠地盯着机器，及时触摸一下冰冷的鱼蓉，调整状态。我试着摸了一下搅好的鱼蓉，冰凉刺骨，而他每天从早上开始直到下午16点，无论天气有多严寒都要将手浸在这冰冷的稠状物中，倒也习惯了。他笑着说：“你们来得时候好，再冷些，尤其将近过年，生意好起来的时候，全家20多口人都要动员来帮忙，一天要做几万个鱼丸。光捏鱼丸就要6个人，其余的杀鱼，片鱼肉，打浆，忙得很。”福州人爱吃鱼丸，全然是发自内心的热爱。其实你问一个福州人，他大概会告诉你，每到年三十，他们必吃的其实是“太平燕”。所谓“太平”指的是鸭蛋，只因鸭蛋谐音“压浪”，对于过去生于海边的人来说，出海打鱼，最怕风浪，因此取个好意头，压过浪自然平平安安，因此叫作“太平蛋”，结合肉燕则成为宴席上的大菜“太平燕”。而鱼丸过去称为“鱼圆”，所有象征团圆平安的食物在年节的时候都上得了台面，不少人家也是“没有鱼丸不成席”。

鱼丸的诞生，据说源于秦始皇爱吃鱼，但是又忌讳多多，生恐被人谋害。若鱼刺没剔干净，就说厨师要加害于他，是一个“杀”字；若厨师将鱼刺悉数剔除，却将鱼肉剁得过碎，又说有人要将他“碎尸万段”，也是一个“杀”字。直到某天有个焦虑的厨子临到做鱼时一筹莫展，用刀背不停地拍案板上的鱼，直到鱼肉成浆，传菜的指示传来，索性将鱼肉蓉捏团下滚汤，没想到却得到始皇帝的赞许，既有鱼味又免去了鱼刺的困

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

扰。其实在中国，但凡临水渔产富饶之处就有鱼丸。从江浙一带到福建直至广东，不过做法不同。清代有人编写《调鼎集》，其中就有鱼丸的做法：“用白鱼、青鱼活者，拍半置砧板上，用刀剖下肉，留刺在板上，将肉斩化，用豆粉、脂油拌，将手搅之，放微微盐水，不用清酱，加葱片、姜汁作圆，放滚水中煮熟，起撩冷水养之。”这写的是江鱼，兴许是江南的做法。而越往南方，就越偏爱海鱼，所做的鱼丸鱼腥味少，却极有弹性。福州的鱼丸则又独具一格。



依金师傅的儿子正在将剩下的鱼肉糜做成鱼面

卓成曦是揽胜酒庄的老板，很多人告诉我，在福州找吃的，必要去找他。卓家小时候住在仓山一带，北靠闽江大桥、万寿桥（现称解放大桥）与台江相连，南依乌龙江大桥，与长乐、闽侯相通。清人郑思铨的《藤山志稿》中写及，这里的山丘在古代称为瓜藤山，山上有所光孝

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

寺，之后改名天宁寺，到了明洪武年间，盐商大兴，于是将寺庙改为盐仓。直到清嘉庆年间，商人们陆陆续续创立私人盐仓已达百余所，寺庙也早废弃不用了，因为盐仓囤积如山，人们索性称这里为“仓前山”，简称仓山。如今是福州的五个大区之一。小时候，卓成曦家就住在靠近解放大桥的地方，每次从麦顶小学放学归来，总会路过一家沿街的店面，招牌上矮胖矮胖的字体写着“观井鱼丸店”，在80年代是最红火的鱼丸店之一，直到1989年改为观井海鲜酒楼。那家的鱼丸较大颗，小时候的鱼大多是野生鱼，鱼味更足，甚至有几次会吃到小小的鱼刺。他说，那是记忆中最美味的鱼丸。

卓成曦说：“渔民在福州话中称为曲蹄，那是因为他们长期生活于海上，船上不稳，因此长期行船，不少人得了罗圈腿。偶尔停岸的时候，这些人捕捞的鱼就拿去贩卖，在东海一带，渔产非常丰富。”而福州鱼丸的历史，据说发源自连江江边。过去连江的渔民靠天吃饭，出海打鱼，若是遇到台风天也是常有的事。直到某一次，台风大作，渔民们无法返航，于是将渔船开到附近的一个小岛上去避风。却接连几天风雨不停，船上的食粮所剩不多，唯独鱼却不少，这时有人发现后舱还有一袋地瓜粉，于是饿极灵机一动，将地瓜粉和鱼糜一起捏成一个个小丸子，放入水中煮，取名“鱼圆”。慢慢传了开来，到如今，同是江边，长乐的鱼丸却因为做得更加精细而名气渐渐大过了连江。现今，连江最有名的恐怕还是肉燕。唯独有了这“鱼丸扁肉燕”，福州人的年饭才算得完整。

位于长乐海边的“依金鱼丸店”，是我们寻访的最后一站。卓成曦说不用早起，中午左右在他的餐厅集合，然后开往长乐，大约40公里路，沿路还能欣赏江边风景。中途下起了小雨，一路上沿着江边飞驰，直到进了长乐，在石龙山下某处停了下来。我们一行人下车，卓成曦走到江

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

边兴奋地指给我们看，在风雨飘渺中，那峭壁下有一块形状奇异的巨大岩石，据说那是一块形似靴子的巨人足，然而在我们这个角度看来，却是一条状如靴子的美人细腿。这里被称为“金刚腿”，正是江水与海水的分界处，“玉腿”从石龙山临江山麓一直伸到江面，“金刚腿分咸淡水，而过了这里，我们离目的地也就不远了”。

我们要去的这家鱼丸店在长乐潭头市场内，市场外面是新盖的公房，墙面上贴着细碎的白色瓷砖。市场入口处，贩卖水果的，以及批发牛奶的，所有的纸箱井然有序地堆叠在地上，进去后不远的左手边就是依金鱼丸店。店面再质朴不过，铁质的栅栏，到了晚上就被拉起，白天打开。门口摆放着一个木板桌，上面的竹篾中盛着刚做好的鱼丸，几乎都不怎么圆，大部分灰色的鱼丸上面有一个自然呈现的小小尖角或凸起，那是因为手工捏制鱼丸的时候，连勺子都没有用，每一颗鱼丸都以最纯粹的姿态滚入沸水中凝结。这里全无多余的装饰，所有的器物和摆设都有其实用性。

依金师傅的鱼丸早些年还是靠人手搅打，如今上了年纪也改用机器，但是只搅鱼浆，其余一概亲力亲为。因为家住海边，早些年有过跑船的经验。他说自己试过最好的福州鱼丸，是用马鲛鱼做的，而且必须用宽腹马鲛鱼。他回忆起年轻时走船的趣事：“那时候正是马鲛鱼的季节，收获颇丰，一船人满载而归。有人开船，其余的人或杀鱼，或片鱼肉，另外几个年轻力壮的则轮流搅和鱼浆。那活蹦乱跳的鲜美鱼肉，当下打成的鱼丸，即便不加猪肉馅，即便是没有任何调味，就那一碗清汤鱼丸，弹性十足，鱼味绵长，这味道一辈子都忘不掉啊！”然而宽腹马鲛鱼的价格却比普通的马鲛鱼相差将近两倍，100斤就要2000多元。为什么非用这种鱼不可？因为宽腹马鲛鱼的黏性更好，更能“抱团”，相对用的地瓜粉就少些，鱼浆却更黏糯，鱼味更足。地瓜粉一律用的是罗源

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的地瓜制作，粉和水都下得少些，大约10斤的鱼肉配3两盐，有时候也做不包心的小粒鱼丸。做包心鱼丸时，猪肉十足讲究，必然要用猪前腿肉，剁得不能太碎，要有肥油，再混入些白糖、味精和民天酱油。做好的鱼丸入滚水煮，如果来不及煮的要先浸入凉水。

依金的鱼丸因为地瓜粉加得少，入锅不会极度膨胀，所以显得比市面上的鱼丸个头小些。卓成曦一边吃鱼丸，一边说：“好的福州鱼丸有三个标准，首先是皮要有浓厚的鱼味，其次是内馅需要用好肉，鲜肉的话大约肥瘦三七的比例，肉的比例不能太多。最后这底汤只用鱼骨就可以，也有加肉骨一起熬的。鱼丸出锅，只需加葱花就好，好的鱼丸本身就很鲜美，福州人吃的时候也喜欢加白胡椒和白醋，过去最早恐怕是为了掩盖河鱼的腥味。当然好的海鱼就没有这样的问题，但是时间久了，不加些白醋倒好像少了些什么。”

卓成曦回忆，过去卖鱼丸的大多是些小贩。他们通常骑着一辆自行车，后座上一头是一口大铁锅，锅下生着炉火，煮着热气腾腾的清汤；而另一头则是一个圆桶，桶里装着小贩一早起来就打好的鱼丸。卖鱼丸的人一手骑车，一手掌托一瓷碗，碗上架一调羹，边骑边用调羹敲打出“当啷当啷”的清脆声响。街坊闲坐的阿叔阿伯，放学路上的背着书包的孩子，还有买菜归家的妇人，一听到这声响，就纷纷围了过来，要上一碗鱼丸汤。小贩自会熟练地将鱼丸放入碗中，投入滚水，撒上葱花和白胡椒，你若喜欢再滴上几滴白醋，微寒之时，更是饱腹暖心之物。福州人过去酷爱泡澡堂子，卓成曦说他最爱泡在澡堂里，听到那“当啷当啷”的声音传来，就差人帮忙去买上一碗端进来，两角钱一碗鱼丸，五六粒滚圆的丸子浮在清汤中，甚美。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn


刚做好的热气腾腾的福州鱼丸

而如今，随着整个仓山城区的大改造，古旧的街坊早已拆除，莫说仓山，整个福州都找不出几家手做的好鱼丸。他慨叹地说：“早先我最爱去长乐金峰镇上吃鱼丸，那家人每天早晨起来自己杀鱼，手打鱼丸，不过并没有店，因为手打需花力气打均匀，产量自然就少，不过如今也已不做了，夫妻俩双双出国去了。”福州人自古以来两条出路，一是走仕途，福州地灵人杰，从唐代开始福州一共出过39名状元，尤以宋朝最多。而仅宋一代就有进士2247名。然而以读书作为出路并且能走出福州的毕竟还是少数，更多的人则索性选择出国。因此福州也是著名的侨乡，甚至许多当地的手艺人早些年也纷纷出去打工。卓成曦笑着说：“你听过一粒一刀拖吗？”我一脸茫然。他继续说道：“其实是那些早年去了美国唐人街卖手工鱼丸的人，英文都不太好，还夹杂着福州话，他们的原意是一粒one dollar，呵呵，谁知道呢？兴许美国还真有不

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

错的福州鱼丸。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

福建泉州：海蛎、马鲛鱼与永春白鸭

主笔◎魏一平　摄影◎橡子



品天下酒楼主打的泉州家宴

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



赶海归来的蟳埔女挑着海蛎赶往集市

无论山珍，还是海味，如果没了情感记忆在其中，也不过只是一道道食材罢了。这种心境在物产丰饶的闽南地区尤其如此。若论自然馈赠，这里要山有山，要海有海，不管主菜配菜，主食零食，样样俱全，就连茶叶，也称得上世间珍品。但是，与我们谈起那些童年的过年场景，本地食客们最念念不忘的，还是那些婆婆亲手烧的菜。虽费时费力，却历久弥香。

蟳埔海蛎

海蛎，于泉州人来讲，就像东北人饭桌上的酸菜，四川人饭桌上的辣子，普通，日常，却不可缺少。闽南人过年，有“围炉”的习俗，除夕

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

之夜，一家人要围坐在一起吃火锅。现在经济条件好了，火锅食材也五花八门，鸡鸭鱼肉都可下锅。但无论花样有多少，海蛎一定是不可缺少的一样食材——海蛎干可以用来煮锅底，入味提鲜；鲜海蛎则直接下锅，由于海蛎富含锌，有“海中牛奶”之称，煮过之后，火锅汤变得白嫩鲜香，还带着一丝微微的甜味，是当地妇女坐月子的必备补品。

外地人到泉州，第一道被推荐的菜通常便是海蛎煎，街上挂着“海蛎煎”牌子的小店比比皆是。可是，本地食客提醒我们，那种做成比萨状的鸡蛋煎海蛎饼，并非传统的泉州做法。如果要寻找最地道的海蛎煎，还得去蟳埔看看。

蟳埔的集市一般要等到渔船中午回港才开始，持续到傍晚结束。但因为我们到的那天是周末，加之临近年关，城里人纷纷驱车赶来采购，上午不到10点钟，海边的小集市就熙熙攘攘热闹起来。蟳埔是泉州湾里的一个小渔村，位于晋江入海口的北岸，我们目光所及之处，看上去像是一片汪洋，实际上只是旷阔的入海口，真正的大海还在前面。这里距泉州市中心只有十几公里，当年是“海上丝绸之路”的起点，现在成为当地人购买海鲜的首选之地。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



蟳埔女的头饰要用鲜花来制作



一位蟳埔女正在熟练地撬海蛎

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

刚到码头，正巧碰上一艘赶海回来的小船刚刚靠岸，五六个上了年纪的妇女从船上一跃而下，拽出满满几网兜的海蛎，在海水里涮去淤泥，再用扁担挑去集市。她们扎着红头巾，个子娇小，脸庞黝黑。裤子已经被海水浸透，胶鞋的鞋帮太低，露出来的脚踝泛着被长期浸泡过后的白色。开船的阿伯告诉我们，为了能够赶在涨潮前多挖一些海蛎，早晨天不亮就顶着月光出发了。

在泉州湾晋江入海口北侧，有一片开阔的滩涂，历来都是野生海蛎的主产区。有30多年出海打鱼的村民黄叔告诉我们，要做海蛎煎，只有蟳埔附近的野生海蛎最合适。因为这里是晋江与东海的交汇处，咸淡水相汇，微生物特别丰富，海蛎个头不大，但肉紧实，有嚼劲儿，鲜味格外浓郁。只可惜近些年因为过度捕捞和海洋污染，本地野生海蛎的产量越来越低，现在市面上卖的海蛎，大部分都是外地养殖的。他带我们去集市上溜达了一圈，然后悄悄告诉我们，很多海蛎一看就是外地货，“个头那么大，都是穿在线上用药水喂出来的，只不过为了卖个好价钱，打上蟳埔的名字罢了”。除了个头大小，黄阿伯还教给我们一个辨别方法：“本地的野生海蛎，剥出来肉会发微黄，外地养殖货，一般是乌黑色。”

海蛎的学名叫牡蛎。我对它最初的印象来自海明威的描写，在《流动的盛宴》中，海明威说他从生牡蛎中吃出了大海的腥味和淡淡的金属气息。工作后到广东出差，经常跑去夜宵摊点几只炭烧生蚝。但是，当我第一眼看到那网兜里的海蛎时，还是禁不住困惑，海蛎与蚝到底是不是一种东西？因为它们看上去一样，可个头又差很多。可对这个问题，即便天天吃海鲜的泉州本地朋友，也说不出个所以然。我只好在集市上四处打听，问了一圈，大家都含糊其辞，直到碰到一个头戴花环的老妇。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

她正坐在小板凳上，面前竹篓里盛着满满一筐新挖来的海蛎，右手拿一把类似小锥子一样的器物，食指上套了半截塑胶保护套。只见她左手拿起一个海蛎，右手食指顶住，用小锥子伸进尾部的缝隙，用力一撬，两瓣壳张开，里面露出一小撮指头肚大小的乳白色海蛎肉，再用小锥子伸到底下，轻轻剔出，顺手甩到面前的一次性塑料盒中。整个过程不足两秒钟，手起刀落，一气呵成，她一边和前来问价的顾客周旋一边撬，根本不需要眼睛去看。老人只会讲闽南语，只能依靠当地向导翻译。她告诉我们，今年67岁了，从十几岁时就去赶海挖海蛎，到现在还能干得动，眼前这一筐就是今天早晨的收获，估计有100多斤。当听懂了我们的问题后，她微笑着从竹筐底下翻出一个大块头，指指附着在上面的小海蛎，告诉向导，“大的叫蚝，小的叫海蛎”。也罢，最起码这是我们听到的最自然和自信的解释。



马加羹

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



酱油水炯海蛎



蟳埔海蛎煎

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

我们的向导叫老醉，40多岁，在国企上班，业余时间喜欢钻研泉州各地的历史地理，几年下来成了圈子里有名的“野导”。他告诉我们，这头戴花环的妇女，有一个特殊的称呼，叫“蟳埔女”，她们与惠安女、湄洲女一起，成为代表闽南海洋文化的三大渔女。仔细看那繁复的簪花，至少包含三种鲜花，都是小拇指肚大小的花骨朵和花蕾，一个个整齐排列成一环，少则两环，多则四五环，年纪越大的花越多，穿戴也越艳丽。鲜花一般三五天就要更换一次，但老人们在这上面从不吝啬。有关蟳埔女的头饰和服装，有很多传说，反倒是出生在泉州、后来到台湾地区和美国做人类学研究的李亦园教授有一番更实际的解释。他回忆自己童年时，住在泉州城里，早上总会遇到蟳埔一带挑着海蛎进城来叫卖的妇女，为了与其他地方来的鱼贩区别，穿戴上特点突出，久而久之，她们的穿着也就成了族群身份认同的一部分，于顾客而言，似乎只有穿这身行头的人卖的才是正宗蟳埔海蛎。

虽然表面光鲜，背后却是极为艰辛的海洋生活。为了防止被渔网刮到，蟳埔女一般上身穿红色“大裾衫”，下身是八分长的黑色宽脚裤，她们从未有过缠足的习俗，因为要像男人那样终日出海劳作。老一辈人没有胶鞋和胶裤，就光脚踩在没膝的淤泥里，手脚被尖利的海蛎壳滑破已是家常便饭。现在年轻一代都不愿吃苦，去赶海的蟳埔女大都是五六十岁的老人了。

黄阿伯打了几通电话，终于问到，在表弟开的东滨渔港酒楼里就有本地海蛎。酒楼老板蔡志向吩咐大厨给我们多演示几种海蛎的做法：“没人能够说得清泉州人有多少种吃海蛎的方法，煎、炸、炒、煮……可以做主菜，也可以做配菜。”他给我们看刚刚剥出来的本地野生海蛎，果然上面泛着一层微黄的汁液，但又不像是油，闻起来香而不腥。切一些本地产的蒜苗，加少许姜丝和精盐，往海蛎上撒一层淀粉，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

先用手搅拌一会儿，再打个鸡蛋进去，一直搅均匀。烧锅，热油，倒进去快速翻炒一分钟，就可以出锅了，临吃前，上面再撒点葱花。

蔡志向介绍说，现在街头小吃店为了节省海蛎，往往多放地瓜粉和鸡蛋，很容易就掩盖了海蛎的鲜味。这道菜的关键，首先是选料，蟳埔的海蛎，之所以更适合，就是因为它肉紧，味浓，“吃起来很Q”。看我们疑惑，他解释说这是闽南语的发音，意思指有嚼头，弹劲儿十足。外地的海蛎，看着个大，很肥，但肉松，嚼起来没有后劲儿。其次就是掌握火候，拿捏油温，放早了，海蛎翻炒太久就丢失了皮脆肉嫩的感觉；放晚了，则很容易煎煳。海蛎煎一定要趁热吃，刚咬下去，外表的鸡蛋和地瓜粉微微发甜，泛出的油花里混合着蒜苗和葱花的辛香，嚼起来，里面包裹的海蛎被咬破，一股略带海腥的鲜香瞬间扩散开来，立刻就把那油腻给淹没了。

泉州人吃海蛎煎，一般喜欢配番茄酱，这也算当年通过“海上丝绸之路”传来的西洋佐料。但蔡志向说，更地道的吃法是配自家腌制的萝卜酸。过年时候，三五好友相聚小酌，炒一盘海蛎煎，取一块坛子里的萝卜酸切成丝，荤素搭配。虽说现在海蛎大量养殖，日日都可吃到，似乎与过年关系不大，但有中国烹饪大师称号的泉州第一名厨程振芳却提醒我们，海鲜也讲究时节。在他的记忆里，小时候海蛎煎算作春节的一道主菜。每年过了冬至就开始吃海蛎，一直到来年二月开春时，这期间的海蛎最肥厚。当地有“二月蚝肥韭菜香”的说法，地道的海蛎煎做法，必须配当地产的青蒜苗。清明一过，海蛎开始变瘦，蒜苗也老了，只能换成韭菜。端午节后，海蛎开始进入繁殖期，不仅瘦小，体内还会分泌一种特殊的汁液，很容易烂肚。

那天的饭桌上，除了海蛎煎，还有炸海蛎和酱油水海蛎，前者和海蛎煎的配料相似，后者则是当地一种特有的做法，类似于炒，用闽南语

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

讲叫“炯”（ke），本意是“火”的意思。同样是保持海鲜的鲜味，但不同于粤菜中流行的白灼，闽南菜系中的酱油水炯海鲜，看上去更朴实一些，工序也很简单，葱姜蒜爆锅，把酱油煮沸，加海鲜翻炒，少放点开水，煮熟即可起锅。

其实，海蛎对泉州人的哺育，不仅在饭桌上。在蟳埔村转一圈就会发现，那些用海蛎壳修建的蚵壳厝（厝即老屋），最年轻的也已经超过百年，经过风吹日晒，虽然有的地基残破，但洁白的海蛎壳却完好无损。在当地有“千年砖，万年蚵”之说，海风腐蚀性强，连红砖都顶不住，海蛎壳却可以有效抵抗海风侵蚀，还能做到微微透气，房子住起来冬暖夏凉。有意思的是，这种巴掌大的海蛎壳并非产自当地，而是来自非洲东海岸。当年海上丝绸之路繁盛时，载满丝绸、瓷器的商船从蟳埔港起航，沿南海航行至南洋，经印度洋、非洲东岸到北岸卸货。返航时，怕空船重心不稳，不利航行，船员们就将当地散落在海边的蚵壳装在船上压舱，载回堆放在蟳埔海边。明朝时，富饶的泉州经常受到倭寇侵扰，人们无力重建新房，就因地制宜捡些海边的蚵壳嵌饰在墙外侧，这就是早期的蚵壳厝。

本想跟随蟳埔女出海去挖海蛎，无奈遇到连日变天，海风一大，赶海的小渔船就无法出港了，当然也有个别人冒险，由此还出过不少悲剧。离开蟳埔的那个傍晚，老醉带我们去看了洛阳桥，这座石桥由北宋时的泉州太守蔡襄主持修建，与河北赵州桥齐名，是中国四大古桥之一。令人称奇的是，当时人们就巧妙利用了海蛎附着力强和繁殖快的特性，在桥下大量养殖海蛎，不仅用来固定桥基，还将桥基和桥墩牢牢地胶结在一起。这种“种蛎固基法”，堪称世界上第一个把生物学应用于桥梁工程的先例。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

马鲛鱼

与海蛎的市井气息不同，马鲛鱼在泉州海鲜里早就被神化了。一到泉州，就听当地人有一个说法，叫“山有鹧鸪獐，海里马鲛鲳”，意思是说，山里的食物，最好吃的是鹧鸪鸟和獐子，海里的海鲜，最美味莫过于马鲛鱼和白鲳鱼。听说泉州最大的华洲海鲜批发市场半夜开市，我们决定凌晨出发去找找。

华洲之前是晋江边上的一个小村子，程振芳向我们回忆，上世纪五六十年代，渔船回港还能直接开到村外的顺济桥，岸边索性就成了天然的交易市场。后来，城市扩张，陆地不断向外延伸，到上世纪七八十年代，城区已经扩展到泉州大桥，现在又到了刺桐大桥。昔日的华洲水产交易市场，也陷入了城市的包围。为了腾出土地搞地产开发，去年又进行了拆迁，搬到郊外去了。

深夜24点，批发市场里已经是灯火通明车来车往。我们从活海鲜区域开始问起，可一路下来，都说没有马鲛鱼和白鲳鱼。令人眼花缭乱的品种里，卖得最多的是石斑鱼，一个老板告诉我们，石斑鱼的需求量最大，不仅酒楼，家里办红白喜事，都要上条清蒸石斑，有面子，上档次。可是，他并不避讳，这里的石斑鱼大都是人工养殖的。好不容易打听到一家有鲳鱼，过去一看，老板却说鱼缸里游的是金鲳鱼，而非白鲳鱼，因为白鲳鱼生活在深海，养不活，出水即死，所以市场上卖的白鲳只能是冻货。

受此启发，我们去冻货区域，果然找到了白鲳鱼。表面看，与金鲳鱼并无明显区别，鱼贩告诉我们，因为不能养殖，白鲳鱼产量不稳定，有时候一斤七八十元，有时候则跌到20元，所以，市场上很少有人愿意进货。他的白鲳鱼只卖给几家相熟的高档酒楼，做法也很一致，除了生

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

吃就是清蒸，只有这样才能对得住它鲜嫩的肉质。

又经过一小时的寻找，几乎就在我们快要放弃的时候，却在市场的最后一排，终于找到了传说中的马鲛鱼。老板指给我们看，这不就是山东的鲅鱼嘛！在山东的胶东地区，用鲅鱼包水饺算是一绝。追问老板，他解释说，马鲛鱼是学名，北方地区也叫鲅鱼，但并不完全相同。常见的马鲛鱼共有三种，北方所称的鲅鱼通常腹部有蓝色的点状图案，体型瘦长，是渤海、黄海一代产量最高的经济鱼种，而南方的马鲛鱼没有蓝点，脊背深蓝，腹部银白，肚子略宽。现在市面上的马鲛鱼，很大一部分都来自北方山东地区和浙江舟山渔场，当地的宽腹马鲛鱼产量并不高。



华洲水产市场里售卖的马鲛鱼

与白鲳鱼一样，马鲛鱼也是深海鱼种，出水即死，它们大多生活在北太平洋西部的中上水层，一般两年就能长到肥美期。程振芳提醒我

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

们，之所以马鲛鱼和白鲳鱼如此受宠，除了深海鱼本身所具备的营养价值，这两种鱼，都少刺、肉嫩，马鲛鱼没有鳞，白鲳鱼只有细小的鳞片。每年春节的时候，正是当地马鲛鱼最肥胖的阶段，一直持续到清明前。程振芳记得，上世纪80年代国营部门定价的时候，马鲛鱼算得上是上等鱼种，一斤0.7元，而当时的大黄花鱼才不过0.45元，只是后来随着黄花鱼快速减产，价格才涨了上去。马鲛鱼的吃法很多，泉州最流行的，莫过于马鲛羹和鱼卷了。

因为闽南话把“鲛”读成“加”，慢慢马鲛羹也就变成了马加羹。最地道的马加羹在晋江市的深沪镇，泉州湾南侧临海的一个小镇。据传马加羹为明末清初大垵张氏家族所创，此后代代相传，这里做出来的马加羹“气味香甘，色泽透明，留齿不黏，停喉不滞”。不过，现在泉州人吃马加羹，并不需要跑到百里外的深沪，因为在市中心文庙旁边，就有一家正宗的深沪马加羹小馆子。老板张孟祥是深沪人，年轻时候出海打了20多年鱼，对各种马鲛鱼都烂熟于心，16年前上岸，到泉州市区开了这家小店，店面虽然一直没有扩大，但名气却越来越响亮，很多外地人到泉州都慕名前来。

在张孟祥看来，宽一点的马鲛鱼更适合做马加羹，因为鱼肚两侧的肉去掉肋骨后，更细腻鲜嫩。现在也有人用鳗鱼和鲤鱼来做马加羹，但都需要加入一定量的马鲛鱼，才能增加鱼肉的黏度。张孟祥拿起一条3斤多重的马鲛鱼，从脊背处一刀切下，踢掉中骨，再顺着鱼纹将肉切成条状，然后称重，放入搅拌机，盐、味精和水都有严格比例，“10斤鱼肉大概需要1.8两盐，1.8两味精，和1.5升水”。他并不是一次将所有配料都放进去，而是放一点，用手搅拌均匀，开机器搅拌几秒钟，接着再放一次，如此3次。张孟祥解释，如果单纯用机器搅拌，很容易把鱼肉搅烂。但为了提高效率，他又不能完全用手工搅拌。不过，东滨酒楼里还

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

保留着手工打鱼肉的习惯。大厨把鱼肉切好，各种配料加入后腌制10分钟，然后放地瓜粉，右手用力顺时针搅拌，半小时左右才可以捏成鱼梗。他特意提醒我们说，最好的地瓜粉来自泉州惠安的红土地瓜，黏而不涩。

但张孟祥有绝招，鱼肉搅拌好后，他并不急于放淀粉，而是捞出来放进了冰箱，他解释说这样做是因为鱼肉在冰箱里放一晚会冷缩，第二天拿出热胀，与淀粉搅拌时才会更黏合，吃起来更Q。什么时候下水煮也要讲究火候，水烧到一半，把火调小，不要煮得滚沸，用手把搅拌均匀的鱼梗捏成团状下进去，浮上来后再小火煮一会儿就可出锅了。吃的时候，照例在上面撒一点葱花或者胡椒粉，一口咬下去，马鲛鱼的鲜香经过一道道揉搓，反而释放得更浓烈。老醉说，马加羹算不得一道主菜，甚至有些街头小吃的味道，但它却是很多泉州人最难忘的记忆。小时候放学回家，父母都在外干活，顾不上做饭，就揣着几毛钱去菜市场，自己喝一碗马加羹，尤其在阴冷的冬天，暖融融的感觉又回来了。过年的时候，大鱼大肉吃腻了，来一碗热乎乎的马加羹，浑身通透。

据蔡志向讲，马鲛鱼也有无数种吃法，煎、炸、熏，等等，只不过南方没有吃水饺的习俗，所以很少会拿来包饺子。但是，马鲛鱼无鳞、肉嫩、刺少，最常见的吃法还是做羹或打成泥做鱼丸、鱼卷。福州人做鱼丸，大多选用草鱼等淡水鱼，重在工序和技艺，也有的会选海鱼，比如鳗鱼或马鲛；但泉州人吃鱼丸，基本就是马鲛制成。不过，当我提出去看看马鲛鱼丸的时候，却遭到了当地食客的一致反对，因为，在他们看来，泉州人对鱼丸并没有那么热爱，最能代表他们吃法的反而是用马鲛鱼做成的鱼卷。

去哪里找地道的鱼卷呢？老醉一拍胸脯：“走，我带你们去！”这也是泉州的一大特色，只要你说出某样东西，大家就能告诉你要去哪个小

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

镇或者村子找到它的源头。后来，我们就此向程振芳大师求教，他给出的解释也来自历史地理的视角——泉州属于东南丘陵地带，依山傍海，山地和丘陵要占总面积的80%，真是八山一水一分田，之前交通不便，隔着一座山的两个小镇很可能也互不连通，方言不同，食物也不同，一方水土搭配一方食材，由此造成各地都有自己的独特食材和吃法。

比如，提及鱼卷，大家首先想到的肯定就是惠安的崇武镇。老醉带我们到崇武古镇的时候，暮色已近，街上行人寥寥。现在不是旅游旺季，挂着崇武鱼卷牌子的小饭馆里冷冷清清。老醉说，这些饭馆很多都是外地人所开，真正地道的鱼卷，要到古城里面去寻找。他熟悉路径，无需走景区大门，带我们七拐八拐找到了当地人进出古城的一个小侧门，一头扎进了迷宫般的崇武古城。

崇武古城始建于明洪武年间，当时为了抵御倭寇，明太祖朱元璋委托江夏侯周德兴巡视东南沿海，周德兴是个军事工程专家，他根据泉州海岸线曲折、地形险要的特点，规划建造了五个沿海千户所，崇武就是其中之一，与台湾隔海相望。后来又几经增筑维修，成为东南沿海抵抗倭寇入侵的主要基地，戚继光和郑成功都曾在此驻兵。走进这座全部用石头铸就的古城，真是别有洞天，城里蜘蛛网般的小路也是青石板铺就，弯弯曲曲连着各家各户。因为旅游算不上发达，古城里的日常生活基本还保留着老样子，循着一阵有节奏的敲打声找过去，竟然真的在一座青石老房子门前，看到几个妇女正在制作鱼卷。

我们问正在埋头称馅的年轻妇女贵姓，她犹豫着向老醉解释了半天，原来她是想说，妇道人家不好跟人讲名道姓，只报上她老公姓张就好了，可以称呼她老张家的，好像还保留着传统夫为妻纲的面貌。张家媳妇从一大盆已经做好的鱼馅中，熟练地抓一团，放到面前的小称上一称，基本都是刚刚好，然后“啪”一声甩到婆婆面前的菜板上，老婆婆两

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

手像赶面皮一样，三下两下就把一团鱼馅滚成一根香肠模样。此时我才明白，原来马鲛鱼卷，并非想象中像春卷那样卷上鱼肉炸着吃，而是更像制作腊肠。先晾晒发酵，再蒸熟，之后再晾，吃的时候，切几片下来，或者炖汤，或者油炸，或者炒青菜，算是泉州人过年时必备的一道配菜。

虽然也讲究制作技艺，但张家媳妇向我们解释，好吃的马鲛鱼卷，选料非常关键，马鲛鱼不能选太大个，因为那样鱼肉通常会略松，最好是一斤多那种，而且一定要新鲜的鱼。“肚子千万不能破，出水就死的马鲛鱼要迅速冷冻，鱼皮光滑，透着一种亮度。”张家媳妇从大冰柜里拿出整箱的马鲛鱼给我们看，她强调要自然退冻，不能晒，也不能用水烫，甚至下雨阴天都不适合拿出来。清理出内脏后，一条条挂在绳子上晾起来，为的是把上面的水滴弄干净，但又不能晾得太干，最好带一点血水，这样能够保持原有的鱼鲜。用手和机器反复配合顺时针搅拌，直到做成泥浆状，中间分几次加入盐水、淀粉、鸡蛋清、五花肉和葱姜等作料，就可以制成鱼馅了。这中间，如何掌握均匀、发酵度和蒸熟的火候，就是考验个人经验了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



干煎马鲛鱼

老张家还保留着大部分传统的工序，像一个历经百年的手工作坊，主力是她和婆婆，有时候邻居老太太也会过来帮忙。产量不算大，定点供应的饭馆就是那么几家，现在临近春节，一些相熟的顾客会提前预订，所以最近她和婆婆忙得不可开交。夜色渐渐笼罩下来，古城里开始有炊烟升起，感觉我们已经走出好远，隐约听到了城墙外海浪翻滚的声音，伴随着青石小巷中传来的那有节奏的“啪啪”声。老醉提醒说，或许我们并没有走出多远，只是在古城里千回百转的石板路上多绕了几圈罢了。

永春白鸭与山海汇

从崇武回城，老醉介绍我们去一家叫“品天下”的海鲜楼吃晚饭。老

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

板庄建安搜罗了很多泉州老照片，走廊里用来砌墙的海蛎壳是从蟳埔那边买来的，包厢里摆了泉州农家的老物件，比如用来打年糕的石墩，印着火红大公鸡的鸡公碗。他自我介绍是土生土长的泉州人，之前做过烘焙，开过超市，但自幼好吃，又对传统文化很感兴趣，索性自己开了这家酒楼，主打泉州传统家常菜。他常常请几个儿时的老友来试菜，实际上就是在饭桌上聊起各自的童年，大家一起回忆当年婆婆和妈妈常做的家常味。

不一会儿，菜上桌了，第一道端上来的却是一盘黏糊糊的乱炖。看我们疑惑，庄老板只说先尝尝看，这可是泉州最传统的一道家常菜，尤其过年时候几乎家家都会吃到。浓汤有点糊状，略酸，微甜，里面混杂着海鲜与肉的味道。庄老板介绍，这道菜的名字叫二卤汤，算是过年时老泉州最有名的下酒菜。里面的食材有炸刀鱼、醋五花肉、豆腐、菜花、西红柿等等。说起来，这道菜的历史也体现着泉州鲜明的多元文化特色。据庄建安介绍，当年东方第一大港的泉州堪称世界宗教博物馆，几乎每一种信仰都能在这里扎根发芽，因此，各种宗教祭祀不断。之前，人们生活条件不好，每到春节，家里都会先把鱼、肉等菜油炸一下，待到祭祀完了才吃。可是，从初一到十五，天天都有讲究，留来留去，到后来祭祀用的这些肉鱼难免就不新鲜了，怎么办，索性一起扔到锅里炖汤，再多加些醋来去味。这便是二卤汤的由来。

程振芳对我们总结说，如果说泉州菜有什么鲜明特点的话，山海相汇算是一个。泉州历来是多元文化聚集地，闽越文化与海洋文化相汇，加之地理上看大海与山陵相隔很近，泉州城几乎就是依山傍海而建。生活在海边的渔民和生活在山里的山民，经过世世代代的通婚，已经深度融合在一起。之前逢年过节，山里的亲戚带着鸭子和鸡，再背两挂五花肉去海边串门，海边的渔民则挑着各种鱼虾蟹蚌进山走亲访友，大家各

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

自拿出自己的年货，放到一起便琢磨出各种山海搭配的吃法。

泉州传统家常菜里，几乎都能看到山海相汇的影子。像二卤汤那样，桂花蟹也是老泉州人年夜饭桌上常见的大菜。程振芳回忆，上世纪六七十年代时，一斤鸡蛋要0.8元，一斤蟹才0.18元，可过年时候，一家老小团聚，如果单纯吃蟹，老人和孩子不适合，用鸡蛋炒蟹肉，实际上是照顾老小的。入冬后的梭子蟹最肥，选两只煮熟，把肉挖出来，打几个鸡蛋，一起翻炒，再放些肥一点儿的五花肉添香，切些清脆的马蹄（又称荸荠）提鲜，由于炒出来的鸡蛋形似桂花，得名桂花蟹肉。表面看没什么难度，但其实费时费工，还特别考验功夫，一道料放早了或者放晚了都不是那个味儿。能吃上这道菜的，当年还得是家境不错的人家。只是，现在鸡蛋便宜了，蟹反而成了贵重食材，现在人讲究效率，很少有人再有耐心去慢慢做一道传统的桂花蟹肉了。

得知我们已经去寻了蟳埔的海蛎煎和崇武的马鲛鱼卷，当地的食客们一致建议我们一定要去永春看看白鸭。

永春县的名字早就听说过，佛山叶问创立的咏春拳，源头就是永春县的白鹤拳。永春位于泉州西北，戴云山脉东南麓，境内多山，水系密集，常年温润，四季如春，直到现在很多地方的农民还住着老厝，保留着习武的风气。永春白鸭入菜，最有名的当属石鼓白鸭汤。

车子驶进石鼓镇，一个个写着白鸭汤的大招牌扑面而来，但是，来之前泉州美食爱好者们就嘱咐我们，省道边上有一棵大榕树，榕树下那家饭店做的白鸭汤才最正宗。一路问过去，就在快出镇子的地方，路边突兀着一棵繁茂的大榕树，树下一座白色二层小楼，上书“卿园芳远饭店”。就是它了！老板颜少鸿告诉我们，“卿园”是他们这个村的名字，饭店已经开了30多年，名字是父亲起的，取芳名远扬之意。颜家祖辈上就以做白鸭汤闻名乡里，之前都是父亲挑着担子走街串巷去卖，到颜少

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

鸿这一代，对料包做了进一步改良，更受大家欢迎，很多过路的外省司机都会专门停下来喝一罐白鸭汤再赶路。

鸭子算是我国大江南北都很常见的食材，吃法多种多样，但其实，鸭子本身的种类就很多。永春白鸭汤所用的鸭子，是一种白毛红嘴的番鸭，之所以叫番鸭，颜少鸿告诉我们，是因为这种鸭子是由南洋传入。实际上，据专家考证，闽南地区的红嘴番鸭，原产地应该是地处热带的中南美洲，约300年前由台湾传入泉州，当然，现在已经完全适应了永春的山水和气候。白鸭头大冠红，脖颈较短，鸭掌实黄，躯体壮硕。做汤用一般会选七八斤重的公鸭，颜少鸿解释说，长到这样的体重，一般需要半年，炖汤既出味，肉吃起来又不至于太老。

为什么永春石鼓的白鸭最好吃？这个问题让颜少鸿一时犯了难，其实这跟当地的自然地理小环境是分不开的。石鼓海拔在600至1000米之间，境内群山环绕，水系密布，小鸭子吃着大人们的剩饭菜长大，之后就在山间溪旁自己觅食，虽然生得大块头，但因为野外活动多，鸭肉并不松弛。

除了鸭子外，石鼓白鸭汤的另外一个杀手锏是料包。颜少鸿介绍说，石鼓鸭汤有名，除了鸭子好之外，产自本地山上的各种中药材也是不可或缺的原料。公鸭宰杀后，掏空内脏，控干水分，剁块后直接放入砂锅，再加入当归、枸杞、桂皮、熟地、黄芪等13种中药材，先大火烧开，再调至小火慢炖两个小时，出锅前几分钟，放入煮熟的鸭血。颜少鸿提醒我们，很多人做白鸭汤为了去腥要先把鸭肉用水焯一下，但他是直接煮，因为焯过之后肉的表皮变紧，药味渗透不够，而他去腥的方法则是多放些老姜。

从表面看，白鸭汤并不美观，因为放了熟地，汤汁呈黑红色，上面漂着一层薄薄的金黄色油花。但喝一口就知道它的魅力所在了，虽然放

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

了很多中药，仍然掩盖不了自身浓郁的香味，微甜中透着一股劲道。颜少鸿告诉我们，这道菜属于药膳菜，尤其秋冬，大补，过年时，很多外地人专门寻到这里来带一只鸭子和调好的料包回家自己煲汤。

但是，鱼和熊掌不能兼得。虽然鸭汤鲜美可口，但鸭肉吃起来还是有些紧致，嚼到最后容易干涩。看来，若要喝汤，必定要牺牲吃肉。而若要美味的鸭肉，就得去吃姜母鸭了。

位于泉州老城城基路上的忠记姜母鸭大名鼎鼎，我们一路打听到那里的时候，正值晚饭时间，一间二十来平方米的沿街铺面房里，横竖摆了七八排蜂窝煤炉子，上面一个个大砂锅热气腾腾，两个师傅戴着厚手套，拿着铁钩子，不断来回巡视着。老板则在铺前屋檐下摆起茶台，悠闲地喝起工夫茶。

老板姓黄，名期忠，因此取“忠记”之名做了招牌。20年前，做箱包生意的黄期忠决定转行做鸭子，他好吃，又到处游历，交友广泛，后来琢磨出现在的做法。细看那些蜂窝煤炉上，并不是直接放了砂锅，而是先放一把大铁勺，砂锅蹲在里面，砂锅下则是一层细沙和海盐。黄师傅向我们解释，之所以这样盐烧，就是想让海盐的鲜咸慢慢浸透到鸭肉里。与石鼓白鸭汤不同，做姜母鸭所选的鸭子全部为母鸭，而且个头在3斤左右，生长期大概3个月，这样才能保证鸭肉的鲜嫩。为了保证鸭子的质量，黄师傅专门在附近山上和水库边与人合作办了两个鸭场，他解释这样做既是为了吸取山林的野味，又可以保证鸭子作为水禽的灵动。“鸭子一定要每天放出来活动，鸭肉吃起来才会滑而不腻。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



制作永春石鼓白鸭汤的食材



白灼海蚌

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

黄师傅做姜母鸭，并不剁块，只需把头和腿切下来摆到一边，然后加入当地产53度的高粱酒和自己调制的料包，在上面铺一层老姜片，就可以上火炖了。锅里并不填水，而是全靠高粱酒打底，黄师傅解释说，鸭子本身就富含水分，小火慢炖时候，鸭肉内的水分会自然散出，再混合着水蒸气渗透进去，如此往复，香气会钻进每一个毛孔。做姜母鸭，关键在姜，黄师傅去后厨拿出两块生姜给我们看，块头小小的，黄色很鲜亮，果然味道浓郁，隔着老远就能闻到一股辛香。黄师傅说，必须选用泉州本地山上所种的老姜，不能用嫩姜，一只鸭子，半斤姜，这样才入味。

一碗面线糊里的乡愁

我们去各地寻找年货，满足味觉之欲并非全部。无论山珍，还是海味，如果没了情感记忆在其中，也不过只是一道道食材罢了。这种心境在物产丰饶的闽南地区尤其如此。若论自然馈赠，这里要山有山，要海有海，不管主菜配菜，主食零食，样样俱全，就连茶叶，也称得上世间珍品。但是，与我们谈起那些童年的过年场景，本地食客们最念念不忘的，还是那些婆婆亲手烧的饭菜。泉州是全国有名的侨乡，除了常见的海鲜、山禽外，街头常见的饭馆还标着咖喱鸡、牛排、沙茶肉串等等这些南洋菜品。春节和清明节是侨胞们集中返乡的日子，对他们来说，年货里寄托的不仅是自己的童年，还有恒久的亲情。每逢此时，美食街上的小店——“水门国仔面线糊”一定会被挤得水泄不通。

面线糊在泉州人生活中，就像北方人早饭吃豆腐脑一样，两三块钱来一碗，再配两根油条，一顿饭就解决了。但是，越是家常，就越考验各家的功力。水门国仔面线糊的老板谢锡国今年55岁，祖上制作传统小

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

吃，尤其以面线糊为有名，到他这里已经是第五代了。他记得，当年父亲挑着担子卖小吃，尤其春节时最忙，哪里唱戏就去哪里出摊，后来被当作投机倒把禁止，无奈在工厂上了20多年班，退休后又重新操起老本行。谢锡国兄弟四人，他继承了父亲的面线糊手艺，弟弟则学了一手制作萝卜酸的秘诀，现在也成了泉州老城有名的萝卜酸铺子。谢锡国年轻的时候，也是骑着三轮车走街串巷卖面线糊，因为他起家的地方叫水门巷，所以，后来即便搬了新地址，大家还是只认水门的国仔。

谢锡国介绍，一碗好的面线糊，取决于好的面线和底汤。在泉州，最有名的面线来自晋江的陈塘村，那里保留着一门高超的手艺，可以把面线拉成像头发丝那么细还能保证不断。细如发丝的面线晶莹透亮，非常有劲道，煮起来不会烂。谢锡国说他所用的面线全部来自陈塘，为了满足大批量供应，保存就成了一个难题，时间一长，面线受潮，吃起来就会大打折扣，如果太干的话，煮起来又很容易烂。为此，他跟人合作在距离陈塘不远的地方专门建了一个储藏库，但是，至于用什么方法来保存，他却视若秘方，怎么也不肯透露。

据谢锡国讲，老辈人做面线糊，底汤一般都是用大骨头来熬制，那时候人们吃不上多少油水，也就格外喜欢油腻腻的味儿。泉州俗语讲，一碗面线糊，点灯吃到亮，也就是用来做早餐，以前连勺子都不用，直接用油条当小勺，蘸着就开吃。但是现在，人们的口味变得开始喜欢清淡，骨头汤也就自然换成了海鲜汤。草鱼、梭子蟹、虾米，分别熬制，然后再混合到一起继续熬，直到浓稠，才成为合格的底汤。

20多年来，谢锡国的面线糊才开出了三家门店，一碗的价格仍然是三块钱，现在为了迎合大众口味，吃的时候还可以再额外点些煮熟的海鲜或猪杂加进去。他感慨，生意越来越难做，不仅人工和物料越来越贵，更关键的是这种费时费力的辛苦活儿已经没人愿意认真学习了，就

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

连自己的儿子，他也觉得还不够踏实。

这也是我们几天寻觅之旅中的感受，但凡那些真正让人心动的年货，除去本地化特征明显外，还有另一个共同点——费时费力。有的是食材获取不易，比如海蛎；有的是制作工艺繁复，比如鱼卷。总之是要费一番真工夫下一番苦力才能得来，或许制作者的耐心也会慢慢渗透到食材当中。大酒楼里那些心急火燎的流水线生产，乍吃起来浓烈，但细品之下，总觉得少了一丝后味。

一碗面线糊，承载了泉州人浓浓的乡愁，做法也是不拘一格。在蟳埔的时候，蔡志向曾给我们做过一碗面线糊，他称之为面线汤，因为面线完整，汤也没有用地瓜粉调成糊状。令人称奇的是，他是用大刀鱼来煮的。切好的大块刀鱼，先用料酒和葱姜调制，再用温油煸过，之后放少许开水，直到熬出白汁，再填水继续煮沸。一般刀鱼腥味很浓，可他的这碗汤却没有半点鱼腥味，反而鲜美至极。

到泉州的第二天，当地食客阿肥就迫不及待要带我们去吃他家旁边的一家饭馆，在泉州城区浮桥镇上，名叫利龙海鲜楼。利龙就是老板的名字，姓吴，我们以为是个大叔，没想到来了一看，原来才30岁出头。不过，他的厨龄可不小，小时候父亲开餐馆，自幼就是在厨房长大的，17岁退学后开始正式学厨，到现在已有15年。当年父亲专门卖的也类似面线糊，但叫面线米粉芠。听起来有些拗口，实际上就是米粉和面线混合在一起熬制而成。现在，父亲早已退隐江湖，就连年轻的利龙也很少会亲自出马下厨了。

利龙不善言谈，有些羞涩，我们到酒楼的时候已近中午11点，他还没起床，过了一会儿，睡眼惺忪地来了。但是，一进厨房，立马就来了精神头，其他厨师早已为他备好了“弹药”和“战场”，纷纷站在不远处翘首以盼。热油，用五花肉和现杀的草鱼肉爆锅，放姜末爆炒两下，舀一

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

勺棒骨汤，丢进两只切碎的梭子蟹，开大火熬制一会儿，然后取出蟹腿和蟹壳备用。加入骨汤、面线和米粉，开锅后，一旁的徒弟赶紧递上两根约莫一尺长的甘蔗，利龙一手拿一根，伸进锅里开始搅拌。火调小点，他用两根甘蔗挑起米线和面线，不断打磨碾碎，每隔一会儿，就再伸到锅底搅拌一次。如此往复，足足半个多小时，甘蔗里的糖分已经充分溶解到汤汁中去。再把刚才取出的蟹腿倒入，继续熬制一会儿，出锅，撒一些葱末、香菜、胡椒粉，点几滴高粱酒，扔几丝油葱花，火红的蟹壳盖在上面，一碗名镇泉州的浮桥面线米粉芠就大功告成了。

这道菜，至今也只有在浮桥一代才能吃到正宗味道。利龙的名声响亮后，很多市里大酒店的厨师都偷偷跑来学艺，但直到现在，也没有人能够做出利龙的口味，他说就连自己的大徒弟也不行。“这都是日复一日十几年的经验和感觉，别人是学不来的。”这道菜的历史，利龙或许是最有资格来讲述的人。他向我们回忆，小时候，浮桥一代吴姓13个村子是甘蔗主产区，蔗林成片，池塘河沟里鱼虾肥美。每年10月开始，到了砍甘蔗的季节，正值螃蟹肥壮。大人们在地里干活，中午顾不上回家吃饭，会带些干面线米粉之类。通常男劳力背一口大铁锅，用几块石头一支，在地里就开火了。煮的时候去河里抓些鱼虾放进去，家境好点儿的人带点肉来，这样各家各户凑在一起。田里没有那么讲究，砍两棵甘蔗拿来当勺子用。那时候白糖属于稀缺品，没想到，这样正好将甘蔗的糖分溶进了汤里。

利龙对这道菜最初的记忆来自外婆，她做的面线米粉芠远近闻名。现在，外婆90岁了，身体还硬朗，入冬之后，家里晚辈有人过生日的话，都能有幸吃到外婆亲手做的面线米粉芠。过年的时候，全家团圆，儿孙归来，外婆早早就备好料，煮出满满一大铁锅分给大家吃。到了清明时节，侨胞们纷纷回乡祭祖，利龙也会迎来一年中最忙的几天，因为

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

天南海北的乡邻，像候鸟般从世界各地飞来，一下飞机就会打来电话，点名要吃一碗利龙做的面线米粉芡。

（感谢虫虫对本文采访的大力帮助）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

红龟粿

文◎蒋亦凡　摄影◎戈子



位于厦门南轿巷的一间斗室里，龟印木刻手艺传人潘海员正在制作糕粿模具

传统中国人过年，人的食物先要奉献给神。但多数的供品都只是依照人的习惯和偏好做出，真正为了敬神而被塑造、被美化的食物实属少数。在崇神重祀的闽南，红龟粿毫无疑问是这少数中的一种，所以它稳坐闽南祭拜糕点中的头把交椅。

红在供桌，Q在唇齿

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

粿，音同“果”，是米浆脱水所得的凝块。粿类食物包括丰富的变体，包括年糕类、糕粿类、米条米片蒸粉类，及米浆类食品，不同地域间又各有其丰富的实现形态。同为米的水磨凝块，粿比粉更大块，通常是可以直接享用的糕点，常常包有馅料或混有作料。

福建省南部的厦门、泉州、漳州和台湾金门等地地缘比邻，方言和习俗相近，自古被并称为“闽南”。闽南有着丰富的吃粿文化。在这里，甜咸年糕就被称作甜粿和咸粿。不同于北方年糕，闽南年糕更加松软黏糯，即便不加热也可以直接吃。甜粿通常混有红糖，而咸粿内拌有萝卜、油葱、猪肉等，类似于广东的萝卜糕。若将糯米浆放入碗中，加入各种作料蒸，就是质地细腻、口味丰富的碗粿。如果把糯米浆倒在簸箕上，使其凝固成薄片，将其蒸熟并切成小片，即得粿条，如粉条般可煮可炒，但是口感更韧。要是将硬米磨浆发酵，混入红糖，装入碗中长时间蒸，即得闽南人的另一种重要的祭拜和节庆食品——发糕。

红龟粿是将通常染成红色并包有馅料的糯米粉团压上寿龟的纹样，再进笼屉蒸熟的一种粿，是闽南人过年、过节、祭神，以及孩童满月、家居乔迁诸事家中仪典祭拜之必备。闽南人更常直称其为——“红龟”。

红龟粿与闽南新年的联系主要发生在三种与神有关的场合：其一，家中的灶神要在腊月二十四去向玉帝禀报这一年这家人的表现，人们为了让玉帝听到好的情况，选择用红龟粿甜灶君的嘴；其二，是正月初九天公（玉皇大帝）诞辰的祭供；其三，正月十五上元节（元宵节）对道教神明天官的祭供。

在“敬天公”和上元节的祭供中，供桌上最靠近神位的第一排摆放的是五果，常见的有红柑、杨桃、香梨、苹果、香瓜等；接下来就是红龟粿、年糕和发糕三种米食，其中以红龟粿最为重要；然后是六斋，包括金针菇、木耳、香菇、菜心、豆腐叶等，并无定式；最后是五牲或三

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

牲，常包括鸡、鱼、猪等。前三排乃供神享用，闽南民间信仰通常认为神吃素食，且还不能有蒜、葱、韭等辛辣物，甜食最为神所喜爱。而最后一排的荤菜则是供奉神的侍卫仆从的，倒没那么重要。近年来厦门岛上流行净素敬神，完全取消荤腥供品。

红龟粿、年糕和发糕这三种米食在供桌上的稳定地位，或许正反映了闽南人与诸多稻作民族和社群所共有的稻米崇拜——对稻米的耕种和收获让先民充满存在感和正能量，以致认为稻米可以辟邪。在闽南道教和民间信仰的不少仪典上，糯米在辟邪驱鬼的法式上扮演着重要角色。而闽南人选择“龟”作为他们最重要祭仪上的供品中唯一的艺术形象，则可追溯到闽南对古代中原图腾的认同。

但是对闽南人来说，红龟粿的生命周期绝不止于供桌。完成供奉后的龟粿立即成为人们爱吃的糕点——黏糯的外壳和香甜的芝麻、花生馅料，既可以直接吃，蒸着吃，也可以像闽南人吃年糕那样，裹一层蛋清煎着吃。

家住厦门湖里区后坑村的周伯在每年的敬天公、上元节和三月二十八本村村庙主神“地公”诞辰，都会自己在家做红龟粿。通常敬神只需12或24枚红龟，但是亲戚邻居在他开始做粿之前就都会来打招呼，请他顺便多做些，好在仪式后分给大家吃，结果常常还是不够分。

现年50多岁的周伯小时候曾问他父亲：“老爸，红龟吃起来QQ的，这个‘Q’字怎么写？”父亲说：“这个字嘴上有说，但书里没写。”后来台湾的食品企业在小食品的广告里使用“Q”这个谐音的英文字母来代表这个闽南语中固有的表示口感有弹性的字眼，其源头的体验来自闽南红龟粿这些传统米面食品。

经典的红龟粿是红壳甜馅，但也有着一些变体。比如漳州市龙海县海澄镇有一种叫作“油拉包”的龟粿，馅料有油葱、肉糜、冬瓜糖等，无

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

论咸甜，外壳都会掺上红糖呈棕色，因而也被称为“红龟粿”。厦门任何贩卖红龟粿的铺子也同时会卖外形和馅料与红龟粿一致，只是外壳不同的“草龟粿”，其外壳是在糯米浆中捣入鼠麴草而呈绿色。据龟粿店家说，平时草龟粿要比红龟粿更好卖，因为人们更爱吃，而且鼠麴草具有药用价值，对胃溃疡、慢性气管炎、咳嗽、风湿有好处，只是它的仪式用途不在春节或喜庆的场合，而在清明。



用于收藏、陈列的龟印被漆成大红色

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

周伯说，近年来不少人因为对色素心存芥蒂，不太愿意吃红色的龟粿。与很多厦门的人家一样，他们家多年来做的红龟已经不是全红，而是做“草龟”再在其背上从头到尾点上三个红点，将其“转换”成“红龟”。

作坊制造

由几条老街组成的厦门八市如同一个永远喧嚣的露天博物馆，这里不仅有数以千计、常人难以辨全的水族海鲜，让人大开眼界的以传统方法烹制的小吃、熟食，还夹杂着大量服务于闽南多神、多仪轨的信仰世界的佛具、法器商店，以及专门制售红龟粿、年糕、发糕等传统糕点和供品的传统糕饼铺。

位于开禾路16号的红发食品店已经在八市开了15年，店主林向夫妇与弟媳、侄子一起照料生意，店里卖的是十几种传统糕点，红龟粿是其中的主打产品。据林向介绍，每年平日里红龟粿每天能卖出一两百个，到了腊月二十七、二十八，是红龟大卖的日子，每天能销一两千个，到了初七、初八，临近敬天公，又是一番大卖，为此卖粿的店家都得加班加点，顾客则得排队。无论什么时候卖，价格都是两元一个。

闽南市面上卖的红龟粿仍为小型作坊主导。据林向介绍，红龟粿的制作包括如下步骤和要点：先将制作龟粿外壳的糯米洗好并浸泡两个小时；再用磨浆机（古早的方式当然是更手工的石磨）将米研磨成浆；将流入布袋的米浆扎紧，压重物放置一晚（10到12小时）压干；次日将干米浆加入白糖搅拌，搅拌完成后搓成米团包馅，放在龟印上压形，最后在扁平的龟粿坯子底部加一张粽叶，刷一层油，放入笼屉蒸10分钟，即告制成。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

馅料有两种：芝麻和花生。分别磨碎，并掺入白糖。物料的选取上，林家选择大粒而饱满的芝麻，为此常要去泉州市安溪县的官桥镇采购芝麻。而花生，传统上本地人偏好采用本地产的红衣小粒花生，因为这才够香甜。但是由于本地花生近年常常采用机器脱壳，导致颗粒破碎，所以“红发”还是使用外地大粒花生，比如山东大花生。顺提一句：做本地的另一道名小吃花生汤还是需要本地小粒花生，因为山东大花生和南京紫皮花生不易煮烂。



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

把包上白糖、花生末馅料的粿团压在龟印上，就做成了龟粿

糯米，林向和海澄的制粿人都特意说明要选用出自晚稻、最好放满一年的陈米。因为晚稻和陈米两个因素，都会让糯米不太黏软，这样才能让制成的龟粿不至于太软趴，其上的龟印才能清晰可辨。甚至有时为了让龟粿更加硬实，澄海的制粿人需要在糯米中掺入1/3的粳米。当然，如果粳米过多，就会使龟粿过分干硬，摆放时间稍长就会出现龟裂。如今一些为了降低成本，并假设购买者仅仅是为了祭供而购买龟粿的生产者，就会主要用粳米来做龟粿，结果是块块硬得像肥皂，只能看，不能吃。

林向的“红发”位于八市开禾路热闹的市口，整个店卖的都是闽南传统糕点。问林老板：怎样的红龟粿才好？他说，一般顾客都会选择软而Q的龟粿，但最根本的一点是，你得假设大家把红龟粿买回家祭拜后都是要吃的，所以从外壳到馅料都好吃是必须的，不能只做个外形。

龟印之艺

闽南人用于祭拜的糕粿众多——红龟粿、年糕、发糕、寸枣、红圆、炸酥饺、炸枣……不一而足，但唯有红龟粿因其压制龟纹，而与手工艺结缘。压制龟纹的器具叫龟印，龟印的刻制是专门的手艺。

从八市出来，沿着大同路往东走不远，就能拐进狭窄曲折的南轿巷。家传五代的龟印雕刻者潘海员在此居住，每天在家旁边5平方米的斗室里刻制龟印和糕饼模具。潘海员的爷爷上世纪40年代把家从安溪迁到厦门。潘海员五六岁时，爷爷就把他带在身边，用糖哄他，让他跟着耳濡目染，学习雕刻技艺。1979年，潘海员高中毕业，身有小儿麻痹导

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

致的腿部残疾，但又向往外面的世界，他选择了去一家福利工厂工作，每月工资21元。当时潘父在中山路开了一个前店后作坊的木器合作社，提出给潘海员每月100元的高薪，把儿子留在家业里传承手艺。

父亲晚年对潘海员的嘱咐是：永远都不要用电来工作，因为电动工具太危险。这种现实的考虑约束着儿子完整地传承全手工的雕刻技艺。至今潘海员仍然独自在自己的斗室里“不插电”地刻着龟印，从锯木材开始直到刻完打磨抛光，完全手工完成。一本书尺寸的龟印往往需要花一到两天，大的还得更费工费时。

潘海员至今没带学徒，因为没什么人觉得刻龟印是一个有前途的行当。对潘海员自己来说，这门手艺也只是刚够养家而已。

龟粿是流散在世界各地的闽南人共有的文化遗产，承载着浓重的乡愁和温暖的家庭记忆。台湾年轻人说到红龟粿，常把它与阿公（爷爷或外公）阿嬤（奶奶或外婆）联系在一起，龟粿和龟印有时甚至被作为闽南人身份的象征。家里有把龟印，会显得是更地道的闽南家庭。在这样的背景下，对用传统技艺刻制的龟印有着一定的市场需求。曾有一位新加坡商人找到潘海员谈合作，问他是否有可能每个季度刻出1/3个集装箱的产品。这让潘海员十分无奈。手工艺与资本主义的遭遇，往往出现这样的尴尬。

潘师傅那间5平方米的工作室的一整面墙挂满了各种尺寸的龟印，小的就一包烟大，大的如同一个上菜的托盘。潘海员说，上了红漆的是用来做摆设的，没上漆的是用来做粿的。一眼望去，大多数都上了红漆。这说明如今绝大多数向潘海员购买龟印的人，都是把它们作为工艺品收藏陈列。

一把龟印，要雕刻四个面。正面是龟，龟背上刻着“寿”字，龟的前脚爪五个趾，后脚爪四个趾，取意“走遍五湖四海”；背面通常是寿桃，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

用来印制寿桃粿；侧面一边刻着一条鱼，意味着“丰足有余”，另一侧则是一串连钱，祈愿财富的积累。它们分别都可以制作相应的粿，与红龟粿一起用于供奉和祭拜。这四个面的造型，是工匠数万刀的精雕细刻。

潘家的龟印多数使用香樟木制作，刻刀一动，满屋生香。有时也用质地更硬的木头，比如楠木。

屋里那数十把龟印中，有两把上了暗红色大漆的大龟印明显与众不同。潘海员说其中那把已经微微凹陷变形的是他父亲的作品，旁边一把则是他自己对它的复刻，是向父辈技艺的致敬。去年10月，潘海员作为厦门市第四批非物质文化遗产传承人的候选人，受邀参加2012年台湾国际文化创意博览会。他的龟印技艺让众多台湾闽南人倍感亲切，并感叹还是对岸传承的龟印雕刻技艺更精湛。此行潘海员还走访了几个台湾的私人民俗博物馆，让他十分感慨。回来后他开始做一件事情：通过各种途径回收父辈的龟印作品，做一个龟印博物馆。

这个决定与他正在等候的厦门市非物质文化遗产龟粿印传承人的称号一起，让他对未来充满憧憬。他说正在漳州师范学院念物理学的儿子已经答应他毕业后和他一起做龟印的传承和推广，他也打算招收几位身有残疾的学徒，在传承技艺的同时也给他们提供发展机会。

崇龟之忆

红龟粿在闽南，除了被用于正月初九敬天公和正月十五上元节的祭拜，至少还会被用于各类庙宇所供奉的数以千计的神明的诞辰祭典。此外，红龟粿还普遍被用于各种与人生大事相关的仪式。这不仅是因为龟象征长寿，其中还有更深层的文化根源——闽南人的崇龟文化。

厦门民间文史研究者韩林已经发表了多篇关于红龟粿的论文论证这

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一点。他认为，虽然后来普遍认为汉民族的主要图腾是龙，但是古代中原以龟为图腾的文化在闽南最好地被保留了下来。

据史书记载与民间叙事，闽南人的很大成分源自从东汉开始不断从北方大规模迁入的汉民。在这过程中，中原文化携其政治威势，使闽南人形成了有关家族渊源的中原认同（无论是有实据可考，还是自我标榜）。于是，古代中原的崇龟习俗也被闽南人沿袭或接受，龟在闽南成为宗教活动中最重要的动物形象。

在远古神话中，龟就在人类的存续繁衍和文明发展中起到重要作用，比如女娲和伏羲据说是在龟腹中躲过滔天洪水；仓颉造字受到了龟纹的启发；尧帝抄录神龟背上科斗文得记录开天辟地以来大事的《龟历》；大禹根据洛水的神龟背上的一至九的数点（所谓“洛书”），演绎出《九畴》（统治的九种大法）；商汤举兵伐夏桀，据说是因为看到河中龟背上的文字：“夏桀无道，汤当伐之”……此类神话传说不胜枚举。殷墟甲骨文的存在，也证明中原人自古以来就已经建立了“灵龟”的观念，可以通过龟来获知自然和政治的未来。先秦时期，龟也常被作为君权神授的象征。

韩林整理了诸多龟的形象出现在闽南人的人生大事中的情形。比如，婴儿满月时，家里要做“猪母奶龟”，及在龟粿中间捏出一个“乳头”，以求母亲奶水充足。婴儿4个月时，要用朱砂在孩子额头“点龟”，以抵消“四”与“死”谐音带来的不吉。孩子周岁时，还要做“四脚龟”，送给亲朋好友，表示孩子开始学习走路了。人到50岁，每年要过“大生日”，出嫁的女儿、孙女要带“寿龟”祝寿，家中还会把寿面盘成龟形。老人预制寿材，出嫁的女儿也要送红龟粿。过去在人去世后，要用被称为“龟饼子”的大钉将棺木钉合。很多闽南的大墓也呈龟形，比如著名华侨领袖陈嘉庚位于厦门集美鳌园内的墓，就是“下水金龟”的造型。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

更大型的龟粿还被俗神宫庙，乃至佛寺、道观用作与信众结缘的媒介。在每年的上元节和各种神明诞辰日，这些宗教场所会举行乞龟和还龟的活动。信徒掷筊向神求龟，得一平一凸的结果即获得神的应允，可以求得米龟带回家，并在庙宇登记在册。这种大龟具有立体仿真的造型，不染色，也没有馅，但是在龟壳下面有用米粿制作的心、肝、脾、胃、肾五脏。龟壳上还要用染成彩色的米粿搓成条，拼成吉利的文字。在享有龟的福佑后，乞得龟者来年要还来更大的米龟。于是庙里的米龟会逐年增大，有的已经重达数吨，不断刷新的大龟纪录时常见诸报端。

一位老厦门人说：乡愁在闽南人的基因里。这种乡愁不只是都市里的闽南人对父辈的乡村生活的怀念，也是闽南人对千百年前家族迁徙史和文化渊源的念念不忘。他所说的基因，该是那些保存和修订族谱、供奉和祭拜诸神、向后代讲述过去生活的根深蒂固的习惯。红龟粿既神圣又不失日常，既脍炙人口又仍然基本保留着古早的制作和销售方式，或许正因为它属于乡愁的闽南。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

闽南血蚶

文◎蒋亦凡　摄影◎戈子



即便民俗书上写着闽南人过年必吃血蚶，我还是向厦门的朋友多方求证。获得的答案十分肯定：“对，必吃！”没想到顺着对血蚶的寻访，我得以一窥厦门风俗和地理的过去及闽南菜的未来。而闽南人与这种贝类食物的牢固联系，得先从他们吃年夜饭的方式——围炉——说起。

围炉辞岁的口彩菜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

明朝人黄仲昭编撰的《八闽通志》里只有一处提到围炉，说闽北延平府（今南平县）“除夕儿女燃灯围炉语笑，达旦不寝”。至于他们围的是什么炉，涮不涮锅，语焉不详。但至少今天在闽南以外的福建人过年并不围炉涮锅。我问一个从莆田嫁到漳州云霄的媳妇，他们家过年是否围炉，她说：“从来没听说过围炉，嫁到他们家后过年围炉时，还在想他们家是不是特别懒。”

《厦门晚报》前总编辑朱家麟与家人一起向我回忆童年在地处九龙江入海口、与厦门相隔20多公里水路的石码镇传统围炉过年的细节。上世纪50年代，从腊月二十四、二十五开始，家里孩子们就得被家长安排在各种肉铺、鱼肆、菜店前排队，早上买来的食材，下午由父母在家里炸。闽南食物保存较少用腌腊，而用很多的炸，至今如此。炸过的食材鱼肉大概能保存五六天，蔬菜更长些，甜食则能放上几个月。

完成采购任务的孩子有的去推磨，有的则拿出很多人家是一年一用的铜火锅，将它打磨锃亮。这种铜火锅与北京涮肉的火锅很像，只是烟囱不那么高，因为南方温暖，空气流通好，不需要那么高的烟囱来拔烟。打磨完铜锅，还要顺便刷洗年夜饭要烫的蚶子，把一只只蚶壳刷得白白净净，放进大号鸡公碗里。

进入除夕黄昏，几天来辛苦准备的全部食材都先仪式性地堆满灶台。辞年开始，它们被端上八仙桌，桌子中间是那个生着炭火的铜火锅。这时朱家麟讲出一个细节出乎我的意料——在八仙桌的下面，要摆一个小烘炉，当地人叫作“红泥火炉”，炉子外头包上红纸，上头热着一壶水。这水既会被用来给火锅续水，还会在这一餐的尾声高潮部分，用来烫血蚶。这也就解释了为什么围着桌上的一口锅是“围炉”，原来炉子在桌下！

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



一群厦门的美食评论者尝试出几道血蚶新菜式：泡椒血蚶

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



椒麻血蚶

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



酒炝血蚶

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



血蚶羹

整场年夜饭既充满温情，也充满了仪式感。

首先是禁忌。开饭前，父母就会嘱咐孩子：一会儿吃血蚶，如果蚶壳掰不开，嘴上不好说出来，给老爸来掰。因为“掰不开”听着显然不给力。然后是口彩。满桌都是好口彩的食物：鲤鱼，去鳞后不开膛，整条炸成，寓意“年年有余”和“跃龙门”；长命菜，通常由菠菜或是芥菜扮演，有时将它们预先烫熟之后再系上一小段红线，寓意“长命百岁”；炸芋头，口彩是“吃芋头，有头路”；豆腐，“吃豆腐，年年有”；豆干，“吃豆干，好做官”。待到火锅的水烧热，大人把菜一盘盘往锅里拨，每拨一盘，念出相应的口彩，在闽南话里，句句押韵。

除非是特别讲究的人家，年夜饭的最后一道菜是一碗香甜的花生汤。在一般人家，烫血蚶就是压轴戏。放在鸡公碗里的血蚶大多紧闭

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

着，如果特别新鲜，偶尔有微微张开壳来透气的，露出里面玉红色的肉体。蚶的身体没有水管，开口喘气要比其他贝类含蓄得多。在闽南，经典的血蚶吃法就两种：烫和腌。腌通常是把新鲜的蚶浸入酱油、醋，同时泡入蒜、辣椒和香菜，腌上一两天，吃起来咸香入味，也不失脆和嫩。但围炉时的血蚶，还是得用烫——用烫才够仪式感。

虽然火锅就在桌上，但是没人会在火锅里涮血蚶。该血蚶上场时，大人从桌下拿出水壶，倒入鸡公碗，前后晃动，约莫10秒就把水倒干。烫好的血蚶看上去和烫之前没有区别，壳也仍然紧闭着。掰血蚶得有一点指甲，费一点指力。为亲人掰血蚶供其享用，有时是闽南人家庭温馨记忆的内容。就像在我的上海家庭，曾祖母给青年时的叔公拆大闸蟹的故事，总是在吃蟹时节被说起。

掰开的蚶，裸露出暗红色的肉，壳里含着一汪血水。可以直接入口，也可蘸着生抽和醋调成的蘸料吃。一家老小一起吃蚶，如果小孩子不愿意尝试，大人会捏着孩子的鼻子让其吞下一枚，每人都得有份。吃完的蚶壳，被捋到一起，供一会儿抛“蚶壳钱”之用。

抛“蚶壳钱”是围炉辞岁必吃蚶的理由，这是年夜饭上全家参与表演的最大口彩。围炉之后，大人把聚起来的蚶壳洗净，全家人把蚶壳往床底下抛，往门后抛，甚至出门往屋顶上抛。一边抛一边念叨：“蚶壳钱，赚大钱。”围炉年夜饭就在这抛蚶钱的叮当声中进入了高潮。

如果不是因为口彩，血蚶即便好吃，可能也根本上不了闽南人年夜饭的餐桌。老厦门人老吴是前清福建水师提督的后人，来自同安府大宗族的他对过去的生活格外念念不忘。他记得小时候和父亲在黄昏的海边散步，见到有人坐在自家店铺门口一边喝酒一边吃着一盘海瓜子。父亲摇着头说：“人喝酒怎能喝到这么不堪，连鸭食都吃！”——这说明吃东西会不会让人幸福并不总是由舌尖上的味蕾决定的，什么该吃、什么不

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

该吃的观念也在决定着幸福和不幸福。

老吴说，在以前，食材被分成能上年夜饭桌的和不能上桌的。能上桌的更珍贵和庄重。鱼必须有闽南人所珍视的马鲛、红鲷、银鲳、马鲛、鲶鱼、真鲷六种鱼中的一两种，如果没有，就显得寒酸了。好鱼向来不便宜，能上多少条、多大条，全看经济能力。虾和蟹都不能上桌，因为都不稀奇，早年厦门筼筜港还没被填的时候，退潮时虾蟹能在滩涂上捡到大把。但是，虾仁却可以上，因为虾仁去皮抽筋花费人工，就比较珍贵。

在过去，血蚶人人都可以在滩涂上挖到，素来不是高级的食材，无论贫富，都吃得起。如今虽然相当一部分人都可以天天吃得像过年，但随着生态恶化和渔业资源的贫瘠化，厦门人过年已经越来越不可能吃到他们珍视的那几种鱼。但血蚶仍然保持着它的贫民价位。朱家麟说，在60年代血蚶一毛钱一斤，扣除货币因素，与现在十几到20块钱一斤的价格相仿。而血蚶只要买它一斤就能吃一盘，还不用耗费其他的原料，大家都吃得起。所以，虽然年夜饭会因为贫富贵贱而菜色不同，但烫血蚶是一道家家都有的菜，不仅是道口彩菜，还是道“平等菜”。

本地蚶和外地蚶

位于厦门岛北部的中埔水产批发在闽南最大，不仅覆盖整个厦漳泉地区，最远能辐射到闽西的龙岩和三明。晚上22点，市场逐渐开始忙碌，准备迎接彻夜的交易。我在贝类区见到已经做了15年贝类批发生意的漳浦人小张，和他聊了聊血蚶生意。

听说我要把血蚶写成闽南的代表性年货，他十分认同，因为他现在还没有血蚶可卖，身边堆着大量的文蛤、油蛤、蛏子，就是没有血蚶。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

他说，血蚶上市估计还得十来天，到差不多腊月中旬才开始大量上市。福建沿海养殖的血蚶在农历腊月到了最肥美的时节，但是本地春节必吃蚶的习俗使这个产业形成了临近腊月中旬才大量上市的惯例。小张回忆，往年他的铺子在农历腊月中旬到二月初为止的这个档期，能销售5吨到6吨的血蚶，整个市场差不多能批出四五十吨。但这并不意味着闽南的消费量只有这么多，因为还有比中埔市场大出好几倍的福州市水产批发市场，那里一天就能批出5吨，其中一部分也供应了闽南市场。虽然福建人都吃血蚶，但只有闽南人在过年时必吃，才吃得多，才抛“蚶壳钱”。

白天在热闹的八市，我问了六七个卖血蚶的摊主：蚶从何来？回答都说是本地蚶。如果再接着问：是本地的哪里？有人答云霄，有人答漳浦、宁德，有些人则答不上来。称本地蚶，必有外地蚶。小张说外地蚶主要是广东和广西的蚶。市场上通常认为外地蚶不如本地蚶，据说是因为南方气温炎热，蚶生长速度快，肉质不如本地蚶好。本地蚶的批发价每斤10至12元，外地蚶则是8至10元。因为外地蚶与本地蚶的外观差别一般人不能分辨，也有商贩批来外地蚶当本地蚶出售。另外，瓶装的腌制蚶主要也是用外地蚶制成。除了“两广”来的蚶，还有泰国蚶。后者个头大，经得起腌。而更重要的原因是：本地蚶近年来供不应求，不足以满足鲜蚶的需求，更别说拿来腌制了。

血蚶学名是泥蚶，因为它喜欢生长在泥质或泥沙质潮间滩涂的浅层，以滤食海水中的硅藻和有机碎屑为生。河流入海口附近的滩涂，水中含有较多的上游冲刷下来的食物，最适合血蚶栖息繁衍，风平浪静的海湾，也有利于蚶的生存。

据说福建人从元明时期就开始了蚶的人工养殖。梁实秋在清《一统志》里读到当时莆田以东海边有蚶田400顷，赞叹“规模好大！”福建目

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

前几处知名的血蚶产地，多位于河流入海口和海湾，比如位于闽南漳州市的云霄、漳浦和东山，和位于闽东宁德市的霞浦。

其中云霄县地处漳江入海口，入海口附近东厦镇沿岸生长有大片的红树林，在2003年成为国家级“漳江口红树林保护区”，被认为种蚶得天独厚。

红树林是一种神奇的存在。它是多种稀有的喜盐灌木和小型乔木的群落，生长在淡咸水混合的潮间带滩涂上，身处海洋与内陆的最前线。因为其中多个品种的树皮和根能够产生单宁，单宁氧化后可以作为红色染料，福建沿海先人就曾用它染船帆。所以，这种看起来并不是红色的树林被称为“红树林”。红树林对沿海滩涂生态的意义重大，它可以固岸、防风，为大量生物提供栖息地和庇护所。红树林本身产生大量的掉落物，同时由于大量鸟类和昆虫在此生息，产生的大量有机物为生存在海洋生物链最底端的贝类提供了大量的饵料。本地的居民也因此自古就淘海拾贝，再后来开始开辟蚶田（也叫“蚶埕”），筑起蚶池（也叫“蚶塭”），以人工方式繁育血蚶及其他各种贝类和滩涂水产。

东厦镇埭洋村的吴致胜已经做了20年的血蚶养殖，他家3亩的蚶池位于竹塔村，我们在池边接受吴伯的款待。现捞上来现烫的蚶又鲜又脆，还带着淡淡的海水气味，吃了不一会儿，蚶血就渍溅满小桌。此时吴伯在池边忙着选蚶，双手拢起一把把蚶在耳边摇晃，凭空洞声来拣出死蚶。我们感叹这真是老种蚶人才有的绝活。

吴伯的蚶池所在地虽然已经不是天然的滩涂，但处于漳江入海红树林下游，水质好，销路也好，3亩地一年有25吨的收成。福建坐拥这等自然条件的血蚶产区已经不多。

红树林面对人为砍伐和围垦，非常脆弱。就云霄来说，这一大片红树林经历了几次沉浮。据《云霄县志》记载：云霄县在民国时期红树林

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

面积在1800亩以上。上世纪80年代实行浅海滩涂承包责任制后，大面积的红树林被村民砍伐后建虾塘鱼池，到1989年，“竹塔村前以及北岸处尚存有红树林计390亩”。到了90年代，政府意识到红树林对于防汛的重要性，才开始大举营造和保护红树林，建立红树林自然保护区，直到今天保护区内恢复到3000多亩。

福建全境的红树林变迁要更加戏剧化。据《福建省志·海洋志》记载，福建全省“至1965年前后，红树林面积达719公顷，23个沿海县（市）有红树林分布……80年代末仅剩260公顷，比1965年减少64%，只有7个县（市）有成片的红树林分布。80%集中在厦门至云霄地区”。这段文字下面的数据表显示：80年代末厦门有53公顷红树林，比当时云霄的47公顷还多。这有点出乎意料。

厦门，记忆中的蚶田

1950年出生的朱家麟少年时有过10年“赶小海”的经历。当时他家住筼筜港边，出门不远就有滩涂和红树林。在困难时期，当家里食品不够，他放了学就从家后门出发走数百米到筼筜港的海滩赶海——挖蛏子、文蛤、血蚶，抓弹涂鱼、海兔，为家里补充一半的蛋白质。始于儿时，后来在业余生活中也从未间断吃海经验，让他写了部名为《在厦门吃海》的书稿，从吃海鲜中反映厦门的自然和社会变迁。在他的记忆中，还没有被填掉的筼筜港里就有红树林。

筼筜港本来拥有厦门岛上多条溪流的注入。朱家麟回忆，今天的中山公园就曾是溪流汇集之地，思明南路也曾有两三条溪流汇入。这些淡水使得港内海水咸淡适宜，适合红树林和滩涂生物的繁衍。朱家麟犹记得在现在的长青路口，大片泥沙质滩涂下种满了蚶，滩涂上跑着的是海

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

兔——一种神奇的能将海藻中的叶绿素为自己所用，进行光合作用的软体动物。潮水里成排竖着鱼扈，那下面沉积着足够多的营养，血蚶最肥，潮退了就能挖到。



云霄县东厦镇埭洋村的养蚶人吴致胜正在听声拣蚶

现在的厦门不再有“筼筜港”这么个地方，只有个“筼筜湖”。后者乃是大规模围垦前者的结果。百年前的厦门地图上，筼筜港海面开阔，深

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

深探入厦门岛外轮廓的几何中心，直到现在的江头。上世纪20年代，本地士绅为了修建从厦门城到江头的厦禾公路，率先大举填海。到了50至70年代，又为了修路、辟盐场和造田等目的，掀起更大规模的围海造田运动。不仅使筼筜港成为内湖，其水域面积更从原先的超过10平方公里，缩减到如今的1.5平方公里。港中的红树林和沿岸的滩涂，早已经在这个过程中烟消云散了……

置身江头附近的一座新落成的超大型购物中心，恍如回到了上海，找不到任何厦门的特征。同行者在地下车库提醒我：“上面也曾是筼筜港滩涂！”当我下意识地仰望时，脑海中出现亿万的血蚶在星空下吐纳着海水的幻象。

筼筜港的“去滩涂化”，只是一个深远得多的进程的缩影。厦门岛本身兼具三种质地的滩涂：除了厦门岛上东南部从厦大白城到何厝一线是沙滩，岛上其余部分与岛外的翔安、同安、集美、海沧四个区的海岸线大多是泥滩或泥沙混合滩。由于厦门与陆地间的海峡拥有来自陆地和岛上的多条江河与溪流的注入，占海岸线的大多数的后两种滩涂都适宜红树林和滩涂生物的生存。

在筼筜港之外，朱家麟还记得位于厦门岛北部的殿前海滩也曾有农民筑塭养蚶，塭塌之后蚶子在滩涂上自然繁衍，他小时候就曾和姑姑在那儿淘过蚶。现年83岁、对吃海和捕鱼有着浓厚兴趣和丰富经验，为此也写过多本书的厦门博物馆前馆长龚洁回忆：迟至80年代，湖里区的滩涂还有蚶，何厝北边的书法广场就有，大家都在挖。80年代中期，湖里甚至有蚶田承包户一年赚了800万元！

后来，岛上这些滩涂都被各种城市建设占用。厦门岛的角色也不再包括任何的水产养殖。而岛外的几个区，红树林与滩涂都面临退化。全厦门目前只有红树林400亩，而滩涂也因为污染而不再适合做养殖。朱

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

家麟说，这从厦门周边海岸两种指标生物——海蟑螂和藤壶——的消失就能看出来，而曾经它们以庞大的数量爬满岸边岩石，足以引起有些人的密集恐惧！

创新闽南菜

闽南人吃了千百年的血蚶，但这种经不起煎炒煮炸的东西，究竟可以有哪些吃法？或许先可以从三位“吃货”文人的记录中做一个小考察：

汪曾祺在《初访福建》一文中记录他在云霄吃蚶：“我吃泥蚶，正是不加任何作料，剥开壳就进嘴的。我吃菜不多，每样只是夹几块尝尝味道，吃泥蚶则胃口大开，一大盘泥蚶叫我一个人吃了一小半，面前蚶壳堆成一座小丘，意犹未尽。吃泥蚶，饮热黄酒，人生难得。”——彻底的原味吃法。

梁实秋在《雅舍谈吃》中说他不喜欢吃蚶，但是记录了做蚶的方法：“蚶子用开水一烫，掰开加三合油、姜末就可以吃。”——与汪的吃法相比，多了烫和蘸，如今也是最常见的吃法。其中的“三合油”是香油、酱油、醋混合的蘸料。

清人袁枚在《随园食单》中写道：“蚶有三吃法：用热水喷之，半熟去盖，加酒、秋油醉之；或用鸡汤滚熟，去盖入汤；或全去其盖，做羹亦可，但宜速起，迟则肉枯。”——这三种不再流行的吃法（醉、入鸡汤和做羹）相比前两种现代吃法都更加考究，让人不禁好奇：都该是什么滋味？让人不禁想尝试着做一把。

为了探索蚶的新吃法，一群厦门的美食评论者聚在位于嘉禾路上专注于闽南菜创新的宴遇酒楼，一起办了一场试验性的“全蚶宴”。组织这场试验的厦门美食评论家王颖辉说：“通常血蚶的吃法无非白灼和腌制

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

两种，虽然鲜美，但从烹饪来说缺少创新。闽南菜，特别是厦门菜，一直是一个包容性非常大的体系，融入了很多外地乃至海外的烹饪方法。我们想从血蚶上试验，看看能不能给闽南菜创出血蚶的新吃法。”

在大家的集思广益下，这天席上出现了以下几道血蚶菜式：

白灼——开水快速烫过，备三合油蘸料；

腌制——用生抽、陈醋、糖、蒜头、香菜和辣椒腌两天；

泡椒——烫好去一片壳的血蚶淋湖南泡椒汁；

椒麻——烫好去一片壳的血蚶淋青花椒、蒜蓉、辣椒丝和生抽调成的椒麻汁；

石锅酒炝——将一整碗泡在高粱酒里的新鲜血蚶倒入滚烫的石锅；

羹——少量蚶肉与豆腐丝等勾芡成羹，小盅上桌。

受到最多讨论和赞赏的是石锅酒炝的创意。一方面它具有观赏性——整碗的酒和蚶倒进石锅刚开始没啥反应，不一会儿整锅沸腾起来，蚶被白沫遮盖，阵阵酒香扑鼻。按自己口味，可以在沸腾的不同阶段用调羹捞起蚶。关于口味，有人赞不绝口于浓烈的酒香，有人觉得58度的高粱酒太苦太辣，有人建议以后改用黄酒来炝，更能吊出蚶的鲜味。

谈论闽南菜的革新，其背后的语境是闽南菜与潮汕菜之间的联系与竞争。潮汕与闽南自古文化同源，所谓“地有闽广之异，俗无漳潮之分”。两地有着接近的方言、习俗，特别是食俗。潮汕人和闽南人一样，也吃血蚶，甚至也在过年时围炉，围炉吃完血蚶也抛蚶壳钱。两地烹饪都重汤轻油，崇尚清淡，注重养生。闽南被认为是潮汕饮食文化的根源，但是现在成名的是潮汕菜，闽南菜今天却有点默默无闻。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



云霄县漳江入海口的滩涂上生长着大片的红树林

潮汕菜虽然被按照地域笼统归入粤菜范畴，但是潮汕厨子们不甘心于此。潮汕菜毕竟自成体系，与粤菜中的广府菜、客家菜差异明显。世界各地的潮汕餐馆都挂着潮汕招牌，而不借粤菜之名。闽南菜同样被按照地域归于闽菜，也同样面对着菜系内部的异质性，却没能闯出一条属于自己的路来。

潮汕菜超越并取代闽南菜是80年代的事，那时候潮汕地区借着地处南方所享有的改革开放的先机，先闯了出来。但是，潮州菜自身的创新在其中也功不可没。朱家麟说：“闽南菜与日本菜有点像——特别注重原味，其烹饪的主要追求也是设法提吊原味。但是，忠于原味不能妨碍了创新。”王颖辉说：“厦门素来就是一个包容的城市，有着十分包容性的饮食文化。或许闽南菜的全新未来，可以从厦门开始。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

不得不说的话题

写到最后还有一个不得不说的话题。前阵子的一个深夜，一位美食家发了条配图微博道：“没有这盘潮式血蚶的冬夜，最难将息。”看到“蚶”字和图中的一片血色，在上海长大的我心中一怔：“这也能吃？”1988年，上海甲肝大流行，确定与食用毛蚶有关，市政府很快颁发了毛蚶禁令。

问老厦门人：上海禁蚶之后，福建是否禁过血蚶？回答是：除了上海出事后的起初，出于谨慎短暂禁过，后来确定血蚶并不会导致甲肝传染，就再没禁过。问卖蚶的小张：“你们漳浦那儿吃不吃毛蚶？”他说：“当然不吃！不用你们上海禁蚶，老人早就说毛蚶不能吃，吃了会拉肚子！”又问：“怎么区分毛蚶和血蚶？”这对他来说是个好笑的问题——“因为毛蚶壳上有毛呗！”

老吴说，要说在闽南还有什么关于血蚶的习俗的话，那就是：血蚶是用来尝鲜的，每人吃上几个就行了。哪有一人吃一盘的？（感谢厦门美食评论家海鲜大叔对本文采写给予的支持）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊

官网：http://www.lifeweek.com.cn/

微博号：http://weibo.com/lifeweek

微信号：lifeweek

扫描二维码添加微信号：

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

The End

浙江出版联合集团旗下电子书出版机构

http://www.bookdna.cn

新浪微博：@BookDNA本唐在线出版

微信公众号：本唐在线出版

如您发现本书内容错讹，敬请发送邮件至 cb@bookdna.cn 指正。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

成为作者，只需一步
To be an author, just one click.

BookDNA.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之



浙江

三联生活周刊
LIFEWEEK

玛瑙

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑系列

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之浙江

浙版数媒

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

版权信息

食遍中国之浙江
三联生活周刊 编著

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2016
非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00007351-20160322
最后修订：2016年3月17日
制作：姚汝兵

出版：三联生活周刊
北京 朝阳区霞光里9号B座
浙江出版集团数字传媒有限公司
浙江 杭州 体育场路347号
互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号
电子邮箱：cb@bookdna.cn
网　　址：www.bookdna.cn
BookDNA是浙江出版联合集团旗下电子书出版机构，为作者提供电子书出版服务。
如您发现本书内容错讹，敬请指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2016
No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.
cb@bookdna.cn
www.bookdna.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

目　录

三联生活周刊·玲珑

食遍中国之浙江

杭州的角角落落：寻找年夜大餐的漫长旅程

年夜大菜：大力水手的鱼圆

经典杭帮菜的私人建议

慈城年糕

宁波鱼鲞

金华火腿

浙西淳安：千岛湖鱼、淳安花猪、米羹和寿面、山核桃

霉干菜

天目笋干

浙江泥螺

在寒冷的江南吃顿饱满的早餐

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑

“三联生活周刊·玲珑”系列是为电子书用户量身打造的轻松阅读产品。通过汇集生活、文学、美食、旅行、冷知识等方面的话题，我们为读者提供多样的阅读体验：既有深入细致的探索，同时又不失趣味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之浙江

本书精选往期年货合刊中关于浙江美食的文章。好山好水的地方总会有好食材。即使是没有太多繁复的手工，但仍然让人吃到感动：那份食物本真的味道，那种在食物中寄予的对安稳生活的期待。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

杭州的角角落落：寻找年夜大餐的漫长旅程

主笔◎王恺　摄影◎黄宇



阿文家的家宴是我们在杭州吃到的最地道的年夜饭，全部都是传统杭州菜，丰厚，美味，家常

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



杭州湖滨28餐厅的传统“杭三鲜”是改良版，里面添加了海参和花胶，但鱼圆还是很地道，用鳜鱼肉制作

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



湖滨28餐厅的冷盘

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



炸烹大花虾



酱汁鳕鱼是杭州传统油爆虾和醋鱼的改良版

杭州在南方城市的清丽外表下面，隐藏着一个北方城市的灵魂。人情世故很是大方，不拐弯抹角，反映到食物上，是精雕细琢者少，简单平实者多。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

杭州之晨，端上一碗热气腾腾的面，烈火烹油的猪肝腰花浇裹上去，完全是北方的粗豪吃法，有人说是遗传自南宋从北方迁移的基因，那么久远的事情，也无从考证。

具体到年夜大餐，也是北方式的乏雕琢，认死理，基本的菜式就是大鱼大肉。老底子的杭州年夜餐，是最简单的冷荤热菜，不脱离鸡鸭鱼肉的范畴，完全没有要什么花招的意思。

但是细细思索起来，那种粗豪中有婉约，实惠中有精细。比如一道漂亮的清炒虾仁，一定是要现场用手挤出来的粒粒均匀的河虾仁。再比如一道漂亮的春卷，里面的馅心是精细的咸菜丝、肉丝和笋丝，整个春卷最好细长，不超过指头粗细。

功夫在菜里，大概是这座有丰厚历史的城市南北基因的混杂。

毫厘功夫：虾的处理

说要吃老底子的杭州年菜，即使是资深的杭州当地美食家，也对我说，难。这两年杭州菜全国流行，可是遍及全国的“绿茶”、“外婆家”，外加杭州本地流行的“白鹿”，平民而廉价，可是在他们看来，就是装修不错的连锁快餐厅，也完全没有杭州的经典菜式出现的可能性。

最经典的菜式，还是一丝一毫不能错的，就拿一道最简单、最家常的油爆虾来说，要的是一分一毫都不能错的功夫。无论是清炒的虾仁，还是简单的油爆虾，厨师的手艺，仅仅看外观，就能迅速分辨出来好坏。

开始觉得这种说法太神奇，可是几天下来依靠大厨的短期教导，已然成了吃虾的行家。

别以为杭州习惯吃龙井虾仁。在不少食客的认知体系里，那是给外

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

地人吃的，而且是饭馆菜，要做好太过于难了。一般的吃饭，是简单的油爆虾好，可这油爆虾，各地也是千差万别，杭州人不爱上海、苏州派别的油爆虾，觉得甜，他们要加自己的玫瑰牌米醋。微甜，微酸，带汤水，那是杭州人喜欢的油爆虾，像虾这种东西，在鱼米之乡本来都不是大菜，可是随着时间的推移，好的河虾越来越少，这道菜，也就越来越矜贵。



油爆虾是江南老菜，想不到“老头儿”油爆虾以这道菜创了招牌

居然有餐馆，就以一道油爆虾暴得大名。那是杭州人都知道的“老头儿油爆虾”，说起来，又是一个餐厅传奇，就是一个隐藏于街巷间的小苍蝇馆子，如何变成了有十几家连锁店的故事。可是，我非常不喜欢连锁店，总觉得那样菜品质量很难保证，但是有懂吃的杭州朋友拍着胸脯告诉我，“老头儿”家的油爆虾和炸带鱼，绝对没有问题。“餐厅都没有开到杭州之外，就是害怕到外地，供应不了活虾。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“老头儿”家的炸带鱼金黄酥香，选用东海带鱼

我们去了其中一家店，排队的人满溢到了街上。老板之一的朱仰峰出门接我们，时髦的装束，实在不太像餐厅从业者，他告诉我们，他有20年的餐饮经验，师傅是杭帮菜大师，从前在五星级酒店做总厨，现在跳出来和几个厨师朋友和开餐厅。“都是厨师出身，要保证菜好容易，但是要管理到位，真得学。”

一大盆油爆虾端上来，大红的虾壳，上面盖满了绿色的小葱段，双色撞击，鲜艳夺目。这是杭州人的老章法，朱仰峰说，这菜，说简单，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

简单到了极点，就是一道家常菜，每家主妇都会做，可是说不简单，那也真难，“否则老头儿也不会做出名”。挑起一只完整的虾，壳是微微炸开的，“这正合格”。看虾壳的崩开程度，是选择油爆虾的原则之一。只有活虾，才能如此。

他们选的是浙江德清的田间水沟里养殖的河虾，每日运输过来，还活蹦乱跳就洗刷干净，不剪长须，直接下锅。锅里油温很高，虾瞬间就被炸开了壳，就在这时候，起锅，一秒都不能延迟，然后扔进配好的酱汁，留有汤水的时候撒大把绿葱段，葱香一出，立刻装盘，在厨房看他们操作这道菜，恍惚是看一个长手长脚的魔术师在表演，基本上不到一分钟就得完成，不是每个厨师都能做这道菜，必须是训练一段时间才允许掌勺。

为什么要一气呵成？因为要在虾壳微开的时候就得倒进去酱料。虾肉能进去味道，而虾壳也到了酥脆的境界，吃了不一定要吐壳，酥脆可以入口，菜底虽然有大量的糖醋酱汁，但是并不浸泡虾，所以油爆虾也不绵软。“都说连锁后菜品就下降，我们还好，因为我们只统一配送了酱料，所有的菜品仍然是各店独自操作，完全保证新鲜。”因为在五星级酒店待过，所以朱仰峰对酱料的理解与众不同，带点西餐酱汁的意思。

虾果然好，与上海那种过甜的油爆虾相比，杭州的油爆虾佐料并不厚，带了些虾肉自己的甜香，他们家的油炸带鱼也好吃，金黄酥香的东海带鱼。甚至更家常的油条豆浆汤都不错，有点类似江南的咸豆浆，却不带醋，也不带紫菜，就是浓稠的一碗，吃到碗底，放了些干豆瓣增香，都是家常到不能再家常的菜。价格也低到令人惊奇，只要12元。这些家常菜，却也成了一家名店。“关键还是当年‘老头儿’底子打得好。”

“老头儿”真有其人，圈外人不太知道的朱荣富，当年也在“天外

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

天”学习手艺，有着深厚的杭州菜功底，别看现在餐厅只供应几道家常菜，可老头当年做龙井虾仁等大菜也很是拿手。老头年纪不大，可是看起来很老，结果很年轻就被人叫成老头儿，40多岁开了一家餐馆，在老城区，开始的对象就是街坊四邻，专门卖油爆虾、酱鸭等家常菜，刚开始就有自己的脾气，不让多喝酒，也不让多点菜，可是越这样，越有人捧场。大餐馆出来的朱仰峰说，老头的菜，有章法，不是那些街坊小炒，他的虾，外面酥脆，里面的肉还是饱满的，而且甜香，油在外壳，不腻。他们也是摸索了很久，才确定下来高温短火的流程。“老头聪明。一道菜成就了自己。”



德明饭店的老板朱德明

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

现在的人，口味时刻变，按照传统来说，用小河虾做油爆虾最妙，可是年轻人爱肉多的虾，于是店里又添了明虾和沼虾，肉饱满，价格也不贵，不过总觉得不是老底子的杭州菜。后来在西湖旁边的“湖滨28”吃虾，上来的，也是明虾，开始吓一跳，怎么油爆虾升级到了这一步，这几只明虾足有巴掌大，按照道理，应该用奶油焗，或者干烧，都能突出肉质嫩滑感，可是居然用的是传统的油爆做法。

湖滨28是被英国的《餐厅》杂志列为亚洲50强的餐厅，厨师自然有自己的章法，厨师长沈列兴烧得一手传统的杭帮菜，他告诉我，大餐厅烧菜，不能不有自己的特点，也不能不照顾到自己餐厅的身份。讲身份，自然就得在原料上下工夫，可是这种劲儿，倒也不全仗着是原料高级，而是把好原料烧出好味道来，但是味道又不能完全脱离传统菜的味道，比较费劲。

比如这道虾，餐厅叫炸烹大花虾，其实不完全是油爆虾，增加使用了大量的蒜泥和面包屑，但做法又不脱离传统的油爆系统：大量的油，快火起锅，待到虾壳酥脆，下蒜泥，让蒜香和少量的红辣椒的香味儿进入到虾身，则可以成菜了，那虾肉仍然是汁水饱满，不油腻，只是没有糖醋的味型。他们家另一道菜，其实也是我们在数家餐厅吃过的全家福的升级，里面用海参、花胶代替了炸肉皮和蛋饺，鱼圆是肯定保留的，而且，是用上好的鳜鱼肉做的鱼圆，进入到口腔里，突出的是食材的高级。所有的材料预处理后，放进鸡汤和鳝骨、猪爪和鸡爪炖的传统高汤里，只加热数十分钟就够了，整个菜，气派了许多。

不过，也有人坚决按照最传统的法则去做油爆虾的。现在提到杭州本地的家常餐馆，食客们不会漏掉德明饭店，说那里有味大肠做得出奇的好，我总觉得这菜不登大雅之堂，可是又按捺不住好奇心，约了老板

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

朱德明，去尝他家的家常菜。才下午16点半左右，整个餐厅就被来占座位的客人们挤满了，看起来很是壮观。

这种下午就被人排满的餐馆，肯定有其一技之长。

又是一家没有菜单的餐馆，老板朱德明很求省事，基本上把所有的菜罗列在那里。凉菜间不大，几个师傅忙碌地切着冷盘，旁边是大灶，四五个砂锅终日咕嘟着，里面烧着的，全是冬天里暖意融融的菜肴，包括腊笋烧肉、油豆腐烧肉、梅干菜烧肉，这些菜都是越炖越香，而且随时来了客人都可以上菜，因此也成了杭州人过年每家必备的菜，我掀开砂锅盖，一股浓郁的肉香冲了出来。嗯，没来错地方。

老板看上去也就是个胖胖的中年人，坐着加长的轿车冲进小店旁的停车场，第一件事情，就是冲到厨房门口去骂师傅们，说是又有什么错误，后来才知道，这是他的功课。他告诉我，这些师傅一定要按照他的章程做菜，否则就会做坏口味。他们的店，离市中心位置远，装修也非常简单，要不是靠菜好，真拉不住客人，所以他特别注意菜的出品。“别人让我去开分店，费用全部由对方来，我也不愿意，害怕菜不行，坏了招牌。”可是最近实在架不住朋友的劝说，开了一家分店，不过监督厨房的事情还是自己来，开着车两边跑，两边分上下半场监督厨师，买菜更要自己来，换谁买都不放心。“一换采购员，立刻完蛋。你看我那么多朋友开会所，重金请来的厨师，厨师请得不错，可是采购不行，还是白干了。”

因为从前做过水产生意，所以他每天去钱塘江选鱼虾，都非常清楚，和那些鱼贩子根本不用斗智斗勇。船头一站，往舱里一瞄，就知道哪些是真正的江鱼。“鳞干净，嘴巴大，而且嘴唇厚，因为大鱼吃小鱼，嘴小完全没有竞争力。”从船舱捞上来的时候，鱼身一闪，很漂亮。他店里有江鱼，也有菜市场买来的养殖鱼，分门别类，绝对不能欺

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

骗顾客，“否则下次不来了”。

现在来的人是越来越多，官员也多。“我都不认识，总有人告诉我，我在你这里看到某领导了，我不管，反正不用我免单就行。”

朱德明给我们点菜，也是自己拿手的菜。虾，油爆之后，煮萝卜丝吃；鱼，选的是江里的白鲈，上面覆盖些笋片和咸肉，都是最家常的菜，可是上来之后，让人胃口大开。先说鱼，白鲈出水不久就会死，所以一般餐厅不愿意进，害怕卖不掉砸在手里。可是德明因为客人多，所以不怕，这鱼吃上去肉很紧实，加上一点没有泥土气，完全就是一个肌肉型的选手，瞬间被吃完也是理所当然。再说虾，他笑得十分得意，说世面上难见他这样的虾，他的虾，是真正的河沟虾，出自德清田沟里面，现在杭州很多店都声称自己的虾来自德清，但是他说还得自己去挑。“我们的都是深水虾，不用饲料，壳比一般的薄，可是个头足够大。”如果德清没有，就上更远的地方运回来，花上两三个小时，加冰块运输，成本高一点，可是虾就是不一样。“有个养虾的到我这里来吃饭，看虾的外观就说，你这虾不会是河虾，太大，看起来和一般的不一样。我就说，‘你不是合格的养虾专业户，见的世面太少了’。”朱德明说。

“我统共也就两家小店，不需要太大的量，所以能买到真正好虾。至于味道，你尝过就知道。”那虾虽然经历了油爆和汤煮，可是肉还是十分紧实，整个的质感紧密地缠在一起。这才是他觉得合格的虾原料。

朱德明也是按照传统杭州菜的处理方式，高温爆过后，直接加糖醋汁，最后将之放在萝卜丝汤里焖烧，虾肉的甜，和萝卜那种更浅淡的蔬菜的甜，造成了一道菜的不同的层次感。之所以选择这种做法和搭配，原来是季节缘故。这道属于传统的杭州暖锅菜，始终有炉火加热，传统的方式，正适合这个阴冷的季节，菜，也是需要变化的。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

鸭的升华

朱德明的老店里最著名的是炸大肠，是用卤过的大肠再油炸，不过不腻，他说关键也是原料挑得好。他选的全是最新鲜的大肠，然后再行入锅，每天自己去菜市场一根一根挑选回来，这道菜，很快成了杭州各种聚会的打包零食，最厉害的时候，每天能看到几个大饭店的老总来这里吃饭，其实是学他们家的菜。

“开始不认识，后来认识了，和我说：‘德明啊，你的菜好，可我们学不来。一是不能学你每天自己买菜；二是觉得你买的菜成本高，我们开大餐馆，要你这么高的成本，我们也做不下来。’”正说着，今天的另一个主角，酱鸭上桌来了。鸭子也是他自己去挑选来的，选择的是池塘里自己游的鸭，脖子长，羽毛漂亮，另外还有一个秘诀，就是爪子尖，像小针似的。这种鸭，一斤的价格，就等于很多地方一只酱鸭的价格。

总以为杭州爱吃卤鸭，其实杭州夏天吃卤鸭，冬天吃酱鸭，按照时序吃，乱不得。

在杭州地区冬至后开始制作酱鸭酱肉。可是现在按照传统法子制作的人少了，虽然各家饭店到了过年时节都有酱货供应，可是朱德明说，不是自己做的，基本就不能吃。自己做的，也分出个三六九等。与传统的大店厨师不同，朱德明是在下乡插队的时候学习做菜，后来又去了工厂的食堂，那个系统是和餐厅不同的系统，以家常菜为主。“家常菜有没有民间高手？肯定有，煸炒汆汤，不用大火滚油，注重焖烧，大餐厅出来的厨师注意好看，但是好看的前提还是好吃，所以，我教导厨房的，就一个原则，好吃。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

更多优质资源请关注

下载声明：本站所有资源均来自网络，不得用于商业用途，
如有【版权】或【链接失效】等问题，请留言告知！
本资料版权归原作者及版权商所有，如果你喜欢，请购买正版
仅限个人测试学习之用，不得用于商业用途，请在下载后24小时内删除。

微信公众号：杰哥读书



网　　站：52gfan.cn

相关博客：http://blog.sina.com.cn/meiledou

该书籍由网友制作上传“杰哥读书”整理发布，版权归原作者所有，
仅供学习交流之用，请在下载后24小时内自行删除！
注：请尊重原作者和出版社的版权，如果确实喜欢，请购买正版，
多向您的朋友介绍这里，谢谢支持。所有书籍均是完全版，请放心下载.
如出现残缺版本，欢迎留言指正.



好吃的酱鸭全部用杭州的酱油制作

要好看，不难。“现在即使是员工吃饭，我也要求他们装盘讲究，自己吃也需要像对客人一样，有不少杭州餐饮界的名人来我这里闲聊，看到我们这里的员工菜，好多都要求一起吃一顿，看上去诱人啊。”诱惑人的是香味，我们在这里说话，他的大菜在一边散发着香味。其中的腊笋烧肉，笋是选的山区的大笋干，又白又干，需要泡5个小时，然后

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

再烧肉。“我们家的烧肉其实很简单，可是很多别的地方厨师来学习，说就是没这个好，其实就是工夫啊，你工夫到了，自然就好。”

我们眼前的酱鸭，颜色并不深，不像很多家的酱鸭黑色的一盘，这盆酱鸭，肉很厚，看得到肉和鸭皮之间的那层薄薄的脂肪，朱德明说再晒两天就更好了，油完全晒出来，肉会越来越香甜。“要是赶上下雨就完蛋了。”那时候，鸭肉就肥腻，而不是肥润，差一个字就差很多。许多大餐馆使用烘箱烘干鸭子，“哪里还有那种鸭肉的香？”朱德明觉得，做菜，就像种田，基本上靠天吃饭——这大概是此行听到的最深刻的传统餐饮的道理了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



山外山菜馆制作的酱鸭

他还拿出两个最家常的杭州菜来让我试，也属于过年餐桌上的锦上添花的小炒：一道炒鳝背，一道红烧子排。说是杭州菜，其实整个长三角或者整个中国都吃，可是杭州人却固执地以为，杭州这地方，烧这个最好。他选的子排，确实好，不肥，但是绝对也不瘦，微有脆骨，头天裹上薄面粉，上油锅热烹，然后放一夜，第二天做菜前再炸一次，只有这种放置较长时间的炸法，才能让排骨更入味，我喜欢这道最家常的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

菜，里面也有德明所说的工夫。因为是冬天，所以调和的酱汁和夏天也不太一样，更浓更稠，鳝背也是家常的味道，同样厚和稠，配上他从山林来采摘来的药草“金钩钩”做的药酒，特别的芳香。



四季酒店金沙餐厅推出的过年菜——八宝鸭

一个偏远小区里的餐馆，却有好多捧场者，旁边一桌70多岁的老太太也在吃这道菜，这类顾客，大概是最难打动的，有口味要求，又有实惠要求，如果不是真喜欢，真不会外出吃饭。

朱德明说自己是不会去别的餐馆吃饭，可是自己的娘，有时候会觉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

得吃自己的菜吃腻了，要求家里聚会去到大餐馆，也只能满足她。

最后一道，同样是为了清口，笋蒸大头菜。笋是当地笋，大头菜也是自家厨房加工物，切得细碎和冬笋片合蒸，算得上家常已极。可是很少有餐馆做这种搭配，浅尝一口，大头菜的盐轻微地进入笋中，两者调和得头头是道。

可刚吃上一口，就看到朱德明又到厨房门口去嚷嚷。大声喊：叫你们不放油不放油。把菜弄腻了。原来这就是小餐馆的好处，餐桌离开厨房只有几步路，他可以随时监督厨房，这道菜，偶尔出现在一些过年的餐桌上，属于他身体力行的家常菜体系，减轻其他的油润菜肴所带来的肥甘感，所以他特别地在意。

过年的另一道鸭菜，却走了与家常菜不一样的极端。那是四季酒店金沙餐厅的“五谷丰登八宝鸭”，杭州的四季酒店，掩映在一片湖滨的园林里，与外界的喧闹彻底隔离。在这里吃饭，尤其是几个湖滨的小客厅吃饭，感觉像是在静悄悄的船上，周围都是水草，几只酒店员工养的肥大的鹅鸭，在水里安静地游来游去。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



切开的八宝鸭里面填满了馅料，像咸口味的八宝饭

这道葫芦形状的鸭，是杭州的传统老菜，杭州的老餐馆天香楼也有。到杭州几日，我一直觉得，杭州菜似乎不如淮扬菜的重功夫，比如刀功，比如吊高汤，再比如搭配的讲究，都比较缺乏；它走的是另一味的功夫：一味地用力做鱼圆，一味的小火炖烧，有股子北方气质的蛮劲。重视的是把食材最本质的味道淋漓尽致地表现出来。

可是，金沙餐厅说自己要推这道老菜，里面的功夫就很重要了：要把整个鸭架子拆骨拆出来，保证外壳的完整，然后里面塞进去糯米、红枣、叉烧等物，为什么做？也是应景，因为过年，金沙餐厅虽然属于四季酒店，可是和全国各地的四季附属的中餐厅不一样，并不突出粤菜，而是突出杭州菜和上海菜，大概还是缘由于长三角的美食系统发达，所以值得做。因为不做酒店风格的菜，所以来这里就餐的，倒有一大半不是本酒店的客人。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

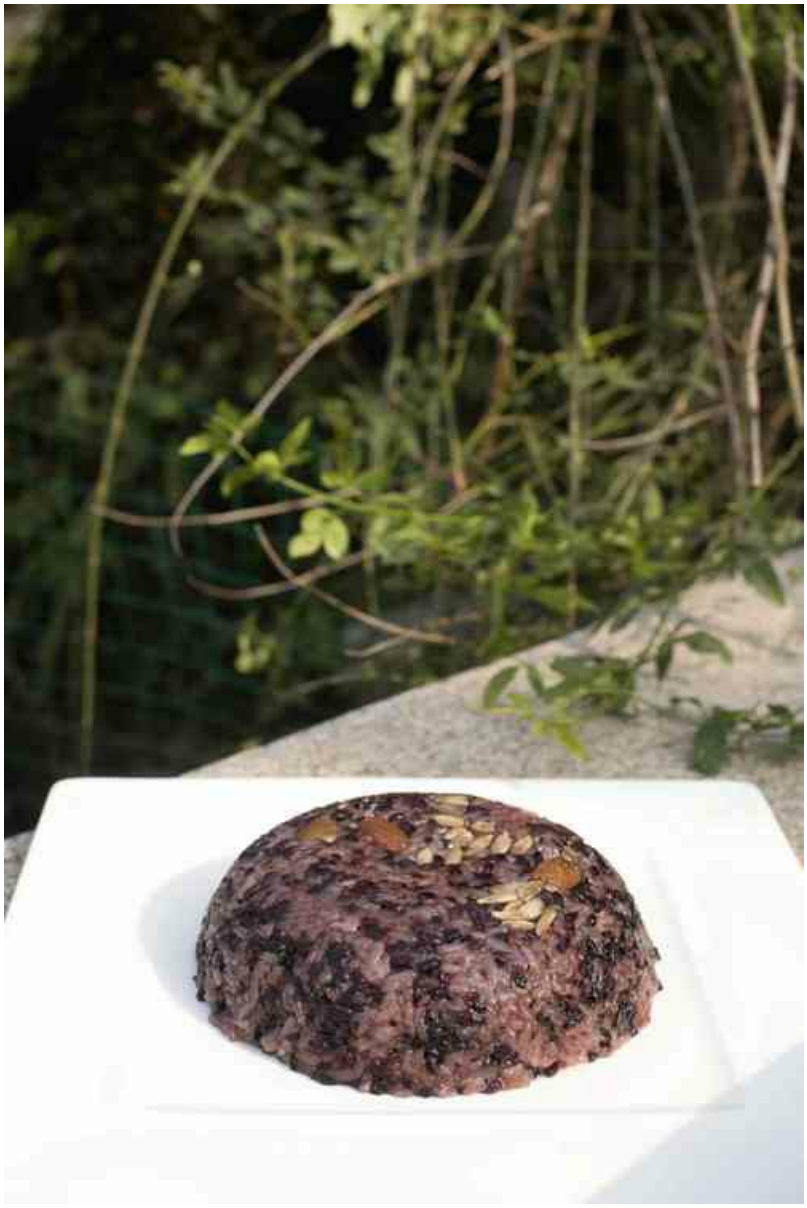
杭州人以吃到金沙为荣，倒真不是价格贵，归根结底还是菜的感觉：第一道冷拼就很漂亮，山上的野板栗和湖州的羊肉烧成的肉冻；过年当地人喜欢的零食茨菰炸酥，浇上桂花糖；外加了糟油和百利酒的鹅肝，下面垫小小的葱油饼。这些菜都花了小心思，像是逗客人的餐前游戏。

八宝鸭上来，漂亮的形状，一只被束成葫芦状的鸭子，色泽金黄，躺在硕大的盘中，颇有年菜的气氛，可是被最基层的老板朱德明教育过，好看容易，好吃难，所以关心的，还是其味道。

拆开来的鸭子，热气腾腾，肚子里的八宝馅料像是流淌出来似的，一下子堆了半盘，所以大盘装是有道理的。馅儿有笋的清香，也有芡实和芋头的浓香，吃上去，也像咸鲜的八宝饭，外面略带鸭皮的香味。实在是出乎意料的年菜，丰足而味觉丰富。这是经过厨师一上午的努力做出来的，先拆鸭骨，因为要保证鸭身的完整，所以不能开膛，这需要上好的刀功，然后把芡实、笋丁、香菇、糯米和芋艿切成丁，塞进去，和鸭子一起蒸。着个过程，特别让厨师焦虑，因为害怕鸭身破坏，那就不能算是一道漂亮的年菜了。蒸好后，小心翼翼取出来，然后用清汤煨上十几分钟，成菜上桌了。

不过，与其说这道菜是与鸭有关的菜，不如说更像年菜。年菜，丰足，饱满，金沙准备了几道菜，都符合这个特征，包括甜品。一道是最传统的福寿八宝饭，他们是自己淘豆沙馅，里面略加黑豆和枣蓉，外面的糯米用了两种：血糯和白糯，吃进去，口感是一层层的，并不是笼统的甜；另一道老陈皮红豆沙，是用泡陈皮的水去煮红豆沙，整整熬煮一夜，只到豆沙彻底融化再过滤掉红豆皮，吃进去，完全是陈皮的幽香和豆沙的绵密。这几道菜，都像旧日那些大厨房的出品，整个慢悠悠的时光，都在这些菜里。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



金沙餐厅制作的八宝饭

厨师长坦率地说，如果不是背靠四季酒店，他们也不会这么精心备材料，非常出手大方地做菜。“任何餐厅都要考虑原材料成本和时间成本，我们还是因为背靠大集团，所以没有经济上的压力，能腾出手来，认真玩几道自己喜欢的过年菜。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

华丽的肉：火候的功劳

作为东坡肉的故乡，红烧肉，一定是要上年夜饭的餐桌的。在德明饭店所见的那些毛笋烧肉、油豆腐烧肉，属于最简便的家庭过年菜肴，杭帮菜博物馆的杨清告诉我，这类菜的好处，就是好吃便利。烧好一大锅，有客人来拜年，随时盛一大碗出来，笋香和肉香弥漫整间屋子。

可是要求高的餐桌，就没那么随意了。要有更讲究的肉菜出现，摆盘讲究的扣肉、带有肉冻的鲞烧肉冻，还有近年多有出现的鲍鱼红烧肉，都属于有追求的肉菜。

杨清说，杭州之所以能有名菜东坡肉，关键还在于江南多酱园，而且多好的酱园，用大酱缸发酵出来的黄豆酱油鲜咸可口，而醋园的醋，也是鲜香，最关键的，附近的绍兴黄酒天下闻名。“杭州地区的几道名菜，操作都不复杂，好处在于酱料。包括东坡肉、西湖醋鱼，都属于靠几味简单的佐料调和出味汁来的菜。”一直到现在，杭州人仍然固执地买自己本地出产的酱油和醋，用来烹调自己喜欢的菜肴。

这种酱油，用来做酱鸭、酱肉，都好吃，因为鲜，而且不太咸。把洗干净的食材用花椒盐略微腌制，然后泡在煮开的酱油里两三天，之后风干，接受日晒风吹，可以一直吃到正月结束。

酱肉做好了，不直接吃，用来蒸冬笋，或者配别的菜，都好吃。在一家小店，吃到用酱肉块和鳜鱼一起红烧，那淡淡的酱香进入鱼肉里，平添了风味——不过这道菜却不是杭州传统菜，杭州人吃肉，还是老实地烧。

杭州的所谓扣肉，也是用类似东坡肉的烧法，只是成型复杂。湖滨28有道“金牌扣肉”，名字俗气得一塌糊涂，可是上桌来很是让人喜欢：一块四四方方的肉，从最外围被片成了薄片，一层层递进，一直到中

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

心，中心是微呈宝塔形的，原来下面垫着浸满肉汁的笋片。旁边配的面饼，是全麦的，里面略微点缀着栗子的碎粒，这种干敷敷的面饼，用来夹半肥的扣肉，特别合适，因为很吸油，两者配合在一起，只有浓香。



湖滨28的“金牌扣肉”配全麦栗子饼

厨师长沈列兴说，这还真是一道最传统的杭帮菜。他们餐厅想做些改良，可是后来发现，这菜除了在造型和搭配的小面饼上做点革新，几乎没有什么可以革新的，因为烧制法则，已经很完备了。

这道扣肉，按照杭州本地制作法，并不算难，切好的方形的敦实的肉块，过水后放葱姜，上好的黄酒、酱油和糖，直接焖烧四五个小时，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

烧好了冷冻，为的是切片方便。一整块肉中间不断地成回字形切开，是需要强大的功力的。这样变成了宝塔肉后，再用烧它的汤汁去烧天目山笋干的嫩尖，也需要四五个小时。最后两者按照一比一的比例合起上蒸笼，再需要两个小时时间，需要彼此的味道融合，最后出来的扣肉，笋已经浸满了油香，而肉也被笋去除了大半腻味，远比单纯的东坡肉要更高远。听到这道菜的做法，再次觉得，杭州人做菜的功夫，是那种一门心思到底的硬功夫。



绍兴饭店传统的梅干菜烧肉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

单独的东坡肉，基本上是给外地游客的吃法，能上过年桌上的那块肉，肯定需要复杂一点。金沙酒店这些年有道著名的鲍鱼红烧肉，烧法却近乎上海红烧肉的做法，表面的酱汁更浓，更有一种肉香。用上好的本地猪肉，“所谓的跑步猪，也就是不完全圈养的猪，先定型，然后小火焖四五个小时，最后收酱汁”。本地酱油、黄酒和冰糖调配的酱汁越来越浓，带有一股鲜香，然后放煮好的鲍鱼进去，不是靠鲍鱼提鲜，而是靠猪肉把鲍鱼变鲜。很多人喜欢他们的酱汁，会在最后添碗饭，用酱汁来拌饭。

酒店的总厨陈义说，其实上海红烧肉与杭州东坡肉只是稍微有不同，上海的是烧，杭州的是蒸，缺少不了的是黄酒，好的黄酒，对那块上桌的肥美的肉，有提升的作用，可以把肉提升到一定高度。“绍兴的梅干菜烧肉为什么好吃？一大原因，也是黄酒的作用。”

现在好点的酒店，用的黄酒至少是五年陈的黄酒。我们去绍兴饭店，本来是去寻找另一道过年的传统菜，虾油鸡的做法，可是最初被打动的菜，还是肉。这次是鲞肉冻，倒是比杭州更乡野的绍兴的一道最传统、最乡土的过年菜。

杭州人过去也爱吃鲞烧肉，也就是咸鱼烧肉，晒干的咸鱼有一股香味，和肉烧在一起后，会增加整道菜的香味体系。在山外山菜馆的时候，多年的老厨师徐丽华就感叹，现在好的黄鱼鲞越来越少，野生黄鱼都要几百元一斤，根本舍不得用来制作咸鱼干了，只能用一些其他的鱼来制作，她展示给我们看一条大红鱼做的鱼鲞，说是烧肉也别有风味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



绍兴饭店每到冬季便要制作许多特色腊味

绍兴饭店是绍兴菜的传承基地，一般人爱去咸亨，可是特别精到的老饕还是爱去绍兴饭店，它们的副总张愉告诉我，饭店有几位老厨师特别厉害，一位80多岁的老厨师，一直到去年还上灶，每天上山打拳唱戏，唱完就来厨房。现在厨房里的厨师，从这些老先生身上学了很多东西。

绍兴菜多咸鱼、咸菜，也多霉制品。张愉说，与一般人想象不同，虽然绍兴也是江南水乡，可是过去的乡下，一年到头没什么肉吃，所以到了过年，都要把肉酱起来、腊起来，也要特意用咸鱼咸咸地烧起来。“你们说杭州的酱油好，我们绍兴人，觉得自己的酱油更好，这里的酱园，现在还在生产母子酱油，特别的鲜，用它做菜，完全不用放味精。”

鲞烧肉冻，也叫鲞肉冻，就是用咸鱼干切成块，和大块的猪肉扔进

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

大锅，放进母子酱油，上好的黄酒，小火翻滚几个小时，也是等两者的滋味融合，然后装在大碗里，不过过日子精细的绍兴人并不是马上吃掉，而是放在天寒地冻的户外，让其结成肉冻，保存得久，也特别能下饭，其实是一道聪明的好菜，按照过日子的家庭主妇的说法，一块肉冻，能吃一大碗米饭，拿一块放在饭上，等肉冻融化，那碗饭整体也香甜了。



用各种糟或者霉的食物来蒸新鲜菜，是绍兴饭店的风格

我们去的时候，因为没有特别好的黄鱼鲞，厨师临时把这道菜改造了。把稻草扎肉做成了肉冻。绍兴人，夏天喜欢吃稻草扎肉，就是用稻草把猪肉上好的部位捆紧，然后放在锅里猛炖。说起来简单，可是肉的选择很难，必须有皮、有肥肉，还有排骨，这么一块齐整的肉块，炖起来最香，而做成肉冻，完全是拜现代科技所赐，不用等冷天，随时放在冰箱里，这肉冻就出来了。老实说，这肉冻的美味，胜过了一路吃过来

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的许多肉，大半还是绍兴黄酒的缘故，酒味醇厚，完全把肉的腥味消除尽了，吃完了嘴里还有一股子香甜气。



绍兴的油爆虾比较注重酒的厚味

虽然肉看上去还肥，可是冻成肉冻，也并不腻。原来还是大厨的辛苦：整个菜的制作中，需要不断地撇去表面烧出来的油，几个小时要数次清理，出一层油撇去一层，最后那冻肉也吃不出一点不适的感觉。这道菜，说家常也家常，可是精细程度也并不弱，菜里的水磨功夫，是杭州、萧山和绍兴的菜里最重视的文章，难怪说起吃来，这几个地方的大厨师们觉得自己完全一样。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

绍兴菜里也有“绍三鲜”，和“杭三鲜”一样，只不过加的黄酒更多。这天没碰这道大菜，吃的是“清汤鱼圆”，用火腿、笋片和鱼圆炖成的小盅汤，鱼圆用鳙鱼制作，也是费劲搅打出来的。杭州和绍兴，从地理上都属于古越国，据说古越人性情刚猛，不禁无聊地想，是不是就是因为这种性格，才这么折腾出鱼圆这道费尽心血的精致的菜肴。



虾油鸡是杭州、绍兴的传统菜，用虾油卤制作的菜肴，可以保存更久时间

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



鲞冻肉是热菜冷吃，因为烧法独特，一点不腻

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



咸鱼蒸鹅肉是互相借味的菜，可以让彼此滋味更加鲜美

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



绍兴醉蟹也是靠酒来提味

虾油鸡：另一道复杂的家常菜

杭州人过年，肯定还要有鸡，过去是吃萧山大种鸡。可是问到杭州餐饮界的国家烹饪大师叶杭胜，他断言，现在没有了，前两年杭州市出过奖励条款，专门给寻找到纯粹的萧山大种鸡的农户一笔奖励，大约出价20万元，后来一路上涨，可是也没见谁领走这份奖励的。

所谓萧山大种鸡，过去指的是隔江相望的萧山的传统鸡种，养殖在沙滩上，专门吃沙滩上的小虫，个体高大，肉质也好，杭州人说某人高

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

而胖，就笑话他像“萧山大种鸡”。但是杭州人要吃虾油鸡或者白切鸡，还要把大种鸡加工，专门吃阉过的大种鸡——这样一来，肉质更嫩，传统农业文明，真是吃得精细，那时候肯定是没有动物福利一说的。

这么一说，我就明白了，其实过去扬州吃风鸡，也选用阉鸡，因为即使是风干的，肉质也还保持了嫩度。

可这是不是就意味着吃不到了？即使在萧山，要找大种鸡估计也困难，当地朋友吴亮说可以去试试看，我们去了他推荐的小店，那白斩鸡是很早煮好的，放在菜台上，看着很不起眼，可是一吃，鸡的味道特别的浓郁，那种自然的鸡肉的香，就是这菜的特点。再问粗头粗脑的老板，原来这鸡，是他在邻近杭州的地区找来的阉鸡，光是半只鸡的价格，就已经所费很多了，别看店小，可是原材料在那里，自然也不会便宜。“不过还是不如传统的萧山鸡，要八九斤重，又肥又厚，一步三摇。”

杭州传统的年菜的冷盘，有吃白斩鸡，还有吃虾油鸡、虾油猪肚的。杭州的虾油菜，其实传自绍兴，是用海边的鱼露稀释，略加黄酒，有的也加点花椒，不那么咸腥后，然后把煮好的鸡放进去，也可以放新鲜蔬菜浸泡，味道都不错。大厨叶杭胜告诉我，黄酒和花椒加进去，正可以去掉鱼露的腥，他们都觉得杭州的虾油菜胜过东南亚的鱼露菜，鱼露味道重，但是杭绍地区的虾油菜，经过一番调和之后，胜在有鱼虾之鲜，少了其腥。他让我们尝尝他做的虾油鸡，果然，味道浓郁多了。“可惜这鸡不够好，只有三黄鸡，没有传统的大种鸡好。”这鸡煮好后，放在调制好的虾油卤的大瓷盆里，放上几天也不会坏。“还是因为绍兴古时比较贫困，新鲜食物要珍惜，所以特意调味后，方便长时间吃。”

后来在绍兴饭店吃到的虾油鸡，果然好吃。绍兴偏近山区，选的鸡

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

种是山区的走地鸡，在现在这个年头，一般人难有机会拿到真正的走地鸡，因为来之不易，基本都会用来炖汤，保持原本滋味，可是绍兴饭店的大厨邵英还是愿意我们多尝几种当地菜，既做了糟鸡，又做了虾油鸡。所谓糟鸡，和我们常吃到的绍兴醉鸡还是有所不同，醉鸡是用黄酒来浸泡，糟鸡，却是更乡土的滋味，用的是酒糟、花椒和盐腌制一夜的结果，酒的味道进入鸡的纹理，实在是浓稠，问下来，源自嵊县，是一道家常菜。“绍兴冬天不是特别冷，害怕刚杀的鸡坏掉，浪费啊，所以干脆就糟，或者泡在虾油的大缸里，那缸就是本地的陶缸，什么都泡在里面，煮熟的鱼、鸡、鸭，还有放猪肉的，甚至牛肉都有。”听起来，这虾油卤和四川人爱用的红油一样，也是一种吃冷菜的法宝，再一般的原料，放进去都能增添几分香味。

邵英说她们绍兴人虽然现在口味淡了许多，可还是吃各种酱的、醉的、虾油的、臭的，几千年形成的口味定型，没那么容易改变，所以，绍兴饭店的名菜，都还是这一类。因为现在口味普遍轻淡，他们的菜，都得自己调和，或者自己定制，比如就拿传统的臭豆腐来说，他们还是习惯臭苋菜梗的卤泡出来的，可是又不能太臭。“市场上卖的，完全是调和的味道，不能买。”他们每天去一个老头儿家，要求自己的口味，定制一批，不多，够卖就好。“臭的苋菜梗，我们也挑味道轻的，拿来蒸南瓜。酱货，我们选城里的老酱园宝林塔的，用来泡鸭子，泡肉。”真羡慕这种老城，什么吃的都有来历，这又是吃的另一个道理。

做法也老派。端上来一碗西施豆腐羹，用天目山笋、豆腐丁、香菇丁和鸭内脏切成的各种丁混合煮，然后加猪油，勾薄芡，非常清香的一道家常菜，把很多不登大雅之堂的原料变高级了。邵英说，这种带点乡土气息的菜，她做过很多次，可是味道还是缺一点，后来找来一位员工的乡下的妈妈，她教给我一招，用番薯淀粉勾芡，味道好了很多。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

正说得热闹，虾油鸡端了上来，和一般的白切鸡相比，虾油鸡多了一点黄，也许是鸡种选得好，不过真正好的，还是虾油的风味，那是一种古怪的鲜。鱼露是刺激性的，味道非常重。绍兴、杭州本地的虾油，是选择宁波地区的鱼露再行改造的，本来味道也重，可是经过绍兴黄酒的调和，加上花椒的香味，完全就是另外一个体系了——鲜美，稠厚，据说常吃的人，会上瘾，不仅仅是过年食用，夏天也要吃——不过想来也是好的，闷热的夏日，虾油鸡的浓郁会刺激胃口，可是又不会腻。

杭州人对鸡的热爱，实在是令人称奇，一点不亚于广东人“无鸡不成席”的劲头。可是还是受制于原料的不够好，限制了很多以鸡为原料的菜的出现。现在本地挑剔的人，吃鸡越来越谨慎，他们甚至不再相信自己周围山林里跑着的那些鸡，说“那是给你们游客吃的”。

杭州的满觉陇遍地皆是农家乐，山上的竹林里、茶田里都跑着土鸡，对于一般来杭州的游客，比如我，吃上这么一只土鸡，已经很是满足。可是位于满觉陇的桂雨山房的大厨们却觉得，这种土鸡，根本不能算是合格。

桂雨山房的环境学自台湾这两年著名的茶空间“食养山房”，可还是以吃为主，而且以食材的选择为主。总经理胡惠萍告诉我，他们开始也不是很明白，总觉得买到有机材料就是好的，可是，后来觉得，光听不行。“就说外面那些茶林里跑的鸡，也是集中喂养饲料的，而且鸡种也未必好，养的时间也不长，我们觉得不能算真土鸡。”他们的土鸡，是厨师长潘忠明在临安乡下找来的，那里是他老家附近的山顶上的村子，一共四五户人家，散养着一些鸡。离开最近的县城，还得开几个小时的车，然后还需要爬山。“我们每次去收几只，还不敢大规模动员当地人养，因为害怕养得多，他们立刻就喂饲料，而不是传统的喂家里的谷子和玉米了。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



桂雨山房的菜肴重视摆盘，一道简单的糖藕也摆得雅致

总厨潘忠明，一个月倒有10天在周围的乡下四处找食材。他们家的豆腐，是从台州拉回来的白水洋豆腐。“本来只想到有好黄豆自己磨就可以了，可是没有当地的水，还是出不来那种味道。”年糕，是金华的一户农民做的。浙江人都吃慈溪年糕，他们却觉得那里的年糕太糯，想要有点咬劲的，微硬一点。“一次在金华一家小店吃饭，发现那家的年糕好吃极了，都是打出来的，我们就常年在那里定。”

基本的蔬菜材料，则是在附近包土地自己种植。“胡萝卜、芹菜都不好看，可是特别好吃，加上油也是现榨的菜子油，所以这些蔬菜，清

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

炒也好吃。”为什么这么致力于追求食材？胡惠萍说，还是尝到了好食材的好处，回头的客人多。他们家的鸡，用来和藕一起炖，要提前若干天预约，价格也非常贵，可是照样预订的人排队。

“照说附近都是农家乐，食材都算不错，但还是要巧上加巧。”胡惠萍说，她们附近就是虎跑泉，当地人都会用自己家的桶来提水回去泡茶。“我们就想，是不是用来做菜也不错。结果没想到，还真是，汤好喝，菜也好吃。还成就了一道名菜，泉水牛肉。”现在虎跑不让私人去接水了，成立了专门的水场，他们一天要订购40桶水才够用。

我们一会儿就见识了这道看家菜，简单到了极点，就是用泉水蒸大块的牛肉，不加油，也不放佐料，然后蘸他们自己家制作的生晒黄豆酱吃。杭州邻近的温州出黄牛肉，胜在肉质柔滑，微蘸盐就好吃，前两年有家市井小店崛起，叫“老郑盐蘸牛肉”，一天只卖那么点，也没有别的烧法，结果很快得名，倒是颇有古风的一道菜。可是后来，慢慢地消失了，据说是因为好牛肉难找。

桂雨山房的泉水牛肉，主打是泉水，牛肉反正是他们总厨四处搜罗来的，不会差。端上来，菜盘也古怪，下面垫石头，原来不是为了好看，是为了保温。所有的鹅卵石都加热过，上面垫蒲叶，然后矗立着颤巍巍的几块牛肉。石头的温度保证这道菜至少半小时内不会凉，吃一块，那牛肉真是好，又有胶质又有肉香，原来用的是附近最好养殖场的菜牛。

想吃的鸡，倒是没有指望。原来这几天没有去山里，没有货。胡惠萍拿出了一道过年的点心。就是杭州最普通的定胜糕，这种糕点，在杭州的旅游景点时常看到。说是传自南宋，用红曲染色，做马蹄形，可是旅游景点的点心，基本粗制滥造，也没怎么认真吃过。胡惠萍推荐自己家做的东西，特别有自豪感，她说他们开始定在这里开店，只是因为这

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

里环境好，满院落的几百年的大桂花树，结果进来之后，发现光环境好还不行，要是菜做得不好，未免辜负了好地方，开始在菜和点心上下工夫，而且很多最传统的菜。都说杭州老菜未必好吃，他们的理解是，关键得慢慢找来好材料做菜，什么都不会差。找菜的过程把自己的性格磨好了，本来是很容易焦躁的性格，可是发现，做好东西，好玩，躁不得。“做醋鱼，草鱼不好就用笋壳鱼，慢慢用不太开的水养熟鱼；做龙井虾仁，虾用钱塘江的，茶叶找的是从这里翻过四个山头的径山寺的龙井，比我们这里的好。”



桂雨山房的定胜糕

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

定胜糕用的是自己院落里的桂花，里面的枣泥是自己熬的，改良只是形状，做成了梅花状，一入口，又香又软，这才是过年该吃的点心。其实杭州这种老城市，民间许多好食物，渐渐地在流传中变了味道，不是因为别的，而是食材不好，处理又不精心。这种朴实的点心，越是老老实实地对待，就越是好味道。

年菜里的清鲜之意

开始觉得杭州的年菜简单，无外是鸡鸭鱼肉，几乎没有什么奇特物产。可是吃下来，这种简单中有巧妙———杭州人的菜里，有北方的朴实，比如最传统的西湖醋鱼，就是俞樾按照黄河鲤鱼的传统烧制法翻过来的，丝毫不难，就是将鱼放在温水中慢慢养熟，外加杭州地道的糖醋酱汁，算得上古朴大方，可是这么多年下来，还是添加了很多南方的变化。

就说年菜，除去那些味道醇厚的大菜，杭州的年菜，是一定要添加若干清鲜之物来垫底的，一是解腻，二是江南物产丰富，往往过年的时候，第一批野菜野笋，正当时节，吃起来很是美味。比如杭州过年桌上一定要有一道春卷，外地春卷是包肉，这里却是完全是清鲜，笋、马兰头、腌菜、小青菜，包括榨菜丝，肉倒只是点缀。在叶杭胜准备的年菜桌上，长长的大春卷特别惹人，也特别的好吃，他用的是马兰头拌豆腐干来做春卷的馅料，很是别出心裁，这在别处一般也就是用来做凉拌菜的材料。

这些素菜，出现在年菜的大桌上，其实都是为了爽口。但是太多了也不像样子，毕竟过年讲究喜庆。所以叶大厨做的菜，素菜都属于藏在

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

背后的。比如蒸腌肉和香肠，下面垫冬笋片，大汤黄鱼里面，放春笋丝。最后一道大素菜，也做得花枝招摇，所谓的八宝菜，是杭州家家户户都有的过年菜：用豆芽、笋丝，我们前面提过的冬腌菜，外加木耳丝、香菇丝等八样，炒成一道大菜，这种什锦素菜，上了年菜的桌，才不显得那么简陋。

叶大师特意在菜里加了红枣和莲子、花生，大概还真是早年的做法，因为各种食料来之不易，所以这道菜里什么都放，可是吃起来，倒没有山外山菜馆那盘凉拌的八宝菜好吃。山外山是杭州的老牌名店，总经理徐丽华厨师出身，她告诉我，她年轻时参加厨师比赛，比的就是切丝。杭州人讲细节，即使是年桌上这道最普通的年菜，做起来也要好看，一共是八种蔬菜，掐豆芽、切香菇，容不得一点马虎，她为了凑八样，给我们放了芹菜丝，吃起来很是爽口。

就像陆文夫写美食家，一桌大菜，最后上汤，结果这时候厨师的高明展现出来，在汤里少放盐或是不放盐，一桌子的人，到最后都被鲜倒了。而杭州的过年菜，讲究的也是最后几道素菜，少放盐，少放油，纯粹靠清爽赢得众人欢心。

我们尝试了一圈餐馆下来，最后还想再去个普通人家看看，正经年菜到底和馆子里是不是一回事，最后朋友帮忙，找了一户爱吃爱做的主人，几乎每周都在家做一大桌全家一起吃，这回提前做一大桌供我们尝试。

这家主人阿文介绍他家负责下厨的几位亲戚，都是他丈人家的，平时就爱吃，吃火锅买牛肉就能买2000元的。这种对食材的追求，肯定能做出一手好菜，果不其然，去到他家，那做饭的阵势就很是让人欣赏：硕大的厨房几乎没有隔断，和客厅平分秋色，外面的大阳台上，挂满了酱鸭酱肉，我们这几日频繁见面的腌白菜有三大缸，都是这两天腌的；

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

打开一间储藏室，室内的各地采买回来的食材，堆满了柜子，装冷冻食品的柜子就有两个。

阿文的老丈人埋怨我们来得晚，他烧的糖醋排骨冷了，这也是厨师的态度，知道每道菜要烧好就吃，才能显出好来。细问才知道，老丈人家里，开过餐厅，现在杭州一家老字号的米线店，就是他们家族的生意，阿文太太的小姨更厉害，开过杭州需要踩着旱冰鞋穿过的硕大餐厅，不过这家大餐厅已经关了。“但是我们也不去外面吃。”老丈人解释，外面的菜的口味，他吃不惯了，食材用得一般，都在装修上下工夫，倒不是心疼贵，而是觉得花钱吃不好。

索性每周六日都在家大操大办。今天的年菜，丰富到了极致：厚实的白切鸡，鸡是从遥远的乡下朋友那里订购的；红烧猪蹄加了鲍鱼；鱼圆是下午就开始做的，现在养得正是火候，他只用小青菜来配合，也是大厨的架子；肉厚实的酱鸭，老丈人手一挥舞，“一斤鸭等于别人一只鸭的价钱”；腊笋烧猪肉；油爆虾，虾特别好，是从江边打鱼人那里买来的活虾。外面的餐馆味道再怎么变化，他们觉得家里不该变化，家，就该有家的味道，而年菜，更是家里一年到头的家常菜的精华。

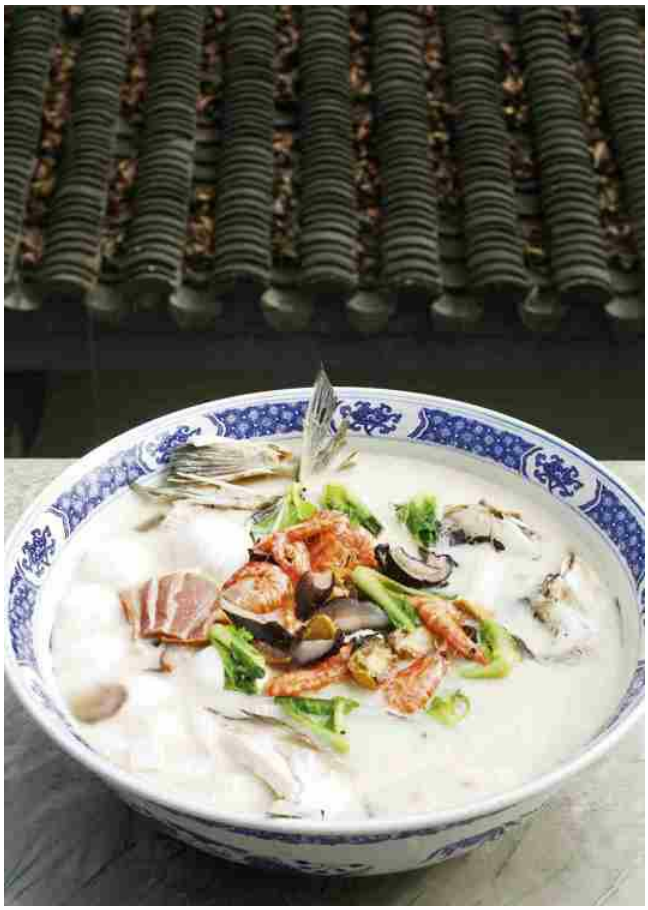
最后一道，清炒油冬儿菜——杭州人在冬后面加了个儿化音，特别亲呢。这时候的油菜，经过了霜冻，加上杭州本地的油菜矮矮的，厚厚的，一般都在这时候吃，没想到今天做了年夜饭的结尾，一大盘，翠绿色，吃进口却是绵软发甜，这才是自然的好味道，不期然想起了《美食家》结尾那道不放盐的汤。

（感谢陶煜、胡辉、卢克卿为本文提供的协助）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

年夜大菜：大力水手的鱼圆

主笔◎王恺　摄影◎黄宇



山外山菜馆的创新菜——鱼头皇

所谓大菜，往往是有平凡而惊艳的一段传奇。比如鱼圆。

说到鱼圆，真是家常到了乏味的地步，以正宗杭州菜为标榜的餐厅，总能端出一道清汤鱼圆来。不管是小菜场上来路不明的家伙，还是大饭馆里标明为手工操作，实际用机器搅拌就完事的家伙。可是，春节

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

那味必需的鱼圆，却是化平凡为神奇的一道菜：需要极其繁琐的手工劳动，先是刮骨去刺再除去血丝，得雪白的鱼茸才能成菜。但这只是前奏，后面还要有搅拌成型所需花费的大量时间的体力劳动，这期间，还一刻不能停。搅拌之后，还需要温水“养”，把鱼圆当成小活物来对待，这就对了。

餐厅里负责搅拌鱼圆的大厨，个个都有粗壮的胳膊，伸出来，像大力水手。



鱼圆配肉圆是杭州传统菜

只有经过这么精心制作的鱼圆，才对得起大年夜的那顿饭，这道大菜，马虎不得。

那些或浮或沉的鱼圆

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

经典的过年菜，是一家人集合在一起的耐心准备，提前一周的采买收拾，外加主勺厨师的精心手艺，这顿饭，无论是在家里吃还是在外食用，那里面的心意，一点也缺少不得。

问到最有心意的菜，会吃的，人到中年的杭州人大多眉头一皱，那还是鱼圆吧。

松软、白皙，在汤中沉浮的鱼圆，其实很平实。杭州人人都当家常菜吃，可是制作，确实力量和美感兼具。

就那每家餐桌中必须出现的鱼圆来说，就不是一道能够短时间上桌的菜。杭州的鱼圆，与外地迥异，说来也奇怪，我们本来以为杭嘉湖地区气候相近，出产也类似，尤其是水产品的食用上不会有什么不同，可是杭州顽固地保留了自己的鱼圆做法，与嘉兴、湖州，外加现在车程一小时的上海都不相同，在很多本地老人口里，骄傲地称呼为“我们杭州的鱼圆儿”，带上点杭州人喜欢的儿化音，显示着其中微妙差异。

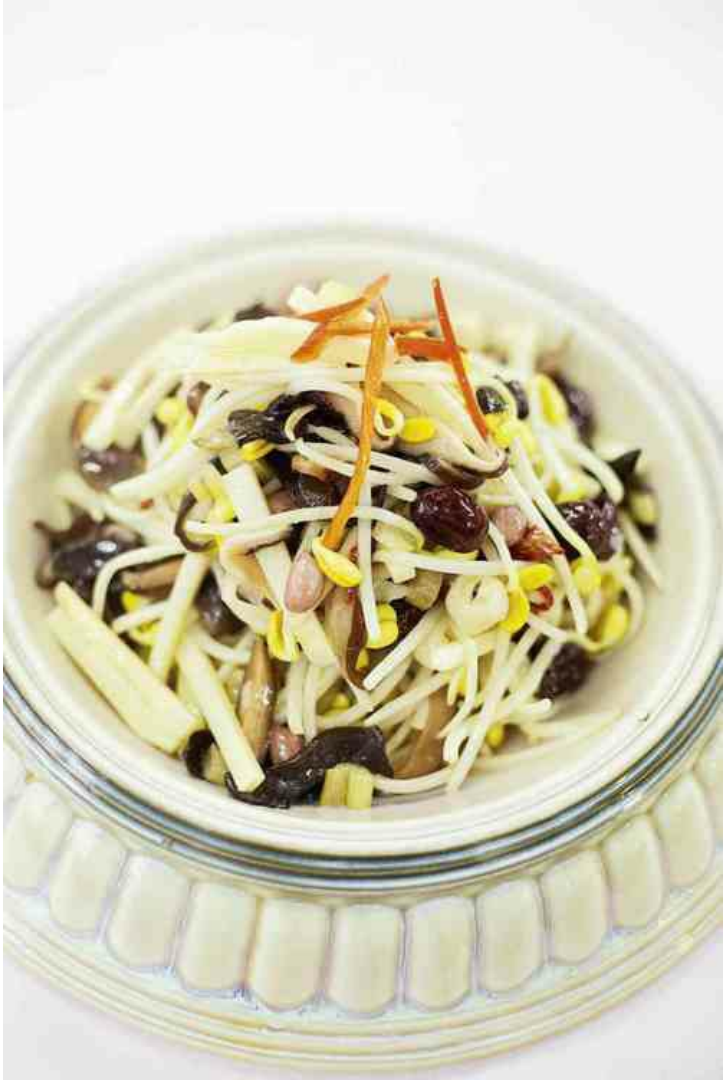


微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

雪菜大汤黄鱼是中国烹饪大师叶杭胜的得意作品

说差异，其实也简单，杭州的鱼圆儿，最看重的是不加任何黏合的东西，不加蛋清，不加淀粉，完全是鱼肉、盐和水三者的结合。讲究一点的，用过滤过的姜汁水掺杂其中，不过形貌还是水，这就需要操作者的手上功夫了。我的朋友胡辉，父亲曾经是浙江宾馆的大厨，说起这菜来很有心得：必须是新鲜的现宰杀的大鱼，基本上是当地好水里的活鱼，好点用螺蛳青，一种有劲道的青鱼，一般就使用草鱼或者鳙鱼，斩成两段。鱼头另吃，鱼身的下半截刮取鱼肉，刮的过程很见功夫，必须小心谨慎地一层层往下刮鱼茸，拆掉骨头，得小心有鱼刺混进其中，这还是初级工作。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



传统八宝菜需加入莲子和红枣

鱼茸剁碎，马上进行最关键的工作，因为没有黏合剂，所以需要靠手臂的力量搅拌，后来无数次在餐厅的后厨见到大师傅，无一不伸出粗壮有力的胳膊，向我们表演这一固定桥段，顺时针方向不停止地搅拌半个小时，像是某种古老的仪式，也像是餐厅的武侠大片。

经过长时间有力的搅拌，鱼肉中被挤进去无数的气泡，盐又加深了凝固，这时候，本来一团团松散的鱼茸成了极其松软的挤满空气的鱼肉团。这是对于熟手而言，对于生人，则需要更长时间。

这时候，是需要成形的时刻了。用手在鱼肉团上一挤，一个漂亮的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

鱼圆掉进半开的水中，注意，不能是滚水，鱼肉圆中始终需要保持空气，煮上数十分钟，颤颤巍巍的鱼圆可以从水中捞出，这方算是基本生产成型。之后，还要放在冷水盆中“养”，养得好坏大有讲究，有些养的时间不够，鱼圆还是发紧，必须更松，但是不能懈。杭州做鱼圆的师傅们，都特别理解“松懈”这个词。总之，要恰到好处，时间不多不少，鱼圆软而不松。会吃的人，会觉得此时此刻，鱼圆才醒。



讲究的年夜饭会用春笋代替冬笋

这种复杂的制作，目前市场哪里还有餐馆愿意亲力亲为？一个清汤

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

鱼圆，再卖怎么贵，也卖不出价，所以现在很多人直接上市场采购。可是采购来的，多属于掺杂了面粉的鱼圆，省工省料——这种省，很符合市场规律。但是这鱼圆有一大失误，就是没有杭州人要求的嫩滑，而且，杭州人追求的那种嫩滑得是上了一定程度的，否则，就觉得这道菜，白费了。



春卷馅里放入马兰头拌豆干

杭州人平时就喜欢鱼圆，简单地，用猪油和葱花制作的清汤鱼圆，衬托些小青菜，放在多大的宴席上，都不丢人，因为功夫在那里。除此而外，还有一道正式的大菜：杭三鲜，鱼圆是面上的主角，还需要黄色

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的鸡肉块、红色的火腿片来陪衬，它们和白色的鱼圆共同构成表面的文章。而过年的时候，这道菜越发隆重：还得加上蛋饺，发过的炸肉皮，上面是一撮小而鲜美的河虾，下面则垫白菜和粉丝，转身成为一道过年大菜，全家福。

这显然是一道农业文明的传统菜，蛋饺需要包，鱼圆需要这般做，就连肉皮，也是油炸再冷水发，全部都是缓慢的工程。吃全家福，是此行杭州的心愿，尤其是里面的鱼圆。有个食神朋友吴亮，一定要带我们去他认可的几家老店，别的不说，鱼圆肯定手制，首推的，是开在萧山的路边店。说到萧山，我开始犯糊涂，这里属于杭州菜？结果被人嘲笑，整个杭嘉湖平原，杭州与萧山、绍兴吃得近似，基本上属于同源，我以为近似的杭州、湖州、嘉兴，口味倒是差了很多，基本不在同一体系内。

说是路边店，真是名副其实。原来杭州往外地的公路两边有些专门照应卡车司机的店，饭菜简单而地道，后来高速公路改了，可是有些“杰出”的路边店留了下来，至今仍然按照最传统的方式在做菜。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



传统菜目鱼花刀功复杂

带领我去吃饭的吴亮，用了“杰出”两个字，他是地道杭州人，吃遍杭州城内外的大小餐馆，最后的选择是若干小店，是他喜欢的口味。“几十年不变就很厉害了。”这家经贸饭店，从前也是公路店，因为靠近萧山的经贸局，最后得了这个名，这么多年也就叫了出来。是杭州懂吃的都会来寻觅的经典餐馆，按照小店的章法，是没有菜单的，只能在柜台看菜，黄烘烘的灯光照在自家晒的酱鸭和腌肉上，看着颇有几分暖意，也让人忽视了餐厅的简陋，至少菜的来源可靠。吴亮点了些菜，最先上来的，是地道的最传统的杭三鲜，不过光看菜样，出手很是一般，青菜有点煮过了头，上面胡乱垫着些鸡块和鱼圆，没放火腿，放的是杭州一带的腌肉替代，腌肉的颜色不如火腿那种深红，看上去未免有些失望。

可是当我夹了只鱼圆，筷子头一紧的刹那，顿时觉得，啊，没有来

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

错。

那鱼圆不松不紧，颤抖在筷子尖上，却是不往下掉，白嫩的一团，这是鱼圆符合传统做工的标志之一。若是筷子一夹就碎，说明掺水过多，或者在水中养得过了头。这鱼圆吃到嘴里，又软又滑，地道的杭州鱼圆，果然名不虚传。这时候，吴亮才把脖子短粗的老板引进门来，这个年头，老板亲手做菜的餐馆才是好餐馆，这是吴亮的信念。老板其实不善言辞，客人来了，就说“来了”，走了，就说“走了”，可是挑菜做菜是一把好手，食材全部是自己采购来的，加工也靠自己。他告诉我们，他们店出名就在使用钱塘江的江鲜，这个时节，江鲜最少，只有一条硕大的鳊鱼还是活的，特意蒸给我们下酒。而鱼圆，用的是昨天买来的河鱼做的，在他看来，味道不如江鲜。我们吃得已经满足了，可是他还是在那里自谦，倒是不多见的路边店的老板，现在的一般的小老板，往往是吹牛的能手。

吴亮等老板出去的时候才说，这鱼圆，好则好矣，缺点是汤味太咸，妨碍了鱼圆的清味——也是那种特有的鱼肉的细致味道，大概是腌肉放多的缘故。这道菜，难。

意识到杭帮菜的复杂度，后来碰到杭帮菜博物馆的总经理杨清，又确证了这点。这家博物馆是市政府的工程，将杭州菜的来龙去脉讲了一遍，加上各种根据菜谱陈设的菜肴模型，很是有趣，另外设立有大餐厅，算是看了博物馆，立刻就可以品尝到实物，这也是杭州人的实际算计。

杨清原来是中学老师，和一般厨师不同，他是从学术入手，先钻研菜的由来，再去做菜，所以手法也与一般的厨师两样。他告诉我，杭菜中，实实在在有一些宫廷菜的影子，当初南宋宫廷的厨师们后来散落民间，成为杭菜的基因，这鱼圆的上劲，包括在温水中慢慢养熟的功夫，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

在他看来，都不是民间的常规做法，“应该是当年黄河中下游的宫廷菜系统在杭州的遗留”。

他做鱼圆，选的是富春江的白鱼，最差也选草鱼，“不喜欢用鲢鱼，总觉得肉质不够好”。在他看来，做鱼圆，最难得是汆在水中的那点功夫，不能浮在表面，但是也不能在水底沉着，要用温水慢慢养熟，熟后还要继续放在冷水中“养”。“养”这个字，在他口中，用得很是自然，联想到鱼圆的娇嫩度，倒是也有几分道理。

杨清最近几年，专心研究民国名人菜，许多到过杭州的名人菜谱都被他翻了出来。比如用鱼圆来配鸡清汤，再略加荷叶，在他看来，是道有诗意的菜肴。可是今天，既然是年菜，当然还是传统做法：鸡用的是三黄鸡；火腿则使用最好的金华蒋腿的薄片；猪皮则是经过几道程序的刮油、去毛和精细的低温油炸；鱼圆，既然是我要求重点尝的，当然更小心翼翼。这富春江的白鱼在江水中巡游，肌肉有力，无土腥味，一般来说，蒸着吃就很鲜美了，可是用来做成鱼圆，似乎浪费了些。没想到吃起来却紧致很多，不大不小，很有弹性，但是这种弹性，却不是潮汕香港的那种加入淀粉的弹性，那是鱼蛋，可真不能算是鱼圆。浙江沿海的温州一带，也吃鱼丸汤，不过那是海鱼加面粉不断敲打出来的结果，也并非杭州人一心追求的鱼圆的单纯的鱼肉的香味。

吃到最后，下面垫的白菜和粉丝也被打捞起来，粉丝用的是红薯粉丝，又筋道又滑，他告诉我，主要还是上面食材的鲜味一层层晕染下去，就像用水墨画画似的，成就了这道年菜。这时候才知道，杭帮菜博物馆的厨师，很多是退休老厨，别的不爱，就爱做菜。

鱼圆的新搭配方式

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

叶杭胜是杭州的中国烹饪大师，他的工作地点，在杭州名不见经传的赞成宾馆。他有自己的大师工作室，本来以为，这里是吃私房菜的好地方，可是我们误会了。赞成宾馆地方好，在杭州市中心，民国时的省政府所在地，现在，也就是个以会议接待为主的宾馆，叶大师自己有股份在内，平时一点也不忙，他的工作室以教徒弟为主。

这是他的“大隐隐于世”的法则。

叶杭胜长得厚实，穿得朴素，像个机关干部，实在不像一个经常出没于厨房的大师傅。解释大师工作室不做菜的原因：“太累，都是大人物要来吃，你给这个做了，不给那个做，不合适。”他现在的徒弟们习惯烧会议餐。别以为会议餐就不好吃，叶自己天天盯着吃。一是大锅菜别有风味，他的这些徒弟们，全部是高级厨师；二是好东西吃多了，现在就喜欢最清淡大方的青菜豆腐。他当杭州名菜评委的时候，天天吃好的，一天要吃几顿鱼翅，“后来只能把鱼翅当面条吃”。这种经历，凡人没有，所以不知道这是一个名厨的骄傲，还是痛苦。

这么一个大厨，最惦记的，是最简单的年夜饭，这也正常。在他的指挥下，几个徒弟手脚麻利，一会儿工夫，烧出一大桌充满怀旧感的年夜大餐。怀旧到什么地步？直追上世纪80年代，四个冷菜，海蜇头、白切鸡、酥鱼和醉香菇。最后一道实在特别，原来也是杭州老菜，其法久远：把小的香菇先卤制，然后一层酒酿一层香菇地堆放，并不甜，只有点米酒的淡淡清香。

叶大师着意展现菜的怀旧，倒是让我大开眼界：别处的鱼圆，最大也就是汤圆大小，他的鱼圆，足有橘子般大，配烧的材料也奇怪，清烩两圆，用同样大小的肉圆来简单清烩。两个大圆子下去，胃口小的人，恐怕就饱了一半，还真是饥饿时代的烧菜法啊。

在叶杭胜看来，老法过年，有老法过年的讲究。大，就是吉利，谁

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

说大就不好吃？他偏喜欢做大鱼圆，且用最传统的被多数人视为简单的食材，草鱼尾来做，做成的大鱼圆，比谁的都嫩、都结实。这种近乎赌气的说法很快在我的嘴里得到了印证，几天的鱼圆吃下来，我已经养成了自己的鱼圆品尝系统：是不是水多了，放没放面粉，包括搅拌得筋道与否，几乎都能瞬间体会。这大鱼圆，果然是很见功夫，按照上面几项要求，几乎没有缺陷，唯一说有缺点，就是不够鲜美。



“山外山”总经理徐丽华（右）传承了父亲（中）的厨艺

叶大师听明白我的意思，把桌子一拍，对啊，今天的鱼，已经没法和过去相比了。过去的草鱼，是杭州餐桌的主要食材，做西湖醋鱼，那鱼肉有蟹味，做鱼圆，即使是清汤，味道也鲜美，过去杭州名菜杭三

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

鲜，鸡是鸡，鱼是鱼，火腿也极好，自然当得一个鲜字，现在的食材，很容易让厨师束手束脚。

不过大师总是有他自己的办法。他让厨师回炉两道菜，把汤菜大汤雪菜黄鱼和鱼圆混合烧了端上来。现在野生黄鱼难寻。“前两天有个客人来，坚决要吃野生黄鱼面，我告诉他，没问题啊，就是价钱辣手。他手一挥，我明白意思啦。三斤重的野生大黄鱼，1800块，拿回来我把鱼肉片下来，一共烧了三碗面，我要了1900元，没有赚他什么钱。他高兴死了，说是很多年没有尝过的味道。”我们吃的这条黄鱼汤汆鱼圆，自然不是野生黄鱼，可也是深海养殖的，味道要鲜美一些。重新端上来的鱼圆在黄鱼汤里沉浮，滑软的质地里不知不觉渗进了鱼汤的鲜美，实在是另一种鱼圆的体验。

不过鱼圆的这种体验，在杭州永远是无休止的。在这个热爱吃的城市里，每个人的胃口都在滔滔不绝地接受，总能让你吃到不同的那一个。我们被一个老朋友带进了杭州植物园里面的山外山菜馆（杭州的老餐馆，有山外山、楼外楼和天外天，最为人熟知的，大概还是楼外楼，不过山外山也有自己的忠实拥护者）。

餐厅在植物园中，难得四周皆为绿荫，虽然是冬天，但是杭州户外，还是有深浅不同的绿，这点上，大约是杭州餐厅相比外地餐厅难得的一点，注重景致。还有一点，也是杭州餐厅的例外，就是活水养活鱼，迄今为止，楼外楼做西湖醋鱼的原料，还是养在西湖岸边，而山外山的活鱼，也养在植物园的珍珠泉里。我们一路跟随着山外山的总经理徐丽华去看她们养的活鱼，珍珠泉通过几个大水管，一直从山坡流到厨房水池里，这水池也广阔。远超一般大池，因为这些鱼都是从千岛湖来的大鳙鱼，小的水池无地容身，能听到大鱼在水池里笨重翻身的水声，都是5年以上的大鱼。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn





“山外山”名菜八宝鱼头皇的配料十分讲究

餐厅现在的名菜“有机鱼头皇”算是从前的年菜全家福的升级版，徐丽华出身厨师世家，她95岁的老父亲是最早的山外山厨师之一，后来出国为大使做菜。徐丽华没能跟上父亲学习，可是家里的传统还在，年纪很小就进了餐饮行业。杭州餐饮的发达，而且几乎没有断裂的历史，很大程度来自风景名胜区的背景。即使在“文革”期间，杭州的餐厅还是在实行厨师考核，这里注重的是餐饮里的真功夫。70年代，徐丽华就参加全市的厨师考核，得了第七名，所以年纪很轻的时候，她就开始负责这

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

家百年老店。

“去千岛湖旅游，发现那里的鱼真好。”千岛湖水深，即使是大鱼也能自由活动，肌肉坚实，没有泥土气。过去说西湖鱼好，也是为湖中的鱼可以活动得开。现在西湖难寻好鱼，只能向远处打主意，千岛湖距离杭州不远，现在的车程，也就两个小时。那里的鱼好吃，可惜当地做法简单，也是地道的乡村做法：就是鱼头炖豆腐。连鱼圆都做不大好。幸亏两地距离不远，能保证山外山常年吃到活鱼。

“我们选20斤左右的鳙鱼，杭州人叫包头鱼的，头大，吃起来肉质嫩，比鲢鱼的格调高。”鱼头拆下来，剩下的鱼尾，本来就是杭州人做鱼圆的好材料。现在做成的鱼圆，另外配了竹笋、竹荪、火腿、鲍鱼、干贝和小海参来炖煮，外加主角鱼头，成就了一道新的名菜。

徐丽华的鱼头皇汤，居然是这么华贵的阵势，其实还是源自杭州大餐馆的那种讲究度。她的父亲，现在已经95岁的徐子川老先生，兴致勃勃地来和我们讨论已经100多年的山外山的历史。最早的山外山1903年开张，开在灵隐寺附近，当年还不叫这个名字，而是按照老板名字叫“鼎元处”，多为进山的香客所钟爱。当时山上的野笋、野板栗，外加各种山珍，使之足以能与楼外楼的湖鲜菜抗争。老先生虽然年事已高，可是记性特好，12岁他就在这家餐馆打工，学了一手好手艺，新中国成立后去埃及和墨西哥的大使馆烧菜，一待就是十几年没回家，和几位共和国外交史上的重要人物，都有了很深的交情。女儿补充了一句，说他只是家里没有照顾到。父亲一连几年不回家，显然是家里人不愉快的回忆，可是那个年代，没有办法。

后来公私合营，老餐馆加了很多大众菜，不过山外山有自己的四季饮食体系，到了这个季节，也就是冬天前后，一定会用山里的板栗，烧当地的麻鸭，也还会用山里的野笋，蒸杭州人腌制的冬腌菜，成为杭州

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

人春节期间特别喜欢的“蒸二冬”。

上鱼头皇之前，先上了蒸二冬。徐丽华是知味之人，就是爱到处寻觅食材，基本上不会从菜市场上进行日常购买，陪我们来的朋友说自己从周围的县里买了三年的老鸭，她当下就找人要卖鸭人的联系电话。而这蒸二冬的冬笋，来自临安山里的挖笋人，昨天刚刚送到，冬腌菜则是自己厨房做的，用大缸腌白菜，一层盐一层白菜，然后先踩后压实，用二者配搭，加上猪油和海米大火蒸熟，就是蒸二冬。讲究就讲究在香，而且，极其清爽，以清爽对抗过年的口腔油腻。那点猪油，是提鲜用的。

春节里鱼肉吃多了，这道清口的菜正好洗干净腻烦。杭州家常，吃此菜多用炒，但一炒，不免就油多起来，不如蒸熟，要讲究许多。正在热烈讨论着蒸二冬，突然鱼头皇就隆重地端了上来，足有一般汤碗的三四个大，看着就声势夺人，不过最先看到的，还是浮起的鱼圆，当地的小青菜，外加火腿片也好看，半是颜色夺目，半是这几种原料浮在最面上。汤碗是景德镇定制回来的青花大瓷盆，不少客人吃完了，要求购买瓷盆。多是因为这道大菜给人的印象太好，实在是威风凛凛。

这鱼圆用鳙鱼尾巴刮成鱼茸后，却不是人工搅拌，而是放在自己制作的打蛋器里，基本上打300下左右，才能上劲，后面的制法，与别家制作法完全一样，不过这浓汤里的鱼圆，吃起来和别家不一样，4斤左右的大鱼头经过腌制油烹，再用高汤焖煮，自然味道已经不一样，汤的浓稠度就高了好多，鱼圆在里面浸煮，本身的口感就浓郁些，加上众多好配料的烘托，只觉得特别鲜美。相比之下，那些小鲍鱼、小海参，吃上去未必胜过鱼圆，只是材料昂贵罢了，杭州人，还是处理本地食材最在行。

徐丽华告诉我，她学习做菜的70年代，最流行的鱼菜还是醋鱼。可

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是那个年代，鱼就已经不如从前，怎么做也做不出上佳味道。她大约十几年前去千岛湖，回来鼓捣出这只菜，当时一下子就传开了，杭州几乎每家餐厅都有鱼头皇，可是像她这里的味道，还是少有。她说：“关键还是我管厨房管得严。”厨师出身的她当了总经理，还是经常在餐厅巡视，看到哪位客人有剩菜，一定会去询问剩的理由。如果是菜烧得不好，就会去找厨师讨论。可是现在的好厨师少，“你去寻他讨论，他第二天就甩手走人”。她还真碰到过第二天就走的厨师长。可是她还是习惯盯菜的出品，“厨师出身，没办法改习惯”。在她看来，餐厅要是菜做得不好吃，那一切都完了。

算得上此行最丰美华瞻的一道鱼圆，不过，还是顺着杭帮菜的老路子走，一点都没有偏差，重视的是食物本身的清、鲜，以及清鲜之后带来的连续的甜美。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

经典杭帮菜的私人建议

主笔◎王恺



用鲜茶叶制作的龙井虾仁

楼外楼在西湖的白堤，占尽了好地点的便宜，一般人都觉得，要吃老派、经典的杭州菜，还是去这里最方便。但是以“方便”为吃好的宗旨，未免太过简陋了。我们精心寻找了杭州，包括邻近的萧山和绍兴的角角落落的餐馆，就是为了找到各种正宗而好吃的杭帮菜，作为我们的推荐。

我们调查得相对周全，除了桌面的那几道菜的味道，后厨的机密也尽心调查了：厨房大师傅的手艺、养鱼的池塘、从哪里获得食材，包括餐厅外面有多少枫树和桂花树等因素，都在我们的考察范围之内。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

龙井虾仁

楼外楼：尽管一边觉得楼外楼实在是说腻了，可是要说吃经典的龙井虾仁，来这里还是没错，因为这里的虾仁是现剥的，茶叶保持了鲜美，并不是破烂的几片树叶子。当然，前提条件是你拒绝在一楼吃旅行团餐的情况下。楼外楼的三楼，基本有老厨师掌勺，菜品颇有保证。

很多餐厅使用明虾来代替河虾，因为白，好看，而且价格便宜。在可靠的老店，基本不会如此。

桂雨山房：很多人推荐桂雨山房，是因为这里的环境好，据说和台湾的食养山房近似。但是根据我的经验，实在是没有那么类似。一个是山地多年来的慢慢积累，一个是模仿之作，桂雨山房还是太急躁了些。但是，桂雨的菜倒是好吃，甚至胜过了食养。比较惊喜的是传统杭州菜的小创新，比如龙井虾仁全部用钱塘江的河虾，尾巴的壳留在上面，这样一来，雪白的虾仁都挂点红，漂亮，和嫩绿的茶叶一搭，尤其明显，而且，说明其新鲜。另外，西湖醋鱼用笋壳鱼制作，没有草鱼的土腥，食材的改良带来味道的改良。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



德明饭店的炸大肠、卤鸭、白切鸡

山外山：在没有龙井鲜叶的情况下，这家老派的餐厅干脆就不做龙井虾仁，因为他们觉得，只有春天的龙井茶园里新茶绽放的时间，才能取叶做最好的龙井虾仁。别的时间，他们都做清炒或小葱虾仁，就这一点坚持上，就可以作为推荐他们的理由了。

酱鸭儿

花中城：杭州人习惯把酱鸭儿化，叫起来亲切可喜。作为一家崛起了若干年，并且很适合请客吃饭的豪华大店，花中城的菜的质量一直就那样了，往好处说是能保持水准，往不好的地方说，是不让人惊喜，但是，它仍然能把酱鸭做到一定水准。说奇怪，也不奇怪，虽然餐厅已经连锁，很多菜走了中央厨房的思路，但是酱鸭这种简单的菜，走中央厨

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

房思路也不会损坏什么。因为每年冬天他们都会自己制作大量的酱鸭，鸭子选择有保证，是杭州本地化的口味，微咸，拿回家清蒸也好，下面垫冬笋蒸也好，都很适合冬天的饭桌。

杭帮菜博物馆：杭帮菜博物馆给人的感觉有点奇特，一边是博物馆，另一边是餐厅，很像一个旅游城市的思路。作为一个比较奇怪的存在，菜却很有特点。它们的菜基本是退休老厨师的操作，有浓郁的旧时味道，像酱鸭、鱼圆这种家常菜，他们能做出最本质的老杭州人要的感觉，可能口味偏重，但是同时，也浓香，冬天的早晨，在山上散步的时候，看到博物馆挂出来晾晒的酱鸭，会让人觉得很喜悦。

一家鲜：这是家不错的杭州菜餐厅，菜品为了适应当代人的口味，做了小改革，不那么咸，但是与此同时又保持了鸭本身的酱香。后来才知道，是厨房坚决使用杭州本地的酱料，酱油鲜美，是传统发酵的产品，这是保证酱鸭质量的法宝。

杭州人喜欢自己的酱油、自己的醋，去大厨房看看，坚持使用本地酱醋的厨房，都有小追求在。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



四季酒店金沙厅的“全家福”

德明饭店：这家传奇的以猪大肠起家，下午16点就需要占座位的餐厅，奉行小本生意，酱鸭一定自己制作，肥厚的肉，香气四溢的皮，是一道出色的菜肴。

杭三鲜

山外山：杭三鲜里重要的主角是鱼圆和汤。山外山的八宝鱼头皇是杭三鲜的豪华升级版，但是又没有脱离本质，用千岛湖的鳙鱼头，外加海参、鲍鱼、竹荪、香菇等物做汤底，鱼的下半身自然成了鱼圆。自己制作，需要花费大量的精力，不会市场采购，那种鲜美，不是等闲的杭三鲜可以比。

聚乐园：这家开设在小区附近的餐厅，基本是本地市民的家常饭

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

店，因为口味极其老化，有美食家朋友坚决拒绝前往，说去吃就和我绝交。但是我还是去吃了，他们家的鱼圆是非常本地的做法，一直用人工奋力地搅拌，但是味道厚实，确实有种上世纪80年代的扎实味道。有人嘲笑说是出国20年的人回来，会发现这里的菜没有变化，但是没有变化，也未必不好。

金沙餐厅：四季酒店所属的金沙餐厅选用的食材非常精美，他们会用各种豪华的物质来荟萃一锅，比如阿拉斯加的雪蟹，比如云南的黑菌，再比如浙江本地的鱼圆，味道当然鲜美。

绍兴饭店：虽然绍兴人有自己的“绍三鲜”，但是其实和“杭三鲜”没有本质区别，只不过绍兴菜普遍添加黄酒，菜品醇厚许多，而且里面的蛋皮做法与杭州的蛋饺有所区别。但是鱼圆，也是自己餐厅制作，非常饱满，“醒”得恰到好处，值得尝试。只是，在所有的制作之外，当地人还强调鱼圆的醒，就是做好后放在水里，让鱼圆变得松软合适的过程，这个度，很难掌握。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



鲍鱼红烧肉汤汁鲜美

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



红烧羊肉



虾油鸡

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



改良版的宋嫂鱼羹

扣肉

湖滨28：食材自然讲究，可是更重要的，是他们在菜里花费的工夫，这道扣肉前后要花近10个小时，肉和笋分开蒸制，然后用漂亮的刀功将肉切开，一直到底但是不分离。配合他们家自己制作的全麦栗子饼，非常吸收油脂，喷香。

金沙餐厅：偏于上海菜的扣肉烧法，更甜，但是也更浓，更肥美。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

尤其是用鲍鱼来搭配，增加了这道菜的华丽感。但是金沙可不是样子货，他们要的是好吃，这道菜酱汁调和得非常好，很多人吃完了肉，尤嫌不足，单独要碗酱汁来拌饭。

味庄：杭州当地人其实很少会去餐厅点东坡肉，有外地朋友来才会勉强为之。但是他们自己那碗也不太动，真是巨大的浪费。作为老店知味观的升级版味庄，开创了自己的金牌扣肉，其实是东坡肉的改良版，配笋、切片，这道菜迅速进入了可分食的体系，在几年内流行开来，成为各家都努力效仿的对象。

红烧羊肉

江南阿二：湖州当地的山羊，简称湖羊。与北方羊肉截然不同，在内蒙古羊肉和新疆羊肉拥有崇高地位的同时，居然还能继续矗立，可见湖羊也不错。阿二是杭州乡下的传统做法，红烧，放很多中药滋补，以及大量的糖。因为注意羊肉搭配，有肥有瘦，所以成为一道很鲜美的家常菜。

汉舍小雅：偏精致的餐馆，羊肉清炖，没有什么奥妙，慢慢炖，到最后自然成为一道好菜。羊肉到了最后入口酥烂，其实这道菜应该是北方菜，可是北方的清炖羊肉往往喜欢加配菜，最后就弄浑了，可是这里，羊肉酥，味道单纯，蘸他们提供的味碟吃。

白煮牛羊肉蘸小料吃，似乎是杭州的风俗，隐隐约约看出南宋菜的影子，当然你可以说我是在想象，不过这种菜确实有莫名其妙的古意，有趣，好吃。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

虾油鸡

经贸饭店：萧山的小餐馆，传统的苍蝇馆子的改良版。过去是卡车司机吃饭的地方，但是老板做给卡车司机和做给一般食客都采用了同样的态度，老实。他选用附近山区的肥大的母鸡，肉厚，但是操作手法保证了鸡肉的鲜嫩度，白切鸡和虾油鸡都不错。

更不错的是他家的江鱼。萧山是传统吃钱塘江江鲜的地区，不过冬天去的话，鱼品种不多，适合夏天去寻觅。

德明饭店：传统的虾油菜现在烹饪得少，很多是家庭制作。但是德明本来就是家常菜体系，他们选用的鸡好，调和的虾油也不咸，突出了它的鲜味，老板不时冲到厨房门口骂厨师，是另外一个景观。不过我们都知道，好菜确实有个人风格，这么盯着下属，是对食客们的负责。当然，很多人会去点他家的醉鱼、酱鸭和大肠，都属于传统的家常菜体系，是过年的餐桌上那些早就做好的冷盆。上桌前孩子们已经偷吃过。他们家各种家常菜都做得不错，老板的厨师手艺来自工厂食堂，与餐厅完全两个体系。

宋嫂鱼羹

楼外楼：经典的宋嫂鱼羹。酸、辣、鲜美，漂浮着少量的鱼肉，可是你不会觉得它少，因为有精美的传说故事打底，关键还是老店味道调和得好，十分适合多人一起吃，一人一碗，尝个鲜。

湖滨28：完全创造性的鱼羹。不再酸，也不再辣，用鲟鱼肉汆进高汤里，再辅助性加进各种高级材料，其实更像是鱼类的小型全家福。因为高汤也是鱼熬成的，是完全不同的另外体验。既然宋嫂是个传说，那

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

么鱼羹这种传说也可以不断地改良下去，我觉得这是厨师做这道菜的理论基础。（本文得到陶煜、胡辉的大力协助）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

慈城年糕

记者◎陈赛　摄影◎蔡小川



慈城年糕馆一场手工年糕制作的现场表演

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



慈城郊外，一路都是已经收割完的稻田

“宁波年糕白如雪，久浸不坏最圣洁，炒糕汤糕味各佳，吃在口中糯滴滴。”

——清宣统元年（1909）上海环球社创刊发行的《图画时报》所载宁波年糕的广告

年糕的味道？

从宁波开往慈城的公路上，我使劲想要回忆起年糕的味道。

大概五六岁光景，那时候过年还是件大事。一进入腊月，尤其是腊月十五以后，过年的各项准备工作就启动了。先是岁末大扫除，我们叫“掸新”，得选黄道吉日，全家出动，给房屋、庭院来一次彻底的大清

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

扫。之后，就该置办年货了。温州人过年时喜欢吃的芙蓉糖、花生糖、芝麻糖、炒米糖，都得自己准备好原料，到专门的小工坊加工。通常是傍晚时分，一个个塑料桶和箩筐在小工坊门口排起长长的队伍，每个箩筐前面总守着一个尽忠职守的小孩，南方又冷又湿的空气里充满了甜甜糯糯的米香和糖果香。

在所有的年货中，做年糕是最耗时也最欢乐的。因为一次要做个上百斤年糕，常常要熬上一整夜不能睡觉，小孩子们都很兴奋，推推搡搡，打打闹闹。那还是半机器、半手工的年代，做年糕的厂房是临时搭建的，常常选在祠堂的大空地，地上一排排摆着已经做好的年糕。作坊里有一些伙计喜欢逗小孩子玩，手巧的，还会从搡好的粉团里揪一块出来，顺手捏成小动物的样子，里面还塞上当地人喜欢的馅料，可咸可甜，甜的加入桂花糖，咸的则加入雪里蕻、油条、豆腐干、虾皮等。我至今记得得到过一个小兔子形状的年糕团，雪白的身体，乌黑的眼睛，软软的，暖暖的手感，还有淡淡的米香，喜欢得不得了，一直舍不得吃，直到几天后，兔子渐渐干裂。但我到底是吃掉了那个兔子呢，还是扔掉了，却怎么也想不起来了。

“十二月忙年夜到，挨家挨户做年糕。”但凡在江南小镇长大的人，童年记忆里多少有一点年糕的影子。毕竟，在那些物质匮乏的岁月里，过年是一年中最壮观，也最富有仪式感与戏剧性的日子，而厨房里那一大缸用清水浸着的年糕，则是节日里最朴素的一种丰盛感。在外面玩疯了，又饿又累回到家，从水缸里顺手抄起一根年糕，就着煤球炉烧一锅热水，放进去“咕咚咕咚”蒸熟了。用一根筷子插着拔出来，绵绵软软，摇摇晃晃，蘸点白糖，就是人间至味。

虽曰“年”糕，但在南方，年糕是一年四季吃到头的。夏天，水浸保存的年糕吃得差不多了，还有铁皮罐子里藏着的干年糕片。这是民间另

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一种储存年糕的方法——当年做好的年糕，总会拿出一部分切片晒干，留作夏季食用（夏天天气太热，水浸年糕不好保存）。干年糕片稍微泡发一下，与晾好的菜干（万年青）同炒，就是夏季最好吃的青菜炒年糕。或者长长的夏日午后，甜梦正酣，突然闻到爆米花筒爆炸的声音，浓烈的米香混杂着沉沉的炭火味，一直钻到梦里来。翻身起床，抱着铁皮罐就冲出去，小小的一罐年糕片，能奇迹般地炸出一大袋，“咔嚓咔嚓”地嚼着，好像可以嚼到地老天荒一样。



蒸粉：将已经沥干的米粉一层层均匀地撒入蒸笼

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

在北方生活多年，年糕早已淡出日常生活。偶尔在超市里看到真空包装，一片片切好的年糕，却总也提不起兴致买来吃。仿佛离开了那个时代，那方水土，年糕的味道也消失了。

中国年糕之乡：慈城

关于年糕的起源，江南流传最广的一则传说就是伍子胥的“城砖”说。

春秋时，吴越相争，伍子胥曾以米做城砖，预先埋在城墙之下，并嘱咐亲信：“我死后，国必遭难，民如断粮受饥，可掘相门得食，以救百姓。”后来，伍子胥果然被夫差赐死，越军围困苏州城，城里断粮，饿死了很多人。人们想起伍子胥的遗嘱，即挖相门城墙，发现块块城砖皆用米粉制成。饥民以“城砖”为食，熬过饥荒。此后，苏州人每逢过年便制年糕，以纪念伍子胥。

慈城，恰恰建于这场战争之后。据史料记载，越王勾践卧薪尝胆，于公元前473年攻克吴都。为纪念这一胜利，在宁波姚江北边的城山渡口兴建新城，并命名为“句章”。“章”同“彰”，也就是彰显的意思。句章是宁波地区第一座城郭，也是慈城最早的雏形。

一个以复仇、饥荒、死亡开始的故事，却以一种寓意吉祥的食物的发明为结尾，年糕从一开始就是老百姓在艰难时世里一点朴素谦卑的心愿。“城砖”至今仍是年糕最经典的摆放方式——三条横、三条竖，又三条横、三条竖地垂直交叉叠放起来，垒到七八层左右的时候，在最上方盖一张红纸。小时候过年时，外婆和舅舅们送来的年糕，都是这样的郑重其事。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



老人手下压出的年糕，小巧、精致、莹洁如玉，末了还要在正中心点上一颗红印

我们在慈城待了三天，希望在这座“中国年糕之乡”找到通往一个更纯真年代的通道。我想象着在某个山区，某户人家，老奶奶颤巍巍地端上一碗热气腾腾的年糕，就像普鲁斯特的玛德琳甜点一样，记忆的闸门轰然开启……

慈城位于宁波北郊，三面环山，一面临水，旧日的京杭大运河就从门前经过。凡是运河来的船，都要经过慈城。作为内河与外海的交叉点，城内水系发达，每条街道都是一半水路一半陆路。往东5公里，就是河姆渡遗址。1974年，考古人员在这里发现了颗粒饱满、保存完好的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

水稻种子，说明早在7000年前就有人在这里种植稻谷。

这里曾经符合人们对于江南水乡的一切想象：鱼米之乡，农商并重，望族盈城。除年糕之外，当地还有一项著名特产——进士。从宋至清，这座不过2平方公里的小小县城共出过500余名进士和5位状元。县城东北角太湖路上，散落着正在修复中的明清时代的进士府邸，深宅大院，断井残垣……

但是，随着水路的逐渐萧条，慈城也渐渐没落。尤其“文革”期间，古镇几乎被毁损一空，水路全部被填埋，古镇风貌被各种乱建的民宅与工厂彻底淹没。如今，慈城就像一座被时间遗忘的小城。白发老人闲坐在屋前墙角晒太阳，小孩子在古宅的废墟之间喧闹游戏，穿警服的男人骑着自行车穿街走巷，车篮里放着一把青菜，破破烂烂的三轮车走得比蜗牛还慢，晚上18点不到街上就空无一人。但就在这落魄与寒乞中，小城却散发一种青橄榄的味道，是比乌镇、西塘之类的古镇更朴素、亲切的江南。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



搡粉：把十几斤重的米粉团放在一个大石臼内，用木制或石制的捣柱头用力舂捣

我们住在一家道观改建的旅馆里，虽然只有两个客人，但一位大嫂仍然每天早上过来为我做好早餐，白粥配各色下饭小菜。她平常在山上看管道观，旅馆需要人的时候就下来帮忙。问她家中是否还做年糕，她连连摇手说，不做了，不做了。以前家家户户都有地，收割了粮食之后就做点年糕，酿点酒。现在没有地了，而且街上到处都能买到年糕，味道都差不多，谁还做年糕啊？

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

慈城水磨年糕

冬至将近，正是粮归仓，草归垛的季节。慈城郊外，一路都是已经收割完的稻田，空荡荡的土地上立着一个个堆成小人一样的草垛。

慈城年糕之所以出名，第一就是原料。江南大部分地区的年糕都是糯米做的，或者糯米中掺杂一点粳米，而慈城年糕只用当地上品的晚粳米。中医认为，粳米味甘，性平，能健脾、胃，益精强质，除烦止渴。明代缪希雍在《本草经疏》中说：“粳米，为五谷之长，人相须赖以为命者。”

慈城的农田一年两熟，分早稻和晚稻两种。早稻以籼稻为主，性质硬，食后耐饥；晚稻则以粳米为主，质软而滑但没有胀性，用以做成年糕，吃起来软滑可口，而且不粘牙齿。以前的农家人，每到开春时节，总是先挑选出最好的一块地，专门用来种年底酿酒和做年糕所需的稻米。

据当地的老人回忆，以前做年糕，喜欢用一种叫“水底清”的稻子。这种米介于粳米与糯米之间，软而不烂，糯而不黏，做出来的年糕最好吃，而且可长期浸放在水中，不糊不烂，一直保存到隔年端午。不过，“水底清”是单季稻，阴历四月种下去，八九月份收上来，要保存到腊月才做年糕。后来村里改种双季稻，“水底清”就被淘汰了。现在，慈城年糕的原料统一选用编号为“宁88”的晚粳米，食味与口感都不逊于“水底清”，而且新米一收上来就差不多到做年糕的时候了，别有一种新鲜的米香味。

第二是水磨工艺。传说清朝同治年间，一个姓陈的慈溪人（慈城当时为慈溪的县治），受豆腐的制作方法启发，先将米浸透，然后夹水带浆地磨成糊，再榨干水分。用这种水磨粉舂成的年糕，果然细白柔嫩，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

吃起来滑溜上口。到了光绪年间，水磨年糕已经是朝廷贡品。

慈城年糕的制作工艺，曾于2009年列为第三批浙江省非物质文化遗产名录。种、选、浸、磨、沥、擫（音为叔，意为搓）、蒸、舂、摘、印十道工序，每一道工序都有许多精细的讲究。比如浸米，就是相当关键的一环。一般说，米要泡上一周左右，再淘清、淋透、滤去杂质，然后才能上磨。台州年糕同样是用粳米做原料，但少了一道浸泡的工序，而是直接磨粉制作而成，口感就相对生硬、粗糙。浸米的时间长短很有讲究，浸得太久，米会发酵，做出的年糕口感发酸；浸得太短，米粒没有展开，下一道工序磨粉就比较困难，还会影响年糕的柔软度。

浸米之前要淘米。淘米是个大日子，一般选腊月初十，即大寒前后，民间俗称“三九隆冬”，天寒地冻、北风凛冽的日子。做年糕最忌天热，南风一吹，年糕就要发红或发黄（发酵）。按民间说法，这种年糕是被“鬼”摸过，品相不好，不能送人，更不能祭祖。不过，为了防止水冻上，淘米时还必须选冬日阳光最好之时，即慈城方言所说的“红猛日头”。

《慈城年糕的文化记忆》一书的作者王静告诉我，之所以这样讲究，是因为对宁波人来说，年糕是用来“谢年”的，敬神祭祖，马虎不得。旧时做年糕，第一笼年糕做出来是要敬天地的。晒谷场上，将年糕团对着天拜一拜，就算“野祭”。考究一点的，就点几根香烛。“如果你不曾做过农民，不曾体会过农民劳作的艰辛，是无法理解他们做年糕时的心情的。他们要感谢神明和祖先，今天我丰收了，一家平安，团聚在一起。你可以说，这是人与神之间最朴素的一种对话。”

“水底清，阴历四月种下去，八九月份收上来.要保存到腊月才做年糕。后来改种双季稻，水底清就淘汰了。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

直到今天，宁波人在吃年夜饭之前另有一道仪式，叫“做谢年羹饭”，一般放在小年夜举行。这顿饭是献给上天与祖先的贡品，以感谢上天一年来给予的恩赐，也感谢祖先的庇荫，并祈盼来年吉祥如意。一般须两张八仙桌相接，桌前围着大红桌帏，桌端放香炉蜡台，桌上陈放祭品。祭品至少要有五色，最重要的一盘是一只腌腊猪头，称为“利市”，象征大吉大利。第二盘是公鸡，要全鸡，鸡冠要朝上，象征兴旺发达。其他三盘必须是生货：生鲤鱼，唇上点酒，象征年年有余；生宁蚶，象征对本对利；生年糕，象征年年高。旧时穷苦人家买不起鲤鱼，就用年糕捏一只鲤鱼，也可当替代品。谢年之后，家人围坐一起，必要吃一道“青菜汁水年糕汤”，用谢年煮鸡、煮猪肉的汁水，配上青菜与年糕——青菜是青大头，寓意有才；汁水以兆丰盛；年糕则是年年高。

年糕馆的一场表演

家乡老人形容一个小婴儿的脚底板，常常用“像刚捏好的年糕一样”，以形容其圆圆胖胖，细软可爱。在慈城年糕馆，我看着一位老人手下压出的一个个年糕，小巧、精致、莹洁如玉，末了还要在正中心点上一颗梅花形的红印，才惊觉这个比喻是多么的贴切。与这些脚板年糕相比，我们家乡的年糕只配称作“大脚丫”。

老人姓张，是专门在慈城年糕馆表演手工年糕制作的。他住在山里，今年75岁，种了一辈子的地，也做了一辈子年糕。50岁那年，还给年糕厂做过一段时间的工人，并在一场意外工伤中失去了右手的三根手指。

“手工做出来的年糕，真的比机器做出来的年糕好吃吗？”我问他。

他连连点头：“当然，当然。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

之前我在冯恒大年糕厂采访，年糕厂的老板说，手工年糕其实没有比机器做的年糕好吃，因为人力有限，从磨粉到搡面，最多不过三四十次，而机器可以来个三四百次，自然从口感和质感来说都更好。但所有手工的魅力都在于，以心待物，有温度，有情感，正如我们对食物的喜好，从来都受记忆、情感等诸多外在因素的影响。

我们在慈城晃荡了几天，希望能碰上某户正要做年糕的人家，结果大失所望——手工做年糕已经基本上从当地人的生活中消失了。“年糕是农耕文明的符号。”王静告诉我，“以前，乡村的农民有自留地，有粮仓，稻谷收成以后，就做成年糕。有子女在外地工作的，父母还会准备年糕、酱油、冬笋、香干，给寄出去。80年代末，农民洗脚上岸，近郊的农民不种地了，这个联系就断掉了。”

所以，我们唯一能做的，是去年糕馆看一场表演。慈城的年糕馆是从城隍庙中划出一块地方建成的，仅周末开放。旁边就是“文革”期间被毁后复建的古县衙，在当地算是最著名的旅游景点之一，但看上去有点阴惨惨的，让人提不起兴致进去游览。

这是南方冬天难得的一个好天气，空气里仍有湿冷之意，但没什么风，太阳晒得人懒洋洋的。我们到的时候，老人已经忙碌开了。他靠单力抱出一盘石磨，一个中年男人在旁边配合。中年男人一手把着磨头，一手添米加水，老人则推着磨柄缓缓推动，米粉与水交融在一起，奶白色的米浆缓缓流入磨口的布袋。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



叠成“城砖”的年糕与年糕模板

磨粉看似简单，但非常累人，而且枯燥。我试了一下推磨，根本连一圈都坚持不下来。但老人却一圈一圈推得虎虎生风。他深知这是一场表演，边磨边向我们解释，要如何控制速度、力道，添水也要恰到好处——水若太多，粉就会粗糙，做出来的年糕会松松垮垮；水若太少，米粉会生，年糕口感发涩。

“我们慈城的水好。”老人说，“东北边有毛力水库，北面有英雄水库，都是山林里的雨水和溪水。”

这些米浆还需要一两天的时间，沥干水分，刨成细粉，才能上蒸

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

笼。但既然是一场表演，磨粉完毕，战场直接转移到厨房。火已生好，一个蒸笼正搁在盛着清水的大铁锅上烧着，“咕嘟咕嘟”冒着热气，旁边有人用小簸箕一层层均匀撒入已经沥干的米粉。空气里瞬间饭香弥漫。

“蒸粉最重要是把握火候，不可太生，也不可太熟，等粉熟透八九，形如松糕的时候，就差不多可以起锅了。”

接下来就可以搡粉了。所谓“搡”，有点像捣药，只不过工具要大号多了。把十几斤重的米粉团放在一个大石臼内，然后用木制或石制的捣柱头用力舂捣。这是整个做年糕过程中最累人的一个环节。老人的捣柱头每砸一下，中年人就用浸了冷水的手快速将米粉团翻叠一次，将没有砸到的部分暴露在捣柱头下。这样一个搡，一个翻，要四五十个回合，搡的人不仅要力气大，而且使力要均匀，而翻的人则必须眼明手快，二者配合，才能把米粉搡得透，搡得韧，搡得糯。

眼看着巨大的捣柱头高高地砸下来，马上就要砸到石臼中中年人的手，旁观的人看得心惊肉跳，但做年糕的人却一副满不在乎、乐在其中的样子。后来才知道，当地人做年糕，果真有一种叫“偷臼”的游戏——搡的人想搡盆臼人的手，而盆臼人则米粉团抱出，让对方搡个空捣臼，算是互相比拼机灵，但实在是危险的游戏。

随着一阵欢呼声，一张大案板铺开，巨大的米粉团抱上桌，终于开始做年糕了。老人先是在手掌心和案板上都抹了一点热蜂蜡（这样可以防止年糕粘上），然后用双手使劲揉压米粉团，再从团成圆形的大拇指和食指之间慢慢挤出棒球大小的一个小粉团，在铺板上揉搓成一个长条，再用手掌轻轻一压，就是一根白条年糕，也叫“脚板年糕”。

当我惊叹于脚板年糕的小巧温润时，老人却说，在慈城，这只能算是最粗鄙的一种做法。以前慈城人家做年糕，要么不做，要么必做印花年糕。他顺手递给我两块年糕模板，都是木头所制，看着已经颇有些年

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

头了，其中一块是凹形的模板，凹座上刻着复杂的花纹，已经有些难以辨识；另一块则是普通的长方形模板，上面桂花的花纹还清晰可见。前者得将年糕条放入模板内框，填满模子后，用擂棍将年糕前后碾平，再脱卸模子，这样做的年糕四角成方，花样与棱角清晰。后者比较简单，用模板按住年糕条直接往前一揿即可，这样做出来的年糕没有明显棱角，但表面有花纹。

在《慈城年糕的文化记忆》一书中，王静提出，“印花”是慈城年糕最具特色的一道工序，所印花纹寄托了人与人之间美好的情感与祝愿。她从90年代开始在慈城做田野调查，收藏各种年糕板，在花纹的辨识中获得巨大的乐趣——兰花叶，周围是几朵桂花，就是“兰桂齐芳”；一个花瓶中插着三根戟，周围刻着羽毛的图案，意思就是“平升三级”；一支毛笔、一锭银子、一个如意，意思是“必定如意”；上下两只蝙蝠，中间一枚古钱，则是“福到眼前”。不过，随着机器的出现，年糕模板逐渐被废弃，有些被当柴烧了，或者当破烂卖了。有一次，她在慈城最西南的一个小村庄找到一块年糕模板，被人当成了窗台的插销。

我问老人：“今天这样做年糕，跟您年轻的时候做年糕，有什么不一样吗？”

他指了指周围，笑道：“以前做年糕，身边全是小孩子跑来跑去。”

旧时做年糕是大事，像盖房子、娶媳妇一样的大事。凡是来帮忙的人，凑热闹的人，路过的陌生人，甚至乞丐过来，主人家也会给个年糕团。小孩子当然是最兴奋的。老人说，只有在童年时代，才真正觉得做年糕是一件好玩的事情。长大以后，经常被人抓去帮忙做年糕，一干就是到半夜，其实都是很辛苦的活，并无多少乐趣可言。

小孩子知道年糕最美味的吃法：在院子里挖一个土坑，架点树枝，点着火，从大人那里讨一根刚刚做好的年糕，直接扔到火灰里，几分钟

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

时间，就会听到米微微爆裂的声音，一阵浓郁的焦香扑鼻。稍稍一凉就迫不及待地往嘴里凑，一口下肚，只觉外焦里嫩，胃里立刻有一股暖意上来。

与北方的面食相比，南方的年糕在形式上总觉得有点单调。但在江南的日常生活中，年糕却呈现出惊人的丰富性，可咸，可甜，可蒸可煮可炒可汤。《汉声》杂志出版的《宁波年糕》一书中搜罗了40多种年糕的做法，拉丝年糕、白蟹年糕、苔菜年糕、大头菜年糕、酒酿年糕、桂花年糕、油炸年糕……其中很多都是旧时主妇就地取材的结果——开春后满地遍野都是荠菜马兰，她们发动小孩出门挑荠菜马兰，然后炒一盘荠菜炒年糕。家里的老母鸡下蛋，她们就做一盘鸡蛋塌年糕，起锅时撒上几粒青葱。慈城多海苔，海苔与年糕同塌，也是一道色、香、味俱全的点心。

至于年糕怎么做最好吃，完全是个人的口味，很多时候没有道理可言。比如臭咸菜年糕汤，是将快要发酵变臭的咸菜与快要发酵变味的年糕放在一起煮，上了年纪的宁波老太太最爱吃。有人觉得荠菜与年糕同炒为绝配，宁波老话“荠菜肉丝炒年糕，灶君菩萨伸手”，可见其美味。年关一到，梭子蟹涨到100多块钱一斤的时候，还有人舍得拿它来做一道梭子蟹炒年糕。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



各种年糕模板与塑形模板

至于我，最怀念的却是每年正月初一，母亲清晨即起，准备四道冷盘，一道热汤，通常是肉冻、鳗鲞、海蜇、炝蟹，外加一锅热腾腾的白米饭，上面必定贴着几片薄薄的年糕片和几颗红枣。她会要求我和弟弟每人至少吃一颗枣，两片年糕，说：“早早起，年年高。”自从母亲过世，就再也没有吃过那样薄薄的几片年糕片了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

宁波鱼鲞

记者◎陈赛　摄影◎蔡小川



宁波柏悦酒庄大厨余科滨手中提着一条大鳗鲞

即使在这个冰鲜和冷藏技术高度发达的时代，宁波的大小菜市场，总还有一个小角落，留给各种干货、咸货、鱼鲞。当人们越来越远离空旷的乡村，躲入城市的高楼；当腊月的屋檐下不再挂满鳗鲞和酱肉，只有这些角落里散发着过往年关时节熟悉的咸腥味道，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

勉强传递着一些过年的味道。

虾兵蟹将、龟臣鳖相

我们跟着宁波柏悦酒庄的大厨余科滨在张斌桥市场转悠，像刘姥姥进大观园一般，为如此琳琅满目的海鲜目瞪口呆。

余科滨告诉我们，寒风起，鱼蟹肥，冬至前后，正是宁波海鲜最肥美的时候。螃蟹长出满满的膏黄，带鱼的肚皮、白鲳鱼的鱼鳍边、海鳗的皮上累积起厚厚的油脂。有些人家会从现在开始囤积一些海鲜，用于冰鲜、腌制或者晒成鲞。因为再过一个月，年关将至，海鲜的价格就会成倍上涨。

余科滨以前是开大排档的，平常最爱逛菜市场。各种我连名字都叫不出来的海鲜，他一路如数家珍："这是鳓鱼，纯野生的，肉质鲜嫩肥美，'来鲥去鳓'就是极言这两种鱼的美味，但我觉得鳓鱼比鲥鱼更好吃。这种叫梅鱼，因产于梅雨季节而得名，体形比野生小黄鱼还小，但品质更高，肉质极其细嫩，入口即化那种，最贵时能卖到100多块钱一斤……"

我从来没见过这么多鱼，都是平常连名字都叫不出来的：金鲷、鳊鱼、鲥鱼、米鱼、马鲛鱼、弹涂鱼、龙利、铜盆鱼、石斑鱼、章跳鱼、六角红鱼……安康鱼长相狰狞，头大嘴大，像外星生物，据说日本人钟情于吃这种鱼的肝脏，称为"海底鹅肝"。龙头鱼，名字听着霸气，其实是一种很廉价的小鱼，全身透明，腥气很重，味道倒很鲜美，经常与豆腐做汤，又名豆腐鱼。据说有人戏弄煤老板，靠着"龙鱼"之名卖了好几千块一斤。老虎鱼我在温州老家常吃，微带红色，个子小小，长相凶

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

猛，不过在我们那里叫“岩撞”，可能因为它们比较糊涂，经常撞到岩石上。还有一些鱼，听到名字就让人发笑，黄婆鸡、剥皮鱼、三笑鱼……尤其一种叫“叽咕”的小章鱼仔，长相滑稽，据说永远长不大。难怪浙东民间代代流传虾兵蟹将、龟臣鳖相的故事，实在是日常灵感太多。

最炫目的是一排一排的带鱼，又大又肥又整齐，银闪闪的鳞片亮得耀眼。余科斌说，这是“钓带”，即钓上来的带鱼，用网捕捞上来的带鱼卖相就不好，尾部经常被其他带鱼咬掉——带鱼生性凶猛，同类被捉时会趁火打劫，咬上几口。不过，这种闪闪发亮的带鱼品相虽好，味道却一般。当地人最喜欢吃的是一种叫“雷大王”的带鱼，皮薄、肉厚、花鳞，关键在眼睛，小而透亮，像玻璃一样。



宁波张斌桥菜市场里品种丰富的海鲜摊位

终于，几条野生大黄鱼，金光灿灿地躺在一个摊位前面，问老板娘多少钱一斤，老板娘瞥了我一眼，相当骄横地回道，这鱼没有价格。后

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

来才知道，她倒并未说谎。野生大黄鱼的价格每天都不一样，而且根据体重大小，价格呈几何上涨。一条1斤左右的野生大黄鱼大概不到1000块钱，一旦长到2斤多，价格就涨到4000多块。余厨师告诉我们，不久前他们酒店里一桌客人吃掉了一条3斤多的野生大黄鱼，1万多块钱。更让人咋舌的是，两年前，一条重达6斤半的野生大黄鱼，拍卖出了8.8万元的天价。

“吃一条，少一条啊……”凡是站在野生大黄鱼面前的人们，总难免这么感慨一句。

野生大黄鱼情结

黄鱼，即黄花鱼，又名石首鱼，包括大黄鱼、小黄鱼、梅鱼、黄姑鱼、黄唇鱼、毛鲿鱼等不同品种。其中黄唇鱼比大黄鱼更加珍贵，但据说口感一般，远不如大黄鱼鲜美，只是其鱼胶的药用价值极大，所以贵比黄金。

据《海味索隐》载：“黄鱼，谓之石首，脑中藏二白石子故名。”这两块石子是区分是野生还是养殖黄鱼的最显著标志——野生黄鱼的石子坚硬且莹白如玉，养殖的则软而泛黄。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



夏海娜的母亲。她做的鱼鲞都是亲自选料、剖洗、腌制、晾晒出来的

其实，野生大黄鱼与养殖大黄鱼摆在一起，仅从品相上看，就高下立现。野生大黄鱼通体金黄，头长，身体修长，鳍长而尖；养殖大黄鱼则是扁胖型，头短而圆，身体亦扁圆，鳍短而钝，肚皮圆滚滚，看上去肉肉的。宁波的养殖大黄鱼大都来自福建，属于闽粤东族大黄鱼的养殖后代，腥味重，口感较差，每公斤的市场售价只有20多元。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



象山石浦一对以制鱼鲞为生的夫妇。因为利润微薄，加之又脏又累，从事这一行业的人已经越来越少

宁波人所钟爱的，特指野生的东海岱衢族大黄鱼。“岱衢”取自“岱衢洋”，位于岱山及衢山两岛间及其附近海域。昔日是舟山最著名的大黄鱼渔场。每年4月至6月，东海岱衢族大黄鱼从深海洄游近海，特别喜欢到这一带洋区（包括岱衢洋、大戢洋、黄大洋及大目洋、猫头洋等海域）产孵索饵生长，秋冬又向深海迁移。

明朝的王廷藩有《蛇蟠洋》一诗：“千山紫菜万山苔，叶叶轻帆四面开。清夜船头声聒耳，成群石首溯潮来。”每逢鱼汛，大黄鱼成群溯潮而上，它们的鳔会发声，深夜咕咕啼叫，声如婴儿，吵得人睡不着觉，渔民往往利用它们的声音决定何时何处下网才能丰收。

旧时广东渔民发明一种“敲梆鱼”的方法抓黄鱼，几十上百条渔船合围水面，渔人各执两条大木棒敲击船梆，黄花鱼怕声，脑中的鱼耳石一被震动，便失去平衡，震得晕头转向，翻肚朝天昏浮海上。《中国国家

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

地理》在一篇关于我国海洋经济鱼类变迁的文章中提出，这种野蛮的捕捞方法从广东传到福建，再到浙江，最终对野生大黄鱼造成了毁灭性的打击。1974年初春，浙江省组织了近2000对机帆船前往大黄鱼的主要越冬场外海中央渔场围捕。舟山渔场的大黄鱼产量由10万吨猛增到16.81万吨，创造了我国渔业史上大黄鱼产量的最高纪录。自此以后，东海岱衢族大黄鱼资源一蹶不振，销声匿迹。

宁波人一向对野生大黄鱼有一种奇特的情结，在它们濒临灭绝之后更是如此。在他们看来，海中之味虽多，除了野生大黄鱼，其他似乎都没什么大的区别。因为毗邻东海，每天都能吃到各种新鲜的海鲜，平常料理起来，无非是蒸、炖、白煮几种，并不像其他菜系热衷于开发复杂的烹饪技巧或调味方法。比如螃蟹，只是白煮，剥了壳蘸姜醋吃，有些人连姜醋都不蘸，怕损失了原味。

唯独对大黄鱼特殊。宁波十大名菜中，有四道都是以大黄鱼为主角。有人考证《史记·货殖列传》中“楚越之地……饭稻羹鱼”之记载，即为最早的“黄鱼羹”。

野生大黄鱼的生长速度很慢，16～18个月才能长成400克的成鱼，所以蛋白质的品质很高，肉质鲜嫩无比。历代文人食客都留下了各种关于黄鱼的烹饪方法。南宋吴自牧《梦粱录》记载了黄花鱼的多种菜色，有酒蒸石首、石首玉叶羹、石首桐皮、石首鲤鱼、石首鳝生、石首鲤鱼兜子、冻石首、江鱼假蝴、把儿江鱼炙、润江鱼成豉等。

明代的《宋氏养生部》里记的是拿黄鱼做生鱼片：将黄鱼洗净去皮，片成极薄的鱼片或极细的鱼丝，放在棉纸上吸去血水，然后加蒜汁、橘丝、白萝卜丝、浓醋渍用。

袁枚的《随园食单》也有记载：“黄鱼切小块，酱油郁一个时辰，沥干；入锅爆炒，两面黄，加金华豆豉一茶杯、甜酒一碗、秋油一小杯

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

同滚。候其干色红，加糖，加瓜姜收起……又一法：将黄鱼拆碎，入鸡汤作羹，微用甜酱水芡粉收起之亦佳……”

宁波民谚有“五月五，买条黄鱼过端午”之说。以前端午是大黄鱼旺发季节，个头肥大，不论清炖、红烧、油拖、做羹，味道都鲜美无比。当然，宁波人公认的，大黄鱼最美味的做法是雪菜大汤黄鱼。传说这道菜是明朝美食家屠本畯发明的。用逾斤重的大黄鱼，在鱼背上轻轻划几道口子，略微煎一下至两面稍微金黄，然后加姜酒焖烧，加水，再放入预先切好的雪里蕻和笋片再烧。笋片宁波一年四季都有出产，但也讲究时令，春天用春笋，夏天用鞭笋，秋天用雷笋，冬天就用冬笋。雪里蕻则以邱隘产为最佳。邱隘人做雪里蕻极为讲究，腌制时要用盐擦破菜皮，使卤水充分渗入，然后加石头压，将菜汁水压出来。为了保持恒温，要存封入缸，并埋入地下，3个月后再取出。这样腌制的雪里蕻咸中带鲜，鲜而不浮，清爽可口，与大黄鱼之鲜属于绝配。这道菜是宁波人“咸鲜合一”的典范：雪里蕻之咸与大黄鱼之鲜相互搭配，咸菜中有鱼鲜，鱼中含菜之咸香，再加上笋之清鲜，汤汁则最为稠浓美味。

黄鱼鲞

宁波毗邻东海，海岸线又长，北起杭州湾，南至三门湾，周围大小渔场遍布，包括中国最大的渔场——舟山渔场。舟山渔场位于日本寒流和台湾暖流交汇处，并且是长江和钱塘江两大水系的入海口，这些水流汇集带来各种营养，使得这里的海鲜比其他海域海鲜的肉质更加鲜美。其中，大黄鱼、小黄鱼、带鱼、墨鱼曾经是最重要的四种经济鱼类：春汛捕小黄鱼，春末夏初捕墨鱼，夏汛捕大黄鱼，秋冬汛捕带鱼，其他的鱼类则穿插其间，如清明前后的鲳鱼、马鲛鱼，夏天的鳓鱼，夏秋季的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

海蜇，秋季的龙头鱼，全年张网捕捞的毛虾等。

一首宁波老谚很形象地说明了宁波人吃海鲜的时令：清明三月节，乌贼呒处叠。四月月半潮，黄鱼满船摇。菜花子结龙头，小黄鱼结蓬头。五月十三鰳鱼会，日里勿会夜里会。八月蛏，一根筋；八月鳎，壮如鸭。西风起，蟹脚痒，浪打芦根虾打墙……



新风鳗鲞

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



腐皮包黄鱼

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



清蒸黄鱼鲞

但是，在没有冰箱的时代，鱼多价贱，鲜食吃不完，于是人们发明了各种保存海鲜的方法：盐渍、糟、醉、酱、脯、鲞等。

我是在东海海边长大的人，小时候没少吃咸鱼、醉蟹、鱼生、虾虮酱之类的东西。记得当年家里有一个专门用来腌咸带鱼的老瓮。父亲每次买了带鱼，就洗洗干净切成段，层层铺叠，层层撒盐，置入老瓮中，用石盖紧压，几天后就可以拿出，加点黄酒蒸熟，鲜中带咸，最适合下

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

饭。父亲嗜咸，凡是鱼肉，他都喜欢先用盐抹一下，说这样风味更好。他有一道自创的“蒸咸肉”，把鲜肉切片，先用盐腌上半日，待肉色晶白透明，再加少许糖、酒，蒸熟了吃，其实是很偷懒的一道菜，但却是我小时候很喜欢的味道。

全世界恐怕都很难找到像浙江人这么嗜咸的，究其原因，恐怕还是因为沿海，吃盐不愁，而海鲜容易变质，盐可防腐，长久以往形成了嗜咸的味蕾。就清苦人家而言，当然也是为了节省，一片咸带鱼，几颗黄泥螺，就能应付下一两碗米饭。宁波人统称菜肴曰“下饭”，最能下饭者则称为“压饭榔头”。这一说法十分生动——那菜就像榔头，能把饭给压下去。

即使从这样的榔头中，也能琢磨出各种美食的可能性，这是中国人在吃上的惊人天赋。舟山有一道传统名菜叫“三抱鰳鱼”。“抱”是舟山人用来形容很咸的腌制方法。所谓“三抱”，是指要经过三次用盐腌制的工序——第一次将新鲜的鰳鱼大批抹盐（10%的盐），腌渍20小时左右；第二次用盐逆向抹鱼，并在鱼腹内塞满盐，然后将鱼层层堆砌在桶内，每砌一层，撒上一层盐，并加上压石，腌渍三天；第三次再次全身抹重盐，并压在桶内，腌上3个月之后取出，咸鰳鱼会散发出一种奇特的香味。之后配以鸭蛋、火腿片、姜片、黄酒等副料蒸之，肉质红嫩，咸鲜可口。当咸鰳鱼吃到只剩骨架时，加醋、葱花、猪油和味精少许，可做成咸鰳鱼汤，清香酸鲜。据说“三抱鰳鱼”对腌制桶、缸、护鱼竹片、压鱼石头都很有讲究：用的桶、缸是要祖上传下的，竹帘片是久用老竹片，石头也要是用海中咸水石头，技艺都是言传身教，口传心授代代相传。

糟鱼，则是在腌制的基础上，再加入酒糟（做黄酒剩下的糟）酿制，以增加复杂的味觉和香味。糟带鱼至今仍是宁波人最爱的食物之

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一，原料也舍得用最新鲜的带鱼，最肥厚的中段位置，先用盐腌一两日后，清洗表皮水分，加酒糟、糯米粥、少许糖、姜丝、桂皮、茴香等调味品，入罐密封。经1个月，酒味、甜味、咸味、香味皆具，食用时清蒸为佳。江浙一带的人对糟货情有独钟，尤其夏令时节，除了鱼、肉之外，毛豆、冬笋、茭白、黄瓜、茄子、萝卜、鸭蛋都可以糟着吃。袁枚《随园食单》还有糟鲞一味，“冬日用大鲜鱼腌而干之，入酒糟，置钵中封口。夏日食之”。

与糟有异曲同工之妙的是“醉”，即用酒对海产品进行加工处理，对象以虾、蟹、贝类为主，醉蟹、醉虾、醉泥螺……赵珩在《老饕漫笔》中说：“糟与醉的区别在于有‘火’气与无‘火’气……醉，是炝出来的，急功暴力，所以原物的鲜香得以保留，这种‘火’气更使被醉之物生辉。糟，是慢慢浸润出来的，需要一些工夫，‘火’气全消，所以味道醇厚。二者虽都有酒香，却有薄厚之分。”

靠太阳或风之力，将鱼去掉水分，制成干品，则为“鲞”。《定海县志》（定海，属今舟山地区）记载：“康熙年间，每年四、八月，沿海诸郡渔船毕集于此，有渔船数千，人数十万，停泊晒鲞殆无虚地。”当然，这么宏大的制“鲞”场景如今再也看不到了。

关于“鲞”字的由来，据东汉《吴地记》载，吴王入海驱逐夷人，时遇大风浪，粮绝，王祈祷上天，乃见金色鱼来，吴军取与众臣思烹鱼之法，所司云：暴干矣！索食，甚美，因书美下一鱼字“鲞”。

吴王到底吃到了什么鲞，至今说法不一。有说是黄鱼鲞，有说是鳓鱼鲞，也有说是鳗鱼鲞。台湾美食家逯耀东说，不论这个传说是真是假，鲞指干腊的鱼，是没有问题的。

东南沿海人民以鲞入馔，由来已久。吴自牧《梦粱录》记载南宋临安（今杭州）鲞铺不下200家，名目繁多：郎君鲞，石首鲞（今黄鱼

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

鲞），鳝鲞，带鲞，鳗鲞——名目繁多，不下数十种。其中，自然以黄鱼鲞最负盛名。

大黄鱼旺发于五六月，所以黄鱼鲞主要靠太阳之力晒干，且以三伏天曝晒为最佳。宋代罗愿《尔雅翼》说：诸鱼薨干皆为鲞，其美不及石首，故独专称。以白者为佳，故曰“白鲞”。大黄鱼不加盐腌，直接剖开晒干，即为白鲞，多用于佐酒——切块后隔水蒸，加葱、姜和绍酒，即可上桌。经过盐渍之后再晒干的，则称“老鲞”，又叫“勒鲞”，与龙头烤、咸蟹酱、醉泥螺、乌贼混子一样，都属于下饭的“榔头”。

朱彝尊撰写的《食宪鸿秘》中记有宁波产的“淡白鲞”。李时珍极为推崇，说：“鲞能养人，人恒想之，故字从养。”关于鲞之效能，他说：“炙食，能消瓜成水，治暴下痢，及卒腹胀。”

白鲞“”肉是道宁波名菜。“”，非烤，而是慢火烧之，讲究火候运用，浓厚入味。鲞最好是白鲞，新鲜黄鱼所晒，肉则必选肥肉丰腴的五花肉。五花肉先入锅着糖色，加高汤与酱油同煮，待肉烂时放入鲞块，加酒同煮。这道菜要靠鲞将五花肉里的油全部吸出来，鱼的味道则全部进入到肉里，所以肥肉尤其好吃，入口即化。

周作人很喜欢吃的“鲞冻肉”，也是黄鱼鲞所做，是浙东地区过年的必备食品。做法很简单，只是白鲞切块，与猪肉同煮，重要的是冻了吃不是吃现煮的。

其实，在浙东一带，鲞的作用有点类似金华火腿，炸、炖、炒、烧均可，而且荤素百搭，与新鲜的家禽家畜、河鲜海鲜、菜蔬都能搭配成菜，具有咸鲜合一的美味。鲞扣鸡、鲞扣鹅、白鲞烧黑鱼，鳓鲞蒸白鱼、鳓鱼肉圆汤、乌狼鲞烧肉、油炸白鲞、鳗鲞炒年糕……

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



在宁波的一家菜市场里，一位商户大妈展示一条巨大的金鲷

自从野生大黄鱼成了珍稀之物之后，自然没有人再拿它做鲞，而代之以养殖黄鱼，因此价格并不贵。我无缘吃过野生大黄鱼做的鲞，也无从评判其中风味差异究竟有多大。不过，除了黄鱼鲞之外，吃鲞其实还有许多选择，比如乌狼鲞，是由河豚制成，将河豚从背部剖开，除去有毒的部分，将鱼肉在水中反复清洗，撒上海盐，然后放在烈日下暴晒三四个月，制成硬邦邦的、状如树皮的乌狼鲞。奉化人独爱乌狼鲞，每年春节，家家户户都会上“乌狼鲞烧肉”。当然，不是所有人都敢吃乌狼鲞，怕有毒。螟蛸鲞是用乌贼晒成，每年立夏到六月半之间是乌贼捕捞旺季，把乌贼剖开腹部，两目各割一刀，又称“三刀鲞”。取出肉内脏用海水洗净，平摊暴晒多天，鲞面呈血红色，即为成品。晒干后的螟蛸鲞，可以蒸熟切丝吃，也可以烧肉，再加点芹菜，则味道更加浓郁丰富。带鱼用盐腌过后，吊起在阴凉处风干，即为风带鱼。带鱼风干过程

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

中会出油，蒸熟后泛红，有股天然的糟香味道。

还有一些小杂鱼晒成干，宁波人不称“鲞”，而称“烤”，比如著名的龙头烤就是龙头鱼用重盐腌制之后晒出来的，咸到发苦，小小一根就能应付下一大碗米饭；带鱼丝烤是用一种极小的小带鱼晒干制成，以前是穷人吃的，但现在矜贵起来，比黄鱼鲞还要贵；小梅童鱼加工的鱼干叫梅子烤，更是烤头中的上品。

鳗鲞

记得小时候，每到年关，家家阳台上都会备一大桶酱油，用来做酱油肉、酱油鸡以及鱼鲞。我们当地做鲞，不用盐渍，而喜欢先用酱油腌制。一遇到好日头，或者大风天，父亲就会喜不自禁，一次性买上十几二十斤新鲜的小黄鱼、白果子、米鱼，剖开洗净后，以酱油、黄酒、白糖、味精调汁，将鱼肉入汁浸泡，直到鱼肉颜色变成酱油色后，然后找个篾筛，铺上浸好的鱼肉，拿到通风处或晾或晒均可。如果天公作美——连续几天干冷、大风，一两天就可以收起来。吃的时候直接蒸熟切片即可。小时候很讨厌阳台上那股鱼腥味，但吃起来却很开心，尤其鱼鲞与酱油肉同蒸，鲞的鲜香混合着肉的油润，味道最为鲜美。

但是，这些鱼鲞只能是日常的吃食，上不得正式的酒席。唯有鳗鲞例外，至少在很长一段时间内，鳗鲞都是浙东一带年夜饭冷席的首盘。海鳗多刺，蒸熟后要趁热剔骨拆肉，撕成薄片再上桌，蘸醋吃，味道非常鲜美。小时候嘴馋，大人撕鳗鲞时，总是要在旁边磨磨蹭蹭，讨些鳗鱼皮吃。鳗鱼皮含有丰富的卵磷脂，嚼起来又香又有弹性。

海鳗，又称狗鳗、灰海鳗，隶属于鳗鲡目、海鳗科、海鳗属。多栖息于水深6至27米的沙泥底或礁石之间，广泛分布在印度洋、西太平洋

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

海域及红海。据说鳗鱼在地球上都存活了几千万年，它们喜欢在清洁、无污染的水域栖身，是世界上最纯净的水中生物。宁波人喜欢说，我们东海的鳗鱼是最好吃的。问为什么，连出租车司机也能给出几个理由：东海海水温度较高，微生物多，小鱼小虾也多，处于食物链高处的鳗鱼自然也就肥美。

我们平常在日本料理店里吃到的鳗鱼以河鳗居多，河鳗无刺，只有一根中骨，且腥气较轻，因此可以烤制、生食、香炸等，但新鲜海鳗吃的人不多，嫌肥腻，且腥气重。制成鳗鲞反而是一种比较理想的选择。

海鳗的捕捞旺季为腊冬，鳗鲞主要靠风之力吹干，因此也叫风鳗鲞。冬至一过，西北风起，气候越是干冷，越是做鳗鲞的好时机。

以前，浙东许多地方，过年之前，家家户户都会买几条鳗鱼，自制鳗鲞。最好是晴冷的北风天，挑选一米来长的新鲜东海鳗，清洗之后从背部剖开。脊背肉厚，下刀时要用力切割，使切口的肉面平整光滑，以保持品相的完美。背剖后将鱼体摊开，成片状，去内脏，用干净的布擦干鱼身（不可冲洗，怕损失鲜味）。用上好的白酒通身擦过之后，抹盐，再腌渍上一夜，鱼体用竹片撑开，第二天一早挂通风遮阳空旷处，待其自然风干。若是天公作美，西北风一连吹上好几天，则三四天后即可收起，一气呵成，立刻蒸熟吃掉，此时味道最为鲜美，当地人称“新风鳗鲞”。新风鳗鲞是不可多得的佐酒菜，民间至今仍有“新风鳗鲞味胜鸡”之说。

如果是小一点的鳗鱼，更适合做成“鳗筒”：从鳗鱼腹部剖开，洗净后将盐均匀地撒在鳗鱼的肚子和背部，然后用牙签在内侧撑开，使鱼体成筒状风干。更讲究一点的，会用棉线将整个鳗肚扎起来，以防盐粒外漏，因此也叫“封鳗筒”。这样做出来的鳗筒，鱼肉内保留的水分更多一点，肉质比较柔软，一瓣一瓣的口感，而且味道也更浓烈。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

东海还有一种鳗鱼叫沙鳗（学名星鳗），通常寄居在海底洁净的沙质环境中，远离污染区，生长缓慢，个头比普通海鳗小很多。没有骨头，只有一条中骨，皮特别滑溜。以前只配喂猪，现在却是鳗鱼中的极品。做成鲞后，油脂很多，蒸熟了吃，唇齿间会有油脂爆裂出来的感觉。

现在已经很少人会自己在家里做鳗鲞了，通常都是由菜市场的海鲜柜台帮忙处理好，回家只要往窗台上一挂就好。渐渐地，因为嫌腥气，或者地方小，连挂都省了。

我们在张斌桥市场的一个小海货店里遇到一个叫夏海娜的女孩，她的铺子里摆着我在宁波见到的最漂亮的鱼鲞：风带鱼、酱带鱼、小鲳鱼鲞、白果子鲞、小鱿鱼干、鳗筒，还有一条足足两米长的鳗鲞，肉质透亮，灯下看有琉璃的质感。她解释说，必须是新鲜的鱼晒出来才有这样的质感，如果是不新鲜的鱼，风干以后就是惨白的，不透光。

“鱼越新鲜，做出来的鱼鲞越好吃，带点天然的香甜味。以前在舟山的时候，都是渔船上现捕现杀，清理完内脏，直接放在海边的岩石上，任由海风吹干，这样做出来的鱼鲞有海风天然的咸味，那才叫好吃呢。”

她看上去还很年轻，也就二十岁出头的样子，但做生意已经颇为老辣。她说自己是舟山人。小时候家里很穷，父亲打鱼出了事故，差点死掉，母亲就从海边扛了两麻袋的带鱼丝烤到宁波来卖，居然赚了一点钱，于是一家人就搬到宁波，做起了鱼鲞生意。在这个又脏又累、利润微薄的行当里，一做就是十几年，养大了两个女儿。她很骄傲地说，她卖的鱼鲞都是父母亲自选料、剖洗、腌制、晾晒出来的，全天然的。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



墨鱼蛋、咸鳓鱼、辣螺、腌青鱼……宁波的大小菜市场，总还有一个小角落，留给各种干货、

这是一件令人安慰的事情吧：即使在这个冰鲜和冷藏技术高度发达的时代，宁波的大小菜市场，总还有一个小角落，留给各种干货、咸货、鱼鲞。当人们越来越远离空旷的乡村，躲入城市的高楼，当腊月的屋檐下不再挂满鳗鲞和酱肉，只有这些角落里散发着过往年关时节熟悉的咸腥味道，勉强传递着一些过年的味道。

（本文部分内容参考了朱惠民《舌尖上的宁波》）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

金华火腿

记者◎李翊　摄影◎黄宇　绘画◎陈昕



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



在金华市的“火腿街”上，“雪舫蒋”是卖得最贵的火腿。因为四季轮回，它始终遵循着传统的法则，用最原始的方式，一年只做一季火腿。

火腿的滋味

在浙江金华东阳市，我第一次尝到了传说中的金华火腿——不是作为主要食材，而是陪衬红花的那片必不可少的绿叶。

最简单的大排档，最朴实家常的一道菜，“冬笋火腿煲”：冬笋、青豆是主要食材，乳白色的汤汁里漂着几片火腿，喝起来却是浓香满口。但是，在东阳最出名的地方，特色菜并不是火腿菜，而是东阳鸡公煲。这实在让从义乌乘车赶到东阳的我满腹狐疑，不是常说“金华火腿出东

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

阳”吗？

周世芳是金华籍厨师，他向我回忆说，20年前，火腿菜很是风靡，最典型的一道菜是浓汤鸡，以火腿、寿生酒和鸡肉小火慢炖而成，汁浓味厚，是当地婚宴的头牌菜。而随着人们越来越注重健康，如此重口味的菜品已经不受欢迎，金华人耳熟能详的以火腿为原料的菜品也多半是火踵神仙鸭（肥嫩鸭与火腿脚踵用微火焖炖）、蜜汁火方（火腿冰糖宣莲浸蒸）等等。

周世芳说，火腿分火爪、火踵、上方、中方和滴油五个部分。“上方”肌肉纤维均匀致密，肉质细腻，质量最好，约占全腿重量的35%，可供制作火方及切大片、花形片等；“火踵”可制作整料炖或切块，切半圆片、圆片等，大都带皮食用，所以火功要足；“中方”所占重量与“上方”相仿，通常作切丝、片或条块；“火爪”、“滴油”可炖汤或混沌，火腿皮和火腿骨，鲜香味极浓，可与其他原料混蒸、混沌，做提味增鲜用。

“在广东，火腿属于煲汤和吊汤点睛的神来一笔，而在江浙地区，除了做汤，还吃火腿肉、火腿片、火腿丝、火腿末。”周世芳说，“比如清蒸火腿，用的是中方部分，只加醇厚的花雕蒸制，熟透后又切作半寸见方的小块儿，如此全部也不过二三十块，爱吃肉的人轻松能吃下半盘。”

火腿有很好的滋补作用。在江浙一带，谁家有人坐月子就会以火腿为礼物赠送。“坐个月子可能要收到20条火腿。”周世芳笑着说，“毛脚女婿上门三件套：机关枪（火腿）、炸药包（香烟）、手榴弹（酒）。这些习俗在江、浙、沪一带还存在着。”

不过，真要下手去煮熟一整只火腿，却不容易：先用刀将火腿表层的发酵保护层仔细地削去，并用纸巾擦拭，然后用淘米水浸泡一两个小

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

时使皮涨肉软，再用温水洗净，按火腿不同部位分切成块状。切割时自家的菜刀太钝不能使用，都得去菜市场找人用锯子断开。因为整只的“毛腿”（未经修整的火腿）打理起来很是麻烦，现在普通家庭的金华人都是去超市购买分割好的火腿块，“整只的火腿往往是用来送人的”。

金华有两条著名的“火腿街”，一条在青年路和人民路交叉地段，不长的街上聚集了数十家火腿专卖店，街口悬挂着硕大的火腿图案，远远看上去像是一个琵琶。另一条在江南的李渔路。清代文人李渔是金华兰溪人，据说他吃火腿不喜欢杂的配料，赞成单独蒸煮，以品尝火腿的真味，甚至用以佐茗细嚼。在金华市的“火腿街”上，“雪舫蒋”是卖得最贵的火腿。因为当绝大多数火腿企业开始采用现代化工业生产线做到一年四季都能生产火腿时，“雪舫蒋”依然遵循着传统的法则，用最原始的方式，一年只做一季火腿。

火腿，别名甚多。唯有乾隆年间赵学敏《本草纲目拾遗》证叙较为详尽：“兰薰，俗名火腿，出金华者佳。金华六属皆有，唯有东阳，浦江者更佳。清代医家王梦英称赞说：以金华之东阳，冬月造者为胜，浦江、义乌稍逊，他邑不能及也。逾二年，即为陈补虚，洵为极品。”

再说得仔细一些，过去东阳也只有南城才出好货。若要好中选好，唯有在蒋氏祠堂前面的空地上晒成的，才是真正的上品。因此，旧时店家若要标榜自己的火腿是上等货，必会用“蒋腿”二字广而告之。

出东阳城，走312国道，车程半小时即可见到国道边竖立的一块蓝底白字的指示牌，上面写着“上蒋”。国道在这里有个出口，狭窄的泥土巷弄延伸进去，步行约20分钟，过一座水泥桥，就进入了上蒋村的地界。上蒋南临东阳江，北倚红旗垄，在吴宁故县城西门，背山面水，风景秀丽。大道穿村而过，为旧时东阳出杭嘉湖必经之途。上蒋，旧名“让涨”。村址原在东阳江畔螺蛳溪坟，因江水泛滥，淹没村庄，因此

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

举村迁往高处，再也不怕江水上涨，故名让涨，意在任凭水涨，仍能安然无恙。村中以蒋姓为主。

《东阳旧志》记载，上蒋村每家每户均善腌腿，历史上曾有“腌户之多，几遍全村”的记载。不过，当年红火一时的上蒋村，如今仅有两家经营火腿生意的家庭式手工作坊：村头的“上蒋”和村尾的“雪梅”，年产值均过百万元。

又是一年春节将至，“上蒋”的女主人和亲戚正忙着将去年腌制好的火腿修形切割，做礼盒包装。隔壁空旷阴冷的房间里是刚上过三道盐，正在腌制中的火腿，数量不多，仅占据了1/5的空间。女主人告诉我们，现在本地人都不养猪了，全村只养了一头猪。所以男主人带着腌腿师傅去了江苏一家猪场收猪。“我们现在包装的是去年立冬后开始做的火腿。今年的火腿刚开始做，‘雪梅’前两天刚收完猪回来，你们要想了解腌制过程，可以去他家。”

“清蒸火腿用的是中方那分，只加醇厚的花雕蒸制造，熟透后切作半寸见方的小块，爱吃肉的人轻松能吃下半盘。”

“雪梅”的男主人蒋友国年约六十，个子矮胖，对外人分外警惕。正腌制中的火腿，以两根细竹条为间隔分层堆叠至一人高，挤满了约40平方米的客厅。旁边一张竹篾制成的腌制台上，两个师傅正在给洗得白净的猪后腿抹盐，另一个师傅则忙着将腌制好的火腿堆叠码好。

蒋友国告诉我，火腿的腌制周期长达35天左右，这个过程中要上六七次盐，每次上盐的部位不同，上盐的间歇也不一样。第一、二次都是隔一天上一次，第三、四、五次要多隔几天上一次，而后根据具体情况而决定是上六次还是七次。除了温度、湿度，盐的颗粒度（必须用海盐），腿的表层温度和中心温度都要严格控制，这需要腌制师傅根据气

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

候变化人工控制，以保证最终火腿的盐分含量保持在10%左右。“每年立冬到立春之间，是火腿的‘农忙’季节。为了赶一个节气，一个师傅一天可能要腌制几万条火腿，从早上6点多开始一直工作到晚上23点多，周而复始，跟农忙一样赶季节。”

风云水客“雪舫蒋”

这是一个现代建筑和徽派民居错落交叠的小村庄。绕整个村子走一圈，至少能发现四座散落在村里各处的徽派老宅子，虽然粉墙斑驳，墙根青苔森森，但是外观依然保存完整，像是被飞速发展的时代遗忘在街角的水墨画卷。蒋氏祠堂就错落其间。离村口最近的老宅子被重新粉刷过，宅子的主人是一对年逾花甲的老夫妻，他们告诉我，“蒋雪舫”是上蒋村的大户，也是这些老宅子的所有者，土改的时候宅子才被分给村里贫农居住。

蒋梦昌，字雪舫。生于清道光二十一年（1841），其祖上自清初卜居东阳上蒋村后，即从事腌制火腿之业。根据村民介绍，蒋雪舫幼丧父母，14岁成孤，随叔父腌制红巢（牌号）火腿。18岁，蒋氏娶本县大园村楼氏为妻。婚后，蒋雪舫变卖妻子的全部陪嫁首饰，自行开设一家火腿作坊，所产火腿命名“雪舫蒋腿”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



雪舫蒋生态养殖基地饲养的“中华熊猫猪”——两头乌

据蒋友忠收藏的《上蒋雪舫蒋火腿记事》记载，蒋雪舫在精通祖传技艺的同时，又博采众长，并不断创新，逐渐形成一套独特的腌制配方和制作工艺。所腌雪舫蒋腿，形如琵琶，皮薄骨细，腿心丰满，精肉细嫩，红似玫瑰；肥肉透明，亮若水晶；不咸不淡，香味清醇。

雪舫蒋腿的集散地在杭州鼓楼。每年端午后，火腿就成批（初时产腿不多，仅十来件，每件50只，约130～150公斤，后来逐年增多）乘竹筏下东阳婺江至兰江后，换船直至杭州。此时，上海、江西和香港等地的火腿客商均云集于杭州鼓楼腿行。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



晒腿——“雪舫蒋”的手工制腿程序之一

早年间加工火腿的人不卖火腿，而是由代销商销售，这些代销商一般都集中在杭州市，被称为“商客”。而加工火腿的叫作“水客”，因为当时主要的货运工具是船，金华一带的加工者将火腿通过水路运到杭州市的“商客”代售。火腿经检验后论价批发出售，“雪舫蒋”是当时金华火腿定级定价的最高标准。每年火腿“开盘”，待“雪舫蒋”价格等级确定后，其余品牌方能按三等九级依次递减定价。他的火腿如果没有到杭州，别人家的火腿即便是先到了也没办法卖掉。因为今年的行情大家还不知道，腿的标准也无法制定，必须等蒋雪舫的级别定出来后，别人家的以他的作为参照，然后再定价。如果哪一年蒋雪舫来晚了，水客和商客都着急。以前有一个好玩的传统，水客把火腿运过去，商客要招待吃喝拉撒，所以蒋雪舫到达的早晚，决定了商客的招待费，也决定了他们的利润。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

雪舫蒋腿的成名除了制腿技艺高超之外，还与蒋雪舫善于营销有关。

著名“红顶商人”胡雪岩是当时雪舫蒋腿最忠诚的“粉丝”，也是金华火腿的重要推广者。据说，蒋雪舫在杭州经营火腿时与胡雪岩相识，恰逢胡雪岩之母寿辰，他便携带自己精心腌制的上好火腿，亲临胡府祝贺。当时清朝有个不成文的规矩，纯粹送银两太土气，所以都是下面放银两，上面摆一层看着不值钱的土特产，掩人耳目。没料想这色香味俱全的火腿成了胡母寿宴席上的珍馐，得到参宴官员及各路宾客的好评。次年，胡雪岩购买了蒋氏的全部上好火腿，送往北京官宦人家，得到非常高的赞誉。雪舫蒋腿因此名满京都，并进献宫廷，被列为贡品。

1905年，在德国莱比锡，一种来自东方的火腿在历经数月的海上旅行后，登上了欧洲最著名的万国博览会展台。当时，这种中国火腿贴着“雪舫蒋”的音译和“杭州方裕和食品有限公司”字样的纸条。在这次博览会上，雪舫蒋腿因其制作考究、质量特优而获金奖。这一殊荣背后还有这样一段故事：“方裕和南货号（后改名方裕和南北货店）创始于清光绪七年（1881），为宁波籍上海巨商方仰峰所开。为了方便‘方裕和’运用资金，方仰峰还在杭州开设慎裕钱庄做后盾，拥有雄厚的经济实力。方裕和经营业务最大的一项是火腿，年销售量在5万只以上，约占全店总营业额的一半以上。后来方裕和专卖‘雪舫蒋腿’，不但为自己赢得了声誉，吸引了众多顾客，而‘雪舫蒋腿’也通过方裕和的上海经销渠道，享誉上海。”

名声大震的雪舫蒋腿除了注重产品质量，还注重商业道德。据载，一次蒋雪舫自杭州腿行结账回家，检点银两，核对货款，发现多出1000块银元，蒋雪舫随即差人悉数送杭奉还。腿行老板感激不尽，登报颂谢。于是，蒋雪舫诚实无欺的名声在火腿行商中传颂，身价也随之大

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

增。

不过，声名远扬后，商贩假冒“雪舫蒋”之风也日益猖獗，使蒋雪舫意识到保护品牌的重要性。蒋雪舫于1920年以村名“上蒋”两字，加上自己的名字“雪舫”，绘制商标图案，呈请商标局注册。1921年又加“厚记”、“升记”、“正记”、“慎记”字样的联合商标。据1933年出版的《商标刊录》记载，当时全国仅有7个火腿商标，其中5个是属于上蒋村的，4个是“上蒋雪舫”当头的。他不光创牌子，善于经营，还会保护所创牌子。“中华民国十年十二月三日，上蒋、雪舫二商标被人冒混及取缔之经过：嗣有同业吴聘珪将‘上蒋雪舫’四字，冒向县公署呈请注册商号，经先父蒋向东知悉前情，诉请县府……”这场被称为中国最早的商标侵权案被记录在《上蒋雪舫火腿纪事》里。

蒋雪舫的子孙继承了他的经营作风，特别注意广告宣传，在省内外主要报刊上，经常投登广告，标题就用“金华火腿出东阳，东阳火腿出上蒋”这两句话。每届运销季节到来，在报上更是大肆渲染，说“蒋腿”将于某月某日运到杭州，在哪几家行出售，腿店商客争相采购。“金华火腿出东阳，东阳火腿出上蒋”就在这段时间流传开来。

村民告诉我们，蒋雪舫第五代传人蒋时珍已将近90岁高龄，现在与儿女们同住在西安。

蒋时珍13岁便师承其父，开始参与家族生意，他也是家族中最后一代做火腿的，目前担任“雪舫蒋”的顾问。在改革开放之前，蒋时珍在家务农，“雪舫蒋”火腿的供应一度中断，整个金华地区的火腿产量也锐减，甚至到了一腿难求的地步。“那时候，金华街上一度只有一家火腿店，每天限量供应5条火腿。想吃火腿的人跑到店里去买火腿，经常会吃到‘今日已售完’的闭门羹。逢年过节时，有些市民不得不连夜排队购买火腿，‘一看到火腿店前排了5个人以上，就不用再排队了，因为肯定

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

买不到’。即便火腿厂的副厂长家中来了客人，副厂长想买火腿回家宴客，也没有权力给自己弄条火腿，只有托关系。”蒋友国说。

改革开放后，鉴于上蒋一家就是一个制腿作坊的势态，蒋时珍在上蒋村创办上蒋火腿厂。上蒋火腿厂在1999年改名为浙江雪舫工贸有限公司。如今，蒋时珍早已退居二线，不过，每年火腿厂“农忙”时节，蒋老爷子还会回到厂里做技术指导。

传统，坚持起来其实很难

曾经有朋友告诉我，火腿之所以成为火腿，最终要归功于阳光，东阳当地人把这个过程叫“晒火腿”。据说东阳的太阳在每年立冬后到立春前之间的3个月是全球最好的，两天就可以把白不呲咧的猪腿晒到发黄，这，别处没有。对此说法，我只认同前一半，以我浅见，决定火腿品质高下的，最终还应该是产地的环境，也就是老人们常说的“地气”。至于阳光嘛，只要纬度相当就不会差太多。

“金华（含东阳）这边地处盆地，四季气候分明。”雪舫蒋工贸有限公司少掌门吴星生告诉我，“传统的火腿制作过程主要根据对天然气候的掌握来控制多达二十几道的复杂工序，每年立冬到立春是这一带最冷的季节，也是火腿腌制的最佳季节，过了立春便不能再腌制火腿。而春季的温度均匀、日照充足，则正好清洗晾晒火腿。这里的夏季一般温度较高，又是火腿发酵的最好时节，这样便能使火腿得以逐渐风干，正常发酵，自然成熟致香。”

正因为靠天吃饭的传统工艺，气候对火腿的产量影响很大，所以，清朝“随园主人”袁枚有句名言：“三年出得了一个状元，三年出不了一只好火腿。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

腌制好火腿首先要把好腿源关。金华火腿原料来自金华的“两头乌”。吴星生说，这种猪的大脑袋和小屁股都是黑的，而身体中间是白色，取其外形得名“两头乌”。又因为其祖先在1600年前生活在隶属金华府管辖的区域（即现在的金华、义乌、东阳一带），因此全名为“金华两头乌”，又因为种类稀少，也被称作“中华熊猫猪”。

“两头乌具有皮薄骨细、肉脂比例适当、肌肉细嫩、肉质鲜美的优点。旧金华府属八县养猪制腿，以东阳的产量最多，质量最好。东阳八九万户人家，几乎无家不养猪。房子多的人家养在院子里面，房子少的就养在灶台边，剩饭剩菜就可以喂猪了，平时割的青草、米糠都可以喂食。”吴星生说。进入80年代后，由于生长速度慢、瘦肉率低等缺点，当地开始引进外国的猪种进行品种改良，到后期，金华地区农户的家里几乎看不到两头乌的身影。为了金华两头乌生猪的饲养量，雪舫蒋工贸公司建立了年出栏2万头的吴宁府金华两头乌生猪养殖公司，同时与周边农户建立“订单养殖”，以保护价收购农户家里的生猪，逐渐恢复了“两头乌”养殖规模。

占地620亩的雪舫蒋生态养殖基地距上蒋村车程大约半小时。在基地，我们隔着玻璃看到了体量娇小可爱的“金华两头乌”。这里实行的是“循环农业”现代化饲养方式：任何人进入猪场前都要消毒，猪场边是一个大水库，还有牧草（黑麦草）种植基地以及沼气池，利用猪的排泄物转化为沼气加以利用。而饲养场的两头乌主食是玉米粉、米糠、麦皮等粗粮，还会搭配一些黑麦草作为零食，因为黑麦草含有粗纤维，有益于保护肠道，帮助消化。

金华两头乌的屠宰很讲究，必须在立冬后至翌年立春之前这段时间，屠宰后选其后腿，其鲜腿必须爪白，腿直，腿形完好无损，只重在6到7.5公斤。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

回到雪舫蒋制腿加工厂，里间带雨阳篷的院落里，横七竖八搭起的木头架子上已经挂满了黄灿灿的琵琶形火腿，好似农村的晒谷场，火腿上用可食用色素打上了“吴宁府雪舫蒋”的楷书字样。吴星生告诉我们，35天漫长的腌制期完成，便到了清洗、晾晒的工序，“外面那个院子面积更大，是露天的，天气好的时候晾晒都在那里”。

经验老到的师傅对于如何判断是否晾晒好也有自己的一套方法：因为肉一经晾晒就会收缩，所以如果看到骨和肉结合的地方有轻微的分离，就说明把水分除净了。另外辅助的方法还有“摸”，按一下肉皮，如果很紧了也说明晾晒好了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



每年立冬到立春是金华地区最冷的季节，也是火腿腌制的最佳季节

金华火腿对外形的要求特别严格，整形的工序是一个持续的工作。腌制前就要修割鲜肉的腿胚，晾晒结束发酵前还需要若干次整形，发酵期间如果出现开裂等还要进行修整。

除了腌制，发酵是火腿制作工序里另一个至关重要的环节，也是火腿区别于普通腊肉的重点。腊肉只有腌制和晾晒的过程，也因此火腿确切地说应该叫发酵肉制品，而非腌制品。如果你认为美味的火腿的发酵一定是个美好的过程，那就大错特错。发酵过程在火腿表层会长出一层毛毛，如果颜色基本上很均匀，没有发生黑色底，代表里面发酵得非常

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

好。冬腿的发酵一般在中伏便结束，其他则在9、10月份才结束，发酵完成时毛毛又会自然脱落，由此可以判断里面发酵已经完成，便可以下架储存。

发酵间要求坐北朝南，通风良好，装有三窗（木板窗，纱窗，玻璃窗），湿度控制在70%左右。火腿的悬挂也很有讲究，肉面朝向一致，分挂两边，排列整齐，先挂稀，后挂紧；大小腿分挂，挂腿时上下、左右、前后应有一定距离，大腿7厘米，小腿5厘米，不得互相靠拢，以利于空气流通。

遵照传统的工艺，储存仓库的温度控制也是纯天然的，通过窗户的闭合、堆叠方式控制，不同的季节要有不同的堆叠方式。堆叠的标准堆一般为1.5平方米，春季应该是120条，夏天就要减至96条，天气变凉时，又要增加到135条左右。这个过程需要工人们不停地做“翻堆”的工作，这一工序常年持续，无论新老年份均要如此。所以在火腿的储存车间，每一排都有一个约1.5平方米左右的空间留着，便是用来翻堆的。比起早年间的传统方法，唯一的改变是将原来的木架换成了现代的瓷砖架，因为木头易生虫，不利于火腿的保存，而瓷砖没有这方面的麻烦，并且方便清理。

古时送礼有“新茶陈火腿”之说，茶要新，火腿却是越陈越香越美味。金华火腿的后发酵源于本身特殊的微生物菌群结构与各种酶，在火腿完成加工后，仍会出现后面持续发酵的过程，使火腿内大量化学成分进一步转化，可将诸多不溶于水的物质转化为新的水溶性物质，大量人体不能吸收的物质转变为易吸收的营养物。在“雪舫蒋”偌大的储存车间可以看到，每个架子上都贴有一张火腿的身份证，表明每一批火腿的鲜肉来源、腌制师傅、生产日期即年份等。吴星生说，正如同样产自浙江的黄酒一样，火腿也讲究年份，但其实最好吃的火腿应该就是3、4

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

年。“同样会有一批老食客偏爱5到10年的陈火腿。火腿的储存年限高达几十年，比如‘雪舫蒋’的镇店之宝是一只50年份的火腿。不过，更老年份的火腿大部分是用来入药，吃起来口感并不好。”

金华火腿是有分级的，共分特级、一级、二级这三个级别，而主要评级就是通过有经验的老师傅“打签”来判断，各级腿有不同的签香要求。被吴星生特意叫来讲解的是“雪舫蒋”擅长“打签”的蒋师傅，同样来自上蒋村。

蒋师傅带来一只“特级腿”，他将竹签分别插入火腿的上、中、下三个部位，然后拿出来让我闻味道，三签都是很纯的清香味。看我一脸陶醉的样子，蒋师傅笑着说：“特级腿的要求，外形上看爪要弯，脚踝要细，腿形要饱满，像一把琵琶或者一片叶子的样子，脂肪的厚度不能超过两厘米，三签都要有很好的香味。一级腿则是‘两签香，一签平’，二级腿要求‘一签香，两签平’。”

在级别的标示方面，“雪舫蒋”给每只特级腿标上了“浙江金华吴宁府雪舫蒋”的字样，类似于国外葡萄酒酒标，精确到村庄级的产地。据说有的厂家会在特级腿上盖上自家的商号，一级腿可能只盖上“金华火腿”的印章，二级腿就可能只盖上“火腿”二字了。

火腿在出厂前还要经过清洗、晾晒、修剪，主要是处理掉表面那层薄薄的霉菌。不过也有一些客户不需要任何加工直接拿走。“回家后悬挂在通风干燥清洁的地方。在食用整腿时，先按食用量斩下一块，必须将肉面褐色的发酵保护层仔细地切掉，皮面先用粗纸揩拭，再用温水洗刷干净。火腿皮如暂不食用，暂时可以留在原腿上，先不切下。肉面上那层发酵层看起来毛毛的，其实是制作过程中的酵母菌等有益菌落层，不但不会影响火腿肉质和香味，反而能起到防腐、防虫、防干裂等作用。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

虽然接手父亲的生意不过一年，这个曾在金融公司实习、毕业于浙江某大学工程系的“80后”说起火腿来依然头头是道。因为融资成本的压力，“雪舫蒋”并不是没有考虑过引进“在控温控湿和封闭条件下生产低盐火腿”的现代化工业生产线。“越来越多的火腿企业使用这样的设备，可以做到保证低盐和四季生产。但我们想来想去，觉得这种方式生产的火腿已经不能称作真正意义上的火腿了。”坚持传统带来的是成本压力。“按照传统工艺做火腿，一年只能做一季，不像生产线立春后还能做火腿，下半年就能推向市场。另外，火腿多存一年，损耗就要多出12%（主要是水分、油分的流失），所以到了市场上，传统工艺做出来的火腿价格相对要高。”吴星生说，“雪舫蒋”的火腿比其他厂家生产的要贵一倍，而用“两头乌”作原料制作的火腿价格接近1000元一只。好在“雪舫蒋”拥有大量懂火腿的行家。“以上海为中心的长江三角洲，形成了以居民消费为主的市场，能占到金华火腿销量的1/3；另外一个市场是包括香港和澳门的‘珠三角’地区，以高级饭店消费为主；第三个市场就是本地了，以赠送礼品为主，还有一部分会出口到新加坡、印尼等有华侨的地方。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

浙西淳安：千岛湖鱼、淳安花猪、米羹和寿面、山核桃

记者◎贾子建　摄影◎关海彤



千岛湖独特的巨网捕鱼，大网孔可以使4斤以下的鱼脱网

好山好水的地方总会有好食材。淳安年菜实在没有太多繁复的手工，但仍然让人吃到感动：那份食物本真的味道，那种在食物中寄予的对安稳生活的期待。

千岛湖鱼：新滋味，老滋味

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

与大多数中国人一样，淳安人的年菜中也一定要有鱼。千岛湖烹饪餐饮协会秘书长徐龙发过了年就63岁了，他告诉我：“还讲究不能吃干净，剩下一些才是‘有余’。”

从高级餐馆到千岛湖镇的街巷小店，最常见到的牌子就是“千岛湖有机鱼头”。在淳安没有任何人质疑：鱼味馆的砂锅鱼头做得味道最好。棕黄色的砂锅是特别定制的，端上桌来还贴着封条。蒸腾的水汽会在锅盖掀开的一瞬间散发出来：得见的真容是一片静谧的纯白汤汁。其实汤的醇厚是可以看出来的，但是如此醇厚汤汁的久煮之下，鱼头表面却鲜有破皮。白汤入口，鲜而不腥，肥厚的鱼唇充满胶质，而鱼肉比豆腐更加鲜嫩丰美。

制作工艺是鱼味馆的商业秘密，徐龙发只肯告诉我两点：“冷水下锅、加52度的高度白酒去腥。”卢俊是鱼味馆分店千岛湖品鱼馆的大厨，有十五六年的做鱼经验，他总算愿意再多透露几点做出奶白汤汁的秘密，“做砂锅鱼头最好是用鳙鱼，我们一般要选用体重8～10斤的，这样重量的鱼要在千岛湖里生长7年以上。”鳙鱼头的重量几乎能够占到整个身体的60%，鱼的大小主要影响的是鱼肉的品质，体重过大鱼肉反而会容易发柴。

在后厨围观这道菜的制作其实有点乏味：新鲜鱼头并不需要提前过油煎，而是直接入锅，作料也只有去腥用的姜片和高度白酒。“以前餐厅也会过油，但是这样煮出的白汤色泽发黄，含油也比较多。加牛奶则是一些小饭馆为了掩盖其他地方鱼本身土腥味的方式了。”奶白汤色的秘密全在火工，“餐厅用的是强力的柴油灶大火，一锅鱼头至少要烧上一个多小时”。鲜味则在厨师细节的掌握：“新鲜活鱼宰杀后鱼头要静置一小时，会比现杀的味道更好；鱼头汤用的就是千岛湖的水；出锅前的调味品只有盐，放多少盐要根据鱼头大小来估计，但是分次放盐的鱼汤

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

绝没有一次放好的汤味鲜美。”细节中的道理卢俊自己也说不明白，好味道是他十几年一点点尝出来的经验。

说到底，砂锅鱼头的鲜美源自好鱼和好水。每年千岛湖发展公司要向湖里投放50万公斤以上的增殖鱼苗，据测算，60万亩水域中440万公斤左右的鲢鱼和鳙鱼刚好可以起到净化水体的生态平衡，千岛湖水的pH值为7.4，有关水质的23项指标均符合国家一类饮用水标准。“鱼从小喝的是农夫山泉，鱼苗入湖不会投放任何饲料，每生长1公斤的肉，鱼便要滤食掉湖里4公斤的浮游生物。每年三四月间，千岛湖湖面上会飘满金色的松花粉，鱼吃的是天然补品。”徐龙发说。

在后厨我们见到的这些每条身长都在半米以上的大家伙确实有点与众不同，它们比常见的鳙鱼体色更加黑亮，当水槽被搅动时，摆动得更为有力，这正是它们在深水活动的印记。现在正值捕捞队的休整期，我们无缘得见捕捞的盛况。“鲢鱼性情比较暴躁，出水时甚至可以跳起两米多高。”千岛湖品鱼馆的副总经理方亮告诉我们，运到餐厅里的鱼都要先在专门的鱼库里静养上一个月以上，“静养时间不投放饵料，鱼的体重会减少20%左右，但是鱼肉会更加紧致，口感更好”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn


千岛湖砂锅鱼头

砂锅鱼头并不是淳安本地菜，而是上世纪80年代左右，鱼味馆从江苏天目湖学来的手艺，这道能够凸显鱼本身鲜味的菜肴尤其得到了来千岛湖的杭州和上海游客的喜爱。“淳安虽然属于杭州市，但自古属于大徽州地区，口味上是徽帮菜和杭帮菜的融合。”徐龙发说。现在的淳安1959年由原先的淳安和遂安两县合二为一。“古淳安分为36都，古遂安分为18都。现在淳安人还会讲自己是几都的。”“都”是淳安地区自汉代就出现的行政区域单位，而它又是建立在地理区域的分野上。“淳安是浙西丘陵，素有‘八山半田半分水’之称，围绕一个水源就形成一个半封闭的山水单元，养育一方百姓，也被称为一‘都’。”

“除了老淳安人和老遂安人，还有‘船上人’。”徐龙发就是“船上人”的后裔。千岛湖形成前，新安江上就流传着“九姓渔民”的故事。相传他们是陈友谅的残部，600多年前鄱阳湖水战失利，明太祖朱元璋将

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

陈友谅的残部贬为“贱民”：不准上岸居住，不准参加科举，不准穿长衫鞋子，更不得与岸上人通婚。虽然清代初期这样的禁令就已废止，但是“船上人”已经习惯了船上的生活。徐龙发的童年仍是在船上度过的，在新安江上跑运输的父母一两个月才会靠岸一次。“船上人的年夜饭主菜就是鱼。没有桌子，大家就端着碗围坐在一起吃。”徐龙发回忆，“船上人”烧鱼的方式十分简单，“新打上来的鱼切块后直接清水下锅煮，里面再放些小河虾和螺蛳来提鲜就很好吃了。”

相比于鱼肉本身的鲜美，淳安农家更爱赋予它丰富的滋味。富文乡有一道“腌鲜鳜鱼”，它的做法就是要在油煎、文火久烧前，鲜鳜鱼先用腌过雪菜的水来腌制。威坪镇烧鱼时还会放上一味淳安冬酱。不同于郫县豆瓣酱里的蚕豆，淳安冬酱的主料是黄豆和辣椒。黄豆做的酱黄早已在5～7月发酵制作成，待到立秋后，淳安人会把新鲜的红辣椒用生姜、大蒜和盐等调味料腌渍好，再和酱黄掺拌在一起密封一个月。冬酱里经过腌渍的辣椒和经过发酵的酱黄给红烧鱼创造出更有层次的辣味和鲜味。“别人笑我们青菜甚至都放冬酱来炒。”千岛湖旅游委的小伙子徐灵夏是土生土长的威坪人。

虽然随着健康饮食观念和杭帮菜清淡风格的逐渐影响，淳安人也逐渐开始接受白汤、葱油的吃法，但咸辣味道才是淳安人的味觉基因。玉米、番薯是淳安山区百姓早年最主要的主食，玉米粉烤成的薄饼被叫作“苞芦馃”。“山区柴炭足，家家有地洞火炉来取暖，火炉烤的苞芦馃抹上红辣腐乳就是无上美味。淳安流传的民谣里说‘脚踏白炭火，手捧苞芦馃，除了皇帝就是我’。”徐龙发说。

淳安花猪：肥肉过好年

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

对淳安花猪的认识是从一罐红烧肉开始的。知道我们来了解淳安花猪，茅山淳安花猪保种场的老板童训权直接先把我们招呼到了家里。“怎么说好都不如尝一口最有说服力。”中午猪场的工人们也都在童家吃午饭，除了烧鱼、炒兔肉、猪血豆腐和青菜，摆在中间的用黑陶罐盛的是满满一罐红烧肉，肉隐匿在汤水下，厚厚一层透明的猪油封住了罐口。童家的做法并不新奇，大块五花肉在大锅中炒后加酱油、八角等调料来烧，一个多小时的工夫，猪皮已经被酱汤染成了琥珀色。

淳安人烧肉也少不得辣椒，入口微辣能解些油腻，因为没有放糖收汁，所以猪肉并没有上海烧法那般抱汁味厚。淳安花猪的肉皮要比普通白条猪厚上一倍，琥珀色的肉皮已经烧出了透明质感。奇妙的是，这种像野猪皮一样厚实的猪皮入口不是想象中的嚼劲十足，反而非常软糯、入口即化。童训权告诉我，淳安花猪的美味正在于比白条猪有更为丰富的脂肪。即使是生肉对比，也能够明显看出淳安花猪的肉色更偏深红色，而因为肌肉内脂肪含量高、肌纤维直径小，猪肉竟也出现了雪花牛肉般的大理石纹样。

清乾隆丁亥年《遂安县志》记载：“豕有粗皮细皮两种，细皮肉美，小豕运售徽属，为乡间出产之一。”“粗皮”指的是淳安花猪的“狮头型”，“细皮”则是“寿头型”和“鼠头型”，猪身虽然是黑白两色，但是四肢、腹部和尾端都是白色。童训权告诉我们，1983年，淳安全县存栏的淳安花猪母猪有8000多头，但是到2006年，全县已不到50头。“淳安花猪生长速度慢，白条猪4个月能出栏，养一年也不会超过170斤。”而且淳安花猪瘦肉率低，“我们不喂饲料，猪吃的都是农家的农副产品，比如青玉米秸秆、麦麸、萝卜和番薯等等。”即便如此，猪出栏前童训权总还要饿一饿它们来减减肥膘。“不控制的话，体形最大的‘狮头型’的脂肪层能长到一掌厚，别说吃，看着都吓死了。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

因为脂肪层厚，淳安花猪特别适合做腊肉。但因为饲养成本高，没有农家可能用得起。童训权告诉我，它们鲜肉的市场供应价格要30多块钱一斤，是普通猪肉的两倍左右。

米羹和寿面：暖的感觉

热和辣是我对淳安年夜饭最深刻的印象，淳安米羹绝对是节令食物中催生这种感情经典的代表。“腊月二十三小年各家就会就开始做，年三十和正月初一必须要吃，米羹总是一次做出很多来，吃的时候就拿一些出来热着喝，腊月里做出来放上十几天也不会坏。”童训权说。

渔人码头餐厅汇集了54都的特色菜，这才使得淳安米羹也能够在平常日子里喝到。徐龙发推荐我们一定要尝尝，确实，如果不是亲口尝尝，很难想象有这样温柔名字的食物会是这般火暴的味道。米羹是橙红色的，那是米浆中红辣椒粉的颜色。但是稻米香调和了辣椒、大蒜和茴香，辛辣也变得柔和了很多。“做米羹的第一道工序是浸米，米洗净后，要放入红辣椒、大蒜、茴香一起浸3个小时左右。然后要用石磨慢慢将浸过的米、辣椒、大蒜和茴香磨细，磨好的米浆倒入放了水的锅子里煮。”

被熬得浓稠的米浆里还有丰富的配料：蕨菜干、长豆角干和猪大肠。猪肠的加入让菜干的口感不会显得寡淡，但是米羹整体的口味也毫不油腻。“淳安人不做香肠，汾口人把新鲜的猪肠洗净就是放到米羹里来吃的。猪肠的油脂让米羹的口味更好，威坪则喜欢放油豆腐，味道就不如汾口这样好。”徐龙发说。

正月初一的早饭，淳安人一定会吃面，为的是讨长寿的好彩头。“再说初一本就不能动刀，吃面的话，做浇头的肉丁、笋丁和豆腐

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

丁也都要在年三十晚上就切好。”吃面是年俗简化后的选择，徐龙发告诉我们正经要吃的应该是寿面，而整个淳安会做的只有汾口镇的仙居村，“即使是邻村也没有这门手艺”。

去看寿面制作，那是要提前几天联系的，出发前一天还要再做确认。并非主人家摆谱，而是做不做得成还要看天气。郑婆婆已经78岁了，进入腊月，她每晚都会密切关注第二天的天气。“现在有天气预报，以前还要看天上是否有星星。”如果预计第二天是晴天，郑婆婆就会和儿媳妇开始和面，提前做准备。小麦是自家田里种的，“麦粒晾晒时一定要摊平、晾干，如果堆在一起晒不透，寿面就容易拉不出长”。

凌晨两点半，郑婆婆和童大姐就要起床做面。面板上抹上茶籽油，醒好的面团被搓成一条条的。工具是两根比竹筷略粗、略长的竹棍，“这是产粽叶的竹子，这种竹子很光滑，没有粗的竹节”。寿面需要两个人合作完成，当一个人双手持竹棍时，另一个人则要把面条像毛线一般在两根竹棍间交叉缠绕成网状。程序看似简单但是繁复的劳动很费工夫，三四百根面条缠下来，天边也就露出了鱼肚白。缠好的面条为了保湿先放在一只特制的长方形木箱里悬挂保存。箱子上还依稀能认出几个毛笔字：“汪斌，1963年……”“那是我公公的名字。”童大姐告诉我。

晴天是寿面最终成型的关键环境条件。天亮后，童大姐开始把像晾衣架一样的木头架子抬到院子里。这种木架子的顶端有一人高，箍着的铁钉也早已锈迹斑斑。郑婆婆想不起它的年头了：“好像我从小就是在用这个。”缠满面条的一端竹棍被固定在木架子顶端。面条的韧性令人咋舌：童大姐握着底端的竹棍用力向下拉伸，面条像橡皮筋般伸展，不仅没有断裂，反而还回弹了一部分。这样的拉伸要经历3次，原先不过15厘米左右长的面条最终可以被拉伸至1.5米左右的长度，纤细均匀确如发丝一般。童大姐告诉我们，寿面韧性的秘密还有一个是面粉里放了

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

盐，但是放盐多少和醒面的时间则是重要的经验。日光在拉伸中帮助晾干水分，等到中午时分，完全干透的寿面就可以从竹棍上剪下，即使晾干的寿面仍然有韧性，甚至可以盘绕起来。没有市场上的挂面那样洁白，手工制作的寿面呈淡黄色，有着浓郁的面香味。“如果赶上阴雨天，寿面就要被抬到屋里用火烤干才行。”虽然收麦后就可以开始做寿面，但冬天这段少雨时间才是最好的时候。



寿面是仙居村的独门手艺，盐增加了面粉的韧性，15厘米长的面条经过三次拉伸可以长达1.5米

没人能说清它为什么叫寿面，或许是纤细的长度寄予了人们对长久的盼望；也没有人能说清仙居村做寿面的手艺是从何而来。对于郑婆婆来说，这是祖先传下来的手艺，按照时令做下去是天经地义的事情。童大姐在村里开着一间小商店，但是一斤面7块钱的价格还是农闲时间一笔不少的收入。“做面忙，年猪还都没来得及宰，跟杀猪匠约了还要再晚几天。”小院里茼蒿、萝卜和卷心菜都生得青绿，农家寿面的吃法再

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

简单不过：青菜过油一炒，锅里放水，水开后就可以煮成汤面。“面是咸的，不用再放盐或者咸的东西。”

山核桃的性格

方注钢告诉我，淳安人的牙齿都生得整齐，绝少有需要戴牙套来矫正的，“因为我们从小就咬山核桃，牙齿锻炼得比较好”。这真是奇怪的道理。方注钢是淳安常香果绿色食品有限公司的老板，这个时节大量的山核桃只能在他的加工厂里才能找到。与大核桃一样，山核桃也是在白露时收获，山核桃在成熟时包裹在青色的果壳里，当地人管这样的生果叫“蒲”。打核桃的道理很相似，让方注钢得意的是：“我的爷爷和父亲都是村里打山核桃的好手。”这确实值得夸耀，现在每年收获时节，都会有人摔伤。方注钢说那是因为山核桃树“喜欢长在山势很陡的坡地上，一棵树高度能长到20米以上”。

“早些年淳安没有自己的加工企业，淳安的山核桃都是以原材料被低价收购到临安加工出售。周边一些县市也会有山核桃树，像富阳，但是只长树不结果。”方注钢是临岐县丰村人，“翻过山头就是临安”。在淳安也只有靠近临安的临岐一带出产的山核桃品质最好。“临岐和临安一样位于天目山南麓的末端，山核桃最高要生长到海拔800米的高度，而且它特别喜爱石灰岩的土壤环境。一棵山核桃树要达到盛果期至少要20年，它生长得很慢，一棵栽下五六年的树也不过碗口般粗细。”

春节前的这段时间正是方注钢的加工厂继收获季后最繁忙的一段时间，深爱着这种炒货的杭州人和上海人开始为春节准备购买。“山核桃的加工期有大半年，通常是从9月收获到来年7月。”方注钢算了下，自己的加工厂一年的山核桃加工量要有几百吨。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

淳安人爱山核桃，山核桃树几乎无需任何人工养护，而自然生长的果实是物质匮乏年代的恩物。方注钢回忆：“以前山核桃不值钱，家里人拿它来榨油，味道特别香。后来生产队时期，村集体收获的山核桃要统一出售，只有过年时每家才能分到一些。”从过去到现在，山核桃都是淳安人过年时最重要的炒货。徐灵夏告诉我：“农家的吃法很简单，拿香料水浸煮后放在锅中烘干，或者把干果直接下到大锅中翻炒。”

加工厂里满是山核桃的香气，现代的炒货工艺在传统的基础上变得繁复。经过机器分拣和浮水筛选的果实饱满的山核桃在炒之前还要先蒸上两回。“第一回蒸是让山核桃壳稍微软化后出现缝隙，然后就可以放进调料水中浸泡。”奶油味、椒盐味，有了更丰富的口味上的选择。入味后，山核桃第二次被完全蒸熟，这时原本浅黄色的果仁外皮就变成了熟悉的紫红色，方注钢说这是因为山核桃的果仁外皮里含有丰富的微量元素钾。

山核桃的香气是在转炉翻炒时散发出来的，这种香气首先是丰润的油脂在高温中分解散发出味道，它比大核桃、瓜子或花生的味道都要更浓厚。更丰富的味道是什么？这实在是会让人因为形容词和想象力的匮乏而感到难堪的事情。一粒好的山核桃，油脂绝对是重要的评价标准之一。方注钢说，山核桃的含油率在48%～53%，多者甚至可以达到69%。“好的山核桃个大、果实饱满，入口要油润松脆。”

山核桃也确实算有个性的食物，它除了做炒货以外实在没有更多吃法，生的山核桃仁有浓重的涩味，更无法像大核桃一样剥皮来享受果仁的口感。“即便是嫁接都不成功，山核桃到现在就只有这样一个品种。”方注钢说。这是一种喜爱者会极爱的干果，那一点点浓香溢口似乎就足以偿付付出的精力。淳安人喜欢直接用牙咬开来吃，为了方便消费者，加工厂里还专门有一台用于敲裂山核桃顶部硬壳的机器，被敲裂

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

了头的也成了更易剥开的手剥山核桃。“反正包装好的山核桃仁我们自己是绝对不吃的。”方注钢坚决地说。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

霉干菜

文◎陈迁竹　摄影◎黄宇



干菜越陈越乌。70岁的绍兴阿嬢家里藏着保存了7年之久的乌干菜

霉干菜，是到了杭州、上海的叫法，在绍兴，都叫乌干菜。乌干菜生时不该乌，只是略微有些灰，还带着几丝略微发白发黄，所以本地人大都直呼干菜。倒是蒸了以后，颜色就乌黑发亮起来。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

绍兴人说到干菜，不免就牵扯上鲁迅，但鲁迅作为绍兴人，倒是未必爱干菜。

“对于绍兴，陈源教授所憎恶的是‘师爷’和‘刀笔吏的笔尖’，我所憎恶的是饭菜……我将来很想查一查，究竟绍兴遇着过多少回大饥馑，竟这样的吓怕了居民，仿佛明天便要世界末日似的，专喜欢储藏干物品。有菜，就晒干；有鱼，也晒干；有豆，又晒干；有笋，又晒得它不像样；菱角是以富于水分，肉嫩而脆为特色的，也还要将它风干……听说探险北极的人，因为只吃罐头食品，得不到新东西，常常要生坏血病；倘若绍兴人肯带了干菜之类去探险，恐怕可以走得更远一点罢。”（《马上支日记》）

但后来，又常常见到书信日记中说母亲寄来干菜，分给弟弟之类，想必这牢骚发的是当日午餐又是“干菜、已不‘挺然翘然’的笋干、粉丝、腌菜”。吃得腻烦了，调侃几句。

调侃归调侃，理倒是不错。绍兴菜中这么多霉的、干的、腌的东西，跟古时“荒服之地”不无关系，由南向北倾斜的地形，居民又都倚河而居，别说因季节的青黄不接，洪水一来，当年的收成都要泡汤，用坚实的罐子存些干货，都是救命的粮食。久而久之，饮食习惯留了下来，这些干菜也就流传了下来。

我身为四川人，对干菜的味道并不陌生，川人过年家家户户蒸的“咸烧白”，用的冬菜、芽菜、雪菜，本质上与干菜一样，用不同种的芥菜制成，也是用盐腌渍，未干时是咸菜，再晾干就是干菜。咸烧白也是扣肉的一种，也用五花肉，却是切片，还要肥多瘦少，盖满咸菜蒸得透熟，扣到盘子里只见片片肥得透亮晶莹全无肉色。小时候是恨透这菜，一桌大人混着咸菜将大片大片肥肉塞进嘴里，吃得满口流油，人也

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

跟着油腻起来，这种筵席，毫无雅致可言。后来离家，蒸烧白是麻烦的事，做得少了，却又想念起来。这时霉干菜焖肉已经火遍大江南北，哪里有人知道“烧白”这种东西。心理上仿是觉得遭到文化侵略一般，只默默区分说，他们是越国，我们是蜀汉。



笋干菜

再会干菜，是大学时期，浙江同学返校，总提着几兜“金华酥饼”，我不喜油腻，却甘拜于这酥饼里的干菜，混着油渣，越嚼越香。那时金华酥饼没有如今这种精致的个个独立小包装，袋子里灌了气，免得挤坏

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

了饼。土包装都是十个一提，以薄得一刮即破的塑料布一裹，印着四个红色大字“金华酥饼”。同学小心翼翼背来不易，本想藏着多缅怀家乡些时日，却总是一抢而空。她是心生怨恨，我则是越蜀之仇一笔勾销。

如今是不是绍兴人，都会仿个样子做干菜焖肉，到了绍兴，干菜也就成了土特产。一包茴香豆、一壶温黄酒吃完寻觅乌篷船，逛罢带几包干菜送亲朋好友，便是证明到此一游，这都是“孔乙己”惹的祸，绍兴的美不只有这么些皮毛。虽然鲁迅故里、仓前直街、书圣故里等都成了游客络绎不绝的观光景点，但要寻一份清静的市井风情并不难。绍兴表面上看上去已都是现代高楼，那些低矮的青砖白墙隐匿在了视线之外。打开手机地图，只管往有涓涓细流的地方去，旧时水乡直街的风景看也看不完。

问绍兴人，哪里卖的霉干菜好，都说从来不买，自家做。现在年轻人做得少了，总有父母操持或者乡里亲戚时不时送来几包。真要争辩哪里好，恐是要急，都说自家好。最后还是好心指点：“鲁迅故里那边很多土特产商店，肯定是有的。”

闲来无事便去看了看。果然，茴香豆、霉干菜、黄酒，家家都有。散装的贵的能卖到48元1斤，怎么看都是天价。霉干菜，在杭州的食品市场也见过，最贵的是笋干菜，即笋和芥菜一起腌的干菜，一般批发也是十几元1斤，普通干菜6元到8元，老板说一般人家用，选味道淡些的，老根少菜叶多的，干得彻底的，批发卖到8元1斤，到了超市菜市场10元出头没问题。

穿过鲁迅路步行街，赫然看到解放路十字路口上“大云农贸市场”的招牌，一阵欣喜，本地人买菜的市场，倘若有干菜卖，那定是本地货色。大云农贸市场这两年改造得颇为敞亮，干干净净，全无菜市场那种菜叶遍地，鸡鸣鸭叫的场景，商贩摊上都挂着小黑板，写明各种菜品当

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

日价格，童叟无欺。干菜、腌菜调味品，也都固定在一小片区域。挑中一家铺子，各种霉干菜整齐地装了几袋，堆成小山丘，旁边是各种酱瓜、榨菜、腌菜。大姐热情地招呼：“要点什么？”问霉干菜是收来卖的还是自家做的，大姐略带几分自豪的口气说：“都是自己做的，只有这种便宜的，是收来的。”这种收来的，泛些潮气，一看就混了很多硬根，抓来闻闻，没有旁边的香，只是些咸气。



干菜烧冬笋

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



干菜爆河虾



干菜蒸昂刺鱼

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

大姐姓施，48岁，余姚人，在余姚自家有个小作坊，专做这些腌渍菜品。既然是作坊，只是规模比自家用稍微大些，不比厂里有各种现代化设备，还是主要靠手工。院子里晒菜，屋里地下挖成大坑，砌成酱池，腌渍和保存都在这大坑里，上面盖这大石，要取的时候，掀开石板，一点一点掏出来。霉干菜一般只春天用春菜做一季，有时入冬用冬菜再做一季，够卖一年。

“本地人买得多吗？”

“不多，外地人买得多，你们来之前还有几个江西人，买了好几斤。”

大姐介绍得殷勤，指着放在最里面的盆子里绿油油的东西说：“我们还有霉苋菜梗，这卤水就是做臭豆腐的，你买回去就可以做臭豆腐了。”至此，才知道绍兴的臭豆腐是挂这种卤臭出来的。

最后也还是同学救场——

“带你去我姑妈家，她每年都做。”

“现在也做？”

“现在就算不做，你能看看家里的霉干菜啊。”

“有陈年的吗？”

“这……霉干菜好像没有陈年这么一说吧。”

事后才证明，现在的年轻人，果然也是对干菜文化不甚关心，姑妈家里不仅有各种笋干菜、霉干菜、咸菜，还有藏了7年的长干菜和一小坛3年的白菜干菜。

多见的霉干菜，是短干菜，鲜菜切成4厘米左右；直接整棵腌出来，叫长干菜，菜叶因为时间长了不易保存，多用菜心，因为晒的时候多吊起来，也叫长吊干菜。短干菜烹菜的多，长干菜则直接蒸了吃。一手夹着几根蒸好的长干菜，一手端饭碗，还能边吃边跟邻里聊天。河边

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

老宅外，乌篷船上，都是如此。

辈分是姑妈，其实今年已整70岁，说话声音响亮，提着暖水壶上楼也利索得很。绍兴话不叫姑妈，听起来像是阿孃。现在也住在楼房里，在绍兴的开发区，以前这片还都是农村，现在都改造成了新式小区，院里几乎都是老人家，以前就住这片儿，改造后也就这么留了下来。阿孃女儿建房子，以前她在工地上给几十号工人做饭吃，现在退休了也闲不下来，做点干菜最开心，土生土长绍兴人，普通话全然不会。

楼道边地上一排芥菜已经晾到叶片有些发黄。阿孃说，这个就是做干菜的。

“现在还能做干菜？”

“能晾干也能做。”同学在一旁翻译，虽然同一语系，不知是这几天听顺耳了，还是绍兴话就是不如杭州话那么难懂，断断续续能听出些大概，但没有翻译，还是几乎无法交流。阿孃个性开朗，其实很健谈。

霉干菜通常用芥菜做成，芥菜分大叶芥和小叶芥，小叶芥做的干菜更好吃。除此之外、白菜、未抽芯的油菜甚至卷心菜也都能用来做干菜。最香的，还是芥菜干。芥菜分春菜和冬菜，春菜10月播种，4月上旬采收，想要嫩些的赶在清明前；冬菜处暑前后播种，小雪左右采收。春天天好，所以春干菜做得多，这时还有春笋上市，春笋切成小片混了芥菜，做成笋干菜，蒸来更香，是霉干菜中最贵的一种。

不加笋的霉干菜，也有上等货色，是清时的贡品。据说做贡菜的干菜要清明前取未吐芯的芥菜，去大叶只留菜心，用金银丝线串起腌制，腌完暴晒，晒完上笼蒸，再暴晒，经“九蒸九晒”才成，这样做成的梅干菜，刚制成就乌黑发亮，与市面上的全然不同等级。

这时还有春笋上市，春笋切成小片混了芥菜，做成笋干菜，蒸来更

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

香，是霉干菜中最贵的一种。

一般人家做干菜，没这么复杂。芥菜买回来，就先洗净，然后晾晒，晾到叶片发黄微缩，处理掉坏叶病叶，切成1寸左右的小段，用大盆装了撒盐揉搓。一般鲜菜与盐的比例大约100比4，阿嬷不爱吃太咸，总是减半，只要揉搓均匀，发酵得好，并不影响保存。揉搓听来简单，却是个力气活，经过简单晾晒的芥菜本已含水量不多，还要揉到几乎出水，却又不能揉烂。然后再放进大缸里，压紧压实，里面空气若太多，容易酸臭，一缸子菜叶就毁了，只能扔掉。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



一小撮干菜，就能赋予菜肴浓香

阿嬷家库里有还腌在缸里发酵的菜，没有想象的那种“气味浓郁”，凑到缸口，才能闻到些菜味儿。缸子没有封口，只直接压了几块重石。霉干菜腌制发酵时，缸内菜要压实，缸口却要透气，讲究些的人家用稻草编了草绳封口只为挡些灰尘。石头却也不能过重，菜全压成了茸，也坏事。这些度的拿捏就都是经验了。

跟这缸子菜一批腌的还留在外面一小盆，阿嬷说：“这也能吃，平

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

时用来炒炒菜。”这种尚湿润未成形的干菜，便是绍兴人叫的“培红菜”，咸菜的一种。培红菜发酵时间稍短，还带几分绿色。

冬天天冷的时候发酵时间略长，20天以上。春天一般两星期就能发酵完。问阿嬢发酵的时候还会出水吗？出水怎么办？阿嬢说出水，有时还冒泡泡。但菜已经晾过，不会出很多水，只是湿湿的而已。年轻人听了怕是要咂舌。同学说她妈非要帮她在车库里腌咸菜，“听起来就可怕，要让我把手伸到酱菜缸子里”。阿嬢只是笑笑，并不责怪年轻人半句。

发酵完毕，再翻出来，晒上三四日，菜干得丝丝分明，再用小缸收起来储藏。阿嬢为了招待我们，桌上已放了些笋干菜，连连让尝。“这可以直接吃，我们小时候，这就是零食，生的也能吃。”霉干菜之所以是“霉”干菜，因为有个发酵的过程，但是没有半点霉味儿，与绍兴的其他几大霉——霉千张、霉苋菜梗等比起来全无侵略性，虽是咸菜，却嚼来口舌生津，怪不得全国上下都能接受。

阿嬢突然起身说：“要吃藕粉吗？我自己做的，只有藕，什么都没加。”这实在是惊喜，这年头，想要吃完放心无添加的纯藕粉，怕是哪里都没有了。做藕粉是麻烦事，阿嬢都是自己买藕拿到附近的作坊里拜托人家给磨成藕浆，再拿藕浆回来一遍遍漂洗、沉淀……水要一勺勺避开沉淀在盆底的藕粉并将之捣出来，最后沥干再晒，一点一点将外层晒干的藕粉刮下来。

“笋干、霉干菜，本来都该是农业生产的一部分，现在却都工业化了。农业的本质是什么，一代代的传承和延续；而工业的本质却是复制。”龙井草堂的阿戴跟我说这些话的时候，我理解还没那么深刻，看到藕粉忽然有些触动——这些时间和精力，放在工业生产里全是成本，但在手工农业中，只是人的一份心意。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

阿孃一边冲藕粉，一边说：“你们会冲藕粉吗？要先用一点点凉开水化开，然后用刚烧开的滚水冲熟，一边加水一边搅拌，冲熟了，颜色会变透明。”同学在一边插嘴说，理论上是会的，其实自己真的冲不好，也不知道为什么。

聊到干菜该怎么吃，果然还是干菜焖肉吗？让绍兴人讲，他们却先说干菜汤。一把干菜，一小勺猪油，就能烧成一锅清凉解暑的咸汤，有钱人家还放几只河虾，或是烧了菜剩下的虾头一并扔进去，做成干菜虾头汤，再鲜不过。绍兴夏季闷热，人容易气闷心烦，食欲不振，就是靠着干菜汤开胃解暑气。近来还开发出了“干菜茶”的饮料，外地人欣赏不了，当地却是爱到不行。

临走，还是鼓起勇气再问：“有陈年的干菜吗？”

阿孃说：“我仓库里有放了7年的。”

去到仓库，从小坛子里掏出一把长干菜，已是自然乌黑发亮，陈色喜人。“新鲜干菜要蒸了才变乌，老干菜是越陈越乌。”这真是何必改了“霉干菜”这混淆视听的名字，乌干菜多有神韵。问陈年干菜跟新鲜干菜有何区别。阿孃摸摸喉咙说：“对嗓子有好处。”翻查资料，清代《本草纲目拾遗》记载：“年久者，出之颇香烈开胃，噤口痢及产褥，以之下粥，大有裨益。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



梅菜扣肉

还有一坛藏了3年的白菜做的干菜，颜色稍浅，手感柔润。“老人家牙不好，嚼不动菜梗，可以吃这种干菜，菜叶多，软。”

“用什么菜做，是按自己喜好吗？”

“什么菜今年产得多，便宜，就用来做干菜啊。”阿嬷答得很质朴。

大大小小看了好几坛子，担心怎么吃得完。

“要送亲戚啊。谁家没有几个上海、杭州的亲戚，大家都要吃。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

阿孃的干菜手艺是跟自己母亲学的，怎么个教法，早已忘记，小时候帮着一起做，做着做着就会了。问她女儿现在会做吗？答曰不会。

“你想让她学吗？”心想着以后没人做了怎么办，还是把后半句吞了回去。

阿孃没有半点担忧的神情：“很简单的，谁都可以做。”

回酒店还在琢磨前日和阿戴聊天的点滴。他是杭州人，不是绍兴人，却也说这干菜，对于在外求学的江南仕子，是必不可少的下饭菜。上学路远，不能每天回家，于是带上一包干菜，蒸了就是一周的菜，能有三两肉加在里面已是至福之味。说得煽情些，就是浓浓的家乡味道。学了个绍兴话，菜肴不叫菜肴，叫“下饭”，怕是跟这干菜有点渊源。

晚上同学请吃饭，又是会稽山酒楼，但凡来绍兴，一定是这儿，因为会稽山公园里景色好，显得有绍兴风情。路不熟到完了，菜又被她先给点完，虽是细心点了干菜焖肉、臭豆腐、蒸咸鱼这些特色菜，但还有她爱吃的酱爆田螺。心里嘀咕：你们萧绍平原不是号称勤劳致富吗？旧时用柴锅做饭，下面煮着米饭，上面还要蒸很多东西，笋干、毛豆放点猪油蒸一碗汤，干菜焖肉蒸一碗，咸肉跟什么东西再蒸一碗，茄子放在饭上面也蒸着，饭好了，三菜一汤也好了。倒是照这标准吃点土菜也好。牢骚未发，黄酒已温好端了上来。罢了罢了，只当是上乘待遇。

桌上的干菜焖肉，配了夹饼，菜肉塞进饼里，吃着方便，也解油。这是咸亨酒店的茅天尧师傅在某次烹饪大赛上发明的吃法，现在风头盛过焖肉本身。

次日返回鲁迅路，到咸亨酒店见茅天尧师傅。绍兴人管鲁迅路上这家咸亨酒店叫“小咸亨”，实则半点不小，现是五星级大酒店，亭台楼阁占地宽广，隐藏在鲁迅路步行街的后身。因以前只是一家小饭馆，所以“小咸亨”指的就是这家总店。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

茅天尧师傅现在已是咸亨酒店副总经理，1992年刚到这里时，还是饭馆时期，“厨房一共只有十几个人，什么菜都得自己做”。现在茅师傅是绍兴菜的烹饪大师，著有好几本关于绍兴饮食文化的书，其中就有讲梅干菜的——《人间至味菜根香》。

“过年的时候，绍兴人都用乌干菜做些什么传统年菜啊？”

这头着实开得不好。茅师傅怕绍兴口音不好懂，提笔就开写——全家福、元宝鱼、鲞烧肉、年糕、粽子、八宝菜……“全家福是一种锅，冬笋、蛋饺、咸肉、海参等炖成一锅；元宝鱼煎出来，放在碗里两头翘起像元宝，吉利；鲞，就是绍兴咸鱼，我们管咸鱼叫鲞；年糕可以做成糖年糕；八宝菜是千张、黄豆板、冬笋、腌菜等八种素菜做成，又叫如意菜……”

“霉干菜，夏天吃得多，又是穷人家的食物，虽然现在过年也焖肉来吃，如果说传统年夜饭，那是上不得台面啊。”

茅师傅这般较真儿，只得赶紧换了话题，从绍兴菜中的“霉”文化谈起。世界知名的食物化学和烹饪权威哈罗德·麦吉〔Harold McGee，《纽约时报》专栏作家，所著《食物与厨艺》（Food & Cooking）被誉为最佳食物类参考用书〕曾到咸亨酒店，专门要看看绍兴菜中的各种霉鲜食物。麦吉品尝了6种霉制的食物后，说这些食物不仅营养丰富，吃来甚过很多新鲜食材。“霉毛豆在甜跟酸之间找到了非常完美的平衡，与波士顿当地烘焙大鱼饼的滋味非常相似；霉千张有非常强烈的味道，就像篮纹奶酪，舌头上就能感受到独特的霉味，非常刺激；干菜的强烈而可口的味道，使我印象深刻。”不知是客套话还是真情流露，想来西方使用动物食材发酵的食物相当多，所以中国的这些素菜发酵带来的奇妙口感，他们并非不能理解。

茅师傅在《品味绍兴》一书中，对这些“霉”味都有提及。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

霉千张是绍兴上虞的好，千张即豆腐皮，可叠起来切成方块，也可以长条卷成筒，置于温暖的地方，两三天就自然发酵成熟。传说普陀山的和尚也甚爱此味，普济、法雨、惠济三大寺常常派和尚到一家叫“蔡万成水作坊”的店里采购。霉千张最美是清蒸吃，宜熟不宜生。口味真如蓝纹奶酪，爱之人不释手，恨之人避不及。

再说霉苋菜梗，两指粗细的苋菜梗切段，水浸一夜待有白沫付出，就捞出放坛中发酵，10日后硬邦邦的菜梗变软飘“香”便是霉成。霉苋菜梗也是蒸了好吃，加盐和少许香油。这菜倒是没有传出去，大多数人不知其味，尝过绍兴臭豆腐则能知一二。绍兴人腐乳叫霉豆腐，这臭豆腐倒并不用发霉，用霉苋菜梗发酵留下的霉卤浸了，就有了些许臭味，吃时切方块，而不是厚片，炸了外酥里嫩，倒是介于霉千张和梅干菜中间的刺激。其他霉味都稍有些嚣张，于是只有这一味只香不臭的霉干菜扬名到了海外。

绍兴人用干菜，也是个调味提鲜，无非是蒸鱼、做汤、蒸肉，炒菜。一小撮发过的笋干菜，撒在昂刺鱼上去腥，菜吸了鱼油，也是香润。炒菜如鲜笋、河虾，都能用切碎了的干菜吊出鲜味。最初多用干菜，是为了便于保存食物。夏天气温高，食物宜坏，旧时却又没有冰箱，菜吃不完怎么办？抓一把干菜回炉蒸，蒸透又能再隔一夜。

“炯肉要反复蒸过才好吃，肉的油水部浸到干菜里，干菜岛黑；干菜的鲜味却进到肉里，肥而不胶。”

最经典的还是离不开干菜焖肉。按茅师傅传授，五花肉要切方块，一层干菜一层肉得垒起来，干菜已有咸味盐是不需要了，五花肉出油，油也不加，倒是放点糖，让整个菜味更添厚重，糖的甜味到焖熟后是完全吃不出来。“焖肉要反复蒸过才好吃，肉的油水都浸到干菜里，干菜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

乌黑；干菜的鲜味却进到肉里，肥而不腻。”

“最好吃的时候，是快吃完的时候！小时候能有五花肉做碗焖肉不容易，一笼之后就开吃，大家都往下捞有油水的地方吃，吃个两三顿，才该是菜肉都焖得入了味，却早就吃得一干二净。所以这最后一点干菜焖肉最味美。”

乌干菜、乌毡帽、乌篷船，绍兴文化这三乌，帽和船都渐渐少了，但求干菜能一直延续下去，既然简单，该多点人做才好。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

天目笋干

文◎陈迁竹　摄影◎黄宇



杭州近江食品批发市场里，南来北往的笋干在这里聚散

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



溧阳一家“农家乐”准备的餐食

“笋干其实不是什么精致的东西，用来做笋干的通常是两种笋：一是长在不该长的地方的笋，二是那些被虫钻掉的笋。有经验的农民一眼就看得出这笋能否顺利长成竹子，虫蛀了不行，但自己吃没问题。家家户户都有竹林，笋多到吃不完，才做成笋干。以前人穷，入冬，蔬菜贵，笋干就用来应付这些青黄不接的日子。但好吃是真好吃，所以即使现在无所谓什么青黄不接了，笋干也就继续做了下去。”

上世纪80年代，天目山因为过度采笋，很多山都成了荒山头。再按照百年前的标准讲天目笋干，必是空谈，当年天目笋干不仅约束了产地，而是专指野生石竹竹笋所制“色如鹦哥绿”的青笋干，野生石竹若是所剩无几，我们这一代，就已然被剥夺了见识这种“清鲜盖世”食材的权

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

利。抱着这种念头寻笋，想必也只是扑个空，落得满腹伤感。

按照老杭州人的说法，小时候听到街上传来“醒赶要夫要，醒赶”的叫卖声，便知是货郎来了，这吆喝通常带点临安口音，在弄堂里回荡起来颇有些余韵。挑上几根成色好的，有老根也不必在意，切下熬汤也能提个鲜味。几尺嫩尖，撕了与肉烧成一盆，也是老少咸宜。

这种故事听来比感叹美味流失要悦耳得多，天目山脉蔓延之处，这么多的竹乡，这么多的农户，笋干总是有的。经历了上世纪80年代的急功近利，人们也多少有了些返璞归真的想法，寻得好笋干，怎么吃？才是我所在意的。私以为笋干老鸭煲必不是它的最佳归属，咸肉也咸、笋干也咸，炖得老鸭是酥烂柔美了，这汤对于外地人却实难下咽，吃来不能馥郁满腔，总归称不上完美。

如此上了路，却未直奔临安，从南京驱车往南110公里，先到溧阳。

溧阳，在大多数人的旅行单上，一定没有这个名词，江苏的旅游城市众多，一路南京、无锡、苏州南下，怕是少有人关注这个普通的县级市。出行前到处打听笋干，都说要上天目山，北京大董烤鸭店的大董师傅却说，你该去溧阳天目湖看看。找到天目湖宾馆的总厨戚师傅，还是十万个不放心，通了数次电话，对方只是耐心地说：“您放心，我们这儿笋好着呢，还有很多农家菜一定得用笋干，都是过年的主菜。”

车入天目湖景区，一路布满鱼头馆，后来饭桌上听说天目湖本是水库，因该地属于天目山余脉而更名天目湖，因砂锅鱼头声明远扬，“一道菜带动了一个地方的经济”。

天目湖宾馆的总经理助理吕蓉蓉带我们上山，车越过天目湖，驶向山间，见到南山竹海碧波荡漾的气势，才总算安心。吕总今年上六十

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

了，干了几十年接待工作，溧阳的林林总总无所不知。一见面就说：“你们这季节完全搞反了，眼看天要下雪，哪里还有人做笋干，那都是春天的活儿。”

话虽这样说，还是带我们去见了农户。溧阳人多勤劳，所以一家人好几种营生方式，所谓农民其实也都半工半农，做笋干都是副业之一。如果靠着南山竹海，分产到户的时候人人都分得几亩竹林，对于竹子的事情大家都能细说一二。“笋干其实不是什么精致的东西，会用来做笋干的通常是两种笋：一是长在不该长的地方的笋，二是那些被虫钻掉的笋。有经验的农民一眼就看得出这笋能否顺利长成竹子，虫蛀了的不行，但自己吃没问题。家家户户都有竹林，笋多到吃不完，怎么办？才做成笋干，只是保存食物的一种方式。以前人穷，入冬，蔬菜贵，笋干就用来应付这些青黄不接的日子。但好吃是真好吃，所以即使现在无所谓什么青黄不接了，笋干也就继续做了下去。”



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

短胖的冬笋和瘦长的春笋都能做成笋干

农村看着富足，几乎都是小洋楼带院儿，屋后稍有田地，房前流淌着山里流下来的小溪。我们见的这家也是，兄弟俩夫妇共用一院子，各自建了小楼，哥嫂不在，弟弟在院子里分割着一棵香樟树，到处都是清新的香气。这香樟的柴火烧来做饭，不知该香成什么样。

然后塞点大木柴，靠炉灶的余温这样煨上一夜，说是去涩味，所以水质很讲究，不是当地水只会坏了笋的味道。

煮笋干的炉灶在院墙外，靠着小溪，天暖时还在溪边养养鸡、鸭。炉灶专煮笋干用，所以已经闲置了大半年，堆着杂物。现在农户做饭也用电用气，最少也是蜂窝煤，但做笋干还得用柴火，笋去皮，一剖为四，堆在大锅里，烧开煮二三十分钟即熟，然后塞点大木柴，靠炉灶的余温这样煨上一夜，说是去涩味，所以水质很讲究，不是当地水只会坏了笋的味道。说起天目湖，就是以水质好而出名，整个溧阳成为中国长寿之乡，也跟当地水好不无关系。砂锅鱼头为什么好吃，其实倒是跟锅中鱼头的出产地没有必然联系，全靠一锅好水和小火慢煨的细心烹饪。同样的方式也无意中成就了笋干的好味。

清早起来，笋煨好，清洗也是力气活，用清凉的水来回冲洗上好几遍，洗去苦涩，只留清甜，然后切成合适大小进行晾晒。赶上天气好，三日晾晒就能出笋干。天目湖的竹林，每年4月10日左右开始出春笋，做笋干的季节也从此时开始，到4月底，笋尽，笋干的制作也就自然停了。

“为什么冬笋不做笋干呢？”

“冬笋少且贵啊，新鲜吃好吃，不舍得做笋干。”理由倒也质朴。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

《随园食单》中的“玉兰片”，这回恐怕见不到了。但聊及浙江地区的冬笋干“腊笋”，溧阳人显然颇有微词，“那种压成片的笋干怎么行，笋的质地都破坏了，好吃不了”。

笋干分淡笋干和咸笋干，天目湖的笋干以淡笋干为主，几乎不加盐，也不用炭烘焙，只靠晾晒干制。与一山之隔的临安、安吉等地笋干全然不同。赞宁在《笋谱》里讲各种笋的藏法，其中“干法”保存的笋“用时，久浸，易水而泽，作羹如新笋也”。读时颇为疑惑，因为赞宁的“干法”是“多盐渍”再“曝干”，如此这般，即使浸再久，换再多水，恐怕也像不了新笋。这种“作羹如新笋”的笋干，怕是天目湖笋干更适宜。而溧阳家常菜中，用笋干也一如新笋，提鲜但不调味，只尽量还原鲜笋的味道。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



笋干老鸭煲



笋干蒸咸肉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

晚上戚师傅做东，让尝尝天目湖的笋干菜，“都是土菜，看起来不那么精致”。吕总却笑说：“现代人啊，洋的给喂土的，土的才喂洋的。很多筵席吃多了的人到这儿，吃上这些农家菜，才开心呢。”

天目湖宾馆前身是水库招待所，当时的主厨朱顺才发明了砂锅鱼头，日渐发展了起来，如今已是五星级大酒店，虽是土菜，却还是尽量做得精美些。凉菜的溧阳笋豆，笋干加鲜黄豆，做成卤味，所谓“白煮俟熟，略加酱油”，非常简单，笋干制后的脆韧口感和卤汁带出的甘味倒是相得益彰。除此之外就是搭配红烧肉，只取一剖为四的嫩尖，带着些笋衣，口感错落有致，众人只是伸筷夹笋，想起李渔所写“但将笋肉齐烹，合盛一蓝，人只食笋而遗肉，则肉为鱼而笋为熊掌可知矣”，不禁失笑。

这些都还不是大菜。重头戏是“扎肝”，扎肝、肉圆酱剥子、神仙蛋，是溧阳家家户户一定会做的年菜。尤其是扎肝——五花肉、猪肝、笋干、油豆腐均切片，用一小段猪小肠扎得紧实，红烧收汁而成。据说扎肝做好了，两头翘起像古时官帽，“扎肝”也谐音“扎官”，讨个好彩头，自然也就成了年菜。肉圆酱剥子是红烧的猪肉丸，乒乓球大小。神仙蛋是鸡蛋掏了蛋黄，塞上肉馅。戚师傅说：“我们小时候，这都是看菜。以前花钱买肉不容易，这菜要留着慢慢吃。现在生活好了，过年请客吃饭，扎肝、肉圆、神仙蛋都得先给客人一样一个，必须吃全了，才体现主人的诚意。”

除此之外，再是蒸的咸鹅，咸鸭、咸肉听得多了，咸鹅倒是不多见。天目湖地区却是入冬必做，这鹅肉蒸出来意外的嫩，肉质精瘦，慢慢嚼来有几分瘦火腿的味儿。

问到处理笋干有什么秘方。戚师傅说：“发笋干的水很重要啊，冬天用温水，夏天用常温的水就可以，但发完笋还要洗，想要好吃，要用

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

淘米水，洗去残留下的涩味，烧出来才甜。这一般人都知道，只是现在很多餐厅用量大，没有那么多淘米水，反而用得少些。自己家都知道这样洗。”

次日清晨，上山寻笋。其实这时溧阳本地冬笋也并不当季，要再养些时日，更有肥美奶香，这时餐桌上的冬笋大多从安吉等地运来，个个顶着大肚子长得滚圆。

寻笋换了向导，朱富军来帮忙。朱富军现在做销售，还打着领带，全然不像采笋人，但提着采笋用的小锄头和篮子就上山，毫不迟疑。一边爬一边解说：“我们这儿多是毛竹，新竹子竹节的地方都带着白毛，一眼就能看出。”突然话语打住，开始低头刨地，我们还没反应过来，已经看到半颗冬笋躺在了土里。用锄头顺着笋的两侧刨开泥土，一锄砍向根部，笋就刨出来了。采毕要把土再拨回坑里，压实，护根。即使不是自己的林子，采野笋这也是一定要遵守行业道德。

“天蒙蒙亮的时候，有没有笋最好辨认，笋要吸露水，有笋的地方，土一定比周边潮湿。再则土没被踩实，这些微微凸起的地方，多半是笋顶出来的。当然有时候虫子也作怪，有时候虫子钻松的地看着也像有笋。”

“笋不能乱刨，费时，也伤竹根。得先选地方，光看地上不行，要先抬头看竹叶，竹叶绿油油的，看着新鲜，这片竹林才正值生命旺盛，出笋多。叶子开始泛黄，就老了，笋也少。”

“再看竹子弯曲的方向，就是竹根的走向，竹头自然垂下来一定是对着自己的根，老祖宗的经验都有些道理。顺着根挖，才能有笋。”

我们来不及感叹受益匪浅，富军忙说：“要我爸爸在这儿就好了，他比我知道得多，能讲得更多。”富军家是当地最普通的农户，以前也

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

分得几亩竹林，父亲管竹林自然很有经验。我们感叹说当地人生活富裕，富军说，他们这儿还是勤劳，大家知道自己找事做，每家每户收入来源都不止一个。

“拿我家来说，我和老婆都在外工作有收入，以前我爸照看竹林，我妈没事帮人采采茶叶，收收山核桃，零碎加起来不比城里人一个月赚得少。”

溧阳还产茶，白茶也是小有名气，山里到处都是示范林地，除了竹林还有茶园、核桃园、板栗园……

虽说不当季，冬笋还是大小采了一篮。拜托山下农家餐馆给做顿午饭，吕总笑说：“你们上山的时候我都叮嘱好了，来个龙凤汤，摘点白芹。龙凤汤是散养的土鸡和跑地蛇炖成一锅，除了少许盐，什么也不加，厚厚的黄鸡油浮在面上，汤鲜肉美，比广东名菜龙虎汤是有过之而无不及。这汤要花时间炖，高压锅不行，全给煮烂了，所以我才没陪你们采笋，来嘱咐他们先给炖上。”白芹更是本地才有的珍味，口感像水芹，香气更胜一筹。“从溧阳出去的亲戚朋友们，每回要去探望，问想带点什么，一定说要白芹，因为哪儿也吃不到买不着。”白芹价高，和水芹一起清炒一盘，分外喜人。

冬笋用土灶煮过，只用清水，不能加盐，这都坏味道。吕总亲自烧柴，手艺完全没有生疏，“这笋煮好，切厚片，也可以晾干。”这大概就是传说中的玉兰片。

等煮笋，站在挂满咸鹅的院子里跟富军聊天。问一般一年能做多少笋干。对于收成看天的农户来说，这显然是个非常不专业的问题，一出口便后悔了。“这说不好，每家分的地不同，产的笋也多少不一。竹林分大年小年，也不是大年出笋干就多，小年就少。大年是要养林的，需要留的笋也多，有时反而小年能多采些。笋不能乱采，要把林养好了，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

才能每年出笋。”一席话，还是让人想起天目山上采秃的石竹林，不禁唏嘘。

“冬天用温水.夏天用常温的水，但发完笋还要洗，想要好吃，要用淘米水，洗去残留下的涩味。”

从农家餐馆出来，雪就纷纷扬扬飘了起来，往杭州方向的高速封路，只得往东先到无锡，取铁路绕道上海前去杭州，城市快轨上到处都是因大雪临时上车的人，高铁坐成春运列车，就差爬窗了。那天1月4日，后来听司机说，杭州一夜交通事故2万多起，是平时的4倍。

在天目笋干盛行的时候，等级分得清楚，名字也起得好听——焙熄、小挺、秃挺、肥挺，现在哪还有人这么叫。溧阳人分得简单，只有野笋干和毛竹笋干，野笋干倒是绿的，当地叫野笋干或青笋干，本以为是石竹野笋制成，即人们常说的天目笋干，却被告知已多是刚竹竹笋，但还是野生的，吃来也嫩香。必是我们没见识过石竹野笋，无法比较。往下只有好坏之分，没那么多叫法，好的自然是嫩头，差的几乎嚼不动，根本就是竹子。

杭州总归是个大城市，远近食材汇集，去到市场总该能看到一二。在近江食品批发市场，龙井路花园餐厅的采购员小喻在等着。小喻开着他的采购车，几乎是个小集装箱，陕西人，十几岁就到了杭州，已经娶了本地姑娘成家立业，问说他们家常菜做什么口啊，答曰做饭的是老婆当然还是江浙口味。

“杭州各个区几乎都有一个食品市场，近江是最老的一个，货也比较全。”食品市场里分类很清晰，调味品是一条街，干货是另一条街，干货还分荤素，笋干、梅干菜和木耳、菌菇等在一起。因为是供应餐厅

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的批发市场，小包装很少，铺里都堆满透明塑料袋装的大包装，在这里，初见腊笋。腊笋是毛竹冬笋制成，多产自永安，一整根笋，煮熟压片再烘干。原以为这笋最贵，店家说还是野笋干最贵，为什么？“野生的啊，产量少，又好吃。”问到秃挺、肥挺，还是无人能答。想来能叫上这些称呼的都是石竹笋制成的笋干，现在大多是毛竹，不够资格得这些美名。心里想着做的功课：“焙熄又叫焙尖，通常是加工过程中自然脱落的嫩尖制成；粗壮而柔软者称肥挺；粗壮次于肥挺经搓、锤成扁圆形者称秃挺。”试图自己对号入座，亦很难，除了笋衣、腊笋、野笋干，其他的实在长得差不多。

小喻笑说笋干不是这样挑的，根据自己需要挑，咸的、淡的、干的、湿的，烘焙得深的，浅烘焙的，其实没有什么高低贵贱。比如笋衣，还能拿来爆炒肉丝。笋衣是笋的内壳干制而成，实则口感细中带脆，与木耳、香菇等炒成一盘素也是不错。

腊笋发的时间长，现在看来像薄片，发开了也是肉厚味甘，一般人家用来烧回锅肉，到了餐厅里精美些，做成腊笋千层扣肉，笋吸了油，也香。一般来说，干的肯定比湿的贵，也容易保存，嫩的比老的贵，味更香口感也更好，其他都看个人口味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



溧阳与南山竹海相接的片片竹林都盛产毛竹，当地笋干全是从这些竹林中取材

食品市场里的批发商大多是收来各种干货出售，但像胜利食品厂这种厂家直营的铺子也很多。问看铺的大姐，笋不当季不能做笋干的时候怎么办？大姐努嘴指了指旁边的腌菜铺说：“这都是我们厂的，哪能只做笋干，各种蔬菜干、腌菜、酱菜都做。”问一斤笋干要多少鲜笋，大姐只说：“十斤鲜笋做出一斤笋干来，那肯定是不好的。”罢了再来一句，“这生意不赚钱，你想想一斤笋多少钱，一斤笋干，好的也就卖到二三十块，哪能赚什么钱？”再聊下去，果然都是现代化生产，大型冷库，锅炉烘房，虽然待在这些笋干堆里，还是有隐隐香气传来，心理上也未免大打折扣。

不知天目山里的农户，现在都如何做笋干？

往西湖八景的龙井村里走，拜访龙井草堂的阿戴。阿戴2000年开始上山下乡，寻找当地原生态的食材，靠着跟老农民们批着大衣，在炕上

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一边抽烟彻夜聊天，而了解到了不少现代城里人不知的秘密。他经营的龙井草堂，如今只有八桌菜，却有5000多家农户维系着这里的食材供应。见不到农户，关于山里的事情，问阿戴总能有些收获。

“你这次来得不巧，大雪封山，本来可以带你上山吃一吃，比我讲什么都有用。”阿戴的想法与现在追崇食材本源的厨师们想法一样，食物是原产地吃的最鲜最美，一道菜，食材够好，烹饪就已经完成了一大半。

说罢端出一小碟作为茶点的笋干，都是野笋的嫩头，咸度介于咸笋干和淡笋干之间，咸中带着几分甘味，想是笋的甘味腌了出来，收尽了水分还能柔韧有余，香自不必说。且叫它笋脯，与《随园食单》记载的最为接近：“取鲜笋加盐煮熟，上篮烘之。须昼夜环看，稍火不旺则溲矣。用清酱者，色微黑。春笋、冬笋皆可为之。”

给龙井草堂供笋干的其中一个农户叫老王，60多岁，在遂昌县的仁仁乡，那里也是成片的毛竹林，做笋干的，还是多用毛竹，每年3月底4月初出春笋。要石笋干，得到白马山，石笋多长在海拔高的地方，出笋晚，须五六月份上山采。初看宋朝赞宁《笋谱》中写：“天目笋：五月生，尽六月，其笋色黄，出天目山，端午后方采寮，旱岁则无。”还道是全球气候变暖，没想到是乱以为了。

笋干的制作工艺，其实并无定数，山上与山下不同，山阴面与山阳面也不同，各中差别谁知道，只有常年留守当地的老爷爷老奶奶才知道，但没有传承，会做的人自然越来越少，所谓手艺，不是弄一个厂，收一堆笋，不分三七二十一都是一种制法，这无论如何都好吃不了。

老王和老婆两人做笋干，龙井草堂上山下乡寻食材的采购员4年前找到这对老夫妇。虽说毛竹不比石竹，要做出好的笋干来，也不是不行。用的春笋也要选，两头尖，要像冬笋，剥出来肉质要白。选好笋取

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

料，老的根部先去掉，笋剖开加盐煮一小时，这工序才算完成小半。煮好的笋放大缸里，把山里的水引下来，循环冲泡一夜，这步步去涩。然后晒上两日太阳，上炭火烘。烘笋干的架子用毛竹编成，像茶烘子，但中间不用凸起。笋干整齐铺在架上，等到开始烘这天，老王夫妇就几乎什么事情也不能做，从早到晚看守。火不能大，会焦掉，也不能小，烘不透心会坏。每半小时翻上一次。山里空气潮湿，做笋干一定得靠烘。

农家吃笋，并不讲究，新鲜时多做油焖笋，没鲜笋了，则发点笋干炖肉。只是山里潮湿，也养成了吃辣子的习惯，什么菜都多少放点辣椒，吃来又与城里全然不同。

从耕地种菜要养鸡养鸭，支持龙井草堂的5000农户都得来不宜，全是餐厅一干人等上山下乡挨家挨户跑出来的，离开龙井草堂前，阿戴自豪地打开柜子给看这些年来的农户记录，每户都有名字、地址、所供品种，还附上一张农家照片。厚厚十几本，弥足珍贵，至少杭州周边还遵从着男耕女织的农耕文化的一些典范都收纳在此。

阿戴是个理想主义者，当初只是为了寻些上好食材，跑了些年头却开始焦虑一件事——“10年之后恐怕没人种地，也没人会种地了。”根据餐厅2005年的调查，长期联系的农户中，年龄最大的93岁，最小的58岁，平均年龄70多岁。有人不想做了，四下硬是寻不到代替的，还得一再上门恳求多坚持一年。

如此种种，阿戴又有了新的想法，想要维系这农耕文化，要振兴农村，不是让他们做别的发家致富，而是让他们安心种地也能生活富足。龙井草堂一餐花费不菲，阿戴说：“这也是一种劫富济贫。”

在遂昌新建的项目躬耕书院也是个理想主义的产物。从北京、杭州、上海等大城市请了老师，以冬令营夏令营的方式教村里的小孩念书。书院的工作人员都是村里的农民，同时村里维持着原生态的农耕生

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

活，为书院和草堂供食。在“礼失求诸野”而不得的现代中国，这理想主义真是做到了极致。

抱着对土菜的向往，到了临安，顿时对先前说的“不讲究”深有体会。

临安市内土菜馆林立，旅游季节很兴旺。说是市内，我们去寻朋友推荐的“乡村大院”也并不在繁华街道上，才傍晚18点，车行在路灯昏暗的小路上，家家户户都像是各自上炕睡觉了般清净。

远远看见“乡村大院”的大红招牌，旁边小字密密麻麻写着粗菜馆、土鸡、土鸭之类，雪天，定是游客不多，大厅几乎没客人，包厢倒是全满，出来的人打打闹闹说着带口音的普通话，想必倒不是本地人。

让烧几个笋干的土菜看看，店家却端出了春笋。前几日感叹这大雪封山找春笋不是来搞笑的吗？结果却真的见到了，伸手掂量，笋尚新鲜，定不是保鲜冰鲜的货色。问这天怎么能有春笋，店里伙计自信满满地说他们这儿一年四季都有。这话可真是让人更摸不着头脑。

先上了些菜，都是以鲜笋作料，忙解释，我们要笋干，笋干。女主人端出了笋干，但说：“你们不该这时候来，春天来，刚做出来的笋干好看。”店里只有两种笋干，野笋干和腊笋。

老板姓何，笑说：“临安的菜真的比较土，口味重，偏咸，还吃一点辣味。”

“临安人不喜欢吃甜的，一丁点都不吃。”罢了还强调一番，想必是说西湖醋鱼等菜，这里人是不要吃的。

对于笋干的吃法，还是我们外地人想得太复杂了，无非是煲汤、蒸肉、炒菜。临安笋干自古以来都是咸笋干，何老板说，淡笋干是如今才有的，想必跟当地口味重有关。咸笋干用起来倒与咸肉、火腿有些相

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

似，用到菜里既能增味又能提鲜。切成丝，就能与任何菜炒成一盘。笋干、豆腐干、咸肉炒一大盆放着，来了客人就蒸一碗，这就是临安年菜。蒸肉居然也是蒸腊肉，在我看来便是咸到一块儿，无从下口。问到石笋干，也不是没有，少，就连非石笋的野笋干，自己也不舍得吃，客人来了才拿些出来。

炖老鸭煲，还是野笋干的好，野笋干香味浓些，又嫩，炖了两三年养成的老鸭，吸了厚厚的鸭油，比鸭好吃。除了炖鸭还能炖鸡，叫笋干本鸡煲，用本地农户散养的鸡，也是鸡油丰厚。烧红烧肉，却还是要用毛笋干，肉厚吸油，烧来肉才能肥而不腻。

临安人爱吃火锅，所谓火锅，只是家里有什么就炖什么，煮成大杂烩，明炉烧着吃，以前还是炭火，现在也换上了酒精炉。最简单的锅，春笋炖咸肉，亦是咸成一片，换了咸笋干还了得。

回到杭州，再吃老鸭煲，战战兢兢地问：“现在让你们别做那么咸，是来不及了吧。”果然都是事先煲好，因为耗时颇多，每日还限量，我们再挑三拣四，就不识相了。

于是感叹吃笋能出李渔之右者，已无。

炖老鸭煲，还是野笋干的好，野笋干香味浓些，又嫩，炖了两三年养成的老鸭，吸了厚厚的鸭油，比鸭好吃。

“茹斋者食笋，若以他物拌之，香油和之，则陈味夺鲜，而笋之真趣没矣。白煮俟熟，略加酱油，从来至美之物，皆利于孤行，此类是也。以之拌荤，则牛羊鸡鸭等物皆非所宜，独宜于豕，又独宜于肥。肥非欲其腻也，肉之肥者能甘，甘味入笋，则不见其甘，但觉其鲜之至也。烹之既熟，肥肉尽当去之，即汁亦不宜多存，存其半而益以清汤。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

调和之物，惟醋与酒。此制荤笋之大凡也。”

字字入味，想想已是垂涎三尺。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

浙江泥螺

记者◎陈赛　摄影◎蔡小川　绘画◎陈昕



原来是江浙一带最家常的一道醉泥螺，现在也作为冷盘出现在宴席上

一切思乡，基本上都是食物作怪。

——阿城

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

白泡饭黄泥螺

今天天气突然转暖，气温升到20多摄氏度，南方一下子从严冬转成暖春，几乎像是到了桃花盛开的季节。每年农历三月，桃花盛开时，正是慈溪的泥螺初长成时，体内无泥无菌，肉质鲜嫩，称“桃花泥螺”，为上品。

慈溪位于宁波西北，紧邻杭州湾，海岸线长达60余公里，沿海有大片低潮海涂，是由钱塘江、曹娥江等河流泥沙及长江出口泥沙驾潮输入冲积而成，不但面积大，潮流缓慢，而且属于柔软的油质泥滩，浮游生物丰富，出产大量的牡蛎、蛏子、跳跳鱼、泥螺、香螺、海瓜子等。东海一带渔场夏天禁渔，人们只能靠这些贝类、螺类过日子。

以前附近海涂还没有承包到户的时候，附近一些能干的主妇，每年会专程跑到这里抓泥螺，一个下午能抓一大桶泥螺，用海水洗净后，先拿腌雪里蕻的卤汁腌制，漂洗后加入黄酒浸泡，并封存于罐中。这种方法腌出来的泥螺螺舌长，肉质嫩且香味浓。吃的时候捞出几颗，加酒、糖，可以吃上一整年。

泥螺，古称“吐铁”。据《本草纲目拾遗》载：泥螺有补肝肾、润肺、明目、生津之功能。

《闽中海错疏》记载：“泥螺，壳似螺而薄，肉如蜗牛而短，多涎有膏。”

《闽中海错疏》的作者叫屠本畯，是宁波人，生于明嘉靖年间，在福建任盐运司同知期间，潜心研究海洋生物。万历二十四年（1596）写成《闽中海错疏》四卷，记述了福建沿海海产动物200多种，算是中国最早的地方海产动物志。但在这本书中，却处处显摆家乡海产，比如谈到泥螺时说“泥螺产四明鄞县南田者为第一”，相比之下，福建泥螺“肉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

礧块，无脂膏，不中食”，远不及宁波的泥螺。

其实，泥螺在我国沿海均有分布，以黄海南部、东海北部以及渤海产为多，但大家说起泥螺，确实都以宁波黄泥螺为第一。宁波周边海域宽广，除了南田之外，慈溪、海宁、海盐、奉化、顺母渡等也都曾经以出产黄泥螺闻名。我的老家温州也产泥螺，尤其是乐清湾一带。在温州的方言里，泥螺又叫“泥糍”。形容一个人糊涂或者口齿不清的时候，就说，你怎么跟泥糍一样。

泥螺，我是从小时候吃到大的。与腐乳、榨菜、酱瓜、咸鸭蛋一样，属于最家常的早餐佐菜。一碗滚烫的白泡饭，加几颗冰凉凉的醉泥螺，清嫩鲜脆，伴一股黄酒的幽香，一天的脾胃就像被熨斗熨过一样，有无限的妥帖。当然，这样的滋味，小时候并不觉得有什么特别，直到离家多年之后，才倍觉珍贵起来。

刚上大学的时候，母亲隔三差五就会寄来一些家乡的食品，虾米、鱼干、海蜇，偶尔也有罐装的泥螺。北方的同学看到，大惊失色，看我的眼神就跟见了野蛮人似的，这种软趴趴黏糊糊的虫子也敢吃。也许真如阿城所说，一切思乡，基本上都是食物作怪，从小养成的小肠内蛋白酶结构，决定了你热爱某些食物，讨厌另外一些食物。

据说泥螺是八珍冷盘之一，但在我的记忆里，泥螺从未在正式宴席上出现过。倒是过年的时候，连续几天的大鱼大肉之后，必须留出一段时间清理肠胃，回归到清粥小菜。看到桌上一碗稀饭、一碟泥螺、一碗清蒸芥菜，不堪重负的胃就发出一阵欣慰的叹息。

有人谈吃泥螺的技巧：如何用牙齿稳住泥螺，如何直对舌头，如何用气轻轻一吸，舌尖一舐等等，我一直不能理解。至于一吃一口泥沙，或连壳带肉一起咬碎的，还有囫囵吞枣，被卡得涕泪俱下的，更是不可思议。对我来说，吃泥螺就像吃瓜子一样自然：舌头一吮，肉出壳掉，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

再一抿，将黑色部分（螺的脏器）吐出，不就成了？不过，这次看到同行的摄影师吃炒螺蛳，费尽气力仍吸不出一口螺肉，最后只能靠牙签帮忙，才明白一方水土一方人。比如我敢吃泥螺，却死活不敢吃法国蜗牛。

醉泥螺的滋味

明朝宋诩在《宋氏养生部》中记载：“泥螺又名吐铁，宜醋，腌者复糟，宜醋。”这大概是古代食用泥螺的最早记载了，用醋显然是为了去腥，泥螺是食腐土的动物，鲜泥螺本身就有土腥气，故宜以醋去其“腥”。

到了清代，泥螺的食用方法变得更加讲究。《调鼎集》中载有这样一则食谱：“槽（疑为糟）泥螺，先将泥螺用白水与白酒泡淡，后用白酒娘一分、虾油三分和匀，以泥螺用洋糖拌过，半月浸入坛中便好。甜槽亦妙。”

现代似乎很少有做“糟泥螺”的，做成甜糟更是不可想象。对于泥螺，民间最普遍的方法是“醉”：将新鲜黄泥螺用清水洗净，筛去表层的黏液，去掉水分，再码入罐中，以淡盐水腌制半月，然后加入茴香、桂皮、冰糖等调味料，倾入上等黄酒，密封十日即成。而且只要不开封，久储不坏，味极鲜脆香美。

赵珩在《老饕漫笔》中说：“糟与醉的区别在于有‘火’气与无‘火’气……醉，是炝出来的，急功暴力，所以原物的鲜香得以保留，这种‘火’气更使被醉之物生辉。糟，是慢慢浸润出来的，需要一些工夫，‘火’气全消，所以味道醇厚。二者虽都有酒香，却有薄厚之分。”

江浙一带尤其喜欢“醉”制的食品，新鲜的鱼、虾、螃蟹、泥螺、香

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

螺、蛤蜊、蚶子、蛏子，无不是用黄酒生生“醉”出来的。这叫“生醉”。把原料蒸熟再醉，则叫“熟醉”。比如著名的绍兴醉鸡，就是先按白斩鸡烹制方法烧熟，冷却切块，以鸡汤、黄酒、人参须、枸杞、盐等兑成汁浸泡，封入罐中24小时后即可食用。这样做出来的醉鸡肉质十分细嫩，淡淡酒香，沁人心脾。连新鲜的蔬菜也可以醉来一吃，比如醉冬笋、醉生菜、醉豆干。

醉虾在视觉上是相当残酷的一道菜：活蹦乱跳的白虾，盛在一个玻璃大碗中，灌入上等的绍兴黄酒（黄酒中要调入辣椒、姜、葱、酱油和盐），再用玻璃盖盖住，几分钟内，眼睁睁看着虾在酒汁中狂舞挣扎，一一醉死，偶尔夹一只到口中，还感觉它在舌尖的最后一两下挣扎。汪曾祺的《四方食事》中提到：“解放前杭州楼外楼呛虾，是酒醉而不待其死，活虾盛于大盘中，上覆大碗，上桌揭碗，虾蹦得满桌，客人卓而食之。用广东话说，这才真是‘生猛’。”

前几年回家，发现连血蚶都时兴醉着吃了。血蚶算是贝类海鲜中的极品，唐朝时即为贡品。每年小寒节至正月，是血蚶最为肥美的时候，因此年年年夜饭上，都能见到它的踪影。用热水稍一烫，壳即微微张开，两手稍用力就可剥开，肉色异常细嫩鲜美，因其血液中富含血红素，蚶肉呈鲜红血色。很多人就是被这血色吓住而不敢吃。醉蚶是新近流行起来的吃法，将鲜蚶洗涤后，以黄酒、酱油、醋等调料密封浸泡，并加入大量蒜瓣，所以味道颇重。虽然美味，但我总觉得这道菜有些用力过猛，毕竟，醉物之美，在于存其本味，若是本味被破坏，就得不偿失了。

新鲜的泥螺我极少吃。只有一次在洞头岛游玩，吃过当地的炒泥螺，是拿新捞上来的泥螺炒的，放了辣椒与青椒，有点辣，但味道相当鲜美。那是20年前的一次夏令营，洞头岛还没污染，海涂干净而丰饶。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

我们白天在海里游泳，到了下午退潮，就提个水桶，光着脚去海涂上玩。不用走多远，就能捡到各种各样奇怪的小生物，海螺蛳、跳跳鱼、皮皮虾、小猷蠓，还有各种搁浅的小鱼，小泥鱼、小比目鱼、小鲳鱼，都不过拇指大小。泥螺是最多的，密密麻麻地趴满了，仿佛满地银闪闪的硬币。我们按当地渔民教的方法，右手三指拼拢，手背向泥，中指夹住泥螺，即可滑入掌心，每次一粒，待捉满一握，再丢到桶里。

海涂上的泥螺

“你们来的不是季节啊。”当我们说自己是来找黄泥螺的，慈溪的渔民大都很讶异地说。

吃泥螺以三个季节为最佳：农历三月桃花开时，泥螺初长成，肚内泥沙吐尽，壳软肉嫩，清代潘朗曾有诗云，“树头月出炊香饭，郎提桃花吐铁来”；五月梅雨时，脂膏满腹，酒浸一两宿，膏溢壳外，莹若水晶，清朝的宁波学者全祖望有诗云，“年年梅雨下，万瓮入姑胥”；八月桂花时节，则是泥螺成熟时，粒大脂丰，但肉质已经发硬，味道不及桃花泥螺，加重盐腌食，可储存很长时间。

到了冬日，泥螺大部分时间都在海涂深处冬眠，两三个月都不上来。不过，遇到异常温暖的天气，它们偶尔也会出来觅食——它们以泥土里的微生物为食（底栖藻类，有机碎屑，无脊椎动物的卵、幼体和小型甲壳类等），一旦太阳下山，它们又会回到地底下。它们藏得很深，一只手伸下去都够不着。

一位姓华的渔民答应，等退潮之后，就带我们去海涂碰碰运气。

下午15点左右，我们重新回到海涂。此时潮水已渐渐退尽，黄褐色的海涂裸露出来。华先生带着我们在河堤一带巡逻，搜寻泥螺的踪影。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

这一带的海涂实行承包到户制度，分割成一块一块，每一块大概二三十亩的样子，其中有一块是属于他的。

很多人以为，宁波的泥螺之所以叫“黄泥螺”，是因为黄酒腌制的缘故，其实更重要的是，宁波一带的海涂大都是黄泥，所以生长于其上的泥螺，不仅贝壳是黄色的，连螺肉也略呈黄色，咬在嘴里，有鲜脆的质感。相比之下，山东、辽宁一带的泥螺产于黑泥，壳肉都偏黑色，虽然个大体肥，肉厚脂丰，但入口即老，味不甚佳。江苏产的泥螺壳虽是黄色，肉质却偏青色。

“泥螺的个头虽然越大越好，但颜色以黄色为佳，黑色为次，上好的黄泥螺，是黄中带一点点红。”华先生说。

几个小时前，这里还是一片冰冷的汪洋，现在却渐渐有些生气盎然的感觉——几只跳跳鱼贴着泥地向远处飞窜而去，几只挥舞着红钳的小蟹慌里慌张地从一个洞飞奔到另一个洞，然后很快消失在泥土里，小小的海螺丝静静地依附在岩石上。我认得这种小海螺，小时候在家里常吃，很便宜，5块钱能买一脸盆，但味道极鲜美。加点盐、姜、黄酒，炒上一大盆，夏日晚上坐在院子里乘凉时，跟嗑瓜子一样吃得满地都是。

泥螺、跳跳鱼、蛏子、牡蛎、海瓜子……都是这片海涂的居民。跳跳鱼学名“弹涂鱼”，福建人管它们叫“泥猴”，是最不安分的一族。它们全身泥灰色，眼睛凸凸的，是水陆两栖鱼类，经常潮水一来，就往树上爬，或顺着潮水奔向大海。稍微密集一点的泥塘里，只见它们蹦蹦跳跳，热闹得像下雨一般。跳跳鱼属于名贵海鲜，这几年价格尤其贵，动辄上百元一斤，只有高级宴席上才能吃到。华先生说，渔民一般不把泥螺与跳跳鱼放在一起养，因为会彼此争食。跳跳鱼多了，泥螺就肯定长不大。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

这些生命既然都以海涂为生，海涂的质量，就决定了它们的品质。华先生告诉我们，这一带的海涂距离远，延伸出去有3到5里。海水的盐度低，冬天海水更淡。海涂土质细软、泥油丰富，几乎没有沙子。一般的泥螺在加工之前得先浸泡几天，以吐出沙子，但龙山泥螺是没有沙子的。

不过，这十余年来，浙江沿海大量的围海造田，用于房产开发或兴建工业区，海涂已经越来越少。再加上海水的严重污染，许多海涂生物都消失了。“比如海瓜子，以前满滩涂都是，现在已经基本上绝迹了。”华先生很遗憾地说。

海瓜子是一种很小很小的蛤蜊，壳色粉红，如樱花之色，又名“彩虹明樱蛤”。古人有《咏海瓜子》的诗写道：“冰盘推出碎玻璃，半杂青葱半带泥。莫笑老婆牙齿轮，梅花片片磕瓠犀。”又风雅又家常的小海鲜，是理想的下酒菜，做法也简单，海瓜子洗净，炒锅置旺火，葱、姜炝锅，加黄酒、酱油，轻炒，待海瓜子张开，撒葱花出锅。现在宁波市场上的海瓜子基本上都是养殖的，而且产量在逐年减少，价格也不断飞升。

华先生还说，在他小时候，这里的海涂还产一种奇特的小鳗鱼，当地人叫箭鳗，可能因为其行动迅速如箭的意思。小孩子抓了以后，在田间地头烤着吃，味道无比鲜美。现在也绝迹了。

在残酷的进化战争中，泥螺算是存活下来了，但是否也意味着它们体内累积的毒素更多呢？据说附近的鸟儿飞过，唯一不敢啄食的就是泥螺。这是一个残酷的问题，我没有直接问这位淳朴的渔民，他那么真诚地相信，他这片海涂上的泥螺是全天下最好的泥螺。

远处，一个渔民正踏着一个木斗船，在冬日的海涂上徐徐滑行。华先生告诉我，他正在检查。偌大的海涂上，一人一舟，显得尤其空旷苍

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

凉。这种小船是海涂上的代步工具，一米多长，有点像小孩子骑的滑板车，驾船人一腿跪在船内，一脚在海涂上用力蹬，船便飞快地行驶，当地人称“泥艋”、“泥马”，已流传千年。

此时北风已起，空气中寒意渐甚，阳光渐渐无力，但因为日间吸收了足够的热量，海涂的表面仍然是温温的。我们终于在一处岩石旁边，发现一排大拇指甲大小的泥螺，大概八九个，静静地伏着，一动不动，恍如几滴浑浊的老泪。周围泥地上如迷宫般的线条，是泥螺爬行的痕迹。

抓一只到手上，果然是黄壳、白肚，没有黑色的泥沙。手心有点异常感，黏液越来越多，感觉它在手心爬行，难以觉察。华先生告诉我们，当它们的黏液吐完，就死了。

“这算是很小的泥螺。到六七月份，大概能长到现在的一倍大。”华先生说。他提醒我尝一下泥潭里的水。果然是很淡的咸味。

“等明年夏天过来，我请你们吃最新鲜的泥螺。”他很热情地说，“新鲜上来的泥螺最是原汁原味，拿回家在滚水里焯一下，沥干水分后放入盘子，撒点盐和葱花，再拿八成熟的滚油一浇，就是一盘最家常的葱油泥螺。也可以煮汤，清水烧开，放入洗净的泥螺，烧开后加少许盐和葱花，味道就鲜得不得了。”

泥螺与乡愁

宁波有歌谣道：“一粒泥螺一口饭，蟹糊味道交关赞，入秋腌坛臭冬瓜，吃到腊月过年关。”

黄泥螺恐怕比任何一种食物都更能引发浙江人的乡愁，所以他们走到哪里，就把黄泥螺带到哪里。上海人热衷于吃泥螺，据说就与虞洽卿

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

有很大的关系。“赤脚财神”虞洽卿是宁波龙山人，幼年家贫，曾在海涂拾蛤蜊、泥螺贴补家用。他在上海滩发迹之后，乡人给他起了个外号叫“大泥螺”，上海最著名的糟货品牌之一邵万生最初就是以龙山黄泥螺为原料制成的醉泥螺而出名的。



舌頭一吮 肉出殼掉 再一抿
將黑色部分吐出 不就成了

浙江奉化也出产泥螺。据说蒋介石退居台湾以后，依然留恋家乡的黄泥螺，可是台湾并无此物，无奈只得通过香港，才从江浙一带搞来咸泥螺，以慰思乡之情。

“墙角红梅映碧纱，老了黄瓜，熟了枇杷。银鱼生炒蛋堆花，吐铁无沙，蚕豆新芽。小酌已生老脸霞。吟兴婆娑，醉眼横斜。夕阳影里听

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

鸣鸦，且访农家，与话桑麻。”清代温岭名医赵立民的《一剪梅·独酌偶成》倒是惹起了我的乡愁。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

在寒冷的江南吃顿饱满的早餐

主笔◎王恺　摄影◎顾忆



小城市不像北京、上海，到了春节，外来的民工像候鸟到了秋天一样黑压压飞走，只剩下封闭的早点摊，冰冷的炉灰，每年的电视新闻都有常规的春节期间如何解决市民早餐的新闻报道，到了正月十五才能缓和——小城市的早点摊就是街坊四邻的摊子，关不了两天，可能初二初三就开张了，那些熟悉的水蒸气后面的面孔，表情平实，又开始了一年的忙碌。一年又一年的没有变化，仿佛天生他们就在那里似的。

我们去嘉兴寻找江南的早点，本来是奔粽子去的。中国多数城市是端午才吃粽子，可是杭嘉湖平原不同，一年四季都吃，到了春节也不耽误。大概江南还是温暖，即使是冬日，也能获得新鲜的箬叶，越到了食

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

物体系丰厚的春节，粽子越是简单，很多地方就是白米粽的天下。也对，江南人家的大灶上往往炖着大锅的腊笋烧肉干菜烧肉鲞烧肉，随便在锅里一搅，就能拿出一块颤微微的五花肉和白米粽一起吃下去，粽子是提前包好的，一大串，放在寒冷的户外，也不会坏。

驰名的五芳斋就在嘉兴。可是去了才意识到，我们对粽子的想象未免有点过于农业社会了。现在的五芳斋早就工厂化了，全部是流水线作业，就算还保留了手工的形态，可是一旦真空冷冻之后，也只有千篇一律的快餐食物味道，显然不是能留下美好印象的早餐。于是改换门庭，继续寻找合宜的早点。

哪里有人排对就往哪儿靠，连续两三家走下来，看明白了。整个太湖流域，冬天早上最动人心弦的，不是粽子，更不是包子饺子，而是一碗热气腾腾的湖羊大面。所谓“湖羊”，是1200年左右，太湖流域引进的蒙古羊的品种，经过这么多年的养殖，早就本地化了，常常在湖滨地区看到黑乎乎的山羊在那里吃草，看上去很脏，并不吸引人，远不如草原上风吹草低的景色里它们的远亲逍遥自在。可是这种羊肉，说来奇怪，红烧极其味美，江南颇有些地域，只吃湖羊，对来自内蒙古大草原吃沙葱长大的毫无膻味的羊倒是毫无兴趣。

嘉兴最有名的，是老钱红烧羊肉馆，从乌镇迁来，那里成了旅游景点，倒是没有这里的羊肉地道好吃了。老板老钱圆脸小眼，憨厚的水乡人长相，自己坐在柜台后面，收钱开票，还有一项重要职责，卖酒。这酒是自己家的家酿，纯米酿造，鲜甜爽利，大约4度。这也是新鲜知识：江南的湖羊大面，需要和酒一起吃，才是过瘾，江南的酒，从早餐开始。难怪小店里均是男客，少有妇女。

虽然湖羊是名产，但是产量并不多，所以太湖流域的湖羊大面均为集镇上方有出售，乡下人来镇上赶早集，卖完了家中物产，然后喝上一

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

杯，这时候的下酒菜就是一碗炖得稀烂的羊肉；面并不和羊肉放在一起，而是用红烧羊肉的汤拌匀了，另盛一碗。这样，一口酒一块羊头一挑面，一个温柔乡里的早晨，正好抵挡江南冬日早上的寒冷。

老钱的羊肉大锅已经有26年的历史，说大，是真大，都没有合适的锅盖，索性用稻草编织了大锅盖。积攒了多年油污的大草锅盖已经黑亮，而且老钱说那锅里的老汤就没有彻底干过——这也是中国红烧菜的特点，不问清洁，只问年纪，老汤和老灶带了天然的神气。里面放满了烧烂的大块羊肉，另外一个大袋子，装调味的香料，老钱实在，里面放了黄芪、党参，补气，也是寒冬的理所当然。客人买羊肉面，只算肉钱，当灶的妇女熟练地捞出一大块羊肉，用剪刀咔咔一剪，这就是下酒的菜；然后把粗面捞出，洒上肉汤，往你手边一推。一上午，至少卖出七八百碗湖羊大面。红烧的湖羊带皮，吃起来更加肥甘——按照道理，湖羊皮极其细腻，是上好的皮包材料，可是到了冬天，当地人一起是牺牲掉那些经济利益，要把皮吃进去，因为只有连皮的羊肉，在他们看来，才补。

面浇上羊肉汤，鲜浓。苏州一带也吃湖羊，以藏书镇的白烧羊汤最为著名，羊肉连皮煮熟，切薄片，连白菜、粉丝慢炖，是另外一种鲜美。相应地，面也是白汤羊肉面，更细巧，可是总觉得不如湖州嘉兴杭州一带的红烧湖羊浓墨重彩，吃起来更让人兴奋。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



笋肉烧卖是江南的名点



江南锅贴皮里包裹着滚热的汤汁

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

女人吃什么？几家黑压压的羊肉面店里，男客居多。女人有勇气挤进来拿杯酒就红烧羊肉的，几稀。不过不用担心，这般富裕的小城，女人不用在家喝白粥。嘉兴的早餐颇有些有趣的种类，在斜西街，有家出名的冬笋烧麦店。只有四张桌子，进去了要站在别人后面，死盯座位才能吃上，因为你不坐下服务员不给你开票。这家的烧麦好，鲜肉加汤汁，还嫌不够，再加上冬笋末增鲜，味精显得多余，上面是鲜花一样绽开的烧麦口，并不和拢，那样热气能进去。据说蒸的时候，要没有彻底熟透就端上桌，靠最后那点热气蕴熟。这时候，皮不会塌陷，汤不会涌出，吃进去，满口生香。也有人爱馄饨，江南的大馄饨，一个个足有小笼包大小，因害怕太腻，加笋加青菜加香菇，变成了荤素搭配版，吃十个也就足够了。也是江南湿冷的冬日早晨的最好食品，饱涨的是肚子，稳定的是心。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊

官网：http://www.lifeweek.com.cn/

微博号：http://weibo.com/lifeweek

微信号：lifeweek

扫描二维码添加微信号：

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

The End

浙江出版联合集团旗下电子书出版机构

http://www.bookdna.cn

新浪微博：@BookDNA本唐在线出版

微信公众号：本唐在线出版

如您发现本书内容错讹，敬请发送邮件至 cb@bookdna.cn 指正。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

成为作者，只需一步
To be an author, just one click.

BookDNA.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之



港澳

三联生活周刊

玛瑙

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑系列

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之港澳

浙版数媒

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

版权信息

食遍中国之港澳
三联生活周刊 编著

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2016
非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00007344-20160321
最后修订：2016年3月16日
制作：木 子

出版：三联生活周刊
北京 朝阳区霞光里9号B座
浙江出版集团数字传媒有限公司
浙江 杭州 体育场路347号
互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号
电子邮箱：cb@bookdna.cn
网　　址：www.bookdna.cn
BookDNA是浙江出版联合集团旗下电子书出版机构，为作者提供电子书出版服务。
如您发现本书内容错讹，敬请指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2016
No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.
cb@bookdna.cn
www.bookdna.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

目　录

三联生活周刊·玲珑

食遍中国之港澳

邓达智和他的朋友圈：香港元朗美食漫游

陈家厨房的香港味道

陈家偏好的香港食材

香港海味

香港腊味

澳门美食的融合之味

澳葡风味美食拾遗

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑

“三联生活周刊·玲珑”系列是为电子书用户量身打造的轻松阅读产品。通过汇集生活、文学、美食、旅行、冷知识等方面的话题，我们为读者提供多样的阅读体验：既有深入细致的探索，同时又不失趣味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之港澳

本刊精选往期年货合刊中关于港澳美食的文章。由于特殊的地理位置和历史文化，香港和澳门的饮食呈现出中西结合的独特风情。在这里，你既能找到保留古老传统的传奇老店，同时又能体验到少见的新奇融合菜肴。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

邓达智和他的朋友圈：香港元朗美食漫游

记者◎丘濂



香港时装设计师邓达智从小生长在元朗，对这里的风土人情颇为熟悉

邓达智颇以他的元朗人身份为傲。作为以“鱼米之乡”著称的千年古市镇，元朗的饮食文化之古老和发达要超过香港岛。那些和美食相牵连的风土与人情，永远是邓达智津津乐道的话题。

华嫂冰室：邓达智的乡土情结

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

到达元朗屏山乡坑尾村的时候将近中午12点，看到约定见面的华嫂冰室外已经排起了长龙。如果是人流如织的港岛这种午饭排队的景象并不稀奇，但这里算是新界乡村，便能断定这家餐厅必有不同寻常之处。邓达智从一个角落走出来，招呼我们坐到预留下来的桌旁。他穿着黑色棉服，头发是精心打理过的，硬朗的肌肉线条可以看出长期健身的习惯。邓达智的职业是一名时装设计师，同时他也是香港电台主持人、专栏作家、旅行家和美食家。这串热闹的名头让人觉得他不应该待在这恬静的乡村，他也的确远离过——1958年出生的他，高中去加拿大读书，大学又跑到英国，投身设计界后曾经久居在港岛中环的闹市。不过他最终还是回到元朗了，理由很简单：熟悉和亲切，这是他从小生长的地方。

招牌菠萝油是冰室的特色。感谢全国遍地开花的茶餐厅，我们对菠萝油与冻奶茶的配搭已经再熟悉不过，但温度与软硬都合适的菠萝油却总是难寻。菠萝包以外形得名，它的外壳是一层金黄色、如菠萝外皮般凹凸状的脆皮，由砂糖、猪油、鸡蛋和面粉混合烘制烤成，刚出炉时外酥内软状态最佳。菠萝油是菠萝包和牛油的结合：菠萝包中间剖开，夹上一片淡黄色、冰冷的牛油时，牛油会被包芯的温度融化成灿烂的一片，一口咬下去，面包的酥香与牛油的暖香便弥漫在口腔。华嫂冰室源源不断的客流可以保证每位客人吃到的都是新鲜出炉的菠萝包。而招牌菠萝包的创造在于牛油之外，另外加入了切片的番茄和一枚半熟的煎蛋。这完全是邓达智给老板华嫂的建议。“本来这只是我个人的喜好，每次让华嫂做给我吃的。香港一家杂志做有馅菠萝包的评比，我就把这款推荐过去，结果大受好评夺得第一名。现在也就固定下来。”邓达智说。番茄以一种清爽的口感中和了油脂的腻，但它又不会破坏菠萝油温厚的感觉，因为流淌的蛋黄恰好裹住了它。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



华嫂冰室的招牌菠萝包，加入了煎蛋和番茄

各种汤底的粉面是隐藏在好似平庸的菜单中的又一亮点。一般的茶餐厅也就无外乎是清汤牛腩粉、鱼蛋粉或者牛丸粉几种，都是简单清鲜的味道，华嫂冰室的菜单上独具创新地有番茄浓汁通粉、皮蛋猪润（猪肝）芫茜牛肉米线和泰式冬荫功米粉几种，并且还在不断更新。番茄浓汁真的是番茄粉碎后制成的极浓酱汁，把下面的通粉严密地盖住，卤好的鸡翼和一大块香煎牛扒趴在上面；皮蛋的弹牙和猪润的爽嫩是极好的组合，且猪润过水时烫得恰到好处，没有一丝一毫的腥膻；冬荫功汤底经过改良，辣得不那么突出了，于是在酸与辣的鼓励下一勺勺地喝汤与吃粉，直到鼻尖微微冒汗，舒服地嘘出一口气来。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



华嫂冰室是著名的“长龙店”，香港很多明星都来吃过

老板华嫂是个手脚麻利的中年女子。她周旋于厨房和餐桌间，倒茶、指挥上菜、算账，忙得不可开交，但看到邓达智到来，还是抽身过来和我们聊天。墙壁上，邓达智和周润发的合影闪闪发光。邓达智为这家“长龙店”的缔造贡献了许多，不仅几样招牌菜是邓达智提议的结果，他还经常带着明星朋友们来光顾，为餐厅扩大知名度。能这样帮衬当然是有感情的缘故。这间餐厅到华嫂手里是第二代。早年间华嫂的父亲和叔叔在村里有间餐室叫作“和记”，邓达智童年上下学的路上，都要进去喝点东西，小时候还是那种“阿华田”和“好立克”混合在一起的“儿童鸳鸯”（一般说的鸳鸯，是咖啡与奶茶的结合）。华嫂那时叫阿莺，之后嫁给本村人华哥，才成了华嫂。父亲去世，华嫂将餐室修葺一新准备重新开业，想起个新名字，过来和老客人邓达智商量。邓达智想起用“冰室”二字。“冰室”是茶餐厅的前身，上世纪六七十年代香港渐受西方饮

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食文化影响，模仿西式咖啡馆售卖廉价西式简餐的“冰室”随之兴起。“冰室”得名有两个原因：一是当年“冰室”屋顶较高，上面装有吊扇凉风送爽；二是“冰室”售卖的主要是红豆冰、冻咖啡和奶茶等消暑饮品。总之，在茶餐厅大行其道的今天，“冰室”听上去有浓浓的怀旧意味，“华嫂冰室”果然一炮叫响。

不管店外的长龙绕了几个弯，华嫂都坚持每天13点至14点钟休息，黄昏17点闭店。食客们都通人情，与别人拼桌坐下，埋头吃完那份自己的餐食，也就起身走人，让给后面翘首盼望的那位。和华嫂亲密得好像家人，邓达智不想多耽误她做生意的时间。我们抓紧尝完了冰室里的各色推荐小吃，便跟随邓达智到旁边的邓氏宗祠参观，接着又在村子中漫步，边走边聊他心中的元朗。

屏山邓族有着悠久历史，透过祠堂里缭绕的香烟，从一排一排供奉的祖先排位中便可知晓。1000多年前，邓族先人为了躲避战乱从河南邓州迁居山东高密，继而去往江西吉水，北宋年间先至广东嘉应，再到元朗锦田乡。元朗屏山这一支邓族后人，就由旁边的锦田迁过来。为什么选择了元朗作为最终的安居地？其中一个原因是风水，位于锦田乡的凹头山被认为是岭南龙脉之首，适合安葬邓族先人遗骨；另一原因是元朗土地肥美，是鱼米之乡，先祖认为后世子孙定能在此绵延繁衍。

鱼米之乡的景象正是邓达智对元朗乡村旧时的记忆。我以为这片都是矮楼的村子依旧保持了村庄古朴的原貌，其实无论村子本身和周边的环境都已经和邓达智的印象相距甚远。邓达智的房子是村中硕果仅存的几处老宅之一，由青砖、石柱和石板砌成，山墙是那种岭南民居特有的“镬耳”风格。大多数村民并没有保护意识，已经将祖宅拆了重盖三四层的水泥小楼以容纳更多人口。我们在村中一处叫作聚星楼的古塔前停下来——这是香港现存唯一一处古塔，用来保佑邓族子弟在科举中考取

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

功名。“以前从塔旁边的小路走进去，便是大片的稻田。它的左边是纵横的河道，里面种满了莲藕、慈菇和马蹄；水中有毛虾和小鱼，于是人们很自然地又在旁边建鸭棚、筑鱼塘，这是一种很朴素的‘鱼菜共生’和‘稻田养鸭’的观念。往那边看是天水围，因水天相接而得名。那里曾经是片咸水和淡水混合的湿地，除了鱼塘，还有红米稻和咸水草的种植地。再往海边走，有渔民设置的‘基围’，每到潮涨潮落时，便有虾、鱼、蟛蜞、水蛇这样的水产被困围中，有家联德公司专门买卖基围水产，颇负盛名。”顺着邓达智手指的方向看去，如今我只看到了大片高层的公屋（出租给低收入人群的房屋），港铁西铁线的列车正从空中隆隆穿过，而对童年玩耍场景绘声绘色描绘的邓达智，看上去像是痴人说梦一样。

港岛人会觉得元朗是还欠发展的乡下，但元朗人却以元朗的身份骄傲。不仅元朗的乡村物产丰富，很长时间以来被称作“香港粮仓”，它还有个繁华的市中心。追溯历史，深圳原来属于宝安县，同属宝安县的还有在1842年开埠之后划入另一命运的香港。开埠之前，宝安的中心并非今天划至深圳周边的位置，也不是还未脱离渔村状态的港岛，而是香港最大的一块冲积平原——元朗。邓达智告诉我，由于元朗周边水系发达，深圳河两边的农民和渔民都会将产品拿到这里来交易，这就形成了墟市，就在今天元朗最繁华的“元朗大马路”不远处。墟市的发展带动起商业与茶楼酒肆的兴旺，因此元朗一直都有发达的饮食文化。

2012年，邓达智的母亲去世。伤心之余，邓达智开始和姐姐邓桂香一起写作缅怀，从妈妈做的菜开始，让味蕾在时空中旅行，串联起元朗乡村与市区的风物与美食，最后写成《元朗食事好时光》。“其中写的很多物产都已消失不见了。”邓达智说。比如说元朗丝苗米，一直到60年代，香港居民吃的都是这种米，它还出口到美国旧金山，供给当地华

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

侨。“它形状细长，特别软糯甘香。童年以大锅和柴火做饭，锅内每次剩下的饭焦（锅巴）怎么吃？再添一捆柴草，让大火猛烧出的草香熏在饭焦上，再加水煮成‘饭焦茶’，然后磨点姜蓉，撒点盐巴，加把小葱，那是馋嘴小孩的最爱，可比日本的茶泡饭要香。”由于元朗地区的城市化步伐加快，再加上大量农产品主要依靠内地进口，70年代之后元朗丝苗米便成为绝响。

尽管如此，作为物产丰饶之地的元朗总有几样特色名物至今仍然驰名香港。更何况有邓达智这样的文化保育人士致力于存留饮食传统，乡间的氏族力量也在传统的绵延上发挥着作用。问到邓达智元朗今天还有什么记忆中的美食可寻，邓达智倒也不假思索，推荐我先去拜访他的好友、元朗大荣华酒楼的总经理梁文韬。“韬哥那里依然能找到我小时吃到的味道！”

大荣华韬哥：怀旧茶点与围村菜

说到荣华酒楼，我先想到是自从我有记忆开始，家里每年中秋节都会收到的荣华双黄莲蓉月饼铁盒：蓝色底，上面是黄色的大月亮，右下角是两朵艳红牡丹。我家祖籍是广东，大部分亲戚都在那边，每年邮寄月饼是固定的礼数。在那个广式月饼还不太常见的年代，对于一个嗜甜的孩子来说，掀开盒子的刹那可是心情雀跃的时刻。爷爷怕我吃太多甜食伤到牙齿，都把月饼严谨地切上两刀，只递给我四分之一个小角。着急忙慌地吞下，如同猪八戒吃人参果一般，只觉得甜是种慰藉而全然感受不到其他滋味。等到长大了，家里每年的广式月饼也堆得层峦叠嶂了，当我完整吃下一个双黄莲蓉月饼时，却马上厌倦：它太油，太腻，一整杯清水喝进去都无法洗涤那种厚重感对于味觉系统的干扰。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



元朗大荣华酒楼菜品：

莲蓉包

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



元朗大荣华酒楼菜品：

芥蓝蒸腊肠

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



元朗大荣华酒楼菜品：

马拉糕



元朗大荣华酒楼菜品：

炒猪肉眼筋

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

所以当韬哥让我首先试试大荣华的莲蓉包时，我心里是有点阴影的。他长得大腹便便，可能是太胖了，找不到特别合身的外套，把一整块好像尼泊尔产的羊毛大披肩裹在身上，看上去温暖可亲。见我不愿意动筷子，他便笑着亲自示范。“哪，莲蓉包应该这么吃呀！”他掰开莲蓉包，用筷子挑出一点馅放在舌尖慢慢抿了起来，那样子就像是吹泡泡之前的准备动作。“嗯，非常细腻的莲蓉，吃不出一点颗粒，整个馅料既均匀，又有种绵绵的感觉。你知道为什么要用舌尖吗？舌尖上的味蕾是对甜味最敏感的区域，你能充分感受那种甜味。”按照他说的方法试了试，果然是完全不一样的感受，甜，但是甜得清浅，还有莲子的淡香。我才知道对于莲蓉月饼的印象完全不能用在莲蓉包上，那种月饼的油腻感其实是饼皮和咸蛋黄共同作用的结果。韬哥告诉我，白莲蓉是荣华酒楼在1963年的首创，他本人就很喜欢这种馅料，也觉得只有莲蓉包这种点心才能叫人欣赏莲蓉纯粹轻盈的口感。“我们用的是湖南湘潭的莲子，遵循的是一寸三莲的标准，就是说三颗莲子首尾相连恰好一寸长，这样的莲子最为饱满清香。”莲蓉馅的原料不过莲子、白糖和花生油几种，只是莲子要细细地磨。韬哥又教我一种辨识优质莲蓉馅料的方法：取一点莲蓉放在水杯里轻轻搅动，好的莲蓉全部沉淀在杯底，水慢慢变清；假如是掺粉馅料，则水中悬浮微小杂质，水质变得浑浊。

韬哥接着又推荐了一种白粥来让我搭配。舀起一勺品尝，发现不仅火候恰当，米粒全部开花融化于水中，而且有种特别的香滑感。韬哥说，这是因为加了豆浆的缘故。“过去我们煲糖水时会加腐皮（腐竹），为的是能让糖水喝起来顺滑。可是现在煤气贵得很，腐皮要很久才能煲烂，我就想到要用豆浆来代替。都是豆制品嘛，豆浆还更有营养。”这让我想起传说宋美龄爱喝的一种“美龄粥”的做法，同样也是加

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

入了豆浆来熬制，另外还有山药和粳米增加黏稠度，只不过它加了冰糖是甜口的，大荣华的白粥则是咸口。“南方潮湿，喝甜粥会惹痰的。”

看到韬哥出现在酒楼里，顾客们纷纷过来和他打招呼。此时正是上午10点多的光景，能在酒楼里饮茶聊天的基本是退休无事的老人。“韬哥，这个腊肠有没有全部都是瘦肉的呀？年龄大了担心肥肉会吃不消啊！”一位婆婆慢悠悠地走过来对韬哥说道。她最喜欢荣华早茶中的腊肠卷，“一盅两件”，饮茶时经常会要上一笼。腊肠卷的概念和西式的香肠卷相似，只不过外面是白面做的，雪白的卷子里面夹了一根荣华自制的腊肠，看上去活像米其林轮胎人的一节手臂。“哎呀，没有肥肉可就味道不对了。腊肠呢，重要的就是肥肉和瘦肉搭配在一起达到一个黄金平衡。最早荣华的腊肠，肥肉和瘦肉比例是4比6，之后根据现代人健康的要求调整到3比7，还有一种加瘦肠是2比8，可是肥肉还是要有的，否则就又干又硬了。”韬哥倒是从不同角度给了婆婆一个建议，“腊肠风干的时候，都是先正着挂一遍，再反过来挂一遍，好让调料在里面均匀流动，所以腊肠两端会偏咸或者偏甜。老人家吃得淡一点，择优吃中间部分就可以了。”

韬哥1969年进入厨师行业，曾主持过一档无线电视的节目“日日有厨神”，创下过香港饮食节目收视率最高的纪录，也获得“厨神”的称号，是当地名人。“这些老顾客啊，都是对荣华很有感情的。上世纪50年代，元朗聚墟成市，形成了餐饮业的商机。荣华1950年开业时，只是个喝茶和吃点心的茶楼。那时每逢农历初三、初六、初九等农产品交易的日子，茶楼早晨3点开门营业。有天光墟的时候还要更早，半夜1点员工就要上班。”如今墟市已经不复存在，但仿佛承袭了农业社会时期的风格，荣华每天早晨6点45分迎客，比港岛一般茶楼的营业时间都要早些。点心师傅也都要在凌晨3点上班，茶点全部保证每天现做的新鲜水

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

准。

能留住老主顾的胃与心，就在于荣华酒楼能有一般酒楼不再售卖的旧式点心，同时也能够不断推陈出新。就比如另外一道猪润烧卖——猪肉和虾肉混合起来做底，顶上是一片滑嫩的猪润。很多酒店不愿意做是因为把握不好猪润的火候，火候过了猪润是硬的，火候不到猪润又是一种带血的嫩粉色，极易被顾客挑毛病。而且猪润挑起来也有讲究，两斤到三斤的猪润正好，太大的就算老了，有种苦味。最让韬哥满意的是他改良的一种马拉糕，每次一大锅蒸出笼，马上就会被顾客点光。这种马拉糕的样子就与别的酒楼不同，外面是深咖色的一块，荣华酒楼的是金灿灿的。能有这样的色泽是因为里面加入更多的奶和蛋，并混入一种含有栗粉的糖霜。一块成功的马拉糕全身布满气孔，而且从上到下都松软绵滑。这又和做糕时的筛粉工序有关，加入各种粉类的时候一定要筛细致和筛够时间，否则蒸糕的过程中粗大的粉粒就会不断沉淀到底，最后底部就会坚硬结实，失去马拉糕应有的弹性。咬下一口，明白这块与众不同的马拉糕玄机还在里面：每一层之间都抹着薄薄的奶黄，这是韬哥受到一层海绵蛋糕一层奶油的西饼启发。

各种茶点尝完，我发现我们还未进入这一天另一重要主题——围村菜。韬哥所在的酒楼叫作大荣华，它实际比荣华酒楼晚成立20年。除了售卖和荣华酒楼相同的茶点外，最大的特色就是围村菜了。“围村”是对一种乡村建筑形式的统称，在新界保留下来一批。最早的起源是明朝时沿海地区海寇频繁，居民在房屋边建造矮墙，将各家各户围合其中，用来自我保护。元朗的屏山乡包括了三围六村。有的村子比较开阔，就没有形成“围”的结构，比如邓达智所在的坑尾村；但是不远处另一支邓氏族人所建设的“上璋围”就是“围”的形式，四周有青砖砌成的围墙，围内的房屋分排而建，门楼和神庙在中线上。大荣华所擅长的围村菜，就是

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

泛指元朗这些乡村吃的农家菜。



进入冬季，元朗的围村人开始制作腊肉

在韬哥之前，谁也没有想过要将农家的“粗茶淡饭”引入“大雅之堂”，当成招牌菜来售卖。韬哥对我讲，他刚入行时，是跟随元朗一位叫作熊定嘉的名厨来学做筵席菜。熊定嘉是当时元朗著名的“龙祥”酒楼主厨，亦是元朗各大酒楼的筵席菜顾问。筵席菜就是大菜。元朗一直是乡土社会，婚丧嫁娶，很重视请客吃饭的排场。最开始围村人都习惯在村里的祠堂或者书室中举行筵席，做菜的人基本是本村兄弟。等到元朗市区的酒楼兴起，围村人觉得由酒楼包办筵席省去麻烦，就流行“阖府统请”，各家各户都是全家老小一起赴宴。那时候婚宴一桌12人，至少要有50桌。而筵席菜除了鲍参翅肚来压轴之外，都是整鸡、整鸭、整鱼来出场。什么红烧花胶海宝翅，金华玉树鸡，鸿运鸳鸯瑶柱脯，清蒸大海金花斑……韬哥一口气说了好几个华丽响亮的名字。可是当乡村社会

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

更多优质资源请关注

下载声明：本站所有资源均来自网络，不得用于商业用途，
如有【版权】或【链接失效】等问题，请留言告知！
本资料版权归原作者及版权商所有，如果你喜欢，请购买正版
仅限个人测试学习之用，不得用于商业用途，请在下载后24小时内删除。

微信公众号：杰哥读书



网　　站：52gfan.cn

相关博客：http://blog.sina.com.cn/meiledou

该书籍由网友制作上传“杰哥读书”整理发布，版权归原作者所有，
仅供学习交流之用，请在下载后24小时内自行删除！
注：请尊重原作者和出版社的版权，如果确实喜欢，请购买正版，
多向您的朋友介绍这里，谢谢支持。所有书籍均是完全版，请放心下载.
如出现残缺版本，欢迎留言指正.

向工业社会转变，围村人逐渐脱离了农田，那些旧时的排场和程序，也就没人因循了。以承办筵席为主业的酒楼相继凋落，韬哥主理大荣华后，便觉得不改变不行，于是引进了返璞归真的围村菜，结果不仅“住家菜”（即粤语方言的家常菜）的亲切风格受到元朗人喜爱，外来客也觉得新鲜有趣。

围村菜的特点是什么？最突出的是就地取材。韬哥端过来一碗猪油拌饭，“这是邓达智的最爱！”我所了解的猪油饭，用的是猪板油，但大荣华用的是“烧猪油”。“历史上，元朗宗祠多、庙宇多，用来祭祀供奉的烧猪就多，自然烧猪油就多了。”以前用炭火来烤猪的时候，猪油也未必保留起来——一整只猪穿在铁叉上放在炭火上翻转烘烤，猪油便犹如雨打芭蕉一般，毕毕剥剥地滴落在炭火上；现在出于环保的考虑，烧猪都在挂炉里完成，倒是更方便猪油的收集了。每隔一段时间，厨房里的师傅就要用专门的猪皮叉在上面扎小孔，这样猪皮烤出来就愈加松脆，同时脂肪中的油也能从小孔中渗透出来，滑过金色的皮，最终滴落在下面的盆中。因为猪的身体里涂有腌料，烧猪油是褐色的，本身带有一种焦香。配合猪油的是一种头抽酱油，所谓头抽就是黄豆在和盐水一起发酵6个月后第一次抽取的豉油，豆味特别浓郁。在邓达智的心里，最完美的一碗猪油拌饭应该拌的是元朗丝苗米，但今天丝苗米没有了，韬哥用的是泰国香米来代替。“不过我们依然用的是旧时的瓦钵来蒸煮。瓦钵是平底，米饭就能平均受热，蒸出来后的米饭粒粒独立还有嚼头。”

围村人过去养猪、养鸡、养鸭、养鱼，所以这些物产都能在围村菜中看到。“围村人不吃牛肉，因为牛用来耕田，围村人会善待它们一辈子，老死之后将它们埋葬。”和香港其他地方的人吃海鱼不同，围村人主要吃的是塘鱼。鲩鱼（俗称草鱼）、鳙鱼（胖头鱼）、鲮鱼和鳊鱼是

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

水塘里的四大家鱼。“鲩鱼的活动能力强，要吃鱼尾；鳙鱼的鱼头大，鱼脑中含有一种人体所需的鱼油，所以鱼头烹调最佳；鲮鱼适合做鱼丸，因为鲮鱼肉打烂起来很容易出胶质；鳊鱼的鱼头小，但鱼肚子宽，且肉丰腴，重点吃的是鱼腩。”韬哥津津有味地细数起来。粤菜中，鱼的烹调方式经常是清蒸。韬哥建议我有必要试一试另一道在烹饪上比较独特的围村名菜——鸡蛋焗鱼肠。“材料倒是便宜，可做起来花时间，但又不能卖得很贵，就没有几个酒楼愿意做了。”这道菜的卖相好像西餐甜点中的南瓜焦糖布丁，但它可比布丁丰富得多，一勺下去，我看到嫩黄的鸡蛋羹中包裹着油条段和鲩鱼肠，吃起来也是滑、韧、嫩、脆，颇有层次感。“清洗鲩鱼肠就够花工夫了，关键这道菜不是直接去焗那么简单。我们要先把鱼肠蒸熟，才和蛋液一起放到烤炉里去焗，如此，蛋才不会老，保持软化而表面有些微焦。”

邓达智当初和我说荣华有记忆中的滋味时，我还疑惑，那些过去的食材不是很多都消失了么？不仅丝苗米没有了，以前元朗农家饲养的黑背猪也被白皮的混种猪代替了，更不消说本地鱼塘填平之后那些塘鱼的来源了。但和韬哥的一餐饭和一场谈话下来，也就明白了其中的意味：这样花心思来做好每一道原料朴素的菜，不依然是以前家里妈妈做饭时候的逻辑么？

欢乐酒家阿邦：蚝的N种吃法

要说元朗还没有完全消失的物产，流浮山的海鲜算是一类。流浮山位于元朗区的西部，毗邻深圳湾。这里是深圳河的入海处，咸淡水交汇带来丰富的微生物，提供了海鲜生长的绝佳环境。“海鲜也讲究不时不食。夏天的时候，要吃奄仔蟹，也就是没有产过卵的幼年雌蟹。流浮山

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的海滩浅，夏天退潮的时候，奄仔蟹都留在了沙滩上。烈日高悬，会把奄仔蟹的油膏晒得融化流遍全身，就连螃蟹爪尖都会渗出金黄色，它也得名叫‘黄油蟹’。至于现在，蚝已经变得异常肥美，是食蚝的最佳时节了。”邓达智说，流浮山的蚝不似欧美国家的蚝，蚝肉只是薄薄的一片，适合下面垫着碎冰，配着鲜挤的柠檬汁来吃生蚝。流浮山的蚝个头大，肉质也丰厚，它适宜烹调后食用，或者晒干制成另外一种产品——蚝豉，由它再变换出不同种菜肴。吃蚝的季节从每年11月延伸到农历新年，更是新年餐桌上一道必不可缺的菜式。蚝豉和发菜一起来做，有“好市发财”的彩头。而大年初一香港人习惯吃斋。传说佛陀各地传法无饭可吃时，曾经食蚝来充饥，所以蚝或蚝豉在这天也会被当成一种素菜端上餐桌。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



流浮山的蚝民正在开蚝

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



蚝肚是否饱满是判断金蚝好坏的标准

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



金蚝可以煎熟后蘸白糖食用

我们和邓达智一起沿着流浮山的海边漫步。往海中心去的位置浮有蚝排，它们由竹枝搭成，纵横交错。蚝排上垂下细绳，幼蚝就成串地被系在绳上生长。海边一路上都可以看见开蚝和晒蚝的情景。长成的蚝几只依偎在一起，壳上裹着黑色污泥。开蚝时要用蚝锤和蚝刀相互配合，“吭吭呛呛”几声，一块还带着水滴的颤巍巍的鲜嫩蚝肉方才展露在眼前，好像一件终于洗脱泥污重现光芒的珍宝。用来做蚝豉的蚝会放在铁丝网上晒干。流浮山人依旧用“生晒”的方法来制作蚝豉，也就是完全

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

依赖北风和阳光，而不是像有的地方那样去用烤箱。蚝的水分不断在减少，蚝的味道也不断在集中。“喏，你看，这是一块晒了十多天的蚝豉。”邓达智拿起一块对我说。它已经变成紫金色，表面是细密紧绷的样子，带着一层薄薄的油脂。“最简单的烹饪办法就是丢几颗到米饭里一起蒸熟，让油脂流进米饭里，热气蒸腾出蚝豉里浓缩的蚝香。”

“不过流浮山可没有以前那样辉煌了！”望着海上的一叶扁舟，邓达智有些怅然。60年代时，流浮山的渔民发明在近海浅滩筑井，获取净化海水后将海产保留数天的方法，食用“游水海鲜”而不是冰鲜鱼类成为可能。当时正好香港经济起飞，寻找刁钻食品以及拥有私家车的人士数量不断上升，流浮山成为平日晚饭或者周末出游的好去处。“以前人们来流浮山不仅吃海鲜，还能赏田园风景，是可以一日游的地方。现在环顾四周，不是高楼大厦，就是货柜厂，只剩下这短短一段海岸线了。”而之所以还有一部分人愿意来流浮山，是因为依然看中这里海鲜的质量。邓达智说，在浮流山，每段时期都有一家海鲜店起到引领作用，吸引大家前来光顾。“我爷爷那代是老店‘裕和堂’，家父一辈推崇‘小桃园’。2003年‘非典’袭来，是流浮山最黑暗的一段时光，生意惨淡至‘裕和堂’也关门歇业了。‘非典’之后，流浮山的餐饮业亟待振兴，这时候阿邦兄弟经营的欢乐酒家突然冒起，就好像一针强心剂一样。”欢乐酒家的名气当然也离不开同乡人邓达智的支持。“我主要很欣赏他们的态度。应该怎样对待传统？他们选择了把传统做到极致。比如做蚝，他们的母亲原来是在海鲜市场开蚝的。兄弟俩熟悉蚝的特点，就把蚝作为餐厅主打，一直在钻研各种料理方法。”

邓达智专门约阿邦老板安排一顿“蚝餐”来让我们感受。“真是来得正是时候。这两天降温了，又刮北风，是晒蚝的好天气啊！”欢乐酒家的门口也铺着巨大的竹篾在晒蚝，邦哥正在那里端详它的“宝贝”。看到

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

我们到来，便迎我们进门。入座后，上来的第一道菜叫作香煎金蚝。卖相看着平淡无奇，“不就是把生蚝煎熟吗？”但吃到嘴里才发现它的奇特，蚝肉是滑嫩的，但又不觉得软塌，咬下一口，一股甘香的蚝汁喷薄而出。阿邦对我说，这道菜的秘密就在于这金蚝，它是生蚝晒了一个上午后又阴干一天的结果。“当时我和弟弟想，不是生蚝就是蚝豉，做来做去多闷啊！其实，晒蚝的过程就是蚝的风味发生改变的过程，晒几个小时的蚝，晒几天的蚝，以及晒十几天的蚝，味道和烹饪方法都是不一样的。我们是否可以换个晒了不同时间的蚝来做尝试呢？渔民有一道菜，叫作‘一夜情’，就是捕上来的鱼不马上吃，用粗盐腌上一个晚上，第二天再上锅去蒸，鱼肉就会变得更结实，是那种一丝一丝的效果。我们的金蚝就相当于是半日情了！”虽然金蚝是10多年前欢乐酒家的首创，但今天菜单上也只有香煎金蚝配白糖和蜜汁串烧金蚝两道。原因就在于蚝豉的味道重，可以和其他的肉类搭配，但金蚝却是一个主角。都是甜口倒是有些奇怪，不过想想北京烤鸭的鸭皮蘸白糖，或者冰糖肥叉烧都是甜和丰腴之间的搭配，也就合理起来。这样的结合，正好强化了蚝肚中油脂的香气。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



欢乐酒家的两道蚝菜：

蜜汁串烧金蚝

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



欢乐酒家的两道蚝菜：
姜葱爆生蚝

另一道姜葱爆生蚝是中规中矩的粤菜海鲜做法。阿邦让我不妨蘸点调料来吃。桌子上的两个小碟子里各有一点蘸料，一个是蚝油，一个是灰褐色的，我还不认得。“我看你碰都没有碰这个，一定是不晓得味道吧！”阿邦得意地说。他告诉我，那是蚝水，是做蚝油的原料，可要比蚝油珍贵许多。“加工厂要专门挑选比较肥的蚝，放在大锅里面来煮。熬制16个小时，出来浓浓的水就是蚝水。100斤的生蚝，只能出15斤的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

蚝水。蚝油其实是在蚝水里加了豆面和糖的结果。有人觉得蚝油越浓稠就精华越多，那只是豆面加多了的缘故。”蚝水是咸鲜的口感，初吃起来会觉得味道太尖锐，还不习惯。“我们最开始就想教育客人，什么是质量好的东西。就像现在似的，端上一小碟让他们做蘸料，告诉他们蚝水是可以把海鲜中的甜度带出来的。客人就都喜欢上了。”邓达智不由在我旁边附和：“是啊！认识到蚝水的美妙以后，就对蚝油一点兴趣都没有啦！”他经常一个人跑来店里要一碟阿邦兄弟发明的“食神炒饭”——好像小山一样华丽富贵地堆满一碟，光滑润泽的米饭粒中嵌着蟹籽、鸵鸟肉、鲜贝、鱿鱼和咸鱼蓉。但这些好像都是小角色，最主要的是再加一小碟蚝水浇在顶上。

即使是家家海鲜店都有的酥炸生蚝，欢乐酒家的做法也不同。怎么做出酥脆的效果？光裹面粉是不够的，那炸出来只是死硬的一层壳。阿邦想出来的办法是在粉浆里面加酵母，发酵一段时间后用水稀释一下再裹在生蚝上，而油一定要用很滚的油，是家里的煤气灶达不到的火力，这样炸出来才够蓬松。以前这道菜都是配喼汁来上，它相当于上海辣酱油，19世纪英国人同时带入香港和上海。粤菜中的茶点山竹牛肉球，或者烤乳鸽，上海菜中的炸猪排都会用到它。“人们越是熟悉和习以为常，我们就越想创新。”阿邦说。于是有一次邓达智过来吃饭，他们就一起“头脑风暴”。番茄酱肯定是首先排除的，因为那会盖住一切炸物的味道；椒盐也不好，粤菜中太常见了。邓达智想到的是用荷兰人搭配炸薯条时会用的蛋黄酱，外面再裹生菜来吃，这样既脆，又可以解掉蛋黄酱的腻。

接下来的一道菜蚝豉松，让阿邦觉得有点遗憾。“这批蚝豉是前两周晒的，那中间有几天天气不太稳定，下了雨，蚝豉味道就不完美了。”蚝豉松是顺德菜中“工夫菜”的代表，在七八十年代的流浮山很流

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

行。后来香港餐饮业的薪金飞涨，食肆人手紧张，这道菜在流浮山的餐馆里几乎都已消失。欢乐酒楼则在菜单上写明是需要预订。“为什么一定要保留下来？并不是所有的传统都是需要改变才能延续下去，有的已经很好了，原封不动地继承下来就是最佳做法。现在的人到餐馆都不会点这道菜，不是因为他们不爱吃，而是他们都忘记了这道菜有多么可口。”阿邦盛起一勺给我看，除了蚝豉之外，里面还有冬菇、马蹄、红萝卜、猪肉和腊肠，而这里每一样都切成了半粒绿豆大小，并且都是分别炒制，最后再一起回锅来调和的。这道菜对厨师的体力和耐力、刀工和火工都有很高的要求。实话实说，阿邦过于苛刻了。对于我这种从来没有尝过蚝豉松的人来说，这些丰富食材之间口感和味道的配合已经能带来极大的满足。阿邦还是坚持说：“蚝豉的味道可以再浓些的！”

我们以一碗温暖熨帖的蚝豉瑶柱粥作为这天“蚝餐”的收尾。接下来，阿邦要闭店休息一会儿，我们也想再到海边走走，看看在那段狭窄的海岸线上是否还能感受到邓达智记忆里的“最美的日落情景”。来流浮山之前，当地朋友听说我对海鲜感兴趣，都建议我去南丫岛，因为“有得玩，有的吃，才会感觉充实啊！”仿佛纯粹为了一顿吃食，而从城里折腾到郊外，是完全奢侈而无必要的。我不禁想起曾经去西班牙报道美食的经历——当年摘得“全球第一餐厅”桂冠的罗卡兄弟餐厅并不在巴塞罗那，而是在距离巴塞罗那一个半小时车程的宁静小城。当我为它偏僻的地理位置感到惋惜时，餐厅公关经理骄傲地告诉我，他们的预订早已排到了明年。“一家好餐馆自然会成为旅行目的地，根本不用放在别人恰好经过的地方。”是的，一个爱动脑筋的厨子，再加上一桌充满巧思的饭菜，本身就可以成为你“跋山涉水”、前去探访的理由。

邓氏父子的盆菜店：团圆的滋味

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

印象中香港人过年的吃食，最典型的就是盆菜了。到了香港一看，果然没错。不用说一般的酒楼，就连像“大快活”那样的西式快餐连锁店也在此时推出了盆菜订购的服务，为冬至、新年和春节几个大节日做准备。这个新界围村人的传统吃食如何能在全香港流行开来？说起来，还和邓达智的推广有很大关系。1997年香港回归前的那个春节，邓达智想到也要给母亲庆祝寿辰，便发起了在邓氏宗祠的一场“百桌盆菜宴”，光临的有诸多媒体和文化名人。那次宴席气氛热烈，大家都觉得意犹未尽，“盆菜宴”遂成为每年大年初三的固定项目。母亲过世后，邓达智本不想再举办，但总有朋友在年前询问，还是继续了下去。“盆菜宴”现在依然是每年过节时的一件盛事，它也聚拢了飘零在外的围村人。

在那场“盆菜宴”之前，面对餐饮上的更多选择，很多围村人在庆祝场合已经不再吃盆菜。其实对于围村人来讲，盆菜不算是一道过春节时的食物。过去围村人会在三种情况下吃盆菜：一是喜宴盆菜，村民在嫁娶和满月时会摆盆菜宴，请叔伯兄弟来吃一顿；还有一种是春秋两祭时吃盆菜，也叫作“吃山头”，因为要到山里祭拜先人，路上交通要花时间，就会在野外就地将生猪“煮盆”，解决数百人的午膳问题；另外一种就是乡民会在特别的庆典，比如新屋入住或者祠堂开光来吃盆菜。从前也没有全职的盆菜师傅，都是几位村民在需要的时候来祠堂的厨房里一同准备。盆菜流行开来，平时也会有城里人过来屏山，走一走“屏山文物径”，看看邓氏宗祠、书院和古塔，之后想要体验一餐正宗盆菜。专门的盆菜店多了起来，不过邓达智还是最认可邓联兴和邓健鹏父子开的那一家。“邓联兴的父亲邓来发原先就是祠堂中的盆菜帮手，邓联兴从小跟着父亲做菜，对这门手艺最为精通。”

邓联兴早年在政府做公务员，退休之后便开始一心一意经营这家“屏山传统盆菜”餐馆。餐馆看上去更像是个古董旧货店或者盆菜博物

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

馆。一层没有桌椅，只有个出菜的过道和收银台，周围的架子上摆的全部都是用旧了的粉彩瓷器。一叠叠的碗碟，一排排的茶壶，还有一摞摞的茶杯，上面的花鸟蝴蝶画得逼真，仕女小童也眉眼精细，只是有的崩了瓷，有的缺了角，有的裂了纹——点点滴滴，都是时间的痕迹。仅有的几处空白墙壁上挂着旧时做盆菜时会用到的木勺和木铲，地上还有堆积如山的木盆，这是曾经装盆菜的容器。“父亲常常会去别人家里收购那些人家要淘汰的东西。有的已经被扔掉了，又让他捡回来。”邓健鹏笑着和我说。邓联兴正趴在收银台上写写画画。他脸上有种认真又固执的表情，仿佛执意要把自己埋在旧时光里不肯出来。“为什么要做盆菜呢？”我问邓联兴。他普通话不好，说粤语让儿子给我翻译：“那批做盆菜的老人都不在了。村子里就我最懂，我不做，谁还知道原本的盆菜是什么样子呢？”



屏山传统盆菜店售卖的盆菜一共包括10样食材

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



邓联兴从小就跟着父亲在祠堂做盆菜，十分有经验

这一天是冬至。南方人有“冬至如大年”的说法，邓联兴之前接到了150份盆菜订单，今天都要备齐供顾客提货。店面看着都还平静，后厨和院子里则热火朝天好像战场一般。不同家的盆菜有不同版本，邓联兴的盆菜包括10样内容，从上往下依次是神仙鸡、手打鲛鱼丸、炸生蚝、鸡汁烩花菇、油泡海虾、南乳炆猪肉、自发土鱿、五香猪皮、腐竹和萝卜。后院里一片此起彼伏“乒乒乓乓”的声音。神仙鸡我到的时候已经做好了，一只只亮澄澄的整鸡堆放在大盆里——它们的肚子里塞着冬菇、葱、姜、洋葱、陈皮和大头菜，之前已经抹着玫瑰酒和盐在笼屉里蒸熟。几个员工坐在院子中，正把它们一只只拖到砧板上开膛破肚取出调味料，再斩成鸡块，还有几个人在切萝卜。这种白嫩水灵的新界萝卜生吃就很好，更不用说它们垫在盆菜底层，会充分吸收那些肉类中汤汁的精华。厨房里则是一片烟火气。一位工人拿着一只铲子，在大锅中翻炒

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

猪肉，邓联兴时不时地凑近观察。这个看上去豪迈粗犷的“大锅饭”，其实是粗中有细：猪肉不能用冰鲜肉，一定是早晨去市场现买的前胛肉；面豉和南乳都是邓联兴自己做的，它们的发酵时间更长，做出来的肉更加香滑；火候的掌握也重要，要先用猛火逼出油，肥肉入口才能不腻。

一锅肉就有60多斤，翻炒起来完全是个体力活。人手排不开的时候，邓联兴都要亲自来做。邓健鹏在澳大利亚留学，回到香港后本来是在酒店做管理，2013年参加过一次春祭的盆菜准备，觉得父亲年纪大做起来太辛苦了，决定辞掉工作过来帮忙。春祭时，盆菜师傅们早晨8点钟就要上山准备。“‘煮山头’要在山里找合适的地方放下大锅，还需就地取材，寻找柴火。最好是荔枝树的枯枝，不但耐烧，而且会为食物增添独特香味，只不过火候的控制极其需要经验。”邓健鹏说，“等到生猪供奉完毕，就要立刻切成小块，然后在锅里炆煮。室外不比室内，太阳出来了，挥动锅铲不多久就会大汗淋漓。山里吃得要简化些，就是猪肉、鱿鱼、海虾和腐竹四样。我们要保证12点开餐，所以煮好后就马上‘打盆’，差不多50个盆，10分钟内要一层层装完。但是，辛苦归辛苦，父亲总说，我们祭拜祖先，然后在祖先墓前把祭品吃掉，让他们知道聚首一堂的我们生活富足、融洽相处，是件相当美好的事情。”

儿子邓健鹏的加入为餐馆经营提出了不同的思路。比如，他就和父亲商量，能不能把配料稳定下来，做流水线生产，打上自己的品牌？邓联兴就重申了自己的“三不做”原则：一是坚持小家经营，不为赚钱而将生产线搬至工厂大厦，流水作业；二是不在市区设置销售点，以控制质量；三是不能“眼阔肚窄”，接受无限量的订单。每一盆少装一点不就能多凑出几盆了吗？邓联兴宁愿让顾客多找几家供应商。邓健鹏记得，有一次一位顾客下单，希望在盆菜上面加一只烧鸭，但父亲坚决不肯。“父亲特别反对市场上那种可以随意组合的盆菜，或者一些加了鲍

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

参翅肚的升级版盆菜，听说有的餐馆推出‘一人盆菜’，他也觉得意外。他说，盆菜有固定搭配，不能乱来。盆菜本是农家菜肴，也有大家合吃的意思，那些‘豪华盆’，难道还能叫盆菜吗？”邓健鹏说，他开始也觉得父亲迂腐而不能变通，后来看到那些顾客留言纷纷说这里的盆菜“传统和正宗”，和那些迎合大众口味的盆菜与众不同，也就慢慢理解了这种坚持。

不过，盆菜是有形制上的区别的。最隆重的叫作“九簋”，也就是有9个碗的菜肴；中级的是“两盏四钵”；之后才是那种我们最熟悉的大盆盆菜。邓联兴的店铺里也做“九簋”，9样菜分别是炖陈皮鸭汤、了酸猪手、黄酒鸡、南乳鸭、新鲜萝卜紫姜、鸡鸭饭，以及三样和大盆菜中一样的烩花菇、手打鱼丸和炸鲜蚝。由于这一天是冬至，顾客都是订购标准盆菜带走，他们没有准备“九簋”，倒是自己有做一道炖陈皮老鸭汤来给我品尝。粤菜中喜用陈皮入馔调味。以前元朗围村就有柑橘园，当地人有着把柑橘皮放在自家门口来晾晒的习惯。炖汤的柑橘皮要选5年以上的陈皮，这时柑橘皮经过晾晒后已经发生化学作用，有一股比桂花还醇厚的香气。鸭子则选用的是没有太多肥膘的老鸭。汤是清甜的，是炖了6个多小时的结果。即使是“九簋”，食材也并不金贵，只是农家物产更精细地加工罢了。

冬至这一天，按照邓联兴父子的习惯，晚上是要提早关门和家里人一起吃饭度过的，中午则要和餐馆员工有一顿聚餐。我于是也被邀请一同坐在桌旁。午餐桌上的主角当然就是店里的盆菜。记得前年在安徽采访年货，他们也有类似的年菜，叫作“一品锅”，吃起来非常讲究礼数，必须从上往下吃，每个人能吃几块蛋饺、油豆腐、红烧肉或者白萝卜都是有数的。而“食盆”则是完全相反的一套规矩——大家首先要一起把盆内的食物倒置，再将它们翻来覆去几遍，然后再尽情享受各种美味，这

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

寓意着未来的同心协力和来年的时来运转。想想看，盆菜真是有种神奇的力量，它能让邓健鹏放弃一份优渥的工作，回到父亲身边陪伴，也能让那么多认识或不认识的人每年都来元朗乡村参加聚会。大概其中所蕴含的家与团圆的深义，总是能够触动到人们心中最柔软的地方。

（感谢万里机构—饮食天地出版社何健庄小姐对本文采访提供的大力帮助。实习记者刘畅对本文亦有贡献）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

陈家厨房的香港味道

记者◎丘濂　摄影◎张雷



谨遵父亲陈梦因的教诲，无论家常小菜，还是宴客大菜，陈家夫妇都讲究用心钻研、悉心烹调。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



香港食谱作家陈纪临和方晓岚夫妇

平常真味

回想起来，在食谱作家陈纪临和方晓岚夫妇那里尝菜，是个循序渐进的过程。第一次是一道听上去足够普通的炒鸡蛋。好奇他会如何像魔

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

术师一样转化这平凡食材，我便在旁边细细观察：陈纪临把蛋黄和蛋清分开两个碗来用筷子打散，蛋清打的时间尤其长，打到起泡之后又加进猪油，再打。接着他烧热了油锅，直到非常高的温度，油的表面涌起一个个圆圈。这时候他把火熄掉，把蛋液倒入。他用铲子把锅底已经形成蛋皮的鸡蛋铲起，又往半熟的鸡蛋上叠放，然后将锅微微倾斜，有新的蛋液流到锅底就再重复刚才的过程。大概四五下之后，鸡蛋层层叠叠地堆在一旁，锅底再没有蛋液，他便盛盘上桌。尝了一口，美味是自然，我又啰啰唆唆说了许多如何不同于一般炒蛋的夸赞。陈纪临还是那样严肃。“炒蛋怎么样才算好？就四个字：香、松、嫩、滑。”

这道菜陈纪临的父亲陈梦因也在《食经》的专栏中写过。它还有个名字叫“黄埔炒蛋”，原是广东黄埔港上船民的家常菜。因为制作方法巧妙，便流传开来。当年任黄埔军校校长的蒋介石，就爱吃军校厨师阿冯做的黄埔炒蛋。抗日战争期间，陈梦因和家人都逃难在桂林，可“爱吃”的陈梦因仍旧不忘就这道菜向广西梧州金鹰酒家老板娘王妈请教“香、松、嫩、滑”四个字怎么来讲。香是猪油的原因，换了其他油便香味打折；松是因为鸡蛋里的气泡会在炒的过程中将蛋鼓起，所以打蛋清的时候切不可嫌麻烦；嫩是油温控制得当，滚油在火灭之后温度不断下降，怎样炒都不会老；滑则和炒的手法有关。每一层鸡蛋铲起时都带着油，油在蛋内，油蛋不分，这样才滑。陈纪临记得以前在家里做这道菜时，父亲来检查，要能够用筷子一层一层将蛋拉起来才行，因此“黄埔蛋”又有“黄布蛋”的叫法。

对于内地读者来说，陈梦因的名字未必耳熟，但他可是香港饮食界的元老级人物。1951年，香港《星岛日报》娱乐版要加强内容，编辑想到了增添衣食住行等生活话题，因为陈梦因在同事中素有喜好研究吃喝尤其精通粤菜的美名，于是邀请他每日撰写一篇饮食小品，栏目叫《食

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

经》。那时陈梦因是《星岛日报》的总编辑，每天都要看“大样”，就自嘲般取了“特级校对”这个笔名。在陈梦因之前，报章上的饮食文章还停留在教人如何做菜的水平。陈梦因则强调，他不是要教读者该放几匙油盐，而是为什么要这样放，是关于菜式背后的原理和故事。于是《食经》专栏开创了从文化角度来品评美食的先河。专栏从1951年开到1953年，《食经》结集成10册出版。陈梦因之后又陆续写过《讲食集》、《粤菜溯源路》和《鼎鼐杂碎》，一直到1997年在美国加州逝世之前，他都以“特级校对”的名字笔耕不辍，名副其实是香港第一代美食家。

再回到那道炒鸡蛋。陈纪临以此来做演示，主要是想告诉我，不要把粤菜想得过于豪华。北方城市里，川菜和湘菜意味着家常和大众，而粤菜尤其是香港粤菜的印象则是两级——一端是商务宴请中必备的鲍参翅肚，另一端是连锁茶餐厅中油汪汪的干炒牛河，日常粤菜的面目反而模糊了。“粤菜的特点概括起来很简单。就是清、鲜和保留食物的原味。但其实看似非常平凡的菜，里面都是有烹饪的学问的。”陈纪临说。他对我讲，从前广东大户人家在雇用厨师之前都要考他们来做一汤和两小菜：蛋花汤、炒牛肉和蒸肉饼。这三道都是最普通但又最难制作好的广东小菜。没几个人知道做蛋花汤的时候，蛋液里最好要加细碎的葱花来去腥，蛋液也是要水煮滚再熄火后才倒入，避免煮老；牛肉的准备很考验刀法，如果一片薄一片厚炒出来就会有的未熟，有的过老。而牛肉的松软也不能靠苏打粉来腌，那样就没有牛肉味了，要用蛋白裹好腌上两三个小时；蒸肉饼之前，瘦肉和肥肉是要分开处理的，瘦肉要切成肉糜，肥肉只能切成小方粒。否则如果肥肉烂浆一般和瘦肉混在一起，蒸熟之后它就会完全变成肥油浮在肉饼表面一层，肉饼吃起来全无松滑和甘香的感觉，反而觉得很油腻。

说到此处，我想起来，陈梦因在另一篇专栏中写道，一次朋友请他

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

出去吃饭，太太不希望他出去吃，就说家里今天做了蒸肉饼，正是他最喜欢的家常菜之一，他顿时犹豫该不该出去了。

好舌头与好奇心

陈纪临从小就参与了父亲发起的烹饪活动。他还记得拿着柄叉子在香港住处的后院里帮忙制作烤鸭：“也不懂得技巧，父亲就是看中小孩子的体力。”后来翻看《食经》，陈纪临知道那是父亲想念北平的烤鸭了：“（香港的鸭子）的确由天津运来，但烤起来味道和北平所吃到的已大不相同，这是受气候影响，使烤鸭不够香脆……北方人的燕赵气概香港也少见。鸭子烤得特别好，客人会赏给厨房和店小二几个钱，当你吃饱后出店门时，一个声震屋瓦的‘谢’字到了出了门口很久，还袅袅在你脑海里。”陈梦因年轻的时候是记者，为了报道抗战和宣传抗战走遍全国，也借着这个机会遍尝南北风味。记者的天性使然，让他凡吃到美食，必打探做法和背后掌故，人家见他并不是餐饮行业的人，倒也愿意倾囊相授。各种菜系中，陈梦因对以广州菜为代表的粤菜最为推崇，对其他有特色的南北菜式也念念不忘。“记忆力好、见多识广、嘴刁。”陈纪临这样谈起对父亲的印象。

“我大概遗传了他的好舌头和好奇心！”陈纪临说。陈纪临的厨房中摆着诸多瓶瓶罐罐的调料，但绝对找不到味精或者鸡粉的踪影。陈梦因的《粤菜溯源录》讲，“食在广州”自20年代便逐渐褪色，其中原因就是日本味精的引入——从此，酒家食肆为减低成本，都用味精来提鲜，而食客自从被味精破坏了舌头味觉，也不懂得“粤菜尚真味”的宝贵之处。“一次我的小女儿不懂事，从超市买了一袋子味精回来，老爷子气得直接把它丢进了垃圾桶。现在我和爱人出去吃饭，一定要找没有味精

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的餐馆。如果有味精，我们口腔都会非常不舒服，甚至出现过敏的症状。”陈纪临说。取而代之的是，陈家厨房的冰箱里总会准备着一大桶上汤。陈梦因曾经就对“上汤”的理解南北有别这件事情开过玩笑：在北方饭店吃饭，会听到食客对伙计说“来碗高汤！”就算这位顾客只吃一碗面，你要多喝碗汤，老板也是满不在乎的；但是在广东，你说要一碗上汤，就是让酒家倒贴钱给你，他们实难遵从。“我们做的上汤，是一斤肉熬一斤汤。若以比例来算，是一份鸡加一份半瘦肉、半份火腿，用四份半水熬成三份汤。这碗汤值多少钱你想想。粤菜中‘炖’的制作要汤，‘炒’的制作也要汤来打荧，可以说汤是粤菜的灵魂。”陈纪临说。

陈家人对于豉油（酱油）的口感也是极其挑剔的。豉油是提升粤菜味道的重要角色，像是粤菜中用以最大限度保存食材原味的清蒸、白灼或是水浸的烹调方法，最后浇上几滴豉油都是画龙点睛之笔。陈纪临告诉我，陈家这些年一直固定用一个牌子的豉油，因为认可它的质量。后来经过朋友介绍，与酱园的老板也成了好朋友，去参观过工厂也就愈加放心。那家叫冠珍的酱园已经有超过80年的历史。它的难得之处是在寸土寸金的香港，在新界仍然拥有大片土地，能够保持将发酵黄豆和盐水混合在一起进行生晒半年的工艺。“经过阳光洗礼过的豉油，是有种豉鲜的味道，入口不麻木、不呆滞，像是有生命一样。”陈纪临特地指点我看酱油的配料标签，除了水、黄豆、盐之外，就是发酵用的小麦粉，没有任何添加剂的成分。“我们的舌头好像试纸，对‘不好’的东西特别敏感。”

因为中学时代在台湾和美国分别读书的缘故，陈纪临有很长一段时间都不在陈梦因身旁。长期的独立生活让陈纪临养成了自己烧饭的习惯。1977年陈纪临和方晓岚在美国结婚，那时陈梦因也已经移民美国，父亲的日常饮食就由陈纪临夫妇负责。陈梦因对食物有要求，但又不会

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

站在陈纪临旁边，一步步来讲解操作的步骤，具体怎么操作还要他们自己带着好奇心来开动脑筋。比如，一道最普通的粤菜白切鸡应该怎么来做？陈梦因告诉儿子和儿媳很简单，就是鸡肉要鲜嫩，鸡皮要光滑。《食经》中也有他从酒家听来的方子：用有鲜味的浓汤来浸鸡，浸到“仅热”（即将熟未熟的状态）的时候浸泡到之前预备好的葱姜和盐制成的冷水中去。但陈纪临夫妇实践起来却有难度：将熟未熟的状态应该怎样来把握？而且在经历过禽流感之后，大家又对鸡的烹调有了全新的认识——不再以鸡肉要粉红，鸡骨要鲜红为标准，而是要烹鸡到全熟，这样虽不如传统“仅热”要求下做出来的口感好，但能够保证安全。于是陈家夫妇想出来用清蒸的方法来做白切鸡。清蒸也有诀窍：蒸汽温度高，容易破坏鸡皮影响外观，陈家夫妇想用保鲜纸将鸡来裹住；鸡胸肉和鸡腿肉是不一样的厚度，如果整只鸡都全熟，鸡胸肉就会过老。他们的解决之道是熄火之后，让余温再来焗5分钟，这样让鸡腔内的热力继续发挥出来，整只鸡既熟透又保持滑嫩。

陈梦因的《食经》中记录了不少他在走南闯北的过程中听到的有故事的菜肴。就像另外一道“太爷鸡”。“太爷鸡”是道广东名菜，其实发明人是清末一位居住在广州的江苏举人，因为晚年难以维持生计，这位举人老爷就靠卖家乡的熏鸡为生，人们称这种鸡为“太爷鸡”。“太爷鸡”大概的制作过程陈梦因是了解的，是混合了广东的卤水和江浙的烟熏，先把鸡用卤水煮到九成熟，再烟熏至全熟。可因为这制作方法是举人家的秘密，陈梦因打探了一圈只得出如下结论：熏鸡的燃料是用甘蔗的渣滓和茶叶，调味是香料粉和糖盐，另外还有一个传家的卤水盆，凡是从中卤制的东西便特别好味。陈纪临和方晓岚夫妇一直琢磨着怎样能够复制一个最接近的“太爷鸡”能让老爷子开心一下。不过家里来做“烟熏”特别麻烦。“我们做了实验，在铁锅下面放熏料，上面支了蒸格，卤好的鸡

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

就放在蒸格上来熏制，但结果并不理想。鸡肉的烟熏味道不够，厨房好几天都是烟味，铁锅也因为无法刮去锅底的焦糖而要扔掉。”陈纪临说。最后他们觉得是自己太执著于这种“烟熏”的古法了。美国的超市里有一种浓缩烟熏水卖，它是将燃烧山胡桃木之后的烟收集，浓缩和冷凝之后制成的调味料。为什么不试试中国卤水和美国调料的结合呢？结果陈梦因夫妇就发明了一种熏卤水，用它来煮出来的鸡肉同时有熏味也有卤香。这道菜得到了陈梦因的连连夸奖，还起了个名字叫“少爷鸡”。

陈梦因写《食经》是50年代，那些食物的制作方法多来自他三四十年代的游历见闻，随着年代的变化以及厨房用具的革新，许多食物在做法上都有了变化——不是说本质改变，而是中间某些烦琐程序得到了简化。退休在家的陈纪临和方晓岚成为食谱作家也是偶然。虽然陈梦因强调他写书是关于美食的文化评论，但随着《食经》近年再版，很多读者都有兴趣把里面提到的内容付诸实践，出版社便找上门来。毕竟喜好钻研厨艺又得到过父亲耳提面命的陈家夫妇是那些菜式的最好演绎者。

另外一天，我随陈纪临夫妇去到他们进行食谱教学的课堂，内容是教大家来做一道柱侯牛筋腩和一道蜜汁叉烧肉。陈梦因那时就提倡自己在家来做叉烧，因为“叉烧要刚烧好时才最好吃，但哪里凑巧买到刚出炉的叉烧呢？”50年代，家用烤箱还很少见，陈梦因建议可以用炸的方法来制作：梅头肉先在滚水里煮到半熟，然后用生抽、老抽和葱汁来腌，最后再过油。如今，陈纪临夫妇讲解的是如何利用电子烤箱来做叉烧。他们近年来研究出如何利用电子烤箱做菜的各种方法，叉烧制作算是其中一个。“这样一来，‘烤’的过程完全不用操心，最主要就是肉的挑选和叉烧蜜汁的调制。”陈纪临说。肉还是要选择瘦中带肥的梅头肉，如果全瘦就会缺少叉烧应有的丰腴；传统叉烧蜜汁是用麦芽糖、糖和玫瑰露酒来混合的，陈纪临又将玫瑰露酒改为日本味醂，能有相似的甜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

度，同时看上去更显光泽。叉烧还在烤炉里，我就已经闻到了烤肉的香气。等到品尝的时候，我更是感受到了那时出炉叉烧的妙处——蜜汁和肉汁都融化在整块叉烧上，咬下一口，是种甘醇和甜香。这大概就是当年陈梦因写下《家制叉烧》一篇时，萦绕他唇齿之间的味道吧！

重温陈家家宴

陈纪临和方晓岚夫妇能有今天的厨艺水平，还有一个重要原因。过去身为报人的陈梦因也是个社会活动家，交际广泛。陈梦因在美国时，每周至少要有一天请客吃饭，那是儿子和儿媳妇担当烹饪重任的时刻。“他有个‘孟尝君’的雅号。那时美国的华人圈子里有两个人最爱请客，一个是张大千，一个就是我父亲。”陈纪临说，“他是‘以食交友’，各种不同的人都在饭桌上谈天说地，也解决矛盾问题。等到他去世的时候，共产党也送花，国民党也送花。别人都匪夷所思——这个人是谁啊？”

宴席之上，如果有贵客到来，最重头的那道通常是海味。陈梦因有个车库，里面没有汽车，但墙壁和天花板上都像万国旗般挂着大大小小的鱼翅和花胶，靠墙的抽屉里面塞满了干鲍、燕窝、海参、干贝、冬菇、血蛤等海味干货。这都是经常往返于香港和美国两地的陈纪临夫妇，一点点替父亲积攒起来的。在所有的干货中，十分稀罕的是一个玻璃瓶里的两头干鲍（“头数”是鉴定鲍鱼等级的一个标准，表示0.6公斤里有大小均匀的鲍鱼几只，头数越少鲍鱼越大，就越珍贵）这个不是用来宴客，而是留到每年陈梦因的爱人生日，他将一只鲍鱼切成丝，给爱人来拌长寿面的。其他用来款待宾客的海味，因为也都价格不菲，陈梦因全部自己来做发、泡之类的前期处理。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

陈纪临夫妇就要负责其他的大菜。既然是家宴，就不同于平时的家常菜，陈梦因对菜品安排和上菜顺序极其讲究。“比如适合六到八人，就要有八个菜。父亲的要求在他那篇《艺术菜馔与请客》中写得很清楚：‘要用八种飞潜动植，八种不同的主要作料，八种不同的烹调方法如蒸、炒、扒、焖、炖、焗、烤、炸，有了炒鸡球，就不能有炒鱼球；青衣（一种鱼）和龙虾，虽同属海鲜，但不同类，可以并用。但有了炒龙俐球，再来清蒸石斑就不可。’上菜的顺序也要由淡至浓，否则先吃了浓重的菜，再吃清鲜的，便觉得寡然无味了。”每次的宴席准备，对于陈家夫妇来说，都压力不小，尤其对于方晓岚而言。陈家仍然是老式家风，宴席中不设方晓岚的座位，而陈纪临要在宴客尾段离开厨房，入席陪客。“父亲习惯在整个宴席全部结束之后，叫我出来饭厅，然后对菜品来做点评，丝毫不留情面。”方晓岚对我说，她每到这时觉得难熬，但也算松了一口气，“因为这漫长的宴席终于结束了。”

和陈家夫妇聊了这么多关于宴席的往事，我心里惦记着当然还是能够真正尝一尝他们的家宴。不过，陈纪临夫妇每年仍然回美国和子女团聚，香港的房子空间有限，并不适合家宴的准备。陈纪临想到了自己徒弟叶冲的私房菜馆“冲菜”。叶冲一直在和陈纪临夫妇学习厨艺，“冲菜”的菜品设计也完全仿照陈家家宴的菜式。“所以你可以说，除了环境不是家庭氛围之外，它几乎就是陈家家宴的翻版。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“冲菜”私房菜完全模仿陈家家宴的菜式设计

冬菇烩鱼腐

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“冲菜”私房菜完全模仿陈家家宴的菜式设计

客家咸狮头鹅

于是这一晚，我与摄影记者、陈纪临夫妇还有几位出版社的朋友一起相聚于冲菜。这家餐馆位于香港岛上繁华地带湾仔的一个酒店里，门口只有一个很小的牌子，开业3年多以来，都是靠在食客中积累的口碑来做生意。主人叶冲，前半生完全是在和餐饮无关的印刷行业，在很偶然的情况下认识了陈纪临，两人从共同爱好的古典音乐谈起，再到美

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食，叶冲的世界打开了那扇通往美食制作的大门。从此叶冲拜陈纪临夫妇为师，仔细研读陈家厨房的菜谱，自己也动手实践，直到最后将事业和兴趣完全结合，开了这家私房菜馆。

菜单已经提前摆好在餐桌上。前菜是三盘：醉鲍鱼拌沙拉菜叶、黄金锅巴虾多士和蜜汁凤尾鱼；汤羹是一盅清汤炖狮子头；主菜有四道：蜜汁火方、冬菇烩鱼腐、客家咸狮头鹅和梅菜蒸三寸心，外加一道专门让我们品尝的、来自于陈梦因当年的亲手发明——金银肘子。最后甜品是一碗蛋白杏仁茶。

陈纪临夫妇为我详细讲解餐单。“从中你能看到香港菜的面貌，还有陈家家庭成员们的背景呢！”香港菜“融合百味”是特色，其中粤菜当然是最主要的，但粤菜里就细分为广州菜、潮州菜、客家菜和顺德菜，像是冬菇烩鱼腐和梅菜蒸三寸心都是顺德菜的代表。在四五十年代，广州或者香港的大户人家里，都有顺德来的女佣来主理厨政。方晓岚说，她小时候自家家中就有这样一位顺德“妈姐”，白衣黑裤长辫子，煮饭和清洁样样都做，因此家庭餐桌上就有顺德菜出现，方晓岚自己也会烧一些。而像是蜜汁火方、炖狮子头、金银肘子和蜜汁凤尾鱼，都算是江浙菜式，香港人称之为“外省菜”，那时江浙商家把生意南迁香港，也带过来大量家厨，为香港引进了高水平的江浙菜。方晓岚的外公祖上在浙江绍兴做官，方晓岚就又掌握了家中成员传给她的烧江浙菜的本领。“所以父亲虽然严苛，但其实对晓岚的帮厨非常满意，她极大地丰富了陈家宴客时候的餐桌。”陈纪临拍拍妻子的肩膀，笑着对我们说。醉鲍鱼拌沙拉菜叶和黄金锅巴虾多士则有中西合璧的成分在，香港本身受到了西方文化很大影响，陈家成员又都有在海外生活的经历，于是这样的融合菜也就创造出来了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“冲菜”私房菜完全模仿陈家家宴的菜式设计

扬州清汤狮子头

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“冲菜”私房菜完全模仿陈家家宴的菜式设计

蜜汁火方

蜜汁火方这道菜一端上来就吸引了所有人的眼球，邻桌的食客也纷纷过来拍照。它自带一种华贵富丽的气场，让人看到之后眼睛就首先开始吞吃了。它是一整块火腿“上方”静卧在一盘莲子之上，呈琥珀色且润泽通透，好像一块晶莹的寿山石。相比之下，我之前见过的那种薄薄的几片火腿再加上蜜糖蒸制而成的做法，就显得取巧多了。陈纪临用筷子

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

轻轻扒开：“嗯，确实够火候，已经酥烂。做得好的蜜汁火方，大家是直接可以用筷子来分食的，根本不用刀叉来切。”今天这块火方，肥瘦比例也很完美。“现在买到的火腿大部分是瘦猪肉，肥层不多。无论是卖相还是口感，我们认为最好的是‘肥一瘦二’，脂肪层的厚度至少要1厘米，于是就会建议叶冲尽量挑肥的来购买。”

说起来，蜜汁火方的制作还有个故事。1971年，陈纪临陪父亲去张大千在美国加州的家里做客，张大千宴客的12道菜中就有这道菜，称作“蜜南”。“晚宴后，张夫人问我当天的菜品如何，我脑子里都是这道‘蜜南’，便说，‘有点咸’。事后想想，是因为之前没吃过这道菜，当时对它的印象太深了，又吃了许多，才有那个结论。”陈纪临对自己“笨拙”的回答耿耿于怀，回来就想能够真正掌握这道菜的做法。“做好的关键就在能够控制好里面的咸度。我和晓岚摸索出来要分成两次来蒸熟，第一次要加水炖上一个半小时，目的是逼出火腿中多余的盐分；第二次才是加入红酒、绍兴酒和冰糖，来炖上三个半小时，让火腿完全酥烂和入味。”总共五个小时的制作功夫，而上方又是火腿当中肉质最为鲜嫩的一块，价格也最高，十分能显现出主人待客的诚意。这道由张大千家看来的菜便在日后成为陈家宴席上的压轴大菜。

另一道金银肘子和蜜汁火方在原料上重复了，不应该再上，但陈纪临夫妇还是想让我感受一下他们父亲的发明。1978年陈梦因68岁，这是他生命最后20年的开始，也是他一生中最舒服惬意的时候。他的子女都有了各自的事业，自己身体健康，身边讲究饮食的朋友众多，这都让他能有时间和心情进行吃喝上的创造。这一年陈梦因的大女儿从华盛顿带来一只弗吉尼亚火腿，这种火腿常被当地华人作为金华火腿和云腿的代用品。“父亲把这只火腿锯成小块分别赠予朋友，自己则留下一部分来搞试验。一天半夜，他睡到一半突然到厨房‘乒乒乓乓’地折腾起来，天

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

亮的时候，他得意地跑来告诉我们，一道新菜诞生了，这就是金银肘子。”陈纪临告诉我。

眼前的这道金银肘子造型也非常特别：一个完整的肘子被一圈绿油油的小棠菜簇拥着立在盘子里。用筷子分开，就会发现里面别有洞天，原来还塞着满满的火腿片。这道菜的妙处在于配料虽然只用到了冰糖和胡椒两种，但肘子全然没有寡淡或者腥膻之感——猪肉吸收了火腿的味道变得咸鲜，而少了腥气；火腿用到的是火踵的部位，它本身鲜味浓郁，但缺点是质地较干，缺少油分。在炖的过程中，火腿又吸收了肘子的丰腴，变得润滑可口，同时咸味减轻，甘度依然留存。



陈家夫妇的弟子叶冲。现为“冲菜”私房菜的主理人

要说整晚我最喜欢的菜式，还要属那盅前菜和主菜之间起分隔作用的清汤狮子头。“这道菜也是我们陈家宴席中的常备菜，因为光临家宴的都是上了年纪的老人家，需要松软可口的食物。”陈纪临说。清汤狮

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

子头没有几个餐馆敢做，他们大都来做红烧狮子头。红烧狮子头不费时间，餐馆只需要事先把肉丸炸好，有客人点单就下锅再炸并加酱汁红烧。但清汤狮子头需要至少两个小时的火候。所以冲菜只接受客人预订，而没有现场点单。确定客人会点这道菜，他们在下午才用高汤将狮子头炖上，以保证新鲜。

除了肉丸入口即溶外，我还感到它的质地特别松滑，便问陈家夫妇有无制作上的秘诀。“哈，这是加了麦片的结果。陈家无论是蒸肉饼，还是炖肉丸，都会放进一些麦片。麦片在加热的过程中，会吸收肉汁而膨胀变松，同时又好像黏合剂一样让肉质不会散开。”方晓岚说，回想起来，这些都是父亲在世时因为对口感有着严格要求，他们才想出来的妙招。父亲走了之后，那种在思考中不断提升厨艺的态度又贯穿了他们日常烹饪的始终。“几乎每次宴席结束，父亲当着客人教育我，最后总说‘做菜是要用心来做，不是用手来做’。那时委屈听不进去，后来想想，是特别正确的话。”

（感谢万里机构—饮食天地出版社何健庄小姐对本文采访提供的大力帮助）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

陈家偏好的香港食材

记者◎丘濂　摄影◎张雷



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



海参、鲍鱼和干贝是海味店里常见的食材

作为食谱作家，陈家夫妇对食材总有很高要求。他们信赖的商铺，多是品质恒定、历史悠久的香港老字号。无论何时去买，都能找到记忆中的味道。

酱料：冠珍酱园

陈家厨房里用的全部是冠珍的酱油和酱料，这让我对这家能满足陈家人挑剔舌头的品牌感到好奇。于是陈家夫妇帮我联系了位于新界元朗

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的酱园工厂安排了半天的参观。不过要是购买冠珍的产品就不用那么大费周章，在city'super和TASTE那样的精品超市，都可以找到冠珍的产品。

还没有进到酱园工厂里面我就已经闻到了一股浓郁的豆豉香气，那来自于正在晒场上进行二次发酵的酱油的气味。能有占地30万平方英尺的厂房在香港实在幸运，说起来还是历史原因——1928年冠珍酱园创立时是在九龙半岛的九龙城附近。“二战”期间，工厂土地被日本人征去做了机场。几经波折恢复生产之后，冠珍赶上香港政府发展九龙城，才将工厂迁到元朗新址，从此在生产技术和规模上都有了新貌。如今香港的酱园都位于比较边远的地区，但土地开发仍然是本地酱园面临关闭或者迁往内地最主要的原因。一位酱园老板就曾经感叹，生产天然生晒酱油三个要素：阳光、土地和时间。阳光是免费的，土地和时间恰恰是在香港最奢侈的东西。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



冠珍酱园制作酱料的主要原料

酱油生产的过程并不复杂。冠珍选择加拿大进口的黄豆作为原料。经过烘煮的黄豆首先要混合酵母与面粉进行一次发酵，数日之后，发酵出来的“簧”再和盐水混合，放在晾晒池里进行至少半年时间的二次发酵。发酵完成后，将上面黑色的汁水抽走，经过沉淀过滤和高温杀菌之后，就是成品的头抽酱油。“听上去简单，但控制质量关键在于两点：一是黄豆和盐水混合时要把握好比例，否则会影响成品豉油的浓度；二是我们制作酱油只用头抽，不会再往豆渣里面加盐水做成二抽、三抽。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

豆渣我们会继续来做酱料。”酱园的经理徐铸文告诉我。

在酱园会议室里我们进行了几种市面上常见酱油与冠珍放在一起的品尝对比，顿时感到冠珍酱油的味道马上脱颖而出了。徐铸文就说，酱油评判的标准有三，咸度、豉味和鲜味。“咸度要均匀，如果太突出就会影响味蕾的感知，太轻又会让口腔里觉得只有甜味；豉味亦不能太浓或者太淡，并且是一种天然的香气；提鲜是说嘴巴里留有一种甘甜的余韵，并且久久在喉咙或者舌头上徘徊，令人回味。”香港当地最著名的饮食类刊物《饮食男女》曾经举办过一场名为“好味生抽”的比赛，冠珍就在这三个维度的评判中遥遥领先，最后获得了第一名。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



经过烘煮的黄豆首先要混合酵母与面粉进行一次发酵。数日之后，发酵出来的“簧”再和盐水混合，放在晾晒池里进行至少半年时间的二次发酵，然后才能成为生抽

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



冠珍的酱油好，以豆渣为原料来做的豆豉酱质量自然不会差。在陈家夫妇的食谱教学课堂上，他们教给读者的一道柱侯牛筋腩用的就是冠珍的柱侯酱。柱侯酱是佛山人梁柱侯的发明，传说他用一种自制酱料来炖牛腩和牛杂，特别受欢迎。陈家夫妇原来也自己做柱侯酱——将蒜爆香之后用面豉、芝麻酱、虾酱、果皮和糖来炒。后来他们发现冠珍的柱侯酱和自己做的基本一致，便改用这现成的酱料，并把它推荐给更多闲暇不多又愿意为家人做好饭的主妇们了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

腊味：和兴腊味家

香港的天气一转冷，陈家夫妇就惦记着该去上环的和兴腊味家买些腊肠了。以前的腊肠制作，都是要在进入秋冬后进行，因为要借助北风来吹干。现在腊肠都在风柜中来风干，一年四季也都有腊肠出售，但像陈家夫妇这样的老香港人依然保持着秋冬采购腊肠的习惯。

顺着空气中那股油润甘香的味道就可以找到和兴腊味家。这家有着69年历史的老店面积虽小，却是一派富泰气象：抬头是块黑底金漆的招牌，铁架子上挂满了一捆捆用麻绳捆起来、外形饱满的腊肠，醉红色、朱红色、绛红色或者紫红色，还有一条条赤褐色的腊肉点缀其中，背景是一只只被展开成砧板形状的肥白丰沃的油鸭。“唔该！10斤豉油王润肠，15斤玫瑰切肉！”“上星期买的鲜鸭润肠屋企人说要再入货！”收钱的伙计在顾客的要求声中忙个不停。他们告诉我，从中秋到春节一直都是腊肠销售最旺的时段。腊肠从工厂拉过来一两天就会卖清，所以每天都要订购新鲜猪肉来制肠。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



进入冬季后，香港人会去腊味店购买腊肠、腊肉、腊鸭等产品

腊肠按照不同的肥瘦度分为不同种类，像是瘦肉占六成、七成、八成以及全瘦，近年来还有黑椒和瑶柱这样的新口味。最受欢迎的豉油王腊肠是一成半肥肉和八成半瘦肉的混合，由于肥肉少，所以较有嚼劲；另一种玫瑰切肉的比例是四成肥加六成瘦，肥肉切得大粒，吃起来甘香松化。和兴会挑选结实的猪腿肉来做腊肠，四种调味料是盐、糖、头抽和玫瑰露，其中优质的玫瑰露是腊肠特别美味的秘诀。同样有讲究的是肠衣的选择。猪肠衣要放上一两年的时间才可以使用，因为时间越久，肠衣越薄，口感就越脆。

1946年，邓裕兴和友人合办了这家腊味店，现在店铺由第二代邓立桓和哥哥邓立均一同掌舵，他们两人的儿子也参与到日常经营。一家店铺能成为老字号，拥有属于自己的店面非常重要。最初邓裕兴创业时，是位于上环摩利臣街一幢三层高唐楼中的一间租铺。第二代邓氏兄弟接班后不久，便赶上上环商业区崛起，唐楼业主要收楼来建20层高商厦。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

于是邓氏兄弟才在当时以70万元港币的价格买下了今天位置的店铺。曾经在这条街上，加起来也有七八家腊味店，如今其他家不是被涨租逼走，就是地方被开发商收购，只剩下和兴腊味一家幸存下来。

陈梦因当年写《食经》时就建议，腊肠最简单也可口的食用方式就是隔水蒸熟，但注意要整条完整来蒸，如果先切片再蒸热，就会鲜味不存。陈家夫妇觉得腊肠和芋头也是绝配。他们擅长做的腊味芋头煲和芋头糕，都是让芋头的软糯和腊肠的香润相结合，吃起来十分美味。

腐乳：廖孖记

出了佐敦地铁站不知道如何走，向人打听“闽街”没人知道，说出“廖孖记”的名字对方便明白了。这家卖腐乳的店铺至今已经走过了110年的岁月了，店名自然要比街道名称更响。

“孖”字读音为mā，成双成对的意思，店铺是在1905年由廖姓的双胞胎兄弟创办的。走进这家不大的店铺，只见架子上摆着一瓶瓶腐乳，都贴着印有廖氏兄弟头像的大红色老式商标。腐乳细分起来有几个种类：麻油的原味腐乳、加了辣椒粉的辣味腐乳，还有加了中药天然红曲制成的南乳。墙上有一幅画，画的是廖孖记的掌门人手里拿着一屉正在发酵中的豆腐，提示着顾客这家百年老店依然坚持着古法制作。店里的工作人员就说，他们今天仍用石磨来磨豆浆，因为相信这比机器磨出来的豆浆更加质地丝滑；磨出来的鲜豆浆要用铁锅来炒熟，这个过程里经验丰富的老师傅会往里面加入酸水，酸水的比例和搅拌的速度都是豆浆变成豆腐的关键；豆腐自然发酵完，还要在廖孖记自家的盐水中浸腌半年，而不是像一般店家那样直接调味开售。廖孖记的腐乳只在city'super超市和门店两个地方售卖。“腐乳里面没有防腐剂，因此不可以存放太久。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

我们最担心货品囤积会影响质量，只选了一个去货快的超市。”

除了腐乳外，店里还有腐乳衍生出来的各种酱类，比如蒜蓉腐乳酱和听上去有些奇怪的羊腩酱。羊腩酱里其实里面全部是素，就是南乳、腐乳、黄豆等配料的混合，但闻起来仿佛有羊肉的鲜香。如果时间充裕，不妨和这里的工作人员或者第三代掌门人廖振建聊聊腐乳的各种吃法，也许能够得到意外的启发。虽然腐乳制作遵循传统，但在腐乳入馔上他们有着不少中西合璧的创意：像是用蒜蓉腐乳酱、淡奶、火腿和粟米来搭配通心粉；还有腐乳芝士蛋糕——将腐乳和奶油、芝士混合在一起，竟有想象不到的醇厚和谐的口感。

陈家夫妇喜欢来这里买上一瓶最简单的原味腐乳来回忆童年时代的滋味。那时一碗白粥配上一方廖孖记腐乳，便是无上的美味。今天的陈家饭菜中，它是一道佐餐配角，也是烹饪的调料。他们有一道拿手的腐乳肉就是用廖孖记腐乳来烹调：将蒜茸、捣烂的腐乳和甜面酱拌匀，再加入生抽、黄酒和碎冰糖，然后混进备好的五花肉。将这些原料放在腐竹垫底的盘子里，隔水蒸半个小时后，一道客家风味的佳肴便大功告成了。

虾子面：张荣记

在工作忙碌的时候，陈家夫妇会给自己准备简单的一餐：拿一块虾子面饼放入水里煮熟，淋一点麻油再加点盐和葱花便可下肚。如果想吃炒面，他们便会准备些豆芽、韭菜和洋葱，将煮好的面同这些炒好的蔬菜一同下锅，加糖、生抽和蚝油来炒香。不过，无论是炒面还是煮面，核心都是面的选择——张荣记的虾子面饼一直是家中的常备。

位于九龙红磡的张荣记粉面厂的店铺里天天都熙熙攘攘，其拥挤程

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

度不逊色于不远处的观音庙。始建于1957年，张荣记粉面厂从最初只生产五六种粉面的作坊逐渐发展成了今天能生产100多种粉面的大型工厂。张荣记的老板其实姓许，叫作许义良。曾经，许义良的父亲和张荣记的老板张荣烈是同行，也是好友。张家在1985年移民国外，店铺也没有子女打理，张荣烈便把店铺交给了许义良这位义子。今天走进店铺，光是那些各种粉面的名字就能让人眼花缭乱了：油面、濑粉、车仔面、上海冷面、上海粗油面、新鲜乌东面、怡保河粉、越南河粉……更不用说柜台里还有不同颜色的面饼吸引眼球：碧绿色的菠菜面、咖啡色的牛肝菌面、墨绿色的螺旋藻面、淡红色的番茄面……如果犯了选择困难症，不如就直奔主题，去买最经典的大红包装金装虾子面。

虾子面中的虾子粒粒可见。它用的是顺德淡水虾子，咸水虾子则带有腥气。除此之外，还有大地鱼熬成的汤汁，然后再混合加拿大的面粉，以及泰国鸡蛋一起成为制面的原料。香港人吃面追求爽口的口感，所以制作面条时要下碱水，在煮面时要将面捞出来用冷水来冲洗，把上面的碱水味道减淡。但张荣记就特别在碱水用得少却依旧能吃到弹牙感觉。它的煮面过程非常简单：将干面饼和两碗水同时放入锅中煮沸，然后盖上盖子焖一两分钟，再用筷子搅散面饼即可。面内含有的鲜味便混入沸水让汤也成为一锅鲜虾味道的上汤。

海味：海生行

曾经有一段时间去香港旅行或者出差，都固定住在西环的一家酒店。每次去上环坐地铁，一定要经过海味街。那是我觉得最有特色的香港街景了：每家店里都堆满了鱼翅、海参、鲍鱼、花胶、元贝等价格不菲的海味；便宜些的咸鱼干、鱿鱼干也是用玻璃纸套好的，整整齐齐码

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

放着；赤膊上身的运货工人推着平板车走来走去；老板好像大佬一般坐在一片金光灿烂的海味当中，露出一种生活富足的气定神闲。作为游客，在这里走走逛逛，感受海味街古老的商业气氛是件愉悦有趣的事情，可是到了真想买点什么特产带回家中，却让人犯了难。店铺看上去都大同小异，到底选择哪家呢？



香港海生行老板苏启国

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

陈家夫妇喜欢去的一家是海生行。海生行最主要是为香港和澳门两地的酒店来供货，兼做零售，因此对货品的规格标准极高。“每天上下午，我们都有专门的车队将海味和急冻海产送往酒店，酒店收货是个漫长的过程。他们要抽查货品的质量，比如这只鲍鱼，他们一定要中间肉厚的那种，薄了一些便不符合要求。”海生行总经理苏启国告诉我。他的爷爷在40年代从广东中山来到香港，在西环一带做咸鱼生意，到了父亲一代在1973年开了这家海味店，至今已经积累起名声。

如果购买鲍鱼，陈家夫妇就推荐店里一种头数在12头到30头之间、价格适中的日本吉品鲍鱼。日本吉品鲍鱼产自岩手县，外形呈元宝形，肉身较厚，很适合来做一道“溏心鲍鱼”。溏心本是形容半熟未熟的鸡蛋中心那颗尚未凝固的蛋黄，上好干鲍做成菜品后的口感正如溏心一般软糯香滑，有韧度又有些黏牙。如果购买花胶，陈家夫妇建议要是做炖品，而不是做厚身花胶扒的话，可选择12头至14头的扎胶公花胶。扎胶来自大黄花鱼和大白鱼，形状长而窄。花胶亦分公母，母花胶在炖汤过程中容易融化。在家烹调鲍鱼花胶，最头疼便是前期泡发的准备工作。海生行也会提供海味前期处理的服务，将成品放在密封保鲜袋中再交予顾客。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn


香港海味街的每家店铺里都金光灿烂地摆放了各种海味食材

海生行里当然有名贵的货品。苏启国让我来看一批6头的鳘鱼肚公。这种肚公，形状好似马鞍，对着亮光处看，金黄透亮没有杂质，是上品。鳘鱼是来自印度洋水域的野生鱼类，已经越来越少见，而花胶品质也是越陈越好。苏启国有时候也会告诉顾客不妨考虑买上一块放在家里，“毕竟价格是逐年上涨的。并且如果家里有女性刚刚生产完，这都是恢复元气的极佳补品”。（实习记者刘畅对本文亦有贡献）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

香港海味

特约撰稿人◎殳俏　摄影◎于楚众

“以前香港人确实把鲍参翅肚当作传统的年货，但这些年来，就有改变。因为第一，这些食材越来越稀少，就变得越来越贵了。第二，以前的人买这些干货，其实也不是一下子吃掉的，很多食材是存起来慢慢吃，甚至是传代的。”

2012年12月21日，传说中的“世界末日”。这一天，香港遇到了寒流，降温到10摄氏度以下，瞬间的湿寒把人冻得要命。一大早，我哆哆嗦嗦地打了辆车去九龙城。花白头发的司机从反光镜里看了眼我睡眼惺忪的脸，问：“九龙城哪里？”“街市。”“去街市买菜吗？”“吃早饭哪。”

能在“世界末日”陪你出来吃早饭的人，必是极讲义气的。我穿过熙熙攘攘的买菜人群，经过那些看上去银光闪闪、张大着嘴巴、刚刚新鲜捕捞上来的鱼，卖肉的摊贩“咚”地剁下一刀红白相间的肋条，一个阿婆搓着自己的手和手里的塑胶袋，正在踌躇着要买鱼丸还是虾丸。今天的菜场，人格外多，我三步并作两步上了三楼的熟食档，随便拉张桌椅坐下。这个钟点，只有一家做早餐的“乐园”开着，吃的人还真不少。店家马不停蹄地煮咖啡和奶茶，煎西多士，炒粉炒面。每个人面前都是一个个人专属的热腾腾的组合，看着让人一下就没了寒意。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn


著名美食家蔡澜

几分钟后，蔡澜先生笑眯眯地出现了，手里还提着几个袋子。

“我刚刚看到鱼档有人在烫墨斗鱼，新鲜捞上来的，样子雪白，真漂亮，所以就买了来，我们当作早饭吃。”

蔡先生从袋子里捣鼓出一整只巨大的墨鱼，果然是洁白如雪，看着就软和美味。他伸手招呼“乐园”的小妹去把墨鱼切片，装盘，又嘱咐多取几个空盘子来。一会儿工夫，他就像变魔术似的，把蒸熟的菜头粿、牛肉丸、墨鱼片放了一桌子，加上“乐园”新鲜做的炒粉、牛肉西多士和红豆冰。这样的一桌子咸甜混搭的美味确实能称得上是晨间乐园。

厚片的墨斗鱼蘸甜酸口味的辣椒酱吃，口感轻盈，同时又让人有大快朵颐之感。牛肉丸不敢多吃，因为分量太十足，一颗便塞住了半个胃，太影响下一步的吃。菜头粿便是那最普通的菜头粿呀，但不知为何，那刨得颇有点粗豪之风的萝卜丝，在早饭时段，就是那么对味。蒸

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

制而出的萝卜香和米香，是最朴素的田间气味了，吃的时候，每一口却都有虾米和腊肠粒埋伏着。潮汕人的小点心，便是有这样一种稚拙在其中：玩花样，却不失纯真，不那么刻意，却很容易就俘获了你的味觉。



九龙城“金城”海味店老板林金城是业内有名的行家

“我们什么时候去看您说的那家最最传统的海味行？”我用一杯热鸳鸯捂着手，问蔡先生。

“不急，不急，吃完这块西多士都来得及。”蔡先生用刀叉分开煎得金黄的厚吐司，里面满满的沙茶炒牛肉薄片就跳脱出来。溶在西多士外面的黄油和炼乳滴到牛肉上，就着煎过的面包一起吃，是天衣无缝的香甜。就着不放糖的热鸳鸯，就是因为这种越不健康越好吃的坦荡荡，蔡澜先生说：“所以我到今天，还提个袋子，天天在这菜市场买菜。”

“今天要吃多点，”蔡先生说，“你们年轻人大概都以为什么‘末日’，所以要狂欢大吃，但老人家就都记得，今天是冬至。香港人过冬至，那

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是很重要的节日，大多数中国人都很看重冬至的。冬至的那一顿吃，也是非常要紧的。你不是想去看看海味行吗？今天对海味行来说，正是个大日子。每年到了冬至这天，海味行一定要做一顿好吃的，老板也好员工也好打杂的也好，聚集起来美美吃一顿，这是大家辛苦一年的犒劳。”

“金城海味”就在距离菜市场几步路的衙前塱道，店面小，货物多，各种腊味和海味摆得密密麻麻。好在店铺的光线明亮又柔和，所以那些塑料大包里装的冬菇、陈皮，罐子里陈列的花胶、元贝，以及垒得一重又一重的鲍鱼罐头，都显得金灿灿一派祥瑞气象。而老板林金城便坐在众多货物围起来的一小方柜台里头，喜气洋洋地摆弄着面前装满了淡黄色鲍鱼的大脸盆。

蔡先生跟林老板是老熟人，寒暄一番之后，蔡先生转头认真地对我讲：

“海味的事情，就问林老板是最好。他今年70多岁了，几十年在海味行。现在他的儿子已经出来接班，但林老板还是天天在这个店里，各种货物，你问他，是如数家珍。事实上也就是数家珍，因为每一样都是他家的宝。”

“金城”果然是金城，在识货人的眼中，这里虽然堆得杂乱无章，但细细发掘，那就是一个小小的宝藏。林老板从柜台里一跃而出，孩子气地把他的各种宝贝都拿出来给我们展示。高处放着的天然花胶蜘蛛肚、野生金钱肚，从一只大铁皮罐子里拿出来的野生白花胶，标价每斤3.28港元；做镇店之宝的吉品双头鲍，已不是用来卖的了，只给人看，但10头20头的，都可以买到，当然也是价值不菲，因为连最小只的40头，那也是要3000多港元一斤的；看上去肥硕到荒蛮的高龄婆参，来自非洲，一斤要卖八九百，但林老板说，还是划算哪，因为一斤可以发四斤呢。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



珍贵的野生白花胶

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“金城”的镇店之宝巨鲍

“我不懂，这些食材那么贵价，不排除有钱人会买来吃，但普通人哪里舍得把这些东西当作一顿饭，就算是过年，也未免太奢侈。”

“你说得很对。”林老板答道，“以前香港人确实把鲍参翅肚当作传统的年货，但这些年来，就有改变。因为第一，这些食材越来越稀少，就变得越来越贵了，以前没有贵得那么离谱的，所以现在很多人就不买了。第二，以前的人买这些干货，其实也不是一下子吃掉的，很多食材是存起来慢慢吃，甚至是传代的。比如花胶这种东西，有的是食材，有的特别贵的，那就是药材。老派的潮汕人家里，一定都会挂一块特别陈年的鱼肚在房梁上，那是救命用的。当然，现在来说，也不能这么神话花胶。但有些情况下，老方子就是特别管用。比如女人生孩子之后要吃鳖肚，是很补元气的；比如胃溃疡的时候，就吃一点点特别陈年的白花胶，马上就有效果。不是陈年的也会让人好过一点，但陈年的确实是不

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一样的。再第三，其实海味行也不光是做贵价的生意，所谓天价的货品，很多时候在我们这里是一种陈列，真正做的，更多的是平民生意，你买不起婆参，买普通海参，我这里的货也很靓。你买不起干鲍，我觉得罐头鲍，那也是极好的东西，空口吃都好吃。有些东西，你看着不起眼，其实货很齐全，比如咸鱼、八爪鱼干、银鱼干、虾米、云耳、黄耳、榆耳，还有非常好的蚝油，那都是家常做菜需要的。”

我跟林老板聊着，蔡先生背着包，自己在店堂里转悠。再去找他时，他正在一堆肥厚的冬菇和一堆黑糊糊的陈皮前面若有所思：

“看，这个菇很厚，很好，价钱虽然比一般的多出一倍，要到200多港元，但你想想，你又不是天天吃，一斤可以吃很久，那不如买质量上乘一点的。”

“陈皮也是一样，看着价钱每日都往上涨，贵死人，但是你要考虑你每次只用一点点啊。况且新会现在到处盖楼，都没地方种柑了，没有柑，哪来的陈皮。所以，如果遇到可以信赖的，真正的新会陈皮，应该买一点比较好。”

时代在变，食物在变，人心也在变。在我们可以从容享用一种食材的时候，并不会太珍惜，甚至是很计较的。但当这样的食材越来越少，甚至濒临灭绝的时候，我们却忽然醒悟过来，愿意为之付出多一些，再多一些的代价。但那种“吃一口，少一口”的感觉，真的好吗？

林老板慢慢踱到这边来，听到我们的谈话，接口说：

“东西变人也变啊，你看现在的人越来越少吃鲍参翅肚了，还有一个重要的原因，就是在家自己都不会弄了。以前都是家里的婆婆妈妈自己发，自己烧，个个在这方面是一把好手。但现在的女人都要上班啊，跟男人一样忙，要为家里挣钱，那就没人给家里做饭了。更别说做这么麻烦的一餐饭了。所以，我们现在都是替客人发好的，海参、鱼翅、鲍

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

鱼、鱼肚，所有我们都帮你弄好，甚至有时候，连高汤都给你准备好。”

蔡先生笑道：“你们是海味行，兼提供制作方子。总之这店里所有的东西，买回去了不知道怎么做，就可以问你和你手下。”

“你们今天是整个海味行一起大吃一顿吗？”我问。

“是的，中午这顿在店里吃完，下午就陆续放他们回家过冬至了，冬至很重要。”林老板善解人意地问：“你想要看看厨房里都在做什么吗？”

海味行店铺的后面就是厨房，所有的女性都在里面忙着。我们一进门时看到的林老板端详的一脸盆的鲍鱼，即是刚刚发好的今天午饭的材料。锅里的水已经开了，洗干净的蔬菜和鱼肉放在灶台上严阵以待，地上的小塑料桶里放着发好的婆参。传说中发完一斤变四斤的婆参，果然与众不同，发之前是汽水瓶大小的一支，发完之后浸在桶里，变成了暖瓶大小。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



蔡琦经营的海味行后面就是厨房，女人们在里面忙着发鲍鱼，准备每年一次的冬至全体职员聚餐

“那么大的参，很多人不知道拿它怎么办才好，”林老板说，“其实店里就可以帮你泡好，也不用一次吃完，吃不完的冷冻起来，要拿出来招待客人的时候就解下冻，然后加几片姜滚一滚。凡是冰过的东西，只要是经过了这个步骤，就可以除去雪藏的那种怪味道。吃的方法也简单，你拿江瑶柱，还有排骨，这两样东西做成的高汤，跟婆参一起熬个45分钟，一定好吃。”

林老板跟家人和员工开始准备闭店吃饭，我跟蔡先生马上识趣告辞。

“接下来你去哪里？”蔡先生问我，“有没有午饭吃？”

“唔唔，我要再去家海味行，永乐街上的。”

成隆行，位于永乐街和文咸西街交界处一个不起眼的位置，店虽小，却也在这里伫立了70多年。在这里，我要见的是另一位蔡先生，蔡

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

琦。作为成隆行的主人，蔡琦是典型的经营海味行生意的潮汕籍香港人，但小时候在天津有一段生活经历，使得他讲一口北方味十足的普通话，让人顿生亲切感。

“海味这个东西，是一个很宽泛的概念，原则上，从贵的鲍参翅肚，到贱的咸鱼虾干，那都是海味。香港是个移民城市，在这里最多的就是广东人、潮汕人和上海人，这三个地方的人都有吃海味的传统和习惯，所以在这里，关于海味的贸易非常兴盛。尤其是过年的时候，家家户户都要买海味来做年菜。每个家庭都会根据自己的经济情况，买贵一点的或是便宜一点的，做得丰盛一点或是朴素一点，但不管是怎样，海味对于香港人来说是必不可少的。”

成隆行的结构跟金城一样，都是前店后厨房，狭小的阁楼则是员工的办公室。我攀上又陡又窄的楼梯，来到蔡老板的办公室，看着他一边泡功夫茶，一边跟我讲海味街的故事。

“这两条街，一条叫永乐街，一条叫文咸西街，用这行的人的话来说，是中国规模最大的南北行街。南北行的概念就是货物的中转站，所谓的南来北往。南面进来的货往北走，北来的货往南调。这个北，在以前大多指的是日本。这个南，指的则是东南亚。但从上世纪五六十年代开始，内地的很多土特产也在这里转手。我本人是1980年加入了这个家族的生意，当时成隆行很厉害，独家代理着3000多种内地的食材。比如我们有拿到内地5个省的冬菇代理权，也有一些莲子、红枣、百合之类的产品。但我们当时做的规模最大的还是海味，也就是整个广东省的水产品。那时候，只要一开交易会，我们都是直奔水产部。如果我们不到，那他们连盘都开不了。而我们把货批到香港之后，自己也要开盘卖货。海味行的传统就是，每个店铺都会有一个卖手，而卖手通常都是人工最贵的那个人，因为店家东西卖得好不好，利润高不高，一大部分都

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是看卖家的。如果早上开盘卖东西，卖手就会拿个巴掌大小的小算盘摇啊摇，心里熟记每种货、每个买家和他们各自出的价格，时候一到就唱出价钱，决定货物最终的去向。”

“现在这样的海味卖家还有吗？”我好奇地问。

“海味街在努力保持这样的传统，但肯定是一年比一年少了。你可以把海味行的卖家看作一种很有乡土特色的拍卖师，他们的工作是一种需要很好的记忆力和很快反应的脑力劳动。现在的年轻人如果有这么好的头脑，一定不会来做这一行的。所以我认识的一些好卖手，都已经相继作古了，相对来说比较年轻的那些也至少都五六十岁了。”

“说到底，还是一个传承的问题，那你们会不会担心海味行本身的传承？在我的了解里，仿佛海味行是一个特别典型的‘家族代代传’的行当。”

“你说得一点没错，海味行这个生意，曾经百分之九十九都是家族企业，我们会觉得，这样的事业一代一代往下交，是很有安全感的。但上世纪90年代开放之后，这个行业的结构就有点变化了。原本是我们的供应商，有很多获得了香港籍，干脆自己跑来这条街开海味行了。他们在这里直接卖他们的产品，这是我们难以竞争的。这个行业说到底，是贸易商人的角色。香港是弹丸之地，自己不生产，也不加工，但香港人就是那么依赖这些海产品，那我们就负责把最好的货从日本、东南亚、南非之类的地方拿过来。我们是靠标准吃饭的人，用最严苛的标准去要求我们能拿到的货，这样才对得起顾客。当然，你不能说那些自己做产品的人就没有标准，事实上，他们在这里卖的很多货，标准控制得很好，质量也是很好的。只是对我们这样传统的小铺子带来了很大冲击，让我们有点迷茫。”

“说得过于严肃了，下去吃饭去。”蔡老板嘻嘻笑着说，“今天冬

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

至，我们海味行都是要开大宴的，你来得巧，能一起吃饭是缘分。”

据说在海味行讨生活的人，只要听到煮饭阿婶大吼一声“开饭”，无论是老板、会计、先生、伙计、扫地工，一个个不论身份地位，都会鱼贯入局，齐坐一桌，共同享受一顿咸鱼青菜。无论世事如何改变，仿佛都没有改变海味行必要包员工两餐饭的规矩。尤其还每个月的初二、十六，要给员工吃好点，桌上须有烧肉、切鸡。而更丰盛的美味，自然是在年尾，冬至这一天，从前一天的晚上开始，老板娘和帮厨的工人便要开始忙碌了。花胶、海参、鲍鱼之类，自然是要提前发好，随时待命。美好的意头菜也要早早设计好，到底是金钱遍地（猪肉火文冬菇），还是发财好市（发菜蚝豉）。

成隆行的店堂里，两块桌板拼出一张大长桌，却还是不够坐。在外面送货的，在店堂驻守卖货的、做财务的、打杂的，加上蔡老板的姐姐、太太、女儿，既然坐下来太挤，大家就都索性站着。桌面上已经布好了菜，看起来既华丽，又家常。华丽是因为鲍参翅肚，一样不少，且原材料用的绝对是最好的。“给自家人吃的，当然要最好的，这种材料我们也就不卖了，藏起来自己吃。”蔡老板的太太笑道，“你说家常吗？这顿饭这么多顶级食材，肯定不便宜啊。但你说华丽吗？那它就是最家常的做法。比如这个那么厚块的花胶，我用的就是好的猪五花肉和冬菇去红烧，保证吃得你的嘴全部黏上。还有这个鱼翅，我用了整只火踵和走地鸡去煨高汤汤底，里面你能吃到的有弹性的，则是鲍鱼丝。我只能说，最家常的就是最好的。好的食材，贵的食材，不会因为你用了独树一帜的做法做出来，就变得更好，更贵了。反而是用最平凡的方法，平时家里人都喜欢吃的做法，那才是让人舒服的味道。”

蔡老板拿来了酒，不是那么高级的葡萄酒，却让店铺里瞬间充满了年节的气氛。海味行的每个人都渐渐进入了推杯换盏的微醺阶段。老板

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

娘举起酒杯，建议大家干杯，继而说：

“能在一起吃饭的，就是家人。”

这句话，还真是触动了我。

在拜访这两家海味行之前，我曾想象，在这个家族00企业林立的行当里，我也许会得到一个关于海味世家的故事，一个类似港剧里经常出现的大家族内部悲欢离合甚至是钩心斗角的复杂故事。但我真正触及的，却是这些默默无闻但长长久久的小家。在这个业已式微的行业中，依然存在着如此简单而强大的向心力，而在这个行业中工作着的人，也许他们的后代不会再从事一模一样的工作，但至少现在，他们依然从中获得了家一般的归属感。

告别蔡老板一家，走在路上，有几个年轻人跟我擦肩而过，互相嘻嘻哈哈地开着玩笑：“咦，好像末日已经过去了。”我摇摇头，心想，对于有家的人来说，今天只是冬至而已。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

香港腊味

特约撰稿人◎殳俏　摄影◎于楚众　绘画◎陈昕



这世界上很多美味的逝去，是因为很多人都不念旧了，而这世界上很多美味得以留存，是因为有些人依然念旧。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

写腊味之前，不知为何，倒想要先写写小时候对腊味的恐惧。

依稀记得是六七岁的光景吧，最害怕被大人带去腊味店，因为腊味店就算开在阳光下，总也是不见阳光的。走进去，满墙满壁都是油乎乎的老木头格局，挂得密密麻麻的腊肠、腊肉、腊鸭、腊鸡，基本上都没有落单的，要挂就是绑成一束地挂，挂得满到屋顶都已经看不见是什么颜色了。走到哪里，一抬头，一甩手，都能蹭到这些默默无语的陈年老肉，碰到的地方就马上沾了油，也不敢往衣服上擦，一直到大人满心欢喜地包好了几条腊肠或者一整只腊鸭，拿着一个油汪汪的纸包说“好来，走吧”，这才心慌意乱地跟着往家走，觉得那腊味的气味简直是附了身，一路上都笼罩整件外套。回到家脱下来，也要把手洗好几遍，才觉得稍稍有一点轻快的感觉。

我自觉小孩子很难一眼喜欢上腊味，倒不是因为对杀戮的恐惧，有些杀戮会让人觉得愉快，就好像小孩爱吃新鲜的猪肉牛肉，哪怕看见刚杀完的猪，也是觉得喜气洋洋，就好像张爱玲说的：“白外套的伙计们个个都是红润肥胖，笑嘻嘻的，一只脚踏着板凳，立着看小报。他们的茄子特别大，他们的洋葱特别香，他们的猪特别地该杀。门口停着塌车，运了两口猪进来，齐齐整整，尚未开剥，嘴尖有些血渍，肚腹掀开一线，露出大红里子。不知道为什么，看了绝无丝毫不愉快的感觉。”

但是腊味铺的肉，是被多年的油浸泡了长久的肉，风干再风干，挂在黑沉沉的腊味店里又是漫长的年月，杀戮的影子已经完全退去不见，这肉倒像是自愿成为盘中食一样，长长久久地悬挂在暗影的一角等待着识货的买主，越发显得如同一个挥之不去的阴霾。不仅是腊味铺让人觉得恐惧，那蒸完的一整只腊鸭泡在油里，一般小孩子也不会对此犯馋。腊肠却是个例外，因其蒸好后，或整条、或切片地放在白饭上，陈年的油在水蒸气中脱胎换骨，恍若隔世而居多年的仙子，复返凡尘时沐浴一

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

番，亮晶晶的赤红倚在一片雪白上，尘封多年的天真混杂着老于世故的模样，看着让人满心欢喜。



而今，我站在香港九龙城的一间腊味店前，望进去的铺子不复是黑沉沉油潺潺的光景，这心态的转变着实奇怪。就如作家蔡珠儿所写：“醉红的腊肠、酱紫的肝肠、肥白的油鸭、赤褐的腊肉，还有一只只蜜黄晶亮的大火腿，粉光脂艳油香绕梁，一派富泰气象。”童年时带来阴森感受的腊味铺子，如今却只让我觉得这是沉甸甸的岁月陈香。

正是冬至，“冬至大如年”，香港所有的腊味铺、海味铺，自这段时间起一直到春节，都会是最忙碌的时段。比起童年时看到腊味的密集恐惧症，现在再看到这一屋一墙吊挂堆叠的各色腌腊，竟是一种暖溢心头的踏实感。想来，那是因为现在的我早已不是那个束手无策的小孩子，对于那些被修整形状刷上油酱的风干货色不知其所以然，作为有经验的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

主妇，能辨识这各种不同的腊味是何物事是何种类，也知道如何挑选如何烹饪，腊味便成了最为唾手可得的美味，也代表着临近年关时，最可见可触及的兴旺意象。

比如这矮矮肥肥的“东厚肠”，与旁边干瘦颀长的“江门一肠”，有何不同？“东厚肠”实为东莞腊肠，“江门一肠”则是江门腊肠。论出身，江门腊肠更为正统扎实。说到粤式腊肠，江门腊肠保持着不偏不倚、老少咸宜的老大般的江湖地位。而东莞腊肠则是传统腊肠的变种，据说是一位五短身材的腊肠小贩为避免在叫卖时长腊肠拖地沾上泥沙而特制的。东莞腊肠粗短的造型更有利于受光受热，是以在创作之初，便让这位聪明的小贩名声大噪，以至于一时之间，市场上人们只要一看见粗短结实的腊肠，便要争先恐后去购买。但其实一根完美的东莞腊肠，并不是形状改变这么简单。其肥肉要取猪背上的，因不腻；瘦肉用猪后腿的，因利嚼。再加上细致的烘焙晾晒，东莞腊肠因其矮胖圆润的身形，所以颜色看上去要比一般腊肠浅些，瘦肉枣红，肥油羽白。但其口感，却不会因为样子看起来肥拙而真的过腻。只因一般腊肠人们大抵会切片，而东莞腊肠短身，可以整根入口咬，所以更要脆韧筋道。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“蛇王芬”的现任女老板吴翠宝

又比如，这“靓腊肉”跟“腊封肉”有何区别？都说食贩若擅文，被润色过名字的食物就更诱人。好腊肉自是好，但别人怎么知道怎么个好？加一个“靓”字，滋味尽出。上好的腊肉要像上等红木，完全收干，却无枯意。在风干前刷上的酱和自身被晒出的油，不可浮于表面，油头滑脑，不仅看着虚夸，而且容易沾灰尘。一有邋遢相，这腊肉便大跌身价了。若晾晒过程中悉心呵护，令酱料完全被吸收，所出油脂也细细包裹全体，并无粗糙的凝结，在时间和冷风的历练之下，肉、酱、油融为一体，所得的产品便是这样一块通体透亮、形如黄檀、坚硬沉重、层次分明的“靓腊肉”。“腊封肉”跟腊肉虽都有刷酱和风干的过程，却在最后用一张油纸包裹住了整块肉，帮助酱渗入得更彻底。酱和肉不直接与空气接触，油脂却被引得浮上纸面。所以这外观看上去用油纸包着的腊封肉，其实是油封肉。纸包着的是肉，油却又牢牢地封住了纸。蒸着吃，味道更醇厚，肉质也较腊肉松软些。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

腊鸭也有学问。油白丰沃的一整只鸭子，从腹部剖开，平展成一块皮肥肉厚的大砧板模样，鸭脖鸭头掰向一边，硬拗成别扭的孔雀开屏状，用绳子串起，或是挂成鸭墙，或是堆成鸭山。因这种奇形怪状的姿态，我小时候最怕腊鸭。长大后去多了腊味铺子，发觉原来还有腊鸭腿卖。既是腊鸭最精华的部分，形状又正常，且买了不会太大只，便于携带，所以就改只买腊鸭腿了。回到家一蒸，切块，放在白饭上，没有整只腊鸭蒸出来的大量的可怕的油，只是恰如其分地让带点陈年脂膏香的鸭油丝丝沁入白饭。鸭腿的皮咬起来咸韧，鸭腿肉紧实，就算是不小心一并嚼下的鸭腿碎骨，混一点点在嘴里，都是不可言传的微妙香感。

而这家腊味店，竟然还有“鸭豉片”卖，即是单独风干的一整块鸭胸肉，鲜红晶莹的一片片，泛着宝石样的光，很是讨人喜欢。店员聪明地上来介绍：“这个怎样都好吃，因为嚼起来一丝丝的，有火腿的味道。”一句话将人引回金圣叹的传奇。又有放在各种鸭类产品角落中的风干鸭肾，在一群油光锃亮中，暗沉沉地不怎么引人注目。过去的香港人煲西洋菜陈肾汤，讲究的是既要放鲜肾，又要放陈肾，而今，能守在灶边的时间变得愈来愈值钱，宝贵到不能再将其浪费在一煲汤水上，所以，陈肾放不放，终究是不重要的事情了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



鸳鸯肠煲仔饭



生炒鸳鸯肠糯米饭

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是夜，跟欧阳应霁约在中环“蛇王芬”吃饭。这间位于中环阁麟街的小店，自上世纪40年代开张至今，已有60多年的历史。开店之初，像所有的蛇羹店一样，维持着“炎夏休息，秋凉再见”的传统，到80年代，加入了小菜及炖品，这才全年营业。“蛇王芬”也与所有以蛇为招牌的店家一样，最最特色即是两样：蛇羹及腊味，尤其是腊肠和润肠。这几年，虽几经名人推荐，这里已经变成游客访港必要一吃的所在，但能识此地真精彩的老顾客和街坊邻居，仍会在就餐高峰过去之后，走进店内，找个角落坐下，点自己数十年如一日吃的东西来吃。正如本地食家唯灵所说：“爱吃蛇王芬的蛇羹，从1元1碗吃到60元，几十年来乐此不疲，其中最重要的理由是确知他们真材实料，制作认真，也深信他们在不断更生之余，传统的殷实作风仍会继续坚持不变。”



“蛇王芬”的常客欧阳应霁

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

欧阳应霁跟太太美兰是“蛇王芬”的常客，一进门，就与现任年轻女老板（创始人吴永先生的小女儿）吴翠宝和她妈妈打招呼。一张靠墙的小桌，紧密地坐下了我们几个人，滚烫的茶水咣当上桌，欧阳笑着说：“我不用看菜单，菜单上有的菜我都知道，菜单上没有的菜我也都知道。既然今天我们主打这里的腊肠和润肠，就多来几种鸳肠菜式吧。”

先上来一份双肠煎蛋，家常到不能再家常，却是简单中出真味。带着点焦香的金黄蛋皮裹着腊肠和润肠，让人回忆起童年放学后冲到家，对着奶奶大叫肚子饿，她老人家即会在匆匆忙忙之中，用香肠和鸡蛋做出这样一道菜来。迅速，却并不粗糙；随性，却并不马虎。这样的菜，真材实料不矫饰，配白饭以及一颗童心，最好。

“最早来吃，是要追溯到2000年之前了。”欧阳向我娓娓道来，“那时候一直在找这种在家以外也能吃出住家味道的小餐馆。其时也有几间自己会常去的馆子，算得上‘饭堂’级别的，但时间一长，拆的拆，搬的搬，散的散，就算餐馆的名字和厨师都保留下来，格局也会慢慢变化。这对一个餐馆来讲，是根本上的心态的变化，所以食物也就慢慢不复当年了。而这时候，我们发觉，蛇王芬是家特别稳定的小餐馆。这种稳定体现在，这么多年来，它的环境没有改变，菜式没有改变，风格没有改变，更重要的是，在创始人吴永先生去世之后，蛇王芬有一个好的继承人，Gigi（吴翠宝）完全不去改变这种小餐馆的格局。所以，就算这间餐馆现在变得再怎样出名，它的老客人也不用担心，现在的老板会否去把它变成一家现代化的餐饮大企业，而它在街坊邻居的心目中，依然是过去的那间小餐馆。”

这次上来的则是生炒鸳鸯肠糯米饭。荔芋配腊味，向来是秋冬最温暖人心的组合，而这一碗糯米饭若想韧而不僵、黏而不硬，则需将糯米

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

先全部蒸熟，再与芋粒和双肠粒同炒。厨房中人的体贴心思在这里又得到体现，只因这糯米饭，其本意就是要让人越吃越香的，所以师傅又悄悄加入了虾米、花生和更多的葱花。从表面上看，这酱油色的糯米饭中均匀分布着深浅不一的腊肠粒、润肠粒，配上绿色的葱花，一团和气，吃起来却是惊喜连连，一层又一层眼睛轻易探测不到的小花样、小机关，直能让你感叹，这确实是家里人的做饭逻辑：因为只有自家人，才肯这样费心思。

“他们家还有一种腊肠蛋白炒饭，也相当精彩。师傅会告诉你，这样的饭你在家里也能自己做，只是，如果你没有隔夜饭，那就一定要先把新鲜米饭吹冷，让饭充分收干了水分，才去炒，否则成不了一粒一粒的，那就不够干身。如果你想要吃得更加奢侈讲究一点，除了腊肠，也可以用一点点瑶柱丝，而且是炸过的瑶柱丝，这样整碗饭吃起来，哇，那是真香脆。”

几十年来，除了蛇羹，“蛇王芬”卖得最好的便是自家生产的腊肠和润肠，以及各种与肠有关的菜式。一说到这个，正在收钱的女老板Gigi都跑过来，在桌边坐下，开始滔滔不绝：“我们有鸳鸯肠炒芥兰，冬天做鸳鸯肠羊肉片煲仔饭，有时候也做鸳鸯肠蚝豉煲仔饭。不过最好吃也最简单的，莫过于直接要一条腊肠一条润肠，蒸好了，直接摆在白饭上，这个季节，再配一碗蛇羹，那真是最会吃的客人点的组合。”

“但是你们家很奇怪，”欧阳接着说，“这个问题其实我也快思考10年了，但一直没有答案，其实我也会买你家的两种肠回去自己蒸来吃，配白饭，但效果就是没有在这里吃来得更香，肠衣更脆。你们是不是用了什么特殊办法来蒸你们自家的肠？”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



位于中环阁麟街的“蛇王芬”已有60多年的历史，最具特色的菜品是蛇羹及腊味

“啊哈哈，那我现在可以马上解决你10年的疑问。”Gigi咧嘴笑道，“实在是太简单了，我们用了一只小炉子，腊肠和润肠拿去蒸之前，先在炉子上烘烤一下。这个方法完全不是秘方，我也不怕讲出来大家都知道。很多老客人其实知道这个秘密，他们自己家也都有烤箱，但他们会对我说：‘Gigi，我也试着在家里这么做了几次，但最终还是决定到你这里来吃现成的，因为实在太麻烦了。’就是这样地麻烦，现在的人都怕麻烦，但我们店不怕。所以我说给你听也没关系，你最终会因为怕麻烦，又回到这里吃我们最完美的鸳鸯肠配白饭。”

“但你们家有一种最出名的润肠鸡饭，就算不怕麻烦，在家里也如法炮制不出来，对不对？”我问。

“没错，这种饭，可真是麻烦中的麻烦。”Gigi说，“这种饭是我们在香港的首创，不敢说一鸣惊人，现在也能算是饭中经典了。很多在结志街的街坊都会说：‘你一开门，我们在街口就闻到你家润肠的香味，中环那些打工族，他们午饭忍得住不吃才怪。’香港冬天其实也很冷的，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是种湿冷，北风一吹，骨头里会冻得咯咯响，这种时候，大家就偏爱浓香型的食物了。肠有脆皮，有不得了的香气，加上很嫩很滑的白切鸡，简简单单，但大家就是喜欢。”

“蛇王芬”的这种润肠鸡饭，决定性的因素，第一是润肠，第二则是白切鸡。润肠即肝肠，“蛇王芬”最为声名远扬的，除了切肉腊肠之外，便是鲜鸭润肠了。于我个人而言，腊肠和润肠都是心头好，但因为喜食内脏，所以那深褐色、油光光、黑亮亮的一条条鸭润肠，在这寒意悄然入骨的季节里，还真是更容易让人挡不住诱惑。

我曾经也很钟情“镛记”的鹅肝肠。在“镛记”吃鹅，一定是从烧鹅到鹅肝，再到鹅肝肠那样依着三步走的过程。最初会觉得他家的烧鹅可口，尤其鹅背肉，虽不比鹅胸肉块大，却尤是皮脆肉嫩。之后又爱上他家用鹅油煎的鹅肝，比在法国、匈牙利吃到的亦不逊色。最后才发现，原来鹅肝肠才是“镛记”最经典的出品。每年冬天，“镛记”都会把自家农场获得的新鲜鹅肝制成鲜鹅肝肠出售，每斤售价大约150港元，最简单的做法即是在蒸米饭时，放两条在饭面上同入锅，完成之后，整煲饭都香气四溢，馋得人不行。如果在“镛记”堂吃，比较经典的吃法则是用鹅肝肠炒西兰花。话说那鹅肝肠入了炒锅，立时就沁出鹅肝油来，而西兰花又是蔬菜中的吸油体质，出锅的时候，一朵朵早就被浸润得油光锃亮，带着润肠特有的玫瑰露香，只一嗅就已经让人神魂颠倒了。“镛记”还提供一种名叫“鹅肝肠卷”的点心，构造有点类似美国热狗。如作家深雪所描述的，如果自己在家里一个人想要吃餐奢侈的饭，就先开一罐罐头鲍鱼，切片即食，然后拿鲍鱼汁去煲饭，继而再蒸两条“镛记”的鹅肝肠佐餐，那便是语言不能描述的富足感觉。但如今“镛记”生变，天妒英才，甘健成先生猝然离世，好几位香港朋友都婉转表示，现如今“镛记”的水准要完全保持如昔，那真是客观上不太可能的了。而那令

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

人难忘的鹅肝肠，也只能作为美好记忆暂存脑海和文字中了。

而在“蛇王芬”，虽是更为家常的鲜鸭润肠，滋味却一点不逊于“镛记”以大手笔制作的鹅肝肠，原因不外乎细节上的反复斟酌。这里的鸭润肠，每100斤的原料是88斤的鲜鸭润和12斤的肥猪肉。配比决定了肠本身软硬适中。加入鸭润肠的玫瑰露酒则要比别家多些，还搀上少许的姜汁，抑制了腥味，带出了特有的醉香。早年我喜欢在天冷时吃他们家的鸳肠羊肉片煲仔饭，热腾腾地揭开盖子，绯红、棕黑、金褐、翠绿，几种食材搭配得妙不可言，令人一吃就管不住嘴巴。天热也没关系，可以要一份蜜瓜花胶瑶柱响螺炖汤，蒸两条肠，就配最朴素的白米饭。至于经典的润肠鸡饭，并不是每次都能幸运吃到。但如果有，就是必点。同一碗饭中，幼滑的白切鸡是“嫩”，香脆的润肠是“老”，这两样搭配着吃，陈鲜错综，两相得益。曾经，许多老客人吃惯了皮光肉滑的鸡，并不介意鸡骨带血，鸡肉半熟，但经历了禽流感之后，“蛇王芬”谨守卫生署条例，一定将鲜鸡浸至全熟才敢出售，对于贪食生鲜的客人来说，也算是个遗憾。

我们关于腊肠和润肠的讨论仍在继续。

“但我个人仍然更喜欢这里的腊肠。”欧阳说，“好的腊肠得来不容易，虽然在香港，你可以找到很多餐馆，自家做腊肠，也可以找到很多品牌，宣称他们有最好的腊肠，但最好的腊肠，仍然是个很微妙的评判标准。腊肠最重要的，还是肥肉和瘦肉的比例，恰好达到那个你最满意的平衡点。瘦肉太多的话，会干，会硬；肥肉太多的话，又变成你吃上去就是一包油。但这里的腊肠，对我个人来说，肥瘦正好是黄金比例。”

“你个人最喜欢用腊肠做的什么菜式？”

“很多人说最喜欢鸳鸯肠炒芥兰，但我倒是有不同看法。因为芥兰

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

和肠同炒的时候，总有一点点菜水会出来，就算师傅手法再好，也免不了在一瞬间，这一点点的菜水软化了腊肠和润肠的脆皮，在口感上就会留下一点遗憾。我个人喜欢的是用这两种肠来炒饭，炒粉，炒面，因为只要是好的腊肠和润肠，在加热过程中渗出来的油都会是很香的，跟淀粉类的食材充分混合在一起，就会非常加分。其实我还觉得，腊肠这种东西，跟奶油什么的也完全不冲突，所以香港有间分子美食餐厅做出一道腊肠冰激凌，我一点都不奇怪，甚至很想去试试看是什么味道，想象中，应该是很搭的。”

“哦，你让我想到了美国南方，有一种培根冰激凌，听上去很不可思议，但实际上吃到嘴里你就觉得很合理。培根被煎到很脆，切成极小的颗粒，放在波本酒奶油味的冰激凌里，你吃到的时候，其实是一种醇厚而集中的油脂感，就跟你在冰激凌里放榛子和胡桃，其意义是接近的。腊肠冰激凌的原理，应该跟这个差不多。”

这时候，Gigi又回到了我们桌子上：

“你们在聊什么？”

“我们还在聊你们家的腊肠和润肠，到底是因为什么，才让它们成为品质一流的肠。是因为用的肉好？还是加入了什么特殊的料？”

“是肠衣。”她回答，“肠衣的质素，决定了制成后腊肠的口感。我们家的肠衣，都是在一年前就收集的，做足了准备工夫，然后才储备起来，留待下年入旺季的时候，让老师傅来操刀制作。每年收肠衣，大约是在2月到6月，就跟街市的猪肉档去收，熟人会给你好的猪粉肠，我们一收就要收300到500斤。接下来，就要用盐把这些猪粉肠都腌起来，足足腌一个月。然后就要把每条猪粉肠都反转过来，撕掉内层，只保留外层用。外层的皮，是要用机器吹干的，然后等有太阳的时候，放在阳光下晒一整天，晒完之后把皮都折好。过雨季之前，还要做防虫准备，就

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是要在粉肠皮上撒胡椒粉，再把它们都折好，放到通风干爽的大房子里去储存。如果觉得天太潮湿了，就还要分批拿出来，用机器再吹得干一点。至于用来做润肠的肠衣，那就更麻烦了。一定要挑选顶级的粉肠，才可以得到合格的润肠肠衣。因为一条润肠好吃不好吃，最终都是要看它的皮脆不脆，否则就全完。我们去挑粉肠的员工都是很厉害的，一眼就能分辨出这个粉肠的皮够不够薄，能不能做肠衣，没经验的人就不会挑，拿回来的东西，一直要到肠衣吹干之后才能看出好坏来，到那时候就来不及了。而且，用来做腊肠肠衣的皮，储存一年就可以使用了，润肠肠衣则要风干两年。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“那可真是太讲究了。”我和欧阳异口同声地说。

“讲究，但也麻烦。保持传统，其实就是保持麻烦。”Gigi说，“又比如做肠的时候，光是洗肉这件事，也是麻烦。先洗瘦肉，再洗肥肉，每10斤肥肉一洗，要用90摄氏度的热水，洗的时候要两手捞起肉来隔水。同一个动作，用三次热水，两次冷水，最后把肉捞出来放凉阴干。处理

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

肥肉，一定不能过热，否则做出肠来就会有异味。你们说，这是不是也很麻烦。更别提最后的灌肠、扎肠，还要天然风干。现在全球天气都变化，香港这边的大太阳天越来越少，想自然生晒腊肠和润肠，就一天天等着吧。”

我们跟Gigi一直聊到夜深，“蛇王芬”一天的生意结束，Gigi拿钥匙锁门，跟她妈妈一起下班。欧阳跟太太则要坐船回家，我一个人溜达回酒店。路上，看着一间间收工的小店铺和那些依然在营业的灯火通明的大型食肆，我想着跟蔡澜先生的某次聊天，说到“最好吃的腊味”，他说：“有一种叫作‘金银润’的东西，那真是美味，我知道你喜欢润肠，所以告诉你这个典故。金银润，就是用鲜猪肝做肠，然后在上面挖一个洞，塞一整块肥猪肉进去。这种手法非常厉害，非常考究，香港这边做得最好。但这都是以前的事情了，现在的人怕吃油的东西，也怕麻烦，所以这种顶级好吃的东西就这么消失了。”想着并没有吃过这样奇妙的食物，我些许有点遗憾；但想着现在仍然有一些制作精良的腊味，我有幸尝到，这仍是令人觉得幸运的事情。老的东西，旧的东西，被过往笼罩上尘埃的东西，总有一个阶段，你会如此惧怕它，因不了解而抗拒它，因不能掌握而逃避它，但有一天当你开始在老朽之中发觉不朽之美的时候，也许真正的传统已经渐渐地沉入了时间之海。

这世界上很多美味的逝去，是因为很多人都不念旧了，而这世界上很多美味得以留存，是因为有些人依然念旧。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

澳门美食的融合之味

记者◎丘濂　摄影◎常远



佛笑楼的招牌菜非洲鸡。由澳门的葡萄牙人推出，原为非洲莫桑比克菜式

葡萄牙人在澳门治理了400多年，也为当地的饮食风貌带来了改变，形成了澳葡菜的美食文化。食物诉说历史，它成为澳门独特的遗产，值得保存和传承。

佛笑楼：黄氏家族的澳门百年

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

佛笑楼有一种混杂的气质让我着迷。比如，它用佛陀笑容来命名餐馆，介绍却说是一家葡式西餐厅；它的总店在昔日的烟花之地福隆新街，周围全部是老式建筑，它是迥异的厚重实木门脸，完全西餐厅的样子。为我开门的是一位长者，后来我知道那是已经87岁、跟过三代东家做事的服务员荣叔。而当我坐下后，和我谈话的第四代掌门人黄庆添却非常年轻，他说自从2000年在国外拿到硕士学位后就回来掌管餐厅经营了。



87岁的荣叔在佛笑楼工作了一辈子

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



佛笑楼的葡国青菜汤

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



佛笑楼的干免治牛肉饭

这种混杂气质正和佛笑楼的历史相关。1903年，黄庆添的太爷爷黄民成从中山来到澳门做生意，生意对象主要是在澳门的葡国人。当时黄民成有心从船坞贸易的行当扩展到餐饮，又寻思怎样的餐厅能够吸引葡国人的光临，于是就想到了以“中式特色”的葡国西餐为卖点。当时在香港，“酱油西餐馆”正在流行。所谓“酱油西餐馆”就是一种迎合当地人口味的西餐料理方式，大量使用酱油作为腌料或者酱汁调料。黄民成觉得

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

就凭这一特色葡国人会觉得新鲜有趣，便开了佛笑楼。黄民成认为佛常常展露笑容，希望客人品尝完美食后，也笑得像佛般开怀，这便是“佛笑”的含义。

黄庆添向我推荐的店内第一个招牌菜“石岐烧乳鸽”就是这样的特色菜。“石岐”乳鸽是中山的名产。它的做法是选用13天之内的妙龄乳鸽先用香料腌制，然后风干，再拿到油锅里走油，将鸽皮炸脆，鸽子的表面是金黄油亮的。而眼前的这道佛笑楼的乳鸽是经过烤制后，再用特制的酱汁来红烧的。“我们选用的不是乳鸽而是20天左右的中鸽，因为中鸽的肉较为丰厚，和酱汁搭配在一起才能咀嚼出来多汁美味的口感。并且乳鸽质量参差不齐，容易有冰柜雪藏的味道。”我用刀叉切下一块，果然和以前吃到的炸乳鸽完全不同。经过油炸乳鸽的皮肉收缩后是紧绷的，搞不好又干又硬贴着骨头需要用手去撕，这里的乳鸽却松软有弹性，又被酱汁浸透。

另一道“非洲鸡”能够和乳鸽形成对照。“烧乳鸽”让人想起中山黄家来到澳门的创业史，“非洲鸡”则可以看到葡萄牙人一路来到澳门的过程。葡萄牙人是大航海时代探索世界的先行者，亦是殖民扩张中的先锋。南美洲的巴西、非洲的东部和北部、亚洲印度的果阿、东南亚马来西亚的马六甲都有葡萄牙人的贸易据点，直到16世纪他们抵达澳门并把这里作为长期根据地。所到之处，葡萄牙人便学到了当地烹饪方式，也带走了当地的香料。“非洲鸡”就是非洲莫桑比克的菜式。在澳门的葡萄牙人创造了这道菜，但是会很干，还放中南美洲的一种辣椒。但佛笑楼的做法是选用一种鸡味很浓、烤完后也能出很多油的“黄油鸡”来做。用煎的方式在烹饪中保持鸡肉的水分，最后还要淋上酱油调成的酱汁，照样吃到嘴里是滑嫩多汁的口感，又能吃到茴香、豆蔻这种异域腌料的风味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

如今的澳门葡国菜馆很多，但多是互相抄来抄去，并没有太多性格，反而是一直坚持做“中式葡餐”的佛笑楼显出了个性。黄庆添在国外学习的是酒店管理专业，对家族企业非常有认同感，当时给自己设定的目标也是能够回到澳门接受父辈的工作。“佛笑楼在澳门有两个第一。它是澳门历史最悠久的餐厅，也是第一间在香港电视做广告的餐厅。”黄庆添说。让他最自豪的是即使在最艰难的时候佛笑楼也没有关门过。“我们经历过清末民初的社会转型、两次世界大战、中国解放、60年代澳门社会运动、澳门回归前的动乱、2003年的‘非典’……在历次重大事件中佛笑楼的生意都没有中断过。”让黄庆添印象最深刻的是回归之前的日子，那段时间社会治安混乱，黑社会到处活动，佛笑楼也因生意惨淡被迫关掉了二、三层的餐厅，但是还是坚持下来。“在这样一个好像历史见证物一样的餐厅，我是有种荣耀感的。”黄庆添说。

黄庆添接受饭店后立刻做了改革，比如把手写落单改为了使用电子下单器，并实现了整个餐厅的电脑化管理。他还在澳门另外开了两家时尚清新的佛笑楼2和3，但是老店一定原汁原味不能改变。与现代化管理方式相结合的是家族式的经营氛围。荣叔调皮地说，他在这里最开心的就是，工作一辈子，做错事老板从来不骂。“结婚的时候管老板借车、借司机，他都欣然同意啊！”黄庆添对待荣叔毕恭毕敬，看他走进屋子都要站起来说话。看来这种中与西、新与旧的混搭，要在黄庆添身上贯穿到底了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



佛笑楼是澳门历史最为悠久的餐厅，1903年营业至今从未中断

坤记：麟叔的乡愁食堂

坤记餐室从门脸来看便有故事。它的中文名为坤记，葡萄牙文却是Vencedora。那是1918年餐厅开业之时，一位葡国水兵给老板林坤的建议：“坤”在中国文化中指代女性，葡国舰船“胜利号”名称Vencedora也有女性的含义，不如就用Vencedora来做葡文名字。餐室门口有个玻璃柜里专门摆放了各种瓷器，多是来自葡萄牙的纪念品，是食客带来的礼物。这家坐落在水坑尾街的餐厅由于离政府办公部门以及土生葡人居住地较近，所卖葡国菜又价格便宜，一直以来都是土生葡人的“食堂”。

餐室里非常朴素，就是茶餐厅的模样：瓷砖的墙面，方砖的地面，最简单的光板桌椅。第三代的老板林国麟正在和一位白人面孔的老人谈笑。麟叔慈祥又热情，他的朋友“扁豆”先生之前在葡萄牙治理澳门期

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

间，是澳督府的管家。“扁豆”先生的父亲是葡萄牙人，母亲是位混血，他就出生在澳门，今年已经70多岁，能够说流利的粤语和葡萄牙语。两个孩子不在身边，“扁豆”每天都来坤记餐室吃饭，既为饱腹，也为和朋友聊天。他给我看了看他最爱的搭配，是一杯葡萄牙红酒再加一片红波干酪。尽管澳门回归之后，从葡萄牙进口食品不再能够享受关税豁免，但坤记餐室仍旧坚持以葡国红酒待客。并且红酒是装在圆筒形水杯而不是高脚杯中，16元澳币的价格充分显示了餐馆物美价廉的亲民气质。

“在我们这里可没有葡国鸡这道菜。”麒叔说。如同非洲鸡一样，葡国鸡这道在中国流传最广的葡国菜是地地道道澳门葡人的发明，也就是土生葡菜，葡萄牙本国是吃不到的。和佛笑楼相反，麟叔认为自己店的特色在于正宗。“那些从葡萄牙过来的朋友来到这里都很惊奇，你明明是中国人的面孔，怎么能做出这样纯正的葡菜呢？”原来祖父林坤曾经在葡萄牙人的舰船上当过厨师，跟葡人学了手艺。但是船上的水兵出身也不高贵，教给林坤的是最普通的家常菜肴。“我们称它是葡萄牙乡下菜。”林国麒告诉我，葡萄牙不同区域饮食有不同的特点，南部海边的人吃很新鲜的海鱼，有白灼海鲈鱼这样的菜式；首都里斯本生活富足，都是大鱼大肉；北部乡村饮食的特点则是盐腌的东西较多，或者用比较便宜和边角料的食材来做菜。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



坤记餐室菜品：
油炸马介休球

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



坤记餐室菜品：

牛肚三角豆，上面有葡式香肠

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



坤记餐室菜品：
葡式烩牛尾

坤记的招牌菜就比如这道葡式烩牛尾，它是豪爽的一大盘，卷心菜、土豆还有带着筋和肉的大块牛尾就被浓浓的番茄汁包裹着趴在盘子里。试尝一口，不仅牛尾特别嫩滑，还有一股淡淡的香气。麟叔说，这里做菜都用葡国橄榄油，比一般油要香，做时还要加葡萄牙国酒波特酒，能让牛尾更加松软，吃时也有酒味，另外就是咸虾叶的作用了。咸虾叶是什么？原来就是产自南欧的月桂叶。澳门人有做咸虾酱的习惯，葡萄牙人来了之后创造了自己的版本，在虾酱里加入胡椒粒、月桂叶、丁香、波特酒等进行调味，其中月桂叶必不可少，也就得名咸虾叶。还有一道端上桌子的牛肚三角豆也是“边角料”菜的典型。三角豆就是鹰嘴豆，可以当作主食来吃。这道菜的汤汁和红烩牛尾相似，不同的是里面还加了葡式的腊肠和血肠，让又软又嫩的牛肚也沾上一层烟熏的味道。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

吃这两大盘菜时，简直就觉得自己正坐在葡萄牙乡间木屋的餐桌前。难怪当年坤记刚开业时，葡人士兵光顾这里络绎不绝，以食物来解乡愁。

盐腌菜的代表就是另外一道小食油炸马介休球。马介休指的是盐腌鳕鱼，它的处理难度就在于要控制好这种鳕鱼干的咸度。首先要浸水、泡发去掉一定的盐分，然后去皮、起骨、拆肉，加入薯蓉、芫茜碎和胡椒粉混合，最后进油锅炸成小球。吃的时候觉得干要再蘸一点橄榄油，但是一定不能是番茄酱，那会彻底掩盖马介休球的酥香。



安娜的拿手菜苦瓜虾

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



安娜小时候最爱吃的姜蓉焗鸡饭



安娜做的餐前小食咖喱角和虾多士

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

其实，再正宗的葡菜到了澳门也会有调整。一方面是来到澳门的葡萄牙人在航海的沿途中就学到了各地的烹饪方法并使用当地原料；另一方面，居住在澳门的葡人以及土生葡人后代的口味也在适应本地饮食的过程中发生变化。麟叔给我倒了一杯香气四溢的无花果茶，它是用葡萄牙产的无花果、马六甲产的肉桂和蜜糖以及澳门普洱茶这样三种原料冲泡出来的。据说葡萄牙航海家在船行驶到一半时，发现船上的无花果快要腐烂，于是灵机一动将几种货物混合利用起来，想不到不仅好喝，还有化解喉干喉痒的效果。这种特别的饮料也是澳门才能喝到。

麟叔还告诉我，他们在食物上也做过一些轻微改良：“好比最早葡人喜欢吃那种很硬的米饭，吃起来就好像不熟一样，现在的米饭就要软一些。还有一道叫‘杂菜通粉汤’，真正葡萄牙的版本通心粉是很烂的，但我们这里却是比较爽口的。”但这些改变都不是原则问题。麟叔就强调，无论怎样变化，祖父当初开这家餐馆的初衷依然没有改变，就是“不用回家，也能吃到家乡的味道”。



澳门退休、退役及领取抚恤金人士协会餐厅的名菜烧马介休

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



花园雅憩餐厅的烤乳猪，有芝麻皮的效果

多年过去，店里还增添了一些很贴心的菜，就像一道西洋焗鱼。“这是整块的新鲜海鲈鱼，和马铃薯及番茄放在一起来焗到软烂入味。它一点刺都没有，特别适合这里的老人家。”麟叔说。那些顾客每天都来，麟叔就在谈笑风生间和他的朋友们一起慢慢变老了。“那天有个做水警的，跌了一跤，就走掉了。食客里有个给人办退休金、‘那些’手续的，谁要是不在了，他会告诉我们。都是天天能见到的客人，心里特别难受。”麟叔说自己的儿子觉得餐饮行业太辛苦，已经不愿意

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

做这行。这家98岁的老店之后命运如何他也说不清楚，自己能做的就是每一天把最新鲜美味的食物端到客人面前。澳门回归后，有不少年轻的内地游客慕名来到这家店，这都让麟叔非常开心。“我这样的华人开的平民葡餐厅，是澳门第一家，今后也不可能有了。他们能看到过去的样子，就好像来到博物馆一样。”

老地方：安娜的传家菜

如果说麟叔还在努力保存葡国菜的本来面目，那么安娜的私房菜馆做的完全就是土生葡菜了。葡萄牙人在定居澳门的岁月里如何从本地烹饪中取得灵感，便可以在她的私房菜里得到展现。安娜的父母在上世纪50年代从葡萄牙移民澳门，安娜在澳门出生和长大。她的厨艺是和一位她喊作“姨姨”的亲戚学来的，家里的一位用人、一个类似电影《桃姐》中的人物对她的厨艺也影响很大。安娜不仅可以说流利的粤语和葡语，还能用普通话沟通，因为她一辈子都在政府做公务员，澳门回归前，专门来北京语言学院接受过普通话的培训。退休之后，安娜决定开家餐馆来发挥自己的烹饪特长。餐馆有个亲切的名字，叫“老地方”。乍看上去，它是一个提供葡肠烩意粉、烧沙丁鱼沙拉等葡式快餐的普通餐馆，但如果提前预订，便能吃到安娜提前做的传家菜，并能在二层那个有家一般感觉的空间里用餐。“老地方”同“佛笑楼”一样，都在原来为青楼聚集地的隆新街。安娜特别喜欢门前的石板路，还有整个老城区的味道。“中秋节的晚上，我在门前挂起了灯笼，灯笼透出的光照在石板路上，和我童年时的记忆一样。”

要说土生葡菜的特点，安娜认为首先一个很突出的就是“喜欢把食材切得很细碎”。这一来是葡人家庭都是大家庭，切碎的食物在家人之

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

更多优质资源请关注

下载声明：本站所有资源均来自网络，不得用于商业用途，
如有【版权】或【链接失效】等问题，请留言告知！
本资料版权归原作者及版权商所有，如果你喜欢，请购买正版
仅限个人测试学习之用，不得用于商业用途，请在下载后24小时内删除。

微信公众号：杰哥读书



网　　站：52gfan.cn

相关博客：http://blog.sina.com.cn/meiledou

该书籍由网友制作上传“杰哥读书”整理发布，版权归原作者所有，
仅供学习交流之用，请在下载后24小时内自行删除！
注：请尊重原作者和出版社的版权，如果确实喜欢，请购买正版，
多向您的朋友介绍这里，谢谢支持。所有书籍均是完全版，请放心下载.
如出现残缺版本，欢迎留言指正.

间容易分食；二来切碎以后就变得量很大，也可以节省生活开销。安娜小时候住在大炮台山，山上有大炮台，山腰是哪吒古庙，山脚就是大三巴牌坊，是一片充满古迹的区域，也是澳门最早开发的地区之一。安娜的邻居既有土生葡人也有华人。“左邻右舍的关系都很好，所以做好了饭经常也请邻居过来吃的，剁碎的食物特别方便。”土生葡菜的另外一个特点就是香料和调味品多，大部分来自异域，像是咖喱、肉桂、豆蔻、藏红花、黄姜和丁香。不过这些调料在澳门已经很容易买到。安娜介绍我们可以去一条叫米糙大街的老街上去看看，那里的老店天元杂货铺和同丰杂货铺就是她常去逛的地方。

这一天，安娜打算为我们做一顿午餐。“苦瓜虾”是听她说了很久的拿手菜式。苦瓜这种瓜类是彻头彻尾的澳门食材，这里的夏天酷热潮湿，苦瓜做的菜清热解暑最好。土生葡人常做的一道菜叫“苦瓜船”——将苦瓜从中间剖开，再在里面塞入剁碎的猪肉馅，然后将它们放在番茄汁里烹煮，据说这种船形的食物是为了纪念一种在澳门生产的葡国舰船。而安娜的这道“苦瓜虾”则是她家自创的，是将苦瓜和番茄分别剁碎后和鲜虾炒在一起。“大概苦瓜和番茄的搭配在土生菜里很常见，各家都有各家的版本。”安娜说，“不过这种剁碎了的菜基本在餐馆就见不到，光切就费事。番茄也不能全要，中间的芯是要去掉的，要不炒的时候出水。总之有点麻烦。”

这种墨绿色的短粗形状的苦瓜是安娜一早到路环岛的菜市场买的，虽然远，但她知道只有那里有，其他地方那种长条的苦瓜都太苦。土生菜里有些食材现在已经不好找了。比如鸭血，是用来烹饪另一道菜“血鸭”的原料，但禽流感之后鸭子就不让在菜市场卖了。鸡倒是允许的，鸡血也能够做替代品。不过就要和摊贩提前联系好，要去现场看现杀现放血，否则鸡血马上就凝固了。“苦瓜虾”里用到的虾酱制作起来也花工

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

夫。“必须要用一种银虾来做。这种虾颜色雪白，壳很软，虾头和虾肠都干净，没有腥气。这种生活在咸淡水交汇处的虾澳门已经没有了，我到珠海一个叫湾仔的地方才找到。”安娜把银虾、辣椒、蒜、芝麻油、姜、小茴香和丁香末腌制在一起做成虾酱，把锅烧热后先放进去爆香，于是苦瓜和番茄都带有咸香的味道。

另外一道免治肉我曾在“佛笑楼”吃过，但安娜这里的又稍有不同。“免治”是英文minced的翻译，意为“剁碎”。就像土生葡人对马介休有一千零一种烹饪方法，用来做免治肉可以是猪肉、牛肉、猪牛混合、火鸡肉，也可以搭配虾、腌菜、炸土豆粒、葡国腊肠等等。同样都是免治猪肉炒土豆碎，“佛笑楼”这样的“酱油西餐馆”加进去了头抽，炒出来颜色深，安娜做的就基本只放盐，口味要清淡。

还有一道“姜茸焗鸡饭”我还没吃之前，就已经非常感兴趣了，因为整个厨房都是它的香气。安娜用葡萄酒和盐腌制了一条鸡腿，放在烤箱里面烤熟。然后她剁了些姜蓉，平铺在一个古朴的瓦钵的底部。接着她把剥了皮的鸡腿放在姜蓉上，用橄榄油拌好的米饭将它盖住，上面铺好鸡皮，放在烤箱里继续加热。我都可以想象烤箱里的食物发生变化的过程：鸡皮中渗出的油脂在慢慢渗透饭粒，到达钵底又和姜茸一起慢慢蒸腾出味道。安娜告诉我，这是她小时候最爱吃的菜了，每次一闻到它整个人都雀跃起来。

在厨房里忙碌的安娜就像小孩子一样快活。其实她退休后并非一身清闲，她还在澳门葡萄牙土风舞蹈协会担任主席，在后厨炒菜的时候，她就接到了数个电话，商量土风舞演出的事宜。当初就是她带领团员训练的时候，给团员们做大锅饭，大家都很欣赏她做的饭菜，她才有信心开餐馆将这门手艺发扬光大。“三天两头亲自下厨，真的忙得过来吗？”我问安娜。安娜说，土生菜也面临着失传的危险，她觉得有种使

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

命感。“年轻一代都不爱做饭了。真正的土生菜菜馆也很少，因为它们作为家常菜的卖相不好看，食材普通，也不能卖得很贵。你看写土生菜的食谱也很少，会做的人还墨守成规，并不愿意公开出每道菜的做法和配方。”安娜的餐馆，还有一个活动就是定期组织课程教大家免费学做澳门土生菜。澳门土生菜烹饪技艺已经在2012年被澳门政府列进了非物质文化遗产名录，它讲述着葡萄牙人在这片土地上交融演变的历史，安娜的家族史便在食物当中呈现出来。“所以保存食物，也是保存家庭记忆的一种方式啊。”安娜继续说道。

午餐做好后，我们在二楼摆了满满一桌开始享用。细细打量，这一桌都是文化交融的产物：桌子上摆着一只葡国花公鸡，它是葡萄牙的吉祥物；而我们用的“鸡公碗”则是一个潮汕文化符号，有着吉祥寓意。桌上有苦瓜虾、免治猪肉、姜蓉焗鸡饭等大菜。还有一道大杂烩，它用的是白葡萄酒来做的炖菜，但里面的主要原料是中国腊肠、腊肉、腊鸭和云南火腿。安娜告诉我这是前一天圣诞节聚会剩下的主菜，是土生葡人在冬天搞庆祝时必不可少的，从家里拿过来给我们尝尝。桌上还点缀着虾多士、咖喱角、芝士多等小食。安娜的儿子也来了，他的爸爸是华裔，他是个混血的帅小伙。他给我们带来了他亲自做的鸡蛋糖——这是葡人在天主教活动中的必备。这种鸡蛋糖上粘满了糖霜，吃下一颗便是心满意足的甜美，果然是完满的一餐。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



安德鲁饼店的葡式蛋挞

（感谢李少知、李少为、澳门餐饮业联合商会罗焜副理事长、《从家传的土生菜说起》作者廖珮玲对本文采写提供的帮助。实习记者刘畅对本文亦有贡献）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

澳葡风味美食拾遗

记者◎丘濂　实习记者◎刘畅

老陈是澳门当地资深美食家。他以“老陈”为笔名为多家媒体撰写美食稿件，也曾主持节目《老陈食通街》。在澳门采访期间，我们便请他来补充推荐有品质的澳葡风格餐馆。

东东咖啡美食

由澳门人创于1996年，是一间毫不起眼的咖啡室，环境更是非常平民化，不过却有出色水平的澳葡菜供应，即使当地人也未必知道。招牌菜是葡国鸡，酱汁胜过不少店，因不是单纯的椰汁味，而是加有西红柿茸，并有洋葱及蛋浆，味道鲜美，层次也复杂得多。辣汁鸡扒是非洲鸡的改版，不用整鸡，取而代之是一块鸡排。酱汁辣中带鲜，充满蒜香，佐饭或用来蘸面包也好。白焓猪手看似简单，其实要做得肉嫩皮软，不太硬，又不太软烂，也是功夫所在。没调味，猪肉已经足够香，淋些橄榄油，更是好吃得很。

推荐菜：葡国鸡/葡式咖喱牛腩/辣汁鸡扒/白焓猪手/吉列猪扒

澳门旅游学院教学餐厅

俗话说：“便宜没好货，好货不便宜。”在澳门吃西餐，却有家例

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

外，它就是“澳门旅游学院教学餐厅”。因以教学为目的，并非赚钱至上，故食材、做法均正宗，水平更不容置疑，价钱却还便宜。午餐尤为美味实惠，每日菜品不同，但必有面包相赠，款式多样，还随包附有橄榄油、葡肠酱及牛油。前菜用马介休三角豆沙律醒胃最佳，葡菜风格，油醋调味，入口既香且酸。主菜推荐烤羊架，羊架七成熟，表面事先已烤好，涂面包糠后焗熟。切开羊架，肉呈粉红色，渗着肉汁。吃之，肉质鲜嫩，充满鲜香。弹牙的焗蛋白和一杯餐后咖啡收尾，余味无穷。

推荐菜：马介休三角豆沙律/马介休鹌鹑蛋汤/ 烤羊架/葡式八爪鱼饭/焗蛋白

利多

葡文名“Riquexo”，是黄包车的意思，从名称便可想见这是间朴素的小店。但做起菜来却绝不含糊。仅在夏天供应的无花果蜜，最是珍贵可口。自制的无花果蜜颇费周折，要先把无花果叶洗刷干净，去除叶脉。与水久煮成啡色。滤掉杂质，确保清澈通透后，方可加黄糖来煮，直至蜜糖般黏稠，兼呈琥珀色，才算完成。用罐子盛起来放入冰箱冷藏，用时注八分水开之，无花果叶的幽香扑鼻，加上味道清甜，与死甜的糖浆水完全两样。而珍贵到何程度？因手工制作，数量不定，未必每天有售，想尝鲜不单要看节气，更得碰运气。

推荐菜：自家制无花果蜜/虫仔饼/椰挞仔/免治猪肉/葡式猪皮杂烩

占西

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

这个只有一扇门的小店，依靠售卖各式旧式糕点，40多年来屹立不倒。其中的“沙翁”可谓是极品。此“沙翁”之名非因彼“莎翁”而来，也非西方的舶来品。它的由来可做一番考据，清代屈大均的《食语》中记载了一种广东甜点，“以糯粉相杂白砂糖，入猪脂煮之，名沙壅”。名字相近，而从形象上看，“占西”的沙翁个个炸得饱满，撑起金黄色的外壳，未吃已闻到浓重蛋香。表面粘了大量细砂糖，现做现炸，炸时干脆利落，咬时外皮香脆，内里又软绵不干，甚有蛋味，整体松化之至，同那“沙壅”的旧时口感亦甚相似。故而，此乃广府旧食。

推荐菜：沙翁/耶稣枕头/鸡蛋糖/忌廉包/吉士布甸

张姐记

亲切的名字预示着这家店里家乡的怀旧味道。作为一家以卖广东小吃为主的小店，浓稠乌黑、入口顺滑的香滑芝麻糊，和用七种豆类煲至起沙，豆与各种杂粮融合在一起的马来喳咋，是顾客的首选。而听上去很陌生的“石凿”却有段有趣的历史。“石凿”里面藏的是南乳、猪肉、红萝卜和荸荠。它有个洋名字“Apabico”，却本是广东中山的小吃“金咤”。这“金咤”就是《封神榜》托塔天王李靖的儿子李金咤。因他用的武器头圆带尖，与这食物的形状很是相像，故同神仙挂上了钩。现今本名虽换，受喜爱程度却未减，成了土生葡人在这家小馆的最爱。

推荐菜：香滑芝麻糊/马来喳咋/石凿/栗樨红豆糕/花生柴鱼猪骨粥

澳门退休、退役及领取抚恤金人士协会餐厅

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

本质上，这是间饭堂。但它的来头不小，此协会的会员大多退休前是社会精英，不少是政府以及大公司的中高层人士，懂吃懂喝，对葡国菜要求很高，而“土生葡菜的教母”在厨房助阵，保准能满足他们的口味。而“酒香不怕巷子深”，虽说门外写明只会招待会员，但其实外人照样欢迎，最好能提前一些预订，同样能品尝到地道的葡国菜。葡式乳猪饭美味至极，乳猪烤得出色，挑50天大的猪，炭烤烤熟后，猪肉切块，下面放大量炒饭，以切细粒的葡式腊肠及猪肝炒成，猪肉皮脆肉嫩，米粒吸尽油香，令人流连忘返。

推荐菜：葡式乳猪饭/葡式烩牛面颊肉/烧马介休/酸子猪肉/橄榄油蒜香虾仁

雅憩花园餐厅

店如其名，这间属于半露天茶座式的餐厅，位于典雅的圣方济各教堂侧的三棵古榕树下，餐厅旁有一大片万紫千红的花园区。不只环境，食物也令人沉醉。餐厅最有名的两道菜是葡式烤乳猪和葡式咖喱蟹。乳猪先用洋葱、胡椒、西芹、萝卜、白葡萄酒打的汁腌制一晚，之后吊炉炭烧，烧时皮上刷醋，出炉后是带斑点的芝麻皮，蘸着番茄、醋、白酒、橄榄油、洋葱调成的酱汁，肉嫩香脆。而咖喱蟹所用的黄咖喱不辣，蟹用的是母肉蟹，膏多而无味，煮时出水少，咖喱充分浸到蟹肉里。出锅后，蟹肉饱满，咖喱味透。

推荐菜：葡式烤乳猪/葡式咖喱蟹/桑拿醉虾/西洋焗鲈鱼/炭烤沙丁鱼

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

泉记喳咋

作为澳门的老牌甜品店，“泉记”被澳门人尊称为“喳咋泉”。喳咋是由葡人所创，为多款杂豆共煮的糖水，乃马来西亚食品演变而来。“泉记”的喳咋，有红豆、红腰豆、麦米、西米、芋头等。煮豆的质感是它安身立命的关键。“泉记”煮成的喳咋，甜度适中，豆类不软不硬，吃得满口尽是豆类的质感，更可吃出豆味来，非几辈人的积淀不可实现。“泉记”的另一镇店之宝是炭炉鲜蛋夹饼。每份夹饼即叫即做，且都是当场打只新鲜鸡蛋，在粉浆中拌匀才做。出炉后蛋香扑鼻，夹饼质感松软，配合牛油香，以及花生酱与炼奶的甜香，就算吃饱饭也会再来一个。

推荐菜：喳咋/炭炉鲜蛋夹饼

安德鲁饼店

此店以过世的店主安德鲁·史多爵士命名。这位英国人在一次葡萄牙的旅行中发现了葡挞，便想将它带到澳门卖，苦于没有配方，经过自己的钻研，在鲜奶油上配以焦糖，用广式的炖奶方法炼制，发明了具有英国风味的澳门葡挞。其松脆外皮、奶油状的鸡蛋馅料产生出强烈的对比，而蛋挞表面的焦糖不但提升了奶香味，那点点烧焦的外表令卖相更具吸引力。刚出炉时，一口咬下去，有嗞嗞的声响，外皮酥热，内馅松软，鸡蛋奶油馅料还有可能滴下，而待蛋挞稍稍冷却，外皮仍酥脆，内馅却变得更富弹性。

推荐菜：安德鲁蛋挞

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

更多优质资源请关注

下载声明：本站所有资源均来自网络，不得用于商业用途，
如有【版权】或【链接失效】等问题，请留言告知！
本资料版权归原作者及版权商所有，如果你喜欢，请购买正版
仅限个人测试学习之用，不得用于商业用途，请在下载后24小时内删除。

微信公众号：杰哥读书



网　　站：52gfan.cn

相关博客：http://blog.sina.com.cn/meiledou

该书籍由网友制作上传“杰哥读书”整理发布，版权归原作者所有，
仅供学习交流之用，请在下载后24小时内自行删除！
注：请尊重原作者和出版社的版权，如果确实喜欢，请购买正版，
多向您的朋友介绍这里，谢谢支持。所有书籍均是完全版，请放心下载.
如出现残缺版本，欢迎留言指正.

大利来记咖啡室

猪扒包源自葡国当地。但葡国当地很少用猪扒，常见反而是汁煮的猪柳肉片。来到澳门，猪扒包深入寻常百姓家，尤 以大利来记咖啡室最为著名。店里的猪扒包是用老式柴炉烘制而成。为了保证质量，每天只会准备出一炉的面包原料，等到下午3点准时出炉，出炉即卖，卖完即止；猪扒选用骨扒，需事先用特殊的香料腌制，松过骨之后才能下油锅炸。炸至猪肉香味沁出。用炭炉烤制面包夹上，充分吸油，面包外脆内软，猪肉鲜美爽甜。再配以瓶装的维他奶，黏稠的质感与猪扒包相得益彰。

推荐菜：猪扒包/猪扒面/鱼蛋/鸡翼

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊

官网：http://www.lifeweek.com.cn/

微博号：http://weibo.com/lifeweek

微信号：lifeweek

扫描二维码添加微信号：

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

The End

浙江出版联合集团旗下电子书出版机构

http://www.bookdna.cn

新浪微博：@BookDNA本唐在线出版

微信公众号：本唐在线出版

如您发现本书内容错讹，敬请发送邮件至 cb@bookdna.cn 指正。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

成为作者，只需一步
To be an author, just one click.

BookDNA.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之



江苏

三联生活周刊
LIFEWEEK

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑系列

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之江苏

浙版数媒

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

版权信息

食遍中国之江苏
三联生活周刊 编著

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2016
非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00007345-20160321
最后修订：2016年3月14日
制作：苏 野

出版：三联生活周刊
北京 朝阳区霞光里9号B座
浙江出版集团数字传媒有限公司
浙江 杭州 体育场路347号
互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号
电子邮箱：cb@bookdna.cn
网　　址：www.bookdna.cn
BookDNA是浙江出版联合集团旗下电子书出版机构，为作者提供电子书出版服务。
如您发现本书内容错讹，敬请指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2016
No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.
cb@bookdna.cn
www.bookdna.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

目　录

三联生活周刊·玲珑

食遍中国之江苏

苏州：乌青鱼、虾籽鲞鱼、卤菜与“四大名旦”

苏北醉蟹

禿黄油

盐水鸭

扬州新春风物记：风鸡、咸货和包子

一味点心，一缕乡情

从常州到常熟：一路尝“鲜”

水八仙

苏南美食不完全系统

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑

“三联生活周刊·玲珑”系列是为电子书用户量身打造的轻松阅读产品。通过汇集生活、文学、美食、旅行、冷知识等方面的话题，我们为读者提供多样的阅读体验：既有深入细致的探索，同时又不失趣味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之江苏

本书精选往期年货合刊中关于江苏美食的文章。从扬州的各路点心、结实的三丁包、喷香的松子烧卖、濒临失传的翡翠烧卖，汤汁饱满的扬州大蒸饺，到近年来声名鹊起的秃黄油，再到滑腴泥土滋养中带着土味清气的“水八仙”，一品江南美味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

苏州：乌青鱼、虾籽鲞鱼、卤菜与“四大名旦”

主笔◎王恺　摄影◎蔡小川



苏州传统大菜“五件子”的粗放版，硕大的紫砂锅里放了蹄髈、草鸡、麻鸭、鸽蛋和火腿块

“苏州人过年是有讲究的。要提着上面点缀着大红字的年盘，送到朋友家去。里面装的什么呢？几样是必不可少的：乌青鱼，这时候的乌青肥美好吃；蹄髈，按照老的意思，吃什么补什么，所以又叫脚脚顺，这是补脚力；还有就是黄天源的猪油年糕和八宝饭，也有点缀些洞庭东山的红桔的。”苏州餐饮协会的会长华永根是老

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

苏州人，他喜欢翻出旧书引经据典地谈苏州人的节气饮食。这段年盘的记载，来自于清代文人沈禄的《清嘉录》。

乌青鱼的糟制法

年盘里最重要的当地人叫作乌青鱼，青鱼，脊背黑色的叫乌青。华永根说，旧时候苏州人喜欢在街上提着年盘走，里面一定要有乌青鱼。“这是鱼里的上品。”青鱼有牙齿，叫“盘牙”，一般在鱼塘的上部生活，因为牙齿锋利，可以磨碎螺壳，所以它喜欢吃螺蛳和小鱼，因此也有叫其“螺蛳青”。吴地传说中属于鱼的“贵族”。而草鱼、花鲢等鱼类生活在鱼塘下部，因为没有牙齿武装，只能吃青鱼的粪便，因此身份就贱了。

不过，淡水鱼中的肉食鱼系：如青鱼、黑鱼和鲇鱼，确实肉质鲜美，在善于吃鱼的吴地，也自然受到比较高的待遇。

苏州名士叶放是爱吃之人，他听到这样的说法，哈哈大笑：华会长就是爱看文人笔记，他是画家出身，却爱看菜谱。他觉得青鱼贵重，不仅源于青鱼有牙齿，还因为青鱼在鱼塘里上层生活，所以土腥气少，而别的鱼生活在池塘底部，自然土腥味重。

苏州人重节气，不节不食，这乌青鱼主要就是腊月食物。到了农历十二月，很多地方开始起鱼塘，平时凶猛的青鱼成为“起塘鱼”。乌青鱼一般生活在太湖、阳澄湖等湖泊中，大鳞片，头白背黑，特别入画，送礼也好看。

这种丰肥的鱼，当然是放在年盘的上层。富贵人家，一送就是十多条；最贫困的人家，也得拥有一条；拎着年盘晃晃悠悠在路上走，属于

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

吴地风景。现在当然看不到了，只有偏僻的农村还能看到红木年盘，不过用来装些点心睦邻，例如菜团之类，因为用现代的塑料袋之类，害怕粘在一起，还是年盘比较好用。

不过，现在还是流行送亲戚朋友乌青鱼。鲜鱼多了怎么办？一条冬日里的大乌青，至少十余斤重，苏州人历来对付的法子，最主要就是红烧，这是家庭主妇的基本菜式，算不得年节大菜。或者把多余的青鱼段用盐腌渍，挂在窗口，不过并不像湖广一带挂到腊鱼那般干，趁还有水分就收回放冰箱，然后用这咸鱼烧肉，或者加点绍酒姜丝清蒸，但这还是通俗的家常菜，显不得手段。

会点手艺的，到了冬至，肯定开始做糟青鱼。苏州的馆子各家有各家的方法，糟多糟少，用什么糟，做法多样化，但万变不离其宗，关键还是用酒和盐防止鱼腐坏。这糟青鱼历史并不算长——当然是相对历史悠久的苏州而言，据说起源于乾隆年间的江苏太仓。叶放说，苏州附近的太仓是清朝长江入海口边码头之一，历来物资繁盛，也因此菜式繁多，“太仓糟油”就是乾隆年间诞生在这里的。最早是用米酒，加上各种香叶香料，伴随着盐卤，成为一款新的味型：“糟”，慢慢就在“长三角”地区流传开来，后来传遍中国。不过，各地根据自己的种类进行了改革，福建属于红糟，山东则是北派黄酒的酒糟入菜。

“新聚丰”的老板朱龙祥很早就做了糟青鱼。现在去苏州的食客，还是会蜂拥到太监弄寻找美食。按照老套路办事的，会去得月楼和松鹤楼；有经验的，肯定去不起眼的隐藏在太监弄二楼的新聚丰。不过，如果不到饭点，最常看到的场景是，老板朱龙祥和一群厨师坐在饭桌上打麻将，不到点绝不开饭，任什么贵宾央求都没用。

但是做起菜来，他倒很是认真。例如到了腊月开始糟青鱼，西北风一起，就开始四处寻觅合适的青鱼了。今年挑选了一圈下来，还是选了

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

阳澄湖的。

“这里的青鱼厉害，喜欢斗，和河蚌斗，和螃蟹斗，最后胜利的都是类似于森林里那种百兽之王的，你说能不好吃吗？”

尽管是他胡诌，不过也有点道理，这里的螃蟹都是一年的，可是十斤上下的鲜活青鱼，至少有四五年的年龄，还真是小天地里的胜利者。他总结：“恰到好处。”



汆糟青鱼讲究色泽的搭配

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



糟青鱼所用的糟都是厨师自己配制

与阳澄湖的螃蟹一样，这里的青鱼价格也不低，不过他不在乎，老厨师出身的他知道，好的青鱼，与鳜鱼、野生的乌青河虾一样，算高档水产。虽然苏州和上海近在咫尺，可他还是强调苏州的气候不一样，这里出产的水产品最好。“上海人为什么要跑来吃虾仁？他们那里的不是我们这里的小河虾，不鲜。我们这里湿度大，鱼虾一早都要跑到水面吸

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

氧，特别活；鱼肉腌起来，也特别的鲜，你吃吃就知道。”

而且，来他这里吃饭的，都是老吃客，一心要吃到好东西，菜的价格定高点也无所谓。

他只选十斤上下的，“太重的青鱼脂肪厚，剖开肚子都是肥油，不好吃了”。买回来一定是自己糟。他只选用老牌子的产品：上海大同的香糟泥、绍兴的花雕酒，还有精致海盐，三者调制好后，将其放在大缸里，一条压一条。“不放冰箱，这个天气冷得可以了。”

一般三四天，糟青鱼就可以拿出来食用，太长时间则不能保证鱼肉的鲜嫩度。到了这个季节，上正宗苏帮馆子的客人，都知道可以点糟青鱼了，都有暗语般的名目——或点“汆糟”，或点“煎糟”。有上海的客人来，朱龙祥一定有点小得意地凑上去，告诉他们，你们那里是夏天吃糟货，我们这里是冬天，正好反着来的。“其实原理是一样的，上海菜有经典的糟钵斗，各种好东西放在里面，鸡爪啊、毛豆啊、猪耳朵啊，味道互相影响，夏天吃很清爽，冷吃。我们这里呢，冬天吃油腻了，来个‘汆糟’，味道也清爽得很，不过是热吃。”

表面上是各有赞美，可是朱龙祥还是得意于自己馆子汆糟的“当季性”：“我这里是等冬笋下来才上这道菜的，冬笋切薄片，和金华火腿片吊汤，然后切好的糟青鱼丁放进去，汤清见底，可是你尝了就知道有多么鲜。”华永根会长也说，这道菜和别的鱼汤不同，肯定是清的，奶汤就不对了。“最好再加点香菇，有时候加豆芽，整个汤的层次感会更出来，而且，各种色泽就齐整了。”

除了“汆糟”，还有一道“煎糟”，同样是热食，这道菜上来，比较看得见苏帮菜的丰足感——大块的糟青鱼段，因为糟过，肉色泛红，正选用肚裆那块，用热油煎之，下葱姜糖酒，外加酱油，红光满盆地端上桌来。这道菜特别适合下饭，舀上一小块放在白饭里，和米饭搅拌，热气

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

腾腾的酒香味浓郁的鱼肉，瞬间就和饭粒融合在一起，成为一种新的味觉体验。糟过的鱼肉不那么松懈，有点紧致，放在饭上，和米粒的口感相辅相成。

年轻时候就在得月楼学徒的朱龙祥经历的是传统的苏帮菜训练。他觉得自己最大的成就，是做经典的菜式不走样，并且严格实行了“不节不食”的概念。“比如现在就要吃霜打的大青菜，还可以点油爆虾，这时候的虾特别饱满，一年四季，我家的菜单是不重样的。”

传统的糟青鱼还有一种食法，就是苏州人过年桌上的暖锅一定要点缀一点。“糟味的香本身就重，味道又是咸鲜一类，能够提高整个暖锅的档次。”不过，现在朱龙祥不提倡暖锅了。“过去是过年没处买菜，所以把各种东西放在锅里慢慢炖，你看我现在弄了个新东西，正好是过年家庭聚餐的绝佳好东西。”边说，边去厨房端砂锅。

倒真是吓了一跳。一个硕大的紫砂锅端上来，里面放了蹄髈、整只草鸡、一只麻鸭、数只鸽蛋和一斤重的火腿块，一个专门定制的大砂锅被弄得满满的，这是他推出的冬季食用的改良“五件子”。

苏州传统菜里有“三件子”，就是拆骨的整鸡里套着鸭子，鸭子里再套鸽子，一起放在高汤里慢炖。端上来是一只鸡的样子，可是一戳开，套中有套，别致有趣，叶放说老朋友朱龙祥偷懒，不再拆骨，“没有那么精致好看了”。不过朱龙祥不承认，他觉得自己还是不惜物料把各种好东西放在大锅里慢炖，客人要吃需要提前一天预订。“需要四五个小时的火功呢。”有鸡鸭蹄髈的“三件子”，也有我们看到的“五件子”，客人不太管样子，一边吃一边赞不绝口：“龙祥啊，也就在你这里还能吃到这种好东西了，外面的餐馆，都吃不到了。”光用砂锅里的汤泡饭，每个人就已经心满意足。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一条青鱼的多种吃法

朱龙祥准备的糟青鱼，因为上面有糟泥的缘故，黑乎乎的一盆，大块，有种粗豪感。所以见到潘小敏师傅的糟青鱼，很出意料：粉红色的糟青，与朱龙祥的糟青肉色深红差别很大。洗干净的鱼段包上塑料膜，放在冰箱里，非常之漂亮。询问了潘师傅的来历，大概对他所准备的糟青鱼有所帮助：他曾经有十多年在北京和国外的使馆做菜的经历。在北京，给国家领导人做菜，自然讲究手法漂亮；而在大使馆做菜，经常要准备冷餐会，场面上的各种都要照顾到，养成了他做菜更加讲究的习惯，有点像苏州人所称赞的评弹演员的技法，“手面干净，手法老到”。

他说自己从年轻时候就注意糟青鱼的讲究，年轻时妹妹在酒厂工作，他托她弄回来酒糟，拌上泥巴，加盐腌制，绝对不会腌几日，24小时洗干净，为了保证不咸。“我只要那点糟香就好。”最常做的菜式，是汆糟的升级版，把青鱼切成薄片，然后和狮子头放小盅炖，略加火腿丝和笋丝。“别看原料便宜，可是这都是我的宴席大菜。”

糟青鱼片的酒香点缀到汤里，有时候汤面上加点太湖莼菜，“鱼、肉都好吃，为什么不过24小时？腌几天就过头了，咸鱼了，只能用它的香，不能做汤菜吃了”。

潘小敏被苏州餐饮界称为“潘师”，他做菜和外面流行的方式都不同，有自己的讲究。“除了这道糟青狮子头，我也做糟青烧肉。”他把青鱼切小块，糟好后再略晒，微干的时候切成小块，放在冰箱里储存。烧肉前拿出来用白酒蒸熟，一方面去腥，另一方面是去盐味，最后鱼的鲜美会很好地提升肉的香味，有点像葱烤鲫鱼，两者味道一定是要融合在一起。“同样是糟青鱼和肉的组合，可是和那道糟青鱼狮子头的汤区别很大。苏州菜，强调的是一菜一味，如果味道都一样，会被人骂死

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的。”

“糟青”是过年的食物。不过在潘师这里，一条青鱼经过多样化处理，可以用在过年的各种菜式上。“讲究点的餐厅，会特别注意如何烧制过年的这条青鱼。我们这里，一般食用的冷盘，包括早餐那碗面用的浇头，都用青鱼制作。”

潘师所主管的胥城大厦餐厅，在苏州的一般民众间出名，是因为早餐“胥城一碗面”的奥灶面。一碗不加浇头的汤面，要卖到30元。没别的原因，汤好。餐厅有各种好原料，全部投入熬高汤，包括别处不会用于面汤的火腿骨之类，还有一点，别人都丢弃的青鱼鳞片和鳃，包括鳝鱼骨头，全部都在汤底里，这样的汤有一种突出的鲜。名声甚至超过了奥灶面发源地的昆山。

一般人会觉得青鱼鳞片和鳃不干净，可是华会长说：“这是有根据的。整个青鱼，包括内脏，除了苦胆都可以食用，鱼肠可以做卷菜，鱼肝则是著名的青鱼秃肺，清朝文人在《随息居饮食谱》里就是这么写的。不过现在这道菜会做的人少，会吃的人更少，馆子里挂出来，也未必有人会点。”

潘师对自家的面也很是自豪：“我推荐最经典的吃法，是面上加爆青鱼，或者虾仁做浇头。”市面上管用作面浇或者暖锅里的青鱼叫熏鱼，可是潘师说不是：“熏鱼手法其实很繁琐，成菜中需要用到茶叶来熏香，我们不这么做，就不能这么说。”而爆鱼则相对简单：上好的青鱼肉段，先用盐稍微腌一下。“不加任何香料。炸两次，一次定型，第二次保证鱼块的外脆里嫩，然后泡到熬好的卤汁里面。”有两种汁，冷盘的汁略微甜，过去没有味精，用甜味来刺激咸味，两者并重，而且炸好的鱼外面挂上糖汁也红润好看，用作面浇的鱼块不加糖，突出鱼本身的鲜嫩味道。而他做面浇的虾仁也是精心制作的：选的虾仁本身就贵于

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一般的虾仁，看着小，可是味道鲜美，普通厨师光给虾仁上浆就要学几年，炒出来每个质地饱满，在口中也不松懈。“这样泡在面汤里也不会太烂，我要鱼有鱼味，虾有虾味。”



爆鱼是苏州的家常美食，可以配面也可以配酒

为什么不爱用香料？“那样食物的本来味道就会被遮挡住，所以我不习惯用。”潘师有一道名菜，叫花蹄髈，也是苏州人爱来这里品尝的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

过年大菜，用西芹、洋葱和胡萝卜、糖和酱油腌蹄髈，外面裹上盐，放进烤箱烤，最后端上桌，一砸开，一股蹄髈的香气就溢出来。

苏州人做青鱼，一定讲究到细节。在平江府看到另一种爆鱼制作法，也是精巧。“我们这里做好的爆鱼，冷吃和热吃都可以，主要还是炸的火候老到。”总厨师徐庆说。首先是切片比较厚，这样是要保证吃的时候口感不柴，同样是炸两道，不过炸的时间异常讲究，绝对不能太干。“火候掌握不好就干，我们要的是外面已是酥皮，可里面还是细嫩的鱼肉。”平江府每做一批爆鱼都换油，因为那样才能保证质量。“过年时候，很多朋友买好青鱼拿到我们这里加工，就因为干净，外面的爆鱼，那油不知道炸过多少次了。”

炸好后放在卤里泡12个小时。“总有人觉得我们苏帮甜，其实我们的甜是特别有技术的，

不是上来就甜，只是回味有点甜，收口比较好。那甜一部分来自糖，另一部分来自于里面加的绍兴花雕，有一种醇厚感。”

这种爆鱼，过年时候放多少在冰箱里也能消耗掉，每天煮面放上几块，面就有了质量；而暖锅里添加几块，那锅里也多了些暧昧的甜香。甚至当零食吃也是好的。华会长很骄傲这一味苏州小食：比起绍兴的，酒味道淡；比起上海的，更经得起咀嚼。“讲究点的地方，不用草鱼做爆鱼，那种鱼肉松，青鱼肉紧。”

大厨们还讲究过年上道“红烧青鱼划水”（青鱼尾巴）。华永根说，青鱼尾巴有力道，算得上活肉。别看很多苏州菜，貌似人人会做，可是真做好了，很难。他知道这道菜做得最好的，是义昌福的唐洪根师傅。“他特别敦厚，不喝茶也不喝酒，绝活就是红烧青鱼划水，出锅来个大翻身。也就是把上面的青鱼尾巴抖翻到下面，浸到汤里面，能在空中来个360度的大翻身，最后平落在锅里的汤汁里，而且一点不溅出

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

来。起锅后，整体清晰，皮不破，骨头不断，汤也不多不少，十分糯，开始是甜，后来是咸收口，算得上吴中冬令第一。”

不过华会长也承认，现在做这道菜好的师傅越来越少，主要是价格不贵，可是烹饪时间长，要求又高，甚至一些正宗苏帮餐馆，要吃也要预订。“找谁说理去？”他说。

虾籽鲞鱼的热吃

华会长讲究吃要“不节不食”——听说我们还想写写虾籽鲞鱼，不免有点不满。“这是一年四季都有的食物，算不得年货。”可是我喜欢这种似乎只有苏州人热爱的琐屑食物，过年漫长假期的清晨，用点虾籽鲞鱼来给白粥过口，味道极好。

不过提起鲞鱼，他还是自豪。“‘鲞’这个字，就和苏州有关。”传说当年吴王夫差冬季想吃鱼的时候，渔船不能出海，有人献上一种特殊的干鱼，味道极其鲜美。“美下着鱼，成就了鲞字。”我一直以为所有的干鱼都叫“鲞”，原来并非如此：这是一种特殊的刺多味美的鱼，出水即死，所以习惯做成鱼干食用；也有说法，此鱼做干鱼，味道比鲜鱼要好。

苏州本地人简直神话了这种鱼。华会长说当地有传说，这种鱼就是鲥鱼，在江里游的时候叫鲥鱼，到了海里就是鲞鱼。“不过不是，应该是一种叫鰳鱼的海洋鱼类。别的鱼，产卵前，味道更好，可是它很奇怪，产完卵，味道好很多。鱼鳞很大，下面的脂肪层也很厚，干吃也好吃，唯一的缺点，就是刺多，多到像牛毛那么多。”

因为出水就死的缘故，苏州人一般所见是已经制成的干鱼。“现代交通条件好，鲜鱼也多，我们这有几种吃法流传在老饕圈子里面：鲜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的，就用咸菜烧，增加它的滋味；干的，就用来炖鸭蛋，切小块，那些刺的缺点也被忽略了，味道都能够被大大地带出来。”这是典型的老吃客的菜肴，只因为此鱼稀少，很少有人了解。多数苏州本地人所知道的，也就是虾籽鲞鱼一味。

“鲞鱼配虾籽吃，味道也好。”苏州人善于吃虾籽，尤其是河虾丰肥的季节，基本上虾都带子，最简单的是做酱油虾蒸吃，味道鲜美，也有用虾籽和虾头、虾脑做三虾豆腐的；冬天则用虾籽和酱油做成的“虾籽酱油”蘸白切肉，或者用虾籽做成膏状，裹鲞鱼。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



虾籽鲞鱼

这是苏州人创造的一道冷菜，把咸鲞鱼煎酥，让刺感不再明显，然后裹上大量的虾籽和糖、酱油做的虾籽卤汁。为什么还要酱油，“那样岂不是更咸？”我印象中苏州老店采芝斋的虾籽鲞鱼虽然好吃，可过于咸，只能一小口一小口地抿食，当然也是因为刺多。

华会长说，过去的这道菜真的不咸，否则也不能拿来当下酒冷菜。很多苏州老店都替客人定做，每家都有自己的卤汁配方，或重甜，或者

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

轻甜，都是为了中和鲞鱼的咸鲜味道，这还是传统的甜咸味型。“也不知道，现在有些店怎么那么咸。”

因为以为虾籽鲞鱼是干货，所以没有想到潘师居然会现场制作给我吃。他非常得意地说，这道热吃虾籽鲞鱼，从前确实餐馆不做。可是他有一次灵机一动，把这道传统的冷菜做成热吃菜，结果一下子卖好了。现在不少的正宗苏帮餐馆都有这道菜。

“别人买的虾籽是几十元一斤的，我不要。我选的是上百元一斤新鲜的河虾籽。”他买的鲞鱼也自是不同，鲜的，非咸货。“那种干鲞鱼不知道为什么那么咸，放上5年大概也不会坏。”他很不喜欢现在土产店里的那些虾籽鲞鱼。

作为老厨师，他不信任外面采购回来的成材，一切亲自动手。把鲞鱼切成中型块，薄薄的鱼块在油锅里稍滚就酥透了，然后趁热，投进自己调制的虾籽膏里。

其实原料也简单：酱油、糖、大量的野生虾籽，因为浓稠，一下子就裹满了整块鲞鱼，然后迅速摆在盘中。在厨房里，他就叫我趁热吃，“用手捏也无所谓”。这大概是我有生以来吃到的最美味的虾籽鲞鱼。因为热炸，所有的牛毛鱼刺变得不再难以忍受，而膏状的虾籽厚厚附在鱼片上，那种鲜甜味道，没什么能比。不过这也确实不再是一道粥菜，傲然晋升为酒桌大菜，可以放进主菜单。

刷上糖衣的卤味

特产店里的虾籽鲞鱼不可信任，可是并不意味着苏州的老店都没好东西。比如说卤菜，我就觉得观前街老店之一陆稿荐的比一般餐馆的都要好：好在味道家常，有一种大锅大灶才有的特殊的肉香，不是餐馆里

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

那么精致的味型，闻起来就有食欲。

这也是苏州的典型年货，去到陆稿荐买些酱鸭、酱肉，一直是苏州人典型的过年消耗。

朱龙祥一语道破，餐馆里的卤菜，是酒菜，陆稿荐做的，是下饭菜，当然不同。新聚丰每天烧30只卤鸭子，每天卖光。“我选的是太仓麻鸭，不大，3斤左右，都是当年的。回来先用盐抹在皮上去腻，然后放在自己烧的老卤里烧，里面有红曲粉，还有桂皮、茴香什么的，取香取色。这个卤，和陆稿荐最大的区别，就是比较淡，下酒啊，不能那么咸。”

吃了朱龙祥的卤鸭，觉得确实甜鲜。不过并非所有的苏帮餐馆都做得好，另一家以苏帮菜著称的老店，上来的卤鸭，皮下脂肪特别腻，加上冷了，一股腥味。主要还是因为餐馆什么都要做，卤菜只是其中一味，不能全身心投入，所以会稍有逊色。而陆稿荐专门做卤菜，肯定有自己的一套办法。

不过，听说陆稿荐现在也有加工厂在郊区，心里有点怀疑：太多的老牌店，工厂化后，质量都大为下降。因为要做什么冷冻啊，真空啊——流水线产品的口感肯定大打折扣，不过还是去了遥远的加工厂。进到车间里才恍然大悟：这哪里是工厂啊，就是个传统乡村大厨房啊。

虽然是工厂化的外墙和设置，可是整个厨房还是老式得很：地上的油腻几乎能滑倒人，摆满香料的柜子让人觉得壮观，至少有十多种组合的香料配方，豆蔻、党参、山奈、茴香进行了极其复杂的排列组合，有的做卤鸭，有的做五香卤肉，有的专门做牛肉。猪有猪的，牛有牛的，纹丝不乱，卤肉的香料又分成几种，叉烧和酱肉自然有别。

大灶还是老式排列，每个灶口上罩着硕大的盆樘，这是苏州传统的老卤菜店才有的宝贝——看着类似于没有底的木制洗脚盆，可是陆稿荐

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

张副总说，这个比起木盆可难多了，因为不仅要整齐不漏水，还得和灶上大锅的尺寸正好相匹配，不能在煮的过程中泄气。盆樘的作用，正是要让卤菜的时候，整个热腾腾的气息在锅中盘旋，形成一个对流小环境，让整锅卤菜更加酥香。

“这个东西不便宜。”木头制作的盆樘，一个要500元。苏州城里的翁姓老木匠已经80多岁了，做一个要费上几天工夫，像是制造手工艺品。

陆稿荐每天进口新鲜的货物，猪是太湖猪，基本上属于传统猪种，一年左右生长期，肉质饱满。鸭子过去用的是娄门大鸭，现在那里已经没有农田了，于是全部用江苏射阳的散养鸭，“味道不如从前好，可毕竟是跑步的鸭子，瘦肉多”。最关键的是每个灶头上的老汤，卤菜店讲究百年老卤并不是一句虚假的话：“我们从苏州城搬家到这里，都没有停过炉子，老卤需要每天加新料熬煮，这点内行都知道。”

老卤里面很出人意料的是没有糖。“糖多了粘底，但是不代表我们的卤味不甜。这也是我们的特点，卤好的鸭子，我们用熬焦的麦芽糖在外面上一层糖稀，这样外面甜，里面咸，层次分明，而且外观漂亮，出来是琥珀的颜色。”

即使是工厂化的老店，可是信奉的还是传统的规矩，按季节做卤菜。比如说酱汁肉就是春天做的。“那是和黄天源的青团一起上市的，清明时节，也确实有很多人买回去在家做搭配，一红一绿，敬祖先，也饱自己的肠胃。”过了“五一”，这个产品就下市了，因为会油腻。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



陆稿荐的卤味所需要的香料非常复杂

到了夏天，糟鹅上市，夏季结束下台。9月开始，五香酱肉和酱鸭就出台了，一直卖到春节。相比起春天浓艳的酱汁肉，这个卤肉的颜色是麦芽黄，颜色偏淡，可是香味照旧浓郁。等到秋冬新米上市，用霜打的青菜和五香酱肉烧菜饭，是苏州的一道节令享受。“肉切了放在饭上，焐一会儿，吃的时候拌匀，特别暖香。或者切指头大的小块烧豆腐，是冬天最家常的菜肴。”而卤鸭，则是苏州人过年的必需品。不同

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

于饭店的卤鸭，他家的鸭子，肉头筋道，外面有轻描淡写的甜味，也并不像说的那么咸。相比起饭馆的那种酒菜，这种鸭可以空嘴吃，是馋人的恩物，满足大块吃鸭肉的欲望。

说起来，陆稿荐几乎没有什么秘诀。“都是家常味道，不过流传下来几百年了，也就成为苏州人味道系统中不可缺少的东西。”他们不做真空或者冷冻食品，“我们研究过，冷冻那种需要快速加工，常常是十几分钟就把食物做熟了，那样下来，不管猪肉、牛肉还是鸭子，都是一个味道。多赚点钱，但是食物的质感没有了，没意思了。”

不过说完全没有秘诀也不对，陆稿荐还是有自己的秘密。这家百年老店最早得名，与一个传说有关：据说吕洞宾在寒冷中化身乞讨者，被店家收留，清晨用自己垫的草垫子塞在灶膛里，使这家的卤菜味道上佳。所以现在每逢传说中吕洞宾到苏州的四月十四日到十六日，大厨房烧卤菜的时候，会把鸭子、肘子和猪头放在一个灶头上烧煮。这么煮出来，味道会特别浓。“据说当年就是这么烧的。”

“这个对。”华会长说，当年祖传烧鸭，就一定要放猪肉皮，让肉的味道和鸭的味道中和，从前他所工作的松鹤楼烧卤鸭面，由一位老师傅掌握百年老卤，不许别人尝，里面就有这样的东西。当年松鹤楼做的这碗面，有人半夜起床，从遥远的苏州乡下进城，就为吃这一口。不过，现在这面已经停做了。

不过似乎不用为苏州人担心，他们对时令和传统，有着自己的天然热爱，很多食品似乎都能够轻易地恢复出来。

黄天源：“四大名旦”的春节演出

这么多的鱼和肉，把苏州的年都挤满了。可是苏州人还是不满足，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

即使是甜点，里面也要加猪油，让之更肥更美。作为做传统的糕团店，黄天源一年要消耗6吨板油，不由让人担心苏州点心的高脂性质。不过这也是传统农业社会的点心秘方：杀猪后，饱满的板油做到年节点心里，让每道菜都更加丰润，唯此才能保持古老的味道。

黄天源同样是百年老店，苏州人的年盘里，肯定放着他们家的猪油年糕和八宝饭。去到闹哄哄的黄天源柜台，里面熟练的苏州中年女售货员，一边卖给外地游客猪油年糕，一边会声腔颇高地带点傲慢的口气说，不能吃，要回家蒸了才能吃。这猪油年糕外观也很是骗人，用薄荷和玫瑰染得色泽鲜明，看上去就像马上能入口。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



黄天源糕团店的“四大名旦”

黄天源的老总陈锡荣是地道的苏州人。一般说来，在食物上，苏州人有一种顽固的自得心态，觉得自己的食物，就是比别的地方、别人的要好。在陈锡荣身上，这点更是无以复加了，口气中全是洋洋自得。不过这点自豪，是建立在长年累月的苏州人的购买习惯上，所以可以原谅。

尤其是春节，他们家的猪油年糕、糖年糕、小园子和八宝饭，俗

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

称“四大名旦”，就是要排长队买。“有一年硬是找部队帮忙，出卡车运进观前的老店来卖，否则排队的人要造反了，车子到了后，排队在前面的几位老人特别自觉，不是抢购，而是帮着我们的营业员搬东西，因为就想早点买到。好人有好报啊，我们那时候限购，每人只能买几斤，后来多给他们点额度。”

整个“长三角”，都是年糕的天下，可是陈锡荣还是顽固地觉得，他们的年糕最具备特色，也最是美味。“我们的太湖糯米和粳米，特别适合制造年糕。现在我们的生产基地已经不在太湖了，转移到安徽巢湖，可是还是一流的，因为还是老品种。猪油用的是江苏省食品公司屠宰厂的，那个冻板油，颜色都和外面的不一样，微黄，难怪外地的客人们买了就觉得可以吃，不像生坯嘛。做豆沙的红豆是本地的大红袍，就连染颜色的麦草，我都在昆山那里专门雇了农民种了三亩地，他们家就负责种草，一点化肥不用，收一次，自己家榨一次汁。”

他说就没有使用过中间商的东西。“你知道好多老牌子怎么毁掉的？就因为不直接控制源头，用了中间的供应商。我这个牌子毁不起，几百年的牌子砸到我手上，会觉得丢人。”他家老妻有一次贪图方便，买了别人家的年糕回家蒸，一蒸熟后，全部软烂，他在旁边高兴坏了，觉得他一贯宣扬的“捣浆糊年糕”不要买的理论生效了。

除了原料保证，“我们这里还是传统工艺，用大木桶，一层层糯米粳米混合的米粉铺上去，又醒又蒸，还有专门的师傅来揉几小时，哪里那么容易做？”

米粉揉好蒸好后放切碎的猪板油，在架上放12个小时后用线切块，就是猪油年糕。糖年糕也是如此，块更小，不加猪油而已，相比是更家常版的年糕，但也是过年不可或缺之物。两者均是长方形状的块状物，和宁波的长条年糕不一样，也不同于无锡的鞋底形状。“传说我们这里

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

年糕就是砖头块形状，这里有历史典故。当年伍子胥建苏州城，害怕老百姓碰到荒年，就用年糕冒充砖头埋了进去。后来发洪水，缺少吃的，老百姓把这些泡软的砖拿出来，发现是粮食，抹去上面的灰就吃了，都感激得不得了。”这是苏州做餐饮的老人的另一特点：谈起传说来，神态都很认真，就好像真发生过一样。

猪油年糕可以蒸，可以炸，叶放说到黄天源的猪油年糕，和老苏州人一样满眼放光：用点鸡蛋液，裹上切片的猪油年糕炸着吃，趁热食用特别香。这些年苏州还流行包甜春卷，把猪油年糕切丝包在春卷皮里炸吃，事实上和裹蛋液炸还是同类食用法，半加工的碎板油，经过外面的高温烘热，里面早化为了液体，渗透到馅料中，加深了莹润感。

糖年糕则是平常版。苏州人过年，喜欢把糖年糕切片扔在炭火盆里，听到“啪”的一声响，年糕香味已经四散，那是最高兴的时候。初一早上的桂花糕团点心，则用到了“四大名旦”中的两位，糖年糕切小块，和小圆子一起下锅煮，因为这样煮后碗中会有甜和不甜两种口感，质地也微微有所差别，最后浇上苏州光福出产的糖桂花酱，过去追求的是“高”和“圆”的口彩，现在追求的是食糖后带来的幸福感。

最后是八宝饭。陈锡荣还是一贯的自豪：外面的豆沙，现在很多是土豆泥或者芸豆冒充，他家的是自己熬出来的。煮熟的豆沙，用磨药的机器磨后，自然细腻，加上苏州当地的玫瑰做的玫瑰酱，放在馅心里。“我们外面的糯米饭是有骨子的，蒸出来，立在那里，喷喷香。外面的八宝饭，再便宜我也不要吃。上次去外地，饭桌上有一盘，一尝我就后悔，哪里有自己的香啊。”

这么长篇的近乎自吹自擂的口气，却不太让人烦。因为苏州这些年货的准备者，确实是按照古法在做着食物，他们共同遵循着某种传统的农业社会的天时观：“春天做青团，用我们专门订回来的麦草汁染；夏

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

天做炒肉团子，馅里面除了鲜肉，还放笋、木耳和扁尖，香气不得了。鲜肉月饼我们不做，不符合我们的特点嘛；到了冬天，就是‘四大名旦’了。有时候，我们的客人要提前一周预订，才能四种都买全。”

做糕团的师傅，也跟了他很多年，知道他的要求高，一定要传统做工。“我对他们也好，下雪天都可以‘打的’上班报销，这个年月，这么有手艺的工人难找。”

就是这么一堆人，承担起了苏州的年货大餐。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

苏北醉蟹

主笔◎王恺　摄影◎蔡小川 黄宇　绘画◎陈昕



上等的醉蟹，不仅仅螃蟹重要,酒也很重要。选择黄酒或者米酒,最后风味完全不同。图为“成隆行”准备用黄酒制作醉蟹

长江三角洲一带是醉蟹的大本营，无论是北到苏北一带，还是南边的宁波，都不会忘记在家宴之时端出那只完整无缺的醉蟹，乍一看，似乎是生的，腿上还有隐隐约约的金黄绒毛；掀开盖才知道是和酒约会过的螃蟹，黄已经成了腻答答的金黄色，而腿肉则是白生生的果冻状。这是一道精致的冷碟，大只醉蟹宜酒，宜闲吃，宜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

阔绰摆碟；而小一点的醉蟹则宜粥宜泡饭，鲜味可以被白粥烘托得更加明显。

随着蟹价的昂贵，一般的人家已经慢慢放弃了自家制作，总觉得这不是正经菜。本来“长三角”的殷实人家会在蟹季或醉或腌，甚至酱制大批的螃蟹，现在几乎绝迹了，要吃上好的醉蟹，只能依靠专业厨师的手艺。

不过也有不是厨师而擅做醉蟹者，去苏北兴化的中堡镇，汪曾祺提到过的“中庄醉蟹”居然还在，镇上的化学老师现在主持打理着一切；而上海一位普通的主妇汪姐的醉蟹，随着一部纪录片的热播而成为名品，无数人上门，其实只是想回味那股家常的味道。

来，醉一只大闸蟹

“不过汪姐醉的是毛蟹，还不是大闸蟹，鲜是鲜，可惜太家常。”“苏浙汇”的总厨朱俊说到现在上海声名在外的汪姐家的醉蟹。自从《舌尖上的中国》播出后，去汪姐家吃饭需要排队的时间就更长了。到了，不能点菜，她当天买的什么就是什么，价钱，也是她来随口报，这种大厨娘的风范，都快到顶了。

大家蜂拥而来，想吃的最多的还是醉蟹，汪姐的醉蟹是电视里特写镜头最多的。拍摄的编导张铭欢回忆说，当时汪姐还只是小圈子里出名，来吃的仅限于朋友，她自己负责处理一切。去菜场挑螃蟹，会挑那种特别活的，一买上百只。买回家，放在自己家的大浴缸里一只只洗刷。就是这个场面让编导感动。这时候还只是六七月份，螃蟹刚褪了壳，俗称毛蟹，有点黄，腿肉虽不丰肥，可是也鲜味已经具备，有耐心

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的话，一点点从壳里剥出来，半透明的一小条。拿在指尖，像哆嗦的凉粉，可是凉粉哪里有这股鲜甜。



“成隆行”制作秃黄油时，蟹黄（左）和蟹膏（右）的比例是4：6

这个季节的螃蟹，上海人多是买回家做毛蟹炒年糕，或者是做醉蟹。朱俊也是上海人，说起这道家常菜，回忆中充满日常的温热气息。都是家中女性长辈操刀，醉蟹拼的不是技术，而是耐心：买回家的毛蟹洗刷干净，用高度白酒浸泡，刚放进去的时候，螃蟹吐泡的声音还能听到，过了一段时间才渐渐消沉，悄然无声，也不一定是死了，很可能只是醉得晕了过去。有泡得长的，也有几十分钟就捞出，放黄酒酱油冰糖料酒和花椒，特别讲究的放茱萸。据说可以经久不坏，不过多数主妇应该都不知道茱萸是什么了。

这种醉蟹，制作不复杂，放上十天半个月就可以吃了，因为个头不大，所以目的不在吃肉，而纯属吃那点鲜味，是早上过泡饭时的最佳伴

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

侣。也有人站在黄泥螺一边，认定清晨泡饭的最佳伴侣是泥螺。不过这个讨论当然局限于上海人，最多加上沿海地带的江浙地区之间，因为外地来客很难欣赏这种有点甜有点腥但是没什么大实质内容的小佐餐物。就像他们同样不理解上海人为什么爱吃海瓜子，花那么多时间去吃个没有干货的鲜味，这确实是只有吃得精细的地区的居民才能理解的饮食乐趣。

随着螃蟹价格的逐渐高昂，包括鱼塘养殖蟹的大规模流行，从正反两方面刺激醉蟹逐渐从家庭菜谱中消失。偶有购买，但是那味道和自己家制还是有很大差别。汪姐的醉蟹之所以流行，一个经常光顾的熟客对我说，不是因为她的菜好到哪里去，或者难到哪里去，为的就是那股家常菜的味道。家常菜并不是一味平淡素朴，而是也有用心良苦的，一个女人，为买几百只螃蟹要上多个菜场精挑细选，然后放在自己家洗澡的浴缸里清洗，这就是心意。

朱俊所供职的“苏浙汇”主打的是江南菜，醉蟹当然少不了。这家餐厅选材十分广泛，像他们的清蒸鲥鱼就是选择的美国鲥鱼，而螃蟹的挑选也走出了长江三角洲，选择了广西南宁膏蟹，这种蟹的特征之一就是黄多，甚至充满了整个后盖，个头也大。朱俊他们的标准是选择一斤左右的，然后在醉的过程中会放一些别人不太添加的东西：老陈皮、白兰地。尝试新材料，反倒能做出不一样的口味来。这个酒醉膏蟹至今还是这家餐厅的四大名菜之一。

因为吃得太多，朱俊和他的一帮子厨师长朋友们聚集在一起，又弄出了新花样。“你知道哪种最好吃？醉大闸蟹，选三两半的母蟹，要不就是四两以上的公蟹，如法炮制，那个鲜甜。”大闸蟹所做的醉蟹，味道比起南宁膏蟹要鲜美许多。“本身湖蟹的鲜就是不一样的，吃南宁膏蟹，吃的是肉多黄多的满足感，还有就是黄流油，加酒腌后特别甜，但

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是鲜美程度是比不上大闸蟹的。而毛蟹呢，包括六月黄，肉又太少，加上那时候肉没有长成，往往只有点鲜味，基本上都是骨头，没什么可吃的。”就因为吃刁了嘴，他们几个现在开始做大闸蟹的醉蟹，今年你做，明年我做，轮流做东，不多，也许就是一坛两坛，吃客局限在小圈子里。“全都是嘴吃刁钻的老食客。”这么一来，这点醉大闸蟹，倒像是隐藏在上海厨师圈子里的武林秘笈。

醉蟹的几种方式

成隆行的柯伟就是这群好吃的厨师圈子里的一个。起源还是因为自己的好奇心。最初是每年醉100只大闸蟹自己和朋友分享，现在来要的人越来越多，才开始一年做上几千只，装箱出口。“一般人吃螃蟹，是到了季节吃个几次；从前大户人家过了蟹季，还想吃螃蟹，怎么办？就想糟、醉，还看到古谱里写酱蟹的。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



陈宝全是制作蟹菜的高手，他会盯着制作秃黄油的整个过程,不让旁人插手

《养小录》是清朝顾仲写的饮食专书，代表着江南大家的饮食之道。说到藏蟹，开宗第一句就是：“雄不犯雌，雌不犯雄。”雄蟹和雌蟹一定要分头储藏，否则就会“沙”，蟹黄不能像咸蛋黄那样发沙，味道就不好了。必须软和糯。书里说这是明朝南院的名妓所传的方子，屡次尝试都不错。

老柯说他们自己试验过许多次，一发沙，就觉得陈了，失去了醉蟹

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的鲜美。《养小录》还说：酒不犯酱，酱不犯酒。就是用酒醉蟹的时候一点酱都不能沾，反之亦然。不过现在酱蟹已经失传，老柯和苏州的叶放他们都去民间搜索过，几乎没人做。其实做法很简单，就是用上好的甜酱把活蟹包起来，然后储藏，两个月后开罐，壳很容易就去掉了。“怎么就失传了？不知道。要不当时就是只有几个大家族自家制作，所有外面也不流传。”



太湖螃蟹

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



醉蟹是“成隆行”的招牌菜之一

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“成隆行”做秃黄油的蟹油用螃蟹和豆油炸成

倒是醉蟹，在民间开花散叶，渐渐成了各种流派。主要有宁派和苏派。宁波人爱吃糟醉食物，而且用得是浓汤糟醉，酱油、糖外加腌料和黄酒，拿出来的时候红彤彤的，看起来像熟了一样。老柯说自己不太喜欢，而且宁波人喜欢做海蟹，湖蟹的糟与醉倒是苏州人在行，所以他们最后选择了用苏帮做法来做大闸蟹。“虽说是家家户户都做的东西，但是不在行，做出来还是不一样。”虽然和自己手下的大厨一起动手，可

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是刚开始还是做坏了不少螃蟹。“不知道用什么罐子腌，开始用瓦罐，有一次醉完了，没过几天就坏了，螃蟹全都浮在上面，个个都发空。”后来用了装黄酒的坛子，才对了路。大概是这坛子本身就能透气，太密封的效果反而不好。坛子选对了，用什么酒的问题是第二个，试验过白酒，和传说中的苏北做法一样，结果太猛烈，不得其蟹味。古书上记录是用苏州的三白酒，一种米酒，可是老柯他们总觉得现在的三白酒并非古法，所以废弃了三白酒，还是改用黄酒。“做了几年方才做成功。”现在这道醉蟹，是他们店的招牌菜之一，开设在虹桥路附近的他们自己家的蟹庄，用的是陈香梅家的老宅子，陈香梅有年回来，看到房子没什么感触，大概她经历的事情太多了，吃到老柯他们的“上海醉蟹”，倒是大发了一通感慨。“不过最厉害的不是她，是台湾的一位女明星，一个人来，默默坐在一个小包间里，一个人，吃了八只醉蟹。”这个女明星，老柯本来也没看过她的多少戏，可是这食量把他吓住了，让他永远记住了她。因为放的黄酒不多，掺杂了若干白兰地，所以醉蟹颜色如活蟹一般，刚端上桌的时候，壳是活螃蟹的青灰色，蟹脚上还有一些没有全部掉的绒毛，只从脐部隐约透出的黄看出来这是一只已经醉透腌好的螃蟹。那女明星在别处基本吃不到，索性一次过足醉蟹的瘾。“实在看不出来，她平时是以演文艺女青年出名的啊。”老柯笑得跟什么似的。

醉蟹等于是活蟹的生制品，所以老柯他们最害怕的是不卫生，怕细菌超标。“过去都是自己吃，不要紧，拿出来销售就不行了。”活蟹买回来，挑选白底板的，这种蟹健康和强壮，本身就带的病菌少，先放在清水里养几天，过去是喂蛋清，让它们吐尽肠肚中的泥沙，现在是喂一种催吐剂，老柯强调，是欧盟标准的药品。

养好后，肯定离不开白酒，用白酒杀菌。“我们用的是五粮春，白

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

酒不仅仅是杀菌，还能增香。”所以舍得投好酒，为了整体效果，觉得不能省在料上。白酒不仅是清洗，还要喷淋，一道道下去，这螃蟹基本已经不会动了。不过，肯定还活着，偶尔动动爪子，显示自己的生命力。之后是将之放进配好的料中，放进冷库中一段时间，就可以吃了。

说到料，也麻烦。“酱油用广东的，冰糖要水晶的，陈皮是香港采购回来的老陈皮，黄酒一般用八年陈的绍兴酒，最关键还要加白兰地。就像画龙点睛，不加就觉得欠缺一点味道。”料都要烧开，熬的火候要有拿捏，大厨要坐镇，过去也就是家庭主妇的菜肴，可是餐厅要推出来，是创牌子的事情，只能细心。“馆子菜，还是要有一亮相就惊人的效果，否则怎么延续下去？”这道醉大闸蟹，前两三年还是试验，到现在才固定配方，虽然是一群厨师最初一起交流的结果，现在却各家保守机密，味道也微有不同了。

老柯现在每年做3000只左右的醉蟹。“还是个精细活，没办法大规模量产。何况原料价值也不便宜，三两多的螃蟹今年的价格一斤就上百。过去醉蟹是被当作家常菜的，现在醉大闸蟹一般家庭也舍不得随便吃，买的人不多，反倒是郑重的大菜了。”基本上都是买回家摆碟做冷盘的；或者干脆就当主菜，专门请客，醉蟹配陈年花雕，一冷一热，基本上是一种半精致半随意的名士范儿。醉的大闸蟹摆出来，哪怕就仅仅一个冷碟，也不丢人，无论是体积还是色泽，都属于上乘酒友：先吃腿，剪开口轻轻一吸，半透明的腿肉就暴露在空气中，比起那些拆好的蟹粉，醉蟹肉实在是艺术品，像活的，味道却都已经进去了，酒香和甜醇混合，是稀少的味道，众多的味型中缺乏的一味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



在太湖里饲养的螃蟹都用小鱼小虾来喂养，有种骨子里的甜味

因为醉蟹的汤料鲜美，有北方的大厨买醉蟹回去，吃完蟹不丢汤，而是用来泡鲍鱼。“也好吃，不过鲍鱼厚实，所以那时间等得更久，等到汤汁味道都进去才能食用。”

老柯是个喜欢玩的人。把自己家的醉蟹定型了，还想多些螃蟹的美味：于是每天拿食物玩游戏，比如用醉蟹的膏子做心，外面包上一层牛油果冻，像个小小的皮蛋，是他们尝试的新鲜冷菜。还用盐和高度白酒来锔螃蟹，客家菜的烹饪法则，食材则是完全江南化的。这种咸鲜蟹的肉质白嫩，与醉蟹的透明又是不同的风味。

蟹宴好玩。因为材料贵重，所以每家尝试去做的方法虽然不同，但珍视的态度是一样的。苏州名士叶放一直也在自己家恢复蟹宴，全部用曲牌名做成菜名，作为冷盘的醉蟹名字是“将近酒”，也是当作一道下酒好菜。苏州醉蟹也是配方多样化，他找的大厨喜欢钻研，配料里加的不

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是糖，可是照样很甜鲜。“一是原料好，二是从苏州众多的蜜饯果子中挑选一二，入了配料中，自然而然多了甜味。”

这道苏州的醉螃蟹，叶放他们配酒也配茶，一样有股别致的滋味，因为都属于慢享系统，可以吃上几个小时也不厌烦。蟹宴的好处，不仅仅在于吃喝，更是在于玩乐，所以，雪花蟹斗成了“醉花阴”，蟹黄豆腐成了“青玉案”，边吃边猜哑谜。

中堡醉蟹：隐藏在古镇的秘密

如果不是汪曾祺在他的小说和散文里始终提到苏北小城兴化的醉蟹，大概这种地方名产就被彻底遗忘了。连老柯这种见多识广的吃客也只是说，苏北醉蟹用白酒和盐，不好看，也并不好吃。

在如果不是去了兴化中堡镇，也许真就错过苏北的醉蟹了。醉蟹在苏北日渐式微，甚至在兴化县城都难以吃到。这个旧属扬州的小县城保持了若干精致生活的痕迹，例如早茶：主要食物是蟹黄包和笋丁包，滚烫的，都属于现包现蒸的产品。有兴化特色的拌干丝，用嫩姜片和卤汁拌，放白糖，就当地的炒青绿茶，有股子意想不到的鲜味。晚餐是隆重的，醉虾醉螺，包括硕大的昂嗤鱼炖汤，就是没有醉蟹。问厨师，犹豫地说，从前有过，现在是好久没人吃了，当地人觉得不划算。“吃醉虾吧，味道更好。”现成的当地青虾，壳是青蓝色而不是青灰，据说产量占到全国的1/10。个个肥壮，用白酒和卤汁现场浸泡，端上来用舌尖剥开壳，明白为什么青虾被称之为“小玉”，不透明，但是筋道密实，有质感。不过这种现场的醉河鲜只适合小物，比起长时间浸泡的醉蟹，自然是不同。

中堡镇离县城还有30公里，从前这里到县城只通水路，现在有一条

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

田埂扩张成的水泥路，两旁还是湖泊为主，连绵的小水塘，就是当地人收入的主要来源。这里就是传统的里下河地区，一直以来，依附的是富庶的扬州，出售当地物产。水产的丰饶是有历史可查证的。汪曾祺有篇小说写扬州画家金冬心请客，冷碟是十几样，完全按照当年扬州盐商请客的规矩，单子写在纸折上：“金华竹叶腿、宁波瓦楞明蚶、黑龙江熏鹿脯、四川叙府糟蛋、兴化醉蛏鼻、东台醉泥螺、阳澄湖醉蟹、糟鹌鹑、糟鸭舌、高邮双黄鸭蛋、界首茶干拌荠菜、凉拌枸杞头。”有醉蟹，不过还不是当地的，而是苏南的。兴化拿出来摆盘的，是醉蛏鼻，还是小河鲜之类。

汪曾祺也确实写过兴化的醉蟹，简略的几段话，说是用陶罐装着，上面封着大红的纸条，逢年过节拿去送礼，有种特别乡土的美感。

如果不是遇见张大友，就真错过了兴化醉蟹。早年中堡镇做醉蟹的人多，几乎就是家庭制品，可是随着食品加工业的规范化，这种生制水产品越来越难拿到国家批文，只有那种特别明白的人，才能将醉蟹的生产工业化，维持下去。但工业化还要保证原来的自然的鲜甜的风味，这就难了，张大友的作坊就是如此，所以，那块得过江苏省著名商标的“中庄醉蟹”也就归属于他的企业。镇上人提到他的时候，都带了几分钦佩，那钦佩里又有点小不满：为什么就他成了气候？

中堡镇水路四通八达，随着城镇的现代化，现在已经完全没有古镇的感觉，看上去就是个普通的乡村。如果不是湖泊众多，还真乏味。张大友有个腌蟹作坊，就靠近著名的蜈蚣湖边，这个湖泊和大纵湖合成南北湖，是里下河地区的著名湖泊，产的就是最著名的苏北簖蟹。虽然苏州的叶放他们这批美食家看不上苏北别的地区的螃蟹，但是对这两个湖泊的螃蟹网开一面。“所谓的簖，是一种渔民竖在水里的工具，到了季节的时候，湖里的螃蟹往河里爬，一个个从簖上翻下来，能爬上去的，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

都是健康雄壮的，其实和大闸蟹没什么区别。”



化学老师出身的张大友，把有关知识用到醉蟹制作中，结果螃蟹保存时间更久，更加鲜甜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



醉好的螃蟹放入罐头瓶内包装好

张大友的醉蟹，就是选用这些簖蟹。他从前是镇上中学的化学老师兼语文老师，对自己转行做了醉蟹总有几分说不出的感觉：“特别简单，就是腌咸菜似的，算不上什么本事。”所以他对当地镇上资料里写的中堡镇醉蟹的要70多道工序，包括拿过什么南洋博览会金奖之类宣传材料不屑一顾。“哪里有千年历史，整个中堡镇的历史有没有那么久啊？”张大友有种当过老师的讲求实际的精神，对我讲述了一个更可靠

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的醉蟹起源：兴化当地产的甜米酒和簖蟹自从上海开埠以来就一直供应那里，有200多年历史了，最早的时候采用木帆船运输，从兴化的七圩过长江到江苏靖江，然后运往上海。然而此水路并不通畅，碰上刮大风就要阻江，结果有次被拦在江北十几天，螃蟹和米酒全都要坏了，有个人不甘心，把螃蟹扔进酒坛里，没想到，就成了醉蟹。这是又一个误打误撞出来的美食故事。然而根据当地的一些资料，确实有一位叫罗德盛的大商号老板从200多年前生产醉蟹销售到上海、苏州一带，所依靠的不仅是当地的米酒，还往里添加了一些香料，成就了一种地方名产。因为一开始就是销售外地的高价产品，兴化本地就没有养成食用的习惯。这就解释了为什么兴化宴席上也少有醉蟹的传统。最早的包装，确实是陶罐盖红纸，但是容易晃出来，现在改了玻璃瓶，“能看见膏的颜色和个头大小，更加放心”。之所以叫“中庄醉蟹”，是因为中堡镇又叫中堡庄，省了中间一个字，更加响亮。

张大友从前教化学，特别知道如何防止螃蟹腐坏。“用米酒还不够，还要加些白酒。高酒精度才能杀菌消毒。”米酒是用当地的米甜酒，属于糯米酿造，不同的地方是还添加了若干陈年的糯米酒，所以香味更浓厚，过去也是当地名产，随着清末扬州的经济地位衰落，这些名产也随之走了下坡路。张大友说，这甜酒可和醉蟹难以分开，他醉的螃蟹不加任何糖，可是吃起来特别清甜，就是酒的关系。另外添加的白酒，张大友比较不惜工本，是江苏名酒双沟大曲。这几乎是所有制造醉蟹者的口头语：加料就要加最好的，包括不起眼的花椒，选用的也是四川的大红袍。

蟹之味美，和这些料确实关系很大，周围地区也尝试做醉蟹，为了延长保质期，要么就加盐，要么就加酱，都不如选择质地优良的酒：杀菌不说，甜味自酒中来。老张笑着说：“你看我的化学老师没白当吧？”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

南北湖的螃蟹并不像传说中的没有腿毛，因为是生食，所以过去在腌制前会清洗得格外干净。当地人发明了一种铁刷用来刷毛，最后以讹传讹，就成了这里的螃蟹无腿毛了。张大友不仅仅用铁刷，还发明了一种去毛机器，螃蟹往机器下一放，一会儿就干净了，身体还完整无损。那些青灰色的大螃蟹满地爬着，可是他雇佣的当地的妇女们能干得很，轻轻一提，张牙舞爪的活蟹就立刻不动了。

苏北的劳动妇女，比起苏南的来更显得高大。几十个大缸旁边都是她们忙碌的身影。大螃蟹洗刷干净，酒淋消毒后就要入缸了。大陶缸里放置着几千只螃蟹，掀开盖子，酒香扑鼻，这才知道，我们看不到中庄醉蟹，并不代表中庄醉蟹就消失了。苏州不少特色蟹企业的醉蟹都是这里代加工的，这里就是个醉蟹的OEM基地。“我选蟹有一套。”老张说，他选的南北湖的螃蟹，壳薄膏壮，没有加工的时候一般人看不出所以然，可是稍微醉过，那黄亮的膏就透出壳来，时间越久色泽越饱满，甚至带紫色，正面还是活蟹的青灰，背面，简直是拼图：紫黄白，艳得很。

“挑几只带紫色的给你尝尝。”他自己掀开缸盖子，从里面挑出几只来。即使是兴化人，对此也不是很明白，曾经有县城人找到他，质问他蟹黄为什么发紫。是不是坏了。老张脾气大了，说“要是坏了，你把瓶子砸过来”。他的企业一向是市质量监测局的样本企业，有底气说这种话。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



醉蟹很大，他选的都是三四两以上的雌蟹，看着一只都犯愁。掀开后盖，最中间的黄已经发紫，泥状，确实与一般的不同。老张期待地看着我。拿筷子尖抿上一点，刚进口就化开了，瞬间被征服，这是一路吃过来味道最鲜美的尤物。那紫膏，确实是醉蟹的精华；吃完了黄，开始吃腿，甜味隐藏得很好，是蟹本身的甜被酒激发了出来，而不是外在的强加物。遇见好吃的东西的时候，往往就没话说，我也是这样，涌现出的是日本人说的“惜物”感，怎么有这么好的东西，被自己遇见了？

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

秃黄油

主笔◎王恺　摄影◎黄宇



制作秃黄油一定要选择健康强壮螃蟹的膏和黄，无腥味只有香甜之感，配菊花饭，有种成熟的蟹宴风度

与其他脍炙人口的土特产不同，秃黄油的声名鹊起不过是近几年的事情，大董餐厅的秃黄油拌饭，短时间内成为一道餐饮界羡慕的“卖疯了”的新菜品。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

不过，这种依靠浓厚的油脂密封住蟹膏和蟹黄的鲜美，进而成功的菜肴，即使在原产地，也并非一道常见菜。蟹的食用自古以来就是富裕阶层的享乐，简单的清蒸之外，更多的是若干仪式和翻新的食法，名士阶层讲究的是“餐桌上不能见到蟹骨为尚品”。因此，在原产地苏州和上海，只有在新鲜出奇的宴席上，才会在最后关头，亮出一满盆金光闪闪的秃黄油，再端上若干碗用黄菊花点缀的“菊花精饭”，成为不可能再翻越的高潮。

这种高潮如果复制了会是什么样子？有些专门烹蟹的餐厅制作了可以携带的新派秃黄油，装在小罐中，用于拌饭，最普通的一碗主食，也会变成一碗金黄灿烂的佳肴，有个大俗名字，叫“黄金饭”，不过也颇贴切。

蟹宴小高潮

苏州名士叶放的“南石皮记”是自己修建的私家园林，一个园子造了几年，每个假山石的线条都是从古画上来，有根有据。从问世到今天，已经有几年的时间，时光给园林增添了一丝蕴藉的感觉，堆积在角落里的鱼篓上面插满了半干枯的菊花，不觉得旧，反觉得凝结许多时间感，几年来，每逢秋天的蟹宴也在这里举行。

叶放的母亲家族为“毕”姓，曾经出过毕沅这样的乾隆时期的状元公，迄今在苏州还留存着大片的老宅。叶放模糊记得，他成长的年代虽然是困难时期，母亲还亲手烹制过秃黄油，一大盘金光灿烂。但是滋味如何毫无印象，不仅仅是他没有印象，这道菜在1949年之后的苏州也长期消失不见了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



苏北兴化的螃蟹皮薄膏满，醉后会有紫色的膏出现

今天在上海若干著名的蟹庄，提起叶放家的各种宴席，大家总是佩服他能从古谱里搜寻出菜肴做法，将之带入现实中。“成隆行”的柯伟现在是秃黄油的最大生产商，他最早的时候，也是和叶放在一起见识到了秃黄油。那是一次在某饭店的蟹宴上，叶放从自己家搜罗出一个晚清的绕枝西番莲大盘，拿去放秃黄油，大厨面露难色，觉得盘太大，消耗螃蟹太多，结果在盘底垫了层豆腐，上面放了一层秃黄油。提起那件事情，叶放哈哈大笑，因为衬托秃黄油的贵重，就连一向视食材为身边小物的大厨也会有捉襟见肘的感觉：“那么大的盘子，要拆掉二三十只左右的四两的螃蟹才能装满，一只四两蟹就要多少钱？难怪他舍不得。”

这是这道特色菜的特征之一：贵重。叶放就在自己妈妈的菜单上偶尔见过，翻看《随园食单》、《养小录》和《山家清供》，这几本书是明清文人的常备书，尤其是《养小录》，里面包括了许多私家菜的秘

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

方，有上品酱蟹、糟蟹、醉蟹、松壑蒸蟹和蟹螯，但是就没有禿黄油。再翻《山家清供》，里面有“蟹酿橙”这种精致的菜肴，也没有禿黄油。一直翻到苏州民国的一些食单，才偶尔能看到禿黄油出现了。“苏州有些菜，菜极其雅致，名字却古怪得稀里糊涂，像‘禿黄油’，实际禿就是苏州话‘忒’，特别纯粹的意思，纯粹的蟹膏和蟹黄；还有一道菜叫‘耳光’，就是鱼嘴。不知道这些名字是谁起的？也许是厨师起的名，文人雅士觉得有趣，结果就没有改正了？”叶放也说不清楚“禿黄油”的来历了。

名字说不清楚，但是吃的经历印象深刻。

记得起来的第一次食用，是上世纪80年代，改革开放初期，海峡两岸刚刚恢复往来不久。当时叶家来了一大帮台湾亲戚，叶放的父亲提议，要请客吃老苏州菜，让当时写《美食家》而闻名海外的陆文夫出来点菜。大家都被他塑造的苏州“姨姑”孔碧霞所吸引了，认定苏州遍地能找到老餐馆，里面卧虎藏龙满是高手。“其实那时候餐馆都不多，我爸爸和陆文夫熟悉，一大帮人去了得月楼，服务员也来凑热闹，满屋子的人，每点一道菜，都说说来历，大家拿着菜单你说我看，特别热闹。突然有人看到了禿黄油，说，这是什么菜？名字好怪，而且是时价。结果陆老看了一眼，说了句话，瞎胡搞的。大家都没点成。”

叶放现在也不知道陆老到底吃过这道菜没有。“他不是老苏州，我不知道他是不是懂这道菜，但是一句话否定了，我们也不敢多嘴。”吃货总是对没吃到嘴的东西念念不忘，其实何至于，第二天原班人马再去得月楼，因为第一天没有吃够，这次加上了昨天念念不忘的禿黄油。服务员还是来凑热闹，但是问他们，这是什么菜，也说不出。说要问厨房，结果糊里糊涂也就忘记问了，最后酒足饭饱，这道菜还是没上来，催了几回，大师傅最后自己押送这道菜来上座了。大海碗，非常深，比

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

桌上的盘碗都大，金黄色的，但是能分辨出蟹膏的那种象牙白。大师傅发话：“这道菜就是慢，20多只螃蟹，一只只蒸熟了，纯粹用膏和黄，剥离出来要半天，再用猪油烩，平时也没人舍得点，我也不常做，这次是你们点了，否则这手艺真丢了。”

这道菜怎么吃？无师自通地人人再加了一碗米饭，舀一勺金黄色的膏状体，一搅，上面的饭粒也金黄起来，再一搅，整碗饭都染了色。一位教授叫道，这哪里是什么秃黄油啊，这就是秃胆固醇啊。不过事已至此，多说也无意义。瞬间人人的饭碗都空了，包括碗底都干净得很。叶放说，也许是这次的经历，使他不由自主地做秃黄油的时候强调要配食米饭。

之后的一次，同样印象深刻，也是台湾“中研院”的一位老饕来苏州，苏州饮食协会的华会长做东，让老饕点个菜。叶放也在座。“老先生还是开口就是来个秃黄油吧。结果华会长犹豫了半分钟说，这个菜，麻烦，算了吧。”叶放暗笑，大约还是贵，这么昂贵奢华的菜，真不是等闲吃得的。得好季节，螃蟹丰收；好心情，雅集时光；还得有好手艺：“你还真别以为就是炒蟹黄蟹膏那么简单，不能太碎，不能太整，不能太腻，但是也不能不腻。”

叶放说，真正摸到诀窍，是自己开始造园搞雅集之后。因为是自己私人的雅集，每道菜如何做，如何设计都煞费苦心，请了熟悉的厨师来家中外烩，讲就要讲半天。2000年之后开始搞蟹宴，每次六七人，人不多，因为多了怕影响情趣；不过也不能太少，少了不热闹。上来的清蒸螃蟹，都只打开盖，用蟹八件把蟹黄和蟹膏吃掉，当即下桌。“讲究点的宴席，桌面上要没有骨头的，这是老派的传统。”当下拿到紧挨的厨房里，厨师当场拆蟹肉出来，做了“雪花蟹斗”。其实就是用蛋清盖在芝士锅过的蟹肉上，多了点吃的乐趣。谁吃的蟹，蟹肉还归谁，一点不混

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

淆，端上桌是一番新局面。



苏州名士叶放从古代饮食书籍中挖掘出不少蟹菜。图为叶放在自建的私家园林中

大菜还是摸索了多时的秃黄油。不仅仅膏黄是精心选择的饱满物，且配饭更精致。《山家清供》里选择出来的“菊花精饭”的方子，用白菊花水泡米，在米饭将熟未熟之时，倒入小朵黄菊的温水，加强饭里的菊花清气。一是为了时令，菊花同蟹自古就是绝配；二是为了解腻。“那盘高胆固醇还是腻的。”所以，配饭旁还放了一点紫苏、一点泡姜。一个扁形的盘子依此排开几样——都是黄色，配起来会不会单调？“不会，金黄配浅黄，正好。”

从此，秃黄油的上菜模式有了改变，叶家的雅集影响了外界餐厅，现在秃黄油上桌，基本都是先盛做小份然后配饭，不再有金光灿烂的大盘模样。

之后的若干次雅集都有此菜，苏州的喜来登也学了去，做成了黄金

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

捞饭，口彩又好，之后北传至“大董”，成为餐厅新贵。

在苏州寻找秃黄油

现在的苏州，要寻找一道美味的秃黄油也不是容易的事情。叶放说，自己貌似掌握了此菜的诀窍，但是有时候还是会失误：最好的秃黄油，可以用筷子一挑就挑开，甚至筷子尖都能感觉到那种粉酥油润的感觉，油的质地已经均匀到了螃蟹中。可是并非次次如此，所以他也在钻研之中；正逢蟹季尾声，我们到了苏州，可以和他一起去各家还在做私房菜的地方寻访一二。

平江路已经被开发出来，热闹到了不堪的地步，但是跟随着叶放，东一转西一转，进了支弄里面的老宅，一切都不一样了：300多年的老宅子“礼耕堂”现在已经被私人改造成了小型会所，这所乾隆年间建造的老宅有16扇雕花木门，曲曲弯弯走了进去，正是上灯时间，把新改造的痕迹都遮挡得干干净净，园子也恍惚还是当年模样。老宅旧属潘麟兆家族，苏州人称为“富潘”，房子已有300多年的历史。叶放说，这家的厨师长不是苏州本地人，这道秃黄油，虽然学自他家，但是怕他做得不够地道，今天带我们来，也是试试的意思。偌大的房间，在冬天冷得很，尽管捂了铜质的汤婆子也还是不管用。上来菜，瞬间就冷了，一层腻答答的猪油。

这秃黄油上来，也是小份。按照这里的规矩，每个菜名都是五个字：菊花蟹膏饭。直接地描绘，反倒不如秃黄油三个字让人有回味了。用勺子一碾压，所有的蟹膏蟹黄就碎了，粘在饭上。因为是现拆的螃蟹，所以有股子鲜甜的感觉，不过叶放叫我细细嚼：“不够酥。螃蟹有点遗憾。”说的是那蟹的膏和黄不够黏，也不够腻。黏和腻，这些平时

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

不好的形容词放在秃黄油上面，却是非常恰当，好的秃黄油需要粘在饭上，有油汪汪的感觉。“这大概是苏北养殖的螃蟹，像乡下大姑娘，有股子土味。”

叶放有时候和朋友开玩笑，苏北许多新增加的养殖区域湖面虽多，但是养殖螃蟹喜欢用玉米等料，而不是像苏南养殖螃蟹用螺蛳和小鱼小虾。用玉米粒养出来的螃蟹虽然可能块头不算小，但是有膏和黄也有股子硬度，不易酥。这种螃蟹做秃黄油，必须多加油。

成隆行的柯伟带我去看他们位于太湖的养殖基地，要了解螃蟹的好坏，必须去基地看环境，现在这是老食客的一种选择。从前，他们的养殖基地在阳澄湖。他是中国大陆最早做螃蟹出口生意的商人，特别熟悉螃蟹的习性。“这是杂食性动物，喜欢在湖底打洞，最深的洞有一米多，所以它们对生态环境是破坏性的，一亩的水面养不了多少螃蟹，一多就无法提供它们所需要的养分。”从阳澄湖撤退，也是因为那里的名声大振，家家户户都养殖，螃蟹所需要的大量水面无法保证。“现在那里的螃蟹反而不如太湖螃蟹肥美。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



从拆螃蟹到成就秃黄油，只有几分钟的时间

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



从拆螃蟹到成就秃黄油，只有几分钟的时间

太湖湖面大，而且他们和香港的五丰行选择的水面在湖泊的东南区域，是水流回旋之处，所谓的活湖水，这块区域属于太湖管理局专批的，没有那么多渔民养殖，所以也不会造成恶性竞争。湖面风大寒冷，只有数个渔民常年看守。“还是太湖这里民风淳朴，这么多螃蟹在这里，没人偷也没人抢，要是在外地就不一定了。”

站在太湖湖泊中的养殖基地的时候，四周环绕着网箱，这就是中国

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

现在最好的大闸蟹产区了。五丰行、成隆行等的养殖基地都在这里。不由自主地好奇，回复到非养殖时代，野生螃蟹是什么滋味？没有人有记忆了，即使是当地渔民，也少有捕捉到野生螃蟹的经历了。

螃蟹养殖，名为养殖其实也要看天意。螃蟹每次长大都要褪壳，褪一次壳体积增大一格，可是同样的蟹苗，同样的饲养条件，有的大有的小，完全不按人的意志为转移。“投再多螺蛳，有的就是三两，有的却能六两。”老柯的螃蟹长期供应香港，不仅仅给饭店，还为私人所订购。香港人爱吃大闸蟹的，多为老江浙沪人移民的，当然也包含广东的大户人家。比如霍家，每年会提前打招呼需要多少螃蟹，不谈价格，只谈规格，六两以上的，需要多少筐，到时候送去就可以了，会有人来和你统一结账。他们保持了旧时代的餐食习惯，到了蟹季要请客，重要的是不能丢面子。正是因为有了长期供货香港的经历，使老柯对螃蟹的养殖加倍精心。“别人喂玉米我不管，我喂的一定是动物饲料。在香港做这种高档食材，要紧的不是成本，是质量。这样一来，没什么竞争性，到最后就是独此一家。”

老柯的老饕客基本都会去基地自己挑选一两篓回香港。现在苏州当地的名厨，尤其是苏州本地长大的，也会来太湖选蟹，徐庆就是这样。他是苏州平江府的行政总厨。苏州的大厨除了擅长本地菜肴，还都爱和风雅有点转折关系——平江府是一家酒店，却将一个不大却精致的老园林“半园”收在其中，徐庆的蟹宴就喜欢摆在半园的水榭之中，独一桌，看着水中戏台的倒影品尝蟹宴。他做得一手好蟹菜，从最基本的“雪花蟹斗”，到比较复杂的“蟹酿橙”。

这道菜，他说是师傅菜。所谓的师傅菜，就是老师傅心中有谱，却只是限于口耳相传。刚入门那些年基本学不到，是后来慢慢掌勺了，和自己师傅闲聊中才学到的。“没什么诀窍，这是一道大菜，食材好了，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一切都好。要现拆现做，一定用猪板油，大荤需要用大油来衬托，有股子繁华的感觉。拆出来的螃蟹必须只用纯膏和纯黄。公蟹的膏有股黏稠性，蟹黄有奇鲜，得炒得微碎，但是又不能碎成粉末。”说是没讲究的菜，可是说说也说了半天。苏州当地吃这道菜的人不多。他们喜欢自己掰开螃蟹过瘾，倒是来平江府寻访的外地客人比较多。

听说我们要来尝这道菜，徐庆昨天就开始准备，因为菊花饭要泡至少一天。端上来的时候，秃黄油黄亮亮的，旁边是大盘的姜丝，不加醋，这也是徐庆的做法：菊花和姜去腥祛寒已经足够，再用醋，怕把蟹黄的香味掩盖了。饭量和秃黄油的量一样多，这样才能拌得均匀，一搅，果然都粘在了米饭之上，吃起来满口余香。太湖蟹的膏与黄果然更油酥，除了略有点腥味。徐庆有点不好意思地解释，因为过了蟹季，所以原料是冷冻室里拿出来的，没办法。

这道菜，真是容不得任何错处。

在苏州最后一家找秃黄油，是在胥城大厦。这里是苏州新近出名的面馆，大厨潘小敏最近声名大振是靠“奥灶面”，有“苏州一碗面”之称呼。他家的汤头不惜工本，里面加鸡加猪骨鳝鱼骨，一碗光面就能卖到30元的价格，等闲小店没有那么多料投进去，确实不如他家的汤鲜美。他做秃黄油也是浓墨重彩式：一拆就是上百只螃蟹。“我们用大锅熬，讲究的不是精致，是豪气。上面是用猪油盖住，所以也不会坏。”这道秃黄油，是他的私享菜，不在餐厅出售，除非是熟门熟路的老饕才会索取，不想吃汤面的时候，吃碗秃黄油拌面，就笑眯眯地端出来：将苏州的细面煮熟，从冰箱捞一点秃黄油放在面上拌匀，再配上一点点虾子酱油，至简至贵，一碗最平常的面也变成无上妙品。

可携秃黄油

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

因为蟹的原料好，所以90年代，成隆行就在上海开了蟹宴。柯伟和总厨陈宝全都爱学习，也爱玩，从各地学做了菜回来。“吃蟹自古就是大户人家的事情，历朝历代都没便宜过，你看李渔写他自己存钱买蟹，因为嗜蟹如命，简称‘买命钱’，真不是等闲食物。光是清蒸，太浪费这等食材了。”

1949年之后，中国的饮食文化有了折扣，结果一直延续到了现在：“有钱的不懂吃，懂得吃的呢，又吃不起。”他们从香港的各大酒店学了一些蟹菜，比如用桂花糖水熬煮梨配蟹，桂花性温，正好抵挡蟹之寒凉。再比如从周作人的笔记里学做蟹菜：北京的正阳楼有道汆大甲，用清鸡汤把蟹钳的肉汆熟。他们也学习着做，极其清淡的鸡汤，把拆好的完整的蟹钳肉放进去几秒钟。汤不能浓是因为不能夺蟹之鲜美。“也不知道做法对不对，因为现在也没有比照对象了，只能自己尝试。”因为越来越精致化，现在反倒是他们去香港传道，每年香港文华酒店的蟹宴都有他们参加，各种奇技制作的蟹菜推陈出新。

他们家的禿黄油也是自我表现的一种方式，虽然也从叶放那里最先传出，不过做了很大改进。“虽然是自己家养殖的螃蟹，我们拿回来还是要暂养几天，要等其更清爽再上灶。”这里的缘由，很大程度是因为他家炒禿黄油的油料，不再是猪油，而是整只螃蟹放进油锅里熬制出来的蟹油。“一是觉得猪油不太健康，本身就已经很浓腻了；二是猪油炒的适合热吃，不太适合携带。我们家的禿黄油是出口日本和供应香港特区的，上面封一层白色的猪油不太好看。”

猪油增加的是荤腥之气，所谓鲜花着锦；而柯伟他们用螃蟹慢慢熬出来的蟹油，虽然不再浓厚，但是更加醇甜。陈宝全说自己做菜都是慢慢摸索，蟹油难炸，过了就糊，浅了又不香，比例也有讲究，一斤油一斤活螃蟹，少了自然不香。他每次都盯在锅旁，不敢放手让下属做。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

因为最早的顾客全是香港老饕和明星，所以螃蟹加工也就分外讲究。“我们还加了料汁在禿黄油里。”所谓料汁，一份是姜汁、柠檬和盐熬出来的，另一份是鸡汤加香料。“不会过浓？”“味型更复杂。”先用蟹油将蟹黄和蟹膏的水分逼出，然后加料，成菜不过两三分钟。

因为有客人吃饱了犹嫌不足，要带走，所以后来逐渐发明了玻璃瓶装禿黄油。从日本进口的密封瓶，可以保证禿黄油存放时间过半年。价格也贵，一百元一两。柯伟解释：还真不是高价，他的优势在于，因为他家螃蟹出口的品种多，所以拆出来的蟹肉也单独出售了，整只蟹没有浪费，才能让价格下降，否则，连目前的价格都无法承担。“3斤螃蟹拆不出1两，1吨螃蟹，最后拆出来的膏和黄也就100斤，还得是强壮的螃蟹才有健康的膏、黄。”如果不强壮，则膏和黄都有让人难堪的腥气，“哪里当得禿黄油几个字？”

为把这道菜做好，前后尝试了多种配料，现在的比例是膏四黄六。“纯用黄不好吃，没有绵密之感；纯用膏呢，回味不大。然后我们还发现，膏和黄旁边的一些汤汁也加点进去最好，太干净了熬出来，反而没有那股甜味。

这种密封的小瓶禿黄油晶莹透亮，先是出口日本，然后是发到香港特区。“日本人每年秋天会组团来上海过大闸蟹季，我这个产品，是他们吃不到鲜螃蟹时的一点念想。他们发明了用禿黄油拌面、拌饭，还有抹面包的，我们称之为做高档的三明治。”

来老柯这里吃螃蟹的，还真有许多就是为了一点念想。有位香港老头，每年蟹季会飞来，一顿饭，两只六两的螃蟹，一瓶陈年花雕，别的什么都不要。今年来吃的时候，发了条短信骂老柯，说自己的一只蟹不鲜甜。老柯无辜地解释，总会碰到个把不太好的螃蟹，趁老先生尚未返回香港，特意亲手挑了两只，让他再度赴宴。和螃蟹一年一度的约会，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

听起来简直就是个爱情故事。秃黄油罐头则是加工过的精华故事，让你随时随地取出来，给平庸的生活加点趣味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

盐水鸭

文/图◎杨晓昫



南京人对鸭的爱，从头到尾，从里到外。鸭头鸭脖鸭拐鸭翅鸭

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

掌、鸭心鸭肝鸭胗鸭胰鸭肠、鸭架鸭血鸭油鸭蛋，全部都吃，俨然是全鸭席的阵势。难怪六朝古都的南京素来有“鸭都”的别称。在这数不胜数的鸭馔中，最具代表性的就是盐水鸭了。

抱着非南京人对盐水鸭曾有的理解，到南京寻觅了一圈盐水鸭后发现，讲究的盐水鸭，盐指大籽盐，水指老卤水，“盐”和“水”是需要分开来理解的两个字。讲究起来，盐水鸭可以是三分食材三分卤汁四分手艺的绝对美味；随性一点，它就变成全民皆食全民皆爱多处有卖的集体记忆。

相比盐水鸭，真正咸的是板鸭，而且受季节限制，只能在每年大雪前后加工。盐水鸭不仅不那么咸，而且全年皆能吃。

一只盐水鸭的古法生成

盐水鸭用的鸭种为麻鸭，个偏小，膻味轻。桂花盛开的中秋，麻鸭最为肥嫩，因此盐水鸭又得了桂花鸭的美名。《白门食谱》里说：“金陵八月时期，盐水鸭最著名，人人以为肉内有桂花香也。”所以桂花鸭指的是季节，无关风味。南京城内那连锁80余家的“桂花鸭”就取意于此。不过，那种规模化经营、标准化加工和售卖盐水鸭的模式，必然不能保证质量，桂花鸭在这里也只是挂了个名，要寻找真正好味的盐水鸭，得从那些从来不想开分店的店家入手。比如金陵饭店。

于是去年11月初，虽已过了桂花季，飞机一落地，直奔金陵饭店。二层梅苑中餐厅供应着全城最贵的盐水鸭：小份88元，中份168元，是平民鸭子店的四五倍。

盐水鸭码成一座漂亮的小肉丘上桌。鸭皮疙瘩呈浅棕色，整齐斜纹

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

排列，鸭胸在上，鸭腿在下，切成一指半宽的均匀长条。筷子夹起一块，鸭肉呈现滋润的粉色，部分肌纤维的横断面还神奇地泛着胭脂般的光泽。入口，肉已完全浸透了老卤，肌质软润，一边嚼一边层层释放着鲜，完全察觉不出鸭的腥臊。鸭皮也很妙，腿部的薄如纸，毫无负担，胸部的虽厚，但鸭皮下就是鸭肉，之间竟无丝毫冗余赘脂，咯吱咯吱如嚼干净脆弹的卤肥肠。

忽然想到北京烤鸭的皮。北京烤鸭要过瘾，鸭皮是关键；鸭皮要过瘾，厚度是关键。鸭皮厚才能烤得有存在感，且并不见得会油腻；烤到完美时，光吃皮就很享受。筷子夹起时，北京烤鸭的皮如虾片一样轻盈；牙慢慢压合时，先碰到吹弹即破的酥脆表层，随即陷入脂肪组织和空气团共同建构的内部，再咀嚼混合，一次体会多重口感。这样的皮，才能用酥润来形容。如果鸭皮没有厚度，则会变得如熬过头的猪油渣压成的薯片，失去了饱满变化的口感和酥软油脂的性感。因而北京烤鸭只用樱桃骨鸭，骨架小、皮肉饱，是以用樱桃来形容，再加上填鸭育肥法，鸭子们肥肥的，皮厚厚的，烤出来的截面酥得能看到细孔。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



盐炒好后，要赤手搓遍鸭子的全身，给鸭做磨砂按摩，连鸭的内膛和口腔也不能放过

因为制作方法和享用方式不同，盐水鸭的皮则不能像北京烤鸭的那样厚，否则会腻。高温烤制的北京鸭，逼出皮中多余的油脂，酥脆口感也能解腻；低温焐煮的金陵鸭不如高温逼油那么强势，皮中的油分要靠提前处理来分解，若用油脂过于丰富的鸭胚原料，则再怎么提前处理，也力不从心。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



因此，填鸭育肥只适用于北京烤鸭的白鸭。如果鸭子们有灵可选投胎，相比转世成北京鸭，应该会更青睐于做一只盐水鸭用的麻鸭吧。比

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

如金陵饭店的盐水鸭，就生活在风光秀丽的龙王庙水库，麻鸭在宽阔的湖面上结队悠游，吃的是小鱼小虾小螺蛳，看的是绿树青山湛蓝天，这样生活的麻鸭，肉才不膻。等它们长到3斤8两到4斤2两，就正是变成美味盐水鸭的最佳时机了。

就像清代南京方志学家陈作霖在《金陵琐志》中说的那样：“鸭非金陵所产也，率于邵伯、高邮间取之。么凫稚鹜千百成群，渡江而南，阑池塘以畜之。约以十旬肥美可食。”可见南京本地并不产鸭；金陵饭店所用麻鸭，也应属于高邮麻鸭。龙王庙水库在溧水县白马镇革新村西部，距离金陵饭店两个多小时车程。

南京菜市或街边一些不讲究的盐水鸭店，往往用速冻鸭胚。金陵饭店有了自己专属的麻鸭养殖基地后，从鸭子本身品质抓起，得到的全是大小合格当天宰杀的活口。这些鸭子，4斤左右，没有破损，没有淤血，没有斑疖，先集体放于水池中冲净血水，再进入最关键的古法制作环节。

古法制作的盐水鸭至少要用8个小时。这8个小时内，它经历了“炒盐腌，清卤复，吹得干，焐得透”，最后变得一份“皮白肉红骨头绿”的神物。陈恒武师傅是现在负责金陵饭店盐水鸭制作的师傅之一，陈师傅说，他的手艺全是彭师傅手把手教的。那是一位60多岁的老人，这位师傅连小学都没上过，但业务技能非常强，格外注重细节，现已退休。他做盐水鸭时，总是严格按照批次编号，等鸭子熟成到了最好状态才开始加工。陈师傅一提起他就唏嘘不已，说老师傅对他影响太大。结合师傅和自己多年做盐水鸭的经验，他解释了段头口诀背后的奥妙。

“炒盐腌”，就是用手工翻炒制作的盐粒腌制鸭胚。盐炒了以后，更容易渗入鸭皮，更容易去掉鸭腥，花椒和八角还增香。金陵饭店讲究盐不用精盐，而是大籽盐，像海盐或岩盐一样富含矿物质风味和营养。盐

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

炒好后，要赤手搓遍鸭子的全身，给鸭全身做磨砂按摩，连鸭的内膛和口腔也不能放过。肉质较厚的鸭腿也要多擦擦，才能入味。

这个步骤我深有体会。我们请来一位小师傅为我们演示。他赤手有节奏地用雪白的椒盐擦搓鸭皮的沙沙声，在房间里响了半个多小时，从鸭胸、鸭背到鸭嘴、鸭腔，直擦到鸭皮“出汗”，渗出了不少水分，也把花椒、盐和八角的香料味揉进鸭身。盐对手的刺激很大，重拍了几个镜头，小师傅手已红肿，接女友电话时连连用南京话诉苦。

擦好盐的鸭子放缸里面，让花椒盐慢慢渗透，进一步撵出鸭身体里的水分。暖天静置两个小时，天冷就要干腌两个半小时，才能进入下一个环节：湿腌。

“清卤复”，就是用老卤对鸭子进行湿腌。金陵饭店盐水鸭的百年老卤可以说是镇店之宝，据说从民国时期就传下来，招待过不少政要名人。老卤中除了盐分外，还有香料、葱、姜和花椒，以及百年以来浸泡过的那么多只鸭子的滋味。老卤的养护很重要，每周要过滤两次。不讲究的盐水鸭子店没有老卤，只有一袋盐，一盆清水，放点香料，算是新卤。用这种卤腌出来的盐水鸭，除了死咸，基本没有其他风味了。

如果你把考察一个餐厅的厨房作为衡量其食物品质的一个指标，那么梅苑餐厅的厨房给你的印象是：大气。我们拍摄盐水鸭当天，这里正在筹备一场大型宴请：肉馒头一样整齐排列的狮子头半成品，两只一组挂着脖子风干的乳鸽，30个编码排列的不锈钢大夹，30个卧着整只鳖和五花肉块香料包的大碗，正在几十张锡纸上撒洋葱铺黑椒牛排的厨师，几个硕大到可以跳进去泡澡的高汤锅子，一直燃着小火准备随时应付热炒的5个大灶。大灶的另外一头，有一口大黑锅，里面装满了传说中的老卤，浮着沫子，等着温柔地浸噬鸭子。

“清卤复”与“炒盐腌”的时间是等长的，也要两个小时到两个半小

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

时。等这两个步骤完成，就把鸭子们齐齐挂在凉快通风的地方阴干，进入“焐”的环节。

“焐得透”特别需要把握时机和火候。“焐”的意思比较复杂，介于“焖”和“煮”之间，关键是不能让水沸腾。腌好风干的鸭胚浸入水，点火，待水烧到将开未开、“突突”冒着串串细泡时，立刻关火；水一旦烧开产生大动静，就会把鸭肉和鸭皮中的汁脂卷走，盐水鸭就变柴了。不同于小作坊，金陵饭店一口大锅一次要焐20到30只盐水鸭，所以额外的一道工序，就是中途要把底下的鸭子翻上去一次，让上层和下层的鸭子总体受热均衡。一只3斤8两到4斤2两的鸭子，最后只有2斤4两到2斤6两。

经历了这四重磨炼，盐水鸭终于以“皮白肉红骨头绿”的面目示人。这些色泽都来自后天的造化。不像烤鸭那样讲究皮艳如枣，盐水鸭的皮淡如玉，非纯白，微微泛着鹅黄，但在鸭界中已可算是盐浴美白的“洋鸭”了。肉的玫红，应该也与盐的作用有关。陈恒武师傅说，内行看鸭子，会看鸭子骨头的切面，在高浓度氯化钠的作用下，只要时间到位，骨头必然是绿的。一些作坊的盐水鸭骨头切开是红的，那说明腌得不彻底，焐得也不够透。

如此讲究的盐水鸭，10分钟吃完，意犹未尽。又惦记起那冒着红油的双黄咸鸭蛋，可惜不在季节。于是拔腿去找一年四季都有但唯独南京才能吃到的“美人肝”——南京百年老字号马祥兴的镇店名菜。这道菜得天独厚，归功于南京人对鸭子的大量消耗。只有“鸭都”，才可能将一只鸭才得一胰的稀罕物华丽地集得一盘享用，跟老北京爆肚才能点得到羊肚仁同理。原菜是鸭胰子配鸡脯用鸭油爆炒，实际版已无鸡脯，而是更纯粹的一盘鸭胰，白中略透青灰，长条略带裂纹，绿水芹和红黄甜椒切丝点缀，质感的确像嫩肝，不脆但有弹性，调味格外简单，挂着溜芡带

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

着酒香。

所以，全民吃鸭的城市文化，造就了美人肝。一盘鸭胰白吃完，忽然觉得，盐水鸭必须得试试大多数人都会去的地方。

吃鸭子是要排队的

据说南京人一年要吃3000多吨鸭子，金陵饭店盐水鸭这样慢养鸭慢做鸭，只能是供不应求，价格也居高不下。对于天天要吃鸭的南京人，更常去街边和菜市，那些传出乒乒乓乓终年切剁鸭子的声音的门脸，才是他们乡愁随意释放的地方。

鸭子性凉，可南京人无论何时，即使冬至以后数九寒天，也会排队买鸭子。南京人对鸭的热爱近乎偏执。

我的寻鸭之旅其实开始于刚下飞机的出租车上。我手持要去探访的几家鸭子店名单，一一问询司机师傅，他除了金陵饭店，其余每家都去过。于是我决定去探访一下这个南京司机的最爱：章云板鸭。

章云板鸭是南京最有口碑的一家平民鸭子店，店名包含“板鸭”二字，但贴在玻璃窗上的那张白纸黑字的价目表中，没有一项与板鸭相关。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

更多优质资源请关注

下载声明：本站所有资源均来自网络，不得用于商业用途，
如有【版权】或【链接失效】等问题，请留言告知！
本资料版权归原作者及版权商所有，如果你喜欢，请购买正版
仅限个人测试学习之用，不得用于商业用途，请在下载后24小时内删除。

微信公众号：杰哥读书



网　　站：52gfan.cn

相关博客：http://blog.sina.com.cn/meiledou

该书籍由网友制作上传“杰哥读书”整理发布，版权归原作者所有，
仅供学习交流之用，请在下载后24小时内自行删除！
注：请尊重原作者和出版社的版权，如果确实喜欢，请购买正版，
多向您的朋友介绍这里，谢谢支持。所有书籍均是完全版，请放心下载.
如出现残缺版本，欢迎留言指正.



这不免让人想起盐水鸭起源于板鸭的说法。传说明初时老百姓吃的其实是板鸭，以盐和香料，按明代古法腌制，风干时用竹片撑开的鸭子，看上去像一张平板，因此叫作“板鸭”。由于便于保存，板鸭是南方学子赴京赶考时的干粮，肉质格外咸密，与米饭同煮则相得益彰，直接吃会觉得过咸。所以板鸭诞生的目的跟火腿和腊肉一样，是延长鸭肉食用期限的一种方式，关注的是保存而不是风味。后来有人缩短了板鸭的腌制期，肉质就细嫩很多，咸度也降低不少，当然保存时间也变短了，吃到刚做好的为最鲜，逐渐演变成现在的南京盐水鸭。这样看，盐水鸭是板鸭的当代优化版，讲究赏味期限；板鸭则是盐水鸭的不死鸟版，用于供奉更善。

也许正因如此，章云板鸭也只是留了个名，挂着板鸭的名，卖着盐水鸭的一切。据说，“章云”的老板叫老徐，每天就做150只鸭子。他的摊铺是老旧的升州路上最热闹的一个拐角，每天早上7点半开卖，下午

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

18点半收摊。据说他以前下午15点鸭子就卖光收摊，幸好我15点赶过去，还有十几个人排队。免排队的一个方式是要求真空包装，这样的方式避免了切剁，节省时间。但似乎所有人都乐享排队的乐趣，似乎缺少这个过程，拿到手头的盐水鸭就少了那么点滋味——不经历排队，怎么得好味？

似乎被施了隔离咒，“章云”对面的评事街清真板鸭店门可罗雀。旁侧的水果摊贩悠悠然把脚搭在车头上看报，前方街沿边卖毛蛋的摊主慢吞吞翻动着搪瓷盆里浸煮的发育到不同阶段的毛鸭蛋和毛鹅蛋。“章云”这一侧却繁忙无比，一人乒乓剁肉，一人快手称鸭。玻璃窗口内侧，鸭翅围成了墙，所有人的目光都穿过翅墙，殷切地落在橙色白炽灯泡下那双无影手上。刀起刀落，鸭子瞬间裂成数条，溅起的汁油喷在玻璃上，翅墙多了层磨砂。

相比云淡风轻的盐水鸭，“章云”更惹眼的其实是褶着锃亮红皮的传统烤鸭。南京烤鸭讲究的是皮脆、肉香、卤子纯，毕竟是北京挂炉烤鸭的始祖，同样重视皮的脆感。话说，当年朱棣从南京迁都北京后，把宫廷里的烤鸭师傅也带到了北京。北京的第一家烤鸭店，就叫“金陵片皮鸭”。跟北京烤鸭蘸酱卷饼吃法不同的是，南京烤鸭只配鲜甜的红卤。那是一种每家店有各自秘方的蘸汁，精髓则是将烤鸭时鸭腔里煮得的肉汁，混合酒酿、蜜糖、米醋和精盐制成，再加以变通，但万变不离其宗。这种盐水鸭和烤鸭同存共卖的形式，似乎是平民烤鸭店的默认搭配。另一个默认的规矩是，若只买鸭腿，一定会搭鸭头和脖子，两者皆是下酒良品。

在“章云”排队的似乎都是回头客。有的等不及了，攥着钞票，似乎早就想好要点什么、总价多少。不熟悉的，请一定提前通读价目表：倒数第二排写着老卤麻鸭（28元/斤），而开头的老卤盐水鸭标注着18元/

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

斤，说明了“章云”的老卤盐水鸭没用麻鸭，传统烤鸭、五香鸭翅、五香鸭爪、老卤鸭肫，以及零卖的鸭头也很可能不是麻鸭的。

我拜访的第二家大排长龙的鸭子店，是“金宏兴”。他家前店后厂，在明瓦廊一带，靠近居民菜市，隔壁的店卖鸭血粉丝汤。这一带的居民似乎对排队更有耐受力：离这里不远的金味栗子店，队伍比“金宏兴”还长。“金宏兴鸭子店”六个红字凸在干净的白底招牌上，旁侧青色小字标注“清真”，店面比“章云”新了很多，但少了些韵味，像极了成都街头卖棒棒鸡和卤排骨的那些门脸。烤鸭似乎比盐水鸭更受欢迎，师傅手操前圆后方的菜刀，在围着铝皮挡板的厚木墩上剁鸭子，一整只鸭瞬间劈成两半，红艳艳的皮裹着粉嘟嘟的肉，骨架分明，像劈开了一把漂亮的吉他。“金宏兴”的盐水鸭也独有自家老卤的风味，一手拎着热腾腾的烤鸭，一手拎着凉滋滋的盐水鸭，沿着明瓦廊一带往上走，经过一片风格不明的小吃排档摊：洪泽湖小鱼锅盔、海鲜烧烤、武汉三鲜豆皮、上海生煎和可能受当地学生娃欢迎的大脸鸡排，你会觉得自己手中的这两份才是真味。

最后一份盐水鸭的额配，本打算给“韩复兴”。它是个像“稻香村”一样的老字号，全城不少分店。据说，因为公私合营后商标的问题，手艺真正的传人已经不在“韩复兴”。传说真正的“韩复兴”那里也有像金陵饭店一样珍藏的百年老卤，有的南京人在“韩复兴”只吃他家的盐水鸭。这老卤更像是一个拼资历的载体：放入的鸭子越多，鸭子的品质越好，定期维护得越周到，卤的味道就越复杂越美味。可“韩复兴”橱窗里的鸭油酥烧饼最先吸引了我，深黑烤盘，酥饼粘满白芝麻，烤到金灿灿，鸭油代替起酥油和面，甜咸馅儿两种，咸的是葱香，甜的是黑芝麻糖，趁热买趁热食，层层酥香。路过的姑娘买上一袋酥饼，蹬上小伙的摩托扬长而去。而盐水鸭，只是名声在外。机缘巧合，后来去了南京的南京大排

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

档，吃到一份品质介于金陵饭店和“章云”之间的盐水鸭。整只切大块上桌，软嫩不膻，也算是弥补了“韩复兴”的缺憾。

白日搜集了几家著名鸭子店，晚间在金陵饭店，透过落地窗俯瞰十字路口车来车往的孙中山像，叫服务生送来碗盘筷，将战利品摆了一桌。“章云”的盐水鸭，看上去皮薄肉纤长，实则咸度高，鲜度也不及金陵，但价格亲民太多；“金宏兴”的烤鸭鸭皮厚软分层，烤制的那面红脆，贴肉的那层白软，但有明显鸭味，幸得甜鲜黝黑的蘸汁镇压，这特调的红卤确能盖下鸭的膻气。也许，只有浓汁能制服略带膻味的烤鸭，而用百年老卤费时制作的盐水鸭，就必须得更讲究鸭种和工序了。

回北京后，在一次酒店自助餐中竟看到一盘盐水鸭。好一份盐水鸭呀，肉剁成不规则形状，凌乱堆砌，掺杂着香菜碎和红椒丝，没一块能细看。朋友看我盘中吃剩的厚皮，说：“对啊，盐水鸭皮特厚，很腻，我也不喜欢。”我想说，吃盐水鸭还是得去南京，连皮带肉都是好吃的。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

扬州新春风物记：风鸡、咸货和包子

主笔◎王恺　摄影◎蔡小川



扬州的老茶社冶春坚持手工包包子

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



风鸡等咸货加在汤里，能够化平凡为神奇

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



咸肉作馅的腐皮卷和蛋卷

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



烤风鸡和掺了风鸡粒的烤锅巴

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



咸肉片和苹果的完美组合

风鸡，包括风鹅、咸猪头、咸鱼、香肠，在扬州，统一有个比较老实的名字——咸货。

“扬州这些咸货的特点啊，就是化平常为神奇，什么东西一腌，味道就总有点不同。”

自清末开始衰落的扬州，似乎就一直没再有昔日“扬一益二”的威风，整个城市在北方寒流的袭击中，显得灰头土脸的。扬州老街巷的两旁，全是不抹粉的砖墙，越发显得寒素。

可是就在这样的寒素中，一到腊月，街道两旁齐刷刷地挂出了竹竿，上面挂满了不拔毛的风鸡、野鸭，硕大的咸鹅，不刮鳞的大草鱼，还有红嘟嘟的一串串的香肠，看起来像是笑模样的猪头，整个街道的气氛不一样起来。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

这就是扬州咸货，扬州人新春的必备品，几乎都是民间制法，不太见于菜谱，可是做成的菜品，很可以登大雅之堂，甚至屡次出现在《红楼梦》的贾家食谱中。

除了咸货，扬州人过年还要蒸包子，取蒸蒸日上之意，不要以为这是市井间普通的包子，扬州的包子承袭了自明以来的精工细琢，虽然经济是衰落了，对包子的讲究是一点没有停止：既讲究季节上的区别，也讲究极其复杂的口感。寻觅了多家包子都没有失望，随便一家的三丁包，也要用到老母鸡、笋和瘦肉丁，里面还有鲜卤汁包裹，缺了一点都不能成气候。

除了这些荤食，这里过年还讲究吃水芹，取其路路通之意；另外就是十香菜，各种精致素菜的组合，这些都表明了中国老城市的过年饮食的讲究：不仅仅是一顿顿丰盛的大餐，还得荤素搭配，饮食有道。

寻找风鸡和咸货

扬州人吃风鸡，其实就像高邮人汪曾祺说得那么简单：“大公鸡不去毛，揉入粗盐，外包荷叶，悬挂与通风处，越二十日可得，久则愈佳。”

不过每个人都还是会增添自己的一点东西。扬州的琢琴名家马维衡笑眯眯地坐在自家的古琴博物馆里面和我们讲风鸡，这里面藏有他收藏和仿制的历代名琴，他喜欢来客人，因为古琴有点阴森，而人多了则阳光些。

他是地道的扬州人，从小就自己做风鸡。“风鸡一定要阉过的鸡才好吃，一个五六斤重，胖得流油，在翅膀下面开个口，然后把内脏掏出来，里面揉进去盐和花椒，确实不拔毛，特别香。不过现在不行了，预

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

防禽流感，不让卖活鸡啊。”

这种风鸡，他是自己做自己每天挂出去的。“到了风好的季节，直接拿进屋，收拾干净后切一块肉放在米饭上蒸熟，那种香啊，整个屋子都弥漫了。”有这种经历的老扬州不会买任何超级市场的风鸡，“那个味道不对啊”。

风鸡的一大特点就是香。扬州餐饮协会的副秘书长王镇说，过去吃风鸡，吃完了肉还得废物利用，把骨头架子放在锅底，上面炖狮子头，整个楼都能闻到那种气味。现在淮扬餐厅，要是没有风鸡这道菜，别人就觉得不正宗。风鸡，包括风鹅、咸猪头、咸鱼、香肠，在扬州，统一有个比较老实的名字，咸货。

王镇说，扬州的这些咸货很奇怪，一般没有菜谱记载，多在民间流传，可是扬州人爱吃，无论是民间还是餐饮高手，都有自己的绝招。“左宗棠当年来扬州，举孝廉，那天正好又冷又饿，结果找了个面摊吃三鲜面，发现自己就没有吃过这么好吃的三鲜大面，后来他当了两江总督，吃尽了江南风物，却总找不到那个味道。最终再到扬州找到那家面馆，原来汤里面放了虾子吊鲜，这就是扬州民间厨师的手段。”

风鸡还有外面包豆酱的，“也是为了密封，把蛋白质凝固起来”。这种鸡除了清蒸，用处繁多，可以和河蚌咸菜一起做汤，蒸出来的鸡油加到炒青菜里，会丰富菜蔬的口感。咸猪蹄也可以炖汤。不过民间也有上等菜，最经典的菜，是和鲜蹄一起，捆起来包裹成团，然后煮，两者的骨头都要剔除。到了七八成熟，扣到碗中切片，蒸出来，上面浇原汤，就是《红楼梦》里面所说的金银蹄，也是凤姐叫奶妈去吃的“炖得稀烂的肘子”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



江苏仪征晾晒中的咸鹅

“扬州这些咸货的特点啊，就是化平常为神奇，什么东西一腌，味道就总有点不同。”王镇说起扬州菜，自己都兴高采烈，很多大菜，表面上用金华的蒋腿，比如上汤火方，可是换成自己家做的咸蹄子，“味道也不差”。

现在做咸货最成规模的，是扬州一家新派餐厅，狮子楼。老板吴天德每年大规模做咸货，冬至后开始，上万只鸡鸭，整千头的猪，一股脑地变成咸货。“主要还是自己做的放心。”他在瓜洲有个大院落，专门可以晾晒，也就是延续了古法。“唯一的不同，就是古代会压石头，我们今天不压了，而且常常翻动。可能是今天不能吃得太咸，害怕盐卤太进到肉的肌里深处，一般腌20天，就拿出来晒。”要注意的是，腌之前的鱼肉鸡都不能洗太干净，鱼要带鳞，鸡、鹅最好是连毛晒，也许这样，蛋白质能保存得更完整。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

去到玉成咸货，完全是吴天德的指点。“我们的厨师不能只吃自己餐馆的菜，常常要出门换口味，他们又不喜欢一般的餐馆，觉得水准差，那么就只能去这家。这里几乎都成了扬州大厨师的夜宵专门店了。没什么菜，就是咸货，全部是自己家制作的。”

“玉成”在离开扬州市区不远的村庄里，可是因为要穿过汉墓，四周都是古树，显得有些阴森，不过司机听说我们去那里，倒很兴奋：“好吃。”

小店是家外面全是玻璃的大房子，是怕天冷，把天井整个包了起来，进门全是扬州话在高声叫嚷，显然是吃得热火朝天。也没什么外地人，老板娘自己上来接待，让我们点猪脸肉、咸鹅和咸鱼烧肉，说是当地人点得最多。猪脸有点迟疑，总觉得猪头不够好吃，也太肥，但是想起了王镇说的话，扬州人是以善于烹饪猪头著名的，从前道士、和尚和儒生都做，甚至举办过10种味道的“十头宴”，于是也就点了。

果然没点错。切了半盘的头肉一点看不出肥硕的样子，只觉得腻香好吃。扬州猪头腌制的时候要拆去骨头，专业的师傅会剔得十分干净，再擦上粗盐和花椒，别的一概不需要，就剩下一个硕大的头脸在风中挂上20天。没想到经过这么处理，整个猪脸变得糯香起来，肥的部分变成了有点糯的质地，且有嚼头。

另一盘是咸鹅，鹅肉经嚼，难怪当地人经常放莴苣红烧，两者质地不同，形成对照。这盘清蒸，实际是吃咸鹅的味道，适合下酒，冬天的苏北比较寒冷，来这么一盘咸鹅，再来杯烧酒，特别简单隽永，能抵抗漫长的冬夜。

咸鱼烧肉没什么特点，反倒是咸肉粒、笋粒和青菜炒熟后包在豆腐皮里面再行红烧有点意思，外面是浓汤，里面是清香的菜、肉粒。这已经不是简单的家常菜了，厨师显然有自己的想法。问老板娘厨师是哪里

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

请来的，老板娘没有明白我的意思，有点不高兴地用扬州话高声说：“都是自己的，我家咸货，全部是自己做的。”

咸货的新食法

提前三小时给吴天德打电话，说想吃吃扬州正经餐厅里厨师做咸货的手艺。他一听就很振奋，创新菜是他这些年一直研究的，就拿扬州的狮子头来说，他做的狮子头每个都有一斤多，根据季节的不同里面添加各种东西，春天是荸荠和菜末，冬天是咸蛋黄，因为这个特色菜，他的餐厅也叫“狮子楼”，现在成为新派扬州菜的代表。

“关键是怎么让传统的原料不让今天的人害怕。老实说，过去的咸货高油高盐，好吃是好吃，可是真不太健康，而且比较干、硬、咸，你吃两块好吃，吃多了就全部一样味道了。可是人们又喜欢，有点像抽烟，想戒可是戒不掉，那么我就做好点，帮你把害处降低，所以我是既做传承，也做创新。”他这么一说，想起了前两天吃的乡村的玉成咸货，确实如此，刚开始觉得鲜，后来就有点吃不下了。毕竟人忍受咸是有一定限度的。

他做菜，讲究时尚的搭配。“你比如说传统的风鸡狮子头，王镇老师他们都讲究用风鸡的骨架垫在下面，上面放狮子头。我做得不太一样，我是用一点点风鸡的丝，混合在狮子头里面，吃的时候若有若无，可是还是很香。”

来他这里吃饭的，不仅是扬州人，各地客人都有，现在本地人招待重要客人很喜欢放在这里，熟悉他的都会提前打电话，不是为了座位，而是告诉他，客人是南方人还是北方人，喜欢什么口味。“我来现场设计菜单。”菜是一个餐厅的灵魂，他说自己再放得下别的，但是菜怎么

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

样，是一定要在厨房盯出来的。

“三小时准备够吗？”

“够，你到时候来看看就知道了。”

每道咸货的处理，都很让我意外。传统的风鸡一般是撕成丝，或者干脆切块，他也觉得大块吃比较过瘾，所以就用了两个办法处理，下面是混合了风鸡粒儿的锅巴，有股焦香，上面放大块咸鸡，两者一起入嘴，可以冲淡咸味，如果还不够，这道菜配的是红葡萄酒。而咸肉被切成小片，包在豆腐皮和鸡蛋皮两种卷中，一起上锅大火蒸，两个外皮都可以吸取咸肉的油汁，也都变得特别香。

这两道菜，基本还没有脱离传统的扬州菜范畴，而第三道，则完全是他创造的了，吴天德说自己店里所制作的咸货，其实最出众的是香肠。“我们这里的香肠不需要熏制，那些都是山区的保存方法，因为潮湿。我们这里属于平原地区，没什么山，大风一刮特别顺畅，这也是我们这里做风干货的原因。所以，香肠没熏得那么干，纯粹靠自然风吹干，这就有点火腿的意思了。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



扬州的点心非常精致，《红楼梦》中提到的点心就是以这里为原型

他家有长辈在肉联厂工作，知道很多香肠好吃的方法，全部被他用在了自己的饭店里。“肥瘦比例根据客人的需要做调整，喜欢肥的就肥肉多点。这种的，风干的时间就长一些，瘦肉香肠，就只需要在外面冻25天。”那些肉在肠衣里面发酵，他们特别注意防止潮湿和保证日晒，“晒不到太阳可不行”。这套严格的制度，是根据苏北大平原上气候生成的，没理由轻易改变，至于那些车间里流水线生产出来的风干香

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

肠，“我们一点都不进货”。

他们每年做香肠，除了自己饭店销售外，外面买去的很多，“也是因为干净放心的缘故”。

这么精心做出来的香肠，他觉得很是骄傲。他为我们准备了两种吃法：一道就是清蒸，蘸蜂蜜吃，旁边还放了一些蒜。“这是最能吃到本来味道的。因为我们盐放得不多，所以空口也不要紧。”这样处理，像台湾香肠，配食大蒜也像，可是台湾香肠基本不风干，没有这种风干肠香。

另一种，是将香肠烤熟切片，和大堆的生菜、西红柿外加鸡蛋白做沙拉，完全是中菜西做。“我觉得我们的香肠不比西班牙的火腿差啊，所以我这么处理。”香肠的咸鲜被众多的蔬菜冲淡了不少，大口食用的感觉，确实也不错。

把咸货做西式处理，他还有很多种方法。“我还把咸鱼烤了放在苹果片上，一咸一淡，浇高汤吊出来的汁。我们餐厅的高汤种类很多，比如说鸡和鸭子、鸽子一起熬出来的就特别鲜美，扬州人喜欢说，唱戏的腔，厨师的汤，这种高汤做成汁，比起西餐的什么黑胡椒汁绝对不差，所以浇到这些咸货上，整个口腔味道一下子被提升了。”

之所以想这么多点子，纯粹是因为自己好吃。“我自己就是美食家，在全国各地都有美食朋友，也都喜欢来扬州找吃的。美食家和厨师的关系特别微妙，双方就是互相挑战的关系，所以我这里的新菜特别多，好吃，留下来；不好吃，失败，继续做新的。”

瘦西湖畔的包子

到各处寻觅年货，渐渐有了讲究。不能根据老早的那些旅游指南，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

蜂拥而来的游客们，很可能把一家过去质量不错的老店变成灾难。

所以我们就放弃了富春包子。这家老店不仅每天要排长队，而且服务员态度生猛，经常性让你自己去寻觅座位，油腻的桌子也没人清理，据说就是三丁包和那壶不可缺少的魁龙珠好。马维衡先生说，他家过去的魁龙珠，里面的珠兰，是自家院落里种出来的，外面的大茶叶店也做不出那种味道。不知道现在还是不是如此，每天采摘自己的珠兰入茶熏香，应该是旧时候传下来的朴实的风雅。

可是茶叶也不是今年的年货目标。索性去找新方向，冶春本来在扬州城外，最早是花社，文人们在此赏花写诗，顺便也就把早饭吃了，慢慢发展成扬州吃早茶的“三春”之一（另一个是锦春）。因为风景好，就在河边，穿花拂柳的一路寻找过去本身就有趣，还可以看着水景吃包子，不远处就是瘦西湖，反倒成了现在扬州最红的一处早茶地点。负责的张副总说，现在，各种接待都放在这里，倒也监督他们越做越好。“你要知道，被接待的人，都见过世面，个个都是美食家。”

这话倒有几分道理，冶春的包子，第一就是卖相好，专门的点心师傅天天凌晨起床过来包包子，个个都有几十年的经验，胜在手段熟练。随手一掂，就能达到最高要求：荸荠肚、鲫鱼嘴或者香炉脚，周围还有剪刀褶。这是我刚学会的欣赏扬州包子的眼光，张副总告诉我们，包子好不好，光看外面就能知道一半，扬州包子，要求都有荸荠那么饱满的肚子，而开口的包子，比如肉汤会洋溢出来的，就用鲫鱼嘴来形容，像鲫鱼般微张的口；而闭口的，得像倒过来的香炉底部，周围要有36道剪刀褶。“如果没达到，就不够合格。”

普罗大众吃的包子，也要这么多讲究？“当然。”厨师长在里面盯着，不知道今天是怎么了，看老员工也不顺眼，一直大吼大叫的，说包出来的东西不像样。冶春的师傅们在早上9点的时候，应该都已经工作

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

了四五个小时，也不犟嘴，一直在默默包着。这大概是他们一年最繁忙的时刻，不仅要满足每天的门市，还要应付过年的年货，他们每年春节的包子能卖10万箱。厨师长得意地说：“全部手工，一个机器的都没有。”大家都知道，要是改流水线包包子，就算外观还一样，里面的感觉就全部不一样了。

虽然是手工，现在也讲究标准，要求大小一致，结果馅和皮就特别讲究重量：要求最通俗，也是最畅销的三丁包，面是55克，馅是35克，不能有差错。

馅全部是先和好的，“用的是高邮那边的黑毛猪的猪肉和猪皮，特别香；鸡用的老母鸡，笋是我们这里一年四季都有的，倒也不愁”。三丁包是扬州在明朝发明的包子，这个年份，是王镇经过研究考证出来的，他说：“我看到书里面写，在明万历年间扬州发明了皮冻——这个东西一出来，扬州包子的春天来了。”

扬州的繁华，在明朝仍然持续。这个运河边的城市讲究吃喝华奢已经是惯例，饮食制度精巧，且家家户户竞争，是整个江表地区最富裕的区域之一。朱元璋打败了陈友谅，把他的厨师全部带往南京，“这个是有记载的，不是瞎吹”。

皮冻首先用在了包子里，当时扬州家家户户都做各种包子，水晶的、肉的、三丁五丁的，都强调卤汁。所谓卤汁，就是将肉皮冻加入其中，包子出锅时，馅里自然带了那股鲜美的浓汤。“皮冻也分上、中、下三等。”王镇说，他因为出身不好，学校毕业后进了餐饮学校，和名厨们打交道多，自己也爱看典籍，所以特别明白各种菜肴点心技术，并不瞎说：“下等的，是最普通的，猪皮刮干净，一点脂肪粒不剩，然后用碱水洗干净，出水切细粒后，放在锅里熬煮，加各种香料，包括葱姜。这种的，也就是最家常中等的，要加河虾的虾子，你也知道我们这

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

里是鱼米之乡，虾特别饱满，虾子也多。不过不能随便加，要保证皮冻水晶的感觉，必须把虾子包在纱布袋里放进去，然后汤才透明。上等的，加鸡汁、鸡汤一起熬煮还不行，各自熬好后加，味道特别鲜美。”



讲究的包子要捏出32个剪刀褶

也就是因为这种精致的皮冻，扬州的点心一下跃升起来，家家户户都讲究吃细点。“即使是素菜包子，也能做得特别鲜美润滑。”就拿翡翠

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

烧卖来说，把新鲜的茼蒿用大锅水烫熟，切菜泥，挤水，然后加盐糖，外加猪油和少许的皮冻，味道层次一下子就上去了，包好后，上面再撒点火腿末，整个烧卖，就是极其漂亮的作品了，“可以上《红楼梦》的”。

到了清朝，随着盐商在扬州逐渐成气候，包子开始讲究四季之分：春季要吃野鸭菜包，就用周边地区的野鸭肉，瘦而鲜，包括荠菜包，都属于时令；夏天吃梅干菜包子，因为开胃口，而且弥补蔬菜的断档，冬瓜下来则出现冬瓜烧卖；到了秋天，要润肺，吃萝卜丝包子，螃蟹下来就吃蟹黄包；冬天呢，则是枣泥，一年四季不会重复。

“我们现在还是这样。”冶春的厨师长说，这是他们最骄傲的一点，并没有失去时序。而常年供应的，往往就是最简单的：笋一年四季有保证，那就是三丁包；如果偶尔缺货，就做成鲜肉包。“你尝尝鲜肉包，我们这么多点心，我还是最喜欢这个。”

边说着，旁边被他严格要求的员工已经将刚蒸好的鲜肉包递上来，也是刚刚示范包给我们看的，因为面要发酵合度，过了时间就不能包，所以仅仅包了三个一笼。真不愧是现包现卖，热气腾腾地抓在手里，一吃，滚热的汤就出来了，需要小心防备。

大师的包子

就是因为包子，扬州出了几个点心大师，享受国务院津贴。冶春张副总的师傅陈恩德就是一位。大师穿得异常朴素，一辈子在白案前工作，弄到现在，总觉得身上有面粉似的，随时随地会站起来拍两下。

“你说的那些荸荠肚或者鲫鱼嘴，我觉得是入门的，关键还得有32个剪刀褶。为什么呢？因为必须得有这样平衡的外观，包子才会好

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

吃。”技术上的一点点差异，会造成包子的口感不同，“比如说封住的那种，里面满是豆沙的热油，还有水晶的热汤，要是漏了，肯定口感大打折扣。再拿不封口的蟹黄肉包来说，如果你包子不匀称，那么肉汤全部喷出来，也就没有好的感觉了”。

《红楼梦》里确实有若干点心是扬州点心，包括豆腐皮的包子，还有松瓤鹅油卷。“前者我们叫晴雯包，用豆腐皮做外面的皮，里面包笋和香菇，外面用葱裹口，特别水灵，而且是清鲜，属于清补系统，适合晴雯的角色。后面一个，是咸的，扬州人善于吃鹅你也听说了，鹅油香，可以做成酥皮点心，也就是《红楼梦》里说的鹅油松瓤卷。”说得如此清楚，是因为1987年的电视剧《红楼梦》拍摄的时候，找的就是陈大师去掌勺。“那个鹅油卷我都多年不做了，可是一做，还是特别香，松子炸过压碎，鹅油在外面做酥皮，突出咸鲜味，那些演员都高兴死了，没想到还有这么美味的道具可以吃。”

扬州人吃得讲究。“就拿寿桃来说，60岁和80岁做寿的，桃子的形状和外观都不一样，80岁的就要上蟠桃了。别说这些日常点心小，可是扬州人吃惯了，哪里肯放松，你做得不好，就会被指责。”大师多年在扬州宾馆里给各级领导人做菜，养成了一手好雕工和摆盘技术，可是这些现在他不教了，就教普通徒弟，“现在普通的都做不好，哪里还能做那些高档的？”有个台湾老板特别欣赏他，动员他开包子连锁店。“我俩开玩笑，我说，我们一开，‘鼎泰丰’可能会倒闭。”可是没有这精力，后来老板帮他开设了学堂，专门招收普通的农村青年，三个月就能学会包包子，“日后进步怎么样，要看每个人的造化”。

包了一辈子包子，大师自己倒是不吃任何包子。“就是不喜欢了，谁包的我都不吃，我自己包的也不吃。我徒弟掌握着全国所有的高级点心店，让我去尝尝，我也不肯。每天早上都吃面条，走到哪里，看到我

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

来了，伙计都会喊，大师来了，面一碗。”面也是最简单的，一个鸡蛋，几片青菜。“自己带瓶腌的姜片，就过过口。”有时候加点萝卜丝。

真是“万包丛中过”，却一点都不沾到身上。好像武林高手的风范。

去到大师推荐的自己徒弟们做的同顺馆，菜市场旁边的新店，门窗明亮，门口的招牌就很有趣：本店招收学徒，只招收有孝心，勤劳肯学者一律可进。再看玻璃厨房里面工作的员工，农家子弟的模样，一水儿的年轻人，态度极其认真，每个包子都有自己的模样，硬挺挺地立在那里。至于是不是荸荠肚或者鲫鱼嘴，则要看蒸过之后的考验，不过，光看生坯就很整齐，感觉很是舒服。

我们照例还是来了三丁包，还有传说中的“晴雯包”——不过应该是民间版的“晴雯包”，也就是豆腐皮包子，外加大碗的赤豆年糕汤和菜饭。先说稀的两样，端上来并不好看，也就是民间餐馆的家常模样。可是一尝就知道是美味，赤豆全部融化成沙，里面的小年糕块糯香十足，并不甜，是最基本的味道。菜饭呢，这个季节的青菜被霜打了，软了不少，正是好季节，里面还切满了前面所提到扬州咸肉的碎粒，那些小粒油润可是不烂，应该是和青菜一起炒过烧成了汤，再加饭煮成，可见选材严格，散发出浓香。想到了郑板桥说他的家乡，也是离开扬州不远的苏北地区兴化，就给冬天到访的亲友吃烫饭，说最是老人和穷苦人喜欢的食物，应该也近乎这般。

这两样稀点都超级合格。再看干点，三丁包的模样好看，一吃，热汤就流了出来，鸡肉的硬和猪肉的软烂有区分，还是家常味道的浓香，并不惊艳，不过也不难吃；晴雯包则大跌眼镜，想象中的晴雯包是豆腐皮包在外面，收口处用青葱，可是这就是白面包子，吃起来倒是好，里面有软烂的豆腐皮和青菜和的馅儿，同样是家常口感。不仅暗自骂自己，到菜市场门口找什么晴雯包，人家写也写的是豆腐皮包子。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

同顺馆好就好在家常味道，点心大师的学徒们看起来也都很朴素，相比起大师想要打败的台北的鼎泰丰老店，都是老老实实做点心的老店，端上来的，也都是食物做本真的味道。现在还这么扎实做食物的点心店并不多。

大师推荐的另一家花园酒楼，说这家的虾仁煮干丝和蒸饺都很正宗。早市拥挤异常，基本上需要拼桌而食。还没进门，就看到有人拎着几百个包子往外走，也不知道是家用还是买回去继续销售，也就是因为他这一买，我们的排队队伍延长了不少，都是现包现蒸，扬州包子讲究的店都是如此。

我点的蒸饺，照常规想法，包子和蒸饺馅儿的区别并不大，吃口区别也不大，可是因为已经被点心大师教育过，所以明白关窍在哪里：两者外面的面皮的发法不同，里面的馅料组合一样，包括卤汁添加的程度也不一样，想吃甜口的，可以选择蒸饺。两者各有受众群。

一个个饱满的月牙状的大蒸饺端上桌的时候，光看卖相就很吸引人了，也许是经历了清末开始的衰落时代，扬州的大众食品都讲究大，有股粗豪的气概，并非小巧的江南点心可比。取一个在碗中，咬开的刹那，那股鲜美的汤汁就流淌出来，因为微甜，所以在味觉上更胜一筹，微微能吃到虾子吊汤的鲜美，应该是王镇所介绍的“中等皮冻”，不由得学着用扬州话叫了句，卤汁真好。比昂贵的蟹黄汤包都要好——好在单纯。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



顿时明白大师为什么称赞这里的蒸饺了。简单，不做作，该怎么样就怎么样，是一种扎实美味的食品。我愿意我家的春节早餐桌上，摆满扬州的各路点心、结实的三丁包、喷香的松子烧卖、濒临失传的翡翠烧卖，还有汤汁饱满的扬州大蒸饺——据说一定要有，因为像元宝，热气腾腾，散发它们各自的味道。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一味点心，一缕乡情

记者◎石鸣　摄影◎贾睿



锅贴大麻糕制作现场，师傅正在清洗锅的内壁

我在常州吃的第一顿早饭，便是在双桂坊，吃的是四喜汤团。后来我才知道，我的采访对象把我约在这里是有用意的：这条原本东西向不过百米长的小巷子，位于常州原老城最核心和繁荣的南大街官保巷，从明清开始，便是常州的小吃饭馆一条街，聚集了马复兴、兴隆园、义隆素菜馆、长兴楼等众多如今的“中华老字号”。如今，在城市拆迁改造的洪流中，双桂坊曾经盛极一时的饕餮场面自然是已经无踪无影，只能靠想象了，所幸在原址上，又复建了双桂坊的几家点心铺。在全常州，要想吃到最正宗的、最有名的几种小吃，大麻糕、四喜汤团、豆腐汤，双

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

桂坊算是最齐全了。

还未待我坐稳，季全保便开始讲述我碗里热气腾腾的四喜汤团的小典故：“这个汤团，是出门在外的常州人的一个念想。我常常陪同我们常州从外地回来的名人，他们从国外回来，从全国各地回来，都要吃这个汤团。为什么呢？首先是一种乡情和乡愁，这个汤团，还是我60年前离开常州时吃的。通过汤团来找到回家的感觉。我们中国有个著名的诗人、翻译家，叫汤永宽，是他把海明威全集翻译介绍到中国来的，他是我们常州人。他每次回常州，都是我陪他，吃汤团的时候他也说：‘医生关照过我，年纪大了，不能吃这个东西，容易堵塞食管。’但是还是吃。”

痴迷这颗小小汤团的，不光是汤永宽，还有著名画家刘海粟、人民文学出版社总编辑屠岸。为了保持“60年前的老味道”，双桂坊的汤团至今仍旧严格按照传统工艺制作，做汤团的粉用的是水磨粉，本地人叫作水吊粉，米粉磨出来之后，要拿纱布兜住吊高、沥水，沥完水之后，再沉淀、过滤，因此米粉质地细腻。一般的米粉是用40%的糯米和60%的粳米搅合在一起的，这个汤团的米粉用的是70%的糯米，30%的粳米，因此吃起来更加软糯有香味。

季全保对双桂坊的小吃引以为自豪的另一样，是桶贴大麻糕，也叫手贴大麻糕。“这可是常州独一份。”他说，“除了这里的大麻糕，常州其他店家卖的大麻糕，全部都是电烤箱出来的。只有这里还保留了传统的桶贴工艺。烤箱的麻糕是250摄氏度恒温烤出来的，桶贴的炉温能够达到1000多摄氏度，而且麻糕背面和正面受热温度也不同，吃起来那种酥香松脆的口感完全不一样。”

这个桶，看起来很像我湖北老家做锅盔时用的那个桶，半人高，一米宽，底部是熊熊燃烧的炭火，待贴的麻糕呈圆形或者长圆形，状似烧

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

饼，正面粘满白芝麻，贴的时候要由师傅手蘸凉水之后，一个一个地把麻糕送进竖直的炉壁，麻糕能否粘牢，全看师傅的手法和凉水量的多少。在烤的过程中，麻糕会受热膨胀，四五分钟即可出锅，四周焦脆，表面金黄，这一点也和锅盔类似。然而，吃进嘴里，就是完全不同的口感了。锅盔基本上就是馅饼，看是肉馅还是糖馅，而麻糕，更像是酥饼，里面一层层，层次像千层酥一样分明，一口咬下去，面皮如雪花般纷纷飘散。馅料也不同，分为咸甜两味，由于配方中加了猪板油，更有一种丰腴的腻香。

这种起酥的质感，来自做麻糕面团时的前期处理手法。师傅要把揪好的面块擀平擀长之后，像卷尺一样把面片卷起来，再捶平，然后包馅料，再压成饼，整个过程自始至终要保持一个固定的方向，这样才不会破坏卷过的面片在烤制的时候起酥。

大麻糕在常州人的早餐里的经典搭配是豆腐汤，另两种常州早餐的组合是米饭饼夹油条和蒸饭包油条豆浆。“余光中吃了这碗豆腐汤，说这是最好的乡愁。”季全保说。

这个豆腐汤，里面有嫩豆腐、鸭血、榨菜丝、香菜，还有一样是常州独有的豆斋饼，是“特地把白豇豆磨成粉烘制的”。豆腐汤里的豆斋饼不大，只有一元硬币大小。还有一种单吃的豆斋饼，个头更大，可用小刀剖开，里面塞馅，用蛋清糊边，再入油炸熟，就变了名字，叫金钱饼了。

另一样我在常州吃得唇齿留香的小吃，就是义隆素菜馆的麻油面了。这个义隆素菜馆，难得地保留了100年前的传统口味，价格也走平民路线，一碗面条2两的5.5块，3两的6块，等于只加收一个面条钱。我们寻去的时候，义隆素菜馆已经搬离了常州老城区，搬到了外环之外。到店的时候已经是早上9点半，店里食客不多，却都是老客。坐在我们

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

身后的一桌，是哥儿仨，进门右手边的一号桌，是一位鹤发童颜的老叟，经过询问，他们都是天天要到这家面馆来报道。老叟已经83岁，姓顾，精神矍铄，吐字清晰，他告诉我们，他7岁就开始在义隆素菜馆吃面，已经吃了70多年。起先，面馆在老城区的东大街，如今的延陵中路，后来搬到南大街双桂坊，再后来又辗转到现在的新址，他便一直跟着面馆到这里。如今年纪大了，就骑着电瓶车来，除了刮大风下大雨之外，每天都要来面馆吃面。

迄今为止，店里招待的多是老客，很少有不知究竟的外地人摸进店来。店面不大，只有八张四四方方、漆成枣红色的八仙桌，每条桌子配四条长凳，挤一挤一条长凳可坐两到三人。周末的时候，许多老客携家带口，专门从远处赶来店里，不仅一家两代人，甚至是一家三代人一起来这里吃面。因此周末常常爆满，还需要等位。

义隆素菜馆的麻油面，标准吃法是配一碟五香豆腐干、一碗豆腐皮汤，和一只煎鸡蛋，相当于一个小套餐。店是素菜馆，不采用任何荤腥，桌上不提供葱姜蒜等任何调料，上面也不撒香菜，有的老食客，又馋面香，又离不开调味品，便自带一瓶老干妈。点面的时候，店家会询问你偏好什么吃口，是断生、硬面、软面还是烂面。煮到什么程度算烂，大家都说不清楚，但是义隆素菜馆的面，即便是煮到烂，也还是带着一股韧劲。“我们的面是有专门加工点的，几十年来，一直在那家人家拿面，他们的面条会多几道工序，比如在机器里多走几道，所以口感劲道。”义隆素菜馆老板娘的儿媳吴雪莉告诉我。

面是装在一只浅口深脚的大碗里端上来的，一卷面条，根根清爽，卧在一汪调料上面，吃的时候要用筷子把调料和面拌匀。调料的成分，无非酱油、麻油和白糖，酱油要先用白糖熬开之后才能使用，麻油也是调和过的，没有纯麻油的那股焦气。“这个店的油品来路比较正经，净

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

素。”店里的老客马师傅说，“他进货我们看到的，整箱整箱的麻油运进来，所以每天早上，面馆门口都是香味扑鼻。”

这股香味，站在后厨门口便已芬芳袭人。义隆素菜馆每天早上6点开始营业，面条卖到中午13点，一天能卖200斤。此时已是早上10点半，接近收工，后厨里整整齐齐地码放着一碟碟配麻油面的五香豆腐干，熬好酱油的桶靠在灶角，再往里走，蒸锅上蒸着素火腿，老板娘带着几个帮手正在把剩下的豆腐皮也逐一包成素火腿。整个厨房干干净净，清清爽爽，没有许多后厨常见的油腻味道和污脏景象。店前面，小小的玻璃售货柜台后面的墙上，挂着好几块牌子，写了四五种小吃的名称，都嵌在“中华名小吃”、“非物质文化遗产”的认证证书里。吴雪莉告诉我：“还有十几块，挂不下了，没有挂出来。”这么多有名的吃食里，最有名的，还是一碗麻油面。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

从常州到常熟：一路尝“鲜”

记者◎石鸣　摄影◎贾睿



东乡一品锅

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



制作雁来蕈笃豆腐的原料

好味道，本地人最高褒奖的说辞是：“鲜得掉了眉毛。”

什么是常州菜？这是我赶到常州前就一直抱有的基本疑问。苏南其他几个古都名城——南京、扬州、苏州、无锡，说起它们的菜，还都有大致的概念，然而常州也有“八邑古都、中吴要辅”之称，其“常州菜”给

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

人的印象却模糊，古书典籍中能找到的论述也少。从地图上看，常州恰恰居于南京、扬州和苏州、无锡两片地带的中间，北临长江，东南接太湖水系，辖域内有长荡湖、芙蓉湖、天目湖等大湖，大大小小的河流若干。常州城区地势平坦，然而历史上一直以有大土山或者高地势之意的“陵”字命名——延陵、毗陵、晋陵、兰陵。据考证，清代常州城周边还有高20米以上的大土墩，大概这就是“陵”字的来历。至今，常州本地还有一道特色菜叫作“兰陵煒鳝”，也叫“兰陵脆鳝”，这本是一道春夏之交的时令菜，春暖花开，黄鳝出洞，便被捕来入馔。“这道菜要做得好吃，一个重要工序是，黄鳝去骨清洗干净以后，要把刀反过来，用刀背把鳝肉挨个拍得松散平整。”“脆”则是形容口感，鳝肉煒好下油锅前，要先浸在作料里面腌制入味，然后走油锅一炸，迅速收缩。“外面还有韧劲，里面很脆，外面是酸酸的，里面是甜甜的，香甜酸脆，非常美味，常州本地人请客，就一定要给你上这道菜。”季全保介绍道。他是土生土长的常州人，如今有好几个身份，既是常州市民俗研究会副会长，也是常州市餐饮行业协会副会长，外人一般以为他是民俗学者，却不知他对美食也颇有心得。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



天目湖砂锅鱼头

“‘煒’这种方法，也是常州特有的，主料在之前要炸，辅料要蒸，与煒后的主料搭配上桌，总共三道工序，成品菜也体现了江苏菜的一个特点，即酥烂入骨，不失其形，看上去很完整，但是入口即化，已经做到了这种程度。这样的菜，就是传统的常州菜。”常州旅游商贸高等职业技术学校副校长王劲说。

“我们常州菜原先一直是淮扬菜体系的一个分支。为什么呢？最早到常州来开餐馆的都是扬州人，所以我们常州菜是在淮扬菜的基础上开始的，然后随着地方经济的发展，地位慢慢抬高。”季全保说。江苏省烹饪协会、餐饮行业协会副秘书长凌来法回忆，直到2005年他到省里开会的时候，还没有常州菜的提法。“历史上只承认苏州、无锡还有扬州，没有谈到常州。我们常州是近几年才得到认可，先是周边，然后是华东地区，于是就有了‘苏锡常’并提的一个概念，构成苏锡常联合发

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

展。”凌来法去广东、香港考察，发现当地的厨师都认为常州菜是一个亮点。“香港大厨的评价是，淮扬菜说得多，常州菜做得好。我们常州人最大的特点还是味道，在味道上取胜于其他。”

“以味见长”这四个字，是我们此次在采访中屡屡听到常州的大厨们提及的字眼，他们不约而同地把这个“味”字进一步解读为“鲜”，以此作为对美好味道的向往的一个统称和概括。常州厨师很自豪的一点是，他们不像扬州厨师，身负“淮扬菜”这样一个显赫而沉重的历史名头而容易故步自封，在常州听到最多的一个提法，就是“改良淮扬菜”，淮扬菜里有的主要菜式，常州也有，但却发生了一点点变化，就是这一点变化，使得菜品的味道向厨师心目中的“鲜”又靠近了一点。

比如马蹄鲴鱼狮子头。狮子头原本是典型的扬州菜，传统的做法是猪肉肥七瘦三，做成大肉丸后炖足三个半小时，直到一点油都没有，然后浸在汤里端盘上桌，基本要求是肉炖至酥烂，汤汁清澈见底。常州人则用“长江三鲜”（刀鱼、鲥鱼、鲴鱼）之一的鲴鱼鱼肉来做狮子头，鱼肉无所谓肥瘦，切成大颗粒后成丸（不能剁细，否则变成鱼圆），再加马蹄、肥膘调节口感，因此咬劲儿比传统狮子头更足，装盘时也只装成半汤，肉丸的一半泡在汤水里，另一半还裸露在空气中，表面反射着亮晶晶的光泽，从而不再像一个炖菜和汤菜。这也符合常州人对菜肴的一种视觉审美：一个菜好不好吃，首先要看光泽度好不好，如果没有光泽，那么这个菜多半不好吃。“鲴鱼狮子头实际上是夏季的菜，我们常州人吃四季狮子头，春天是在猪肉里加河蚌，做成河蚌狮子头，夏季是鲴鱼狮子头，秋季是传统的蟹粉狮子头，冬季加冬笋，做成冬笋狮子头。”王劲说。

季全保介绍说：“所谓常州地方菜，就是春有春笋江鲜鱼，夏有银鱼炒蛋、糟菜类，秋有大闸蟹、蟹粉鱼肚，冬有红烧划水、清炒虾

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

仁。”这个清炒虾仁，本是淮扬名菜，到了杭州以后，变成了龙井虾仁，上面铺几片龙井茶叶：到了上海，唤作水晶虾仁，虾仁的个头也变大。在常州则是清炒，炒制过程中基本不加任何调料，虾仁只选择河虾，个头细小，如瓜子仁，炒出来粒粒饱满，晶莹透亮。经典的吃法是用勺子一次舀好几粒，舌头一卷，一次全部扫入嘴里，齿牙交错嚼咬之间充分感受虾肉十足的弹性，以及清甜的味道。凌来法告诉我，为了保持这种弹牙的口感，每一颗虾仁都必须严格按照传统手工剥制，不能图省事，用挤的手法，否则没有咬劲儿，炒的时候火不能猛，一猛，虾仁外面马上熟了，这就不行，要用文火小心地炒，叫每个虾仁都受热均匀，才能有最后亮晶晶的观感。

在后厨旁观师傅炒这道菜的过程时，师傅好几次问我们是否准备好了，我们答曰“是”，只见师傅架锅倒油，未几，油温烧至四成热，倒入虾仁滑油，十余秒后捞起，虾仁已成亮闪闪状，再换油开炒，晃锅，几铲之后，便灭火起锅装盘了，整个过程不超过30秒，所有动作一气呵成。这道菜最关键的功夫其实在下锅之前。“首先是选料、漂水、沥水、上浆，上浆之后不能马上炒，要在冰箱里放一晚上，比如今天晚上上浆上好了，明天炒是最佳，这样有一个涨发的过程。上的浆是用盐、生粉和少量味精调成的，以前还喜欢放小苏打，现在我们都不放，就是靠一个盐的比例和一个生粉的比例。盐是起到上劲的作用，炒的时候不再加盐，因为上浆的时候已经一次性吃足了。炒的时候就是要把握油温和火候。”炒这道菜的徐师傅告诉我，“看起来很简单吧？其实简单的东西，要把它做好不简单。”

另一道“红烧划水”，在常州还有一个叫法，叫“红烧甩水”，其实都是指红烧鱼尾，“划水”、“甩水”都生动地形容了鱼尾的那块活肉。鱼要选十五六斤重的青鱼为佳，单一个鱼尾能有两三斤重，才能成菜。剁下

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

鱼尾之后改刀四下，成为五片，根部连接不断，呈扇形打开。这个改刀，不同的师傅有不同的改法，有的顺势改，有的先中间切一刀，再两边对称地改，无高下之分，看个人手法。要注意的一点是，鱼尾的肉紧实有弹性，直接切是切不动的，改刀时要右手持刀，左手手掌拍在刀背上，在用力切的时候一起使劲往下按，这种切法叫“拍刀斩”。

淮扬厨师以红烧菜最见功夫。“红烧甩水”既是淮扬菜的代表，也处处考验淮扬厨师的基本功，比如先期的改刀，比如下锅后的火候。经过改刀的鱼，一下锅就容易全盘散掉，如何在整个烹饪的过程中保持鱼形的完整，与此同时，鱼肉吃在嘴里，还要柔、嫩、滑，不能有一丁点的加热过度，否则便会发柴，这一点由于鱼肉比猪肉更嫩，火候的把握还要更精到。记得凌来法一开始就对我说过，常州菜最重火功，除了红烧甩水，常州菜中的几道有名菜式——双桂坊大肉、青枫皇品肉、红煨肉，要做得好吃，都在于火功的讲究。季全保也说过，常州人做菜，主要在一个“笃笃煨煨”，“笃”和“煨”，都要经历一个先猛火，再文火，再大火收汁的过程。菜好不好吃，往往在于最后汁收得如何，是否入味又没有任何油腻感，对这个过程常州人还有个专门的称呼叫“走油”，意指在“笃笃煨煨”的过程中，要静待脂肪析出，然后更换汁水，再加原汤继续“笃煨”。至于在什么时刻、按什么比例换汁水、加高汤，这些手法的具体细节到底为何，那就是各位大厨秘而不宣的看家之宝了。

红烧甩水做得好，有个标准是整个鱼尾的皮要从头到尾保持完整，不粘锅，否则没有卖相。烧这道菜的陆师傅告诉了我一个秘诀，就是要“热锅冷油”，先把锅烧热，加入油后即把鱼尾放下去煎，这样不会粘皮。烧之前，鱼已经事先用葱、姜、盐、味精腌过，有的还会放一点胡椒粉，都是为了去腥入味。烧的时候，自然是葱姜煸香，鱼下锅煎，然后加料酒、酱油、糖，看汤汁宽紧，加适量水，然后大火拉开，沸腾一

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

分钟左右，之后转小火，锅盖一盖，把蒸汽中的香味和酒味都收在锅里，同时继续给鱼尾去腥，三四分钟以后，鱼尾煮熟，文火再转大火，开始收汁。“基本上收到很浓，看起来说有汁也有汁，说没汁也没有汁，差不多的时候就可以了，再淋淋油，增加色泽。要增加亮度的话，可以加一点猪油，浓厚度就出来了，嘴里增加一种肥腻感。”陆师傅说，“收汁的时候，为了不粘鱼皮，整个锅要在手里甩，让鱼尾在锅里全方位地活动，因为火很大，如果定在一个地方受热，它会焦的，一般很容易烧不好，就全部散掉了。”

普通人在家里，烧不了那么大的划水、甩水，也可以烧小一点的青鱼尾巴，改刀的时候改一刀即可，烧之前一定用盐码一下，肉质会变紧，也更入味。常州有道菜叫划水鱼圆汤，青鱼鱼尾保持完整，鱼肉斩剁成茸后，加盐、米酒、葱姜水和蛋清做成鱼圆，替代原先的鱼身部位，摆盘上桌。吃划水，意味着高登龙门，吃鱼圆，意味着团团圆圆，这道菜使得两个一起吃，取双重吉祥之意。

溧阳“三白”与“三黑”

常州人有句俗语，叫“青鱼尾巴鲢鱼头”，吃鱼就要吃青鱼的尾巴、鲢鱼的头，草鱼被当地方言称作“混子”，要吃中段，吃法是最简单的烧鱼块。这里的鲢鱼，其实学名叫作鳙鱼，也叫胖头鱼，以头大著称，天目湖出产的大灰鲢是最佳。一道“天目湖砂锅鱼头”，是这一地区特色菜当仁不让的代表。

天目湖位于常州下辖的县级市溧阳的郊区，离常州市区约100公里。天目湖原名沙河水库，1958年“大跃进”时兴修水利，将从安徽的山里流入溧阳境内的水拦住，水库建成以后，库中盛产大灰鲢。砂锅鱼头

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

这道菜要得到真正的发扬光大，与朱顺才这个名字分不开。他1975年4月从部队转业回沙河水库管理处的食堂当炊事员，到今年2015年，做“砂锅鱼头”这道菜做了40年，做成了获得金爵奖的中国烹饪大师，被当地人称为“鱼头大王”，沙河水库管理处也逐步变成了沙河水库招待所、天目湖宾馆。



鲍鱼红煨肉

“这道菜要烧两个小时，一开始要用大火烧，烧白了以后，把火关小一点，慢慢炖，炖两个小时。烧鱼之前，一定要先用油煸，这个天目湖的鱼，肥啊，肥了以后腥味很重的，煸了之后才没有腥味。煸的时候也不要调料，放进砂锅之后，就放黄酒、生姜，少放一点白糖。黄酒的作用是去腥增香，生姜本身也去腥。”朱顺才告诉我。这个烧法，据他说，自从40年前研制出来以后，除了砂锅形状根据鱼头形状从圆形调整为了椭圆形之外，其他细节基本没有什么改变。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

朱顺才带我们顺着一条窄走廊一穿，就从金碧辉煌的前厅到了白砖白墙的后厨，七绕八绕，还没有见到鱼头，便已闻到一个角落里飘来阵阵香气，顺着香气摸进一间不过15平方米的房间，我们顿时被眼前景象震惊了：左右各两排，约摸共40个砂锅正在熊熊燃烧的炉火上“嗞嗞”地从没有盖紧的锅盖边缘冒着白气，一位身穿白色工作服的厨师正在挨个揭开锅盖，察看里面的鱼头的熬制情况。待了一会儿我们才发现，这项工作看似简单，其实丝毫大意不得，若是哪只锅子烧得太滚了，鲜美的鱼汤会立刻涌上来，如果不及时上去揭盖，只怕要溢出砂锅浇灭炉火，不仅造成汤的浪费，也会把砂锅弄脏，损坏卖相，因此必须时刻警惕。砂锅旁边、房间入口处竖立着一只直径宽达一米、大半个人高的铁皮桶，桶里是用鱼骨头、鱼架吊的高汤，这砂锅鱼头在炖的过程中，汤量会在不断沸腾中慢慢减少，汤少的时候，不是加水继续炖，而是加鱼汤，因此才能保持味道的鲜美纯正。屋里另有一辆厨用的不锈钢小推车，上面装的是这鱼汤熬制过程中用到的所有调料，不过寥寥几种，也都是最普通的家常物事：料酒、猪油、盐和糖。

朱顺才听说我们要看活鱼，便领我们进电梯从四楼下到了一楼。这里也是后厨，然而作为料理鱼头的最初环节，与楼上的后厨是截然不同的气氛，地面湿滑，寒气袭人，到处弥漫着水的生味儿和鱼的腥味儿。在这里工作的厨师们显然干的也是最苦最累的活，为了处理、择取合适的原材料，即便是江南湿寒的冬季，手指也长期浸泡在冷水中。养鱼的水箱在室外，有一人深，必须踩着台阶才能上去捞鱼，一条鱼十几斤，只见一个师傅用网轻轻一挽，一尾鱼便从清水中的悠游状态变成了在空塑料桶里绝望挣扎。为了给鱼拍照，师傅应我们的要求提起了鱼，鱼的劲儿很大，纵使师傅的手法非常有经验，直接钩住鱼鳃，控制住鱼的要害部位，然而，拍照的时间稍微一长，鱼挣扎的势头更猛，一个成年人

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

也会差点控制不住。



红烧甩水，又名红烧划水

上砂锅鱼头这道菜时，有一套吉祥话，类似于各地都有的习俗，主要是在语言和就餐气氛上讨个口彩，我们询问朱顺才时，他顺手抓住了一个路过的服务员，给我们演示了一遍。小姑娘快言快语，一口气说下来：“从鱼嘴巴慢慢地往后面分，第一碗是鱼唇，给揭砂锅封条的人，祝福语是笑口常开；第二碗是鱼眼，祝福语是心明眼亮；第三碗是鱼仙骨，祝福语是心想事成；第四碗也可以是鱼仙骨，这块骨头也叫如意骨，祝福语是称心如意；第五碗是鱼脸颊，祝福语是大富大贵，女士可以说青春永驻；第六碗分鱼鳍，可以叫一帆风顺；第七碗也是鱼鳍，可以叫旗开得胜；第八碗分鱼脑，祝福语是事业蒸蒸日上；第九碗分鱼肉，鱼肉是年年有余；第十碗分鱼汤，鱼汤是健健康康。基本上10碗起分，如果人数再多的话，鱼仙骨可以分出两碗，鱼脸颊也可以有两碗，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

鱼脑也可以多分一点，还有核桃肉，就是鱼脸颊下面最嫩的那块肉，是粉粉的颜色，都可以安祝福语，说法可以自己随便发挥一下。”

溧阳有“三白”，白茶、白芹、白汤，这白汤便是天目湖砂锅鱼头的鱼汤，我们尝了一碗烧好的成品，鱼肉鲜嫩自不用说，舀起一勺鱼汤，正要入口时，便已闻到扑面而来的温暖香味，汤味清甜醇厚，下肚后通体舒爽，回味悠长，喝完第一口，马上想喝第二口，一口气喝完，味道不过咸也不过甜，不过厚也不过薄，只能用一个“鲜”字来形容。

白芹也是溧阳本地的特产，其实就是水芹旱培的一种方式，栽种的时候，在田垄上把土高高地壅起来，将芹菜大部分都埋在土里，由于在生长过程中终日不见阳光，芹菜的根茎都保持细嫩的雪白色。这是溧阳当地正宗的冬天时令菜，夏天的时候土壅不起来，因为捂住之后芹菜会缺水干死，只有在冬天，江南湿润的空气和低冷的温度，可以涵养住土壤中的水分。在路上时，我们偶遇了一辆运送溧阳白芹到宜兴去销售的货车，白芹一捆捆地被包扎得整整齐齐，被清洗得干干净净，像甘蔗那样排列着，靠在车的一侧沥水。

“白芹吃的就是白色的那一段，顶头上的绿色一点都不要。”在溧阳当地中专当教师的姚爱娟告诉我，她的表哥种植白芹，“因为长在土里，所以在吃之前清洗干净非常困难和费工夫。做法非常简单，加油加盐清炒。重点是不能炒老，吃的就是那股清生味儿。”常州所辖的金坛出产水芹，曾和白芹一起，被带到北京去，水芹的销路却比白芹好，因为北京人喜其颜色青，香味冲，口味重，而白芹的吃口清淡微甜，很嫩，水味儿不及水芹重，是对鲜味更为微妙的一种赏鉴方式。

对应溧阳“三白”，还有“三黑”，即乌米饭、扎肝、雁来蕈。扎肝是地地道道的溧阳土菜，也是过年时的大菜，全溧阳的扎肝，数王新华的家乡菜馆做得最好。王新华是溧阳市美食文化研究学会和餐饮业商会的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

会长，也是新华厨大饭店的老板，可以说，他给这道菜树立了一个制作标准：猪肝（片成2～3毫米的薄片，一般家制的都片不了这么薄，烧起来也影响口感），笋片、五花肉（片成8毫米厚）、油豆腐，都准备成8厘米的长度，加猪小肠。两块油豆腐将猪肝、笋片、五花肉夹紧，再用猪小肠将所有原料绕3圈后打结扎紧，然后剪断小肠，收好头。上锅煮时加料酒、姜片、葱结、盐、酱油、糖，大火烧沸后转小火烧一个半小时。出锅前，所有扎肝煮成类似红烧肉的颜色，乍一看，好像锅里排着十几只猪蹄，蔚为大观。上菜时，每客一捆，吃的时候必须大口咬嚼，争取五种原料一起入口，不能顾及斯文体面，否则就是“找不到感觉”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



溧阳“三黑”之扎肝

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



溧阳“三白”之白芹

“现在很多餐馆要把这个菜做细做小，因为太大了之后，一个人感觉吃不完，但是这个菜如果个头做小了，就没有感觉了，失去了它的意义，它的富贵，它的大气。这个菜制作起来其实不难，难在琐碎、要求多，比如这个油豆腐，品质要好，豆浆要过滤得细，规格要适中，在油锅里一炸，炸得要空，里面扒开之后，那种类似于豆渣的东西不应该有。”王新华说。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

“这个菜来自溧阳竹篾桥，是我的家乡，是生我养我的地方。这个菜平时没有人吃，一般过年才能吃，过年时也是很有钱的人家才会做，一般老百姓也做不起。家里再困难的人家，也会买个两三斤猪肉过年，但是猪肝和小肠，不一定都会买。”王新华介绍道，“我们溧阳的风气是，过年这个菜首先是看菜，一开始是不动、不吃的，要到过完正月十五了，这些菜才慢慢真的吃掉。”另有一种说法是，扎肝作为看菜，要从正月初一看到“二月二，龙抬头”，为了保持菜肴不腐坏，每天都要重新蒸一遍，因此这个菜好吃在回锅，越蒸越入味，颜色也越来越深，成为“溧阳三黑”之一。

“溧阳三黑”的另一个成员是如今名头越来越响亮的雁来蕈。溧阳当地人一听说我们想要寻找雁来蕈，便连连顿足：“太可惜了，你们来晚了，要是早来一个月，正是雁来蕈大量上市的季节。”这个东西来得快，去得也快，应季供应，从重阳节开始，到霜降为止，前前后后持续一个月，正是大雁南飞之时，因此得名“雁来蕈”。寒露时大上市，质量最好的只有七八天。一打霜，雁来蕈的伞边就会发黑，有黑边味道就苦掉了。“一定要在丘陵地区，不能是高山。外界温度在18～20摄氏度的时候最好，有雾的时候更好，要是逢上这几天有雾，山民就知道，该上山了，一定能采到很好的雁来蕈。”五谷园的老板娘李春华告诉我。

采来的雁来蕈在市面上能卖到一个好价格，因此山民都舍不得自己吃，都是作为增加收入的一个来源。雁来蕈越小越贵，因为小的更嫩，去年小的80块钱一斤，大的40块钱一斤，今年的价格已经翻了番，大的卖到80块，小的卖到150块。“雁来蕈最经典的吃法一个是做酱，一个是和豆腐一起笃汤。”姚爱娟说，“城南的人比较会吃这个东西，他们靠山吃山，城北是近年来才流行。溧阳基本以城为界，城北的人种地、种水稻，商业比较发达，老城区都在城北，生活水平比较高，城南的人采山

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

货，实际上日子是过得比较苦的。”

李春华的五谷园饭庄，顺着山势建在一个斜坡上。饭庄大门两边立着两个巨大的石头门铛，进门来，屋子正中是一个大楼梯，二层沿两翼左右延伸开来，很像武侠电影里饭庄的样子。楼梯下面挖了一个正方形的大池子，楼梯两侧和后面都引水下淌到这个池子里养鱼，侧边的水箱也蓄了水，养了鱼，据老板周有智介绍，这是正宗的徽派建筑的讲究，“四水归田”，取“肥水不流外人田”的意思。饭庄的侧门出去，便是后山，有一小片板栗林，再远便是大片的白茶和松林，白茶都已经结了花苞，但是天气太冷，这些花苞等不到开放便要凋零，“春天开花，特别香”。那片松林，便是雁来蕈的生长之地。“有松树的地方，就有雁来蕈，它在松毛下面长，你找到了一朵，附近肯定有一群，这东西都是成群生长。”李春华说，当地人说“松毛”，其实就是松针。上后山的门口，关了一只半人多高的野鹅，人一接近，便很响亮地嘶鸣起来，李春华养起来看门。这只鹅，其实应该就是大雁，也就是“雁来蕈”的那个雁，大概是在飞越溧阳地界时掉了队，被贩子捕住，最后又辗转落到了五谷园这个以吃雁来蕈著称的饭庄里。

五谷园一年大约要收3000斤雁来蕈，这种蕈类春天也长，另有一种写法作“燕来蕈”，“燕”字有春意。“4月末的时候有，但是数量少，杂菇很多，而且不好吃，我们不爱吃，春天的雁来蕈的菇体是黄色的，不像秋天的时候，是灰色的。”李春华说。她的手机里还保存着上个月雁来蕈大批量上市时收来堆在家里的照片，沿着走廊满满当当堆了上10米，场面蔚为壮观。处理这些雁来蕈时，最费力的一道工序是清洗，这东西从泥里拔出来，根须上往往沾着不少泥土，根须本身也不能食用，必须去掉。李大姐的方法是用手工掐，拇指食指都用创可贴缠两道，护好指甲，之后一朵一朵掐，比用剪刀剪来得快得多。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

“雁来蕈不能炒，一炒就会碎掉。”李春华说。由于雁来蕈应季时间太短，人们又馋其鲜香，于是当地人最擅长的是把雁来蕈用生姜和酱油做成酱。要吃的时候随时拿一点出来调味，可以吃面的时候做浇头，也可以烧菜的时候用作一味食材。最经典的菜式是雁来蕈笃豆腐，锅里豆油烧热、葱姜煸香以后，下入雁来蕈酱，未几，放入切好块的嫩豆腐，雁来蕈是黑色，豆腐是白色，黑配白，煞是显眼好看。也可以用鲜雁来蕈做这道菜，是汤菜的做法，烧热的锅里先放清水，然后依次放入生姜片、盐和酱油，熬一会儿，把味儿熬出来，同时放一点豆油，汤汁沸腾之后，下入雁来蕈，跟煮饺子一样，煮上十几二十分钟，原本灰白色的雁来蕈，下锅煮后便变成深黑了，之后再下豆腐煮。起锅前还可以放点青色的蒜苗、红辣椒丝，作为点缀。

一碗蕈油面

记得五谷园的老板周有智曾经告诉我，雁来蕈并不只在溧阳本地有，沿着北纬31度线，从东到西，类似丘陵地形的地方，应该都会有雁来蕈出产。果然，我们在常熟也碰到了这种美食。常熟人把这种蕈叫作“松树蕈”，更直接点出了这种蕈的生长与松树的关系。

常熟人吃这种蕈最经典的吃法，也是先把它做成酱，之后用来下面。这本是寺庙里的素食，常熟城原本依山势建在山脚下，“十里青山半路城”，这座山叫虞山，山下有一座寺庙叫兴福寺，是有名的景点。当地人的一个习惯就是早起到兴福寺喝茶吃面，寺庙边上有两棵四五百年的板栗树，还有桂花树，秋天的时候风一吹，桂花花瓣纷纷扬扬飘到面碗里，也不嫌脏。

然而我们吃的蕈油面不是在面馆里，而是在私人家里。如今由于蕈

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

油价高难得，最常见的大排面10块钱一碗，蕈油面要卖到35～45块钱一碗。市面上的面馆据说做得都不正宗，只有在私人家里才能吃到味道纯正的蕈油面。款待我们的主人叫白幼驰，家住常熟老城区小榆树头12号，一个独门独户的小院儿，推门进去，立刻闻到一阵扑鼻的蕈油香。不一会儿，主人端上来三碗面，面条浸在黄灿灿的汤汁里，面条上面非常慷慨地堆着几大朵油汪汪、亮闪闪的松树蕈块，吃进嘴里却毫无油腻味道，有荤菜的鲜香，却没有一丁点荤菜的腥臊，蕈块本身还带着我们刚刚在溧阳品尝过、久久不能忘怀的韧劲。

说起这碗面条，白幼驰可是颇有心得："我用的是当年新打的菜子油，小磨里榨的，熬的时候只放油、盐、酱油、糖，大料、香料都不用。这个蕈油，其实各人有各人的做法，每个人口味不一样，做法也就不一样。我今天在我朋友家也吃了这碗面，他不吃糖，所以他在熬蕈油时就没放糖，我认为放糖可以提鲜，我就会放糖。还有人不放酱油，但我认为酱油有助于鲜味的释放，我也会放。"

常熟人认为最好的松树蕈当属虞山上出产的"本山蕈"，如同正山小种一样的概念，然而，如今市面上基本上不可能看到本山蕈的踪影。自古以来，这种蕈就是一种比较富贵的食品，一般老百姓都无缘享受。"只有山民才知道在哪里采，他们知道哪棵树下会有，这是他们的秘密。我们普通人去，两眼一抹黑。除了虞山，估计江南其他山上也有，但是他们没有像常熟人一样利用到一个极致，苏州人也知道蕈油面，但是没有那么大的福气，可以经常享用。"白幼驰介绍道。

在常熟，市面上可以买到人工培植的松树蕈。但是即便人工培植，由于这种蕈类的生长对环境的湿度、温度要求严格，仍然存在上市的季节性。每年，白幼驰都要熬3～5次蕈油，除了自家吃，也送亲友。"常熟人的说法是熬蕈油，没有说煮蕈油的，看到你买回来的蕈拎在手上，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

别人就会和你打招呼，‘哎呀你要熬蕈油了’。因为它不是一个大众消费的东西，价钱还是比较贵，做的过程又比较复杂。”白幼驰说。

他研究这碗蕈油面长达20年，他说：“不是一次两次就能够成功，一般人家还不教你，就是自己总结，然后听人家透露的只言片语。”他取蕈的鲜味，在熬制的过程中，嫩滑的口感也会自然有所丧失，因此在选料时并不追求一定要个头小的蕈。买蕈时同时要把熬蕈的菜油准备好，经过他的摸索，5斤的鲜蕈大概需要三四斤菜油。菜油要先熬，熬热生烟、起沫，把油里的水分充分蒸发掉，这一步骤也是去掉菜油油腥味的关键环节。北方人不爱吃菜油，也是由于这股油腥味儿。熬到起的水沫都消失掉之后再关火，等油凉的时候，就可以开始处理鲜蕈了。由于取的是个头较大的蕈，蕈干里往往会寄生有小虫，因此把蕈择干净之后，要用淡盐水泡一下，把虫泡出来，然后再用剪刀剪成合适的大小，清洗干净，沥干，入冷油。“热油的时候不能下蕈，否则蕈就会炸，一下子变老，吃口就没有那么软糯。你咬在牙尖上的时候有一种糯糯的感觉，放糖之后有一种甜甜的感觉，这个口感是综合的。”白幼驰说。

正式开始熬的时候要放葱、姜、酱油、糖，葱打成葱结，便于之后捞出，“因为葱熬的时间长了之后会发腻，发腻以后蕈油的汤会混掉。”姜是姜末，要大量，酱油两三种，混合调味，盐少许。“放料酒后，大火煮到开后马上换小火，煮两个半到三个小时。我始终没有提到水，我不放水，我做这个工作就是让油把蕈里面含的水分全部替代掉，包括料酒里的水分、酱油里的水分，全部蒸发掉，一直到没有什么水汽冒出来了，就可以关火。关火之后不会马上盛出来，就放在那里自然冷却，这个过程会把味道进一步再吸进去。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



白幼驰做的私房菜——蕈油面

煮面的时候，蕈油和面条也是分开煮的，面条一锅，蕈油一锅，把做好后冷冻的蕈油在清水煮开的汤里化开就可以了，整个过程不再添加任何调味料。做好的蕈油也可以拿来笃豆腐，不过溧阳人笃的是嫩豆腐，常熟人笃的是老豆腐，前者只需要烧二三十分钟，后者要烧上三四个小时，还要加尖辣椒、八角、生姜、酱油，蕈的鲜味最后尽数笃入了豆腐之中，这道菜在溧阳是豆腐和蕈同吃，在常熟最后吃的主要就是豆

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

腐了。大概这也显示了同一食材在两地的珍贵程度不同，在溧阳，雁来蕈上市时有鲜炒的吃法，在常熟则极少。“这种做法最好吃，什么都不加，很鲜，但极奢侈。”

此外，常熟还有一道用这个蕈油做的常规菜，即蕈油炖蛋。我们在饭馆里点了这个菜，做这个菜，要先把鸡蛋蒸几分钟，待表面凝结之后，再倒蕈油，这样鸡蛋才能把蕈油托住。这道菜也很鲜，取的是鸡蛋和蕈的鲜味形成互补之势，然而颇为可惜的一点是，饭店做的蕈油果真不如私房家制，味道不够深入纯正，也没有去掉熬油时的那股油腥味儿。吃起来总有油是油、蕈是蕈、蛋是蛋，彼此分离、隔岸观火之感。

无论在溧阳还是常熟，当地人都告诉我们，蕈油，或者说蕈酱，最好是和偏素的菜一起炖，比如豆腐，最荤不过鸡蛋。溧阳人的理由是，和肉一起炖，就会失却那种纯真质朴的山间野趣。常熟人的说法是，蕈的鲜味和肉的鲜味放在一起不是一个类型。如果爱惜蕈，不舍得一次多放，还有一个做法是做汤，蛋花汤可，豆腐汤亦可，做法差不多就是比蕈油炖豆腐多加一点水，这样一来，只要一点点蕈，就可以照样品味一大碗的鲜香了。

蒸与汤

“常州菜在整个江苏菜里面是什么特点呢？咸甜浓淡，它的口味是最适中的，这也和我们的地理位置有关。我们是在上海和南京的中间，就整个南北区域来看，常州也居中。往东，去无锡，就会觉得很甜，往北，到南京、镇江，慢慢的会咸、会辣，到了苏北以后就明显地辣了。往南，去广东，会很淡。我们这里可能会倾向于多加一点盐，把鲜味更突出一点。如果说江苏菜在全国菜里面是比较适口的话，那常州菜在江

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

苏菜里面又是属于一个比较平和的菜系，是这样的一个关系。”王劲说。

在谈及淡和鲜的关系时，季全保说：“常州人要清淡，越清越淡，越有特色。常州人的清淡和广州人不一样。常州人的清淡是加高汤，广州人的清淡是蘸作料吃的，常州人是不蘸作料吃的。”常州人喜在菜中用汤，这提点出了常州人追求“鲜”的一个路径。“高汤要用草鸡，最好是老母鸡，一直炖，加黄鳝骨，加大骨头，常州人叫作琵琶骨，如果要更鲜的话，还要放一点鱼肉，不是草鱼、青鱼，也不是白鱼，是一种很小的野鱼，像穿条一样，头尖尖的，身子很窄，游的速度很快，全身上下没有一点点脂肪，是很鲜的。但是现在河里面已经没有了，要到太湖去，野河里面或许还能抓到。用这四种原料一起烧成高汤。最关键的，一定要放黄鳝骨，有时候人家还放点鸡块，有的为了要粘嘴，还放一点猪蹄。所以每个厨师都有自己的窍门。”季全保说。

在常熟，我们遇上了蒸菜：千层豆腐、绣球鳝丝、走油肉、油泡蛋饺、鸡丝虎皮肉卷、翡翠白玉牛腱、咸肉冬笋、青鱼粉丝……这些琳琅的菜目都有一个共性，即上桌前都要经过一道工序，“蒸”。蒸法有六七种，干蒸、清蒸、扣蒸、粉蒸、糟蒸、荷叶蒸、纸包蒸等等。用蒸法做菜，求的是自然鲜味。除了干蒸以外，大部分时候，这些蒸菜最考究的也是一个汤。常熟市烹饪协会副会长、四季天香饭店的老板张建中告诉我：“做好这个蒸菜最根本的技术就是用好这个汤，我们的汤，有清汤、浓汤、白汤，还有鸡汤、肉汤，不同的菜，根据不同的做法，用不同的汤。”

他以鸡汤举例：用下过蛋的、比较肥壮的老母鸡，杀好以后，放在水里焯一下，去掉脏东西和浮沫，然后入锅长时间文火烧制，其间放好葱姜和料酒。一直烧到鸡肉烂到提不起来的时候，再把鸡捞出来。这个

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

鸡不能吃，主要使用汤。肉汤则是筒子骨和蹄髈合烧，直到肉烂如泥，最后也不要肉，只要汤。“肉汤和鸡汤是完全两个味道的，鸡汤是鲜香，肉汤是浓香，两个汤也可以调配在一起用，融合起来，香味浓度更好。”

熬汤的整个过程和吊高汤的方法差不多。张建中指出一点，如果做好的蒸菜用清汤的话，汤的质地要看上去像自来水一样清澈，也就是说，和川菜里面那道著名的开水白菜里的“开水”差不多的质感。

常熟的蒸菜分四季，东乡一品锅，是这类以清淡高汤求鲜美的蒸菜在冬季的一个典型代表。厨师先在盘中垫好焯过水的大白菜，再在上面整齐地依序码放切成片的原料：咸鸡、火腿、爆青鱼、走油肉、鱼肚、冬笋、鸡蛋糕等。所有这些原料都已经是事先加工调味完毕的熟食或半熟食，在送入蒸锅之前就要摆盘完毕，上桌时也要继续保持这个造型。摆好盘之后，放入清澈的高汤作为调味，然后上笼，看菜量多少，中火旺气蒸30～45分钟。

这样蒸出来的菜，全靠轻飘仙灵的一缕白气来使得原料的味道相互作用，吃起来比炖或者煮的菜，更加具有一种清爽洁净感，每种原料都适度地保持着自己原先的色泽和口感，以及独立的鲜味，与此同时，又一起借用了高汤的味道。而且本地人认为，蒸，汤和菜都可以保持原形，煮出来的话，汤汁的颜色、口味都会发生变化，尝起来就不如原先的鲜味纯正了。吃这道蒸菜，也有一个要点，那就是不要忽略汤底，许多人一看，菜品里各种原料琳琅满目，不由自主地忙着吃火腿、吃冬笋，殊不知，绝鲜的味道在蒸过的鸡汤里，舀一勺喝一口，五六七八种食材里的五六七八种鲜味一起涌上来，用本地人的话来讲，真是要“鲜得掉了眉毛”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

水八仙

文/图◎杨晓昫　绘画◎陈昕



江苏太湖是个巨大的吞吐湖，每年6月中旬，梅雨季，从西南和东北方向注入的两股水，让太湖水量骤涨，多余的水向低洼的东南方倾泻，形成泽塘河港。7月，苏州大部分变成泽国，成为水生植物的天下。

水乡人只能靠这些水生植物讨生活。从野生到人栽，逐渐有了十几种的规模种植，其中最著名的8种，被合称为“水八仙”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

“水八仙”，多么不接地气的名字，却个个与泥泽相关。慈姑、菱角、荸荠、芡实、茭白、莲藕、莼菜、水芹，在滑腴泥土滋养中，带着土味的清气，带来了江南蔬食味觉审美：朴，淡，真。

【慈姑】

食用部位：地下球茎

生长期：4月～11月

采收期：11月～翌年3月

慈姑是裹着肉升华的。油滚热，先拥抱青葱细段和鹅黄姜片，油发出欢快的“呲呲”声，再拥抱一块块五花肉，油呲得更响，等瘦肉变浅粉，肥肉变透明，再拥抱慈姑块。深色酱汁的从天而降，象牙色的慈姑块很快变成棕红，挤着赤亮亮的五花肉吸着肉汁。

这是大多数城里人对慈姑的最美好回忆，说慈姑是嫌贫爱富的格，有肉才显得香。这句话总是对的么？

去年11月初，在苏州角直车坊镇江湾村，我第一次看到了慈姑的采收。采收人是一对中年夫妇，女的叫多宝，男的叫阿三。彼时慈姑还未开始大规模采收，但这家人临时接到上海的订单，于是提前采割一批，被我们正好赶上。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



多宝刚刚采得一盆裹着泥出世的苏州本地慈姑

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



在河中略洗后的慈姑

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



大蒜炒慈姑

齐肩高的一丛丛植株，宽阔的箭头叶尖开始枯黄，意味着慈姑的成熟。夫妻两个穿着齐膝的雨靴，下到慈姑田中，浮着青苔的黑泥，终于因为脚的陷入而露出本色。夫妇俩分工明确，阿三负责用镰刀先剜断露在泥上的植株底部，叶子“哗啦啦”倒下一排。多宝力气大，干活比丈夫利落，负责挖采慈姑。

远远地我们就能看到多宝。醒目的红毛衣，白底碎花头巾，绸蓝的袖套下露的手臂和手糊满了黑泥，与大地融为一体。她撅着腰，不断地将双手扎入阿三刚刚割倒的慈姑根部，翻出一抱黑泥，往面前“哗哗”一拖，就露出慈姑纤长的匍匐茎。这些擀面杖一样粗的茎的末端，长着膨大的球茎，顶着微翘的尖，像发芽的蛋。它们就是慈姑可食的部分。一株慈姑有十几个小球茎，就像母亲慈爱地照顾着一群孩子，慈姑的名字

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

也因此而来。

多宝的手上就像长了眼睛，在泥中迅速感知到这些球茎，扯断和掏出是连贯的两个动作，球茎跟匍匐茎分离时发出的微小到几乎不能察觉的咯嘣声。一个个慈姑裹着泥出世，即刻被丢到田边地上同样糊满泥的盆里。当初冬的阳光把一盆裹着深色湿泥的慈姑晒出干燥的泥壳，多宝也采了差不多一列。下午她不穿靴子，直接踩进泥里，因为那样活动更利落，采得更多。

采完，夫妇俩在河边洗慈姑。慈姑装在网袋里，多宝和阿三各自拉着网的一端，有节奏地上下交替浸入水中。黑乎乎的一网慈姑逐渐变白。此时已经能看到这些慈姑比外地品种多一环线，又叫三道杠，这就是苏州黄慈姑。

多宝在家炒自种自采的慈姑。切片炒大蒜，油，盐，糖，生抽，葱碎。黄慈姑因为水分多，炒出来有口感，不像外地慈姑那样发粉、且容易散。多宝饿了，吃得喷香，刨菜如挖泥，很久没听到筷戳碗底那“咣咣咣”的声响了。

什么叫香？劳动最香。

【芡实】

食用部位：成熟种子

生长期：4月～10月初

采收期：8月中下旬～10月初

你可曾想到，中式烹饪手法中的“勾芡”的芡，最早就是指芡实的粉。芡实像莲藕一样富含淀粉，芡粉跟藕粉一样，遇水受热很易透明糊

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

化。也正因为饱含热量，芡实自古以来也是姑苏泽国救荒的作物。

跟荸荠和马蹄糕同理，直接吃鲜芡实比芡粉勾的芡，更能体会它的本味。去年秋尝到用鲜芡实炒芦笋尖，记忆犹新：一粒粒有灵魂有嚼头的小珠子，弹弹糯糯，介于珍珠芋圆和炒疙瘩之间，是干芡实不能相较的。

自此以后开始关注芡实，发现在北方吃到的芡实多为干货，口感粉粉面面不讨喜。下江南，到太湖，才又吃到了那弹糯有格的质感。芡实跟很多水八仙一样，亮点在口感。基于这种口感赋予额外的味感，是提升整体风味的奥妙所在。



鲜芡实炒芦笋尖。一粒粒有灵魂有嚼头的小珠子，弹弹糯糯

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



水红菱是典型的四角浅水菱，甘嫩嫩，脆生生

比如桂花鸡头米粥，就是鲜芡实提供口感的经典江南甜品。这里的鸡头米就是芡实。先科普一下，芡实是睡莲科一种叫“芡”的植物的种仁，果实毛刺刺带尖喙，确如鸡头，还是落汤鸡晃了晃头。刚刚采收的芡实，石榴大，鼓鼓酿着籽，而这鼓鼓鸡头里的籽，就叫鸡头米了。

一些老苏州听到“笃笃笃、笃笃、的的的笃”的声音，就会条件反射地想到它——桂花鸡头米粥。小贩们曾游走在苏州街头，敲着竹梆子，挑着骆驼担，为正餐之间感到腹空的苏州人舀出一小碗挂着桂花香、混着鲜芡实的糖粥，香甜中透着咬劲，多么怡神补气。烧煮芡实跟烹调藕一样，最好不要用铁锅。要熬好一碗芡实粥，最好用产自南塘的鸡头米，能嚼出水汪汪的鲜气。

你可曾了解过这种鲜气的生成环境，是怎样一幅画面。芡叶如荷，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

大张成盘，却皱巴巴如绿色沸水，直径可达两米，可放上整个人。7月底，满池叠着沸腾褶皱的圆盘，其间半露出水面，是吐着紫红色舌头的鸡头一样的花苞。水下支撑着这一切的，是如章鱼触角般硕莽张扬的柄。此时你若能够潜进水里往上望，看到的一定是一片沸腾褶皱的紫红色，那是芡实带刺的叶背。只有江南水乡的食客，才能从这样颇魔幻的芡实池中瞬间移神，专心享用一碗如珍珠般白净光洁的鸡头米粥吧。

芡实采收和处理的相关工具可能是水八仙中最多的：竹刀、木棍、竹篓、铜指甲、钳子和木槌。下水割“鸡头”用竹刀，挤“鸡头米”有不同的招数，脚踩木棍压，或脚踩装在竹篓中的鸡头，都能得到鸡头米。但这些鸡头米外还有一层壳需要去掉，剩下的工具就各司其职：铜指甲戴在大拇指上，用于剥嫩的鸡头米，钳子用于夹老的芡实，最野蛮也最高效的，是用木槌大批量捶散。

所以，个人以为将鸡头米晒成干货或制成芡粉，都曝殄天物，对不起这芡实背后的劳动。将鲜芡实煮进白米粥，或者赤豆甜羹，才能赏其本色。当然，最朴实不过的，鲜芡实用好水略煮，连浅黄的汤也喝得出独特的清香，再加上桂花和汤就是苏式宴席后最清润肠胃的一碗甜品了。

不得不承认，芡实的高淀粉含量可以充饥。若遇灾荒年，顾不得趁鲜细品风雅，晒干储藏捣成粉蒸成饼，的确可代粮防荒。甚至芡实的梗、果皮和嫩茎也是可以吃的，梗叫鸡头梗，如西芹，茎叫鸡头菜，中有孔有丝，长得像极了藕带，切段切片与干红辣椒和蒜苗同炒，就是只在水乡人家才吃得到的特有风味了。

【菱角】

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食用部位：果肉

生长期：4月上旬～10月下旬

采收期：8月下旬～10月下旬

水红菱8月上市，11月初菱角采收季已过。我没能看到采菱，只能靠民谣想象一下。

有多少人对水红菱的认识来自那首邓丽君的《采红菱》呢？“我们俩划着船儿/采红菱呀采红菱/得呀得郎有情/ 得呀得妹有心/就好像两角菱/也是同日生呀/我俩一条心……”地上仿佛涨出一片菱池，盖满菱盘，戴着斗笠的菱女坐在菱桶前端，悠悠而来，娴熟拨下藏在叶腋下的菱角，留一点茎不弄断，身后一片晃眼的鲜红角果。

细心人会发现这首歌其实犯了个常识小错。菱角主要分四角菱和二角菱，水红菱有四角。也许是郎有情妹有心，两人看对眼了就忘记数角了。

菱角的口感有脆有面。浅水菱是脆的，多宝家那桶四角的水红菱就是典型的浅水菱，鲜红水灵，像鼓囊囊的粽子。众多品种中，生吃最讨喜的就是水红菱了，以苏州石湖水红菱为上，甘嫩嫩，脆生生，难怪水红菱也是最有名的。水红菱吃要趁鲜，如果不能跟着菱女在菱池边吃最新鲜的，那么晚上去菜市场买到当日上午采的菱，也算幸运。水红菱主要吃口感，甜味是微妙的，甚至还带淡淡的回涩。但正是这种真朴的甘涩，易被类似悠静的滋味提升。比如糟红菱，即用陈年酒糟调制的卤浸泡剥净去膜的红菱肉，水红菱就成一道绝美的下酒菜了。

深水菱是面的。大老乌菱是长得最霸气的二角深水菱，黝黑乌亮如木雕，硬如斗牛角，风味也没有浅水菱那么好。苏州市内的摊贩，将老乌菱用盐水煮了卖，就是焐熟菱，五元一斤。壳有泥味，肉如板栗，那

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

种特有的起沙口感，又让老乌菱在宋代就被叫作沙角儿。这种斗牛角的菱角，据说还可以玩“斗菱角”的游戏，用菱角弯钩互勾对方的，谁的先折断，谁的菱角就归对方了。如此看来，持有老菱角的孩子总是能得到相对嫩的菱呢。

四角菱退化成无角的菱，叫“和尚菱”，光滑温和，吃起来不用担心角刺被戳痛。象形的还有馄饨菱，深水绿皮，看上去青嫩可口，实际上口感也是粉粉的，有丰富的淀粉质，蒸后相当于主食。埋在米饭中，或者填到粽子里，就是主食二重奏。

可能你也不曾想到“七零八落”源自描述菱角七月成熟、八月脱落，是以“七菱八落”才是正解。这些落水的菱角若没顾得上拾捡，来年就会长出菱芽，一提拉就带出黑黝黝的母菱，正值淀粉转糖分之际，尤其甜，但也有一股与泥土接触而生的淡腐味。落水菱本来是偶生之物，但吴地习俗会将老菱故意沉入水中，过年前挖出，谓之乌菱。新年里煮乌菱给孩子吃，“菱”取“灵”意，希望孩子聪颖灵气。

水八仙往往作为泽国水域的救荒食物，当地人自然恨不得将它们全身通吃，就像芡实可以吃梗，菱角也可以吃茎。需要注意的是，红菱的菱茎发苦，只有青菱的能食。带节的菱盘摘去菱叶，像是纤细版的山葵根，用来炒肉，酸甜清香，相当爽口，当年的充饥菜肴变成当今的美味蔬食，而且只在水乡才有的吃。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



荸荠叶如同齐齐青葱，微微倾斜，油油发光，茎叶倒伏表明地下的荸荠开始成熟

跟慈姑、荸荠和莲藕一样，菱角海量的淀粉让它就算变成菱角粉后也可以做菱粉塌饼。但也跟前三者一样，风味清雅的菱角制粉后，本味识别度进一步降低，需要鲜货来强调。比如，菱粉塌饼除了糯米粉和菱粉外，还需混入切成小丁的鲜红菱增香，丰富口感。

更讲究口感的是荸荠炒菱。如果说脆的菱角像荸荠，那么荸荠炒菱就能脆上加脆。荸荠也是水八仙中的一仙，白的菱角和白的荸荠切成白的小块入锅同炒，出来白花花的一盘，孰能分它是哪仙？

【荸荠】

食用部位：地下球茎

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

生长期：4月～11月上旬

采收期：11月～翌年1月

成都话把荸荠叫Zi Gu'er，多么接近慈姑的发音啊，很容易误以为这是成都人对慈姑的儿化音昵称。如果你也曾对荸荠和慈姑傻傻分不清，那么只需要亲自到田间瞧瞧，就能立即明了。慈姑和荸荠经常交错种植，荸荠跟慈姑一样，也是长在地下匍匐茎前端的球茎。多宝家的荸荠田紧贴着慈姑田，相比有着宽硕箭叶的慈姑田，荸荠叶如同齐齐青葱，微微斜倾，油油发光。茎叶倒伏表明地下的荸荠开始成熟。可惜多宝说要再等一阵子才是采收的最佳时期，我们只能看看田，咽咽口水，那脆生生可直接当水果吃的荸荠，谁不喜欢呢。

每当到荸荠收成季，成都路边的小贩会将荸荠皮迅速削光了卖，吆喝着“Zi Gu'er”。当一个个深红如栗的荸荠迅速剥光，变成一枚枚白玉装进塑料袋，好吃的成都姑娘们就可以边走边嗑了。甜度比不过甘蔗，但胜在汁多，脆度大大超越慈姑——此Zi Gu'er真不是彼慈姑啊。

我已经记不得成都人常吃的Zi Gu'er是荸荠的哪个品种，但苏州特有的美味荸荠已经绝种。那皮薄、甜脆、底部内凹的好品种，因为不适于需要削平的罐头加工，种得越来越少，而最后一批苏荠品种也因为苏州蔬菜研究所在某个冬天没管理好，烂掉而绝种了。

荸荠别称马蹄，入菜时甜咸各有所长。广东凉茶之一的竹蔗马蹄茅根水，用甘蔗、马蹄、茅根，真材实料熬制，一点糖也不加，就是天底下最自然的甘洌。狮子头若加入荸荠碎，时不时嚼到水生生的甘脆芯儿，解了腻，也活泼了口感，跟荸荠馅饺子和点心一样讨喜。有人赞美荸荠为地下雪梨，埋入年夜饭中，能讨个“挖元宝”的彩头。

别看荸荠鲜吃如水果，晒干成马蹄粉，就是经典广式点心马蹄糕的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

原料。但如此状态下欣赏荸荠，就像爱奶之人喝到复原乳一样，失去了真味。倒是鲁迅极爱的一种吃法听起来值得尝试，叫“风干荸荠”，是把冬季采收的荸荠带泥风干，一两个月后再吃，就像葡萄干一样，水分蒸发导致甜度提高，风味格外浓郁。

以前苏州人过年，年夜饭上都有荸荠，寄意吉祥。《清嘉录》提及，新做的年夜饭盛在新的竹篮里，除了放乌菱红橘之外，还放几枚荸荠，插松枝，置中堂，待新年蒸食，取有余粮之意，曰“年饭”。现在苏州人过年，已不再如此，但年长的苏州人还是会把几枚荸荠埋到年夜饭中，谁吃到，就是挖到了“元宝”，当年会财运亨通。当然，不管财运如何，热爱探索的小孩们挖到荸荠后开心大叫，年味儿瞬间变得更有趣也更浓郁。

【茭白】

食用部位：肉质茎

生长期：3月～11月

采收期：夏季5月上旬～7月上旬，秋季9月中旬～11月上旬

“悦食中国”摄制组寻找素材时，曾路过苏州一农家院，茭白铺在地上，像一丛丛壮硕的青葱。妇女们戴着红头巾和白头巾，挡住初冬的艳阳。老乡们正在剥茭白、切茭白、晒茭白，绿油油的茭白叶和微微黄的茭白干铺了一地。刚晒不久的茭白丝还比较饱满，细看还带点嫩绿。晒透的干瘪褐黄，像茶。茭白晒制成干后可以保存更长时间，过年时也可以吃到。茭白叶也有功用。上世纪60年代红菱湖里的草栏，就是用茭白叶做的，防止菱角漂出去。最早的粽子也是用茭白叶包的。见摄制组拍

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

摄辛苦，老乡热情地想送些茭白给我们，被婉拒了。工作餐在一两公里外的苏邦农家菜馆解决，导演连点两份茭白炒肉丝犒劳大家。5分钟后上菜，细洁回甜的茭白丝与粉色猪肉丝缠在一起，二者的滋味都不浓烈，淡淡地荤素相生，简单溜炒，却格外和谐。

剥去叶鞘的茭白，从白的茎到绿的叶，曲线纤柔颀长，如倒置的美人腿。茭白的部分就是腿肚。漂亮的腿肚一定是微隆不突兀，肉细光洁。好的茭白也一样，不是越壮硕越好，而是紧致不虚空，切片后直沉入水。



苏州郊外一农家院内，女主人正在切茭白

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



茭白铺在地上，像一丛丛壮硕的青葱

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



刚晒不久的茭白干还比较饱满，细看还带点嫩绿

如果说慈姑像淳朴村姑的粮食，而茭白更像娉婷女子的蔬食。茭白细嫩轻盈的肉感，不糊不面，柔如绢棉，博得不少食客的芳心。跟菱角一样，茭白也可以香糟，都是清香混着酒香那般醉人。茭白与太湖产的虾籽同炒，更是鲜得雅致。茭白笋的别称，让不少不熟悉茭白的北方人会觉得它就是笋。跟笋一样，茭白也是美好的烧肉伴侣，善于平衡油腻且丰富质感。不同于笋，茭白的质感与肉相近，其柔和的组织也更容易吸收肉味，重油红焖的茭白红烧肉融为一体，闭眼吃，那似肉非肉似蔬非蔬的茭白，已然还俗。

在茭白的世界里，“正常”是个相对概念。可以说，茭白的出现其实是“不正常”的。野生茭白偶然感染了菰黑粉菌，膨大变成肉质茎，但由于细洁如美人腿，细嫩清香，被江南水乡的人们发扬光大，成了最正常

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

不过的食物。而茭白植株未感染菰黑粉菌、自然生长后所结的果实“菰米”，是宋代以前中国人的主食之一。现今因为茭白的大规模种植，鲜有人吃到中国本地产的菰米，但国外对它相当重视。北京的涉外超市能找到小盒包装的称为“野米”的长条黑针米，它就是菰米，在美国受到注重膳食结构和食材营养价值的西方食客追捧，售价不低，被当作美食家级的食材，与高汤同煮有特别的清香和嚼劲。一句话，茭白是“菰”非常态发育的肉茎，菰米是“菰”常态发育后结出的籽实，哪个正常哪个不正常，似乎取决于哪个被市场更加欣赏。茭白在中国的盛行，反映了现今本地食客的味觉审美。

茭白还可以腌制。清代曾懿《中馈录》中就有“茭白鲊”的做法，切片水灼控干，葱丝莳萝茴香花椒红曲研烂，和盐，腌一时。用茭白鲊当咸菜，再配一碗菰米饭，茭白和菰米这样的相遇，算是奇迹？

【莲藕】

食用部位：地下茎

生长期：5月～8月

采收期：8月～翌年4月初

水八仙中，也许一身都是宝，莲藕是人们最耳熟能详的。莲蓬内结出的莲子，鲜吃干吃皆可，微苦的莲芯可清热。荷叶入馔，汉唐时已有文字记载。到夏天煮荷叶粥，洗净的荷叶作盖，小火熬着，蒸汽会从荷叶边“噗噗”冒出，当房间里清香弥漫，荷叶从青褪黄、塌软下去，荷叶粥就熬好了。扔掉荷叶，粥已染成黄绿，一口清香，直接把你轻盈托起，保证多年都不会忘。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

而莲藕的地下根茎，是被欣赏最频繁、变式最多样的部位。

这个部位也是唯一需要用脚来感知的水八仙。采藕的季节往往在秋冬，藕节鼓鼓的，在水里泥下酝酿得像香肠一样，等待采藕人赤脚踩探。采藕人富有经验的双眼能很快找到水面上起止叶的荷梗，两点一线地确定藕的位置和走向后，一脚就能踩中藕。再用脚蹬开藕周围的泥，踩断细细相连的藕鞭，剩下的工作弯腰，将藕捧起。采藕人轻轻捋掉多余黑泥的“哗哗”声，就像挖荸荠翻开湿泥的声音一样滑；听多几次的后遗症是，一想到藕或荸荠，此“哗哗”声终日不绝于耳。

跟菱角一样，藕也有脆和面两种质感。小时候并不知藕的种植和收获有这么辛苦，单纯爱吃藕，尤其是脆藕，用它做成的最爱家常菜当属父亲炒的糖醋藕。一定要用白花藕，一咬如马蹄，脆净无渣，酸甜口儿的稠浆挂在藕片的每一个孔眼上，一回想就口水澎湃。面的藕个人则不那么喜欢，比如红花藕，丝太多，吃口不利落。但母亲一旦用它炖排骨，炖得藕香与肉香交缠得像那些牵牵连连的藕丝，炖得它们统统融成一砂锅鲜鲜甜甜的绯红暖汤，就能一碗接一碗喝光光。

藕中那一道道天然而成竖条贯通的孔道，既负责气体交换让根部得以呼吸，也负责填肉馅或酿糯米变成或酥脆藕夹或软甜糯米藕。藕夹基本是寻常人家最爱折腾的味道，藕切片夹入肉馅，像汉堡一样，再裹糊炸。藕因其特别的孔洞，让肉馅渗入其中，藕香也扣入肉里，炸出一盘脆口的金圈，也相当讨喜。苏州人爱吃糯米藕，当点心，吴地叫“焐熟藕”，“焐”是方言，《清嘉录》解释“吴语谓煮食物得暖气而易烂曰焐”。焐熟藕要用面身的老藕，填糯米要用藕的中段，再用藕头两端封住，满水煮沸文火焖煮，待到糯米涨满藕孔即可。切藕也有讲究，直接下刀容易粘损，老苏州人会用棉线将其绞断，干净利落，也不惹金属气。说到金属，需要注意煮藕不能用铁器，否则会变黑。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

富含淀粉的水八仙往往被制成粉，藕也不例外。藕粉带有分明的香，尤其是红花藕，它做成的粉，颜色带浅浅的玫瑰色，冲出来色泽更深，藕香浓郁。最近在南京，尝到快要失传的糖粥藕，一种糯米藕和藕粉羹同存一碗的南京小吃。那碗坚持用传统方法制作的糖粥藕，来自60多岁的蓝义龙，人们叫他蓝老大。他每天站在小店门口，守着两口圆圆的铜锅，一口锅里是肥硕的糯米藕，已经熬成紫红，整根浸熬在深红半透的桂花藕粉粥中，现点、现捞、现切、现舀。他说，藕粉一定要选有色的，粉嘟嘟的最好；铜锅的奥妙他不肯透露，但至少我们都知道加热莲藕不宜用铁器，会发黑。他摊出黑黑一双手说：30年来每天洗藕，泥已染成手纹，洗不掉，常让人误以为他手脏。

在我们眼里，这双手干净得不能再干净了。

【蒋菜】

食用部位：水中的嫩梢和初生卷叶

生长期：4月～11月上旬

采收期：5月～6月，9月～10月

声音：浮在桶里采菱角的水声

口感：没什么味，重在口感

采收：浮桶

蒋菜应该是水八仙中最娇弱的。其他“仙子”的最佳食用部分，要么封在湿泥下（莲藕、荸荠、慈姑、水芹），要么包在果实中（菱角、芡实），要么裹在叶鞘里（茭白），只有蒋菜，那让食客魂牵梦绕挂着透明胶质黏液的卷叶和嫩茎，是直接暴露在水里的。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

难怪莼菜对水要求极高。如果你有机会看到莼菜塘，那是一片阳光能晒入的浅水，盈盈缓缓地流动，质地干净，没有青泥苔之类的浮藻，裹着透明莼胶的卷叶像迷你水母一样附着在水中茎上。

莼菜的采摘也相对不那么艰巨。春末或秋初采收，干净的水质，柔和的水温，如果说采藕是壮烈的，那么采莼是诗意的。形式跟采菱类似，采莼人坐在椭圆的木桶船一端，身体前倾，双手探入水中，将滑溜溜的嫩叶掐下，漂洗后再浸入水中保存。

莼菜吃的就是那滑溜溜的嫩叶。叶片越小，黏液越多，等级越高。野生的莼菜能挂出一米多长的胶质，但已成为传说。苏州太湖是最著名的莼菜产地之一，我们在东太湖边上为“悦食中国”项目取材时的工作午餐，就是“太湖三白”，白灼白虾、清蒸白鱼和银鱼莼菜羹。银鱼跟莼菜一起熬汤，小白条游弋在滑滑的褐叶池中，挂着琼浆晕轮的叶片卷而未舒，最为滋养肠胃。莼菜琼浆般的黏润，与鱼类同烹，也证明了同源相生。

若用莼菜搭配鱼鲜，用太湖的塘鳢鱼也许最妙。这种鱼身跟莼菜一样黏滑的太湖物产，一种做法是用鲜嫩无比的野鸭蛋裹鲜嫩无比的塘鳢鱼煮成汤，是典型的江南船菜。莼菜吃的更多是质感，若用塘鳢鱼与莼菜一起做汤，莼菜为塘鳢鱼增滑，塘鳢鱼为莼菜增鲜，这样的天作之合难道不更相得益彰么？

最要求水质的莼菜也最上得桌面。相比其他多少有点土壤味的七仙，莼菜不耐污的格，从口直滑到胃的轻，无味却善借味的清，确实有股超然的仙气。即使它悬嗒嗒的质感可能会让人想到人体分泌的黏液，但卢赞元一句“莼羹鲜滑煮龙涎”又将其神化。莼菜是一种只提供口感的留白方式，可以随心所欲赋出不同神韵的鲜滑。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

【水芹】

食用部位：嫩茎、叶柄

生长期：9月上旬～11月

采收期：10月中旬～11月

水芹与韭黄和白芦笋的共同处在于，都被人们“暗黑”过，不见阳光的部分格外好吃。由于水芹下端在生长期被人为重新埋入淤泥中，不见阳光便生不成叶绿素，便形成口感格外脆嫩的洁白中空茎。也就是为了追求这种好味道，才让农人们挖空心思用各种栽培方法增长这段洁白的嫩茎。

水芹是寒天的美味。水芹采收时正是隆冬，农人穿着齐腰高的黑胶衣下水采芹。白茎部分特别嫩，容易断，需要拨开泥慢慢拔。就算水面结了冰，他们也坚持敲开冰下去，越是冷，市场上越缺蔬菜，越能卖个好价钱。

这些“采芹人”若回归到中国古代文学作品中，指的就是读书人了。以前各地学宫往往都设置了半圆形的泮池，里面长着野生芹藻，童生考中秀才才能晋级到学宫学习，于是就能到泮水“采芹”，学宫也因此叫作“芹宫”。现在想来，这些读书人采到的肯定是水芹，只不过应该是没有经过移苗深栽软化培育的白茎，没有现在农人智慧下培育的水芹好吃。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



香干的豆味和水芹的香味相互提升，口感也相辅相成，一软韧一脆嫩

水芹管状的通茎，让它有了“路路通”的美誉，年夜饭上桌也能讨个好口彩，有新的一年路路通达的意思。但能把水芹与旱芹和西芹区分开的，不仅是中空的通茎，纤嫩的口感，还有独特的香气，因其含有较多的挥发油。水芹炒香干可能是最经典的江南家常菜。香干的豆味与水芹的香味是相互提升的，口感也相辅相成，一软韧一脆嫩。水芹原本是长在水中土里的一种野菜，它的香气也有一股温柔的野性和热烈的凉意。有的人可能不适应。但最纯粹的欣赏方式，还是凉拌水芹。沸水一焯，凉水一泡，刀一切，精盐、小磨油和香醋一拌，盐提了味，油润了质，醋激出了水芹的仙香，单吃就美极。

这些水八仙，目前面临着前所未有的危机。优质传统品种陆续灭绝，一方面因为农民不再种植，一方面因为市场不再懂得欣赏。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

20年前，由于苏州东南部相比西北部更邻近上海，新加坡政府主导的苏州工业园区选择在前者——传统水八仙的种植区域——落脚。10年后，这片地势低、土质松的泽国湿地上长出了成片的厂房和高楼。农民失去了土地，水八仙失去了生长环境。

工业污染对要求水质的莼菜影响最大，且不提胶质能挂一米多长的野生莼菜已成为传说，目前连养殖莼菜的水土也只有20年前的1/5。种茭白的土地被征用后，农民得到土地征用费而停止种植茭白，3年后，本地品种基本消失；天然方法培育的苏州茭白比外地大棚种的更细洁，因个小得不到消费者青睐，农民开始种外地那些肉质粗糙的虚胖茭白。苏州群力村是传统芡实种植基地，可村民不得不到外村租地种芡实，在自家高楼阳台上晒芡实。不像脐平的安徽种和桂林种那样适合削净做罐头，苏州荸荠底部内凹，农民不再种植，皮薄肉脆甜的苏荠原生种基本消失。至于水芹，有一股淡淡药香的苏州圆叶芹上市早且低产，农民倾向于种植产量高的无锡品种，目前仅苏州蔬菜研究所还留种培育。水红菱生长的石湖因为景观开发，被禁止种植。慈姑受到的影响相对轻，但20年以来种植面积也骤减一小半。芡实幸得本地种的白花芡和紫花芡杂交优化，子大数多，依然畅销。

这些依赖风土的朴真之味，若终有一日淡出人们的味蕾，那么一道淡出的，不仅仅是与它们相关的一道道菜肴、老苏州的一层层记忆、泽国水乡的一种种生活方式，还有人与自然共生的和谐性，辨识美好事物的敏锐力，以及欣赏它们最美状态的时令感。以上，也是人之所以为人的慧性。善待水八仙，就是善待我们自己。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

苏南美食不完全系统

记者◎石鸣　摄影◎贾睿

如果使用北极航道，华盛顿港至莫斯科港的航程将缩短1000公里以上；伦敦港至东京港将由2.8万公里缩短为1.6万公里。

航程缩短意味着什么？海上运输所消耗的原油是海运成本的最大因素。

常州菜不像扬州菜、或者苏州菜，作为一个体系，拥有哪些名菜已成定论。近20年来崛起的常州菜，作为一个系统，还在不断的发展和改变之中。我们这次的常州美食之旅，足迹所及之处，其实也并不止于常州市区一地，还包括溧阳和行政区划上为苏州所辖的常熟。因此，不妨用更加自然的人文地理的眼光而非人为行政区划的角度来总结这一地区的特色，以及应运而生的美食。这片区域，东接安徽，南接浙江，北临长江，环抱太湖，水产丰富，江鲜湖鲜河鲜，一应俱全，又以丘陵地貌与水面湖泊交错，平地上有连绵不高的小土山，这种地形，不易大涝，也不易大旱，因此无论种植还是养殖，都常年风调雨顺，物产丰饶。丘陵上常有树林，又为食材提供了另一种生长环境，因此食材种类进一步丰富。我们在这一地区吃到的美食，既来自水中，也来自山上。

天目湖砂锅鱼头

常州人自己最推崇这道菜，我们作为外来的食客，也被这道菜深深

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

折服。这道菜也能充分体现常州菜的一个特色：原料简单，烹饪方法和技巧简单，最后出来的味道却鲜美悠长。这道菜做得最好的，当然首推朱顺才所在的天目湖宾馆。当然500块一道的砂锅鱼头，价格也相当棘手。在通往天目湖宾馆的路上，有一条三四百米长的街，一家挨着一家，全都在经营鱼头，店名各异，甚至还有一家叫“唐老鸭鱼头”，不知道和迪斯尼有什么关系。在溧阳人看来，这些店都不算正宗，里面的鱼头卖得当然也便宜，标价两三百元，还是游客价，本地人去操本地方言，还能再打对折。味道么，当然和天目湖宾馆的正宗砂锅鱼头有差别，但同是天目湖的鱼（天目湖出产的大灰鲢由天目湖管理处统一管理，各家餐厅都可以去那里拿鱼，原料供应上大家是平等的），也很难说这个差别有多么天上地下，就看你愿不愿意为那高出一点的口舌鼻眼的享受来付出许多金钱上的代价。不过，专程赶去的话，已经搭上了时间和金钱成本，大概还是要尝一尝正宗的比较好。这道砂锅鱼头不单卖，一卖就是一锅，两人去肯定吃不完，适合集体聚餐，最少四五个人比较好。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



待上桌的天目湖砂锅鱼头

清炒河虾仁

在常州，清炒河虾仁和府前楼基本上是同义词。别人一听说你要去府前楼吃饭，第一反应就是，哦，去吃虾仁。20年前，府前楼开张时，就有这道菜，一直坚守传统做法到今天，虾仁都是江苏高邮出产，活虾运来，再行剥制。这道菜是府前楼名副其实的看家菜，到店必点。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



清炒河虾仁

麻油面

义隆素菜馆的麻油面自然是全常州的独一份儿了。其实，这家店，除了麻油面，还经营各式点心，素火腿和素月饼极美味。为了做素月饼，每年八月十五中秋节前，全店都要歇业四天，全力以赴做月饼，卖月饼时队伍也常常排得老长。素火腿是用上好的豆腐皮制成，豆腐皮洁白近乎透明，包好的素火腿可清蒸切片，也可烧汤，老客人常常随手拈来当零食吃。这家店全年只大年初一休息一天，初二即恢复营业，开始售卖素火腿在内的点心，面条则要歇业到初八。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



义隆素菜馆的麻油面

雁来蕈笃豆腐

我们在溧阳的五谷园和王新华家乡菜馆都吃到了这道菜，前者是家常做法，后者是餐馆做法，味都极鲜美。如果非要说有什么不同，那

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

么，在王新华家乡菜馆是初识，因而惊艳，在五谷园则吃出了围炉夜话的亲密温暖的氛围。其实，这道菜要烧得好吃，主要是蕈酱的熬制。蕈油面也是同理，主要在蕈油。无论是蕈酱还是蕈油，目前在超市都没有可供公开售卖的货品，主要还是餐厅内部供应，或者私家秘制。要想吃这道菜，恐怕除了赶到溧阳本地，或者在常熟本地有熟谙做法的老饕朋友，否则恐怕是难饱口福了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



雁来蕈笃豆腐

溧阳扎肝

这道菜，我们愿意和肉圆酱剥子一起推荐，吃这道菜最好的去处当然还是王新华家乡菜馆，在市区有新华厨大酒店，也是同一家。这两个

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

菜，都是溧阳本地过年的看菜，意即一直看到正月十五才能动筷的菜。酱剥子其实就是烧整鸡蛋，烧之前在煮熟剥壳后的鸡蛋表面划五刀，便于入味，以前溧阳人烧肉圆酱剥子时，常常肉圆和酱剥子分开烧，王新华把二者合在一起烧，互相入味，更加好吃。呈盘的时候，可以一起呈，也可以分开，就成了两道菜。肉圆酱剥子和扎肝一样，吃的都是回锅的味道，越是反复加热越好吃，两个菜的颜色也类似，是一种诱人的深红，分量饱足，过年的饭桌上，肉圆、酱剥子、扎肝各吃上一个，给胃好好打上一层底，再开始拼酒，你一定是最后倒下的那一个。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



肉圆酱剥子

鸭血糯

江南喜吃深色糯米饭团，有的是把米染黑了之后吃，如乌米饭、青团，有的则是借用米本身的黑色。常熟的鸭血糯便是后者，血糯米是一

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

种本地特产，其实是粳米，色如鸭血，故有此称。炒制鸭血糯时，要把血糯和真正的糯米按三七开的比例进行混合，蒸煮成饭，之后下油锅炒，炒的时候要用猪油，增加香味，同时放大量白糖。炒好之后，可在鸭血糯表面点上几粒松仁，再缀几片桂花花瓣，吃起来更加有意境。这味鸭血糯，可推荐常熟的两家餐馆：一个叫作至今缘，是常熟本地为数不多的专做常熟菜的菜馆，也是老客为主，是本地老饕的聚集地之一；另一个在虞山脚下，是一户人家把客厅辟出来开的饭庄，叫茶语轩，老板姓邵，极朴实，厨房除了做给客人吃之外，也供自家饮食，烧出来的是私家厨房的味道。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



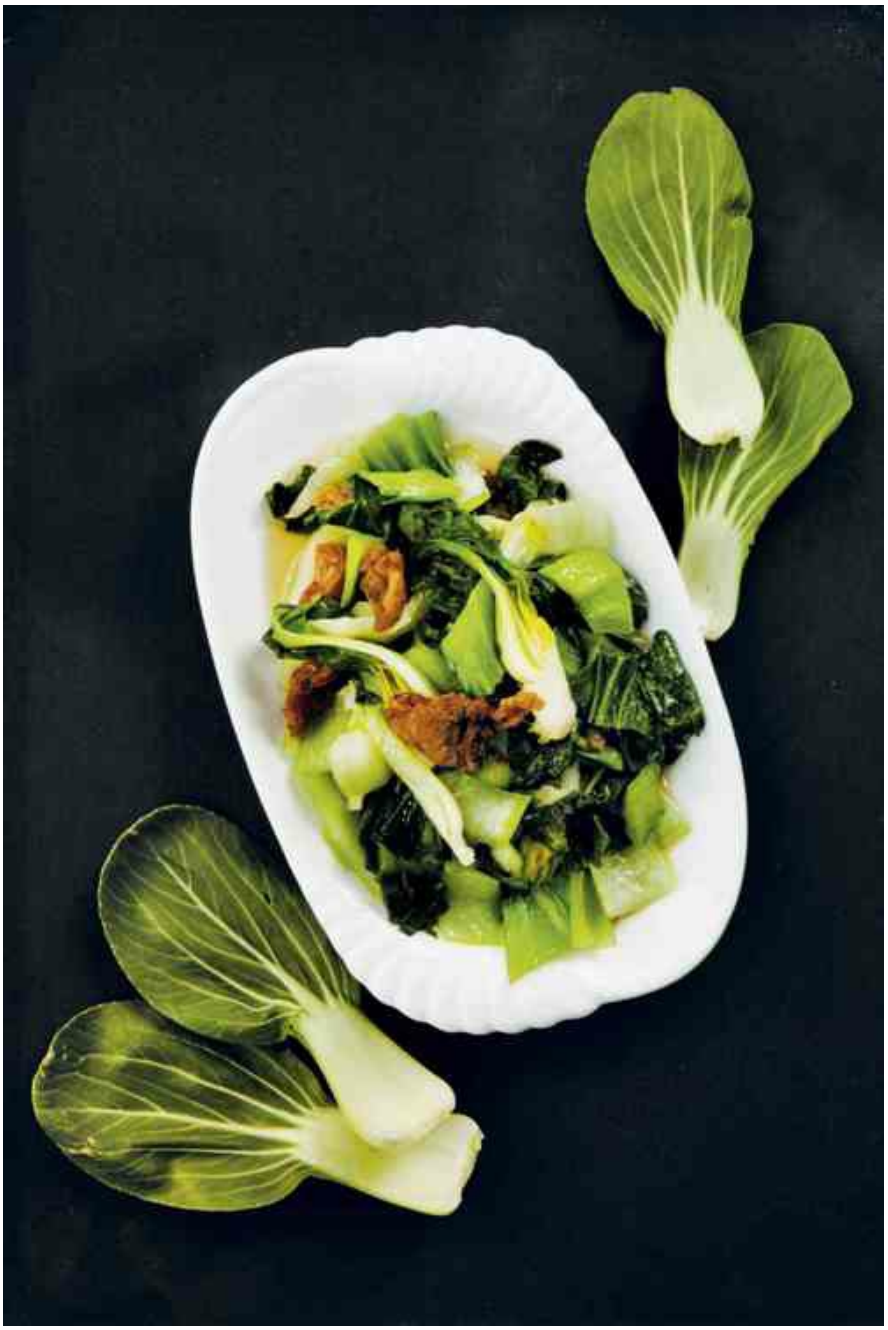
鸭血糯

肝油青菜

这也是常熟本地的特色菜，青菜就是江南一带人所称的青菜，重点在肝油，肝是猪肝，油是猪肝边上的网油，用猪肝或者猪油炒青菜的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

多，但是用到网油的少，这部分脂肪在炒菜时能产生特殊的香味。这个菜做得好的也首推至今缘和茶语轩。



肝油青菜

炒浇面

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

常熟人吃面，浇头要现炒。为了讲清这个差别，当地人给我打了个比方：现炒好比吃小灶，现成好比吃食堂。吃早餐的时候进任何一家像点样子的常熟面馆，店家都可以提供十种二十种以上的浇头。点面时，一般要一到两种浇头，两种浇头称“双浇”，也有专爱吃浇头的，要吃“十浇面”，浇头一大碗，面一小碗。最常见的浇头有：大排、熏鱼、双菇、焖肉、虾仁、腰片、小肉、鳝背、脆膳（也称鳝丝）、鳝糊、黄鱼、爆鱼、冬笋肉丝、茭白肉丝，等等。点炒浇面也有一套“行话”，比如宽汤、紧汤（指汤的多少）、重面、轻面（指面的分量）、轻软、断生（指面的硬度）、重青、免青（要不要加大蒜）、免鲜（不放味精）、轻油、红汤、白汤等等，网上有人发文称，“鳝排双浇宽汤重青免鲜轻硬面”，能一口气报出这串词的，就是炒浇面的老吃客了。经过我向常熟的朋友请教，点面时用上这么多的形容词，未免有点夸张，然而，要是你一点都不懂，比如不说宽汤，而是说汤多一点，未免又显得外行。建议大家进门点面之前，先揣摩好自己想选什么，大概罗列出三到四个最重要的选项，点单时一口气报出，既显老道，又让店家刮目相看，小心为你备餐。我去的炒浇面馆是环城路上的荣吉面馆，算是在老城边上，按照传统，过了馆子门口的那条马路，就算是出城。这也是一家老店，常熟本地人没有不知道的。我要了大排和脆膳双浇。吃大排，是因为这是最为传统也最便宜平民化的一种炒浇面浇头；吃脆膳，则是为了弥补在常州没有吃上兰陵脆膳的遗憾。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊

官网：http://www.lifeweek.com.cn/

微博号：http://weibo.com/lifeweek

微信号：lifeweek

扫描二维码添加微信号：

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

The End

浙江出版联合集团旗下电子书出版机构

http://www.bookdna.cn

新浪微博：@BookDNA本唐在线出版

微信公众号：本唐在线出版

如您发现本书内容错讹，敬请发送邮件至 cb@bookdna.cn 指正。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

成为作者，只需一步
To be an author, just one click.

BookDNA.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之



海南

三联生活周刊
LIFEWEEK 一本杂志和他倡导的生活

玛瑙

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑系列

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之海南

浙版数媒

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

版权信息

食遍中国之海南
三联生活周刊 编著

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2016
非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00007490-20160330
最后修订：2016年3月25日
制作：蔡春梅

出版：三联生活周刊
北京 朝阳区霞光里9号B座
浙江出版集团数字传媒有限公司
浙江 杭州 体育场路347号
互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号
电子邮箱：cb@bookdna.cn
网　　址：www.bookdna.cn
BookDNA是浙江出版联合集团旗下电子书出版机构，为作者提供电子书出版服务。
如您发现本书内容错讹，敬请指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2016
No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.
cb@bookdna.cn
www.bookdna.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

目　录

三联生活周刊·玲珑

食遍中国之海南

海南崖城：马鲛鱼和大锅宴

文昌鸡和老爸茶

文昌食游图

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑

“三联生活周刊·玲珑”系列是为电子书用户量身打造的轻松阅读产品。通过汇集生活、文学、美食、旅行、冷知识等方面的话题，我们为读者提供多样的阅读体验：既有深入细致的探索，同时又不失趣味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之海南

本书精选往期年货合刊中关于海南美食的文章。“年夜饭一般以海鲜和肉食为主，素菜很少，但一定要做一盘油淋茄子。在海南话里，茄子念GE，和‘行走’的发音一样，寓意来年行好运。还有一道一般都要选的食材是鹅，因为在海南话里，鹅的发音和‘欺负’一样，吃鹅就表示以后不会被人欺负。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

海南崖城：马鲛鱼和大锅宴

主笔◎陈晓　摄影◎于楚众



海产品是海南人年饭桌上最主要的食材

“年夜饭一般以海鲜和肉食为主，素菜很少，但一定要做一盘油淋茄子。在海南话里，茄子念GE，和‘行走’的发音一样，寓意来年行好运。还有一道一般都要选的食材是鹅，因为在海南话里，鹅的发音和‘欺负’一样，吃鹅就表示以后不会被人欺负。”

吃新鲜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

在海南崖城的第一顿饭，是从镇上一个菜市场边的小饭馆开始的。说是饭馆，更确切地说，是一个食材加工店，就开在崖城镇上最大的菜市场旁边。市场上有各种清晨刚从菜地里运到石头柜台上的新鲜蔬菜，搅拌黄灯笼辣椒的机器嗡嗡作响，散发出浓烈的蒜汁和辣椒酱的辛辣味。地上的大水盆里，是各种说不出名字的鱼虾蟹。镇上的居民们踏着地上的污水，在丰富的食材间摩肩接踵，讨价还价。

我们在距离春节还有一个月的时间来到这个中国最南端的小镇海南崖城，希望寻访这个与中原远隔万里，且气候迥异的地方的人们，会如何准备新年的食物。但看到的情景有些出乎意料。按照自己的过年经验，年前一个月已经是地方小镇年味正浓的时候，家家户户的屋檐下、阳台上都晾晒着腊肉、香肠、咸鱼，包含着阴冷水汽的空气里，充满着年前特有的烟火咸香。但崖城却看不见这样的景象。崖城的民歌协会会长张远来是当地的民俗专家，他告诉我们，崖城人没有准备腊货的习俗。这里地处热带，素无霜雪，冬不冻冰，草木无凋，腌制的食物既不容易保存，也不符合当地人的味觉。仅有一些海边人家会做咸鱼，但也不是为过年之用，而是为出远海打鱼的渔民准备的干粮。这里对吃食美味的首要标准是“吃新鲜”，年夜饭桌上也没有例外——最新鲜的食材，本身就是最大的美味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



以新鲜作为食物最重要的标准，这或许是离田间地头最近的乡村或者小城镇人才更可能有的自豪感了。为了让我们见识崖城食材的丰富和当地人对新鲜的要求，张远来带我们来到了崖城镇上最大的菜场，据说要供应镇上4万人的餐桌。崖城位于海南岛南部少见的平原地带，既让它能享受到海南倚山傍海食材丰富的优点，又能躲过山间瘴气的威胁。《崖州志》上就曾经记载这里的位置：近海乡都，地气舒坦，风涛变动，诸瘴不作。市场上蔬菜，鱼虾，家禽，各种肉类，品种丰富，而且大都是刚从田间地头送到市场的。蔬菜来自附近的万亩良田，海鲜鱼类则由临海的港门村码头供应。时近中午，菜场上更是人声鼎沸。很多人拎着食材出了菜场，就直接扔到加工店的砧板上，“因为这样的吃法是最新鲜的”。张远来说。

偌大的菜场边，围了一整圈这样的食材加工店。每家店前摆着两个用吹风机呜呜加着火力的铁桶灶，一个煮着一口油桶样的汤锅，一个放

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

炒菜的大锅，炒勺是一个像天线锅一样的浅圆形凹盘，绑在一根方正的木条上。刷锅的工具则是绑得像小扫帚一样的一把竹条，看起来简单豪放。每家的几张圆桌上都坐满了人。或许因为当地人这种特殊的饮食习惯，镇子街道上反而没有什么生意很好的著名饭店。崖城人对味道最苛刻的要求，就藏在菜场边这些看起来很不起眼的加工店里。

张远来说要带我们吃一顿当地人认为的地道美味。他在市场上买了两块马鲛鱼，一捆青菜，几根酸萝卜。食材虽然简单，但都是当地的特产。马鲛鱼是海南岛居民最钟爱的名菜，青菜是当地的江门白，外形和生菜接近，但杆更长且色如白玉，叶片翠绿。萝卜也是实实在在从几里外的地里长出来的品种，大小仅如瓶盎。用盐囫囵腌起来后变黄，萝卜本身的甜味里又发酵出酸味，用来做汤或者佐粥，都合当地人口味。

食材下锅后，老板端上了蘸汤菜的调料。我一直以为，每个地方最地道、最特殊的味道，就藏在调料柜那些不起眼的瓶瓶罐罐里。而在菜市场边的这家小加工店，调料就盛在一排一排满是渍痕的小塑料盆里。有辛辣的蒜水，金黄发亮的高良姜末。据《崖州志》记载，高良姜是本地特产，个头较小，味道辛香，宋时被定为土贡。还有香葱段，扇贝和韭菜拌好的碎末，黄豆酱，豆豉汁，炸虾仔……最让人产生亲切感的佐料是猪油渣。生于70年代的南方人都会很熟悉这种用猪身上厚厚的白色脂肪熬成的食物。记得小时候过年前，家家户户都要熬几大盆猪油。每年这时候，家里案板上也会出现几大块像白色石块的生猪油，硬邦腻滑。切成小块后下锅用小火慢慢熬，看着脂肪块在沸腾冒泡的热油中，像融化的冰淇淋一样越来越小，颜色也逐渐变成金黄。油渣刚出锅时是最风光的时候，蘸点白糖，入口即化。凉了之后品相就低了，但和青菜一起炒或者煮汤，也是一道小时候的美味。崖城这里虽然不做过年前的腊货，但熬猪油也是必须准备的。这里的猪油是用带着猪皮的肥肉熬

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

成，当加工店女主人抡着大圆铲加工食材时，男主人就在一旁把肥肉切成小条，小山一样堆在大塑料盆里。



回港的渔船

菜很快上桌了：香煎马鲛鱼，马鲛鱼煮青菜酸萝卜汤。都是很家常的做法，甚至还有些粗糙。但煎得两面金黄、鱼皮边还吱吱冒着热油泡的马鲛鱼，煮得软软的翠绿汤菜，嫩白的鱼汤，配上黄灯笼辣椒和棕色豆豉酱的汁水，面对这么五颜六色的一桌饭，就着身后菜场熙熙攘攘的热闹劲和身边炉灶的烟火气，中国最南端食物的新鲜劲就这样热气腾腾地一口一口吞下肚里。

村庄的味觉和传统

张远来坐在我的对面，专注，甚至有点拘谨地吃着。他今年已年过六十，背虽然微微蜷曲，但永远很有精神的样子，即便坐在车上打瞌睡

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

时，也挺直着上身。他原来是这里乡村中学的老师，图书馆馆长，退休后又成为当地民歌协会会长，致力于搜寻遗落在崖城田间地头的民间歌谣。他身上有一种乡村知识分子特有的温良恭俭的仪态和对家乡物产非常自然的自豪感。吃到一半，他突然放下筷子说：“哎呀，忘记了，应该给你尝尝我们的海虾。”说完就站起身，离开饭桌，又进了菜场。

张远平老家在崖城保平村。村子位于海南第四大河宁远河的入海口，这里是咸水和淡水交界的地方，鱼类品种最多，味道也最好。“我记得小时候在村头的河里，鱼虾密得随手一抓就能抓到，即便是村子里的瞎子都能靠抓河里的鱼过活。我们耕种的土地是靠宁远河冲积而成的，土地特别肥沃，地瓜种下去，三个月就可以收。一块地一年至少可以收三季，先种一季水稻，然后把水放干了，再种两季蔬菜。”

依山傍海，物产丰富，食材自然也五味俱全，但崖城人最喜欢吃酸和甜，这两种口味也成为他们评判食材好坏的主要标准。就连对海鱼的高低，也是以肉质的甜美来区分的。渔民们认为，最好吃的鱼肉是带有清甜味的。在菜场上，花螺在所有贝壳类的食材中卖价最高，也是因为花螺肉清甜。这种甜味，比我们惯常理解的白砂糖的甜要丰富微妙得多。它通常来自一个地方最本真的食材，是一种当地人的味蕾才能觉察到的独一无二的甜。

崖城人喜欢的酸味也是如此。张远来告诉我们，最正宗的崖城的酸，是来自当地的酸豆树。这原来是当地非常常见的树种，高可达25米，耐旱抗风。结的果实形同内地的毛豆，但树上野生的形状没那么规整，有直有弯，大拇指长短，呈枯黄色，成熟后会糖化，产生糖和酸。张远来说：“过年饭桌上一道必备的凉菜，就是用青瓜、胡萝卜和菠萝，加上当地的黄砂糖拌在一起，再摘下成熟的酸豆果，放入要调味的菜中，糖化的部分会自然从核上脱落，成为这道凉拌菜中自然的果

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

酸。”张远来记得，原来村庄中酸豆树很多，每家会在酸豆果成熟时将其摘下，加盐打汁，就成了乡村人家的“醋”，“那种酸味，带着清香，是现在的醋不能比的”。

花螺在所有贝壳类中卖价最高，也是因为肉清甜。这种甜味，比白砂糖的甜要丰富微妙得多。

除了这种自然馈赠的酸味，崖州人还爱吃的一种酸则是人工制造，其中最具代表性的食物是野生白花菜。《崖州志》上记载此菜：“茎紫，生荒园里，花白，味香，宜腌酸食。杨贵妃因高力士进之，称美，自此始著名。”张远来告诉我们，野生白花菜是当地村庄人家最常见的腌制小菜。“找细嫩的白花菜小晒，不要晒干，然后切细，把苦水捏出来，再加盐揉，放入陶罐，加冷的米汤，压紧发酵，就能产生杨贵妃也赞赏的那种酸味。”张远来说。崖城人喜欢在早上吃的粉汤、饭后的甜点崖州酸粉，还有每天餐桌上的鱼汤里，都加一点野生白花菜。那种特殊的带点苦咸和清香的酸味，就通过各种食物，弥漫在当地人的生活中，构成他们味觉中独一无二的那部分。

张远来告诉我们，年夜饭桌上经常出现的一道菜——扁豆酱煮鲳鱼，就综合了崖城人最喜欢的酸和甜。做法是先将当地的炊饭豆煮熟，放进舂米的石舂里捣碎，再加入做米酒的酒饼发酵，制成泛着酸味的扁豆酱，入油锅加大量白糖炒制后，与鲳鱼同煮，就成了当地人非常喜欢的一道酸甜兼备的美食。我们在保平村期间，张远来特意安排村子里的一位厨师为我们做了这道菜，烹制过程中最让人印象深刻的是，紫红色泛着酸味的扁豆酱下锅后，厨师非常豪放地往锅里抖了大约半袋白糖。我以一个四川人吃惯咸辣的口感，一开始很担心如此酸甜的汤汁与鲳鱼搭配，会出现什么不伦不类的味道，但没想到扁豆酱的酸甜与鱼肉的鲜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

美非常和谐，才明白每个地方的人对如何用各种食材调制出自己钟爱的口味，早已炉火纯青。

去张远来生长的村庄保平村转一圈，就能对崖州人特别的味觉有更深刻的体会。这里家家户户的庭院里都长着各种果树，但大都不是特意种植的。村民们说，吃过的果核，随便扔在墙角，都会发芽长高。高高的果树旁大多会放着一根用来钩取果实的竹竿，即便是素不相识的陌生人，走进庭院来了，主人也会热情地钩下果子，并告诉你这里特别的吃法。比如：“没有成熟的青芒果，用辣椒、盐巴、蒜头、酱油、耗油调成酱汁，蘸着吃，又甜又酸又辣。或者不削皮，用刀将青芒果划成网状，抹上盐，就吃它的酸味，又美味又消食。”



崖城菜场上海产品琳琅满目，民歌协会会长张远来（前）在挑选最新鲜的海鱼

作为汇集各种味道的大本营，厨房仍然是这里村庄生活的根本。张

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

远来告诉我们，每年过年前，当地人都会祭拜灶神灶公。“这个日子里，要把炉灰全部清除干净，拿到外面倒掉，称为‘送穷’。还要往灶台上贴飞马的画，灶公骑上飞马，向天神汇报这家人做的善事，祈求第二年有好的收获。”

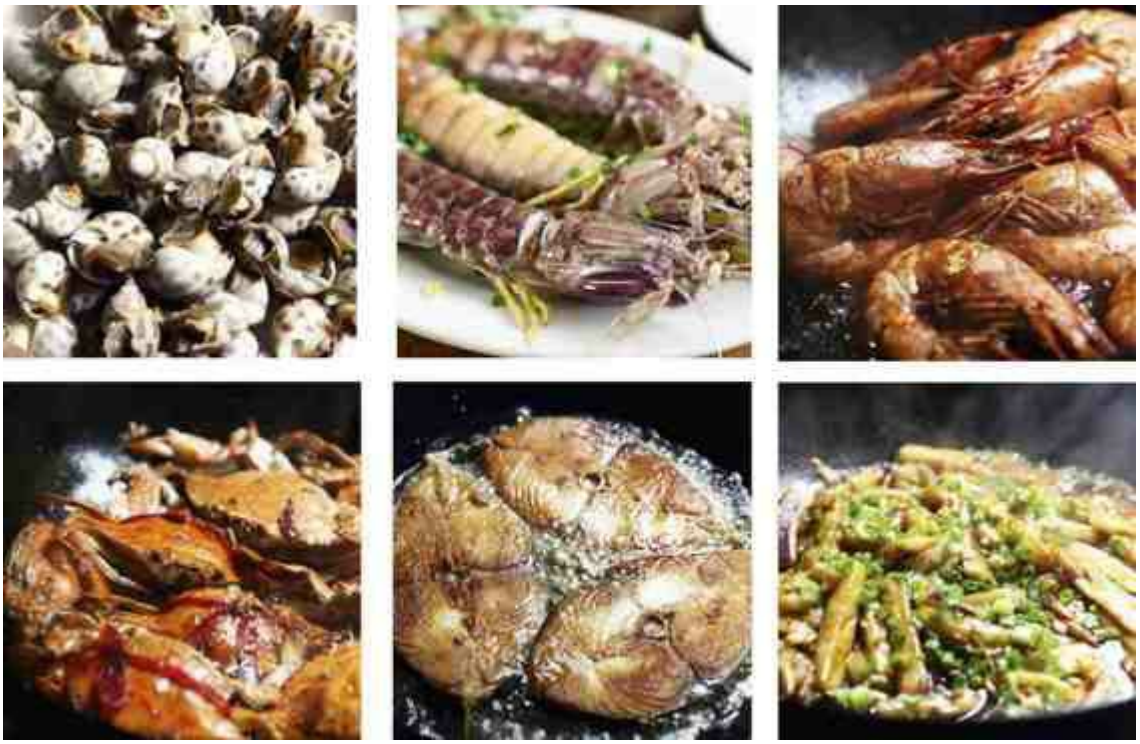
所有的仪式都和食物分不开。敬灶公的时候要供奉五道菜，其中必须包括一条完整的鱼，还有一只完整的鸡。而年夜饭对食物的讲究就更多了。除了按照酸和甜的味觉标准，挑选当地最好的食材上桌外，还有一些必须约定俗成的年夜饭菜目。张远来告诉我们：“鱼当然是必不可少，寓意‘年年有余’。但怎么摆放有规矩。我们通常会挑一条石斑，剖开后撑开肚皮竖着放在盘子里，表示来年行船平平稳稳。还有一道必上的菜是芒果螺，白灼之后螺壳打开，代表全家都笑哈哈。虾烧熟后会变红，有生活红红火火的好兆头。年夜饭一般以海鲜和肉食为主，素菜很少，但一定要做一盘油淋茄子。在海南话里，茄子念GE，和‘行走’的发音一样，寓意来年行好运。还有一道一般都要选的食材是鹅，因为在海南话里，鹅的发音和‘欺负’一样，吃鹅就表示以后不会被人欺负。”

马鲛鱼

自古崖城海产品非常丰富。翻看《崖州志》，最吸引人的部分就是介绍当地的海鱼，宛如进入《镜花缘》中的奇异国度。比如鲨鱼，当地就有不同种类：“有出入鲨，长丈许，腹有两洞，以储水养子，子皆胎生，朝从口出，暮还入母腹，形似琵琶，善鸣，此大鲨鱼。”还有一种已经失传的鱼叫海和尚鱼：“人头，鳖足，身差长而无甲，舟行，遇着率不利，明弘治初督学韦彦质按琼，渡徐闻，此物登舟，群骇，议攘之。先生方严，不敢白也，试毕而还，若履平地，可见妖不胜德。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

按照书中记载，崖州最好吃的鱼是蟒鱼，也叫南庸：“圆长无鳞，色作银光，头骨皆软脆，肉尤细腻，味为崖鱼之冠。”还有一种刀鱼：“扁如梭，长二尺许，背青，肚白，多刺，味特甜美。”反而现在餐桌上比较名贵的石斑鱼，在《崖州志》上并没有得到多少赞美，作者只轻描淡写地提到它：“大一二十斤不等，身有虎纹，皮厚，可充飨。”张远来也告诉我们，在临海渔民的眼里，石斑鱼是被人为炒高价格的鱼种，他们平时更喜欢吃价格不那么贵，但肉质鲜美并不亚于石斑的鱼种。马鲛鱼就是目前最受海南岛当地人青睐的名菜。



白灼花螺、焗虾蟹、香煎马鲛鱼、油淋茄子等都是年夜饭桌上必有的菜品

马鲛鱼又名黑鱼，是鱼类中比较凶猛的一族，牙齿长而锋利。它不吃微生物和草类，以食小鱼为主，故生得浑身肥满。马鲛鱼一般有15至20斤，大的30斤左右，越大的就越名贵。在岛上的每个菜场上，都能看到躺在案板上硕大的马鲛鱼。卖家用锤子敲打木脊刀片，将马鲛鱼切成

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一块一块出售。鱼身的脊柱处渗着一点鲜血，鱼肉颜色微青透明，呈蒜瓣状。当地人一眼就能从血液的颜色、肉质的弹性判断出马鲛鱼是否新鲜。

马鲛鱼生于近海，海南岛沿海的渔村都可捕捞到，因此是最重要的经济鱼类，与当地渔民的生活关系密切。文昌铺前的马鲛鱼曾入选博鳌，自然就成了海南马鲛鱼的代名词。但每个渔村都认为自己亲手捕到的马鲛鱼才是最好的。在崖州离海最近的渔村港门，几乎每天都能吃到不同做法的马鲛鱼，做鱼丸，烫火锅，红烧鱼头，香煎。每个请吃马鲛鱼的当地人说起这个食材，都像是介绍一名家庭成员一样，平常又温情。最常听到的一句介绍语就是：“你吃吃我们港门的马鲛鱼。”

在海南人的过年饭桌上，马鲛鱼是必不可少的一道菜。张远来告诉我们，一碗白稀饭，两片香煎马鲛鱼，蘸一点酱油、辣椒，加一点小桔子汁，滋味既清爽又可口，是海南人最淳朴的吃法。以前在农村，多是将马鲛鱼用盐腌后晾晒，除去一定水分，在米饭快熟时，放在上面蒸，孩子们非常爱吃。新鲜的马鲛鱼头做汤也是妙不可言，不放任何味精，只加少许盐和几滴油就已经很鲜美了，靠近眼睛那块鱼肉是整条鱼的精华。最有名也最普遍的做法就是“香煎马鲛鱼”，这是当地的一道名菜。先将马鲛鱼切厚片，然后盐腌10分钟左右。烧红锅下少许油，放入马鲛鱼，煎至两面金黄即可上碟。咬下去外焦里嫩，肉质细密，鲜咸香滑。吃完鱼肉后，一定要嚼中间那一小块脊柱，鲜美多汁，是马鲛鱼的精华。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



做大锅宴的时候，每口锅前都守着一两个精壮的男子，手握大锅铲在太阳底下不停的翻锅。

当地人告诉我们，香煎马鲛鱼做法看似简单，但要做得好吃，有两个要点：一是必须用小火慢慢煎。现在饭店为了赶上菜速度，都用大火，那样炸出来的马鲛鱼肉太紧，失去了清甜的水分。另一个要点则是新鲜。据说马鲛鱼“上船即死”，又无法在近海人工养殖，因此要吃到“透骨新鲜”的马鲛鱼并不容易。春节前这段时间正是捕捞马鲛鱼的季节。我们刚到的那几天，海南岛少见的没有太阳，还偶有飘雨。当地人说，阴天再加上点毛毛雨，这时候的马鲛鱼最肥美。但捕捞马鲛鱼要去外海，这个季节风急浪大，渔船不敢轻易出海。

即便有了出海的好天气，能否打到马鲛鱼也是个未知数。听渔民告诉我们，马鲛鱼喜欢成群结队，大的鱼群有上万条，或形如鸟巢，或状如漩涡，青灰灰一大片，非常壮观。但这样的景象却不容易看到。生活在海洋中上层的马鲛鱼，它们的体背色深，多为蓝黑色、深蓝色或深青

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

色，而腹部色淡，为银白色、白色或淡黄白色，这种颜色称为消灭色。如果从上往下看，由于鱼体背部在自然光下与海水的颜色一致，所以虽则离鱼很近，也不易辨别。从鱼体的下面向上看，鱼类的腹部和水面的颜色以及天空的颜色很相似，难以区分。出海渔船经常撒网好几十公里也一无所获，需要船老大熟悉鱼群的活动规律、水流、天气而掌握鱼群的活动规律。

我们在崖州的几天，一直在等待有渔船出海，但最终没能等到风平浪静出外海的机会。船一出渔村的港湾，来到与内海交界的海面，就能看到远处海浪像踩着轮子一样奔涌而来，船头也因此剧烈起伏。渔民们说，这种时候如果要进到捕捞马鲛鱼的海域，扑面的海浪会直接把站在船头的人淋得浑身湿透。渔民的生活危险又辛苦。虽然天气不宜出到外海，但在内海海面，每天早上清晨，仍然能看到昨天下午出海的小渔船回港。大部分船上只有一个人，身上裹着橡胶的皮衣，戴着遮住口鼻的毛线帽子，只露着看不出表情的眼睛，忍者一样一动不动坐在船尾。大部分船舱里都没有什么收获。或许因为经历过这样的辛劳和一无所获的沮丧，当地人才更能体会自己捕捞上来的鱼的美味，才能发自肺腑自豪地说出：你尝尝我们这里的马鲛鱼。

大锅宴

我们在崖城还吃了一次大锅宴。中国各地乡村都有过年期间办桌的习俗，最平易近人的就是把酒席摆在室外。比如四川过年期间的初三，就是请客的日子，村庄里常常有办在田坎边上的坝坝宴。少见太阳的天空下，绿油油的稻田边，人们围坐在五颜六色热腾腾的饭桌旁，阴冷的天气也因此生动不少。看来是田间地头的场所，但实际上吃的内容却是

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

当地的高档宴席。因为传统乡村的人情味浓，客人不计较，愿意放下身段在路边吃饭，主人也要端出来上等的好东西。

海南的大锅宴非常频繁。不仅过年要办，平时家里婚丧嫁娶，乔迁新居，不管事大事小，都要以一顿丰盛热闹的聚餐作为见证。任何值得纪念的事情，都可以以吃作为开始和结束。张远来告诉我们，有的酒席甚至要连吃几天。比如结婚在当地就要办三天的大锅宴。第一天叫搭棚酒，第二天是喜酒，第三天叫回门酒。我们在崖城的几天，几乎天天都能看到村子里举办规模不等的大锅宴。除了过年之外，这里还有一个重要的节日叫吃公期，在每年3月，被当地人认为是比春节更隆重的节日。彼时，村子里的人和周围村庄的人都要聚集在一起，抬神游街，大摆筵席。

我们看到的崖城大锅宴，在当地只属于中等规模，但已经相当粗犷豪放。这家主人在新年前娶媳妇，办了100桌宴请乡邻。下厨的地方设在屋外一片槟榔地边的空地上，10口大铁锅在空地上排开，厨师们从早上6点就要开始忙着备料，在空地上划分成几个区域，有的把鸽子的脚塞进肚子，翅膀做成飞翔的造型，有的把一条条白鳝弯成环形放进圆盘内，有的在腌制白斩鸡，把加了香油的葱姜蒜一个劲儿往鸡肚子里填，还有掌管火候添柴的，拖着一根根树干，只管往火力不旺的灶下面塞。不大的空地上人来人往，非常热闹。

符先羽是这些人的总指挥，大家叫他总厨师，负责指挥人们把食材下锅，视察各道工序，最重要的是为食物调味。他必须保证在中午12点的时候，将100张桌子的12道菜出完，这考验的不只是厨艺，还有厨师的组织能力。看起来大锅煮菜，大把撒调料，都是些粗犷的体力活，但实际上“做大锅宴很讲究精准”。符先羽说：“主厨脑子里要有一个结构。从备料的计算，到每口锅的安排，出菜的顺序，都是学问。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

符先羽做乡村大锅宴已经几十年，不仅帮做菜，还要帮杀牲口。这里的人习惯连皮带肉一起吃，因此处理牲口与别处的讲究不同。“我什么牲口都会杀。”符先羽说，“杀”字这个音拖得又长又重，生猛气扑面而来，让人觉得他确实是个不会手软的好屠夫。几十年大锅宴主厨的经历很清楚地在他身体上留下了烙印。他在10口锅之前指挥若定，表现出场面很强的调度能力。但有一只眼睛上有明显的红斑，他说是因为做大锅宴露天烧柴火，常年烟熏火燎，非常伤眼睛。

“做大锅宴很讲究精准，主厨脑子里要有一个结构。从备料的计算，到每口锅的安排，出菜的顺序，都是学问。”

每个能成为乡村大锅宴主厨的人，都有自己的拿手本事，符先羽最拿手的菜是做扣肉。这是村里人爱吃的一道味道浓重的美食，做工也最复杂。大块的五花肉先放进沸水中煮熟，然后用绑上钩子的长竹竿捞出来，放进油锅里过油，再捞出来扔到床板那么宽的案板上，一群墩子匠一片片切好，再下油锅，将肉平平铺在锅底后，撒一层虾仁，一层鱿鱼丝，一层红枣。然后是大袋的生抽、砂糖等配料。看着这样的场景，即便还没有吃到食物，已经感受到一种丰盛带来的幸福感。或许也是因为如此，程序和配料最丰富的扣肉是今天席上最重要的一道菜，甚至酒席的主人也亲自守在这口锅旁，盯着柴火将五花肉熬煮出汁，一点点湮没那些五颜六色的配料，整锅肉浸在浓褐发亮的肉汁里，散发出浓郁的香味。能让客人们吃到这么漂亮的一盘扣肉是很荣耀的事情。肉还没起锅，主人就夹出几块挂着浓厚汁水的扣肉，热情地邀请我们在上桌之前先品尝。

平时家里下厨的多是女人，但做这样的大锅宴，却必须男人唱主角。每口锅前都要守着一两个精壮的男子，脖子上缠着擦汗的毛巾，双

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

手握着大铁铲，嚼着槟榔，在太阳底下不时地翻锅。眼看火力渐弱，心急的人等不得新柴烧起来，就舀半瓢猪油，直接泼进灶里，火苗就腾地蹿起老高。贴近锅边站了一小会儿，就觉得胸前的衣服像被火燎过一样滚烫。

时近中午，10口大锅已各司其职，渐入佳境。在挂着黄色槟榔的果树下，柴火焖的带点锅巴香的米饭已经熟了，两锅党参清蒸鸽子，一锅用当地楞叶红烧的羊肉，一锅糖醋排骨，一锅扣肉，还有垒成四屉的豆豉汁白鳝，四屉白切鸡，一锅冬瓜红鱼花蛤汤。地头上的六头乳猪也已经烤好，一头搭一头摞在一起。凑近看，能从红褐色猪皮上被油脂撑开的白色裂口处，闻到炭火和肉香。

这是在崖城吃过的最好看的一顿饭，对食物的感觉有时候不仅仅靠味蕾传递，视觉上的丰盈感也让人由衷地觉得，这确实是地地道道的乡村美味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

文昌鸡和老爸茶

主笔◎曾焱　摄影◎张雷



正宗文昌鸡发源地潭牛镇天赐村附近的一家“潭牛老牌鸡饭店”

在海南，文昌是唯一没有本岛少数民族聚居的地方，却有120万下南洋的华侨——故乡的食物，是他们和祖屋祖地之间唯一可以从感官上亲密体察的牵肠挂肚。那些没有离岛的，也替人守着每一种熟悉的味道。所以有这样的“全家福”，头盘菜必要祈个团圆。所以有像信封一样的“信封饼”，放入离散之人的执念。慢到可疑的“老爸茶”又何尝不是呢？我总错觉那是等人的人在熬煮时间。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

2014年春节前，我们带了父母到海南猫冬，在文昌文教镇上过年。年二十四，当地朋友老符送了8只鸡过来，是他提前在荔枝园里替我们养大的走地鸡，各个红光满面。年二十七，镇小学的符老师从家里捉了两只鸡和一袋本地米花“糖贡”来送年节。年二十八，河边开旅馆的林家嫂子来了，手里是两只鸡和一盘她自己刚蒸出锅的当地糯米椰糕“薏粿”。年二十九，隔壁东郊镇上的基建队符工头来了，他照旧是鸡，还从自己家的地里砍了一整挂芭蕉树、七八个老椰子，连枝带叶地用三轮摩托车运了来。那天中午，一只来历不明的公鸡闲闲地踱步进了院子里，再也不肯出去。等到第二天也无人来认领，我们也就收养了它。

按照当地人指点，我们用林家嫂子和符老师送的糖贡、薏粿，再到农集里买些猫耳和京果，在大年三十用这四种糕点备好了文昌人看重的“春节四宝”。20年来，第一次坐拥15只活鸡的春节，就这么热热闹闹地开始了。

等年过大半，如何吃掉这些鸡，却在文昌人老符和我的湖南人老爸之间发生了几次基于两地烹调观念之上的争论。

作为一名很会做饭的湖南人，我老爸一向擅长煎炒烹炸，文昌鸡鲜嫩，在他眼里是好食材，自然也要如法炮制。老符每天饭点都要骑摩托车来我家，厨房里视察一圈，却并不肯留下吃饭。那天看我老爸在做黄焖鸡，他摇摇头，很痛苦的样子：这么好的鸡，为什么不白斩呢？我老爸锅铲不停，回他：鸡太肥。老符死命摇头：肥才好吃喽！

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

更多优质资源请关注

下载声明：本站所有资源均来自网络，不得用于商业用途，
如有【版权】或【链接失效】等问题，请留言告知！
本资料版权归原作者及版权商所有，如果你喜欢，请购买正版
仅限个人测试学习之用，不得用于商业用途，请在下载后24小时内删除。

微信公众号：杰哥读书



网　　站：52gfan.cn

相关博客：http://blog.sina.com.cn/meiledou

该书籍由网友制作上传“杰哥读书”整理发布，版权归原作者所有，
仅供学习交流之用，请在下载后24小时内自行删除！
注：请尊重原作者和出版社的版权，如果确实喜欢，请购买正版，
多向您的朋友介绍这里，谢谢支持。所有书籍均是完全版，请放心下载.
如出现残缺版本，欢迎留言指正.



老字号海口沿江饭店的双拼文昌鸡，有白切和油煎两种

过两天，看我老爸在做湖南姜葱小炒鸡，老符的海南普通话简直带了哭腔：这么好的鸡，为什么不白斩呢？摆好碗筷请他坐下吃，坚决拒绝了。

又一回，上午早早来，带来一块铺前马鲛鱼，这可是海南出产最好的马鲛鱼，说是亲戚找了送来的，交给我老爸中午做。这回他答应来吃饭，等从荔枝园里收了工再赶过来，看到饭桌上一碗红烧马鲛鱼，老符黑脸都白了：这么好的鱼，为什么不做香煎呢？这次是我老爸输了底气，因为马鲛鱼红烧了肉又粗又柴，完全失去了文昌人香煎马鲛鱼的那种新鲜细腻的口感。

最新一次争论发生在打边炉的方法论上。老符自告奋勇要为我们做

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一次文昌鸡打边炉，就是一锅白水架在酒精炉上，丢两片生姜和青蒜进去，备好酸橘、生抽、蒜泥和小红椒调料，斩好的文昌鸡块就可以下锅刷吃了。我老爸不服，坚持火锅要用鸡汤做底，味道调浓浓的，“一锅白水怎么会好吃？”最后是我们支持了老符，老爸为此有半天赌气不和老符说话。

在所有的争论中，我老爸的口头禅是：海南人有湖南人懂吃吗？老符的口头禅是：这么新鲜的东西为什么不白斩呢？到底还是湖南人的口味比较顽固。老符最终好上了我老爸的红烧咸淡水罗非鱼，我老爸却没有爱上白切。

等今年这次专程过来访吃，去过了潭牛天赐村，我完全理解了老符的痛心疾首。文昌人对于他们地方食材的新鲜口碑是无比捍卫的。在他们眼里，十八般武艺的大厨无用武之地很正常，因为天底下最鲜嫩的文昌鸡怎么吃也不如原汁原味吃，一锅开水、一碟蘸料、几颗酸橘，足矣。

文昌鸡、加积鸭、和乐蟹、东山羊，海南四大名菜，文昌鸡居首。细心看看就发现，这四大名菜都不是以烹调方法来命名的，而冠以地名，因为海南人认为食材产地才是决定美味的一切前提。潭牛村委会委员老符跟我说，别看都是潭牛文昌鸡，马路这边和马路那边还不一样呢，有一边土质好，鸡肉就是好吃一点。这种解释，就很有了法国波尔多葡萄酒名庄的派头。

潭牛镇在文昌往海口途中，离文昌中心文城大约半个小时车程。潭牛镇的天赐村被国家质检总局评为正宗文昌鸡原产地。这个村子不大，有一个挂牌的寄养园，文昌鸡就散养在椰子林和榕树下面，鸡仔期自由觅食野果、树籽、草籽、昆虫和土坷，长六七个月后，再收到鸡场圈养两到三个月，喂食地瓜、米糠、花生饼、椰丝饼、米汤，经过了这个被

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

当地人称为“育肥”的过程，这些文昌鸡肉才能去掉土腥味，并且肥而不腻。传说天赐村里有棵百年“尚书榕”，是老家在文教的明代三省巡抚邢宥告老还乡，和当朝同乡、礼部尚书邱浚在天赐村会面时一同栽种的，村里的鸡就是因为啄食了这棵树上落下的榕果而异于普通文昌鸡，羽毛、脚爪、眼睛皆黄，长得体小、尾肥、胸部结实，宰杀后连皮肉都是黄色的。我们被领去看了村后头靠近田地的一棵百年老榕，树姿好看，但“尚书榕”这种传说也不见得要完全采信，当地土质特殊倒很有可能是天赐村里放养鸡格外鲜美的原因。方圆十数公里之内的文昌鸡饭店，倒因为食材上占据的地理性优越而生意兴隆。

有当地朋友带路，我们这几天寻吃文昌和海口最有名的几个文昌鸡饭店。上世纪30年代开在县城文南路33号的老字号“毓葵鸡饭店”，就像海口的琼南、富南等琼菜老字号一样早就消失了。文昌县城里也并没有什么餐饮协会，好吃就口口相传，并不期待美食名厨来高屋建瓴。

第一天，在海文高速的潭牛出口旁边、大庙村委会对面，镇上熟人指点了一家中心陈记鸡饭店，老板陈翼美经营这家路边店十几年，每天要做食十几只文昌鸡，很多人开车从海口下来，第一站就是出高速后在他这里吃鸡。他说自己选鸡偏好肥些，煮鸡则最忌用滚水大火。他家的白切文昌鸡摆盘后，皮色白亮一层透黄，入口很嫩且有鸡肉的余香，缺点就是我完全吃不下去皮下那么厚一层鸡油，但对当地人来说，肥却好像是受欢迎的口味。当地人还好吃一种阉鸡，阉后的鸡养上半年才能做食，肉质劲道还要够老，骨头却要很脆——这种美食评述在我们听来有点不好理解。我吃过一次这种白斩阉鸡，如果不双手并用，根本无法将一块带骨鸡肉顺利地用牙齿来解决掉，在陌生人面前这样吃一顿饭实在是抓狂。

第二天我们重返了一趟潭牛镇，为的是找到另一位朋友推荐的潭牛

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

老牌鸡饭店。这家店位于镇里一条老街上面，创办人占月琴76岁了，从上世纪80年代开始经营到现在，然后交给了子女。饭店前后两进，中间有一天井，后院是半敞式的简易厨房，只有前面堂屋做了餐厅，大约容得下八九桌的样子。我个人极其喜欢这家店，老旧但干净，有一种敞亮的老店劲头，令人心情愉悦。我们点了整只白切鸡，煎马鲛鱼，当地水芹菜和当地萝卜炒粉丝，吃起来味道很相宜的朴素。他家做白斩用鸡都在三斤到三斤半之间，鸡个子看起来比较矮小紧凑，做完拿出来皮色不像陈记那么油亮，吃起来果然不觉得肥腻。有本美食书上说白切文昌鸡出锅后要在表皮刷一层油，我问老板，她嗤笑，说哪有这种做法。当地人衡量一家老店的分量，是看华侨回来喜不喜欢吃，这家鸡饭店因此是有地位的，老板拿出框在镜框里的一张1993年的新加坡老报纸给我看，上面有记者对他们饭店的寻访文章，他们是跟着老华侨们找过来的。我和老板聊起新加坡的海南鸡饭，问她：为什么不学新加坡海南鸡饭那样，用去骨鸡肉做得好看呢？老板说，我们海南人不要那样做的，那些华侨回家来都想吃带骨头的文昌鸡，这才是他们想要的味道。文昌的“鸡饭”也十分家常，最初只是将用来煮过鸡的鸡汤倒入大米中，加点鸡油，将饭煮熟就可以了。后来制作方法改进，会将大米先炒过后再加鸡汤煮，这样饭粒更加清爽香滑。海南人还有个传统是将鸡饭做成饭团，海南话里叫“饭珍”，也有全家圆满的意思。《海南寻味》这本书里记载，在海南当地，现在一套完整的海南鸡饭包括：一盘带骨斩件的白切鸡，用鸡汤、酸橘和蒜蓉配料的本地蘸料，一碟酸甜腌瓜，一碗用鸡油和鸡汤煮出来的鸡饭，还有一碗冬瓜海螺汤。

第三家老牌是沿江鸡饭店，上世纪90年代从文昌老城搬到海口后改名沿江饭店，已经获评“中华餐厅名店”和“中华老字号”，总经理符之望也继承了他父亲符国鑫的“非物质文化遗产传承人”身份。文昌鸡饭店其

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

实并没有什么百年老店历史，当年文昌更多是一个提供原料的地方，白切文昌鸡做法还是广州一家老酒楼——“广州酒家”的试菜：1940年，广州酒家派名厨梁瑞来文昌考察原料，回去他发明了去骨斩件的食法，将鸡浸熟后去骨留肉，再切成“日”字形薄片，夹上同样大小的熟火腿片和熟鸡肝一起摆盘。现在新加坡最有名的文华酒店海南鸡饭，取的也是这种方式，从菜形上说比较好看，但当地用不到文昌鸡，肉质本身还是相去很远。海南的白切文昌鸡做法却不同，属于不去骨斩件，骨头带着少许血水，当地人认为更鲜美嫩滑。看店家做的时候，烧起两口锅：先将整只鸡放入清水锅中煮6～10分钟，再取出放入旁边的锅，里面是调入了盐等调料的水，烫煮5分钟就可以起锅。当地人识别文昌鸡的方法，有一条就是出锅后是否还能够保持皮脆。



文昌鸡“非物质文化遗产”唯一传承人、沿江饭店总经理符之望

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

正宗食法，端上桌后白切鸡块是要温热的，蘸料也要有温度，很多店家冷食白切鸡其实是减弱了味感。吃白切，蘸料左右了至少一半的口味。当地老食客，蘸料最后也是要喝掉的。讲究的店家，蘸料也分两种：一种是自己调配，用姜末、蒜蓉、香菜、生抽、辣椒调入虾酱或者什锦酱，鲜绿酸橘切口，挤酸汁入蘸汁，味道就很丰厚了。店家通常也有自制的大碗蘸料盛上桌来，我们能够目击到的调制方法是将糖、盐、蒜泥、香菜等调料备好，再将适才煮鸡的滚热鸡汤注入，激出一碗香浓蘸料来，但老饭店背后的小秘方我们就看不到了。或者也未必就有秘方这种事情。比起广东豉蒸鱼汁的调配，我想白切鸡蘸料可能并没有过多技术含量。

在文昌老城和清澜新城之间有一个高隆湾，那里的红树湾度假酒店有一道椰奶炖鸡很受欢迎，是这十几年流行起来的吃法新贵。主厨王加仪是文昌重兴人，专门负责为酒店烹制当地菜品。他介绍椰奶炖鸡的做法很重原味：选两个半老椰子，椰肉挑出打汁，再和本身的椰子水一起入锅，不放油，少许盐。鸡最好要选不超过三斤半的母鸡，洗净切块备用，锅煮开后，加入鸡块稍加煮沸就可以了。也有不加入椰肉打汁的吃法，只取椰子清水，有点像前面说过的市井打边炉了，这种味道更加纯粹，椰水清汤和文昌鸡肉的香气十分相衬。我问起在大陆很有名的椰子盅，王加仪说，这道菜其实在粤菜里更重要些，海南人平时并不怎么吃。椰子盅做法不复杂但比较耗时间，如果饭店有客人预订一个椰子盅，他们至少用5个小时备餐：依旧是选半老椰子，因为肉香而不带酸味。选好后，从顶端开口把椰水倒出来，再把其他椰子的椰肉打汁倒进去，和文昌鸡的胸腿片一起隔火蒸制三个半小时就可以了。怎么选椰子当地人也是有小贴士的，比如晴天的正午12点从树上摘下才清甜，比如掂量着重的嫩、轻的老，摇动椰子能听到里面水声的也老。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

全家福

当地人说到春节宴席的大菜，首先是文昌鸡，其次就是“全家福”。在文昌，这道菜又被称为“头盘菜”，光听名字，地位已经出来了：在宴席上，它是呈给客人的第一道菜。

这回我也是在老字号沿江饭店吃到了“全家福”，它是这家文昌鸡老店的招牌菜之一。传承人符之望介绍，全家福传承上百年，重要性最初是体现在婚礼喜宴，选16种用料，意味着十全十美，六六大顺，到后来各种宴席包括春节家宴也都不能少它了。做一盘全家福，原料并不固定，但不管用什么，品类数量必须达到十几种以上，更讲究的会多达二十几种。厨师根据季节来选当季食材，用荤素搭配得合适。比较常见的全家福，荤菜原料通常会有干鱿鱼、干猪皮、干虾米、猪瘦肉、香肠，现在也有人加入新鲜猪肚，素菜原料则有葫芦瓜、干或鲜的金针菇、红萝卜、青椒、木耳、西芹、腐竹、小葱……如果愿意，我猜想多放自是无妨。

烹制全家福，其实乡下那种大锅柴火是最好。去年初四，我跟朋友去参加了东阁镇良友村符姓人家的一个“公期”聚会，混吃混喝也混个过年气氛。在海南的艳阳天下要造点过年的味道挺不易，对联和灯笼备了，还要多备点朋友。印象中那天吃到的全家福，原料并没有这么复杂，口味却很难忘，尤其是里面的大片猪肚，大约是因为新鲜宰杀的缘故。

“公期”是海南的一种拜宗祠活动，各姓氏都有盛大仪式，但择的吉日不同，一般选在春节期间比较多，因为国外华侨会回乡来过年。到公期日子，全国各地甚至国外的宗族成员都会设法赶回祖屋，参加全村同

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

庆。村里好多人家平时常住在镇上乡上，方便营生，村里祖屋只有过年的时候才兄弟妯娌长辈晚辈回来同住几天，但平时也一定清扫得洁净。我们进村那天，村口一路停满了汽车，各家设菜择地招待家人和客人。我们这位朋友家就选在祖屋外一棵大榕树下摆席，五口大灶，五个大锅同时开炒，供应十数桌人，真正热火朝天。烹制全家福的大师傅在大锅里面倒入花生油，分量大概没过锅底，烧热后放入蒜末炒至金黄色，入菜的顺序大致是：先放事先发好的干海鲜类，比如虾米和干鱿鱼，用南乳和蚝油、生抽炒香。然后再放香肠和瘦猪肉，用白酒和生蒜去腥。接下来那些原料他就按照易熟的程度来下锅了，也没有一定之规。大师傅的功力据说最体现在锅铲翻炒的速度和均匀程度上，出锅时能够让汁料充分包裹每一种菜类算是好吃的重要标准。出锅以后，除了味道香浓，还要色泽好看，也是一道上品全家福的标准之一。通常这道菜一上桌，客人对厨师的水平高低就心里有数了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



海南传统名菜：椰奶炖鸡

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



药膳东山羊

想起来，全家福和广东人春节喜欢烹制的盆菜有相似的地方，只是没有煎炸蒸煮工序，全靠大火炒制出锅，在原料的贵重程度上就要受到限制，鲍翅海参基本不入，也无需像盆菜那样讲究摆盆，所以海南头盘菜虽然也上大席，菜里的乡土和草根却有更多保留。

无论名店里的厨师手艺如何好，全家福的味道还是在乡下的更值得想念，想起大家欢天喜地地坐在坪里吹着椰风，脚边上颠跑着肥实的文

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

昌鸡，不远处大师傅们的锅铲时不时碰在锅边发出“当当”声响，那样一碗全家福端上桌，才是至味。

文昌的食物，总是和一点期和盼的东西搅拌着，像是这个小城的宿命的浓缩。在县图书馆看到一套1918年版本的《文昌县志》，这个远古曾叫紫贝的地方三面临海，地理上隔绝于大陆，风俗习气却属于闽南文化圈，历史上记载它是福建莆田人移民海南的第一站。在海南，文昌也是唯一没有本岛少数民族聚居的地方，却有120万下南洋的华侨——故乡的食物，是他们和祖屋祖地之间唯一可以每天从感官上亲密体察到的牵肠挂肚。那些没有离岛的，被家人留下来守屋留根的，也替人守着每一种熟悉的味道。所以有这样的全家福，头盘菜必要祈个团圆。所以有做成像信封一样的“信封饼”，放入离散之人的执念。慢到可疑的“老爸茶”又何尝不是呢？我总错觉那是等人的人在熬煮时间。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



椰盅小炒王。用老椰肉和虾仁、澳带、四角豆等炒制

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



将农村小吃精制的新派“篓饭拼盘”：篓饭、三角留、竹筒饭、红树林咸鸭蛋

老爸茶

在海口沿江鸡饭店吃过午饭，朋友说带我们去南渡江边喝个当地最火爆的“老爸茶”：新埠岛金水门江边茶楼。

两三年前我来过新埠岛，这里是海口人吃海鲜江鲜的地方，泊在江边的一长溜船上餐厅生意好得不得了。不过那次还不知道金水门有这么

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

个老爸茶店。

一进了店门，就知道名气从何而来了。我们大约是15点到的，两层楼的店面人声鼎沸，屋里屋外连同中间一个硕大天井，直连绵到江岸边上，1万多平方米的地方都坐满了茶客，目测足有两三千人在同时吃茶谈笑。这种壮观场面何曾见过，我的心脏狂跳起来，几秒之间就被这股蛮悍的人气裹挟了进去。茶好不好，茶点好不好，好像都不重要，人在这种热闹之中就已经足够。

这家店的韩副总经理后来告诉我，他们“老爸茶”开在这里17年了，规模上是整个海南岛最大的。大到什么程度？每到节假日下午，可坐满千桌，那就是四五千人的容量。平常日子，每天也至少五六百桌两三千人。有人是慕名过来看个热闹，可当地人对“老爸茶”还真是每天都缺不了。

“老爸茶”在海口、文昌、琼海一带比较有传统，每个村、镇，在当路口的地方总有几家。大的是一排开间老铺面连着露天的简易茶棚，艳粉或鲜红、鲜蓝的塑料靠椅成片排开，远远就能看得见；小的就窄窄一缝堂屋，摆出七八张桌子。在东郊椰林附近的村子里，我也见过路边茶店，其实不过是一个四面通透的茶寮搭在榕树下面，还是挤满了人。无论茶店大小，他们茶客基本都是当地村民或镇民，年龄各异，中老年男人居多，三五个围一张旧旧小桌，一杯茶、一小碟点心可以“吃”上好几个小时，每天如此，有人可以几十年不变，连时间、地点、茶品也不变。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“老爸茶”喝的是时间的味道。图中是海口金水门江边茶楼

多数“老爸茶”早上就摆开，到下午15点以后、17点以前最热闹。海南中午天气热，传统上男人都是不出门干活的，躲太阳睡个觉，起来喝个“老爸茶”，在茶店里“买个马”，等太阳落了回家吃个晚饭。这个时段想要找人，若是男人，那必定是在哪个“老爸茶”店里安坐。乡里、村里干部办公事，有时也在茶店里，因为方便其他人找来。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

与广东早茶相比，“老爸茶”明显要粗陋许多，茶点也就三四种面包，再有几样本土的煎堆、薏粑（燕粑）、萝卜糕、椰子糕、三角留等点心。茶具就更简了，通常是一个不锈钢的翻盖茶壶搭配一个颜色可疑的老旧玻璃杯或者粗白瓷杯。茶艺也没有什么讲究，一杯奶茶端上来，杯底必见厚厚一层白色炼乳——海南红碎茶包也以大叶红茶制，当地人习惯加糖加乳饮用，而且一定要浓到满口甜香，像我这样外地来凑热闹的茶客便望而生畏。如果是要了红茶或绿茶，以茶包冲泡了，炼乳可以免掉，白糖仍不能少，在杯底落上一层。若是点了咖啡，下面照例三分之一的炼乳，甜腻到张不开嘴。杯里肯定附有一把不锈钢的大茶匙，当地喝茶喝咖啡的地道方法都是把炼乳搅起后，用茶匙一口口舀着喝，对西方那套喝咖啡不能用勺子的礼仪教导完全无视，倒也轻快。茶和茶食都便宜，我们那天路过抱罗镇，四人各点了一杯红茶，再要两块点心，算账也只有18块钱。

头两次见“老爸茶”店，觉得杂乱，又脏，尤其那些花花绿绿满身污垢的塑料椅让人很难接受。当地人说，海南日头晒又湿热，木头椅子在室外用不了多久就坏掉，所以茶店这些年改用塑料椅，连海口金水门那种大牌老爸茶店也是一样，并没有什么像样的桌椅。等我在文昌多待了几天，干净不干净的心思居然也淡了，每次路过小镇街头榕树下的老茶店，都想停下来在人堆里喝一杯再起身。

茶店里，装点心的简装玻璃柜里，必有几样文昌一带的市井小吃，大都是没有包装出售的，老爸茶有卖，农集里也有卖，过年过节又是走人家的节礼。

薏粑是必须有的，当地人又叫燕粿。前面那个名字是海南话的谐音，有说原来是“忆粑”，又是和怀念远方亲人有关系。后面这个文绉绉的名字文史资料记载是文昌名人邢宥赴京赶考取的，意思是“燕子报

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

春”有好消息。这种小吃多数文昌家里自己都会做：糯米皮里裹入用椰丝、糖和花生碎混合的馅料，再用椰子叶拦腰包扎一圈，固定好，上笼蒸之后再冷却，一个个绿白相间，吃时剥掉椰叶，入口滑糯香甜。这道点心蒸的时间非常重要，大约半个小时，但必须让糯米蒸到细软不见米粒，柔滑而不粘牙。海南万宁县有种风味小吃猪肠粑，也有点相似，不过它是用糯米皮和椰丝馅料滚揉成一长条糖卷，看起来有点像猪肠而得名，和实际上的猪肠一点关系也不搭。

另一种“三角留”是会文镇的好吃，制作方法和燕粿比较相似，不过外皮是木薯粉或者什粮粉制，有咸、甜两种，甜的用糯米包裹椰肉丝、红糖、花生碎和芝麻，咸则用韭菜、椰肉丝和盐作馅，叫作咸心粿。在文昌传统里，孩子“对岁”即满周岁一定要收到外祖父家送来的三角留，父母过生日时儿女也会送它，因为三角形状喻福、禄、寿三星。除了三角留，会文还有一种“信封饼”尤其有名，形状看起来很像一个信封，入口很酥脆。这种点心寄托了对离家亲人的思念，海南民间喜庆不能少，在超市也有得买。

萝卜糕在茶店很常见，装在不锈钢方盘里，茶客点了再切块出售。做的时候，将五花肉腩块、萝卜丝和黏米浆搅拌均匀的糕浆倒在这种盘子里，上面可以再放虾米添香鲜，用旺火蒸熟，放凉了以后滴点儿香油，撒点葱花吃。

煎堆这种油炸米制小吃其实我们在顺德也访到过，是他们年节必备点心，所谓“年晚煎堆，你有我有”。文昌这边也有关于煎堆的俗语，比如“煎堆碌碌，金银满屋”，总之都是好口彩。但两个地方的做法略有不同：顺德煎堆传统是实心的，里面塞满了糖米花，一般用来祭神。如果家里平时吃，里面也不放米花了，叫作软煎堆。但文昌煎堆传统做法就是空心的，无馅，外皮配料里就有糖和椰丝、花生。小的煎堆拳头大小

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

我见过，最大的有排球那么大只是听说过。因为锦山镇的煎堆最有名，所以这里的煎堆又被称为“锦山空心珍袋”，茶店在上午做早餐生意的时候卖得很多。

还有两种点心是过年必备的：一种是糖贡，古时候曾是贡品所以得名，现在的人通俗点就叫它糯米花。“无鸡不成宴，无糖贡不像过年。”春节期间，文昌人出去走人家拜年都要带一大袋糖贡，每家用来招待亲友的也是糖贡，互相打发为节礼，讲究的人家自己做，疏懒些的就从市集上买，谁家糖贡好吃且与街面上卖的口味略有差异，意味着那家的女眷手巧还勤快。糖贡制作时一般都加入了红糖、花生和豆子，我吃过的最好吃的一种，在花生之外还加入了姜丝、椰丝，极其香口。按海南风俗，另一种红糖年糕也是必备的，除夕前做好，从初二到十五去给亲朋好友拜年都会送一个作为拜年礼。这种圆形大年糕的原料只有红糖水和糯米粉，却香甜而有弹性，枣红颜色也十分喜性。红糖年糕可以趁热直接吃，也可以隔夜后切成片用香油煎熟吃。不过在平时的乡镇老爸茶店，这种点心比较少能碰到，反倒是海口金水门那种店随时可以供应。

我知道“老爸茶”喝的是平民家常，要的是乡邻坐在一起热乎乎的劲头儿，一讲究起来就少了吾乡吾民的自在。可还是疑心这喝茶的来由：并不为品茶，喝的都是茶梗罢了，便宜到店家是用麻包进货的。茶点也是无谓的，品种不少却粗放，吃得也漫不经心。他们日日坐在这里，和熟悉的人在一起，好像只有一个目的：打发那些无处打发的时间。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

文昌食游图

主笔◎曾焱　摄影◎张雷



渔家乐“连理枝”的白切咸水鸭（左上）和咸鸭蛋

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



民间小吃抱罗粉



清蒸生蚝

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

“食游”两个字，我是从海南美食达人李子那里挪用来的，他的“李子食游记”专栏在网上已经走红了几年。对于海南的吃，以这几天心得，我以为这两个字表达得特别准确。边游边食，在彼时彼地彼景食，才是享用海南餐桌的好方法。

李子长在文昌，工作在海口。学财会的他于海南吃货界成名，是在2004年一次“环岛吃旅行”以后：受一本美食杂志委托，他们一行8人，用18天时间，从海口驾车出发细细吃过3856公里，吃通了东线、西线和中线。这个纪录至今无人打破，从网上搜索和乐蟹和东山羊，多数图片还都是他那次拍摄的。

听李子和你聊海南食物，会觉得地气的美妙。同样是吃海螺，我们能分清螺的几个品种就已经自得了，可他能告诉你这是他文昌老家南风螺，因为只有在每年七八月南风起时有得吃；万宁的后安古镇海边，“后小海”里的鱼做汤格外鲜美，那是因为那里正好是海水和河水交界的入海口；莺歌海边的黄流老鸭必要蘸食当地海盐场的粗盐才会足够美味，还有多文的空心菜光长秆不长叶……

因为是文昌人，他曾在环岛吃的路线里面为老家单独排出了行程，18天里有4天是在文昌吃，可见丰富。文昌距离海口一个小时车程，在饮食习惯上比较亲近。我们这次从海口下到文昌，寻吃一路，也得到李子和其他当地朋友的一些推荐，不如我也列一个海口+文昌的不完全食游图，起点就放在海口美兰机场。

第一站：红树林咸水鸭

出机场后沿海文高速往海口美兰区演丰镇方向，不到20分钟就进入了著名的东寨港红树林自然湿地保护区。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

这一片区有两个美食中心：曲口和演丰。各种农家乐、渔家乐攀附着红树林的边缘一路开下去，是海口人日常下来过周末的地方。

红树林水域淡咸水交汇，滩涂上有很多马蹄螺、凤螺、寄居蟹这类海生贝类，也常见浮游藻类，所以能养出鲜美的海鲜和家禽。曲口海鲜、演丰咸水鸭，都是好吃者在这里必定要尝试的。演丰咸水鸭常年在滩涂上放养，吃海生贝类和浮游物长大，肉质紧而香，生下鸭蛋，蛋黄也格外黄得好看，用来炒食或者腌制咸鸭蛋都美味，当地人喝粥都喜欢用这种咸鸭蛋来伴食。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



传统椰子饭。又名椰子船

每一家餐厅都有各自的回头客。我要推荐的演丰的一家渔家乐是“连理枝”。这家店位处通向保护区绿道的公路最深处，却丝毫不减人气，价格也适中。老板黄河是本地山尾头村人，2008年从海口辞去工作回到老家，开了这家餐厅，做了两年，从海口下来的回头客就很多了。他的餐厅门口有两株老榕树交缠在一起，所以给饭店起了这个名字，可惜去年台风严酷，吹断了上面的树冠枝叶，但树根还在原地。黄河长得

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

十分文气、帅气，菜如其人，他们的就餐环境和大厨房也都收拾得很干净，菜式干脆利落。如果两三人出行，建议点一份白切咸水鸭，一盘炒鸭蛋，一碗沙虫煮小海白汤，另加主食椰子饭。咸水鸭的制作方法和文昌鸡相似，都用白切来保证原味，然后辅以自己调制的蘸料。从我个人口味来说，感觉咸水鸭肉细嫩，并且没有海南四大名菜之一的加积鸭那么肥腻。鸭蛋一定要尝试，不加任何辅料来炒就已经非常鲜。

不管是坐在院子里的榕树下面，还是架在水边的木屋子里，饭前饭后都可以看到好景色。饭前鹧鸪茶，饭后番石榴，也都是土产，建议尝尝。在其他季节，他们端上来的水果可能是杨桃或者木瓜。我以前从来没有见过杨桃长在树上是什么样子，第一次见到就是在红树林的一家饭店门口。

椰子饭也叫椰子船，是我私人最强烈推荐的，我曾经吃完后直接打包两个带上飞机回北京，加热后仍是美味。这种民间小吃流行于文昌和琼海一带，当地人下南洋谋生时，亲友送行都会送来椰子船，既是行前祭祖，也是路途上的饭食。做法和椰子盅有相似的地方，都是选老椰子去外壳，顶上开口，将椰子水倒出一半后，再将糯米倒进去上火蒸，米的分量需要经验才能把握，否则蒸出来会破相。椰子老的程度也要经验把握，否则出锅后没有办法爽利地切成瓤。一个好的椰子船，椰肉和糯米密实地结合在一起，米饭细腻而不见米粒，椰肉香脆清甜，我觉得是绝对不能错过的至美之味。“连理枝”的椰子船做得很有火候，黄河说他们一般要隔水蒸5个小时才能上桌。

隔壁曲口镇海鲜有名，我请黄河介绍一家性价比好的饭店，他的私人推荐是“曲口海鲜第一家”，离机场比他自己的店更近。

第二站：大致坡林记天机抱罗粉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

车继续行往文昌，没多远就到大致坡。这里好像也没有什么景致，但这家抱罗粉店确是多位当地朋友推荐。他们说，每次从海口回返文昌，一定会拐到这个出口，到这家粉店去嗦一碗粉。

海南人对粉的偏爱不输湖南人。海南粉、粉汤、抱罗粉，早餐摊和夜宵摊上大家各有所爱。抱罗是文昌中部一个镇，这里压制的粉很有名，所以取名抱罗粉，比普通海南粉略粗，色泽晶莹，韧性好又比较香滑。做法上其实没有什么不同，仍是腌粉和汤粉两种，汤粉要选用猪牛骨头文火熬成老汤，讲究的里面还会放入螺和蟹等一起熬，所以确实很鲜美。腌粉有点像干拌，粉码加入酸菜、油炸花生、香菜、木耳、青菜、酸笋丝，瘦猪肉丝或者风干牛肉片自选，大饭店里的升级版抱罗汤粉还会加腊肉、香菇、笋干、腐竹等。但比较特别的是腌粉上面浇的那一勺粉卤，口感有点像土豆粉，咸甜味道，里面有香菜和蒜茸。我看当地人打包抱罗粉回家，一般都是选腌粉，店家麻利地将粉在滚水里焯一下就捞起盛入食品袋，粉卤另外入袋，回家自己加热后就能浇出一碗粉来。

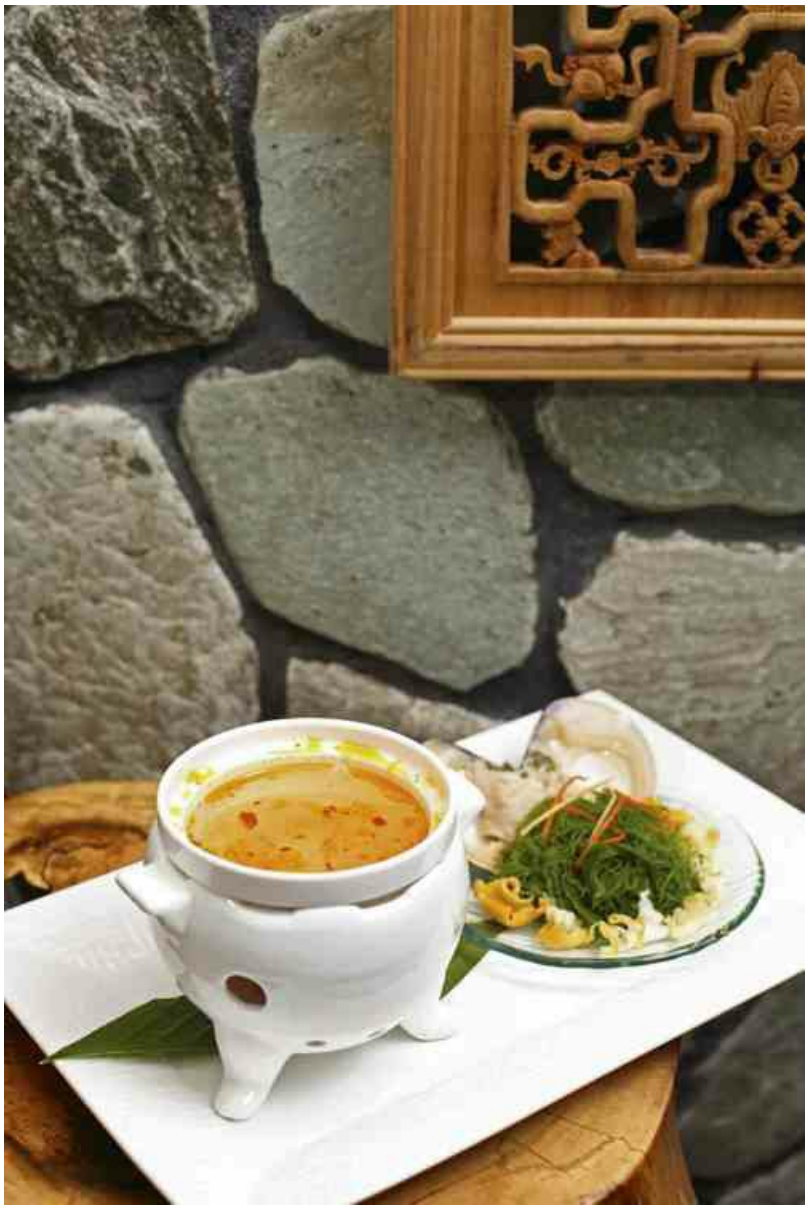
朋友们都认为大致坡林记比县城里的地道，甚至比抱罗镇的还要地道。这家店每天早上会现场压粉，师傅也是抱罗镇的，抱罗镇的师傅几乎供应了文昌所有乡镇粉店、小摊的原料。

如果没有时间去大致坡，文昌县城里也有两家粉店不错：望城和冯家，都在文南老街尽头拐角处，两家相邻。还有一处吃粉的好地方是县城老电影院对面的夜宵摊，不过电影院已经拆了，现在是一片废墟。夜宵摊也没有名字，牌子上依次写着一家、二家、三家……口味差不多，随便找一个摊位都能吃好。海南粉和抱罗粉都用糖来调味，我个人不太习惯这种偏甜的口味，但我们摄影记者张雷很热爱腌粉，几乎每天晚上都要去吃。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

第三站：八门湾绿道和东阁粿仔

在潭牛镇和文昌县城，经常能碰到成一队队看起来装备得非常专业的骑行一族，他们大都是冲着八门湾绿道来的，来自海口或者更远的大陆，周末和节假日尤其密集。



糟粕醋一品盅

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

八门湾是文昌红树林保护区，比曲口和演丰一带更为茂密原生，其间用木板或者砖块铺成小道，供人步行或者骑行，在几个乡镇绵延成40多公里长度的主线，人就在百年的红树林里面或者农田、椰子树之间穿行，完全是原生态的海南乡村风景。

八门湾绿道有十几处农家乐风景区，也叫服务站，比如丹场、霞场、横山、头苑、排港、文教等。风景最美的服务站我以为是霞场和排港，对面不远就是东阁镇，这里有一种民间小吃粑仔（也叫粿子）十分有名，但一般晚间才有。大家坐在老街铺面外的昏暗路灯下面，等着老板娘现场将花生大小的粿子一碗碗搓揉到滚汤里面，令人垂涎。味道有点像姜汁甜汤，里面放了花生碎、椰子汁和姜汁调出粿汤。粑仔可以用米粉搓制，但最传统的原料是使用一种当地野生植物鸡屎藤，采来浸米磨粉压干，呈暗绿色，有清香。这种小吃过去是农历七月初一中元节吃的，据说可以辟邪。

如果在东阁不能等到晚上，文昌县城里的夜宵摊上也是有粿汤粑仔的，也地道，不过以我的感觉，香浓和黏糯比东阁还是稍逊。

第四站：铜鼓岭海鲜

因为文昌卫星发射基地的建立，铜鼓岭一带成了这条线上的旅行热地。从龙楼淇水湾、云水湾到月亮湾，几个风景质朴的海湾都开始进行旅游开发，但愿它们不要太快变成三亚。

我要推荐的是海鲜。我有一个当地朋友是龙楼人，他说小时候家里穷没有饭吃，天天只能吃鲍鱼，我开始以为玩笑，后来其他人说确实如此，因为龙楼盛产鲍鱼，每年夏秋，渔民可采上千公斤。

龙楼鲍鱼个头不大，但味道鲜美，当地做法有红烧、醋熘、青烧或

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

青串。在淇水湾，有一家顺发海鲜，是文昌人大都知道的饭店，龙虾和鲍鱼尤其新鲜，价格也比较平。我去吃过两次，如果点两只龙虾，再加七八头鲍鱼、白切文昌鸡、清蒸海鱼、龙胆水蛋、海白汤等，六七个人大约近2000元。如果不点龙虾，七八百元也就差不多了。这家店的另一吸引力在风景，它正对海湾沙滩，吃饭的人可以面朝大海椰树饱食海鲜，吃完饭在海滩上散步，虽然都是无人拾掇的野景，却胜在人少和安静，海水的颜色并不逊于亚龙湾。

第五站：铺前糟粕醋

铺前是文昌最北面一个镇，很多骑行者会从海口演丰坐船到铺前港，上岸后再骑往有名的木兰头灯塔。当年文昌人下南洋，大都也是从铺前港发船。

铺前有条始建于1895年的南洋骑楼老街，可以和海口的老街媲美。记载这条街是呈东西和南北走向的“十”字形状，南北长180余米，但现在我们能看到的还有一点面目的就是南北走向这一条了。街边店铺两到三层，下有自由步行的长廊，是非常典型的南洋骑楼建筑风格。

我要推荐的糟粕醋就在这条老街上。也不是什么百年老店，二三十年历史，但当地人就认这两家：阿妹糟粕醋和林花糟粕醋。海口、文昌、三亚的各个小吃店或者酒楼，如果经营糟粕醋这道小吃，必定也是从这两家中的一家电话预订再发货过去，每天一早五六点钟，几辆小货车就等在门口要货。

这是一种在海南以外的地方根本无法吃到的地方食物，所以我觉得无论如何值得一试。追逐地方美食，本来就需要强大的胃和足够粗条的神经来匹配。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

阿妹糟粕醋的老板符英敏给我讲了做糟粕醋的大致过程：酿酒后剩余的酒糟，加淘米水、大蒜头、辣椒、花生油用大锅大火煮开，然后分装到一种白色的桶里再发酵几天而成。做小吃的时候，盛一碗热乎醋料，里面加海带丝、海菜、蕻头结，如果要更丰盛一点，可以放牛杂猪杂和生蚝肉、螺肉等当地海鲜，搅拌后就可以吃了，味道越是酸辣鲜，就越是地道。最让人津津乐道的一种吃法，是加入当地捕捞上来的一种海洋动物“活化石”——鲎，阿妹店里就有，看起来黑糊糊的，但据说血放出来却是蓝色的，煮熟后就是白色一团，当地人就把这种海鲜放进糟粕醋里作为最高美味，说是解毒有奇效。我喝了一碗牛杂的，本来10块一碗，老板娘只收了我5块。我们摄影师喝了一口，无论如何也不肯再作尝试。

我们回到文昌后，在红树湾度假酒店的宴席上也吃到了这样一道菜：糟粕醋一品盅。厨师对这种民间小吃做了改良，用糟粕醋为汤底，加入贝壳肉，小火煨制了成一盅海鲜酸辣底汤，其他原料则精简为一种，海草，加入多少由客人按照自己喜好而定。我对这道菜的私人评价很高，既保持了糟粕醋的酸辣鲜，又将整个过程变得十分清爽精致，连我们摄影师也不再抗拒，连喝了两碗。

在铺前，当地人每天下午到这两家店里喝一碗糟粕醋，就像喝老爸茶一样成了日常生活习惯。也有镇上人来买醋料回家自己做，就用那种大可乐瓶子分装了，再随意点的，一个食品袋兜住了就能拎回去。说起铺前之外的糟粕醋，镇上人都是略带轻蔑的，因为出了铺前，味道就会莫名地寡淡了。

文昌鸡店和老爸茶我在主文里介绍详尽，有爱好者可以按图索骥直到海口，不重复了。对口味比较重的人，补充推荐一家文昌鸡猪脚店，就在文昌市区旁边的迈号三角路，店面简单但生意极好，主打菜炆烧猪

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

脚每天去晚了就吃不上。这家店附近正在建造海南岛目前唯一的当代艺术园区：图画院艺术区。等明年落成，艺术和美食就可以兼顾了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊

官网：http://www.lifeweek.com.cn/

微博号：http://weibo.com/lifeweek

微信号：lifeweek

扫描二维码添加微信号：

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

The End

浙江出版联合集团旗下电子书出版机构

http://www.bookdna.cn

新浪微博：@BookDNA本唐在线出版

微信公众号：本唐在线出版

如您发现本书内容错讹，敬请发送邮件至 cb@bookdna.cn 指正。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

成为作者，只需一步
To be an author, just one click.

BookDNA.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之



东北

三联生活周刊
LIFEWEEK 一本杂志和他领导的生活

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑系列

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之东北

浙版数媒

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

版权信息

食遍中国之东北
三联生活周刊 编著

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2016
非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00007489-20160330
最后修订：2016年3月30日
制作：高 坤

出版：三联生活周刊
北京 朝阳区霞光里9号B座
浙江出版集团数字传媒有限公司
浙江 杭州 体育场路347号
互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号
电子邮箱：cb@bookdna.cn
网　　址：www.bookdna.cn
BookDNA是浙江出版联合集团旗下电子书出版机构，为作者提供电子书出版服务。
如您发现本书内容错讹，敬请指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2016
No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.
cb@bookdna.cn
www.bookdna.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

目　录

三联生活周刊·玲珑

食遍中国之东北

长白山寻食记

长白山山珍美味

白肉血肠

大连海参

东北榛蘑

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑

“三联生活周刊·玲珑”系列是为电子书用户量身打造的轻松阅读产品。通过汇集生活、文学、美食、旅行、冷知识等方面的话题，我们为读者提供多样的阅读体验：既有深入细致的探索，同时又不失趣味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之东北

本刊精选往期年货合刊中关于东三省的文章。东北人无需花哨繁复的做法，他们把储存的夏日时光重新转化出来，山珍之味，在这里稀松平常。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

长白山寻食记

记者◎刘敏　摄影◎黄宇



二道白河镇的魔界风景区，清晨太阳初升，河水的雾气让树枝结出了雾凇，如同幻境

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



金鳟鱼刺身



拔丝人参

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



小鸡炖榛蘑

把储存的夏日时光重新转化出来，这才是长白山人过年以及年夜饭讲究的。山珍之味，在这里稀松平常。

当飞机降落在长白山机场时，我还是对自己的任务稀里糊涂。这架夜班飞机上，乘客们一大半都是外地人，他们操着各种口音，穿着专业的滑雪服、户外运动装，五颜六色地坐了一大片。中间点缀的是东北本地人，不用判断，厚厚的貂皮早已经宣告了他们的身份。所有人都把自己捂得严严实实，整个机舱都是一副严阵以待又雀跃的模样。

一出机舱，全副武装的乘客们集体在零下20摄氏度的气温中打了一个激灵。无论如何，倒抽的肯定是一口凉气，咽下去的一溜冷风立刻冰得嗓子眼生疼。我坐上了去二道白河镇的大巴，这个位于长白山北坡的小镇是我此行的第一站，可是长白山在行政区划上到底是个什么概念？

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

邻座的大哥热心地告诉我，我们所处的地方就叫长白山，过去这片区域分属于延边朝鲜族自治州、白山市、长白县、长白山自然保护区等行政单位，现在已经统一归长白山保护开发区管理委员会管辖，这里变成了跟长春、吉林同级的市州级政府。“二道白河是一个镇，现在也叫池北区，区管理委员会就在这里。”而我的长白山寻食，其实就是以长白山为圆心的这一块区域。

位置弄明白了，美食要找什么？作为一个辽宁人，我心中的东北年夜饭无甚出奇，除了鸡鸭鱼肉，无非就是两道全国人民都知道的猪肉炖粉条、小鸡炖蘑菇。东北菜甚至在八大菜系中都占不上席位，提起来也无非是浓油赤酱的模样。在北京也很难见到东北菜馆子，偶尔吃一个，觉得菜肴和服务都是同样的粗糙。

已经是夜里23点了，这辆末班大巴算我只有四个乘客。汽车一直在林海中穿行，道路两边笔直的白桦树林泛着银光，树梢上顶着半盏残月，从车窗看出去，整幅画面都透着一种冰冷的幽静。行路至半，悄悄地下起了大雪，密集的雪片纷纷扬扬扑向前窗，眼前立刻就变成了另一个幻境，好像随时会从林中窜出一只银色的独角兽。

在这清冷的银色世界里，我忍不住地犯愁：到底能找点啥呢？

虹鳟鱼

“你这时候来，确实啥也找不着了。”刘茂泉是土生土长的二道白河人，他在镇上长大，年轻时在长春的饭店工作了十几年，现在回老家开了家“山水人家庄稼院”，专门做本地家常菜。朋友把他介绍给我，是因为刘茂泉对地皮熟——二道白河就是一个小镇，总人口不过6万，走在路上，“半里地能遇见十来个熟人”。这里没有餐饮协会，找到一个热情

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的餐馆老板，就能把所有的线都串起来了。刘茂泉痛快地揽下了任务：“虽然不是季节，但你想要看啥，包在我身上。”

我们的第一站是去找冷水鱼。二道白河地处山区，作为“长白山第一镇”，早已成为旅游重地。当地农业不发达，蔬菜都要从沈阳运进来，因此物价也不低，本地人最熟悉的食材，还是山珍。长白山是家背后的宝山，当地人从小就与丰富的自然资源打交道。一路上刘茂泉回忆，小时候上学前在河里扔一个罐头瓶子，等下午放学，就会捞出来一瓶子手指长的柳根鱼。最傻的是一种老头鱼，这种鱼好奇心重，鱼钩上都不用放鱼饵，只要冲着它的嘴晃晃，两下它就把鱼钩死死咬住了。“而且看见头一个上钩，后一个也不长记性，一块石头旁边要是有五六条鱼全能钓上来，如果最后半天也钓不上来，那就是都钓没了。”镇上一共有五条小河，从头道白河开始依次以数字命名，二道白河的镇名也就此得来。从天池里下泻出的瀑布，一路流到镇上形成了二道白河，这条河再继续往下走，就汇聚成了浩荡的松花江。

刘茂泉带我们去的，是另一处著名的水源地。车行至郊外，被白雪覆盖的旷野里出现了几座厂房，国内几家著名的纯净水厂商都在这里设了取水点——长白山是优质的矿泉水水源地，与欧洲阿尔卑斯山和俄罗斯高加索山齐名，是公认的世界三大优质矿泉水产地之一。我们沿着溪水上溯，轿车在土路上减速，看起来非常危险地下了一个陡峭的大坡，一个小院出现在眼前。“这家的虹鳟鱼是最好的，我们当地谁家来个亲戚朋友都到这吃鱼，有名。”我抬头看了一圈，发现这个小院连个招牌都没有。

店主胡延奎已经做了半辈子冷水鱼了，此前他在延边州和龙市开了16年餐馆，3年前刚刚搬回老家二道白河镇。他的名片上印着小院的名字——“名山泉冷水鱼场”，下面罗列了经营范围：“虹鳟鱼、金鳟鱼、

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

花丽羔子、中华鲟、蝌蚪、山野菜，山里养的小鸡、兔子，各种特色小吃。”最后一行地址尤为简单：白河林业局水源地。

老胡家的鱼池就在河水边上，河水源源不断地流入分隔的小池子中，又一刻不停地流回到河里。因为上游一家矿泉水厂正在铺设管道，最近老胡家的池水有点混，但温度依然很冰。把手指伸到水里，几秒钟内寒气就开始渗入皮肤，冻得人赶紧抽出来。刘茂泉说，即使是夏天，把脚放进水池里，谁也挺不过半分钟。在寒冷的冰水中，鱼儿游得正欢实，它们都长着梭形的流畅线条，一条金鳟甩动身体，一眨眼就飞快地横穿了半个水池。



辣酱是济洲烧烤店最大的特色

低温，正是当地虹鳟鱼出名的原因。胡延奎有多年的养殖经验，他发现水温一旦过了20℃，冷水鱼就会大量死掉：“我们这种鱼只能在河边养，像那种死水泡子，太阳一晒温度就全上去了。”过去在和龙市开

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

饭馆时，因为离水源地远，冬天河水封冻是个麻烦事。现在在白河的水源地，河水来自山间的涌泉，夏天最高也就12～13℃，冬天因为刚刚从山里涌出来，水温在7～8℃左右，因此也不会结冰。

在这种情况下养殖的虹鳟鱼可以看作是半野生。每年开春，胡延奎都要从辽宁本溪买一批一年生的小鱼苗，冷水鱼生长速度很慢，老胡要放到自己的池子里养至少两年，到了3年、4年大的鱼才足够食用。在新鲜矿泉水中生长的虹鳟鱼，吃的也是原生态的食物——二道白河有很多人专门承包河段，捕捞野生小河鱼售卖。有时候买不到小河鱼，胡延奎就用黄豆、苞米面、豆油和在一起，自己压成颗粒做饲料。

长白山当地人吃虹鳟鱼的历史并不长，胡延奎回忆，儿时的小河里并没有这种鱼，最常见的是花丽羔子、板撑子，也就是学名称呼的花羔红点鲑、茴鱼。虹鳟鱼并非本土物种，有一种说法是，有科学家曾在天池里投放了虹鳟鱼苗做观测，时间久了，当地水系中渐渐就冒出来了野生虹鳟鱼，因为当地优质的水源基础，通过人工养殖，反而迅速发扬光大起来。而二道白河最流行的是生吃，也是从广东、日本学过来的。

这里的水因为常年低温，又是直接从山里涌出来的，水质清冽，鱼身上不会长寄生虫。当地餐馆都有这道菜，五星酒店叫刺身。选一条颜色最漂亮的金鳟，现杀、刮鳞，切出来约30片鱼肉平铺在碎冰上，鱼头、鱼尾摆放在两侧，粉嫩的鱼肉和淡金色的鱼头，在视觉上极为鲜活漂亮。当地的小餐馆直接叫生吃，一般的做法也是切出薄片，围绕着铺在青萝卜丝、黄瓜丝堆成的小山上，同样蘸着酱油和辣根吃。在这道菜上，无论什么级别的餐厅，味道差别都不大，大家都紧靠着最珍贵的水源地，有最得天独厚的优势，新鲜的虹鳟鱼怎么切都是美味的。

金鳟鱼是虹鳟鱼的变种，胡延奎告诉我，金鳟肉发软，肉质更细，虹鳟相对肉质更紧，有嚼劲。但如果不较真的话，二者区别并不大，制

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

作上也没有一定之规。老胡家的餐馆没有菜单，制作办法就那么几种：生吃、红烧、清蒸、烤鱼，或者做酸菜鱼和水煮。现在小店里只有四五张桌子，到了夏天，整个院子都搭满了棚子，如果来四五个人，他都建议买两条鱼，做个四菜一汤：先来一道生吃鱼片，接着一道红烧鱼段，或者软炸鱼肉片，再上一道炸鱼皮或凉拌鱼皮，最后，鱼头鱼尾加上鱼排，烩一道鱼汤给大家“溜溜缝”。

胡延奎最推荐的还是生吃或清蒸，能吃出鱼的原味。在名山泉冷水鱼场，一个特殊的做法是把生鱼片和蒜片、青椒段，裹在生菜叶里同嚼。奥秘是还放了朝鲜族辣酱——这完全是韩国烤肉中五花肉的吃法。二道白河原本属于延边朝鲜族自治州，整个自治州紧贴朝鲜，镇上也住着大量的朝鲜族居民，多年混居，汉族人也习惯并改良了朝鲜族的特色食物，辣酱这种朝鲜族特色的调味品，早就无孔不入地进入了镇上居民的饮食系统之中了。

辣酱与蓝莓酒

看我对辣酱感兴趣，刘茂泉顿时觉得任务轻松了，他的好朋友杨忠煜在镇上开了家济洲烧烤，主打的就是韩国烤肉。大家都管富态的杨忠煜叫小胖，济洲烧烤看上去跟国内常见的韩国烤肉店差不多，无非是在炭火的篦子上烤牛排、五花肉。“但小胖没事儿自己就研究新菜色，在厨房一待一下午。”刘茂泉向我保证：“要是看辣酱，找你胖哥肯定错不了。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



种植蓝莓（左）与野生蓝莓

我们去的时候，正好赶上后厨在做小菜。每天餐馆都要消耗掉大量的泡菜、辣萝卜等配菜，这些都是杨忠煜自己做的。冬天是长白山的旅游淡季，店里难得有清闲，盛夏时顾客们两天就能吃掉30斤辣萝卜块，现在只要一周做一次就够了。

这一天正好赶上泡菜的备料，杨忠煜已经备好了100斤新鲜的大白菜，一一剥去老皮，切掉菜根。为了腌制速度，每一棵大白菜都一切为四，一层层地码放到大塑料桶里，在上面均匀地撒上专用的泡菜盐。泡菜必须用大粒的海盐，平时吃的精盐腌出来的白菜会发苦。等到高高的大桶里装满了白菜，再在上面压一块大石头。把化好泡菜盐的盐水倒进去，直至没过白菜。“光用盐粒不放盐水的话，最后出来的白菜还是会苦。”被问到做泡菜有什么技巧时，杨忠煜觉得这事儿本身没什么难度，开店9年，每周都要做一次，所有的步骤都已经烂熟于心。“这么容

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

易点事儿，那还能出啥差错？”

但在我看来，后续的过程要比预想中更繁琐。几天后，当白菜腌软，控干水分，就要涂抹辣椒料了。杨忠煜管这个料叫辣椒抹，看上去只是红色的一大团，里面内容却极其丰富。为了让我们理解，杨忠煜今天又提前把辣椒抹做了，这个工作需要几个人一起协作，厨房顿时繁忙起来。

先是要用青萝卜擦丝儿，垫在盆底，取它的“青味儿”，再把一大捆韭菜切成长段扔进去。紧接着，一位厨师抱出来一个磅秤，仔细地量出一大份辣椒面，倒进盆里堆得跟小山一样，这是一种用小红椒研磨成的辣椒面，我捏了一点尝尝，辣辣地直烫舌尖。紧接着，厨师又量起了第二份辣椒面，这是用手指长的大红椒磨出来的，颜色暗淡些，辣度也要小。最后，两层火红的小山上，又覆盖了第三种艳红的辣椒面，这是用颜色最红的辣椒做成的细面，主要功能是调色。这些辣椒面都是杨忠煜从延吉固定的店里专门买来的。“有些卖配料的会往辣椒面里加食盐压秤，我这个供货商已经合作了9年了，他们不会给我做这个假。”

萝卜、韭菜、辣椒……每一层都是不同的辣，深深浅浅叠在一起。一旁另外两个小工一直在忙着给姜削皮，剥蒜，把洋葱切成小块，把这些切好的调料放在搅拌机里打碎，陆续打出来三大杯浆汁，一倒进盆里，好像汁水都跳到了空气中，悬浮在整个厨房里，眼睛立刻开始辣起来，呛得要出眼泪。从一开始，杨忠煜就在旁边的灶上熬糯米汤，他用冷水融化了一大包糯米粉，用小火加热，手里一刻不停地用勺子搅拌。糯米粉容易结块，这个活儿急不得，十几分钟后，渐渐地有大泡泡慢慢鼓上来，缓缓地爆裂，就终于是熬开了。整锅糯米汤一下子浇到大盆中，这是取糯米黏稠的作用。又加入牛肉粉、味精、虾酱，大勺子呼啦啦开始搅，所有的辣劲儿开始综合，不管是嗅觉上还是视觉上，这一盆

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

都辣得极为浓烈。

等到白菜腌好，每片菜叶上都会涂上厚厚的辣椒抹，叠好了再放冰箱里冷藏上一宿。再拿出来，就是每个餐桌上必不可少的泡菜了。整个过程中辣椒的用量令人咂舌，杨忠煜是把正宗韩国烧烤的口味改良了。“流行的韩国烤肉偏甜，我们这都是改良过的，延边人都能吃辣，一般外地人来都特别惊讶。”济洲烧烤专门有一道烤牛肉，是直接用篦子端上来一份牛肉片，上面堆着厚厚一层碎辣椒，整个放在炉子上烤。从头打起不翻个儿，完全靠火炭焖熟，光是看样子就足够令人垂涎。



羊肚菌

店里的蘸酱都是杨忠煜和妻子自己调配的，原料都是从延边进的货，在延吉有专门的老奶奶手工舂辣椒酱，经过复杂的工序做成黏稠的半成品。因为过程太繁琐，一般的餐馆没法自己制作，杨忠煜把底料加上自己的配方，再调成芝麻、海鲜、香菇不同口味，而蘸料的检验者，

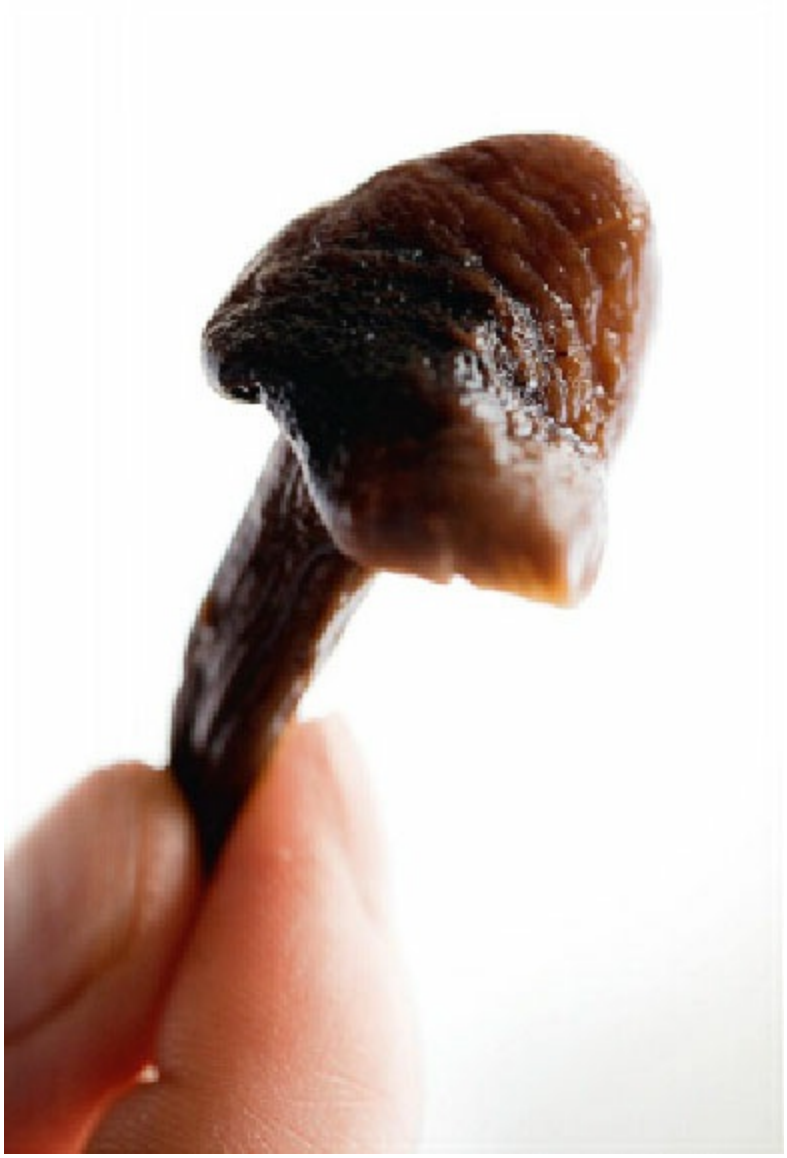
微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

就是来自韩国的客人。

在韩国和朝鲜，长白山被称为白头山。天池横跨在中国与朝鲜的边界，每年都有大量的韩国游客专门到中国看长白山，长白山2013年接待了13.7万名外国游客，其中大半来自韩国。

杨忠煜的朋友七哥是景区游览车的司机，旺季时七哥每天都会接待大量的韩国游客。在夏秋旺季时，济洲烧烤每天300多位顾客中，有100多位都是韩国客人。标配菜品是烤五花肉，配上泡菜、蘸酱，改良的长白山口味异常受韩国客人欢迎。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



用温水发好的蘑菇恢复了弹性

在济洲烧烤里，另一个让我感兴趣的自制产品，是车库角落里的蓝莓酒。

在二道白河，几乎家家户户都会做蓝莓酒，有趣的是，人们称呼的是蓝莓的学名，越橘。而真正分辨起来，当地食用的野生蓝莓与我们平时买的种植蓝莓并不相同。在长白山，野生蓝莓生活在海拔1200到2100米之间，这种小灌木能抵抗最低零下40℃的极寒气温，从第三年开始挂果，到了五年龄就是旺果期。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

平时城市里大家常见的种植蓝莓，是椭圆球体，青紫色，味道是单一的甜，而野生蓝莓果粒小，是玫红色、圆溜溜的一颗。我后来在镇上吃到了当年冷冻的野生蓝莓，丢进嘴里，甜是包含起来的，更主要的是一股酸酸的味道，刺激人流口水。每年8月，到了上山摘蓝莓的时候，大人小孩都会起个大早去摘蓝莓，身上的衣服都要被露水打透。蓝莓并不难摘，它们多长在苔藓地里，就地取材挖一块苔藓垫底做缓冲，连小孩都能背一竹筐下来。野生蓝莓因为酸，并不适合直接吃，一般就是两种处理方式：一是直接榨汁，放糖当果汁喝，二是酿酒。

最快速的酿造方法，把果肉碾碎后用纱布过滤，挤出干净的浆液倒在大玻璃瓶里。放上一周后，果汁自身的糖会转化成酒精，酿出10到11度的果酒。如果是自酿的葡萄酒，也许夏天几天不喝就会发酸变质，但野生蓝莓自身抗氧化能力强，保存好的话，放上一年也没问题。

但这么低的度数，怎么能满足东北老爷们儿的需求？更常见的办法是杨忠煜做的这种浸泡果酒。当地有一种百老泉散烧酒，本身就有50多度。人们把已发酵的蓝莓浆液，和着蓝莓果粒直接倒到酒桶里，放到背阴处困上一年。野生蓝莓的花青素含量是810毫克/100克，是种植蓝莓160毫克/100克的5倍，烧酒很快就变成了漂亮的青紫色，而且只要不被阳光直射，颜色就能一直不变。在当地的家庭中，还是这种浸泡酿酒比较多，高度数的酒好保存，可以持续泡上两三年，甚至更长时间。

看我好奇，吃饭时杨忠煜专门拿了一瓶樱桃酒、一瓶蓝莓酒。几位大哥一看乐了：“这姑娘行啊，还能整点白的！”两种果酒一倒出来，依然保存着樱桃的玫红色和蓝莓的青紫色，在杯中分外剔透。刚喝到嘴，就能感觉到浓浓的果香，五六十度的烧酒变得异常温柔，完全没有任何灼人的酒气。头一杯顺顺当当地就下了肚，几分钟后，我渐渐开始进入了微醺的状态，而杯中物的香气与光泽，又引诱人再放心大胆地继续品

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

味。

等到两杯都见了底，漂亮的果酒杀了个回马枪，酒劲儿开始变得越来越强烈，等我终于明白此前的“行啊！”是什么意思，按照大哥们的判断，我已经“喝蒙圈”了。

蘑菇与山野菜

刘茂泉介绍给我的朋友圈，几乎所有人都是从林场出来的。刘茂泉自己也是从技校毕业，本来被分配到林场做伐木工人，但是他自己对体制内的工作不感兴趣。报到当天，他骑车从林场回家，奔着一个平整的雪地想抄个近路，没想到那下面其实是个深坑，他整个连人带车全都栽进去了，等他爬出来就下了决心：再也不来了！

但在上世纪80年代，更多的人当年还是向往留在林场里工作。他的朋友七哥去林场入职时还要考试，男生要扛得动150斤的麻袋。七哥说：“我那时候是真年轻啊，抱起麻袋就绕着场子走。我们考试的时候周围老百姓全过来看，也是个盛况。一旦考过了，成为林场职工，就变成了二道白河镇上腰杆最硬的人，谁家小伙要是没有这份正式工作，媒婆想介绍对象都不好意思说出口。”

单忠波也是刘茂泉从小玩到大的伙伴，在春雷林场工作，年轻时他是伐木工人。“那时候一人配一把油锯，每天起早带着饭盒上山，中午就在树林子里吃饭，早晚冻得受不了。”伐树时一般两三人一组，单忠波最怕那种技术不好的搭档。“你问他树往哪里倒，人家回复‘满——山——倒！’哎，跑你都不知道往哪跑，跟这样的人干活儿简直是玩命。”

对于长白山，游客们关注的是壮丽的天池与原始森林，但在本地人眼中，长白山与他们的生活息息相关，在这座宝山上，哪怕是一个貌不

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

起眼的杂木林，里面都处处藏有玄机。改革开放，加上限制砍伐，林场的数量越来越少，员工也渐渐离开了长白山上的森林，随即迎来了二道白河镇在旅游行业中的急速发展。“但凡当初不好好工作，不上进的人，出来干点别的，现在都成‘总’了。”刘茂泉说，到了旺季，这里连推拿的按摩床都会住满游客，七哥要在景区连开三个月大巴，一天也不许请假，杨忠煜餐馆的火爆更不用提了：“那时候你要找我，必须得夜里10点钟以后，我得半夜才能坐下喘气儿吃一口饭。”

刘茂泉和几位大哥乐于带着我们到处瞅瞅，找点他们认为我会感兴趣的东西。我们去看了鹿园，也看了贩卖林蛙的小摊点，看到被豢养的梅花鹿，像一头大牲口一样等待宰杀，又听说了林蛙去雪蛤油的过程，多少觉得这种纯粹山珍的吃法有点残忍，而且离普通家庭的饮食习惯还是有一定距离。结果转了一圈，跟大家越聊越多，才发现最好玩的还是他们的生活状态。

七哥从小就会上山打猎，现在留下来的习惯是叉鱼。他用摩托车辐条做了两种叉头，接在相机三脚架的架腿上，自己设计了一副鱼叉。每年开春，当河里的冷水鱼开始多起来，七哥有空就换双靴子，往城区里的头道白河河道中一站，几下就能叉到一条大鱼——传统的生活习惯就这样跟城市生活无缝衔接，而始终清澈的河水又延续了这种千百年不变的捕鱼方式。秋天时，二道白河有吃林蛙的习惯，单忠波去年应季时到市场转了一圈，自己花25块钱买材料做了副网套，等待下雨天到山上河沟里守株待兔。“到最后，我老婆做剩下的蛤蟆我拿去卖了，还赚了2500多块钱。”

从长白山上取食材，是当地人最手到擒来的事情。其中门槛最低的，还是山野菜和蘑菇。

刘茂泉告诉我：“如果你6月份来，可能这一桌子都可以是山野菜。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

做汤、蘸酱、包包子。做啥都行。”每年5月中旬到6月中旬，是上山摘野菜的时间，再晚山野菜就木质化了。二道白河镇会冒出来几个交易山野菜的市场，刚下山的刺嫩芽最贵卖10块钱一斤，当地人都吃得起，不过大多数人还是会自己抽空上山去挖，蕨类长在低洼的地方，刺五加长在大树少的地方，水边容易找到猴子腿……这些几乎是一种常识。山上什么都有，山芹、山葱、山蒜、山韭菜，要多少有多少，镇里的包子铺那时候都会有山野菜包子卖。

摘回来的野菜，先在锅里用热水烫一下，接着可以跟鸡蛋、猪肉炒着吃，也可以就这样直接蘸酱了。“一口下去有股清香味儿，心情立马就舒服了。”唯一要注意的是，炒山野菜时，不能跟其他菜一样放葱姜蒜、味精，会破坏山野菜本身的清香鲜美味道。

蘑菇是更好找的食材。单忠波上班路上就经常自己去采点蘑菇，采蘑菇要看“林相”，松树林子里的蘑菇少，最好还是去阔叶林里找，椴树、榆树、柞树多的地方，一准有。作为林场职工，另一个找蘑菇的窍门是，头一年刚刚放过树的地方，第二年过来，准有。

不同的蘑菇各自有时令季节。长白山因为海拔高，纬度也高，每年过了5月中旬，才渐渐有了春天的迹象，榆黄蘑大概在“六一”前后开始冒头，新鲜的榆黄蘑颜色金黄，一般长在倒伏的榆树上。很多人家自己会做干榆黄蘑，把一大块撕碎，用线串起来，或者用纱网装好，放在太阳下晒。这种蘑菇的叶片嫩，最适合煲汤、包饺子吃，榆黄蘑加上韭菜、鸡蛋，是长白山地区的三鲜馅配置。

夏天的雨后，在栎树树干上总会成片长出一种黑色的猪嘴蘑。这种蘑菇也叫拱嘴蘑，长得就像猪的拱嘴。冷不丁看上去，这种蘑菇跟木耳差不多，但一拿起来就发现，猪嘴磨有一种“肉头儿”的手感，滑滑地在手里颤抖，像果冻一样。单忠波告诉我，这种蘑菇一般要用食用碱浸

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

泡、清洗，再用食盐反复搓洗。如果吃多了，或者没有清洗干净，吃完手指尖、鼻尖都发麻，手会肿得像馒头，嘴唇也会肿得像猪嘴。“拱起来的地方怕见光，也受不得风。当时寻思再也不吃了，过几天又开始惦记了，不好吃的话，能拱那么多人吗？”

珍贵的猴头菇，一般是在立秋之后，生长在活树的死叉上。猴头菇是一种药食两用的真菌，因外形像猴子头而得名，有“素中荤”之称，因为少见，也是当地最贵的蘑菇。“上一趟山，背一背筐冻蘑很容易，但只能摘到十个二十个猴头菇。”单忠波说，现在猴头菇已经能人工养殖了，但大家还是喜欢吃山上长的，因为“蘑菇味儿重”。

从名字上就能看出来，每年最晚长出的是冻蘑。“开始上霜了，林子里的蚊子、小咬都没了，看到刮风开始哗哗掉叶子的时候，就该去拣冻蘑了。”冻蘑长的时候像瓦片一样，一层覆一层，或者零星地单片生长。在当地，也有“袍子屁股”的称呼，因为远远看过去，是一样白白的一小块，很显眼。晒干的冻蘑用温水泡软了，裹上面粉炸，有肉一样的口感。新鲜的炒着吃、炖汤、下火锅。“瞎吃，怎么吃都行。”

在东北，蘑菇几乎是万能的配菜，名气最大的小鸡炖蘑菇，用的就是最常见的榛蘑，做出来的鸡汤味道浓厚，充满了菌子特有的醇香。采蘑菇不难，把那些颜色鲜艳的、没有虫子咬的毒蘑菇剔除出去，其他的几乎都能吃。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



每年采蘑菇，都先从两江流域开始采，再慢慢往山上走。长白山地区不到10月就下霜了，其实每年果实生长、成熟期就只有6到10月之间的4个月，不过这期间产出的丰饶物产，已经足够养育山里的居民。如果真要寻找长白山年夜饭的特色，可能就是把储存的夏日时光重新转化出来——人们用温水浸泡晒干的蘑菇，看它们慢慢舒展成柔软的质感，从冰箱里取出冻好的冰坨，里面是几个月前速冻住的山野菜，当冰水渐渐流走，浮现出来的叶片依然是翠绿的，盛夏的清香，就这样被带到了新的一年。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

长白山山珍美味

记者◎刘敏　摄影◎黄宇



在冬天，松茸最常见的做法是裹上淀粉油煎

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



在冬天，松茸最常见的做法是裹上鸡蛋油煎

松茸

很多人以为松茸只有云南、西藏才有，其实，在高纬度的长白山地

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

区也有生长。长白山主峰并不产松茸，当地使用的大多来自延边地区的龙井三合镇。每年七八月份，在土壤贫瘠的赤松林内，就会冒出来一朵一朵的松茸。这种珍贵的菌子还不能人工养殖，一旦采摘下山，一定是越快吃越美味。

在应季的时候，新鲜的松茸个头大、弹性也大，整个是厚厚的一朵。最好的吃法就是生吃，吃之前千万不能水洗，这会破坏掉松茸本身的香气，只需要用干净的布擦拭掉外表的尘土，用小刀慢慢刮干净表面即可。在长白山当地，鲜松茸切成薄片后，可以蘸芥末加酱油，也可以蘸蜂蜜，蘸蒜蓉辣酱，甚至是炼乳。

我们来的不是季节，只能见到冰冻的松茸了。在长白山北坡老山门旁边的蓝景温泉度假酒店，每年夏天都要留一些最新鲜的松茸急速冰冻起来。几个月后，松茸的个头会冻小了一大圈，吃时先解冻，湿哒哒的松茸要用毛巾把水蘸干，千万不能挤，否则就会变形，甚至碎掉。

冬天的吃法变成了油煎松茸，同样是切片，每份用五六颗松茸，切出来30片左右。把松茸片蘸上淀粉，再到打匀的鸡蛋黄中沾上蛋液，吱吱地放在铁板上煎。煎出来的松茸片是金黄色的，要蘸椒盐吃，初到嘴里是淀粉鸡蛋的味道，再一使劲儿，一股菌类特有的香气立刻被释放出来。厨师长王宇卓说，并不是所有人都喜欢这个味道，很多人此前也没有吃松茸的体验。但人们来到长白山，还是想吃点最地道的食材，点一份这种最珍贵的本土菌菇，有补气养血的作用，也满足了大家最强烈的好奇心。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



清蒸虹鳟鱼

金鳟鱼

王宇卓更得意的是自家的金鳟鱼刺身，这是一年四季都会保持新鲜美味的本地特色。他一般会选择一斤七八两的虹鳟鱼，太大的话养殖时间太长，肉质已经老了，太小肉质反而没有这么嫩。

蓝景的后厨养着新鲜的金鳟鱼，大桶里一直有长流水保证低温，水加得太满，有鱼一下子跳出来，在地上噼里啪啦地乱跳。做金鳟鱼刺身很简单，捞出来鱼现杀、刮鳞、一条鱼切出25到30片薄鱼片。鱼片在碎冰上仔细摆好，以保持爽脆的口感，上桌前又放回的鱼头和鱼尾，颜色还跟十几分钟前一样，是鲜亮的淡金色。

同日料店的鱼生一样，这里的金鳟鱼刺身蘸酱油和辣根吃，298元一份的虹鳟鱼刺身，旺季时一天能卖出三四十份。有趣的是，在蓝景温

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

泉度假酒店的后院，遍布着热气腾腾的户外温泉池，这里的温泉“不用锅炉烧，直接引下来就能用”，人们在水里泡得满脸通红，伸手又能抓到池边没踝的积雪——冷水鱼与高温温泉，居然是同一座山的特产，不得不让人感叹造化的神奇。



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

山野菜

东北人为山野菜取了很多活泼的名字，刺嫩芽、广东菜、猴子腿、苋子菜、猫爪子、车轱辘菜、刺枴棒、荠荠菜、婆婆丁、大曲麻菜……念出来又带着大量短促的轻音、吞音，印到菜单上，很多本地人反而要对着汉字认半天。

山野菜的吃法都差不多，可以素炒，也可以凉拌，味道要比大棚菜清香多了。往熟了做，还可以剁碎了和猪肉一起包饺子。辽宁的刺五加只能吃叶，长白山的连杆都能吃，可以跟土豆一起炖汤喝，不知道物种上是什么差异。

见到做得精致的，是把刺嫩芽裹上面粉、鸡蛋黄搅成的糊，炸出来是一团金黄色，整个口感都是酥脆的，这种小菜看起来一下子身价高了很多。但在东北，大家还是习惯用最简单的处理办法：把蕨菜、刺嫩芽这种吃杆的野菜在沸水里焯一下，在放到凉水里拔一道，再跟婆婆丁、曲麻菜这样吃叶的生菜放一起。切点黄瓜、心里美萝卜，用鸡蛋炸碗酱放中间。酒酣脑热、肚子也吃得发胀时，招呼服务员“整点蘸酱菜！”抓起洗过的干豆腐皮随便卷起来一嚼，凉凉快快的，胃口也就清爽了。

人参

人参应该是长白山冬季最合时令的食物了。最后的两天时间，我们都在长白山西麓的抚松县吃人参。抚松人工种植人参的历史已经有400多年，是著名的中国人参之乡。每年到了秋季起人参的季节，当地人总

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

要趁新鲜去挑选浆气足的鲜园参，用苔藓包好，存在冰箱里等着冬季进补。



人参宴菜品。左上图为拔丝人参

园参是人工种植的人参，相比于野山参，和半野生的林下山参，园参的成长速度快，“劲儿”也小一些。四五年以下的人工种植人参可以当食品，再老的就必须得做药品处理了。在长白山地区，人参是神秘的山

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

林之宝，也是家常的进补食材。抚松土壤以腐殖土为主，下面是活黄土，土层营养丰富。这里冬季的气温最低有零下三四十摄氏度，夏天又能热到零上三十几摄氏度，巨大的温差适宜人参生长。我们没有看到人参的种植基地，长白山山麓冬季雪量极大，在这个季节，参棚都要撤掉，只落得白茫茫一片真干净，就是让大雪盖着人参过冬。

抚松人参文化研究会会长王德富介绍，在上世纪六七十年代，抚松一个普通职工的工资只能买两斤鲜人参，但哪怕品相残次的人参大家也要搞来补一补。最常做的菜式是人参炖鸡。从数九天开始，每到“打九”的日子，抚松家家户户都要炖一锅参鸡汤，这锅鸡汤不能用铁器，不放盐，最好用砂锅来煲。我接触的所有抚松人都告诉我，喝了这份鸡汤，整个冬天都少得感冒。

鲜人参本身有种淡淡的苦味，入菜时，食补的动机大于美味的追求。一帆风顺宾馆是抚松吃人参最正宗的地方。厨师长尹成海告诉我，做菜前，厨房会提前一宿把人参泡好，减轻这种苦味，也把人参的“劲儿”也泡出去一部分，人参吃多了肯定还是会上火，每人每天食用最好不要超过3克。入菜的人参最好选鲜参，参棒越大、越完整的为上佳，黑的、受伤的部分不能要。参棒单独切成片，可以跟西芹等同炒。人参的须子也可以单独裹上粉脆炸，烧肉时，最后可以撒上点人参果同食。但人参最顶上的芦头是不能吃的，这里的人参皂苷含量过大，“直接吃一定会流鼻血”，只有煲汤时可以保留。当然，最大的忌口是，有人参的宴席上，就不能再做相克的萝卜了。

当地另一个常见的做法是拔丝人参。上饭店要是说来个人参菜，最直接的反应就是拔丝人参，初听上去，感觉多少有点暴殄天物，人参居然也落得跟地瓜、苹果一样的待遇。也许人参在这里实在是太家常了吧，尽管原料不便宜，大家也是照常吃得心平气和。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

我问尹成海，你们的拔丝人参跟小饭店有什么区别？厨师长没直接回答我：你看看就知道了。起初的步骤无甚出奇，人参被切成一寸长的长条，裹上用淀粉、油和成的面糊，下锅炸成浅黄色捞出。精彩来自于另一个马勺，厨师放入白糖和人参熬出的汁，开小火，快速搅动直至成糖稀。

关了火，厨师在大勺上舀起一浅勺糖稀，居然高高地反扣着举起来，等到糖稀顺着勺沿落下，师傅另一手操起两只铝筷子，飞速地在连坠下落的糖稀中横向来回。十几秒钟后我终于看明白了这过程，筷子上已经挂上了密集的细丝，像蚕丝一样透亮又飘逸。

小工接过了长长的糖丝，趁热卷出了一个鹅蛋大小的丝卷，等到一组拔丝卷好，再依次放入炸好的人参条，最后推出来的这盘拔丝人参造型既立体又轻盈。看见我们发出赞叹，设计这道菜的尹成海也颇为得意。神秘的食材，被日常的家用祛魅，又重新被塑造了精致的形态，由不得食客们不啧啧称奇，胃口就这样被好奇心再次吊起。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

白肉血肠

记者◎俞力莎　摄影◎陈皓



作为一个南方人，自是要先找几个东北朋友虚心打听一番，哪里能吃到地道又美味的白肉血肠。结果众口一词，那不就是农家的一道杀猪菜么？

在东北农村，杀猪是件堪比过节的大事，尤其进了腊月，家家都要呼朋唤友杀年猪。要成为远近闻名、受主家尊敬的屠夫，还要做得一手白肉血肠。白肉，就是用清水煮得颤巍巍的五花肉。血肠，就是用猪肠灌上热腾腾的猪血，再把腌了一冬微黄透亮的酸菜细细切了，一起下到

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

八印大铁锅里，大火炖开……杀了年猪，就等着吃这又烫又香、新鲜得不得了的第一口。

东北人没有不知道白肉血肠的，但多数人也就止步于此了。当年老北京有家“砂锅居”，凭着一锅白肉挣出个门庭若市，有诗云“缸瓦市中吃白肉，日头才出已云迟”。孰料，梁实秋尝过后竟说：“究竟以猪为限，格调不高，中下级食客趋之若鹜，理所当然，高雅君子不可不去一尝，但很少有人去了还想再去。”东北朋友也面露异色，怎么兴师动众地去找一道乡间粗俗菜色？个个忙不迭地拦着我——可别让人以为东北没有高端洋气的好东西。我兴冲冲的劲头上顿时被泼了一盆冷水，在零下20多摄氏度的冷风里“滋”地凝为一缕白气。

血肠似灯碗，白肉薄如纸

幸好，在吉林市的一家老白肉馆，孙科师傅纠正了我对白肉血肠的偏见。他今年46岁，1988年开始学厨，单单就学这一手白肉血肠的技艺。他一面为我讲解自己琢磨了20多年的学问，一面正色道：“我现在也还在学。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



吉林老白肉馆的孙科师傅

从选肉开始就有讲究。300多斤阉过的大猪，肉嫩骨细，只选猪腰排上的下五花肉，五花三层，肥瘦均匀。上五花就过肥了。一头300斤的猪，大概只能切出来一块十来斤重正大四方的下五花肉。选好的肉要放到冰水中浸泡，再用青条石压数个小时，是为排酸。通过排酸，肉表面会形成一层干油膜，既可减少水分蒸发，又能阻止微生物的繁殖和侵入，肉质也会变得更加柔嫩有弹性，且好熟易烂、口感细腻、多汁味美。把排过酸的肉用铁叉子穿上，放在明火上烤。烤时两面翻转，直烤到肉皮上燎起大泡，烤出浮油，烤净毛根。此时这块方子肉，质地松糯，棕黄色肉皮的纹路像极了老虎皮上的花纹，所以又有“虎皮白肉”之名。烤好的肉还需过水浸泡，用刷子反复刷，洗净后下锅，要肉皮朝下，肉里朝上，大火煮开，文火炖烂。只用清水，不加一点作料，烀出来的五花肉，不管肥瘦部位，都是雪白莹润。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

最见真功夫的是片肉。用特制的一尺二寸长的片刀，先按后刃，微拉急抽，便片出一张薄薄的长片，犹如纸帛，未凉时最晶莹透明，铺在报纸上，竟能透肉见字。一定要在肉刚出锅时趁热下刀，因为“烫的时候好切，切完了趁着热乎气上桌好吃，差不多一分钟内就得切完上桌”。孙师傅说，他初学厨时，片了起码一吨肉，才练出这刀下的手感。他如今也教过几个徒弟，但还无人能接过手中这把片刀。他不改严肃神情，语气中却带了几分唏嘘：“我那时家穷啊，是一心一意地学，现在的年轻人……”又顿了顿，苦笑道，“现在的肉也太贵！”言下之意，现在谁还舍得让人片一吨肉来练手呢。

血肠有清血肠、混血肠之分。清血肠颜色灰白，口感脆嫩，有血香而无腥臭。但想吃清血肠要碰运气，得看当天来的猪血浆是什么状态，想预订都等不得。因为不是现场杀猪流出的鲜血，等原料到店中，已凝结成块，必须打散血块，沉淀、坐清。做清血肠的血还要通过搅拌和特殊工艺，分离里面的红细胞，只取那一层血清。一吨猪血可得三四百斤混血，却才能出10斤血清。灌血肠要用大肠头上一段约3尺长左右的明肠，大肠太粗，小肠太细，都会影响最后的效果。血清或者混血中，加入24种精心调配的调料，一定要有茴香、大料去腥，特别之处是还有丁香、砂仁等中药材。扎好的血肠即可下锅，用清水煮熟。火候与水温煮过了，肠衣会爆裂，血肠内部成蜂窝状，口感也会过绵过粉。煮完的肠冷却后切成四五分厚，用开水烫出血水，热胀冷缩，血肠片变戏法似的形成一个个小碗的模样，煞是可爱。再经勾芡烧制，就可单成一道菜，名字也很形象，叫“烧灯碗”。

最后上桌的白肉血肠，白肉薄如纸帛，层层相叠，波浪起伏，一绺绺烤过的肉皮犹如镶嵌的金边。血肠形似灯碗，红血白衣，浮在汤中又有几分莲花满塘的意趣。白肉肥而不腻，血肠鲜美滑嫩，肠衣一咬即

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

破，毫无腥臭。再配上韭菜花、蒜泥、辣椒油、红方腐乳四种酱碟，便诸味俱全。谁说猪肉入馔，格调不高？我后来读到满族作家续维国回忆老母亲做白肉血肠的文章，实在风雅得很：“就这样，白肉飞落，几分钟后，盘中便出现了白肉片自然飘落而成的一把打开的折扇，齐、匀、整、美、薄，让家人赞叹不已。母亲有时雅兴上来，嘱笔者略施画技，用酱豆腐汤或韭菜花等，或菊，或兰，或山水舟帆，或鸟兽楼榭地点缀一番，看上去，绝不亚于风流才子唐伯虎手中的扇。”



孙师傅制作的白肉血肠，讲究的是血肠形如灯碗

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn


白肉薄如纸帛，这门 传统手工技艺被列入了吉林省非物质文化遗产名录

能找到孙师傅，则要多亏了长春师范学院满族文化研究所副所长吕萍的指点。“白肉血肠是满族传统的风味菜肴，与杀猪菜完全不是一回事。”清人姚元之在《竹叶亭杂记》中记载说：“主家仆片肉于锡盘飧客，亦设白酒。是日则谓吃肉，吃片肉也。次日则谓吃小肉饭，肉丝冒以汤也。”吴振臣在《宁古塔纪略》中也说：“大肠以血灌满，一锅煮熟。请亲友列炕上，炕上不用桌，铺设油单，一人一盘，自用小刀片食。”这些记载都说明，满族人吃白肉血肠的习俗是很久远的。

“满族养猪的历史很悠久。满族的先人可以追溯到先秦时期的肃慎，汉、三国时期的挹娄，南北朝时期的勿吉，隋唐时期的靺鞨，宋、辽、金、元、明时期的女真。《晋书》中说，肃慎人‘死者其日即葬之于野，交木作小椁，杀猪积其上，以为死者之粮’。《后汉书》记载：‘挹娄，古肃慎之国也……好养豕，食其肉，衣其皮。冬以豕膏涂

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

身，厚数分，以御风寒。’一个民族的饮食习俗与传统，为所居环境所决定。满族先祖自15世纪由渔猎民族逐渐转变为农业定居后，养猪便成了农业以外的首要副业，同时把养猪与食猪肉多寡当作衡量贫富的标准。这样在饮食生活中，就形成了食猪肉的传统，从而也大大促进了猪肉烹饪的技术。从味美到营养健身，积累了丰富的经验，形成了独到的美食。”

满族饮食文化是吕萍的研究课题之一，听说我想品尝地道的白肉血肠，她先推荐了沈阳“那家馆”。我刚从沈阳过来，自然听说了，在沈阳故宫附近，原有家大名鼎鼎的那家馆，创始人那吉有是满族正白旗人，清同治十三年（1874）创店，民国时享誉关外，时任奉天省省长的王永江亲笔题写店名，张作霖的“文胆”谈国桓也送对联一副：“那氏古今白肉馆，家存中外美酒坛。”新中国成立后，那吉有之子那文贵从北京被特邀回沈，聘为顾问，老店新开。可惜，前几年那家馆从沈阳故宫附近搬走了，据知情人说，现在也就是还有一块牌子在。吕萍对那家馆的印象，也是停留在上世纪90年代它红极一方的时候。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



冷姨在赫图阿拉老城开农家院已经十几年了，她擅做满族传统菜肴，手艺是祖上喜塔腊氏（努尔哈赤的母族）传下来的

于是我们决定去吉林市的太盛园老白肉馆。当地有两家老白肉馆，手艺其实源出一门。光绪廿七年（1901），在吉林市小白山，有一个叫白树立的满族人开了一家名为太顺园的饭店，请制作白肉血肠的高手胡文主理“糊白肉、清血肠”。1923年，白树立将太顺园迁往河南街碳市胡同，更名太盛园老白肉馆。新中国成立后，为保护民族老字号，吉林市商业局饮食总社正式重组老白肉馆，胡文的徒弟葛青山出任主理师傅，白肉血肠的技艺因此免于失传。算起来，孙科应当是第五代弟子。他所在的这家老白肉馆位于北京路上，这家店的老板（据说是第四代传人之一）颇有先见之明，2007年将白肉血肠申报列入了吉林省第一批非物质文化遗产传统手工技艺类名录。

这家老白肉馆另有掌勺厨师，做其他东北菜，以及川菜、粤菜，并无太多可圈可点之处。初到店里，只见门庭冷落，还差点以为找错地

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

方。却原来孙师傅坐镇店中，专伺白肉血肠这一道菜色。席上有一位座客是吕萍的大学同学，在吉林北华大学历史系任教。他感慨，光顾这家店的有许多是老辈儿的本地人，来了只点这一道白肉血肠，吃完就走。也亏得孙师傅不改学厨时的初心，坚持烹得这似灯碗的血肠和薄如纸的白肉，满足了大家的口腹之欲，也熨帖了彼此的怀旧心田。

福肉与年猪

其实，我找寻白肉血肠的第一站，是辽宁的新宾满族自治县。沈阳满族联谊会的秘书长洪海波推荐，要了解东北吃白肉血肠的民俗，不妨去赫图阿拉老城找一个人称“冷姨”的老太太，她是出了名的擅做满族传统菜肴的老人。

赫图阿拉老城位于长白山余脉、辽东丘陵一带，从沈阳出发，一路驱车向东，大约150公里的路程。赫图阿拉城是努尔哈赤建立后金之后的第一个都城。天聪八年（1634），皇太极下令改沈阳为天眷盛京，赫图阿拉为天眷兴京。光绪二年（1876），清政府将兴京抚民府衙门迁至新宾堡后，兴京的旧治所被称为“老城”。民国十四年（1925）出版的《兴京县志》在《古郡城》篇中记载：“赫图阿拉城，在苏子河南岸，因山为城，垒土为郭，今名老城。清天命元年都城址尚可案。”

肖景全一面为我们介绍着老城的历史，一面将我们带进了冷姨的小院。他原是抚顺博物馆馆长，退休后在老城当顾问。这季节老城鲜有外人来访，四处积雪皑皑，无人指路，真要抓瞎。一进门就是堂屋兼厨房，四角各砌了一个灶台，连着东西两侧厢房里的南北火炕，灶膛里柴火噼啪作响，四口八印铁锅里都烧着滚水，不知是哪个掀开了油烟浸透的老木头锅盖，满屋子白烟蒸腾。冷姨一瘸一拐地从热气里走出来，笑

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

着将我们引到了东厢房里烫得烧屁股的火炕上。她身体壮实，面孔方正，两道眉毛又粗又黑，令人印象深刻。她原名冷春芳，老家在赫图阿拉老城东面20多公里处的妈妈伙洛村，“妈妈伙洛”是满语，意为神沟。她做菜的手艺是祖传的，据说她“太姥姥的太姥姥的太姥姥是老图家的女儿”。她口中的“老图家”指的是喜塔腊氏，努尔哈赤的母族。冷姨原本在新宾县城开了一家小馆子，颇有几分名气。1999年，县政府筹资迁出城内与皇寺居民262户，将老城遗址收归文物部门管辖。紧接着，冷姨就被请到老城里，开了一家满族农家小院，一晃也有十几年了。



酸菜的加入，让满族风味的白肉血肠变成了关东特色菜——酸菜汆白肉血肠

“你们要是再晚点来就好了！”冷姨满脸遗憾。她养了一头猪，准备留到腊月二十三过小年时宰杀。这些天她住在县城里，为了我们要来尝尝她的手艺，一大早上县里屠宰场买了猪肉、猪血，坐早班车进的老城。她一人忙不过来，又叫了自己的四妹，还有两个放了假的服务员回

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

来打下手。她的腿脚不利索，那是一年前中风落下的后遗症。“我今年65岁，得病时我就寻思，俺们家姊妹九个，没一个掉队的，我是老大，我还能掉队呢？”她呵呵一笑，“我做了个梦，就像是有一个人救我似的，所以今年养活个小猪，纪念纪念。我得这病，还真没花多少钱。”她指点我看屋里屋外，供了天地爷，索罗杆子（满族人饲喂乌鸦的“神杆”），磨神，碾神，当然也少不了灶王爷。她又不住念叨着，要给守永陵的李荣发打电话，招呼他过来吃点白肉血肠，因为“他前段时间生病了”。

这一切冷姨是做惯了的，其中的缘由却说不清。后来经吕萍教授一解释，我才恍然大悟，杀猪还愿，生病吃猪肉，都是一种祭祀遗风。“白肉血肠的源头出自满族萨满祭祀的供品。满族无论是祭天还是祭祖，一般都要杀猪作为供物。而所用的猪必须是纯黑无杂毛，大的不少于180公斤，小的不少于90公斤。并且要被阉过的公猪，因为其味鲜美。祭祀时将肉煮成八成熟，按照猪原来的部位在神案前摆列成一个整猪样，俗称‘摆腱子’。放在神位前，表示祭祀人的虔诚。在神案前祝祷完，祭肉撒下，放入清水中用慢火煮熟，用刀片分食，寓意神祖降福于每个人，因此，祭肉又叫福肉。因为这个肉是敬过神的，满语称amsun，即民间所说的‘阿木孙肉’。白肉含有神祖福佑，是信神人最好的安慰食品。乾隆的母亲孝圣皇太后，自年轻时，吃斋念佛，以素食为主，但唯独爱吃煮白肉。白水煮肉，无任何色素，对光洁皮肤、养颜美容亦有功效。另外，白煮猪肉，不加盐酱，使蛋白质和维生素得以充分保留，脂肪却与肉分溶于汤中，吃起来清香并不觉得腻口，久而久之，煮白肉便成了重视美容的清宫后妃普遍喜爱的食品了。而猪血有补血益中功效，猪肠具有补虚损、健脾胃之功。”

撇开“福肉”之说不提，对于农家来说，在物资不丰富的年代，全家

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一年的荤腥油水也都寄托在那一头膘肥体壮的年猪上。冷姨掰着指头数：“冬至日杀猪要大吃一顿。吃酸菜，烀肉，烀骨头，就是搁锅里面煮熟，俺们叫‘烀’，喝肉汤。再有就是灌血肠，灌米肠，最早是搁大黄米灌，以后用黏大米。心肝肺、猪头、猪爪子都不动，等着过年好用。过年喜庆的事那都得有说法，猪爪子得年三十晚上吃，那是扒拉钱的。有的家三十吃两个猪爪，留两个到二月二吃。过年还吃排骨，蒸肘子肉，再有就是油炸的东西，炸丸子、面果、麻花、丸子、油炸、面蛤蟆。肥肉熬出来的大油，猪肠子上的水油，还有板油，炼了搁在一个大坛子里，放在仓房，满族人叫‘哈什’。这一冬都不许动，来年吃菜的问题就都解决了，烧茄子、豆角、萝卜、白菜、土豆子……杀这一口猪，可解决全年的问题啦。”

冷姨那一辈人过年的气氛，那是从秋后打完粮食就开始铺陈了。不管家里结余多少，大人孩子都很舍得换上簇新的棉衣，这就开始忙过冬。屋里烧上炕，外头糊窗户缝，上山还要整柴火。男人们套野鸡、抓狍子。小姑娘跟妈妈学活，纳鞋底、打麻绳、绣枕头底、盘纽襻。立冬后大雪封山，就开始走亲访友，看看你家有好丫头没，我家有好小子没。等到冬至日杀年猪那一天，还得把所有亲朋好友都请到家里来，杀猪、切菜、烀肉、做饭，儿女媳妇辈的忙得不亦乐乎，小孩子放出去玩冰车，老头老太太在屋里唠嗑、打麻将、看纸牌，最是悠闲。

孙师傅的白肉血肠，与冷姨的白肉血肠，区别在哪里？前者讲究的是白肉薄如纸、血肠似灯碗的精致厨艺，妙的是几十种调料细心配制的秘方，却只能在冷冰冰的饭店里寂寥地等待有心人偶尔的到访。后者是粗鲁的大块肥肉、大根骨头；血肠里灌的是猪血兑大骨汤，加的不过是咸盐与葱姜末，大锅煮容易过火，吃到嘴里粉兮兮的，切不出好看的灯碗形状，肠腥味也重。但后者却是灶膛间里蒸腾着的一家老小的欢声笑

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

语，是热炕头上奖励给一年到头辛勤劳作者的浓浓年味与福气。

酸菜的加入

不提旁的，冷姨的白肉血肠，也确实多了一道风味——酸菜。酸菜得切成细丝。微黄透亮的菜帮子横着片成四五层薄片，再一层一层原样码好，麻溜儿地就切出了整整齐齐的细丝儿。再往煮开的大骨汤中下酸菜丝儿、白肉与血肠同炖。

酸菜配白肉血肠，也实在配得很理直气壮。毕竟，家常做的白肉很难做到肥而不腻，但和爽脆的酸菜同吃，就完全可以解腻了。而酸菜吸足了肉骨汤水，看起来晶莹腴润，吃起来也格外鲜香，余味悠长。宋代“词俊”朱敦儒有一首《朝中措》：“先生馋病老难医。赤米委晨炊。自种畦中白菜，腌成瓮里黄齑。肥葱细点，香油慢炒，汤饼如丝。早晚一杯无害，神仙九转休痴。”早晚喝顿酸菜汤儿居然就医好了馋病，可见酸菜之妙。

具体发生在什么时候已不可考，总之酸菜的加入让“白肉血肠”开始为更多人所接受，从满族的祭祀菜肴转变成别具特色的关东菜——酸菜汆白肉血肠。还有一种涮火锅的吃法，用紫铜木炭火锅，上好的骨头汤做锅底，先把酸菜丝放进锅里煮，再慢慢将八成熟的白肉切成薄片下锅涮，最地道的吃法自然少不了血肠。据说东北酸菜白肉锅在台湾追捧者甚众，而且算是比较高档的火锅种类。在马英九的强力推荐下，台中市市长胡志安还将宴请外宾的酒席摆到了一家名为“老舅的家乡味”的酸菜白肉火锅店里。

全国各地几乎都有腌渍酸菜的传统，但总归不如东北这么普及。所谓“东北十大怪”之一，便是“大缸小缸渍酸菜”。而且东北酸菜只用大白

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

菜为主料，不加任何辅料，全靠自然发酵。道光七年（1827），萨英额撰写《吉林外记》，其中《吉林外记·舆地·风俗》卷27中有一段就说本地人“多蓄白菜，煮以沸水置缸中以石压之，日久则味酸，质脆爽若酸梨，为御冬之用”。这个方子迄今未变，冷姨的堂屋里就立着两口半人多高的粗陶大缸，我们去时，里面渍着的酸菜还只略略下去了一点高度。

虽说酸菜汆白肉血肠属于关东菜，但并没有任何证据说酸菜是山东人闯关东时带到东北的，满族人也很早就学会腌酸菜了。续维国考证，早在努尔哈赤率兵征战的年代，东北就出现了“掘而积之，注水而藏”的腌酸菜之法。据金易所著《宫女谈往录》记载，在清代宫廷中，东北酸菜是宫女们冬季餐桌的常见菜肴之一。同治元年（1862）慈禧做寿，寿筵菜单上作为主菜的“大锅菜”二品，分别是猪肉丝炒菠菜和野味酸菜。

传统八大菜系中没有关东菜，但后来出现的“新八大菜系”中关东菜却独占两席，辽菜与吉菜。吉林省吉菜研究会会长夏金龙告诉我，吉菜由本地菜、山东菜、少数民族菜组成。当年“闯关东”的山东帮落脚在哈大铁路各主要城镇，大都在高档酒楼执灶，善烹山珍海味，如海参席、鱼翅席、燕翅鸭全席，将齐鲁饮食文化与本地饮食文化融为一体，是吉菜发展的主力军。但若是论及吉菜地方风味的形成，则离不开本地帮。20世纪20年代，沈吉铁路建成后，沿线各城镇的厨师十分活跃，他们大多出身于当地的肆食和窝子行，即承办红、白事的厨师。他们善烹满、汉、回族的风味菜，如火锅、白肉血肠、鸡里爆、腰里爆等。

吉菜本地帮擅用片刀，这也是有来由的。白肉血肠中的白肉，可单独成菜，名为“抽刀白肉”。满族有大喜事时，凡来者，一律白吃。为了让人人都不落空，白肉要现场切片分食。操刀人叫锅头，锅头当众单腿跪地，把片肉的小菜墩放在膝盖上，前拉后拽，迅速如飞，一人片出的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

肉能供上百人食用。这也是一个很精彩的助兴表演。袁枚在《随园食单》中列入“白片肉”一条，但又感慨这是“北人擅长之菜，南人效之，终不能佳”。不知道是否就是因为少了这现场片肉、分而食之的气氛。



东北酸菜只用大白菜为主料，不加任何辅料，全靠自然发酵

血肠的花样表演

彭革的姥爷也善做血肠。“姨姥家的曾祖父曾在满清汉八旗中当兵，将做血肠的手艺学了下来，又传给本家的后人。这样就传到姥爷手里，后来，他又传给舅舅。一到年节，要杀猪的人家，全都赶着马车来接舅舅，去给人灌血肠，有时还得排号。十里八村，就这一家做血肠，别人想做，但做不好吃。”彭革说姥爷的血肠好吃，关键在于灌血肠之前的最后一道工序，往猪血里泼热豆油，“滋啦”一声激起血珠四溅，油

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的香、调料的香，一下子都砸进血里去，血的腥味就全没有了。

彭革告诉我，大约在他7岁的时候，姥爷就开始挑着担子上沈阳卖血肠了。那还是70年代，农村也不是一年到头都杀猪，从11月份开始有人陆续将自己家的猪送去公社屠宰场。有了猪血，姥爷就开始张罗着做血肠，卖血肠，跳过正月，一直能卖到阴历二月。沈阳每逢单日赶集。到了赶集的日子，姥爷和舅舅2点钟就得起床干活，洗肠、煮汤、灌血……干到5点钟已经筋疲力尽。还得挑着这一桶血肠走到5里地外的公社，搭马车颠簸30里地去公主屯，到了那里才有公路，才有去沈阳的班车，等进了城天就已经黑了。赶完集只能在火车站将就着住一宿，第二天再搭车回去。抚近门中街的市场是当时沈阳最火的市场，姥爷就在那里卖血肠。凡有人问起，姥爷就说自己从新民来的，久而久之，名声就传开了，一到赶集那天，就有人互相问："卖新民血肠的来没来？"

彭革年轻时在外闯荡，从未想过自己这辈子也会和血肠打交道。直到前几年携妻女回新民定居，他突然意识到，利用自己走南闯北、见多识广的优势，完全可以将血肠做成一门更大的生意。于是，在他的新民血肠酒店里，我见识到了一场血肠的花样表演，白肉血肠、荞面血肠、糯米血肠、血肠布丁、炸血肠……轮番上阵。

糯米血肠在云南的少数民族中很常见，比如纳西族称糯米血肠为"麻补"，大米或糯米蒸到半熟，趁热拌上鲜猪血或蛋清以及各种香料，灌入洗净的猪大肠内封好口，蒸熟即成。灌鲜血的叫黑麻补，灌蛋清的叫白麻补。食用时切成圆片，或用油煎炸，或用甑蒸热，色泽油亮，异香扑鼻。荞面血肠与蒙古血肠有共同之处，但蒙古血肠用的是羊小肠与羊血，羊血里搅进荞面或白面，加入切碎的漫肚、油、盐、调料、葱蒜等物。藏区也吃羊血肠，藏语叫"纠玛"，把羊内脏洗净剁成小碎块，连同磨成油菜子大小的青稞，一起放进盛有新鲜羊血的盆内拌成

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

糊状，再灌入洗净的羊小肠内。灌好的肠煮半个小时，即可食用。如一时吃不了还可晾干，当外出时的干粮。换了牛小肠和牛血，也可如法炮制。

血肠布丁是套用了一个舶来概念，内里还是传统的东北血肠，裹了一层糯米粉后煎炸，半透明的酥皮之内隐隐透出嫩滑血肠的胭脂色，倒还真摇身成了一道娇俏可人的点心。那真正的“血肠布丁”究竟如何呢？美国《商业内参》的副主编格斯·鲁宾写过一篇文章《香肠是怎样制成的？》，里面提到：“血肠被称为‘血布丁’，它在美国还不怎么常见，但在西班牙、法国、阿根廷和英国等国家却是很受欢迎的美食。血肠的组成部分：2英尺的肠衣、3/4杯切好的洋葱、1/4杯面包碎屑、2个打碎的鸡蛋、1/4茶匙黑胡椒、1/8茶匙新鲜的百里香、1茶匙盐、2杯新鲜的猪血。”

英国的“black pudding”，法国的“boudin”，西班牙的“morcilla”，德国的“blutwurst”……原来血肠真是全世界人民都趋之若鹜的美食，并非天生土里土气的杀猪菜。“马卡龙”号称是法式甜点贵族，殳俏却在《不卑不亢的血肠》中写道，自己曾在巴黎小吃店L'avant Comptoir吃到一枚令人惊艳的血肠马卡龙。“香脆甜美又有嚼劲的一枚香草味马卡龙，夹着块切得厚厚的辛辣味的西班牙血肠，乍看是雪白漂亮的两片中多了层紫得发黑的不明身份物，但一口半只下肚，却只能对主厨的创意击节叫好。马卡龙的甜和血肠的辛强强联手，各自化对方之强势于温柔中；血肠的柔嫩和马卡龙的黏韧则又相得益彰，各自给了对方多一点余味停留片刻的权利。这便是血肠的魅力，无论遇到的食材是贵是贱，无论是做主角还是做配角，它的味道都能不偏不倚，不卑不亢。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

大连海参

记者◎俞力莎　摄影◎张忆龙　绘画◎陈昕



1598年，明代名医杜文燮在他的《药鉴》中写道：“海参，出盛京奉天等处者第一，色黑肉糯多刺，名刺参，养血润燥，补肾益精。”清末赵学敏编辑的《本草纲目拾遗》，其中也有类似记载：“辽东产之海参体色黑褐，肉糯多刺，称之为辽参或刺参，其品质最佳而药性甘温无毒，具补肾壮阳，生脉血，治下痢及溃疡等功效，由于其药性温补，足敌人参，故名海参。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

当心脏变成食道

隆冬时节，海上刮七八级大风是常事。风急浪高，连续数日，开往獐子岛的客船都停航了。等终于有机会登岛一探究竟，已经是我到大连的第四天。就在我焦急地等着“獐子岛号”恢复通航消息的时候，同事发来了短信，她正在北京优哉游哉地品尝大董烤鸭店的当家一绝，董氏烧海参。原以为“腥气十足、难以入味”的海参竟被料理得“弹滑咸香”。美食当前，她的表达能力好像瞬间短路了，只反复跟我强调：“真的很好吃！”

我听过“一口鲍鱼一口金”的说法，同为“鲍参翅肚”食界四大贵公子，近几年来海参的身价也不遑多让。大连黄河路一带的海参一条街上，獐子岛马伢滩野生淡干海参，标价4.99万元一罐（300克），且一罐难求。马伢滩那一小片海域，是獐子岛神秘的种参场。据说，这里从来都没有投放过人工苗，每年只在此采集数量有限的种参，用来育苗。而那些珍贵的野生种参在完成育苗任务后，也会被加工成干参出售。

但若只晓得一个“贵”字，对美食的品尝能力恐怕也就是快感多过美感而已。19世纪的法国人克里默·德·拉·雷埃尔对于美食有着异乎寻常的爱好，曾是巴黎有名的“晚宴东道主”——在莫里哀的喜剧里，这是美食家的代名词。1803年，克里默在自己刚完成的《美食家年鉴》中写道：“法国大革命的时候，财富从先前的富人手里转到了一批新人手中，这些一夜之间暴富的人只想到满足他们动物性本能的快感，因此看来有必要对这些人最钟爱的方面提供实在的指南。巴黎绝大多数富人的心脏，突然间都变成了食道。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



野生海参长到这么大个头，起码要六七年

海参号称“海八珍”之首，但食用历史可能是其中最短的。宋李昉等编纂的《太平广记》收集了自汉至宋初的野史五百卷，在其卷十水族中，提到的水产类食品61种，未见海参。目前可考的，明万历年间宦官刘若愚著《酌中志》记述晚明宫闱事，在《饮食好尚纪略》中提及：“海参、鳇鱼、鲨鱼筋、肥鸡、猪蹄筋共烩一处，名曰三事，恒喜用焉。”《金瓶梅》和《红楼梦》写了多少令人津津乐道的富贵饮食谱，却也未见海参。直到乾隆年间袁枚的《随园食单》，才总算将它列入“海鲜单”。据说乾隆南巡至南京时，吃到一碗杂烩菜，用海参、干贝、鱼片、海米、虾仁、火腿、玉兰、笋丁，加鸡汤配制。他甚为满意，当即御赐菜名“全家福”。

我国海参有20种，除刺参产自辽东半岛和山东半岛外，其他多产于福建及以南海区，且大多为无肉刺的光参，常见的有乌参、猪婆参等。光参的营养价值不及刺参，价钱也便宜得多。野生刺参生长在深海冷水

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

中，生长速度缓慢，稀见难得，一直作为上供之物，养在深宫人未识。现代养殖方式出现后，大连海参才越来越多地走入寻常百姓家。

新鲜的海水味

蔡澜曾说，贱价的海参没什么味道，像在吃啫喱，但上等海参有一股新鲜的海水味，细嚼之下感到幽香。我若善酒，必当为此言浮一大白。

袁枚当年也嫌“海参无味之物，沙多气腥，最难讨好”，还断定它“天性浓重，断不可以清汤煨也”，最佳做法就是“红煨极烂”。这绝对是因为没吃过深水刺参。实际上，大连人在家吃海参，一般都是搁在早饭前，煮好了直接入口，顶多按个人喜好，蘸点蜂蜜、糖或酱料。在大连天天渔港，我吃到一道盐水海菜煮海参。海菜是裙带菜，大连是日本裙带菜的主要供货地，约占日本市场六成以上的份额。裙带菜汤，汤清味鲜，再配上煮好的海参，不浓烈不惊艳，难得的是原汁原味，让舌尖上攒足了劲的味蕾放松戒备，松弛下来。这是纯粹的原产地风格，全仗着有新鲜上乘的食材。其意境也佳：轻舀汤匙，汤水微晃，那碧绿的裙带菜丝便也随波而动，海参卧于其中，可不就是一派海底风光？

海参有洁癖，受到外界刺激比如一点点的油脂，肠内的自溶酶就会迅速将自身体内的蛋白质、碳水化合物或是脂肪，都给分解掉，融化成一摊水。以前人们不理解这种自溶现象，还演绎出了一些禁忌，比如刚捕到的海参，女人是连一根手指头都碰不得的。

好水出海参，同属大连海参，也有高下之分。大连位于辽东半岛最南端，西北濒临渤海，东南面向黄海。鑫玉龙公司的总经理王日棣告诉我：“大连海参市场上，庄河产的海参占20%，长海加上皮口产的海参

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

占1/3，瓦房店产的海参占1/3还多。”我留心查阅了国家海洋局历年来发布的《中国海洋环境质量公报》，发现黄海近岸海域的水质总体上优于渤海近岸海域的水质。在大连本地海参市场上，黄海海参价格也确实明显高于渤海海参。而本地人买海参，不仅首选黄海海参，还会追问一句：是长海产的么？长海是大连东侧一个四面环海的海岛县，其海域属于外海深水。我苦等3天，坐了3个半小时船方得前往的獐子岛，正是位于长海县南部。这里靠近黄海冷水圈，又远离大陆和主航道，污染少，海水自净能力强，是极为理想的海洋牧场。

现在近海的滩涂已经冻得严严实实，也只有在远离大陆的深水域，还能见到采捞海参的景象。我刚跳上采捕船，就有人扔了两只足有20厘米长、七八两重的大海参到我脚下。“刚才捡的，得有六七年了，已经有点儿脱水了，刚捞起来时有一斤多重。”采捕厂的张厂长在船上说，“到这个季节干不了多少活了，天太冷，人受不了。昨天测的水温是6.1摄氏度。还能干到12月底吧。海参有冬眠和夏眠，现在还没有进入冬眠，再冷一点，水温到两三摄氏度的时候，它就趴下了，不过冬眠时间短，夏眠时间长。”他是土生土长的岛上人，开口却一股浓浓山东味，传说獐子岛最初的居民就是山东渔民，是海神娘娘高举莲花灯将他们引到了这个“棒打獐子瓢舀鱼”的丰沃之地。每年春天新的采捕季开始前，渔民们都要燃放鞭炮，祭拜海神，祈求这一年的平安与丰收。

采捕船进入了传说中的马仔滩。这里水深40多米，水流湍急，海底暗礁密布，藻类丛生，又是泥沙底质，正是海参喜爱的栖息地。“海参哪都有，主要还是在礁石上，这底下有一些暗礁。”海水湛蓝幽深，望下去黑黢黢的。“夏天水清，现在水下能见度也不能太远了，一米远，因为有一些浮游生物。”准备下水捞海参的潜水员徐广伍个头精瘦，他熟练地换上潜水衣，又在腰上绑好配重的铅块，这让他可以下潜到水下

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

30多米深的地方。“一个铅块6斤，7块一共42斤，气瓶40斤，加衣服一共得有百八十斤。”船长李海滨在旁边含义复杂地对我笑了笑，“这活是好人不爱干，癞人干不了。”

在过去，他们这些人被叫作“海碰子”。大连小说家邓刚在小说《山狼海贼》中有一段非常生动的描述：“据说很久很久以前，在辽东半岛的海边上，有一个粗野的行当叫‘海碰子’。这也许是堪称全国乃至世界一绝的行当……赤身裸体地潜进冰冷的海底，在犬牙交错的暗礁丛里捕捉海参、海胆、鲍鱼等各种海珍品。海浪在你周围狂轰滥炸，激流拼命地把你拖向死亡的深渊，冰冷的水下犹如钢针刺骨，尖锐的礁石和贝壳就是刀枪箭镞。”

一刻钟后，徐广伍回到了船上，尽管厚厚的潜水干衣内可以穿着毛衣等御寒衣物，裸露在外的面部仍然难抵刀割般刺骨的寒意。他大口喘着气，嘴唇肿胀发白。不过，那满满一网兜的海参随即叫人兴奋起来，有人连声说“贼厚”，意即“真多”。他们提醒我观察海参刚离开水面时的样子。它靠肌肉伸缩爬行，野生海参为躲避天敌与湍急的海流，经常处在运动状态，因此肉质特别厚实，伸缩能力极强。一离开水面，就会收缩成球状，若使劲摔打它，还会在甲板上蹦跶几下，可见弹性十足。而养殖海参都是体态伸展，“没那个肌肉”。

徐广伍特意捞上来几个海胆和江瑶贝。活海参的肉如牛皮筋般又韧又硬，自然无法入口，但新鲜的海胆和江瑶贝却是上好的美味。海胆黄入口即化，江瑶贝柱雪白柔嫩，咬下去，唇齿间都是鲜甜的汁水，海水的咸清清爽爽，成了恰到好处的调味，不闻一丝苦腥，倒觉口舌生津。

獐子岛的海域是国家级一类清洁海域。提倡生态环境保护后，这几年连渔民祭海神都不让随便放鞭炮了。采捕厂的张厂长无意中向我提起，他在大连市区买了房子，过年期间就不在岛上待了。一个重要原因

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是岛上太冷：“以前供暖烧煤，能有20多摄氏度，现在利用海水温差供暖，屋子里只有17摄氏度。”岛上没有烟囱，风大时候，倒能看见山坡上好几座白色风车转得欢快。随意转悠，举目所见，路灯全是太阳能的，生活垃圾都是统一回收，压缩处理后，由专船转运出岛。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



岛上有一家大宝烤肉店，我在那里吃到了极难忘的海鲜火锅。锅子普通，汤底和蘸料也没什么特别，好吃在于那新鲜海水味。清水出芙

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

蓉，天然去雕饰。老板周大宝建议我把獐子岛的海域环境好好写一写：“最起码一点，没有养殖海参。你看到圈了么？那都是自然生长。又说喂药，喂这个那个的，都是胡说八道。往海里扔，那扔多少才够啊？”白天跟着采捕船绕岛一周，举目所见，海面上除了无数星星点点的橙色浮球——那是养扇贝用的——确实并无其他人工设施。獐子岛虽历来出海参，但是所产海参的市场化、商品化时间却相对较晚，也不是主营项目。至今为止，虾夷扇贝的利润仍然在獐子岛占主导地位。回大连市区的时候，客船又因为大风而停航了，我还是与一船大扇贝一起被运回去的呢。

干货的真谛

海参被打捞上岸后，在其体内自溶酶的作用下，6小时左右，一个完整的海参就会失去原貌，甚至化为一摊水，大连人俗称为“化皮”。要想海参不“化皮”，就只能将其加工成干货。也因如此，在原产地之外，我们基本很难吃到鲜活的大连海参。大连海边餐馆常见一道凉拌海参，用的倒是鲜活海参。但大连天天渔港的厨师长詹恒告诉我们，活海参不仅肉质偏硬，还有浓重的泥腥味，因此凉拌海参要多用辣味，借以去腥增香。上乘的海参菜肴还是要用干参烹制。干参在烹调前，必须提前发制。袁枚在《随园食单》中说：“大抵发制的海参，体态膨胀，吸水量充足，肉质松软，可以用于各种菜肴的烹饪。”

有关海参干制的方法，古人就有记述。清嘉庆年间进士郝懿行在《记海错》中记载：“置烈日中濡柔，如欲消尽，淪以盐则定然，味仍不减。用炭灰腌之，即坚韧而黑，收干之，犹可长五六寸，货致远方，啖者珍之。”在没有现代风干设备的岁月里，渔民打捞到海参后，要用

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

开水煮熟，然后用盐腌，反复煮、腌后，还要在海参中拌入草木灰使其晾干，因此得名“灰参”。

我在大连海参一条街逛了一圈，发现淡干海参价格最昂贵，但品质也最为上乘，呈现自然的黑褐色，刺尖而挺。在加工过程中，必须用清水或含盐量低于10%的盐水煮海参，然后对海参进行烘焙和日晒，直至海参体内水分蒸发干净。盐渍海参，顾名思义就是用盐水腌渍的海参，其重量有50%甚至更多是水分和盐分，营养成分流失较多，但价格便宜，发制简单。在盐渍海参的基础上进一步挂盐整形，就成了盐干海参。盐干海参的含盐量超过30%，高的可达50%以上。还有一种所谓糖干海参，就是在加工时把盐换成了糖。海参上糖后外观圆润，色泽更黑，增重效果也超过盐干海参，极具欺骗性。它不易储存，还严重降低了海参的营养成分和品质。目前卫生部已下发监督函明确要求：干刺参不许使用除食盐以外的其他食品添加剂。

冻干与即食都是近两年新出现的工艺。前者是利用冷冻技术将海参中的水分结冰升华，达到脱水的目的。冻干海参很像泡沫塑料，松脆易折，必须用专门的密封容器单独包装。好处在于可以常温储存，且泡发简单，只可惜口感略嫌绵软。即食海参有两种，一种是将煮过的鲜海参直接高压处理，然后速冻；另一种则是将干品发制后的产物。

海参和鲍鱼一样，也以头数来区分等级，即每斤海参所能称出的数量。獐子岛集团的公关部经理孙坤指点我，海参按个来食用，但买的时候按斤计算，食用和购买不是一个计量单位。一般人买海参最爱问“一斤多少钱？”实际应该关心的却是“一斤有多少个？”市面上的盐渍海参价格，低则400元一斤，贵可至2000元一斤，而且同样加工一斤盐渍海参，一般只用四五斤活海参即可，品质上乘者却要用到八九斤活海参。

海参加工成干货后，外观差异小，不好辨别。孙坤向我透露了一个

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

窍门，一般情况下，野生海参和底播海参的参体接近于椭圆状，养殖海参的参体则是粗细均匀的条状。野生海参和底播海参的肉刺呈锥体，不长但很壮实，养殖海参的肉刺则相对细长。

“底播”是海参的一种养成方式。在海上人工投苗、自然放养即谓之为“底播增殖”。鑫玉龙公司的总经理王日棣告诉我：“95%甚至99%的海参是圈养的，真正的野生海参和底播海参的产量是很有限的，因为海参需要在海底三四十米的深水环境中生长。大连养殖海参一年总产量在2000万斤左右，其中最优质的海参大约只有200万斤。今年是小年，底播海参的产量不会超过100万斤。”大连的底播海参主要出自长海海域。圈养之下又有细分，条件好一点的，就在近海海域围堰养殖；次一点的，就养在池塘里，大连很多养海参的池塘以前都是用来养虾的，因此也称为虾圈养殖。

受到经济利益刺激，现在出现了冬天将大连海参种苗运到南方福建海域网箱养殖，以及在内陆工厂化养殖的现象。大连海参行业的圈内人对此都嗤之以鼻。刺参有一个习性，水越深、越凉，生长速度越慢，出皮率越高，皮质越厚实。国家质检总局在大连海参地理标志产品保护公告中规定：“海参体重达到150克以上，参体自然伸长为17厘米以上时可收获。”自然放养的海参至少需要3年才能长到这么大个头，圈养海参也需2年左右。而“北参南养”后，最极端者甚至只要10个月。短时间内用饵料催肥的海参，用大连话说叫长得很“削”，即皮薄，肉质缺乏弹性，营养基中积累的营养成分更是相去甚远。

海参既为干货，发制的效果直接影响烹饪时的成败。“天天渔港”的海参菜能在大连本地“叫得响”，关键在于厨师长詹恒有一个发制海参的私家妙招。他喜欢购买活海参自己加工，比直接发制干参费时费力，但效果更好。发海参必须蒸两遍火，第一遍火要将海参由硬蒸软；蒸第二

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

遍火时将海参铰开，把沙嘴剪掉，洗干净。再根据海参软硬程度，分成一、二、三等，手感硬的海参需要再加蒸一遍。蒸好的海参放入冷库，用盐培上；次日用温水软化，再加冰培盐；第三天还是如法炮制，第四天海参涨发起来后，改用凉水。这样冷热交替发制出的海参，参体饱满、肉刺鼓壮，入口则柔韧爽滑。碰上店里海参供不应求，他还有一手“急发海参”的绝活，在大的白钢盆里，层层交替地铺上冰块和海参，用保鲜膜封严，一晚上就能发出好大的海参，海参刺“直拉拉的”，口感也好。

水的选择也是海参发制成败的关键。“董氏烧海参”的创始人大董说，北京的自来水属碱性，虽然这会让发制后的海参涨得更大，但煨制过程中，海参会随着盐的加入往外“吐水”，蛋白质因此收缩变性，最终原本的饱满体形不再，并且难以入味。他们的方法是，使用纯净水温热泡制，水冷之后在火上继续加热，这样反复4到5天，凭着师傅的经验，用手感觉海参的弹性。大董根据多年的经验总结，恰当的海参发制出成率应该为1比6，1斤干海参，发制后变6斤重。

海参的滋味

烹制海参最难是入味。海参本身无味，如何才能达到上乘境界？袁枚在《随园食单·海鲜单》里首推的做法是：“须捡小刺参，先泡去沙泥，用肉汤滚泡三次，然后以鸡、肉两汁红煨极烂。辅佐则用香蕈（冬菇）、木耳，以其色黑相似也。”

“董氏烧海参”所采用的方法也是煨制。煨制的材料是：鸡汤、耗油、酱油、糖、盐、葱和姜。最基础的烧海参要煨制三遍，每次用鸡汤加热来煨，每一遍持续半小时左右。大董得意之处在于，他即使公布了

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

上述材料，别人也不敢效仿，因为海参的个头大小在很大程度上决定了它的价格。一斤30头的海参，上了京城的餐桌大概卖每只400元，每煨一遍，价格又会不断地往上添。令人苦恼的是，海参在煨制过程中，个头往往会不断缩小。大董的玄妙之处在于煨制过程中保持海参的体积不变，这让他敢于叫价。等客人点菜后，大厨会在餐桌旁展示烧海参的最后一步，用油煸过的大葱放入锅中与海参一起享受最后一刻的烧制过程，简单的酱油、料酒汇入，收汁后整体变成了浓郁黏稠的黑，透出些许海参的灰色和葱段的金黄。

这道烧海参实际是脱胎于山东传统名菜，这也是大连人最喜欢的一道海参菜肴。天天渔港的厨师长詹恒向我展示了这道经典菜肴的美妙之处。葱首选山东章丘大葱，粗如甘蔗的葱白切成段，一定要先热油爆香，再与煨好的海参一起，大火烧至收汁入味。海参油光润泽，软糯滑爽，葱香浓郁。

现在，很多人觉得传统吃法油腻，开始流行一些健康养生菜式。盐水海菜煮海参就是一款。还有一道金汤小米烩海参，也是天天渔港卖得最多的招牌菜。汤是用猪骨和基围虾文火熬6小时以上，小米熬烂成粥，加入南瓜茸，南瓜要选用老一点的小金瓜，才又面又甜。海参则简单调成咸鲜口味。最后共烩一处，在色泽金黄的小米粥中，浸润着赤褐色的海参，配色可谓富丽堂皇。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



实际上，大连海参的受宠，很大原因就得益于其在滋补养生方面的美名。刺参有7种必需氨基酸的含量高于其他海参，体内含有大量的粘多糖，特别是防衰老的酸性粘多糖。其他生物活性物质含量也较高，如海参皂苷、多种不饱和脂肪酸、多种人体必需的微量元素等。明末清初诗人吴梅村作《海参》诗云：“预使井汤洗，迟才入鼎铛。禁犹宽北海，馔可佐南烹。莫辨虫鱼族，休疑草木名。但将滋味补，勿药养余生。”诗里说的虽是山东登莱的海参，但登莱海参也属刺参。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

东北榛蘑

主笔◎李伟　摄影◎于楚众



小兴安岭守虎山林场薛万青夫妇去年采的榛蘑还剩下半袋，留作过年送亲朋之用

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



冬天，董玉平就守护着在菜窖里过冬的20箱蜜蜂

榛蘑是东北林区的特产，一种常见的山货，每年只有10天左右的采摘期，晒干后香味浓郁。东北家常菜小鸡炖蘑菇用的就是榛蘑。从小兴安岭到长白山，冰天雪地里我们奔波了900多公里，就为了一锅质朴天然、接着地气的小鸡炖蘑菇。

守虎山

1月8日，是三九第一天。早上气温降到了零下40摄氏度以下，冰雾弥漫，空气中的水分冻成了冰粒悬浮在空中。村庄、街道、山冈都笼罩

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

在一片白雾之中。室外就像一个天然大冷库，一开门就会涌进屋内一阵白烟。

此前一天，我们从哈尔滨乘了5小时汽车向北赶到了林都伊春。再由伊春向北，乘2小时的汽车赶到小兴安岭的腹地——汤旺河。此行目的只有一个，就是寻找榛蘑。因为海拔比较高，汤旺河是伊春最冷的一个区域。小兴安岭由西向东穿过，红松、落叶松、冷杉、樟子松、白桦、杨树、椴树、柞树、枫桦、色木、黑桦、榆树……是这片土地的真正主人。

从汤旺河林业局再向北乘车40分钟，我们来到了守虎山林场。汤旺河林业局建于1958年，下属十几个林场，守虎山习惯上被称为八场。穿越林场的公路直通嘉荫县，嘉荫对面跨过黑龙江就是俄罗斯。“禁伐”后，当年的喧嚣的林场公路归于沉寂。我们的司机16岁开始开大挂车运木材。“那时候放倒的都是大树，一辆车只能拉三棵。”他说。

守虎山林场北边有个小商店，老板一边嗑瓜子一边告诉我们，薛万青家应该还有榛蘑。她打了个电话确认后，转身对我们说：“去吧，下了坡向左转，他在路边等着你们呢。40元一斤啊。”

53岁的薛万青看起来比实际更苍老，身材不高，但很敦实，张嘴笑笑，牙已经掉了好几个。他站在雪地里，戴着厚厚的皮帽子，双手拢在袖子中，嘴里冒着白烟。“是收榛蘑的吧，我家剩的不多了。”薛万青说。

我们和薛万青回家，他拿出一个编织袋，解开后立刻散发出强烈的菌香，还掺杂着一股浓郁的松木的味道。深黄色风干的榛蘑装了半袋子，大约三四十斤。这是薛万青去年秋天在山上采摘的，他说：“如果没人收，再过几天到春节前，这些就都给亲戚朋友们分掉做年货了。”

晒干的榛蘑样子不好看，颜色像秋天枯黄的树叶，菌伞缩得很小，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

直径有三四厘米，还有些破碎，不过香气很足。当薛万青知道我们并不是山货商贩，而是来考察榛蘑时，他看着外面厚厚的积雪说：“你们来的不是时候啊，应该八九月份来，那时候正好上山采摘。现在什么都看不到，而且正是最冷的时候。”他的妻子正在灶台间费力地生火。空气仿佛被凝冻住，气压很低，烟囱里的烟都冒不出去。



东北最知名的蘑菇菜当属小鸡炖蘑菇，家家都会做。所用的蘑菇就是榛蘑

薛万青夫妻都是林场职工。他的父亲是黑龙江双城人，1957年跟着建设大军开发小兴安岭，落户在了汤旺河的新青林场。薛万青后来在林场的砖瓦厂工作，妻子在板材厂。后来这两家工厂效益不好倒闭，他们又被分配到了守虎山林场。现在妻子已经退休，他虽在上班，但林场也因为“禁伐”没多少活干，每年也只有一个月给林场种树，抚育林木。其他时间，他要么出去打工，要么上山采山货。

薛万青答应带我们上山去看看，顺便可以拣点柴回来。林区居民取

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

暖做饭都靠柴火，所以捡柴是件日常工作。薛万青家的院子有半亩大，但房子很小只有20平方米左右，两间小屋，再加一间厨房。这样的设计，某种意义上也是出于减少供暖面积的考虑，即使如此，他们一家每年也要烧上5垛柴火，每垛4米长1米高2尺宽。

山上有捡柴火的小路，林子里的雪很厚，蹚进去至少没到膝盖，再深一点的地方有大腿根深。如果不小心踩到雪窝，能把人陷进去。每一步都要小心翼翼，如果要去一些更深的地方，为避免下陷就往往要在雪坡上滚过去。四野望去，树木高耸，山林茂密，树叶大多掉光，只有红松还披着暗绿色的针叶。冰雾逐渐散去，阳光透过枝杈洒下来，被茫茫雪原反射着耀眼的白光。冬天的树林里，视野更加通透，看得更远。时间长了，我们眉毛和嘴边的围巾上都挂了一层霜。

薛万青指着路边1米多高的灌木说："这些是榛柴稞，榛蘑喜欢长在这下面。还有就是长在一些采伐四五年后的树根部。"新鲜的榛蘑颜色和晒干的差不多。榛柴稞可以结榛子，但实际结果的年份并不多。因为小兴安岭的榛柴稞每年在5月份开花，这时候往往冷空气活跃，如果降温形成霜冻，花就枯萎了，当年就不会结榛子。

薛万青说，榛蘑的产量并不稳定，依赖于当年的气候。雨水要适中，水太大容易腐烂，水太少缺少潮湿环境也无法生长。伏天时候要有太阳晒到，帮助增温。在小兴安岭地区，一般在每年的8月20日左右就可以采榛蘑了。它生长期只有一周，总共的采摘时间也只有10天左右。所以，最忙的时候，都要全家出动，早上4点钟上山，天黑了才下来。

榛蘑采回来后，一般要穿成串，在两天内晾干，否则就容易烂掉。所以天气预报很重要，如果预报未来两天有雨，干脆不要上山了，采回来也晒不干。通常15～16斤鲜榛蘑才能晒出一斤干的。"差不多这样一桶鲜榛蘑才能出一斤干榛蘑"，薛万青指着一个半米高的塑料桶说。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

除了榛蘑，山上可以采的蘑菇很多，还有元蘑、猴头菌、鸡腿菇等。其中野生的鸡腿菇价值最高。按照薛万青的说法，鸡腿菇的生长条件很苛刻，不是哪里都能采到的。金矿开采出的毛砂倾倒在山坡上，四五年后砂上长出一层青苔，鸡腿菇就长在毛砂的青苔上。干的鸡腿菇每斤可以卖到250元，鲜的可以卖150元。



露水河镇集市上的各种山货

在守虎山林场，家家户户几乎都种木耳，路边堆着装满锯末的麻袋。现在正是忙的时候，要把锯末装进菌袋里，帮人干活一天可以赚90～100元。以前薛万青家没种过木耳，他觉得这个事“太磨叽”，工序多而繁琐。他更喜欢在山上干活，无论捡柴火还是采山货，都更干脆，无非是跑几天出身汗而已。

而今年薛万青也开始尝试种木耳了，因为生病的弟弟来投靠他，家里又多了张嘴。到了秋天，他还需要跑更多的山头，采回更多蘑菇山

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

货。

东北榛蘑

榛蘑又名蜜环菌、蜜色环蕈、蜜蘑、栎蘑、根索蕈、根腐蕈，口蘑科。这种蘑菇分布广泛，

除了沙漠、高山和冻土外，几乎在世界各地均有分布。

在我国东北林区，因森林茂密，人迹罕至，无工业污染，所出产的榛蘑个大，柄粗，肉厚，味美，带有强烈的菌香。它也是东北人家最常见的一种食物。

有趣的是，榛蘑常与野生天麻共生。榛蘑可以为原球菌长成天麻块茎提供营养。利用这种共生关系，可以提高人工培育天麻的数量和质量。在东北，榛蘑常见于灌木榛柴稞下，一丛丛生长，外形呈伞形，淡土黄色，老后棕褐色。

事实上，榛蘑菌丝分解木材的能力很强，不论是针叶树或阔叶树，还是枯木、倒木或活树根部都能生长良好。

东北林区是我国野生食用菌的重要产区之一，可食用的总菌种超过了150种，其中榛蘑和元蘑、猴头蘑被人们称作东北“三大蘑”。

元蘑生于榆、椴等阔叶树腐木上，秋末天气转寒时生长的数量反而更多，所以又称冻蘑。猴头蘑生长在森林树木上，菌体上生有白色细软的肉刺，干后形似猴头因而得名，其实它更像刺猬，所以又名刺猬蘑。相比较而言，猴头蘑更加珍贵。在市场上，大如拳头的猴头蘑多为人工栽培，野生猴头蘑要小得多，只比鸡蛋大一些。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

露水河

离开伊春，我们向南前往吉林长白山西北麓的露水河林业局，继续榛蘑之旅。冬天路面冰雪覆盖，班车也减少了一些，集中上午和中午发车。由于没有买到直达车票，我们只有从长春绕道白山市，再转车到露水河。900多公里的路，竟然走了两天。

露水河因生产刨花板而小有名气。区内重峦叠嶂，绵延起伏，木材储蓄量大，是吉林省重要木材产地，有“长白林海”之称。这里也是我国重要的红松保护区，有亚洲最大的红松母树林。林业局下属8个林场，永青林场是其中之一。

由于实行了房屋改造，永青林场的人都搬到了镇上住。只有已经退休的董玉平还留守在村里。人越走越多，去年他还可以在小卖部找人打麻将，而今年冬天只能窝在家看电视。不离开的原因，是要照顾储藏在菜窖里过冬的20箱蜜蜂。退休后，他的精力都用在养蜂和采山货上了。榛蘑每年都会采。最多的时候，他可以采到600斤的新鲜榛蘑，少的时候也能收获150斤。

采山货也要讲农时，董玉平对节气记得很清楚。每年白露后，9月7日到10日可以开采榛蘑。算起来比更寒冷的小兴安岭地区要晚上半个月到20天，每年也只有这10天的采摘期。榛蘑采完后，到了9月20日左右正好可以采摘元蘑。采元蘑也要一个星期，之后天气就冷了，山上开始下霜上冻。一个漫长的冬天如期而至。

不过近几年元蘑的产量不如以前。因为元蘑主要生长在放倒的椴树、榆树上。这些年采伐量少，山上放倒的树木少，连大棵的枝杈都少。所以元蘑的生长缺乏相应的环境。

董玉平还记得，1978年他和朋友上山采人参，3天一共采了21棵野

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

山参，拿到抚松县城的国营收购站卖了300多元，在当时是一笔很大的收入。他最喜欢的，还是去山上打猎。打猎最好在秋天，树叶落下而雪还没下的时候，几个人带上猎枪，拉上10条猎狗。猎物是野猪、狍子、野鸡、松鸡。90年代国家实施禁猎，猎枪被收走，打猎也就停止了。

天空飘着小雪，我们和董玉平沿着林场的采伐作业线向山上走。路有十余米宽，足够通行运输木材的大型挂车。两边是寂静的森林，笔直的红松枝头压着面包般的大雪块，耳边松涛如海浪般呼啸，雪地里能发现狐狸细小的脚印，树上突然惊起一只灰色的松鸡，振翅而飞，打落一阵细雪。

这条路董玉平走了40多年，对各种树木植物如数家珍："这是花丽棒子。这是红皮臭，是一种云杉。这是臭松也叫冷杉。披着绿针叶的是红松，我们吃的松子就是红松结的。这是水曲柳，很硬，是一种好木材。那棵是椴树，还有柞树，小棵的是水桃、山梨、糖李子、臭李子……软枣也叫小猕猴桃，是一种藤类的植物，缠在枫树上的就好吃，而缠在核桃树上的就不好吃。"林子里红松最多，很多都是200年以上的树龄。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



长白山下永青林场的董玉平每年都会进山采榛蘑，最多时可以采到600斤，少时也能收获150斤

每年4月中旬，长白山的早春时节，山上四五十种的灌木、杂木陆续开花。董玉平的蜜蜂可以去采第一茬的花蜜。7月初椴树开花，这20天的花期是真正采蜜的时节。长白山出产的椴树蜜，葡萄糖含量高，很容易结晶，带有浓郁的椴树花香味，又称“吉林白蜜”。

1970年董玉平来到永青林场工作，2006年退休，直到现在他还没有离开这片大雪覆盖的森林。他的工作是开绞盘机。深山里的大树被放倒砍掉枝杈后，由履带拖拉机拖到山上的装车场，董玉平就用绞盘机把十几米长的树木吊起放到大挂车上，沿着采伐线运出山外。林场工人们早上四五点钟就上山了，一直干到晚上甚至深夜。“那个时候最多的就是‘会战’，一年到头各种名目的‘会战’都排不完。”董玉平说。

在那个辉煌时代，林场工人被称作“林大头”。董玉平开始工作时工

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

资有50多元，而地方的普通公务员只有36元，商店学徒才18元。进入90年代，山里轰鸣的油锯停歇了，退耕还林、天保工程相继实施，树木重新成为山林的主人。传统的林业也开始衰落，80年代露水河林业局有1.8万多人，现在只有3000多人。

山给林区人的回报也不一样了。以前是木材，现在是山货。在琳琅满目的山货中，榛蘑只是其中的一种。

三春不如一秋忙

张龙贵恐怕是露水河最早做山货生意的人。起初他在镇上收购废铜烂铁，80年代后开始收购贩卖各种山货，从山菜、松子、蘑菇、药材到名贵的野山参。他家门上写着收购山货的名称，他说起山货来兴致盎然：“一年四季山上都有好东西可以采。即使冬天，有的树上会有一层干的青苔，那也是一种药材。”

每年3月，山的阳坡的雪开始融化，这时在化得快些的树根、枯草根、平地上出现星星点点的小雪窝。小雪窝中有点点金黄色的小花，这就是冰凌花。这个时令可以采集的还有木灵芝，木灵芝往往生在杉木上，或者生在树腐朽的部位。冰凌花和木灵芝都是中药材，木灵芝还可以做工艺品。

春深的时候，是采山的第一个忙季。最先采的是蒲公英。蒲公英很多，而且要不了走多远的路，就可在边缘的田野里、小路边采到。蒲公英洗净后，蘸些用鸡蛋（或用瘦猪肉）炸熟的酱就可食用，人吃不了还可以喂鸡。在蒲公英之后，山野菜种类更多了，如黄瓜香、蕨菜、刺老芽（龙牙楤木的嫩芽）、老山芹、猴子腿（绿茎菜）、牛毛广（薇菜）等。这些野菜对时令的要求很严格，采集时间约从5月中旬开始，至6月

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

初结束。黄瓜香和刺老芽一般都生长在山间的平地上；老山芹则生长在林中的小河边。

进入6月份，夏季的采山就开始了。最早熟的是灯笼果，那种小灌木的叶儿和樱桃差不多。很快，臭李子也熟了，那一串一串的黑色小果，样子和葡萄差不多。吃起来甜甜的。山坡的草丛中多的是金针菜，老远就能望见一片一片的金黄，鲜时可以清炒，也可以用来炸酱还可以晒干后久存。

夏天雨水多起来的时候，每次雨后，就能采到榆黄蘑。这是一种生在腐朽的榆树或桦树上的真菌植物，蘑菇顶的大小和梅花差不多，颜色金黄，蘑菇的背面和腿，却是雪白的。与其他蘑菇不同。榆黄蘑通常吃鲜的，晒干后就失去了一些味道，所以也更珍贵一些。比榆黄蘑稍晚的是猴头蘑。它生在柞树上。它的颜色如雪如霜，洁白似玉，细细的，柔软的纤维像绒毛一样相结着长在一起。猴头成双成对生长，在林中如果发现一个，就必然在它的对面还有另一个。

秋天到来，是采山的又一个大忙季节。林区有句俗话——“三春不如一秋忙”。秋初成熟的野果子有草莓、都柿、山葡萄、刺玫果；坚果有松塔、榛子、山核桃等；真菌植物有元蘑、榛蘑、草蘑。野果子的发现，往往遇到就是一片，一次就可以采上几斤。如果采松塔，走进红松林就可以了，一棵树采的果实，恐怕一次都很难带走。采榛子，就走进榛树丛，遇到一片，就够了。采核桃，也是这样。核桃成熟的时候，一般是攀到树上，你用力一摇，就落在地上一片。

秋天采山，要一直延续到霜花飘落。这时候，采山也可以说是拣山。这时不是用手摘，而是在地上拣。因为，这时的许多果实如松塔、核桃、榛子等都落在地上了。

张龙贵说他最初主要收购山野菜，如刺老芽、牛毛广等，运到延边

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

或大连后再出口到日本、韩国。收的蘑菇也多，常见的有榛蘑、元蘑、榆黄蘑；更珍贵的则是羊肚菌和松茸，产量很少。现在他主要收山里的野生药材，春天的元胡、贝母，夏天的天麻、猪苓，秋天的党参、黄芪、五味子、刺五加、枸杞等。

这些年山货的价格也一路上涨，牛毛广从最初了1元多钱一斤涨到了35～40元一斤，最常见的榛蘑、元蘑从每斤三四元涨到了40元。采山也逐渐成为一些林区人的主业。有资本的人可以承包一片红松林打松子，没钱的也可以按季采时令的山珍和药材。如果运气好，“抬”出一棵老山参，就能赚上几千上万元。

小鸡怎么炖蘑菇

找到好的榛蘑，就一定要吃一次东北代表菜——小鸡炖蘑菇。

我国用蘑菇做菜历史悠久。北魏《齐民要术》上已有详细的“鱼菌法”和“菰菌鱼羹”的做法。唐代冯贽的《云仙杂记》上记述：“齐文宣帝凌虚宴，取香菌以供品味，出于石首、铜官等处，有铜钉菌、分丝菌。”《东京梦华录》多处记述了北宋开封的酒楼饭馆用蘑菇做的菜，如“虾蕈”“鸡蕈”之类。

在东北最知名的蘑菇菜，当属小鸡炖蘑菇，家家都会做。有句俗话说：“姑爷领进门，小鸡吓掉魂。”姑爷上门，丈母娘心里高兴，一定要做上一锅热气腾腾的小鸡炖蘑菇。小鸡用的是自家养的公鸡，蘑菇就是榛蘑。小鸡炖蘑菇之所以备受推崇，是因为能够让鸡肉和蘑菇两种食材相互帮衬，相得益彰。鸡肉吸收了蘑菇的菌香，多了一层清新的山林气息；而榛蘑水发后与鸡肉同炖，吸收了肉汁的醇厚。

不过今天要吃上一锅地道的小鸡炖蘑菇还颇有难度，主要困难在

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

于“小鸡”不好找了。“小鸡”也是成年的鸡，而不是童子鸡。东北人家一般把家养的鹅叫“大鹅”，“小鸡”是相对于“大鹅”而言的。每年开春，家家户户买来小鸡，喂以玉米、豆饼、菜叶。到了11月下雪后，留下母鸡下蛋，公鸡一般都杀掉吃肉。当年的公鸡大的能长到2斤，小的有1斤半。这种家养小鸡在市场上要卖到150元以上，还要在酒店要提前预订才能吃到。

我们到露水河的时候已经是1月中旬了，农家的小鸡一般都已经宰杀吃掉了。最后张龙贵的女婿张洪斌请我们吃饭。他是体育老师，妻子开了家本地餐厅，由他给我们安排了一锅地道的小鸡炖蘑菇，喝的酒是五味子泡本地小烧。

吃到嘴里，鸡肉丰腴细腻，菌香突出，汁浓味厚，既有农家自然质朴的滋味，又有清新的山野气。“这种7个月左右的笨鸡最好，再大一些肉质就有点老了，不适合炖着吃，太小又没滋味。”张洪斌说。林区的小鸡炖蘑菇，很少有放粉条的。因为放了粉条，虽然头一顿很好吃，但剩下第二顿很硬。而且粉条吸收汤水，剩下的鸡肉蘑菇就太干了，影响口感和味道。

按照张龙贵的说法，早年间小鸡炖蘑菇一直是用元蘑。榛蘑的用途小，只是在做豆腐脑的卤汁里放榛蘑提味，熬好后还要把榛蘑捞出来。可能是因为榛蘑的杆太柴像木头渣子，吃起来如同嚼蜡。时间上，用元蘑炖鸡要用两三个小时，而榛蘑一个小时就够了。近20年来，榛蘑逐渐取代了元蘑，成为小鸡炖蘑菇的主角。为了比较两者的差异，我们特意尝试了一下元蘑炖鸡，其差别在于用榛蘑则菌香更强，而元蘑的肉厚味美，口感更佳。用榛蘑，重点在吃鸡；用元蘑，香味虽稍逊，但鸡和蘑的味道都能兼顾。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊

官网：http://www.lifeweek.com.cn/

微博号：http://weibo.com/lifeweek

微信号：lifeweek

扫描二维码添加微信号：

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之



湘赣

三联生活周刊

玛瑙

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑系列

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之湘赣

浙版数媒

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

版权信息

食遍中国之湘赣
三联生活周刊 编著

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2016
非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00007493-20160330
最后修订：2016年3月25日
制作：木 子

出版：三联生活周刊
北京 朝阳区霞光里9号B座
浙江出版集团数字传媒有限公司
浙江 杭州 体育场路347号
互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号
电子邮箱：cb@bookdna.cn
网　　址：www.bookdna.cn
BookDNA是浙江出版联合集团旗下电子书出版机构，为作者提供电子书出版服务。
如您发现本书内容错讹，敬请指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2016
No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.
cb@bookdna.cn
www.bookdna.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

目　录

三联生活周刊·玲珑

食遍中国之湘赣

湘西凤凰：血粑鸭、桐叶粑与苗家社饭

武陵家常菜的传奇

桃花源里喝擂茶

常德食客之挑选

湖南腊肉

溆浦年俗

赣州乡村寻味：他乡与故乡

美味地理：赣州客家菜的寻常味

江西铅山：失落的古镇与留存的饮食

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑

“三联生活周刊·玲珑”系列是为电子书用户量身打造的轻松阅读产品。通过汇集生活、文学、美食、旅行、冷知识等方面的话题，我们为读者提供多样的阅读体验：既有深入细致的探索，同时又不失趣味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之湘赣

本书精选往期年货合刊中关于湖南、江西美食的文章。湖南和江西这两个相邻的大省，都有能吃辣的习惯，却又各有更丰富的饮食习惯。历史上，外来人口的大量涌入，使多种饮食文化互相影响，创新出当地的特色美食。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

湘西凤凰：血粑鸭、桐叶粑与苗家社饭

主笔◎曾焱　摄影◎张雷



李京原正在准备做苗家社饭必不可少的食材——野葱

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



开老染坊的刘大炮从小生活在凤凰古城北门边的文星老街，说起过年，还是念念不忘小时候的那些吃食

中午太阳竟出来了，暖和和的，在湿冷的南方冬天实在是难得。开饭时，我们把桌子从屋里搬到了门前的晒谷坪上，招呼了十来个村民过来同吃社饭——苗家煮社饭的地道风俗就是要互相赠送品尝，家家如此。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

血粑鸭和杨家厨房

刘大炮保留着老凤凰人的生活习惯，一天只吃两餐，早上10点，下午16点，少有破例。我们进他家门的时候大约是10点半，老爷子正守着炉火，不紧不慢吃他两菜一汤的早饭，儿子已经在隔壁染坊里忙开了。

刘大炮是这城里的名人，大名刘贡鑫，有一手祖传的蓝印花布手艺，现在已经是国家级非物质文化遗产传承人。但他乐意人家喊他刘大炮，正经叫名字还不习惯。他落生在古城，住了70多年北门边这条文星老街，屋对面是老文庙，出巷子是道门口——从前这是古城里最热闹的地方，一到夜里，全城的小吃摊子都摆在道门口。画家黄永玉在书里写到过刘氏染坊：黄家的祖屋“古椿书屋”被拆前就紧挨文庙，小时候，从他家里就可以看见对门刘氏染坊晒布的高木架。因了和黄永玉的几十年交情，刘大炮的名气不只在这凤凰县里，出了省出了国，慕名来找他的人一拨一拨，想买一块他亲手染做的门帘或被面送年节。

老人好老味，聊起过年，他记得小时候家里那些吃食，说至今也没怎么变：“凤凰过年和湖南其他地方差不太多，家里起码要备齐了鸡鸭鱼肉和猪脚，要做腊肉、香肠、血粑鸭，还有灌粑、糍粑、桐叶粑。灌粑没听说过吧？把新鲜猪大肠洗干净，灌进糯米蒸熟，用粽叶捆起来挂到梁上，想吃的时候取下来切片炒，好吃得很。凤凰还有一种炒米：把糯米蒸熟后晒干，用细细的石英砂入锅一起炒香，再筛出来装到罐罐里。大年初一那天，我们这里讲泡茶就是泡碗炒米茶，放点白糖、红糖，就着煎糍粑吃，敬祖、待客都要用它。”

凤凰是个苗家、土家和汉族杂居的边城，沱江从西往东流过，江左岸多住苗族，右岸多住土家和汉族。沈从文家就是一个特别典型的当地家庭：祖父是汉族，奶奶是苗族，母亲是土家族。从前苗家有苗年，土

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

家的习俗是比汉族提前一天过年，叫“过赶年”。现在各族都过汉年。

专门过来找刘大炮买布的杨春雷说：“可惜你们来早了，赶不上到我家过小年，那才叫一个热闹。”按照凤凰的老习俗，小年那天要做全羊席或全猪席。现在城里人大都不搞这个了，但他家一直守着老规矩，每年都在自己店里置办20多桌，把亲戚朋友和周围邻居全叫过来吃席，甚至长沙、贵州那边的好朋友也会过来赶个热闹。

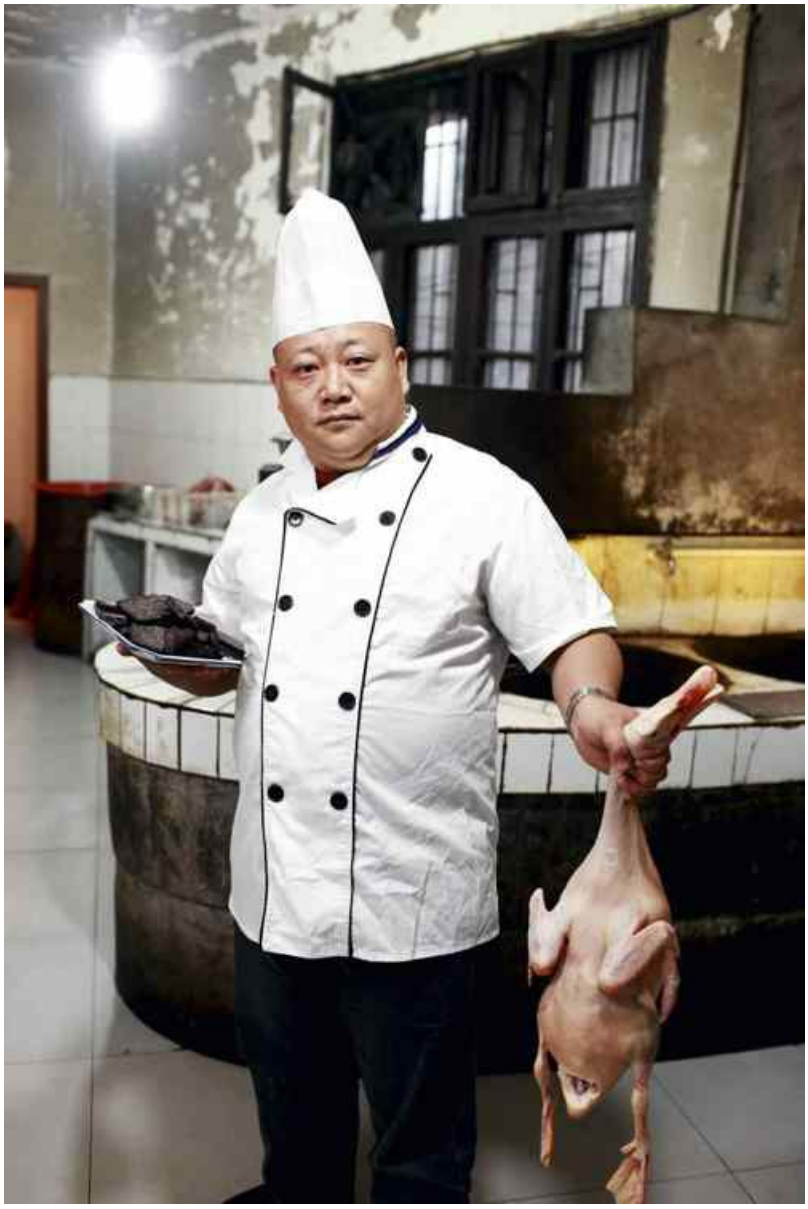
杨春雷是万木斋的老板，凤凰县餐饮协会主席。古城里，怕是没人不晓得这家店和这家店的血粑鸭。凤凰名菜血粑鸭被家家饭馆写在招牌菜里揽客，但本地朋友特地嘱咐我们，吃正宗血粑鸭，还是到万木斋去。

和我们一样，到万木斋吃饭的客人，桌上大都点了一盘血粑鸭。这道菜看相不讲究，大块鸭、大片粑，一股子湘西食物的野气，吃到嘴里却着实满口香浓，既有鸭肉的鲜美，又有血粑的清香糯柔。说起血粑鸭的来历，杨春雷说也是从祖父嘴里听来：凤凰这边，端午、中秋和过年是最重要的三大节，桌上都不能少了鸭子这道菜。过年家家打糍粑，打糍粑就要先泡糯米，有人做鸭子的时候，不小心让鸭血掉进了糯米盆，可又舍不得丢掉，干脆就把糯米和着鸭血一起蒸了，变成一碗糯米粑，也叫鸭血粑。到后来，他们发现血粑切块放到鸭子里一起烧煮更加美味，就有了现在这道血粑鸭。

“万木斋”这个名字也是黄永玉起的。小城里，家家沾亲带故，黄永玉和杨家也是世交，据说最爱吃杨春雷的父亲杨昌平做的羊肉，每次回乡都来家里撮一顿。老杨师傅退休前在县医院上班，并没做过一天职业厨师，可他烧一手好菜远近闻名：从前凤凰城里有婚丧嫁娶，大都要在家办席，少则一二十桌，多则六七十桌。办席的人家若能请到老杨师傅去主厨，那就是有脸面的事情。掌勺之外，老杨师傅痴迷栽花种木，黄

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

永玉说你这么爱花木，园子就叫“万木斋”吧。2000年父子在家开餐馆，又用它做了餐馆的名字。老杨还有个谐趣的诨名，叫作“猪娘”，说是小时候乡下人为了好养活给取的贱名。前些年黄永玉回凤凰，给老友画了幅彩墨漫画，题四句打油诗：老子混名叫猪娘，炒菜栽花度时光。偶尔兴来开饭馆，口味招引十六方。



万木斋主人杨春雷

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

杨春雷说，吃什么都要讲究时鲜，鸭子虽说四季都有，过年也是必备的大菜，但真正好吃还是在中秋前后——开春喂养的鸭子到那时刚好长到肥瘦合适，烧鸭子必不可少的重头配料仔姜也正新鲜。好的鸭子，讲究选那喂养了年把的麻鸭，是一种毛色灰、有麻点的土鸭。据杨春雷说，凤凰麻鸭还不是最好的，如果家里来了贵客，当地人会专程到相邻的贵州松桃县去采买，“那里的麻鸭比这边更正宗，个小，肉紧”。

“一只鸭子，八两糯米”，这是做血粑鸭最合适的配比。糯米头天晚上就浸泡起来备用，第二天用现杀的鸭血滴入糯米，放少许盐搅拌均匀，等凝固后再上锅蒸。照老法，是用柴火和铁锅，大约个把小时可熟透，出锅后切块，用茶油稍稍煎炸，此时外酥里糯，微有咸味，趁热在灶头尝了几块，觉得已是一道口感极好的家常点心。不过对血粑鸭来说，这只是备齐了主料。

这天，杨春雷是在他家的私房小厨为我们展示了这道名菜的正宗做法。他自嘲书读得不多，这两年却好上了画画，喜欢呼朋唤友来家里雅集，于是就将黄永玉为父亲题写的“天厨”两个字挪来做了杨家厨房的名号，常在这里做一两桌菜，款待好友或者重要客人。说是私房小厨，也没刻意装饰，只花大价钱在当中打了两口上好的柴火老灶，来吃饭的朋友就着热灶热菜，坐着小板凳，反而过瘾。杨春雷让大徒弟掌勺，自己现场指点，老杨师傅笑呵呵地坐在老灶后面烧火——乡下柴灶大有讲究，要想菜炒得好吃，什么时候添柴、什么时候压火，都得在点子上。大徒弟将猪肥肉、花椒、菜子油先下锅炒香，然后加入鸭子、生姜一起爆炒，看火候入食盐、酱油和清水，大火炖20多分钟，有香气溢出，再放大红椒切片；等鸭肉煮熟，将已经切好备用的血粑块放入鸭肉里小煮，成金黄色就妥了。最后这一步其实重头，要让糯米血粑饱吸鸭子的汤汁，又不能让一锅菜失了清澈。因为天冷，杨春雷让徒弟把这道菜做

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

成了火锅来招待我们，这是又有变化了。对儿子和徒弟做的血粑鸭，老杨师傅评点严格，他半开玩笑说，往过细里讲，只算学到他传授的百分之八十。“就单说放姜这一条吧，我是要分三次的：第一道和肥肉一起入锅，炒出料香；第二道放在半路，保住姜的原味；最后出锅前再入一点，就完全香出来了。他们呢，一般只能做到两层。”



在万木斋的厨房里，每天做得最多的一样菜就是血粑鸭

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



刚蒸好出锅的鸭血粑



血粑鸭

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

凤凰小，可有古城文脉，在这样的地方，没一点家世传承成不了名角。杨春雷现在是凤凰县餐饮协会主席，但如果说到他的祖父杨月清，在湘西一带才真正是名头响亮的厨师：先在民国第一任湘西镇守使田应诏的府上主厨，后来又为湘西王陈渠珍做了20多年饭菜。凤凰清康熙年间称镇箪城，后来改凤凰厅，民国后叫了凤凰县——沈从文自传里说，取名镇箪，是因为旁边有条箪子溪，改凤凰，可能是因为四周山上多锦鸡、野鸡、寒鸡，但也不确切。这里地处湘最西南，又接川黔，出城几十里就是苗乡，自清雍正起就常年驻有一支负责弹压边苗的军队，屯丁分田，又耕又守，兵士基本都由同乡原籍世代习武的族裔组成，清末尤以镇箪城的子弟居多，于是就有了一个特殊的名字：“箪军”。凤凰的上层阶级便多从行伍出身。湘西镇守使田应诏出自名门，其祖父是“箪军”第一任将领、贵州提督兼巡抚田兴恕。清末民国，在湘西后来的兴衰变化中，田府人物接二连三，田家老宅如今还是古城大宅，门前有副对联：人杰地灵文经武纬，物华天宝提督军门。杨月清的父亲和田应诏是结拜兄弟，田应诏两次领军出湘西，参加护法和护国战争，他都让儿子杨月清跟随左右。1920年田退隐，把湘西镇守使的位置让给了他最倚重的部将陈渠珍，杨月清又在陈公馆20多年。老杨师傅回忆，他父亲做菜，最善就地取材，有次陈渠珍向客人夸耀自己的厨师无菜不能做，来客捉狭，说那你就给我们做个椿芽炒蛋。这道菜本来不难，可香椿春天出叶，时已入冬，无从找到食材。“我父亲想了想，说你们先打牌，一小时就好。他从后院的香椿树上刮下三大块树皮，老皮去掉，洗净用罐子煨成汤，再将时鲜油菜碎切，下到香椿树皮汤里焯一遍，捞起与鸡蛋合炒，整盘菜真就是香椿炒蛋的味道。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



每天一大早，田祖莲一家就开始做桐叶粑

到老杨师傅这辈，在当地也有些厨神一般的故事。前几年北京贵宾来凤凰，接待部门在当地最好的宾馆设宴，特地将老杨师傅请去帮衬。酒宴接近尾声，请他做道海参汤，老杨说：当地不出海参，原料不鲜，不如做个野葱汤给你们吃吃。野葱也叫胡葱，是当地人喜食的一种野生香料，外观比家葱略细，葱白大，香气浓郁特别，冬天正是最应季。老杨按照他父亲当年传授的做法，将野葱略炒汆汤，出锅前再撒入少许从新鲜辣椒中剔出的白籽，汤面青白相间，煞是好看，且香鲜扑鼻。席毕，桌上那一大碗野葱汤被喝到见底，客人连声称赞酸鲜解腻，能不能请再做一碗？老杨师傅摆摆手，说我们这里有句老话，“吃多吃伤，吃少吃香”，要喝还是等明天吧。

在年夜饭上，血粑鸭旁边若是有老杨师傅这一道胡葱汤，想来也会是爽口美味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

中营街的桐叶粑

“冬天，人们走街串巷去看傩堂戏，家家打粑粑，四处有梅花开，半夜满城猪叫，爆竹响个通宵，接着是狮子龙灯一直闹到正月十五。”黄永玉回忆的小时候凤凰年关景象，现在所剩不多了。家家打粑粑在城里看不到，但好吃的传统桐叶粑在街巷里还有得买。古城老住户、县科技局的田宏志说，他们自己不常做，想吃桐叶粑了，会多走几步到中营街，去买田祖莲家里的。

田祖莲家的老屋在中营街3号，和沈从文故居只隔了几十米远，拐个弯就到。因为和两条商业主街都不紧靠，这条老街没有那么多铺面，游客也少些，但田祖莲家的桐叶粑名气依旧大得很。

我们约了第二天一大早去看田大姐开工。残冬的7点钟，天还没怎么亮，住在沱江对岸的游客没进城，古城在细雨里清清静静，回复到它日常的好样子：铺面半掩，青石板路清亮，偶尔路遇几个本地人，正赶着送孩子去学校。田大姐已经升起了炉子，正准备和面，旁边一大脚盆桐叶是头天夜里就提前泡上的。这是一弄老城里常见的逼仄的铺板屋，底层作门面和作坊，一家四口住二楼，顶上的阁楼用来放物料。操持生意的主要是田祖莲，丈夫杨老敬和女儿杨秋霞帮手，小儿子出门上学去了。女儿原来是专业运动员，从小练举重，成绩最好的时候进过湘西州队，前两年受伤，退下来不练了，也没工作可安排，跟着父母一起做桐叶粑的生意。

桐叶粑是凤凰人过年、端午、中秋、重阳都要做的传统吃食。湘西从前桐油生意极盛，种油桐、起油坊、榨桐油，经行商沿沅江、辰河走水路，销到常德、汉口去。沈从文就写过：凡有溪流的地方，必有水车、染布、碾房和油坊。“蒸料时油坊内弥漫白色蒸汽和醉人香气，人

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

头便在白雾香气里浮动；满身油腻的打油汉子，一边发力大锤，一边歌呼。那歌呼在静寂的山野里荡漾，既悠远，又绵长。”油桐树5月散叶、12月落叶，到中秋节前后，圆阔的叶子正好是繁茂时，妇女们上山用钩刀钩取下来，放在背篓里背回家，一束束捆好，倒挂在房里晾着，两三年也不坏。要用的时候，将叶子用水泡发，拿来包桐叶粑。

凤凰的土家、苗家和汉族，从前家家都会做这种点心，像粽子、月饼一样应和节气。退休前负责在县里研究民族文化和民间文艺的陈启贵老先生是土家人。他说，土家过年规矩多，初一那天不能进食米饭，所以从早到晚，糍粑、甜酒和桐叶粑就是待客的主食，每家桌上不能少。除此以外，土家年三十夜也有很多习俗，比如吃了年夜饭后，当家的要通宵守夜，也叫“坐草”，寄望可以把来年田里的杂草都坐没了，让庄稼有个好收成。过年前，各家要派人到山上去找一根能碰见的最粗大的梨木，砍回家后用纸钱绑好，年夜饭前拜祭，饭后升旺火、烧梨木，因为土家认为梨木坚硬如石，全家人要像梨木一样团结牢靠，烧得越旺，来年运气越好。最有意思的是，土家人年三十夜要记得给辛苦一年的水牛送饭：蒸大碗糯米饭，往里打几个鸡蛋，按照牛的年纪，一岁加一个，如果是五岁的老牛，就要煮五个鸡蛋进去了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



田祖莲每年中秋前后都要去山上采来做粑粑的桐叶

再说桐叶粑，凤凰古城2004年开放旅游后，慢慢做成了小生意，通常是附近乡下有人做好挑进城，在路边摆摊卖给游人。只有田祖莲家，是古城里唯一专做桐叶粑的坐店，旺季每天能卖出上千个。她家墙壁上晾挂着一排排干桐叶，每天取用一些，等到壁上快空落的时候，初夏油桐就又开始散叶了。

看起来简单的乡里粑粑，制料和工序却慢悠悠地细致，倒是很合了

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

我们对于年货的那种郑重其事的期待。

桐叶粑最特殊的一道工序，是需在面里和入一种白蒿叶。田祖莲告诉我们，凤凰这边常见的野蒿菜有五种，他们本地人喊青蒿、白蒿、毛蒿（也叫野菊花）、板板蒿和苦蒿。“苦蒿可以熏蚊子，青蒿用来做社饭，白蒿专门做粑粑，所以本地人也把白蒿叫粑粑蒿。”青蒿和白蒿常常会杂长在一起，河边、山上多，各家菜园子的边垄上也长，一年四季采得到，但端午前那段时间最茂盛也最鲜嫩，过了端午就见老，也渐稀，不太容易找到了。问田大姐怎么辨别，她说不难，白蒿的叶子背面白色，而且长得比青蒿高，最粗大的能有一人高。白蒿做粑粑从前是现采现做，变成生意后，备料要得多，他们会赶在旺季大量采回家来，清洗后切碎焙干，冻在冰箱里，用时再取出来。蒿菜添香，也帮助消化，与糯米相配正好解腻。



古上云苗村的吴彩霞家在做家常饭

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

田祖莲端出一个直径1米左右的大铁锅架到炉上，先用菜子油在里层匀匀地抹了一遍，然后放入少许凉水烧开，将已捣碎的蒿叶倒进锅里，开始熬煮。过一会儿，杨老敬在炉上垫了一块铁片，改成小火，边往锅里加磨好的米粉，边用锅铲搅和。“米粉要细磨过筛，糯米和黏米的比例很重要，糯米七成，多了黏口，少了不香。”田祖莲说，现在好多人都买现成的两种米粉来兑，她还是尽量坚持自己磨，怕买来的米粉成分不纯，比例不好掌握。

炉前的人现在换成了杨老敬。和面是个体力活，因为糯米在锅里黏劲太大，分量多的时候，只有男人才搅得利落。随着蒸汽腾开，我们开始闻到一股特别的香气，清淡的蒿叶味道被炒熟的米香裹起，一阵有一阵无，满屋窜开。等到白色的米粉和暗绿的蒿汁和得色泽均匀后，老杨盖上锅盖开始焖煮，大约15分钟，他将明火灭掉，加了第二个锅盖，这样可保全热气，靠锅里的温度再焖几分钟就能出锅。

一个半小时过去了，我们看热闹累了，和面的工序这还刚刚过半。老杨把焖熟的面团取出后，丢进旁边的一个大簸箕中，像滚汤圆一般层层加粉，下力气揉成更大的面团。他把大面团包好，放进背篓，看我们有点疑惑，他解释这是要背到城南门口的自家另一个门面，用那里的机器再揉一遍。田祖莲说，米磨得细，面和得匀，把蒿叶味道完全咬进去，粑粑才会细软好吃，所以他们每回都不敢偷工，手工一遍，机器一遍，背回来上手再揉一遍，这才断捏成一个个小面团开始包。

母女俩在面前摆了三份馅，甜的是芝麻和红豆，各加白糖和黄豆粉。咸馅较费工夫，传统的是用当地人喜食的一种腌菜：青菜切碎，晒干浸到坛子里，瓮十天半月再炒食。做桐叶粑时，他们就用这腌菜炒肉末，做馅和在糯香里，肥而不腻。田祖莲说凤凰有个习惯：平时的咸馅用鲜肉炒，等到过年前后，各家熏了腊肉，就改用腊肉丁来炒腌菜做馅

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

子，那样更香，也有过年的味道。

最后就是包桐叶了，铺叠一小一大两片叶，里层轻刷一点菜子油，免得上蒸后桐叶和糯米粘连。外层桐叶要选那种叶茎较长的，裹好后将茎回绕，轻巧地捆扎一道，又稳妥又好看。

上百个粑粑终于上灶了，一阵阵白色的水汽漫到屋门口，香气扑出半条街，过路人都由不得停下来闻闻味儿，熟人就顺便打个招呼，让老板娘帮着留几个咸口味的，回头来取。刚出锅的桐叶粑，打开来糯色隐隐透绿，咬一口软韧合口，桐叶的清香加上糯香和蒿香，被这两个多小时的工夫细细密密地揉做了一团。

苗家社饭和古上云村

大概是土话发音的缘故，凤凰人把社饭叫作“傻饭”，采来做饭的社蒿（青蒿）也叫“傻蒿”。虽然只是一道农家饭食，看起来就像家常炒饭，做法却十分讲究。《凤凰县志》里面是这样记载的：先把采回的嫩绿社蒿洗净、切细、捣烂，去尽苦水，与腊肉丁一起炒成“社菜”。用糯米黏米各半合煮（先放糯米，后放黏米），将熟时拌入“社菜”和野葱，加腊肉汤焖熟而成。开锅时满屋溢香，其味鲜美，油而不腻，软而不黏，香气扑鼻。

凤凰社饭起于古代春社祭祀，至今苗家还保留这个农村社会传统的节会。春社具体在哪一天，古无定日，凤凰这边多数以立春后的第五个戊日为准时，但也有选在农历二月二的。不管是哪一天，正月十五散完元宵后，春社就是新年第一个民俗节日，对苗家来说要毫不苟且，视为过年喜庆的延续。到了春社日，家家户户祭社神求丰年，煮社饭吃是其中最重要的一种仪式，以示过社，也得到节日的欢乐。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



村民们在屋前的晒谷坪围桌而坐，品尝苗家社饭



沱江流过凤凰古城，苗家、土家和汉族聚居两岸，饮食日趋同化，无不嗜好酸辣

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

现在，能吃到社饭的日子倒是越来越多，在凤凰古城街头就有售卖，店家将大锅社饭用热气煨着，游客买一碗，就像快餐一样简单。可这些都吃不出正经社饭的好处来了。我们想要寻找最地道的凤凰社饭，几番打听，朋友让我们去古城东正街找李京原。

李京原和妈妈藤俊求打理了一家做社饭的小店，从路边摆摊做到现在，在城里口碑不错。她人长得秀气，上过电视，别人有时就开玩笑叫她“社饭西施”。“明天上午来吧，我带你们去采社蒿，然后到家里现做一锅社饭给你们吃，保证香死了。”李京原说。

社蒿和做桐叶粑的白蒿一样，春天漫山遍野，到现在这种季节却不好找了。李京原和藤妈妈带我们出城，大约开出去20分钟车程，找到一个山坳子里，有成畦的白菜地。母女俩沿田垄转了好几圈，采到几把社蒿，老是老了点，中午做顿社饭够用了。

李京原家把作坊安在一个颤颤巍巍的吊脚楼里，就搭在一潭清水边上。她的父亲老李已经先到，帮我们备好了食材：糯米、黏米、腊肉、野葱。楼下正在熏今年的新腊肉，老李说，他家做社饭用的腊肉每年都自己做，用甘蔗皮和橘子皮熏，比买的放心，肥瘦也合意，“做社饭的腊肉最好肥一点，否则不香”。上架熏之前，肉先腌几天，腌肉的渍水可以用来泡咸鸭蛋，据说味道特别好。

柴灶打在二楼，两口大铁锅，大的那口锅能焖120斤饭。老李准备了10斤米，糯米和黏米的比例大概是二比一。李京原从刚才采来的社蒿里选出嫩点的叶子洗净剁碎，在砧板上把苦水揉尽，交给藤妈妈进锅焙干。切成碎丁的腊肉用茶油炒，藤妈妈叮嘱，要先放肥肉丁，再放瘦肉丁，这样不油腻。她将焙干的蒿菜倒进去，和腊肉一起稍炒了片刻盛出，也不洗锅，直接放入适量水煮沸。接下来，淘洗干净的黏米倒进去

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

煮到半熟，再把泡好的糯米倒入锅内，用大火同煮。水再沸开后，藤妈妈把米汤捞出来，蒿菜腊肉丁、野葱一起进锅拌匀，另外又顺手切了十几片又薄又大的腊肉放在上面，盖上锅盖开始焖饭。那边，老李开始从灶里往外抽柴火，不让火灭，也不让它燃成大火苗。大约20分钟后，锅盖揭开，首先是喷香的腊肉味扑出来，然后是饭香、嵩香、葱香，一层层入鼻。暗绿的青蒿和野葱细细地黏附在米粒上，显得米饭和腊肉都脂光晶莹。藤妈妈将最后丢在社饭上面焖熟的腊肉片夹到碗里，感觉比平时单独做的整碗腊肉还要诱惑，我忍不住伸手拈来就吃。铺满锅底的那层锅巴也被藤妈妈仔细铲了出来，脆生又有嚼头，因为被肥腊肉的油浸透，咬一口满嘴柴火香。藤妈妈却嫌锅巴稍有点糊味，念叨老李最后一把火没烧好。“做社饭，这火候最要紧了。”在她满心遗憾、碎碎埋怨的当口，我们已经各自三碗“傻饭”下肚，鲜和香确是内地炒饭所未曾有，就算西班牙海鲜饭也不及。

袁枚在《随园食单》里写：“大抵一席之肴，司厨之功居其六，买办之功居其四。”湘西食物野气，不配这样风雅的食评，不过，如果把他说的“买办之功”理会得宽泛些，不单指文人那些精致编排，那这几天我们吃过的凤凰城里的血粑鸭、桐叶粑和社饭，在食材上也无一不讲究就地取材，应时令也接地气。

第二天，县科技局的干部老田带我们去他蹲点扶贫的古上云苗村采访。头天社饭太好吃，我心里惦记着，从藤妈妈处采买了腊肉、胡葱和社蒿，带到村民吴彩霞家，央请老田再给做一顿家常饭。老田说，社饭虽说是苗家习俗，但在凤凰几乎家家会做，只是过程比较麻烦，除了过年过节，轻易也不做它。

古上云也写作古双云，据说清代其实叫古上营，是屯兵的地方，年久日长，发音就含混了，却更美了。我们这次一路开车进湘西，从怀化

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

沅陵开始，地名就变得特别古意：茶庵铺、马底驿、借母溪、凉水井、洗溪、且朋溪……到了这古上云，更让人直叹曼妙。进村的公路从一段山脊下穿过，上面就盘踞着著名的“南长城”。南长城是在明万历年间修来分隔苗疆的一道边墙，全长190公里，北起湘西古丈县的喜鹊营（也说旦武营），南到贵州铜仁的亭子关，其中一大半都在凤凰县境内，明末被毁，清又重修，“堂子”军的时候还在使用，沿途修有碉楼、炮台、屯卡、关门等军事设施，周围则是驻军的寨营，兵士且耕且屯。在离古上云村不远的地方，有个拉毫营盘，里面还保存了数十栋古兵房和古民居，全部用青片石错缝干砌而成，又叫石板寨，现在是个旅游景点。再远出十来公里，是阿拉营镇，那里有一个湘黔渝边境闻名的边市，自明清以来就是三省六县赶集的地方，从前五天一场，现在三天一场，据说每次有数万人，到冬月里办年货时节，那就更加热气腾腾，老田说，他家年货也都从那里采买。我央请他带了我们去阿拉营看热闹，结果却万分失望，沈从文写的那些猪、牛、羊交易没有了，各种山里鲜货没有了，摊上都是从城里倾销过来的伪劣日用货品，菜蔬和肉食也混在尘土飞扬中，没了一点生气，唯一还有地域辨识度的，就是那些用背篓背着孩子来赶集的苗族妇女了。

古上云村倒是没有什么老民房留存下来了，老田说，这是苗村，现在也是国家级扶贫点。因为没有开发旅游，村子里挺清净，见山见田。我们去的吴彩霞家当着村口，守在一道溪水石桥边，是村民们晒太阳扯谈的地方，所以她在堂屋角落边开了一个小卖部，生意好像还不错。她家堂屋不大，却有一个特别大的柴灶，熏腊肉的木架子从屋梁一直吊到灶头上方，经年烟熏，已经变得黝黑。可惜还没到杀猪的时候，没有柴火腊肉上架，年的味道就没出来。老田做饭，在朋友中间也是有名的，一顿社饭被他做得有章有法。他从家里带了六斤米，糯米三斤半，黏米

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

两斤半，配比和藤妈妈家稍有不同。他还跟我们透露了一个做社饭的要诀：社饭作料的野葱，一定要将葱白部分切掉，放在一边配炒其他肉菜，“如果把葱头放进去一起焖，社饭就容易焖糊了”。老田做出来的社饭确实特别爽利，连锅巴也金黄好看，不知道是不是真和野葱秘籍有些关系。

中午太阳竟出来了，暖和和的，在湿冷的南方冬天实在是难得。开饭时，我们把桌子从屋里搬到了门前的晒谷坪上，招呼了十来个乡亲过来同吃社饭——苗家煮社饭的地道风俗就是要互相赠送品尝，家家如此。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

武陵家常菜的传奇

记者◎邱杨　摄影◎朱墨



肥厚白嫩的米粉，铺上一层麻辣牛肉浇头，淋上一勺高汤，成就了“刘聋子”粉馆里一碗香喷喷的麻辣牛肉粉

常德，古称武陵。在这里寻找美食，日常里有神奇。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

米粉唤醒的城市

常德人的一天从唆一碗热气腾腾吱溜嫩滑的米粉开始。肥厚白嫩的米粉，铺上一层红烧牛肉浇头，舀上半勺牛肉牛骨熬制的汤头，再佐以辣椒末，一碗地道的常德牛肉粉便香辣扑鼻而来。“油头滑脑”的米粉根根分明，轻轻叼住，它便乖乖地溜进口中。食客“哧溜哧溜”的吸纳声和畅快淋漓的赞叹声此起彼伏，让过往行人也情不自禁舌畔生津，恨不得冲进粉馆来上一碗。湘西北冬天的早晨阴冷潮湿，一碗米粉唆得人鼻尖沁出毛毛汗，僵冷的四肢暖起来，连心情也变得明朗。

今年70岁的曹先辉，祖上三代世居在常德城内高山街斜对面的水星楼巷口。直到今天，他仍然清晰地记得儿时记忆中的米粉香。“1959年，我正在读初中，从水星楼走到三中的上学路上要经过老西门，隔着老远就能闻见牛肉香，那个香味真是，让你不吃也想吃。”上世纪四五十年代，常德城里有两个地方，行人经过常会垂涎欲滴，一个是大西门内的黄宪记清真粉馆，另一个是东门外的黄珍记清真粉馆，浓浓的牛肉香味驱使行人“闻香下马、知味停车”。曹先辉告诉我们：“店内小黑板告诉当天牛肉是某某回民屠宰，湿米粉是某某作坊制作。仿佛宣示本店获得国际ISO9001质量保证体系认证。”

流淌在老常德人舌尖上的米粉古已有之。常德地处西洞庭湖滨，两大支流沅江和澧水在此汇入，自古既是盛产稻米的“鱼米之乡”，也是水患频发之地。相传古时常德百姓为逃水患时不饿肚子，模拟中原面条将大米磨成粉浆，蒸煮制成熟片后切成条状晒干，形似现在的扁形米粉，逃荒时煮食充饥。这便是常德米粉的雏形。

而米粉如何由扁变圆，则与当地回族同胞颇有一番渊源。清同治十三年（1874），云南临安（现建水县）回民首领马如龙奉旨调任湖南提

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

督驻守常德，带来大量回族士兵在常德落籍。洪水泛滥时，值守在水星楼的云南回族士兵见到古城墙上避水栖身的人用扁平米粉充饥，就热情地传授云南制作圆形米线的技术。制出来的米粉顺顺滑滑，出锅后不再浸水，口味始终保持大米的原汁原味。圆形米粉便从此在常德地区流行开来，时至今日，正宗的常德米粉都是圆的，扁的则称为米面。

至于常德米粉何以与牛肉成为绝配，还得从水星楼下的水星巷说起。当年水星巷内有一家樊姓回族人五代开设的“赣南德”牛肉食品店，加工牛肉干、牛肉松后剩下许多碎牛肉、碎牛筋和原汁牛肉汤。聪明的米粉摊贩买走这些碎料，作为米粉的“浇头”，用大黄钵盛着在早市上售卖，称为“钵钵粉”。从此以后，回民兄弟们纷纷将熟制的牛肉与圆细的米粉搭配组合成牛肉米粉。到民国初年，常德人吃牛肉米粉已经成为一种生活习惯。

而真正让常德牛肉粉声名远播的，还属津市“刘聋子”。津市是常德下辖县级市，“津”指渡口，因古津市地处澧水九条支流汇合处，夹湘西古风，混九水泥沙，过往的船舟商旅在这里设立埠市，津市因而得名。据《津市志·名店》记载：“刘聋子”，原名刘松生，生于清光绪二十一年（1895），幼年患中耳炎，导致耳背。民国二十七年（1938），日机轰炸常德，刘松生从常德逃到津市姐姐家避难。他最开始在大街上用挑子卖米粉，后来从当地回民那里学得一手极具特色的牛肉烹饪手艺，逐渐打响了津市“刘聋子”牛肉粉的名头。

当年的“刘聋子”牛肉粉只有清炖牛肉一种浇头，牛肉炖熟后切成薄片却不散架。据说这是因为“刘聋子”挑牛肉时对肉质极为讲究，杀牛时牛往一边倒下，他只要上半边，下半边则不要，因为里面的血可能没放干净。作为一家回族馆，汉族人去“刘聋子”吃粉，带猪肉便不能进店，需把菜篮子挂在店外墙的钉子上。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

解放后，“刘聋子”继续经营他的牛肉粉馆。直到1956年公私合营，粉馆收归集体所有，“刘聋子”一下子从老板变成了大师傅。4年后，“刘聋子”病故，因其无儿无女，便将烹制秘诀传给店里的伙计王国钧。王国钧是地道的回民，当兵时遭枪击腿部致残，人称“王跛子”。今年69岁的黄承余还记得，上世纪70年代自己被招工分配到“刘聋子”粉馆，就是跟着这位“王跛子”师傅当学徒。“买煤、挑水、烧火、切肉，脏活累活我都抢着干。”黄承余的勤快和用心很快有了回报，店里20多人，只有他得到了王国钧的真传，成为“刘聋子”粉馆第三代掌勺人，人称“七哥”。

在漫长的计划经济时代，“刘聋子”牛肉粉生意火爆。“整个津市只有‘刘聋子’一家卖牛肉粉。我们是回族人，一家四口每月可以领到8斤牛肉票。但汉族人领不到牛肉票，想吃牛肉只能来这儿。”黄承余的老伴张春芳记得，“那时候吃粉要用粮票换，一两粮票换一两粉。每天从开门到关门，‘刘聋子’总是排满了人。特别是逢年过节时，人黑压压一大片，很多人找不到桌子就干脆站着吃或蹲着吃。”在物资紧缺的年代，“刘聋子”的牛肉从肉食公司进货，没有挑选余地。“有时候进不到牛肉，怎么办呢，只能用蛋皮、香干切成丝做浇头。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



排队的客人眼巴巴等着后厨房下粉

改革开放后，许多公私合营的企业垮了，其中也包括显赫一时的“刘聋子”粉馆。“我家老头子在‘刘聋子’连续拿了两年50块钱的月工资。”在无线电厂工作的张春芳说，她一个月能拿300多块。“‘刘聋子’破产后，员工只能自行找出路。”1991年，黄承余出来开米粉店，打的是清真粉馆的招牌。“当时不知道附近的菜市场马上要搬迁，开张不过3天，就一下子没了客流。5天后一个回族老人的老伴去世要办葬礼，他来我们店买了100张粉票，来吊丧的客人觉得好吃，才慢慢把生意做起来。”黄承余在清炖牛肉的基础上，研制出麻辣牛肉和红烧牛肉浇头，并创造性地推出炖粉。他说：“直到1995年，饮食副食公司的经理找到我，要我重新把‘刘聋子’这块牌子立起来。”

“刘聋子”现在的当家人是黄承余的次子黄震，但真正掌勺的却是儿媳彭信运。彭信运的小女儿还不到2岁，她就重回灶头第一线。早上4点半钻进“刘聋子”的厨房，这位绰号“三妹”的老板娘已经坐镇在此，调度得宜。一个徒弟随手把抹布扔在装满牛排骨的簸箕里，眼明嘴快的老板娘大骂一声：“哎！你这是干什么？怎么一丁点都不讲究啊你！”徒弟撇

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

撇嘴灰溜溜不敢还嘴。

这位亲力亲为的老板娘说起自己家的牛肉粉，如数家珍。“米粉取材自澧水流域的早籼稻，它独特的弹性和黏稠度，使做出来的米粉嫩滑弹牙，对汤汁的吸收也更加容易。有人曾尝试在外地制粉，但即使用同样的方法，做出来的味道就是不一样。现在很多人都是在常德轧好了粉再直接空运，或把米粉干燥后再化湿恢复原状，但经过这一番折腾，味道就差多了。”

俗话说，唱戏的腔，厨师的汤。两个伙计在老板娘的指挥下，将经过清水反复漂洗，并浸泡去除血水的牛瘦肉、牛肥肉和牛筒子骨捞起，置入灶上的清水汤锅中。老板娘从厨房一角的小暗房里拿出早已调配好，并用纱布包裹扎紧的特制中草药包。当问及都有哪些药材，老板娘笑而不语。在我们的软磨硬泡下，老板娘也只肯透露，选用的都是去火的中草药。草药包放入汤锅底部，用大火转中火熬制一两个小时。汤锅不加盖，让牛肉的腥臭散发出去，边熬边用汤勺把浮起的血沫舀出撇净。因为加入中草药的缘故，熬好的原汤带着淡淡的草绿色，像是泡好的清茶，闻上去有着微不可察的药草香。

要想米粉真正出味儿，还得靠那一勺牛肉浇头。“我们选用的是澧水流域和洞庭湖周边的滨湖水牛，必须是3年以上吃青草散养长大的耕牛。农耕过的水牛肌肉纤维结实，富有弹性，更易于保持肌肉里丰富的水分。有的牛肉肉质看上去很漂亮，但没有口感，肉质松散，而我们家的牛肉吃起来更香更有嚼劲。”

牛肉的每个部位如何烹制，也有讲究。“牛墩子肉几乎是纯瘦肉，切成薄片做麻辣牛肉更漂亮。红烧牛肉必须用筋筋绊绊的牛腩肉，不能用纯瘦肉，否则咬起来磨口又塞牙。”老板娘讲得头头是道，做起来更不含糊。她手脚麻利地把牛墩子肉切成巴掌大小的薄片，在铁锅里下重

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

油烧热。“澧水一带出产的菜子油和牛肉是绝配，用其他油来炒就是没有那种香味，不带劲儿。”

老板娘将过了一遍油的牛肉片捞起，在簸箕里静置片刻，沥干多余菜油并让牛肉片的温度稍稍降下来。再次倒入牛肉片，依次撒入盐、味精、干红辣椒籽和中草药混合研磨的粉末，稍微翻炒几下就瞬间激出了浓烈的麻辣鲜香。“油温保持在40摄氏度左右，过高容易烧焦，过低会造成温差破坏肉质口感。”



“刘聋子”掌勺人彭信运挥舞着大铁勺炒制麻辣牛肉浇头

身高不足1.6米的她实属瘦小，挥舞起将近半米的大锅铲却分外灵活。只见她双脚前后交叉站定，双手上下交握铲柄，借用身体的巧劲儿，在铁锅里有规律地耙三下推一下，发出“嚯——嚯——嚯——哗”的声音，极富节奏感。牛肉乖乖在锅内均匀翻动又不蹦出锅外，似乎老板娘的锅铲有一种驯服的魔力。而个子高大的男徒弟反而很吃力，炒了半

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

天也只翻动了浮在表面的肉料。老板娘看不过眼，一把夺过铁勺，手脚麻利地继续翻炒起来。

几分钟后，麻辣牛肉浇头惊艳出锅。我忍不住偷吃了一片，鲜香劲辣，十分带劲儿，但略感呛口。老板娘告诉我，这是因为调料和草药仍然浮在牛肉表面，深层的滋味和药性还没有激发出来。“放一整晚，待它们慢慢渗进肉里，才会更香更入味，还有一股清凉的薄荷味儿。”

“炖钵炉子咕咕嘎”

素有钵子菜之乡美誉的常德，自古就流传着这样一段民谚：“不愿宫中当驸马，只恋炖钵炉子咕咕嘎。”让常德人乐此不疲的钵子菜其实做法简单，先用传统的炒煮煎炸蒸焖将菜肴烹熟，盛入土陶炖钵，然后放在陶制三足火炉上慢慢地炖。钵子的多少体现了主人的热情程度和对客人的重视程度。无论是滴水成冰的寒冬，还是三伏盛夏，常德人的炖钵炉子一样炖得热气腾腾，直到钵内浓汤渐微。

让常德人痴迷的钵子菜起源于古老的“鼎食”传统。而它的定型与传播，则与这块土地上千千万万默默无闻的“脚板客”（赶骡马的人）和“箩脚子”（码头工人）分不开。

常德自古靠沅澧之水而兴，是西南崇山峻岭的山区与长江中下游平原之间的物资交流集散地。沈从文在《常德的船》里，曾这样描述：“常德是湘西的一个大码头，是交换出口货与入口货的地方。桐油、木料、牛皮、猪肠子和猪鬃毛，烟草和水银，五倍子和鸦片烟，由川东、黔东、湘西各地用各色各样的船只装载到来，这些东西全得由这里转口，再运往长沙、武汉的。子盐、花纱、布匹、洋货、煤油、药品、面粉、白糖，以及各种轻工业日用消耗品和必需品，又由下江轮驳

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

运到，也得从这里改装，再用那些大小不一的船只，分别运往沅水各支流上游大小码头去卸货的。”

除了沅澧黄金水道，还有许多陆路驿道和马帮古道与之衔接。时任唐朝朗州（常德）司马的刘禹锡在《晚岁登武陵城顾望水陆怅然有作》中就有“野桥过驿骑，丛祠发迥笳。跳鳞避举网，倦鸟寄行楂”。的描述。在大山旷野中行走的马帮，过着风餐露宿的生活。生火做饭时，就地挖一个小坑当土灶，用树枝将陶罐或金属锅吊在正中央。燃起柴火烧水煮沸，再将就地取材的食物与油、盐等调料一股脑儿地投进锅里咕嘟咕嘟地乱炖。率先吃这种吊锅子菜的马帮头领被冠名为“马锅头”。

马帮抵达常德后，骡马甸是他们下榻和集散货物的基地。这里的餐馆掌柜很会揣摩这些“脚板客”爱食吊锅子菜的口味，将常德当地的特色水鲜、野味和山珍，烹入吊锅钵子，搁放在烧得红红火火的小炭炉上烹煮。沅江码头上众多的“箩脚子”，也是穷得丁当响的最底层劳动者，自然而然地将骡马甸的钵子菜烹饪方法吸收过来，再通过沅江上流动的“船拐拐”、“排鼓佬”穿江过海。

钵子菜发展到现在，举凡天上飞的、地上跑的和水里游的都可以成为原料，可谓无所不能炖。在常德的街头巷尾，无论是高档餐厅还是路边摊店，家家户户都做得了钵子菜。但这可让我们犯了难，在这些眼花缭乱的诸多钵子菜品中，究竟谁才最能代表年味儿？本以为会得到五花八门的答案，但没想到，无论是居庙堂之高的大师名厨，还是处江湖之远的民间老饕，抑或是本土饮食文化的研究者，在沉吟片刻后，给出的答案竟然惊人的相似。

顺着友人的指引，我们辗转找到了停在海事局闸口里的一艘渔船。这是一艘两层的老渔船，孤零零停靠在沅江岸边。渔船早已不出海，改作了水上餐馆。说是餐馆，却甚为简陋，不过是将甲板一角辟为厨房，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

两三间船舱改为包间，以作待客之用。下午时分，船上没有客人，62岁的主厨王国宝坐在二层甲板上，叼着一根烟，眼神迷离地晒着太阳。听我们说明来意后，他神色一振，猛地吸了一口烟说：“那你们可算找对人了，三鲜杂烩钵这道老钵子菜，如今可没有几个人能做得地道了。”

王国宝说：三鲜杂烩钵，以前又叫“全家福”。所谓三鲜，并不只有三种材料，标准的杂烩钵一共有12种原料，寓意一年12个月富贵团圆。在物质匮乏的年代，过年时炖上一钵，有汤有菜有肉，就着酒吃得有滋有味。“这是多少年的老菜了，后来年轻的后生把杂烩钵改得不伦不类。他们往钵子里加粉丝，炖在钵子里糊里糊涂。有的做成清汤，也好吃，却怎么也炖不出传统黄汤的老滋味。”王国宝说，“乡下过年也炖，但他们的材料比较土化，有什么炖什么，不像我们做的讲究。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“桃源人家”用土钵土炉烹制的具有浓重乡村风味的钵子菜

这道三鲜杂烩钵还是师傅亲手传给王国宝的。1971年，刚刚初中毕业、年仅17岁的王国宝通过常德市财贸系统大招工，分到了轧粉厂。“因为贫下中农的好出身，领导把我当干部培养，但我觉得在这里干活没出息，就天天和书记吵，书记拗不过我，只好让我去做厨师学徒，但下任务必须两年学出来，否则就不准我师傅入党，当时我师傅都已经58岁了。”在计划经济时代，常德大饭店是常德地区最好的餐馆，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

而王国宝的师傅彭和庭是饭店里最好的大师傅。

饮食行业里帮派分明，极为重视师门传承。作为关门弟子，王国宝是学徒里最勤奋的。“有时候心疼师傅年纪大辛苦，就把师傅挤下去喝茶我来炒，师傅站在旁边指导。”通常需要两三个月才能学会的原材料处理，王国宝一个多月就熟练了。“我们这行有个说法，太聪明的人不愿意学，太蠢的人学不好。我们12个师兄弟，同一个师傅教出来，炒出来的味道都不一样。”两年后，王国宝参加常德地区技术大比武，在22个参赛者中拿了第四名，是年纪最小的一个。

出师后，王国宝一直留在常德大饭店当大厨，一干就是17年。前前后后收了40多个徒弟，很多徒弟现在已经是特级厨师或大酒店的老板。1988年，王国宝和当经理的大师兄闹了矛盾。“我当时很骄傲，不听他的话，我说你本事没有，官倒当得好。”吵了一架后，当时已经是二级厨师的王国宝调到烟草公司跑业务，离开了厨师这个行当。我问老人会不会觉得可惜，他笑笑说：“手艺学好了，一辈子都不会忘。这不，我又回来了。”前年退休，闲不下来的他到徒弟开的这家船上餐馆当起了主厨。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



世居黄虎港村的土家人围炉而坐，吃着丰盛的团年饭

喝了一口茶，王国宝起身为我们做起了这道熟稔在心的三鲜杂烩钵。“12种材料里‘黄雀肉’和炸肉丸必须有，否则就不叫杂烩钵了。”“黄雀肉”的做法极为讲究。选用肥膘肉，煮至烂熟，“能一筷子直接击穿”。把肉捞起晾干，切成小拇指般长短粗细。把鸡蛋打发，放入面粉四两，少量盐，打成糊状。“用筷子把鸡蛋糊提起来，不会迅速滴落，而是慢慢沉淀下去。”王国宝往锅内舀入一大勺油，烧热后用一根湿筷子刺进油锅，筷子周围迅速起泡，“这个温度就对了”。然后把肥膘肉逐根在鸡蛋面粉糊里滚一下，放入油锅炸成金黄色。“技术好的炸出来是一片一片金黄色的，像小黄雀似的，特别好看。炸老了就是暗黄色，炸嫩了是黄白色，一下汤锅就散了，肉是肉，面粉是面粉。”炸肉丸也是相同工序，选用精瘦肉打成肉泥，加入鸡蛋、面粉，顺时针搅拌上劲。拌匀后搓成龙眼大小，一个个放入油锅炸至金黄。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

接下来，王国宝开始处理猪肉皮。他告诉我们，现在普遍用猪肉皮来代替以前的鱼鳔，因为鱼鳔的成本高，只有做高级菜色时才会用到。“这也是杂烩钵的妙处，弹性很大，家里有家里的做法，高档有高档的做法。”王师傅先把肉皮煮熟晾至全干，然后冷油入锅炸。“火候的控制非常关键，看见油开始冒泡，就要把肉皮捞起来。等油变冷后，又放进去炸。”如此反复炸上两三次。“火大了，油温升得快，肉皮容易炸糊；火小了，肉皮就炸不膨。”待肉皮在锅里绽放成蜂窝状，捞起来用温水泡一下，加点面粉洗净漂清。王师傅说，这样处理是为了去油去腥。

“要想美观还得烫点鸡蛋卷。”中小火把锅烧热，打成糊勾好芡的鸡蛋入锅烫成一张张薄薄的蛋皮子。瘦肉打成肉泥，加入生粉搅拌上劲，薄薄一层平铺在蛋皮上，细细卷起后上笼蒸熟，凉透后再冷切成片，“只有这样才能保证鸡蛋卷成片不散”。生猪肚开水烫一下，用刀把表面的茸毛刮干净，把里面的油污处理掉，然后用盐和陈醋抓捻揉搓，清水洗净后，再入锅煮烂，切成薄片。鱿鱼切成小块，打成花刀片。腰子切成一片片似眉毛大小的腰花。冬笋改刀切成薄片。干香菇、干黄花温水泡发。新鲜云耳清水洗净。再切点新鲜瘦肉片，用盐和芡粉浆一下，入锅翻炒。

听起来简单的三鲜杂烩钵，制料和工序却极为细致。整整忙活了一下午，王师傅才把这些材料备齐。“接下来就很简单了，舀三大勺高汤，把12种材料入锅一起熬煮，撒点盐、鸡精和胡椒，连油都不用放，‘黄雀肉’里的油会慢慢炖进汤里。”满满一锅盛入炖钵，炉火烧旺，黄汤便汩汩地沸腾起来。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



土家人祖屋里的火坑房，屋顶挂满了腊鱼腊肉

此时，天已擦黑，渔船的生意热闹起来，不远处的坝上停满了车子。几乎每个来这里的客人第一个点的就是三鲜杂烩钵。说实话，在此之前我还有些怀疑，甚至是同情，这样一位大有来头的老厨师却在如此简陋的环境里做菜，会不会感到落寞，厨艺是否衬得起传闻，但眼前的热闹景象让我读懂了王师傅骨子里的骄傲和自信。看着食客们满足的表情，王师傅得意地喝了几口老酒，热情地给我们已经见底的杂烩钵里添了一把鲜嫩的大白菜。我也终于明白，为什么这道没有名贵食材、没有精雕细琢甚至并不起眼的钵子菜会成为大家嘴里念念不忘的年味。可以想见，在那段漫长的清贫艰涩岁月里，过年时若能吃到这肥而不腻、满嘴油香的“黄雀肉”，喝上一碗浓香扑鼻的黄汤，该是多么幸福满足的事。假若他日相逢，将何以贺你？以眼泪，以沉默，以一碗热气腾腾的三鲜杂烩钵。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

“辣椒当盐，合渣过年”

沿着水路寻食许久，莫要忘了还有山路。常德自古以来就是“黔川咽喉，云贵门户”，境内不仅有沅澧二水和洞庭湖淤积的广袤平原，亦有武陵山和雪峰山余脉。尤其是地处西北部的石门县，境内崇山峻岭，背靠湖南屋脊壶瓶山，自古以来便是土家族世居之地。

到土家做客，“合渣”是不能不吃的美味。我们到来时，石门壶瓶山脚下千柳庄的厨房里正在忙碌地磨着豆渣。把头天晚上就用清水泡胀的新鲜黄豆一勺勺喂进石磨的小洞里，握住石磨顶上的短木桩，用力推动，石磨便慢悠悠吱呀作响地转起来。不一会儿，飘着豆香又白又润的豆浆汁水便从石磨圆盘似的边缘缓缓渗下来，一圈一圈流淌进磨盘里。慢工出细活，磨豆浆的师傅并不着急，保持着恒定的速度缓缓推动着石磨，直至每粒黄豆都变成细腻的乳白色浆汁。

合渣成为美味最重要的功夫还在熬煮。磨好的豆浆豆渣不经过滤，架上柴火直接煮沸。不一会儿，合渣就发出咕噜咕噜的声音，冒着泡往上涌。“这是假滚，”老板娘李姐告诉我们，“是合渣给人的假象，看上去已经沸腾了，但其实里面还是冷的。”文火煮合渣，火候拿捏要恰到好处，必须有专人拿着锅铲在旁不断搅动，防止锅底煮糊。“哪怕只有一点点糊了，合渣的味道也全变了。”煮合渣的师傅早已身经百战，娴熟地搅动锅铲，在热气氤氲中成熟合渣的香味慢慢弥漫至整间厨房。

“合渣的原料一定要用石磨推出来才好吃，因此我们土家人又把做合渣叫推合渣。”李姐说，推合渣不像做豆腐那般复杂，无需过滤和点卤，因而合渣又被称为“懒豆腐”。在旧时兵荒马乱之年，粮食短缺，饥民遍地，聪慧勤劳的土家人便创造出这道简单易做又饱肚的合渣，挽救土家人免于饿死，因此也留下了“辣椒当盐，合渣过年”的民谣。合渣现

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

在仍流行在湖南湘西北地区和湖北恩施土家族自治州一带。“每到年关，土家村子里家家户户都会打豆腐，剩下的豆渣就是做合渣的原料，放在灶头铁锅里煮着，什么时候饿了就舀上几勺，即使只有极少的油盐，也仍然呼哧呼哧吃得满嘴香。”合渣放的时间一长就发出酸味，各家各户的酸味从村东飘到村西，从年头飘到年尾。“没想到当年农家灶头上的土合渣现在却成了宴席上的特色菜，早已不是昔日那种寡淡味儿了。”年过半百的李姐感慨地说。

合渣出锅时舀上一勺肉末，撒上一把葱花和碎菜叶，再淋上三四滴辣椒油，一钵赏心悦目、让人胃口大开的合渣便呈现在眼前。就着小勺喝上一口，入嘴即化，天然浓郁的豆香便爬上了舌尖，又伴着蔬菜的清新口感，呼哧呼哧一大碗喝下去，叫人说不出的畅快。合渣的吃法有很多：喜食淡口，便喝其原味；喜食酸味，便将新鲜合渣放置几天让其变酸；喜食辣味，便淋上辣椒油、五香粉等调料；抑或是加入肉沫、鸡蛋、洋芋，吃起来又是另一番风味。

吃罢合渣，李姐热情地邀请我们上壶瓶山里的土家原生村落看看，我们欣然应允。第二天早上5点，我们就摸黑上路。连绵不绝的远山隐没在冥冥薄暮中，隐约可见半山腰上零星人家，我们的车在乡村公路上疾驰，旁边就是碧波粼粼的澧水河。慢慢地，东方泛白开始抹上淡淡红晕，路旁半山腰的人家燃起炊烟。一路蜿蜒盘旋，在高山峡谷里穿行，感觉云从山脚下顺着两山交叠的山坳处不断往上涌。同行的摄影师强忍着翻江倒海的胃疼，而我也忍受不了最后一段颠来倒去的碎石子土路，五脏六腑在哀嚎。

下车后，见到黄虎港村的第一眼就惊艳了。没想到在这群山环绕的山坳里竟有这样的好地方，土地平旷，屋舍俨然，房前屋后尽是良田美池桑竹茶林，活脱脱就是陶渊明笔下世外桃源的样子。女主人唐艳艳为

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

远道而来的客人端上新鲜冲泡的红糖米泡，当地土家人称之为“米儿”，专门款待刚进门的客人。喝着“米儿”，吃着从山上摘下的金橘，一路的舟车劳顿和身体不适一下子烟消云散。

这是一座典型的两层土家木屋，跨过高高的门槛，正对着的是四四方方的堂屋，用来招待客人、年节敬神。西侧是两间卧室，东侧是厨房，厨房后面是家家户户必备的火坑房。在地面中央挖出一块1米见方的坑洞，无需太深，稍稍陷入地下即可。火坑里烧着柴火，噼里啪啦的火星子蹿上来，舔舐着上方的水壶，水壶挂在梭筒钩上，直连房顶。梭筒钩由一截长竹竿和一根结实的带钩树枝构成，连接二者的是用绳子系在竹竿末端的一块方孔木板，树枝从方孔穿过，借助木板的巧劲挂在竹竿上，还可调节长短。火坑房上方挂满了腊肉、腊鱼和腊肠，在围炉烤火人不注意时悄悄滴下两滴浑浊的油汁。

前头的厨房里，唐艳艳和大嫂在忙碌地切着腊肉，打着豆腐。而我却在四处寻找合渣的踪影，果不其然，在一个不起眼的小厨房里找到了它，土土的豆黄色，颜色就像穿旧发黄的白衣服，在大铁锅里冒着热气。看惯了餐馆里颜色鲜亮的合渣，乍一看到这土家乡村里的土合渣，不禁暗自腹诽，甚至让人想到了猪食。耐不住好奇心的驱使，浅浅地尝了一口，却是出奇的稚拙鲜美。

如今的土家人早就不需独用合渣过年了。在吃完团年宴上大碗的鸡鸭鱼肉和腊味熏蒸后，却仍然会喝上一碗清清淡淡的合渣，消解肠胃里的油腻之感，那是一种舒心舒肺的熨帖，更是一种从骨子里流淌出来的想念。吃完腊肉，喝完合渣，搬一把靠背木椅坐在乡间小道上，晒着南方冬日午后的温煦阳光，戴着狗铃四处晃荡的中华田园犬和悠闲踱步的大公鸡从你身边经过，从猪圈里逃出来的小猪仔奔跑在乡间小路上，带动着四周的空气微微浮动，只觉惬意无边，唯愿在此终老。

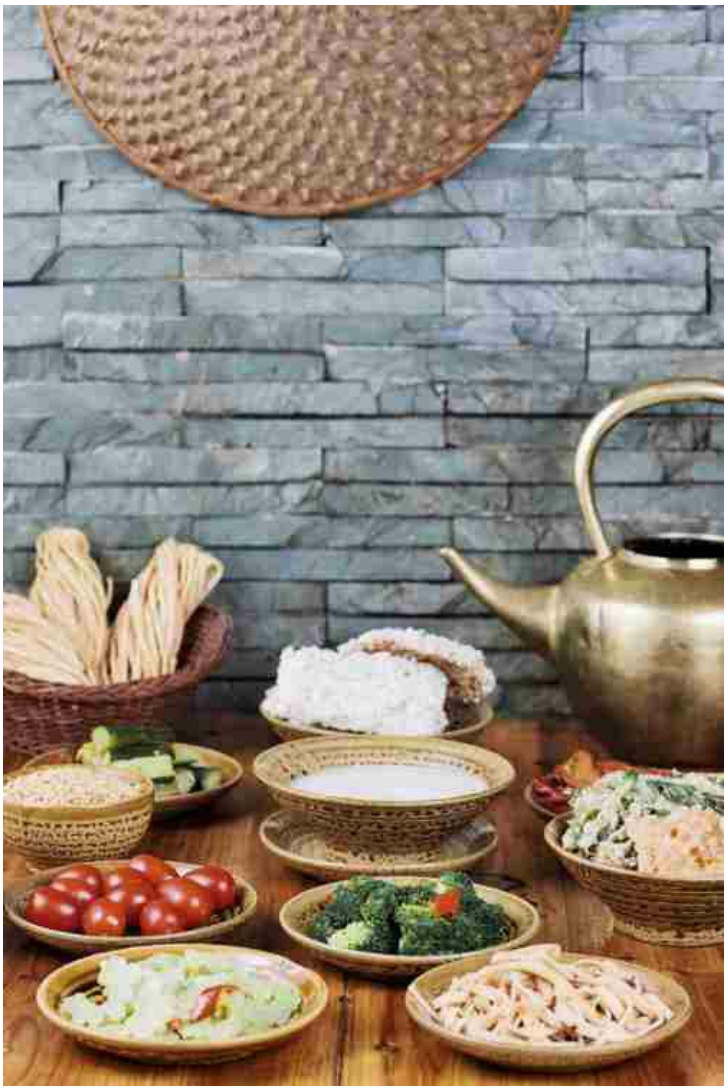
微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

（参考资料：曹先辉：《常德牛肉米粉的文化内涵》、《再说常德米粉》、《话说常德钵子菜》。感谢李太东、子姜等友人对本文采访提供的大力协助）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

桃花源里喝擂茶

记者◎邱杨　摄影◎朱墨



擂茶里茶香和姜味混合的馥郁味道在空气中蔓延，就着满桌“压桌”，热热喝下一碗，舒心舒胃。

常德沿沅江上行九十里，就到桃源县，再上行二十五里，方到桃源洞。千年前武陵渔人如何缘溪行走到桃花源已无迹可寻，那个让无数文

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

人骚客心向往之的神秘村落是否存在过也无从考证。但《桃花源记》里“黄发垂髫，并怡然自乐”的古风却仍在桃源县桃花源这块土地上延续。喝擂茶，便是体验当地古朴民风最直接的方式，也是当地人交朋结友的重要仪式。桃花源里的民谣这样唱着：“走东家，跑西家，喝擂茶，打哈哈，来来往往结亲家。”在这个家家户户互相喊着“喝擂茶哟”的地方，友邻和谐，民风淳朴，很少有宵小之徒。

桃花源里的桃花村，50多岁的宋腊云和姑姑邬梅芝正在准备一桌擂茶，迎接来自远方的客人。这里的擂茶配方遵循古制，以自家茶园里种的桃源大叶茶的生茶叶为原料。邬梅芝告诉我们，必须用这种大叶茶做出的擂茶才好喝。大叶茶从山上采摘下来，洗净入锅煮，煮烂后捞出沥干水分，晒干后用手把茶叶片轻轻碾碎，装成一碟。除了大叶茶，炒熟的芝麻、花生、黄豆，还有生姜也是擂茶主料。

擂茶的工具是擂钵和擂棒。擂钵由陶瓷烧制而成，形如斗笠，但底是平的。钵内沿壁镂刻出几十道细纹钵牙，钵牙外缘还雕刻出浅浅花纹，摸上去粗糙磨手。配套的擂棒只能选用当地的山姜籽树，挑选腕口粗细、坚硬笔直的树干部分制成。山姜籽树既无毒素又对人体有益，据说用它擂出的擂茶有一股独特的香味。

邬梅芝开始制作擂茶，只见她端坐在靠背木椅上，双腿夹住擂钵，将一碟大叶茶倒入其中，右手在上、左手在下握住擂棒，逆时针划着大圈让茶叶在钵牙的齿轮上反复碾压。然后加入细姜丝、芝麻、花生和黄豆，并一勺盐，反复舂捣。在擂棒的作用下，主料变成越来越细腻的绿色擂渣，夹杂着茶香和姜味的馥郁味道在空气中慢慢蔓延开来。

桃源擂茶由来已久，因桃花源地处四面环山的小山坳，湿气较重，具有生津止渴、清热解毒、祛除湿气功效的擂茶便成为当地百姓或待客或自饮的食物。相传两千多年前，伏波将军马援晚年奉命进击武陵壶头

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

山，路过乌头村（即桃花源一带）。时值盛夏，瘟疫流行，将士病倒数百人，马援自己也染上了瘟疫。这里的一位老婆婆见马援军纪严明，所到之处，秋毫无犯，便自愿献出了祖传秘方擂茶。染病者服用此茶后，疫病全除，健康者服用后，也避免了瘟疫的传染。

事实上，在全国范围内，擂茶在各地有不同流派。仅湖南境内，以沅江流域上的桃花源和桃江喝擂茶之风最盛。桃花源擂茶以茶叶、生姜为主，色呈草绿色，而桃江擂茶则以芝麻和花生为主，色呈米灰色。在吃法上也各有不同，桃花源擂茶通常放盐，而桃江擂茶则习惯甜饮。但营养药用功效却是相通的，常喝擂茶有通血脉、润肌肤、乌须发的作用，正如当地人所言，“日饮两碗擂茶，胜吃两剂补药”。巧的是，桃源和桃江两地都是湖南出名的美人窝，不知跟当地人自古喜食擂茶有无关联。

在邬梅芝擂茶的过程中，宋腊云在厨房里烹制“压桌”。所谓“压桌”，又叫“搭菜”，是配着擂茶一块吃的各种炒炸的特色点心和坛子菜。当地百姓觉得都是些乡野村货土特产，拿不出手，就谦虚地说只是压压桌而已。宋腊云在锅里烧热菜籽油，下入普通黏米做成的干锅巴，只见长方形的锅巴遇热后慢慢膨胀，四角微微向中间收缩翘起，黄灿灿的分外诱人。糯米制成的干馓子也如法炮制，入锅炸过膨胀成焦黄色的小圆饼。她接下来制作的点心我却从未见过。糯米粉加水调成糯米面团，揪起一小团搓成矮长条，双手扭转几下，丢进油锅小火煎炸。儿媳胡兰在一旁用筷子给糯米面团翻身，以免粘锅。受热后的小面团不规则地鼓起肚子，变成焦黄色。见我好奇，宋腊云告诉我：“这叫白糖饺儿，要拌上白砂糖一起吃。”

除了现场炸制的点心外，还有事先早已腌制好的坛子菜：辣萝卜条、香萝卜丝、腌洋姜、酸豆角等，加上用剁辣椒、油盐热炒出来的干

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

苦瓜丝、干茄子丝和干刀豆丝，现蒸的红薯、蒿子粑粑，还有米泡、蚕豆、花生、瓜子、干红薯片等等干货——一张大圆桌被20多个碟碗摆满了。

第一次来桃花源喝擂茶的人，一定要喝足三碗，才算是领了主人的情。喝第一碗是“贼”，喝第二碗是客人，喝第三碗才是朋友，喝得越多主人越高兴。常常是我们刚刚喝下去一点，眼疾手快的女主人就会操起搪瓷杯赶紧填满，喝起来没完没了，弄得我们哭笑不得。邻桌的老乡告诉我们，如果喝不下了，就让碗内一直盛满擂茶，临走时再一饮而尽。

在以前，桃花源的百姓每天只吃早晚两顿饭，中午时分就摆起了一桌擂茶，充当午饭。因此制作擂茶也是当地主妇的必备技能，家家户户都有擂钵、擂棒。看谁家媳妇贤不贤惠、能不能干，就看擂茶做得好不好。虽然制作过程并不复杂，但要做好并不容易，费时费工不说，还得耐得烦。遗憾的是，到儿媳胡兰这一辈，已经不会做擂茶。“太麻烦，在外地想喝的时候就买小袋包装的。”

常德市内的擂茶馆也有不少，但都是事先用机器加工好了再冲泡的，就像胡兰买的小袋包装一样，多少失了现磨擂茶的独特风味，更少了乡邻呼朋引伴的人情味。要想喝到乡情乡味，还得到桃花源里来，才能体会出汪曾祺诗里“大乱十年成一梦，与君安坐吃擂茶”的韵味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

常德食客之挑选

记者◎邱杨　摄影◎朱墨



三鲜杂烩钵

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



桃花源擂茶

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“刘聋子”米粉

米粉

“刘聋子”粉馆：但凡外地人到津市，总会寻着“刘聋子”去吃碗牛肉粉。人少就点碗碗粉，清炖、麻辣、酱汁、红烧、牛杂、牛排多种口味任君选择，尤其是清炖牛肉还保留着民国时流传下来的老味儿。人多就

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

来锅炖粉，牛肉、牛肚、牛筋、牛杂在红汤炉火里翻滚，倒入米粉煮上几分钟，捞出来浇上汤汁浇头，辣得酣畅淋漓。和三五知己围坐在一锅炖粉旁，捞着米粉，就着啤酒，谈天说地，乃人生乐事。

魏记牛肉粉店：街边小店，门脸不大，却从早到晚人头攒动，算是常德东门一带最有名的粉馆了。逼仄的走道里总是排着长队从后厨领米粉，无论是穿着讲究的体面人还是风尘仆仆的摩的司机，来这儿吃粉都得排队，一律平等。它家的米粉十足的重口味，酱油重、油味重、辣椒重，加上一颗卤鸡蛋，一海碗吃下去担保你到中午都不饿。

熊记粉馆：这是一家有十多年历史的老粉店，店里的客人也多半是常来的老顾客。粉一端上来，浓郁的牛肉味就霸道地窜入鼻腔，夹一块牛肉入口，口感结实，嚼来饱满弹牙。

范记牛羊肉特色粉：这家隐匿在小巷里的粉店主打羊肉粉。和浓烈的牛肉粉不同，羊肉粉清清爽爽，再淋上一点香胡椒油，满嘴都是羊肉特有的鲜香。对于不喜食辣的食客来说，清早来上这样一碗羊肉粉，暖胃又暖心。

钵子菜

桃源人家万福山庄的腊肉冬笋钵：在常德城里要吃到正宗的土钵土炉钵子菜，几乎已经不可能，必须得到这乡风野味的住家馆子里来。女大厨的一身好手艺，总算是没浪费这自养自种自产的好食材。尤其是正当时令的腊肉冬笋钵，醇香的腊肉、沁甜的嫩笋，真叫人吃得放不下筷子，欲罢不能。霉豆渣汤钵煮沸后，涮上几片自家田里摘来的白菜苔，消油解腻。还有那新鲜炸出来的糖油粑粑，就是最想念的儿时味道。

“清真第一春”的清真巴掌牛肉：选料实在顶呱呱，精选上等优质黄

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

牛夹层五花牛肉，切成巴掌大小片状，放入干辣椒等作料，加水小火焖制，再放入烧热的锅中，加入青红椒翻炒后装入炖钵，底下铺上魔芋片。炖出来的牛肉颤巍巍地抖动着，酥、软、糯到刚刚好，汁浓味厚，食后满口余香。待牛肉食尽，魔芋已经吸足肉香浓汁，正是可口时刻。

共和大酒店的指点江山：取材石门农家新鲜猪前脚，遵循传统红烧烹饪，文火煨制，大火收汁，倒入素有“千果之王”的野生板栗。当软糯的胶原蛋白邂逅飘香的天然板栗，油而不腻的汁浓味厚瞬间将舌尖渲染得酣畅淋漓。“猪脚”有补肾强筋、美肤养颜的功效，常德民间尤喜其谐音“主角”，以“鼎”盛之，寓意每个人都是自己江山的主角。

常德西湖大酒店的石锅水鱼：水鱼用开水烫后去皮宰杀，切成块洗净待用。锅上火放油和其他调料炒香，倒入水鱼块放盐煸炒入味，然后用纯净水微火煲两小时，待皮糯肉烂，汤汁浓稠之时来上几大块，正是鲜香味美。

九子餐饮有限公司的九子香辣蟹：“蟹封嫩玉双双满，壳凸红脂快快香。”正宗铁蟹，比普通螃蟹更显肥美，不仅有河蟹的肉质细嫩，更兼具海蟹的鲜美。再辅以湖南特有的蟹料香辣油烹调，更是爽口异常。蟹吃完后，还可加入秘制高汤，开火涮烫各种时令蔬菜及美味小吃，又乃一大乐趣。

武陵阁渔家的三鲜杂烩钵：这家并不起眼的渔家餐馆，却有着非一般的好味道。来的几乎都是熟客，店里既没有菜单，也无需菜单，就着菜篮子直接点菜。尤其推荐老师傅的拿手好菜三鲜杂烩钵，12种精心制作的原料烩成一锅鲜香味美、诚意十足的好钵子。吃着肥而不腻的“黄雀肉”，喝着浓郁的黄汤，不禁让人感叹绝对值得专门寻上一趟。除了三鲜杂烩钵，盐炸牛肉、醉虾也很不错，就连最普通不过的炝炒红菜苔似乎也比别家美味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

擂茶

黄婆擂茶：他家的擂茶呈乳白色，喝时不用勺子，拿筷子稍稍搅动，让沉在碗底的擂茶渣和上层的擂茶水充分混合，就着碗热热地一口喝下。浓香的米乳味，荡漾出丰富的口感。桌上摆着糖和盐，随个人口味添加。搭菜丰富到令人眼花缭乱。有必备的米泡、锅巴、红薯片、虾片和斋菜，斋菜的做法类似于日本料理中的蔬菜天妇罗。搭菜还有卤菜、坛子菜和凉菜三大类，据说品种多达100多种。在这里不仅可以喝擂茶，还可以吃炖粉、常德小吃、甚至炒菜，他家和旁边的壹德壹米粉店是同一个老板，在这里可以享受一站式服务。

莫姐风味擂茶：位于鼎城区的莫姐擂茶在桥南经营多年，以芝麻、花生、绿豆、大米为原料，佐以生姜、茶叶，冲出的擂茶喝起来具有清新的山野乡土风味，仿佛置身于乡村田野之间。搭菜里的酸辣坛子菜、油炸斋菜、糖油粑粑等尤为拿手。

石门肥肠

八戒餐馆：对于一家以普通居民消费为主的家常小馆来说，坚持了24年实属不易。肥肠收拾得难得的清爽，改刀切成三角形，而不是一筒筒的圆圈状，有利于附着在肠壁上的油脂充分展开榨干。一般的肥肠吃上几口就觉得油腻了，但这里的肥肠不会，反而在钵子里越炖越酥。刚开始吃和吃到最后，肥肠的口感变得很不一样，刚开始时软糯，到后来越炖越酥，酥而不柴，越嚼越香。对于很多老食客来说，炖到此刻的肥肠才是最好吃的时候。有意思的是，附近的肥肠餐馆也纷纷模仿起八戒

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

餐馆的名字，“行者”、“唐僧”纷纷挤在一条街上。

（本文得到覃事恒的协助，在此感谢）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

湖南腊肉

主笔◎曾焱摄影◎蔡小川



每年冬至过后到春节前，是农家赶做冬腊肉的时节。图为长沙望城乔口镇的刘家正忙着把晾晒的腊肉往回收

冬至熏腊肉，湖南各地如此。冬腊肉色泽金红，味道香美，可至来年伏日不坏。”与广东熏腊的精致不同，湖南腊肉就像湘人的性情，粗放砥砺，要的是灶上那股柴火地气。

乔口做腊肉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

1月4日那天长沙开始下雪起冻。和朋友肖志东两天前就约好了，带我们到他老家望城的乔口镇去吃新做的冬腊肉。车往西过湘江，出市区径直开就到望城界内，结冰路滑，平时个把小时的车程，我们差不多两小时才到目的地。

湖南到了过年，几乎家家都会备点腊鱼腊肉。在《湖湘文化大辞典》里，关于冬腊肉的词条是这样写的：“冬至熏腊肉，湖南各地如此。民间多于冬至后至春节前杀猪过年，称杀年猪。部分鲜食，大部分都腌制腊肉。先将猪肉（最好带皮）用盐腌四五天，晾干后，用锯末、谷壳、花生壳、柚皮、橘子皮等烧烟熏制，或挂在柴火灶上用冷烟熏烤，称‘冬腊肉’。冬腊肉色泽金红，味道香美，可至来年伏日不坏。”现在城里人不方便在家烘熏了，会转折托亲友到乡下去找人家，帮着定做一些过年。但凡对吃食讲究点的人家都不愿到超市去买，那样的腊味平时吃还可以，用来备年货似乎就少了年味。

记得小时候，每到冬天我们小孩就奋力剥吃橘子，然后把橘子皮集起来晒干，留着给爸妈过年熏腊肉。妈妈就在家里阳台上开工，用锯末灰燃一小盆火，放上橘子皮、花生壳，然后用包装箱壳、木板把四周围起来，上面架一根竹竿，熏几条腊肉和腊鱼。放学回家，看到院子里各家阳台上开始飘烟了，走在楼道里闻到一股烟熏味，就知道快过年了。我的老家邵阳还有一种腊味特产，在湖南也是独一无二的，叫做“猪血丸子”，每年冬至和立春之间几乎家家都做：把新鲜豆腐买来榨干水分，捏碎，再拌入尚未凝固的新鲜猪血以及无皮五花猪肉丁、盐、白糖、朝天辣椒粉、五香粉、葱白、芝麻油等，和匀后，用手工拓成椭圆形丸子，大小约一掌可握，摆在篾折上晒两天，等表面稍干后，再像做腊肉一样熏两三天就可以了。猪血丸子外壳是棕黑色的，里面红而软，切片蒸食和炒食都很美味。据说这种食品渊源于寺庙素食，原本是不加

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

肉的，在清道光年间流入民间后才添加了用料。等大年初一那天，邻居之间挨户登门拜年，客气的人家除了有花生、瓜子和糖，桌上摆碟里肯定会有一盘切片蒸好的猪血丸子，有的还会准备腊牛肉、腊猪耳、腊鸡菌，留客人坐下喝一碗甜酒（醪糟）糍粑。



在浏阳溪江乡刘景田家，他的父亲正用茶树枝熏腊肉，明火熏后再换成烟熏

我小时候最喜欢跟爸爸去他的一个战友孙伯伯家拜年，他在酒厂工作，家里有自己做的甜酒。孙伯母是乡下户口，没有工作，可她会做很多腊菜、坛子菜。他们家有一样吃食是我在别人家里从未见过的：往鸭爪子缝里塞进鸭胗和鸭肝，用鸭肠捆好，熏成腊味，蒸好后当零食吃。这碟黑黑的东西又香又有嚼头，咬一口熏鸭爪，再喝一口甜酒，连我这个当时只有七八岁的小孩也知道很满足。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



长沙望城乔口镇

与广东熏腊的精致不同，湖南腊肉就像湘人的性情，粗放砥砺，要的是灶上那股柴火地气。所以，在湖南很难找到一个做熏腊的百年老店，至好的腊肉得随性找到乡下去才吃得到。从前长沙有个解放路腊味店，那里的腊排骨要排队才买得到，后来因为拆迁了，这家老店的名字也慢慢被人冷落。

乔口是水路入长沙的必经地，四面靠水，处在湘江和柳林江的汊口，旁边还有个团头湖，在清以后曾是长沙府周边最富足的镇子之一。现在，与中国绝大多数历史悠久的地方一样，这里已经变成一座翻新的老镇，衣铺街、油坊街等老名还在路口挂着，但已经找不到几个老街和老屋。“乔口的刘（牛）骑不得，靖港的侯（猴）耍不得”，这句顺口溜是说乔口刘姓人家多，我们要去走访的这家就姓刘，地道乔口人，做腊味在周边有些名气。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

刘宇和妻子杨鸿妮2002年开始接熏腊的下单定做。这个家庭作坊其实蛮简单：后屋备有几个乡下那种大瓦缸，腌着鱼和肉，层层抹了盐后码在里面。屋外有一块居高临河的晒谷坪，搭好几个铁架子用来晾肉，白天挂晚上收。这天，雪后河岸被覆上了一层白，菜地里有绿色隐隐冒头，衬着檐下黄灿油亮的腊肉，格外有年之将至的味道。

靠窗放了两个大铁桶，里面架上铁棍、桶底铺上谷糠就是烘箱，点燃后不见明火只留烟，常年不断地慢慢熏。他们主要做熟客生意，长沙河西这边几个高校和机关，加上远近邻里，都有人来这里定制腊货，就这样名气出去了，全年能做出三四千斤的生意。入冬以后预订的尤其多，我们去的前一天，他家刚刚送走几百斤腊货。“冬腊肉30元一斤，平常时节做的卖25元左右。”刘宇说，整个镇子里，现在也就他们小两口在全心做这档熏腊生意，今年想扩大一点规模，准备把晒谷坪下面的那间地下室改造成烘房。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



刘景田的堂兄家刚杀完年猪，他介绍了用入锅炒给肉条腌盐的方法

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



浏阳蒸菜大名鼎鼎，图为腊味合蒸

刘宇说，也谈不上有什么秘方土法。“腊肉要好吃，腌制的时间很重要，必须掌握好。在我这里，十斤肉三两盐，鱼五天，肉六天——夏天的话，腌鱼就不能超过两天，肉顶多三天，再晾晒两到三天，然后开始熏烘。最难做的是猪心肺等杂碎，一定要接连两个大好的太阳天来晾晒，这样才能达到入熏的要求。”还有一种家常的“风吹肉”，制作方法是省掉后面的熏制过程，将肉条腌好后不要直接晒太阳，挂在屋里通风处，几天后就能取下来炒食。比起新鲜猪肉，“风吹肉”入味深，有一种轻盈的腐香，却又没有烟熏气。“抱阳鱼”也是差不多的做法，将新鲜鱼剖洗干净后抹上盐晾起来，也可以留在盆里不挂晒，腌半天、一天后煎了吃，放大蒜、辣椒和豆豉。乔口号称“乔口鱼都”，过去以鱼为生的人家多，饭食中做鱼的方法就少不了，尤其腊鱼，四季都会做来备用，家里临时来了客人，取一条腊鱼和豆豉辣椒一起蒸了，再加两个青菜，就

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是一顿待客饭。刘宇他们家现在每年要帮人熏烘上千斤腊鱼，原料由周边包鱼塘的人负责送货，多半选用草鱼和鲢鱼，熏出来个大肥厚且颜色黄亮。江鱼比较难找，个小，味道更好。

在乔口这一带，熏腊的传统口味和湘西等山区不大相同，烟黑魆魆的老腊肉在这里并没有那么高的口碑，他们讲究腊肉的好看爽利，备年货更是如此。刘宇说，首先在腌制过程中不放任何香料，就要那个原味；其次熏肉的时间也不能太长，多则三四天，短则两天，挂出来以黄里透红为好。腊鸡要熏得外皮黄脆而肉有嚼劲，“如果腌的时候少了盐，熏完后肉就不得紧致”。做好的腊肉摸起来要硬，如果软了，肉就不好，但也不能干巴巴。切出来瘦肉要红，肥肉一定要亮，切片时不能肥瘦分离，“如果煮好一切，肥瘦分离，就说明猪养得不够久，嚼劲肯定不好”。问杨鸿妮，选哪个部位的猪肉做成腊货最好吃，她指着架子上挂的那些腊肉条，一一教我辨识：这是后腿肉，瘦多肥少，熏制出来卖相最好，但味道其实不如前腿腊肉和五花腊肉；五花腊肉用来蒸腊八豆最好吃，后腿腊肉炒辣椒大蒜更好。一般来说，200多斤的猪杀了，肥瘦正好，做出腊肉来十分好看。没长到200斤的猪，养的人不会舍得杀，我们做腊肉的人也觉得肥肉太少，熏出来吃着“柴”。

湖南民间有一种说法，冬至那天杀的猪做腊肉味道格外好，冬至那天熬制的猪油也会特别白，且放至立夏都不融化。杨鸿妮说倒也不见得就是冬至那天做的味道更好，但冬至之后的腊鱼腊肉确实不容易坏，可以吃到来年开春入夏，所以冬腊肉卖的要贵些。放到农历二三月份的腊肉最好吃，四五月的腊肉也还不错。乔口过去有“小汉口”之称，是商贾往来地，比起周围几个镇，乔口人对吃就好像更上心些。过年的熏腊，各家立冬以后就开始准备，家里有老人能操持的，会帮分家单过的孩子也各做一份，腊鱼腊肉、腊鸡腊鸭、腊牛肉是必不可少的，另外腊猪

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

心、腊猪舌、腊猪耳和腊肠也要备一点，越讲究的人家品类越齐整。肖志东的姐姐其婆家也在乔口，她说，自己婆婆杨娭毑就特别能干，每年到时节就给城里几个仔女准备好了过年腊货，元旦那天，老人家已经把今年新做的好几十斤腊肉、腊鱼和腊鸡分到各家。

晚上我们就在刘宇家吃饭，他自己下厨炒了几个家常菜：腊味合蒸，腊牛肉炒大蒜苗，腊鸡炒酱辣椒；清炒大白菜，清炒包心菜，烫（长沙方言读wò）青菜，白萝卜排骨汤——腊味是自己熏的，蔬菜是屋后菜地里扯的，米是自己种、自己打的。腊味用茶油炒，蔬菜放猪油炒，吃起来齿间存香。山区地方做腊味合蒸，都是大块鱼、大块肉，且腊肉片要切得稍厚，夹起来对着光看，红白分明。刘宇家的腊味合蒸是用腊肉、腊鱼和腊八豆一起蒸，放少许辣椒粉，鱼和肉都切得小块、薄片，堆成一满碗，看相不算很好，但入味下饭，是那种时不时想用手捏两块丢进嘴里的感觉。清炒的大白菜和包心菜，调味只用了油盐，竟是一点辣椒也没有放，衬着味重的几道腊菜，尤其清爽。在省外吃湘菜馆，一味地辣到头，其实他们不了解家常做菜也是讲究搭配轻重的。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



望城乔口刘宇家正在腌制腊肉，工具其实都很简单

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



用腊味做的腊味合蒸、腊牛肉炒蒜苗、清蒸冬笋碎等湖南家常菜

南方冬天没有暖气，零下几度的天气屋里就跟冰窟一样，我们冷得根本坐不下来，大家围桌站着吃，也各添了两三碗米饭还意犹未尽。长沙城里其实也很有几家名气大的家乡腊味馆，挂出私家菜的牌子，味道好是好，终究不如这真正的家常饭菜。寻食乡里，我的经验是，真正有好饭菜的地方往往在近边郊县，原料新鲜，又有条件比偏远乡下讲究吃，做菜各家自有心得。元旦前，曾随朋友张舜去过望城另一头的黄金乡黄金园村，晚餐在村里的熟人家蹭饭，那家的年轻媳妇不过随手做了几个菜，其中的腊猪心炒大蒜苗和清炒油菜就好吃得让我们放不下筷子。腊猪心是冬至后新熏的，油菜正是当季，霜降后再收上来尤其甜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

鲜，配食腊菜最合味，主人又加炒了一大碗才算解了我们的馋。

东乡杀年猪

人说湖南有三个地方的腊肉名气大：湘西，益阳安化，浏阳大围山。

湘西的隔年熏腊肉常被老食客挂在嘴边，那主要是凤凰山区的土家和苗族风味。湘西乡下人家多半都有火炕，冬天烧茶树蔸、茶枯、柑橘皮、松柏枝来取暖，腊肉腌好后就悬挂在依房梁做成的炕架上，靠火坑里的烟和火遥遥熏着，不时滴下油来，“哧”的一声落在火炕里，激得火苗闪跳，所以湘西人又把熏腊肉叫作“炕肉”。一二十天后，腊肉一般就可以吃了。也有人家要熏到立春后才将腊肉从炕架上取下来，洗掉烟灰，挂在阴凉通风的地方晒干，再放到谷壳堆里埋起来，等水分被吸干后，腊肉不会发霉腐烂，保存两三年也没问题。要吃的时候再从谷堆里取出，切片隔水蒸熟，清香透亮，不用放任何作料。只是这种老腊肉看起来黑魆魆的，肥肉部分一般还会有虫咬的坑坑洼洼，没有经验的人不知如何下手清洗。

安化县的传统则是腊野猪肉，腌制时要放入花椒、白糖、姜片、葱汁、绍酒等作料，用糠壳熏。不过听说现在安化也难寻到真正的腊野猪肉了。

我们去找的是浏阳大围山腊肉。浏阳花炮闻名全国，很多人不知道那里也是湖南出美食的地方，比如湘菜里面独有一款调味品——黑豆豉，是做腊味菜品的必备，便以“浏阳豆豉”名气为大。浏阳菜以蒸菜为特色，走在长沙大街小巷，不时看得到“浏阳蒸菜”的招牌。无论荤素菜品，你想得到的想不到的，浏阳人都能从蒸笼里烹制出来，我吃过的最

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

古怪一款是蒸苦瓜干。

我们的向导、浏阳厨师刘景田掷地有声地告诉我：浏阳蒸菜和黑山羊都出在我们东乡，腊货和土特产也是东乡这边最好！东乡并非行政乡，只是地理上的一个习惯叫法。靠东面这片地区包括大围山，东门、溪江等乡镇，主要做土特产加工。与做花炮的南乡比起来，东乡农民收入要低很多，但民俗传统也保留得比较完整。

进浏阳城后，接着往东开十几公里县乡公路，再走十来公里村级公路，我们跟着刘景田到了他家——溪江乡珠江村永丰组。他和父母、弟弟一家同住，屋子起在一个山凹处，屋前有十几亩茶树，他说，每年农历九月底霜降后他家就开始榨制茶油，自己吃，也可卖一点。他弟弟养了100多头猪，每年到这个时节都基本卖出去了。今年他们给自家留了一头300斤左右的年猪，按老习惯在冬至后杀掉，全部做了腊肉。

东乡这边与几十公里外的大围山腊肉做法相似，而和望城乔口那边有所区别：肉要连皮连排骨一起熏，砍成五六厘米厚、三四十厘米长的肉条，腌制七八天，再晾晒四五天，然后熏烘五六天。从他家做好的腊肉看，弯翘弯翘的，每条都要比乔口腊肉宽厚一倍多，这也是腌制和熏烘时间要长很多的原因，否则不能入味。刘景田说，他们这里腊肉的做法是要先用明火熏一天，再把明火灭了换冷烟，这样可以把肉里面的肥油逼出来，吃起来不腻。他家有现成的茶树园，每年又只用熏自己家里吃的这点腊肉，所以柴火全用现砍的茶树枝、榨油后留下来的茶树壳，再加点秕谷，都是熏腊货的上好物料，“用茶树蔸和茶树枝来熏最好，松柏柴也可以，不能用的是樟树和楝树，熏出来腊肉会有涩味”。他家的腊肉，有些是用稻草系挂起来晾晒在竹竿上熏，据说在乡下也少见了，因为机械化打谷后，在农民家里也很难找到几根稻草。

刘景田邀请我们一起去做客，他有个堂兄家今天杀年猪，会很热

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

闹。湖南民间多于冬至后至春节前杀猪过年，称杀年猪，大部分肉都腌制成腊肉，少部分当天鲜吃。在这边乡下，家里杀年猪那天一般要办两三桌饭，请亲戚朋友过来吃一顿杀猪肉。刘景田的堂兄家里开了一个农家乐饭庄，人情往来多，据说今天要请10桌，场面堪比过年。我们算是不速之客。

杀年猪从下午14点左右开始，先在院子里面上香、放鞭炮，然后把猪赶进来开始宰杀。他们买了一头当地养的土猪，400斤左右——有朋友跟我说过，乡下土猪一般喂吃煮熟的猪食，所以猪肥，肚子会垂下来，这样的猪肉好吃。等到两个杀猪人把所有的内脏和猪肉都收拾好，已经快下午17点钟了。饭庄老板、刘景田的堂侄刘强告诉我们，杀猪的也不是专业屠户，请他们来算乡亲帮忙，每人送上两百块钱红包加一包好烟，再吃顿饭就行。



长沙老字号“奇峰阁”的总经理、湘菜名厨熊爱群

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

客人陆续到了，主人在院子中央点起一大堆柴火，十来个人围坐在噼啪作响的旺火边上喝茶扯谈，虽说天寒地冻，有堆火烤着也就不觉得那么冷了。房间里也慢慢坐满了人，女主人不断跑到后面厨房的柴火灶边去取红灰放进炭盆，每张桌子下面都放上一个，屋里就显得暖和些。冒着热气的鲜猪肉已经被斫成条块，堆在两个硕大的铝铁皮盆里端进了厨房，这些都是准备腌制腊肉的。猪肝、猪血、猪肠、猪肚等一应杂碎也收拾干净了，将是今天晚上宴席的主菜。

刘家的厨房分隔成两个空间，大开间有三四十平方米，是配料和炒菜的地方。旁边有个小间堆了很多柴火，里面有个大柴火灶，主要用来蒸菜蒸饭。白色的蒸汽喷在窗上、天花板上，四个大蒸屉在铁锅上摞成一叠，每层里面都摆放好了白瓷碗，里面是不同的菜品：酸菜蒸油渣、腊味合蒸、蒸腊鸭、蒸冬笋碎……各色各样。蒸菜的好处是不怕久放，主人可以从容待客。我守在灶膛边上煨熟了两个红薯，蒸菜就差不多熟到了火候，这时客人尚未来齐，刘景田的堂兄拿把凳子爬上去，把蒸屉最上面的盖子揭开一个角，这样让蒸汽可以跑出一部分，避免将菜蒸过了火，然后他嘱我不再添柴，靠余火保温直到开始上菜。

在蒸饭和蒸菜的空隙间，刘景田的堂兄为我们演示了一遍东乡腊肉腌盐的独特方法：他拿起一条今天刚杀好的带皮猪肉，丢进灶上那口大铁锅里，用锅铲翻炒大约两三分钟，待肉有七成热了，再取一把盐撒进锅里，继续翻炒，直到整条肉都上盐均匀了再拿出来丢进盆里。刘景田说，所有的肉都要用这种方法上盐后再腌制，而不像其他地方是用手来抹盐。至于放盐多少，他说基本凭手感，大致也是“10斤肉3两盐”。

冬笋炒腊肉是湘菜里的名菜，在东乡这里也有自己的版本。晚饭开席，桌上有腊肉，也有冬笋，却是分开蒸食：一碗腊鱼蒸腊肉，三分瘦七分肥，却肥而不腻，糯软中有一股子柴火烟熏的香，但那香又不是浮

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

在表面扑鼻而来，嚼在嘴里才缓缓散开——市面上有些打“柴火腊肉”招牌的，熏制时间不够，都是在最后才用柴火猛熏一下，上色上味，这种腊肉虽烟熏味道满口实则并未入里，与乡下细火缓熏的腊肉不可同语；另有一碗蒸冬笋，是选取比较嫩的冬笋切成碎末，入碗后放点猪油和红辣椒末隔水蒸，吃在口里清清爽爽。这两道菜一起上桌，堪称绝配。再加上酸菜蒸油渣、蒸腊鸭、酸萝卜爆炒大肠、香菜猪血汤、清炒油菜，这桌乡下的杀猪饭真正是热气腾腾活色生香。

奇峰阁里品湘菜

熏腊是湘菜最主要的口味之一。《湖湘文化大辞典》里记载毛泽东当年回湖南的食谱，里面就有好几个熏腊菜：炒腊牛肉、苦瓜炒腊肉、腊肉腊鱼合蒸。湘菜谱系里还记载有“熏烤腊全席”，这种大型地方风味宴席估计现在已经不多出现了，我们只能看着菜谱解馋。菜式十数道，凉菜里面包括有熏腊肚片和五香熏鱼，四个热炒里有芹菜腊肠和腊肉冬笋，六大菜里有腊味合蒸、红煨腊羊、腊肠菜菇。茶食讲究的是用黄豆芝麻姜盐茶。这让我想起去乔口那天，走了三四家，都是用芝麻姜盐茶来款待我们，女主人笑盈盈地迎出来，左手拿一大碗芝麻，右手执一壶放好了姜丝和盐的滚茶，先将芝麻倒一部分到茶水里，再将茶水回入芝麻碗，这样快速倒手几次后，一壶芝麻姜盐茶就沏好了，每个客人盛上一碗。熏烤腊全席讲究要喝这种茶，估计是它鲜香又能解腻。

按地域，湘菜也大致分为湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三大菜系，湘江流域以长沙、湘潭和衡阳为代表，洞庭湖区主要在常德、益阳和岳阳一带，湘西山区则包括吉首、怀化、张家界。不过如果论场面上的湘菜，还是以长沙为代表的湘江流域为主流，老字号也大多集中在长

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

沙。

长沙老字号里，以小吃闻名的比较多，只有火宫殿、玉楼东和奇峰阁三家传承了湘菜谱系。我说想请人聊聊湘菜里面最正宗的腊味菜式，朋友就介绍了奇峰阁总经理、湘菜名厨熊爱群。奇峰阁1937年创牌，原址在长沙市水风井，抗日战争时期被炸毁，到40年代在蔡锷路重建后，一直经营到60年代。1984年，长沙市饮食公司又恢复了老字号，不过和原主人唐家已经没有关系了。长沙人有句俗话：“杨裕兴的面，奇峰阁的鸭，德园包子真好吃。”奇峰阁的招牌菜是“一鸭四吃”，著名湘菜大师舒桂卿、许菊云、黄桂霞、王墨泉等人都在这家店里工作过，熊爱群就是王墨泉的徒弟。

现在的奇峰阁在八一桥头，与革命纪念地清水塘一路之隔。其实每次回长沙，我都要到八一桥头一家人气很旺的粉店去吃米粉，却从来不知道隔壁门面不打眼的餐馆就是百年老店奇峰阁。直到有次朋友在这里请大家吃饭，才发现老店做传统湘菜确实有说不出来的好，墨鱼烧肉、冬笋腊肉、酸辣汤、清炒白菜，都吃得你感叹正宗的湘菜原来如此。熊爱群说，他们店里以中老年的长沙本地食客居多，谈生意、会朋友、全家聚餐，都愿意来这种老店。“过去餐馆少，跟着长辈来吃过的人，有一个很深刻的印象。”比起那些在网上活跃的年轻美食者，长沙有这么一些中年本地食客更有寻食的直觉和人脉。他们的味觉顽固，了解这座城市的每一处街巷，常年泡在茶楼里谈天打牌到夜里零点再结伴去吃夜宵，懂得吃也懂得做，偏好老味道，稍有不正宗就能辨出来。

在奇峰阁，腊味合蒸、腊肉冬笋、清蒸腊肉都是入了菜谱的传统名菜。腊味合蒸通常选用腊肉、腊鸡、腊鱼，也可以只用腊肉和腊鱼。与乡下家常做法不同，这道菜在店里要讲究色、形、味，用温水洗净蒸熟后，要将腊鸡去骨、腊肉去皮、腊鱼去鳞，切成条片后分三方扣在碗

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

内，放猪油、肉清汤、豆豉、干椒，上笼再蒸烂。《湖湘文化大辞典——湘菜》一节里说，腊味合蒸有个要诀，就是一定要将腊肉盖在腊鱼之上，豆豉和干红椒末放在腊鱼和腊肉之间，蒸的过程中好让腊肉油透在腊鱼和作料上。

腊肉冬笋属时令菜，只有立冬以后的这两三个月才吃得上，出了正月，基本就没冬笋了。菜谱里说，炒这道菜，要用茶籽油。如果是带皮的柴火腊肉，清洗前要将腊肉的皮面在火上燎几个来回，放到热水里面刮洗净，再用沸水焯过，这样上锅蒸，皮容易蒸软而不至于嚼不烂。熊爱群告诉我他的诀窍："一半冬笋一般肉，最好冬笋还要多一点，这样爽口。配料是红辣椒片和大蒜，葱姜不要，大蒜要选择大蒜头。我们讲究'菜不过寸'，所以菜切出来都不超过一寸，好看也入味。选半瘦半肥带皮的腊肉，切成两毫米厚比较合适，不能太厚也不能太薄，太薄了炒了会卷起来。先把腊肉煸一下，然后把腊肉拿出来，再把冬笋放进去炒，刚才腊肉的油就全部进去了。这个菜做得好不好，就看冬笋有没有入味，要把腊肉油的香味和咸味完全吸到冬笋里面。做清蒸腊肉，最好什么东西都不要放，就是它的原味和香味。这道菜要求腊肉好。一刀切下去，瘦肉部分是红的，一般不会差。"

"店里还有一道泥鳅炖腊肉，正宗菜谱里本来没有这道菜，是家常口味。把腊肉蒸熟切片后和泥鳅一起放入冷水，慢慢煨，讲究的是火候，要把腊肉的咸味炖到汤里面去。作料不用多，起锅的时候放一点葱，放一点干辣椒。"

与熊爱群说的这道菜相似，湘西还有一道名菜叫鳝鱼炖腊肉。选用比较瘦的腊肉，炒锅旺火下鳝鱼片略炸，再放入大蒜、辣椒、料酒，蒸熟的腊肉和原汁，炒匀后稍炖即可。鲜紫苏叶是不可不放的，这是湖南人做鱼鲜时最喜欢用的一种香料。这道菜腊肉咸香，鳝鱼鲜美，汤汁浇

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

到白米饭上更是奇香。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

溆浦年俗

文◎王跃文　插图◎谢驭飞



老家溆浦属古楚地，方言多古音古韵。杜牧的诗：远上寒山石径斜，白云深处有人家；停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。诗用普通话读不怎么押韵，用溆浦话念出来，斜、家、花三字都是押韵的。乡俗亦

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

有古趣，尤见于节庆，又以年俗为盛。敝乡有童谣说：二十五，推豆腐；二十六，熏腊肉；二十七，献雄鸡；二十八，打糍粑；二十九，样样有；三十夜，炮仗射！童谣用溆浦话念，夜和射也都是押韵的。献雄鸡，指的是杀公鸡。进入腊月，溆浦人宰五禽六畜，忌用“杀”字，而用“献”字。大概是古时献祭之俗的遗风。过年不兴吃母鸡，得吃公鸡。童谣所述时间，只是为了押韵，亦渲染操办过年的讲究和热闹。当然，热热闹闹的童谣，也见出孩子们盼年的兴奋。正如俗话说的：大人望插田，小儿望过年。插田才有饭吃，这是大人想的事；过年才有好吃好玩的，这是小儿喜欢的事。

杀猪通常在腊月初，离过年还有些日子，不太讲究的就喊作杀年猪，虔敬的人家才说是献年猪。溆浦乡下人家家养猪，过年是必杀年猪的。只要忙得过来，年猪尽量早杀，为的是熏成腊肉。杀年猪那天，早上听得猪叫，小孩子一滚就从床上爬起来看热闹。贪睡的小孩只恨没有看见屠夫下刀，只好眼巴巴看余下来的节目，从褪毛、开膛，直看到过秤。秤坨在秤竿上面慢慢地滑，主妇的心高高地提着，只望秤出个好看的斤两。听得男人喊一声：一百八十五！主妇便撩起围裙揩手，嘴角露出笑容。有人便说：要是往日送食品站，秤活猪足有两百斤。主妇笑得就更欢了，一年的辛劳真是值得！

杀年猪是要请客的，俗称吃血汤肉。新鲜的猪血、猪肝、猪菌油、猪里脊肉，汤汤水水煮一大锅，再添些配菜，便是丰盛的血汤肉。放了胡椒粉、姜丝和葱花的血汤肉，吃起来极是酣畅，头顶直冒热气。男人再喝上几杯烧酒，他来年想干的几件要紧事，都摊到桌面上来讲了。女人兴许会在旁边泼冷水，说你喝几碗马尿就说大话，平日你懒得像黄儿蛇。没几个人说得清黄儿蛇长得什么样子，只听说黄儿蛇喜欢挂在树上晒太阳，它是很懒的蛇。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

溆浦乡下家家都会熏腊肉，却各家有各家的绝招。好腊肉得慢慢熏，不需浓烟，而是烧清炭火。清炭火熏出的腊肉，色泽黄黄的，透亮透亮。这需是殷实人家，天天烤着没有烟头子的清炭火，腊肉就挂在火塘上方。乡下房子的堂屋通常有个烤火的火塘，一个四方形的坑，冬日成天升着火。火塘上方是熏肉的架子，腊肉、鸡肉、鸭肉都挂在上面。客人进屋，必要先望望主人家的熏肉架子，高声喊道：你屋热闹啊！主人必说：哪有你屋热闹啊！此为乡下人的礼貌。

溆浦人的年夜饭，一定要煮腊猪头。腊猪头过年时叫财头，或万仙子。财头的意思好理解，祈愿来年财源广进。万仙子是哪几个字，我至今没有考证出来，不能确知是什么意思。总之应是美好的愿望。财头一大早就下锅煮，炖得腊香满屋。炖好之后，切成两块，郑重地放在祭盘里，托到神龛前，焚香九炷，三炷一把，插在香炉里，又配以供果、供酒，拜祭祖先。一应仪式完毕，主妇拿刀把财头肉切成小块。小孩子们早馋得不行了，围着砧板抢肉吃。家家户户门前，都是满嘴油光光的小孩子，手里都抓着财头肉。

小孩子们吃得满肚子油腻了，年夜饭才摆上桌子。乡下人吃饭，平时没多少讲究，有蹲在门口吃的，有端着碗满村打转的，小孩子最爱端了碗出去同别人换菜吃。一条小溪从村子里流过，有那喜欢蹲在溪边吃饭的，吃完饭顺手就把碗放在流水里洗了，拿筷子敲着碗，吹着口哨进屋。团年饭就得关起门吃，叫花子敲门都不会开的。八仙桌的摆法也有规矩，桌面的木板不能竖对着门，怕财喜流出去。家里人再多，八仙桌再小，也都围在一桌吃团年饭。辈分大的坐下吃，辈分小的站着吃。团团圆圆，吉祥和睦。

一家人围在一起，大人们兴致勃勃，小孩子们心不在焉。孩子们早吃饱了，心里只惦记着压岁钱。小孩子们要拿到压岁钱，得先陪着大人

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

守岁。守过子夜，迎来新岁，大人才掏出钱来。我小时不识“守岁”二字，一直以为是收税。大些的小孩有心眼，压岁钱到手就藏起来了。小小孩压岁钱放在枕头下压一晚，第二天又回到大人口袋里去了。小小孩记事的，醒来会再问大人要钱，或是哭闹。大人脸色变了，说：新年新时不准问别人要钱，新年新时不准哭的！小孩子玩得太疯，或惹了祸，或是哭了，便会挨巴掌。又有说法了，说是小孩子新年挨打，越打越长的。

新年不要账，确是敝乡一俗。大年三十，通常是自家人围着火炉守岁。偶有外人上门，必是借了你家钱粮的。账不过年，年关必有交待。有钱钱交待，无钱话交待。上门来的，照例先是夸你家年热闹，再是东拉西扯。主家明白客人来意，也不点破，客气待茶。礼数差不多了，客人就万分歉意，或是先还上一些，或请再宽限些日子。俗话说，有理不打笑面人，主人家自然也会客气，只道不急不急，好好过年吧。

正月初一，家家都会睡懒觉。先天守岁晚了，早起也早不了。又有说，“觉”同“窖”谐音，多睡觉，就是多挖窖。这窖，当然是金窖、银窖。起床之后，见人就拱手拜年，说的尽是吉利话。正月的禁忌很多，比如不准说不吉祥的话，不准掏人家口袋，不准空手进人家的门，男人不下地，女人不做针线。初一不准扫地，怕把财气扫掉，也不倒垃圾，亦是财不外送的意思。

非亲非故说拜年，只是口头上的祝福。亲戚间正儿八经拜年，多从正月初二开始。拜年只在姻亲间，一般又是男方往女方家拜年。男人领着妻儿往岳父母家拜年，还需拜妻家伯叔姑舅姨等长辈。礼数通常是腊肉一块，糍粑八个，柑橘八个，冰糖一包。依旧时的讲究，礼数都放在竹篮里，上面拿毛巾盖着。受拜的长辈通常要留吃饭，客人远的歇一夜，近的当日即回。年礼不可全都收下，新年提空篮子归屋不吉利。结

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

婚新人拜年，又更有新的讲究。受拜的长辈需收了腊肉，还得给新人打发一包棉花。长辈收了腊肉，新人来日得子，你就得捉只鸡去贺喜。

男人女人们自己成长辈了，新年得守在家里等着别人来拜年，自己拜年的礼数就让儿女们去尽了。儿女们得去拜外婆、舅舅、姨妈，也就是小时候跟着父母去拜年的外婆那边的长辈。通常，男人自家这边的伯父、叔叔、姑妈不需正儿八经拜年。乡下人对外婆家的礼数，从拜年拜节开始一直尽到外公外婆老去，年年清明都得上坟烧纸。清明时节，哪堆坟头没有挂白，要么是后人不孝，要么是香火断了。“白”，溆浦方言读作“派”，坟头挂上皮纸扎成的白纸缨条，叫作“挂白（音派）”，寓“发派”之意，即子孙兴旺。

正月初三，开始舞龙灯，谓之出灯。舞龙灯每到一村，便家家户户都得去，谓之间村不间户。晚上有龙灯来，舞龙人需先送帖子，主人家好有准备。过去只需打发些糍粑即可，如今需是封红包。谁家今年有喜事，起新屋的，收亲嫁女的，孩子上大学的，需多准备些礼金。事先还需同龙灯的头人商量，免得到时候面子上不好过。龙灯共舞十天，正月十三收灯。收灯之夜，舞龙人聚到河边，焚香烧纸，龙入江河。

正月间，同村的亲戚，或平日走得近的，还会喊吃饭。通常是大人在家做饭菜，打发小孩子去请客。小孩子上了人家门，只说：叔叔，爸爸妈妈喊你到我屋去坐一下。叔叔会讲客气，说：难为了，难为了，我不去哩！小孩子便伸手拉人，大人便推脱。小孩子拉不动大人，人就坐到地上去了，也有在地上滚的。叔叔就说：好了好了，我去我去。小孩子拉不住大人的手，就扯大人的衣角。叔叔便说：莫扯莫扯，我衣服要被你扯烂了，我去我去。

溆浦正月十三还有个习俗，即家家户户地里的菜都可以随便去偷。当然只能是夜里去偷，被偷的人家绝不怪罪。小孩子会趁夜去偷别人家

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的白菜，回家煮年糍粑消夜，别有一番意趣。有那小气人家，白天里就把白菜浇上大粪，叫你偷不成。小孩子顽皮的，见有人菜地里浇了大粪，就故意把他家菜园子糟蹋得一派狼藉。此习有些怪，我妄揣它是给小偷或穷人定的节日。过年了，谁都得有个喜庆，有口吃的。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

赣州乡村寻味：他乡与故乡

记者◎周翔　摄影◎王旭华



朋友的外婆在做“四星望月”里的主菜“粉笼床”

> 说不出的滋味更有滋味，回不得的故乡最是故乡。

到赣州时天已经黑透，从机场出来四周黑漆漆的，天上一钩新月，忽然间一股馥郁醉人的桂花香味飘过来。我惊讶于这时节怎么会有桂花，后来发现那并不是我的错觉。也是自己孤陋寡闻，不知道早就有了月月桂这样的品种，这种人工嫁接培育的桂花，可以让人们一年四季享有它的花香。忍不住感叹，其实改变的何止花期，还有由这香气引发的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

夏夜微凉晚风的联想。许多特定时节、特定物品所代表的那份特殊的时间记忆都是这样被改变的：譬如从前物质匮乏时过年才能吃到的食物变得唾手可得，这意味着它们不再与那些珍贵而欢欣的日子产生某种记忆的必然关联；又譬如一方水土养出的特产，如今在流水线的生产中抽掉那些不能携带的因子，“风干”后摆放在各地城市的货架上。从确定要去赣州寻找过年的美食开始，我就一直在担心，我能够找到怎样的食物。



“四星望月”是兴国的名菜

赣州是江西面积最大的地级市，除了市中心的章贡区外，其余18个县、市大部分居民都是客家人。当地的朋友告诉我，每县、每乡甚至是村，在饮食与风俗上都有许多区别，总体而言又呈现了客家的风貌。在章贡区我就可以吃遍每一个县、市最有名气的美食，但是，它们距离原来环境中的那种风味、那种与之相连的情感意义有多远呢？我最终决定从朋友们的家乡入手。因为工作的关系，我好多次去到我的朋友已经离

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

开的故乡——他们大多已经生活在北京和上海——去看他们告诉我的地方：某个黄昏中的校园，某条青石板的小路，某条河流拐弯处的滩涂。那些地点藏有他们旧日的时光，而这一次，我想要去寻找他们旧日的味觉。

兴国：外婆的粉笼床

第一站是兴国县。这是大学好友雯婷的家乡。兴国在赣州市东北方向，距离80多公里，一个多小时就能到达。在雯婷的远程遥控之下，那里有一桌雯婷外婆亲手做的宴席在等着我们。早上出发时，天色有点暗沉，下着小雨。车开到了市区外的省道上，乡野的景色开始为这次行程逐渐注入舒缓的节奏。南方的冬天比北方多了润眼的青绿枝叶，但南方各地的差别也不小。比起江南的温润柔和，我一直觉得江西、湖南还有我的家乡重庆的景致在气质上更相近些。刘献廷曾在《广阳杂记》里说：“江南山水虽美丽而有富贵气”，“江西则森秀竦插，有超然远举之致”。可见南方也有温柔之乡与俊朗之地的分别。风物、气质必然影响当地的饮食，江西、湖南、重庆皆嗜辣而重口，比起沿海多食海鲜，讲究食物的纯味，这些地方最常见的肉类是猪、鸡、鸭、鱼，作料必不清淡，少不了葱、姜、蒜等。烹饪方法也不像江南那般精巧文雅，煎、炒、炸、蒸，几个最常用的手段用起来都有一种轰轰烈烈的劲头在里面，脑子里的画面自然地浮现出一口大铁锅，那菜不是用小碟子盛得下的，匹配的要是大海碗。

兴国实在算得上一个豪迈的县，以“出产”将军远近闻名。1955年授衔的将军中56人是兴国籍，而这里最有名的菜“四星望月”背后也是一段红色历史。相传1929年毛泽东第一次来到兴国县，在潋江书院主办

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

了“土地革命干部培训班”，临走前时任兴国县委负责人的陈奇涵为他践行。厨师做了兴国米粉鱼，周围还放了辣椒炒鸡蛋、干笋炒肉、花生米、雪豆四个小碟。爱吃辣椒的毛泽东大为喜欢，得知这个菜还没有正式名字，于是将它命名为“四星望月”，因这大蒸笼像一轮明月，四个小盘如同四颗星星。

“四星望月”里的主菜米粉鱼其实有另一个名字“粉笼床”，是客家最传统的蒸菜。雯婷说，这是外婆的拿手好菜，这让我充满期待。入县城的“南大门”，巨大的“将军园”门匾后面是一个广场，大片开阔的草坡上立着兴国56位将军的半身像，塑像的方位各不相同，据说是每位将军都朝着自己原籍所在的乡镇方向。雯婷妈妈来县城新车站接我们，在街道上开了几十米，忽然往右一拐就上了小山坡，仿佛一下子离开了县城，土路两边变成了树林，高低错落的红砖房都是农村里自建的。拐几个弯又上下回旋两次，就到了雯婷外婆家。

推门进去，是二十几平方米的小院，正对面两层小楼，一楼客厅，左手边就是厨房。外婆从厨房里出来，手上沾着些薯粉，头上的发丝在阳光下银亮银亮的，和我想象中样子差不多。我也随雯婷叫她“外婆”，她笑着直点头：“来啦！等着你们呢！”客厅走出来的是雯婷的外公、爸爸、小舅舅、表弟、表妹，那边水池子边挽着袖子准备剖鱼的是二舅妈。雯婷妈妈替我们一一介绍。她说外公外婆不愿意随子女去住楼房，就爱待在这小院里，自在。每周末大伙儿会聚到外公外婆家里做上一大桌菜，逢年过节，离得远的儿孙辈回来得更多。“你们来得正好，别老说添麻烦什么的！”

外婆早早地准备好了各种原料。蒜捣得烂烂的，生姜洗净后不用去皮，也捣碎，再加上一大撮葱花、一大勺辣酱，全都盛在白净的瓷盘里。米粉已经煮熟，大约有两斤，热腾腾地装满了整个筲箕。二舅妈麻

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

利地刮掉了草鱼的鱼鳞，从尾部沿着鱼的脊骨剖开，再清理掉内脏和鱼鳃。她将鱼肉切成不到半厘米厚的片状，码在小盆里。然后就是给食材放料了。米粉和鱼肉中都要放入姜末、辣酱、生抽、老抽、盐，不同的是鱼肉中还要加入茶籽油、米酒和薯粉。辣酱是外婆自己做的，菜园里的红辣椒剁碎以后放入姜和盐巴，不仅当调料，当地人还常用它直接拌饭吃。米酒也是客家的特色，把糯米泡完以后再在蒸笼中蒸透，直到看见米已经变得半透明，再用水冲凉后，放入酒曲。酒曲分辣酒曲和甜酒曲两种，甜酒曲做出来的酒如同醪糟的甜味，辣酒曲出的酒度数更高，有辛烈呛人的味道。米放进酒缸后要压实，中间挖出一口小井，到第二天便出酒了。只要不沾水，米酒放一年也不坏，到后来越变越清冽。我倒了一杯喝，和云南的米酒很像，只是色泽更厚实些，还有碎米在其中浮沉。

下完料后在盆中搅拌均匀，让鱼肉全面地裹上薯粉、米酒、油所形成的粉浆，就该“下笼床”了。笼床是竹篾编成的蒸笼，大铁锅里烧上水，放上笼床，先把米粉一点点铺满整个底部，盖上盖子蒸一小会儿。等白汽冒出的时候，再将鱼片铺上去，蒸8分钟左右。鱼肉粉白的颜色逐渐转了黄，这时候就该放卤汁：小半碗水，兑上酱油和辣椒，再蒸一下。起锅的时候，撒上葱花。外婆一边进行着这些步骤，一边跟我说：“这一点儿不难，我们兴国家家都做得。你要学，我教你。”蒸米粉鱼用的是土灶，以干粽叶、树枝当柴火，据说这样才更好吃。我帮外婆看着火，不时添柴。红红的火苗在膛里忽闪忽闪地蹿动，盯着柴火久了，眼前就有些恍惚。姑姑家也曾是这样的土灶，每次上她家，我和表姐最爱做的事情就是在灶里的柴灰中埋两个红薯，然后积极帮着生火烧柴，巴巴地蹲在红彤彤的灶膛前等着红薯被柴火的温度一点点煨熟，直到薯类特有的甜香飘了出来。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

蒸鱼的时候二舅妈和雯婷妈妈帮厨做菜。“四星望月”要粉笼床配四个辅菜，如今的配菜倒不一定非得是雪豆或者花生米，“只要是四个，就是‘四星望月’的意思了！”今天的配菜其实不止四个：凉拌鱼丝、香肠炒藠头、酸菜炒肉、炒猪耳朵、炸红薯条、清炒小油菜。

鱼丝是兴国的另一个特色，当地人喜欢把鱼肉打成泥，加些淀粉，有用来做鱼丸的，也有用来做粉丝的。鱼丝半透明，横截面不像米粉一样圆圆的，而是方的，吃起来更加利口。藠头也是南方特有的一种植物，有些像大蒜，白白的根部，只是个头更肥大些，叶子有些黄绿，有一股辛香味。我看着这东西总觉得眼熟，问了名字也觉得似曾相识，想了大半天终于想起来，小时候每年奶奶做酸萝卜当咸菜时，也总会腌些藠头。只不过“藠”字，我们念作四声，这边却念作一声。炒藠头要把它切成片，如果是腌制，就保留整个形状，切去根须和叶子部分，与剁碎的鲜辣椒一起放进坛子里，加盐密封一段时间后，再加些白糖、酱油、花椒、白酒，再密封上一个月就可以随时拿出来吃。口感又咸又脆，是最好的下饭菜。南方各地过年都爱做香肠，不过赣州的香肠不同于川渝一带。首先是不放花椒，而且选的肉更肥些。我家那边做香肠，灌完之后要用松枝生了火来熏上几天；江西则不然，加了花生油、盐、味精、白糖、白酒的肉腌制后灌到肠衣中，剩下的工作就是放到阳光中慢慢晾晒。煮两节香肠切了盛在碗里，出来了小半碗油，肉油浸浸地散发着一股奇异的咸鲜味，吃到嘴里时有非常轻微的类似油存放时间久了以后的哈喇味儿，但配那咸鲜却正好，并不会让人有变质的联想。吃惯了家里烟熏火燎的香肠，倒别具另一番风味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



名菜棕榈炒腊肉所用食材

客厅里吃饭的大圆桌子已经被抬了出来，摆在院子中的那一大棵桂花树下，雨早停了，阳光洒了一地。“今年是个暖冬，白天的温度总有十几度呢。”雯婷的小舅舅说。粉笼床的盖子一揭开，就连着笼床一起热腾腾地上了桌。酱汁的颜色染上了鱼肉和米粉，在表面结成薄薄的油膜。鱼肉吃到嘴里又辣又鲜，再来一口米粉，正爽口。其实粉笼床也不只用来蒸鱼吃，鸡肉、鸭肉也可以照样这么蒸，只不过那时候底下一般不用米粉，多是铺芋头、红薯、土豆，主要还得看肉和菜搭配的口感。

吃完饭，外婆拉我去看她屋后的菜园，这才发现原来今天所吃的东西，除了鱼是现买来的，其他都是自产品：菜园里种了小油菜、大白菜、油麦菜、芹菜、香菜、莴苣，另一边的果树上结着金橘，橙子树上的果实已经摘掉了。绿油油的菜园里，有一棵茶花开得正好，红彤彤的花朵有拳头大小，旁边盆栽的是一株小小的月月桂，凑近了就有幽幽的香气。外婆每天来园子里转悠，拔草施肥。“菜园菜园，总要‘圆一圆’。”她背着手，在我前面慢悠悠地边走边念叨。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

于都：寻找杨梅鱼

于都是另一个朋友李国华的故乡。他是于都县利村乡上坪村人，祖父却是禾丰镇上的。那时他在中文系念博士，一边写着研究赵树理农村小说的论文，一边向大家“吹嘘”赣南农村的美食。印象最深刻的就是他讲农村宴席的不同规格，有“六块四”，也有“八块四”。这里的数字，指的其实是食具，“六块四”就是指一桌席上有十道菜：四个盆，六个碗。那为什么叫“块”呢？李国华答不出来，这回他的四哥李腾芳告诉我，那是形容食物的样子，无论鸡鸭鱼肉或者豆腐萝卜，一律切成大块，实实在在地码在碗里。席上的菜都有标准配置，“六块四”里面必得有芹菜拌萝卜、斧头脑丸子、鱼丸、鱼条、煎鱼头、香菇木耳炒肉、水煮肉皮、杨梅鱼等，旁边一碗酱油和辣椒的料用来蘸丸子和猪皮吃。若是更高规格的“八块四”，还要添上鸭子和猪腿。“杨梅鱼”这个名字格外吸引我，第一次听到就口舌生津，脑海里立马出现杨梅那酸甜的、暗红色的汁液一点点渗进鱼肉里，盘子上还该摆两颗鲜绿的大头葱。然而李国华告诉我，这道菜其实和杨梅没什么关系。尽管如此，那幅画面还是在我脑海里根深蒂固。这次来到赣州向许多人询问当地美食时，其他的菜名都在不同人的嘴里重复了数次，却从没有人向我提起过杨梅鱼，我反而更加好奇了。

我们到于都的时候，不巧李腾芳去了广州，李国华的高中校友钟飞来接我们。他带我们到了常去的滨江酒楼，找他认识的厨师长丁建平。我说我想要看杨梅鱼的做法，钟飞瞪大了眼睛，说他从没有听过这道菜。丁建平倒点头说有，只不过县城里做得少，在于都下面的某些乡里经常做。他是于都县新陂乡人，而新陂乡不做杨梅鱼。我问他哪些地方做得多，回答说“禾丰、利村”，一想，那对了。丁建平说话时总笑得腼

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

腆，白色的厨师服上有些油渍，他说自己十几年前就来到县城，在餐馆里跟着师傅学手艺，今天试着做给我看杨梅鱼，但“不一定地道”。

也用一斤多的草鱼，从尾部剖开切成长条块状，鱼块中间再割一道口子，方便入味。切鱼的师傅一刀深一刀浅麻利地切下来，装进大碗里，丁建平就往里面放盐、味精、薯粉和料酒、酱油。白白的薯粉很快变做了深色，成了粉浆。准备就绪，开始炸鱼。一般用花生油，比大豆油香，又比菜子油便宜。一口大铁锅，哗哗地倒了小半锅油进去。鱼很快在锅中变得金黄，表面的粉浆微微起酥，丁建平端起铁锅，连油带鱼全倒进一个大碗里，碗上放个大漏勺，油漏了下去，鱼留在勺里。铁锅里剩了少许的油，在锅中跳跃着小小的粒子，这时候再把姜丝、蒜丝、辣椒丝倒进去炒香。那种因油而激出的姜的辛辣、蒜的鲜郁，混合着肉香，是我最熟悉的味道。南方这一大片区域，仿佛无论做什么炒菜，都是这几样作料一一放来，做出的味道万变不离其宗，全凭个人的手艺而有丝丝缕缕的细微差别。此时把鱼重新回锅一遍，放少许料酒，鱼肉金黄的色泽就更加油亮饱满，锅中的颜色也五彩缤纷了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



滨江酒楼厨师长丁建平烹制的“杨梅鱼”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“杨梅鱼”的最后一道工序是要往锅里加水，把鱼和佐料在锅中煮上一会儿

鱼肉很入味，和兴国的米粉鱼比起来，口感外酥里嫩，没那么辣，多了几分姜蒜炸进了肉里的香气。端上桌后，钟飞惊讶地说，这道菜他常吃，不过他们都管它叫小炒鱼。这下轮到我惊讶了：来到赣州打听美食，听了无数遍小炒鱼的推荐，这是红遍赣州的名菜，菜谱翻开第一页就是的。只因朋友说已经很普通，所以没有特意去寻。相传当年王阳明任左佥都御史兼南赣汀漳巡抚时，喜欢吃赣州黄泥塘的草鱼，聘用本地的凌厨师为他做菜，时常变换鱼的做法。有天凌厨师在做鱼时误将陈醋当作料酒，不料王阳明对这盘色泽金黄、微酸微辣的鱼十分喜欢，询问名字。客家人称醋作“小酒”，凌厨师意外中连忙回答叫作“小酒炒鱼”，从此便成了流传至今的小炒鱼。

难道小炒鱼和杨梅鱼竟然是同一种菜吗？丁建平和钟飞无法回答我的问题，我拍下丁建平做出的杨梅鱼照片，发给李国华询问，得到了否

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

定的答案。于是不死心的我又找到于都县烹饪餐饮协会。

跟协会的几个秘书长约在一家叫海棠渔港的餐厅见面。一坐下来，秘书长曾紫雷就开始跟我讲于都的客家菜，最有特色的是棕榈炒腊肉，这个要“好好写一写”，至于杨梅鱼，那是乡下的土做法，如今城里吃得很少了，不提也罢，倒是小炒鱼、黄焖鱼更有技术含量，“值得宣传！”曾秘书长手一挥，嗓门大得有点吓人。可这一来我更想要弄明白杨梅鱼到底和小炒鱼有什么不同？

“小炒鱼是在回锅的时候放料酒，杨梅鱼是一开始腌制的时候就放。就这点区别！”曾紫雷说。

“可中午我看丁厨师做的时候，一开始就放酒了，但做出来他们说是小炒鱼。”我质疑。

“如今大伙儿做家常菜，有时步骤先后乱了下子，调料多点少点，正常得很。”曾紫雷对我的疑问很不经意。我有点生气，觉得他磕着瓜子，对我提出的“严肃问题”太不严肃。“可不同的菜总是有不同的做法呀。”我嘟囔着把目光转向另外几个人。

另一个秘书长肖立锋向我介绍道：“其实小区别还是很多的。比如小炒鱼严格来说要切成块状，杨梅鱼是切成条的。而且农村做杨梅鱼，用的并不是鱼身上最好的肉。鱼肉常要拿来打鱼丸，剩下的边角料像鱼头、肚皮肉、脊梁骨、鱼皮才拿来做杨梅鱼，把它们裹上番薯粉去油锅里炸，做出来要数鱼皮的口感最佳。”

曾紫雷重新补充说，杨梅鱼裹的番薯粉要比小炒鱼多，因为杨梅鱼往往不是用最好的鱼肉来做，只有这样才能让杨梅鱼的口感显得嫩滑。炸也有讲究，要油多，像黄焖鱼是用少许的油慢慢“煎”，但杨梅鱼需要大火、热油，把鱼炸透、炸香。炸完后把油和鱼倒出来，剩一点油放进生姜、蒜头和辣椒去炒，这与小炒鱼是一样的，但杨梅鱼的最后一道工

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

序，是要往锅里加水，把鱼和作料在锅中煮上一会儿。“所以上菜的时候，杨梅鱼是用碗装的，有汤水，小炒鱼是用盘子盛的。”

杨梅鱼的做法有这些不同，其实源于当初农村办酒席的实际情况。肖立锋告诉我，一来不够好的鱼肉部分可以通过这种做法充分利用，二来鱼肉可以提前炸好保存起来，等第二天下锅和作料一起炒完加上水煮出来，味道还能保持，方便了农村办席提前准备。“但是黄焖鱼和小炒鱼就不行，必须一气呵成地做下来，否则影响小炒鱼外面酥软的口感和香气。”

我又看肖立锋演示了一遍杨梅鱼的做法，果然流程差不多，不过他用了上好的鱼肉，不是边角料，切成手指头大小的肉条，腌制时不放酱油，否则万一是留到第二天再煮，颜色就不好看了。最后回锅加水时，他又往锅中加了一点米酒，这样鱼的口感层次更丰富，如果是农村第二天才煮，也会让鱼尝起来更鲜。最后起锅的时候放了绿色的香菜和切成长条的红辣椒，那碗有点暗黄汤色的鱼顿时鲜亮了许多。我也终于明白了杨梅鱼的名字从何而来。曾紫雷指着鱼皮吸完油又饱吸了水后那亮锃锃的颗粒说：“你看这是不是有点像杨梅的外壳？”原来如此。

说起来，这杨梅鱼倒是毫不珍贵的一道菜，它的出现，不过源于人们对于食材虽不够好、又舍不得丢弃的心理。这是一种对食物的尊重吗？或许发明这种吃法的人们，根本不会从我这略显矫情的角度来提出问题，这只是变成一种习惯而已。李腾芳告诉我，杨梅鱼通常在宴席中间时端上来。“一般这道菜端上来，大家都知道要停了筷子，等着摆宴的主人出来，开始敬酒敬烟了。”

南康：不可少的荷包胙

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

吴华林住在南康区唐江镇平田村下屋组，他做的荷包胙远近闻名。我们跟他约时间去看，电话里他算了算日子说：“初十是去人家摆酒的地方做，场面大，你们要是等不及，那就初七来，我在家里做。”等不了那么久，初七一早我们从市区出发去找他。南康本来是县城，先被划成了县级市，如今变成了南康区。吴华林让我们告诉司机往南康方向开，过了机场几里路，看到沿路都是卖草莓的小摊就停下来。胖胖的吴华林站在他家门口朝我们招手，挽起的裤脚上还有地里沾上的泥巴点子。



吴华林包的荷包胙侧面是倒置梯形，尖尖的两角翘起，形似状元帽

马路两边就是平田村，下屋组在过去是生产队，组上的人都姓吴。吴华林的外公和父亲都是大厨，18岁开始他就顶父亲的班，进了大余县的西华山坞矿厂，在单位食堂做饭，是国企正式职工。那时候给工人主要做大锅饭，偶尔也拿出做荷包胙的手艺来。“逢年过节，每个职工发

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

两个荷包胙，就是福利了。”再后来他调到钨矿厂下面的宾馆工作，小锅菜做了一年，钨矿厂就经营不善面临破产了。吴华林1997年从矿上出来，直到2002年钨矿厂才正式宣布倒闭，他下了岗，一次性给了2万多块钱买断工龄，从此没有退休金可领。“那时候的计算办法是一年工龄1150块。”

他一边和我们寒暄，一边领我们进屋。房子宽敞，但有些冷清，他原先开过小饭馆，就在堂屋里，现在不做了，专做荷包胙。那些账本、酒瓶有的还杂乱地放在前台上，墙上贴着好多年前的海报。穿过一条细长的走道，厨房就在最里头，也宽敞，窗外面就是田坎和菜地。厨房中间放着一个大缸，能装得下大个头的人。里面是50多斤五花肉，他昨天就开始腌制了为今天做准备的。灶台上还腌着一大盆瘦肉和排骨，有10多斤。这是做荷包胙的材料，70斤肉，做出70个荷包胙，村里的两家人前几天就跟他订好了，今天过完就上门来取。吴华林说选肉就要最上乘的五花肉，再搭配一点瘦肉和排骨，切成3厘米见方的肉块，分开腌制，“因为瘦肉容易上色，五花肉混在一起就容易变黑”。腌制时一斤肉里要放二钱盐、一钱50多度的白酒，再加上磨成粉的八角、胡椒、十三香、麻辣鲜等调料和味精，腌制时间不能少于5个小时。他一般都提前一天腌好，时间长点更入味。调料放足后，用一把90度的大锅铲在大缸里翻搅，如果肉更多，那就直接上扁担了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



吴华林为做荷包胙准备荷叶

荷包胙据说起源于清朝乾隆年间。那时候南康、大余、上犹、崇义四县还不属于赣州，而是归属南安府。大余县出了个名叫戴衢亨的状元，中状元后回家摆酒，家里的厨师看着他的状元帽，于是用荷叶包肉做成了状元帽的形状，图个吉利的好彩头。从此这道食物就在南安府流传开了，“人家状元家都吃的，你家不吃？”如今荷包胙最流行的地方不是大余县，而是南康。“南康人家里逢上红白喜事摆酒席，是一定要有这道菜的，否则吃酒席的人都会摇着头说：‘不像，连个荷包胙都没得！’一桌子摆两个荷包胙，两斤肉七八个人吃，正好。”吴华林说。做荷包胙最多的时候就是接近年关，吴华林最多时一天能做300个。荷包胙做起来时间长，费事儿，索性一次多做些，反正这时候放十天八天也不坏。家里要常备着，若要摆酒席，随时拿出来。

腌肉同时还有其他的准备工作。一个荷包胙要配二两粳米，一两糯

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

米，混在一起淘干净了，拿到隔壁家里用机器磨成粉。然后是准备包肉的荷叶。荷叶是从市场上买来的，一斤荷叶大约30片，能做10个荷包胙。七八月份时人们收了荷叶晒干后存着，如今拿来用时要先烧开水，把干荷叶放里面烫几秒钟，让它变软。烫过之后荷叶的清气开始一点点散出来，有点水塘里的草香，又有点类似粽叶的味道，闻着像陈年的夏天。吴华林坐在长长的木头案几上，取过一片大的荷叶，背面朝上，将中心突出的尖角压平，然后选一张稍微烂点、品相不那么好的荷叶撕成两半，半交错着正面朝上，铺在先前荷叶的大半边儿上，再拿一张小一点的荷叶，铺在上面，就是一个荷叶包。卷起来放在一边，不一会儿，案上就垒起来一摞。

吴华林动作麻利得很，他感叹还是做老本行来得顺手。从矿上离开后他去过外地打工，一年广东，一年辽宁，最后又回了唐江镇。先是做做木工，很快还是重新抄起了旧业，在家做荷包胙，名气越做越大。“整个南康几乎都来我这里做荷包胙，连赣州也有人上来买的。”为啥就他做的荷包胙这么受欢迎呢？“那得有手艺和讲究呀！”吴华林笑眯眯地不正面回答我，“你待会儿看我做嘛！”

肉已经腌好，包肉需要两个人合作，吴华林的妻子蓝玉兰是村里的妇女主任，上午刚好去村委会开会，于是我们在厨房等了一会儿。蓝玉兰回来了，吴华林就起身把盆里的瘦肉全倒进缸里，开始给肉上色。上色的原料一开始以为是酱油，没想到是用白糖和米酒慢火慢慢熬成的糖浆，竟有酱油般的颜色，比酱油浓稠，有股烈烈的酒气。倒一点在缸内，搅拌，再倒，再搅拌。然后加花生油，一斤肉大约需要三四钱花生油，最后再加入米磨成的粉，掺水，成糊状。这个干湿程度很重要，“太干，吃起来口感不好，太湿，又包不起来”。

和好肉以后，蓝玉兰拿着大碗，一碗舀下去差不多正好一斤肉的重

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

量。吴华林把卷起来的荷叶包打开，蓝玉兰将一碗肉倒在小荷叶的中心，吴华林两手从两边将叶子拢过来包住，左上角拢一下，右上角拢一下，最上头的荷叶翻折过来塞进之前几层荷叶形成的口子里。如此往复，两个人动作机械而配合默契，速度极快。包出来的荷包胙，侧面像一个梯形，尖尖的两角翘起，说它像状元帽，也有几分。

荷包胙很快就垒满了木头案几。70个荷包胙刚好包完，大缸里的肉也见了底。然后吴华林从隔壁房间搬出了“甑子”，它像巨大的木桶，下面略小，足有1.2米高，可以同时放100个荷包胙。甑子下面没有底，有两个“层子”，如同蒸格，只是要粗大得多。

吴华林开始“上甑子”。他家这口烧柴的灶是专门为做荷包胙打的，灶台低，铁锅直径大约有1米。先把大铁锅烧热，加上水，甑子放进去之前下面垫几根筷子，便于透气。第一个“层子”放上去后，开始摆荷包胙。摆放荷包胙也是有讲究的，“否则就是蒸一天也未必熟”。吴华林把荷包胙摆成放射状的圆圈，短的一边在下面，互相间留下通气的空间，圆中间再放两个。第二层摆放一定要和下面一层对齐，以便水蒸气可以直通到顶部。就这么层层叠叠摆下来，下头紧些，上头就松些。吴华林说：“有的人摆得有问题，堵住了汽上来的地方，还怪灶上生火没生好，一半旺一半不旺。我就跟他们说，摆得对了，就算只升一半的火，也照样熟！”放好荷包胙，在甑子上盖一层荷叶，使它的香气更能锁在里面。最后盖上一口铁锅。吴华林解释为什么不用甑子本来的盖子：“一来密封得更好，二来铁锅翻过来中间是鼓的，要是荷包胙做得多时，还能多放几个。”

做荷包胙需要有专人守着，看着火，并且不时往锅中加烧开的水。“一定不能是冷水，否则好不容易‘上汽’了，冷水一去又没了。”吴华林说的“上汽”，是指大概半小时后，水蒸气就通到了甑子顶部，从盖

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

子边缘冒出来。如果摆得不对，这个时间就要“出问题”。半小时后，铁锅里的水咕嘟咕嘟地变成了青绿的颜色，那是荷叶的颜色出来了，再往后逐渐变黄。最后水开始变得有些暗红，荷包胙里的作料、油慢慢地渗了出来。“两个小时左右，先出荷叶的香气，三个小时后，肉香出来了。四个小时能熟，要五六个小时能透。”吴华林说，荷包胙讲究入口即化，一定得蒸透。坐在灶边，吴华林的脸被映得黑红黑红的，头上全是密密的汗珠。从早上忙到这会儿，总算可以歇下来，只需要耐心地等着傍晚时分荷包胙就做好了。

如果要中午吃上现做的荷包胙，就得前一天做好全部准备工作，当天早上5点多就起来包。吴华林记得他的三个女儿出嫁时他都是这么做的。大女儿和二女儿嫁到远一点的抚州与九江，小女儿就在赣州。每个女儿出嫁时他都在家里摆了20多桌酒席。客家传统里，嫁女儿要吃两天，中午一顿，第二天早上一顿；如果是娶媳妇，那要整整三天，头天晚上一顿，第二天中午一顿，第三天早上再吃一顿。“那时候客人都是自带被褥住到主人家里的，而且还得一早来，下午来是不吉利的。”吴华林说。如今这样的排场和节奏是少见了，可中午那顿的荷包胙是断断不能少的。自己嫁女儿也好，别人娶媳妇也好，吴华林总得摸黑就起了床，在厨房里开工，或者上别人家去，“带三把勺子两把刀”。不过他心里乐意得很，“是喜事啊，多高兴！”

晚上20点荷包胙起锅了，热气蒸腾了一屋子。一层层扒开荷叶，肉香混着荷叶清香扑来，不少肥肉直接化了，米磨的粉与各种作料混成了肉色的浆，黏着在肉块上，果然入口即化。瘦肉一进嘴里就散成了一丝丝，像煮得极烂的肘子；那咸香有点像嘉兴肉粽，可米已经成了粉，与肉在唇齿中更加黏连无间，吃下去只觉得再踏实不过。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

郁孤台下清江水

从于都回赣州市区时是夜晚，路过一家叫“三门鱼市”的餐厅，四周是黑黢黢的山，清溪蜿蜒，它就建在高高的岸上，灯光明亮。开车的兴国师傅跟我说，这店特别有名，兴国县、于都县的人都爱下这里来吃鱼。“他家用山泉水来煮鱼，冬天不凉，夏天不热，再加了牛奶，熬出的汤雪白雪白的。”我奇怪那是什么菜系的做法，师傅漫不经心地说，谈不上什么菜系，但大家就是爱吃。“重点还是他家的鱼好，是直接从这清江里捞出来的。”

听到“清江”二字，心里一动，想起《稼轩词》里那句“郁孤台下清江水”，说的可不就是这里么？客居赣州的人也不少，闻名者如辛弃疾、王阳明，无名的还有那么多在漫长南迁中先后辗转到此的客家人。“客家”就是客居此处，很有些暂住的味道，但一住也就世世代代，变作了这方水土的主人。客居之地，也成了一些生活在赣州以外的客家人心心念念的故乡。客家人好客，也热情，大有来者不拒、兼而化之的气势，然而这大气中又带点保守的善良。湘菜、川菜在这里都算颇有地盘，可如果要招待远方来的客人，他们还是会拿出最诚挚的心意，做一桌地地道道的客家菜。客家菜也爱辣，爱咸，爱鲜，和我家乡的“麻辣鲜香”在味觉上的追求倒颇为一致，因此当我匆匆踏上赣州之旅时，常常在食物和风物之间产生一种关于此地与家乡的时空错觉。虽然我没有长着一条极为敏感的舌头，那些滋味在带来冲击的一瞬间，又在更长的时间里慢慢变淡了，但那与气息、光影、时空相混合的记忆，比单纯的味觉更顽固、更执著。

（感谢连建、袁航进、邹晓云为采访提供的帮助）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

美味地理：赣州客家菜的寻常味

记者◎周翔　摄影◎王旭华

薯酒与薯包鱼

薯酒并不只是酒，而是一道点心。我在赣州吃到薯酒，是在兴国县的神奕茶馆。在我的概念里，茶馆重点不在喝茶，而在打牌。不过当地茶馆却不然，实际是提供各种小吃的店。神奕茶馆位置很隐蔽，在当地却很有名气。平川北大道上一条破破烂烂的小道通进去，四周还有人们自建的未完工的小楼房，它就藏在那一排平房里。做薯酒最重要的原料是当地的毛薯，外形类似红薯，可两端有藕一样的根须，去皮之后，有白色的黏浆在表层，又类似山药。口感更好的毛薯，里面的芯是紫色的，更香甜软糯。毛薯去皮之后，将它在一种弧形的铁具上反复搓揉，“打浆”。铁具上有许多小孔，每个孔的边缘有细小的铁尖翘起，稍不注意很易伤手。当地人就叫它“刷子”，拿一只毛薯在“刷子”上来回摩擦，毛薯很快变成了浓浆，往里面加入大米磨成的粉。之后便是油炸：将锅里的油烧热，用调羹舀起一勺勺薯泥，放入油锅中，待它炸成了一团团后用锅铲压扁，变成小圆饼。倒掉多余的油，倒进米酒，再加枸杞、红枣和白糖，简直让我产生了做醪糟汤圆的错觉。这就成了一锅薯酒，那薯饼外层有油香，里面更软糯，米酒消去了油腻——既喝酒，又吃酒里的饼。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



薯酒

薯包鱼的做法与之类似，不过要在薯泥中加些盐。用是大头鱼，没有那么多骨头，只需要很小的鱼肉，裹上薯泥，加入姜、蒜，炸成黄澄澄的楔子形状，端上来最好要配烧得热热的米酒。

青菜芋仔羹

客家菜喜欢炸，炸鱼、炸泥鳅、炸芋头，几天下来我胃里已经开始难受，这时候来一碗青菜芋仔羹，再舒服不过。青菜用的是赣州地区的“大菜”，能长到半米高，菜心部分比较涩，所以一般用菜叶，切得很细很碎。那一小盆切得细细的菜末，让我想起了农村喂猪的猪草。觉得不雅吗？油腻腻的时候看到它，觉得所谓清新，就是如此。大菜一般在冬天有，其他时候做这道羹，就只能用小白菜代替了。芋头要选形状圆

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

润好看的，才又粉又黏，长乎乎的吃起来会有点“水”，没有绵软的口感。把芋头洗净后连皮放进锅中蒸半个小时，用菜刀拍成泥状。



青菜芋仔羹

下锅时先用大豆油炒大菜末，放进切得极细的姜末，几乎看不出来。芋头是凉性的，加一点姜，正好可以平衡。然后加水，倒入芋泥，用锅铲让它散开，搅拌，让芋泥和菜末均匀地混合在一起，放少许盐。等到锅里变得原来越黏稠，芋泥中开始冒出小小的水泡，这羹就差不多成了。黏黏糊糊一大碗，不怎么好看，可是吃到嘴里觉得异常舒适而安全，还有菜末的清香和细碎的脆感。单独喝羹固然不错，如果拌上一碗米饭，也很熨帖。这青菜芋仔羹做起来简单，赣州不少县、乡的餐馆都能吃到。我在市区和于都吃了两次，每次都及时拯救了我的胃。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

棕榈炒腊肉

这是于都最大的特色菜，因为除了于都人，很少有外县人吃得惯这棕榈。它是棕树上结的果子，味道清苦。每年七八月到年前可以摘来吃，年后棕榈的花从果子中开出来时果子就已经太老，苦得没法吃了。棕榈呈扁长形，有像莴苣一样的“菜头”，只是没有那么粗。淡黄色的外壳，剥掉后里面的果肉也是淡黄色，一粒粒极细小，像鱼卵。把果子掰碎，菜头部分则切成薄片，稍稍过下开水以减少苦味。油锅烧热，先倒入切成小片的腊肉，再倒棕榈进去炒香。丁建平做了这道菜让我尝，我吃得直皱眉头，如果说那根部切片的地方吃起来还有一丝脆爽，果肉部分一进嘴里，鱼卵一样的粒子就全部散开，苦味弥漫在口腔中，油、盐又不能附着，真是一味地苦。可于都的人大都吃惯，且不觉得苦。这菜有很好的清热功效，同桌的兴国师傅说，在兴国他们几乎不吃这个东西，不过到了夏天酷暑的时候，会用这棕榈加了牛奶熬汤，苦味消去不少，倒可以“连汤带料一起吃掉”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



棕榈炒腊肉

酿豆腐

豆腐简直是一种伟大的发明，各地通吃。贩夫走卒可以拿它算作半个荤菜，文人墨客把变着花样吃豆腐当一桩雅事。萧红在《呼兰河传》里写小城里人们为了吃一块小葱拌豆腐，大有毁家纾难的劲头；林海音客居到了台湾，还要依依不舍地编一本《中国豆腐》。豆腐吃法不同，讲究处也就不同。在西南地区吃豆花，一勺豆花一勺料，把那鲜辣得千回百转的调料做好了才是本事；冬天里吃朱自清念兹在兹的小洋锅白水煮豆腐，则要靠手磨豆腐的滋味；至于在赣州吃客家的酿豆腐，就要看那豆腐里藏着什么心思了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



酿豆腐

其实要吃赣州最好的豆腐，应该去最南边的寻乌、龙南、全南等县，无奈这次时间太短，没能去欣赏那街上家家户户做豆腐的情景，再随随便便拣一家进去吃。市区内的虔庄酒楼评价还算不错，沿着南河路直走到滨江大道，在酒楼上找了正对章江水的位置坐下来，点一份酿豆腐，无须再单独要汤了。豆腐盛在煲中，汤色雪白，是用黄豆芽小火熬成的。略微炸过的豆腐块中间掏空，把猪肉、香菇、冬笋和葱花剁碎了

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

拌成馅塞进去，放入汤中慢慢地熬出来，味道极鲜。豆腐实在，吃两块就半饱，可还是忍不住要再夹一块，咬开了浸在汤里，再就着汤中冒出的热气，吸溜那汤汁。俗话说人生三苦，“撑船打铁卖豆腐”，真该给卖豆腐的人浮一大白，鞠一大躬才是。

宁都肉丸

客家人喜欢做丸子，鱼丸、肉丸，统统选动物身上最好的那部分料，捣成肉糜，再捏丸。宁都县的肉丸又叫肉撮，名气最大。赣州市烹饪餐饮协会的副秘书长连建是宁都人，虽说他各种菜都能做，但最拿手的还是肉丸。没去成宁都县，我们在他开在市区的连心土菜馆里吃了这道肉丸。丸子大约半个鸡蛋大小，鲜嫩爽滑，汤要用猪棒骨熬几个小时，再撒点葱花。不过连建说，没有到宁都看现杀猪，做出的肉丸算不得最正宗。最好要半小时内刚杀的猪，趁肉还有热气和新鲜血液，取下猪后臀的精肉，马上就地加工。将瘦肉放在一具大石舀中，若干人拿着木槌，轮番地向瘦肉锤去，间或翻动着加入薯粉。肉与粉的比例大约是一斤肉四两粉，粉多了影响口感。等变成肉糜之后，村里的主妇手握着肉糜，让它从虎口处冒出，就成为圆圆的丸子。下到汤锅之中，一边煮一边吃，才更有乐趣。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



宁都肉丸

瑞金牛肉汤

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



瑞金牛肉汤

在赣州吃的第一顿饭就是瑞金牛肉汤，在市里最有名的一条小吃街“钓鱼台”。那里像夜市一样汇集了赣州各地的小吃，曲曲折折地拐进去，一家一家小门脸上招牌都油腻腻的。看见写着瑞金牛肉汤的小店热气腾腾，我就进去点了一碗牛肉汤，还加了米粉。后来瑞金人袁航进告诉我，在瑞金县里吃到的牛肉汤才算正宗，那钓鱼台小街上的连A货都不能算，只能算淘宝款。在瑞金吃牛肉汤，大半要认准“烂厅下”这个招

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

牌。烂厅下的老板姓刘，20年前在瑞金起家做牛肉汤时房子破破烂烂，于是被叫作“烂厅下”。如今生意越做越红火，不仅房子装修一新，分店开了好几家，赣州市区也有了加盟店。赣州市里好多家牛肉汤都打着烂厅下的招牌，不过正店只有一家，在滩儿上路。门面不大，进去后厅里摆了十来张小桌子，每张桌子上放着四小碗牛肉汤的佐料，葱花、香菜末、拌了辣椒蒜粒的酱油和洗好的生姜，顾客自己动手，喜欢哪样就加哪样。牛肉汤的出现其实跟杨梅鱼有些类似，最早是卖牛肉的屠户把卖剩后的边角料剁成小块，加了盐巴、料酒、薯粉拌匀腌制后，自己汆汤吃。因为薯粉的关系，汤有勾芡后的浓稠，牛肉爽滑，加了姜末，从前人们出门干活前就喝上热乎乎的一碗。我在钓鱼台小街上吃到的汤里加米粉的做法，都是后来的衍生品了，不加米粉的牛肉汤喝起来的确鲜味更好。在赣州的最后一天忽然大降温，大风中找到烂厅下，点了一份牛肉汤，不到5分钟就端了上来。一边喝一边想，如果打个比方，赣州的食物从来就不是王谢堂前的燕子，而是寻常百姓的家雀，朴素、简单，一抬头，它就在屋檐下了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

江西铅山：失落的古镇与留存的饮食

主笔◎李伟　记者◎刘敏　摄影◎张雷



陈金明继承父亲的烧饼摊已经28年了

历史上，外来人口的大量涌入，使铅山本地饮食丰富多样，融合南北。虽然没有赫赫有名的大菜，但是各种小吃、糕点、零食却琳琅满目，口味多变。多种饮食文化互相影响，更创新出当地的特色美食。

“不吃烧饼不回家”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

陈金明做烧饼的速度很快。撕下一块面团揉开，包入一大勺肉馅，粘上辣椒粉和香葱，“砰”的一声拍在面板上，擀成饼状，再撒上芝麻。然后他把手伸入灼热的火炉中，将面饼贴在炉壁上。火炉的温度很高，一般人把手放在炉子上面都难以忍受，而陈金明把手伸进去如同塞进自己的口袋。一分钟时间，肉香已经飘了出来，他用长钳子将肉饼从炉壁上揭下，再略微翻转，补一下火。外焦里嫩，肉香扑鼻的烧饼就出炉了。



戴家弄烧饼

每天早上6点半，陈金明都会准时出现在河口古镇戴家弄的弄堂口。他个子不高，头发已有些花白，但腰板笔直，神情倨傲。他今年58岁，是铅山河口古镇的标志人物，365天除去大年初一外，都会在戴家弄口出摊，专做烧饼，风雨无阻。这样的日子已经持续了28年。

狭小的摊子前面常常要排队，附近乡镇的人来河口办事，都要到他这儿带走两个烧饼。平时他只卖两大盆肉馅的烧饼，大概60斤。上午6点半到10点半，下午14点半到17点半，卖完为止。没有生意的时候，他也不会坐下，而是双手叉腰，巡视着熟悉的街市。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

他家的烧饼看上去就不一样，猪肉馅经火烤后，油从里面渗出来，撒在表面的芝麻粒看上去也是油汪汪、湿漉漉。一口咬下去，外面一层酥酥的，里面的馅则软糯辛香。陈金明自信，在整个铅山县，他的烧饼最好。“别家烧饼15分钟就软掉了，我的烧饼就是放一个星期，还像刚出炉的那样酥脆。”

做烧饼，最重要的是火候。火大了，外面的皮就会烤焦；火小了，猪肉香味出不来。所以，火炉里的炭也经过了精挑细选。陈金明特意选用山里硬杂木烧成的炭，燃烧温度高，没有烟。烤的时候随时加炭，保持高温。

他还有个绝活，能做大馅的烧饼。一般一个烧饼包3两肉馅，太重就会撑破外皮，也无法贴在炉壁上。而陈金明能做1斤2两肉馅的烧饼。奥秘在于他发的面特别筋道，能托住馅料。特殊需求，价格也要贵很多。普通烧饼5元钱一个，1斤肉馅的则要50元钱。

陈家做烧饼的历史有100多年。陈金明的父亲以前曾在县招待所上班，是县里最好的厨师。退休后，就在自家门前重新恢复了祖上的烧饼摊。直到80多岁，老爷子还在炉子前面忙活。28年前，陈金明从县百货公司下岗后，接过了父亲的活，就一直干下来。戴家弄烧饼的名气也越来越响。当地俗话说：“人过戴家弄，不吃烧饼不回家。”

春节前，也是陈金明最忙的时候。外出打工的人陆续回家，好多人放下行李就来吃烧饼。陈金明不得不加班加点。最多时候，一天要做800个饼，用掉200多斤肉馅。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



把软糯的米团做成灯盏粿的粿胚和圆圆粿

每当陈金明烤出第一个烧饼的时候，河口古镇慢慢从睡梦中醒来。烫粉店里煨了一夜的汤锅翻滚着油花，散发出骨汤的味道；韭菜饼已下了油锅，发出滋滋的响声；装满灯盏粿和荞麦夹子的小蒸笼，一层层摞在炭火炉子上冒着热气；大饼铛上的煎包子酥香诱人。芙蓉糕刚刚出锅，上面撒满了桔饼片、红枣片、桂花末、红绿丝，铺在大块的砧板上被切成匀称的小块。

在南方湿冷的清晨，每家餐馆都飘着温暖的白烟。肉香味、油烟味、青蓬味、辣椒味、炭火气……在氤氲缭绕中弥漫开来，刺激着我们的口鼻与肠胃。春节临近，街上的人越来越多，食肆小店中就愈发忙碌和热闹。返乡的人们重温阔别已久的家乡味道，听着嘈杂的乡音，吃完一碗烫粉和灯盏粿，抹去额头的汗珠后，仿佛才算真的到了家。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

古镇的口味

铅山县位于江西东北，属于上饶市，是江西、福建、浙江三省交界之处。古时这里产铅，因此而得名。在本地方言中，“铅”读作“沿”声，久而久之“铅山”便固定读作了“沿山”。在《新华字典》中，“铅”只有一个多音“沿”，专指“铅山”。

铅山在武夷山的北麓，地势比较偏僻。但早在南宋时期，这里却是一个重要的交通枢纽。南宋首都临安去往福建大后方的交通要道，是今天的富阳—桐庐—建德—兰溪—衢州—常山—玉山—上饶—铅山—紫溪，过分水关至福建崇安。铅山为必经之地。

发源于江西怀玉山的信江向西流入鄱阳湖，发源于武夷山的铅山河向北汇入，两江交汇之处就是河口镇，即现在的铅山县城。铅山河汇入后，信江水量大增，河面也陡然宽广，通行能力大增。自河口镇以下，可以通行大船，进入鄱阳湖，再北上进入长江水道，也可南下至赣州、两广。于是河口镇便日益兴旺起来，成为重要的物资集散地和交通枢纽。河口镇是江西省四大名镇之一，与景德镇、樟树镇、吴城镇并列，有“八省码头”之称。

今天走在古镇的老街上，仍能感受到当年的繁华景象。一条2.5公里长的主街与信江平行，宽度为6～7米，用长条青石和麻石铺成，中间横铺，两侧纵墁。路中间留下一道深深的车辙印。过去，当地运货用一种箍着铁箍的独木轮手推车，也叫“花车”，车上载满货物常年穿行其上。主街两侧都是当年的老房子，虽已破败斑驳，但格局依旧保存完好。

历史上，外来人口的大量涌入，使铅山饮食丰富多样，融合南北。虽然没有赫赫有名的大菜，但是各种小吃、糕点、零食却琳琅满目，口

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

味多变。

麻粢粿是铅山街上的常见早餐。它是用蒸熟的糯米放在大石臼里，用特制的木槌用力反复舂制成型，然后用手挤压，捏成小团，沾上芝麻、白糖，把它夹在油条里。油条的松脆和麻粢粿的香糯混合一体，脆中有糯，相得益彰。这种吃法与江浙的“粢饭”有些相似，却反其道而行之。

在铅山还有一种南方少见的北方食品颇受欢迎，那就是“荞麦夹子”。所谓“荞麦夹子”，就是用荞麦粉和成硬糊后压成小片状，以萝卜丝、虾仁、辣椒做馅，包成大个蒸饺的样子，在蒸笼中蒸熟。吃的时候，泡在骨汤中，再淋上一勺辣子。一般而言，荞麦多产于我国西北的山西、陕北和内蒙古，是当地的特色食品，在南方很少吃到。而不产荞麦的铅山，却将荞麦夹子当作一项寻常的食品，很可能就是受了当年山、陕客商的影响。



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

米团里和进了青蓬汁做成绿色的灯盏粿

铅山县文联主席姚增华带我们在一家小饭馆吃饭，特意点了一道“仔皮炒韭菜”和“蛋菇汤”。所谓“仔皮”就是用鸡蛋液和入红薯粉，然后用油摊成饼状，再切成条。“在铅山，办婚宴一定要有‘仔皮’，取早生贵子、多子多福的好意头。”姚增华说。

而蛋菇则是鸡蛋或鸭蛋液灌到猪小肠里，两头扎紧后放到锅中煮熟，捞出凉后切成两厘米的小段，每段中间再切一刀但不要切透。吃的时候，可以爆炒也可以做汤，蛋肠段遇高温后，肠衣便缩紧，将蛋肠勒成了蘑菇状。经过重新塑形的蛋肠，更加香滑弹口。

肉圆粿，是春节前铅山主妇们必须要准备的一道美食，也是年夜饭上必备的一道菜。其所用材料包括瘦肉、墨鱼、荸荠、芋头、香菇、胡萝卜、红薯粉等，加入适量水、酱油、盐搅拌均匀，做成丸子状放在蒸笼上蒸熟。每户制作肉圆粿都会根据自家人的口味，加入不同的食材。刚出笼的肉圆粿热气腾腾，柔软嫩滑，口感香滑。肉圆粿冷却后能存放较长时期，切片和白菜、香芹一起炒，再点缀些葱花，香气扑鼻。严格说，肉圆粿并不是“粿”，没有用到大米，反而是融合了一些北方小吃“焖子”的做法。

“以前，肉圆粿在铅山民间算得上是比较贵重的食品，人们只有在年关制作食用，用于正月接待客人。”姚增华说，“制作手艺代代相传，成为我们当地人最喜爱的过年菜。”

肉圆粿传说源自明太祖朱元璋的御厨。当年朱元璋落魄时，曾流落在铅山一带，除夕之夜与两个乞丐同食一锅芋头。等到朱元璋坐了江山，乞丐去找他，回忆起当年的那顿年夜饭，于是便让御厨做了一锅芋头吃。宫里的厨师把芋头、五花肉和荸荠剁烂，用番薯粉拌匀，做成芋头状上笼蒸熟，再配上辣椒、大蒜等下锅煮透，这样既有芋头的原味又

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

有猪肉的腴美。几天后，乞丐谢绝皇帝的挽留和赏赐，只带了一大盆“芋头”回家。日后，这种“芋头”便成了铅山人爱吃的肉圆粿。

这个故事听起来就像是另一个版本的“珍珠翡翠白玉汤”。有迹可寻的是，铅山特产一种红芽芋头，形如鹅卵、白肉红芽，吃起来粉糯可口，如同和了奶油进去。可红烧，可做汤，清蒸也好吃。

鹅湖稻与灯盏粿

铅山东部靠近武夷山一带为山林区，西部则位于信江盆地的中心，农业富饶，有“赣东北粮仓”之称。这里自古盛产水稻，唐朝诗人王驾写过一首《社日》，描述农民在立春时节祭祀土地的情景：“鹅湖山下稻粱肥，豚栅鸡栖半掩扉。桑柘影斜春社散，家家扶得醉人归。”里面提到的鹅湖山，就在铅山的鹅湖镇。历史上，朱熹与陆九渊兄弟、辛弃疾与陈亮的“鹅湖之会”，就发生在山下的鹅湖书院。

铅山本地有一种野生稻，经过改良后培育出了一个新品种——鹅湖香稻。它的生长期长达180天，比东北五常的水稻还要多十几天。每年立冬之后才收割，也叫“过冬青”。这种水稻做成大米饭，香味很足，油性大。市场最贵时卖到80元1斤。

因为盛产稻米，铅山用米制食品花样就格外多：麻粢粿、大米粿、圆圆粿、青蓬粿、夏羹粿、米糕、冻米、芙蓉糕等，一顿饭无“粿”不欢。其中最独特也有名的当属灯盏粿。

灯盏粿是铅山标志性食品：大米制成的米团被捏成灯盏的形状，中间刷上一层油，放入炒好的萝卜丝、豆芽、辣椒等配料，放在蒸笼里蒸着吃。姚增华告诉我们，过去灯盏粿的馅料都是时令蔬菜，当季产什么就装什么。现在反季蔬菜多了，馅料更随心所欲，早餐摊上的萝卜馅是

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

最普遍的，自己做还可以加冬笋丝、墨鱼、香菇、猪肉、豆芽、豌豆等组成豪华版。各种组合中，必须要加的食材是豆芽，它象征着“灯芯”。



铅山人的一天是从早晨的一碗烫粉开始的

灯盏粿对于铅山人有多重要？到街上走一圈就知道。各种类型的酒楼、食肆、苍蝇馆子、路边摊，都卖灯盏粿，价格便宜量又足。铅山人早上要吃，中午要吃，晚上下班后还要买几个带回家吃，一天几乎都在围着灯盏粿转。

灯盏粿好吃，但制作起来却相当麻烦，尤其是制作灯盏状的粿胚。住在信江边的夏小英一家，就是铅山制作粿胚的高手，专业供应商。

早上5点半，天还黑得瓷实，我们深一脚浅一脚地走在信江边上，在市场上，夏小英留给我们的地址简单得出奇：“看到浮桥往右拐，亮灯的就是我家。”再追问，她只补了一句：“听见机器声就找着啦。”

到市场捏粿胚之前，夏小英和丈夫陈晓明的一天，其实从早上四五

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

点钟就开始了。当我们顶着漫天的星斗，终于循着电磨声发现夏小英时，她正在把一瓢一瓢泡好的籼米导进磨斗，轰鸣中已经磨好了第一桶淡黄色的米浆。

制作米浆，放碱是最重要的环节。最好的是生物碱，取之于大田中，将稻草或秸秆烧成灰后，用一块白面包好，放在清水里浸泡几个小时，那清水就变成黄澄澄的碱水了。然后将籼米洗净后浸泡在碱水中两三个小时，就可以磨成米浆。

硕大的灶台正在用小火慢慢加热。锅里刷上一层油后，倒进去整桶米浆，再加上两把粗盐，余下的体力活就交给了刚刚起床的陈晓明。把米浆变成面团，是做粿胚最重要的工序。陈晓明一直在灶台两头忙活。巨大的木勺要不停地在锅里搅拌，火也要一点点加，一旦掌握不好火候，整锅米浆都容易糊掉。这个过程叫作“搞粿”。在铅山方言中，“搞粿”也是个习惯用语，意思是“做事拖拉不爽利”。

起初还轻松，当米浆渐渐成团后，就变成了极为吃力的“挼粿”工序。我们试着单手拉了一下，木勺陷在米团中纹丝不动。陈晓明要双手抓住一米多长的勺把，像锄地那样把米团撅起，再闷声摔回锅内。一锅米团有40斤，这样的揉搓要持续二三十分钟，也难怪城里的小家庭再无法自己制作粿胚。

灯盏粿在乡下家家都会做。陈晓明认为自己最专业的地方，就是面团不易糊。水少了，粿皮太硬不好吃；水多了，蒸笼掀开，全都塌在里面了。选择原料，是朴素的经济账：“做粿胚要用当年的新米，摊开在太阳下晒的米最好，1斤能出2.2斤面团，现在没晒干的米水分还是要大些，1斤就少出了那2两的富余。”

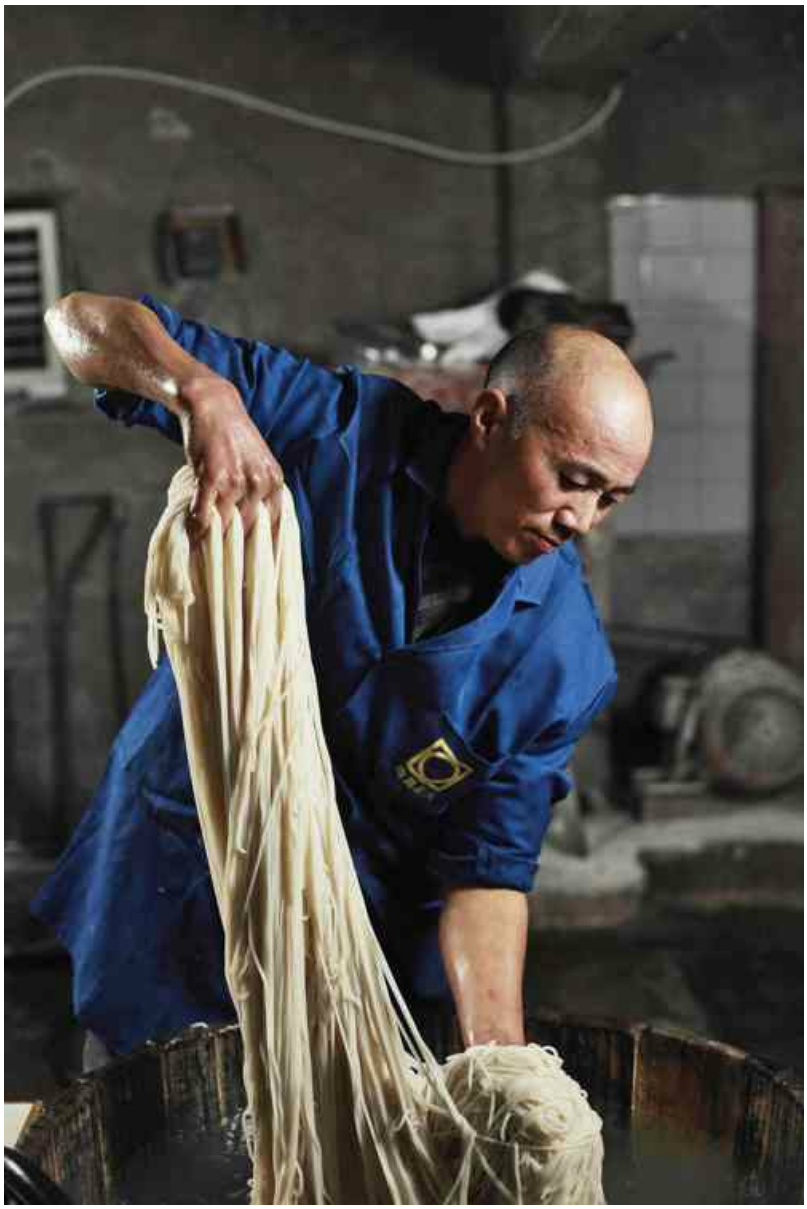
但怎样的面团才算好吃？半小时后，一锅熬好，稀米浆在揉搓和发酵的作用下，变成了富有弹性的面团。陈晓明揪下来烫手的一块让我们

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

垫垫肚子。刚拿在手里还有些迟疑，总有种要生吃面团的别扭，吃到嘴里，热乎的米香带着微微的焦味儿，迅速在口中扩散。几块面团立刻被我们吃光，咽到空空的肚子里，是一种踏实、平易的味道。

陈晓明白天是一名泥水匠，每天早上和中午各帮妻子做两次米团。夫妻俩做粿胚已经有八九年的时间了。灯盏粿也有淡旺季，上半年每天能做200斤面团，秋冬的淡季每天做七八十斤就够用了，最畅销的还是各个节日，元宵、清明、立夏、七月十五、冬至……最多一天能卖到500斤。马上到了春节，在外工作的铅山人一回来，才是最大的旺季，生意最好是从大年初二开始，要半夜两三点就起床，做10锅面团才够卖，陈晓明的泥水匠工作反而不如做粿胚赚钱，自己就干脆清明节之后才出工。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



杨仕庭在做米粉

七点一刻，第二锅面团也要出锅，陈家12岁的小男孩刚刚睡醒，站在黑洞洞的走廊里默默地喝着稀饭。信江边的老房子都有上百年的历史，木结构的二楼已很少有人居住，家家格局都是狭长的一条。在弥散的烟气和米香中，陈晓明把面团用布包好，要继续送到市场上加工，我们摸黑穿过长长的走廊，出了正门，才发现古镇里已经是晨光明媚了。

每天夏小英都在市场上做粿胚。一条长案板上摆着两个竹匾，一个

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

更多优质资源请关注

下载声明：本站所有资源均来自网络，不得用于商业用途，
如有【版权】或【链接失效】等问题，请留言告知！
本资料版权归原作者及版权商所有，如果你喜欢，请购买正版
仅限个人测试学习之用，不得用于商业用途，请在下载后24小时内删除。

微信公众号：杰哥读书



网　　站：52gfan.cn

相关博客：http://blog.sina.com.cn/meiledou

该书籍由网友制作上传“杰哥读书”整理发布，版权归原作者所有，
仅供学习交流之用，请在下载后24小时内自行删除！
注：请尊重原作者和出版社的版权，如果确实喜欢，请购买正版，
多向您的朋友介绍这里，谢谢支持。所有书籍均是完全版，请放心下载.
如出现残缺版本，欢迎留言指正.

已经装满了小球状的圆圆粿，另一个刚盛了几个小碗似的面皮。她一边同老顾客聊天，一边飞快地揪下两个米团，双手瞬间搓出4个小团，手指蘸一点菜油，迅速把面团捏成灯盏状，抛进面前的竹匾里。圆圆粿做得更快，她两只手同时操作，可以一次揉出12个。

做粿胚捏功要讲究，得里外光滑，才会具有瓷的质感。做好的粿胚颜色嫩黄，散发出淡淡的碱香。还可以加入青蓬汁，做成翠绿的粿胚。品相好，口感也会感觉更好，天下美食同此理。

剩下的事情就交给各家主妇去完成。各种时令小蔬，配上新鲜猪肉，炒至七八分熟，添至粿胚，再放到竹笼里蒸半个小时。起笼后，再抹一点熟猪油或者香麻油，鲜香扑鼻的灯盏粿就大功告成了。

烫粉

铅山的一天是从烫粉开始的。早上7点起，街头巷尾的米粉店就迎来了高峰期。家家的大锅都架在店门口，到处翻滚着大团的水汽。盛着米粉的大碗在长长的案板上叠放成几层，又迅速地被纷至沓来的食客们拆解。米粉被投到奶白色的大汤锅中咕嘟上一阵，沥干后覆上刚涮热的浇头，碗里要撒上生姜、蒜末、香葱，热乎乎地劈头淋上一大勺原汤。掌勺的师傅递出热气腾腾的满满一碗，但别忙接，还要让帮厨的阿姨再舀上一块猪油。浓浓的一块慢慢溶解在粉汤里，落座后用筷子搅散到无形，这就可以开吃了。

烫粉的精华就在“烫”那一下。所谓“烫”，就是将事先洗好的米粉用一个竹子做的筛盛好，然后再将筛放入锅中，让开水烫。厨师掌握时间起锅，从而使米粉达到最佳口感——香滑柔软，弹性十足。“烫”是至关重要的一步，不要将粉条烫得过熟，那样粉条的口感不好，吃起来烂糟

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

糟。

铅山人已经养成了早起出门吃烫粉的生活习惯，一碗最平实的肉丝烫粉，小碗2.5元，大碗3元钱，人人都消费得起，价格已经持续了四五年没有变化。这几年增加了牛腩、小肠和猪肝的选项。因为价格要翻番，这种浇头店里每样只准备一小盆。细水长流，经济合算，才是烫粉的本色。

制作烫粉，要有新鲜的好米粉。50岁的杨仕庭每天下午15点到粉厂上班，一直忙到半夜两三点。他干这一行已经有15年了。我们到粉厂时是晚上19点钟，杨仕庭正忙着从池子里捞米粉，他弯腰贴着水池，一把一把地将米粉毛线式地绕在手上。一根米粉有三四米长，绕完的一把鲜粉有10多斤重，挨着摆放在竹篾筛里，湿淋淋的一大筐，在灯光下泛着白光。

从大米到米粉要经过浸泡、磨粉、和粉、蒸熟、压条、煮熟、浸漂等流程。整个厂房是一条流水线，地下水源源不断地抽到泡粉的池子里，又透亮地汩汩流出。流水不仅起到冲走浮沫的作用，还有浸泡的功能。杨仕庭从粉池中拉出一根刚做好的米粉，手指绕住两头，像橡皮筋一样抻得老长，直到滑脱也不会断。

整个米粉的制作都没有任何添加剂，弹性是从大米的磋磨形变中得来。“刚做出来的米粉最好吃，劲道，弹力足，但容易胃胀，必须在冷水里泡上个把小时吃起来才舒服。”杨仕庭说。水是铅山米粉好吃的诀窍之一，做米粉必须用地下水，自来水太凉，工人的手受不了；再往东的浙江一带，靠海的地下水都咸，做出的粉就没法吃了。

至于县里粉厂的高下，杨仕庭告诉我们，最关键的步骤在“和粉”的阶段：把头一天剩下的碎粉条跟新碾的米粉和在一起，搅成了小指长短的“米段”，再拿去汽蒸。最后出来的米粉是否绵长劲道，核心都在这个

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

工序。“米段”的手感要靠几年的工夫来培养，不是谁都能判断得出来。

粉厂全年无休，虽然只有4名工人，做出的粉却要供应100多家粉店。写着“小杨”、“二中”、“交警队”等字样的纸条上，每家要求的米粉少则10斤，多则180斤。最远的订户来自几百公里外的南昌和景德镇。按照1斤米粉装两小碗来计算，这样一个小小的粉厂，一晚上的工作也要供应近万人的早餐。

几个制粉工人要忙到夜里两三点钟才收工，临走前把靠墙的两个大池子泡上了新的大米，等待它们鼓胀饱满后，再化作第二夜碾压揉抻的新食材。此后的工作由两名配送工接手，装满米粉的箩筐向城里星星点点的粉店出发。凌晨4点钟，各个粉店的老板们已经在大锅前开始用猪骨熬汤了。浓稠的骨汤分装成几份，稀释好再烧开，最早的食客就上门了。



河红茶的制作需要用到当地另一种特产——连史纸。图为生产连史纸的原料毛竹丝

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

余福英也是杨仕庭粉厂的客户。她的烫粉店就开在了县政府附近，已经经营了20年。每天早上，7张桌子都热热闹闹地坐满了食客。我们问她经营情况如何，她没有正面回答：“县里各个局的主任、科长天天都来我这吃，你说怎么样嘛。”

余福英说，自家粉好吃的诀窍就在于汤，每天下四五斤猪骨头和几斤的瘦肉，“一定要舍得放”。粉店每天进的粉到上午11点就全部卖光了，下午的时间用来熬猪油，做小肠、牛腩的浇头。最近几天牛腩准备得少了——临近过年，饭店的生意日涨，牛肉开始紧俏，就干脆少准备一点，卖多少算多少。街坊生意，卖的是和气，不敢轻易涨价。

余福英过去在乡下做过饭馆，炒一天菜的利润相当于现在烫三天粉。为了孩子上学来到铅山县城后，人生地不熟，她和丈夫就从粉店重起炉灶。“酒店招徕客人要看人情，粉店就简单，谁来了都能吃，当天进的货当天卖光，也没有库存压力。”但没有人情的话，一个店哪里开得了20年？街坊邻居过来，熟人碗里总要多抓一点粉才好看。夫妇俩每年只在大年初一休息半天，到了年底，外出打工的铅山人涌回家乡，无数饥渴的胃向往着这碗热气腾腾的烫粉。所以初三、初四做的粉要至少加上一倍。

余福英的店里还卖粉票，这是铅山县城特有的一种代金券。谁家生了小孩，就到粉店里买上几十斤粉票，给亲朋好友、左邻右舍都发上4张或6张，直接能到店里换成大碗烫粉。在铅山，颜色艳丽的粉票更像是一纸约定。人们清晨来到相熟的粉店，用粉票换回一碗新鲜弹爽的米粉，坐在熟人中热腾腾地吃下。以这样即实惠又充满仪式感的方式，来庆祝一个新生命的诞生。

河红茶

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

第一泡茶，味道就出来了。红亮的汤色，闻起来有花果香，还有一点竹香，入口花香醇厚，带有涩味。虽然味道不浓，但很柔顺。在喝过几杯后，我们决定坐两个小时的车，到武夷山深处去看看茶场。

早上10点前，铅山天柱山乡佛寨村都笼罩在迷蒙的晨雾中。放眼看去，层层叠叠都是茶树，中间点缀着一些杨梅树，路边是高大的毛竹林。几天前，刚刚下过雪，山间小径都被冻住。近几天又回暖，雪化了后红土地变得十分松软。这里是武夷山的北麓，距离福建、江西交界的桐木关只有一二十公里的路程。



长寿村村民祝德高在山里寻找冬笋

经大帅带我们穿行在茶山中。作为河红茶的上海销售经理，他曾经有两三年时间，负责维护这片2000多亩的茶园。“看这棵茶树的根，至少也有100多年的历史了。”经大帅弯下腰，握住一棵一人多高茶树的根部指给我们看。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

这片茶园中有一片未复垦的老枞茶园，有300～500亩。最大的几株茶树有2米多高，根茎部粗约10厘米。初步判断树龄有200～300年，很可能是清朝乾隆嘉庆年间垦殖的茶山。“普通的茶树也都有三四十年的历史了。”经大帅说。听茶场的人讲，这里每一株茶树都是从杂草丛中扒出来的。原先这片茶山本是“铅山县河口茶场”，是一片国有林场中的茶园。到了国有企业改制，茶场逐渐荒废，杂草丛生。直到2009年，一名叫鄢中华的本地商人把这片山林承包了下来，清除杂草，抚育茶树，重新恢复生产了中国最古老的红茶——河红茶。

《铅山县志》上记载：“明代宣德、正德年间（1426～1521）铅山又有小种河红、玉绿、特贡、贡毫、贡玉、花香等名茶。”也就是说，河红茶的创制是在明朝宣德到正德年间，距今有400多年。安徽农业大学教授、茶叶专家詹罗九据此考证认为，河红茶是中国红茶的鼻祖。闽红、宁红、宜红都创制于清朝道咸年间，祁红创制于清光绪初年，因此，河红茶的历史最悠久，也是中国最早出口欧洲的红茶。

人们一般印象中，武夷山在福建，其实这是地跨两省的山脉。福建那边有一个武夷山市，即以前的崇安县，江西铅山县还有一个武夷山镇。“整个武夷山区域都产茶，而且都会通过河口镇运往外地，所以外地人把这一区域产的红茶统称为河红茶，全称为‘河口红茶’。”铅山县文化局前局长邓世英对我们说。河红茶的产地区域非常广泛，囊括了江西铅山、上饶、广丰，福建崇安、建阳、建瓯等县，鼎盛时期含赣闽两省16个县。

明清时期，实行海禁，武夷山区的茶农，或肩挑背驮或搭乘小船将毛茶（初加工后的茶叶）运至河口镇，在这里加工成红茶，重新包装、销售，再分装到平底大船上，由信江外运至海内外。所以河口镇不仅是一个红茶贸易中心，也是红茶制作技术中心。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

明清时代，河红茶在河口镇加工好后便装船外运，形成了广州、上海两条主要茶路。鸦片战争后，中国茶叶对外贸易格局发生了巨大变化。五口通商，福建茶商逐渐由福州、厦门等地出口。河红茶货源基地缩小，河口镇失去了制作与交易中心的地位，市面逐渐萧条，每况愈下。1953年，上饶专署成立了茶叶改制委员会，由红茶改制绿茶。至此，河红茶销声匿迹，长达半个世纪，直到这两年才重出江湖。

每年清明前后，是河红茶的采摘期，比南面福建那边要略晚几天。它的制作工艺与其他红茶大体相同，包括采摘、晾摊、揉捻、醒茶、发酵、复揉、烘茶、归堆、筛选、补火等流程。但在制茶过程中，最特殊处在于使用了铅山的另一个著名特产——连史纸。



连史纸也称连四纸，是我国古代的一种高档书写用纸。它取材于武夷山区当年鲜毛竹，于立夏前后砍伐，取竹肉刨出竹丝做纸浆，最后烘

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

干制成纸张。前后72道工序，从砍竹到造成纸需要一年的时间。上等连史纸，光洁柔软，带有竹香味，摸起来如同丝绸，韧性好，防虫防蛀，不变色，又被称作“千年寿纸”。连史纸在铅山恢复生产后，产量低而造价高。一张1平方米见方的连史纸，成本就要20元左右。目前，只供应国家图书馆和西泠印社，再有就是用来制作河红茶。

河红茶的发酵和烘茶工序中，都要在茶叶下面垫上连史纸；在补火过程中，则要覆盖连史纸。其作用在于去除茶叶的杂味，增加香气，防止虫蛀。用连史纸制作的河红茶，喝起来带有一种淡淡的竹叶清香。这也是河红茶与其他红茶最大的不同。

笋、明笋与笋干

尽管茶是武夷山区的招牌，但山上最主流的植物不是茶，而是竹子。确切说是毛竹。这种竹子有碗口粗，长势快，一年就能长到二三十米高。当地村民用竹丝造纸，用竹片筑墙、做桌椅，用竹篾编竹筐，还可以做筷子和香芯。每年冬天和秋天的竹笋，更是餐桌上的一道美味。为了保存更多的竹笋，当地人还摸索出了很多制作笋干的技术，这样一年四季都可以吃到笋了。

“你们今年来得不巧，是竹笋的‘小年’。”铅山长寿村村民祝德高对我们说。他扛着锄头，走在前面，带我们上山挖冬笋。

竹笋有“大小年”之说，遇到“小年”竹笋生得少，“大年”反之，“大小年”交替轮换。在铅山地区，每年10月底就可以开始挖冬笋了，一直持续到春节。春节后，长出来的就是春笋，一般持续到清明前后。过了清明，竹笋就长成竹子了。

冬笋与春笋的区别是，冬笋都埋在土下，个头比较小，靠经验才能

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

找到；而春笋是破土而出，个头大，大的春笋能长到几十斤，有人甚至挖到过近百斤的。因此，“山下收冬笋，价格每斤十几元，春笋也就1元1斤”。祝德高说。

今年的冬笋确实不好挖，刨开几株竹根后，都一无所获。我们决定再往竹林深处走走。挖冬笋有诀窍，首先要找老竹子而不是当年的新竹子。“老竹子的叶子都是深绿色的，新竹子是浅绿。”祝德高说。再有，就是竹节，新竹子的竹节都发白。

找到一棵老竹子后，就要判断它的竹根即竹鞭的走向，因为冬笋是长在竹鞭上的。经验丰富的挖笋人会根据竹子的长势、倾斜度来判断竹鞭的位置。用锄头刨开竹鞭后，一般会摸摸上面是否长有嫩芽，如有嫩芽，则下面生笋的可能性就很大。

经过一段细细寻觅后，我们终于在一个斜坡上挖到了一个冬笋。祝德高小心翼翼地用锄头把周围的浮土刮去，它埋得并不深，淡黄颜色，如同睡在大地怀抱中的婴儿。把笋取出，在手里掂掂约有1斤多重。

冬笋因其珍贵，多是鲜吃，铅山本地还有一种比较“奢侈”的吃法——熬笋。将新鲜的冬笋剥去笋壳，切成块状，放入水中煮。最重要的调料，是加入农家自家腌酸菜的底汤，然后再撒上红辣椒，熬上大半天就可以吃了。口味酸辣清香，充满乡野气息。熬笋可以存放一段时间而不会坏，最好吃的不是第一锅，反复加热后味道更好，“越熬越有味”。

春笋产量大，鲜笋不值钱了，农民就直接制成了明笋或笋干。

明笋的制作过程最复杂，时间也更长。先要将鲜笋放到锅内用猛火煮两三个小时，再将煮好的笋放到清水中漂洗，用布擦拭干净，用竹篾自笋头直戳到笋尖，使笋节戳穿。内部热气可由此散出，将来压笋时，水也由此孔压出。然后将笋投入篮中等待其冷却。明笋最关键的步骤是“落榨”，将冷却后的笋紧紧放在榨箱中，压上盖板和枕木，压上榨梁

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

压榨。用一个月的时间，将笋中的水分压出来，将榨好的笋拿出来晒干，回潮，再晒干，反复几次至完全干燥。由于晒干方法费时费力，目前多采用火烤干的方法。做好的明笋，呈淡黄色略泛白，有些透明，又硬又脆。吃的时候，必须要提前用清水泡两天，做汤做菜都好吃。

制作笋干则简单些。春笋剥去壳切成片，加盐放在大锅里煮一个多小时后，取出来晒干，再下锅煮，再晒干，如此反复两三次。此后，晒过的笋干还要放到大蒸笼里蒸，蒸好后再晒干，如此再反复两三次。制好的笋干呈深褐色，一般每100公斤无壳鲜笋可出笋干15～16公斤。



当地制作熬笋，要放入自家腌酸菜的底汤，加上辣椒，越熬越好吃

如果制笋干的时候阴雨连绵，就必须用烟火烘干。将蒸煮后的笋干用竹篾丝穿好，挂在没有烟囱的灶房里，任凭烟火熏烤，这种笋干叫作“烟笋”，颜色比晒过的笋干更深，呈黑色。吃的时候用清水洗净泡涨后炒食，烟香味特浓。不过，烟笋的烘烤量有限，一般人家能烤上十来

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

斤就算不错了。

采访结束后，村民祝德高送给了我们一些硬硬的明笋，连同那棵沾着泥土的冬笋，被我们一起塞进行李带回家，成为今年春节的第一份年货。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊

官网：http://www.lifeweek.com.cn/

微博号：http://weibo.com/lifeweek

微信号：lifeweek

扫描二维码添加微信号：

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

The End

浙江出版联合集团旗下电子书出版机构

http://www.bookdna.cn

新浪微博：@BookDNA本唐在线出版

微信公众号：本唐在线出版

如您发现本书内容错讹，敬请发送邮件至 cb@bookdna.cn 指正。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

成为作者，只需一步
To be an author, just one click.

BookDNA.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之



西南

三联生活周刊
LIFEWEEK 一本杂志和他倡导的生活

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑系列

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之西南

浙版数媒

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

版权信息

食遍中国之西南
三联生活周刊 编著

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2016
非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00007346-20160322
最后修订：2016年3月25日
制作：史根俊

出版：三联生活周刊
北京 朝阳区霞光里9号B座
浙江出版集团数字传媒有限公司
浙江 杭州 体育场路347号
互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号
电子邮箱：cb@bookdna.cn
网　　址：www.bookdna.cn
BookDNA是浙江出版联合集团旗下电子书出版机构，为作者提供电子书出版服务。
如您发现本书内容错讹，敬请指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2016
No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.
cb@bookdna.cn
www.bookdna.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

目　录

三联生活周刊·玲珑

食遍中国之西南

从昆明到通海：老炊锅·团圆宴

“滇味”新春美食的不完全地图

云南大理：带不走的小城古韵味道

石屏豆腐

宣威火腿

油鸡枞

漾濞核桃

贵州凯里：酸腌之味与苗年

遵义餐饮江湖：大师古德明与他的上万门徒

米花糖

广西粽子

广西贺州：百菜酿、黄姚豆豉和红糟辣椒

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑

“三联生活周刊·玲珑”系列是为电子书用户量身打造的轻松阅读产品。通过汇集生活、文学、美食、旅行、冷知识等方面的话题，我们为读者提供多样的阅读体验：既有深入细致的探索，同时又不失趣味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之西南

本书精选往期年货合刊中关于云南、贵州和广西美食的文章。什么是“滇味”？滇东北的骨架，滇中滇南的物资基础，滇越铁路带来的异域文化，造就了独特的云南味道。“除油盐无贵味”，因为缺盐产生的美味，历史上除了贵州再没有这么多难以形容的味道了。用酸与辣来调味，本来是当地对气候潮湿，多烟瘴的饮食应对。“三天不吃酸，走路打弯弯。”

而在民族杂糅、文化多元的广西，食材与烹饪方法所构成的不只是一道菜，还是一种身份的识别，一条寻根的脉络。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

从昆明到通海：老炊锅·团圆宴

主笔◎王鸿谅　摄影◎蔡小川



滇菜名厨董超宇制作的炊锅是年夜饭必不可少的一道大菜

云南食材，尤其各种山珍之丰富，远远超过想象；如何处理丰富，结果却落脚不在你的想象处。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

从昆明往通海，滇中之行一路越吃越困惑的时候，又翻出了汪曾祺先生写的《昆明菜》。他离开云南40年也不能忘怀的味道，食材大都寻常，技法并不玄妙，店家也不搞神秘化；关于源产地的讲究，鸡、火腿、牛肉、菌菇和青菜，大都止于“据说”，据说哪里的鸡最好、哪里的火腿最好，并不深究。汪先生写得轻盈笃定，读的人却口舌生津，恨不能按图索骥。大约这才是写美食最需要的气魄，真心实意地沉醉在食物本身带来的愉悦里，不显摆也不露怯。我们于是尝试去寻找这种愉悦，以真实的满足感，勾勒一座城的美食地理。



名厨王超备办的一席年夜饭

炊锅的乾坤

说到年菜，王黔生给我列出来的选项，第一个就是炊锅。他是云南

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

省餐饮与美食行业协会的副会长，滇菜名厨，师承滇菜泰斗谢德坤。15岁开始学厨，转眼50年，主理过钓鱼台的国宴，也出任过驻外使馆的总厨，风趣谦和，有一肚子关于云南菜的学问和故事。前不久还被请去香港，参加赛马会的美食节，又让滇菜出了一次风头。他们做了一款傣味烤鱼，罗非鱼香港不好找，就因地制宜地换了鲈鱼，“两种鱼的肉质不太一样，制作的时候就要注意方法”。香料都是云南带过去的，“香茅草、大芫荽、香柳、树番茄、青柠和小米辣”。说到这里，王黔生就特别自豪，“云南就是植物王国，材料很丰富”。至于香料配比，他笑说：“当然有比例，这个就是传承。”烤出来，香味弥散，“做多少份就能卖多少份，主办方都过来说，‘你们云南菜，确实和其他菜不一样’”。



滇菜名厨王黔生（右）示范他的创新甜点——脆皮炸年糕

云南的吃实在太过于丰富，食材多样，口味多元，即便都冠以“滇菜”的名号，吃到嘴里却是天差地别，比如同样是傣味，德宏跟西双版

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

纳的都不一样。这些都考不倒王黔生，反倒是年菜的主题，实在有些限制了他的发挥。为什么选炊锅？王黔生说，炊锅是传统云南菜里，最能体现“团团圆圆”好意头的。王黔生的师傅谢德坤曾经是“云南王”龙云的家厨，有半辈子的传奇，他也问过师傅龙公馆里那些吃的故事，也好奇龙公馆年夜饭的规格，后来在美国见到龙云的后人，又问了同样的问题，只不过得到的答案都很简单：“过年嘛，最重要的就是团圆的好意头。”

来过云南许多次，也算东南西北从城市到村寨的一路吃过去，炊锅却是第一次听说。根据王黔生的说法，炊锅在器形上还有差异，在滇西腾冲一带，用的是黑色的陶土锅，叫“土锅子”，而滇中和其他地方，用的是手工纯铜锅。这就又增添了几分神秘气质。云南的铜锅我是见过的，玉溪抚仙湖一带最常见也最出名的两样菜，铜锅鱼和土豆饭，用的就是手工铜锅，圆口大肚，胖乎乎的样子，是炊具也是餐具。第一次在抚仙湖边吃到这两样菜的味道太过惊艳，以至于一听到铜锅，就回味起了鱼肉的鲜嫩和焖饭的焦香。

期待值层层加码，等真正看到铜炊锅的时候，我却实在心中一惊，凉了半截，从器形上来说，这不就是北方最常见的涮肉炭火锅吗？木炭从中间长长的烟囱里放进去，四周围水沸起来，把各种部位的羊肉下进去，一锅水从只飘着大葱姜片的清透，涮成蜜色浓汤，一顿饭也就吃完了。老昆明人的年夜饭，为什么要摆个涮锅？未免也太省事了吧。

我的困惑，让董超宇哈哈大笑。他是滇菜名厨里的年轻一辈，40岁以前就拿到了各种厨艺奖项，在传统与创新之间游刃有余，任职于滇池高尔夫球会湖景坊餐厅，昆明最高档的餐厅之一。董超宇来自一个大家族，早年间住在最传统的“一颗印”式四合宅院，爷爷虽然留洋法国，但对于过年却是一丝不苟。“除夕那天，家里的地上一定要铺新鲜松针，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

可以去山上自己采，也可以去集市上买，要厚厚的铺一层，花瓶里一定要插上山茶花。”女性们都在厨房里忙碌，长辈坐镇指挥。家族人多，每年聚起来，至少有五六桌，而炊锅是年夜饭必不可少的一道大菜。

“老昆明炊锅，跟北方的涮肉锅器形差不多，但做法和吃法完全不同。”董超宇告诉我，云南的炊锅不是拿来涮的，是煮出来直接吃的。炊锅必须用高汤来制作，这高汤“要用整鸡和猪骨一起熬”，猪骨要兼顾筒子骨和排骨，在此基础上，各家还可以根据口味搭配其他材料，比如火腿或老鸭，“火腿可以提鲜，而鸭子会让熬出来的汤更清甜”。不过，也有不喜欢放火腿的，觉得味道太霸道，会抢走其他材料的香味。所有的材料小火慢炖，熬上两三个小时，只取高汤，盛入炊锅。点燃炭火，等炊锅里的高汤再沸起来，然后可以依次放入各种材料，老昆明人喜欢的炊锅，以素菜为主，打底的是时令瓜果蔬菜，青绿色的小南瓜，长着小尾巴的茨菰，束成小捆的大芫荽……过年的炊锅，必不可少的一定是白菜。王黔生一再告诉我，这个时节来云南“一定要吃白菜，经过霜冻的白菜，是一年中最好吃的时候”。素菜放好了，再放荤菜：已经煮好切成小块的排骨，切成大薄片的熟制五花肉，炸好的酥肉或者肉丸子。董超宇说，具体放什么，没有定则，也是看各家口味。只有两个原则是必须遵从的，一个是要根据材质分先后，难煮的先放，易熟的后放。第二是菜必须沿着炊锅一圈一层地码放。端上桌，开盖，兴盛饱满，热气腾腾，年味也就出来了。

炊锅对主妇们的考验，是对家人口味和喜好的体察，种类要足够丰富，兼顾老幼，而对大厨们的考验，则是对时令食材的识别和特性的掌握，怎样搭配，才能让蔬菜和高汤达到最好的融合。一锅高水准的汤锅，煮好以后色彩分明、清亮，每一种蔬菜都能保持原本的颜色。汤里除了盐，再不需要其他的作料和调料，鲜甜爽口。从这个角度来说，炊

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

锅倒是四季皆宜的烹饪方式。最原汁原味的炊锅菜，中途是不能再加水加菜的。“所以最地道的炊锅，是要提前预约的。”石林告诉我。他曾是云南第一档电视美食节目“家庭欢乐园”的主持人，上世纪80年代末就开始了对云南本土美食的寻访，他又是一个爱琢磨的人，这兴趣慢慢就拓展为对云南历史民俗、风土人情的研究。“老派而讲究的馆子，在你提前去预订炊锅的时候，会详细问清楚有几个人、为什么事、有什么忌口，然后搭配不同的食材。”石林反问我，“你不觉得这种‘因人而异，因时而异，因事而异’，恰恰是对食材和人的最大尊重吗？”

开渔节的偶遇

董超宇家过年，依旧会按照老规矩做炊锅，可是在他从事的餐饮领域，炊锅似乎已经不是滇味菜馆里的常见菜，就是饭店专门准备的年夜饭单子里，好像也并不都提供这个选项。我想请烹饪大师们给我推荐最地道的炊锅店，可是他们不约而同地都让我碰了钉子。虽然在私下里，他们甚至愿意透露北京的云南菜馆该怎么点菜、哪家菜馆的那几样菜很好吃，可是在采访状态下，他们不愿意评价本地任何一家跟自己没有师承关系的店。“如果是烹饪比赛，该我说我会说，按照标准一条条说，其他情况就不能说了，不合适”。可是王黔生和董超宇都非常热情，愿意为了满足我们的好奇心亲自下厨。对于我个人的口腹之欲来说，这自然是千载难逢的好机会。可是，我还是不死心，也不太相信这道内有乾坤的年夜大菜，真的就大浪淘沙般被抹去了。

在昆明的官渡古镇上，我们找到了一家炊锅店。可是对于近些年在城市边缘复兴起来的古镇，我总是有着本能的质疑，它们当然也有历史根基，可是在商业地产的驱动下，千篇一律地最后都成了吸引年轻人和

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

外地人的“四不像”步行街，在那种人头攒动的热潮下，味道反而不重要了，很容易陷入跟旅游绑定的不动脑筋的吃。四处请教了一圈之后，还是石林给我指了一个明确的方向，往南走，过玉溪，去通海。通海是云南历史上的交通要冲，滇中重镇，有“礼乐名邦”之誉，石林说，通海是距离昆明最近的、传统年俗保存得最完备的地方，最传统的手工铜锅的原产地就在通海蔡家山。

从昆明到通海，走高速大约两个多小时，可是我们决定舍近求远，走澄江、过江川，沿着抚仙湖西侧前行，这条路线，大约也算得上昆明本地人的“周末私家地理”，湖光山色无可匹敌，还有最美味的湖鲜。一路湖水波光滟潋湛蓝如海，我们运气好，赶上了降温之后的大晴天，还赶上了江川的开渔节。想象中的开渔节，应该是千帆齐发，百舸争流，而江川把开渔节变成了一场嘉年华的市集，要庆祝三天。除了杂货、小吃这些喧闹、炊烟缭绕的常规选项，市集上还有汽车销售和云南省文化厅组织的文化下乡巡展，省内各项非物质文化遗产项目传承人们在江川来了个大荟萃，包括我们心心念念的手工铜艺。

本土传统饮食总是跟民间故事密不可分的，本质上，这跟互联网美食的情怀故事也没有差别，不过民间故事重点在于凸显食客的身份显贵。炊锅自然也不例外，传说里炊锅的模样，就是蒙古族帽子的形状，这种烹饪方式的创造者，是率军征讨云南的忽必烈。如果从器形上溯源，炊锅的确不像云南的本土产物，它和北方的涮锅倒是同源，不排除是元朝蒙古人驻军云南，把云南纳入中原大一统版图之后，逐渐传入的烹饪方式。与炊锅相比，汽锅鸡的汽锅倒是云南土生土长的，在晋宁和江川的古滇国考古发现里，出土过看起来跟汽锅形状一模一样的青铜炊具。最好的汽锅在建水，而最好的手工铜锅在通海。很巧，这两个地方是一条路往南，过通海就是建水。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



酥肉炖青笋



福袋豆腐

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



回锅肉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



蒸腊肠

各色大小炊锅，在乌铜走银那种精细工艺的对比下，朴素得近乎粗陋。虽然在技艺上落了下风，可是铜炊锅却依然强悍地彰显了实用性上的存在感——开渔节市集的晚餐主题，是“千人炊锅宴”。我们到得早，宴席还没有开始，不过桌椅板凳早已露天摆好，地上甚至还铺撒了青绿的松针，就像董超宇描述过的景象。从过往的经验来说，千人宴、长桌宴、流水席这样的吃法，都有形式上的震撼，能拍出图片美感，可是在

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

味道上，就见仁见智了。去年的年货专题，我跟摄影记者赶去一个少数民族村寨，见识民俗而传统的婚礼长桌宴，当地朋友依旧热心陪同，一路大雨倾盆，山路又险要，差点出了状况，一路大家都再不敢说不吉利的话，怕一语成谶。最后吃到了，也很为山民的热情所打动，但胃里还是很空虚，到底我们还是没有情怀的俗物“吃货”。

为了继续保留对炊锅的期待，我们略微跑了一下题，没有等待开席，而是另寻了两个当地朋友推荐的地方，把鱼当作了晚餐的主角，反而有了意外的惊喜。其实也不算太跑题，鱼在中国本土任何一个地方，都是年夜饭必不可少的项目，年年有余。云南湖多水多，所以滇菜里的鱼，做法也非常多元。烹饪大师王黔生跟我分享了从师父谢德坤那里传下来的一个小秘方：“蒸鱼的时候放一点火腿油，或者煮一锅火腿汤，再用这汤来煮鱼，做出来鱼一点也不腥气。”环抚仙湖的三个县城，澄江、江川和华宁，铜锅鱼是最普及的，这是地道的渔家吃法，清水煮活鱼，去腥的只有最简单的葱姜，也没有复杂的技法，想要好吃，全凭鱼新鲜，每个鱼庄，一定会就地用水泥砌出几个巨大的鱼池，用的水也都号称是抚仙湖的湖水。当地人引以为傲的是抚仙湖水好，“换了别的水，也煮不出这个味道”。有经验的老食客们，在抚仙湖边的鱼庄里吃鱼，都是跟着厨师去鱼池里现挑。王黔生告诉我，铜锅鱼的鲜，是通过清汤体现出来的，而鱼肉的滋味，直接吃其实是单调的，要通过蘸水来调味。怎么调蘸水，也是滇菜师傅们的基本功，辣椒花椒八角草果甚至腐乳，比例怎么配，各家有各家的秘方，口味都不太一样。

在江川，除了铜锅鱼这个常规选项，还有一种我第一次见到的做法，盐水鱼。名字听起来，几乎可以归类到腊鱼腊肉那一类，端上来的样子，又有点像煎炸过，色泽金黄。味道介于鲜鱼和腌鱼之间，肉质紧实又鲜嫩，倒是有一种特殊的香味。这也是一款地道的云南渔家菜，看

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

着简单，做起来却煞费工夫，是用小火慢慢焖出来的。它的诀窍，在于香料的配比、水的分量和火候。香料里必不可缺的是花椒和花椒叶，盐要提前用锅炒过，炒到颜色发红，如果能用井盐或岩盐，味道会更香，水也是关键，不能多也不能少，文火慢熬，等水焖干，鱼也就做好了。最奇妙的是，好的盐水鱼，放到罐子里存起来，一年半载味道都不会变。

自然，盐水鱼也少不了一个民间传说，这次故事的主角是乾隆皇帝，大致内容是臣子家的饭菜香味震慑了他，从此他就知道了盐水鱼。盐水鱼的极品，抚仙湖边的人们公认是抗浪鱼。只是很可惜，以前抚仙湖里最常见的鱼种，现在早已奇货可居。抚仙湖边的鱼洞和捕鱼水车，现在都成了观光项目，早已失去了实际用途。物种变迁有多重原因，抗浪鱼的消失，目前看起来还是人类活动的影响，早年间磷矿开采的污染、引入银鱼之后的灭绝式打捞，都可能是导致抗浪鱼消失的致命因素。在当地人的记忆里，抗浪鱼的鱼汛是春天到秋末，尤其是端午前后。那时候渔民们的规矩也很多，讲究汛期“来三去七”，就是三天鱼汛过后，要封湖七天。这七天，是用来留给抗浪鱼卵自然孵化的时间，这样才有来年的下一波鱼汛。为了保护鱼卵，湖边也绝对不许养鸭。用抗浪鱼做出来的盐水鱼有多香？一桌人都能以见证者的姿态告诉我：“一户人家做，一条街都是香的。”也不知道是不是怀念中的味道，才是最美的。以前抗浪鱼实在是太寻常了，上了年纪的人想一想，忆苦思甜的说法都是“以前穷得只吃得起抗浪鱼”，现在说起来，留白都是惋惜。

抚仙湖的另一种馈赠是莲藕。这里的莲藕特殊在从不结莲子，样子也并非常见的浑圆饱满，而是有棱有角的扁长，据说最长能长到一截近一人高。生吃脆甜，熟吃粉糯。一桌菜里，那盘最朴素的炒藕片却是最先被大家抢光的。我本来还想跟大厨认真请教炒藕的诀窍，结果得到的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

答案却是，藕好，随便炒炒就很好吃。席间，大家还热心地教了我一种辨识纯正抚仙湖藕粉的神秘方法，抓一把藕粉对着阳光撒下来，能折射出七彩阳光、泛出宝石般光泽才是本地藕，否则都是外地藕做的，“抚仙湖的藕新鲜，现吃都供不应求，哪里有那么多拿去做藕粉”。这也是我喜欢云南饭局的地方，无酒不欢，但并不极力劝酒，酒过三巡，大家就掏心掏肺地畅所欲言。

滇中访古

在通海的一天，先从米线开始。云南处处都有米线，每个人都有自己记忆里最好吃的那家店。通海的朋友精挑细选出了一家“私人珍藏”，一早就带着我们过去。店名很朴素，叫“大海碗过桥米线”，主打羊肉米线。云南的羊肉汤，用的都是山羊。巨大的玻璃橱窗隔开用餐区和后厨，厨房里的热气腾腾一目了然，两个小窗口，交钱取粉井然有序。桌椅拼成长排，不管认识不认识，有了空位就挨着坐下，看起来倒颇有几分国营老店的气质。小城的好处，在于亲切感，吃个米粉一抬头，也能遇到一圈熟人和朋友。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



云南通海县“大海碗过桥米线”店内果然海碗当道

米粉端上来，果然是海碗，大得能把脸都埋进去。配料放在店内一角的小桌上，葱花、薄荷、辣椒、腌菜、姜末，自己加。喝下第一口汤，除了摄影师，大家都不再说话，两眼发光，埋头猛吃，连汤带粉地都灌倒肚子里，两颊绯红，才肯长舒一口气。这家店，在众人的记忆里已经算得上老店，“至少开了十几年吧，或者更早”。我以为这种老店的掌柜，必然是上了年纪的大叔或大妈，结果走出来的却是个略带羞涩的姑娘。这是普索丽和她丈夫的店，她今年31岁，是两个孩子的妈妈。大的8岁，小的才10个月。我以为她会跟我讲一段烹饪世家的传奇，可听到的却是一个平凡得不能再平凡的创业故事，两个村寨里的年轻人，到城市打工，一个修车，一个在卷烟厂上班，为了生计决定做点小生意，两个人就从头开始学，每天去不同的店里吃米线，比较、分析、请教、琢磨。接下来找货源、找店铺。每一天的羊肉汤要提前一天熬，每天下

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

午14点开始，一直熬到晚上20点，肉捞出来放冷，才能切成均匀的薄片。人工贵，伙计不好请，店里的生意都是一家人在忙，早上四五点钟就要开始准备。普索丽也不觉得自己有什么秘方，她每天最花心思的事情，就是进货的原料和熬汤。末了，她告诉我，其实这才是她创业的第七年。

通海如今也分为新城和古城。古城的格局是“丹凤衔书”，“三横三纵”。逐步修缮过后，虽然也流露出了一些步行街的气质，但基本的古朴格局倒还都在，尤其是文庙。这个县城里居然矗立着滇南第二大文庙，规模仅次于建水。通海文庙的气势在于依山而建，每一进大门之间，都有地势落差。一路拾阶而上，到正殿讲堂，就可以俯瞰整个县城的景色。在百无禁忌的年代，文庙曾就地取材改建为中学校舍和食堂，后来才恢复重建。出文庙就是秀山，不高，垂直距离也就200米，但有着“匾山联海”的美誉，以满山的大师级的楹联著称。我是一门心思奔着吃来的，对于登山这种观光项目原本没有热情，可是在通海县文联主席林启龙的指引下爬了一圈，才意识到自己的主观臆断。秀山是通海历史底蕴和精神气质的一种缩影，传统文人的家国情怀和审美情趣在这里延续，儒释道三者于此共存，山上各处可见梅桩、桃桩盆景，枯木逢春的意境和造型，又让人恍如置身江南庭院，实在不像我对云南惯有的印象。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



好的米线重点在汤头

传统的楹联就不说了，有一副“秀山青雨青山秀，香柏古风古柏香”的对联，是在网上搜索秀山一定能找到的，这对联里自然也有故事，说是一户殷实人家，爷爷托梦给了孙子上联，孙子为了对出下联，茶饭不思，以致家道中落，人也近乎痴呆，最后终于在半梦半醒之间得了下联。这故事我在云南听过几次，都一笑了之。或许是猜到了我的心思，这一次跟我讲故事的法官朋友话锋一转：“这副对联被秀山公园挂上以后，把作者张恩浩的名字写错了，他跟秀山公园怎么交涉都没有用，最后只好去法院起诉，这个案子就是我审的，他胜诉了，名字改了过来。”说完了，他一派淡然，只剩我一脸错愕的呆样。爬完了秀山，或许才能真正理解，诗词歌赋文人雅集这种听起来略有些做作的事情，却是通海人的寻常生活方式。传统的诗意生活，并没有被彻底阻断，就像那些梅桩和桃桩一样，枯木逢春般顽强地在这里扎了根。这些树桩盆

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

景是石林最心仪的，他告诉我，春节通海最盛大的传统之一就是赶花街，古城的那条主街上，沿街会摆满各种花卉盆景，跟广东的花市不同，通海的花街重在展示，就是把自家最为得意的作品都呈现出来，收获惊叹，属于自我满足。

这种审美内化的生活，必然也让通海人对于吃有另一番讲究。和澄江菜主要依靠原材料的原生态相比，通海菜不仅讲究原料，还特别讲究技法。梳理起来，本地人最怀念的，是国营时代的老南街餐厅，这也是这两年的年货寻访中，我们发现的有意思的状况，计划经济时代的国营餐厅，似乎成了一个承前启后的标准，它们在物资紧缺年代，一度是真实的标准，汇集了最好的厨师、最好的菜品。只不过，到了市场经济年代，却沦落为难吃和服务差的代名词，餐饮市场由此进入了战国时代，各领风骚三五年。于是，曾经被嫌弃的国营餐厅，反倒成了记忆里发光的朱砂痣。当年的老南街餐厅，120多张桌子，上座率达到80%，八县一区的饮食服务公司都要来参观学习，利用古城四合院落改建的餐厅雅间取名“紫云轩”，通海本土作家杨杨还写过一篇《紫云轩——通海古城的美食空间》作为怀念。

老南街餐厅的菜品，名字大都寻常，“翻花乌鱼”、“酱油鸡”、“汽锅茶豆”、“脆皮夹沙肉”等等，却是地道的老手艺，听着简单，背后都有扎实的厨艺功夫。后来老南街餐厅改制，老师傅们退休，口碑就一落千丈。“再也吃不到那么好吃的翻花乌鱼了。”跟我讲对联故事的朋友，一下子就被菜名勾起了往事：“那时候的师傅刀工真好，乌鱼片切得厚薄适当，炒出来就会自然卷起，像一朵花，一口咬下去，鱼肉里包着满满一汪油和汤汁，香得不得了。”现在餐馆里依旧随处可见翻花乌鱼，但味道再也不能让本地人满意了，这个时候，人们就更加怀念老餐厅里的老师傅们。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

本地媒体专门去寻访过老南街餐厅的大厨们，他们的答案倒是惊人的一致，这道菜变了味道，不是原材料变了，而是厨师们的功夫变了，餐厅的成本观也变了。“50桌宴席如果需要翻花乌鱼，以现在人的手艺恐怕得三个人切一天。”“以前南街餐厅，从来没有大锅菜，一锅只炒一盘菜，上桌前还得经理把关。”他们集体怀念着旧时传统：“过去的老前辈都是从旧社会学厨过来的，从学徒到出师有严格要求。”这种要求比起现代厨师学校的批量生产可是苛刻多了。老一辈的滇菜大师王黔生是经历过这种苛刻训练的，“打杂都要先打三年”。

炊锅的“原生态”

惊喜在中午。从秀山下来，回到古城的主街，拐一个弯，有一个看起来并不起眼的门脸，写着“司马第”三个字。进去了却别有洞天，庭院照壁、古色飞檐的小楼。这是通海最出名的炊锅食府，从配方到原料，老板周学禄都花费了诸多心思，他还特意向林启龙求了一篇古风的炊锅赋，力求在意境上给朴实的炊锅菜再增加一份古雅。我们上楼进包间，炊锅已经备好了，像一朵绽放的花，不论是刀工和摆盘，都恰到好处。

炊锅要用勺来舀，一个方向一勺到底，就像切蛋糕那样，完整地享受一整个剖面的丰盛。我对画面的完整性没有迷恋，拿着勺子，等着摄影师拍完最后一个镜头，充满破坏欲地舀了下去，发现以素菜居多，还有些嫌弃，可是随便挑了一块茨菰咬下去，就又恢复了埋头苦吃的状态。怎么说呢，在高汤里煮出来的这些素菜，好像完全脱胎换骨，有了富贵气象。这道主菜矗立在桌上，抢了一桌宴席上所有菜的风头，还以为大家都会装秀气吃不完，可最后这一大锅一点没剩。炊锅最美妙的地方，还在于吃完了一点都不会有罪恶感，想着都是素菜，多走几个圈心

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

中就坦然了，倒是非常符合当下的健康饮食主流。

司马第的炊锅，都是定制的手工铜锅，来自通海蔡家山，样子看起来很朴拙，比常见的涮锅要深许多。一说回归传统，手作就占了上风。我也不能免俗地对蔡家山充满好奇，又麻烦了当地的朋友专门带我们过去，朋友并不能理解我们对这种毫无美感可言的锅的探究，倒是更希望我们能去那个附近欣赏一件古迹，一扇五层雕花的格子门。我在云南剑川见识过这种繁复的木雕技艺，不过一扇门窗上三层立体雕刻就到顶了，五层雕刻从未见过。蔡家山是可以通过声音来分辨的。叮叮梆梆的敲打声，是天然的导航，循着声音走过去，每扇门里都坐着一个手艺人。可是真的看到这些古老的作坊，内心却是失望的，简陋、阴暗，跟雅致没有半点关系。摆出来的，也并没有让人能够眼前一亮的精致器形，它们的标价是过磅称，论斤卖。

我们不死心地一户有一户地敲门，唯一惊喜的发现是斑驳红漆木门上那些古老的铜质门环，旧手艺，图案讲究，线条精致，可是几乎每一户都跟我们说，那些是老东西，现在不做了，要的人少。现实的市场需求，终于还是把这个以手工传承著称的村落，逼迫成了最平庸的生产线。有几家淘宝网上的云南铜器，供货商就在村子里，比起本地采购，网络倒是更能为他们打开外部世界的大门。蔡家山按族谱来算，是早年间的福建移民，村民大都姓蔡。蔡氏宗祠至今也是村民们集会的重要去处。我们去的下午，刚好赶上村里的一桩联姻，祠堂里一早就开始做准备，这是我第一次看到在祠堂里举行的盛大宴请，连供奉祖先牌位的正殿里都摆好了桌椅板凳。手作师傅们也都早早地收了工，陆续云集到祠堂里，等着分享喜悦。大碗大碗的菜肴端出来，孩子们嬉闹着，古老的宗祠倒是焕发出全新的生命力。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



通海县文联主席林启龙在制作“原生态”炊锅宴

司马第的炊锅，就算是最高标准了吗？林启龙给我们答案令人意外：“你们在外面吃，司马第是最好的，但跟我做的比起来，只能达到六七成。”他除了文联主席的文人身份，也是当地小有名气的美食家，而且并非纸上谈兵那种，他家中的文人雅集小聚，都由他亲自下厨，而他又善于从吃中寻找规律，总结经验，新写了一本通海本地美食的指南《大快朵颐》，修订稿已经完成，即将出版。既然美食家开了口，我们

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

决定厚着脸皮继续提要求，请林启龙展示一下他的手艺。林启龙是性情中人，我们的邀约，倒是激发起了他的雅兴，他决定给我们展示一场最理想状态下的“原生态”炊锅宴：最好的食材、最风雅的环境以及与最相投的朋友同聚——在他心里，和谁一起吃，简直和吃什么一样重要，“遇上一个无趣又扫兴的，真是再好吃的东西都味如嚼蜡”。

按照约定，早上8点，我们在县城里最大的菜市场跟林启龙会合，准备采买。林启龙连逛菜市场都是大将风范，看一眼成色就迅速下单，连价格都不问。这偌大的菜市场，他胸有成竹，一路好些摊贩老板都跟他点头问候。林启龙笑，他这个文联主席也是半路出家，早年间做过各种乡镇工作，还主抓过乡镇里的农业，对于本土的蔬菜品种和变迁，都头头是道。在菜市场里选购的都是素菜，荤菜林启龙有另外一套渠道，“打电话到村里找朋友直接买”。他准备给我们的惊喜，是一只养了四年的老鸭，还有一只放养的鸡。“头一天就打了电话，让他们晚上就抓好绑好，要是早上打电话都来不及，那么大个山头，连鸡都抓不着。”他说。鸡是用来熬制汤底的，在林启龙的选项里，用来熬炊锅汤的鸡，必须要是一年以上的阉鸡，因为在老派的讲究里，“一只鸡一年只能挨一刀”。

林启龙选的地点是白家山水库，他要带着我们去野炊。“炊锅最开始就是野炊用的，我们通海的传统里，清明节祭祖以后，也有吃炊锅的习俗。”白家山水库一年里能够野炊的时节，只有冬季这两个月，其他时间都要育林防火。一行人秋游一般出发了，除了林启龙这位大将，还有两位真正的大厨，绿色家园餐厅的邹老板和昨日司马第食府的周老板，他们默默提供了从炊锅到调料的各种支援，那只满山跑的鸡，就是头天晚上邹老板亲自帮我们抓的。也许，他们也同样好奇林启龙那100分的炊锅是什么样子。半路上，四年生的老鸭登场，洗切好了装在纸箱

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

里放上了车。

对着碧绿的湖水，我们的野餐也开始了。采来松针铺在地上当桌布，就着湖水洗菜，地上挖个坑，垫上三块石头就是灶。一边鸡、猪骨、五花肉在炊锅里慢慢熬着，另一边，老鸭汤也在灶上煲好了。林启龙的野餐风格是不拘小节，什么先熟吃什么，慢慢地吃一个下午。这锅老鸭汤看起来普通得不能再普通，可是真算得上我喝过的最鲜美的鸭汤，没有半点鸭子的土腥，回味里还有一种清甜。等我们把鸭子分食干净，林启龙也做好了他颇为得意的“林氏蘸水”，这配料方子他也写在自己的《大快朵颐》里：“姜、蒜用圆钵舂之，有汁为底料，加入酱油（通海酱油禄丰醋，通海酱油自古有名）、陈醋，白糖、盐、味精少许，油辣子适量（先烫最佳），最后放葱花、花椒调均匀，酸甜可口，麻辣相宜，色味亦佳。”

炊锅里的汤底熬得差不多了，鸡先拿出来，手撕成块，众人分食；大块五花肉拿出来，当地人也管这种叫“三线肉”，切成大块，蘸着蘸水，再吃一轮；熬汤的棒骨、扇骨拿出来，还能吃第三轮。我们忙着吃的时候，三位大厨已经忙着在准备炊锅了。放菜的顺序，严格依照林启龙的要求：“锅中之汤三分之一许，一次性放够，依次放入毛芋头、洋芋、小瓜、茨菰、莴笋，每次间隔时间七分钟左右，再放入茴香、白菜等，待煮沸后，放三线肉和豆腐。”林启龙把三线肉切得很粗狂，以大片为主，他的理由是：“口感好，大碗喝酒、大口吃肉，在野外最有风味。”

这一个炊锅里最别致的是臭豆腐，白色，上面像棉被一样覆盖了一层白毛那种。从中间一切两半，扣在炊锅最上面，开锅，每块豆腐就像棉花糖一样膨胀起来。拿勺子一片片全部盛出来单独放，就着蘸水或者单独吃，都有别致的口感。如果从外形上来说，司马第的炊锅当然好看

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

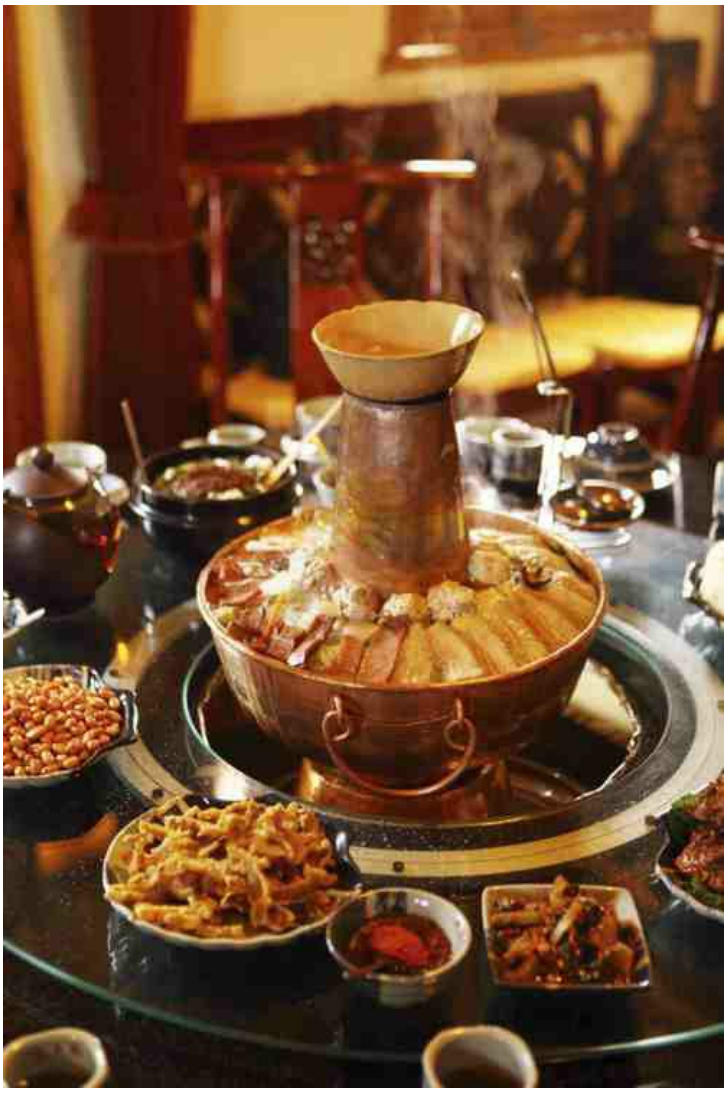
太多。可是林启龙的炊锅，胜在除了造型以外的所有环节，对着湖光山色，大家分工协作，一边劳动一边玩乐地吃下来，是久违的发自内心的愉悦，最重要的还有安心，因为我们完全笃信，所有的食材都是最原生态、最安全的。

最后唯一可以挑剔的，大约只有获得了一致盛赞的“林氏蘸水”了。我去采松针，错过了蘸水制作的完整步骤，只是觉得非常好吃，酸甜香辣，余味无穷，蘸着能吃下几大块五花肉，默默抄了方子打算回家实践。晚上又说起来，目睹了蘸水制作全过程的摄影师告诉我，他拍到那盆蘸水里至少放了“半盆子”味精。我从震惊里回过神来，迅速想到的是深夜剧《大川端侦探社》第一集关于馄饨的故事。弥留之际的黑道老大，唯一的心愿就是再吃一次年轻时浅草市场里一家小店的馄饨，心中的至上美味。他的手下聘请了各路名厨来献艺，大师们一边制作一边讲解，什么用“短角牛的牛腿、最名贵的金华火腿、青森三叶草的整鸡以及筑地市场当日清晨最贵的大葱和生姜熬的汤；用气仙沼市产的鱼翅、宫内厅御用平田牧场杨的纯粹金华猪肉、江户前才卷虾和干贝一起做的馅料”，可是老人的反应，统统是只尝了一口，就恨不得拔刀把厨师砍死。手下只能来委托侦探社，辗转找到了当年开店的夫妻，他们也是垂垂老矣，为了丰厚赏金，把当年的馄饨再做了一次，什么讲究都没有，所有食材都是最寻常的，烹饪方法也没有任何特别。可是，黑道老大只吃了一口，整个脸上都发了光，然后吃了个精光。侦探们实在好奇，却并没有吃出任何特别之处，老侦探眼尖，留意到一个细节，老人在碗里盛汤之前，撒了两大勺调味剂，这才是抓住黑道社长味蕾的关键，“明知道吃了对身体不好，但还是有戒不掉的食物”。比起食物的本味，自诩见多识广的我们还是太容易一不小心就被调料所欺骗，这是“吃货”们的真陷阱。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

“滇味”新春美食的不完全地图

主笔◎王鸿谅　摄影◎蔡小川



炊锅食府“司马第”只用定制的手工铜锅

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



汽锅鸡必须汤色清亮如水

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



酥肉炖清笋考验着炸酥肉的火候

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



炒饵块里最惊喜的是豌豆的清香

什么是“滇味”，好像到现在都没有标准答案，云南的吃过于丰富和多元。在这种庞杂的系统里，云南资深美食和民俗研究者石林倒是给了我另一种不同的解释，在他的观察里，“现代意义上的‘滇味’，是从上世纪初叶，20～30年代，在三种力量的推动下形成的：滇东北的骨架，滇中滇南的物资基础，滇越铁路带来的异域文化”。这倒是和惯常听到的，以民族众多作为核心的滇味解释系统不太一样。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

“近代史上滇菜的四大名厨，谢德坤、彭正芳、王富和崔承朝，有三位都是昭通人，为什么？”石林的解读是：“他们的经历里，至少都有一段是做过云南显贵们的家厨，上世纪初，昆明城里的官员，有许多是从滇东北的闭塞之地闯出来的昭通人，最著名的就是龙云，他们潜移默化的口味标准，自然就是昭通老家的味道。可是昆明跟昭通太不一样，这里是各种物资的会聚之地，尤其是滇越铁路开通之后，大量物资从滇中、滇南的富庶之地会聚而来，食材的丰富性，对厨师们的技艺又提出了更多的挑战，这一批厨师，从家厨到名厨，解放后进入钓鱼台，把云南的味道传播了出去，这就是后来登上大雅之堂的‘滇菜’。”

我们邀请滇菜名厨王黔生、王刚和董超宇共同为我们完成的“滇味”新春菜单，其实也是试图完成一种融合与折中，兼顾传统、丰富性与技巧。它们分别是：老炊锅、汽锅鸡、炒饵块、千张肉、酥肉炖青笋、小刀鸭、云腿和鱼。我们也很有幸地请到大师们亲自下厨，以他们的水准为标杆，确立了每一道菜的口味，凭此依据，以昆明为中心，向滇南延伸，完成了一次私家寻访。

老炊锅

这道主菜，在主文中已经有了足够详实的记录，如果你可以不惜成本，我们推荐自驾往滇中通海，去古城的司马第食府满足好奇心。如果不愿意这么折腾，备选项是昆明官渡古镇的老炊锅，我差点因为对于仿古步行街的偏见直接忽略了它的存在，但本地资深美食记者李孟泽及时纠正了我。其实我们最想推荐的，却是各位不妨尝试自己动手，只要不追求形式上的美感，只要原料足够好，炊锅其实非常适宜合家团聚拿来秀厨艺。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

汽锅鸡

这道几乎已经成为滇菜标志的名菜，也不用浪费太多笔墨。地道的汽锅鸡，目前看来有两个必备要素，建水的汽锅和武定的阉鸡。不过烹饪大师们也告诉我，鸡的选项不必那么死板，只要是1～2年生长期的阉鸡都可以，王黔生偏爱的是产自楚雄的一种乌顶阉鸡，“多余的那只脚爪要长到5厘米长”才可以拿来烹饪，这种鸡做出来汽锅，“肉黄生生的，吃起来是糯糯的，鸡胸肉特别好吃”。汽锅鸡分生蒸和熟蒸，熟蒸要先汆水，它的好处是汤中不留血水残渣，缺点是不够香。大师们喜欢的还是“生蒸”，鸡肉斩块，只放姜片，放入地道的建水汽锅中隔水蒸，全靠水汽从气管上凝结，三四个小时过后，蒸出来的汤色是清亮的。金鹰广场酒店的行政总厨王刚告诉我，颜色也是判断汽锅鸡是否地道的重要标准，“发黄、浑浊都是不对的”。

昆明本地，福照楼的汽锅鸡早已名声在外，我们的推荐看起来不能免俗。我们想给出的另一个推荐方向，或许会比较令人惊讶，那就是大家也不妨尝试一下以前专门走政府接待路线的酒店菜系，比如震旦饭庄和金鹰广场酒店，不仅有国宴水平的大厨大隐于此，原材料的采购也有严格的渠道，每日菜品留样三天，可追溯可复查。

炒饵块

这个朴素的选项，跟米线一样，是云南人的饮食情结。大师们说一定要手工饵块，我就开始了满城寻访，在官渡古镇找到了作为省级非物质文化遗产项目的饵块传习馆。舂饵块的巨大木制设备颇为惊人，是通

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

过老人们的回忆原样复制的，一次需要9个人协作，8个在后面踩踏板，一个在前面控制米饼的形状。古代的劳动力成本大约是不值钱的，放到现在，为了复原这种原生态的传统方式，传习馆两年亏了几十万元，于是最后还是引入了机器，取代舂米的环节。不过饵块依然还保持了部分的手工，因为每块饵饼最后还需要有经验的师傅来揉制成型。揉搓的目的，是把米饼中的气泡全部赶出去，这样压制出来才可以存放得更长久。听说我们是为大师寻找食材，传习馆的负责人杨勇又启动了那台巨大的“原始设备”，找来店里的8名师傅一起为我们现场制作了3斤。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



小刀鸭是云南回族的清真美食

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



好的云腿一蒸出来就香气扑鼻

拿着食材回去，玺尊龙的行政总厨钱一礼在王黔生的指导下为我们亲自演示。他用的配料包括火腿、腌菜、韭菜、豌豆和豌豆尖，调料包括甜酱油和鲜酱油两种。王黔生告诉我，炒饵块的诀窍就在于必须要用甜、咸两种酱油调和，做成调料汁。我还留意到，钱一礼的炒制顺序，是饵块先过油出锅，然后炒火腿、下腌菜、下韭菜，再放入饵块，加甜咸酱油混合汁，最后加入豌豆、豌豆尖大火急速翻炒，出锅。其中，韭

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

菜钱一礼是分两次下入的，他说：“一半用来炒出香味，一半用来保持颜色。”我个人其实是不太爱吃“腾冲大救驾”那样的炒饵块的，腌菜的味道过于霸道，完全吃不出米香，以至于对饵块都快有了偏见。可这一盘，是我在云南吃到过最美味的炒饵块，每一口都有豌豆的清香，这香味恰到好处地勾出了饵块本身的米香，火腿和腌菜隐隐地搭配出了回味，却完全没有抢走这种清爽。

后来的餐厅，没有一家能再给我这种惊艳。所以，这道普通的家常菜，我想推荐的是西南宾馆里的玺尊龙食府，就餐那天，大家可以询问一下掌勺的是不是钱一礼师傅，如果是他，一定要尝试一下这道貌不惊人的炒饵块。

千张肉

千张肉跟我们常说的扣肉是一个种类，上面是肉片，下面是腌菜。云南人管这种腌菜叫冬菜，冬腊月里腌的最好吃，是隔年的年菜里必不可少的配料。王黔生告诉我，这道菜的关键，在于上好的五花肉。“要一年半生长期的肉，有膘的那种，好的千张肉，做出来皮是金红色的。”历史上做千张肉最出名的滇菜大师是王富，他也是作家余少川的“表大爹”，已经头发花白的余少川再回忆起来，当年他婚礼上，由王富亲自主厨的那道千张肉，依旧是世间美味。余少川说，王富对后来许多餐馆的千张肉都是根本看不上眼的，“他说，为什么要叫千张肉？就是肉要切得薄，做不到千张，至少也要百张吧，切得那么厚，叫什么千张肉？”我拿着这问题也请教了一些大厨，可他们都觉得王富的说法略有些玄乎。可是作为亲口吃过的，余少川和他们的朋友们非常笃定：“老王师的千张肉，就是有这么薄，夹起来能透光，又不会断掉，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

肥而不腻，入嘴就化。”因为跟王富的亲缘关系，喜爱创作的余少川采访过所有老一辈的滇菜名厨，也有幸吃过许多顿大师们亲自做的饭，他记住了许多消失的味道，或许因为如此，后来的日子里，他反而对吃并不太在意。

说实话，在我吃过的诸多滇菜餐厅里，似乎并没有记忆特别深刻的千张肉，这道菜的推荐，是我一再磨着余少川得到的，他说，弥勒寺公园里的老滇手餐厅里的千张肉，是他最近吃过的，感觉和记忆中的味道“能有六七成相似的”。

酥肉炖青笋

又是一道名字朴素的家常菜。酥肉在云南人的新年里，似乎也跟饵块一样，占据了重要位置。或许是因为它食用方便且百搭，直接吃，拿来切片炒，或者煮汤，下火锅，都可以。王黔生喜欢管酥肉叫“黄条”，因为炸出来色泽金黄。王黔生很坚持地认为，炸黄条一定不能用豌豆粉，只能用土豆或者玉米淀粉，加上鸡蛋、草果、八角等香料来调制，这样的黄条用来跟青笋一起炖汤，才可以“耙而不烂”。很可惜，在我们去取饵块的时候，王黔生已经支上油锅开始慢慢炸黄条了，没能亲眼见到他对于火候的掌握。不过最后这道成品，我们还是赶上了。

越是家常，又有大师珠玉在前，反倒越是难以给出推荐了。李孟泽给我提供的选项有两家：“又见炊烟”和“农夫菜坊”。

云腿

这个选项，差不多大到可以做一篇论文的程度了。以前的年货专题

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

里，我们的同事到宣威完成了实地考察，如果大家留心看，已经给各位爱按图索骥买起来的朋友提供了一个指向——来自宣威海拔最高的东山顶的高原金珠宣威火腿。王黔生偏爱的也是宣威火腿，他会亲自跑去宣威找原料。他从自己的苹果手机里翻找出在宣威的照片，乐呵呵地跟一墙火腿的合影。他告诉我：“做火腿的屋子一定要通风，从上到下，三层楼可以一眼看下去，火腿制作过程中，不能接触碱性的东西，所以屋子里不许用石灰抹墙。”“制作火腿，最关键的一环，是要把血水都赶出来，一层层把火腿压起来，怎么压、怎么翻动，都有技巧，靠师傅们的经验和手法，如果血水出不来，火腿做好了就是黑色的，不好看也不好吃。”挑火腿自然也有技巧，“把火腿扔在地上，听响声，实心的才好，也可以用铁钎插进去，拔出来闻香”，不过必须马上用香油把洞口补上，不然整只火腿很快就会走味了。好的火腿，外表灰绿，里头红润。最佳年份是2～3年。董超宇喜爱用的火腿，除了宣威火腿，还有另一种并不太出名的，怒江的老窝火腿。

可是我的困惑在于，大多数火腿，买回家后自己烹饪，依旧会觉得偏咸。董超宇微微一笑，告诉我另一个处理火腿的小诀窍，“把火腿跟甘蔗放在一起煮，水里再加一点盐”。盐压差会帮助火腿内部的盐分更快地析出来，而甘蔗的清甜，也可以调和火腿的本味。云腿有各种做法，我最好奇的是蜜汁火腿，这是当年国营护国饭店的名菜。王黔生告诉我，这道菜必须要用云南呈贡特产的宝珠梨来一起蒸，梨汁和火腿，可以搭配出奇妙的口感。可这种宝珠梨，每年只产一季，阴历八月十五日以后到十月之前。看来，新年是没有这种口福了。

其实云腿也是一种百搭材料，李孟泽给我的推荐是柳记农家园和宣威杀猪饭。我个人的推荐，可能会导致与主菜略有些偏差，我觉得在搭配中最能发挥云腿光彩的，其实是土豆饭。移步抚仙湖畔，任何一家车

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

停得最多饭庄，坐进去，点一锅土豆饭总是没错的。

小刀鸭

这是一种烤鸭，重点在于小，使用月余的小鸭子烤制。烤鸭的光彩，好像已经完全被北京的老字号抢了去，就像一说到烤乳猪，大家就会想到广东一样。其实云南这两样都有，而且味道都不错。云南的烤鸭，是烤好了直接吃，有蘸酱，但不提供面皮。历史上云南烤鸭最出名的是宜良，但是我们的滇中之行也有另一个很出名的去处，就是玉溪的大营街，不过，现在大营街比烤鸭更知名的是褚橙。一路上，摄影师都在回忆着几年前来采访褚时健，在大营街吃到的烤鸭，“那鸭腿，一咬一嘴油，香啊”。他一路说了太多次，以至于我都觉得回程不让他去回味一下简直天理难容。或许是期待值过高，烤鸭的味道反而显得略平淡，倒是一碗朴素的蚕豆米酸菜汤被大家抢光了。

我带着疑问去请教王刚，他是王黔生的儿子，不负众望地和父亲一样也做过驻外使馆总厨，回国后先后任职于悦榕庄集团和金鹰广场酒店集团，都是顶级餐饮。因为见多识广，王刚对于餐饮文化比普通厨师有更为深入的思考，他告诉我：“好的厨师，不仅要懂材料、懂来历、懂技法，还要懂文化，会表述。”他举的例子是著名的鲍鱼大王杨贯一：“杨先生的鲍鱼，他会亲自推着餐车进来，跟客人娓娓道来，告诉你鲍鱼的辨别，怎么烹制、怎么搭配，一道鲍鱼，经他介绍之后你再吃，味道就完全不一样了”，因为“想象力是美食的一部分”。

这道菜的推荐，我决定还是摒弃掉个人并不喜爱鸭肉的偏见，尊重摄影师的热情，目标玉溪大营街周国红烤鸭店。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

鱼

之所以给出这么宽泛的界定，因为鱼的烹饪方法实在太多了。过年讲求的是年年有余的意头，并不在于鱼的具体烹饪方式。不过烹饪大师王黔生跟我分享了从师父谢德坤那里传下来的一个小秘方：“蒸鱼的时候放一点火腿油，或者煮一锅火腿汤，再用这汤来煮鱼，做出来鱼一点也不腥气。”我本来想去寻访徐霞客在游记里盛赞过的滇池的金线鱼，但看到滇池的颜色就死了这份心。所以，在这道菜里，我要热情万丈拿出来分享的，是昆明人的“周末私家地理”，抚仙湖的吃鱼指南。



红烧鳜鱼

环抚仙湖的三个县城，分别是澄江、江川和华宁。因为交通的缘故，环抚仙湖西岸的澄江和江川吃与住的选择更多。抚仙湖片区，最传统的自然是铜锅鱼，澄江的明星村和江川的昌明都是不错的选择，明星

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

村的鱼庄位置略微隐蔽，但是有明确路牌，它胜在不仅鱼好，而且位置好，居高望远，落日时分俨然是水天一色，落霞与孤鹜齐飞。

如果清淡的吃够了，想换一种口味，值得推荐的是江川“三道菜”的酸辣粉条鱼。三道菜是一个有些意思的菜馆，主打三样主菜：酸辣粉条鱼、清汤羊肉、三药炖土鸡。夫妻俩从一家路边小店，做成了本土连锁。江川的总店已经从路边摊翻修成了四合大宅院，亭台楼阁一应俱全。从个人的口感来说，选用本地黑山羊烹制的清汤羊肉更令我喜爱。

在浓烈的口味里，第三种推荐是糊辣鱼。这名字听起来怪怪的，做法也分两种：水煮鱼那样浇上一大勺胡辣子呈上来的，还有架上一个火锅慢慢煮的。我个人偏爱的是后者。这火锅里添加了老板秘制的丰富香料，红红绿绿，每人发一个大海碗，锅里一捞一条一个半巴掌大的鲫鱼，吃法粗犷。说来也怪，看着红彤彤的底料，其实煮好鱼再吃，不腻也不辣到烧心，反而别有回味。只是很遗憾，我心仪的糊辣鱼庄位置实在过于隐蔽，也没有路牌指引，只记得是朋友带着，沿着江川的湖畔小路歪歪扭扭地开着，冷冷清清的路边，突然冒出来一排二层小楼，门口停满了车。它就突然出现在眼前了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

云南大理：带不走的小城古韵味道

主笔◎吴琪　摄影◎阿段



一碗好蘸料是吃生皮的灵魂

“如果打个比方，平原好似一块块平整纸张展开在地球的表面，那云南就好比揉皱的纸团。相同的投影面积，表面积有巨大的差异。”

大理的美食味道便对环境有极强的附着性，不管是砂锅鱼、饵块或是乳扇，离开这个地界，就一定不是这种味道。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

屠夫与草烧猪

清晨6点，四周仍旧黑得辨不清天地。我们在云南大理州洱源县的中所村，瑟瑟发抖地坐在一辆老旧小汽车上，等待着田地边的一户人家亮起电灯。按照昨天的约定，屠夫杨建良将拖来他刚刚宰好的猪，然后在村口一家人的空地上，用稻草给我们烧“草烧猪”。



大理洱源的杨建良正在演示“草烧猪”

大理人自古食生，据《马可·波罗游记》中记载，远在元朝以前大理就有吃皮的记载了。直到今天他们也将生吃猪皮猪肉作为家常便饭。一头清晨宰杀的猪，大理人会趁着新鲜在午饭时吃上一盘“生皮”，午后便不再食用。不过稍微细究一下，却发现这“生皮”并不是血腥的全生猪皮，而是杀猪后不用热水烫褪猪毛，他们用稻草将整只猪烧上一个来小时，再直接吃。这样猪肉不仅没有肉腥味，还有一股稻草的清香。大理

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

洱源县水质和土质都好，因而吃粮食的猪质量好，它们的生皮为上品。

可是要眼见草烧猪是怎样做出来的，却不太容易。大理古城的人家说，现在人们为了省事，一般直接拿汽油喷灯烧掉猪毛。完全保持传统用稻草来烧猪的，已经很少见了。所以不少饭馆门口写着“火烧猪”，而不是“草烧猪”，这一字之差，加工的方法就大不一样了。

我和摄影师为了找寻最传统的吃法，决定从大理古城一路开车往北。古城往北是洱源县，而后是剑川县。摄影师段玉良的老家在大理剑川，虽然与洱源相邻，却完全没有草烧猪的习俗。这也正是云南的特点，所谓“一山有四季，十里不同天”，相差几十公里的地方，饮食习俗就有明显差异。我们一路向北，只要车没有达到剑川，我们都可能在沿途的小村子里找到草烧猪。

一路经过村庄，我们不断停车向上了年纪的人打听，但是大家都说我们来得早了，这儿等到腊月二十几才杀年猪，平日为了省事很少用稻草烧猪，杀年猪时相对传统。眼看天将黑了，车不知所终地往前开着，我们看到一片田地里有人还在干活，田后就是房屋。抱着碰碰运气的想法，我们向这户人家打听草烧猪。女主人五十出头，嘴皮子快，脑子转得更快。她立马说出一个主意：反正村里的屠夫明天要杀一头猪，让他给你们用稻草烧一遍不就行了？

这便有了我们与屠夫杨建良的相识。他矮矮的个子，头发和衣服都有些凌乱，穿着一双沾着泥土的黑色长胶鞋，走路步子迈得大，性子急切，却寡言。杨建良说：“让我一下子哪里去找这么多稻草？烧一头猪差不多要100多斤稻草呢！而且烧猪需要场地，去哪里烧呢？”

女主人爽快地说：“你明天把猪拖过来就行了，稻草我来准备，就在我家门口的空地烧。”

杨建良于是就约我们第二天早上6点见面，可是快7点了，天从全黑

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

变为透出清幽幽的一丝蓝色，苍山顶镶着若有若无的淡红色的边。终于他开着小皮卡来了，拖出一只僵硬的带血的猪，“嘭”的一声砸在地上。绝大多数有生命的物质是柔软的，僵硬意味着生命的远去，如此近距离围观一头刚刚断气的猪，实在让人不太舒坦。唯一能自我安慰的是，这头猪并不直接因为我而死，杨建良本来就准备杀它的。

女主人从院子里抱出一捆捆稻草，杨建良将猪翻成侧身躺着，把稻草撒开铺在猪身上，这就点火烧上了。他一手拿着一把大蒲扇，一手拿着一根略粗的木棍，大蒲扇“噗噗”扇起冲天火光，木棍不时挑起稻草，让它们燃烧充分。

天依旧比较暗，往上升腾的火照着杨建良黑黑的脸，他因为烟熏而皱着眉头、眯缝着眼睛。火光突然使得一切有了舞台上聚光灯的效果，稻草的气息想必给杨建良带来了温暖，在这样一个空间里，他是当仁不让的主角。他突然站起来，用木棍指指不远处的房屋说：“我家兄弟三个，那是我哥哥家，旁边是我弟弟家。”就这样打开了话匣子，讲起他为了给病重的父亲冲喜，和女方认识20天就结婚了。他有着个子高挑的两个女儿，他指指我说：“你有1.7米吧，我14岁的大女儿比你还高呢！”他因为喜欢赌博，家里没存下多少钱，但是随着女儿长大，日子“也还是幸福的”。

嘴上说着话，杨建良的双手一刻停不下来。稻草铺得薄，每一次不到10分钟就烧没了。过了半小时，每一次明火烧完，杨建良迅速地拎起一只水桶，泼一些水在稻草灰上，然后用稻草沾着湿漉漉的草灰，在刚刚烧过的猪皮上抹来抹去。他说这样猪皮不会因为受热膨胀而破裂，稻草灰的湿气渗进猪皮里，会使皮脂更为软糯，吃着不毛糙。做完这一切，他又用棍子挑挑还有暗火的火堆，用干稻草把火引燃，“噗噗”地扇起火光，接着烧猪的另一个部位。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

就这样大约过了一个小时，整头猪被烧得黢黑。女主人从屋里拎出更多水，帮着杨建良一起擦猪身子，很快就擦出一只金灿灿的猪。然后杨建良熟练地砍下猪头，开肠破肚，大卸几块。不过仔细看看那猪，猪肚子上的皮烧掉了很大的一块，杨建良有些不好意思："五六年没弄草烧猪了，这儿皮薄，手艺不够好，给烧没了。"

屠宰关系

杨建良的卖肉摊就在村口，他刚刚将猪肉摆上摊，村民们就闻香而至了。让我吃惊的是，几乎每一个过来的村民，用手或是刀，撕下一块猪皮就直接往口里塞。就连一两岁的娃娃也不放过，大人会往他手里塞上一块，"好香，越嚼越香"。杨建良很实在，虽然用稻草烧一头猪费工又费钱，今天卖的猪肉却一点不涨价。大理人不仅生吃皮，也吃五花和瘦肉。洱源这里的人们还生吃猪肝，据说又甜又脆。稻草烧过一小时后，皮已经半熟或全熟，五花也有一点炭火味。

杨建良撕下一块猪皮往我手里送，我接过这块一面金黄、一面白森森的猪皮，有些为难。昨天我在大理古城一位胖大妈家吃过生皮，可是今日目睹了整只猪之后，有了心理障碍。我想对于杨建良来说，这些左右翻腾的情绪一定是可笑的，于是我只能掩藏，浅浅地咬了两口。

美食作家还在讨论人与食物的关系，比如"人和食物是平等的"，让人们怀着一颗温柔的心面对即将下咽的食物。可是屠宰将一切关系变得原始而坦率。对于我和眼前的这头猪来说，就是吃与被吃的关系。想到被驯化为食物的猪，从出生的那天起，它生存的唯一目的就是被吃掉，经过宰杀而成为人们的食物，等不到自然死亡的那一天，委实可怜。这与漫画里总是将猪描绘成憨态可掬、乐观知足的模样，实在是相去甚

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

远。这番情绪在别人看来或许很是扭捏作态，但我也不准备挑战自己的心理底线，既然古人早就说了“君子远庖厨”，昨天杨建良问我可要看杀猪的过程，我一口回绝了。猪，我们还是等你死了后再相见吧。

杨建良说话也实在，这些猪也就是四五个月出栏，有些只喂玉米面、麦糠等粮食，有些会掺杂一些饲料。现在人们都不愿意吃肥肉，猪早已是外来的新品种，一年以上的土猪只能去深山老林找了。

就我昨天吃生皮的经验来说，它的口感是一次生脆与软糯的冲突。猪皮有些似脆皮锅巴，而皮脂是软的，却不是苍白无力的绵软，它有一种会和牙齿互动、充满弹性、暗含力量的劲头。我在寻思，一盘好的猪皮，应该与宰杀有一定联系。好的屠夫与赖的屠夫，他们不同的宰杀方法，会不会对猪肉的味道有所影响？

刘震云在小说《一句顶一万句》里，提到主人公杨百顺跟着师傅老曾学杀猪。那个子中等、小手小脚的老曾，“杀猪前，似变了一个人。手大脚大，身材长大，一头300多斤的胖猪，在他手里，缩成了一个猫大的玩物。别人杀一头猪需三个时辰，老曾一个时辰，已经将脆骨从肉里剔了出来，肉，骨头，下水，一码一码，码放得整整齐齐，人已蹲在杀锅前吸烟，与人说笑，身上不见半点血迹”。看来屠夫是个需要时间历练的专业行当。不过当我抱着这番读书的经验去与杨建良交流时，事情就不按我预想的那样走了。

我：杀猪有哪些讲究啊？

杨：有什么讲究？把它杀死嘛！

我：那有什么方法吗，比如从哪个部位下手？

杨：喉咙。

我：就这么举着刀直接杀吗，有什么需要注意的？

杨：先打晕，再杀。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

摄影记者有些听不下去，在一旁用云南话提示杨建良：“你跟她讲细一点，有什么细节，有什么说法没有啊？”

杨：一锤子打晕，再一刀就杀死了。

我：那需要很久吗？

杨：不用，几分钟！

好吧，看来操作者和理论家就是两个行当。解牛的庖丁就只是个庖丁，如果庖丁哪天也具备了能说会道的潜质，作家和美食家就要失业了。不过在后来的接触中，我发现这个表面粗心的屠夫，与人相处却有一颗细腻温和的心。



大理古城还保持着传统的人情风俗，吃宴席必定要有“土八碗”

打蘸水

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

要说卖生皮口碑好的，要数大理古城北门边的“桥头饭店”老段家。老段叫段锡宝，名片上写着“祖传三代杀猪 一天一头草烧猪”。桥头饭店门面和装修都很简单，一看就是主要做当地人生意的，这样的馆子，反而能代表出色的民间味道。刚一见面，老段就割下一块早上送到店里的生皮，抹上点盐巴，往我手里塞。好像这成为当地人与人拉近距离的一种方式，就似两个抽烟的人互相递烟一样自然。

“来我的店，不吃生皮是白来了。”老段说，一头一二百斤的猪，真正能吃的生皮最多13斤。猪腰子上的两块连皮带肉的部位最好吃，猪肚子和后腿等部位叫“不见天”，皮比较薄，口感最好。

大理各地生皮的吃法也不太一样，凤仪镇的人将生皮生肉与酸腌菜、萝卜丝、茭瓜丝拌在一起吃，古城的人一般来说吃生皮是要“打蘸水”的。“打蘸水”是云南话，一种简单的蘸水是花椒末和盐，直接蘸着吃。另一种则是调出一碗颜色多彩的带水蘸料。白族居家或以炖梅，或以自制的木瓜醋、青梅醋为酸料，将干红辣椒用文火烤香，再揉碎，再配上烤香的白芝麻、酱油、香葱、芫荽、相拌，其色红绿相衬，黑白点缀，鲜艳悦目。

大理白族自治州餐饮与美食行业协会会长赵俊磊告诉我说：“这一盘生皮，既考验屠宰烧制的本领，又得看刀工。皮脂又软又糯上好的生皮选取后腿肉和里脊、腰脊作为主料，切得细而不碎。而一小碗蘸水则是一盘生皮的灵魂，如果蘸料好，这盘生皮就很完美。如果不好，之前的工夫就白搭了。”

要说这蘸水的配料，可是充分体现了大理物产的丰富性。也可以用清水泡青梅，过一段时间，这坛水就成为“梅子醋”。大理产一种拳头大小的木瓜，青色的木瓜从树上摘下来后变成黄色，看上去和大个柠檬很像，但外表更坚硬。木瓜切片可以泡成“木瓜酒”，可以做“木瓜醋”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

大理人对食材发明了各种吃法，比如青梅，可以做成“炖梅”，大理人将七八月份收获的青梅放在土罐里密封，用锯末火慢慢地炖上一个月，梅子从青色变为黑色。炖梅可以吃上几年。梅子也可以做成“梅子酒”，果香味浓郁。也直接入菜，大理代表性的酸辣鱼，这酸味就取自木瓜。吃吃大理人的蘸料，会发现里边的味道真是毫无禁忌，从玫瑰花熬成的甜酱到酸木瓜、辣椒，什么都能入菜。

63岁的中国烹饪大师、云南省烹饪大师李家琪告诉我，传统的蘸料还有一种慢火熬制出来的杨梅酱，大理的白族和彝族都会做。以前人们在山里架上一口铁锅，捡起树木的残枝当柴烧。一人守在铁锅旁，其他人忙着摘野生的杨梅果儿，摘满了背后的小背篓，就赶紧倒入锅中一起煮。这种云南当地的野生杨梅，只有一个指头盖大小，杨梅树也只到人的膝盖那么高，伸出手就能采到。

大锅里的梅子火候将好时，杨梅会像猪油一般的浓稠，呈膏状，能够拉出丝。上百斤杨梅才熬出一两斤的酱，虽然从金钱上来说不昂贵，可是它来自野外，加工时也呼吸着大自然的气息，耗时耗工，市面上早已买不到。李家琪说：“最正宗、最地道的吃法，早已不是用钱能够买得到的。”往往是好朋友家里做了，送上一小瓶，已经很是奢侈，够得上吃一年。杨梅酱既可以像秋梨膏一样冲水喝，也可以做小吃或是菜肴的调料。

除了梅子醋或是杨梅酱，蘸料里少不得用油煎过的核桃仁、花生仁，它们被切成很细的碎末。李家琪说，这些干果不要用刀把砸碎，会破坏香味，应该用刀切。蘸料还得有辣椒油，最地道的辣子是有讲究的，山里人家烧柴火的时候，会把一个个的辣椒在温热的木炭灰里焐熟。待到辣椒变得微黄，吹走炭灰，辣椒里的水蒸气已经挥发了。用一根筷子伸进辣椒里，一手握着辣椒，一手握着筷子，筷子在手里转动，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

辣椒很轻易地就被碾碎成粉末。将辣椒末在锅里干焙，再将温度不太高的油泼进辣椒面里，立刻香味四溢。炭火味的辣椒也是吃苦菜汤的上好蘸水。

“桥头饭店”老段家生皮的弹性和香味很突出，蘸水则辣味重，有些掩盖了其他调料的香味。我们还在古城南门边吃了一顿更为家常的生皮。摄影师带我到南门一家名为“鹤爱小吃”的小馆子，说是炒菜的胖大妈很受食客追捧。我来到这家店，发现店面虽然不起眼，吃客却多。墙上贴着好多张客人的留言，客人们多情的话写在薄薄的点菜单上，纸张在终日烟熏火燎中有些破败。有些客人精心编制了夸奖味道的打油诗，有客人说这里的酸菜炒肉片让她一口气吃了五碗饭，有客人说茉莉花和玫瑰花做的蛋饼，非常有创意。署名的客人有四川人，也有广东人，他们一拨儿以重口味闻名，一拨儿因口味清淡闻名，这两拨儿人同时叫好的饭菜，会是个什么滋味？可是往炉火前一看，却没有胖大妈的身影，原来她因为身体不好，已经不在小店掌勺了。

我正失望，摄影师带着我钻进旁边一条胡同，七拐八弯就到了胖大妈家。不得不说大理白族人的热情，对于随便闯进门的我们，胖大妈热情招呼，并邀请我们明日中午到家中吃生皮。看她剥核桃、将核桃仁过油切碎，现做油泼辣子，又在锅里用油爆出花椒和罂粟籽的香味，用香油、酱油、醋等调味，觉得云南人给菜肴增香的功夫真是足。胖大妈做的菜初尝起来酸味、辣味、香味都很足，或许是盐巴放得少的缘故，这些突出的味道不会在嘴里停留太久，使得一餐饭菜下来，最后口腔里舒坦平静。

大理砂锅鱼

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

大理人喜欢将当季的食材摆在饭馆前，远远看上去五颜六色，十分热闹。食材随着季节而变化，云南人对吃菌非常讲究，夏天是野生菌的天下。赵俊磊说，从小时候开始，每当到了六七八月的雨季，只要夜里听到“砰砰”的震天惊雷，第二天一早大家就背上竹筐去山里捡野生菌。从羊肚菌、牛肝菌、干巴菌到青头菌都有。现在被视为珍品的松茸和鸡枞，他小时候当地人很少吃，因为这两样菌子搜刮肚子里的油水，“物质匮乏的年代，鸡枞吃不饱，会头昏，大人就吓唬我们，说吃了眼冒金星，会‘看见小人儿’”。

家常吃法通常是炒菌子，用腊肉的肥肉部分煸出油，加入蒜片、干辣椒一起炒。赵俊磊说，白白的蒜片是一定要加的，传说如果蒜片变黑，就证明菌子有毒，吃不得。

到了冬季，蔬菜和山珍相对少，云南人爱吃的花也种类有限了。不过相对于北方而言，他们仍旧可以吃到新鲜的绿叶蔬菜、湖里又脆又绿的海菜、鲜红的辣椒，紫色的茄子、黄色的木瓜。这时候的时令菜反而变成了腊肉香肠。当地人张志华将老宅子改造成一个客栈，他自豪地跟我聊起来，大理人可是不吃大棚菜的。大理白族的民居多是两三层楼高的院子。“我们脚踩着土地，不会像笼子里关起来的鸟儿一样悬在空中，高楼大厦是住不惯的。田里、湖边、山上，随处都是好吃的，大理人一般是不愿离开家乡的。”

长年在云南各地寻找好味道的“敢于胡乱”说，与其他民族相比，大理白族有一种突出的自信，这使得他们热爱家乡，又能友好地容纳外来者。或许这与当地先后出现过和唐宋中央政权独立的南诏国和大理国相关，稳定长久的政权馈赠给他们坦荡的自信。

“敢于胡乱”告诉我，云南菜里头少宴席菜、少文人菜，民间气息很浓。我想其中一个重要原因应该是，大自然滋养了那么多唾手可得的食

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

材，由食材到一顿美妙的菜肴，没有任何中间人。人人都是大自然的直接取食者，只要食材到位，对于烹饪的技术，反而不用太讲究了。

不过也有例外。要说大理“上得了台面的大菜”，李家琪和赵俊磊都首推“大理砂锅鱼”。这道菜要选用大理祥云或挖色出产的上好砂锅，用洱海中捕来的弓鱼、黄壳鱼或鲤鱼加丰富多彩的配料炖制而成。要说这砂锅鱼中的18种原料，既有诺邓或鹤庆的火腿，也有本地小山珍：木耳、冬菇、玉兰片，还有云南本地不出产的海鲜干货：海参、鱿鱼等。再加上排骨、蹄筋、鸡肉、猪肉丸子等，感觉是高档食材的大聚会。



用十八种良材炖出来的大理砂锅鱼口感鲜美

我原以为这样的菜肴是近些年的创新菜，李家琪说此菜实际上历史悠久，是大理人善于吸收其他文化的长处，善于利用外地原材料的一个例证。砂锅鱼兴起于何时已难考证，但它是大理一道传统菜。一种说法

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是，大理是滇西南的物资集散地，这里的“三月街”是全省有名的物资交流大会，有着“千年赶一街、一街赶千年”的美称。外地人来此交易，商家做出一锅融会各地食材的鲜美砂锅，也是招揽外地客商的一种方法。我想这样的高档菜肴也应跟官府或士绅阶层的存在相关，从宋代时的大理国政权，到近代大理喜洲镇出现的“喜洲商帮”，都为高档菜肴提供了消费需求。

这锅鱼汤要好，选料是关键。李家琪说，从每年九月到来年正月，正是鱼的胶原蛋白最多的时候，这时候直接用洱海鱼入砂锅，就能烧出奶白色的汤汁。我们平常总说，如果鱼先用油煎一遍，煮出的鱼汤会呈白色。但是李家琪说，白族人做鱼汤，完全不用油煎，因为油煎之后，汤会有一股浮油味儿，破坏了鱼汤的纯净。调料只放盐和胡椒，不用姜或者料酒去鱼腥味。

为了让汤汁鲜美，厨师必须用猪骨鸡肉等熬制一整天老汤。各种食材分别处理后摆放在砂锅内，再加高汤烧制大半个小时。处理食材时各有讲究，比如将火腿入热水煮几分钟，水里加点本地产的甘蔗，既能吸取火腿多余的咸味，又能增香。豆腐也要单独煮一会儿，去掉豆腥味，让它的内部组织膨胀成蜂窝状，更好地和其他食材融为一体。赵俊磊说，这砂锅鱼万万放不得大白菜，大白菜会将汤汁的鲜味吸走。

说到鱼，洱海渔民有一道风味佳肴，即“活水煮活鱼”。那是把刚捕到的鲜鱼剖净后，用清澈的洱海水煮熟，以辣子、花椒为作料，忌放姜，有的甚至不放油和盐，所谓“活水煮活鱼，无盐味自鲜”。正宗砂锅鱼必须放洱海里的野生鱼。砂锅用的时间越长，长期被做菜的油水滋养着，锅子便越是发亮。又会将日积月累呼吸进砂锅气孔的香味，与新来的食材交织在一起。

不过李家琪说，现在要想找回以前砂锅鱼那种“让人念念不忘的味

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

道”，已经很难了。传统的砂锅鱼用栗木烧成炭，这种栗炭烧起来无烟，不仅没有异味，砂锅反而会浸染树木的清香味儿。可是现在基本用煤气烧，砂锅的气孔会吸进一股煤气味。洱海的弓鱼几乎灭绝，也几乎寻不到饲养一年半的土猪。“现在一锅正宗的砂锅鱼，价格不会少于200元。”

赵俊磊在下关的天龙阁饭馆经营着砂锅鱼，因为材料和做法考究，必须提前一天预订。我们经过一夜一天的等待，终于见到了这道名菜。砂锅鱼上席时以菜叶铺垫的大盘衬垫，锅中沸滚，飘红映绿，色彩绚丽，清香扑鼻。或许是为了保持鲜味的厚重，汤熬到刚刚覆盖住一大锅食材。喝汤时发现鲜味不是轻飘飘的，而是附在舌面上，沉沉地往下坠。光是喝汤，尝不出任何单一食材的味道，可是单吃每一种原料，它们各自的味道丝毫没有减损。

赵家饵块与梁记乳扇

走在古城的街头，处处都能看见“烤饵块”、“炸乳扇”的摊位，这也是云南十八怪中的两大怪：米饭当作粑粑卖、牛奶当作片片卖。饵块一般做成雪白的薄片，放到炭火上加热，待到一面出现气泡，微微鼓起，再翻面烤上一小会儿，然后可以根据喜好放上核桃、花生、玫瑰糖、火腿片、腐乳、辣酱等调料。

古城虽然挤满了小饭馆和客栈，但是本地人社交生活的场所一点都不缺乏。在南门外的一个巷子口，有个南门村的敬老院，实际上里边并无老人居住，而是给需要大办宴席的人家租用的场所。我在古城待了七天，就遇到里边大摆了三次酒席。主人家有的摆三四十桌酒席，有的摆80桌，全是嫁娶生子的喜事。白族土八碗是必备的菜肴，蒸肉、酥肉、

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

八宝饭等虽然未必那么合年轻人的口味，但是大家都自觉地维护着这里的传统。



为使牛奶便于储存和运输而制作的乳扇

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



油炸乳扇是大理人喜爱的小吃

看了白族颜色多样的酒席后，我原本对饵块并不上心，觉得这不就是年糕吗，一定没有什么突出的味道。李家琪说，大理古城北门附近有家赵家饵块，还保持着传统的味道，可以去尝尝。这家面积约20平方米的老房子里，天还没亮就有五六个人忙开了。店主人是30岁的赵定成，他妈妈一边熟练地揉着饵块，一边说：“店已经交给儿子了，他是第三代，能不能做好就看他的了。”可是当妈的哪有不操心的，仍旧是一副老板娘的模样。

从店里的小作坊来看，蒸熟的米饭倒入机器内，马上就成为一大把粗粗的“面条”挤出来。工人会把“面条”再次放入机器，反复四五次，然后将这团看上去丰润的白色米团在大理石板上反复揉搓，做成圆形、片状、饵丝等各种卖相。

老一代的女主人专门负责把米团揉成圆形小粑粑，她将热乎乎的饵块几下揉出一张两三厘米厚的饼，中间放上核桃碎、白糖，又撒上一层

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

薄薄的盐，折起来让我吃。第一口咬下去。马上叫了起来！大米本身的香味在嘴里飘荡，轻盈的甜味触碰到上颚，往上扬。大米最为原始的清香原来这样惊人，也不知是不是她的手经年累月都在揉饵块，已经沾了米香。再咬一口中间的核桃碎，既有甜味又加了一点盐，生脆，与大米煮熟后的香味形成一种反差。吃食刚下肚，马上就让我对它起了相思。以至于午饭时我吃不下米饭，又走到赵家作坊，再向老板娘要了一块热乎乎的饵块，过了一回瘾。我从来没有想象过，一种主食的味道，直白单纯，反而会让人如此惊艳。

跟赵定成聊起来，才发现看似简单的做饵块过程，里边自有讲究。赵家选用大理湾桥老品种的米，它们靠苍山上白雪融化后的溪水浇灌，如果是洱海水倒灌过的稻田，米会更香。大理只种一季稻米，时间比内陆稍晚，每年四五月份插秧，九十月收割。由于雪水温度低，这里大米的生长周期比一般地区长半个月，积攒了足足的香味。看来好的大米是需要时间慢慢养成的。

要根据季节的不同来判断泡米的时间，每年10月到来年三四月收来的是新米，水分较足，不用泡很久。5月到10月则是头一年的陈米，需要泡4～5个小时。用锅炉将米蒸好第一道之后，需要马上放入自制的“大床”上散热，一旁用大吹风机让米迅速冷却下来，怕米黏成一团。蒸好的米用清水漂洗一道，冲走浓浓的米水，以保证米的筋道。待米冷却下来，再进行第二道蒸米。泡米的时间、冷却的速度、冲水的时间等等，都直接决定了米的硬度。每一个环节的考究，就是为了追求饵块最适中的硬度。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



香喷喷的赵家饵块

生产饵块利润不高，又是个辛苦活儿。赵定成说，随着农业专家在湾桥推广高产量的稻子，老品种的大米越来越少了。他打算自己包田种地，“既然我爷爷和爸爸那么苦也坚持下来了，我就不能丢失了以前的味道”。

洱源的湾桥水草好，不仅滋养出香味浓郁的大米，洱源的邓川镇也以牛奶闻名。洱源中所村的梁超林说，邓川冬天也有青草，奶牛的食物吃得好，再往北到剑川，温度稍低，奶牛冬天就吃不到青草了。梁超林和老婆在家做乳扇，他们将鲜奶和酸水加热相遇，蛋白质很快凝固成软软的固体。女主人再熟练地将这团热乎乎的“奶酪”揉捏拉伸，再绑到用竹子做的架子上晾干。本来乳扇的制作，只在交通不便的时代使鲜奶易于保存和运输。现在交通发达了，但是大理人吃乳扇的习惯一点不减少，在炭火上烤烤，或是温油里炸一道，蘸上白糖就吃，乳香味夹杂着

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

酸味。

“敢于胡乱”提到，曾有一些大理人到昆明去开饭馆，材料都是大理运过去的，可就做不出大理的味道。所以他从来不在昆明吃大理砂锅鱼或是乳扇，也不将大理的特产带给昆明的朋友。“大理的味道对环境的依附太强了，要想吃大理的食物，还是过去走一趟吧。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

石屏豆腐

主笔◎吴琪　摄影◎张雷



地下水酸涩难饮，却成为制作豆腐的“点睛之笔”，成就了石屏延续几百年的纯天然豆腐。如今的石屏豆腐依然在类似作坊的老宅子里，当地人重复着祖传的手法，闻鸡起“舞”。一块好豆腐，少不得一口好井、一个个制作者的匠心。在行家看来，它们就像每个人的手掌纹，有着自己独特的符码。

“豆腐烧着卖”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

从昆明坐大巴一路向南，3个多小时后，在群山围绕当中到达海拔1400多米的石屏县城。隆冬时节，从北方来到云南南部的边陲小城，很容易让人感慨大自然对此地的厚爱。太阳只要一出来，烤得人头皮发热，浑身微醺，暖呼呼的。石屏县属于红河州，有着偏于一隅的怡然自得。新县城宽阔的车道和水泥房屋并无特色，但是它包裹着的老县城，好似给外来者一份暗藏的惊喜，散发着岁月悠悠的古朴。传统山区农业县的生活相对不被外界所扰，有着自己的闲散节奏。



石屏北门豆腐厂的工人们在明末清初的老宅子里，坚持用手工做豆腐

这种闲散最集中的体现之处，便是穿插在街头巷尾的豆腐摊。豆腐摊实际上是烧烤摊，一张烧烤铁网大约1平方米见方，下边烧着木炭，上边是切成麻将块大小的豆腐。豆腐摊的主人多是中年妇女，用两根细细长长的竹签扒拉着几十块豆腐，每块豆腐都需要来回翻面，不然会有烤焦的危险。烧豆腐的主人有的给豆腐涂上鸭油，增添香味又不易烤

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

煳。烧烤摊一般也顺带着烤土豆块、红薯块、肉块什么的，但豆腐是绝对的主角，云南人把这种烤过的豆腐叫作“烧豆腐”。据县志记载：石屏豆腐明朝初年即有生产，清末选为贡品，说起来已有五六百年的历史。

豆腐摊矮矮地架在地上，围着一圈小马扎也就一尺来高，食客在矮凳上坐下来，就好似加入了一个老板娘正在主持的会议。吃客间如此亲密的关系，让我们一下子还有些不好意思。好在一谈起豆腐，石屏人都能说出个一二，陌生感立即消失。

他们津津乐道于石屏的独特处，最乐于比较的对象是不远处的红河州首府蒙自。石屏人会说：“蒙自的豆腐烤了之后，看着外皮很酥脆，可是一咬开，里边很空。我们的豆腐不一样，烤了也不收缩，表皮里边的豆腐满满当当，又密实口味又嫩。”蒙自的豆腐尚且被他们看不上眼，其他地方的豆腐更是“没有豆腐味”。石屏豆腐细腻滑润，嚼之有劲，香味饱满，烧过之后添了炭火的焦香。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



石屏豆腐的神奇之处在于用的是地下井水，一口好井，是豆腐坊赖以生存的根本

豆腐摊基本上都和米粉摊搭档在一起，米粉是主食，豆腐好似点心。有些食客为了填饱肚子，坐到豆腐摊前，先叫上一碗米粉。豆腐摊的生意从早到晚延绵不绝，中午家长带着放学的孩子来吃，午休的年轻人三五成群来吃豆腐，下午喝点小酒的中年人过来能吃上好久，一直到夜里也有人把它当作夜宵来吃。

当地人对烧豆腐摊的喜爱，好比四川人对茶馆的需求，街头巷尾走

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

上几十米肯定能碰上一个。生意红火的“潘姐烧烤”在县城南正街的胡同里，小摊点不好找，但是挨着它的“袁嘉谷故居”十分出名。石屏东门城楼悬着的“大魁天下”匾，便因袁嘉谷而设。云南自元设置行省，600余年间，科第名魁天下者，唯袁嘉谷一人。这位在清光绪癸卯年（1903）取得经济特科一等第一名的“经济特元”，记载当地特色：“（石屏）城内有酸水数井，涩不可饮，用以点豆腐味极佳。”没料到100多年后，他故居旁的烧豆腐摊烤出了当地人最称道的滋味。

潘姐40岁上下，圆脸盘上满脸笑意，坐在木炭边忙得头上冒汗。她离婚后独自带着上中学的女儿生活，食客们调侃她再找个当家人，潘姐一边嘴里圆润地应答着，双手一刻也没停。她一只手像玩杂耍似的不停地给豆腐翻面，另一只手还要腾出来做其他活计，给铁网上添加食物，给客人加蘸料，收钱找钱，一刻也闲不下来。怎样烧豆腐有讲究，翻面太早豆腐受热不够，难以受热膨胀；翻面稍迟，豆腐上会出现焦焦的黑点，不美观，吃起来也会有一丝苦味。烧得恰到好处的豆腐块，身子圆滚得很，金黄色的表皮微微胀开，正好吸收蘸料的汤汁，又不影响豆腐表皮嚼起来的酥脆。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



潘姐的烧豆腐摊。石屏人对烧豆腐的热爱，不亚于四川人对茶馆的需求

木炭上方几十块豆腐炙烤的程度不一，是喜欢嫩一点的还是焦一点的，全凭个人喜好。用来烤的豆腐块，是将新鲜豆腐放上几天，撒一点点盐，相当于腌制了一下。至于豆腐是放两三天还是五六天，这既看老板娘的喜好，也在于客人的口味。放得久的豆腐有稍许臭味，吃起来咸一点，一些喜欢喝酒的客人专好这一口。他们还不忘得意一下，“石屏豆腐发酵后长出来的是益生菌，对身体是有好处的”。暂且不论这豆腐是否真的长出了益生菌，单是这股热爱本地美食的热情，就让人窥见他们对生活的满足。

古城里处处是老民居、庙宇楼阁，老县衙和孔庙门前也有不少晒着太阳、聊着闲天的人。烧豆腐摊在这样的历史场景里，沿袭着当地几百年来的习惯，烧烤手法变化不大，一代代食客对豆腐的热情也如一。

小小的摊点好似一个流动的宴席，人和人之间松弛自然的关系也就

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

随着这些豆腐摊随处可见。原本烧烤摊只放了七八张马扎，坐满了客人，若是新来了一人，大家马上更紧密地挤在一起，腾出点空间。后来者拎起一旁的马扎，很自然地加入到肩并肩吃豆腐的队伍里。老板娘会问客人喜欢什么样的蘸料，立即在小碟里调上一份，有甜咸酱油、卤腐汁、花椒油、香菜、薄荷、糊辣子等。

烧豆腐是公共食物，有些人还会点上其他食物烧烤，这些单点的食物老板娘会专门放在一个小盘子里，递给这位客人。这样下来每个人都和老板娘有着动态的交流，不认识的食客挤在一起也有一搭无一搭地聊起天。有时候一下子走掉四五个人，过会儿又加入两三人。

我们一顿烤豆腐吃下来，结账时忽然泛起了迷糊。这10多个客人围在一起吃豆腐，我都不记得自己吃了多少块，老板娘怎么能记得清呢？潘姐神秘一笑，会让你看一下她手边的几个小碟。原来每来一个食客对应一个碟子，客人每吃一块豆腐，她就拿出一粒玉米粒放到碟子里，给你记着数。客人如果吃了别的食物，她就拿各类小物品分别给你记着。这10多个碟子全在她的掌握中，没有眼明手快的本领，一下子就得乱套，别忘了她另一只手还在不停地翻腾着豆腐块。于是一顿烤豆腐吃下来，不得不佩服老板娘一心多用的巧本领。

等我把石屏人爱吃豆腐的情结了解得差不多了，才知道“云南十八怪”有一句叫作“豆腐烧着卖”，这倒说明我的大惊小怪用在这里也妥帖，云南人对烤豆腐的热爱确是一绝。

北门豆腐

石屏的烧豆腐惹人喜爱，主要是因为当地的豆腐独特。石屏县的北门豆腐应该算是活着的古迹了。所谓的北门豆腐厂厂房，是栋明末清初

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的老宅子，工人们如今仍在里头，每天用手工做着一块块嫩豆腐。老宅子的格局相当于富贵人家的一进院子，三面围合，院内铺着老旧的青石板，整个面积并不大。中间一处用来堆放黄豆和给黄豆脱壳，两侧的工人在豆香味的蒸汽中忙着制浆、点浆、定型，一块块两斤多重的长方形豆腐块叠在一起，当天出售。



用盐腌制过的豆腐块，在炭火上烤得黄灿灿的，饱满热烈

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



烤豆腐的蘸料有甜咸酱油、卤腐汁、花椒油、香菜、薄荷、糊辣子等

北门豆腐厂新中国成立后的历史始于1956年，作为老的国营企业，融入不少当地人儿时的记忆里。在困难时期，豆腐的香味显得十分珍贵。副厂长洪庆记得，小时候过年才吃得上豆腐，爸妈拎一斤黄豆到豆腐厂，换来三条豆腐。老企业10年前改了制，做了大半辈子豆腐的工人们很害怕失业，职工杨志坚买下了厂子，成为厂长。现在这里依然每天凌晨三四点就开始粉碎豆子、煮豆浆，几口大柴锅热气袅袅，弥漫着浓重的豆香味。

北门豆腐的秘密，主要在院内的一口老井中。老井极不起眼，盆口大小，一个抽水泵牵出好几条水管，供给两侧正在做豆腐的工人们。石屏的地下水酸涩不适合饮用，可是用来点豆腐，却能让豆腐很快凝固，既不用盐卤（氯化镁）点制，也不用石膏（硫酸钙）点制，原料全部纯天然。明朝初年石屏人发现了地下水的神奇功能，使得当地人几百年下

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

来都有了营生。

可同样是石屏县城，这地下水的水质不一样，做出的豆腐口味也有差别。做豆腐的行家们说，两口井哪怕只差个一二十米，对于豆腐而言，口感的差别可就大了。有些地下水虽然也能点豆腐，但是口感发硬。一口井打下去，只有赶紧用它来制作几次豆腐，人们才能知道，这里是否适合开个豆腐坊。于是经过了时间检验、立住了口碑的好豆腐，都是依了脚底下的那口井。这样说来，据传有几百年历史的石屏县城北门杨氏宗祠宅内的这口井，成了北门豆腐厂的镇宅法宝。也正是这种地理位置的奇特束缚，使得北门豆腐厂搬不了家，一直延续着古老的习作。

48岁的厂长杨志坚曾经做过试验，他把北门豆腐厂井里的水运到十几公里外的分厂，工人也从这里带过去，可做出的豆腐味道就是不一样。这种不一样很难用数据去测算，或是用逻辑去分析，它难以名状，却也为好豆腐留出了讲述传奇的空间。

原本以为石屏豆腐的黄豆产自当地，出乎意料的是，黄豆绝大部分来自省外，历史上便如此。石屏本地也产黄豆，品质不错，但是产量极少，还不够一个豆腐厂一年的用量。这么说来，石屏豆腐的神奇不在于最主要的原料黄豆，而在于点睛之笔的井水。黄豆可以长途运输，井水却很难带走，所以石屏人将地下水称为“带不走的专利”。盛产豆腐的石屏县每天大量进出与豆腐有关的货物，运进来的是各地黄豆，出去的是嫩豆腐、豆腐皮等成品。

杨志坚说，宁夏的黄豆做出的豆腐口感最好，因为宁夏黄豆的蛋白含量最高，达到45%～46%。安徽黄豆次之，蛋白含量在39%～40%，东北黄豆蛋白含量略低，在37%～38%。上好的宁夏黄豆外观虽不起眼，但是用手指能轻轻剥开外边的一层皮，露出微黄色的豆子，豆瓣颜

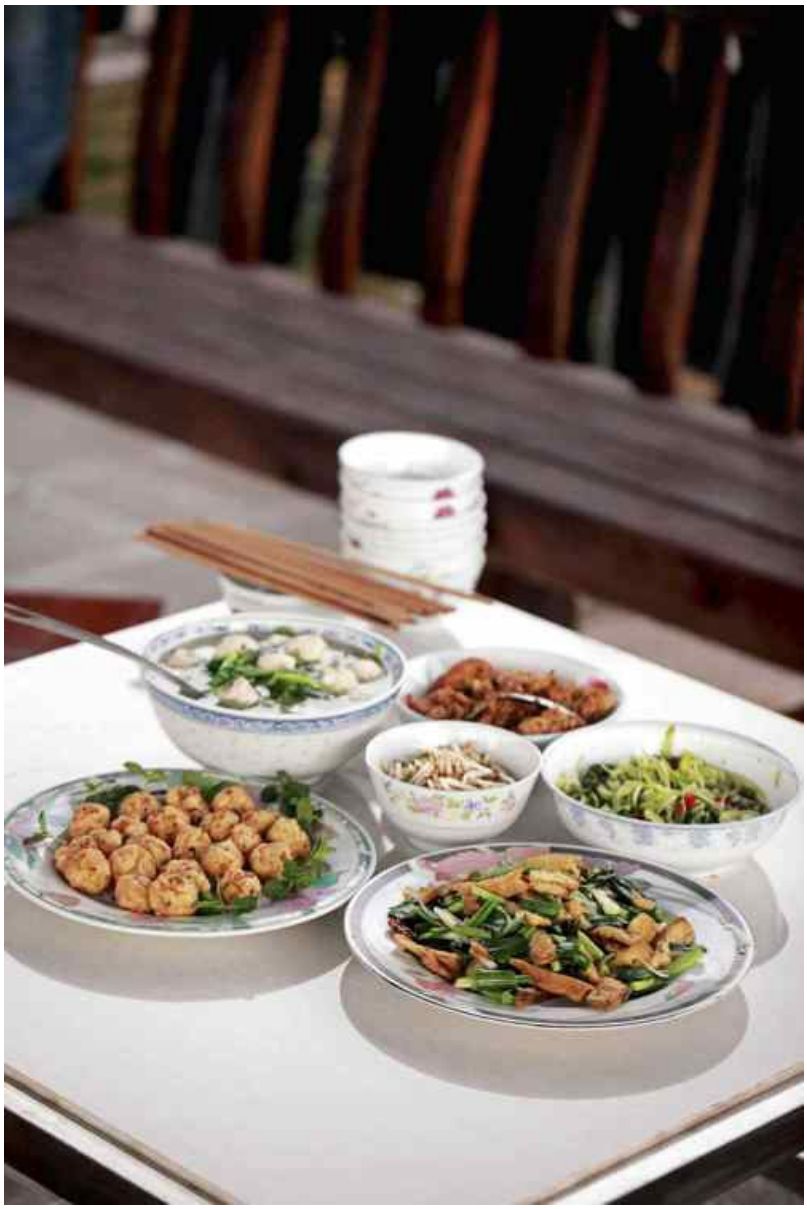
微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

色金黄。一般的黄豆外皮特别坚硬，用手指刮开后，只露出白色的豆子。宁夏豆子做出的豆腐带金黄色，吃到口里豆香味浓厚又细腻，没有杂味。北门豆腐切割前一块特别大，长有64厘米，宽度为26～27厘米，重量在5.6～6斤。工人们做好一打豆腐后，运到下一个环节给每块豆腐抹上盐，一大块豆腐在手里翻腾抚摸，好像在倒腾一块布料，柔软滑顺，充满着弹性，却轻易不会断开。大豆腐块被切成8条来售卖。

副厂长洪庆说，除了黄豆脱壳、粉碎需要用机器，这里其他环节全是手工来做，所以豆腐沾上的人气多于机器味道。他们曾经试验过蒸汽加热，也用过其他机器，但是发现豆腐的味道和颜色都有变化，所以仍旧恢复了木炭加热豆浆，工人手工过滤、包压。杨志坚说：“如果全部机械化，豆子加进去，豆浆一次性就出来了，然后蒸汽加热，这哪里能叫豆腐？”

豆腐的制作工艺并不复杂，把黄豆脱壳粉碎后，制成豆浆，烧开后加入地下酸水，等待豆腐凝固，然后压制成形即可。然而就是这简单的几个步骤，在豆腐行家看来也大有讲究。杨志坚说，手工做出的活计，不同的师傅做出的味道就是不一样。北门豆腐在出厂前，会用模具在豆腐上压出“北门”的字样，他们还有个小设计，不同师傅会在豆腐上留下不同的记号。这样杨志坚看一眼，就知道这块豆腐来自哪个师傅。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



石屏普通人家的豆腐宴

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



用石磨磨出的豆渣，软滑香嫩，滑下去好似在抚摸喉咙



大蒜炒香干

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



炸豆腐干，外形好似炸猪皮



干炸的豆腐丸子

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



豆腐丸子火锅

老工人有做得不好的，年轻工人有做得不错的，每个步骤没有固定规范，需要个人的悟性。比如说点浆，这是做豆腐非常关键的一步，酸水既有每天直接从井里抽取出来的，也有头一天放置的老酸水。工人将两种酸水混合在一起，盛到一个铝盆里，盆放在一大桶豆浆之上，工人两手不停地转动铝盆，边转边让酸水均匀地溶入豆浆，直到一盆酸水全部“转”进去。

由于每锅豆浆的豆子产地、质量都有细微差别，工人要放入多少酸水来点浆，是个艺术活儿。酸水多了，豆腐发硬，口感不纯；酸水少了，豆腐太软，容易破裂，也缺乏嚼劲。盆子在豆浆里转动的时候，涌进盆里的少许豆浆会结成豆花，有经验的师傅通过观察豆花，来决定还需加多少酸水。好的豆花是能抱团的，像盘子大小的棉絮一样。

一斤黄豆能做出两斤多点的豆腐，北门豆腐厂每天用掉一两吨的黄

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

豆。每天的生产量是根据头天的订单决定的，豆腐保鲜期不长，所以不会超量生产。做豆腐会剩下大量豆渣，院子里便不断有进出买豆渣的人，两毛钱一斤，一天能卖出四五千斤。一般豆渣用来喂猪，细腻的豆渣也可以做菜。

北门豆腐因为基本延续了传统工艺，名头在当地仍然最响。不过要说起更美味的豆腐，杨志坚记得自己年轻时，厂里没有任何现代化机器，豆腐的口味更浓郁。滤浆用竹篾编的器具，煮豆浆用铸铁的锅，点浆用木桶。木桶的用料比较讲究，是当地山上的一种被称为水冬瓜树的木头。水冬瓜树生长在水边，五六十年才长成直径三四十厘米粗细，用它做成的木桶耐酸耐碱，可每天泡在水里。但是如今这种树不好找，木桶两三年就得换一次，这些都限制了豆腐厂的规模生产。现在石屏县偶有小的豆腐作坊还在用木桶，杨志坚说他们用的是松木，已经不是水冬瓜木了。现在几乎所有的工厂都用不锈钢代替了竹篾、木桶。

最传统的手法还有一个关键——黄豆是用石磨磨出来的。石磨与机器最大的区别在速度，石磨缓慢，不像高速的机器会破坏蛋白质等各种营养，石磨磨出的豆浆也特别细腻。而做石磨的石头也有讲究，叫作“麻布石”，坚硬耐磨。

但是人工用石磨实在是太缓慢，两个多小时才磨出一锅，对于今天上涨的劳动力来说，豆腐厂觉得太奢侈了。石屏老县城的街面上有家“石磨坊”，用石磨是她家的一大特色，豪爽大方的老板娘每天只磨四五百斤黄豆，一条豆腐卖两块五，和名声最旺的北门豆腐厂卖一个价。不过这家用的也是电磨，人工用石磨已经成为历史了。我们倒是在高速公路边的菊香风味园吃到了石磨磨出来的豆渣，做出来的菜不仅不涩嗓子，反而在质感上像柔顺的巧克力，抚摸着喉咙。

北门豆腐厂在厂房对面的宅子里开了一家以豆腐宴为主题的饭馆，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

叫作“豆腐人家”。2009年已经关张，只维持了不到3年。石屏的旅游业不发达，豆腐对当地人而言就像米饭或是盐巴一样，大家习惯了以豆腐为家常菜，逢年过节或是宴请，很少吃专门的豆腐宴。

豆腐宴的乡野风味

所以，当我们想在石屏找个能做整席豆腐宴的人，既容易也难。要说用豆腐做菜，几乎家家户户都能做出几十个花样。34岁的吴勇是石屏县帅虹豆制品厂的老板，邀请我们到他家吃豆腐做的菜。吴勇两年多前将豆腐厂搬到了老城外，以便扩大生产，形成规模。工厂选址定下来后，在新厂院子里打井是让他们全家把心提到嗓子眼的事儿，万一井水不适合做豆腐，这场“赌博”就输了。他在院子里打了两口井，其中一口做出的豆腐更香，生意不错。吴家几代人做豆腐，吴勇从小就知道，黄豆要掰开豆瓣检验好坏。好黄豆的豆瓣金黄，有着自己的纹路。他得意地说，石屏豆腐摸起来手感与别处豆腐不一样，这就像衣服面料一样，质量是不同的。这里的豆腐放到水里煮三天也不会烂掉，豆香味依然十足。

吴勇的妈妈和老婆用土灶和柴锅，轻易就做出了一桌豆腐宴。除了常见的小葱拌豆腐、猪肉大蒜炒豆腐干，还有用豆腐干炸成膨胀状的小零食，外表与炸猪皮极像。另外有炸豆腐丸子、鲤鱼炖豆腐、豆腐皮汤、自制臭豆腐、豆腐乳。石屏人喜用柠檬、薄荷做调料，喜食辣椒，做出的凉拌菜或红烧菜咸辣、微酸又带着薄荷的清香。他们也会搭配清淡的豆腐丸子汤，让一桌子菜贴心地收场。

看重吃饭的人家，在乎的不仅是桌上的几道吃食，这蕴含其中的应该是一家人乐乐呵呵准备食材、切磋烹饪手艺和边品尝边享受的和睦关

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

系。很难想象家庭关系冷淡的人家，厨房里的灶火发着红光，热气腾腾，又蒸又炒。食物的味道和家人联系在一起，这种感受大概会深入到大脑中，成为每个人味蕾记忆的一部分。

吴勇的豆腐厂显然成为全家人的凝聚点，父母和吴勇夫妇、一对小儿女就住在这里，豆腐厂的庭院里凿出了鱼池，搭起了藤架，养着盆景与红红绿绿的花草。单独的一间厨房足够大，一口大柴锅和满桌子的食材，日子富足的本意大抵如此吧。吴勇的妹妹一家在县城里做汽车润滑油的生意，她也经常带着两个儿子来吃饭，再加上正给抽水泵做维修的几个工人，饭桌上总是热热闹闹的。

不过，在石屏要找个专职做豆腐宴的名厨，倒是不容易。本来想着询问豆腐厂的人，一定能知道他们的豆腐供给了哪些名厨，但是他们摇摇头，说起来的也都是些十来年前的老人或是去了外地做菜、已经失去联系的厨子。专门做豆腐宴在当地没什么市场，借此谋生不划算。40多岁的雷少荣是偶尔还做豆腐宴的“中国滇菜烹饪大师”，不过他的主业是县人民医院的基建负责人。与雷师傅联系采访，他只能在领导检查基建工作的间隙，带我们到一个养生会所，他在那儿兼职指导餐饮。

说起石屏豆腐宴，雷少荣认为它和滇菜特色一致，豆腐之外，以山珍野味、菌类为主，口味介于川菜、湘菜和淮扬菜之间。总的来说豆腐宴色泽清爽，口味或辣或鲜或咸，每道菜的特色比较鲜明。一桌豆腐宴并没有固定的菜式，怎样把豆腐发挥到极致，既丰富又纯正，就要看厨师个人的匠心。雷少荣说他会把不同风格的菜搭配起来，比如云南少数民族菜，多用野生菌，他会将豆腐和菌类结合，做出青头菌酿豆腐，将豆腐塞到菌帽里烹调。宫廷菜风格用在豆腐宴里，出品有八宝鸡，用长了4个月左右、体重2斤半的仔鸡，将石屏豆腐、宣威火腿、香菇、玉兰片、花生米炒制后塞进鸡肚，蒸好后用原汤勾芡即可。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



雷少荣的手艺来自老岳父，他们传承了石屏乡野风味的豆腐宴

石屏的豆腐丸子以鲜香嫩滑闻名，材料用的是桶漂豆腐。所谓桶漂豆腐，是在用酸水点浆时漂在水面上的豆腐花。用纱布将豆腐花包起来压制成形，但是挤压的手法要轻，让较多水分保留在豆腐里。豆腐压成形后用山泉水泡着，做丸子时大约5两豆腐配一个蛋的蛋清，丸子里加上肉沫、香菇沫、烘焙过的花生米、葱花，不用加淀粉就能捏成形。最后放到上汤里煮，丸子漂起来就熟了。

雷少荣也用豆腐做出一些时尚菜，比如将豆腐皮切细丝用油炸，薄荷叶也用油炸，两者搭配在一起摆设出鸟巢的形状。“巢”里边用鹌鹑蛋做成小兔子，俏皮可爱。不过雷少荣自己的感受是，卖相土的菜往往味道好，卖相好的菜反而没什么可吃的。

雷少荣的手艺来自岳父李长寿，李长寿是个民间专业厨师，他的手艺也来自老岳父，这样算来，雷少荣的手艺便是较多保留了民间流传下

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

来的风味。李长寿做菜讲究刀工，豆腐皮能切得像云南刀烟的烟丝那么细；他也讲究选料，尊重食物本身的味道，除了用自然的调料，不会添加化学调味料。雷少荣的妻子从小耳濡目染，也能做一手好菜，他俩出去做宴席或是参加比赛，从来都是夫妻档，妻子配菜，丈夫主厨。

雷少荣这样的非专职厨子，做菜更是一种爱好，它与美食、家庭、乡野风情联系在一起，味道并不一定追求极致，在乎的是一种做菜和吃菜人的舒坦与尽兴。

小城财富

石屏县属亚热带高原山地季风气候，县内立体气候特点突出，山上产出不少珍贵的食材，让当地人有了口福，也有了生活来源。经营了多年土特产生意的陈德彬告诉我们，这里独特的食物很多，比如有异香的干巴菌，生长在滇中及滇西的山林树间，为云南独有。干巴菌无法人工养殖，夏初上市时在当地就能卖到800元/斤。5月的石屏盛产个大多汁的杨梅，秋天山里的核桃上市，三七等中草药使当地的部分山民致富，出口欧洲提炼香水原料的香叶油也是石屏的特色之一。靠农业致富的人，必须遵守大自然春耕秋收的时令。比较起来，豆腐产业便是给了本地人一年四季劳作的依靠。据统计，石屏全县共有豆制品加工户1113户，从业人员8100人，豆制品系列产品一年能生产9.3万吨。

陈锦华的豆腐皮厂开在了县城外的马家山，她既卖整张豆腐皮，也有将豆腐皮打结或是切丝后的制品。陈锦华做了十几年豆腐皮生意，创立了“陈宝”、“千只鹤”几个品牌。但是今年上涨的黄豆价格让她发愁，她感觉前些年开创的市场基本饱和，原料上涨了却不敢对成品提价。与其他小企业一样，工人工资的上涨也让她感到压力。她算了一笔账，一

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

个工人一天需要支付80至100元的工资，她的六七十个工人每天需要支付六七千元。而一斤黄豆只能产出6两多豆腐皮，成本和支出比较起来，她一天做1万多斤黄豆才能保本。可是今年产品卖得不算好，她的豆腐皮厂估计要亏个一二十万元。



豆腐干打成结，好似一只只千纸鹤

40多岁的陈锦华对市场有些手足无措，2000年的时候她曾把豆腐皮拿到北京去推广，北方人不太认，最后东西只能扔掉。现在她朦胧地感觉到了人们对天然食品的喜爱，却不知道怎样摸到市场的脉。

在石屏县新建的豆腐工业园区，不少企业因为陷入同样的困境停产了。我们参观的康达豆制品厂属于少数仍旧加足马力生产的企业，100多个工人每天生产8吨豆腐皮。豆腐皮的生产看上去极为壮观，打磨煮熟后的豆浆，被运到一排排的生产线上。一个女工负责看管一条生产线上的32口锅。所谓的锅是用蒸汽加热的不锈钢容器，一大勺豆浆舀进

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

去，平铺在钢板上，一会儿就变干。工人把握好时机，用木片在钢板四周划拉几下，一根木棍从中间插进去，一张豆腐皮就挑起来了。女工沿着30多口锅转一圈，大约24分钟，几十张豆腐皮就像晾晒的衣服一样挂了起来。整个工厂看上去，几千张豆腐皮同时扯在头顶，真是个食材的盛宴。

不过，如果从美食角度来说，杨志坚和雷少荣都怀念小时候的豆腐皮制法。用铸铁的平底锅加热，不用蒸汽而用松毛来烧。松树的树枝干了之后扭成旋子，便于控制火候，一锅豆腐皮就是这样慢慢加热四五十分钟烤出来的。好的豆腐皮做出来要有筋骨，不是平滑无痕的一大张，而是像人的手掌纹一样，有着自己的纹路。这样慢火烤出的豆腐皮，香气扑鼻，有嚼劲不易碎。

与陈锦华一样急于开拓市场的，还有守着老字号的杨志坚。杨志坚认为本地人很难团结起来推动产业，因为谁也不服谁。他于是寻求外力，曾经与台湾一个知名的食品集团谈过合作，这家集团说会研制出一个适合大规模生产的豆腐食品配方，北门豆腐厂需要花100万元买下来，并且拿出20%的股份给这家集团。杨志坚马上否定了这种方式。

如果不走向工业化生产呢？杨志坚倒是在考虑另一条完全相反的道路，如果让部分工人完全恢复旧时的纯手工，弊端是人工来磨豆腐听起来太费力，当地的价格竞争又激烈，人们很难为了“手工”两个字多付钱。这里的大山和湖泊养育着不少天然好食材，那些离着石屏千山万水的一线大城市，人们对价格没那么敏感，愿意花钱去买放心的天然食品。可是嫩豆腐的保鲜是个问题，不适合长途运输。豆腐皮倒是便于储存携带，他们又担心北方人不习惯吃。重视天然食品的年轻人是他们想推广的对象，但是对于网上开店，他们担心人工成本高。但石屏豆腐生产者的忧虑并不严重。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

宣威火腿

记者◎杨璐　摄影◎张雷



宣威人对火腿最高的赞美并不是搭配珍贵的食材，做出什么富丽堂皇的菜肴来，而是在当地盛产的洋芋上铺满肥瘦相间的火腿片一起蒸。等到出锅，瘦肉嫣红，肥肉白润晶莹，火腿里的香气和油脂被洋芋吸收，这时候火腿的味道甚至已经不重要，那蒸得软烂的洋芋尽得火腿的精华。从三九节令的杀猪仪式到第二年中秋节火腿发酵成熟，制作全程需要持续大半年。还要有特别血统的猪，宣威境内的气候和腌制火腿所需要的温度和湿度。这些要素结合在一起，才能制作出一只真正好的火腿。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

家常的火腿

在别处切成丝或者薄片用来提鲜、调味的火腿，到了产地宣威却成了一种大快朵颐的百搭美味。在寻访火腿厂的路上，沿街的饭店都打着各种烹调火腿的招牌，似乎每家都有足以吸引食客驻足的绝活。我们要找火腿餐做得好的厨师的想法居然难住了宣威火腿办主任范美刚，在他看来，火腿的烹调并没有什么高深的学问，本身的香味才是它闻名于世的原因。范美刚推荐我们找到了在宣威做了20年餐饮生意、有5家精品酒店的女老板崔燕华。

崔燕华厨房里的火腿都是在市场上买到的农家腿，外观看起来就像是沉淀了千百年风霜的废弃琵琶，通体发黑，已经风化得只剩下轮廓。她告诉我，宣威本地人挑选火腿有一种特别的办法，用上宽下尖的竹签或骨签分别扎入火腿的上、中、下部，特别是有血筋的位置。如果是一只上好的火腿，三个部位的竹签拔出来都能闻到一股清香，可是如果腌制阶段出了纰漏，拔出的竹签就会有令人扫兴的异味。如果把上好的火腿切开，横断面是要比生鲜猪肉颜色重许多的玫瑰色或嫣红色，这是大自然发酵的功劳。

火腿不同部位有不同的吃法。崔燕华习惯把火腿靠近猪尾巴的部位称为“火腿的前端”，她告诉我，这个部分是整只火腿最厚的地方，所以腌制时候吃盐不多，最适合切薄片炒着吃。炒火腿时搭配什么蔬菜并不重要，只记住不能放盐，吃的是火腿本来的咸香。

火腿中间部分，因为形状类似皇冠，当地人叫它“皇冠腿”，是一只火腿的精华。每当有贵客上门或重要的酒席，宣威人会将一整只大约有两三公斤的皇冠腿按照一定的比例在水中慢炖若干小时，煮出盐去，煮

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

出香来，然后拿一只大砂锅，盛上火腿和原汤直接端上桌。这种粗放的煮火腿代表着宣威人对待朋友的深情厚谊。崔燕华说，在广东、上海或者中国其他地方，火腿通常是当作提香的调料或者为了增加菜的鲜美点缀，只有到了宣威本地，才会有这种奢侈的吃法。



宣威当地一家售卖宣威火腿的小店

就连靠近蹄部，一只火腿最细、皮多肉少的部位也是美味。宣威的牛蒡长得又粗又长，当地人用这部分火腿跟牛蒡炖在一起，火腿析出的油盐被牛蒡吸收，让味道单一的牛蒡也增加了魅力。宣威人爱火腿，就连火腿皮都不会浪费，开发出专门的吃法，把皮炸泡后加入红豆和青菜煮稠。火腿的味道太重，又是大块实在厚重的肉食，太挑战人的胃口和消化系统，离开宴席的厨房回归家常，崔燕华的做法是简单而又能突出火腿的美妙，把肥瘦相间的火腿肉跟洋芋放在一起蒸，再煮一个淡味的青菜就可以了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

火腿成为宣威人的家常食品是清代以后的事。在宣威当地能找到的关于火腿最早的档案是1947年时的农林部中畜所进行的一次调研。通过寻访老人推断，火腿的腌制技术应该是清初由汉人传入宣威。汉人刚到宣威的时候，人烟稀少，各家宰杀的年猪短时间内吃不完，卖出去又没有市场，只能把没吃完的腿肉用盐腌制储存，积累经验和不断改进后，形成了火腿制作工艺。到了上世纪40年代，“本县火腿腌制事业，十分之九以上，仍普及于广泛之农村，形成每一农户之副业，其腌制方法也属妇孺咸知，无有玄秘。此外，在县城以及较大的乡镇，收集鲜腿而营火腿腌制业者，全境不乏数十家”。

宣威火腿从乡镇市集上的农产品到扬名海外的美味同宣威人浦在廷分不开。1909年，浦在廷、陈时铨等人集资4万银元成立了宣和火腿股份有限公司，收购鲜腿腌制宣威火腿或者从市场上收购成熟的火腿，从事火腿贸易。宣和公司还派人到广东学习加工火腿罐头的方法。因为火腿罐头携带方便，宣威火腿被广泛传播开来。1918年，浦在廷专门成立了一个宣和火腿罐头股份有限公司，派人去日本、上海学习制作罐头，还从美国购买了机械设备。在1923年广东举办的全国地方特产赛会上，宣威火腿获得了优质奖章，孙中山先生还为宣威火腿题词：“饮和食德”。

而现如今在宣威的普通市场上，农家腌制的火腿依旧保持着1947年调研时的污脏模样，吃火腿则是宣威家庭的日常生活。当地人告诉我，买火腿是一个家庭每年的重要计划，主妇们要根据家庭人数来估计出一年要消耗的火腿量，如果是一个大家庭，甚至要买上七八只储备。精明的主妇连买火腿的时机都要掐算。端午节前后，前一年冬天腌制的火腿进入发酵期，这时候也叫“新腿”，它的水分大，但是价格便宜，精打细算的家庭会在这时买进一批，存放在家里继续让它发酵、风干。这并不

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是一件容易的事，要想让新腿最后功成名就，需要丰富的保存经验，要阴凉、通风，防蚊蝇。没有存放条件的家庭，购进火腿的时间要晚些。中秋节前后，经过梅雨季节的发酵，火腿上长出了一层绿毛，这就是“陈腿”，此时再买可以保险地供全家享用一年。接近年关，因为亲朋间的走动增加，火腿又是当地很好的礼物，所以，价格最高。

陈腿当年就能吃完，存放得越久，风干就会越严重。崔燕华告诉我，她许多年前吃过存放了3年的火腿，大部分都氧化了，可留下的就是精华，生吃非常美味。

火腿的天然作坊

宣威距离昆明有4个小时的车程，气温却相差很多，从曲靖进入宣威境内，气温骤然变冷，早晚需要穿着羽绒服才能勉强御寒。可是，一旦中午太阳出来，却又立刻温暖如春。《宣威县志》里记载：“宣腿著名天下，气候使然。”宣威市在云南省的东北部，处于云南高原向贵州高原过渡的褶皱地带。范美刚告诉我，西伯利亚冷空气和太平洋暖气流在云贵高原交汇，形成了一个准静止锋带，影响着宣威的气候。这里冬天没有严寒、夏天也没有酷暑，气候很温和，只有干湿两季交替更迭。作为火腿办的主任，范美刚谈起宣威的气候显得气定神闲：“整个宣威就是个天然的火腿作坊，这是宣威火腿独特风味偷不去的秘方。”

宣威先祖们传下来的制作火腿的节令同宣威本地的季节变化一致。范美刚告诉我，火腿腌制期需要低温来抑制微生物的生长繁殖和酶的活性，所以，宣威火腿的腌制期是在每年的霜降之后。而有经验的农家还会延迟到农历冬月到腊月，这时候宣威的平均温度是7到10摄氏度，是腌制的最佳温度。“曲靖的温度要高些，腌制的火腿容易坏，相邻的贵

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

州威宁气温又太低，也不合适。”范美刚说。



宣威人把火腿看作一种百搭的吃食，家常的做法就能香气四溢

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



火腿的烹调需要精选的调料辅佐



别处切片提鲜调味的火腿，到了宣威去是大快朵颐的奢侈吃法

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



火腿靠近尾巴的部位肉厚，吃盐少，最适合切片炒食

腌制好的火腿要经过风干，而腊月到第二年的3月，正是宣威降水量最小、湿度最低、日照最强的时期，这样的气候能促进火腿风干和酵母菌的繁殖。等到宣威进入5月后，雨季温和的天气和湿润的气候又成就了火腿发酵的天然环境。而在梅雨季节，火腿迎来了最为戏剧化的时刻，它的身上长出一层绿菌，宣威火腿标志性的嫣红色、玫瑰色和火腿的馥郁香气都在这个阶段形成。

“宣威火腿的制作工艺和流程从来都没有保密过，可是离开宣威做出来的火腿味道就是不对。”宣威火腿非物质文化遗产传承人管升阔说。确实有过效仿宣威火腿的例子，范美刚告诉我，云南本省和四川甚至缅甸都有人来宣威学习过做火腿，可是回到家乡却不成功。甚至把还没有发酵成熟的新腿带出宣威，因为气候环境的变化都会变味。宣威火腿对气候的依赖和敏感最为极致的例子是，即便在宣威境内，不同环境

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

制作出来的火腿，质量都不尽相同。范美刚说，最好的火腿一定要到高海拔、无污染的山村去寻找。那里的气温低，气候适宜，所以腌制火腿时用盐量就少，火腿更加美味。

除了气候，火腿所用的原材料也是宣威火腿保持特别风味的原因。当地有句俗语叫作“宣威火腿柯乐猪”。传统里制作宣威火腿采用的是柯乐猪，也叫作“乌金猪”，这种猪长在云南、贵州、四川接壤的乌蒙山区，有黑色和金黄色两种。范美刚说，乌金猪是难得的美味，它的肉质香嫩、肥肉比较多。按照宣威人的口味，火腿里一定要肥肉多，那样吃着才特别香。但是乌金猪长得很慢，产仔的数目也不多，提高不了火腿的产量。科研人员对乌金猪进行了杂交改良，试验结果是只要保证含有1/4的乌金猪血统，就能保持宣威火腿的传统风味，并且还能提高瘦肉的比例，这更加适应大众的口味。

因为有吃乌金猪的传统，即便不是火腿，宣威人对猪肉也很挑剔，他们不吃饲料喂养的猪。在昆明做火腿生意的宣威人李昆森告诉我，就算是做云腿饼，极端的人家要用宣威本地的猪自己熬猪油，再搭配货真价实的宣威火腿和白糖做馅。而范美刚告诉我，养猪是宣威市的一大产业，全市36万农户中有28万都是养猪户。如果要养猪能赚钱，必须沿用传统的喂养方法，自己配置精饲料、青饲料和粗饲料互相搭配。粮食喂养的猪脂肪率高，水分低，除了特别香，直观的感受是炒菜不粘锅。

在寻访火腿工厂的路上，我们随机找到养猪户沈天雄家。沈天雄原来就是宣威火腿公司的职工，熟悉火腿制作的全部流程，2003年火腿公司改制后，他回家做起了养猪的生意。“所谓精饲料，喂的是玉米面、荞麦、马铃薯、豌豆，青饲料是胡萝卜、白萝卜、芭蕉叶等，再用玉米芯、麦秆、野草作为粗饲料。”沈天雄告诉我，这样喂养的猪生长周期很慢，但是肉质细嫩、香甜。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

沈天雄从1.5万元起家，现在已经买了三辆小轿车和两辆货运车。他告诉我，宣威人吃猪肉和养猪都是行家，所以他不敢造次，从养猪的第一天就精心照看。不但经常向兽医站的技术员请教，喂猪的玉米都是通过熟人从老家买来的，霉的全部扔掉。饲料喂养的猪因为水分重，所以皮毛光滑、外观好看，但这糊弄不了本地人，这样的猪在本地卖不掉。如果用饲料猪当火腿的原料，差别巨大。管升阔告诉我，饲料猪不但肉质不好吃，而且因为含水分太多，火腿风干成熟后斤两就比粮食猪的火腿少。如果为了追逐利益弥补重量就要加更多的盐，火腿不仅谈不上肉质口感，根本就咸得没办法吃。

传统的手艺

从清代之后，火腿就是宣威农村的家庭副业。每年杀过年猪之后，农民们就用年猪的两只后腿做成火腿。清苦的农民不舍得把两只火腿都留在家里吃掉，他们会把其中一只拿到市场上去卖，时间长了还出现了火腿经纪人的行当。李昆森告诉我，火腿经纪人都是在地方上家族势力很大的人，他们和农民之间通过本乡本土的信任来做生意。他们知道每家的猪都是怎么喂养的，农民也只肯把自己辛苦侍弄的猪卖给这些熟人。

宣威市内大小火腿厂林立，农民们不需要做完火腿的全部工序，杀猪后处理一下就可以交给火腿经纪人，他们再把这些走家串户收来的鲜腿送进工厂。管升阔是宣威火腿传统技艺的非物质文化遗产传承人，他从上世纪90年代就从国有的食品公司停薪留职，带着手艺自己出来开厂，经过十几年的经营，他的火腿厂在当地很有名气。前不久，管升阔刚把自己的工厂搬到了山上，新厂的布置费了很多心血，不仅有带调温

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

设备的腌制火腿车间，还在工厂里栽种了100多万元的桂花树，为的是在火腿发酵成熟期里，充满工厂的桂花香可以沁入到火腿里。从学徒期开始，管升阔制作火腿已经超过了40年。

“我15岁就被招工进了食品公司，跟着蒲洲福、蒲恩所、钱学坤三个师傅学习做火腿。这三个师傅都是蒲在廷火腿厂里的老师傅，公私合营后成了国营食品公司的职工。”管升阔告诉我，当时他们的班组有十几个人，他的年纪最小，但是又勤快又虚心，给师傅点烟、倒茶，老师傅们对他很好，时间久了就把制作火腿的窍门传给了他。“我当学徒的时候都是赤手搓盐，师傅在旁边指点，先搓哪里，后搓哪里，哪些地方是重点部位。当时很苦的，一天下来手上的皮就破了。现在的工人不让他们戴手套，他们就不干了，可是戴上手套，手感就不对。”管升阔说。

制作火腿的第一步是修割鲜腿。管升阔告诉我，理论上，火腿的制作时间从每年的霜降开始，可行家都会选在“三九”到“四九”这段一年中气温最低的时段，这样盐可以少用一些，次品率不高，味道香。“农村杀猪前要先拜神，杀猪的时间在早上八九点钟，这样到了中午11点气温升高的时候，猪腿就处理好了。如果气温高了之后还没处理完鲜腿，对腌制不好。”吃过晚饭后，正式的腌制才开始。

管升阔说，腌制火腿一共要上三次盐，这是制作火腿的工序里人力发挥最大作用的环节。将腿肉面朝下，皮面朝上，先均匀地撒上一层盐，然后从蹄壳开始，沿着血筋，逆毛孔向上，用力揉搓皮层，直到皮层湿润，盐与水变成糊状。再翻过肌肉面撒上盐，继续揉搓，揉搓用力要均匀，不能把肌膜扯破，猪蹄和骨缝的位置要多揉搓几次，最后再揉搓肥肉。第一次上盐后，要把火腿叠起来，腿干互相压在血筋上，每层之间用竹片隔开，堆叠8到10层，让火腿受力均匀。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

第一道盐擦完两三天后，用同样揉搓的方法上第二道盐。第二道盐擦完三天后，擦第三道盐。第三道盐时，腿干只需要把盐抹均匀，肉面只要在肉厚的地方和骨头关节处进行揉搓，然后再次堆叠12天。在此期间，每隔3到5天，上下层倒换堆叠，每次倒换的时候，要用上面的火腿压住下面火腿的血筋处，通过压力，再次将淤血排出。整个腌制过程，必须注意排干净淤血，否则就会影响火腿的质量和保质期。虽然管升阔告诉我做火腿是没有什么秘密技术的，但是西装革履的他看见车间工人搓盐的动作效率很低时，还是忍不住站在案板边手把手地教工人排干净淤血的窍门，动作和神态从办公室里的乡镇企业家瞬间回到了火腿老手艺人的气质。

擦完了三道盐，宣威火腿的风味就需要上天来成就了。成百上千的火腿按照传统的姿态堆叠在可以控温的恒温车间。跟上盐腌制的通风车间不同，恒温车间的密封性很好，温度一直保持在8摄氏度左右。打开厚重的大门，满眼是白花花的猪腿垒起来的柱子，一股浓郁的生肉气味扑面而来。奇怪的是虽然处在干燥的冬季，也没有看到需要用水的地方，车间的地上却全部是湿漉漉的。这是火腿中析出的水分。管升阔告诉我，如果是在农民家，这些腌肉水被认为是火腿的额外馈赠，并不会任它白白浪费掉。农民会收集起来泡豆腐，浸透晒干，切成薄片油炸。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



宣威人对猪肉很挑剔，要有乌金猪的血统，还必须喂养粮食饲料

在恒温车间待够了日子，火腿就进入了发酵的环节。“小的火腿腌制15天就能上挂，大的要20天。农家会把火腿上挂到冷凉、通风、苍蝇少的地方。我们在车间里就要一个人负责两个仓库随时检查。”管升阔说，“30年前我做火腿的时候，端午前火腿就成熟了，可是现在的猪要比原来大一倍，要推迟到八月十五才能基本发酵成熟。”

端午节到中秋节这段时间，对火腿非常重要。这时宣威温度高、湿度大，温度高要防止苍蝇生蛆、走油，湿度大火腿容易变质。管升阔说，如果在农家，人们会把火腿挂在灶上头，比较容易解决这些问题。但是生产库房里，就必须认真仔细检查。管升阔的库房里，从挑高的梁上垂下长长的绳子，火腿就像巨大的风铃依次系在上面，无声无息地等待自然的作用。只有在湿度大的时候，库房才显得热闹。管升阔让工人在每间库房里烧六七个大炉子来排湿，这也是他从师傅们那里学来的土

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

办法。“有人说称为火腿是因为颜色像火，可是我记得师傅教得很清楚，火腿、火腿就是因为要生火的缘故。”管升阔说。

捱过湿热的雨季，经过了中秋节，火腿才终于到了修成正果的时刻。它的身上生了一身绿霉，不要嫌弃这样的外观，绿霉是发酵成功的标志。经过一年的历练和自然的作用，表皮包裹下的肌肉已经发生了变化，成了神奇的玫瑰红色，色香味俱佳。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

油鸡枞

记者◎杨璐　摄影◎张雷



“云南人吃油鸡枞没有倒出半瓶就着喝酒的，都是拌黄瓜的时候滴几滴鸡枞油，每次挑几根出来在舌尖细细地品尝。”昆明名厨陈卫东告诉我。从农历六月火把节开始一直到农历九月，鸡枞就在山林里静静地生长，距离十几米远都能闻到它特有的香气。它是云南的珍稀美食，只在节令里生长，不容易保存，每到鸡枞时节，云南人就用菜油小火慢炸制作出油鸡枞来，封在罐子里，等到鸡枞下市再拿出来品尝，享受一整年这种野生菌馥郁的香气。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

珍惜的美味

每到夏季，吃菌子就成了去云南出差的福利。就像北京吃火锅有专门一条簋街，昆明也有大众化的吃野山菌的专业街，用大冷柜把各种菌子展示在那里，听凭顾客挑选。同空运到北京、稀罕得在印制精美的菜谱上专辟几页隆重推介不同，这里的野山菌是市井聚会的美食，无论价格还是种类都丰富许多，而其中鸡枞因为特别鲜美，几乎是每桌必点的菌子。



鸡枞很难保存，为了整年都能吃到这种美味，云南人发明了这种晒干的方法

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



用菜油小火慢炸的油鸡枞，封在罐子里，吃的时候挑出几根放在舌尖上慢慢品尝

从昆明继续往乡下走，在县城里、某个不知名的乡村道路边，餐馆简单得连菜单都没有，所有食材都在架子上摆出来，你不能点什么“宫保鸡丁”这种复杂的搭配，只能点鸡肉，如何烹调大半是老板自己决定。每到这时候，听到我们的外地口音，老板就会推荐我们炒一盘鸡枞尝鲜。鸡枞是食材里的超级巨星，以至于每次都搭配了什么，全不记得了。久而久之，吃鸡枞几乎成了雨季去云南吃野山菌的代名词。

为了寻找鸡枞专家，我们来到翠湖边一家老牌酒店。站在门口很有一些灰心和不敢置信，酒店的外观很陈旧，周围是各种显得很廉价的广告牌，大堂的装修也非常陈旧过时，以为回到了上世纪90年代。可是每到鸡枞上市，这家酒店里两间最大的包房却提供着滇菜最昂贵而有特色的宴席，鸡枞宴。鸡枞宴包括了从生吃鸡枞到主菜到鸡枞点心一共24道菜，其中最费时的是鸡枞狮子头，要用老鸡枞煲6个小时做成高汤，再

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

用高汤煮6个小时包着鸡枞丁的狮子头。这种选材精良、工艺复杂、费时费力的宴席，每天只做两桌。紧俏的时候要提前三四天才能预订上，而且价格不菲。

鸡枞是野生菌，却有鸡的鲜甜。古人赵翼曾经说：“无骨乃有皮，无血乃有肉，鲜于锦雉膏，腴于锦雀腹。”鸡枞是云南人的传统美食，也承载着云南人许多美好的记忆。鸡枞宴的创作者云南名厨陈卫东告诉我，他小时候，昆明周边的山野里都有鸡枞，许多人都有过采鸡枞的经历。他1997年开始做鸡枞宴的时候，想的是寻找一种主角，既要代表云南的美食，又能够跟各种食材搭配在一起。“干巴菌和松茸的味道并不是所有人都能接受，鸡枞味道清香，即便同味道最重的火腿搭配，依旧掩盖不了它特别的香味。”陈卫东说，他开始做鸡枞宴的时候，鸡枞价格大约十几块钱一公斤，并不昂贵。而在这之后，日益成为珍贵食材，上好的鸡枞可以卖到200元一公斤。即便如此，云南人依旧保持着对它的热爱。“每年云南人家的第一顿鸡枞，一定会请上朋友们一起品尝。”陈卫东说。

鸡枞按时令生长，并不容易保存。阿瑛在《旅滇闻见录》中记述了鸡枞的珍贵性：明熹宗皇帝最喜欢吃鸡枞，云南每年都要派快骑飞马由驿站将鸡枞送到京城上贡，熹宗仅让被称为九千岁的太监魏忠贤尝个味道，连皇后都无福品尝。陈卫东则说，最美味的鸡枞是伞盖还没有打开，裹在菌脚上像个花骨朵的那种。一旦伞盖张开拿在手里像个鸡毛掸子的时候，鸡枞的香气就发散走了。

在没有野生菌的季节，我们外乡人的云南之行就显得寂寞，可是为了留住鸡枞的美味，云南人想出了做油鸡枞的办法。鸡枞上市的时节，做油鸡枞就上升到家庭年度计划的大事。主妇们要郑重其事地到市场上挑选鲜鸡枞，清洗后用油小火慢熬，直到鸡枞的香味浸到了油中，再存

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

放到罐子里。刚刚做好的油鸡枞并不急于摆上餐桌，要等到鸡枞下市了，才开罐品尝。陈卫东从学徒到成为中国烹饪大师，当了40多年的厨师，甚至积攒了从油鸡枞的味道看一个家庭背景的经验。他说：“做油鸡枞加辣椒的一般是云南的工薪阶层，加花椒的一般是靠近四川的云南人，加大蒜的是靠近湖南或者祖上是湖南人。鸡枞炸得干的，家里的经济条件一般；鸡枞炸得润的，经济条件要好一些。”陈卫东每年也为自己的家人制作鸡枞，他说：“我宁可吃得少也要吃得精，选的都是品质最好的那种还没有散开的鸡枞，切成丁，让它的纤维短，细胞壁容易破掉，让香味散发出来。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



杨登云祖上三代都以做油鸡枞维生，他在昌宁有一个小加工厂，制作的油鸡枞在当地很出名

从前的油鸡枞只是家庭自制，很少在市场上流通，每一罐油鸡枞都带着家庭特别的印记。陈卫东告诉我，如果是身在外地的云南人，收到家里的一罐油鸡枞，打开的瞬间就能感受到母亲的温暖。现在可以买到食品厂加工好的油鸡枞，可是鸡枞昂贵，不少所谓油鸡枞是用茶树菇或者更为廉价的菜皮来替代。在昌宁县开了一家野生菌食品加工厂的杨登云告诉我，鸡枞炸出来后的口感是筋道又容易嚼化，而茶树菇过油后口

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

感扎嘴，菜皮根本就难以下咽。杨登云一家三代都做鸡枞营生，因为真材实料而远近闻名，每年小厂里生产两万罐油鸡枞，他每天坐在家里不做任何营销都不够卖。

珍贵保存的油鸡枞并不是饕餮之物，在云南的老字号米线店里，如果点最昂贵的套餐，最小的碟子里就装着一小撮看不清楚面目的油鸡枞。陈卫东告诉我，云南家庭不会有油鸡枞倒出半罐佐酒的吃法，而是拌黄瓜这样的凉菜时滴上几滴鸡枞油，鸡枞的味道就出来了。炸过的鸡枞也不会有满口咀嚼的吃法，而是挑出来一根一根放在舌尖上品尝。昌宁县龙潭寺的贞信住持是杨登云的好友，虽然经常被赠送鸡枞，却也吃得很仔细。她告诉记者，只有在没胃口的时候，才会从罐子里挑出来，每人分一根鸡枞。就着这根鸡枞可以吃掉一碗米饭。

探寻鸡枞

因为做鸡枞宴的缘故，陈卫东说他曾找到云南省生长的十几种鸡枞回来研究。他告诉我，纬度和气候的原因，以滇池为半径，只有云南产的鸡枞味道才好，虽然跟云南相邻的贵州也有鸡枞，可是香气就不足了。嘉靖五年成书的《南园漫录》记载：“鸡枞，茵类也。惟永昌所产为美，且多。……镇守索之，动百斤。果得，洗去土，量以盐煮烘乾，少有烟即不堪食。采后过夜，则香味俱尽，所以为珍。”永昌是现在的保山地区，为了探寻真材实料的油鸡枞，我们找到了保山市昌宁县。

《南园漫录》里记载的鸡枞加工方法沿用至今，杨登云告诉我，每一年鸡枞季节，除了做油鸡枞和水鸡枞，他的工厂也会做干鸡枞。盐水煮过又晒干的鸡枞保留了鲜鸡枞的轮廓，一把棕黑色的未打开的小伞，用手指摩挲鸡枞的伞尖，就像触碰到铅笔尖一样坚硬扎手。杨登云告诉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

我，这是鸡枞跟茶树菇这样类似形态菌子的区别。拿一根干鸡枞放在嘴里咀嚼，立刻有一种比鲜鸡枞还要浓郁的菌香充斥到鼻腔，很有嚼劲。

昌宁是一个安静的小县城，即便是白天，临街的许多商铺也都拉着铁门，路上少有行人，站在县城的街道上环顾四周，连绵的山丘并不遥远。今年已经50多岁的杨登云说，他从小就跟着父亲上山采鸡枞，每天天不亮就要出发。因为家里穷舍不得穿鞋，就赤着脚爬山，山上的石粒硌着脚，不多久就磨出茧来。当地人认为鸡枞有灵性，采鸡枞是一件带有传奇色彩的事情。司法局退休的老局长李德忠对鸡枞很有研究，他告诉我，每年农历六月火把节后，一直到农历八月，细雨纷飞、土地湿润，昌宁县境内的山坡、荒地、玉米地里就长出青鸡枞、白鸡枞、黑鸡枞、红鸡枞、黄鸡枞等好多种类。

“找鸡枞就像上山打猎，要熟悉山势、鸡枞窝和鸡枞出土的时机，否则只能空手而归。”李德忠说，“在鸡枞出土的季节，找鸡枞的老手只要头天晚上发现闪电打雷的现象就会很兴奋，第二天天不亮就拿着挖鸡枞的物件上山，必然会有丰收。”鸡枞每年生长的地点固定、虽然雨量和节令不尽相同，可是出鸡枞的时间前后差不了两三天。当地有经验的人都有一个鸡枞笔记本，上面密密麻麻写着鸡枞的种类，具体位置、参照物和出土的时间。李德忠说，找鸡枞时，只要进山林，隔十几米远就能闻到鸡枞散发的特殊香气，循香而去，必然有所收获。当地人找鸡枞有规矩，鸡枞刚长出来时候，太小不宜采摘，发现的人就撇一小叉树叶盖在上面，等待鸡枞长大再来，后来的人看到这个标志，就知道鸡枞已经有主人了。

现在找鸡枞有了新的秩序，杨登云得到了非物质文化遗产传承人的身份，县里要他成立了野山菌农业合作社，每年到了鸡枞时节，农户就把采来和零散收来的鸡枞直接送到杨登云的加工厂，昌宁境内大约有几

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

百农户入了合作社，不少都是本来就跟杨登云有十几年合作关系的鸡枞经纪人。

从县城出发，大约走30分钟车程的盘山路就到了鸡枞经纪人阿珍住的青木林，沿路的山坡上都是农民的茶田，村子并不沿公路，因为道路狭窄也不通车，只能在中途换摩托车再走十几分钟。沿路土山的横断面上偶尔可以看到直径有十几厘米的不规则黑洞，凭空出现在那里有些让人摸不着头脑。杨登云说，这些黑洞就是废弃的鸡枞窝。所谓鸡枞窝其实是说鸡枞长在白蚁的巢穴上，白蚁在地下20厘米到100厘米的地方挖洞筑巢，在建巢过程中为鸡枞菌传播菌种，鸡枞菌也为白蚁提供养分。白蚁可以在巢穴里繁衍几年到十几年，所以鸡枞每年才长在固定的地方。但是因为耕地洒农药和修公路，被干扰的白蚁不再在这些地方筑巢，现在的鸡枞只能长在没有公路、人迹罕至的山野上。

阿珍今年41岁，是家里能干的长女。她十二三岁的时候就跟着乡亲们上山采鸡枞到县城里去卖。当时从山里到县城还没有公路，阿珍说她要背着鸡枞走3小时才能出大山。长大几岁后，大人们因为要照料茶园，并不都想到县城摆摊，阿珍就成了经纪人，挨家挨户收购鸡枞后统一拿到市场卖给杨登云。阿珍的丈夫身体不好，家里家外都只靠她一人支撑，凭借着卖鸡枞的生意，她养护着丈夫，还供两个孩子读书。

加入了杨登云的野山菌合作社后，为了有稳定的野山菌来源，阿珍以每亩地2000元的价格租下了100亩山林10年时间，平时杂荒着，只在雨季时上山采菌。她带我们来到她的山林，松树和低矮的灌木恣意生长着，没有人烟也谈不上景色优美。可是阿珍看着这片荒山，脸上却闪着喜悦的光。“明年6月时候，这里可漂亮了，一片一片各种颜色的菌子。”阿珍说，她对这片山林的熟悉程度就像她家里的日常物件一样。她带着我们在山坡上走，会突然蹲下来用手拍拍铺满了落叶和荒草的地

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

面，告诉我们这里长的是干巴菌，也会画出一个范围，告诉我们这里是鸡枞窝。鸡枞虽然是野生的，目前还没有成功的人工繁殖技术，可是以采鸡枞为生的山里人观察出了能让鸡枞长得大、长得好的方法。“在鸡枞季节到来之前，把鸡枞窝表面的土层松一松，最大的鸡枞窝可以一簇出来2斤鸡枞。”

传承的油鸡枞

因为油鸡枞大多是家庭味道，很难比较出口味的胜负，经过行家的推荐，我们找到了杨登云前店后厂的小作坊。临街的店铺很不起眼，展示架上摆放着几瓶油鸡枞、水鸡枞、鸡枞酱等产品，只有墙上的各种奖牌吸引人的眼球。平时店铺里看不见顾客，大部分时候杨登云和妻子就在店里带孙女，可他的油鸡枞和水鸡枞却被当作昌宁的土特产，在云南的社交圈里赠送流传。

杨登云和妻子对远道而来的我们出奇地防备，经常互相提醒不要透露更多的制作鸡枞的内容，他们现在做油鸡枞和水鸡枞的方法既是祖传，也是夫妻俩结婚后共同研究改进的结果，只有夫妻俩和直系亲属才知道详情。杨登云的祖籍是湖南永州人，清朝时迁入云南驻守边界，直到民国时期杨家依旧以从军为生。杨登云现今还保存着民国初期当军官的祖父骑马的戎装照，这也是杨家熬制油鸡枞的第一代。

“当时的袁县长我们当地都称他为袁大官人，他的姐姐叫袁大姑太，他们家就在现在县城种子公司的位置，非常有势力。袁大姑太信佛吃素，她身边围绕着一群县城里有钱有势的人跟着一起念佛吃素。”杨登云告诉我，因为鸡枞味道鲜甜，对吃素的人来说是上等的美味，县城的吃素人就流行做油鸡枞和腌制水鸡枞来保证全年吃到鸡枞。杨登云的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

祖父弃军从商回到县城后，跟吃素人走得很近，就从这些人中学习到了制作油鸡枞的方法。

“我爷爷就带着他的弟弟和我爸爸做油鸡枞的生意，那时候油鸡枞不是卖钱的，而是当作礼物以物换物，用油鸡枞换来粮食，卖了粮食再换成钱。”杨登云说。解放后，杨家迁到农村划入了生产队，才切断了油鸡枞的生意。“到了70年代，我父亲当民工到县城修路的时候，管得也宽松了一些，我父亲就带着我和姐姐重新做油鸡枞。”杨登云告诉我，当时他们根本就不敢挂牌子，更没有店铺，做好的油鸡枞就放在家里，依靠口口相传做生意。“油鸡枞你卖不了村里人，因为那时候山上到处长，他们不会买的。我们卖给县城里吃商品粮的经济比较好的人家和附近的驻军。当时也不是卖钱，还是换粮油，大部分时候换成苞谷，有时候也有大米，粮油自己留着吃一点，其余的偷偷换成钱。”

光明正大地做油鸡枞生意是在杨登云80年代结婚后，他娶了邻近乡下开饭店的人家的女孩，夫妻二人改良了祖父时代留下来的油鸡枞配方。“我们当地流行在做油鸡枞的时候加上一部分甜笋，鸡枞和甜笋的味道相互渗透。我开始做的时候，就想着要做纯的，我不加甜笋了，全部换成鸡枞。”

每年鸡枞上市的时节，经纪人就会直接把鸡枞送到杨登云的食品厂，经过去泥清洗后，分拣出做油鸡枞的原料和做水鸡枞的原料。杨登云说，还没有全部打开伞盖的鸡枞留做水鸡枞，因为这种带骨朵的鸡枞虽然是更为鲜香的上品，可是整个炸了之后口感会硬些。打开伞盖的鸡枞可以撕成细丝，既可以炸出鸡枞的鲜味，细丝口感又好些。

很难说油鸡枞里油和鸡枞谁是陪衬，所以除了鸡枞需要精心挑选，用油也很讲究。杨登云说他从来不用市面上常见的调和油。他说，调和油在大锅里烧有呛味，根本就炸不了油鸡枞。他每年购买几吨饱满的菜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

籽，拉到炼油厂去，榨油的时候，他和妻子带着一个工人亲自监视，榨完的菜油用自己的车直接运回食品厂。没有榨的菜籽也都亲自封好，做好记号，第二天再用。他说，这种当地最传统的食用油搭配上当地出品的鸡枞，才能做出世代相传的美味。

水鸡枞是杨登云的另一种产品，昌宁县的人家都会做油鸡枞，可是说到水鸡枞，大家都说杨登云家才做得好。分拣出那些上好的、像骨朵一样的鸡枞要先加盐煮过一次，然后再摊开晒干。如果赶上阴雨连绵的天气，就用灶烤干，但是需要小心千万不能沾染上烟熏气，那会干扰鸡枞的清香。煮过又晒干的鸡枞如何保持浓郁的味道大约是杨登云的一个秘密技术，他作坊里帮忙的80岁老厨师刚一说出来，他便立刻制止，生怕外人打探了去。这些干鸡枞的半成品再加入他和妻子独家配置的香辛料里文火煮上12个小时，让味道充分浸入到鸡枞中去。

杨登云的油鸡枞出名有些意外。做鸡枞赚了一些本钱后，他在县城里开了一家专门吃野生菌的美食城。“许多政府招待啊、外地朋友来请客啊，都安排在这里，生意好的时候，一条街都停着来吃饭的车。”杨登云说，他的油鸡枞和水鸡枞作为小菜也在美食城卖，没想到来吃饭的客人很喜欢，走的时候也顺手买几瓶回去吃或者送人。时间长了，他的油鸡枞在外地也有了名气，还被县政府选为县庆70周年的礼品之一。

6年前，杨登云结束了美食城的生意，专心做油鸡枞。“我现在经济实力还可以，做餐馆没什么意义，我想把昌宁鸡枞的名气打出去。”他被扶持成当地油鸡枞、水鸡枞的非物质文化遗产传承人，还得到了很多荣誉，可是要真正走出去却不那么容易。杨登云的瓶颈在产量上，几百户农民送来的鲜鸡枞每年加工出来的油鸡枞和水鸡枞，还卖不到第二年的6月份。鸡枞这种天生天养的美味并不容易被工业化。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

漾濞核桃

记者◎贾子建　摄影◎张雷　绘画◎陈昕



因为壳薄，漾濞核桃很容易敲出整个果仁，果仁加工成了当地农民的一项收入来源

越平常的食物，越难以比较，比较的只是那毫厘之差的果壳和口味吗？越平常的食物，越与生活的记忆紧密，主观的感受无法回避。

核桃的味道

越是平常的食物，越好像不知该从何说起。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

对于北方长大的孩子，核桃大概是最平常不过的干果了。整个正月里，核桃仁都会和花生、葵花籽一起混装在上衣的口袋里，无论是放鞭炮、滑冰，还是跟着街上走会的秧歌班子手舞足蹈时，间隙都会摸出一颗果仁含进嘴里，上下牙齿磕碰间发出的清脆声音能让一切喧闹都变成背景音。

白露到，收核桃。核桃在9月收获，京郊的半山区，比喝大碗茶的粗瓷碗碗边还要粗的核桃树是村子附近常见的风景。七八月时核桃还是表皮未开裂的青果，放暑假的孩子却已等不及上树了。孩子的耐心也是件奇怪的事，未成熟的核桃青皮坚硬厚实，没有工具的我们竟可以耐心地在小溪边找尖利的石头磨上一个下午。核桃仁像七分熟的白煮蛋嫩得透水，果仁外皮还稚嫩得像半透明的糯米纸，那种入口的甜脆早让人忘了发愁青皮分泌的黑色黏液沾上身该怎么办。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



平均两斤核桃出一斤果仁，两者每斤10元的差价包含了人工成本和利润

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



品质好的漾濞核桃果仁呈浅白色，入口香甜细腻

10月里，山里的亲戚总会送来烘干好的核桃果，这些在袋子里哗哗作响的果实们可以一直吃到来年春天。秋日的太多画面总是定格在阳台上母亲坐着小板凳的背影：和煦的阳光洒进来，一把小锤子敲出叮叮当当的声音。茶几上的果盒于是成了我的宝匣，什么时候掀开盖子去摸，永远是满满的核桃仁。心情不好的时候，母亲会建议我去敲敲核桃，如何剥出完整的果仁成了我的功课。果盒满了的时候早就不记得当初烦恼的原因，后来想想这倒确实是一种不错的自我调节训练。父亲偶尔来了兴致，会将核桃仁放到锅里翻炒。当清香变成在整个房间里飘散的浓郁香气时，他会倒入准备好的蜂蜜和糖浆。放凉后的琥珀核桃只有甜蜜和香脆，核桃仁外皮自带的苦涩完全被掩盖，这是除了冰糖葫芦外，父亲给我童年留下的另一种甜蜜。

越是家常的食物，比较的标准越是苛刻，同时也更让人好奇。老实

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

说，去寻找漾濞核桃前我实在没有太大信心：西南陌生的山林间怎么可能会有比我的记忆更美味的核桃。飞往大理的航班上，我与一位当地的女士邻座。她在京读书工作多年，终于趁着休假得以回家探望父母。偶然聊起漾濞核桃，当时她的眼睛就亮了起来，那种兴奋让人印象深刻。“过年时我妈妈都会包核桃馅的汤圆给我们吃。小时候觉得单调，总闹着用花生什么的换换口味，妈妈却一直坚持用核桃。现在离家多年，回家路上反而最想念的就是那清香的核桃馅汤圆。”那个陷入回忆的神情似曾相识，忽然让我对行程有了些许期待。



农业特产税取消后，核桃成为漾濞农民致富的“金果”，当地人均拥有100棵核桃树

在云南省林科院漾濞核桃研究院，我有幸吃到了那位同行女士念念不忘的汤圆。从1963年就在漾濞建站的核桃研究院是全国唯一从事核桃研究的专门机构。现在早就过了核桃收获的季节，研究院里标着编号的各种品种的核桃树都是一样光秃秃地矗立着。说起核桃馅汤圆，副院长

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

杨素琼和几位女研究员立刻上手忙活起来。在漾濞这实在是道家常小吃，女儿吃着它变成了妻子和母亲。

核桃馅汤圆也是道隆重的节令食品，像北方人吃饺子一样，每个大年初一，漾濞当地无论汉族、彝族还是白族都要吃上一碗。这汤圆馅做得讲究，要用自家熬的猪油将核桃仁炸到喷香酥脆，再将其细细切成碎末。核桃碎末里要拌上用石杵臼舂过的陈皮末和紫苏，更讲究的人家还要加入用云南玫瑰和红糖熬制而成的玫瑰糖浆。虽然炸制后更酥脆，但核桃碎的香气不会像花生那般浓烈，仍然很有节制。陈皮和玫瑰的风味则中和了馅料本身的甜腻。包汤圆和包饺子一样，从做馅、包皮、下锅到分享都是个家庭集体参与的过程。“咕嘟嘟”冒着蒸汽的汤水里，肥嫩的汤圆浮浮沉沉，大家的说笑声中，糯米皮的米香、玫瑰的甜香和核桃的清香融合成冬日最熨帖肠胃的美味，这时候我有点明白那位女士的思念心情了。

其实作为干果，无论是出于口感还是营养价值的考虑，最好都是直接食用。比起或甜或咸，甚至奶油味、蟹黄味或是芥末味都能来上一点的花生和葵花籽，核桃的口味已算单调。琥珀核桃和椒盐核桃也始终没能撼动人们对核桃原味的喜爱。江浙一带爱吃小胡桃，同属胡桃科，从吃的过程上说，小胡桃比核桃要考验人的耐心，那是要靠牙的巧劲才能把紧缩在其中的仁剔出来的艺术。

小胡桃有点极端，但吃核桃的乐趣确实有一半是在破壳上钻营。以前偶尔能敲出一个完整球形的核桃仁，那是一定要摆上几天都不舍得吃的。所以当杨素琼端来一盘完整的核桃仁和一碗蜂蜜时，我确实被吓了一跳。核桃仁蘸蜂蜜，粗犷又奢侈的搭配让人意外，入口简单直率的香甜又在情理之中，琥珀核桃相形之下反倒显得有点做作了。这是漾濞的彝家人招待贵客的一道礼节性食品。漾濞是大理白族自治州中唯一的彝

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

族自治县，98%以上的县域都是山区。对于山上的彝家人，苦荞曾经是日常食用的主粮，一盘自家房前产的核桃仁蘸着点苍山百花酿造的土蜂蜜，那是彝家人可以给予客人最郑重的祝福。

也许过往贫瘠的生活中，核桃与蜂蜜搭配出的甜蜜就是人们对未来美好期待的外在物化，所以但凡节令，漾濞的吃食里总能找到核桃的影子。除了核桃蘸蜂蜜，彝家人逢年过节、婚丧嫁娶还要喝一道“蜂蜜核桃茶”。办事的主人家会在门前烧起柴灶、支起一口大铁锅，将花椒、生姜、大枣、肉桂、红糖和蜂蜜一起在大锅中熬煮。核桃仁则要用特制的袖珍小推刨削成薄片，然后用熬煮好的汤水冲入放有核桃薄片的杯子里。核桃片在热汤水的激发下香气四溢，入口即化。花椒和生姜的辛味驱寒暖身，再融合上枣香、核桃香、糖甜和蜜甜，这大概就是幸福的滋味了吧。

核桃的故乡

没想到这个时节在漾濞找到正宗的漾濞核桃并不是那么容易的事。核桃的收获、加工和交易都是季节性的，漾濞外宣办主任陈智勇告诉我，这个过程基本在11月就会终止。近些年核桃外销供不应求，还挂在枝头的青果就被预订也不是什么新鲜事情。索性赶上了县城的集市，凭着多年吃核桃的经验，我从赶集的农妇的小竹筐里自作主张地挑了二斤核桃。但当我把这些硕大光滑、品相诱人的核桃拿给漾濞核桃研究院院长习学良看时，他挑挑拣拣了一阵，才从核桃堆里挑出个其貌不扬的小家伙，告诉我：“这个才是漾濞核桃。”

不管是北方核桃、新疆核桃还是山核桃，核桃壳总有一种光滑厚实的质感，体态近圆，果顶的尖端早已尽可能地钝化。但是品质好的漾濞

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

核桃却是呈扁圆球形的“麻子脸”，果壳上密布的都是浅浅的小刻点。青皮渗出的黑色黏液如果没有处理干净，就会粘在核桃壳上成为点点漆痕，外观看起来缺少神采。感受漾濞核桃的美好就像拿鸡蛋做菜一样，要从声音开始：两只核桃握在手心里轻轻挤压，果壳立时就会发出破裂声，清脆如蛋壳破裂，然后一整瓣核桃仁就会像蛋黄一样呼之欲出。核桃壳有多薄？习学良给我们的数据是不足1毫米，而最薄的可以只有0.4毫米。清代《游滇记》里就曾记载：“太和（大理、漾濞一带）核桃，皮薄如纸。”而《滇海虞衡志》则说得更加明白：“核桃以漾濞江为上，壳薄可捏而破之。”

“漾濞核桃一般指的是漾濞大泡核桃。”在研究者的叙述中，品种名才是严谨的表达。习学良告诉我们，广义上的漾濞核桃要包括大泡核桃、拉乌核桃、娘青核桃和圆菠萝核桃等20多种泡核桃品种，而所有品种的泡核桃都来自于大理当地原生的“铁核桃”。“漾濞就是核桃的原产地之一。几千年里，人们发现果壳更薄、果仁更大的植株就通过嫁接的方式保留和改良，才有了现在的泡核桃品种。”

核桃的种植史一直被考古发现改变着。传统认知中，核桃被认为原产于现在的伊朗一带。西晋张华《博物志》里说：“张骞使西域还，乃得胡桃种。”核桃在中原大地也才一直有“胡桃”的称谓。但是，1980年时，漾濞县平坡镇高发村的核桃林曾因水土流失露出一段埋藏在地下的核桃古木，经中科院进行碳14同位素树龄测定，这段长10多米、呈乌黑酱色的木头距今已有3500多年。也就是说，事实上在张骞第一次出使西域的时候，漾濞的野生核桃林已经自然生长1400多年了。其实，1972年发现的河北武安磁山文化遗址中就曾发现榛子、小叶朴和胡桃，属于新石器时代的磁山文化遗址距今已有7000多年。研究已经表明，核桃是多地起源植物，中国也是原产地之一。如今基本可以确定原产于我国的有

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

4个种：胡桃楸、野核桃、河北核桃和大理的铁核桃。

漾濞当地人其实只将核桃分为两种，除了大泡核桃，其他品种都被称为“杂果核桃”。在研究人员看来，其他品种都是由铁核桃向泡核桃进化中的过渡品种，唯有大泡核桃已臻完美。1979年，核桃协会曾在山西开展了唯一一次全国核桃品种评比，漾濞送选的大泡核桃在40多个品种中脱颖而出，位列第一。果大、壳薄、仁白、味香、营养丰富、出油率高是对它的赞美。

虽然不是好季节，我们还是决定到漾濞县光明村村委会鸡茨坪自然村去寻访一趟。因为这个位于大理点苍山西坡、海拔高度在1800～2000米的村庄正是大泡核桃最理想的生长环境。大泡核桃对高度很敏感，它只能生长在海拔1600～2300米的地域。“低于1600米，果实小、皮厚，接近2300米时，果壳达到临界厚度，可以薄得像纸。而在2300米以上，果壳又会变得厚起来。”

夏秋季节的鸡茨坪村一定是片世外桃源。沿着盘山公路上山，沿路都是枝杈相连的核桃树，这种风景可以一直上延到海拔2800米左右的地方。再耐寒的品种也只能生长到这个位置，再往上是层层青翠的松林，那是苍山自然保护区的范围了。冬去春来时，苍山顶的雪水融化，沿着沟谷成溪流而下，滋养鸡茨坪村的核桃林。“绿叶成荫时，几个好朋友坐在树下喝喝茶，吃着主人端来的核桃蘸蜂蜜，真是最惬意的生活了。”常建世是本地的彝族诗人，他和当地的文学爱好者们一直在做一本文学刊物，名字就叫《核桃源》。

鸡茨坪村的核桃树比我所见过的都要粗壮得多，而且越是粗壮高大的就越是被栽植在民居附近。叶落后的枝干蜿蜒舒展，粗糙的纹理因躯干的粗壮而更显厚重，这种时间凝固的感受在北方乡村的核桃林里很难感受到。鸡茨坪村不过六七十户人家，树龄超过200年的核桃树就有

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

6000多棵，其中最年长的500多岁的“核桃树王”，树干要4个人才能抱拢，而且每年仍能结300多斤核桃果。在漾濞彝家人的生活史中，核桃树是先于记忆存在的。村民小组组长查洪祥是村里拥有核桃树最多的人，有1800多棵。“不要说我们，问起祖辈，他们说他们记事时树就已经有这么粗了。”查洪祥的祖上从四川迁居到鸡茨坪村，到他已经是第六代，那些“老祖宗”还都是爷爷的爷爷栽下的。

核桃神

查洪祥正在准备杀年猪，七七八八赶来帮忙和凑热闹的邻人给小院平添了几分热闹和年味，倒也显得这个隐匿在核桃林里的小村庄越发安静。彝家人乐于听到杀猪的消息，因为这个时候贪好美味的邻人往往能尝到已经成为大理特色美食的一道彝家风味——“生皮”。“生皮”就是半生的猪肉。常建世只有说起这道菜才少了几分文人的淡定，兴奋得不停地问我：“你敢吃吗？”

猪是自家养的土猪，当地人并不切割，而是将整头没有取出内脏的生猪覆以稻草，然后用火烧，不过五六分钟时间，等到稻草化为灰末后用水将其拂去。“灰末下面的猪皮已经被烧成浅黄色，靠近皮的肉大概有五六分熟，瘦肉部分还是红色，但已不见血水。”彝家人吃“生皮”很少食用内脏，他们更爱切下猪五花和猪大腿这些带皮又较薄的部分来吃。“生皮”切碎后要配蘸水，吃的就是鲜嫩的口感。

常建世问我会不会觉得“野蛮”，因为这道美食在上世纪90年代大理的餐馆中是被禁止售卖的，理由是肉质中可能存在寄生虫，不符合食品卫生标准。“结果屡禁不绝，这几年反倒成了大理餐馆中最卖座的菜品。”常建世也会哀叹，觉得猪肉的品质不能和自己年轻时吃的相

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

比。“那时候核桃不值钱，彝家人就把猪放到山林里自己找东西吃。吃核桃长大的猪肉质才特别鲜美。”

美味的鱼生少不了上好的酱油搭配，“生皮”的美味关键也在于配制考究的蘸水。漾濞人爱吃复合味，蘸水里除了必要的盐、辣椒和芫荽，点睛之笔是里面的杨梅酱和核桃碎。杨梅酱是当季时自家酿制的，核桃则来自房前屋后。这种家常作料的搭配确实让人忍不住赞赏彝家人的想象力：用果实的酸甜和清香来中和肉本身的油腻，比醋和香油什么的不知要高出几个段位了。

核桃成为产业不过是近20年的事，它在彝家日常生活中最重要的作用还是油料和香料。罗家村有棵树干已空心的大泡核桃树，12个小孩捉迷藏竟能躲在其中。村里的老人回忆：“这棵老树在红山期（盛果期）所产的果可榨油两驮半。”农家的核桃宴还没有商业化，像查洪祥的农家小院一样，拿核桃做配料的都是简单随意的家常菜式。当地人最常吃的一道菜是核桃仁炖鸡。干核桃仁用温水浸泡好脱去果皮，只将嫩白的果仁与在林间自然生长的土鸡一起清炖，核桃仁的清香与鸡汤的鲜香相得益彰。除了“核桃炒鸡枞”、“核桃炖猪肉”这样的主菜，漾濞县文化局的彝族干部王贵生还教给我一道拿核桃作为主料的简单小菜：鲜核桃仁去皮切碎，再拌上新鲜的仔姜末、芫荽、辣椒粉和盐，这就成了一道集咸、辛、辣、香、甜于一身的凉菜，开胃又暖身。

查洪祥这几年的日子过得不错，今年仅卖核桃一项的收入就有近10万元。2004年取消农业特产税后，核桃树成了漾濞人家的硬通货。女儿结婚，他拿50棵核桃树做陪嫁。除了卖果，5月核桃林绿树成荫时，查洪祥的农家小院就开始迎接踏青而来的游客。核桃林掩映下的村庄已经作为“万亩核桃生态园”成为漾濞生态旅游开发的重要试点。七八月间核桃树开始挂果，游客人数会在收获的9月达到顶峰。“白露到，竹竿摇，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

遍地金，扁担挑。”大泡核桃树的果实有1/3的青皮出现裂纹时，这就意味着是收获的时节到了。

彝家有祭祀树神的传统。树神本不拘是什么树种，往往选择本村最年长的树木。近些年随着核桃给漾濞带来日益丰厚的经济收入，这种崇敬逐渐锁定在了“核桃神”上。每年9月1日，四乡八寨的人都会聚集到鸡茨坪参加核桃神的祭祀活动，这其实也是核桃丰收的一次盛大庆祝。仪式按照传统进行：鸡茨坪村最古老的核桃树下摆设祭台，祭台边还要燃起8堆祭火。长号声中祭师上场，随着鸣金三点、司鼓三响、法号三通，祭祀开始。在鞭炮与舞鞭的剧烈鸣响后，执祭者会向核桃神敬献香、茶、酒和献礼。而彝家“毕摩”则会诵经拜祭，感谢上苍赐予幸福生活，同时祈求来年风调雨顺、五谷丰登。

核桃树高大，与打枣一样，采摘核桃需要用一根长竹竿伸到挂果的枝杈处轻轻抖动，成熟的核桃就会应声落地。漾濞民间流行着“开杆”的习俗，即在采收前，许多核桃村寨或种植大户都要请当地有身份的人来帮忙开打第一杆核桃，以借贵气图来年兴旺发达。开杆时，开杆者还要说上几句吉利话：“一敲，子孙后代步步高；二敲，子孙代代生活好；三敲，棵棵果树挂满果。”王贵生告诉我，哪个人如果能被开杆中的核桃砸中是件喜事。“被金果砸中预示将要发财喽。”

漾濞核桃最美味的吃法大概就是坐在树下白嘴吃新鲜的核桃仁了。吃过的人念念不忘，却又难以形容那种香甜滑润的口感，我等没有赶上好时节的只能恨恨地嚼着干核桃仁浮想联翩。这些年北京市场上名气更大的大概是同样壳薄的新疆纸皮核桃，库车一带的维吾尔族人叫它“克克依”，意思就是壳薄。漾濞属于低纬度、高海拔的地理环境，与和田和库车相似的是每天有充足的日照和足够大的昼夜温差，使得核桃能够积蓄营养。但是客观地讲，即使是干核桃仁，漾濞核桃的肉质也更为细

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

腻柔润。我无法分辨的是这种“润”的感觉是来自适当的水分还是高达76%的油脂，确实难以形容，唇齿间的微妙感受不过毫厘。习学良认为这与果实成熟期的温度有关。“漾濞七八月不过30℃左右，而新疆高达40℃，实在太热了。”

新鲜大泡核桃的美味时限其实只有5天。助理研究员王高升告诉我们：“如果在下树前就已经青皮开裂的核桃，3天内就该去青皮、烘干。”好品质的大泡核桃外壳刻点是比较干净的，果仁皮呈偏黄的浅白色。“如果没有及时去皮、烘干，青壳里的黑色分泌物就会附着，核桃壳上的刻点就是黑色的，而果仁皮会因为脱水不及时而呈褐色甚至黑色。”彝家人烘烤核桃并没有专门的烤房，堂屋的房顶处悬上一张大竹席即可。核桃平摊在竹席上，地上用煤或木柴熏烤。核桃是低温烘烤的干果，不能高于40℃，这样才能使外壳不先于果仁脱水。而烘烤好的干核桃至少可以放上10个月。

年关将近，下街村还在加工核桃的作坊不过两三家，老板说剥出的核桃仁要销往上海。靠墙堆放的纸箱已经码到房顶，从忙碌的程度看还在赶工。作坊里的都是老板自家人，敲核桃、分拣核桃仁也成了流水线，小儿子还得负责从碎核桃仁里再筛检一遍残渣。整果与果仁每公斤10元的差价包含了这一家子七八口的人力成本和利润。老板请我尝大泡核桃，我倒对他吃的小核桃更感兴趣：无论大小还是色泽都很像山核桃。老板告诉我：“这是卤核桃。”很像煮茶叶蛋，当地人特意选个头小的娘青核桃浸泡在用盐、酱油和香料煮成的卤水里，直到浸得核桃里外都成酱色后再烘干。卤核桃足够入味，磕开就是一股浓郁的咸香。比起吃大泡核桃仁，我倒觉得这卤核桃更有滋味，吃得出这一家人过日子的烟火气。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



其实这不过是当地人精打细算的吃法，大泡核桃的价格逐年走高，包装后卖到上海价格可以翻一倍以上。品质好的核桃果早就卖光了，娘青核桃这样的杂果核桃才成了日常饮食的主角。常建世也会感慨，记忆里和父母提着二斤自家榨的核桃油去拜年的场景已很少见。“现在二斤油就可以卖到180块钱，亲戚还怎么走得起？”也许一种美食的市场化总要经历这个过程，我已经很庆幸吃到的那碗核桃馅汤圆还有手工的温度和记忆，但或许有一天它也会变成冷冰冰的流水线上的新品种。如果抛开营养数据、有机概念，哪里的核桃更好吃实在是毫厘之间的主观感

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

受。若有人愿意为你准备一个总也吃不完的果盒，核桃皮的薄厚又有多大关系呢？对我来说，让漾濞核桃美味的是地理原产地的记忆和彝家人的热情，可我还是愿意执拗地认为，家中果盒里的核桃味道最香甜。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

贵州凯里：酸腌之味与苗年

主笔◎葛维樱　摄影◎皋黄宇



苗历新年，热忱质朴的贵州雷山苗家人用美味的鸡稀饭、苗王鱼和甜酒欢度新年

“除油盐无贵味”，因为缺盐产生的美味，历史上除了贵州再没有这么多难以形容的味道了。用酸与辣来调味，本来是当地对气候潮湿，多烟瘴的饮食应对。“三天不吃酸，走路打弯弯。”去贵州山里人家会被坛子吓着：酸水坛、道菜坛、腌鱼坛、腌肉坛，还流传着“三月腌菜，八月腌鱼、正月腌肉”和“坛不下，菜不烂”的口诀。这些味道有点不断挑战我能吃怪味的底线。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

酸汤苗：各种酸与腌

我以为酸汤完全来自西红柿的酸味。“酸汤的酸是一个大概念，因为味道太奇怪，也不能一概而论，每一种酸的出处都完全不一样，因此做法也有差异。”贵州有一个说法是姑娘酿的酒，给了心上人就是甜的，给了不中意的人喝就是酸的，因此才有酸汤。这么看来，传说里关于酸汤来源的话倒是对的。因为最初白酸是酿酒的尾酒做的，后来改用热清米汤，在汤桶里慢慢发酵出来的。李碧海给我看他自己酿的白酸，真是清白的一大木桶的汤，舀一点来喝，也没有很酸，只是一点发酵味。天气太冷，这一个多星期的没有引子的白酸只能这么点味道。



2013年12月16日，黔东南西江千户苗寨下起了大雪，这里冬季几乎没有游客，人们回归了本来的生活

白酸汤的制作像变魔术，李碧海先把大量的水煮到半开。好多人觉得凯里的酸汤和外地不一样，最大的原因就是水。“我们这里的水不用

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

纯净水什么的，就是自来水就很好喝，不苦不咸。”在李碧海看来，黔东南以外的地方完全不能做出好的白酸，就因为没有好水。“山泉水自然最好，水要半开，就是看着锅边上堆满了小小的气泡，但是锅底的第一个大泡还没有升上来。”

然后就是半熟的米。我实在不知道按照蒸饭的概念，怎么叫半熟。李碧海说：“就是热水一开，泡着，水要把米盖过，这是取米汤。”这次取出来的又像淘米水又像汤的，就是发酵的底子，滤干净米之后，把米汤混入半熟的水里，一起放进大土坛子。“最主要你以前有没有酸底子，就是之前剩的米汤。如果坛子底有一点点，做发酵引子，米汤马上就酸了。”

白酸汤是纯正的黔东南凯里地区的味道，也是家家户户长年备的。黔东南的腊月下雪又阴冷，酸汤等于是活的。天天都要倒一些，再换淘米水，一缸酸汤虽然不多，却是用不完的，“越倒越酸”。滋味取决于那点“酸汤老母”，循环发酵才是秘诀。李碧海说，敞口大木桶或者没有沙眼的坛子就行，米是当地的好米。当地人吃酸汤鱼以白酸汤为上，尤其过年苗族吃的鲤鱼，必须是白酸。“鲤鱼要清水养几天，然后不杀不宰，直接入锅。”锅开再扔点木姜子。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



苗家人敬神、敬田、敬牛，吃饭前男主人要燃香祈求祖先保佑

但是他还是决定给我做我肯定喜欢的口味，他舀了几大勺白酸汤放入锅中煮沸，用鲜活鲤鱼，左手拇指卡住鱼鳃，右手用刀从鱼鳃与鱼身处割一刀，断了半边，双手分开刀口处，右手食指伸进鱼腹取出内脏，把鱼放入滚开的酸汤内，鱼入锅还蹦跳了几下。“让酸汤吸入鱼肚，渗透鱼的各种部位。”先不放调料。锅盖也不用盖，开膛的活鱼盖了反而会熟得太快不好吃，鱼硬登登地在锅里煮，熟透前再放入适量的精盐、

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

姜、蒜、生花椒和香气浓郁的鱼香菜。时间比一般酸汤鱼长，但确实鲜美。

白酸是酸汤里最轻口味最日常的做法。出了凯里，大部分还是毛辣角酸汤，也就是野生西红柿和仔姜，10：1的比例，再加大量大蒜、新鲜的红辣椒、盐和糯米粉、白酒腌制的。红酸制作比较简单，口味重，所以在黔东南以外的地方特别常见。李碧海说，红酸里面还有红油酸和小磨酸。红油酸味荤厚，更适合煮肉类复杂多样的火锅，酸辣鲜红，以酸辣椒用油炒至见红油，加汤调制而成。小磨酸是鲜红辣椒用石磨磨成酱，加少量精盐和甜酒入坛发酵而成，味酸香回甜，色泽鲜红，使用时以水直接调制或浇油调制。

由此基础衍生出来的奇怪味道也多，比如虾酸和韭菜酸，都是把红酸作为底子，再进行创造。小河虾晾干撒盐，洒白酒，放木桶里，在柜子里，最多半个月很快就成了虾酱，拿出来和红酸的底子拌匀，上坛沿水密封，约两个月后取出，用搅拌机搅成茸，就是红红黑黑的一锅。

如果说汤味只是拿来做调味打底子的，那凯里的腌鱼、腌肉的腌系列，就可以说直击食物内部。王梦奚捉来鱼放入鱼笼或谷箩中浸入清水里，但不去鳞，加入揉烂的苦蔸，使其鳃及肠内污垢去净，然后将鱼开，除去杂肠，用适量的米酒将鱼在盆内拌匀，在以食盐撒于肚内，浸两夜。“最关键是甜酒，有酒有甜味。”用蒸熟的凉糯米饭和浸鱼盐水将辣椒面与适量花椒粉及姜等作料拌匀，作为鱼糟。腌鱼时，先将木桶底垫一层糟，然后将糟放进鱼腹内，再将糟擦抹鱼的皮鳞放入桶中，每放一层鱼，加一层糟，反复多次。再压上石块，并用油纸将桶口盖好密封即可。腌鱼存放一两个月就可以食用，但其能够存放的时间却很长，甚至存放数年不变质。

“你今天看到的，今天都吃不到。”她笑话我，她在自家楼顶为我们

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

做腌肉。将鲜肉肥瘦切成大块，用糯米粉与适量的盐和辣椒粉，再和上花椒面等作料放在肉的上面，一层肉一层米粉，放入坛内封好，“半月后便可取出来炒吃”。不过最好等一个月甚至更多。黔东南苗族侗族自治州的侗族人口占全国侗族总人口的41%，在这里的侗族人家几乎家家都有腌制和储藏腌鱼的习惯。与苗族一样，侗族零星养鱼，由于产量低，就制作成腌鱼储藏食用，因此侗族人形成了用鲤鱼制作腌鱼的习惯。

黔东南的很多食物有异曲同工的妙处。看过腌鱼和虾酸，我觉得糟辣鱼酱也是这一味的绝品。只要用鲜活细杂鱼，清水喂养一天，使其吐净脏物后捞出来，活着加入糯米酒和精盐，再装入坛内腌渍30天。然后用晾干水分的鲜红辣椒生姜和大蒜头剁成碎块，装入大盆中，放入精盐糯米酒鲜花椒茴香末。等这一盆香料调制完，把腌渍好的鱼和汁倒入辣椒盆内搅拌均匀，再装入坛内，掺入坛沿水密封，约两个月。糟辣鱼酱须置于通风干燥处保存，这样才可经久不坏、越陈越香。如存放6个月以上，可不用搅拌机搅制，因为此时多数小鱼在坛中已化成茸状。糟辣鱼酱没有虾酸的酸腌鱼的臭，但是这几个如果只是闻，我几乎只能闻出香料有些差别，但是吃起来绝不一样。糟辣鱼酱适合烧排骨，会使肉味更厚，虾酸则适合煮肉丸子，因为会软嫩至极，而腌鱼是一定要木炭火烤的，那味道有点类似臭豆腐，但绝对是升级很多版的，因为里面的肉已经乳化了，表皮却是脆的，唯独烤的时候臭不可闻，连我也觉得已经达到底线了。

但是终极之作应该是侗家的牛瘪。牛瘪如果是煮的火锅，看到我肯定吃不下去，这据说一股牛粪气的热腾腾的东西冒着绿泡，很多人直接吓退了。但是我是炒好了以后才赶到，被塞了一碗像绿绿的牛肉。一吃，有点苦，很像一碗草的味道。侗家人杀牛前，牛先接受中草药——

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

像首乌、葛根、绿豆、柴胡、党参、当归、防风、金荞麦等和一些鲜草，喂半小时左右把牛杀了。将牛刚吃进到胃还没有消化的这些中草药取出放入高温锅加两倍以上的高温沸煎30分钟。牛师傅姓牛又善做这个菜，在凯里出了名，只不过这个菜已经要预订，每天一桌，约得满满的，我只好作为陪吃，厚着脸皮坐在不认识的一帮年轻人中间。

“不是让你直接吃草，要用丝瓜多次去渣，去渣干净后，就剩草汁了。”看牛师傅做这个菜是在他自己的半山的农家乐里，本来愁眉苦脸的我在厨房看完整个过程，倒觉得还挺新鲜的。“牛胃和羊胃都是食物加工厂，它们的胃液给草药消毒，然后你再吃，未煮之前臭草味，正煮之时牛粪味，入口之初微苦味，饭后才知菜香味。”

然后将新鲜的牛肉放在樟木制的砧板上切丝，切好后放入锅中拌生姜片爆炒20分钟左右，炒熟后可以将牛瘪倒入牛肉中，如果是炒牛肉则放少些，拌后炒到半干即可以了。如果搞火锅则至少放入现有牛肉的两倍，同时加盐、味精等配料，要吃时还要放些石菖蒲、藿香、川芎等为香料。吃完这个菜，我对于当地人总说的“特别臭”之类的话都免疫了。

郎德上寨苗年：糍粑和稻田鱼

雷山的弯弯绕绕特别难走，十二月的贵州黔东南阴沉的天气终于飘起了小雪点子。开往贵州黔东南州雷山县城的班车上，苗族大妈们表情轻松，大包小包堆满了车厢的过道，除了吃喝，就是活鸡鸭，紧张地此起彼伏地在走道里叫唤。我这才明白为什么龙连江在雷山县城的市场穿梭了一个小时，沉甸甸买了6只手提的袋子，都是些实在的肉、菜、酒、烟、糖，没有华而不实。我以为这是我们要去人家做客带的，他说：“没有客人这一说，我是好几个月没回去看我哥哥了。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

“我让他们把糍粑留着你去再打。”年菜并不是他带去的这些东西，事实上寨子里早就已经准备得妥妥当当了。竹筒焖鸡杂这样的菜，现做肯定是来不及的。“要选一节老黄的竹筒，一头留节、一头开口当锅。”龙连江最想吃的是这个菜，“没有土鸡、竹筒、炭火，根本做不了。”洗净的鸡肝、肫及杂碎剁碎，香菇、竹叶菜、青薄荷、蒜泥、草果面、核桃仁茸及食盐拌匀，全塞进竹筒中。一锅稀里糊涂又香气袭人，用芭蕉叶塞封节口，将竹筒放到炭火上翻转烘烤。待竹筒冒出油珠，就可以吃了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



妈妈打的年粑最好吃

还没走多远，就看见有人在自家屋前打年粑了。他们互相对话我一句听不懂，只觉得瞬间大家都和我熟络起来。本来觉得自己是客人，但是在周围人过年的氛围中也有了一种回家之感。去上寨的公路到山脚下正在修，车子开始堵塞，也没人抱怨，大妈小孩就这么扛着大包小裹下了车。有人抱着礼炮，有孩子兴奋地跑前跑后，很多穿着窄裙梳着高耸发髻的浓妆苗妹，这么冷的天穿高跟鞋丝袜还要扛个鸭子。“一只鸭、

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

五条鱼、一壶米酒、一挂鞭炮。”这是苗年的基本送礼配备，所以我们还没上山就听到尖尖角的竹木村寨里噼里啪啦的声音和漂亮的青烟。越来越大的雨也不能放慢脚步，龙连江不打伞，就把领子一竖，我们也加入了走亲的人群。

长裙苗的寨子郎德干干净净，有放炮留下的红色纸屑，红光一片。村外的河里，各家负责洗猪下水的小分队站在河水中，清洗着肠肠肚肚。房前屋后到处都挂着刚刚切割好的猪头猪腿猪肉。按苗族过节的习俗，到主人家做客的亲戚朋友临走时，主人家都要送上一只猪腿。也没有什么具体时间，反正客人来了就可以开始煮菜了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



做好的糍粑

说不用准备，突然龙连江就被喊叫拦住了，“是大哥”。下雪的天气里，龙伯正好从后面赶上来，他去自家稻田里抓鱼了，“今年放了上百鱼苗，这会儿也就剩十来条真养肥了”。他穿着黑胶鞋，上来的时候浑身冒着热气，手里拿着一个长长竿子挑起的鱼篓，一条三四斤的鲤鱼。饭稻羹鱼，原理简单，鱼觅食时搅动了田水，疏松土壤，为水稻生长提供氧气，鱼还能吃掉害虫和水田中的杂草，鱼儿排泄物可以做肥料。但

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是实际上并不容易。龙伯说：“夏天不行，只能冬天养，夏天水温太高，人倒是舒服了，鱼的粪便太多，对鱼对稻子都不好。”郎德原来为了搞旅游宣传过一阵子稻田鱼，“实际上我小时候一亩地一年最多能养活三四条”。

所以这鱼吃得都很随性，龙伯也不是专门去捞鱼，“是碰运气”。他本来早上带着一点牛粪，一瓶酒去敬田的。“今年丰收，稻谷好。过年讲究敬牛敬田，早上我给它鼻子上抹点酒，让它舌头卷卷酒的醇香，好好休息。再带着新鲜牛粪来田里撒，正好看见稻田里的一条鱼养肥了在甩尾巴，所以才回去拿工具来捞。哈哈哈，这就是田送给你的。”

“今年我弟弟家的新屋第一次过年，所以赶晚上你们去玩就可以了，不要太张扬。”兄弟俩相隔不远，中午在哥哥家，晚上去弟弟家。苗族人的讲究很多，雨水从屋檐下的水槽淙淙流过。小路上能看到用茅草挽的节，龙连江随意拔了一根草棍，给我掩饰什么叫新房结。“你看很多人屋里都挂一个草结，就是自家盖了新房子，请鬼师来做法事，防止别人嫉妒来骂，生口舌是非。”越走越是绿树参天的地方，还有老人上山背柴，柴火上还挂着鸟笼。“打柴，顺便带着画眉在山里打个转。”

“今天是过大年，不热闹。小年才热闹，还有芦笙节，你下次来我带你跳舞。”美丽趁着妈妈打年粑了，把我拉进了有电视的小屋子，她刚把自己跳舞的衣服都收起来，我一来，她又全都拿了出来。从三四岁起她就喜欢钻到芦笙场里，一点也不怯场害羞，本来十几岁第一次交际才要做的衣服，这样就每两三年一套做了好几套。小小的会客室一下子被这些黑色和蓝色上五彩的刺绣和大套苗银的首饰给弄出了瑰丽辉煌的感觉。长裙苗的大年是今天，不过对于贵州黔东南雷山的郎德上寨，小年比大年热闹，是要全村穿传统服装跳芦笙舞的。不同的村子过苗年的时间完全不同，有的是农历十一月卯日，有的是十二月牛日，美丽说，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

除了虎日是不能过，苗族人觉得生肖动物都是对人有好处的。“至于具体怎么计算，只有我妈他们知道。”

她端出今年的新茶泡给我喝。我才留意到窗外雪中雾气蒸腾的山谷里，放眼看去就是一片茶场。山里的绿茶是简单的毛峰，甘香四溢，绿盈盈熨帖着刚刚雨雪中爬了一个来小时的潮湿寒冷，杯子碗碟也是新的。美丽皮肤鲜白透红，非常漂亮，普通话也地道。“过年前的日子叫圩日，就是我们筹备的日子。”美丽说，她卖了鸡鸭，买了一堆过年的东西。她最喜欢郎德一带产的茶叶，这里有三个大茶场，“好像在招人，我想去试试”。

年粑就是糍粑，龙妈妈把老木头槽拿出来搬到屋外，雨雪霏霏，糍粑已经被她一下一下打得发黏了。龙连江自己抢过来打，但是腰上节奏不对。我吃了一块，黏黏糯糯，说不出所以然，但是龙妈妈坚持要给我一块特别大，“拿着不吃，暖手”。我这才明白，糍粑是苗族人的人际关系黏合剂。逢年过节要打糍粑，祭祖要用糍粑，修建房屋要用糍粑。用糍粑招待贵宾胜过用鸡鸭猪狗招待。

“如果苗族未婚的姑娘，就更得准备了。”美丽说自己出嫁前也是年年都有，“腊月里就要准备好各种形状的糍粑；三角形、圆形、长条形、五色糍粑最多，色质以最白的最好。这不是吃的，是打人的。等到正月初一至初三有外寨苗族未婚青年男孩子来游春，用事先准备好的糍粑，向正在跳芦笙舞的意中人的花腰包投掷，如男子也有意，就接收，如无意，可以谢绝。”美丽说她没有因循这个法子恋爱，就早早嫁给了外地的汉族小伙子。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



一层鱼一层糟，这样腌制是侗族特色，半月后可拿出来烤着吃

不过弟弟去年就被抛中了。“我们这里叫游方。”黔东南的习俗至今未变，为了选择一个称心如意的终身伴侣，小伙子往往要跋山涉水到十几里、几十里甚至上百里以外的村寨去游方。游方一年都可以进行，一般是在农闲季节（如从秋收结束到第二年插秧前等）、传统节日（苗年、吃新节、芦笙节、斗牛节、爬坡节、翻鼓节、闹春节、对歌节等）和赶场天进行。每个苗寨都有自己的固定“游方场”、“游方坡”或“游方坪”。有时在寨子前后的桥边树下，或在村庄左右的平缓草坡上，总是各有各敞亮宽阔能跳舞唱歌的地方。

可是，我问，弟弟打扮这么时髦，又在县城卖手机，还乐于接受这么传统的相亲活动？“其实一点也没有不自由。从小跟着一堆小伙伴玩到大，大家说去哪儿就去哪儿，有漂亮姑娘就更好了，看中了就谈恋爱。”弟弟倒大大方方的，“我喜欢会喝酒会绣花的姑娘，苗族姑娘不像

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

汉族姑娘羞涩，都是要大方地专门打扮自己，而且要告诉你，我特别美，特别能干，虽然样子很传统，但是你看见她头上戴着银首饰，插上几朵鲜花，颈上套着银项圈，手上戴着银手圈，精心打扮的样子就很动人。”有的一寨杂姓，则各姓又有各姓的场所，还要区分。特别是在芦笙场上，小伙子们吹着芦笙，姑娘们跟在后面，绕着圆圈。“谁的步子谁的拍子，大家都特别高兴地看着呢。互相对路也不用说话，跳舞就知道了。”

美丽说，去年正月结束时，弟弟去女方家了，几个好友以一斤糍粑一斤糖送到，女子请好友作陪款待男子及其亲朋。“这就互相看中了，如果没看中也不要紧，这就是相亲。”结婚以后第一年，男子要用一斗二升的糯米打成的大糯粑擀成簸箕状，装进麻布口袋中，挑至女方家。

虽然糍粑这么管用，但是美丽姐弟俩真正爱吃的，是爸爸刚打上来的鱼。他们一再叮嘱我多吃。苗族女人一旦嫁人几乎是家里的唯一家务承担者。好在龙家两个弟兄住得近，上下寨子走路不过5分钟，一般过年都是中午在弟弟家先过，晚上就去哥哥家过了，所以总还有两个女人可以一起干活。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



苗家腊肉

稻田鱼宰杀后不用刮鳞，不用去鳃去内脏，只需把鱼胆清了，洗净后入冷酸汤中，放姜片及少许盐，开大火煮熟捞起来。然后把剁茸的青椒与姜片、蒜瓣、野生小番茄、花椒粒、薄荷、木姜子等一起用明火爆炒，加入食盐、味精调匀平摊在煮熟的鱼肉上就行了。我进厨房并没有看到什么热火朝天的景象，因为所有东西已经准备了好几天，从酸菜汤猪血打底煮肉的大陶瓷锅，到鸡稀饭和米酒、糯米饭，都是前天就弄好的。只有那条鱼让这个厨房更加开心，“去鳞就不好吃了，我们的鱼没有那种黏糊糊脏兮兮的外表，所以直接下冷锅煮熟后，表面就干净了，要的就是带鳞煮的那种泥水的味道。吃鱼的时候再配上一碗原汤，带鳞的肉滑爽清甜，丝丝都是鲜美的味道，配米酒也绝。”

神台上是一大早每个菜都先摆过再端下来的。筲箕里大块的坨坨肉要带糯米饭吃，老人递过来，我要手捧着碗吃光，不能说不，也不能讲话，但是可以偷偷倒掉。其他的炒肉、腊肉，只不过就手之作。“凝冰

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的天气来了，一年就要过完了。你们的地方闹哄哄，你们的地方闹麻麻。婆婆给我鲤鱼吃，我只吃一条；婆婆舀米酒给我喝，我只喝一碗。吃一碗就是吃一缸，吃一顿就像吃一仓，我的肚皮没有马大，我的脖子没有鹅长，马能吃山坳嫩草，人就像鼠雀吃不了多少……”美丽把她唱的苗歌翻译给我，简直太贴切了。

低矮的长桌子摆起，我们都坐在小板凳上。两个男主人加几个弟兄叔伯坐在靠近里面的位置，孩子们坐一侧，女主人坐一侧，我作为客人坐在女主人身边，另一边是家里的老婆婆，给我不断盛菜和汤。很快她们就展示出苗女彪悍的一面，端着酒碗开始对我唱歌，我以为是端给我的，结果她们不让我碰，必须端着让我一饮而尽。“筷子是两支，人有两只脚走路”，原来歌词就这样没完没了地劝起来。我赶紧向美丽求助。她就把我拉到了和弟弟这边。

原来中午还不算什么，晚上才是最紧张的。按照苗族男人的习俗，爸爸叔伯都已经摩拳擦掌，要赶第一声鸡叫的时候放鞭炮。“结果成了个游戏，全寨子的人今天晚上都在努力引鸡叫，谁家叫得早谁有福气。”但今天最紧张的不是他们，而是美丽的弟弟。“今天晚上我要去抢亲。”苗族的抢亲听起来也很刺激，要晚上零点一堆年轻人跑去女孩家偷新娘，新娘不能穿礼服，要穿黑色的日常服，娘家人还要作势追赶，最奇怪明明抢回来了，婆家的大门要全部锁紧，不让新人进门，在外面站一个晚上，早上8点才能进门。游方跳舞送糍粑，父母在这个恋爱过程中全程不干预，只有举办仪式时才会出现。陪弟弟抢亲去的亲戚朋友，也是弟弟曾经陪着去过的，他们要吃过晚饭才来。我问弟弟：“那你为啥要冬天这么冷去抢啊？露宿就得夏天吧？”弟弟笑了：“哎就是啊，抢亲还管那么多，早忘了冷热了。”

家里的爸爸正在准备喂牛，生鸡蛋一大筐，牛吧唧吧唧吃得香甜。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

这是刚刚出征回来的斗牛，雷山是贵州斗牛最盛行的地方，过年过节还玩斗鸟斗猪斗狗等等。全寨子今年的声望都在这头叫“大象”的牛身上。在之前刚刚比完一次雷山县的比赛中，“大象”败给了天柱县的“铁角”。斗牛都是普通的耕牛，农闲才拿去玩，龙家不是专业玩家，但是热情极高。苗族每年斗牛太多，尤其是雷山，只要是过节就会有人组织，有些比赛奖金已经达到数十万元，场面刺激，观者众多。“现在有很多云南的斗牛世家来参赛，但是贵州也有“黑马”，名不见经传也能赢。”苗年时大小斗牛能达到200头以上，郎德的人图个高兴，龙伯说，“全省有那么多地方的牛来，这里的村子基本上每个村都有几个好家伙。”前次他的“大象”虽然失败，但是好在没受伤，“养好了过几个月又能上场了”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

遵义餐饮江湖：大师古德明与他的上万门徒

记者◎程磊　摄影◎关海彤



“红鼻子新黔菜”的招牌：番茄鸡。主料吃完，可以干锅变火锅

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



竹毛肚炒土鸡蛋



草堂情趣。当地食材香茅草、蜂蛹与夏威夷果的搭配

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



玫瑰排骨。当地黑猪与当地玫瑰的爱情

古德明是国宝级的黔菜大师，他的徒子徒孙们散叶至全国至少有1万人，一半在贵州，多活跃于一线，而遵义所有餐厅的行政总厨这个位置上，超过60%是其门下弟子。

作为省会，贵阳是经济意义上的贵州第一大城市，但要在人口和面积这个层面上，贵州第一大城市却是遵义，再加上民间“吃在遵义，玩在贵阳”的说法，我们把寻找吃食的重点和第一站，放在了遵义。

古德明：“教父”级烹饪大师的此地书

过了狮子桥，沿着湘江河边的斑驳小路，不一会儿就到了古德明老爷子与我约定的安居菜馆。推门进去，他正喃喃劝慰着对手：“悔棋是

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

不好的，悔棋是不好的。”老爷子退休多年，下象棋是平日里最大的爱好。

86岁高龄的古德明，是国宝级的烹饪大师，专攻黔菜。从邓小平到胡锦涛，十几位国家领导人都曾不同程度地表达过对他厨艺的赞赏甚或是惊艳。“古派”的菜品与故事是民间津津乐道的谈资，但民间不知道的是，现如今遵义城的行政总厨半数以上都是古派弟子。

初次见面，和我想象中的白胡挂颔不一样，绅士帽、深色短风衣，像是从民国走出来的风雅文士，在老爷子身上几乎找不到一丝的在厨房油烟中摸爬70多年的线索。年轮已然爬上额头，从脸上的皱纹，隐约能读出一波三折的往事。语言的表达令人印象深刻，抑扬顿挫，声如洪钟，一说起做菜，手就比画了起来，刻着沧桑的眼里一丝光彩闪过，那光彩流转着的，全是故事。

古德明说，作为黔北菜的代表，遵义北面就是重庆，最开始确实主要受川菜影响。很多菜现在已经因为融合“傻傻分不清”了。比如宫保鸡丁，“我们所说的这个菜，是贵州菜，源于清朝名臣丁宝桢，他是贵州人”。因戍边御敌有功被朝廷封为“太子少保”，人称“丁宫保”，其家厨用花生米、干辣椒和嫩鸡肉烹制的炒鸡丁，被称为“宫保鸡丁”。现在只能根据刀口来辨认，贵州的鸡丁要稍小，呈鸡花形状，要开十字花口。与宫爆鸡丁一字之差，和辣子鸡一样，贵州、四川都说是自己地域的菜。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



中国国宝级烹饪大师古德明

在清朝之前的四个朝代，遵义都被称为播州，属于巴蜀之地。“宫保鸡丁属川还是属黔？我们的底气确实不够足。”老爷子笑着说，“辣子鸡等很多菜，确实不算传统的遵义菜。”按他的介绍，遵义的传统菜肴大都是来自贵州官府菜的播州宴席，被分为硬八碗、中八碗和水八碗。有钱的人家就是吃硬八碗，材料配菜都是用的顶尖食材，大海鲜类的食材也有，甜品里头是要有燕窝的；中八碗就是中产阶层吃的，以本地的新鲜食材和地方高级加工制品为主，水八碗是普通百姓所食，现在遵义菜里的盐菜扣碗和八宝糯米饭等就是由水八碗流传下来的。

“其实说来说去，黔北菜最大的特点就是融合。”古代的贵州是封闭的，中原人士视贵州为殊域。政治上，贵州远离中原，并长期与中原保持着教化与被教化的关系。地理上，秦岭和巫山、沅水和乌江，阻挡了汉、楚文化。由于17个少数民族世居于此，后来又迁徙来近30个少数民

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

族，所以贵州吃食的底子，是少数民族风味。

最大的融合发生在抗战时期，贵州因是大后方，大量达官贵人、商贾移居贵州，贵阳、遵义是主要的承载地。随着他们迁入遵义的，还有小上海、大江苏、老四川、广东味、天津狗不理等各地的名店名厨。古老爷子正是在这段时间入的行，“十几岁的时候一直是做小手艺，炸油条、做包子”，从40年代中期开始，先后在遵义浙餐厅、上海酒楼、北平正阳楼、中原饭庄、蓉渝菜社等饭馆学厨、打工，后来甚至还学过东欧菜。

师从鲁、川、粤、浙等菜系的名厨，是黔北当地厨师当时普遍的经历。各地名厨来了以后，入乡随俗，就地取材，在保留原菜系烹调技艺的同时，从贵州消费习惯出发，推陈出新。“早期遵义的菜肴偏甜，是因为当时一些有钱的遵义人抽大烟，嘴巴是苦的，所以菜要做成甜的。”而本地黔菜馆也吸收了鲁、川、粤、苏等菜系的长处，与本地技艺融为一体。

因为融合，造就了一批“新生代”黔菜厨师，在那个食客的黄金年代，在民间的传说与街头巷尾的谈资下，有了大众口中的“门派”。如贵阳的丁派、赖派、邹派，20多岁便已在遵义成名的古德明，是遵义的“三少”之一。到了六七十年代，遵义民间给老去的“三少”赋予了新的说法：沈家刀、汪家炉、古派全。

新中国成立以后，遵义作为红色根据地，国家领导人多有造访，这也是遵义宾馆要比全国各地酒店的接待工作要重很多倍的原因。从1957年开始，古德明就主持着遵义宾馆的厨房工作长达40多年，他也是原地委机关首长厨房的总班长。邓小平、贺龙、李先念、江泽民、李鹏、朱镕基、李瑞环等很多国家领导人和外宾都吃的是老爷子的手艺。

“一般领导吃饭都不会单独提要求，但我会根据他们的籍贯和生活

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

地去推测他们的饮食习惯，用贵州本地的食材做他们习惯的口味，再加上几道贵州风味，就差不多了。”根据古德明的经验，遵义当地小吃很受领导喜爱，所以每次他都会准备遵义的羊肉粉、豆花面等。邓小平来遵义两次，都点名要羊肉粉、豆花面，吃得高兴了还跳起舞来；小吃一般装在小碗里，李瑞环吃了羊肉粉还跑进厨房找大碗；朱镕基爱吃辣，贵州菜式特别对他的胃口，所以会多配一些，有一次他吃得很满意，端起酒杯和夫人一起跑到厨房来给大家敬酒。

老爷子印象最深的一次是，江泽民来遵义视察，菜吃不够了需要加菜，原料都是新鲜采购而来，已用得所剩无几。肉是有的，老爷子在做不做扬州狮子头上犹豫了下，最后还是决定做了一道与扬州的半汤菜口味接近的自创菜：把熟鸡蛋剥壳留下蛋白，用开水汆一下，和鸡皮、竹荪一起用鸡汤一烩，“没想到他很喜欢吃，吃完还问菜名”。说到这里，老爷子有些得意。竹荪是贵州的特产，做法也是取自传统播州宴席中的三鲜烩竹荪。

问起贵州有没有一个能像龙井虾仁、葱爆海参那样代表一个菜系的，古老爷子侧着头自问自答般数了数。“宫保鸡丁，来路的争议太大；糟辣鱼是典型黔北菜，但代表不了贵州；八宝狗鱼不错，但娃娃鱼成国家保护动物以后，传统的调味技法失传了；酸汤鱼可能勉强算一个，但更多的还是代表了少数民族风味，代表整个黔地似乎还差点意思。”说完，老爷子叹了口气说，“完全能代表贵州的菜，还不存在。”

“倒是调料有能代表贵州的，比如煳辣椒。”不需要任何辅助的调料来加工，是经过烘烤后天然的味道，用途广泛，最常用来做蘸水。讲究的，要取遵义小米椒的辣、遵义小子弹头的色、百宜辣椒的香，新鲜辣椒在柴火炭灰中烤炙成焦，用手搓或石臼舂成胡椒面。“炒煳辣椒和做人一样，不能心急，要有自然的香味，就一定要用柴火慢条斯理的小火

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

烘焙。”

“不管怎样，中国菜系之间的界限已经开始模糊，彼此之间多有融合。说不准哪一天，人们不再讲究哪里的菜，也许会更关心哪里的作料、哪里的食材。”老爷子刚说完，我脱口而出：“说不准也会讲究是哪一位厨师呢？”老爷子听了“嘿嘿”了一声，算是不置可否。

中国古代没有尊重厨师的传统，历史上只有著名的食客，著名的菜品，少有著名的厨师，偶尔有几个厨师的身影掩藏在一些文人的笔记中，也是影影绰绰，不见真容。这种情况在现在其实也并没有好到哪里去，不过在遵义可能是个例外，许多上了年纪的当地人，很多都知道古老爷子的大名，这可能也得益于古派在当地的“统治力”。

每年和徒弟们一起过年，是另一番感慨，20多个徒弟一起过年，这个传统延续了30多年。老爷子的第一代弟子，平均年龄早已超过55岁。在整个古派，第五代弟子都有了。按照第三代弟子黄永国的介绍，古派弟子，全国至少有1万人，一半在贵州，多活跃于一线，而遵义所有餐厅的行政总厨这个位置上，超过60%是其门下弟子。

一些重要的事情，弟子们还是要请示师傅的。比如要成立遵义红花岗区餐饮协会，很多筹备工作都在安居菜馆进行，菜馆的老板、老爷子的得意门生张建强，是协会临时会长，他会时不时汇报并听听师傅的意见，老爷子下棋的时候偶尔也会指点一两句。对于要开设培训学校一事，老爷子提了两点要求，并写在了纸上：不误人子弟，不浪费国家钱财。

虽然年事已高，但老爷子现在还时不时下厨做菜，每个月有一半时间要给老伴做早午饭。一般早市走一圈，什么蔬菜新鲜，买回去简单炒一下，讲究吃得健康。倒是逢年过节、家族聚会，会做一些晚辈爱吃的，糟辣椒烧鱼、辣子鸡、糖醋瓦块鱼是家族里最受欢迎的菜。老爷子

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

有5个子女，最小的孙子现在已过40岁，曾孙绕膝以及后辈们把自己烧的菜一抢而空时，是他现在最高兴的事情。说起不是研究生就是博士的孙辈时，一旁的徒弟们插嘴帮忙一一介绍，可见这些骄傲和喜悦，经常被分享。

数十年来，老爷子不断地跟自己的记忆告别：龙溪桥桥下，60年代的“刑场”早已不再有枪声，万福桥的鸽市早已不见；老城墙的砖石大都被人挪走建成了房子，现在可好，连砖都少见了；那条就叫老街的青石板路，是老遵义人记忆的坐标，如今只存在于黑白映画之中；自己总抽的红盒软包的遵义牌香烟也没有了记忆中的味道。

唯独那些口腹之物，顽强地流传至今，这座城市的亲情、友情、爱情、乡情似乎全糅进了硕果仅存的美食之中，在老遵义人的味蕾上，一碗羊肉粉、豆花面，都透着浓得化不开的感情，平凡的盘中餐似乎也能吃得出缱绻的滋味来。

黔菜的历史与传承，遵义餐饮的江湖往事，古老爷子娓娓道来，他讲述的不仅仅是黔菜，也是此地书，他在这里成长，也在这里老去。

播州宴席与众弟子们

播州食府的创办人杨明芳，是古老爷子徒孙辈的佼佼者。一般人说黔地有好酒无好菜，其实遵义的餐饮文化也有数百年历史。古老爷子唯一觉得有些惋惜的是，历史悠久的播州宴席没能得到流传。杨明芳就在做这件事——挖掘播州宴席中的菜品。

这天，临近冬至，杨明芳终于邀得师爷及一众师叔来吃羊肉，欢喜得很。一来，夙愿得偿，二来，向师爷讨教播州宴席如何恢复。对于他的小心思，很多师叔也乐得成全。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

播州宴席散叶到民间，主干是土司菜。土司是古播州地区自汉代就有的“职务”，相当于省委书记，不同的是，土司是一方诸侯，政治、经济、军事都有自主的权力，是世袭。杨氏家族占据播州前后历经29代，历时700余年，而杨明芳是官方认可的杨氏后代。



炖牛蹄

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



张家秘制的焦香红烧肉



遵义一道最家常的小炒：野葱炒肉末

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



张建强刚刚将牛蹄子下了锅

“不管怎样，中国菜系之间的界限已经开始模糊，彼此之间多有融合。说不准哪一天，人们不再讲究哪里的菜，也许会更关心哪里的作料、哪里的食材。”

作为土司阶层的独特餐食，土司菜相当于贵州的官府菜。一般的土司菜宴客的规模都是三冷荤、四热菜、四坐碗、八小碗、一汤钵、十二围碟以上的规模。由于做工繁杂，到了明清时期很多菜式逐渐在民间消失。若要找到相关菜式的线索，就要找到有传承的长者收集做法，或者找到早期记载下来的土司菜谱。绝味金牛掌、播州素鱼是杨明芳从长者处收集而来，现正在研发中。最为成熟的是遵义烘杂烩，是传统播州菜肴中水八碗的代表，是古老爷子推崇并擅长的，其烦琐的制作流程，基本代表了贵州官府菜普遍的技法。

首先要将鸡蛋调制成蛋糊，烫成蛋皮摊开，铺入瘦肉做的肉馅刮

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

平，均匀裹成直径1厘米的长条，上笼蒸熟后切成1.5厘米厚的片；把加了泡打粉的鸡蛋做成芒果状的蛋粑，下油锅炸成金黄色改成滚刀块；用腐衣卷葱花入油锅稍炸后切成片；去皮的红薯切成滚刀块下油锅炸成金黄色，糯米锅巴也要炸酥。

再另起一锅放入猪油，下姜葱蒜炒出香味，注入熬制好的骨汤烧开调入精盐、白糖、胡椒勾芡撒葱花倒入汤碗。调汤的同时，将此前准备好的蛋卷、蛋粑、红苕、腐衣再入油锅内炸酥脆装盘，铺上炸好的锅巴。确保刚装好盘，汤也好了，同时上桌，将汤倒入盘子中。这时的状况若没有思想准备则会容易受到惊吓——浇上去时，伴随着雷响。炸好的料如同遭遇了化骨绵掌，虽然外形没有变化，内质已经变酥软，所以这道菜又名雷菜。吃起来是鲜香味道，外糯里脆，回味无穷。厨师功底是否全面决定了这道菜的门槛。现在遵义的许多餐厅，大多只留下了扣在盘上的锅巴，并将调成糟辣口味的汤汁淋上去，高汤和那些费时费力费工的炸物都已被“取缔”。

凤羽酸肝也是土司菜，直接源于傩文化的凤图腾，极为讲究刀功，要把猪肝切成梳子花，用糟辣椒浸染，再用特殊的调料泡制，爆炒装盘。菜形如同羽毛，色泽红亮，入口微酸轻嫩，香糯爽口。奇妙之处在于，酸这味调料，通常会使猪肝变老，而那秘制的调料腌泡之后反而使肝变嫩。这道菜，早期很多国家领导人都在遵义宾馆吃过。

遵义宾馆的存在，一定程度上让部分播州菜肴的传统技法得以流传。这座宾馆也是这座城市的缩影，由于它的政治、文化意味，遵义人几乎无人不知。在过去的近40多年里，“最好吃的贵州菜在遵义宾馆”，是民间普遍的认知，能够在这里宴请贵宾或娶亲嫁女，是父辈们完成夙愿的最高礼遇。

这也是古德明的40年，他也让遵义宾馆走出来了十几位黔菜大师，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

随便哪一位在“江湖”上都是响当当的人物。可以说，他们继承了一些传统技法，也奠定了当代遵义菜的基本味型和菜式。

王永杰和谢文新，是古德明执掌遵义宾馆后厨40多年时间里，最信赖的左膀右臂，也是古派第一代弟子中备受尊敬的两位师兄，在王明芳此番宴请的座次上，二位师叔分列古老爷子的两侧。平日里，师叔侄之间也多有厨技交流，互相做、互相品，并给出建议。

二人的拿手菜，是八宝娃娃鱼。这款菜肴是播州宴席中的极品食材，也在早期遵义宾馆高级宴请中经常出现在居中的压轴位置。在王永杰和谢文新看来，娃娃鱼未来可能会是代表贵州的高档食材。现在娃娃鱼已经实现了人工养殖，尽管比起野生的虽还差点意思，但确是不可多得的好食材。

作为一种生活在深山溪水中的两栖类动物，杀娃娃鱼要做到血液不流出体外，以确保肉味更鲜美，也需要去表皮的黏液，所以宰杀方式比较特别，因过于残忍在这里不再描述。大致的做法是，切成块后，与火腿、鸡片、金钩、玉兰片、冬菇、竹荪、大蒜、瑶柱等贵州八宝配料一起入油锅爆炒后拼盘，加高汤上笼锅蒸透，出笼时撒上胡椒面、淋上麻油，方算完成。还没端上桌，一股清香便已传来，外形非常漂亮，汤汁清澈，赏心悦目。口感极其鲜嫩，鱼肉像鸡蛋般鲜嫩滑口。

王永杰现在是遵义市烹饪协会的秘书长，1996年拜古老爷子为师，一直在遵义宾馆，直到2010年退休。他的绝活是雕刻，一只心里美萝卜，3分钟雕成玫瑰花，现在仍不在话下。遵义宾馆在辉煌的时候有6个厨房，40多个厨师。国家领导人来了，古德明会根据领导人的口味确定五六位厨师组成“临时工作小组”，由他统领并负责调度，确定菜品。“老师喜欢我和谢文新等师兄弟的踏实，一般这种重要的工作总会由我们几个来完成。”王永杰说。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

上灶、上墩子、点心、冷菜、雕刻，厨师也如相声的说学逗唱般有固定的功课和方向。都是从一门开始，尽量多学其他的。十几年以前，厨房里配菜的是老大，厨师看配料、看刀口就知道这个菜要怎么炒。在遵义宾馆共事的日子里，师徒彼此间的配合非常默契。

“现在的厨师都是单手，只会一门。”说起这个，王永杰想起了自己从部队转业刚学厨时的辛劳：三年打杂，在上案子，切好菜了再上炉子，过程非常辛苦。后来才知道，这是中国古老的师承制中，师傅不会交代清楚的“私心”：练基本功是一方面，更重要的是，师傅会在你蹉跎、枯燥的学徒生涯伊始便暗中观察，看你喜欢不喜欢，勤快不勤快，性格、人品，都能从中看出端倪。

朴实、本分、勤劳，是我对古派第一代弟子的影响，想必这也是古老爷子收徒的品格要求。75岁的谢文新是古派的二师兄，12岁就开始跟着古老爷子在遵义宾馆一直干到一起退休。1981年，谢曾被调到中国驻捷克使馆给大使做菜干过两年，1991年，外交部又叫谢文新再去捷克，师傅就不让了。

说起这个，当着师傅的面，谢还要笑着埋怨几句：“我是被他给耽误了。”从两位老人眼神的交流中，我的判断，这更多的是徒弟向师傅“撒娇”，不然古老爷子也不会说：“我要是让你走了，啷个和我下棋？”厨事、篮球、象棋、麻将，贯穿了师徒二人形影不离的这60年。在棋局对弈方面，使尽全力，谢文新也只有二成胜率；篮球赛事，师傅总是最出风头的那一个；师傅年轻的时候，皮鞋衬衣的风流倜傥，这些都让他感慨不已：“师傅是我要仰望的高山。”

这天的播州食府，古老爷子把谢、王二人拉着一起，对杨明芳说：“播州宴席，你还需要更努力。”那份期望的特别之处，说了等于没说，不说又如同说了出来。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

张建强的家宴：惊艳的牛蹄

味道来源于生活，所以美食的基底是家宴。到遵义的第三天，我和摄影记者一起，在清晨的6点，跟着张建强去采购午餐的食材，他邀请我们体验黔北人家的家宴。只不过，寻常人家家宴的操作者不似张建强，有着烹饪大师的头衔，他是古德明老爷子的徒弟，麻将三缺一时的第一替补。

一座城市最早苏醒过来的是菜市场，遵义的春天路市场可能要更早，据张建强介绍，很多肉商菜贩，从晚上11点就已开始出摊，以迎合一些半夜吃完夜宵和邻县的厨房采购，这里是遵义最大、存在了30多年的菜市场。

开始逛菜场之前，张建强提议先吃一碗羊肉粉，我也是惦记了许久，欣然附和。就在春天路路口，他指着招牌最大的一家说，就它了。因为住在附近，张建强经常来。黔地师傅善用甜，糖也无处不在，讲究的是那种微微的回甜。“这家羊肉粉以甘草回甜，蛮特殊的。”

每到冬至时，遵义都有吃羊肉粉的习俗，俗语称：“冬至一碗羊肉粉，一个冬天不会冷。”遵义羊肉粉成败都在一锅汤上，当地的矮脚山羊是关键，鲜羊肉和羊骨放入锅中，小火慢炖至汤清而不浊、鲜而不腥。讲究的，必会与一只老母鸡一起炖，并放少许冰糖，让鲜香更突出。食客能看到的部分，只有简单的几个操作：米粉放入大碗之中，码好羊肉片，再用滚烫的羊肉汤浇烫两三遍，加香菜、葱蒜、红油等作料，每个桌上都有一大碗煳辣椒，自行添加。虾子镇的羊肉粉是遵义公认最地道的，镇上的闵家羊肉粉，从早到晚都在排队。遵义大连路上的虾子羊肉粉，是市里头最受欢迎的店之一，老板也是虾子镇人。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一碗羊肉粉，驱散了清晨的寒意，市场也开始拥挤起来。家宴所需的一切张建强已了然于胸，和烹饪大师一起选料备货也让我们骄傲地昂起了头。我们跟随着张建强，看他在人声鼎沸中气定神闲地挑了把新鲜的野葱，野葱葱白较大，闻起来比家养的葱味道要明显厚实，野葱在遵义是拌菜、打蘸碟的良材。

接着我们看肉贩按照他的要求下刀割肉，张建强要的是一条三线肉，是五花肉中更具体的部位的一段肉，简单说来是肥肉稍厚一点的肉，肥肉那一层颗粒是否匀称，这决定了炖肉是否足够香，这是张建强在意的。对猪油的讲究，遵义能与潮汕媲美，当地把猪油分三种，除了肥肉炼猪油，肚子上的板油，出油多；猪胃附近的油最养人，当地有将此油做菜给孕妇吃的习俗，用来煎鸡蛋，被张建强誉为“是鸡蛋最死得其所的方式”。

肉挑好后，屠夫会用一头连着煤气罐的“火枪”烧一下肉，遵义的猪肉都是这么卖，目的是去掉肉身上的汗腺汗液，代替了焯水。我第一次看到，甚是惊奇。遵义的屠夫是生活在另一个空间的人，深夜2点开始杀猪，清晨开卖，一天挣个几百块，卖完去打麻将，下午睡觉到深夜1点多开始干活。

张建强平时做饭不多，他是我和古老爷子见面的安居菜馆的老板，动手的都是徒弟。过年是必然要在家里主持一场家宴的，他所住的那个单元，一层四户，兄弟姐妹四人加上老母亲，都住在这一层。所以张建强把这一层的多做一道门，走廊成为家族私有的空间。这样的结构，过年时的热闹景象，轻易就能在脑子里幻想出来。

平时若真想做一顿，那要看春天路市场有没有可以打动他的当地新鲜食材。比如清晨的市场难得邂逅了一条活的红尾鲤鱼，遇上了就动了做糟辣鱼的念头；碰到了极为新鲜的薄荷叶，炒盘牛肉是不错的选择，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

遵义的豆花面的哨子，薄荷叶是必备；倘若在冬末初春碰上了何首乌这款野菜，那是绝对不能错过的。何首乌的嫩叶和嫩尖儿，掐成小段，烫过水后，拌着吃，清新、微酸，很开胃。很可惜，这些都没到时候，张建强买了一份苕尖，当作家宴中调剂颜色的蔬菜。

正在如数家珍的张建强看见了一把折耳根不错，指着说：“怎样，你要吃得惯，来一把？”折耳根是贵州人独爱且普及的东西，最流行的吃法是直接凉拌，或与笋丝、酸菜拌一起。我有些惭愧地告诉他，这个东西在北方叫鱼腥草，长相和我家乡的野泥蒿很像，在北京看到时以为是野泥蒿，如获至宝买了回家炒腊肉，后来恨不得连锅给扔掉。张建强听了大笑：“兄弟，不怪你，味蕾驾驭不了折耳根的人确是大多数。”确实，美食大家汪曾祺对此物也曾表示过“实在招架不了”。

我们这趟菜场之旅，牛蹄子是最主要的目标。全国范围内，只有贵州吃牛蹄子是普及的，因为制作麻烦，加上大家钟爱的食材逐渐稀少，这些年，家庭的餐桌上已寥寥无几。三岁龄以上的土牛的蹄子是张建强要寻找的，现在一些偏远的地区才能买到，所以这天更多的是碰碰运气。判断老牛可以从脚壳的颜色去判断，颜色越深，年岁越长。走了一圈，达标的没有，只得挑了一只之前看上的“次选”，“今天的牛蹄子，只能将就了”。

返程，意味着离那顿家宴又近了一步，我内心是雀跃的。几分钟的路程，我们到了张建强家所在的小区，和我想象中的食神应该“隐于阡陌小巷又身处闹市之中”的感觉一样。进了门，他就开始闲庭信步般准备着。

处理牛蹄子是颇为麻烦的事，要通过热水、冷水交替多次，还需要放姜片和橘皮，目的是去掉牛脚上的汗腺和异味。三次焯水结束后，砸断脚骨以让骨髓入汤，让水没过食材高出一寸，拍松一块姜和橘皮一起

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

放入。鲜橘皮是有讲究的，沙干橘最佳，因为要借它鲜爽的清香，很多橘皮带苦涩味，影响口感。再放一点醋，利用酸性取钙，更有营养，汤汁也因此更醇厚。时间有限，这次就没有用砂锅顶罐来慢火炖了，直接上高压锅。高压锅也有砂锅不具备的好处，最后排气发出“去去去”声音之时最为重要，这意味着蒸汽正在回收到肉汤里。时间的设定上，如果食材是老牛，一个小时多一点，牛小一些，40多分钟也差不多，炖多长时间的判断全凭经验。

清炖一整只成本昂贵的牛蹄子是说明诚意的，我们只有三人，肯定吃不完。不似红烧牛蹄，第二天加点辣椒回锅，味道落差可以接受。清炖的，别说到第二天，隔上两三个小时热了吃，就有了天蓬元帅变猪八戒般的巨大反差，因为一凉就腥了。

牛蹄子焯水的工夫，张建强自创口味的红烧肉也同时在操作，这是他21岁的儿子最喜欢吃的菜。红烧肉有入口即化和略有嚼头两种口感，他属于后者。并在贵州坨坨肉的烧制方式上，他去掉了辣，吸收了苏式的甜。除了选料上要三线肉，主要的区别在于，先将白砂糖炒焦，取焦香味，与切块的猪肉下锅焖出油的时候，倒入酱味重的酱油，让焦香、猪油香与酱香融为一体，加水以小火慢炖。

苕尖的吃法比较简单，焯水之后用野葱打点蘸碟吃。临两大肉菜出锅前5分钟，张建强快炒了一道野葱炒肉末，这是遵义家庭常见的炒菜，在本省的地位相当于湖南的小炒肉。这道菜操作简单易学：中火，油温六成热时炒肉末才会很散，之后加蒜一起炒香，炒熟后放糟辣椒时用大火，跟着放盐、下野葱，关火，用余温翻炒几下起锅，所谓的生葱熟蒜。

几分钟后，激动人心的时刻来了，菜已在桌上，红烧、汤菜、小炒加一个蔬菜，几乎是中国小家庭用餐丰盛的标配。张建强站在桌前，一

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

声令下：“吃！”我们齐齐下箸，喝一口浓汤，吃一口牛蹄，梦幻般的周而复始。吃着以他的标准来看“还将就”但对我们来说已是无上美味的牛蹄子。初来乍到的外乡人如我，从未吃过牛蹄，几个小时前也想象过味道几何，但仍在牛蹄入口后的那一刹那被震慑住。那口胶质是此前从未遭遇过的软、糯、弹三位一体的口感，汤汁浓稠，用小碗喝的时候有汤挂在碗上的感觉，整体的味道清香醇厚。

这就是广东人到了贵州吃得了贵州菜的原因，除了举国对贵州辣的印象，贵州很多清炖的菜肴，吃里头的内容时，蘸水是必备的，但没人逼你吃。牛蹄子就着蘸水，又“转型”成了另一种口味，极容易产生来一碗米饭的冲动。

吃到野葱炒肉末时，更加坚定了米饭的冲动。一勺子糟辣椒一起炒真是点睛之笔，把野葱略微刺鼻的辛香给摁了下去，成了一道可口的下饭菜；红烧肉微甜，是紧跟着的口味上的“结构性调整”，收了汁的肉块，闪闪发亮，表皮有焦糖的香味，也入到了肉质中，遵义的土猪肉有小时候记忆的肉香，嚼的时候，焦香在嘴巴里绽放开来，幸福感溢了出来。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



贵州美食家、《中国黔菜大典》一书的主编吴茂钊

每道菜的滋味我都记忆深刻，以至于我开始写下这篇文字的时候忍不住热津满喉，我甚至为我第一次吃牛蹄子的起点太高而有些惆怅，虽然我已暗下决心定要学会此道菜，但我要经历多少次嫌恶自己做的牛蹄子啊。我想，人生大抵也和炖的这牛蹄一般，需要时间，没有谁能一蹴而就，都得经过一段时间在高压锅里焖炖、在百般寂寥中慢慢变化，从没有滋味到多姿多味。

吴茂钊：干锅火锅的切换之道

吴茂钊是古德明老爷子的关门弟子，刚40岁出头，视野早已在整个黔菜。他和前贵州省委书记王朝文算是忘年交，两人有个共同的目标，就是希望黔菜能走向全国。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

吴茂钊算是“学院派”，大学学的中文，研究生学的食品加工，本身是厨师出身，12岁就能独立操作十桌宴席。现在从事厨技教育，同时专注于黔地美食和民俗文化的研究，他的几本关于黔菜的书籍，已成为美食爱好者手中的“圣经”，读后能对黔菜文化有系统而正确的认知，如按图索骥，可尽享黔地美食。省级项目《中国黔菜大典》，目前是他来主持编撰。

问起什么是他味蕾上最深的记忆，他首推典型的黔北菜：坨坨肉。前段时间，他和一位20多年未见的高中同学见面，二人居然见面后说的第一句话都是：“想念那一碗坨坨肉啊。”这其实是一碗加了大量以辣椒面为主的各种作料的红烧肉，食材是本地辣椒和足岁黑猪，块更大，是与外省红烧肉的区别。

端上桌，香葱花下面露出一坨一坨连皮、带肥、加瘦的三色肉坨坨，肉香迎面扑来。拈上一坨，放进嘴里，油而不腻、松软香嫩的但又辣喉的霸道劲，为之震撼。一股十足的肉香和辣味飞快地从鼻孔和口腔往上蹿，好像直接冲进了脑浆一样回荡在脑袋里。对于嗜肉怕辣之人，应是一道能体验到大喜大悲的菜。

虽然吴茂钊怀念家乡味道，但他更愿意看到有创造力的黔菜。在贵阳都司路的红鼻子新黔菜，餐厅老板王应忠，就坨坨肉应该用什么材料回甘，和吴茂钊讨论了许久。这是一家以黔菜风味为基底的新式黔菜餐厅，吴茂钊说，从他们的菜式中，可以梳理出黔菜的基本脉络。

王应忠的思路是，用地道的贵州食材、用更容易被广泛接受的口味去创新菜品，同时追求摆盘的美感，比如一道玫瑰排骨，整得是活色生香，自制的玫瑰酱鲜艳欲滴，把土乡土气的黑猪，披上了风花雪月，但颇有“籍贯”不明的感觉。在这一点上，他承认确实有在学习北京大董的“意境菜”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

道菜蒸鲈鱼，是典型的当地食材，这种搭配和江浙地区用梅干菜蒸鱼的思路大体一致。道菜即盐菜，腌制的蔬菜，北方等很多地方叫腌菜，这本也是中国过去很多家庭的传统：把便宜新鲜雪里蕻或其他蔬菜腌制为盐菜，用来佐餐下饭，也方便烹制其他口味菜式时用来调味。

镇远道菜，是贵州公认的上好盐菜的产地，选取用新鲜蔬菜粗壮鲜嫩的菜薹和嫩叶，经日晒清洗后用盐揉搓、排除部分水分，再入池盐渍。把盐渍好的青菜削去老叶、粗皮，用甜酒、糖拌匀，再按比例加入蒜苗、蒜头、辣椒粉、冰糖、食盐和白酒，调好装坛密封贮存，约两个月后方可食用。用盐菜蒸鲈鱼，吴茂钊以为是绝配。盐菜的酸味、蒜和辣椒的辣味，入了鱼肉，把一条新鲜的鱼，做成了下饭的菜。

盐菜算是贵州人嗜酸的代表，酸是贵州少数民族口味旗帜鲜明的代表。苗族酸汤鱼恐怕是如今最被天南海北所熟知的贵州菜，酸汤鱼不仅苗家有，侗家、水家也有，且风格不同，风味各异。“最正宗的，还得去凯里、都匀的农家。”贵州对酸的运用可谓是神出鬼没。作为传统节日食品汤圆，在贵州乡下，会加入干辣椒节和苗家酸菜炒食，他们甚至还会用米汤煮酸菜给你吃，看起来比较奇葩的搭配，却也有着奇妙的口感。

番茄鸡是红鼻子的招牌菜，借的是番茄的酸，与红辣椒一起，构成酸辣口感。以干锅的形式，持续加热，越炖越香，锅里红白相间噼里啪啦的，很能激发人的食欲，吃起来也极为爽口。

辣是贵州菜的灵魂，仅用辣椒制作的调味至少有几十种。把多种辣椒炒一锅，取名辣椒炒辣椒，在贵州很多食肆都有，有的地方菜牌上不一定有，但只要你点，就一定能做。贵州人爱吃鸡，尤喜辣子鸡。贵阳每个菜场，都有几家炒辣子鸡摊位，供人买回家直接吃。

因为有蘸水的存在，清淡口感的吃食，同样也流行过，比如花溪的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

清汤鹅，这是一道充满了欺骗性的菜品，民间有句谚语：“鹅汤不冒气，烫死傻女婿。”花溪清汤鹅火锅由于油厚性凉，不见冒气，端上就喝，入口烫嘴烫心，忍不住的喷口湿襟，闹成笑话。2001年开始，竹荪鹅在北京流行过多年，最后还是折戟于禽流感，和清汤鹅一样。唯独辣子鸡没有，因其辣味重，又经过高温，这是禽流感期间，爱吃鸡的贵州人唯一敢吃的禽类了。

但重辣的口感，已经开始有了些许变化。在王应忠看来，番茄鸡这道菜在贵州年轻人中广受欢迎，主要的还是因为以前辣得人嗓子冒烟的刺激感，现在年轻人已普遍接受不了。“这可能和‘90后’的孩子从小吃薯条蘸番茄酱有关。”吴茂钊笑着说，“小时候味蕾上有这个记忆，大了以后，番茄鸡令人亲切，这也许就是这个菜火起来的原因吧。”

番茄鸡其实是贵州非常典型的菜式类型，即一锅香，追求的依然是辣椒的融会贯通，求的是辣得地道，酸得舒服。在贵州边远的山区，还保存有原始的贵州一锅香，即将各种蒸、炒、烧、炖、煮菜加工好后，依序全部倒在一个铁锅内，一根铁丝从房顶往下吊着这口锅，下面的火盆烧着树根继续烹煮，人们围炉而坐将蘸水碗置于锅中间或锅边蘸食。因为有蘸水，更早的时候用白水把肉和蔬菜煮熟了就着蘸水吃，也是常见的习俗。

水煮干了，就变成了干锅，而很多干锅类的菜，又能直接变成火锅。王应忠1993年就开始在贵阳事厨，擅长做青椒童子鸡。这道菜在贵州风行了15年，番茄鸡是在这个菜的基础上改造而成，主料吃完，可加水涮菜，非常方便，现在已然取代了青椒童子鸡而风靡贵阳。

干锅演变的很多火锅属于现制现吃，也可以事先准备一些基础底味料，炒制过程中添加进去。但大多是加少许汤烧干后装锅上桌，主料食用完毕后，注入鲜汤，烫煮各类配菜食用。麻辣火锅及冷锅、香辣蟹、

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

串串香等均需要事先制作底料，在食用前与熬制的老汤配搭，上桌食客自行烫煮食用。家常的酸萝卜老鸭汤、酸萝卜泥鳅和正在流行开来的汽锅、盗汗锅火锅类是将原料在锅中煨炖后，连锅一道上桌，享用完主料后继续烫煮配菜，具有原汁原味的特点。所以贵州的干锅、火锅，往往就在一念之间，是可随心切换的。

按照吴茂钊的观察，“贵州火锅至少占了中国火锅种类的70%”。这从贵阳遍地是火锅的领地可见一斑：省府路石板街酸汤鱼火锅一条街，青云路的烤鱼火锅、卤猪脚火锅一条街，省公安厅的老猪脚、鱿鱼炖土鸡火锅一条街，机场路民间杂类火锅一条街，还有兴关路的小河鸡丝豆花火锅，以及各种贵阳之外的省内各地进驻贵阳的火锅，如遵义鸭溪的豆豉毛肚火锅、惠水马肉火锅、三都火烧皮火锅、习水豆腐皮火锅、黔西豆豉粑火锅、毕节油渣火锅、赤水腊猪脚火锅。

与吴茂钊聊得多了，会越来越觉得他谙熟黔地每一种食材、掌故及民俗与意味，擅长捕捉细碎鲜活的市井日子里那些活色生香的生活方式。贵州干锅变火锅，火锅变干锅，这个有点变戏法感觉的玩法，在他看来，说不准能建立外省对黔菜的新印象。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

米花糖

文◎常天乐　摄影◎贾睿



虽然没有花哨的口味，但是米香与焦糖的甜味，确实是我们味蕾最初的回忆。一颗颗米花糖握在手里干干净净的感觉，也叫人想起选择不多，却更容易满足的童年。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

2012年12月份给广西爱农会的周锦章周会长发短信，向他咨询何时去广西采访那些做年货的传统作坊时，他建议我去参观做红糖，因为每年只有这个时候会做红糖，机会很难得，而且广西的年货点心“米花糖”也是要在做红糖的同时一起开做。但是问他具体什么时候做，他没办法给一个准确的日子：“我们也在等天气，有两三天的好天气就能做红糖了。”在周锦章和爱农会同事及农友的眼里，吃，是一件和时间紧密相关的事情：红糖要挑不下雨的天气做；腐竹更要选择有北风的日子，那样晒在空旷场地上的腐竹比较容易晾干；水果和蔬菜当然是当季的好吃，最好是直接去农友的果树下吃真正“树上熟”的水果；腊肠得在新年前后吃，因为冬至后农友们陆陆续续杀年猪，新鲜做出来的腊肠不那么干，更加香……

做红糖和米花糖的农友名叫覃建秋，爱农会和生态农业圈子里的人都管他叫“秋哥”。爱农会与秋哥结识，则要拜马来西亚有机农业先驱何赞能所赐。2007年，何赞能想用传统的方式加工农场里的有机甘蔗，就托人到内地找一位会制糖的师傅。内地的朋友在云南、贵州找了一圈都没找到，就想到了位于产糖大省广西的爱农会。于是周锦章去桂北的几个县里打听了一下，发现政府鼓励糖厂专业经营，用古法做糖的作坊已经很难寻觅了。几经周折，才找到离柳州不远的覃建秋。当时秋哥的土作坊生意已经大不如前，没想到居然有人不远万里找上门，于是这个连北京也没去过的农民就高高兴兴带上他那已经破旧的设备，飞去了马来西亚。到了何赞能的万农有机农场，他一边建作坊，教当地人制糖，一边也饶有兴趣地观察这个不用化肥、农药，提倡自然农法的家庭农场。半年后，他回到广西，就开始与爱农会探讨进一步合作，包括不用化肥农药种甘蔗，重建红糖作坊，立一个“活的”红糖博物馆。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



可惜元旦以后广西一直阴晦多雨，并不适合做糖，但是截稿日期将

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

近，我们也只好冒着细雨，自带取暖设备，向秋哥家进发。

从柳州高新区出发，穿过柳江，出城不远便是抗战时期民国政府在后方唯一的农业实验中心所在地——柳州市沙塘镇。这里曾聚集了当时中国最好的农学家，他们和学生、农民一起育种、改良土壤、研究防治病虫害的方法，培养了大批人才。原农业部部长何康、台湾原“农业部长”李崇道、香港渔农署原署长黄承达三人同时就读于当时的广西大学农学院，也是农学界的一段佳话。不过现在的沙塘，除了柳州市畜牧兽医学校，已经难觅“战时农都”的痕迹。镇里最醒目的是一个个大中型砖厂，忙于为飞速城市化的柳州添砖加瓦。公路上有不少运泥的货车，扬散出的沙泥让这条道路晴天尘土飞扬，雨天则化成黄泥浇在路上，以至于当地的市政部门会在雨天出动洒水车，好把路中间的泥沙冲到路边，便于打扫。

继续往北，进入柳州鹿寨县，工业化痕迹慢慢淡去，开始出现连片的甘蔗田。乡镇上的广告和宣传标语不少也与甘蔗有关，比如“蔗价稳定销不愁，糖厂服务到地头”。也有横幅大张旗鼓地宣传糖厂免费送地膜和农药，甚至直接给予蔗农补贴。周锦章介绍说，这两年农民种甘蔗的效益一般，一些农户开始种桑养蚕，或者改种柑橘等果树。于是糖厂也被迫采用更多优惠手段，吸引农民继续种植甘蔗。

其实鹿寨如此大规模种植甘蔗，也只有20年历史。从前这里每家每户都会自己种一些粮食、蔬菜，在保证自家食用之余，向外出售换取现金，也会种少量的甘蔗和其他水果。甘蔗就会拿去本地的土塘作坊加工，自己吃不完的拿去市场上卖。上世纪80年代末，政府开始鼓励农户专门种植甘蔗，镇上也出现了几家大型糖厂，这才慢慢出现几百甚至上千亩密密麻麻的连片甘蔗田。这里的甘蔗从11月开始成熟，糖厂就会前来收购。1月初是甘蔗采收的高峰，一小块一小块刚被采收完的甘蔗地

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

边上，总是能看到很多农民埋头砍甘蔗。路上的水牛数量不比汽车少，沉默的水牛载着农民和他们刚刚收获的甘蔗，慢慢地沿着公路往家走，不时要为我们这样的过客让路。空气中也弥漫着甘蔗和牛粪混杂在一起的独特味道。

我们驾车穿过平山镇，一望无边的甘蔗田里出现一条窄窄的泥路，通往一个小小的村庄——古陇屯。村庄尽头，原本单一的景致突然丰富起来，除了甘蔗，还有收割完水稻留下的稻田，菜地里每一陇种的蔬菜都各不相同，还能看到小树林和池塘，层层叠叠的绿色中，伫立着一栋传统样式的灰色小楼。“那就是秋哥的家了。”周会长说。

秋哥2008年从马来西亚回来后，在爱农会的鼓励下，开始组织家人做生态农业，种稻种菜种果树，养鸡养猪养鸭子，完全不用化肥农药，每天把菜和肉送到爱农会经营的“土生良品”餐厅。

秋哥家楼房的二楼和三楼是供家人和访客住的卧室，一楼主要用于展示农场的工作，同时专门辟出一个空间，建起了红糖作坊。说是作坊，其实主要就是一个大大的柴火灶，上面依次架了四口大锅，烟道也比普通农家的灶要粗很多。

第二天一大早，秋哥和他的家人4点多就起床，择菜、杀鸡、杀猪，把新鲜的菜和肉送到镇上，好赶上去柳州的班车，供土生良品的四个餐厅做午餐。忙碌完毕已经7点多，制糖开始了。

首先是榨汁。甘蔗都是用秋哥自家地里没有施化肥农药的甘蔗。2010年，秋哥跟着爱农会做了两年生态农业，对不依赖化学产品种菜有了不少信心，既然要以传统方式榨糖，就索性“原生态”到底，连甘蔗都要没有化肥农药的，种了四亩地。在爱农会为秋哥准备的红糖贴纸上，他们用简单的语言描述了这些甘蔗和农友：“在古陇，合作农户发誓不用化肥、农药及除草剂，放了大量的牛粪羊粪。由于不用除草剂，到了

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

夏天草比甘蔗长得还快，只有用锄头去锄草，常常一回头，后面的草又长了起来。其间，被相邻嘲笑，也有退出的，只有始终装聋作哑的才坚持下来。”

秋哥的甘蔗地离家很近，走近仔细看，果然和鹿寨其他的甘蔗地不一样：秋哥的甘蔗略微细一些，地里长了各式各样的草，想来不光锄草辛苦，砍甘蔗时要比别家更加麻烦一些。

甘蔗最好是榨糖当天或者前一天收，“这和菜一样，要新鲜吃才比较好”。秋哥话不多，甚至有些腼腆，但是喜欢用类比，大概觉得这样才能让我这个外行明白。

榨汁的设备和城里卖3块钱一杯鲜榨甘蔗汁的小贩用的差不多，但是个子更大，马力更强劲，这也是整个制糖过程中唯一不够手工的工序。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



不同于油炸方式，柳州古陇屯的人们坚持认为，米花糖的米花一定要这样一炉炉地爆出来

甘蔗只榨一道，出来的汁水看起来比豆浆还浓，剩余的甘蔗渣也非常干燥，晾干后可以用作燃料。不过秋哥做了生态农业后，就会把甘蔗渣铺在自家地里，作为土地冬天的覆盖物，这样可以保湿保温，还能起到抑制杂草的作用。过一阵子再把甘蔗渣翻到土里做绿肥，或者堆肥后使用，为土地增加养分和有机质。

榨汁设备和大灶前有一个坑，里面埋了口大缸，上面覆盖一个竹篾

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

作为过滤装置，甘蔗汁通过一根粗粗的竹筒，过滤后进入大缸，沉淀出一些杂质后，再由师傅用桶把过滤完的甘蔗汁从大缸倒入灶上的铁锅中。

快一年没用的四口大锅一早就被擦洗干净，这个时候，灶头的火也已经烧旺了。要同时烧热四口大锅，必须有一个专门的烧火师傅蹲守在柴火入口处添燃料，用的是晒干的甘蔗叶和山上拣来的柴火。

蔗糖汁慢慢被加热，其中的水分挥发出来，在作坊里形成厚厚的雾气。一位制糖师傅说，做糖一般都会挑干燥天气，这样雾气很快就会散到窗外。但是这天正好下雨，水气在房间里久久弥漫不散，同样不散的是甘蔗的香味。相比“掉进糖罐里”那样容易让人有黏滞感的形容，沉浸在作坊里带着甘蔗清香的氤氲中，甜美中又多了几分梦幻。



糖浆一旦熬好，就要飞速地把米花倒进去，充分搅拌后，倒入木制模具，用竹筒整平压紧。这几个步骤都要在两分钟内完成

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

浪漫只是不用劳作的旁观者的感受。对于制糖师傅来说，他们需要透过雾气，时刻关注蔗汁的变化，做出调整。蔗汁沸腾后，表面会出现很多泡沫，类似吃火锅时的那层肉沫，师傅不时用一个半径约20厘米的铁筛子把含有杂质的泡沫撇走。有趣的是，这些在工业制糖中作为废料处理，常常引起污染的物质，在这里则会被收集起来做酒，名字也很可爱——“糖泡酒”。秋哥家的多位亲戚当天都提起这糖泡酒的醇香，可惜去年的糖泡酒早已喝完，今年的自然还没开始酿，我们也只能无缘这传说中的美酒了。

当蔗汁越来越黏稠，师傅开始用一把形状似榔头的长柄木质工具，沿着锅底搅拌，以防粘锅。

糖的品质，受很多因素影响：首先是甘蔗的品质，比如用什么样的肥，当年的天气如何，土壤条件如何等等；其次与煮糖的火候和时间有关，“不能煮太久，就像炒菜一样，炒得时间太长，就不好吃了”——秋哥式的类比又来了。

煮糖之前的工作相对来说技术含量比较低，秋哥放手让他的各路亲戚和朋友打理，但是水分慢慢煮完后，糖开始呈现黄色，越来越稠，秋哥就要亲自上阵，一刻不离灶台了。因为最后的步骤最关键的是时机的掌握，这得由经验丰富的制糖师傅来现场判断，及时做出判断和调整。

等水分蒸发得差不多，蔗糖汁从一开始的一满锅变为一小锅，糖色出现黄中带红，且颜色越来越深，秋哥就开始不停地用木榔头进行搅拌，空气中除了香甜，又多了一重焦糖味。我接过秋哥的木榔头，试着搅拌，几圈下来感觉需要越来越用力，可见糖浆越来越稠，气泡也从之前细细密密的一层，变为大大的突起，咕咚咕咚地往上冒。

“好了。”秋哥忽然说。说毕就拎起边上一个由长木棍和小铁锅组成的巨型勺子，把灶上大锅中的糖浆盛入边上一个略小的铁锅，然后用一

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

个大的扁平铁勺飞速搅拌。这道工序叫“打砂”，打砂决定了最后的糖是否会有好的砂质的结构，是否能出现漂亮的分层，所以也是制糖中几乎最为关键的一步，一般必须由老到的师傅来做。

搅拌了一分钟左右，秋哥把依然热乎的糖浆迅速倒到旁边桌子的竹席上。竹席下面事先铺好四块木条，使其中间形成一个浅浅的凹陷，这样倒入的糖浆不会溢出。待略凉以后，用木条敲打糖，把其中的空气挤出，同时也让表面更加平整。这些工作必须在糖浆转凉之前完成，短短一两分钟的时间，秋哥和帮忙的亲戚们都几乎屏气凝神，专注于手上的工作，生怕一步的节拍没有踏准，之前的工夫就全白费了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



做球形米花糖时，家人一起上阵，在糖的作用下趁热把米花握成一个个球形

待糖浆再凉一些，秋哥用一个尖头小铁棍在木条的帮助下，均匀地切成4厘米乘10厘米的长方形，把切割溢出的细糖用毛刷轻轻地刷走。再过半个小时，糖块彻底冷却，把糖块叠好装箱，整个流程就算完成了。同时，另一锅糖也快出炉，又需要秋哥亲自完成最后的步骤。

从旁观者的角度，古法红糖的制作也的确不过就是榨糖、煮汤、搅拌、凝固成型、切割几个步骤。但是每个步骤在时间、火候、速度上的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

些许变化，都会导致最后糖的味道、形态、口感不同，而这些完全都由秋哥这位制糖师傅来掌控。

何时把糖从锅里倒出，搅拌多久，都由秋哥亲力亲为。到什么时候做什么，“就像看到弯路就要转弯一样”。秋哥不觉得制糖是一门多复杂的技艺。可是这又是一门极其讲究细节和经验的技艺，其中最关键的是时间因素：何时收割甘蔗、甘蔗汁在什么样的火候下要煮多久，何时需要搅拌，何时打砂，些许的差别都会影响质量。

“每次做糖，特别香，一两公里都能闻得到。做糖和做酒一样，吃起来也许不那么香，但是闻起来特别香。”

今天只做了四锅，100斤糖用了1000多斤甘蔗。

米花糖的做法是：用柴火另外支一个小灶，把做糖剩余的不成型的边角料放入水中煮，同时开始爆米花。玉米和糯米两种。制作米花糖的要诀是糖浆的熬制，不能直接用制糖过程中的糖浆，而是要用制作完毕的糖加水煮。秋哥的姐姐和姐夫一直蹲在灶边观察糖的浓度，不时一双筷子蘸些锅中的糖浆，再把筷子并拢放入凉水中，慢慢夹开，观察两根筷子间的糖浆是否能够形成完美的粘连状态。经过几十次试验，姐姐和姐夫决定这锅糖浆准备好拥抱米花了。把刚爆好的米花倒入锅中，用筷子和手快速地搅拌。由于制糖总是在寒冷的冬天，糖浆凝固得很快，所以必须在几十秒内搅拌均匀后立刻压制成型。做方形的米花糖还好，只要把搅拌好的米花倒入竹席上方形的木框中，飞速铺平，再把竹筒像擀面杖那样在米花糖上反复用力滚压，让米花和糖更加紧密。也许是因为米花糖存在于“60后”、“70后”的共同记忆中，也许是因为米花糖很容易失败，搅拌和成型的时候，几乎全家人都会围上来，给动手做的人出主意，鼓劲。如果是做圆形的米花糖球，那就更需要家人的参与了：糖与米花搅拌后，大家一起上阵，用手趁热把米花握成圆球。做米花糖球的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

时候，能够充分感觉到松松白白的米花的弹性和热热的糖浆的黏度。双手略一使劲，用掌心和手指的力量让富有弹性的米花在糖浆的作用下更加紧密，一个胖乎乎的米花球就做好了。近十个家人和朋友一哄而上，只用了一两分钟就做出了几十个米花球。

于是在经历了漫长的红糖制作、糖浆熬制后，众人或选择一个形状不够完美的米花球吃，或舔食粘在手上的米花和糖，无论大人小孩儿，都是一副心满意足的甜蜜表情。

这是乡间最简单的米花糖。如果希望做得“高级”些，还可以加入花生瓜子等坚果，或者在熬糖时放入姜丝。但最要紧的是，米花必须是用老方法爆出来的。柳州人觉得，那些在旅游景点卖的米花糖，所用的米花通常都是油炸出来的，属于偷懒和作弊。“用油炸，一下子就能出很多米花，当然比我们这样一炉一炉爆出来要快多了。”周锦章说，“而且天晓得他们用什么油，会不会反复使用。”的确，在广西的一些旅游景点，也有不少前店后工场的米花糖作坊，虽然米花糖的最后制作与加工都在店里完成，味道也不错，但是米花基本都是用炸而不是爆，糖也用的是买来的砂糖和红糖。像秋哥这样，糯米、玉米、甘蔗都来自自家，所有加工过程都一气呵成，还真是罕见。虽然没有花哨的口味，但是米香与焦糖的甜味，确实是我们味蕾最初的回忆。一颗颗米花糖握在手里干干净净的感觉，也叫人想起选择不多，却更容易满足的童年。

在柳州土生土长的周锦章还记得小时候来这里的原始森林公园玩，有树林，有小溪，“溪里的鱼可能都没怎么见过人，蠢得很，人去抓它都不知道躲”。那种野趣让年幼的周锦章印象深刻。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

广西粽子

文◎常天乐　摄影◎贾睿



广西最简单的年粽——糯米、绿豆、板栗、香菇、猪肉，所有食材都是柳州当地的传统或野生品种

广西春节吃粽子的传统，据说来自壮族习俗。壮语中，“包粽子”发音为“独逢”，与包褓裸的“独朋”相近。广西地区的年粽一般都做成两边略低、中间鼓起的方形，可被视为象征孕妇的腹

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

部。从农业的角度，西南一带盛产糯米，壮、彝、苗、侗等各民族都有自己的糯食文化，过节吃粽子、年糕、糍粑等，就和主产小麦的北方过年要包饺子一样。

一到广西，就到处向本地人打听过年有没有特别的食物。回答几乎千篇一律：“就是猪鸡鸭鱼那些喽！”“那有没有只有你们广西人才会吃的年货呢？”短暂的沉默后，得到的反应也很类似：“你们那里过年吃粽子吗？”

忽然想起多年前，有一位老家广西的同事，过完年带了好些妈妈包的粽子给上海同事吃。吃惯了白米赤豆粽和酱油色肉粽的上海人，春节后拿到广西版的粽子不免觉得新奇，而且粽子个头也比平时吃惯的嘉兴粽子大很多，几个人才能分食一个。打开一吃，顿时被里面的绿豆栗子馅儿征服，纷纷央他再带一些来。那一年，若是办公室有一个各地年货比赛，这位广西同事的粽子一定会大获全胜。

广西春节吃粽子的传统，据说来自于壮族的习俗。在壮语中，“包粽子”的发音为“独逢”，与包襁褓的“独朋”相近。广西地区较为常见的年粽一般都做成两边略低，中间鼓起的方形粽子，可被视为象征孕妇的腹部。如果从农业的角度，西南一带盛产糯米，壮、彝、苗、侗等各民族都有自己的糯食文化，过节吃糯米做的粽子、年糕、糍粑等食物，就和主产小麦的北方过年要包饺子一样，实在是太天经地义不过了。更不用说汉语中“年粽年粽年年中”的好彩头了。

爱农会会长周锦章对于过年的童年记忆，除了年夜饭前要供神的仪式，以及琳琅满目的贡品，便是这包粽子的传统了。除了自家过年吃，走亲戚送礼也一定要带上一些，是春节最有心意的礼物之一。家族中的男性很少直接参与包粽子。“小时候都是妈妈负责包，现在她年纪大

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

了，我姐姐包，而我会把材料买回家，让她们安排。”周锦章说。年初一过后，如果走亲戚接待客人过于忙碌，懒得煮饭，把粽子一热，就是简单又有年味的一餐了。

在广西区内，粽子的文化又各不相同。南宁及其周边地区，过年往往会包重达两斤以上的大型粽子。那里的棕叶会采用冬天的芭蕉叶，极其宽大，一些大家庭的年粽甚至能超过10斤，横县的大粽尤其出名。过年时全家人围坐在一起分享年粽，是很多广西人对过年最深的印象。广西粽子形状也比较多样，除了上述的“孕妇粽”和各地都有的三角粽，还有羊角粽、驼背粽等，在桂北还有因形状得名的狗头粽。选料也和其他地区不同，最大的特色就是使用绿豆和板栗入粽，在这个基础上，发展出各种馅料。在南宁卖传统小吃最出名的“水街”上，几家现做现卖的粽子铺除了做常规的猪肉绿豆粽，还有绿豆腊肠粽、板栗虾米粽、咸蛋粽、花生香菇粽、花腩板栗粽、排骨粽、猪肉绿豆粽、黑米粽、五色饭粽，最好玩的是会把整只猪脚包进去的“猪脚粽”！

但要论选材的考究，可能哪家也比不上爱农会。每年春节前，他们都会从合作农户那里挑选最有价值的本土食材，请农友加工，放入年货包，或者在自己经营的“土生良品”餐厅售卖。粽子所使用的每一种食材、每一个步骤，几乎都表达了他们对环境、对传统农业和饮食文化的思考。

粽子里的米一定要选桂北三江的大糯。爱农会与融水大浪乡的瑶族老乡们已经合作多年，采购他们用“稻鸭鱼”方式种植的传统糯米品种——大糯。这是西南地区少数民族上千年来传承下来的特有的种养结合的生态系统。他们在种米的稻田里养鱼和鸭。鸭子的脚蹼在水稻田里踩踏，有利于抑制杂草生长，它们在稻间觅食，起到除虫的作用，粪便也能为稻田提供养分；鱼的作用也类似。鱼和鸭子在稻田的穿梭还提高了

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

稻田的通透程度。“稻田就像他们的冰箱一样，想吃的时候随时可以吃。”爱农会的会长周锦章解释说。“稻鸭鱼”的立体生态农业模式凝结了西南多民族人民的智慧和经验，被联合国教科文组织列为“全球重要农业文化遗产”。桂北一带糯米生长期长，尤其适合这种模式。

然而，从80年代开始，随着农药化肥的出现，这种高效的生态模式被破坏：打了农药的地里怎么还可能养鱼养鸭子呢？所以当2005年，周锦章和他的伙伴们遇到这群还在用“稻鸭鱼”传统种大糯的瑶族农友时，深受感动，一直与他们合作至今。让爱农会感到担忧的，不仅是这种优良的农业模式越来越被边缘化，还有“糯食文化”的式微。在桂北三江融水一带生活的瑶族和侗族，世代吃糯米，而汉族吃的籼米则是拿来喂猪的。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



连泡糯米的碱水都自己制作（左上至下右）：浸泡粽叶，用碱水泡米，拌肉，制作碱水

在三江融水地区，有“糯谷之乡”的美誉。糯米曾经是他们最主要的粮食，不但用来做主食，还拿来包粽子，酿甜酒，做年糕糍粑，甚至打油茶的各种配料，都离不开糯米。然而，几百年来，这一文化也不断受到经济、政治和文化的挑战。早在民国时期，这些以糯米为生的农户就

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

被迫种植籼米，以供军粮。到了上世纪50年代，糯米面积已经降到水稻总面积的80%。从80年代中期开始三江开始推广种植籼型杂交水稻起，越来越多的中、晚稻开始改种杂交水稻，糯米种植面积逐年衰减，丰富的传统品种也在消失。以三江侗族自治县为例，近年来全县糯稻种植面积已从70年代时的7万多亩减少到近年的3万多亩，普通百姓的糯米消耗量也不断下降，糯米更多地出现在特色点心中，而不是日常餐桌上。



爱农会的发起人自诩是一群“吃货”，因为到处下乡寻找原味的土货而结识了很多农友。2005年，他们在多年“觅食”的基础上，自己出资在柳州滨江路开办了“土生良品展览馆”。但他们又很快意识到，光展示还不够，他们想做的不是一个呆板的博物馆。要想真正保护和传承这些文化，必须让它们“活”起来，能让百姓吃到、用到这些食材。于是，2007年，第一家“土生良品”餐馆开张。除了几乎所有的食材来自爱农会的合

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

作农户：不用化肥、农药，使用传统品种，手工加工无添加——这些在大部分城里人看起来遥不可及的目标，在爱农会与农友的共同努力下，竟然实现了！

爱农会相信：“使用，就是保护。”他们发现，也只有偏远地区的小农才会更加固守传统。“我们向他们采购，更看重食材背后的意义，它们所代表的传统和知识。我们通过购买和使用来保护这些传统，同时能够照顾到这些小农。”周锦章如此解释他们坚持与小农合作的原因。

这天为爱农会包粽子的覃建秋的大姐就是从少数民族农友那里学到了“稻鸭鱼”方法，种了30多亩稻田，在里面放养了鸭子。但是当天用的糯米不是她家种的，而是200公里外的三江融水大浪乡的大糯。“秋哥家的糯米比较细，有点腻，难消化，不适合包粽子。柳州人还是更习惯吃三江的大糯包的粽子。”周锦章说。

爱农会请农友做的，可能是广西最朴素的粽子，除了糯米，粽子里只放绿豆、板栗和香菇。但是和糯米一样，每样食材的选择，周锦章都能说出一些道道来。

绿豆必须也是柳州本地的。土绿豆成熟时间不同，一般需要长时间地分批采摘，非常耗费人工，也只有闲来无事不追求经济效益的阿公阿婆才愿意种。10年来，他们认识了不少这样的老农，从圩上购买他们的绿豆。

板栗也是如此。柳州虽然因为种甘蔗，砍了不少古老的板栗树，但是只要用心寻找，还是有不少处于半野生状态的古老的板栗树。山里的老人家会拣来板栗，晒干后拿去圩上卖。

香菇也同样来自农圩。野生香菇个子小，肉未必厚，但是味道奇香，只有火眼金睛的采购员才能认得出那些专门进山捡香菇的农人，鉴别出他们的香菇是否是真正天然野生，而非人工种植。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

猪肉则直接在秋哥家取材。秋哥养了不少猪，只喂自己搭配的粮食和菜地厨房里多余的剩菜剩饭，每隔一天都要杀一头运到柳州，给各家“土生良品”餐厅使用。包粽子这天一大早，秋哥刚宰了一头猪，这位二师兄的猪颈肉就拿来入粽。“猪当然是当天杀的最新鲜，要选肥瘦相间，切得厚一些，油多些无妨。”周锦章说。

但没想到这看似最为基础的食材，真的要包成粽子，则需要一家人两天的时间来准备。

其中最复杂的，是一道看不见的工序——制作碱水。我们抵达秋哥家时，秋哥的妻子黄义荣正在门口烧柴火。在“食用碱”被大量工业生产出来前，粽子界的碱水流派一直通过燃烧树枝、木头、稻草等，用燃烧后的草木灰中的碱（利用其中的碳酸钾）来为粽子延长保存时间，增加风味，提高黏性和口感。在柳州下属的这个村子里，秋哥一家一直用这种在当地叫“黄金木”的树枝为柴火来制作碱水，他们相信，这种枝条的碱性比较大，最适合用来包粽子。

一堆柴火从下午烧到晚上，与此同时，从农圩上买来做棕叶的吊尾竹叶也早就放入大灶中煮，棕叶需煮上两三个小时才能取出来备用。竹叶的清香和黄金枝燃烧的味道构成了粽子的预告和序曲。晚餐后，秋哥一家人围着只剩下微微余火的火盆，一边烤火一边聊第二天做糖、包粽子、杀猪、择菜、做饭的安排，便陆续回房睡去。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



第二天7点多起床时，秋哥家里人早已经忙开了，而我也错过了观摩清晨杀猪。前一天下午的一堆柴火，此刻化为一大盆黑色的草木灰。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

今天包粽子由秋哥62岁的岳母吴录英主持。她在一个圆形的竹篮里铺上层层叠叠的纱布，架在一个方形的木框上，木框底下是一个空盆。吴录英待水烧热，先盛出一瓢来，均匀地淋在草木灰上，使其充分湿润，然后再缓缓倒入第二瓢、第三瓢，并且不时把新的草木灰铺在最上层。经过纱布的层层过滤，草木灰过热水所渗出的碱水滴入下面的空盆。在贵州等地，有直接把草木灰拌入粽子的做法，但毫无疑问，这种细致的过滤法更加安全，而且不会影响口感。

用热水透过草木灰过滤出一大盆碱水，放置十来分钟，让侥幸逃脱滤网的杂质沉淀到盆底，吴录英才把这经过快一整天准备的碱水小心翼翼地一瓢一瓢舀入洗好的大糯中。很快，雪白的糯米在碱水的浸泡下呈现浅黄色。碱水中的天然碱，也就是碳酸钠和碳酸钾会让糯米受热后分解一部分，吸收更多的水分，从而使粽子的结构更加粘连，吃起来更有一种淡淡的特殊香味。

在吴录英准备碱水的间隙，爱农会的周锦章带着两位年轻实习生，还有覃家的各位女眷，也参与进来，有的负责昨天煮好的棕叶用温水擦洗干净，有的把香菇的硬蒂剪去，泡水备用；有的把绿豆和板栗洗净备好。考究一些的人家会把绿豆泡水，用手把壳搓去，甚至把绿豆和板栗分别制成绿豆蓉和栗蓉再入粽。吴录英一家也会把自己种的饭豆、花生豆等各种小杂粮也混入绿豆，包进粽子。不过她今天只打算为爱农会做一个最简单版本的年粽。

肉是唯一需要略微加工的食材。早上4点多刚杀的猪，留了一部分肥瘦相间的，切成食指宽的条状，用事先去县上药铺磨好的五香粉——丁香、沙姜、桂皮、八角、陈皮和盐——撒在肉上，再倒入酱油和盐腌上一小会儿。料就算备齐了。

与中国大部分地区一样，就算在同县同镇，一些当地特色食物的做

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

法也会有所区别。“传统食物里会有各种不同的版本，很难用好吃或者不好吃来评价它们。对大多数人来说，有些做法是爷爷奶奶辈传下来的，他们就会固执地认定那一种做法，相信是最好吃的。”而在为新年准备粽子的过程中，家中的长辈吴录英无疑是最权威的。

她并没有受过什么教育，甚至说不清楚自己的名字是哪三个字，但是辛苦持家一辈子的她绝对是统筹和流程管理大师。她负责包粽子的各项流程，考虑好每一步需要准备的备料和工具；同时照顾两个相关的灶头，不时添柴弄火；间隙甚至还开始张罗早饭；并且随时观察每一个参与者的进度，确保所有人员和物料都能同时准备齐全。

包粽子的过程倒也没有太特别。这里没有广西南部常见的芭蕉叶，吊尾竹叶细细长长，只适合包拳头大小的粽子：把几张棕叶层层叠叠铺在手上，挑最宽大的棕叶放在最上面，要注意把粗茎的那一面朝下，保证成品粽子表面的光滑。接下来依次放上两勺糯米，几颗栗子，一小勺绿豆，两块香菇，两条猪肉，然后再铺上一层糯米，就把棕叶紧紧地从四面合拢，形成一个鼓鼓囊囊的长方形，用富有韧性的禾秆草或草绳捆上，一个粽子就做好了。吴录英还会包长长尖尖的三角粽，每个粽子最尖的头上流出一长截草，每包四五个就扎在一起，回头吊在屋檐下，煞是好看。

包粽子是女人的天下。附近的女眷都赶来帮忙，围坐在桌子边，一边拉家常一边包。在很多广西家庭，春节前阖家包粽子是非常重要的家庭活动，大家族的成员分别一年，借由包粽子一起聊天，交流感情。包的粽子也要从年前吃到年后。

今天一大家子为爱农会准备粽子，仿佛是春节的预演。覃建秋的父亲覃庭积一直笑呵呵地在一边帮忙，憧憬着春节到来时更加热闹的场面。67岁的他有7个孩子，家里地少，所以他年轻时常年在外工作、做

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

生意，春节是他能和家人团聚的最长的时间。虽然芋头扣肉、白切鸡等过年的大菜曾经是艰苦岁月时一年能吃到的最好的食物，但是粽子这个简单的食物所带来的团圆感，在物质相当丰富的今天，仍然有着不可替代的意义。现在他已经“退休在家”，帮着2个选择留在乡村的孩子料理农活，另外5个孩子则分别在广东和柳州工作生活。他从一位盼望回家看望孩子的中年人，变为一个守在家中期待孩子归来的老人。没有改变的，也许是过年时总会出现在餐桌上的自产自制的朴素食物：粽子、糍粑、年糕、米花糖、甜酒、白切鸡、腊肠……

爱农会和覃家十来口人，忙乎了两天，准备了几百个粽子。周锦章和他的同事们把粽子装车，带回柳州，作为年货与消费者共享。他希望消费者不仅能够吃到粽子的原味，也能体会粽子中每一样食材、每一位参与者后面的故事。正如爱农会在“土生良品”餐厅菜单上写的那样：

土的，不仅是好吃而已

还可以保护本土家传品种

鼓励本土手艺和文化传承

我们和顾客一起

给周边乡村农户以支持

让我们的家园更丰富一些。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

广西贺州：百菜酿、黄姚豆豉和红糟辣椒

主笔◎王鸿谅　摄影◎于楚众



祭祖和过年是江氏客家围屋里最热闹的时候，团圆的饭桌上豆腐酿必不可少

贺州的美食古已有名，这里地处桂湘粤三省交界，曾经是潇贺古道的重镇，民族杂糅、文化多元。在这里，饮食是族群的区分，也是文化的延续。食材与烹饪方法所构成的不只是一道菜，不只是年节的富足与喜庆，还是一种身份的识别，一条寻根的脉络。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



贺州菜酿的特色是无所不酿，任何材料都能成为包裹物

围屋里的“百菜酿”

江氏围屋的禾场上，用毛竹支起了晾晒的架子，一排排挂着腊肉、腊肠和腊鸭。肉刚晒不久，肥的部分还只是没有光泽的白，鸭子就不同了，肉色的微红在淡去，皮脂间的微黄已经油润出来，淡淡的琥珀色。丰腴的油脂顺着鸭身边缘凝聚成滴，泛着光，垂而不落，颤巍巍的悬着，仿佛趁人不备，才肯滴答落地。再看那地上，早已浸润出了一道道的油痕。腊制品的风干和醇化，靠的是时间和天光，急不得。天亮晒出来，天黑收回堂屋里，一家人的忙碌和等待，凝成的就是“年味”。

“鸭子都是自己家养的，自己做，自己晒。”71岁的王阿婆蹲在腊鸭架旁边削毛竹，用柴刀把每个竹节上刮手的地方都削平，她比画着告诉我，“鸭子每年都养，腊鸭每年都做，做好了，就过年了。”削好的竹子

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

要用来搭新的架子，晾晒更多的年货。每年都会有人慕名来围屋买传统的客家腊鸭，从香港、台湾过来的寻根的客家人，也会顺手捎带几只。王阿婆的鸭子不论斤，论个卖，“一只100块”。看着不过茶杯口粗细的青竹，搬起来颇要些力气，王阿婆驾轻就熟，她说：“你们年轻人做不来的，我们天天种地，习惯了。”贺州莲塘的江氏客家围屋，已经有200年历史，祖籍在河南淮阳，宋代避战乱南迁广东长乐，后又有支脉迁徙到广西贺州，靠着开糖寮的生意，日渐殷实，买房置地，在清代光绪年间达到鼎盛，修起了这栋“大江屋”。王阿婆20岁嫁进江家，在江氏祖屋里已住了半个世纪。定居于此的江氏一族，各房开枝散叶，也应了“人往高处走”的老话，陆续搬了出去。这“天圆地方、三进六纵”，有9个大厅、18个天井、132间厢房的大宅子，虽挂上了文保单位的牌子，也日渐冷清，如今只剩得6户人家，如王阿婆这般，家境大抵相似，长辈务农，子女打工，一年劳作，只盼得祭祖和过年两度团圆。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



做好的蒜酿像一个个碧绿的小灯笼

江氏客家围屋的讲究，从进门开始。以祠堂为中轴，背向祠堂来分左右，圆弧形院墙的两扇门，左为青龙门，右为白虎门。贺州市博物馆馆长胡庆生醉心于贺州历史文化和民俗的考证，称得上贺州的“文化达人”，他也有着文化人闲云野鹤的不羁性情，原本已经调至南宁市担任更高职位，待了3个月，执意又回了贺州，只因为“在这里可以安心做自

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

己喜欢的研究”。他告诉我，“客家人以左为尊，左进右出”。厢房的格局也是，正房居左，二房居右。青龙门上高挂的“淮阳第”牌匾，是客家人特有的门匾，上面的三字或者四字短语，代表着主人的姓氏。比如“淮阳第”代表着姓江、“安定第”是姓胡、“爱莲第”是姓周，等等。门匾源自汉魏时期门阀制度，随着客家人的“衣冠南渡”，在迁徙中传承下来，从贺州到围屋所在莲塘镇，一路都能看到这样的门匾，只不过寻常民居的门匾，已经简化为毛笔书写的红纸横幅。我所见过的类似文化符号，只有云南大理白族照壁上的题字，比如“百忍家风”代表姓张、“清白传家”是姓杨，等等。

廖玉珍嫁进江家也有35年了，她是江家三房的媳妇，今年55岁，扎着活泼的短马尾，笑起来是爽朗的大嗓门，一面笑一面叮嘱摄影师，“不要把我们拍丑了啊”。祖上的显赫，廖玉珍没机会见识，不过每年的祭祖，依旧让她有机会一窥家族的盛况。在客家人的习俗里，祭祖甚至比过年更为盛大。江氏围屋这一脉，祭祖的时间是“每年农历八月初十”，“子孙后代不管在哪里的都全部回来。家家都要到祖屋的祠堂里来拜祖先”。祠堂里上供、点香、燃蜡、放鞭炮，9个大厅里则分别摆上团圆的饭桌。廖玉珍说：“那是我们围屋最热闹的时候。”过年稍稍逊色一点，回来的人没有那么多，不过祭拜依旧必不可少，“除夕过了午时，各家都会陆续来祠堂拜祖先”，红红的炮仗炸开飘落堆在天井里，任它厚厚铺起来，“一直要等到大年初三‘送穷神’大扫除才扫出屋”。

客家人的寻根，凝聚成了独特的客家文化，根植在衣食住行的细节里。体现在除夕夜的饭桌上，那就是“菜酿”必不可少。这个“酿”，不同于酿酒的酿，并不是发酵的工艺，更类似包饺子，是一种填充塞馅的技术。简单说，就往各种载体里填充各种馅料。胡庆生考证说：“菜酿与客家人从中原南迁有关，是饺子的情结造就了贺州菜酿。南方稻多麦

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

少，徙往岭南的客家人长年吃不上饺子，便用菜当饺皮，然后再在其中酿进馅料。煎煮熟后，发现味道特别鲜美，甚于饺子。菜酿寄托着客家人对故土的思念和对中原文化传承的情感。”

在贺州，客家的酿菜被发展到了一种极致——“百菜酿”。胡庆生这样描述：“逢菜必酿，荤素皆然。蔬菜的花、果、根、瓜、茎、叶，荤菜的肉、血、油脂、内脏等都可以做成菜酿，只有想不到的，没有酿不了的。”贺州的菜酿粗略估计就有近200种，称得上“无所不酿”。贺州菜酿里，豆腐酿是最传统的一种，因为食材四季可得，不受限制。其他的蔬菜，就算是常见的茄子、辣椒、苦瓜、葫芦瓜、竹笋、萝卜等等，也都分时令和节气。正宗的客家菜酿，要选择的自然是顺应天时的应季食材。豆腐酿、辣椒酿、苦瓜酿、茄子酿这些都是常见的，比较稀罕的是蒜酿和瓜花酿。



生活在已有两百年历史的江氏围屋祖宅里的人家，依旧很看重年的习俗和传统

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

蒜酿要取的是青蒜的根茎，去掉根须和叶子，只要中间笔挺饱满的部分，切成食指长短，用牙签或者针竖着从中间部位划破根茎的表皮，绕着圈划下来，两头一压，根茎的中央就压出一个灯笼般的空隙来，酿制的时候，一只手微压着两头，一只手把馅料添进去，做好的蒜酿，看起来就像一个个碧绿鼓胀的小灯笼。在划丝和塞馅的时候，如何保持蒜茎裂而不断，全凭经验和手感。青蒜从11月份上市，到清明就结束了，接档就是瓜花酿，它的季节更短，只有3月到6月间才有。胡庆生把贺州瓜花酿称为“酿中极品”。他说：“瓜花酿选用的花是南瓜花，天蒙蒙亮菜农就下地将瓜花带露采下，分成十来朵瓜花加两瓣瓜叶扎成的花束，插在用竹篾编成的方格架上或用竹篮子盛着，或车或挑，赶到菜市上售卖。瓜花一定得赶早卖掉，晚了，瓜花就蔫，不适合做酿。”不仅如此，“做酿用的瓜花必须是盛开的雄性瓜花，贺州人称为‘西兰花’”。这种花的花蕊有一股较浓烈的异味，要趁着新鲜将花蕊取出。取花蕊也要靠手感，下手重了，瓜花就会沿着花壁破裂。把花蕊花托及花梗去掉后，瓜花就像个喇叭状的盛器，把馅料填进去，再将花尾收拢，花蒂朝上摆放，一个个胖嘟嘟的。放入锅里或蒸或煮十几分钟出锅，清甜鲜嫩。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



客家人的油豆腐酿。若是芋头馅，蒸时不可开盖，等芋头香味蹿出来就熟了

胡庆生告诉我，本地的民族分布，大致是“瑶族住山上，壮族住山脚，山间的平坝地区住着汉族”，所以各族的饮食，都会因地制宜的取材。“壮族人喜欢做猪肠酿、猪血酿，用炒制过的糯米加入葱花、五香粉等调料直接灌进猪大肠内蒸熟，就是猪肠酿；用炒熟磨成粉的糯米粉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

拌入猪血中，加入调味料灌入猪小肠里蒸熟，则是猪血酿。”而瑶族善做竹笋酿，“一种是鲜笋酿，是用挖来的麻竹笋先剥皮煮熟，切成大块，从中间划一刀，放在清水中泡去苦味，要泡两三天，几次换水。然后用五花肉、冬菇剁馅或用糯米、糯米粉做馅料酿入竹笋片中。另一种是干笋酿，将从山里采回的苦竹笋用小刀竖划笋面中段成条状，晒干后，用水泡发，从划开的细缝中塞入馅料，它比鲜笋酿更有竹香味”。比较奇特的，则是平桂区黄田镇的猪网油酿，胡庆生说，“猪网油酿的馅料最为讲究。做这种酿须用干蚝豉，泡开洗去沙粒，每颗蚝豉细切成四五片，入油锅，加入用扁碎的葱、姜与酒混合的汁液炒香；取整块的猪肉和猪肝，加入酱油、葱姜酒汁等调料，入锅后焖两小时左右，出锅后切丁；把马蹄削皮切粒。馅料备齐后，各取适量，用猪网油包裹，上笼蒸至猪网油变成透明状。”猪网油酿的妙处，胡庆生说，是“把马蹄的清甜、蚝豉的海味、猪肉猪肝的浓香一网‘囊’进，口味奇佳”。

贺州的菜酿，并没有特别出名的手艺师傅，而是以盛产不同食材的地域而闻名。比如贺街镇的瓜花酿，大宁镇的豆腐酿。归结起来，应该是菜酿的手艺并不复杂，不需要精雕细刻，它的味道，取决于做包裹的原料以及调制的馅料。怎么调制馅料，并没有统一标准，全看个人口味。肉馅自然是底料，再配什么，可以自由发挥，香菇、芋头、鱼肉、荸荠，乃至水豆腐、油条，全都是可以剁碎了揉进去的馅料。做好的菜酿怎么吃，也并无定则，可蒸可煮，可涮火锅，全看个人喜好。这种灵活多变，或许也是客家菜酿迅速被本地的瑶族、壮族、苗族、汉族等接受，成为地道的贺州美食的一种原因。这种食无定则，也成就了贺州菜酿的另一种气质，它是记忆的载体，是故乡的召唤，传承着各家各户“妈妈的味道”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

豆腐酿里的乾坤

客家人讲究谐音里的好意头，尤其是逢年过节。廖玉珍告诉我：“过年上桌，至少要八菜一汤，九道菜。长长久久，就是图个好意头。”类似的还有“腐竹代表富足，苹果代表平安”，等等。比较特殊的是柚子叶，廖玉珍说：“柚子是拜神一定要有的，过年一家人还要用柚子叶煮水洗澡去邪气。”而豆腐酿作为客家菜酿里最传统的种类，对应的歇后语是“客家豆腐酿——放心（放馅）”。年夜饭的餐桌上，豆腐酿和扣肉，必不可少。

豆腐酿既简单又复杂，在贺州，单是用来包裹馅料的豆腐就有三种，油豆腐、大宁豆腐和水豆腐。每一种豆腐酿想要做得好吃，诀窍都不相同。油豆腐酿的关键在馅料、大宁豆腐酿的秘密是原料，而水豆腐酿的窍门则是酿的技术。贺州520网的主编红橙和她的同事迷峰热情地担任向导，带我们一一寻访。首先尝到的是“大江屋”里的油豆腐酿。油豆腐是集镇上买的，馅料是自家剁的。廖玉珍的馅料配方，并没有过于精细的比例，只有一个大原则，“芋头加肉，芋头要多过肉”。她觉得“这样才不会腻”。芋头最好是用刀剁，粗细适中，“不能剁得太碎，太碎了口感也不好”。而且，最好是现吃现剁，“刚刚从地里挖出来的芋头，香味特别足”。广西盛产芋头，除了全国知名的荔浦芋头，广西其他地方出产的槟榔芋，其实口感都不错。江氏围屋周边，就有大片大片的芋头地。在贺州最热闹的中心市场里，能看到另一种盛况，一排摊点全是硕大的芋头，刮完皮摆在另一个大盆里，白胖中透着淡淡的粉紫色。

备好馅料，在围屋中厅的天井里支起小桌，廖玉珍就手脚麻利地包了起来，江家的妯娌也来帮忙。顺着油豆腐的棱面撕开一个口子，把馅

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

料填进去，一定要塞得满满的，让油豆腐饱满而鼓胀，放在盘子里，像一个个胖胖的乒乓球。这也全凭手上经验，看着简单，真要包得这么满而不裂却并不容易。包完一大盘，廖玉珍选择的做法是蒸。围屋里的厨房还是柴火大灶，但已是节能改良版，火苗并不会急急地蹿出来。燃起火引，填上秸秆，炉火看着看着就旺了起来。大锅里放水，垫上蒸屉，放盘，盖盖。蒸制芋头馅的豆腐酿，讲究的就是开盖的时机，廖玉珍告诉我，“盖了盖子，就不能再揭开了，一直要到全部蒸熟”，“不然芋头就不能熟透，吃起来味道很不好，喉咙还会发痒”。这是祖辈留下来的经验，到底是什么原理，并没有人深究。



小桥流水的黄姚古镇里，农家饭都有了诗意

上锅蒸之前，廖玉珍往豆腐酿上淋了一点豆油。蒸制的时间大约要20多分钟，廖玉珍判断的方法是闻香，“芋头的香味飘出来，就熟了”。开锅，热气蒸腾，虽然卖相朴实，却香味满屋。芋头的清香，豆腐的豆

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

香混在一起，形成一种特殊的糯香，马上勾起了胃里的馋虫。急急夹起一个，略吹两口，咬下去，满口软糯滑腻，唇齿间香甜浓郁，这才吃出上蒸锅前那一点豆油的精妙，不仅恰到好处地把豆香味全都引发出来，还把蒸制过程中落在盘子里的水汽、混着豆腐酿里蒸出来的汁液，调成了最原味的蘸汁。

寻访的第二站是大宁豆腐酿。从贺州市区到大宁镇有近70公里，沿途青山绿水，大丛大丛的凤尾竹绵延，是典型的广西风情。来之前，胡庆生就告诉我，大宁豆腐的好吃，关键在于那一方水土，“用宁江河里的水，做出来的豆腐才格外新嫩”。初到大宁镇，略微有些失望，小镇看上去灰头土脸。镇武装部的李部长带着我们找到了梁发清家，她家的豆腐，几乎不用自己拿出去卖，每天做好，就被订货的人早早收走了。梁大姐平日里一般只做30斤豆子，逢年过节就不行了，翻3倍都供不应求，市区的人会开着车来排队买。

梁大姐用的都是本地产的黄豆，个头不大。豆子已经去皮、打成两半，放在大桶里泡着，“一般要浸泡4个小时”。梁大姐解释说：“不去皮也可以，但出浆的时候会很费力气。”除了把石磨换成磨豆机，再添置一个蒸汽加热设备，梁大姐的作坊，沿用的依旧是三代相传的老手艺。和着水磨出来的豆子是黏稠的，往里面加热水稀释，出来的白色浆液就是生豆浆，接下来是过滤，要把豆浆和豆渣分离开，滤得越细，做出来的豆腐才能越嫩。传统技艺里，过滤用的都是白棉布，用两根木棍做成十字交叉的挂钩，把方形白布的四个角绑在木棍的四角，展开，白布就变成了一个大网兜，用大勺连浆带渣舀到布兜里，滤出来的，是豆浆，留在网兜里的，就是豆渣。滤浆是个技术活，梁大姐抓着木棍晃动布兜是有节奏和韵律的，小儿子严业欢原本在一边帮忙，临到这个环节，也只能束手无策站着，“没有力气，不会摇”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



梁来群对烹饪颇有心得，以自家年夜饭的规格，做了一桌正宗的黄姚豆豉宴

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



水豆腐酿是黄姚古镇年夜饭必备

布布兜里的豆渣，最后汇成了一大包，这还不算完，要放到大缸里，稍加一些水，像洗衣服那样再反复揉搓过滤一次，不然过于浪费。30斤豆子的出浆量，梁大姐根本不用器具来测量，用眼扫一下，就知道了分量。滤出来的生豆浆放在大桶里，用蒸汽加热烧开。没有蒸汽设备之前，梁大姐用的就是土灶大锅，她觉得还是改良后的蒸汽更好：“用锅烧豆浆，火不好控制，容易焦，豆腐的味道就会变，用蒸汽就不会煳，豆腐才嫩。”现在，土灶用来煮豆渣，这是上好的饲料，自家若是不养猪，还可以卖掉，也有人专门来收。

豆浆在蒸汽的作用下，很快开锅冒泡。梁大姐洗好了碗勺，招呼我们“先喝豆浆”。大瓢舀出来，香气扑鼻，细腻顺滑，跟自家豆浆机打出来的，完全是两种感觉。根本不用加糖，自然的清甜，而且没有半点豆腥气。面对我们的惊叹，梁大姐觉得有些好笑，说“一点也不奇怪，我

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

们这里的水好”。大宁豆腐的制作，要用到石膏，而不是卤水。梁大姐的配比，大约是“30斤豆子半斤石膏”。称好石膏生粉，倒在一个空的大缸里，加水溶解，再把烧开的豆浆倒进去、静置。闲谈间忘了计时，梁大姐又开始招呼大家拿碗，“现在可以吃豆腐脑啦”。只看她用铲子把大缸里的浮沫逐一捞出来，之前还浓稠的豆浆，已经凝固成了颤颤的啫喱状。用石膏还是用卤水，是豆腐的南北之分。舀出来，撒上一点点白糖，这种颤巍巍的甜豆腐脑，与我们湖南的吃法是一样的，正是我童年的记忆。这种刚出锅的热豆腐脑撒上糖，都不用搅拌，糖自然就融了，一勺下去，那一点甜，与豆腐脑的嫩滑，恰到好处地融为一体，钩出了另一种奇妙口感。豆腐脑的“甜党”与“咸党”戏谑之争，其实是每个人对记忆里童年和故乡的捍卫。

做豆腐也讲求静心，急不得，每个环节都有必不可少的等待。做好的豆腐脑要继续静置一段时间，才能放到模具里压制。原理是什么，梁大姐也说不上来，她只是告诉我们：“等的时间不够，做出来的豆腐也不够嫩。”把静置好的豆腐脑舀到垫好了白布的木模具里，用筷子划拉四角使之表面齐平，合拢棉布四角，盖上木板，压上30斤的大石块。梁大姐说：“重量要逐渐加，先压两块，然后再多加两块，全部压好要等3个小时。”这样做出来的豆腐，才能保证嫩滑又有弹性，压好后，切成四方小块，大锅里放油，下锅炸成表面金黄，才算真正的大宁豆腐。市场上的大宁豆腐是按小块卖，1元钱3块。买回去填塞上各家的馅料，才是真正的大宁豆腐酿。它和油豆腐酿的口感不同，既有表皮的焦香，又有豆腐的嫩滑。

梁大姐算过，30斤豆子，刚好可以做800块豆腐，抛开成本和人工，一天挣的不过是几个辛苦钱。她靠着这豆腐手艺，修起了四层的新房，抚养了两个孩子。现在孩子们也大了，日子比以前算是好多了，家

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

里人开始嫌做豆腐辛苦。“我丈夫宁愿去当保安，也不做豆腐了，儿子也不愿意做，只剩我一个人在做了。”不过，梁大姐还是闲不下来，守着这个小作坊，一天的日子才有了轴心，那是祖孙三代延续下来并且还将延续下去的，对生活的期盼。

最后一站，是水豆腐酿。胡庆生告诉我，如果说豆腐酿是客家人的发明，那水豆腐酿就是广府人在制作技艺上的创新。最传统的水豆腐酿，胡庆生想了想，应该去黄姚寻找。黄姚是可以追溯至宋代的古镇，因为战乱居民屡经更迭，“到明末清初，原住黄姚的瑶、壮同胞大量外迁，而一批资本充沛的粤商就寻着商机进入了黄姚”。从广东迁来的七大姓的后裔成了现在黄姚街的主要原住民，他们也被称为“广府人”，说粤语。

水豆腐酿要选用材料，自然是水豆腐，但是与餐馆里常见的山水豆腐完全不同，并不是在豆腐上挖洞酿馅那么简单。梁来群祖辈十代都住在黄姚，个头精瘦，但他对于美食，有本能的喜爱，也特别愿意琢磨食材和烹饪方法。他不善言谈，但只要话题是美食，就滔滔不绝，大有知无不言，言无不尽之热情。梁来群告诉我，水豆腐酿要选当天现做的新鲜豆腐。“豆腐要先晾一晾，如果用刀割开，只要晾20分钟；如果不割，就要晾半个小时。”晾晒的作用，是去除豆腐里的水分。梁来群说，“水分多豆腐不够黏，水分少了豆腐又不够嫩”。肉馅要选用五花肉，“前腿肉口感太渣，全瘦肉的馅没有黏性”。五花肉要细细地剁碎，加入胡椒、五香粉、盐和味精。

最难的是包。晾好的水豆腐用手细细捏碎，抓起一团，在手掌里把碎豆腐压平，像包饺子那样，填上馅，合上，再像搓元宵那样，在两手之间反复颠来倒去，直到它变成类似月饼的小圆饼。按照梁来群的计算，“一大块豆腐，包8到10个豆腐酿，大小刚好”。全部包好，起锅烧

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

热，放油，“烧到150℃左右，熄火，把包好的豆腐酿贴着锅边放下去”。怎么识别油温？“扔一小点豆腐到锅里，如果豆腐周围泛起很均匀的泡，油温大概就行了。”梁来群不喜欢用改良版的平底煎锅，还是爱传统的大圆锅。“一锅放三十来个，再开火，锅的温度到四五十摄氏度，改中火，再烧，等油温冲到100℃到150℃，就要旋锅，让每块豆腐酿均匀受热，煎10分钟，必须看到豆腐发黄，一面才算煎好了。”再熄火，翻边，把另一面也煎黄。在黄姚古镇，煎水豆腐酿的铲子，都有专门的工具，是一种勺把旋拧成螺丝纹，勺柄带挂钩的小平铲，与大黑铁锅反差，看着别有意趣。

这还只是半成品。一道可以端上桌的黄姚水豆腐酿，还要经过水煮或者黄焖的工序。梁来群告诉我，黄焖简单，“不用换锅，煎好之后，用焖火再慢煎，到七成熟，加料再焖就可以了，做法跟干锅豆腐相似”。水煮要另起新锅，加水盖盖煮上大约15分钟，这样出来的水豆腐酿，“豆腐微黄，汤色乳白，像牛奶一样，才算正宗”。黄姚古镇里的正宗水煮水豆腐酿端上桌，还必须搭配一碟蘸料——豆豉汁。这碟蘸汁也很看出厨师手艺的高低。梁来群的豆豉汁碟，要先用豆豉煮水二十来分钟，然后切蒜米、芫荽和一小颗葱头，他不用刀刃，而是用厚刀背来锤剁，他说，“这样配料的汁液和香味才能更好地出来”。切好的配料放在碗里，起锅，倒适量花生油高温烧热，淋在上面，滋啦作响。再把煮好的豆豉水加进去，加一点生抽，“一定不能放盐，豆豉有咸味”。这样做出来的豆豉汁，香味馥郁，配上微黄滑嫩的水豆腐酿，别有一种鲜美。

黄姚豆豉宴

黄姚处贺县、昭平、钟山三县交界，历史上曾经是连接贺江、思勤

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

江、桂江三个水系的陆上交通节点，也是贺县经平乐府到达广西省府桂林官道上的重要关隘。黄姚古镇的第一波民族融合，是明朝万历年间耕兵组织黄姚小营的垦荒，第二波，就是清代广府人南迁经商和客家人迁入开田种地。胡庆生告诉我，受多民族、多族群历史文化的影响，黄姚方言迄今仍较复杂。“民国《昭平县志》风俗志说，‘黄姚、英家之村落语言多习粤左之阳山，其音高而丽，声多用齿舌’，‘黄姚之市井（街上）多习粤左之鹤山、南海（话）其音易而清，声多舌齿’。也就是说，仅广府人中，黄姚周边村落和黄姚街上的方言都有区别。”

不管言语上的区别有多大，有一样美食，在古镇世代传承、是家家饭桌上必不可少的东西，那就是黄姚豆豉，梁来群的豆豉汁蘸碟，其实已经给了我们指引。胡庆生考据说：“黄姚豆豉起源于明朝，在清康熙年间已经很有名气，乾隆时期，一度成为朝廷贡品。”传说黄姚镇的举人林作楫去江西上任，还要特地背上豆豉。所以当地流传这一首打油诗：“县官爱豆豉，味道果然长。一餐没豆豉，下饭总不香。”黄姚豆豉如今已经获得了国家地理标志产品保护，听说我们要寻找最传统正宗的黄姚豆豉，当地人推荐了老师傅杨逊义。不凑巧，我们赶到黄姚古镇的那天，杨师傅外出喝喜酒去了，他爱喝酒，不醉不归。还好，他的儿子杨厚新还在豆豉作坊里。1991年出生的杨厚新，从小就看着父亲做豆豉，他心底里其实并不太愿意传承这门手艺，“太辛苦了”。如今的网络资讯如此发达，外面的世界当然充满诱惑。不过手艺总是要传下去的，杨厚新还是乖乖地跟着父亲一路学了过来。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn


黄姚豆豉

豆豉可以分为咸味和淡味两种，广东一带偏好咸味豆豉，但黄姚豆豉属于淡味豆豉。黄姚豆豉的特别，首先在于选用本地产的小个黑豆。胡庆生说，选料本身就证明黄姚豆豉源自古法，“因为《本草纲目》载：黑豆性平，作豉则温，既经蒸煮，能升能散，得葱则发汗，得盐则止吐，得酒则治风，得蒜能止血，炒熟能止汗”。杨厚新告诉我，黄姚豆豉的制作工艺，用一句话来总结，就是“两蒸一晒两发酵”。民国时的《昭平县志》对豆豉制作流程有详细记载：“豆豉，以邑东黄姚街出品为最得地道。因其炊浸洗豆时俱利用宝珠江水，故制的豆豉透心柔软，香甜无异味，物质精良，驰名中外，诚特产也。其制法以黑豆或朱砂豆110斛，先用水洗净，置于木甑，炊3小时许倒入冷水浸泡。捞起复用甑炊至大气上升，甑盖有水珠，即用大箕摊冻后，藏入霉房，用霉窝摊开压使之霉。越7日，以江水洗净，入落篓，又7日再入大箕，于早晨摊

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

晒，用手捞二次后，底面转凉便成豆豉。”

著名细菌专家、科普作家高士其1945年春疏散到黄姚时，也写过一篇科普文章《黄姚豆豉》，发表在当时的《广西日报》昭平版上。他写道：“制作豆豉的工序是：先将黑豆洗干净，蒸熟，快速充分冷却，在特殊的温室叫作霉房的进行发酵、发霉5～6天，冬天三星期，当出现均匀的淡黄色状霉菌之后，取出、用清水洗净霉菌，如果量少的可放入瓮内二次发酵，封口置露天5～6天，冬天三星期，取出晒干成淡豆豉。”这是一般豆豉的制作工序，“此种豆豉在二次发酵时没压出豆汁，所以味道不香不甘”。而黄姚豆豉则不同，“黄姚豆豉师傅不采用此做法。采用的是将洗净霉菌的未成品装入像箩筐形的大口竹篓。竹篓边和底，预先铺垫晒干的桐油木叶、干稻草，密封，进行二次发酵，用石头加压，置篓到雨水淋不着的屋檐下三星期，压出一种叫‘白底水’的汁，取出在烈日下晒干成淡豆豉了”。

高士其描述过的工艺和器具，在黄姚沿用至今。杨厚新领着我们去看的作坊，摆着一个个巨大箩筐，“每个可以放400斤豆”。听起来并不复杂的工序，每个环节的控制都需要经验，两蒸的时间、冷却的时间、发酵的温度和时间、晾晒的时间，全都是学问。同样的豆子，不同的师傅，做出来的味道能相差很远。杨逊义的手艺，在黄姚是知名的，他做的豆豉，色泽正，味道香。冬天是豆豉作坊的淡季，杨厚新告诉我，“因为晒豆豉要大太阳天，一天晒透，不然味道就会发酸”。黄姚的冬天，阴天居多，所以不适合生产豆豉。晒好的，就是原味的淡味豆豉了，如果吃得再讲究一些，晒好的豆豉要用箩筐装好，放到库房里再陈化，“陈化一两年的黄姚豆豉，味道最好”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



腌制过红糟辣椒的酱缸，还可以制作红糟生姜

原味的黄姚豆豉，可以配上辣椒、姜丝、蒜瓣再腌制，变成不同口味的豆豉调料，也可以直接入馔，在黄姚古镇，这就是一样万能的调料。逢年过节的团圆饭里，这豆豉更是必不可少。梁来群笑，“我们这里连蘸碟都要调豆豉汁，你就知道我们有多喜爱豆豉了”。梁来群曾经南下广东打工15年，随着黄姚古镇旅游开始升温，回家乡开起了小饭店。家族的祖宅在古镇里的带龙桥，据说也是风水宝地。堂兄弟五人抓阄，轮流开店，每人5年。梁来群抓了第一，那时古镇旅游还很清淡，他靠着手艺，抓住了不少本地游客的味。户外爱好者帅鱼没记住梁来群模样，但记住了他做菜的味道，一定要带我们去吃。在带龙桥吃过一顿，帅鱼却沉吟半晌，直到在古镇客栈里休憩时聊起，客栈老板娘竟与梁来群师傅相熟，把他找来，这才明白就里。原来5年到期，店轮到堂兄继续开，梁来群就换了个地方，开了家来群客栈，今年10月1日刚刚

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

开业。他厚道，并不愿意打带龙桥饭店的招牌。

既然找到了大厨，自然要央他给我们做一顿正宗的黄姚豆豉宴，豉汁蒸排骨、豆豉黄焖鸡、豆豉煎小河鱼、豆豉蒸腊肉、豆豉干笋炒肉。在古镇里度假的一位年轻西餐师傅，还贡献了一样创意菜，豆豉鸡肉沙拉。梁来群的客栈，也算古香古色，墙上贴的字是他的堂弟写的。其实他自己的字也写得不错，斜对面阿姚客栈里黑板上用粉笔写的饮料招牌，就出自他的手笔。梁来群把厨房做成了开放式的，宽大敞亮。他主厨，妻子打下手，一儿一女看到我们这么多陌生人，并不怕生，好奇地跑进跑出。

小河鱼是古镇小河里捞的，捯饬干净，先用油煎了，再配辣椒、姜蒜和豆豉焖炒。这是简单的。黄焖鸡才是梁来群更有心得的大菜，也是年夜饭餐桌上一定要有的。梁来群的黄焖鸡，选用三黄鸡，他要用到的调料，包括黄姚豆豉、生姜、腐乳和烧酒。起锅烧热，下油，用的是茶油和鸡本身的鸡油，下一点蒜、姜丝和干辣椒，放鸡肉，抛锅去水分，再下烧酒。梁师傅烧菜，左右开弓，左手抛锅，右手下料，不慌不忙。目测鸡肉的水分干了，才下豆豉，梁师傅喜欢吉利数，“一般下一小把，100粒”。然后再下盐、一块腐乳、两三勺生抽，大火炒到水分收干，这才加冷水，漫过鸡身一指，中火转慢火，炖到汁水收到一半，下青蒜和芹菜，再炒到汁水收干出锅，鸡的味道就刚刚好，豉香肉嫩。青蒜和芹菜，都是用来提香的，北方爱用芫荽，而南方善用芹菜。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



上品的红糟辣椒，是蜜蜡般的金黄色，口感生脆

年前古镇清冷，没什么客人，一桌菜上齐，我们索性请梁师傅一家人同吃。他告诉我，如果再加上一道扣肉，这差不多就是他们自家年夜饭的样子，酒自然少不了，古镇里有一种古法特制的黄精酒，用中药材黄精酿制，据说非常滋补。其实刚到黄姚，我们就意识到当地人善用药材，泡茶的干野菊花、煮汤的鸡骨草、五指牛奶，煮茶的罗汉果，随处可见。胡庆生分析说，这是自古岭南多瘴气，所以广西和广东一样，都有煲汤、煲凉茶的习惯。梁师傅拿出来的两种，都是自家酿的米酒。白的那种甜丝丝的，微黄的那种是梅子酒，酒劲也大一些。

古镇里最热闹的节日，是中元节和新年，中元节要放河灯，黄姚人喜欢用那个时节的青柚子来做河灯，把蜡烛插在柚子上，再用竹棍把柚子三个相连，扎成三角，再彼此连起来，串成一排，顺着河水放下去。过年则是耍鱼龙灯，用竹篾和彩纸扎成鱼和龙的形状，大年初二晚上，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

家家户户提了，顺着小镇里迷宫般的道路，挨家挨户经过。谈笑间，古镇上的红灯笼全都亮了起来，被细雨打湿的石板路泛着清光，也被这灯染红，微醺的醉意上来，大快朵颐之间，仿佛真就是新年夜了。

红糟辣椒里的古意

同是广府人，黄姚古镇与信都平原的饮食习俗，又有着很大差异。胡庆生告诉我：“这就是贺州的特殊性，这里的文化杂糅非常明显。”在信都平原，年货里的西瓜子都是生的，叫信都红瓜子。胡庆生解释说：“还是因为自古此地多瘴气，所以不仅瓜子要生吃，家家户户都善于煲凉茶，做酸菜。”黄瓜、莲藕、萝卜、青梅，样样都可以拿来酿成酸菜，根据材料的不同，加一“酸”字定语后置，就成了新的名字，比如黄瓜酸、莲藕酸、萝卜酸。这些年，信都平原的贺州人吃酸的习惯慢慢要淡一些了，胡庆生指着博物馆楼下的那条街市，“早些年，一清早满街都是卖酸萝卜的，那个味道真是浓啊”。

在这些酸酿类的食物里，最特别的，应该算是红糟辣椒。据说，以前信都家家户户都会做红糟，可是现在，这手艺却到了几乎失传的地步。我们几经周折，才找到了一位年轻的红糟辣椒传承人，今年35岁的陈琦路，她从8年前开始潜心研究红糟，把母亲那一辈言传身教的玄妙手艺，变成可控制的标准操作流程，前年才正式办厂。她想用自己考据出来的古法，酿制最传统的信都红糟辣椒，把老祖宗的东西传下去。

按照古法，红糟辣椒一年只能做一季，只有一个季节最适合红糟发酵。春天辣椒上市时开始做，封存在坛子里，一直到中秋节之前才能开坛。赏月团圆的饭桌上，红糟辣椒第一次亮相，然后，一直能吃到过年。上品的红糟辣椒，是蜜蜡般的金黄色，里面充盈着酒酿，透着光，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

能看到辣椒的经络。在陈琦路那里，我们看到了一排排埋在底下的大陶缸。她告诉我，这就是古法说的“地藏”。每个陶缸，有300多斤的容量，都是她定制来的，为了找这种传统造型的大缸，她跑了好多地方，最后是在贺州与湖南交界的一个偏僻村子里，找到了一家传统手工作坊，“每个缸，都是工匠一锤锤敲打、烧制出来的”。这种传统工艺的陶缸，从烧制到上釉，要经过好几道工序，费时费力，做好的成品，用手轻叩，作金石之声。缸的成本摆在那里，用公路货运托运回来，加上运输途中的损耗，又是一笔花费。陈琦路自己也觉得好笑，说“以前从小看妈妈她们做，哪有这么麻烦，找个小坛子就行了”。

贮藏的容器备好了，接下来就要做红糟，这是最繁琐的工序，也是红糟辣椒的“核心机密”。陈琦路告诉我，“首先要做醪糟”，用糯米蒸熟，加酒麴发酵，“然后是做红米”。其实我早就提前在网上查找了红米的做法，拿去向陈琦路验证，却被嘲笑了，她说，“那些说法根本就不对”。“红米要用红米种来发酵，”陈琦路说，“红米种是一代代传承下来的，用5种不同的米发酵而成的，不用任何颜料，却会形成天然的大红色。”红米的发酵有一个周期，大约“8到10天”。在这个发酵过程中，“还要给红米‘洗澡’，一共要洗5次”。就是发酵到一定程度，要用筛子装着放到水中冲洗，然后二次发酵，再冲洗，再发酵，如此反复5次。“一定要5次发酵之后，才是最终成熟为合格的红米。”这里面的学问，陈琦路研究了很久，也是她自信的来源，她说：“我们自己做的红米，是贺州市面上味道最正宗的。”红米并不需要添加任何色素，食品检验机构也到她的厂里仔细取样化验过，没有查出任何色素。在5次发酵过程中，红米的颜色开始变化，“从白色变成粉色，变成红色，最后大红色”。红米的好坏，直接决定了未来红糟的品质。陈琦路说：“只有糟而不烂的红米，才能做出最好的红糟。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

醪糟和红米都备好了，就要准备新鲜辣椒了。古法的红糟辣椒，历来只有一种原料，贺州本地出产的一种白辣椒，细长，色泽乳白，一年只产两季，“就像白玉兰一样”。这种辣椒的产量很有限，市面少见，基本上都只用来做红糟辣椒，而不会出现在餐桌上作为炒菜的配料。陈琦路花了很多事件来研究原料，除了白辣椒，她试验过很多种类，“味道都不对”，到目前她只开发出了一种创新产品，原料是一种紫色的圆辣椒，葡萄般大小。她在厂区的院子里种了一大片这种紫色辣椒，“第一季采摘的时候最漂亮，一个个比葡萄还要亮”。

接下来是体力活，在地上挖槽，用和着野菊花和艾草的土，把这些大缸掩埋到缸沿部分，陈琦路使用书上看来的古法灭菌，用开水加特殊的植物来消毒。辣椒洗净晾水，装到灭菌的大缸里，按照特定的比例，加上醪糟和红米，在缸口覆上保鲜膜，盖盖，缸沿加水密封。然后就是等待了。红糟辣椒的发酵周期，“最快的要8个月，慢的一到两年，最长不能超过3年”。别以为埋在地里就不用管了，根据日晒温度的不同，还要对这些大缸做不同的防晒处理。一坛辣椒的好坏，只有最后揭盖那天才见分晓。

红糟辣椒的奇特，在于不管原料是什么颜色，白辣椒也好，紫辣椒也好，最后的成品始终是蜜蜡般的金黄色。好的红糟辣椒，口感一定是生脆生脆的。吃也有技巧，用紫辣椒做的，像小灯笼那种，要一口扔到嘴里，和着汁液一起嚼，清冽的酒酿香，混着辣味，是一种很生猛的劲道，直冲鼻腔。不善吃辣的人，瞬间眼泪都会呛出来，这种辣完全不同于工业原料产生的辣味，它会迅速弥散口腔，但不刺激咽喉，而且缓一缓，就自然散去。用白辣椒做的那种，要夹着辣椒蒂拿起来，先从尖头处咬开一个小口，慢慢吮吸，把里面饱满的酒酿液吸出来，然后再慢嚼细品。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

因为制作过程中，要用到大量粮食，所以红糟辣椒自古就是大户人家才能享用的食物，必然要衣食富足，才有这样的闲心逸致。可是现在生活是富足了，红糟辣椒却反而面临失传的危机。陈琦路觉得，或许还是制作工艺过于繁琐，红糟的发酵也千变万化，任何一个环节的差错，都可能导致成品口感相去甚远。虽然琢磨了8年，陈琦路依旧觉得她对红糟了解还太少。可是她还是乐此不疲。古法制作的成本摆在这里，最后的成品包装，陈琦路反复试验，如果要保持口感，还是要用传统的坛子，遮光密封，不能用玻璃瓶。这样算下来，最后的成品，价格自然不会便宜。所以，即便是在贺州本地，红糟辣椒也像一种神秘的、传说中的食物，并不常见。更为常见的反而是红糟菜肴，取酿制过辣椒的红糟来做调料，烹制荤菜、红糟鱼、红糟肥肠等等。不过，对于像我这样自幼嗜辣的湖南人来说，任何红糟菜肴，都比不上红糟辣椒本身。那生脆的口感，和着带酒酿香的辣的劲道，霸道得就算惊鸿一瞥，也记忆悠远。红糟辣椒就像一块巨大的磁铁，已经牢牢地吸住陈琦路的全部心思，她留下了每个年份的红糟，做各种实验，细细观察它们的变化。在她眼里，这鲜艳的红糟，就是一代代传下来的“妈妈的味道”，是“信都人的‘女儿红’”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊

官网：http://www.lifeweek.com.cn/

微博号：http://weibo.com/lifeweek

微信号：lifeweek

扫描二维码添加微信号：

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之



湖北

三联生活周刊
LIFEWEEK 一本杂志和他领导的生活

玛瑙

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑系列

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之湖北

浙版数媒

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

版权信息

食遍中国之湖北
三联生活周刊 编著

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2016
非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00007491-20160330
最后修订：2016年3月25日
制作：苏 野

出版：三联生活周刊
北京 朝阳区霞光里9号B座
浙江出版集团数字传媒有限公司
浙江 杭州 体育场路347号
互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号
电子邮箱：cb@bookdna.cn
网　　址：www.bookdna.cn
BookDNA是浙江出版联合集团旗下电子书出版机构，为作者提供电子书出版服务。
如您发现本书内容错讹，敬请指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2016
No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.
cb@bookdna.cn
www.bookdna.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

目　录

三联生活周刊·玲珑

食遍中国之湖北

武汉味道的乡情与那些独门绝技

美食地理：过早与消夜—胡婧的隐秘地图

宜昌：丰饶之地的家常与精致

美味地理：宜昌尝鲜之路

长阳：深山里的土家族宴席

湖北莲藕与洪山菜薹

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑

“三联生活周刊·玲珑”系列是为电子书用户量身打造的轻松阅读产品。通过汇集生活、文学、美食、旅行、冷知识等方面的话题，我们为读者提供多样的阅读体验：既有深入细致的探索，同时又不失趣味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之湖北

本书精选往期年货合刊中关于湖北美食的文章。靠山吃菜，靠水吃鱼。从排骨藕汤到洪山菜薹，再到深山里的土家族宴席，湖北人就地取材，即使是普通的食材也能做得花样迭出、有滋有味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

武汉味道的乡情与那些独门绝技

记者◎程磊　摄影◎关海彤



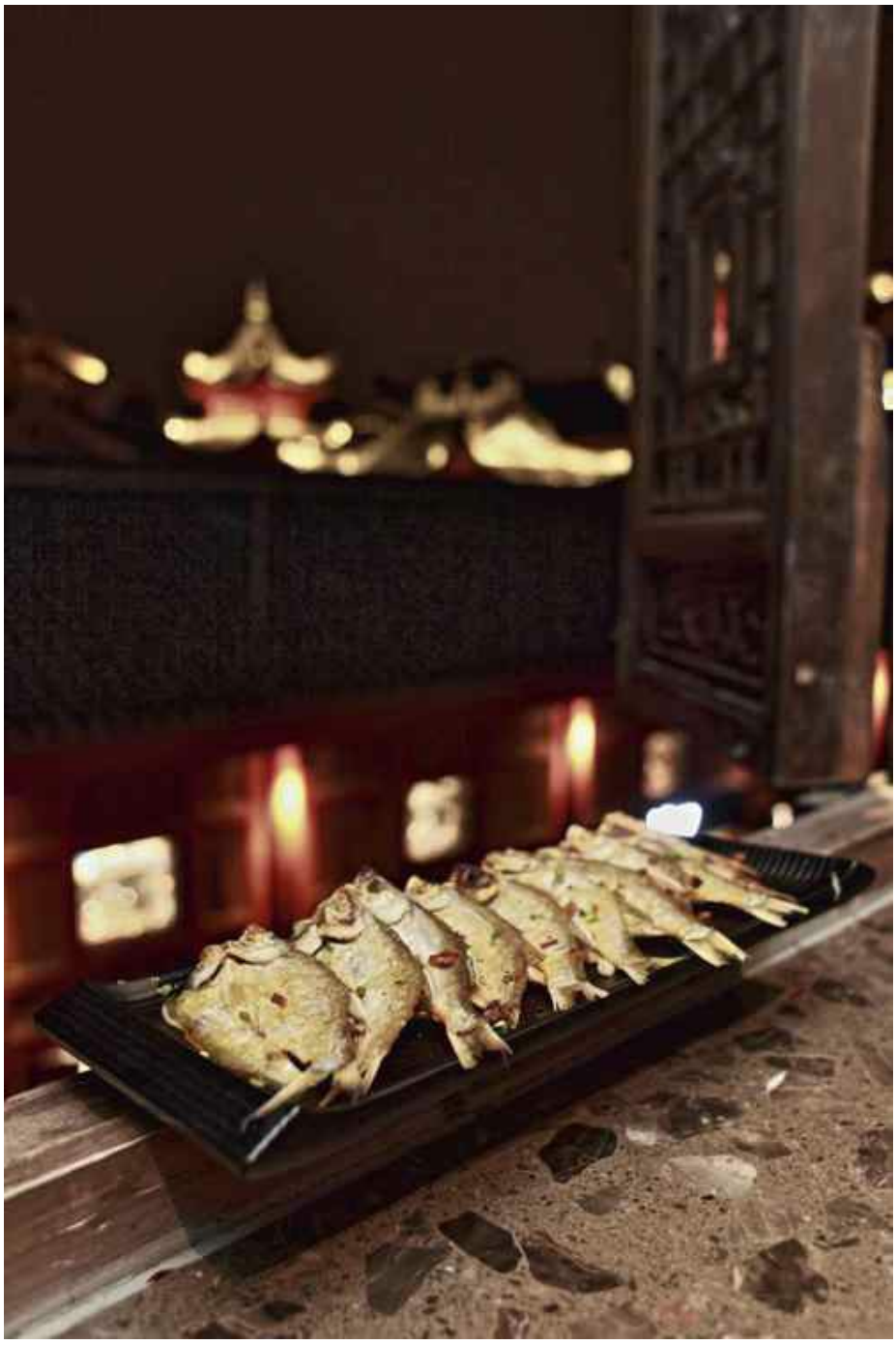
汉口高雄路的王师傅豆皮馆。这里被誉为武汉豆皮当前的丰碑

汉口万松园的雪松路，是当前武汉美食的风向标，不到1公里的街道有近30家食肆贴身肉搏。

曾庆伟：美食家的饮馔江山

一群老文青聚会，大家起身给曾庆伟敬酒：祝贺他成了“齐白石”。这是谐音武汉话中的吃白食的意思，是玩笑，也是表示尊敬。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



干煎刁子鱼。老武汉人来到“楚鱼王”，最喜欢点这道菜

在品尝美食这个层面上，曾庆伟在武汉类似于香港的蔡澜，下馆子不用花钱还被争先恐后以请到为荣，对美食的评价、品尝，他浸淫数十年。曾庆伟的头衔很多，大多是与饮食文化相关，类似于湖北省食文化

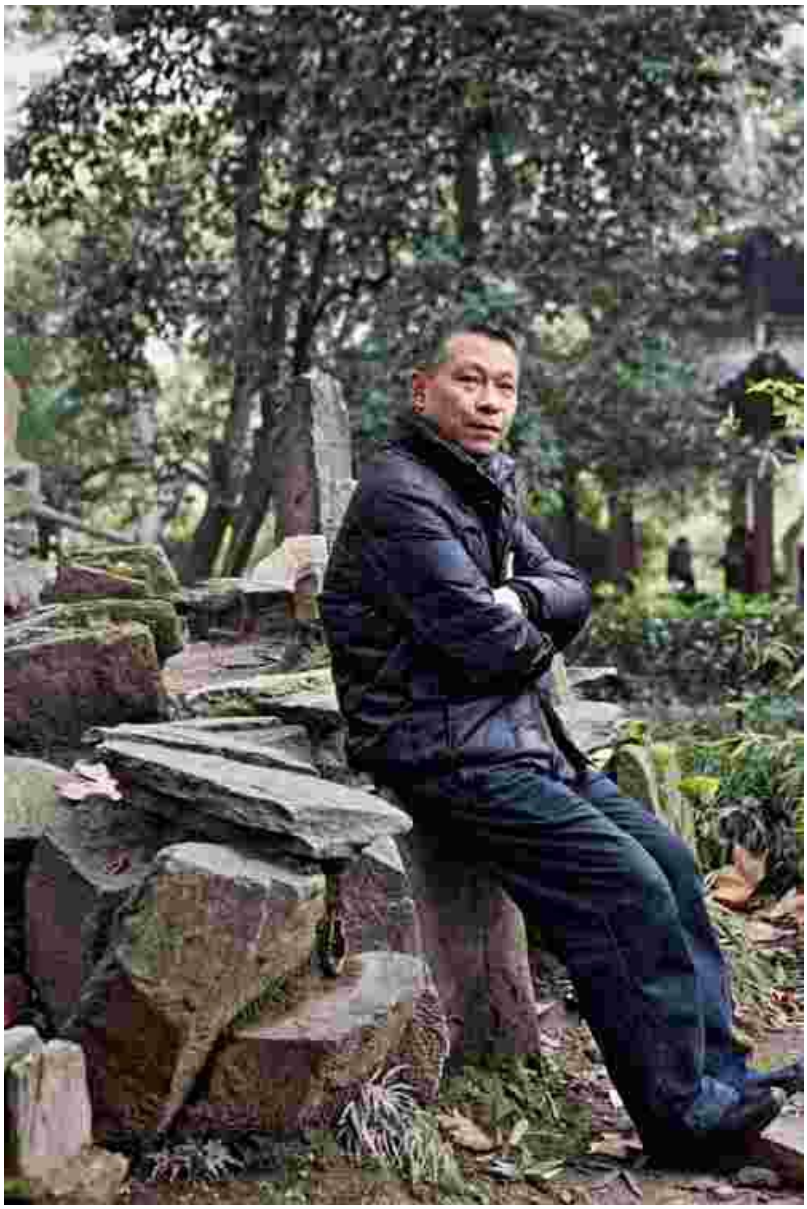
微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

研究会专家学者委员会副主任。他本身是个作家，是武汉作协的成员，著有多本与美食相关的书，最近的一本著作，是机械工业出版社出版的《武汉味道》。

我们的初次见面，约在新开发的极具武汉特征的地标性街区“汉口里”的楚鱼王。傍晚准时6点，曾庆伟来了，穿着一件黑色外套，拎着一个鼓鼓囊囊的包，微笑的时候眼角露出和善的褶子，偏瘦，没有想象中“食神”的肥腻，却有一个户外探险者的不辞辛劳感。

这顿晚餐，除了曾庆伟，还有作为“地主”的楚鱼王的创办者汤正友、专蜀味道的老板黄浩。计划是吃完饭了，我来采访曾庆伟。席间，我的工作就是感受下曾庆伟之前电话中跟我介绍的，能代表湖北特色的楚鱼王的全鱼宴。在后来的采访中，湖北乃至中国都享有盛名的鄂菜烹饪大师卢永良也向我推荐过这里。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



武汉美食作家曾庆伟

按照曾庆伟的说法，武汉在全国最有影响的菜式，除了地标性产品洪山菜薹以外，主要是两鱼一汤，即清蒸武昌鱼、红烧鲴鱼和排骨藕煨汤。既然做鱼的馆子敢称王，进门就像走进了水族馆的楚鱼王自然少不了那两条鱼。

除去那七八种海里的鱼类，淡水鱼方面，我目测这里至少有20种以上，都是来自清江和梁子湖的精选食材。端上桌的琳琅满目：除了常见

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的胖头鱼鱼头、鱼丸两吃，和湖北家常的草鱼切块做成红烧鱼块外，有将小指头大小的野生小桂鱼干煸，名为拖网野生小桂鱼；有将恩施擂茶与财鱼相结合的菜式；有将草鱼鱼皮剔下来炸得嘎嘣脆的，取名为咔吱鱼皮；有将鲴鱼鱼肚和鱼泡用泡椒爆炒，名为鲴鱼双宝；还有用鲴鱼子炒饭，最后做成蜂窝煤形状装盘上桌，满满的喜感和怀旧。

湖北的大多数城市都是逐水而建，基本都沿着长江、汉江、清江而居。一方面出产了数量众多的河鲜水产，另一方面湖北人吃鱼顺理成章。而对于什么鱼该吃哪个部位了然于胸，武汉人流传的口诀：“鲤鱼吃须，武昌鱼吃边，桂鱼吃花，胖头鱼的脑壳，开春的鲤鱼籽，草鱼的皮。”

粉蒸鲴鱼是楚鱼王的招牌菜，清江上游叫江团，清江下游才叫鲴鱼，我记得第一次见到鲴鱼时，高声惊叹一声，好一条大头泥鳅。鲴鱼肉肥而不腻，春秋两季最肥嫩。湖北厨师普遍善于烹制鲴鱼菜式，其中粉蒸和红烧是最著名的鲴鱼菜肴，经久不衰。这道粉蒸鲴鱼中唯一的一个鲴鱼肚被我给夹走了，如上等年糕般弹牙，鲜美无比。许多人嫌吃鲴鱼菜有些肥腻，而以米粉拌长江鲴鱼入蒸笼蒸制的方法，则较好地解决了鲴鱼有些油腻的问题。在蒸制鲴鱼的过程中，米粉吸收了水汽，也吸收了蒸制过程中鲴鱼溢出的油脂。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



刘东家汉口食舫的招牌菜：碧玉流水

武昌鱼的吃法很多，清蒸武昌鱼是多数人的选择，属于大众想象。鲜武昌鱼一尾，去鳞、鳃和肠肚，在满月般的宽体上遍抹油盐，腹内填姜葱，有的还填肉末，装盘置锅上清蒸即成。清蒸武昌鱼较能保持武昌鱼的鲜嫩度，是一种原味之吃法。

楚鱼王将武昌鱼腌制晒干来吃则是另外一个味道，那是将鲜美的水分蒸发，将丰收的时间风干，佐上辣椒、姜、葱蒸绵了吃，如饮绿茶，未及将嫩绿的茶叶冲泡了喝，是揉制晒干了泡成绿茶，它仍是世界上最嫩的茶，这道风干武昌鱼味道也是如此。

鱼羊一锅鲜的做法最令人愉悦，花8小时用东山羊的羊骨熬的汤，羊汤端上桌，下面用酒精炉煮沸，放进新鲜备好的江鳝和东山羊，两种都是珍贵食材，江鳝是湖北典型的名贵鱼类，是传统的鲜汤首选。当羊骨浓汤遇上江鳝的鲜美，一口下去，若有若无的鱼鲜味缥缈在口腔之中。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

当我正在品味时，曾庆伟咂吧了一口汤，严肃地说：“汤总，你这个汤，当归要再少一点点，就完全不会盖住鲜味，反而还能提鲜了，距我们记忆中的武汉味道就差一丁点了。”他又指着桌上一盘放在长方形木盒子里的藕圆子说：“这个味道寡，要配料，给口味重对原味无感的食客多一个选项。方形的装盘不如圆形的器皿合适，另外个头要小一些，寻求儿时记忆的认同。”

转头，曾庆伟又对黄浩说：“你主打的牛骨头火锅，是从武汉堤角干吃的牛骨头演变而来，四川火锅主动向当地的特色融合，这个故事是食客们喜闻乐见的，但仍需要强化本地味道。”说罢，二人连连称是。

这才是曾庆伟大的“主业”，他除了是《色香味商情》杂志的总编辑，还要用他的积淀和学识给餐厅提建议，帮助他们找准路子。这天在座的，几乎都是他的老友，所以“有一说一，有话直说，不是问题”。在曾庆伟看来，一个人在10岁以前就形成了味觉记忆，所以离开了故乡多年的人，他的乡愁，总是与故乡饮食的味道联系在一起。如果想做武汉味道的吃食，就是要从味觉中找到能调动食客记忆的那个点。

按照作家芳芳的说法：历史上，武汉从未成为过中国政治文化的中心，自古便是商业都市。可又不像上海、广州这类商业城市一样，因邻近海岸，受西方文化熏染深重。武汉地处内陆深处，洋风一路吹刮到此，已是强弩之末。所以武汉的文化带有强烈的本乡本土的味道，而武汉饮食文化从来都是吸纳得多，吐出得少，被外来菜系影响得多，对外来菜系施加影响得少。武汉菜的兼收与并蓄，但底子还是那口武汉味道，所以在这里开设食肆，他省的所谓正宗，立锥往往艰难。所以武汉的饮食一直能保持已然形成的“水产为本，鱼菜为主，口味咸鲜微辣，讲究原汁原味，鱼米之乡情韵浓郁”的特征。

所以，去向饮食界人士普及武汉饮食文化，吃的讲究，是曾庆伟做

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

得最多的工作。此外，他也要非常精准地摸到武汉当前吃食的大动脉。他会提醒人们，如果对于武汉的饮食审美，还停留在户部巷，你将错过很多。以前武汉的餐饮风向标历经民众乐园、同仁巷、六渡桥等多个区域的更迭，食客的记忆每隔上五六年就会发生一次变化，最近一次的变化发生在武汉广场背后的滑坡路，因国际广场修建，已经消失，这曾是“80后”人的美食地标。

现在汉口万松园的雪松路，是当前武汉美食的风向标，不到1公里的街道有近30家食肆贴身肉搏：有一年销售数千万斤泥鳅的泥鳅庄，有一天卖7万块钱的金焱牛肉粉大王，旺季时会出现数百桌排队状况的巴厘龙虾馆、小芳蒸虾、靓靓蒸虾，甚至在20米范围内四季美、今楚汤包、五彩汤包三家汤包店近身血战。

这里就是武汉，能够成为当前食客口腹中的主角、主流、主力的，每个食肆都需要一番苦战，或者有独门绝技。菩提云“明镜亦非台”，在曾庆伟这里，“吃”也亦非“吃”，酒肉穿肠过，情爱心中留。一面慈悲，一面风花雪月，一面指点江山，曾庆伟把葱碧豆绿的日常饮食，搞成了比永久还久的活计。

鱼头泡饭：大师卢永良的寻味之旅

作为一个饭馆的名字，鱼头泡饭，如果稍微加一点联想，生活在鱼米之乡的人们，就会想起小时候用鱼汤泡饭的画面。

正如在朋友口中有着“好吃佬plus”之称的武汉美食家胡婧所推荐和描述的，这是时下武昌最火的餐厅之一，开业一年，几乎没有不排队的时候。晚饭时间，即便5点半抵达，餐厅里已经黑压压坐满了一群排队的人。其实，即便是到目前，绝大多数食客，就连胡婧也不知道这家餐

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

厅是由卢永良创办，从主打到小菜冷碟，全由这位曾给叶剑英、李先念等国家领导人做过家宴的中国鄂菜大师研发设计。

顶着大师的光环开餐厅，不怕没有弟子追随，也不担心没有食客捧场。只要卢永良三个字往外一张扬，门庭若市大把票子进账，几乎是“自然规律”。“我就是想看看，这个味道行不行，所以选择默默开业。”卢永良说，按照计划的，什么宣传也不做，也不提自己的名字，目的是去掉慕名而来的那些人，看看食客们真实的反应，结果不到两个月就成了“爆款”。

我和摄影记者老关一行，特地选在了排队较少的中午前往。武昌欢乐大道上，黑瓦白墙由一座4米多高的徽派门楼连接，上书“鱼头泡饭”四个大字，很好辨认。走进门楼，一锅咕嘟着的卤肉和正在现场制作的油豆皮两个档位夹道欢迎，从腾腾热气和酱卤肉香中穿行而过，映入眼帘的是一个偌大的鱼池游弋着今天的午餐。鱼池外圈规整摆放了两圈等位专用的椅子，如果坐满人，有围着鱼池开会的感觉。想必若在满屋肉香中排队一个多小时，内心难免会碎碎念：这比起酷刑来，好不到哪里去。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



楚鱼王的创办者汤正友。他也是武汉鱼宴的倡导者



“鱼头泡饭”招牌菜：一鱼两吃。其中的红烧鱼头，汤汁用来泡饭

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

来的都要吃鱼，产自清江的胖头鱼是主打食材，胖头鱼也是湖北人饭桌上的当家鱼种。鱼头红烧，用一个硕大的砂钵两个服务员抬上来时，我确实有些被吓到。鱼身之肉去皮做成鱼丸，也就是湖北人口中的鱼圆子。将鱼圆放入用鱼骨熬的汤，构成汤食。一鱼多吃，吃肉喝汤闻香。吃得差不多了，用烧鱼头的浓稠汤汁泡米饭吃，米饭是用特制的不锈钢锅放在一旁现焖，加热方式居然是锅底放一个杯口大小的酒精杯。一袋500克的东北大米，一瓶600毫升的矿泉水。吃鱼的时候，饭香就会阵阵传来。一套下来，构成了卢永良所说的“主打的单品”。

这其实像是一场试验，卢大师希望找到他想要的那个味道。“鱼圆子是一种乡愁，鱼汤泡饭也是。”父亲原来就是南湖的渔民，所以卢永良对童年时原生态的烹调方式做出的味道有着深刻的记忆，劳作辛苦了一天的船家，肚子饿了，顺手在河里捞起一尾鲜鱼，舀起河水，再配上农家地里种的萝卜和辣椒，就着柴火，煮得那锅里泛起奶白的鱼汤，一股子攫鼻的香味直冲肺腑。卢永良家里有10个兄弟姐妹，小时候一条鱼不够吃，所以要多留汤，用汤泡饭吃，那种鲜美，“光想起来，舌头都要掉了”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



鄂菜大师卢永良现场示范如何做一碗“纯洁”的鱼丸

为何记忆中的那个味道如此绝妙？卢永良的答案是，那是藏在味蕾中的乡愁。不是张翰那种因为家乡鲈鱼美而思归的乡愁，而是由故乡的饮食而引起对故乡、童年的想念，这种乡愁于中国文人笔下不绝如缕，尤其是人漂泊于都市之中，更是怀念故乡饮食的原初之美。很多时候，在外的游子总免不了感慨：真想吃妈妈煮的菜啊；这个菜的味道像是妈妈的；我们家也有这个菜……很多时候，不是大厨的手艺不如人，是那

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

份感觉不对。

见我将金黄的鱼汤淋入米饭，卢永良连连催促，“快吃吃，什么感觉？”我说：“这有点像是一个开关，打开了我很多儿时的记忆。”我暗想，其实在看见店名的时候，就已经有了这样的期待。卢永良听了非常开心，连连感谢：“找到那个感觉，勾起一些美好的回忆，这是我想做的。”大师事厨近50年，这想必也是他对过去追求豪华奢侈或千篇一律的快餐式饮食格调的一种反抗吧。

说是单品，其他菜式的花样其实不少，梅干菜烧茄子、油渣炒小白菜等，都是典型的湖北渔家传统小炒，乡土气息浓厚。湖北多水，河鲜水产数量众多，这为湖北人大多是嗜鱼馋腥的“鱼猫子”奠定了坚实的基础。很多人小时候喜欢用鱼汤淘饭吃并形成“习俗”，借此去寻求认同，去寻儿时的味道，卢永良把这当作一次“旅行”。

一条活鱼，从刮鳞去鳃开始，到做成一碗鲜美鱼丸汤，只用10分钟不到。若不是亲眼所见，说什么我是不会相信的。这天中午，卢永良兴致大发，亲自示范，鱼肉横飞之时，他还追忆了往昔峥嵘岁月：“我在大中华时，一度要每天宰杀500斤鱼。”40多年前，卢永良在大中华酒楼开始了烹饪生涯。大中华酒楼是老武汉食客心中的丰碑，毛泽东的那句“才饮长沙水，又食武昌鱼”的感慨便是在这里发出。

如果说收拾鱼的麻利依靠的是熟能生巧，那么如何做一碗鲜美的鱼圆汤，处处都是经验和窍门。最好的食材是翘嘴白，浙江一带叫白鱼，其次是胖头鱼。胖头鱼的身子，很是鸡肋，其他做法都不怎么样，唯独做鱼圆子一等一。

只见大师麻利地切下鱼头，剔骨去鱼肚去皮，只留着剔下的鱼柳。放入搅拌机加入姜、盐、淀粉水、清水和蛋清搅拌，搅拌的这会儿功夫，还不忘谈及从前：“以前是用刀剁，在砧板上，双刀起落，咚咚有

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

声，鱼肉在密刀之下渐成软泥。”他还提醒我，搅拌机会发热，现在冬天不打紧，要是春夏，搅拌时鱼的热度一旦超过人的体温，就会腥，所以要加入冰水，并用低速搅拌。

搅拌好的鱼泥，要抓一把放在另一个碗里与少许猪油混合，用手搅匀，这个过程称之为乳化。淡粉色的鱼泥乳化好后呈奶白色，这个过程要持续几次，直到超过一半鱼泥完成乳化，才可全部混合一起。动物脂肪用来提鱼的鲜香是湖北厨子的经验之作，但如果从一开始就直接将猪油放入量大的鱼泥里，猪油就会被鱼泥包裹住并呈颗粒状，怎样也无法拌匀了。

捏鱼圆需要善用手掌的虎口位置，小汤勺辅之，以将鱼圆放入清水。我们这条6斤的胖头鱼，用来做两吃，最后出来了1斤2两共51个鱼圆。30℃温水下锅，鱼圆浮其上，此间要不断地扬汤止沸并让鱼圆翻滚，在汤中如生活般折腾。水要沸没沸时加入冷水，以防止鱼圆膨胀影响口感。判断是否煮好的标准是，手指按下去能回弹，凹进去回不来就不行，做好的鱼丸，要求落地不碎，咬下一口，有清晰可见的牙印，并且不会因此而变扁，吃至最后一块碎片，仍然是一个有效的弹性单位。

“吃鱼不见鱼”，这是一碗正宗湖北鱼圆的正确姿势，鱼圆白如象牙，质地光滑，珠圆玉润。卢永良举起一颗，稍稍端详，送入口中，几下咀嚼之后，自己也感到满足：“这就是小时候的味道。”

肖记公安牛肉：肖述林的地方叙事

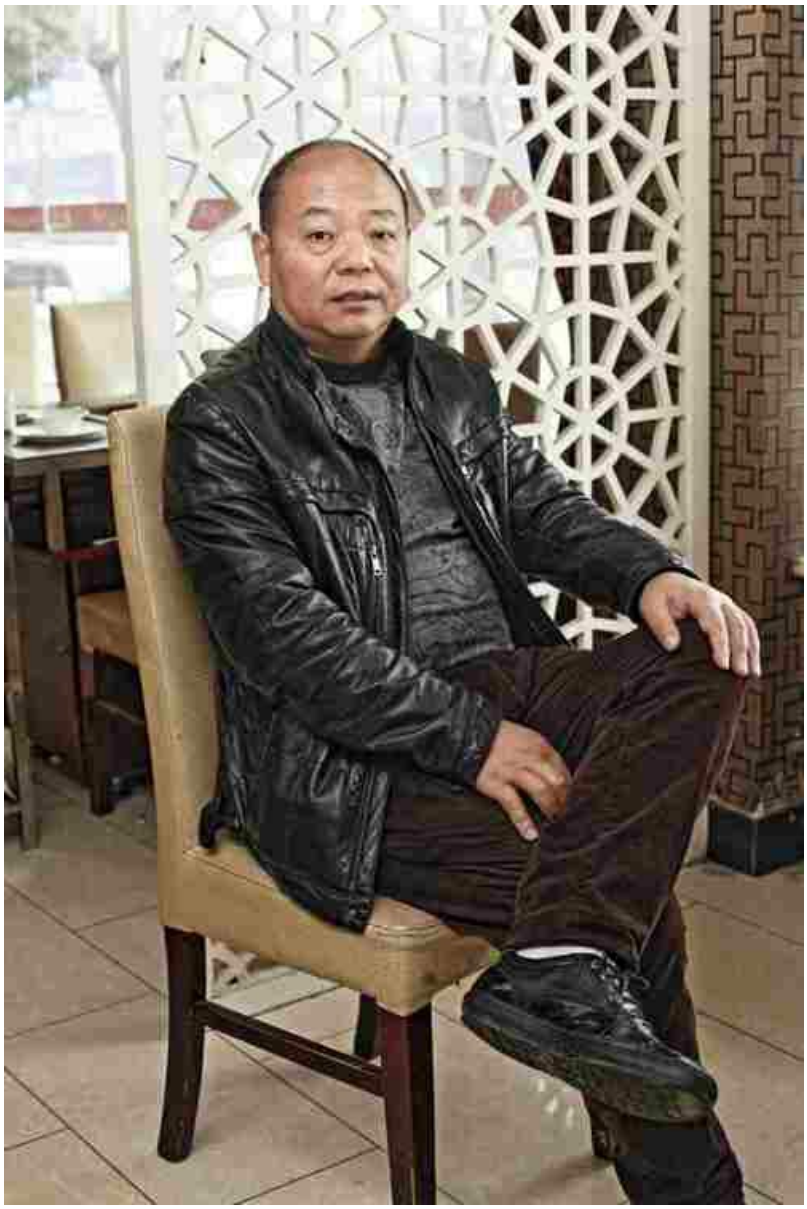
餐饮江湖，从来不缺白手起家的励志故事，也少不了把自家餐食硬生生挤进一个竞争激烈的领域并脱颖而出的故事，肖记公安牛肉鱼杂馆的创办者肖述林便是如此。他在武汉的8家分号，几乎每个傍晚，都要

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

排起长龙。

作为第一代的武汉移民，在武汉已生活了40多年的肖述林今年60岁整，是本命年。他的老家，是距离武汉240多公里的公安县，这个小县城枕江抱湖。公安人的过早要喝早酒，虽是荆州风俗，但在公安最盛。公安的饮食口味在湖北范围内属于较重的，味蕾的刺激在早晨就要强烈火爆，酒是最好的媒介。对于公安人，早酒就像闹钟让你一个激灵醒来，开始新的一天。下酒的，除了各色码子的面条，还有牛肉煨锅子、鱼杂煨锅子。自牛肉煨锅子在公安诞生之日起，但凡供应这道菜的餐馆或摊点，从每天清晨喝早酒开始到晚上吃夜宵打烊时止，牛肉煨锅子是每桌必点的招牌菜。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



肖记公安牛肉鱼杂馆的创办者肖述林

2002年，肖述林把公安这个延续了数十年的“地标性”吃食，搬到了武汉。湖北每个县市都有区别于武汉且只属于当地独有的吃食，公安压轴的当然是锅盔了。公安锅盔10年以前就已经成为武汉大街小巷的热门小吃，这在一定程度说明了公安吃食的普适性。现在，肖记公安牛肉，是长江中上游的这个有着上百万人口农业县的代言人。

我曾不止一次被当地的朋友拉着去公安的大排档摊上吃牛肉煨锅子

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

消夜，它的鲜、咸、酱、辣的重口味，给我留下了深刻的味觉记忆。地理上，隶属于湖北的公安与湖南紧邻，同时吸纳荆楚与湖湘文化的影响。公安当地的方言与湖南常德方言相近，公安人喜辣偏咸，与常德地区人们饭必有辣且怕不辣的饮食习惯非常接近。



肖记公安牛肉鱼杂馆的招牌菜：牛肉煨锅子

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

公安牛肉几乎是原汁原味被老肖带到的武汉，每隔一段时间，老肖都要亲自去武汉郊区的生牛交易市场去监督采购，只选身高体大不超过两岁的黄牛，宰杀过程全程自己监控，以保证牛肉食材的完好品质。老肖告诉我一个判断是否是注水牛肉的秘诀：没有注水的黄牛肉，切块煮出来，熟了以后的个子要比生的时候要大，这是没有注水的。遗憾的是，寻常家庭购买的牛肉，老肖说的这种情况从未出现过。

黄牛肉、牛肚、牛板筋切小块，用一口火锅炖了，加辣椒、胡椒、盐、香叶等各种调料，最重要的是加了味道醇厚的荆州特产——荆沙酱，按火锅的方式炒后细细煨成，煨时放了整只的本地黄尖椒，吃时撒上一把拍碎的蒜子，汤色清亮，味极纯正。先吃肉，牛肉紧实但很柔嫩，味道醇厚。牛肚嫩爽且有嚼劲，牛板筋具有韧劲又有松软鲜脆的口感。整道菜微麻、微咸，经过咀嚼，有明显的回甜味道，这种虽不浓郁的甜味能把刺激人的辣劲完全中合。

肉吃得差不多了，可以把千张、豆腐、豆棍及各种蔬菜涮煮，最后搀上一盘热干面或米粉下进锅里，就着老盐菜、泡菜，喝汁吃面，酣畅淋漓。招牌的炖鱼杂也是差不多的套路，据说湖北有很多喜欢鱼味却又不爱吃鱼的人，原因是怕刺，想必鱼杂可以解决这个问题，肖记的鱼杂里有鲴鱼肚这一味高档食材。老肖说：“现代人一说吃内脏就认为不健康，吃不好难道还吃得坏？既然这样，那我就放富含丰富鱼肝油和胶原蛋白的鲴鱼肚。”

老肖一个劲地让我多吃牛肉，我倒是对其他的炒菜同样兴致勃勃。别看这是个乡野风味浓郁的饭馆，竟然还能做得一手好吃的面点。肖记的炸春卷，出人意料的惊艳。春卷皮是老肖找老乡定制的，薄如纸片，炸好的春卷鼓鼓囊囊，外面的脆皮像是个小包装盒，里面一层像凉席里包着一小坨牛肉。炸得好不好，主要看火候。老肖骄傲地说：“我15岁

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

就开始学炸油条、油饼、麻花，浸淫油炸界40余年。”油炸食品的操作者是由店里的传菜员来完成，他们的手艺都是老肖亲授，能不能炸好春卷，是肖记对传菜生能否胜任工作的KPI考核硬指标。问起诀窍，老肖伸手蘸了杯中的水，在桌上写了个“7”：“要70℃的油温下锅。”

牛肉从来都是武汉人腹中餐食的主力，最近几年，因为肖记，开始有成为“主角”的意思。就竞争对手来说，这原本就是一条起步艰难的道路。汉阳的新农牛肉，90年代开始，一纸家传的卤牛肉配方做出来的牛肉，就已经风靡武汉三镇。武汉的卤肉不同于湖南的药卤、广东的白卤、四川的红卤，是特征明显流传已久的酱卤。所以新农牛肉，于感情、于口味，都是武汉人的记忆。

2002年，肖记牛肉开业的前两年，长江二桥旁边的堤角牛骨头火爆全城。这是一系列香辣口味卤牛肉小吃的总称，除了主打的牛骨头，还有各种部位：牛口条、牛心头、牛顺风、牛百叶，牛腱子、牛尾巴、牛筋、牛肚、牛蹄、牛肠等等。和新农牛肉差不多，吃起来是不带汤的。

牛骨头能在堤角成片成规模，最终成为武汉人非堤角不吃牛骨头的习惯，很大程度上是因为这里紧傍着武汉牛羊加工厂，和从上世纪50时代起就是整个亚洲首屈一指的大型肉类加工企业武汉肉联。

牛骨头系列的味道其实还是以香辣为主，略带一点点的麻。说是吃牛骨头，其实是啃牛骨头上附着的牛肉和牛筋，贴着骨头部位的牛肉，肉质紧实，筋膜胶质丰富。吃起来相当过瘾，需要放开一切束缚，最好不要戴一次性手套，要两手开攻腮帮子彻底放松，像掌握汽车方向盘般找好角度，充分利用自己牙齿的形状啃。能用这样粗犷而富有市井气息的吃法大快朵颐的，如果是情侣，关系想必早已升华，如果是商务伙伴，必定私交不错。

肖记就在这样的夹缝中崛起，从2008年开始遍地开花，其间也不乏

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

其他同样红火的竞争对手出现。比如开了两家牛骨头火锅的老板黄浩，虽为重庆厨师，却结合了武汉当地人的饮食习惯，选用新西兰的牛，把武汉干吃的牛骨头做成了一道火锅。

前几日，黄浩邀请我和老肖一同品尝他的牛骨头火锅，名曰工作切磋。席间，黄浩没好意思问肖记的老板味道怎么样，老肖也始终摆出一副不动声色岿然不动的样子，顶多寒暄几句：不错不错。出了店门，扭头跟我说：“这个东西和肖记的口味很接近，但自己也有货，我要借鉴一下。”说完看了接班人儿子肖翔一眼，投出了“该你上场了”的深情一瞥。

刘东家：北欧食材的汉味想象

芬兰的罗瓦涅米，北极圈内，圣诞老人的故乡，当地著名的中餐厅海龙楼，是世界最北的中餐厅。2003年，文斌在此当厨师，虽然这个经历不到两年时间，但文斌目睹并参与了，湖北菜是如何改变了这座只有6万人口的小城市人们的饮食习惯。

罗瓦涅米只有两家中餐厅，海龙楼、祥龙楼都是舅舅刘甫生的产业，文斌刚去的时候，宫保鸡丁、咕咾肉和糖醋里脊是本地人的最爱。舅舅之所以要文斌去，主要目的是希望将湖北菜的味道真正引进过来。

“刚来的时候确实找不到优越感。”文斌说，直到鱼圆、粉蒸肉、热干面、欢喜坨的陆续推出，食客们口口相传，湖北菜才算是正式开始北极圈之旅。北极圈的冬天寒冷，这里的人爱吃高热高脂的食物，但奇怪的是，却很少吃辣。但吃辣少不意味着不爱吃，文斌推了几道辣味小炒，结果当地人喜欢上就一发不可收拾。

北欧的生活让习惯了汉口这个不夜城生活的文斌很是无聊，只得研

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

究菜品以排遣寂寞。芬兰和湖北一样，湖多，淡水鱼多。芬兰人爱吃鱼，爱喝汤，三文鱼汤在当地的地位相当于武汉的排骨藕汤，文斌很容易就确定了开发方向，用湖北的烹饪方式，比着三文鱼汤做个半汤鱼菜。武汉擅长以鲫鱼、财鱼做汤，也有名贵鱼种桂鱼来做汤的这些武汉家常菜式。芬兰有一种淡水鱼叫白斑狗鱼，和桂鱼口感相似，非常鲜美。文斌便用这个食材，在桂鱼汤的基础上，研发出一道以白斑狗鱼为食材的汤食。

最终成型的这款鱼汤是这样的：活鱼宰杀剔下鱼肉切片，鱼头和鱼骨加上自己熬制的菜籽油融合成为汤底，鱼片入汤煮熟，另起一口锅放入鲜花椒和杭椒，用菜籽油炒出香味倒入鱼汤起锅。与三文鱼汤一样，有着浓稠的口感和颜色，微辣微麻，鱼香浓郁，一经推出，在罗瓦涅米一炮而红，按文斌的说法：“老外吃得欢喜，每隔一段时间都要来吃，不吃不舒服。”

这道菜被文斌命名为碧玉流水的汤食，现在也被带回了武汉。在新华路的刘东家汉口食舫这家明清时期老汉口装饰风格的餐厅，我有幸尝到了这道“出口转内销”的湖北新式菜肴。一口浓汤入喉下到胃里，口腔、喉咙和胃，三种不同层次的感受最终汇集到舌头，生津不止。匪夷所思的口味，那一瞬间我终于明白了一个词：没齿难忘。

虽然刘东家开业仅4个月，但碧玉流水已经在此前接受了武汉人民的检阅。2008年，文斌和舅舅合作在汉口西北湖开办了一家名为欧华汇的高档餐厅风靡一时。碧玉流水回国以后，将主食材换成了梁子湖产的桂鱼，选择1斤3两左右的桂鱼，这样大小的桂鱼，意味着口感、肉质是最好的时候。水也会影响到汤汁的味道，碧玉流水在芬兰用的是当地的冰川地下水，回到武汉，文斌开始用某山泉矿泉水，一碗汤，4瓶水熬制，是碧玉流水的基本配置。贵客光临时，也会改用芬兰进口的矿泉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

水。



武汉名菜：粉蒸鲴鱼

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



湖北民间常见菜点：炸藕夹

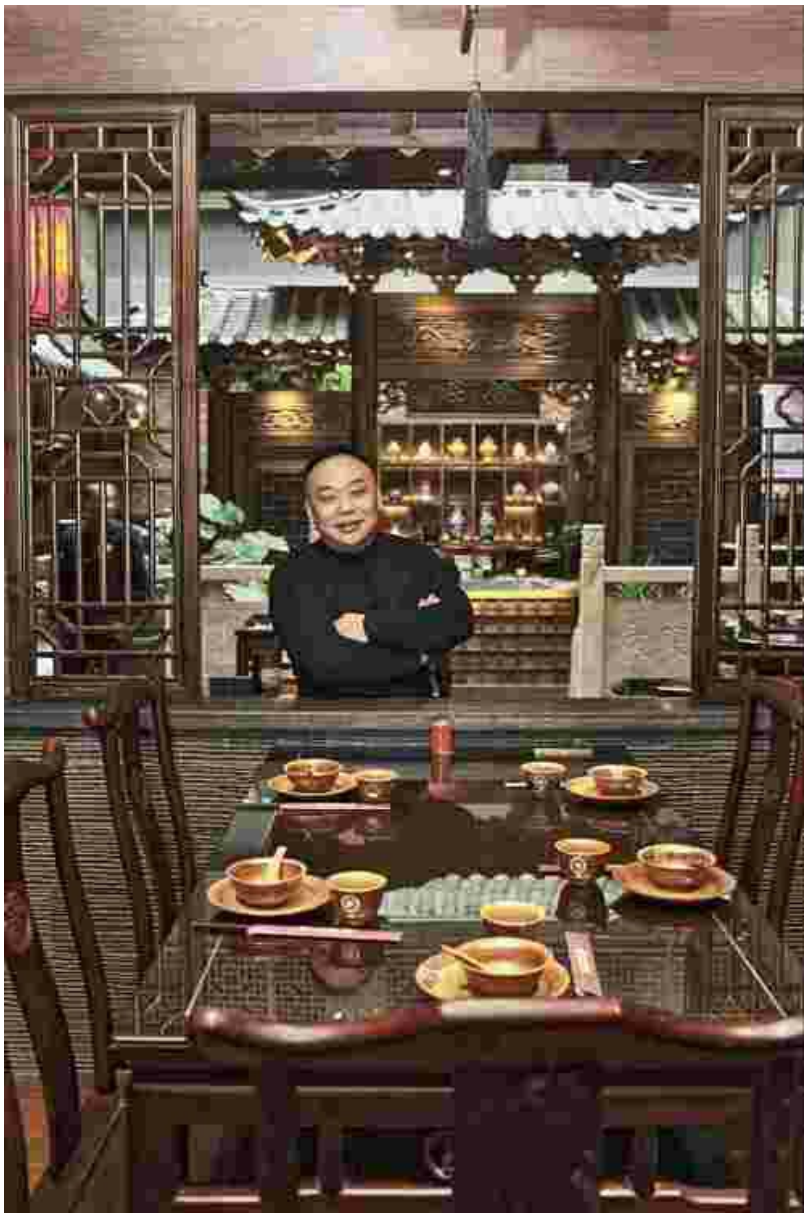
“以前跟人说，什么水做汤会直接影响到口味，很多人觉得神叨叨的，现在的人讲健康了，信。其实事实就应该是这样，古今喝茶的人不也是对水很讲究吗？《红楼梦》里妙玉还用梅花雪水烹茶待客呢。”文斌很庆幸自己在芬兰的那两年，让他有足够的时间在一个“天生冷静”的环境里去阅读和思考。在他眼中，抛开水对烹饪味道的影响不说，用好

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

水好食材，本身体现的就是对食客们的尊重，在中国饮食文化里，是礼。

刘东家是擅长煨汤的，文斌要求煨汤师傅：“你怎么煨给自己喝，你就怎么煨给客人。”在武汉人的饮食习惯中，喝汤无疑是极具广泛性的饮食嗜好。而煨汤必须得有一个沙吊子。这沙吊子式样古朴，口径一尺半左右，表面毛刺刺，不上釉，两只或者四只耳朵鼓着，看起来粗糙简陋，用的年数越久，砂吊越是难看，但煨出的汤愈是好喝。这样的沙吊子，我倒是在刘东家看到不少。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



刘东家汉口食舫的创办人文斌，他热衷研究以芬兰食材入武汉味道

武汉的煨汤，勾头品种很多，在众多的煨汤品种中，排骨煨藕汤如神一般存在。用矿泉水煨汤的要求，也被文斌执行到这款汤中，并且是专人从洪湖采购而来的野藕，这种藕煨汤易烂且粉，吃的时候，藕断丝连的状况甚至要保持两三米。每天清晨5点，刘东家的煨汤师傅就要将自己饲养的黑猪的肋排和野藕，放入沙吊子里小火煨炖，等待中午盈门的食客。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

文斌对食材以及基于湖北菜式的新菜的研发充满热情。碧玉流水走过了从湖北菜的底子改良为适口芬兰人的菜，再改回湖北菜顺理成章，在欧华汇期间，是数一数二的畅销菜。文斌也一度想用从芬兰带回的驯鹿这一顶级食材，来研发一道以芬兰食材适口武汉人的菜品。由于中国与芬兰没有相关的协定，食材的获取只能依靠回国的亲友一点点地带，难成规模。

八项规定之前，欧华汇转手获利不少，留下的在荆州建的梅花鹿农场和在通山县山里头圈的黑猪养殖基地，现在刘东家派上了用场。鹿肉做的菜还在研发中，一道武昌鱼的新菜的开发已经接近尾声。文斌要将一条武昌鱼的肉在不过于破坏表皮的情况下剔出来，将鱼肉、猪肉和芬兰的黄油等食材一起制成“馅”，再将鱼皮合上，“还原”成一条鱼，取名为功夫武昌鱼。

研发新菜的功底得益于在厨房里近30年的摸爬滚打了，他1986年在会宾楼学厨，师从会宾楼的大师——红案泰斗汪建国，先从杀猪杀鱼这类的出毛活开始，到上案子、上炉子。闻了30年油烟，仍未腻烦，直到现在，文斌都喜欢自己做菜。行里说，厨师不过年，不过初一过初三，文斌就会呼朋唤友，亲自下厨，弄上几道小时候爱吃的菜。

之前开过茶餐厅、西餐厅、创意菜餐厅，也做过餐饮界的爆款。1997年，与人合伙在江汉路电影院附近创办了一家烧烤店：凤爪王。用美食家胡婧的话来说：“凤爪王开启了一个吃烤鸡爪子蔚然成风的时代。”面积200多平方米，但生产人员高达30多人，最高纪录，一天卖8万块钱，光是穿肉串鸡爪的工人，十几个人从早串到晚上。餐饮界没有“联合创始人”这一说，但文斌现在仍是有多家分号的凤爪王的主要股东。

文斌自称“是在厨房长大的”，他的整个家族都在与餐饮打交道。姥

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

爷在解放前是地主，开办了多家食肆，有两房太太，擅长两个手打算盘。开的食肆解放前后都很吃香，两房太太的后代现在几乎都在国外，现在这个家族在芬兰有60多人，共开办了20多家中餐厅。

爷爷解放前在老通城，是精通红白两案的师傅。母亲这边兄弟姐妹10个，基本都在从事与餐饮有关的职业。父亲和母亲都曾在会宾楼工作，和大中华酒楼一样显赫，会宾楼也是近80年的老字号，位于汉口三民路，盛况之时，4000多平方米的规模，一楼小吃，二、三楼宴席，五、六楼住宿，数十年来都是湖北菜的标杆，也是宴请的最高礼遇。母亲后来在花楼街的以烧梅闻名的老字号顺香居当总经理，同时管理着群众豆丝馆和以水饺闻名的谈炎记这两家老字号。

文斌的童年，就泡在武汉那些老字号食肆中，一身的“汉味”。他喜欢精致的融合，现在，他在试图将武汉的老味道与北欧食材融合。

（感谢《色香味商情》杂志总编辑曾庆伟先生对本文采访提供的大力帮助）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

美食地理：过早与消夜—胡婧的隐秘地图

记者◎程磊　摄影◎关海彤



汉口云林街的“天天热干面”馆。虽隐秘于小巷中，却是备受追捧的热干面之一

每个吃货心中都藏着一幅饮馔江山，到了什么地方要吃什么？什么季节吃什么？我的套路实用一些，到了一地，找到本地资深带路党足矣。

胡婧是其中的佼佼者，这个神似汤唯的姑娘，虽是律师，却是朋友眼中的“自带导航系统的美食活地图”。穿梭于武汉三镇巨大的尺度和半径，以及现在“半个城都在挖”带来的糟糕的交通，从来都阻挡不了胡婧寻找美好吃食。怎么吃也吃不胖是她比其他“佼佼者”更加肆意涉猎美食的优势。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

在武汉遍地的吃货中，我更信任30岁左右、性格相对成熟、家境较好的，有能力以海选的方式建立饮食审美，有一定的文化修养和历史视角，可以从当地的地理与历史中找出口味形成的线索。此外，性格上不抱残守缺，没有地域歧视。符合这些条件者，绝不是简单的吃货，而是成熟的高级食客。胡婧是其中之一。从过早到消夜、从小吃到正餐，她信手拈来，往往令人惊艳。

武汉把吃早点叫“过早”，一顿早餐的好坏被武汉人推到了“过年”般的高度，所以过早的重要性完全可以与正餐分庭抗礼，其种类之丰富亦是全球罕见。武汉的早点都有它的名店与源流，蔡林记的热干面、老通城的豆皮、四季美的汤包、顺香居的烧梅，他们是武汉人的口上丰碑。总结起来是麦稻两大类，每一种饱腹之物，几乎都有对应的“饮料”，如吃面窝喝豆腐脑，吃热干面喝蛋酒，吃豆皮喝糊汤米酒。武汉人认为，他们在过早的时候，上海人一律在家吃泡饭。故蔡澜亦感慨，武汉是早餐之都。

胡婧说，武汉也是消夜之城，只不过在夜宵这个领域，与武汉一样排在第一梯队的城市很多，所以不显独特。但比起早点来，能与武汉比肩的，广州勉强算一个。对于此论，很多人会不以为然。最质朴、最本味的当地口味，根植于街巷小门店、“苍蝇”小馆子，是一股不能忽视的力量，在武汉，他们构成了早餐与消夜的主力。下面这张，由胡婧绘制的武汉过早与消夜精选地图，也许是改变“不以为然”的起点。

王师傅豆皮

汉口高雄路最南端，这家店是豆皮界当前声名最为显赫的一家，没有之一。胡婧推荐给我时，她并不知道鄂菜大师卢永良也知其盛名，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

《舌尖上的中国》的总导演陈晓卿吃完之后还通过一条微博表示在这里吃撑了。

早晨不到8点，王师傅豆皮馆便排起了队，凑巧遇到武汉电视台的《舌尖上的武汉》摄制组在拍摄，据说他们6点出头便已开拍。排队时，我前面的顾客几乎要的都是牛肉豆皮，我也照着来了一份。不等走到座位上，就塞了嘴里一块，比记忆中的美味，却没有记忆中三鲜豆皮的腻人，我想可能是因为用卤汁化解了的豆皮特有的重油。12块钱一份，分量很足，吃完，我还有再来一份的欲望。



王师傅豆皮

王师傅豆皮馆，由现在的老板张师傅的母亲老王师傅一手创办。50年代，王师傅就在老通城工作，是做豆皮的一把好手。1999年，也在老通城工作的张师傅下岗，已经退休的王师傅就带着女儿开了这家豆皮馆，也吸纳了同期下岗的不少老通城的师傅。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

豆皮制作不复杂，但准备起来极为耗时。绿豆和大米要分开浸泡8小时，后将去皮的绿豆和大米混合后磨成浆，以前是用磨得锃亮的蚌壳来摊皮子，现在用特制锅铲。糯米泡十几个小时后再蒸，切成丁的瘦肉、香菇、笋子、豆干、榨菜炒好，和糯米一起做成馅。

馅均匀码在皮子中间，四周留有余地，刚好能将馅合上，翻面煎至金黄，切小块，豆皮就做好了。豆皮是水稻文化的食物，口感是皮脆馅绵，有张力，感觉像配料丰富的炒饭外面包了一层焦脆的面皮，有了一层形式主义的包装，豆皮就将一客炒饭提升为美味的小吃。

到了王师傅手里，豆皮的创新放在于卤汁。牛肉、猪肉先以武汉特有的酱卤方式卤好，切成丁，与香菇、笋丁等其他配料烧制成臊子，泡在酱汁中。制作的时候，码好糯米，浇上带汁的臊子，合上皮子，起锅前再浇一次臊子，这是王师傅豆皮的核心。

天天热干面和大胡子热干面

武汉人永吃不厌的是一碗热干面，其程度远已超越了“过早”本身。热干面之于武汉人，不是粮食，是故乡味觉的精神寄托，也是当地人做小本生意普遍意义上的第一选项。清晨，女士们端着一碗热干面，穿行于大街小巷、地铁公交，边走边吃，不溅出、不沾衣，这个画面，亦是武汉名片。

“天天”和“大胡子”，分别是汉口和武昌地道热干面的杰出代表，与他们做邻居的同行是一幕残忍的电影。按照胡婧的指引，吃完王师傅豆皮，步行不到20分钟便可以到达位于云林街的天天热干面，这段路程正好用来消化豆皮，给热干面挤出空间。

在我和摄影记者寻找天天热干面未果时，正在处理一项经济类非诉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

讼业务的她，果断动用微信的“位置共享”来指引我们找到了目的地，“灵醒”得很。

天天热干面没有招牌，从排队的热度可以看出目的地到了，过早的人手里端着的那盛着热干面的方便纸碗上，写着天天热干面。我们抵达时，约有20多人在排队。因为靠近建设大道，附近写字楼云集，看装扮，八成是附近工作的白领，刚去公司打完卡，抽空下楼从容地吃一碗热干面。



天天热干面

一男一女两位旧相识在此偶遇，聊了起来。女的连连发问加感慨：“你现在哪里上班？你骇我（武汉话被吓到的意思），不上班还这勤快来骑面（骑，同武汉话中的吃）？”“这里的面蛮好骑撒，从青山跑过来骑也值。”一次偶然的相逢，一场标准武汉饮食男女的对话，从吃食必然会拉到家长里短来，二人果然从热干面聊到了元旦那次愉快的聚

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

会，聊到了新车刚跑了1000公里正在考虑要不要去高速拉一拉，聊到了给狗子打针花了3000多块钱的心疼。聊天的间隙，女生还冲着排队的男性友人大喊了句：“不要葱喂。”

热干面的外表是粗放的，似乎人人都可以做，但内核却是精致。精致就体现在做面的师傅，对作料的地道选材，以及做工的讲究。如果把热干面的工序进行解析，可以分为压面、掸面、烫面和加作料四个环节，一碗色香味诱人的被武汉人认可的热干面，每个环节都值得细细研究反复琢磨。

有热干面的地方，不管是本店兼营还是他店特色，三米之内必有炸面窝、伏汁酒。天天如此，大胡子也不例外。大胡子是胡婧的最爱，在中北路世纪彩城正对面，立交桥下就是。在胡婧的认知里，大胡子热干面和紧邻的一家粉馆是武昌名店。对于那家米粉店，她记不得名字，“你莫管名字，去了你就晓得了”。

胡婧说，大胡子的热干面，可能比起天天来，味道要稍微差点意思，但她就是喜欢大胡子，“这不仅仅是味道的问题”。大胡子所在的区域是武汉重型机床厂的地界，90年代末，大胡子从武重下岗，开了这家面馆。开业就一直火到现在，天气不冷的时候，排队场面壮观得很。早先大胡子是从早上5点营业到晚上8点，在这个时间段，隔壁的门脸，无论卖什么都卖不动。后来考虑到大家都是街坊邻居，也都是武重的下岗职工，大胡子每天只卖到上午10点就关店。

武汉人对这类“讲胃口”之人总会表现出极大的尊敬，胡婧也是如此。在她看来，热干面吃的不仅仅是地道的老味道，也要吃出一口老武汉的情怀。

赵师傅烧梅和混搭的流行

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

武昌粮道街，是一条与户部巷齐名的过早一条街。户部巷逐渐成为旅游景点，吃食虽多，但在胡婧这样的本地人眼中，虽有个别值得玩味的小店，但整体味道的平均水平刚刚及格而已。粮道街则不然，光临此处的，基本是本地食客，从汉口远道而来亦有之。

每天清晨，在这里做了十几年热干面的赵师傅拉开店门，光顾的客人几乎就没有间断过。他做热干面起家，因为面道筋道、红润鲜辣的红油热干面而享誉三镇，故将小店起名为“赵师傅热干面馆”。这几年来，排队的食客，关注最多的，却是他家的混搭新板眼：油饼包烧梅。

全中国只有湖北把烧卖叫烧梅，虽名称、意思一样，做法也相近，但武汉烧梅，特征差别很大。粤广地区的烧卖是蛋皮肉馅，里面镶着虾仁；北京的烧卖是面皮糯米馅，里面也会有香菇或者猪肉，和武汉烧梅更为接近，但北京烧卖更清淡，皮很厚，且个头大一倍多。

胡婧的私藏小店

• 青山区杨园的毛毛烤虾球是知名老店，在青山还没有开发之前，作为汉口人不爱去的地方，毛毛烤虾球仍有很多汉口人专门光顾。

• 水果湖省财会中心的星星烧烤，和水果湖加油站旁边的张师傅烧烤，都是做了20多年的老店，很多从水果湖区域外出求学的孩子，逢年过节回来都要去怀旧。

• 澳门路的袁大头包子，是老汉口的最爱，它存在了20多年，面松软、肉多汁，很多去海燕餐厅用餐完毕打包一袋包子回家。

• 连锁店巴厘龙虾馆，和南湖派出所旁边的虾王，是第一梯队的虾店。

烧梅因为皮是用走槌擀出梅花边，蒸出来如同一朵朵绽放的梅花而得名。烧梅要如擀饺子皮一般擀成周圆较薄，中间稍厚，总体要薄，这

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

样蒸出来的烧梅才有晶莹透亮的感觉。将蒸好的糯米饭和慢火炖好的香菇、肉搅拌均匀，加很多白胡椒构成馅，油很重，用松针打底以竹制蒸笼蒸制而成。

全国混搭的小吃很多，西北的肉夹馍、沪上的糯米包油条、成都的牛肉锅盔等，多是有油的肉和无油的面组合。油饼包烧梅则是将两种重油的食物组合在一起，油性大，耐饿，油饼的薄脆与烧梅的软糯有机结合在一起，一口能体验出两种截然不同的口感。

油饼是用老面发成的，口感厚实，现炸的油饼，焦香酥脆，个个都是中部崛起的鼓肚子，中空的，圆滚滚，肥嘟嘟，一个油饼通常夹四个烧梅，绝对管饱。赵师傅的烧梅不是重油的那种，馅里加入了高汤，糯香入味，大粒的猪肉和香菇清晰可见，皮薄而软嫩。配上一碗清爽的蛋酒，是当前武汉过早流行的标配。

早点混搭的制作，最近在年轻人中流行起来，比如热干面已经创新出了牛肉、蟹脚等多种口味和吃法。胡婧的经验是：汉口雪松路的沈记烧烤是最早推出蟹脚热干面的，但要说味道，同一条街上的夏氏砂锅的蟹脚热干面味道更佳。

虾子的榜单

武汉把小龙虾简称为“虾子”，有关消夜的邀约，“骑（吃）虾子”，在合适的季节甚至要超过“骑”烧烤。胡婧内心虾子榜的冠军并不在武汉，而在距离150公里的潜江。如果要说到榜单上的榜眼和探花，并列的不少，都在武汉。

武汉人爱消夜，每每到了晚上，这座火炉城市的人们常常结伴而聚，在街头找个清凉通风地纳凉，名曰“透气”，谈天说地，肚子谈饿了

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

就想吃点什么，“消夜”的习俗慢慢形成。烤串烤鱼烤鸡爪、蒸虾卤虾油焖虾是时下最热门的品种；煎包煎饺绿豆汤、炒粉炒面瓦罐汤，是辅助，也经久不衰。表现形式上，消夜原来多为露天大排档，现在基本是店面，但在夏天，光着膀子坐在户外、边吃边喝挥汗如雨的场面，仍不鲜见。

唯独虾子，是消夜领域最近十几年来的新晋吃食，且具有统治力。在高速城市化之前，小龙虾捕获容易，也是童趣，即便是菜场售卖也极为便宜。在20多年前的家庭餐桌上，虾子是“打牙祭”之物，江西以蒸为主，湖南湖北以虾球为主，前者擅香辣，后者习惯糖醋，偶有麻辣，地域特征明显。后来在武汉餐厅的餐桌上，也偶有表现，但未成流行。

约莫在15年前，油焖大虾，原料也是小龙虾，由潜江传到武汉，武汉也由此拉开了大规模吃虾子的序幕，蒸虾、卤虾也随着这个风潮一并蔚然成风。每年“五一”到国庆节，便是武汉这座城市的虾子季。

就武汉来说，胡婧首推靓靓蒸虾。秦园路上的肥仔虾庄也做蒸虾，但胡婧更喜欢肥仔的油焖大虾。她更偏爱原味的鲜美，能用来蒸的虾子必须是活的。武汉人嘴巴刁，刚死1分钟的虾都能吃得出来。在武汉，店越大的越不敢欺客，唯恐落下坏口碑。品牌轰然坍塌不是没有可能。所以，蒸虾的食材通常会更新鲜，活虾是鲜美本味的基础。此外，蘸料的不同，蒸虾的口味也好调配。在虾子季的后半段，虾尾肥美不说，母虾的虾籽成了规模，蒸着吃更为鲜美。

胡婧会反复告诫我：“不要嫌弃热门。”这两家都属于在虾子季一天能卖出三四吨虾的热门店。“虾子不同别的食材，要保证其新鲜和品质，热门的店一方面采购量大，大小规格的标准已经建立，更有专门的人来伺候这些虾子来保证他们的存活，所以品质比小店更容易得到保证。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

最让胡婧念念不忘的，仍旧是潜江的油焖大虾，除了常规的配料，还会增加一些特殊的香料，吃起来非常香，她把这里称为“油焖大虾平均下限最高”的区域。虽然烹饪小龙虾的方法之多，潜江不及武汉，但每到虾子季，四面八方的食客，仍不惜劳师远征，来到潜江的虾街来凑热闹。

潜江虾子的吃法也非常豪迈，那种江湖气息让胡婧觉得是种特别的风情。虾按人头算，上来一人两个盆，和脸盆差不多，一盆虾放面前吃，一个空盆放旁边装虾壳，标配是黄酒。如果是一群人吃虾，一人两个盆，极为壮观。

烧烤名档：“逃学满天下”

胡婧最喜欢的消夜是一家没有招牌、没有名称的烧烤排档，和喜欢大胡子热干面的理由一样，除了味道，还有情怀。

这家露天排档位于武昌千家街，经营者是一对老夫妇，只在夏天的时候出摊，摊位就在华师一附中老校区的门楼，“桃李满天下”的那块牌坊下。胡婧第一次去的时候，吃得高兴，小酌了几杯，略微有些上头时，抬头一看牌楼，错看成了“逃学满天下”，想起往昔偶尔逃学的刺激，联想到华师附中在侧，不禁莞尔。从此，“逃学满天下”，成了胡婧和她的朋友圈专有的名称，特指这对老年夫妇的烧烤摊。

“逃学满天下”出摊只烤肉串、虾球、黄瓜、臭豆腐四样，饮料只有啤酒。夫妇二人50多岁，做半年、休半年。夏天开始出摊，这忙碌的半年要瘦20多斤，进入冬天再养回来。出摊的这半年，生意好得出奇，材料干净新鲜、味道纯正，让其有口皆碑。既然生意这么好，为何冬春两季不做？胡婧很好奇，她问过夫妇二人，他们的回答是：“生意不是生

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

活，钱赚不完的，我们要健康，也要活出质量。”这让胡婧肃然起敬，故事讲完还得意地问我：“有胃口吧？”

年长的武汉人，说起烧烤，都是有画面感的。父亲带着儿子，坐在路边摊上，打着赤膊穿着短裤，为自己叫上10串微辣的肉串，为儿子叫上3串不辣的肉串，父亲喝啤酒，儿子喝武汉二厂的橘子汽水。这是很多武汉人，关于烧烤的儿时记忆。

烧烤在武汉生根发芽从什么时候起已无从考证。撸串、喝啤酒所蕴涵的快意人生，是举国之喜好。只是在武汉，已经成了不分年龄、不分性别的生活习惯，烧烤店的数量在武汉仅次于卖热干面的。

最开始的是新疆肉串，3毛钱一串，后来涨到6毛，再后来更多的武汉人来做烧烤，带筋的猪肉开始一统天下，并逐渐有了烤馒头、烤香菇。发展到现在，烤虾球、烤鳝鱼、烤牛肉、烤螃蟹、烤兔子、烤鲫鱼、烤鱼泡、烤脑花、烤饺子、烤韭菜、烤茄子……似乎武汉就没有不用来烤的食材。

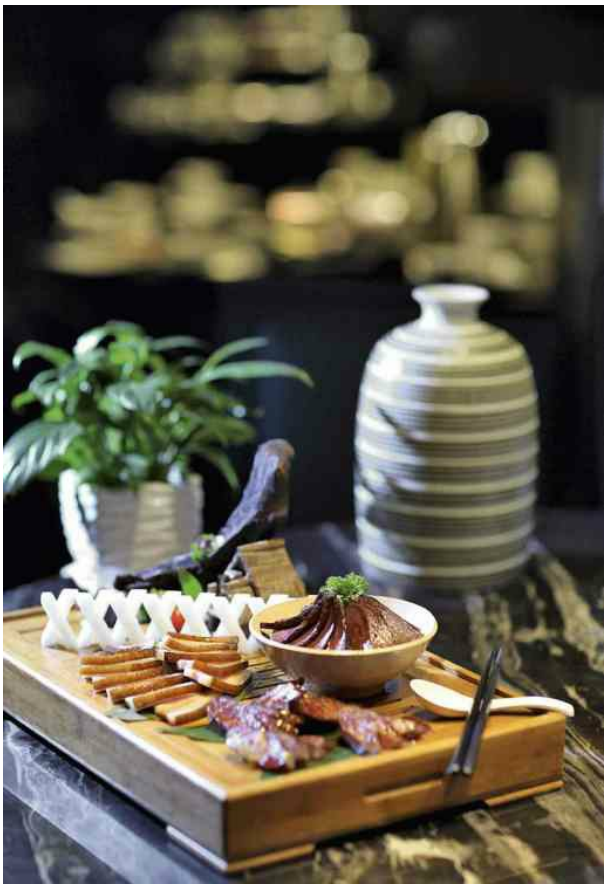
不同于南京、广东等其他地方蘸着烧烤酱来吃，武汉的烧烤传承了新疆烧烤的特色，加很多的孜然是武汉烧烤的一大特色，但与新疆和北方烧烤所用的颗粒状孜然不同，武汉用的是孜然粉。用的料各家都有秘诀，但基本逃不过辣椒面、孜然粉、盐和油这四大主料，有些烤店会通过添加其他香料秘制成独特调料，但孜然的味型依旧是根基。

“逃学满天下”的两夫妇，浸淫烤物20余载，深受喜爱，不是没有来由。烧烤师傅的功底在于火候的拿捏，是通过刷在串串上的调料与油，受热混合后滴入木炭中，产生味道丰富的烟来再次给肉串上味，这是高手与否的重要分野。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

宜昌：丰饶之地的家常与精致

记者◎徐菁菁　摄影◎于楚众



腊味合蒸。熏腊制品是宜昌饮食最鲜明的元素

> 靠山吃菜，靠水吃鱼，宜昌这两样都有。

宜昌之味：中庸与独立

这次去宜昌，我住在国贸商场附近。从长江边上一路过来，满眼是

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

林立的高楼和商铺。好在即便是身处城中最繁华之地，避开几条主干道，就能拐进小街小巷。在那儿，三五步一个的小吃铺子腾腾地冒着热气，热闹而又舒展的市井气息扑面袭来。

腊货店支起铁架子，排排挂满腊肉和腊鱼。老板拖一只腊猪蹄，当街打起喷火枪嗞嗞地烧起猪皮来。主打汤品的铺子一早就架好十几个漆黑的小煤炉，清一色的白瓦罐咕嘟嘟地煨着汤。小吃门面多挂重庆面馆的招牌。老板坐镇条桌后面，前面排着几十个五颜六色的调料罐，就一口滚水汤锅，做出各色面条和米粉。宜昌人早餐习惯吃红油小面。川味的特点是麻辣，但宜昌的小面以辣为主，麻味并不明显。卖小面的馆子还卖武汉热干面，特色是放了不少花椒。

街的另一面，小贩推着三轮车卖荸荠，削好的一只只白白嫩嫩，堆成一座小山。几个农妇守着扁担坐在小街角。大簸箕里整整齐齐地码着蔬菜，水灵灵的蔸蒿梗摘成三五寸长，一小扎一小扎地铺在面上。这是冬季里的时令菜，炒腊肉的恩物。

还有小推车买“包面”，实际上就是大个的馄饨。如今宜昌的餐馆，常用“水饺”当主食。“水饺”其实是干捞饺子，不过放在饺子汤里一同端上来的做法，也是出自吃“包面”的传统。包面虽可变形为饺子，但仍拥有一颗属于宜昌的心：馅料里放猪油渣、腊肉，还有辣椒。

在街头，萝卜饺子是本地翘楚。宜昌人在特制的弯月状铁勺中放入底浆，将萝卜切成丝拌上辣椒面、花椒粉、葱花、盐等调料铺在底浆上，再盖一层上浆，放入油锅中炸至金黄。炸好的萝卜饺子是一个立体的扇形，外酥里糯。

市井虽然热闹，但好几位老宜昌都告诉我，如今土产小吃已不如从前花样繁多了。来宜昌的第一天，作家协会的老会员向东就告诉我，从前街头有小贩点一盏煤油灯，敲着梆子叫卖“米圆子，米圆子……”一个

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

摊位十来个座，一份麻辣味道的“米圆子”吃得人满头大汗。

米圆子实际上就是米豆腐。如今宜昌街头已不大能见到这种吃食。1977年出生的王海军是“醉爱我家”餐厅的行政总厨，致力于“发掘‘70后’们小时候吃到的那些东西”，米豆腐就是其中一样。10斤米放50克食用级氢氧化钙，加15斤水浸泡24小时。然后磨成米浆，放在热锅里熬成芡，进蒸柜里蒸30分钟定型。“以前人用河水，现在要用软水，自来水出的浆会不凝固。”凝固的米豆腐切成3.5厘米厚的方块放在250度的铁板上，用菜子油细煎。与四川类似，宜昌人爱用菜子油烹调，一是觉得更香，二是能为菜品增添金黄的色泽。在北京的湘菜馆，我也吃过作为菜肴的米豆腐，口感像一块米糕。而在这儿，一块新鲜出炉的米豆腐，除了外面煎香的一层皮，里面软糯到“似流非流”。“菜场里也有卖米豆腐的，但是多给水和淀粉，米的成分不足，口感不对。”王海军说，“而且氢氧化钙放多了，碱味会太重。”

我在微信上说米豆腐，引得一位同事激动了：“小时候最爱吃！”只不过，她的老家是沙市，属于荆州。其实说到菜式，宜昌多少有些尴尬。我向老饕们打听宜昌特色，他们往往在报出几个菜名后变得迟疑起来：“宜昌有什么特色？其实特色不多啊……”宜昌人喜欢做蒸菜。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



传统小吃米豆腐，外焦里糯

辖区里的土家族宴席讲究“十碗八扣”，“扣”是扣碗，意味着是蒸出来的。过年时土家人要杀年猪“抬格子”。一米直径的大蒸笼，下面铺着南瓜、红薯、萝卜，上面铺上新杀的年猪肉、玉米粉，热热闹闹蒸一桌。但若真较起长短，宜昌的蒸菜比不上同属湖北的沔阳、天门。在哪儿，各种食材都能拿来做蒸菜，而且蒸菜用的米粉要经过特殊炒制，宜昌地区则没那么讲究。若论做汤，宜昌则比不上武汉。“武汉那是家家户户会煨汤，而且煨出来的味道确实不一般。”单说口味，宜昌人喜食麻辣，偏川味，可这麻辣的劲头又远远不敌四川。

《三峡商报》的沈冰曾做了12年美食版，对宜昌餐饮一门儿清。他和我论宜昌饮食，说了一个半钟头，临了一句话：“我说的不算，还得看李老爷子怎么说。你有任何不明白，就问他。”

李老爷子指的是李元茂。老人家今年84岁，宜昌餐饮界人人见了他

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

都要喊一声“李爷爷”。他并非厨界科班出身。1959年，宜昌市商务局新增饮食服务科，李元茂开始做餐饮管理。“从此以后，工资都花在了两件事上，一是买烟，二是买书。我看中的烹饪方面的书，都要搞到手。”退休后，他又被聘请到桃花岭饭店。桃花岭相当于宜昌的国宾馆。李元茂干的是自己的老行当：做接待。国家领导人和外国元首访问宜昌，李元茂手拟的菜单就是质量保障、金字招牌。这一做又是20年，直到80岁高龄才全身而退。



吊锅饭。火笼与垂挂其上的吊锅，既是传统山区人家的厨房，也是餐桌

“鄂西川东。”说起宜昌的特点，李元茂这样解释，“宜昌古称夷陵，在饮食上属于荆南菜系。而地理上正处在鄂西山区长江上游末端的西陵峡口，上控巴蜀，下引荆襄，是川鄂咽喉。宜昌是个水路码头。从宜昌再往长江上游走，过去川江不能行大船，最多吨位800吨。大船开

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

到宜昌，要将货物分小船进川，反之亦然。因此宜昌是四川进出货物的关口。过去四川商贾和船工云集宜昌，他们带来了川人的生活习惯，如制作各种泡菜、口味喜辣。但是宜昌人不喜欢燥辣，要辣得柔和，辣而不烈，这就是宜昌味道了。”

北宋文学家欧阳修曾任夷陵县令。他在诗中写道：“巴宾船贾集，蛮市酒旗招。时节同荆楚，民风载楚谣。”巴楚两地饮食文化的影响一直在影响宜昌。宜昌饮食原本制作较为粗糙，烹制方法也较简单。19世纪以前，宜昌只是边陲府县和“过载码头”，古城面积不大，南北向长，有3里多，东西向短，仅1里多。沿江一带多为坐河朝坡的吊脚楼。河街是商行、货栈的交易市场。紫云宫以榨油坊为最多，油籽船停靠三江江边交易。板桥河街设有青果行。镇江阁为米市专用码头。

1876年，宜昌开埠，转口贸易兴旺。领事馆、租界、洋行、码头、货栈都兴建起来。达官大贾的聚集促进了烹饪的精细化。李元茂说，抗战期间，上海、南京相继失守，大批厨师随难民举家西迁，不少名厨在宜昌落脚，带来了新的技艺和菜品。“后来宜昌也快守不住了，他们又进了川。等到抗战胜利，这些名厨逐步东迁回乡，又在宜昌作短暂停留，将川菜的经验带了来。”

改革开放以后，最先登陆宜昌的是外地菜是川菜。八九十年代，宜昌饮食的中心区域是九码头。那里就有个很热门的川味火锅馆，唤作“花子火锅店”。90年代，武汉的“汉菜”打了进来，大批汉菜厨师应聘到各大型宾馆、饭店主厨。随后粤菜、湘菜也纷至沓来。

若说宜昌中庸，各种菜色都在宜昌风光一时，但说起真正做大的馆子，“那还是卖本地菜的”。“宜昌在历史上消化了无数外来文化，宜昌人性格里有种坚持自己的高傲和执拗。”沈冰说，“虽然处在重庆和武汉之间，我们物产丰富，也并不需要有所依赖。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

山野之味与火笼文化

初来乍到，我第一顿就吃了原产神农架房县的小花菇，一粒粒如同纽扣，单烩一盘，肉厚鲜美。唐时房县香菇就已闻名。唐中宗李显被贬房县回京后，钦点“房陵木耳，房陵香菇”作贡品。但小花菇真正被热炒是因为《舌尖2》里拍了一小段。不过现在野生小花菇少之又少。种植的产量也并不大。桃花岭饭店顾问峰雷告诉我，小花菇新鲜的口感好，晒干水发的香味更浓，可以炖鸡汤，也可以“烤”——“过油用蚝油一焖”。肉质较老，嚼起来有渣的花菇根切碎丁，用牛肉酱或者辣椒酱炒成花菇酱，又香又有嚼头。

房县并不在宜昌管辖内，但邻近的宜昌兴山县也有一片神农架林区。宜昌地域是“七山二水一分田”，正处于秦岭、大巴山脉和武陵山脉向江汉平原的过渡地带。这片崇山峻岭素以物种丰富著称。历史上，夷陵虽是小、少、边、穷地区，但贬官至此的欧阳修觉得它“江山秀美”“无不可爱”，大概也是因为夷陵物产丰饶，能够自足：有米、麦、鱼，还有橘、柚、茶、笋，并以椒、漆、纸以通商贾。

宜昌餐桌有不少外地少见的货色。以凉碟为例，宜昌人将新鲜采摘的木姜子放入泡菜水中浸泡，待过半个月左右即可捞起食用。黑黑的小颗粒有浓烈的辛香，可单独作为泡菜食用，也可以在炒菜时当作调料。餐桌上另有道凉菜，一堆黑黑的小碎屑，吃起来脆脆的，像黑木耳，有鲜味。那是地皮菜，也叫地茧皮、地衣，是一种菌类。宜昌人叫它“春衣”，因为春雷喜雨放晴的时节最多，长在岩石草丛里。它被春雨淋出半透明的琥珀色，形似水发木耳，但比木耳肉厚、肥嫩。过去宜昌人用浓蒜、重麻、大辣，架上小炉灶，搁上炖钵烹调，要吃得大汗淋漓、面

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

红耳赤才算到位。现在地皮菜的吃法就多了，可以炒腊肉、炒鸡蛋、炒韭菜、做干锅、拌肉丸、煲排骨汤。

宜昌远安县盛产冲菜。冲菜的原料是青腊菜，也叫辣菜。宜昌人说，看一家女主人的性格，就看冲菜做得怎么样。若是冲菜辛辣劲头足，必是出自泼辣干练之人。冬春季节，将青腊菜整棵砍回，劈成两半，洗净，摊干水汽后切碎。一只陶罐、一片青菜叶，生姜、大蒜、花椒、辣椒粉等调味品备妥。将一锅水烧开后将火关掉，切碎的腊菜倒入沸水中打个翻身，迅速捞起放入盆内，拌上早已准备好的调味品，趁热装入陶罐内，用青菜叶将罐口封严、压紧，次日即可开罐食用。做冲菜的关键是动作快：烫菜、拌料、装罐、封口要一气呵成。一旦手慢，冲菜就没有冲劲儿。好冲菜吃起来，前味清香爽口，后味如芥辣般辛辣冲鼻。

像地皮菜这样的地方特产，过去是穷苦人家寻常百姓的盘中餐，后来受过冷落，现又因风行乡土自然重上餐桌。一些山区里小范围才生产食用的土特产如今也被开发出来成了精贵食材。如今宜昌餐馆可见一种“昭君眉豆”。实际就是四季豆，因生长环境变得与众不同起来：通体呈白色，上有紫红色的纹路。这种豆子产在1300米以上的山区，是兴山特产。在海拔低的地方种植，只开花，不结果。过去，当地老百姓在田间地角种玉米。玉米拔高后，播下豆种，豆藤正好攀玉米秆生长，豆子成熟后可作蔬菜，也可作粮食。“昭君眉豆”不吃新鲜的，要等豆荚自然老化风干。“醉爱我家”的王海军拿菜子油煸香土猪肉，加大骨汤煮豆子，加一点黄贡椒调味，微取鲜辣之意。“豆子要用水发12小时。水发时豆荚两头要剪角——剪太小吃水不够，剪太大一炖豆荚会散。水发完后再用高压锅煮十几分钟。这种豆子不怕炖，越炖越好吃。”我尝的豆子果然异常粉糯，而且吸满汤汁，味厚香浓。李元茂分析说，一般四季

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

豆“油盐不进”，不易入味，“昭君眉豆”通体有小绒毛，所以无论用何种烹调方法，味道都浓郁。



昭君眉豆。这种鄂西山区深处的食材被搬上了宜昌人的餐桌

宜昌的高档餐厅则喜欢以葛仙米入馔。葛仙米是一种高山水生藻类，仅产自宜昌恩施交界一带的山区。水发好后像一粒粒鲟鱼子。若单论吃，我觉得它口感像木耳，只有清香味而已，无甚稀奇。但因奇货可居，又因硒含量丰富，被冠以长寿食材之名，质优的每斤已可卖到2000元。

群山为宜昌不只供应食材，更决定了饮食方式。到宜昌不能不吃懒豆腐。“我是山区人，从小吃懒豆腐，一直吃到80岁，从来不厌。”李元茂说。懒豆腐又称合渣，传说从前有个媳妇，将黄豆和水用石磨打磨成浆，懒得用包袱布过滤豆渣，直接连浆带豆渣，加入青菜叶同煮。客人问她是什么菜，她顺口说是“懒豆腐”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

“面饭懒豆腐，草鞋加机布。”“辣椒当盐，合渣过年。”说是“懒”，其实是穷人家节省粮食的生活智慧。李元茂说，从前山区的主要粮食作物是玉米，水稻是稀罕食材。人们在玉米田里种大豆，是高秆作物和低秆作物混栽的办法。在餐桌上，玉米饭干燥粗糙，吃进嘴里不容易下咽，羹状的懒豆腐正是绝配，而且耐饿。我在宜昌试了青菜煮的懒豆腐，吃的是浓浓的豆香。其实它还可以用切丁的腊肉调味，或是拌上宜昌特有的“鲊广椒”，味道酸辣鲜香。李元茂告诉我，懒豆腐吃得讲究些，应该用石膏点卤，质地更嫩，但大多数餐馆都省了这一步骤。



这份“懒豆腐”以鲊广椒调味

玉米面多和山区泡制腌菜的习惯衍生出了独特的调味料：鲊广椒。“传统上，一个家庭主妇不会做鲊广椒等于不会做家务。”向东告诉我。广椒是宜昌人对本地辣椒的叫法。土家人说：“三日不吃酸和辣，心里就像猫儿抓。”收获季节，人们将广椒剁碎，加盐和花椒，拌上玉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

米面，盛入干净的坛子里，上面盖上菜叶，然后用竹片将其卡紧，再倒置于盆中，加入水密封。“农家做鲊广椒起码要腌三个月才好，现在外面卖的大多等不了那么久。”李元茂说。好的鲊广椒呈鲜艳的橘红色，酸香的气味浓重。鲊广椒是万金油，可以炒腊肉、蒸扣肉、炒鸡蛋，炒土豆片，鲜酸微辣，都很好吃。

“说话能听见，见面要半天。”说的是宜昌地域山大人稀，交通不便。“过去群众生活艰苦，山上又没有集市，所以宜昌人喜欢做腌菜咸菜。”李元茂说，“一头猪养到过年宰杀，一年四季只有一两次吃鲜肉的机会。剩下的肉拿来做腊肉，可以保存一年到两年，随时可以待客。”

腊货大概是宜昌饮食文化里最鲜明的元素。从前过年家家户户必须准备腊猪头，寓意“有头有尾”。腊猪头以脸颊两侧的两块乒乓球大小的瘦肉最鲜美，称作“核桃肉”。老饕们说起核桃肉，无不连连赞许：“又，又嫩，又香。”可如今腊猪头卖得少了，我只在沙河村“艳青山庄”见了一盘猪脸肉，但核桃肉已经不知去向，只能遥想。

川、鄂、湘皆有做腊肉的风俗。但宜昌腊肉略有不同。沈冰告诉我：“长江往下，江汉平原风大，做的是风干肉。宜昌则是熏腊肉。但与湖南相比，湖南用的是大火急熏，烟熏味重，宜昌讲究冷烟慢熏，风味不同。”

所谓冷烟慢熏，也是山区生活经验的成果。山区天气湿冷，家家户户都有一个火笼。火笼一般设在堂屋一侧的厢房或堂屋后面的转堂中，一年四季不熄灭，是家庭生活的中心：发布消息，相夫教子，谈情说爱都在这里进行。如果说子女“另起火笼”，就是指结婚成家。砌火笼要选择吉日，有隆重的庆贺，称为“贺火笼”，其规模、气势仅次于新造华堂、乔迁新居。土家人忌讳在火塘旁说不吉利的话，更不准说污言秽语。人不能向火笼里吐唾沫，不准从火塘上跨越，更不允许用脚蹬踏。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

否则，将被认为对祖先不敬，对神灵不恭。

火笼是山里人的厨房也是餐桌。火笼上方悬挂一个生铁铸的“吊锅”，可以烹煮各种食物。杀过年猪，人们在鲜肉里放盐和炒过一下的花椒，放在坛子里腌制半个月，中间翻肉一次，然后拿出来晾干，就顺手挂在火笼上。肉离火远，青烟袅袅而上飘过腌肉。“我们说腊肉是有灵性的，融入了每家每户的生活气息。”沈冰说。

冷烟熏的腊肉，只略带烟熏之气。而且山区松柏繁盛，又盛产柑橘脐橙。传统习惯以柏树的青叶和橘树枝叶做燃料，取果木之香。现在到了熏腊肉的季节，宜昌城里街边也会有人挑柏树来卖，一捆5块钱。

李元茂说，传统熏腊肉最好要熏2～3个月。因此农历三、四、五月是吃腊肉最好的季节。如果不是严格用传统方法熏制，肉一过农历六月就会有“哈”味。好腊肉蒸出来皮是琥珀色的——若是急烟熏的，皮就发黑了。肥肉微黄透明，瘦肉酡红，吃起来脂香四溢。若要讲究肉的选料，猪臀尖的“第二刀”肉最好，肥瘦均等，嫩而不柴。

腊货以蒸吃最为原汁原味。肉可蒸，鱼也可蒸。腊鱼以青鱼制的最肥美。蒸鱼前先将鱼回回水，蒸时在鱼肉下面铺一层腊肉，取猪油的香气。蒸出来的鱼肉以微微发黏为好，又香又韧，不会干涩。

宜昌人吃腊味，腊蹄子火锅不能不提。“山里人到城里走动，宜昌人去外地走动，腊蹄子是必选，是最具情感、最隆重的礼品。”沈冰说。

四川火锅讲的是涮，宜昌火锅讲的是炖食，只是在最后加些蔬菜吃罢了。腊蹄子火锅调味简单，就是要靠蹄子好。好的腊蹄子一般取前腿制，肉多一点，也更嫩。处理腊蹄子的手法对火锅的风味有决定性作用。火烧是最重要一步。李元茂告诉我：“一定要把皮烧焦，烧到气泡，但也不能烧裂。窍门是在头一天用淘米水将蹄子泡一夜，淘米水还

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

能够去除多余盐分。”烧好的腊蹄子要将焦黑的部分刮干净，不然火锅的色泽味道都受影响。一只处理成功的蹄子应该是金黄色的。



一份腊蹄子火锅要好吃，需用传统方法细心熏腊上好的猪蹄

蹄子斩块，放水和料酒炖，配菜是土豆、榨菜头、青笋、萝卜，都是耐煮又吸味的原料。我的第一顿腊蹄子火锅是在“自己人”吃的。“自己人”是宜昌的“街坊店”，平民馆子里的翘楚。锅里的蹄子来自主厨自家养的猪。开始以草料饲养为主，精料为辅，让猪“抽条，长瘦肉”，出栏前几个月加大精料比例好贴膘。熏制当然也是自家手艺。这份火锅，汤汁浓厚，蹄子的皮肉都有嚼劲，透着腊制品特有的香味。最后下入锅里的青菜吸饱汤汁，又鲜美又清爽。后来我去桃花岭饭店，又是一番风情。做接待的餐馆，原料做法都讲究。一个小盅上来，里面汤色清澈如水。腊蹄子整齐地切块，肉色鲜红。吃上去出人意料的惊艳：皮糯肉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

烂，熏制的香味温柔绵长，口味回甘。饭店顾问峰雷说，他们用的是长阳山区的原猪——没有杂交过。锅里的配菜是长阳小土豆，粉糯甘甜。

寻鱼记

长江自西北向东南穿过宜昌。南边江中有片泥沙沉积而成的滩涂，叫烟收坝。坝子正对的西边江岸是艾家镇桥河村。村民胡健临江开了家“抱江楼”，在宜昌老饕中，以卖野生鱼著称。3年前艾家镇还没有通大路，从宜昌市区过来算得上是“翻山越岭”。但胡健的馆子依然做了起来。夏天的时候，整个院子里排满30张台，一座难求。

做江鲜，胡健自有其优势。桥河村家家是渔民。偶尔收不上鱼来，他还有3条渔船，自己去捕。胡健父辈都是渔民，他十一二岁就上船帮忙。打鱼的日常是早上4点开工，7点收工——刚好赶上早市。也有走远的时候。两个月待在船上，往下游走一两百公里，追逐鱼汛，沿江售卖。经验丰富的渔民能根据江面水纹的波动判断水下鱼群的种类和大致数量。“这里面有三只江豚，常年生活在这儿。”胡健指着烟收坝西侧的一条狭长水道说，“但那是保护动物，渔民也知道，不会捕。”

吃江鲜讲究时令。3、4月份，鱼群到上游来产子；4、5、6月是旺季，先是鲤鱼，然后是江鲢、肥鱼和草鱼；到了7、8、9月的汛期，长江支流清江的鲢鱼最肥；10、11月草鱼、青鱼多，最大的青鱼能有90多斤；12月份以后天气冷，基本就打不到鱼了。三峡大坝建成后，能捕到的鱼也有变化。“过去一年到头，长江有七八个月的浑水期，所以浑水鱼多。大坝建成后，江水流速变慢，一年里最多只有汛期一两个月水是浑的，因此现在鳜鱼、江鲢、翘嘴白这样的清水鱼就特别多。”

到“抱江楼”吃鱼，得随遇而安，店家有什么吃什么。我们去的这天

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

有样稀罕货——白鳝，也就是江鳗。江鳗是浑水鱼，现在“一年能捕到两条就不错了”。新鲜的江鳗可以清炖，但这条鱼在冰箱里待过一天，老板用豆豉来蒸，增了鲜味。鱼肉口感十分丰腴，又滑又弹又鲜甜。

餐桌上，摄影师说起不喜欢鳊鱼的口感，肉太松、刺太多。一桌人连连摆手：“你那是菜场里买的鳊鱼，不一样！”“野生鳊鱼八两到一斤最美，我们这里客人来一桌能要三盘！”胡老板解释说。鱼吃得多，自然有经验。老板捞了块鲢鱼尾巴给我：“这个好吃！”但都是吃鱼尾，鲢鱼和青鱼又不一样。“虽然口感差不多，但鲢鱼尾油厚，青鱼尾胶质厚。”区别在哪儿？“就像吃肥肉，第一块很香，第二块就腻，鲢鱼就是这样。”

尽管说起鱼来头头是道，但宜昌人吃鱼，最家常的做法就是鱼火锅。过三江桥，就到了葛洲坝西坝，西坝路的下游是鱼街。不超过两公里的路段上，有二十来家鱼馆。街道一面是厨房，另一面临江搭起板房，是餐厅。这个季节，餐厅里架起了几个火盆，食客们等鱼上桌的工夫就在边上烤火。江鲢、黄古头（黄辣丁）、岩板头……一律下火锅。宜昌人做鱼火锅，只有一味豆瓣酱调味。西坝有家黑子鱼馆最火，只因宜昌人认他们家制的豆瓣酱。

宜昌豆瓣酱和郫县不同，颜色没那么深，更重鲜味。传统做豆瓣酱，先将蚕豆去皮分瓣，用开水烫七成熟，沥干水，铺在黄金叶上，盖被子发酵。黄金叶是一种野生槁草，能帮助发酵。生霉后的豆瓣有两种处理方法。一为泡酱：取荷叶坛，放入用盐、姜、花椒调味的豆瓣。烧一锅水，下紫苏，水成红色后晾凉，倒入坛中，盖上盖子用水密封。大概2～3月功成。“泡好的豆瓣水是清的，有点黄色和红色，水不和豆瓣糊在一起，这样的酱不起增色作用。”李元茂告诉我。另一种是晒酱。发霉的豆瓣放入敞口坛中，所谓“日晒夜露”，让自然温湿差伺候它，但

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

不能再进水。晒酱通常在阴历四五月天热以后开始。好的晒酱要晒3～5个月之久，豆瓣成糊。相较泡酱，颜色更深，味更长。

无论是抱江楼还是黑子鱼馆，家常饭店做鱼火锅，料都下得猛，酱味浓厚，是下饭菜。我在沙龙宴饭店吃到另一款鱼火锅，用的是距离宜昌约100公里的淹水水库的花鲢鱼头。每条鱼重10～15斤。“最轻不能低于8斤，不然鱼头肉感不到家，不鲜美。”总厨杨春亚说。锅里同样放豆瓣酱调味，用的是泡酱，酱下得轻，只取其鲜，浓厚的汤汁呈浅黄色，可以直接喝。宜昌人吃鱼头也有讲究：最珍视的是鱼唇，其次是鱼云——腮边的一块肉。都要给席上最尊贵的客人享用。



宜昌菜里常用的食材

有俗语说：家财万贯，不如鱼汤泡饭。受启发，杨春亚把火锅做成了两吃。鱼头吃得差不多了，把鱼骨头打捞上来，汤里下一碗地皮菜，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一碗“鲊广椒”。地皮菜和鲊广椒里的米粉吸收了汤汁，变成浓稠的糊。糊浇到碗里，用来拌饭吃。这种吃法对我这个外乡人来说很新鲜。鱼汤的鲜，鲊广椒的酸辣，地皮菜的爽口混合在一起，还真是令人难忘。

在家常餐桌上，常客刁子鱼走的是鱼火锅之外的另一条路线。所谓刁子鱼，是鱼身修长、肉内细刺极多、行动迅捷的一类鱼的统称，主要以白鲦鱼为代表。在宜昌没修葛洲坝和三峡大坝以前，秭归新滩一带盛产刁子鱼。“春季三四月份，河水要涨未涨时最多。”“过去镇上晒鱼时，满街都是鱼味。”民间做刁子鱼，要“腌一下，稍稍晾干，用姜、蒜、酱油、醋、糖烹制”。向东告诉我，还有一种吃法叫“勒锅子”。捞起来刁子鱼不用洗，直接入清汤火锅。这种吃法“汤最美，鱼最鲜”。鱼烫熟后捞出来，嘴在脊骨上一嘬，鱼肉就进了肚肠。不过现在餐馆里做刁子鱼还是以煎炸为主。“自己人”饭店的炸刁子鱼一直是招牌菜。老板高先生说起来很自豪：“我们家的刁子鱼做了几十年。鱼少的时候去市场，我能买到你买不到。鱼多的时候，也有大有小。我能买到合适的，你也买不到。”炸刁子鱼讲究选两寸长的小鱼，宰杀后用盐、姜、葱腌制10分钟，入味去腥。炸鱼不用“拖面穿衣”，直接下锅。油温要五六成热，慢炸才能骨酥，考的是厨师的经验。炸好的鱼回锅用花椒、干辣椒调味。热吃起来真是香酥脆嫩，一样不差。

与江汉平原类似，宜昌人将鱼冻做凉菜，也将鱼肉加工成鱼糕、鱼丸。传统上，过年要上“头子碗”，也就是头道菜。“头子碗”是道蒸菜：如果坐八仙桌，鱼糕在盘子里围着放一个方形，每边四块，意思是步步高升。鱼糕中间放肉丸鱼丸，寓意团团圆圆。下面还垫有粉条，表示长长久久。这么一道菜，就叫“全家福”。

我在稻香楼饭店吃到一份楚乡鱼丸。一个大玻璃汤碗端上来，里面汤如清水，漂着五六只高尔夫球大小的鱼丸，洁白如玉。厨师长阮祥红

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

更多优质资源请关注

下载声明：本站所有资源均来自网络，不得用于商业用途，
如有【版权】或【链接失效】等问题，请留言告知！
本资料版权归原作者及版权商所有，如果你喜欢，请购买正版
仅限个人测试学习之用，不得用于商业用途，请在下载后24小时内删除。

微信公众号：杰哥读书



网　　站：52gfan.cn

相关博客：http://blog.sina.com.cn/meiledou

该书籍由网友制作上传“杰哥读书”整理发布，版权归原作者所有，
仅供学习交流之用，请在下载后24小时内自行删除！
注：请尊重原作者和出版社的版权，如果确实喜欢，请购买正版，
多向您的朋友介绍这里，谢谢支持。所有书籍均是完全版，请放心下载.
如出现残缺版本，欢迎留言指正.

告诉我，丸子是用雄鱼肉（胖头鱼）做的。“雄鱼肉嫩，而且色白。鲩鱼不够嫩，颜色发红，清江鲤鱼也是，做出来的不好看。”他选六七斤重的雄鱼，宰杀后去脊骨，用清水浸泡，刮取鱼茸。鱼茸放少许盐，手打上劲。这道鱼丸讲究口感细腻。所以上劲后的鱼肉还要用白纱布过滤一次，去刺去筋，然后再进行第二次搅拌上劲。



腊鱼

为追求原汁原味，阮祥红不像做传统鱼丸那样，在鱼肉里放生粉、蛋清，以促成结实的口感，他把纯鱼肉捏成肉丸，冷水下锅，小心翼翼地保持水不沸腾。丸子实际是靠70摄氏度的热水慢慢浸熟的。“如果热水下锅，丸子的表皮会迅速烫熟，等里面熟了外面就老了。”阮祥红向我解释说，“煮的时候水不能沸，一滚起来就把丸子冲破了。”我尝这鱼丸，只有鱼肉的鲜气，那细嫩的劲头，几乎是块嫩豆腐。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

“鮰鱼至此而肥”

在宜昌吃了好几天馆子，我最盼望的是一尾肥鱼。宜昌人说起江鲜，肥鱼绝对是头一把交椅，珍其肥美鲜嫩，绝不会扔进豆瓣火锅里烹煮。

肥鱼，正名长吻鮠，俗名肥头鱼，四川称江团，武汉称鮰鱼，江苏、上海一带称白吉。鱼体修长，眼小无鳞，腹刺只有主骨。野生肥鱼鱼脊呈浅灰色，向腹部渐白。苏东坡有诗《戏作鮰鱼一绝》：“粉红石首仍无骨，雪白河豚不药人。寄语天公与河伯，何妨乞与水精鳞。”这鱼虽然在长江流域广泛存在，但以宜昌江段为最美，“鮰鱼至此而肥”，故称肥鱼。

“水至此而夷，山至此而陵。”这是宜昌古称夷陵的来由。李元茂告诉我，肥鱼宜昌独美正是因为这独特的地理条件。肥鱼是典型的长江洄游性鱼类，每年3月到6月需上溯至砾石底的河水急流处产卵。“长江上游在兴建三峡大坝以前，是三峡地段，河床狭窄、水流湍急、滩多而水流落差大，肥鱼在三峡江段的，常年在急流漩涡中游动，十分费力，体力消耗很大，因而肉质较老而板结，瘦而不肥。而虎滩以下，地处江汉平原，河床开阔，水势缓慢而平静，又无滩头漩涡，在平静水域中生长的肥鱼，游起来闲庭信步，肉质松而不紧，肥而不结，也达不到理想的口感。只有宜昌江段葛洲坝以下、虎滩以上近百公里的江段，河床宽窄适当，水流适度，又是丘陵地带，两岸山脚岩石遍布，又有滩头回流。在这种生态环境下生长的肥鱼，肉质肥而不老，嫩而不松，不管何种烹法都是最佳选料。”不过如今，长江里的野生肥鱼已经很少见了，一斤要卖到两三百元。饭店里卖的肥鱼有两种，好一些的是在长江和清江里养殖的，这种肥鱼脊背也是灰黑色的。另一种来自广东的养殖场，水土

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一变，鱼身通体都是洁白的了。

过去在宜昌，桃花岭饭店的胡成富厨师“做鱼最好”。“别人做鱼，都要把原料齐齐备好，再放鱼下锅，但他不是。一面鱼下锅，一面才开始在案板上备料，不慌不忙，配料悉数放完，鱼刚好起锅，好吃得很。”李元茂回忆说，“还有一位张道贤。他的勺子在锅里和两下，菜的味道就是不一样。”胡成富、张道贤两位都已经去世。做肥鱼，他们最拿手的是“白刹”。这是宜昌的一道名菜。



桃花岭饭店的“橘颂”，以养殖的中华鲟头骨炖制

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



腊肉

李元茂告诉我，做白刹肥鱼要选重量1～1.2公斤的肥鱼一尾，“鱼小则不肥而味差，鱼大则肉老而不嫩”。收拾好的肥鱼要在鱼身两面划兰草花刀——从鱼鳃到鱼尾纵向划几道，像兰草。这也有讲究：兰草花刀是对付蒸鱼的做法。若是煎或烧的鱼，要用十字花刀，便于入味。若是鱼上浇汁的做法，得上蓑衣花刀，便于下箸取食。

划好的肥鱼用盐、料酒、味精腌10～15分钟。腌好的鱼上放姜片，整葱，用猪网油裹住。猪网油是猪肠的一层膜，油脂丰厚。待肥鱼上锅一蒸，油脂就渗入鱼肉了。蒸鱼也有讲究。“普通人家蒸鱼，把鱼直接放在盘子上，鱼的上面熟了，下面还不够火候。我们在鱼盘上均匀放4～6只竹筷，把鱼搁在筷子上。这样才能保证鱼两面均匀受热。”蒸鱼时要旺火猛蒸，大概需要10分钟，鱼眼微凸意味着火候刚好。出锅后，猪网油、葱姜都撇开不要，换以泡红椒丝铺在鱼上。炒锅上火，下约一两

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

猪油、煸香泡仔姜丝、藠头丝，然后把蒸鱼的原汤倒入锅里，加些鸡汤同煮勾芡，起锅前下一点白胡椒。这般做下来，肥鱼丰腴不腻，略带微酸，鲜美无比。

事实上，肥鱼要做好，不只是烹调，宰杀时就有讲究。经李元茂指点，我在宜昌吃肥鱼，必要问厨师如何宰杀。果然，即便是做出名的店家，知道放血一说，也未必知道标准的做法。与一般有鳞鱼的不同，收拾肥鱼，要首先将肥鱼用铁钩挂起来，在鱼尾部划一刀，将脊骨斩断，放尽血液。肥鱼的血液影响成品的色泽，做出的鱼肉不白，也影响口感和风味。放尽血的肥鱼要从鱼鳃处下刀划开鱼腹，取出内脏。肥鱼鱼肚也是珍贵的佳肴。鱼肚取出后要立即剖开摘掉肚上的血膜，否则干后的鱼肚质量会大打折扣。处理肥鱼的另一重要步骤是去腥：将宰杀后的鱼放入60多摄氏度的温水中，稍烫取出，刮去鱼身的黏液和薄薄一层黑色表皮。处理完的鱼皮是必须是完整的，呈白玉色。

白刹肥鱼是桃花岭饭店的传统招牌。后来他们做肥鱼又有了新花样。将鱼肉切成小丁，用姜水、葱水、盐、料酒调味，堆成半只玉米的形状，抹上一层鱼茸。再取半片甜玉米煮熟，用刀片下玉米粒，一排排码在鱼肉上，肥鱼就变成了玉米的形态。然后整盘菜蒸上6～8分钟，用玉米淀粉、盐、香油勾芡即可，吃的是肥鱼的原味之鲜，也是烹饪的巧心思。

宜昌另一家以肥鱼闻名的是聚翁饭店和放翁饭店。聚翁和放翁属于同一家公司。放翁是第一家店，开在三游洞景区边上，设在下牢溪悬崖上的一方洞穴里。放翁取名自南宋诗人陆游的号，最初就是以做奶汤肥鱼起家。奶汤肥鱼，顾名思义，鱼汤洁白浓厚，那种质感和味道让我想起很小的时候住在武汉时，父亲熬的材鱼浓汤，多年未曾喝过了。

总厨杨善全告诉我，奶汤肥鱼讲究的就是火候。姜葱蒜下油锅爆

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

香，加入鱼块。做汤要用开水，开水分两次放。先放2/3，揭开锅盖，开大火“冲”15分钟，才能“冲”出鱼肉的胶质，让汤变成奶白色。然后方能放入剩下1/3的开水。调味在起锅时完成，会放一点糖，提鲜。鱼是以火锅形式上桌的，一桌吃下来都要开大火，才能保证汤色一直浓白。

奶汤肥鱼汤虽好，但鱼肉吃上去却一般，大概是因为失了胶质，鲜味流失了的缘故。论鱼肉，我在宜昌吃到的最美肥鱼是在三峡工程大酒店。这家酒店是在1994年三峡工程开工时修建的，就设在坝区里面。以现在的眼光看，酒店的陈设装潢颇为过时。它过去是宜昌做接待的大户，现在虽然主要做旅游生意，但底子厚。

总厨姜建新善于做创新菜。肥鱼之前，一道点心先上桌，引得我们的摄影师连叫“漂亮”。点心名唤“象生枇杷酥”。三峡坝区所在的乐天溪镇是枇杷种植基地。坝区路边就以枇杷为道旁树。酒店用一斤面粉、一两猪油加三两水和成水油面。按照起酥的做法叠48层面皮，包成一只枇杷的形状，里面填馅料。枇杷成熟的季节，馅料用枇杷熬果酱，混合淀粉制成的蓉。这只枇杷酥烤出来，黄澄澄的，外起酥皮层层叠叠精巧万分。装盘时配上树枝、枇杷叶，衬着白琼脂凝成的托盘，真是让人不忍下箸。

言归正传，姜建新的肥鱼也不走寻常路。他做的是肥鱼狮子头。肥鱼经过标准的前期处理后，去皮切成小丁，将姜米、葱白先上劲。再混上三成肥肉碎，加上蛋清、生粉，用胡椒、盐调味。调味时还会放入一点点广东米酒去腥。然后进行二次上劲，最后再混入荸荠碎。“荸荠水分多，放早了会出水。”捏好的狮子头要放在用老母鸡熬12小时出的高汤里炖上两小时：上劲的功夫就在这里，劲上得好狮子头久炖不散。将肥鱼肉做狮子头而不是做鱼丸，姜建新也有考虑：“鱼丸讲究有弹牙，狮子头讲究软糯。我追求的是一咬下去油脂迸发出来的感觉，那最能体

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

现肥鱼的肥美。”果然如他所言，这狮子头丰腴非常，伴着星星点点的荸荠的脆甜，满口鲜香。看我吃得赞叹，姜建新得意起来：“我老家是洪湖的，洪湖水浪打浪，我做鱼还是有心得的。”

（向宜昌市餐饮协会及《三峡商报》沈冰先生对本文的支持致以诚挚感谢）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

美味地理：宜昌尝鲜之路

记者◎徐菁菁　摄影◎于楚众



肥鱼

腊味合蒸

到宜昌不能不吃腊味。蒸制的腊味不加额外的调料，用蒸汽的湿和热激发油脂，还原熏腊最本真的色泽和口味。好的腊肉，“像葡萄酒”，味觉层次丰富。用宜昌美食达人沈冰的文艺范儿说法：“有肉香，有木香，有果香，有农村的气息和山林的味道。”

“要找到好熏腊得靠运气的。”熏腊制品制作要求细水长流，充满不可捉摸的神秘元素，难以工业化大规模生产。老饕们寻肉追求的是大山

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

深处、农户人家的制品。现在宜昌有头脸的餐馆都宣称自己的腊货来自长阳、五峰、远安等没有污染的山区，是从农家收购来的，或者干脆自己有生产基地。但是否真的遵循古法耐心炮制，很难说。



手撕腊鱼

李元茂说，着急忙慌制出的腊肉一过农历六月就有“哈味”，但也不是不能解决：肉放进水里煮，拍裂三五颗干核桃一并扔进去，万事大吉。

我在宜昌的第一顿腊味合蒸是在“自己人”吃的。伙计上完菜，老板娘上来见了席上的熟客沈冰，问伙计：“为何没用高老板自己杀的猪来做？”可见同一个馆子，肉和肉之间也有差别。不过平心而论，桌上这盘腊肉已经不错了。皮是琥珀色的，肥肉微黄透明，瘦肉粉红，吃起来满口香气，丰腴又不腻人。

吃腊味，关键还是找那些有实力的大馆子、老招牌，质量才有保障。我在聚翁、自己人、三峡工程大酒店都吃过熏腊。除了合蒸，炒蔫

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

蒿、炒鲊广椒也是经典做法。蔊蒿的清香、鲊广椒的酸鲜配上腊肉的浓烈的肉香令人难忘。

腊蹄子火锅

前文已经详述了桃花岭饭店的精巧范儿腊蹄子。那油松木质般红润的肉和软糯弹牙的猪皮确实让我惊艳了一番。



腊蹄子火锅

不过宜昌人吃腊蹄子，还是主要吃个家常。“冬风起，腊味香。”一大锅腊味浓郁的汤汁，咕嘟嘟地滚着，正是鄂西湿冷冬季的绝配。但家常范儿不代表不讲究。宜昌还用腊蹄子配鱼头煮火锅，我的第一顿腊蹄子吃的是这个。可惜蹄子没处理好，一股腥臊味把汤也沾染坏了

“自己人”在宜昌本地以做家常菜闻名，所以腊蹄子做得中规中矩，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

值得一试。有好食之人推荐宜昌老街福绥路得喻儿腊货馆不错。餐馆由一对年轻夫妻店经营，秉承原汁本味，食材地材原产地供货的原则，几年来腊货特色火锅生意火爆。他们的腊猪蹄用山里柏木烟熏，肥而不腻。最妙是配上冬日里霜打过的青叶本地白菜，涮上一涮，净油爽口，能吃出清甜爽快的感觉。

糍粑鱼

糍粑鱼其实也是腊味，但是吃法不同。原料是淡水鱼，若是草鱼，“以8斤左右为佳。鱼肚较小、鱼身稍长、鱼形偏细的，腌制的腊味更为醇厚。若肉质过肥，则入味性难，腊味不甚通透，易致口感不佳”。

一条鱼先除鳞和剖肚，肚内的黑瓤尤其需用刀刮净。寻一个大盆，将沥去多余水分的鱼平摊开来，用姜、蒜、花椒、干红辣椒、葱段、料酒、盐腌制。腌制大约需要两天两夜，此间给咸鱼翻身一次，然后就可以悬挂晾干了。

做糍粑鱼，腊鱼并不宜晾得过干。待晾至七成，将鱼肉斩块，放入温水泡10分钟回水。另热油锅，放入姜、蒜爆香，下鱼块淋酱油红烧，加水炖煮。最重要的是，待鱼快熟时，需加入少量醋和糖调味。盖上锅盖再焖一会儿，鱼汤快干的时候，就可以出锅了。

我在宜昌西陵区沙河村的艳青山庄尝过一份糍粑鱼，很喜欢。熏腊制品味道刺激，吃得多总有些吃不消。糍粑鱼恰好是中庸的。它有腊味，但不浓烈；有风腊后鱼肉纤维清晰，口感有嚼劲的特点，但也保留了些许鱼肉本身的弹滑，绝不让人觉得柴。糖、醋的添加是点睛之笔，大大提升了鲜味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

糍粑鱼是家常菜中的家常菜，不妨放心多尝试些小馆子。

鱼火锅

若是尝试野生江鱼，推荐艾家镇桥河村的“抱江楼”。据老饕说，那是“宜昌唯一常年保证野生鱼供应的地方”。鱼都是现杀现煮，不进冰箱。老板做鱼火锅，用的是自家做的豆瓣酱，有自己的一番讲究：“要用刚刚泛红的土辣椒，太红的水分太多，腌起来不好吃。”“豆瓣发酵半个月，发狠了豆瓣变成蓉，太软。发不够又不香。”“保存豆瓣酱一定要恒温，温度高了就会继续发酵，过了最好的劲头。”为此，店家在下游9公里处搞了个基地，用一方天然山洞做土菜储藏室，准备在今年夏天大批量做酱。“以后就可以不再混用郫县豆瓣酱了。”

“抱江楼”的另一好处是环境不错。正好就在江边，正对着烟收坝，有一方院子。我们去的时候是中午，有四位姑娘吃完饭，就着冬天的暖阳，喝茶、观江景，好不惬意。

如上文所述，西坝地区是宜昌吃鱼的老聚点。除了黑子鱼馆，祥和鱼馆和渔老大都是叫得上名字的店。

家常鱼火锅，有老饕还推荐胜利二路小雨天酒楼。该店地处宜昌市老码头九码头，立于水运客流穿梭之地数十载。老板两口子做生意踏实诚恳，货源来自长江、清江，鲜鱼做法数十种。首推黄骨头火锅。该店所经营的野生黄骨头体态匀称，流线感十足。全部鲜活现称，大师傅于数十分钟内烹饪出锅。家常最美，咸鲜微辣，肉质口感嫩而不散，配以火锅豆花同煮。鱼蘸特色味碟下酒，豆花伴鲜汤入口，尤其味美。

说到以豆花煮火锅，不得不提到鱼豆吉，长阳小伙子开的店。做四川式的鱼火锅，招牌是解决了豆浆久煮溢锅的问题，得以用调味的豆浆

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

代替清汤来涮菜。这个奇思妙想还是从前一位顾客在吃懒豆腐时的主意。

如果想把鱼火锅吃得精细些，前文已经详述的沙龙宴沧水鱼头火锅值得一试。鱼汤配鲊广椒泡饭的吃法确实让人有再试试的冲动。

肥鱼

论材料，宜昌市面上至少有三种肥鱼：野生肥鱼，与野生肥鱼形态相似的长江、清江养殖肥鱼，通体雪白的广东养殖肥鱼。三种鱼的价格差距不小，口感味道也有较大的差别。现在野生肥鱼已经十分少见了。

论做法，桃花岭饭店的白刹肥鱼是传统名菜。它的玉米肥鱼和三峡工程大酒店的肥鱼狮子头是创新吃法里的翘楚。宜昌的奶汤肥鱼以同属一家公司的“聚翁”、“放翁”最有名。这家餐饮企业正是做肥鱼起家的。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



豆浆鱼火锅

前文鱼火锅里提到的胜利二路小雨天酒楼也有一道口碑不错的肥鱼两吃：优选1斤半左右长江肥鱼，剔其骨熬奶白浓汤，“鲜美滑嘴，数九寒冬一碗下去腹内热气升腾”；另一做法是鱼片剔骨，鲜椒爆炒，“肉质嫩，口感滑，入口即化，口感鲜美微辣”。

小河鲜

我在宜昌吃到的小河鲜一是刁子鱼，二是江虾。炸刁子鱼是家常菜中的家常菜，全靠掌勺师傅日积月累的手感和眼力见。“自己人”是做家

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

常菜出名的“街坊餐厅”，炸法确实地道。

江虾只要够新鲜，吃起来都不会太差。聚翁饭店做油爆。虾去头去脚，六七成油温下锅炸约1分半钟，起锅加椒盐调味。外面酥脆，里面甜甜的。



油爆江虾

三峡工程大酒店做江虾就是别具一格了。他们把虾去壳洗净，用芹菜、生姜、大葱、胡萝卜等腌半小时去腥味，然后切小丁打上劲。六成虾肉混合三成肥肉丁，加蛋清、生粉再二次上劲。最后加入一成荸荠碎。掏空一个西红柿，将馅子填进去，用鸡汤蒸20分钟。本来这道菜已经齐活了。为了提高档次，他们还加了葛仙米淋在面上。葛仙米用水发1天，而后蒸3小时以上，再放到蔬菜汁里蒸半小时。整一道菜唤作“峡口明珠”。这道菜和他们做的肥鱼狮子头不相上下。西红柿提供的微微的酸甜恰到好处，虾肉鲜弹，荸荠爽口。浸着西红柿的汤汁微黄，喝起

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

来异常鲜美，只知道是鸡汤的底，但总好像还有些什么。经总厨指点，才知道汤里调了萝卜汁，既是提味又是增色。

小吃和主食

宜昌的萝卜饺子，最著名的属南北天城溜坡上的一家小吃摊：“正宗胡姐脆皮萝卜饺子。”这家小吃摊上过电视，老板娘爱吆喝善经营，摊前时常要排长队。萝卜馅里放大量芫荽、辣椒粉，炸得金黄金黄，是街头小吃的重口味。高档餐厅里也做萝卜饺子。桃花岭用它做招待菜，口味调得清淡，面浆上得薄。炸出来的形状像一捧花草，外皮酥，里馅糯，鲜美得很。“醉爱我家”有道地方风味的主食值得一试：吊锅饭。过去人家用火笼，在上面挂生铁铸的吊锅做饭。总厨王海军学了这一套，去农村土作坊里买一批黑黝黝的吊锅排在开放厨房的窗口上。锅是煮吊锅饭的关键。“这种生铁锅不容易导热，受热时间长，能让米慢慢变焦，口感不会硬。而且它比不锈钢的透气性好，焖出来的东西更香。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



萝卜饺子

传统吊锅饭将生米下锅直接煮到稀烂，餐厅自然不能这么做。王海军拿晚稻米，先煮到七分熟。“饭粒外面软，里面有硬芯就是到了火候，拿出来再蒸熟，晾干水汽。”这样做，米粒分明，有嚼劲。过去宜昌水田不多，米是金贵食品，土豆、豆角、杂粮才是主食。因此吊锅饭里少不了这些东西。调味除了盐，有两样配菜，一是腊肉丁，二是外婆菜。外婆菜是各种咸菜丁的统称。所有东西拌好，在吊锅里焖15分钟到20分钟，香味就出来了。

（感谢宜昌市餐饮协会和《三峡商报》沈冰先生对本文的帮助）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

长阳：深山里的土家族宴席

记者◎杨璐　摄影◎贾睿



十碗八扣是土家族最隆重的宴席，它不但有固定的菜式，也有隆重的礼仪，吃饭更是一个仪式

想吃到最地道的长阳土家族美食，要从县城坐船沿清江而上两小时，或者开车4个小时以上，到深山里，巴国故地去。一代又一代的土家族人就地取材，用繁琐的工序，耗时巨大地把当地盛产的苞谷、土豆、猪肉、豆子等普通食材做得花样迭出、有滋有味。细尝这些看似朴拙却很入味的食物，深深体会到主人把平淡生活过得有声有色的用心，那是一种家庭的温暖。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

盛宴：十碗八扣

即便被浓雾笼罩，清江水的碧绿依旧是这个阴冷潮湿的湖北冬天里最抢眼的颜色，它努力透过盖在江面上的层层浊白引人联想。狭长的长阳县城依山临江而建，沿江是最近几年才填出来的景观大道，路边是一家紧挨一家的吃鱼馆子，山泉汇集的清江幽静清雅，清江鱼以肉质细嫩、味道鲜美著称于世，到长阳吃鱼几乎成了县城的一项旅游资源。而我们要从鳞次栉比的流行招牌中寻找的是一种年代悠久、世代绵延的美食：十碗八扣。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

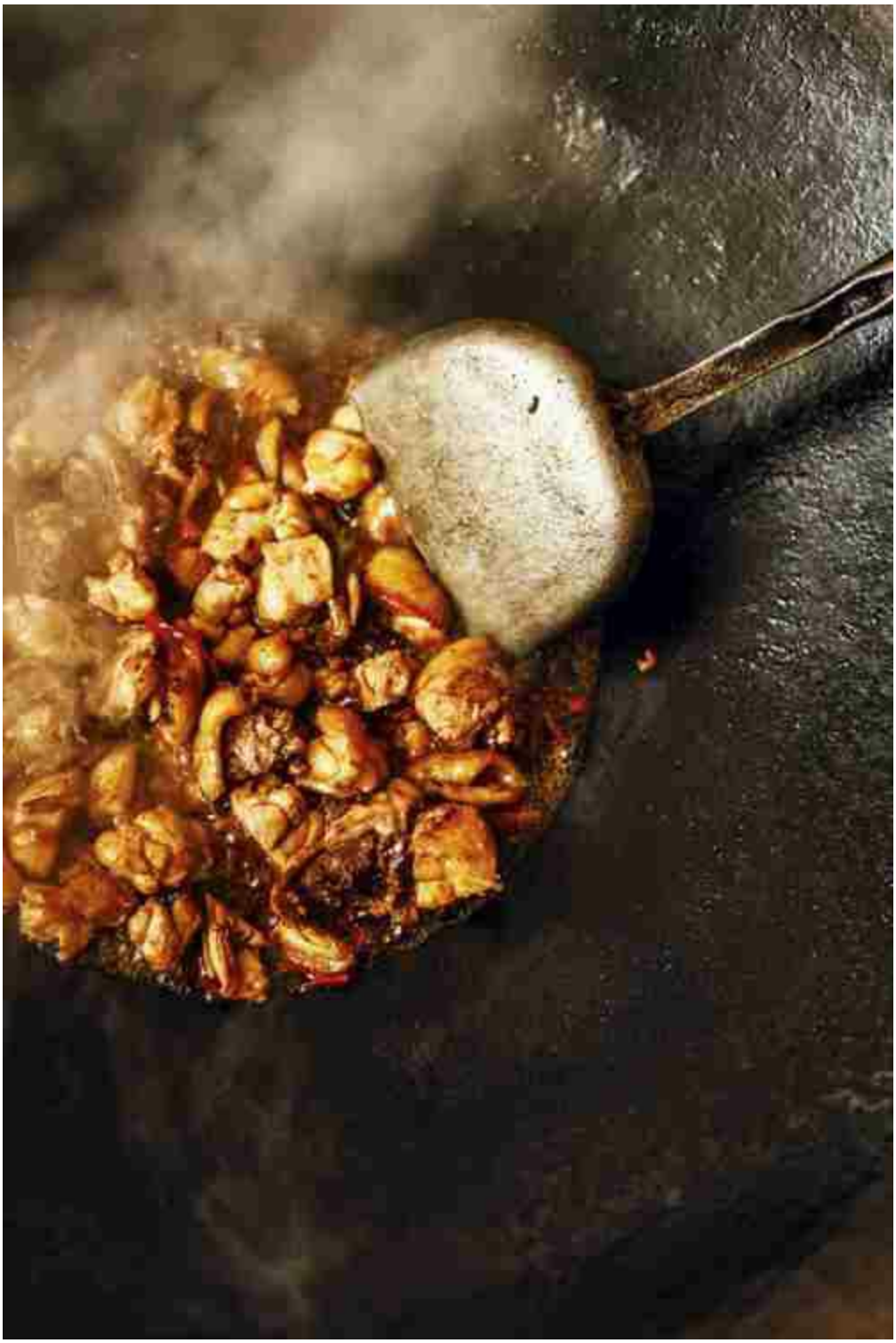


十碗八扣的意思是十碗菜里有八碗是扣菜，统一在蒸笼里蒸出来

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



十碗八扣的意思是，十道菜中有八道菜是“扣”菜，先在小碗里装满菜，在蒸笼里蒸熟，出菜时，将其倒入大碗内，部分加少许汤，菜呈半

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

圆形。民国的《长阳县志》中记载，邑俗，客至款饭。遇节，相互宴饮。姻家显贵，依时款，或十簋，或八簋一火锅，或五簋四盘，或四簋二盘不等。簋，原本是古代一种食器，专用于盛放大鱼大肉，后来成了大碗的代名词。十簋，就是十碗，传统上土家族最隆重的宴席。



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

蒸鱼糕

今年84岁的田超云是当地历史文化爱好者，他告诉我，记忆中的第一顿十碗八扣是在1939年，他的姑姑要嫁给山里人家，祖父卖了猪毛去宜昌给姑姑办嫁妆，那时候交通不便，来回要一星期，风光地办了一场十碗八扣宴。可是姑姑结婚没几天，姑父就被国民党抓走当兵去了，再也没回来。6年后祖父和父亲相继去世，母亲让他早点完婚，把媳妇接来可以多一个劳动力。那时家里已经很穷，只能砍了山上的树，又跟亲戚邻居借了钱和肉，办了一场喜宴，吃的还是十碗八扣。

可是如今的长阳县城里，十碗八扣成了一个传说，本来承载一个土家族家庭红白喜事、生老病死的饮食仪式，现在却供到了历史的台案上。民族文化园对面的土菜馆是县城里唯一还做十碗八扣的餐馆，仿佛是土家族文化的活展品。

十碗八扣的第一道菜叫“头子”，主要材料是肉糕。肉糕分多扎，摆满，每扎切成四坨，每坨呈三角形。肉糕的顶部是用粉条、黄花、南瓜丝、洋芋丝、木耳炒一起，盖成一团，叫作帽子。第一道菜通常还会插花，红事插红花，白事插白花。第二道菜是羊肉豆腐，豆腐切成坨，垫在羊肉下面。第三碗是鸡肉，鸡肉下面垫的是米饭，米饭里放了许多种佐料，如果没有鸡就用排骨替代。第四碗是猪肚薄片，下面垫的是海带。第五碗是无可取代的重点菜蒸肥，在小碗里放上肥肉多瘦肉少的大肉片，拌上苞谷面，再放上洋芋坨，出菜时，倒扣在大碗里。第六碗是肉圆子。第七碗是炒笋子。第八碗是冷菜冻鱼。第九碗也叫“正菜”，是猪肉片，下面垫着豆豉或椿芽。第十碗是汤。十碗上齐后，还要再上四碟开胃小菜，放在八仙桌的四角。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



十碗八扣的原料都来自于深山农家

这十碗菜还只是作为宴席的十碗八扣的一部分，另一部分则是隆重讲究的土家族礼仪。76岁的萧国松是长阳土家族历史文化权威，走遍山野搜集土家族文化资料，2010年他的土家族民间故事在巴黎获得了世界和平民间艺术作品大赛的金奖。他告诉我，吃十碗八扣的时候，门口要搭一个45厘米高的台子，叫云台。台上一张桌子坐四个人，两个吹唢呐，一个打钹一个打鼓，云台的前面还要搭一个架子，红事挂红帐，白事挂白帐。每上一道菜，四个人就要吹打演奏，从菜出厨房一直演奏到摆上桌子，十道菜十个曲调，红事白事曲调不相同。

上菜的人也不同凡响，当地人称他们为“打大盘”，除了菜要端得平稳，嘴里还要和着云台上的曲调唱词。我们请到的“打大盘”是资丘镇人田乐子，他虽然已经75岁了，动作却敏捷精干，在厨房里看起来就是一个普通的农民老汉，可是唢呐声响起、门帘一撩开，立刻神采飞扬，仿

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

佛登台的名角。他高声唱到“一江秀水”，“水”字的话音刚落，迈脚进入餐厅，一下子把我们拉进了历史氛围里。田乐子是个民间奇人，他平时住在一个2米长、1米宽的棚子里，只放一张单人床，床上方打了木架子，用来搁置锅碗杂物。他并非无家可归，住在棚子里图的是自在，棚子面对着清江美丽的风景，平时他以喝茶、写对联消磨时光。十句唱词是他自己设计的，分别是：二泉映月、三阳开泰、四季呈祥、五福临门、六合逢春、七星高照、八仙过海、九九长寿、十登金榜。

摆菜也有专门的礼数，叫“扯席”。每一道菜上来，都要放在主客跟前，直到上新的菜，再把前一道挪走。谁有资格坐主客位置，这又是一门精深的学问。萧国松告诉我，土家族过事必须要请人负责统筹指挥整个宴席，红事叫指客师，白事称督官。这个人必须在村里有威望。在乡间，指客师被称为“三天官”，如果宴席是场大戏，指客师就是总导演。

67岁的杨运昌就是小有名气的指客师，他28岁就当上了村支书，在当地很有威望。

“山区天气冷，炒菜容易凉，所以发展出十碗八扣的做法，这里的每一道菜都至少经过两次加工，头一天做出半成品，第二天开席前再上火蒸一次，繁琐、费劲。所以现在请客，大家更愿意吃火锅省事，要非常讲究的家庭才愿意做十碗八扣。除非要往山上走，资丘为中心方圆50公里的土家族区域还延续着这个传统。”萧国松说。

第二天天不亮，我们就到码头，赶最早的船逆清江而上，到麻池去。麻池是一个古寨，至今还保留着几处清朝建筑，山上是海拔2000多米的原始森林。那里的女厨师陈千桃、刘桃英参加过县里的十碗八扣比赛，拿到过第二名，并且至今还在走家串户做原生态的十碗八扣。“我从十一到腊月二十七都不能回家，快过年了，打工的都回来了，祝寿的、结婚的、生小孩的都要办喜事。做十碗八扣要头一天进门准备，第

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

二天中午开席，如果桌太多，可能还要熬夜准备，很辛苦。”陈千桃说。

做了20多年厨师的陈千桃身材强壮，动作麻利，早已经备好了做菜的原料。第一道菜肉糕是门面，也叫满堂红，做起来格外细致。她在一个带镂空小孔的钢盆里放上豆腐，用力揉挤，豆腐就顺着小孔挤了出来，变成了泥状，还要拌上鸡蛋、红薯粉、肉和姜蒜，再多加一些水，变成略干的糊状半液体，底下垫上芭蕉叶，才上格子蒸。陈千桃告诉我，肉糕第一讲究的是要嫩，多加水不一定有效果，主要还是得红薯粉的质量好。几十分钟后，肉糕出锅，是晶莹的粉白色。但这一道菜还没有完成，等把鸡蛋打散，涂在肉糕的顶上，第二次上火蒸，肉糕的表层就变成了金黄色。摆盘的时候，还要用红纸浸上水，泡出红纸水点洒在肉糕上，黄红相间，喜气洋洋。肉糕上的帽子是用粉条、黄花、木耳炒成。陈千桃说，这个帽子一定得在柴火烧的大灶台上，用猪油才能炒出她满意的味道。

用做肉糕的工具，陈千桃又做豆腐圆子。“从前杀一只猪，50斤就算大的了，吃不起那么多肉，很多都是素菜做成肉的形状代替的。肉圆子就用豆腐，肉片是把冬瓜切片，在锅里炸一下，没有猪肝就用土豆片代替。”陈千桃说。豆腐揉碎加上佐料团成小圆球，下锅炸，出锅的半成品外表金黄、香脆，这道菜放在碗里摆在一边，最后还要入锅浇汁蒸一次。

羊肉豆腐是陈千桃很得意的一道菜，羊是村里自家放养的山羊“每天早上放到山上去吃草，晚上它自己回来，这样的肉肉质好，而且一点都不膻”，为了让这道菜香味浓郁，陈千桃还特别用了羊油。炒鸡肉的下面垫的是糯米，它不是在原味蒸熟的阶段，而是炒完鸡肉之后，又继续放另一班佐料把糯米下锅炒，变成了赤酱色的炒饭。炒猪肝下面垫的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

土豆片也经过特别加工，先把土豆煮成半熟，然后切片晒干，变成外观类似虾片，做这道猪肝土豆片时，先把土豆片放在烧热的锅里炸一下，几乎跟超市里买的原味薯片一样的口感和味道。

陈千桃的自制豆瓣酱是她成为乡村名厨，走家串户的秘密武器。“七八月蚕豆出来的时候就开始做，把豆子铺在木板上，盖上椿树叶子，大约一个星期，豆子上就上了一层黄色的霉，然后把豆子放在太阳下晒到枯，用水把霉洗掉。再用辣椒、花椒、大蒜、盐、八角、桂皮泡水，把这水倒进豆子里去，这个豆瓣酱就算是做成了。”陈千桃说。她炒菜的时候，频繁加这个豆瓣酱，让普通的炒菜变得有滋有味。

陈千桃说，肉糕、蒸肉是土家族的传统大菜，即便请客办喜事不再做十碗八扣，这两道菜依旧是宴席的主菜。

猪肉来自农民家养的年猪，土家族的蒸肉外形上同米粉蒸肉相似，味道却不尽相同。底下的垫菜是清甜的高山土豆和南瓜，选切的肉片讲究的是瘦肉很少，肥肉多。自家饲养的土猪油脂丰富，蒸的时候流入到土豆和南瓜里，肥肉香而不腻，还吸入了南瓜和土豆的甜味。蒸得烂软的南瓜和土豆，因为浸透了猪油，也变得油香可口。

除了材料选得好，土家族蒸肉里因为加了榨广椒而形成独特的风味。榨广椒是土家族菜中酸和辣的来源。每年辣椒成熟的季节，把辣椒洗干净，籽挑出来，然后手工剁碎，剁椒按照1：1的比例加入苞谷面，再放一些盐，不让它酸得过于厉害。把混合好的剁椒和苞谷放进坛里，剁椒和苞谷在密闭的空间里发酵，一个月后，榨广椒就做成了。陈千桃说，她做蒸肉的时候，用的不是当年的榨广椒，那样的酸味不浓郁，而是经过一年腌制，再放到锅里用大量猪油炒过的，又香又酸。加入榨广椒的蒸肉是席上最受欢迎的下饭菜，一勺舀下去，就是烂软的南瓜土豆、肥肉和榨广椒的混合物，拌进饭里即便是最普通的白米饭也变得肉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

香四溢。

家常菜：豆豉炒腊肉

什么可以代表长阳土家族的家常美味呢？去每一户长阳人家做客，都会有一道榨广椒的菜来招待我们，它的兼容性很强，跟腊肉、肥肠、土豆片、鸡蛋、豇豆搭配都很美味，而跟榨广椒地位相当的家常菜是豆豉炒腊肉。同外人的想象不一样，家家户户都会做的腊肉不是这道菜里的主角，长阳干豆豉才是本地的、难以获得的美味。

鄂西土家族地区山深地僻、层峦茂林，自古生活艰苦。因为物质贫乏，俭约不奢一直是当地的民风。“生计本薄，不简即无以为生。”萧国松告诉本刊记者，因为有这样的地理环境和民风传统，土家族想了许多办法把最普通的豆子做得有滋有味。

长阳干豆豉的外观跟进入全国超市的四川豆豉酱或者湖南豆豉不一样，更接近于朝鲜族的开胃小菜酱豆子。它可以作为佐餐的小菜，更作为一种主要食材加入烹炒的行列。长阳豆豉滋味浸入到了豆豉里，而不像其他种类的豆豉一样浮在豆子的表面，豆子本身的香气和各种香料的味道混合在一起，成为长阳豆豉特有的风味，经验丰富的长阳主妇尝一下就知道哪些是用传统的手工工艺加工而成的，哪些又是食品工厂批量生产的。她们只买手工生产的豆豉。可是手工豆豉产量有限，即便在长阳县城卖的也不多，本地人都知道这样正宗的豆豉现在只有距离县城遥远的深山里还在做。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



覃士元的豆豉坚持手工制作，在长阳县很受欢迎

我们从市场摊贩那里要到了覃士元的电话，她家在距离县城有4小时车程的深山里，山崖打出的狭窄公路沿途翻山越岭，少有人烟，在还有1公里多的地方，车也走不了了，只能顺着远处覃士元家炊烟的方向

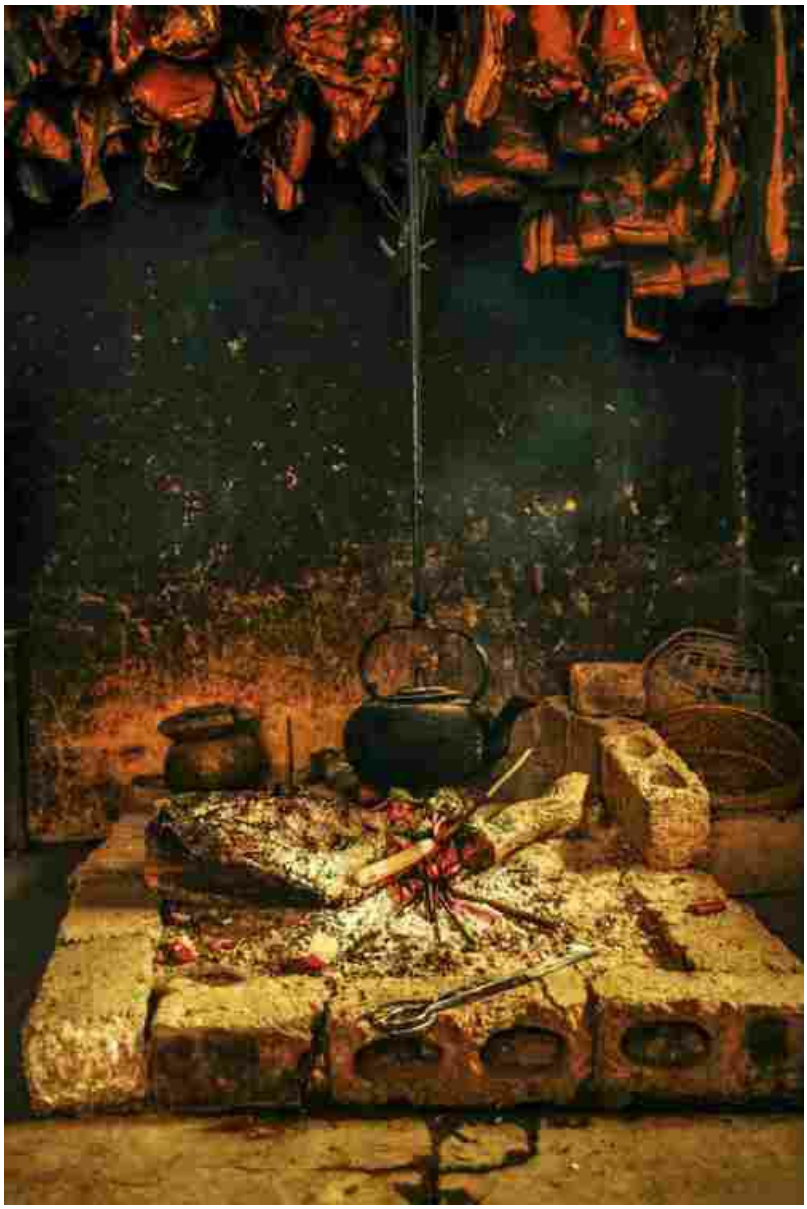
微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

步行。覃士元家住的是传统的土家族房屋，厚厚的墙壁是土夯起来的，正门进去是大堂，房间沿着大堂向两侧对称铺开，只有高处的小窗，即使白天屋子里也很昏暗。山里偏僻幽静，年轻人长大成人都到城里谋生了，连父母都跟着下山定居，山上住家越来越少。覃士元和丈夫从前也在县城打工，因为公公生病需要照顾才回到山上来。因为少有人烟，我们离开的时候，覃士元的公公还流了眼泪。

住得几乎与世隔绝，覃士元和公公的日常生活回归到小农经济的自给自足。她有3亩田和10亩山，家门口的菜地上种着白菜，田里种着苞谷和黄豆，上山砍柴就是烧饭取暖的燃料，养了两头猪，靠外墙放了一排圆木桶，漫山遍野开花的时候，蜜蜂是深山里的常客，这些圆桶是用来采蜂蜜的。跟专门养蜂买卖用方木箱不一样，圆桶每年只采一次蜜，算是自然的馈赠，主要是自己家里吃，不进入流通领域。

做豆豉是覃士元寂寥的深山生活的额外收入，她用的是自家地里种的本地品种黄豆，跟我们常见的黄豆外观不一样，当地的黄豆的个头儿同绿豆相仿，形状略长，并不规则。覃士元告诉我，她最开始也曾经用常见的黄豆做过豆豉，那个价格便宜些，可是不香，所以还用回了传统的豆子。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



土家族人家专有一间屋子燃着柴火堆，既取暖又用来熏制腊肉和豆豉

黄豆准备好后，她先放在大锅里干炒，锅一热起来，黄豆的香气就弥漫了整个厨房，这是一个体力活，要站在灶台前不停翻炒半小时，然后锅里加满水开始煮。覃士元告诉我，要把小豆子煮到发胀，饱含水分为止，这大约需要两小时。豆子煮好就放到大蒸笼里蒸，一共要蒸10小时，这时的豆子从外观上跟普通黄豆泡水后的大小已经没有区别了。覃士元说，这一道工序是为了让豆子变软，容易嚼。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

10小时后，进入了长阳豆豉同其他地方豆豉相比最特别的步骤，覃士元把蒸好的豆子倒进大编织袋，放在一个巨大的竹筐里吊在柴火堆的顶上。覃士元家最边缘的一间房席地划出一个大圆圈，架起山上砍下的碗口粗的树干，用树枝引燃，微微冒着烟，房顶上挂着前些日子杀好的年猪肉，豆豉筐也一同挂在一起，烟熏火燎。“这其实是让豆子发酵的过程，一共要熏3天，熏到豆子能拉丝才算是到了时候。”覃士元说。

熏好的豆豉，覃士元分别倒进大澡盆里，拌入盐、花椒、大蒜、姜，借着发酵后豆豉里带有的水分把香料拌匀，然后腌制至少一天。腌好的豆豉放在竹簸箕里摊开了晒。晒是一鼓作气的事情，起码要有连续两天的晴天，所以，覃士元说她每次开做豆豉都要看天气预报、算日子。“做豆豉是个辛苦活，每天早上5点钟就要起床，晚上要忙到23点，豆子、时间、火候都要足，稍有差错味道都不一样。煮豆子、蒸豆子一定要用山上的枯柴才好，用煤气味道就不对。用家里的灶台做，每次只能做100斤豆子。”覃士元说。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



黄妈妈的姑妈至今仍用木锤擂懒豆腐，土家族老人们觉得这样加工出来的懒豆腐口感更好

3年前覃士元开始尝试把自己做的豆豉拿到县城市场上卖，她要先用农用车送到镇上去，再拜托镇上的公车带给县城的亲戚，没想到她的豆豉在县城里一上市就受到了识货的家庭主妇们的欢迎，拥有一批忠实

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的顾客。

豆豉炒腊肉这道菜里，长阳豆豉不是只用一小撮把锅爆香，它在数量上占有绝对优势，要淹没掉腊肉才可以。传统的长阳土家族只有在过年和红白喜事时才吃鲜猪肉，整年以腊肉为食。土家族杀好年猪后，把猪肉放在大木盆里，拌上盐盖上蓑衣腌制3天，然后同样挂在柴火堆上熏，要熏一个月，其间火不可以停。虽然山里气温低，可是火灭了肉就要坏，所以做腊肉的时节，家里老人就要在柴火堆前守着火。刚刚熏好的腊肉透着金黄色，选其中瘦肉多、肥肉少的切片，同豆豉一起炒，豆豉特有的香气同肉香混在一起，略有些咸，却是苞谷饭的好搭档。

火锅：豆浆粑与懒豆腐

在长阳，每一餐饭都有一个热气腾腾的汤锅来驱散阴冷潮湿之气，喜欢重口味的就会选择豆浆粑，爱喝清淡的吃懒豆腐。豆浆粑可以理解为一种汤料或者火锅的锅底。它的外貌很丑陋，颜色像花椒粉，可是颗粒要粗糙许多，甚至还结着块，外地人很难把它同美味甚至食物联想起来，本地人却真心热爱这道美食。

土家族不浪费一点食材，又因物产单调，极爱用香料来增加饮食的滋味，豆浆粑就是这种饮食传统的典范。它的原料是磨豆浆滤出的豆渣。覃士元说，刚过滤的豆渣要在锅里炒干，然后跟豆豉的做法一样，挂在柴火堆上熏制发酵，大约经过3天时间，豆渣发酵长了白毛，毛越长发酵得越好，把发酵充分的豆浆粑倒进盆里加入花椒、辣椒、姜末、蒜末腌制，再经过一天时间，摊开在太阳下晒，白毛晒掉了，豆浆粑才算做好。

经过发酵的豆浆粑营养丰富，有种特别的鲜香，也是百搭的汤料。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

覃士元的做法是用豆浆粑煮白菜和腊排骨。白菜是家门口菜地上种的高山品种，早晚温差大、生长时间长，又全部是有机肥，纤维粗、清甜。腊排骨是去年杀年猪后的产物，挂在柴火堆上烟熏了一年时间，香气很足。在豆浆粑里炖的时间越长，白菜和排骨本来的甜和香并没有被味道浓重的豆浆粑所掩盖，反倒吸收了精华，增加了味道的层次。

清江产鱼，以肉质细嫩闻名天下，用豆浆粑做鱼火锅也别有一番风味，特别是煮得皱起来的鱼皮，又厚实又蓬松，充分吸入了花椒香、酱香和微微的辣味，又没有掩盖住清江鱼本身的鲜美，实在是让人意想不到的妙物。更有人把蚌肉、腊肉和豆浆粑煮在一起，叫作三味火锅，在湖北很受欢迎。

豆浆粑味重略咸，最好配着苞谷饭吃。它是由大米和苞谷两种粮食组成，在餐馆里经常看到的是一半米饭、一半苞谷，黄白分明，添饭时，舀半碗米饭，再舀些苞谷面拌在一起。家庭吃则是苞谷面和大米混杂在一起，成为银包金或者金包银。煮这种饭，要先把大米煮到半熟，然后掺入苞谷面，回锅再煮。鄂西的大米油分不大，煮好后黏在一起，滋味和口感都不好，可是加入了甜、香、颗粒状的苞谷面后，弥补了大米本身的劣势，还成了独特的土家族风味。

在长阳土家族的餐桌上，地位同豆浆粑相当的是懒豆腐。长阳有俗语“苞谷面饭懒豆腐，甑蒸锅煮满屋香”，吃苞谷和懒豆腐是长阳人最家常的记忆。长阳黄妈妈的孩子已经离开家乡多年，在外地定居，那里吃不到懒豆腐，她就把豆子磨成干粉定期寄出去，表达关心和思念。黄妈妈解释说，这个不需要像做豆腐一样过滤和卤水点，所以叫作懒豆腐。可实际上它的形态同豆腐大不相同。从外表看，它更像是加了青菜末的豆浆，可是用家庭豆浆机却做不成懒豆腐，因为它除了青菜、咸味还有花椒等香料的味道。要做出一锅正宗的懒豆腐，还是要颇花一些心思

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的。

我们吃的第一餐懒豆腐就没有做成功。制作懒豆腐，用的还是绿豆大小的长阳本地黄豆，先用冷水泡上一晚，泡到发胀，这一道工序不能速成。我们为了赶时间，用热水泡了几个小时。做出的懒豆腐，豆渣同豆浆搅混在一起，如何煮沸翻滚都分不出层次，像一锅研磨粗糙、没有经过过滤的豆浆。追求完美的黄妈妈对这个结果非常不满意，这是她的孩子特别爱吃的一道家乡菜，她就格外想让我们也能感同身受。

第二次，她严格用冷水浸泡足够的时间，然后要把豆子、花椒、大蒜放在特制的陶钵里研磨。陶钵的开口有脸盆一样大小，底部像饭碗一样宽，又高又深，钵里面密密麻麻是放射状的棱线，它们增大了摩擦力，才能把豆子、花椒和大蒜磨碎。捣磨的木杵也很讲究，一头是圆棍，一头做成了斜坡的平面，用的是花椒木、柚子木这样的香木。

加水把豆子磨出浆来，最熟练也要半小时，对于准备晚饭的上班族来讲，这道菜在时间上显得奢侈，却无法用便捷的豆浆机取代。黄妈妈告诉我，手工研磨的豆子，会有比较大的颗粒，煮成懒豆腐，这些颗粒嚼起来很香，而机器打磨的豆渣，都糊在了嗓子里，不清爽。“我们原来都是前一天晚上泡好豆子，中午休息时回家磨好，晚上下班做饭。工作忙的时候，老人就在自己家里磨好给我们送过来。”研磨好的懒豆腐放到锅里去煮，随着翻滚，豆渣都沉到了底部，豆浆和豆渣分出层次，吃的时候，浆水是浆水，豆渣是豆渣，这样的口感才让黄妈妈满意。

懒豆腐里加的青菜也不随便，是专门准备的南瓜叶。黄妈妈告诉我，南瓜叶刮油、祛瘀，土家族一直有吃南瓜叶的传统。每年南瓜成熟的季节，她就选择最嫩的南瓜叶子剁碎，分装在袋子里，放冰箱里冻起来，就是一年里吃懒豆腐的配菜。她快递给远方孩子的当然也还有加工过的南瓜叶。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

懒豆腐把浓郁的豆乳的口感同花椒、姜和蒜的香气结合得浑然天成，搭配它的最好食物是洋芋。因为懒豆腐清淡，对洋芋质感要求很高，要用当地高山上种植的洋芋，煮熟，然后放在烤火的炉子上烀，当洋芋皮水分蒸发掉，甚至有些焦黄的时候，烀洋芋才算到了火候。它的口感沙糯、香甜，泡进懒豆腐里吃上一碗，就是长阳土家族日常生活里的温暖和幸福，那是时间和心意熬出的味道。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

湖北莲藕与洪山菜薹

主笔◎吴琪　摄影◎关海彤



一大吊子排骨莲藕

不爱喝排骨藕汤的人，不能叫作湖北人。那一大吊子煨到排骨在锅里微微发颤、莲藕的粉红色和清香扑面而出、一层薄薄的粉白色汤衣蒙在面上、油花儿轻轻飘动的藕汤，在幼年时就植入了几乎每个湖北人的味觉里。它关乎美味，也关乎温暖、亲情，和每个人的成长相伴随。洪山菜薹是另一个传奇，在味道浓重的湖北菜肴中，它越冬而生，清甜纯正，仿佛鄂菜中的轻盈一笔。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

那一碗汤

湖北人关于美食的记忆，第一缺不了的就是莲藕。

我妈常说，再穷的人家，除了三年自然灾害期间，那每个月煨一次藕汤是少不了的。湖北人只要说“藕汤”，都心知肚明指的是排骨藕汤，只不过物资贫瘠的岁月里，富裕点的人家用筒子骨和排骨，日子紧巴的人家用肥肉或是猪蹄、内脏之类的。

煨藕汤少不了砂锅吊子，“吊子”是湖北方言，指一种尖底的黑砂锅容器。吊子在灶火上慢慢熬，只要经济上允许，肉一定要舍得给，不然太瘦的汤既引不出猪的肉香，淀粉质的藕也沾不够油腥，白白浪费了一大锅原料，香气都闷着发挥不出来。一大吊子正宗的藕汤里，排骨和藕各占一半，煨到肉和藕的味道都混合到汤里，肉轻轻一撕就能从排骨上掉下来，藕变得白色中透着粉红。盛出一大碗堆着肉和藕的汤，洒上切成寸断的小葱，汤上还蒙着一层薄薄的粉白色汤衣。

我爸妈都说，他们小时候住大杂院的日子里，每家只要能攒点肉，就琢磨着凑齐原料来煨藕汤。一家煨汤，满院飘香，大家开玩笑说：“吃肉不如喝汤，喝汤不如闻香。”武汉人豪爽大方，即使自家也盼望了很久，等汤好了，还是会给邻居每家人盛一小碗。这样下来，一个月里不是自家煨汤，就是邻居送来藕汤。

如果家里有客人来，头一天主人就会用炉子煨好汤，汤在砂锅吊子里放上一晚，第二天客人来了热一遍，味道更加浓厚醇美。湖北人的藕汤好像不是用来配主菜的，它本身就是一道关键的主菜。客人上桌，主人往往给每个客人单独盛一大碗藕汤，排骨和藕满满地堆在汤面上，再盛一盆放在桌子中间。大家吃完了各自碗里的，再吃别的菜，中间那盆藕汤也像菜一样，吃的是它，喝的也是它。所以藕汤的记忆，是和大家

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

庭、邻里之间以及每个人的成长相伴的。

过年时排骨藕汤更是少不了，奶奶和爸爸都极爱做吃的，对于过年的讲究丝毫不马虎。要说备年货，在物资匮乏的年代，听说奶奶为了年前买到排骨，往往带上竹编的筲箕和砖头，整晚排队，实在累得不行了，跟后边的人说说，把筲箕和砖头放在队伍里，自己歇歇再过来。排一整夜买来的排骨，一定是用来煨藕汤，可见藕汤对于湖北人来说何等重要。排在前头的人还能买到猪下水，猪下水不在计划供给之列，不用票。奶奶若能买到猪大肠，就把它和豆腐干、豆腐皮、整节的藕卤在一起，这些卤味都沾了浓重的肉香。

奶奶和姥姥大家庭里几个子女各自成了家，过年时轮着走亲戚。不管去哪家，要是没喝到藕汤，那肯定是不够味的。于是年节期间，好似大家庭开的一个品鉴会，除了尝尝各家做菜的手艺，同样是排骨藕汤，今年哪家煨得好，哪家的藕最粉最香，大家喜欢评说一番。想想整个湖北都差不多，排骨藕汤植入了绝大多数人的味觉记忆中。

“粉”是评价汤里的藕最重要的一个标准，它的含义相当于北方人所说的“面”，用来熬汤的藕必须要煨得烂。但是藕的烂，并不是外形烂在汤里，那可没了卖相。藕的外形还是滚刀块，只是一口咬下去，藕如栗子般很绵软，淀粉质的香味又浓稠。藕咬一口，丝如胡须般扑向食客的面颊，轻轻挠痒痒。藕丝不能太多，拉起来不宜太重，这样藕就太老了；但是没有藕丝的话，藕显然又太嫩，淀粉含量少，吃起来不香。

如果没有买对藕，就算把吊子底煨穿了，藕也烂不了。这买来的若不是汤藕，一吊子汤煨下来，藕自岿然不动，丝毫没有把自己融进肉汤的意思，咬在口里生生脆脆，肉汤和藕是分离的。喝汤的人会斜着眼看着主人：“伙计（方言，‘兄弟’的意思），这买的是么斯（方言，‘什么’的意思）藕，哪里叫藕汤咂！”做汤的人也会不好意思，好似犯了一

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

个低级错误。

开油锅 炸年货

藕在过年时也是做菜的好食材，味道鲜美，价格不贵，每家每户都会把藕放进年夜菜里。炸藕夹或藕圆子是另一个甜蜜的记忆。藕经过油炸后，淀粉的香味加上口感的酥脆，特别馋人。

我小时候的过年记忆里，最开心的是爸爸准备“开油锅”。年轻时从汉川来到武汉谋生的奶奶，已经在汉阳盖起了一栋三层的楼房，爸爸就在楼前的空地上，架起生铁炉灶，放上铁锅，开始炸年货了。要炸的吃食不少，所以“开油锅”一般是要熬夜的，

等到爸爸掌厨了，生活更富裕了。大年二十八或二十九的下午，爸爸从房里牵出电线，备上电灯泡，准备熬夜炸年货了。锅里的菜籽油烧热后，再把刚做好的肉丸鱼丸往油锅里放。武汉人把“丸子”叫作“圆子”，取“团团圆圆”之意，过年时一定要吃圆子。油烟裹着鱼肉的香味升腾，明晃晃的亮光在黑夜里聚拢了欢庆的气氛，对我来说意味着小孩子可以不用按时睡觉，我和弟弟都高兴地围着油锅转。

现在和爸爸聊起来，才知道他炸年货的顺序是有讲究的。那时候为了省油，一般先往油锅里放肉圆子。肉圆子里有不少肥肉丁，所以在锅里不太吃油。肉圆之后炸藕夹，藕夹是湖北特有的做法，将藕切成片，其中每两片不完全断开，中间加上调好味道的肉末，外边裹上鸡蛋面粉糊，再到油锅里炸得酥脆。用来做藕夹的藕，要求不是太高，脆一点或粉一点都行，所以好藕用来煨汤，剩下的可以做藕夹。炸藕夹和北方的炸茄盒类似，不过茄子极为吃油，炸起来比藕夹更油腻。

炸藕夹之后，再炸鱼块。因为鱼块会让油沾上鱼腥味，所以顺序靠

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

后。湖北的湖鱼河鱼非常多，吃鱼讲究新鲜，如果是吃全鱼，翘嘴白、桂鱼、鳊鱼等可以红烧或清蒸着吃。如果是把鱼分不同部位来吃，一般最嫩的鱼肚卸下来，用一只手压着鱼肚子，另一只手拿着刀，轻轻地从手掌下往回剔出极薄的鱼片，然后裹上蛋清来滑鱼片。鱼最上面的一层鱼白可以用来做鱼圆子，靠近骨头的一层鱼肉称为鱼红，加在肉圆子的原料里，使肉圆子更鲜嫩。剩下的鱼头鱼尾鱼骨头，用来炸鱼块。

过年时客人来得多，鱼块可以提前备好。做鱼块一般用草鱼或鲢鱼的下脚料，剁成两个火柴盒大小的块，用盐、花椒、胡椒等稍加腌制，再裹上面粉糊来炸。在过年的吃食里，我对炸鱼块最不喜欢，面粉裹着瘦瘦的鱼骨头，既没有鱼的鲜嫩，更谈不上鱼肉独特的滋味，只是没有浪费鱼的下脚料罢了。不过待到吃鱼块时，爸爸有时候会将炸鱼块再放到锅里红烧，那层面粉糊和鱼骨头，又重新着上了鲜香味。

油锅里炸完鱼块，再用来炸翻饺。翻饺是将小麦面粉做成面饼后，撒上盐，切成三角形或长方形的块，每块中间划上一刀，将面皮两头从这一刀的缝隙中翻过来，有了个立体的造型，再放进油锅里炸香。湖北人不喜欢吃新鲜的小麦面食，北方人说的面香味，在湖北人这里成了面的腥味，放到油锅里炸熟后才觉得香。翻饺非常吃油，所以把它放在最后炸，一锅翻饺放下去，眼看着油面往下沉。翻饺当作过年的零食，吃起来咯嘣咯嘣，咸香咸香的。

藕圆子也是一道独特的湖北菜，有不同的做法，可以是炸藕圆，也可以是蒸藕圆。藕圆子可以加肉末，这样细细碎碎的藕末容易黏合到一起，再把藕圆子放到油锅里炸，又香又脆。更有湖北风味的藕圆子，外边裹上一层泡过的糯米，蒸熟后藕香和米香渗透在一起。还可以在藕圆子外层裹上阴米，所谓“阴米”是将糯米蒸熟后晒干，再蒸再晒，反复两三次之后，得到的阴米细小密实，浓缩了米的香味。将阴米裹在肉圆

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

外，在油里炸熟了特别香。

藕在湖北人这里还有其他做法，我外婆是从沔阳迁移到武汉的。沔阳人擅长做蒸菜，“沔阳三蒸”天下闻名。沔阳三蒸简单说来是蒸肉、蒸鱼和蒸菜。这蒸菜的原料，外人一般是不会想到的，比如用米粉蒸藕丁、茼蒿、菱角米、萝卜丝。菜放在蒸笼的最下层，肉和鱼放置其上，蔬菜和鱼肉都把米粉当作介质，调上酱油、红腐乳汁等，味道互相融合，出锅时淋上香油、醋，洒上葱花。鱼和肉的油脂吸收到米粉里，一点不油腻，吸收了油脂的米粉使得素菜又增香不少。



采藕的工人从湖中挖出莲藕，冬季的莲藕非常适合煨汤

一顿湖北人的过年饭，独具风味的菜肴有排骨藕汤、炸藕夹、糯米蒸藕圆、腊鱼腊肉、自制香肠等。中国烹饪大师卢永良告诉我，湖北菜的特点是原汁、味浓、纯正、微辣、咸鲜。鄂菜最大的特点是喜欢将动物性原料、植物性原料和水产性原料结合起来，一道菜里往往是主料加

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

主料的搭配。比如排骨藕汤，一般用3斤排骨和3斤藕，两者都是主料。

九孔藕

湖北人没有多少挨饿的记忆。卢永良跟我聊起来说，生长在鱼米之乡，湖里素的有莲藕菱角，荤的有小鱼小虾，还不至于挨饿。他的老家天门有句俗语，“十年九不收，收了一年狗都不吃糯米粥”。这“十年九不收”，主要是指洪涝灾害严重，但是一旦保住了收成，吃食是很富裕的。号称“千湖之省”的湖北，代表性的美食很多是与湖泊相依偎的。我爸妈也说，全国闹饥荒的年代他们十来岁，母亲每过一两周，连夜坐船去武汉周围的农村，买些蔬菜湖鲜回来，大家即使吃得没有以前好，也没饿过肚子。

如果要挑选出最能代表湖北特色的年货，我想到的还是莲藕。冬天一般是万物萧条之时，淤泥包裹的湖面下却依旧能挖出白嫩嫩的新鲜莲藕，这种植物性的美味在冬天尤显珍贵。虽然我从小喝排骨藕汤长大，却从来没有去细究，一碗味道顶级的藕汤，它从原料到手艺经过了哪些奇妙的变化。那些抚摸过莲藕的采藕人，那些用双手塑成黑砂吊子的手艺人，那些用点睛之笔让香味“跳”出来的大厨们，怎样共同决定了一碗藕汤的极致味道？

食材本身最为重要，于是我决定从武汉出发，去找寻最美味的煨汤莲藕。湖北产藕的地方非常多，莲藕的整体质量高，好像很难证实哪里是“最好”的。我知道的一个常识是，九孔莲藕是上品，质量胜于常见的七孔莲藕。但在九孔莲藕的产地，就有好几个竞争激烈的选项。

我向卢永良请教，他提到仙桃沔城莲花池、蔡甸莲花湖、浠水巴河九孔藕都是顶级的藕。蔡甸的莲藕种植面积大，比较产业化；沔城和巴

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

河的藕产量小，市场上不多见。我对不量产的食材更怀有崇敬之心，于是来到距离仙桃市区40多公里的沔城镇，想去看看顶级的藕，是怎么不一样。

第一眼看上去，沔城莲花池好生凋敝。池子有大小不等的几个小湖，一些地方是水面，一些地方黄褐色的淤泥上插着一根根稻草色的荷叶梗，它们低垂着腰杆，有些已经烂在泥土里了。看到淤泥的湖底，便知水面其实非常浅，有一两个捕鱼的人站在水里，露出了上半身。湖里看上去是没有生机的，映衬着四周灰色的树干，提醒人们，冬天是万物栖息的季节。

不过在养藕人眼里，湖底那淤泥下，可全是宝贝。67岁的郑启仁是个地道的藕农，他说：“我看一看湖面上的荷梗，就能知道哪支荷梗下有莲藕。”原来并不是每支荷叶梗下面都藏着果实，一枝藕最多能长出72片荷叶。郑启仁说：“特别是八九月份荷叶铺满湖面的季节，那长着莲藕的荷梗就好似孕妇，白头粉面的，又饱满又精神。”有经验的采藕人认准荷梗，大脚丫顺着这支荷梗往下踩，一旦触碰到淤泥里小的莲藕枝丫，脚马上条件反射式地往上抬起，以免踩坏了莲藕。他们再用脚横着摸摸藕的走向，便知道哪支是主藕，哪支是枝干，双脚顺着主藕的走向，在它两侧踩出两道槽，再用脚尖往上一挑，这支藕便能轻松地用手捡起来了。

沔城人用脚来踩莲藕，确实是个稀罕事。后来我又跑了湖北好几个地方，发现人们基本上用钢锹协助手来挖藕，也有人用水枪来冲，可沔城人却祖祖辈辈用脚踩。沔城州休闲农庄的老板谢均汉说，沔城建城的历史有1500多年了，传说建城时为了取土烧城砖建城墙，取土的地方成了后来的莲花池。这里处在长江、汉水交汇的冲积三角洲，湖里淤泥的营养特别丰富。人们还在藕田里养点鱼，草鱼和武昌鱼养不得，因为它

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

们会吃莲藕的活梗，花白鲢和刁子鱼、胖头鱼都适合藕田。莲花池千年来形成的淤泥非常深，用手不好挖，再加上因为养鱼，池里的水不会完全放干，所以一代代传下来都是用脚来踩藕。

经过当地人的提醒，我才发现这沔城并不是普通的乡野之地。大莲花池的边上有一个高台，庙山门墙高三丈，粉红色，上嵌四个金字“广长律院”，据说是董其昌手书。广长律院始建于明天启年间，是湖北三大律院之一。沔城从明初开始，几百年来曾一直是府、州、县治地，因此这里庙宇桥梁特别多。莲花池在历史的种种变故中一直没有中断养藕的历史，所以这里的藕与今天的改良品种区别明显，它们比较细长，谈不上粗壮漂亮，但是煨到汤里特别软糯，滋味足，回甜长。热情的本地人王桃珍向我形容这种味道：“莲花池里的藕煨汤之后，一口咬下去，块状的粉浆从藕里流出来，满口都被藕香味包裹着。那种粉浆好像上等的鲫鱼汤，又白又浓，再吃到别处的藕，清淡、脆，不是这个滋味啊。”我和摄影记者喝到了她形容的藕汤，那种软糯好似在吃熟栗子，肉和藕的精华在汤里交织，香味极为厚重。我这才意识到，藕才是这道汤里的主角，湖北人喝汤其实是“吃”汤，首先要尝尝这汤里的藕是否粉，大块大块的莲藕就吃得人肚子半饱，极少去评价肉的味道如何。

莲藕的节奏

莲藕生长的周期真是让庄稼人满心欢喜，这一年四季里，与莲藕相关的作物生生不息。郑启仁说，莲分为三种：观赏性的花莲；以产莲子为主的籽莲；产藕和藕带的叫作菜莲。湖北人知道藕带是非常珍贵的时令菜，每年5、6、7月，刚种下去一两个月的藕秧长出了藕带，这种手指般细嫩的植物，可以说是藕的小时候。它们这时完全没有淀粉，吃起

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

来像清脆的蔬菜，却又有鲜爽的甜味，清炒或是做酸辣藕带都很爽口。

藕带的主干被采摘人抽走后，原来的枝干又会长成主枝，这样一根藕可以抽十来次藕带。温度达到33摄氏度以上时，藕带每天能长1米长。仙桃万全镇镇委易书记告诉我，仙桃等地这一片冲积平原的腐殖土营养丰富，并且非常疏松，很适合藕带的生长。如果土质板结，藕带在泥里拱不动，就会变老，不再生长。所以湖北的藕带十分脆甜，外省吃不到这样的美味。

到了七八月份湖里长莲蓬，就意味着淤泥下的藕即将在泥土里往前钻，慢慢成形了。但是如果之前抽了十几次藕带，就基本断了这根藕的生命，接下来长出的藕又瘦又小，没有产量和卖相，只能留着庄稼人自己吃。所以准备产藕的荷梗，庄稼人才舍不得抽藕带，而是静候藕从夏天到秋末的成长。

9月初，新藕就可以上市了。这时的藕特别脆嫩，吃起来比梨还甜。卢永良说，这种新花藕适合生吃、凉拌或是滑藕片。所谓滑藕片，最佳是用米汤来滑，藕片在锅里只用短暂翻炒即可，加少量盐，吃的是它脆甜的原汁原味。接下来的时间，莲藕的淀粉质越长越多，待到10月末，藕里的淀粉质完全长成，此时是煨汤的最佳季节。再往后荷梗倒下，容易把湖里的水倒灌进藕孔里边，藕会有一点水臭味。不过湖北的藕已是最佳品质，所以人们会整个冬天都把它当作煨汤的好料。过不了多久，新一年的藕带又上市了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



湖边的人还会有一些乡间风味的菜肴，比如锅巴藕饭，将藕剁碎后和大米一起煮，一直煮到锅里出现锅巴，喷香喷香。还有荷叶尖炒鸡蛋，荷叶米粉蒸藕，将糯米塞进藕孔里蒸……

而用藕来煨汤，从秋天一直到冬季结束，藕的这种用途贯穿了人们冬天热气腾腾的餐食中。沔城莲花池的藕农们准备等到腊月十几后，加足马力踩藕，等春节期间卖个好价钱。

武汉蔡甸的采藕人是传统的用手挖藕，他们看上去好似孤独的考古人，在寂静的田间默默翻腾着淤泥。新翻的淤泥呈黑色，与面上黄褐色的泥土不一样，采藕人身后的淤泥好像是他开拓的一条战壕，粗细长短不一的藕被甩在泥土上，有点像残肢。藕裹着薄薄的泥土更容易保存，所以直到上市之前，它们都蒙着黑色的“面纱”。春节前也是采藕人赚钱的好时机，一个有经验的采藕人一天能采800多斤，收入三四百元。67岁的郑启仁是熟练的用脚踩藕的藕农，他自豪地说：“我若在前面踩

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

藕，你后边的人捡起来清洗，根本就跟不上我踩藕的速度。”他们泡在寒冬的冷水里，每从泥里拖出一条藕，都会用双手捋去藕的淤泥，好像在从头到尾抚摸这条来之不易的生物。看过采藕人辛苦的劳作之后，会突然对吃到口里的每一块藕背后的采藕人，生出敬意。

鸡窝灶·吊子·手艺

在武汉的郊区——蔡甸姚家山，我才明白为何湖北人总说“煨汤”，到底这个“煨”是一个怎样的意象。龚义爽是个60岁的藕农，已将藕田承包给别人种植，但每天还是忍不住到田边种种菜，看看人家采藕的情景。说起最好喝的藕汤，他说肯定要有鸡窝灶。我是头一回听说“鸡窝灶”，便到他家看个究竟。

鸡窝灶和一般北方烧柴火的灶类似，但是这个灶口又大又深，直径大约两尺，深度也有两尺。平时炒菜将大铁锅放上去，若是煨汤，取下铁锅，将黑砂吊子放入灶里边。看上去黑砂吊完全被“埋”进了灶里。人们先用柴火稻草围在吊子四周烧，这时烧的是明火，吊子里放着猪肉。待到汤被大火烧开，主人会将大量的谷壳、锯末倒在柴火上，很快明火被扑灭，谷壳或锯末聚拢着吊子，有半个吊子那么高，用阴火将这一吊子汤慢慢地“煨”熟。龚义爽说，这一吊子汤大约十一二斤重，要用掉三四斤谷壳或锯末，煨出来的汤才好喝。

有时候人们会在做晚饭之后，利用灶灰的余热，将用大火滚过的汤慢慢闷，第二天早上起来，一吊子藕汤已经香飘很远了。只是现在农民不断住进楼房，鸡窝灶已经不多见了。

好汤肯定离不开好的烹饪器皿，在找到好藕之后，我决心去寻找一下制作吊子的手艺。卢永良说，汉川、宜昌、恩施等地都有人生产吊

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

子。我和摄影记者来到汉川马口，在一位当地人的带领下，找到了原来全村生产吊子的马鞍乡炮竹湾。但是在村子里居然没有找到正在烧吊子的人家，原来吊子的主要原料是山西白煤的灰，再一比一地和上黄泥巴，经过高温烧制而成。现在白煤的灰不太好找，整个村子只剩下两户人家生产，今年的生产已经完成了。

虽然没有正在生产的作坊，村子里处处可见废弃的吊子，以及烧制吊子的窑洞。高温烧出的吊子是土红色的，还要放进土地里挖出的洞中，用稻草点火来烧，烧制5分钟后，便成了黑色的砂吊。做过多年吊子的胡桂平说，白煤烧过的灰不能太细，否则坯子不成形。好的吊子烧制后敲起来声音特别洪亮，没有杂音。煨汤的吊子是尖底的，因为如果是平底，用久了之后吊子底容易往下陷，尖底的不易变形。

这种民间传下来的吊子，在科学数据上也得到了支撑。卢永良说，根据测试，黑砂吊的保鲜度能达到90%以上，远胜于钢精锅。吊子的透气性也好，湖北人煨一吊子藕汤能喝几天，吊子起到了天然的保鲜作用。

有了九孔莲藕、鸡窝灶和黑砂吊子，这一锅藕汤的味道肯定错不了。卢永良说，和藕搭配的猪肉，最好取筒子骨和排骨。筒子骨上的肉不必剔得太干净，排骨也不用太瘦，这样肉的油脂和藕的淀粉充分融合，汤才会好喝。筒子骨和排骨煨到八成熟，再将藕放进汤里，如果藕放得太早，淀粉会包裹住猪肉，使肉的香味出不来。他自己还有一个小秘诀：一大吊子汤里，放一小块巴掌大小的腊肉皮，这汤就格外鲜美啦！

钟声塔影下的洪山菜薹

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

菜薹是湖北人的另一个骄傲，在同样纬度的菜薹产地，湖北的菜薹尤其清甜可口。其中以洪山菜薹最为闻名，很早就成为朝廷贡品。从流传至今的故事来看，既有三国时期孙权母亲病中思念洪山菜薹，孙权命人在棚中守候种植，为病母解馋的“孝子菜”典故，后来又有苏东坡三顾武昌，只为品尝一口洪山菜薹的传说。李鸿章的兄长李瀚章曾任湖广总督，他嗜食洪山菜薹，离任前想将菜薹引种回安徽老家，最终未能成功。民国初年，黄陂人黎元洪赴北京就任大总统，每年必派专员到洪山运菜薹。

提起洪山菜薹，武汉人基本都知道它与宝通禅寺相关。宝通禅寺是三楚第一佛地，已有1600多年历史。寺上有一座洪山宝塔，塔影随着太阳的角度而变化。更有神秘色彩的传说是，凡是塔影能遮住的地方以及能听到寺内钟声的地方，种出的洪山菜薹才是正宗。

钟声塔影的说法有些玄乎，洪山菜薹的原产地倒确实处在宝通禅寺附近。《江夏史志》记载：“洪山菜薹，尤以洪山宝通寺至卓刀泉九岭十八凹出产的品质最佳。若迁地移植，不仅颜色不同，口味也有差异。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



洪山菜薹

这里在几十年前是武汉市主要的蔬菜种植地，但最近一二十年早已成了城市中心。在城市高楼和车水马龙中去寻觅一种闻名千年的蔬菜原产地，不知是洪山菜薹的幸运，还是城市人快速扩张的不幸。

我沿着宝通禅寺对面的一条小路往里找寻，高楼包围中有一块大工地似的土地，远远只看见周围被推倒的房屋碎渣，又一批高楼要建起来了。一直到接近“工地”的地方，发现路边有一排矮矮的围墙，绿瓦罩在矮墙上，有些古意。透过小木格窗往里望，原来这灰尘扑面的道路边，是一大片紫红色的菜地。

再沿着更小的一条岔路往里走，才发现大片菜地，好似成了周围高楼的“桶底”，这便是背靠宝塔、面朝南湖的原产地仅存的80.13亩薄田。洪山菜薹的大个头也出乎我的意料，平时吃的菜薹手指粗细，三四十厘米高。可是洪山菜薹能有半人高，根茎有两三根手指那么粗，从杆到茎

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

偏深紫色，有打过蜡的光泽。洪山菜薹的植株非常繁盛，叶子有些比手掌还大。这“下粗上细、喇叭形，梗粗、叶圆，全身油亮”，便是洪山菜薹的特点了。洪山菜薹协会会长叶晓佑带我来到田边，掐下一根菜薹，只见洪山菜薹的皮如蝉翼般薄透，根茎部剥开皮像吃水果，汁多味甜。

“大股子、灰潮土、小气候”是成就洪山菜薹最直接的原因。大股子指的是洪山菜薹原产地的种子。而这里的土是灰潮土红黄壤，是长江碱性冲积沉积物。成土过程中，由于淋滤作用，碱性减弱，酸性和有机物质增加，土质松散，肥效稳定。

叶晓佑提到，在城市化的高楼吞噬田地前，洪山菜薹生长的地方背靠洪山、面朝南湖。洪山海拔六七十米，东西走向，为山脚下寒冬生长的洪山菜薹提供了天然屏障；南面有湖泊，水汽充足，形成湿润、温暖的小气候。洪山菜薹扩种时，选择的基地都是北高南低的岗地，南面有水塘、水库或小湖更佳。

洪山菜薹作为越冬蔬菜，病虫害非常少，这也为它保持天然风味创造了条件。叶晓佑说，武汉夏天的高温也为好菜薹做出了贡献。7月菜薹开始种植前，土地需要“三犁三耙”，犁过的地在40摄氏度的高温下暴晒，土壤的弹力结构会被晒散，既有利于防治病虫害，土地也更加疏松。接下来育苗、定植、封涵，到11月初，鲜甜的菜薹就上市了。一般的菜薹花和叶子容易发苦，但是洪山菜薹的叶片和花也是甜的。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



洪山宝塔下的菜薹，当地传说因为塔影和钟声的缘故，格外鲜甜

李强经营着宝通禅寺内的5.7亩洪山菜薹，他们收集鸡粪和腐枝叶发酵，用来给菜薹施肥。寺里的菜薹原本是和尚们自己耕种，过去和尚们除了吃甜嫩的菜薹，还将菜薹的下脚料做成腌菜，也很可口。李强希望尽可能恢复历史上耕作洪山菜薹的原貌，遵循天时，而不是用高科技去改变自古以来的耕作之道。

菜薹在冬天的饭桌上，是湖北人百吃不厌的时令菜。洪山菜薹的鲜甜味如何能够发挥出来，也是对厨师们的一个考验。湖北人吃菜薹，吃的是个新鲜，所以简单下锅翻炒即可，断不能炒得太软，一盘看上去软塌塌、没有了清脆嚼头的菜薹，可是浪费了好食材。如果吃菜薹的原汁原味，可以清炒；口味重些的，酸辣菜薹也很爽口。卢永良认为，最好吃的是腊肉炒洪山菜薹，腊肉蒸熟后切成薄片，下锅煸出香味，菜薹下锅快速翻炒即可。一盘炒得好的洪山菜薹，菜薹是紫红色的，可是汤并

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

不会沾染太重的颜色。过年走家串户时，一盘炒得爽口甜脆的菜薹，在湖北人喜欢红烧、蒸煮的火候菜中，显得轻盈而贴心。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊

官网：http://www.lifeweek.com.cn/

微博号：http://weibo.com/lifeweek

微信号：lifeweek

扫描二维码添加微信号：

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

The End

浙江出版联合集团旗下电子书出版机构

http://www.bookdna.cn

新浪微博：@BookDNA本唐在线出版

微信公众号：本唐在线出版

如您发现本书内容错讹，敬请发送邮件至 cb@bookdna.cn 指正。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

成为作者，只需一步
To be an author, just one click.

BookDNA.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之



秦晋

三联生活周刊
LIFEWEEK 一本会活和创造导致生活

玛瑙

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑系列

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之秦晋

浙版数媒

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

版权信息

食遍中国之秦晋
三联生活周刊 编著

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2016
非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00007492-20160330
最后修订：2016年3月25日
制作：关春丽

出版：三联生活周刊
北京 朝阳区霞光里9号B座
浙江出版集团数字传媒有限公司
浙江 杭州 体育场路347号
互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号
电子邮箱：cb@bookdna.cn
网　　址：www.bookdna.cn
BookDNA是浙江出版联合集团旗下电子书出版机构，为作者提供电子书出版服务。
如您发现本书内容错讹，敬请指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2016
No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.
cb@bookdna.cn
www.bookdna.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

目　录

三联生活周刊·玲珑

食遍中国之秦晋

面趣：老西儿的饮食与乡土

平遥古城：面、牛肉、合碗子

寻食晋中年菜

从腊月到正月，陕北年食总动员

腊月陕味

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑

“三联生活周刊·玲珑”系列是为电子书用户量身打造的轻松阅读产品。通过汇集生活、文学、美食、旅行、冷知识等方面的话题，我们为读者提供多样的阅读体验：既有深入细致的探索，同时又不失趣味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之秦晋

本书精选往期年货合刊中关于山西、陕西美食的文章。山西人饶有兴致地做面，在贫瘠和千沟万壑中生发出很多生存的智慧，无论是叱咤风云的阎锡山还是富甲一方的三晋商人，身份地位再高，在一碗面前也都是完全平等的。而同为内陆城市的陕西，虽不像南方一样物产丰富，却依旧能丰盛地款待自己的胃口。从延安、吴起、安塞、米脂一线走完，吃食从没重过样。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

面趣：老西儿的饮食与乡土

记者◎吴丽玮　摄影◎常远



平遥古城天元奎客栈的一桌山西传统菜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



太原老字号鸿宾楼的传统早点——头脑、帽盒、黄酒和腌韭菜

山西人饶有兴致地做面，在贫瘠和千沟万壑中生发出很多生存的智慧，无论是叱咤风云的阎锡山还是富甲一方的三晋商人，身份地位再高，在一碗面前也都是完全平等的。

大清早的面

还没到早上5点，太原清真老字号鸿宾楼的厨师们已经在暗夜里骑着自行车赶来，呼着白气从一扇小门里侧身进了后厨，迅速地在厚厚的棉袄外面套好白刷刷的工作服。早点部的总厨焦桂英此时已经站在过道里指挥全局了，她虽然早过了退休的年龄，但还是一年365天无一例外地凌晨3点半起床上班，好几次她都想回家踏踏实实带孙子，但老板始

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

终不肯放人，好像她一走，鸿宾楼早上火爆供应的“头脑”就弄不成。

2002年她被老板从解放路上的民族饭店挖来。“他去民族饭店喝过我做的黄酒，觉得好。又奇怪，为啥我做的头脑他就喝得下，自己店里的他就喝不惯那味儿。他想叫我过来做，但当时鸿宾楼里有个老厨师在，还是以前清和元老师傅教出来的徒弟，我说那我可不能来，结果他又叫了我好几次。”焦桂英烫着利落的短卷发，圆脸盘，一笑起来眼睛弯弯的特别喜兴。她说刚来的时候鸿宾楼每天早点的营业额才1000来块。“我一看，这哪行，咋还不得每天上3000块？老板说，行啊，上了3000就请你们吃饭。结果当年我们就上了5000，后来又是每天8000、1万，现在每天得好几万，不过老板后来也不请我们吃饭了。”

“头脑”是啥？别说外地人要问，我这个土生土长的太原人也糊涂了好多年。上世纪90年代社会上曾流传一种叫猴脑的广东菜，据说吃法极其残忍，当时我年幼无知，以为我们的头脑就是猴脑，因此童年一直都有心理阴影。其实头脑和动物脑子没有一丁点关系，名字只是发明人傅山的一种孩子气的玩笑，食物本身是他为老母滋养身体所研发的一种药膳，羊肉、藕片、山药上浇着原油原汤熬好的面糊而已。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn


鸿宾楼早点部总厨焦桂英正在做传统药膳——头脑

傅山是明末义士，太原人，明朝灭亡之后，他回乡隐居养母，但一生仇恨清廷，明里暗里始终都在从事反清的活动。另一家太原老字号清和元据说是现存国内最古老的饭店招牌，已有400多年的历史了，创始人就是傅山的朋友，已经80多岁的清和元原经理尹秉先告诉我，清和元的创始人原本是南长巷里卖羊肉的回民，傅山懂医术，他当时也在南长巷问诊，两人于是成了朋友。“傅山看他生意困难，就把给母亲配的药膳方子无偿给了他，让他开饭店，但是有一个要求，名字要叫‘清和元’，是指清朝和元朝，因为他觉得这两个朝代一样坏。牌匾挂店外正中，左边竖着挂一个‘杂割’，就是羊杂汤，右边挂一个‘头脑’，连起来就是‘杂割头脑清和元’，人们每天吃的就是他们的脑子和五脏六腑。”其实这道吃食正儿八经的名字叫八珍汤，但显然没有头脑这个名字有趣，所以早已经被太原人遗忘了。

清和元的招牌原是傅山题的，后来佚失了，尹秉先当经理时托人在

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

傅山的字帖里找出这三个字，重新拼了一块，现在太原的几个分店挂的都是这个招牌。但清和元的老味道已经没了，尹秉先说，90年代末他退休之后，清和元改成了私人承包制，原来的老师傅们也都散了，“相比之下还是鸿宾楼做得好一点”。

太原人喝头脑的老传统是摸黑就出门，所以头脑铺子都以挂红灯笼为标志。有人说因为这算反清活动，所以要偷偷摸摸，不过现代人依然能保持着这个惯例，主要是因为太原的冬天天亮得晚，人们趁早出来吃一碗滚烫的头脑，一整天胃里都觉得暖呼呼的。鸿宾楼早上6点钟开市，这之前后厨里早已忙得不可开交，在焦桂英指挥下，师傅们各司其职。有蒸山药的，提前一天把手腕粗的山药去皮洗净，切成滚刀块，熟了就变得白白糯糯，仔细看上面隐隐有些纤维的机理；有下水煮藕片的，也是雪白的胖藕，两个小伙子长得高壮，刀工却细腻，薄薄地切好码成几摞，煮完赶快拿清水泡着，所以藕片始终白得润嫩；红案师傅连肥带瘦把煮熟的羊肉剁成均匀的肉块，不大不小，恰好让你一口吞不下，有时觉得不过瘾还要拿出秤砣来称称分量，即使是一片忙碌紧凑，但还是容不下半点马虎。前一天炖羊肉的原油原汤和酿的酒糟水早已就着蒸熟的白面下了锅，大火一个小时后才终于烧开，掌勺的师傅费力摇着大铁勺搅拌，眼见着飘着羊油的膏状物最后化成绵软顺滑的面糊糊。

焦桂英说自己做头脑没啥秘方。“我来了鸿宾楼，第一个就是统一标准，材料都必须洗得干干净净，在家吃饭啥标准，在店里做就是啥标准，肉多大、山药多大、藕片多厚都规定好，每碗里三种材料各有三块。”再有就是面粥里的酒糟，鸿宾楼是自己酿的。焦桂英在民族饭店就会做黄酒，技术带了过来，把黄米淘洗干净后蒸熟，添上大曲，再加党参、栀子、陈皮和菊花进去发酵，泡六七天时间刚好拿出来用。

她让我拿手蘸着米黄色的酒糟尝尝，果然是甜的。“六七天时间刚

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

刚好，出来就是甜的，不是腥的，所以我们的头脑就有股淡淡的奶香味。”酒糟味是很多人喝不惯头脑的一个关键因素，我是个土生土长的太原人，但一直接受不了这个奇怪的味道。这次单试了酒糟，从心理上先过了一关，再喝鸿宾楼的头脑，果然觉得味道好起来。焦桂英说：“有些人拿着单位给办的鸿宾楼早餐消费卡，来吃又犹豫，不吃又怕卡到期作废，我教给他们，如果觉得发酵味道重，来几根提前拿花椒和盐腌好的韭菜就着吃，他们慢慢都能适应这个味，现在每天来，一个个吃得都红光满面。我们前台收银的那个小姑娘，生完孩子脸上长了好多黑斑，我跟她说，吃头脑吧。她一开始也吃不惯，我让她配上稍梅吃，结果吃得一天都停不了，不光冬天吃，夏天也吃，现在别说是黑斑了，脸上光溜溜的比小姑娘皮肤还好。”

太原人把喝头脑当成冬天最好的滋补，面糊里不搁一点盐，也没任何调味，只是炖羊肉的高汤和黄酒糟里放着黄芪、党参、陈皮和栀子，温凉互补，羊肉、莲藕和山药也是傅山认为最养人的，就这么带着淡淡的中药味和酒糟味吃，居然是越吃越觉得上瘾。除了配一点腌韭菜调味，头脑的标配是一只死面烤熟的空心大包，傅山给它起名“帽盒”，也是幼稚的执念。尹秉先说：“形状像清朝人放帽子的盒子，吃头脑把帽盒掰碎在碗里蘸着吃，也是反清的意思。”太原人但凡说起这个典故只是哧哧地笑，对待帽盒并没那般执著，倒是更爱用稍梅来配头脑，有些老太原还要烫一壶黄酒，斟一杯一饮而尽，再吃一口羊肉稍梅，吸溜几口素淡的面糊粥。

稍梅和广东的烧卖极其类似，很多人都把它误认为是粤菜引进。老太原菜馆的厨师刘当成连连摆手说：“这可搞错了，稍梅是地地道道的山西小吃，各地都有吃稍梅的食俗，有名的比如太原的羊肉稍梅、大同市老凤临阁的百花稍梅和浮山县的肉菜稍梅等。北京的烧卖最初属‘都

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一处’的最好，‘都一处’是浮山县人开的，只不过烧卖、稍梅用混了，现在不好分辨。”刘当成是省内最有威望的面点师之一，在厨房之外也爱考察饮食的历史，还出过几本面食研究小手册，当然说得出稍梅和广东烧卖的分别，除了表皮材料的面粉和米粉之差，稍梅名字的由来也更具浪漫的想象。“元代《朴通事》记载，‘以面作皮，以肉作馅，当顶作为花蕊，口似梅花稍，形如小银瓶，故称稍梅’。”

刘当成包的稍梅也确确实实是太原城中最好，看他制作时不禁感叹这绝对称得上是一种手工艺术。徒弟提前擀好表皮光滑、薄厚均匀的圆面片，他随手一提就是12只，每次数量上都几乎无差。拿一把形似纺锤的老枣木轴锤，两手握着中间活动的木轴，沿着整摞面片的边缘开始边推边碾压，很快就把皮子抻出了一圈细密的褶。擀好后他把整摞皮子提起来微微抖动，那些被压碎的边缘顿时如雪片般坠落下来，溅起案板上散落的生粉，一团迷茫，等片刻的尘埃落定，这才看出面片变成长长短短不规则的絮状花边，薄薄的能透出亮光。为了让稍梅更符其名，面片要转着圈在生粉里蘸满，这时才终于开始包馅，羊肉配胡萝卜、猪肉配韭菜、牛肉配大葱，在手里圆圆满满裹起来，也是微微拢住边，露出点点馅心来。稍梅的形状这样就完全显现出来了，顶在小圆包上面，一大簇雪白地绽放，颇为精巧。

蒸熟后的稍梅，顶端因为粘满了生粉依然保持洁白，刘当成说虽然熟了，但口感硬，很多人都选择拔掉这一块，最费心思的花褶竟然全为装饰，也真够有情致的了。几朵手工面花和一碗热腾腾的面糊粥一同摆上早晨的餐桌，一个为了贴题几近周折，一个任性的调笑名不副实，倒是给黄土高原寂寞的漫漫寒冬添上了几许俏皮和活力。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



刘当成是省内最有名望的面点师之一，他制作的稍梅堪称艺术品

贫瘠与艺术

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

刘当成快60岁了，现在老太原菜馆当新产品研发总监，但没事时几乎天天出去巡店，骑自行车在全市四家分店里来回跑，去了就钻厨房，看年轻人手上功夫有问题就急得亲自上阵。店里的厨师和服务员知他的习惯，所以碰面只亲切地喊“刘师傅来啦”，并不招呼他坐，任随他各处溜达。进城已经三四十年，但他始终保持农民的质朴。“单位派我去南方学习的时候我才23岁，刚工作3年，是当时出去的唯一一个面点师，领导之所以这么器重，主要是因为我那时候比较能吃苦。从晋北农村招工到了太原，从农民变成了市民，心里头高兴都来不及，所以比别的学徒都勤快，脏活累活儿也不躲，什么涮墩布、买菜、搬东西，没人干的我都干。”

单位派刘当成出去学习一是考虑年轻人接受能力强，二是他比同龄人理论基础要更好一些。“学厨第二年我去考三级厨师，那时候才知道厨师也是有理论的，平时老师傅教我们，只会做示范，组织语言都困难，我们只能自己找窍门学。结果第一年我就没考上，回来看了本《面点制作工艺》，这才知道老师傅教和面时说的‘开池’，在面盆中央挖一个面坑，把水倒在坑里，还有每天念叨的‘手推面，面推水’是啥道理，因为手从两边往中间推可以避免沾水弄得满手面糊，这样一点点和完，最后就是和面的最高境界‘三光’，‘手光、盆光、面光’。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



山西传统面食：稍梅



烤包子

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



莜面栲栳栲

果然从昆明、武汉等地学厨回来，他把山西饭店的面点水平一下子提升了不少。“当时山西饭店是省政府的接待中心，不对外开放，所以做得东西很有限，可以称得上是‘有面无点’，只有一种勉强算点心，是老师傅刷着香油和盐的烤饼，很不好吃。”刘当成回来开始大量地烤点心，除了松酥的桃酥、曲奇等，还拿山西的杂粮用汉堡的方法来做。“山西的玉米面发糕和西式面包是相同的原理。我用发酵的玉米面来做坯子，开始只用烙的方法定型，尽量把面饼做得圆一点，这时候再加一次油来煎，慢慢地玉米面就像面包似的发起来了。用玉米面中间夹上虾酱炒鸡蛋，再配点生菜，做出来的叫玉米面汉堡，当时可受欢迎了。”

刘当成给我们做的羊肉稍梅皮子韧，馅香浓郁，一问才知道，这也是他当年出去学习的成果。他说在武汉受到当地汤包的启发，回来就想，能不能也往馅里头打水。“山西人包包子、饺子是用冷发面，这是

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

最科学的一种，皮子里面既有发面的因素，但又不是很发，比南方的汤包口感好，又不像扬州大包面皮宣宣的，能把汁全吸光。既然南方能把肉冻包进去，我就想试试我们能不能也在馅里加汤汁，因为我们之前有这个问题，比如羊肉馅，红肉多，不加水吃起来肉是柴的。顶汤舍不得用，用二汤，在里面煮上花椒，剁馅时直接和进去。”



“音韵楼”的精致面点——核桃酥

但这些创新在刘当成看来只是雕虫小技。“山西人吃包子不爱汤汤水水，我加水也只是为了润滑口感，有时候就让客人咬个口，把花椒水直接放掉，毕竟我们长的是一个山西胃。”所以他正儿八经研发新产品，都是在千沟万壑的疏松黄土地上兜兜转转。“山西最好的厨师不在餐馆里，而是农村的家庭妇女，每个杂粮的主产区，农民家都能做出最

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

多的花样来，也是做得最好吃的。”

我们去找他时，他刚刚和供应部讨论完进货渠道，在随身带的小本上记着每种杂粮最好的产区在哪里，这些全都来自他多年的考察。“山西的面食品种是最丰富的，尤其到了中北部，高寒干旱，小麦、水稻种不成，只能种其他作物，比如荞麦，偏偏是冰雹打坏了庄稼之后种它最好，把庄稼篓上来，随便撒上荞麦籽，羊蹄子地里踩一遍就行了，反倒比种小麦更容易。每当庄稼损失了，农民顾不上哭，得赶紧下荞麦种，很奇怪，上午和下午分别下种，最后收成都不一样，早下半天，荞麦都显得更丰满一些。”

他让供应部去运城找白面。运城在山西的最南端，气候条件好，土地也宽阔，是省里最大的小麦产区。“晋南的馒头最好吃，除了麦子好，还因为有些地方仍在用砂石或青石的石磨磨面，不像现在用机器磨，产生很高的热量，破坏了麦子的结构，所以不会像以前的石磨面那么香。但纯石磨面太有限了，我们找回来拿它做全麦面馍馍。”

他还爱老家河曲的糜子面。河曲在忻州最北边，靠近内蒙古，山多水少天又冷，种不了小麦，但却正适合糜子生长。“老家有谚语，‘秋分糜子寒露谷，熟不熟来要拾掇’，谷雨种糜子，秋分时收，生长期只有120天，而且特别耐旱。你到中午看，苗子是蔫的，因为没水，但早上稍微有点露水的时候，苗秆一下就直了。”

在贫瘠的土地上寻找制作的妙手，反而更像是下乡进行艺术采风。“灵丘的苦荞麦最好，用酸菜的盐汤冲一碗苦荞凉粉，撒上葱花、芝麻，喝下去第二天嗓子就不疼了，当地人管它叫‘土霉素’；昔阳人用玉米面掺上榆树皮磨的面，增加了胶形，吃起来很韧，当地人管它叫‘钢丝面’；定襄的石灰水荞面河捞特别香；吕梁的豆面加上蒿籽特别有黏性……有时候去的地方好吃的太多，一中午就要吃四五顿，在忻州

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

找到一个镇上的餐馆，我们四个人坐下只要了一个夹肉饼，老板都不敢相信。”

刘当成推荐我们去寿阳县吃小米稠饭和当地特有的一种食物“挠”，那里在太原以东70多公里的晋中市内，是山西省著名的小杂粮基地，自古就盛产小米和豆类。厨师出身的王爱军在寿阳开了家芙蓉酒楼很有名气，我们刚进门，他就迅速变出五六盘饼子状的面食，着实让人小小吃了一惊。寿阳有种叫作“油柿子”的面食，是用红糖熬成的糖稀和好面，再捏成柿子状的饼坯，下油锅炸成焦黄，这种不太健康的食物却是为了纪念神话人物老寿星，相传他是寿阳人，从小爱吃柿子才变得身强体壮，最终长生不老。但随着气候的变化，现在寿阳已经不产柿子了，人们为了表达美好的祝愿就拿面做一个“柿子”来祭祀，是逢年过节家庭聚会时的必备食物。王爱军还做了道小圆饼，名为茶食，也是寿阳的名产。“寿阳历代都是南北方通行的驿站，茶食就是当时驿站里的小点心。”我尝了尝，里面是白糖和红糖混的馅，倒没什么特别，但奇就奇在它的酥皮，咬一口下去，皮子窸窸窣窣地牵连着往下掉，恨不得只剩一个糖心才好，做得也真是下了工夫。

他又拿出当地的小米给我们看，说：“我们本地人吃小米是不洗的，洗一遍表面的油脂就掉一层，熬出来的稀饭就不够香。”我抓了撮小米在指尖上揉搓，的确能感觉到米粒的润和饱满，其实山西最有名的小米是长治沁县的“沁州黄”，不过刘当成觉得“沁州黄”名气太大，滥竽充数的多，相比之下寿阳的小米品质不差，所以他在太原一直使用。王爱军又自豪地搬出几筐大大小小的豆子来，其中有种很特别，指甲盖大小，枣红色，上面有细密的白色花纹，只在寿阳县里才找得到。当地人只是随便喊它“鸟蛋”，除了枣红色，居然还有浅红、灰色和黄色，特别适合和小米一起熬稀饭喝，熟透后十分绵软。王爱军说，和东边的阳

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

泉、西边的太原相比，寿阳的海拔最高，早晚的温差最高能差25℃。“这里水碱又比较大，北京市农科院的人来鉴定，我们这产的茴子白含钙量比其他地方高40%。寿阳是人少地多的，光是小杂粮的品种就能达到30多种，豆类也有十几种。”

我们点名要吃他店里的小米稠饭，居然也很快做出来了，小米饭里拌着南瓜、红薯、豆角，还有赤豆、红小豆和绿豆等。因为小米油脂丰富，所以吃起来格外香，嚼劲也足，几种豆子和红薯也是软绵绵的，王爱军说稠饭里并没有额外加糖，甜味来自晒了好几天的老南瓜。“寿阳人爱在早晨起来用小米做点焖饭，把小米直直地往锅里倒，等米在水面上露出一个一厘米的小尖时焖出来软硬正好。早晨没吃完的中午就再加上其他的配料煮，拿勺一直搅啊搅，直到水分全吸收变成团就好了，所以我们才能做得这么快。如果是夏天来，我就拿河捞床给你们压成小米片子，用醋和黄瓜拌起来吃，尤其是三伏天的时候，吃起来特别利口，很养身体。”

来到寿阳又必不可少要尝尝当地的“挠”，这也是一个让人费解的名字，王爱军也说不上为啥。真实的食物是在小米稀饭的米汤里加土豆、豆角熬到半熟，再往锅里撒生面粉。王爱军说这个过程极难，“不好掌握面的成熟度和火候，容易夹生或者烤煳”。在厨房里看他的厨师在做，先是沿着沸水面的外延转着圈撒，中间留出空隙，让气泡咕嘟咕嘟缓慢地在表面炸开，等锅里的水耗得差不多时，再由一个人牢牢把稳锅沿儿，另一人拿起擀面杖急速搅动锅内的面和菜，频率太慢、时间不够、搅得不均匀都可能导致失败。最后用粗瓷碗端上一团来，像土豆泥的模样，中间夹杂着豆角段，吃起来并不觉得有什么吸引力，蘸着西红柿和辣椒熬成的调和小料才有了点味道。不过这是当地的一道名吃，我想应该是它的实用性占了上风，还有小米稠饭也是一样，体现的都是贫

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

瘠土地上的生存智慧，把极有限的蔬菜和尽可能多的主食结合，做一锅菜面合一的吃食，化解了主妇们捉襟见肘的尴尬。

再回到刘当成所在的老太原菜馆里，乡村的粗粝经过改良焕发出夺目的民间艺术光彩。为了煎糜子面摊黄儿，他从河曲老家专门背回几个铸铁的黄煎鏊，放在火上烧热，抹一点麻油打底，再把糜子面、白面、鸡蛋和南瓜蓉配成黄澄澄的面糊糊竖直地从鏊的中央往下倒。鏊是中间高、四周凹的形状，倒下去恰好变得整张均匀，上面再罩一个同样铸铁的盖子，虽是单面煎，但因为铁盖迅速受热，所以摊黄儿两边受热均匀。煎完的面饼黄中透着深红色，松松软软的，又香甜又有弹性，是一道可口的点心，客人也常点它当作主食来吃。

老太原菜馆改良的油糕也很不错。油糕用的是阳曲的黍米磨成的糕面，里面的枣泥用山西柳林产的大红枣，普通的油糕就是把糕面发酵好揉成剂子，把枣泥包在里面，下油锅炸熟，是家家户户过年时必不可少的一道主食，主要是取它“节节高升”的好意头，又甜又黏牙的口感也颇受小孩子的喜欢。老太原菜馆做得更有美感，把糕面擀成薄片并在一侧刷满枣泥，再从两边分别往里卷，最后卷成对称的蝴蝶形状，切糕的方法也巧，用刀会粘，用手不规整，就拿根线来，勒成一厘米左右的厚度，最后放在电饼铛里两面慢慢煎熟。深红色里透着糕面原始的黄，中间的枣泥花纹清晰可见，看起来十分美观，炸得火候到位，口感就软，枣泥分层次分布在糕面中间，所以每一口都香甜均匀，不像小时候在家吃的那种，到最后总有点孤零零剩下的糕面下嘴，略有涩味。

太原另一家餐厅河东颐祥阁也是尽可能回归传统。老板索性不请厨师学校里出来的面点师，而是在面房里清一色站着三四十岁、手脚麻利的运城农家妇女。运城人善做油饼、油馍这类东西，首先看她们拧麻花的技术就不由得心升赞叹，实在是妙手。取一块长圆形的剂子，两手搓

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

成细长条，左右手一个翻一个连推带拧，几秒钟就绞成了麻花状，再带点劲儿往桌上一甩，把麻花勒紧，左右手转着圈灵巧而复杂地绾几个结，把它终于盘成了可以托在手中的长度。炸麻花的妇女个头儿不高，这是她第一次出远门，以前只是在家做饭，老板在当地招人，只想要淳朴的经验，这一点反倒让她战胜了二十出头刚毕业的毛头小伙儿。麻花推进油温适中的锅里，开始嗞嗞地冒小气泡，她拿长长的竹夹追着它们慢慢地翻，不一会儿盛到竹筐里已经是焦酥的深黄色。迫不及待地忍着烫扯开一根麻花，是一种久违的亲切感，温暖、外香脆里松软，嚼起来带着淡淡的奶香和咸味，再对比超市里常见的那种冰冷而又硬邦邦的细麻花，更觉得眼前难得。

面功夫

说了这么多杂粮品种和面点技艺，好像还没说到点子上。山西人最出色的本事还是做面条类，每当听到有人把陕西的裤带面、岐山臊子面和山西面条混为一谈，或者被指责“山西人做浇头太糙”，我都是又急又气，山西人会做的东西太多，一杂就分散了注意力，不像陕西人做的大多是宽宽的面片，配上油泼辣子，或者兰州拉面的一招鲜，汤头和羊肉也让人印象深刻。山西人做面全靠厨师的手上功夫，机器替代不了，到了外地也难以复制，再加上我们本来重视的就是面本身的好吃，食材有限所以浇头简单，结果造成了社会的误解。

山西土话说，“三十里莜面四十里糕，十里荞面饿断腰”，“莜面吃个半饱饱，喝完开水正好好”。有首民歌《交城山》唱道：“交城的大山里没有好茶饭，只有那个莜面栲栳栳山药蛋。”莜面、糕面、荞面，还有黄豆磨的黄豆面、绿豆磨的绿豆面、高粱磨的红面、又细腻又鲜黄的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

玉米面等等，在山西人的餐桌上，使用频率绝不比白面要少。面房的师傅对厨房里七七八八的面口袋如数家珍，手伸进去一摸就知道里面是啥：“糜子面最砂，玉米面摸起来脆，豆面和红面都细腻，不过豆面利手，红面涩手，莜面比较黏，但是荞面手感更沉，容易滞在手上。”

做面条类的第一步是发面。刘当成又在这上面动脑子。“以前山西人都用老酵发面，每次和完面留一点下次再用，发面时再加点碱面中和酸碱度，有些人就爱吃那一点点碱味。要是到了定襄，还用石灰水发面，里面掺上榆树皮和蒿籽磨成的细面，发出来的面是很有黏性的。但是现代人都认为老酵不健康，里面除了酵母菌还有其他成分，石灰水就更不用说了，榆树皮和蒿籽到底怎么样，用的面儿太小，国家连个标准都没出来。这些我们在餐厅里肯定是不能用了，虽然山西人说，我都吃一辈子了也没见吃出啥毛病来呀。”他不甘心只用干酵母发面，就跑到各地去看，发现：“兰州拉面用的是蓬灰水，不健康；南方碱水面里面加的是鸡蛋，吃起来太脆，以为没熟似的。还有加油的，太僵硬，单加碱又破坏营养，加土豆淀粉一般面还行，但加在绿豆面里就盖不住豆腥味。”最后他自己设计了一套办法，用高汤来和面。“里面加一些浸鸡脯蓉的血水，特别吸油，熬到最后剩一点点白沫，用汤勺沾出来，剩下的汤特别清，和南方开水白菜用的汤一样。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



三色猫耳朵

根据面的材质和使用的器具不同，发面的软硬程度也不一样。最硬的是手擀面和刀削面，手擀面用擀面杖擀成一张劲度十足的大面片，上面松散地撒上干淀粉，折成几折，切成面条，刀削面则是一手托固定着面团的面板扛在肩上，一手拿铁片从上到下抻着劲但又快速地削，一条一条飞溅进沸水的锅里，手上的面团也整齐地变成了错落有致的风琴褶状。最软的面条叫溜尖，常常用红面和白面掺和成软面团，稀稀拉拉地盛在盘里，表面用清水拍光，一手斜拖着盘底，另一手拿根筷子滗住盘边，面浆顺势就流到了锅里。软面里我觉得最好吃的是蘸片子，太原知名餐馆晋韵楼握有这道名吃的非物质文化遗产传承资格，做出来的当然很地道。拿一桶稀溜溜的面糊来，最正宗的是用玉谷叶，有时也能用宽大的菠菜叶子，制作的方法就是一个“蘸”字，拿叶片压在面糊上划过，蘸取适量，迅速甩进锅里。煮出来青白分明，叶片微卷，厚厚的面糊牢

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

牢扒在上面，浇上西红柿卤，或者放陈醋、蒜泥和辣子油，一咬真是绝了，菜的口感还在，让面食难得觉得清脆和爽口。

有些面要用到特殊的工具，比如红面擦尖和豆面抿尖，用的工具叫作“床”，都是相似的刨子形状，中间是一个布满小眼儿的铁片，擦床的眼儿大，像张开的鱼嘴，擦出的红面比较宽和厚，抿床的眼儿小而圆，抿出的豆面就是圆圆的短面段。

用的更多的还是纯手工的技巧和力道。莜面栲栳栳、莜面鱼鱼都是山西名吃，莜面栲栳栳名字也奇怪，实际是揪一小撮剂子，按在案板上拿手掌均匀用力抹成面片，食指和中指轻轻夹起一端，顺势一甩，面片就卷在手指上变成一个圈圈，摆一笼屉上锅蒸，熟了蘸着西红柿鸡蛋或咸肉卤来吃；莜面鱼鱼也凭的是手掌的力量，把剂子放在手掌窝窝里，抻着劲儿在案板上揉搓，莜面最后就变成中间肚大两头尖的鱼形状，拍扁之后可以蒸可以炒。

我们专门跑到平遥去吃当地的掐疙斗，也是颇显厨师手艺的一道。平遥古城外一下高速公路往西有家广玉泉酒店常年顾客盈门，是本地人特别爱去的一家馆子，在后厨里我们看面点师傅玩面，速度飞快，目不转睛地盯着看也分不出掐疙斗和太原的揪片有什么区别。师傅放慢了速度讲解，同样是一坨面片卷成圈，揪片是直直地往下揪成小碎片儿，平遥的掐疙斗是在面片每一个尖角处往上掐，顺势在指尖默默地一捻，最后潇洒地往外弹出去。但看起来都是指甲盖大小的一片，做出来有区别吗？师傅开玩笑说：“当然有。在皮肤上揪一下和掐一下感觉能一样？”最后试吃证明，掐疙斗果然更劲道，掐、捻、弹都是使了劲的，蘸着卤咬起来觉得更弹牙更香，吃起来也更带劲。

将技巧和力量集大成者当属拉面。晋韵楼快退休的拉面师傅孙恩普是山西的拉面高手，最大的特点是拉得快而漂亮。“有一次参加表演有

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

人来照相，我跟那人说，我可是快啊，你要留心抓拍。他还不信，最后我拉完面他一个镜头都没抓着。”孙师傅说起这些颇有些得意，提前准备好了一块面，说着就要在蒸汽腾腾的面房里给我们展示，引得几个小徒弟也都赶紧跑来围观。“咱就从抻上劲开始算，首先我晃的条就比别人长，这样打环时方便。”他尽量慢下来让我们看清楚，拉得双手举过头顶才能避免面条不扫地，顺势一下甩在案板上，并成两股，两手重新抓两端，来回晃晃给点劲，再对折，面又缩短一半。这时他拿右手食指和中指挑起面的一端，说：“注意看啊，这是我的绝活儿，一般人用手掐，我用二指顶，这个动作就能比别人快五六秒。”经过几次抻和晃，面条给上了劲儿。“晃面我也快，我晃几下就行，别人要晃十几二十下，这样我又能快三四十秒”。孙师傅拉得高兴，最后不忘给我们来个“凤凰展翅”，双手举起已经拉成细丝的面条抖散，面条随即颤巍巍地波动着，的确有几分鸟兽振翅的感觉。

拉面绝对是个费力气的活计，孙师傅拉得飞快，但并不像其他人那么喘。上世纪90年代初他曾被派到伊拉克去给中国援建工人做饭，不是被人拿枪抵住后腰就是遭到绑架，别人听起来觉得是九死一生，他倒是云淡风轻：“两个伊拉克人对我一个都不是个儿，我当年学厨的时候，可是每天早上要先去练摔跤的。”

他没像往常那样把面条下锅煮，而是让我们尝尝他用拉面鼓捣出来的金丝饼。先把面散着平摊在案上，满满地刷上油，再一股一股切成10厘米的小段，拧个花团成一个个圆饼的形状，先上电饼铛烤，再送进蒸笼里蒸，最后盛出来是一个个貌不惊人的烧饼样子。孙师傅不紧不慢地再把烧饼打散，让它恢复面条的形状，这才让我们趁热吃。提溜一把面条仰着脖子送进嘴里，真是觉得震惊了：当它是饼，它有面条的劲道；当它是面，它又蒸烤之后变得香脆。几个小徒弟也凑过来伸手抓着吃，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

孙师傅又笑又叹气：“你说这东西多费工夫，但卖贵了有人买吗？”他还有好几道手艺也都因为没有市场被自己雪藏起来。

孙师傅现在在晋韵楼里主要负责一道剪刀面，顾名思义就是用剪刀剪出来的面，在太原举行的第三届国际面食节上摘得金牌之后，这就毫无争议地成了他的代表作。凭着这个手艺，他被本地的外地的好几个餐馆挖来挖去，1998年他被北京口福居的老板请去，当时的月工资已经开到了5000元。“在那每天就是带徒弟剪面，在明档里，好多人来了都看，一吃就说好。有很多名人去那，跟我最惯（关系好）的是葛优、冯小刚和巩俐。葛优每次一来就跟我说，孙师傅，两大碗。”孙恩普笑呵呵地说，“在北京逐渐有了名气，很多中央领导也都叫我去做。老板就让我时刻准备，一旦有人叫，马上拿着包就走。坐小轿车两边拉着帘子，也不知道去了哪，只知道是大干部，进厨房就按平时做，因为都是在店里吃过觉得好，所以也不要让你改。”2005年他回了太原，到了晋韵楼上班，也时常会安排省市领导的接待任务。“有时候是全部戒严的，警犬开道到处闻。我揣着剪子往里走，安保就不让我过，我说好啊，不让过你们就不要吃。”孙师傅说起自己的专业特别有底气。

好奇心被大大地勾起来，真是要好好尝尝这锅剪刀面有多神奇。孙师傅给他的作品起名叫“麻食生片锅”，麻食在山西指小的面食，剪刀面就不大，生片是指羊肉，这道吃食做出来连锅带汤端上桌，有菜有肉又有主食。准备的配料有很多，葱花、香菜末、盐、胡椒、香油、醋和生菜、西红柿，除此还提前备好酱油和料油。料油里自不必少葱姜蒜，还有葱头、香菜、小葱和花椒、大料，用小火一个多小时慢慢炸香。酱油是自己调的，孙师傅说他用了20多个品牌的酱油相混合，这个是他唯一的秘方。等水烧开就能拿剪子剪面，提前备好几团面，左右手配合好，一个推一个剪，咔嚓咔嚓，不到一分钟就剪完了。上百条长枣核状

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的“小银鱼”飞进沸水锅里，开始滋溜滋溜四处游荡，先下杏鲍菇、木耳和面筋，再将上述作料悉数倒入，最后放进煨好的生羊肉。

做好之后是一大锅像山西烩菜般的菜汤面，红的绿的白的黑的，色泽丰富。剪下的小面片烫过之后稍稍卷曲，舀起来恰好能挂上卤汤，入口滋味极足，羊肉也很鲜美，还有吸足汁水的面筋、脆口的木耳，在各种作料的映衬下，是山西人真正爱吃的口味。

问他怎么不多创新几道菜，他说：“我这辈子能做这么一道代表作已经知足啦！面食哪有那么容易创新的，用剪刀剪也不是我第一个做的，20多年前听说清徐有个老头这么剪，我是跟他学的，只不过我往前走了几步，做成了一道菜。后来我听说有个平遥人把剪刀面注册了，我还和他见过一面，我说：‘你有本事也把刀削面注册了呀，看看你注册完，是不是能阻止别人去做。’面食发展了几千年，能想到的早就让老祖宗做出来了，这哪是我们这辈人的智慧啊。”



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

刀削面



擦尖

不能忘的小吃和卤

除了蘸片子和麻食生片锅，晋韵楼还一个拿手好戏叫灌肠，是本地知名的小吃，在饭店里能当道凉菜。山西最好的灌肠出自太原的清徐县徐沟镇，恰好晋韵楼的老板就是徐沟镇新庄村人，虽然饭店逐渐做出了规模，但老家亲戚每天制作灌肠的方式一直不变。

给晋韵楼做灌肠的是老板的姑父侯吉成，今年60多岁了，几乎每天都要根据饭店汇总来的数量做上一些，多的时候每次要做3000多对，要用150斤荞面，到了冬天吃的人少了，每天至少也要做400～500对。为了能让我们看到制作的过程，他特意把凌晨三四点的工作排到了下午13点。“这幸好是冬天，夏天可不行，必须凌晨2点开始做，不然天气一热

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

送到太原的路上就坏了。”他说。

侯吉成家早就住进了楼房，把老平房院子留着当成灌肠的工作间。周围十里八乡的，唯独徐沟因为灌肠出了名，侯吉成也不知道为啥，反正他爸爸、爷爷以及再往上的老人都会做，所以他十二三岁时也就学会了。灌肠这名字也听着纳闷，有人说因为最初是和猪血一起灌在猪肠衣里的，也有人说因为荞面能刮油，理发师最爱，可以把肠胃里吸进去的毛发等脏东西代谢出来，不过二者都没有定论。

他十分感谢有人发明了和面机。“以前没有机器，你可不知道和面有多难。荞面比白面硬多了，和着和着人就跟吸进去似的，手拔都拔不出来，特别累。”他把40斤荞面倒进机器里，加了一点盐，开始一点点往里加水。荞面难和，在机器上也体现得出来，他已经用坏了三台和面机，平均两三年就要换上一个。

在和面机里咣当咣当晃悠了40分钟，荞面终于变成了水泥灰色的絮状，一点点流到盆里。侯吉成还嫌它粗粝，再加水再拿木棍搅拌。“现在有经验了，看看就知道稠稀。以前把握不准，就拿个面人儿放进去，提起来看，全身薄薄的挂一层时就正好。”

面糊搅匀后就可以蒸了。家里摆了几百个平底的小白瓷盘，拿到院子里自己垒的土灶上，旁边连着锅炉，热气从底下往上冒，另外一个巨大的铝罩子盖上，就变成了一个超级大蒸锅。土灶第一层整整齐齐排列九九八十一个瓷盘，侯吉成摆盘，他老婆往里面灌面糊，之后再往上填第二层、第三层，一大盆面糊最后要蒸三次才能做完。

蒸好的荞面灌肠薄如盘底，几个小时晾凉后才揭得下来，制作过程难度不大，但相当耗精力，今天做好的成品，明天才能送到太原的餐馆里去，但这个小玩意吃起来又讲究新鲜，即便是冷藏，超过三天也会发黏发腻，所以从来就没有一劳永逸的办法，只能靠人手日积月累地干。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

侯吉成的子女都不愿意再做这个，“两片是一对，一对只卖7毛钱”。

平遥的碗托儿也是一种无法用手工替代、但又极其廉价的手艺小吃。和灌肠形状类似，碗托儿也是碗底的形状，不过用的是纯白面。平遥有家最老的碗托儿店名为“三疙瘩”，光绪年间发明此物的董宣是这家人的老祖，现在传到39岁的董守吉这里已经是第五代。每年来找他求教的人很多，董守吉一边卖碗托儿一边收学费，收入不多但也乐得清闲。他一点都不担心别人学会超过他：“就是手上的劲道，这是多年练下的功夫，哪能学几天就超过我。”看他做碗托儿，最重要的一个环节是拆面，歪着面盆咚咚地往里打，直到满手蘸着面被拖拽着不好往起抬，这才算把面的劲道打了出来。

碗托儿比灌肠的口感要有弹性得多，但荞面却比吃惯的白面更加有风味。除此之外还有诸多凉粉、面皮、牛筋面等小吃，做法也都省不得工夫，但进了餐馆也不过卖几块钱而已。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“晋韵楼”面点名师孙恩普专做一道剪刀面

很多人对此都百吃不厌，尤其是馋嘴的年轻姑娘，为了减肥吃碗灌肠能顶上一顿饭。小吃受欢迎，卤汁功不可没，而卤汁又有很多种，比较重要的几种原料有芝麻酱、花椒水、辣椒油和醋。芝麻酱自不必说，花椒水是用花椒、大料、桂皮、丁香、草果、紫草、淮山等香料过油并熬煮的，山西人做菜时很喜欢用。辣椒油必须要用本地的辣椒，有些厨师试过四川辣椒，到了山西就只剩辣，没有香，效果很不好，本地辣椒口感比较柔和，如果觉得太辣就用开水多冲几遍，捣碎后用小火在油锅里慢慢地炸，一直熬成红红的颜色，最后撒上满满的芝麻，泡一大盆，可以任意往菜里加一勺刺激味蕾。老陈醋当然也必不可少，是山西的特产，也是每个山西人的挚爱。马道坡街上的东湖醋园是一个开放参观的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

手工醋厂，一进院门迎面而来就是陈醋的味道。东湖是山西陈醋的知名品牌，全靠着本地的水，陈醋才酿出了特有的香味。带我们参观的工作人员是个小姑娘，走进厂区就是一通甜畅地闻，厂子也弄了些老百姓习惯在家做的醋泡鸡蛋和醋蒜，她拔开罐子，一边闻一边直说香香香。陈醋的制作可以看作是高粱酒的酿造延续，东湖醋园里仍在用石磨碾高粱，浸湿拌入大曲，再进行厌氧发酵，使空气中弥漫的都是酒精的味道。之后要在发酵后的窖缸里填上谷糠麸皮，经过醋酸发酵，酒精味没了，满屋子飘的又变成刺鼻的酸味。再经淋醋的环节，醋就酿好了，这样的醋在东湖醋园门口的门市部就能很便宜地买到，附近的居民提着醋壶子来，仍是老醋坊的交易方式。不过这时的醋功能上只适合调味，老陈醋的保健功能需要再日积月累的沉淀发酵之后才能发挥出来。醋园顶层的玻璃房子挤挤挨挨地摆着一缸缸晾晒的醋，年代越久就越显醇厚，甚至水分蒸发殆尽，变成了黏稠的膏状。



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

剪刀面配着羊肉、蔬菜和各种调味，做出来是道面菜合一的汤面



滨河味道餐厅制作的烩菜



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

这些调味料相互组合，能出来好多种各具特色的山西风味。比如：芝麻酱加盐和香油，泼在凉粉上是比较清香的味道；芝麻酱加蒜泥、陈醋、酱油和花椒水，最后再撒点熬好的芝麻辣椒油，浇在灌肠上最可口；寿阳人还爱在水瓮上敷一层荞面糊糊，靠着水的凉度凝结成为凉粉，再把腌芥菜梗的酸汤用葱花花椒油炝炒出来拌着吃，吃着特别清爽。我个人最喜欢的是一种勾着粉芡的卤，每次想起都要咽一下口水，是先用花椒和辣椒炝锅，再填上花椒水熬出香味来，加一些海带丝，勾点粉面，最后再把葱和花椒炒成的葱油打进卤汁里，最后浇在山西特有的黑凉粉上吃。凉粉软糯细腻，卤汁黏稠味足，每一块凉粉都要在碗里甩来甩去，尽可能多地沾上汁水，剩下的卤汁最后忍不住还要喝几口这才算过足了瘾。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

平遥古城：面、牛肉、合碗子

记者◎吴丽玮　摄影◎朱墨



平遥的一些饭店依据雷履泰80岁寿宴的记载推出了创新的合碗子

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn


山西面食讲究的是制作者千变万化的手上功夫

各种象征着喜庆吉祥的面食，一道薄如纸片的熟牛肉凉菜，浇着汤汁、软糯松软的各种荤素搭配合碗子，这一桌平遥年夜饭算是齐了。

面食**108**种

2001年，我第一次来到平遥。那年平遥办了第一届国际摄影节，我当时正在太原读高中，是作为志愿者幸运地被选来，待了三天两夜，印象中除了在一个老宅院里用蹩脚的英语向两个德国游客解释什么叫火炕外，基本没干过什么正经事。除了欢乐地跟同学去小吃摊上吃碗托儿、黄米炸糕和牛腰腰外，就是去买几粒真空包装的“一口香”平遥牛肉，站

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

在“日升昌”门口晒太阳时，撕开一粒一口嘬进嘴里，放心地用任意一颗牙齿咀嚼已经软糯的粗壮牛肉纤维。

2014年元旦，我再来到这里。平遥与太原相距94公里，二者同处在黄土高原上的太原盆地，饮食上有很多相似处。在我看来，和太原现在已糅杂了各地风情的现代都市味相比，平遥是更具纯粹家乡风味儿的地方。它从明清时期基本形成了的饮食体系至今未变，平遥县文联主席赵永平对我说，由于晋商的繁荣，平遥在当时成了人和信息的一个交汇点，“食物上，尤其是面食，汲取各地特色的手艺特别丰富，这种传统一直延续到现在”。于是我寻找的起点就落在古城里家家都号称有的“面食108种”上。

108种的真假？“云锦成”饭店的总厨王英亮告诉我，几年前曾有顾客登门说：“你们把所有能做的面食都给我做出来，多少钱我都愿意出。”最后厨师们做出了三桌，每桌摆了15种左右，加起来没超过50种。“108种只是个约数，证明咱平遥的面食种类丰富。但同样一种面食，把白面换成高粱面、莜面或者荞麦面，做法、口味又不一样，这样算下来肯定超过108种了。”

当地人以“世界面食在中国、中国面食在山西、山西面食在平遥”的“面食界地球中心”自居。山西是“小杂粮的王国”，玉米磨成的玉茭面、高粱磨成的红面、荞麦磨成的荞面、绿豆磨成的豆面、糜子磨成的黄米面，等等等等，农民家的面缸里塞着好几个口袋，每个口袋里是啥，伸手进去摸一摸就分辨出来了。

“面都有自己的性格，做法要因面而异。”王英亮说，“俗话说，‘四十里莜面三十里糕，二十里荞面饿断腰’。过去生活困难的时候，莜面是重体力劳动者的最爱，吃了耐饿。但现在人们已经没有这种需求了，莜面口感硬，一定要用开水和面，这样表面看起来是防止莜面变僵，实

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

际上是用高温破坏其内部纤维组织，易于消化。”红面也是一种姿态强硬的食材，过去吃红面是粮食短缺时果腹的无奈，现在吃则是为了享受那种庄稼地的味道，有一丝丝甜，但更多的是清冽的草根儿味。王英亮说：“吃红面一定要配上豆面或者白面，再加入鸡蛋清，多加水调成红面糊糊，中和掉它本身的僵硬。”

馒头的香味

谁家做的面食最好吃？我向平遥县烹饪学会的副理事长邓瑞林请教，他编写了好几本介绍平遥美食的书，熟悉这里每一道菜的掌故，但这个问题还是把他难住了。面食谁家都做，谁家都吃，每个人念想的味道各不相同，相比之下也都“自谓抱灵蛇之珠”，互不服气。我决定先去寻找最熟悉的蒸馒头味道。上小学时，每天总要玩到饥肠辘辘才肯回家，有时正好赶上家里刚蒸好馒头，烟雾缭绕中，只听见妈妈烫手后的吸气声，再伸长脖子，就发现一锅馒头已经扣在案板上，垫在锅底的笼布还牢牢粘在上面。妈妈揪开笼布，先给我掰半个馒头，捧在手里第一步当然是先啃掉那层微微卷曲的光皮儿，不像馒头，更像粉条的滑溜和弹性。里面的馒头瓤更是蓬蓬松松，细细嚼总觉得里面是不是加了牛奶，这种香味唯独在出锅后半小时才能体会到，一旦馒头变凉，香味也会随着热气散去。

邓瑞林给我推荐了平遥县古城南门外的一家馒头铺。这家馒头铺只叫“纯碱馒头”，里外两间平房加起来十来平方米，里屋做、外屋蒸和卖，老板叫张敏，40多岁，她说因为使用的是天然的发面酵子而不是发酵粉，用“纯碱”二字便足以和其他店铺区分开。发面酵子是前日发面时所剩的酸水，配点温水，均匀地撒入面粉中。据面的状态酌情加水，少

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

量多次，每次用手舀起一手掌的量，抹在面团表面的松散干涸处，直至面团变成一个湿滑发亮、软硬适中、分布着适量“蜂窝”的大面球。和面讲究“手光、面光、盆光”，为了不在容器上粘面团，活好面后她要把整团面从盆里抱出来，那团面略有稀松，一被拉扯，露出里面断裂、絮状的结构，皱巴、松软，仿佛抱的是一大团棉絮。



烟雾缭绕中，馒头蒸好出了锅

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



平遥人做面食的刀

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



压“猫耳朵”的剂子

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“猫耳朵”



开花馒头

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

冬天气温低，发面要在提前一天的中午准备，捂在棉被里直至第二天清晨。蒸馒头要起个大早，上午10点多就要基本蒸完。张敏和表妹王玲花同我们说着话，手上却一刻不敢停，今天除了散卖的馒头和糖包，还有一家摆喜酒来订了500个花卷，一个有小孩过12岁生日的家庭订了几个“括篮”。“括篮”是平遥当地的一种风俗，把面捏成图案，做成圆圈形状，封口的地方再捏一把锁，代表着对孩子长命百岁的祈福，蒸熟拿回家后，家长在中午12点准时把“括篮”举过孩子头顶，假意让孩子顶一顶后，再把“括篮”掰碎，分食。“括篮”是家中长辈的祝愿，张敏说，她见过最多的一家，一共为孩子订了50多个“括篮”，长辈们每人送孩子一个。王玲花手特别巧，她把面揉成条，拿刀在上面轻轻地砍出细密的纹理，两手一甩，面条卷在一起，拿起筷子从中间一夹，用刀再劈几个口子，一朵莲花就完成了。金鱼和兔子做得更巧，还是用砍出纹理的面条扭转成不同的形状，用刀切出金鱼的尾巴、用剪子剪出兔子的耳朵和嘴，再擀出一根细细的面条，卷成一朵花的形状装饰在小动物身上，最后用黑豆做眼，按进苍白的面里，金鱼和兔子立刻焕发了几分神气。

平遥人过年、乔迁、贺喜都喜欢蒸这种面食，既被用作祭祀，又是一种带着美好祝愿的馈赠。过年时，家中供奉的祖宗牌位被请到厅前的桌子上，略带装饰的花馍是主要的供品。如果有晚辈来拜年，长辈会从事先准备好的花馍中挑出一个送给晚辈，这些花馍大多表面镶着红枣，里面包着果仁，晚辈要全部吃完才算接住了长辈的祝愿。王玲花做完“括篮”，上锅的几笼馒头也蒸好了。烟雾缭绕中，馒头的表皮都炸开了花，张敏说，这才叫真正的手艺，馒头开花说明碱面放得正合适，碱大了，馒头发黄，品相极差，而且口感生涩，碱小了，馒头坚硬，一股酸味，只有开了花，馒头才保持适中的酸碱度，咬一口既松软又有嚼劲，随着咀嚼的增加，面的甜味伴着口水逐渐释放出来，嚼到最后变得

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

越来越扎实。

面的手上功夫



“括篮”是为平遥过生日的孩子准备的，拿在头上顶一顶，再掰碎、全家分食，寓意孩子可以幸福平安地长大

曾有人用“拥出堆雪”来形容和面时的洁白柔软，小时候每到周末，爸爸都会亲自下厨做刀削面解馋，那面团也揉得如玉脂般细腻饱满。削面时人在锅前，一手托面，一手持削刀从上往下削，嚓、嚓、嚓，一刀赶一刀，那面条看似灵活轻盈，实际上是直直地被甩进锅里，削出的面叶儿中厚边薄，棱锋分明，嚼起来外滑内筋。费了一番工夫，捧出一碗热腾腾的刀削面，爸爸浇上西红柿鸡蛋或者茄子肉丁卤，先咬瓣腊八蒜，再滋溜溜吃进一大口，吃完必然大喝一声：“香！”

我认为不停地琢磨手上的功夫是山西人做面食和西北人的最本质不

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

同。除了用刀，还可以用剪子剪，用筷子拨，用饸饹床压，甚至直接上手都是千变万化。平遥有种叫“揪片”的面食，把擀薄的面片拿在手里，用拇指和食指指腹的力量揪下一块比大拇指指甲盖更大一点的面片，揪面的动作朝上，这样更有利于在入锅的一瞬间对面片的薄厚做最后的雕琢。很多人爱吃揪片，因为它的表面积大，容易挂卤，但面片太厚口感不好，面片太薄又容易煮过了头，揪片的成败全在师傅的手感上。

面食做法的多元化是由现实条件决定的。山西地处高寒地带，蔬菜生产环节很薄弱，一般农家只是在庭院、垄间种瓜点豆，收啥吃啥，一年有数月吃不上新鲜蔬菜是平常事。长久以来，人们逐渐形成了重主食、轻副食的习惯，主食越做越精细，花样越来越多，这样只要搭配一定的副食元素，就能支持一个人的行动劳作。

桑勇师傅在古城外开了一家面食店，平遥面食如此丰富，桑勇却只做一种名叫“柳叶”的面条。他说自己的爷爷当年是阎锡山的厨师，从阎锡山还在忻州老家时就在身旁伺候，后来跟着到了太原，直到阎锡山逃往了台湾。解放后他爷爷对此犹恐避之不及，不敢再出手烧菜，后人袭来的也只有这柳叶面一道再家常不过的面食。“以前我们平遥人家都是祖孙三代同堂、叔伯兄弟不分家的大家庭，每天厨房要准备几十人的饭菜，但家里的劳力都下地干活儿，回来的时间没法统一。柳叶面就最方便了，擀好面摞好放一边，谁回来了给谁切几刀。面能放12个小时。”桑勇在擀面时揪起一撮玉米面，抖着手均匀地散布在面片上，一来防粘，二来下锅后会汤清面利。擀好的面片一层层卷在擀面杖上，拿菜刀顺着擀面杖切，面片劈落两半，再在中间横切几刀，把面片叠成厚厚的一沓。切面时，先提刀在顺滑的侧面切出一个个的棱角，再就着棱角切出一个个扁扁的三角形，乍看的确像幼嫩的柳叶形状。“我这个‘柳叶’是春天刚抽芽的‘柳叶’，可不是秋天已经老了的‘柳叶’。”桑勇切的面

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

条只有三四厘米长，听起来是为了给面疙瘩增添生命活力的联想，实则是因为面条短小更容易制作出弹滑感。柳叶面的诀窍在于煮的时机，在铜锅里先煮汤，加入葱花、蒜末、酱油、花椒水、盐等作料，配上肉丝、白菜、粉条、海带、豆腐、土豆、木耳等副食，等水快煮沸时再开始切面，防止面静置后坨掉。切好后恰好水沸，面推进锅里，瞬间像飞进油锅的小银鱼，被水势顶起后翻滚跃下，面条挂着汤水，变成了仿佛被炸后的金黄色，锅中滚一分钟就要关火上桌，否则面的筋道和清爽就失掉了。这种饭、菜、汤合一的做法，客观上解决了蔬菜缺乏的困难。

面的风味也与卤的变化有关。王英亮给我列举了几种恰当的搭配：“擦尖儿面软，好消化，适合配素卤；红面剔尖儿口感硬涩，适合用肉卤转移视线；抿尖儿、手擀面容易挂汁，适合用黏稠的西红柿鸡蛋卤；猫耳朵形状小，可以把酸菜、豆腐干切成小块，一起用勺舀着吃更加方便。”对于我而言，对卤汁最敏感的是吃小吃的时候。山西各地几乎都有自己的特色面食小吃，浑源的凉粉、太原的面皮、清徐的灌肠等等，平遥有一种类似的小吃名“碗托儿”，是用白面和好浇入小盘中蒸制而成，所用卤汁是我最熟悉的味道。中学时，回家路上吃一碗凉粉曾是支撑我上完晚自习的最大动力，最后一节课时我们一起回家的几个女同学就开始窸窸窣窣地传纸条，约定是否要去小店里来一碗解解馋。我很爱那种浓稠的黑褐色卤汁，里面加了黄豆、腐竹和海带，酸、咸、辣，还能闻到大把鸡精在里面，那是属于不用考虑健康养生话题的年轻人的味道。每一块凉粉都要在卤汁里甩来甩去，贪婪地想尽量多沾上一些浓汁，凉粉送入口中，细细咀嚼，让卤的味道充盈在口腔的每一个角落，待卤汁味快要消失的时候把凉粉一并吞下去，时机恰好。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



面食的不同性格决定了与它相配的卤汁味道

平遥人有几样做面神器，最有名的叫作“擦床”。擦床体形庞大，如同木匠用的刨子，两头是木条架起的框子，中间是一块凸起的铁皮，上面均匀分布着鱼嘴状的小口。使用时，把擦床架在锅上，把面团使劲压在铁片上来回搓，经过小口的面团擦成带毛边的小块，直接掉进煮沸的锅里。擦床反映的是平遥传统民居的特点。老平遥人住的是有黄土高原特色的砖砌独立式窑洞，普通人家一进门，正中是客厅，两侧厢房里，火炕几乎能占到屋内面积的四分之三，睡觉、起居、饮食几乎都离不开屋内的火炕。做饭的锅灶和火炕连为一体，做饭的灶还起着烧炕的作用，灶大锅也大，巨型的擦床才能稳稳地架在锅上。平遥县文联主席赵永平对我说，灶台及通向火炕的通道叫作“直洞”，直洞最终会通往烟

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

囱，通过空气流动来旺火。火炕的下面是纵横交错的通道，叫“花洞”，花洞的目的是将做饭的热量传递过来，提高炕的温度。“直洞上温度特别高，如果不小心坐上去烫得屁股都疼，花洞的温度较低，可以用来风干粮食和枣。‘炕’在我们这里当动词来使用，可以‘炕枣’、‘炕玉米’、‘炕面’，把绿豆泡上，放在炕上能生出绿豆芽，过年时候就多了道凉菜。”

灶火关系到饮食起居，因此当地人对祭祀灶神倾注了更多的情感。平遥女子诗社的张月玲向我回忆小时候家里祭灶神的情景：腊月二十三，灶王爷的神龛立在灶旁，两边贴上对联以示恭敬，祭祀活动要由家中的全体男性来完成。“除夕时要把小米煮至不太软熟，用笊篱捞出控干水分，放进一个花碗里压平压紧实，里面再扣进核桃、枣和其他干果，用来供奉灶神及祖先，这饭要放5天，到正月初五的时候全家一起吃掉，象征吉祥。”

熟牛肉和熏肉手艺

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



烧肉是平遥传统合碗子中必备的一道菜

到了平遥，必寻的是平遥牛肉的踪迹，它是太深刻的印象，几乎是山西人逢年过节必备的最高档熟肉。在南方，牛肉大多风干处置，撕咬是一种体力，也是一种勇气，大快朵颐之后，后槽牙往往因用力过猛而酸疼不止。平遥熟牛肉却是一种温存的呈现，粉红色的肉块纹理分明，一条条半透明的肉筋镶嵌其中，需要担心的并不是你的后槽牙，而是你的刀工，无论你切得多薄，软糯的牛肉却怎么也不会松散倒塌，至多是卷起个卷来，像一张揉皱的纸。牛肉入口咸味十足，软糯的纤维很快在口中散开，有时还能先嘬出几口肉中的汤汁下肚，接着再嚼一嚼牛肉丝，再散出一抹咸香味。在市场上时常能买到小包装的牛肉，这就成了随身携带的零食。我上大学后，有时它还成了随时补身体的滋补品，每天掏出一两块，补上学校食堂里匮乏的油水，那个小小的锡纸包总让人意犹未尽，最后趁无人注意，还要把舌尖伸进去舔一舔留在里面的牛油

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

凝块。

但在平遥城里这赫赫有名的熟牛肉手工作坊一点都不好找。已成为著名品牌的“冠云”牛肉早已实现了大型工厂化生产，其他几家略小的厂家也都使用蒸汽锅一劳永逸地解决从煮到焖的所有过程。在城里城外转了很久，终于在一间小小熟食店里遇见了王金铭，他的爷爷曾经在老字号“兴盛雷”牛肉铺当伙计，学得一身手艺后传给了儿子，又传给了孙子，现在王金铭和家人在古城内外开了几家熟食店，卖的是以猪肉为主的熏肉，但实际上使用的仍是老“兴盛雷”牛肉铺的方子。

王金铭的加工厂在沿村堡村里，距离王金铭的外甥闫忠日家不远。1992年初中毕业后，闫忠日开始跟姥爷王永仁学做肉的手艺，现在他负责监督作坊里的生产，并给几个零售店送货。村子还笼罩在微熙晨光中时，作坊里已经开始忙乎了。猪肘子、猪蹄、猪脸、猪耳朵、口条分堆摆在案板上，伙计们依次用叉子叉起肉来，伸到蒸汽锅上火烤燎毛。之后经过几遍清洗，开始对肉块腌制处理。闫忠日戴着手套，把大把粗盐均匀涂抹在猪肉上，反复揉搓，促盐融化，有些地方觉得太厚，用刀划开，手带着盐伸进去结结实实再抹一遍。老传统中原本使用平遥独产的硝盐，但现在已被国家禁止使用，换成了普通食盐加入适量亚硝酸钠代替。涂抹后入缸的顺序也极为讲究，先厚后薄，分层入瓮，不加任何作料，最后用猪肚封顶，空气就被完全隔绝开了。“过去要求把盛肉缸放在冷窖里腌制，夏天腌5～7天，春秋腌10～15天，冬天腌20～30天，中间还要把肉块翻动两三次，但现在求快等不到那么长时间，所以就改了腌制时加水的工艺，改成只用盐渍，让水分尽快析出，让盐分渗进去。”闫忠日边说边开始准备卤煮的工序。大煮锅里添上了原存老汤，再添水大火烧沸，腌制好的猪肉放入锅内，不加锅盖，急火大约煮一个半小时后，眼见着猪油一点点地开始凝聚在表面，闫忠日拿着叉子开始

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

翻肉，有些已达到软度的肉块先取出搁置一边，“肉龄不同的猪肉成熟速度不一致，收缩、变软的猪肉就是已经煮熟了的”。大约再过半小时，肉都基本成熟，这时所有的肉全都推回锅内，依靠表面四五厘米厚的肉油做顶盖，包裹着渗不出来的蒸汽，肉焖在锅中两个小时后卤煮过程才算结束。

平遥牛肉的制作过程到此基本完成。闫忠日说，牛肉的脂肪含量少，无法再承受烟熏过程，所以熏肉大多只选猪肉。把柏树锯末平铺锅底，架上篦子，盖上锅盖，点火用烟来熏肉，不一会儿作坊里就会呛得人受不了。熏好的猪肘和猪蹄格外特别，颜色棕红，烟火气十足，吃到嘴时，立马想起那种专属于灶间的气息。

王金铭的堂弟王天明在“冠云”牛肉厂上班，他是平遥牛肉第七代传人，师从第六代传人雷时雨。王天明对我说，自己的手艺最多的还是从父亲那里学的。王天明和王金铭是同一个爷爷，爷爷的几个儿子手艺各有侧重，王天明的父亲擅长屠宰。平遥的牛肉大多来自山西北部或内蒙古，制作平遥牛肉的牛，必须非病非残、年龄不小于4岁，体貌呈长方形或圆桶形，体形宽厚，胸前端、尾根部两侧突出丰满，体重不低于300公斤才可入选。屠宰是平遥牛肉的一大关键，王天明说，宰杀肉牛，讲究净、静、稳，宰前禁食三日，只给肉牛喝盐水，宰时要在牛的脖颈上长拉一刀，割断两根主动脉血管，让牛血尽快放尽，尽可能不会渗入体内，屠夫需眼明手快、手起刀落，防止牛过度惊慌，因肌肉纤维猛然收缩而肉质坚硬。

王天明接的是父亲的班。父亲当年所在的单位是国营平遥县食品公司，1995年改建成公司建制。平遥县食品公司是在1954年由38家县城近郊的牛肉作坊组建而成的，这其中有几家还是明清时期的老字号。

随着明代晋商“货通天下”的发展，平遥开始云集各地商贾，当时已

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

有的平遥牛肉借势随着商路远销口外，但当时的储藏条件十分简陋，需要将腌制的牛肉卷成肉卷，夜间将肉卷放置在席帘内，冻好后放在简易冰房里，运销时将肉包严，快速运往各地。到清嘉庆年间，平遥开始有了较为规范的作坊。先是雷全宁在文庙街开设“兴盛雷”屠宰场，后有任大才、任仰文父子在西大街设立的“自立成”牛肉铺，西郭村韩来宝在南门外创办的“隆盛旺”牛肉店。1900年庚子之乱，光绪皇帝和慈禧太后仓皇出逃西安，途经平遥时，知县沈世燦献上的第一道凉菜便是这“薄如纸片”的“兴盛雷”平遥熟牛肉。慈禧太后觉得这肉醇香细嫩，颇有好评，于是平遥牛肉名声大噪。

赵昌本退休前是晋中市考古所研究员，被称为平遥县的“活字典”。他告诉我，1370年平遥城的城墙向北、向西都分别做了扩展，扩展后，城内的北部一直鲜有人居住。“城墙角下原本就是古战场，人们都不愿意住在那里，所以就长久空着。‘兴盛雷’开了后，在城内的西北角上建起来屠宰场，并且打了一口井用来卤煮牛肉用，这口井的水后来一直用来腌制牛肉。”一直以来，平遥城下高硬度的碱性地下水被认为是平遥牛肉之所以好吃的关键。很多师傅身怀加工绝技，被高薪聘至异乡，却怎么也做不出原汁原味的牛肉，于是清朝有诗人写道：“苦柑生北地，蜜橘出南方。水土两相异，牛肉平遥香。”

加工肉的工艺在不断改进，但有些老传统却再也找不回来了。赵昌本说，几十年前的熏肉是用柏树的锯末和树枝配合着来熏的。树枝是秋天从树上摘下来的，人们称为“活枝”，锯末相对的就叫“死树”，两者熏出的味道有明显的不同。但现在不可能大规模地掰下树枝，人们只用简便、环保的锯末来熏，味道就和赵昌本无法忘怀的解放前古城熏肉老味道有了差距。他当时是十几岁的孩子，家住城隍庙街以南的巷口，那时古城里有好几家熏肉铺，隔着50米外就觉得香气四溢，“那味道一辈子

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

都忘不了”。赵昌本现在说起来仍忍不住吞下口水。“每个铺面上放着的肉都不多，但肠子、肝、肚子、猪脸、口条一应俱全，那时哪怕是买两三块钱的肉都行，店主会耐心地切下一小块肝、一小块肠、一小块猪脸，几乎每样都给你来点，每种切得仅比纸张稍厚，用白纸叠成一个漏斗形状，把肉片放进去，把纸包成一个纸包。再买个烧饼拿回家一起吃，香极了。”



熏肉和传统的平遥牛肉做法接近，只是在煮过焖过之后再以柏树锯末烟熏

绵软的合碗子家宴

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



平遥“长昇源”黄酒第七代传人郭林成。明代崇祯年间“长昇源”创立于古城金井市楼下，慈禧逃往西安途经平遥时曾作为御膳用酒

过了小年，平遥人家就开始忙着准备合碗子了。合碗子是平遥人提前备好的过年菜肴，用土陶碗蒸上各种半熟的肉食，每种肉食蒸好几碗，做好后敷上保鲜膜放在窗户外、院子中间的空水缸里，逐渐风干。吃的时候只需回锅一蒸，扣在盘子里就可以直接上桌了。

合碗子品种多，做起来麻烦，刚入腊月，谁家也没想着这么早就开

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

始动手。好在有一家名叫“丽泽苑”的酒店已经开始准备年夜饭宴席了，厨师长董强强给我们展示了他制作合碗子的功夫。去找董强强时，他正在一块膘壮的后腿肉上片出层层叠叠的肉片，整块的红肉片下来做酥肉，小块的留着做丸子。合碗子的品种并无定式，但必不可少的是肘子、烧肉、大肉、酥肉、丸子、酱梅肉等几道荤菜。因为每一种都要准备若干份，即使对于有经验的主妇来说，这也绝对是年前最忙乎的一件大事。

肘子先用热水紧一下肉皮，再用火钳子叉着，在火焰里燎掉猪毛，接着放进糖水里，加葱、辣椒、花椒、大料，用小火慢炖半个多小时。烧肉选择的是腰上的五花肉，在油锅中炸至上色后，投入沸水中大火煮，直至表皮鼓起一个个油淋淋的小泡。酥肉要裹着加入鸡蛋的面糊下锅烹炸，董大厨的助手将炸过的酥肉交到大厨手中，董大厨片片切下，发现肉中间还在渗血水，马上叫助手回去重新炸了一遍。

肉的配料主要是土豆和炸豆腐。两小时后，煎炸炖煮的各色肉食逐渐完成，董大厨把肉切成条块，猪皮朝下，整齐摆好，最上面摞着炸过的土豆和豆腐，配上葱段、姜块、辣椒和大料，再撒上盐，放进蒸锅里蒸半个小时左右。因为食用前有一个扣的环节，所以现在的摆盘十分重要，一个小助理摆西兰花时不够精心，董大厨端起碗倒出菜来，像复原一颗西兰花似的小心翼翼地把它码放整齐。

山西人喜食软食物，合碗子的烧肉绝对是烹制至入口即化的程度，酥肉、丸子等也都要保持松软滑嫩的口感，古城里还有一些酒店所走的是雷履泰家宴路线，所选食物就更加绵软了。雷履泰是平遥第一间票号“日升昌”的首任总经理，堪称山西票号的鼻祖。雷履泰80岁时，厨师曾为他办过一次盛大的寿宴，席上所做皆为软烂松软的食物，但具体的菜肴并没有留下记载。一些饭店揣测着雷履泰当年的寿宴情形，推出了

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

羊肉、山药、南瓜、小米等为主的雷履泰合碗子家宴。这其中，山药是平遥本地最有名的特产。平遥山药仅生长在岳壁乡内，尤以西源寺村的山药为最佳。赵昌本分析说，这可能与当地的水质有关。西源寺村紧邻着惠济河，当地传说这里有一弯神池，因此生长的水稻特别好吃，一粒粒都是水晶晶的。“大跃进”时为了大炼钢铁，神池的水道被挖断了，种出的水稻就再没有了曾经的辉煌，但这里种山药依然比别的地方品质好。西源寺村村民李毓志是村里第一个种山药的人，他发现村里的地和其他村的不太一样，“土质砂，可以蓄水，同时山药生长还不受限制”。我们去看李毓志家的山药地，白露后挖完的最后一垄土坑还没被填上，一群羊在地里吃食，幸运的话能挖到一棵干枯的小山药吃。“山药只能在春天上点羊粪，不能上化肥，否则温度太高会烧死山药苗。挖山药也是个辛苦活儿，只能靠人刨开一点点找，稍不注意就把山药挖断了。这是个脏活儿，挖完连人带山药全都是土。”自然生长的平遥山药果然口味不俗，又沙又面，适合蒸着吃。我们在李毓志家的火炕上烤山药吃，烤好后把皮一剥，山药就像一座小冰山一样，不太整齐地立着，但吃起来真是软糯。

合碗子是平遥主妇烹饪技能的评测标准之一，卖相、口味欠佳的合碗子会让主妇失去颜面。合碗子扣进碗里后，还有最后的关键一步，那就是浇汤。这汤是用捣碎的猪大骨和鸡肉在水中煮三四个小时后烹调出的高汤，关火前加上葱花香菜，浇在热腾腾的烧肉合碗子上。邓瑞林说：“客人上桌，先喝汤，汤做得好，才能说明主妇手艺高超。与汤相比，肉都在其次了。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

寻食晋中年菜

记者◎吴丽玮　摄影◎常远



山西的糖醋丸子醇厚带甜，酸中带蒜香

大烩菜

没有什么比大烩菜更能代表山西菜了。山西烹饪技工学校老师王宏寿分析山西菜的做法，最典型的就是烩、炖、焖。“山西山多水少，物产就少，而且食物组织结构中纤维长、密度大，不易熟。即便是油菜，也不能像南方那样，稍微一焯水就能吃，非得要在锅里咕咚咕咚地炖，才会变得软绵绵。为了让菜熟得更快，不会用直刀，而是削尖，上面再划十字，所以厨师的刀工都是很讲究的。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

老太原菜馆的烩菜一吃就是家里的老味道。首先是用了高汤，拿老鸡炖上4个小时，再装进瓷罐子大火旺气地蒸，不过上面要糊一层麻纸，封住香味跑不出去。除了烧肉和丸子，烩菜的主角还包括土豆、粉条、豆腐、白菜、香菇、海带等等，看得出北方冬天的匮乏，但还是能把年过得热热闹闹。土豆粉大的才好吃，但粉一大就熟得快，豆腐也是，粉条更容易变成糊烂，但太原人居然能用长时间料理的方法把它们变成汤汤水水的一大锅。关键在于要用小火来炖，还必须用密封锅盖，这样蒸汽挥发不出去，凝结在锅盖上流下来更助于食材的熟烂。老太原菜馆的成功之处还在于调味的选择，山西有句俗话，“要想吃好菜，离不开葱姜蒜”，当然也少不了花椒水和大料。这些东西不但量要足，选材也得精，葱当属晋城八公乡的最好，长得又长又壮，被称为“扁担葱”，一切开条条细丝会自动崩开，溅得满案飞花；蒜是应县的紫皮大蒜，头肥瓣大，辛辣香浓；老山西人还爱用晋北地区的胡麻油，是从脂麻种子里榨取的脂肪油，油味重但香味也足。

太原滨河味道餐厅做出的另两种烩菜又与此不同。一种是先煎好土豆炖好肉，将白菜、海带分别炒好，同时拿高汤炖香菇、丸子，熬出的浓汤浇在已经码放整齐的铜火锅里，起了火，再放上烧肉、豆腐、粉条，端上锅咕嘟咕嘟地继续滚，要不断地加汤加水，滋滋啦啦，大冬天像吃火锅一样热闹。店里还有种砂锅炖的烩菜，据说最早从北京请来了谭府菜的厨师，结合本地食材做出的一种“谭府烩菜”。它的烹制过程比普通的烩菜时间要短，也不像家常烩菜自然收汁，最后浓浓地裹在土豆、粉条、豆腐上，从材料选择上看它就很不一样，满眼都是海带、豆角和细粉条，抛弃了其他脆口的食物，重点在让人喝汤，在店里的上菜率也很高。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



滨河味道餐厅名菜阎府烩菜和山西过油肉（下）

河东颐祥阁做的一道和上述都很不同，当然也是因为大杂烩什么都能装，创造了更多的想象空间。厨师对烩和炖有更深的理解，认为两者在用火上有很大的差别：“炖是小火，烩是旺火，进味就关。”所以他们家做的烩菜会放大量的汤，土豆也敢用脆的，改刀成小块，豆腐也能切丝，关键是还添了易熟的羊肉，里面加一点红汤，上来可以就着汤吃羊肉和豆腐，滋味足，冬天吃起来特别舒坦。

过油肉

过油肉是山西名菜，各地做法不同，滨河味道餐厅行政总厨韩国强总结太原的做法是“色泽金黄软嫩香，漏油不漏汁”，一长串说得特别溜。他亲自给我们演示地道的做法，把肉片按照5分钱硬币的大小和厚

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

度来切，“看我的推拉刀，地道的山西刀法”。切完肉继续推拉着切好冬笋和木耳，又厚厚地码了一大摞姜片和整盘葱段，再备上花椒等香料，准备豪掷进锅里，似乎这才符合他心目中的地道过油肉味儿。裹了鸡蛋、粉面的过油肉要过两道油，第一道油温至三成，把肉片推进去慢慢滑散，一片一片和油充分接触，再依次将它们从左划到右，十分精细，要防止其脱浆，直到变成了金黄色，达到“里软鲜嫩”。再把葱姜蒜煸香，填上醋、酱油和花椒水，把肉二次下锅，最后浅浅勾个芡才算完成。夹起来果然是挂着汁水，但不会往下滴，王宏寿说，过油肉最初也是体现困窘与智慧的一道菜，“粉面和鸡蛋尽量多挂糊，再蒸啊炖啊，三两肉做完能出来满满一碗”。

我认为山西过油肉最大的特色是体现了对老陈醋的理解。韩国强做的过油肉特别地道，最关键的是醋味十足。后来又去吃晋韵楼的做法，对醋敏感的人一下就能吃出差别来。该店主厨端上一盘过油肉，味道淡了很多，他觉得这样能让更多人接受过油肉。“生醋酸，熟醋香。喷醋的时候要沿着锅边往里倒，让温度把醋催熟，而且要一次性加够，再往里倒就有了生醋的味道。外地人接受不了醋的酸味，但过油肉没醋是不香的，醋除了可以去腥味，还能给菜一种脆的感觉。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



糖醋丸子

丸子是山西人过年必备的一道食物。腊月二十八九，家家户户开始噼里啪啦炸肉丸，小时候住在老式的楼房里，这时必然能从门缝处，从窗户上，从排油烟机的缝隙里传递出楼上楼下各家炸丸子的心得，然后是过年走亲戚时厨房里不约而同的大搪瓷脸盆，满满盛着深酱色核桃大小的丸子，绝对是春节期间消耗量最大的半成肉制品。

丸子常被放进烩菜里、甩在面汤中，单独成菜时也有道经典做法，是山西版本的糖醋丸子，在“滨河味道”吃过一次，在吃过的餐厅中是最好的。行政总厨韩国强告诉我，糖醋丸子有两个标准，第一条是外焦里嫩，首先配料很重要，七分肥三分瘦，配上鸡蛋、玉米淀粉和花椒水，“当然还有盐，这样才算码好了底味。顺时针方向把几种调料往肉里打，使劲上劲，等手掌下去完全粘上馅就是有了弹性”。一手挤一手

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

捋，下了油锅哔哔啵啵，要先不断拿铲子往起舀，这样才能避免炸得过火，丸子逐渐炸熟，但想做到“外焦”，还必须捞出回锅才行。第二个标准是蒜香浓郁，除了蒜蓉外，香味也需要靠老陈醋来体现，最后调一个浓郁黏稠的芡汁浇在炸干的丸子上，唯一能挑出的颜色是葱末的绿和蒜蓉的白。进嘴时老陈醋首当其冲，是典型的山西口味，酸得醇厚带甜，酸中带蒜香，绵绵软软配着焦脆的丸子外壳，嚼碎之后里面又很嫩，味道真是极香。

扣碗

无论是阎锡山家宴、晋商私房菜或是慈禧太后逃命路过山西的贡菜，都没有变成一种地方官府菜的形式留存，原因在于山西菜总是平民，去看那些留下来的资料，原来不过是平常人家饭食做得更软更糯，更符合个人口味而已。平遥的一些餐馆以乔府家宴的形式推出了扣碗系列，其实也就是普通老百姓每年过年必备的一些肉食的组合，倒是因为都有日积月累的生活经验，所以做出来十分地道，一些图省事的家庭也会从餐馆里连碗带肉买了来，过年时往蒸笼里一放，满屋子都闻着香喷喷。

当地人也把扣碗叫作“和碗子”，是把烧肉、肘子、丸子、小酥肉、酱梅肉以及山药、红薯等加工到半熟，装进黑瓷碗里，塞进调味料，吃的时候上锅蒸熟，再倒扣进盘子里，是平遥家家户户餐桌必备。

广玉泉酒店把酱梅肉蒸熟，周围配一圈荷叶状的发面馒头来吃。肉的外面裹了腐乳，炖的时候又撒了糖，再上锅蒸完，已经糯得不行，同时甜咸味十足，夹在馒头里吃特别香，是我认为扣碗中最好吃的一种。他家做的肘子也是当地十分有特色的，叫“虎皮肘子”，厨房里的师傅拿

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

铁叉举着一大块伸进直冲的火焰里烤，嗤嗤地烤到表面变黑，仔细看上面燎起大大小小的泡来，王宏寿说这道菜做得特别山西，“猪皮本身就特别老，小腿腱子肉的皮尤其厚，山西的做法是通过高温将里面的筋腱破坏掉，胶质膨胀，表皮也变得疏松”。烤完洗掉表皮的黑焦，底色是不规则的黄中带红，所以才得名“虎皮”。肘子再蒸好后变得特别松软，拿牙扯掉里面的骨头，筷子夹起来仍很完整，叫作“软烂不失其形”，算是达到了这道菜的最高境界。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



广玉泉酒店制作的平遥传统年菜扣碗系列，其中酱梅肉配荷叶饼味道最好

另一家在平遥古城里的天元奎客栈做的略有区别，擅长做几道素

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

菜，其中尤其是山药最好。山药是老板亲自去下面的岳壁村挑回来的。岳壁村的山药在全省都很有名气，方圆几百里山药都是清脆的，只有这个村的山药糯得能擦出粉似的，老百姓说因为当地是砂土，既能蓄水又能透气，山药才因此长得好。山药也是传统扣碗中的一道，先切成三角块过道油，摆在黑瓷碗里时还要更加精心，贴着碗壁整齐地码好，周围倒放一圈西兰花调配色彩，最后将大料等调味堆在顶上，浇上高汤，再进蒸笼蒸熟。如果没有提前煎成微黄，此时山药已经软得要散下来，这时扣在碗里，最底下顶在了最上头，造型如何全看厨师之前的摆放了。

莜面鱼鱼

前面我们说到了莜面鱼鱼的做法，但怎么吃呢？可以蒸熟后蘸着香醋炒香的蘸汁吃，可以配西红柿鸡蛋卤汁吃，但山西人不在卤汁上下太多功夫，人们吃的也是莜面本身有点生硬但又有点弹性的感觉。莜面鱼鱼也常用来做菜，如前面所说，体现山西人面菜合一的特点。对此各家都可谓自抱灵蛇之珠，我觉得其中有一家更有特色，是太原滨河一号主厨李建平的创意菜。他祖籍广东，做了山西女婿，在餐厅里把山西味道和广东味道做了结合，做出一道啫啫味的土豆莜面鱼鱼来。莜面鱼鱼要先炒留出底味，再放入滚烫的砂锅，加入广东的啫啫酱，在高温下会迸发出糊香味，最后再用蒜煸香来调味，吃起来咸甜味结合，口感比传统的陕西做法要柔和得多。山西的各种面食几乎都能当菜来炒，但是莜面鱼鱼格外受欢迎，主要因为莜面更冷硬、更劲道，炒起来不容易糊锅，更接近菜的气质。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

小米羹



“滨河一号”主厨李建平熬制的小米青菜羹



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

山西人拿小米当宝，把它看作是坐月子的最佳滋养。刘当成到各地考察，除了小米稠饭，还觉得寿阳的和子饭特别好吃。芙蓉酒楼的王爱军特意给我们准备了一些，特别家常，是拿小米粥熬着面条，漂着几片豆角片，一大碗里米面结合。我忍不住笑说，这是没吃完的剩饭烩到一起了吗？王爱军不服气地让我们尝，味道有点像小时候的片汤，但小米粥熬出的喝完又觉得格外舒服。和子饭里有点微微椒香，原来是放了一种当地特有的香料，叫“麻麻花”，当地人做小白菜烩豆腐等需要熬制的菜肴时非常喜欢用。

李建平针对小米也有道拿手料理，去年还带着这个去纽约参加“山西面食走进联合国”的活动，但其实只是一道貌不惊人的小米青菜羹。不过和王爱军做法相比，他的做法十分精细，要先把小米粥、南瓜蓉和高汤配在一起打成糊，再加入盐和广东料理里善用的鸡汁进去。为了能让小米粥产生更大的胶性，他一直不断地提提拽拽，生生把小米粥拽出了弹性，最后再勾一点生粉，撒上飞水后的青菜和百合，是他自己特别满意的本地食材加广东精耕细作的作品。喝惯了粗粗拉拉的小米粥后，觉得他这道也很不错，小米用的是山西最好的原料，烹制出的味道当然也没的说。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

从腊月到正月，陕北年食总动员

主笔◎葛维樱　摄影◎黄宇



西安鼓楼回民街上，一位回族老人手持“褡带面”招呼食客

陕北不富庶，但人并不面黄肌瘦。陕北是出英雄和美人的地方，贾平凹写：“小伙子都强悍英俊，女子皆丰满又极耐看。男女的青春时期，他们是山丹丹的颜色，而到了老年，则归返于黄土高原的气质，老年人都面黄而不浮肿，鼻耸且尖，脸上皱纹纵横，俨然是一张黄土高原的平面图。”这样的好样貌，我觉得很大程度上是陕北人吃得好。以前总听说陕北的杂食千变万化，身为关中人我还觉夸张，果然腊月里去，从延安、吴起、安塞、米脂一线走完，吃食从没重过样。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

延安井家湾：糜子油馍与杂粮点心之歌

“你去不了，我们是3点开始做呢。”年节里正忙的田志飞头也不抬，慢条斯理地把一个小白面卷横着顺着油锅轻轻一放，锅上搭的大长签子另一端就挂起了一个黄灿灿的像甜甜圈一样的油馍，一进一出，不会被任何人来聊天给钱打扰。“现在进了腊月了，量开始大起来了，一天大概炸3000个卖完了收摊。”这家店是本地人引路，好在延安几乎没什么外地人，我两次在公交车和出租车上被陌生大妈大爷递过来还热热的油馍，酸里带甜，回味无穷，然后就被推荐了这个传统的老街市。

不断往来的都是买油馍的人。在今天连锁快餐和大超市百货开遍的高楼林立的延安，居然还有贾平凹写的“延安街市”。“窄窄的，那么一条南低北高的漫坡儿上，说是街市，其实就是河堤，一个极不讲究的地方。延河在这里掉头向东去了，街市也便弯成个弓样；一边临着河，几十米下，水是深极深极的，一边是货棚店舍，仄仄斜斜，买卖人搭起，小得可怜，出进都要低头。棚舍门前，差不多设有小桌矮凳，白日摆出来，夜里收回去。小商小贩的什物摊子，地点是不可固定，谁来得早，谁便坐了好处。”小屋子里黑眉白脸的漂亮媳妇带着白套袖揉面，外头就支个灶火带个胶套袖的男人开炸。屋子里暗处挂着“非物质遗产传承人”的证书，但是门口还是连个招牌也没有。这个证书是田家老父亲田登义的。田志飞虽然觉得我们没办法那么早去到自己的老家，还是给了他父亲的电话。“有时候做有时候不做。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



糜子面油馍馍是陕北日常和过年都必须准备的点心，酸甜软滑，号称陕北甜甜圈

井家湾离延安市二十来里，只是路难走，弯弯绕绕上沟翻塬，竟然走了一小时。小面包车开到井家湾的时候一车人睡得昏天黑地，然而下车却是另一番热闹的景象。窑洞口抽旱烟袋的田登义并没有把我们当客人，把烟袋锅在鞋底按灭。“你们昨天来还没有做，今天有好的大软和马尾巴。”

我看着昏黄小灯泡下窑洞里的十几个大面缸发愣。“糜谷是黄灿灿的，稻黍是红彤彤的，荞麦是粉楚楚的。”田登义给我描述得像唱歌，但我完全想象不了8月陕北丰收的场景。陕北地广人稀，地势不平，那些单一的高产作物很少种，反倒是最原始的粮食作物在这里大放光彩。麦有冬小麦、春小麦、大麦、黑麦（俗称洋麦）、燕麦。高粱俗称稻

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

黍，杆子细而高，“五谷子田苗子数上高粱高”。荞麦分苦荞、甜荞。玉米多在川地、台地种植，产量较高。豆类有黑豆、黄豆、双青豆、豌豆、扁豆、小豆、赤小豆、红豆、绿豆等。至于块根类、块茎类作物更是繁多。相对于现代城市生活常见的食物，这些被称作“粗粮”。但是祖辈在这里生长的陕北婆姨们却得想着法儿要把粗糙的东西做得顺溜美味。五谷之外的庄稼进入陕北较晚，大多在宋末元初，主要有高粱、玉米、荞麦。

田登义对于馍糕的讲究从糜谷的种类开始划分。不同品种适合做不一样的食物。现在黄土高原明明是荒芜一片，连一点生机都没有，但是夏天来了却能看见混杂什么都有的庄稼地。旧时陕北人以粮食品种定疏密，高粱是种的最疏的，当地农谚曰：“谷子之间能卧下鸡，还嫌稀。高粱之间能卧下牛，还嫌稠。”谷子有：粱谷、酒谷、掐谷、小黄谷、干捞饭、马鞭梢、牛尾黄、刀把齐、延水号。糜子有：大软、紫盖头、瓦灰、焦底、马尾巴、红小糜、黄条帚、高原丰。能凭着十几个面缸，想想稻黍套种豇豆最好看，侧看像蝴蝶翅膀上的红蓝绿光晕。穗子摇晃着，叶子碰撞着，“满山沙沙响”。

世代有一手绝技的面点师田登义最擅长糜子。“憨老婆生的好儿子，圪里圪崂种的好糜子。”如果给陕北杂粮排一个座次，糜子是当之无愧的老大。糜子质地坚厚，和米面等烹饪方式完全不同，要“千锤百炼”后，化为一包柔软才好吃。大体上分软、硬糜子。软糜子蒸糕酿酒，硬糜子打成黄米干饭。邻居担着泡好的软糜子米吆喝着进了场院，一放下担子就开始帮忙。“因为我今天要借他家的碾子。”邻居刘文说，“原来一个村子有几个专门过年推糜子的碾子，现在大家平时都买他家的了，但是过年我们得自己做。”我才注意到石头碾子上摆了三四个竹子簸箕，这是排队的，今天田家做完，碾子有人来用，最多隔一两

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

天，店里卖完了又要做，预约紧张起来，有时候“第二家上了碾子的时候，第一家才开始蒸糕”。

田登义用石碾碾去糜糠壳，现在已经有电动机代替人手推，但是人还是得站在边上不断地翻糜子，在一个小灯泡下面作业实在需要好眼力。软糜子先碾出金黄的软米，软米能做几十种完全不同的米点心。等软米碾成面面，田家母亲就开始展示陕北女人的细心，把面用大竹子箩一次次地过箩后，我看她摇那两手都抱不住的面箩非常得劲，自己一掂才知道足有五六斤那么沉，两只手均匀摇晃，要不断筛米粉，让粉质更细。“我家就是婆姨筛得好。”田登义打趣，被瞪了一眼。“别人家筛不了这么细。一吃到嘴里，舌头一抿就咽下去了，不用嚼。”

油馍馍有很多诀窍，但是朴实的井家湾人也不会总结，就是“箩时箩子粗细要正好，拌面时洒水多少要正好，蒸糕时气旺要正好，炸糕时火候要正好，这样做出来的油馍馍保证软溜溜、香喷喷”。筛到已经从簸箩的纱布下都几乎看不到什么粉尘了，糕面就成了。田家点心做得好，是要有许多种花样才能在延安府站稳脚跟半个世纪的。“原来我爷爷奶奶就是这么做的，没有店，就支个摊子，每天从家里把糕面和好，带到城里去现做现卖。挣了四代人，每一代都找的是最能干的巧婆姨。”这才有了我们一开始追到的那个小店。田家妈妈被说得不好意思了，她不接话，自己到厨房去，在开锅后冒着蒸汽的大蒸笼里把糕面一层层地撒蒸。撒蒸不能离人，基本是要弯着腰一直看着撒，熟了一层，撒一层，真正把软黄米面蒸透、蒸到火候。蒸好后的糕，倒在抹了一点油的石案上散热，一片氤氲中我们话就长了。

“你饿不饿？”田妈妈红红的脸特别可爱，“一会儿做瓜饭给你们吃。”她的手艺是和母亲学的。糜子在陕北人人都会做，只是技法够好才好吃，粗粮细作是这里的传统。这刚下碾子，就得上锅头，中间不能

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

有太多的间隔——糕米是事先浸过水的，不及时蒸就会馊掉。一般自家做的话，蒸好了还要炸，如果从早上开始，就得忙到天黑。端午有软米红枣粽子、腊八有枣肉饭，用红枣羊肉焖黄米，我说又甜又咸的，田妈说“就是要甜咸的才好，羊肉软，枣子也软，但是一个化成泥，一个还得嚼，再加糜子饭的清爽一粒粒的”。三种口感混合，确实是陕西菜的追求。



米脂干炉。软软的一块面，烤出来冷了却坚硬无比，经久不坏，掰开却是空的脆脆的，有甜咸多种口味

糕晾到手能揉的温度，趁热用双手进行揉揣，要全面地揉，揉到均匀，趁其还软做成一条条的长棒状的糕坯。这个过程中，本来柔软的糕慢慢在硬化，所以我们不敢怠慢，田妈分了好几个形状，就开始切片和长条，用大透明食品塑料纸包裹起来。“自家吃就放在大罐子里。”田家当然留了自家吃的，“我女儿每年过年回来必须吃我做的炸油馍馍、枣

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

糕和糖糕角。”

但是今天的作业才刚开始。接下来是销量仅次于油馍馍的黄馍馍。虽然都叫馍馍，口感和味道、做法完全不一样。陕北的粗粮制品各自一片天下，大家就算系出同门，都是糜子面或者玉米面做的，在形态口味上也一点看不出来。去年被纪录片《舌尖上的中国》一举捧红的黄馍馍，并不是稀奇的食品。黄馍馍在技术上非常简单，就是黄米面版的包子，馅料是咸的赤小豆、猪肉和韭菜、瓜丝。赤小豆早一天已经在蒸笼里蒸软了，也是年饭里最重要的角色之一。

糜子是很有趣的粮食作物，长在墒湿的背洼里，不由得去捋一把那光滑柔嫩的穗子。“糜子地”是陕西话里说人昏了头，晕转转飘乎乎不知所往的意思。糜子化粉软烂的程度简直令人欲罢不能。一边是蒸上了黄馍馍，一边是油锅支起来烧热了，田妈妈前天留出来的糕坯，用手揪一个小面疙瘩，然后用指头在中间绕出个洞，转两圈巧手就把面圈弄圆了，下锅炸。“这个现做的都是半成品，炸糕要晾一晚上硬硬的再炸，油馍馍要发酵个一两天，所以你吃才是酸甜的，不腻。”对于一个以点心为生的家庭，早上天天吃这个好像很奢侈。但是更华丽的早餐还在后面。“少吃多香。”田妈妈给了我一个，但是要我再等。我以为要蘸糖，结果一会儿端来了她自己酿的黄米稠酒，在一个铝的封闭罐子里热着，放在水锅里隔水热开了。

原来这就是贺敬之写的“热腾腾的油糕摆上桌，滚滚的米酒捧给亲人喝”。黄米酒喝前要筛滤一下，酸香一下子就冲淡了凌晨寒风中的冷气。我被拉上炕桌，和田家五六口人一起吃早饭。这里可没有甜食那种精致的氛围，油馍油糕的最佳搭配，是炕桌上那一大锅大烩菜，是在红炖的猪油里加上白菜心、海带丝、炸豆腐、粉条。这个白菜叫高腰卷心白菜，只吃心，是陕北冬天最好的蔬菜。“这个白菜心是我们自家菜窖

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

里窖的，又脆又甜。”绵润、醇香，酸中带甜，一碗黄米酒下肚，浑身热乎乎的，解油腻又好喝。谷子分饭谷、粮谷、酒谷。“酒谷穗头分为九辫，格攒攒活像些猫奶头，专门用于酿酒。”

吃着又来了另一个最有名的陕北点心，老南瓜蒸软米饭。陕北人不吃新鲜南瓜，老南瓜长在田畔，尽可以漫不经心，颜色丰富，形状多样，轻重不一。认识老南瓜还有许多诀窍：真正好吃的老南瓜颜色稍暗，气度深沉，红的酱红，绿的墨绿，表面上有一层霜一样的东西。这样的老南瓜质地瓷实，又甜又面。同样个头的南瓜，重的比轻的好吃。同样的轻重，瓜把粗的比细的好吃。同样粗的瓜把，棱子多的比棱子少的好吃。有一种叫八棱子南瓜的，个头不大，形状扁圆，瓜把壮如小臂，瓜脐小似鸡眼，用来蒸饭，外皮已经薄的像纸，里面甜软绵得震惊。



糜谷被细分为很多种，有用来酿酒、蒸饭、做馍馍的，只有当地人才能明辨不同吃法

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

这时院落里才刚刚天亮，陕北村舍院落，住得拉拉撒撒。一家一户都是土窑或石头、砖箍起的窑洞，窑檐一摆儿都用青石板压起，牛棚猪圈鸡窝就搭在窑畔或院墙外边，形态各异的大南瓜就在墙根靠着，小孩子平时坐在上面玩。田家点心特别多，尤其是过年时要做的，还有软米面、白面、红枣做成金裹银，一层白一层黄，红枣点缀。田妈妈说：“我最爱吃摊黄。”黄米面煎摊黄，冷吃热吃都很爽口，平时吃清明也吃，还有黄米炒的牛油茶和黄米捞饭，一日之间难以搞定这么多食物，对于陕北人却是变着花样和味道的智慧。窑畔坡洼上，一垛垛拱形轮廓的干草堆，像俄罗斯风景油画一样的线条和颜色。窑洞两侧挂着一串串红辣椒、黄烟叶，门桩上晾着束束选作种子的谷穗、糜穗子。“窗花还没有铰，我等我的媳妇回来叫上姐妹一起，那一弄就一天呢。”正说着那个漂亮的媳妇就回来了，取糕坯子回延安去，也拉上炕桌来吃饭。但是妈妈就得出去招呼来借碾子的邻居了。

吴起到安塞：死活相跟的羊肉与荞麦

羊肉是陕北农村过年必备，但也是日常。武生文告诉我，“过去吃羊肉在这里要打平伙”，就是农村AA制。到吴起的山路越走越窄，延安还是有河湾平地的城市，往吴起走就成了陡峭凌厉的沟壑，街道只有一条几百米贯穿，十几分钟就可以走完。要吃地道的吴起羊肉，现在只要去武家兄弟的羊肉馆就可以了，但是雨季或者农闲，村里人闲了就凑个几十一百块钱吃羊肉，要宰一只羊，拿大锅支在田间地头炖，每人一个大碗，蹲在锅边聊着天等。陕北本地很多地方虽然爱吃羊肉，却只有过年才吃，只有吴起的村子打平伙。他们对于羊肉的偏执热爱是：“春天吃在正月里，羊肉扁食蘸蒜泥；夏天吃在六月六，新麦面馍馍熬羊肉；

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

秋天吃在九重阳，荞面圪坨炖羊汤；冬天吃在热炕头，手抓羊肉喝黄酒。定亲行礼拿全羊，宴会八碗摆桌上；感谢媒人有讲究，一条羊腿要拿走；生娃婆姨补营养，一月需喝羊骨汤；老人临终一命亡，少不了一只落草羊。”

但是一开始很失望，我到吴起的菜市场里找羊肉贩子，大串的羊头挂着，他却叫苦连天。“现在羊肉死贵的不好买，我这里很少有吴起到三边的羊了，好多是甘肃那边内蒙古那边的羊。”一看地上的大包装箱子，还有“Australian”字样。“这都是澳洲绵羊肉，现在陕北人也吃羊肉涮火锅了，那种冷切肉用这个最便宜。”找那种在山上跑出来的羊，我还得回去找武家。

陕北从90年代末开始严格执行退耕还林政策，农民只要春天种草，就可以领到高出畜牧收益的造林补助。除了粮食作物，他们已经不再散养几只走地黑山羊，而这正是羊肉昂贵的原因。我慕名在安塞路边一个小店吃了一小碗羊肉，大概只有十几块拇指大小的肉，要价60元，难怪周围几个吃早饭的男女都是一桌两三人吃一碗肉，“这可是吴起本地的黑山羊的羊腰窝子肉”。

出这样羊的，是集中养殖放牧的山羊场子，场主牛政道有一手冬天拦羊的绝技。“走在最前面的羊是头羊，头羊不是羯羊。”他就是最后一代放羊倌，会把咩咩叫和人的语言统一起来，一看眼神就有一种聪明劲儿。“给羊起名字，‘挑崖角’、‘登云腿’的是公山羊，叫‘小花眉’、‘美眼星’的小母羊是下羔的。”吴起人不吃繁种公羊肉，不吃生羔母羊肉，单吃羯子肉。羯子是什么？“就是小时候就被阉割的公羊。它不胡思乱想，就好吃。”头羊肥硕英武，高傲自信，是专门培养出来的。“头羊会放慢步子，故意显得吊儿郎当的，而眼睛却若隐若现地邪睨着。”趁人不注意，头羊突然把羊群带着冲向山梁沟坎中觅食。放羊的就完全傻

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

了，所以放羊的完全不像想象中那么浪漫，而是要盯紧头羊，头羊把整个羊群牢牢地掌控在自己的身后，在头羊面前没有哪一个羊儿敢出群。它的选择成了整个羊群的选择，它的爱好就是整个羊群的爱好。一旦头羊犯错导致羊群大乱，牛政道也不会惩罚。“我不能在羊群面前打头羊，不能破坏它的权威。”他只能象征性气恼地在地上甩鞭子，“我和头羊在很多情况下是平等的，头羊了解我，知道我什么意思，了解每个叫声、每个动作。”

吴起的山梁光秃秃的，“但有一种地椒是山羊的宝贝”。这种草个头长得小，耐干旱瘠薄，虽然生长在这种没有养料的土地上，一年四季基本得不到几次雨水的滋润，但仍能长得花繁叶茂。山羊最爱吃，地椒天生香气很大，比花椒和茴香贵，是当地炖羊肉的法宝，山羊本身吃地椒长大，肉质细滑中没有一点腥膻，就靠地椒草做饲料。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



炒羊肚

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



黑山羊腰窝子肉

最地道的吃法是武生文给我做的清炖。羊肉入锅前先将一整个羊骨架或一个羊后腿用刀剁成大块，投入事先留好的温水或凉水中。不可投入开水，否则鲜嫩的肉沸水激过，肉中残留的血物杂污便再无法撇出。将锅搭上炉灶火口，等水开肉中血物杂污沫一点点漂浮到汤面后，再一勺一勺将污物舀出。也有人觉得麻烦，将锅中羊肉用筑篱一一从汤中捞出，另换清水将肉倒入，加入食盐、生姜、辣椒等捂上锅盖慢火炖熟。武家作为当地最有名的羊肉馆，更崇尚的是原汤，不断撇沫子。“原来我哥哥武生鹏就是靠羊肉荞面在菜市场起的摊子。”现在已经做成了陕北最知名的羊肉馆。武生文全靠哥哥支持，80年代末考上延安大学的中文系本科，毕业就在延安的学校做了教师。他的同班同学大多走入了仕途，他却回来守哥哥的羊肉馆子，现在武家几代人都在陕西各地开着店，武生文想的是做自己家里味道的陕西菜，所以我在厨房总是看不到

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

真正的炖肉调料包，“里面十几种，有几种你说的出来，但是大部分都是秘方”。

“炖羊肉是慢工活，需要在铁锅中用柴火慢慢地炖，随着肉的不断成熟慢慢往里下调料，由开始下肉到出锅一般需要3～5小时。这种做法便于羊肉吸收调料，保持肉色，使做熟的羊肉不仅色正味美，而且汤清肉烂。”一锅羊肉炖出来，居然汤色是透明的，而不是在羊肉泡馍馆子里吃到的奶白色。陕北也有羊肉泡馍，但是在羊肉馆子里却吃不到，要去回民专做泡馍的馆子吃。

吴起、志丹最主要的特产就是糜子、荞麦、羊肉。糜子整个陕北都种植，可吴起、志丹的康子种得早，生长时间长，产量也高。我们在陕北的第一顿饭就是羊肉荞面圪坨。圪坨是陕北话，关中叫麻食。以荞面为料，掐指蛋大面团，农民在净草帽上搓之为精吃，切厚块以手揉搓为懒吃。圪坨煮出，干盛半碗，浇羊肉汤，羊腥圪坨。

吃圪坨离不开羊肉汤，民歌就有“荞面圪坨羊腥汤，死死活活紧跟上”之句。荞面是搓的，羊腥汤是熬的。家家户户都买新鲜羊骨头杂碎，省事的就买卤好的羊肉。搓时把和好的荞面切成小面丁，然后用拇指按住外搓，一搓一个筒儿，远看像个子弹头，近看像个猫耳朵，这是就所谓的荞面了。羊腥汤是在羊肉中提炼的，不要油腻的，不要浑浊的，专拣不腻不浑的上等汤舀，然后撒一把葱花，这汤就来味了。圪坨是一种富饭，羊肉汤里有什么好东西皆可放，如黄花、木耳、豆腐、栗子。虽然丰富但不芜杂，嘴巴里都是荞麦面的清甜，还夹杂着各种香味。

陕北人把这种饮食关系与男女之间的爱情结合起来。陕北信天游中多用荞麦做比兴。羊肉是男子，荞麦是女子。“三十三颗荞麦九十九道楞，妹妹你虽好是人家的人。”“荞面三棱麦子尖，妹妹长对毛眼

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

眼。”这些唱词都用鼻音颇重的腔调，听起来深沉而有铜的音韵。但是荞麦有个秉性：愈剩愈热愈香，但食之过甚则伤胃，也像爱情。

另一种我看起来差不多的配搭，荞麦剁面条和杂面配羊肉，在陕北人看来就差很多。剁荞面讲究的临锅剁，羊肉臊子又分了浓厚两种，一种油多肉肥，一种几乎只有瘦肉和清汤。剁荞面分宽窄两种，宽的如韭叶，细的如丝线。羊肉臊子也分两种，浓的香气旺，淡的味道淳。宽面配浓臊子，筋道味厚，后生吃，中午吃，干活的人吃。细面配上淡臊子，清爽柔和，老人吃，晚饭吃，给闲人吃。现在不去小的油腻的老饭馆，一般都吃不到浓臊子了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



清炖羊前腿

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



清炖羊脖子

武生文让厨房里的厨娘给我做杂面。她用麦粒和豆子调混，磨成细面。豆子以豌豆最佳，也有赤小豆、扁豆和蔓豆的。擀杂面是一种技巧性很高的活儿，妇女巧不巧，就看擀杂面的功夫。陕北人挑媳妇，往往用擀杂面来试看相亲的姑娘，如果擀得匀称细长，姑娘就招婆家喜欢。擀杂面须用一根长点的擀杖，左右对折轮番地去擀，擀成的面皮铺开像一张硕大的薄纸，只有1毫米厚度，然后推着推着，就摞高了，做杂面

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

还会在其中放入一点沙蒿碎末，做出来的杂面便是又薄又细又长。这就是贾平凹写的那种最美好奢侈的陕北早餐。“冬天里，逢个好日头，吃早饭的时候，村里人就都圪蹴在窗前石碾盘上。呼呼噜噜吃饭了。饭是荞麦面，汤是羊肉汤，海碗端起来，颤悠悠的，比脑袋还要大呢。半尺长的线线辣角，就夹在二拇。如山东人夹大葱一样，蘸了盐，一口一截，鼻尖上，嘴唇上，汗就咕咕噜噜地流下来了。他们蹲着，竭力把一切都往里收，身子几乎要成一个球形了，随时便要弹跳起来。”

米脂：驴板肠与佳米驴

米脂大街小巷都是卖驴肉、驴板肠的馆子，过年时尤其要作为熟食买回家吃，在陕北独树一帜，一般家里却又不做。米脂县文化馆群文馆员史飞告诉我，驴板肠从可以明确查询的第一代制作者李鹏泰（1898年生），到现在确实已经传承了100多年。但是要问什么时候开始有这个吃法的，很难查证。昆曲里有名妓亚仙要吃马板肠，唱词写得明白，五花马宰了，又嫌瘦，一口没动就不要了。可见不是陕北的专属。现在驴板肠难得，很多餐馆用牛肠、马肠还有骆驼肠来替代，但是会标明，只有少数几家绝对使用驴肠。米脂和佳县确实有吃驴板肠的传统。比起延安吴起和安塞，米脂到现在依然是平原为主，建筑精致，街道干净，已经是黄土高原的边缘，再往榆林就是沙漠了。米脂是陕北最富的堡子之一，新中国成立前四大家族就出了杜聿明和李鼎鸣两位，至今高门大户的院墙连同老米脂的几段城墙老街仍在。

李家的第一家店在龙镇街，到现在米脂大街上卖驴板肠的也得写“龙镇”。李鹏泰裔孙、米脂驴肉驴板肠制作技艺市级“非遗”传承人、52岁的李顺利，则给了我一个更明确的说法：“早在清朝末年，我的曾

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

祖父（李鹏泰之父）常年跟随镇川堡的客商跑生意。因为经常需要四处奔波，他曾多次来到河北省河间府。在品尝了当地的特色小吃驴肉烧饼后，从河北带回做法。我们老家陕北盛产佳米驴，家乡人却不懂得这驴肉的吃法，岂不辜负了这世间的无上美味？于是他便悄悄留意起了驴肉的加工方法，并将这一手艺带回了陕北。”此后的时间里几代人又不断探索驴肉的烹制手法，又将驴板肠也纳入到卤锅中，这才形成了完整的驴肉、驴板肠制作工艺。李鹏泰之后，米脂李氏家族的驴肉、驴板肠制作工艺又历经李枝从、李顺利两代，并一直传承至今。

我早起还没吃饭，李顺利就让伙计塞我一个“狮子大开口”。将凉拌驴肉、驴板肠夹入刚刚出锅的滚烫千层油饼中，厚厚满满，外面香烫口，里面嫩滑，热饼又把驴肉上的油脂融化了，这还只是普通的米脂早餐。“我爷爷做的时候调料只放几种，我爸到我，跑药店、药材公司调料部慢慢买的，买回来后研制看怎么能把它调配好。有时候调配做出的一大锅就坏掉了吃不成了。”原来配料主要有花椒、茴香、干姜、辣椒、食盐等。现在料增加了十多味，其中包括桂皮、陈皮、砂仁、豆蔻、草果、香叶、小茴香、胡椒、荜拨、苦丁香等。

驴板肠清洗需要十几遍，分大肠、二肠和小肠，统称“驴板肠”。大肠绵软，二肠滑爽，小肠精脆，各有吃法。成年驴的板肠长约7米。大肠最粗处宽约20厘米；二肠次之，宽约七八厘米；小肠最细，宽约四五厘米。驴板肠越大越肥越好，因此膘肥体壮的成年佳米驴是制作驴板肠的上品。清洗驴板肠时，则需先将板肠里面的污物倒出，然后将板肠内外翻转，扎住两头防止污物流入。之后先用清水冲洗，反复十几次确保彻底洗净。

“三分紧，七分炖。紧的好不好是关键。”另一处驴板肠老板娘刘艳告诉我，“紧”是陕北方言，意指通过水煮使得驴肉成型，或使驴板肠更

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

富弹性。“紧”之前，一般要将驴肉切成1至2斤的小块，驴板肠则要切成20厘米左右的小段，先以清水浸泡，再放在清水锅里煮10分钟左右至五成熟。

然后就是软。秘诀是加一块最肥的肥猪肉。驴板肠在老汤中文火慢炖，让每一种调料的香味沁入得丝丝入扣，在浓郁汤汁的包裹下，本来不肥的驴肉和肠吸收了肥猪肉的香味。5小时以后，肥猪肉不要，只吃驴肉和板肠。大肠香滑软嫩，配米饭是极致，二肠炒菜，小肠拌面。陕北到处有小馆子专营驴肉盖米饭，虽然差些意思，但也能解馋。

“卤煮驴肉和驴板肠的汤锅和老汤是不能混用的，否则卤制出的驴肉和驴板肠便会互相串味，不伦不类。”李顺利还有一个绝招，“紧”过的驴肉，可以先切成5厘米见方、5毫米厚的肉片，再用炒锅（每60斤驴肉加油约8斤、干辣椒2斤、生姜2斤、生葱4斤，另加适量花椒、麻椒）炒制约2分钟，使得麻、辣两味更好地进入肉内，之后再加水卤煮。

吃了不少驴肉，问题是佳米驴在哪里？我们在米脂一头驴也没看见。原来那种想象的骑驴在大街上卖西瓜的，只有夏天偶然能碰到。在刘艳给我介绍的米脂县三里路村，我见到了以贩买、屠宰毛驴为业的吕师傅，他告诉我：“现在的佳米驴都是更多地分布在子洲及横山南部地区。随着退耕还林政策的实施及养驴成本的增加，现在米脂、佳县的很多村庄全村都见不到一头驴了。”

吕师傅就是过去的“牙子”，是生意的中间人。买卖牲口不直接交易。“牙子不容易当，吃的是碗强饭，首先要对牲畜好坏必须了解，如口（岁数）大小、视力、蹄腿等，其次要有威望、有悍性、有信誉，能说会道颗颗硬，敢应承。看一头驴，他们的行话为：远看四条腿（是否拐瘸），近看一张皮（黑得油亮油亮），跟前看的一张嘴（拨开驴嘴看牙，就知是驴条儿还是老驴），一综合分析，就能打出价钱。”过去米

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

脂南河滩牲口交易市场，常会看到一两个头戴瓜壳帽、眼上挂着铜腿架石头水镜、肩上搭着顺顺（褡裢）的人，这就是牙子。

“第一要捏码子。”捏码子在生意场上是为了避开旁人耳目，如叫明价钱，生意怕被人搅黄，所以捏码子只在买卖双方和牙子三人暗箱操作中进行。先商定宗（整数钱、大钱），再捏零，牙子先和卖主在顺顺下捏好要价，转身再和买家在手巾或襟下捏出还价，买卖双方如把宗搞定，这时牙子同旋于买卖双方，零相差不大，牙子出面砍价，喊出中间价，称为叫价，表示相断成功，买卖双方一手交钱一手交物，双方给牙子交纳约定的辛劳费，叫打牙钱。捏码子用食指在下、中指在上表示，这叫老汉背娃娃；还有牙子在襟下握住买主伸出的五指，上下翻了三次，价钱为550元，叫摇大小。在捏码子游戏中，流传着“戏子不怕挨刀，牙子不怕讨价”的说法。吕师傅说，比驴板肠更难得金贵的是钱钱肉（用驴鞭腌制烧成），但是因为价格太高，都被药贩子收了，“我已经好几年没有卖给过餐馆了”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

腊月陕味

记者◎葛维樱



2012年春节，晋南一位花馍传承人和外孙女在家里的土炕上捏制花馍

陕西的腊并不是南方的腊味，腊牛羊肉只是略干一点，腊汁肉夹馍所谓腊，其实说的是老汤，而且都适合冬天吃。买回来的大块牛羊肉，给大人们喝酒倒有点好汉的趣味。牛羊肉在陕西人手里焕发出另一种荤得要命的感觉，靠的是一口汤。

过年前，总要去西安鼓楼后面那油腻、喧嚷又轻烟缭绕的回民街。地道说法是“坊上”，各条小巷自成一派。年货在本地，总是要赶在冬天

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

季节性的食物才好吃，而西北人的饮食习惯又很传统古旧没新意，过年过节就非得依仗着一些清真食品，才能对付过去。过年第一艰辛是亲戚们每年轮换着去排队买烧鸡，大概得一上午等。清真馆子的烧鸡一点没热气，鸡肉不见汁水，咸味很淡，只是香而绵软，淡黄色的外皮是我的最爱，因为回民的烧鸡是要把鸡油完全焙干，鸡皮是薄而筋道，像一层油黄的纸，让上面冷凝住的一点油脂在嘴里融化，凉的烧鸡才好吃。鸡皮和鸡肉之间还有厚厚脂肪这件事，是我后来吃广东菜才发现的。

而且年节下的甜食零嘴，是必然要去清真店里买的，因为回民不像我们那么嗜甜，反而能把各种甜味的层次搞得分明。柿子饼是冬天的一记甘味。柿子饼不能吃真空包装的那种，很多店里的货色一眼看去就知道粗制滥造，白色发硬得可疑。温水或石灰水泡起，给11月到12月的柿子脱涩。陕西有好几个地方出好柿子。又大又脆的金黄色柿子，作为水果甜而扎实。而火晶柿子是另一种，熟得恰到好处，皮薄而质软，稍微一碰就破了，得马上吃掉。硬柿子脱涩后，先晒一冬天，再拿回阴处捂，等柿霜的出现，实际上是一层柿子的糖，因为风干很好保存，而里面是透明的金黄色，好像拉开的软糖。喝茶简直是上品。本地爱喝汉中产的半烘烤型的绿茶。但是和日本的和果子一样，再好的味道，吃三分之一也就够了。

至于黄桂，算是陕西特有的一种香型。黄桂柿子饼就和前面所说的柿子饼完全不同，算是一种甜的油炸面食，陕西人爱好桂花香味，柿子饼是炸好后有桂花香，稠酒是里面要放真的桂花酿制出奶黄色。年货中的黄桂稠酒类似米醪糟，只不过冬天烫烫喝确实舒服，其实是一年四季都备下来的饮食。冬天却不一定要吃热的，就和冰糖葫芦一个道理，冰天雪地一口冰凉但不拔牙的脆甜，那种趣味才好。

我最喜欢的甜食是回民街的蜂蜜凉粽和枣泥劲糕。这些东西没什么

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

漂亮包装，本来是桌子上的“团圆八宝甜饭”的变种，买来应景，却一定是每家大菜桌上最先吃完的宝贝。但每次让我去买我就很痛苦，因为这些以米为原料的甜食很清爽，不适合一群人分享。最开心的就是一个人蹓跶着吃独食。蜂蜜凉粽就是一个手臂那么粗的巨大粽子，长条形，一共就拿纱布包着雪白两条，老板隔着小玻璃摊子，只给你切一小块，再拿个油桶来狠浇一下蜂蜜。愿意加糖的来一小勺白糖，不是绵白糖，是砂糖。当然花生青红丝芝麻这些小碎物也有，但是我不喜欢杂味，从来不加。枣泥劲糕也是同理，直径一米多的蒸锅上的大糕，老板永远用个小钢铲给你刮一点点糕，又侧起铲子，把边上的枣泥给你抹抹，已经是天大的恩典了。枣泥只用一种水晶蜜枣，不仅没核，连皮都是透明的，这种枣泥特别甜，江米就是白味，可是这还不够，下面还有一层密实的大红豆，用来把枣泥的甜都在舌头上摊匀了。这种从整块大件上卸下来的宝物，我不舍得拿回家被大家分光光，不如就趁着有压岁钱，自己吃个爽算完。

好吃好送人的东西，纸皮核桃比较应景。陕西有好多干果爱好者，因为市面卖的贵，又离不开，一到冬天就跑到陕南和关中的山里去弄大核桃，这种劲头就跟猕猴桃和石榴上市的时候一样，动不动就是一货车拉回来分。两手一捏，核桃皮就能破，但是回民的香酥椒盐味道却不好学，就跟花生米一样。看着回民就用一个大锅，里面是一个慢慢转动的电铲子，粗的盐粒里有少量花椒，一边炒一边手工翻动，确实酥得不得了。我觉得不管炒货还是肉，清真馆子对于油味的把握很精准，怎么样又香又不腻是关键。

回民做的腊牛羊肉也是年节必备，但陕西的腊并不是南方的腊味，腊牛羊肉只是略干一点，腊汁肉家馍所谓腊，其实说的是老汤，而且都适合冬天吃。买回来的大块牛羊肉，给大人们喝酒倒有点好汉的趣味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

牛羊肉在陕西人手里焕发出另一种荤得要命的感觉，靠的是一口汤。羊肉泡馍也罢，灌汤包子也罢，都是要喝汤的。尤其是泡馍，任何一个清真馆子都能看见那雪白的汤色，羊油是羊油，汤是汤，肉是肉，做的时候各得其所，哪个先放哪个后放，绝没有混吃的道理。这种特殊的鲜汤，靠的是骨头，而不是肉。一个羊头煮得白白的，一丝肉都没有，一锅汤在门口滚开，或者牛棒骨砸碎了煮。

有一年冬天我早上8点多去清真市场给家里买年货，被那一筐筐的大牛羊骨头，论盆装的巨大的牛心、牛肺震撼得不行。这就是招牌。有个老太太告诉我，要吃某家的牛肉馄饨，因为那个汤头虽然做成酸辣口，喝到后面居然是甜味，“就是汤里有牛骨髓”。食髓知味，是牛羊肉的关键。接受这种味道，就是你接受西北的干冷的关键，如果冬天里不是一周一碗滚烫泡馍，一头冰冷的糖蒜，这个冬天过得就没劲。还爱吃贾家的灌汤包子，冬天总是和几个同学一起骑车去贾大，要一笼羊肉汤包，一碗撒了葡萄干和伊拉克枣的八宝稀饭，贾三因为名气太响总是不尽的人流，对于学生就难得耐心，更多的是老年人喜欢。说白了还是陕西人没个变通，清真是顶顶心爱的，夏天就细扦子烤羊肉串和麻酱涮牛肚一把把地吃，冬天就泡馍汤包，一年四季牛羊吃不厌。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



凉皮



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

羊肉泡馍



肉夹馍

我印象里过年把女人们搞得很辛苦，大多是因为蒸碗和炸果子。农村好像还要做更美丽复杂的花色面食，但是城市人家也要搞案板工程显示贤惠。陕西菜本来就以蒸菜著称，只是蒸碗太费工夫了，先煮再炸再蒸，可能因为能保存好几天，又有鸡汤入味，所以特受欢迎。蒸碗里原来好像有八样才合格，现在简化了，但主流的小酥肉、黄焖鸡、丸子却不能省略。尤其是一到过年就没食欲的孩子，蒸碗很小，大部分都是一锅蒸两三个小碗，晶莹剔透，现在有海参之类的了，鸡汤煨好了更出彩，不过只能算几个点缀的辅助菜。炸果子比较像个全家总动员的游戏，我帮家人做了好几年的麻叶，就是把面片拉个口子，翻个花，更复杂的是馓子和麻花，这些面食加入了大量鸡蛋和花椒水，做一大桶也不够人多吃的，只好都交给放心的点心店，一到年前就去订十斤才行。香

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

脆和绵软，就是陕西非清真食物没止境的搭配，也是身在他乡，过年最怀念的味道。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊

官网：http://www.lifeweek.com.cn/

微博号：http://weibo.com/lifeweek

微信号：lifeweek

扫描二维码添加微信号：

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

The End

浙江出版联合集团旗下电子书出版机构

http://www.bookdna.cn

新浪微博：@BookDNA本唐在线出版

微信公众号：本唐在线出版

如您发现本书内容错讹，敬请发送邮件至 cb@bookdna.cn 指正。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

成为作者，只需一步
To be an author, just one click.

BookDNA.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之豫皖



三联生活周刊

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑系列

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之豫皖

浙版数媒

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

版权信息

食遍中国之豫皖

三联生活周刊 编著

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2016

非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00007531-20160408

最后修订：2016年4月5日

制作：关春丽

出版：三联生活周刊

北京 朝阳区霞光里9号B座

浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路347号

互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号

电子邮箱：cb@bookdna.cn

网　　址：www.bookdna.cn

BookDNA是浙江出版联合集团旗下电子书出版机构，为作者提供电子书出版服务。

如您发现本书内容错讹，敬请指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2016

No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.

cb@bookdna.cn

www.bookdna.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

目　录

三联生活周刊·玲珑

食遍中国之豫皖

五味调和的开封豫菜

从开封到洛阳的汤汤水水

开封洛阳美食寻踪

我们吴镇

徽菜，寻找绝妙食材摆一桌盛宴

八百里皖江：鱼米之乡的年味

皖江菜的小菜系

老徽州：寻找时间造就的美味

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑

“三联生活周刊·玲珑”系列是为电子书用户量身打造的轻松阅读产品。通过汇集生活、文学、美食、旅行、冷知识等方面的话题，我们为读者提供多样的阅读体验：既有深入细致的探索，同时又不失趣味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之豫皖

本书精选往期年货合刊中关于河南、安徽美食的文章。浆水面、胡辣汤、油茶、芝麻叶糊涂面条……传统豫菜并不追求食材的奇特，把功夫都用在了制作的技艺上。而在毗邻的安徽境内，问政山的竹笋、古法腌制的火腿、田里种的青菜、深渡的毛豆腐、野生的河鱼和石鸡、不掺假的葛粉……食材的重要性被反复强调着。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

五味调和的开封豫菜

主笔◎庄山　摄影◎金海



糖醋溜鱼的汤汁和鱼，妙在一个“活”字

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



扒广肚色香齐备

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



肚里藏满八珍的布袋鸡

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“琥珀冬瓜”晶莹剔透

开封传承的传统豫菜并不追求食材的奇特，把功夫都用在了制作的技艺上。

豫菜之魂

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

作为没在河南生活过的河南人，浆水面、胡辣汤、油茶、芝麻叶糊涂面条，这些小时候总是为我所排斥的食物组成了我对家乡饭最深刻的记忆，尽管我很喜欢吃腊月二十三小年的灶火烧配大烩菜，对春节前炸的溜薄酥脆的麻叶儿（很多地方叫排叉）也情有独钟，但总也改不了留在脑海中的河南饮食“粗糙”的印象。

郑州的朋友帮我联系了开封市技师学院烹饪专业的教学主任李茂华，一见面，他对我这种不了解河南饮食文化的无知就大不以为然。据他介绍，北宋应该是中国烹饪的分水岭，桌凳的改良，炊具的更新，宴席的定式，烹饪技法的成熟，这些都是有史料佐证的。北宋定都开封，根据《东京梦华录》的记载，那时候的汴京是“八方争辏，万国咸通”、“集四海之珍奇，皆归市易”的繁盛都城，饮食文化也达到了鼎盛，所谓“会寰区之异味，皆在庖厨”。而该书记录的烹饪技法达到30多种，这些技法现在都在沿用，并且没有出现根本性的创新，有的只是将几种技法混合使用而已。

豫菜的传统至少要追溯到北宋了。怪不得作家端木蕻良在1984年写作的一篇小文中说：“索性把河南风味菜，恢复它的历史重要地位，名之为‘宋菜’，岂不是好。”

其实，了解了豫菜的历史并没有引起我的兴趣，但73岁的烹饪界元老高士选一句“满席山珍味，全在一碗汤”，却一下子让我兴奋起来。高士选强调传统豫菜的精髓就是在“制汤”上，汤是豫菜之魂。他高小毕业不到14岁就因为家里困难进餐饮公司当了学徒，先后跟了6位名师，或许是受到祖父和父亲都开饭馆的熏陶，他在烹饪上有着特别的悟性，从1959年开始，他就在各类技术比武和烹饪大赛上屡屡拔得头筹。

据他讲，过去饭店一大早最重要的工作是先制汤，汤有头汤、二汤、毛汤、清汤、高级清汤、白汤之分，不同的酒席、不同的菜对汤的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

纯度要求不同，所以必须对应不同的汤，绝不是现在一锅高汤定天下的做法，更不会像现在一些厨师拿着味精、鸡精当法宝。

那时候，吃饭先要喝汤，外带韭黄芫荽，讲究的食客来了都是先喝清汤，这叫压桌汤，一尝汤好不好才决定是不是在这吃。大馆子的压桌汤用鸡脯肉，凉后将上面的凝固物清掉，留下清澈见底的清汤，饭店也总是备着“汤毕谢客”的招牌，汤用完了就关门。

很多时候，清汤并不是一遍就煮成的，将鸡鸭肉切碎加进去继续煮，按行内的说法这叫套汤，再浓的汤，鸡鸭臊子往里一放，清澈见底。不行再追套，越套的多纯度越厚，汤也更加的清澈见底，凉了之后插上擀面杖都不倒。

“唱戏的腔，厨师的汤。”汤清则见底，浓则乳白，厨师以汤烹菜，以汤提鲜，他制出的汤必须味道醇正，清香适口，所以每一位厨师都有自己制汤的心得。

前两年，高士选受邀去参加“中国豫菜”的片子拍摄，他丝毫不愿意将就，认为只要出自自己手的菜，他就要对得起自己。为了他要做的两道菜，他提前三天就开始制汤，很费辛苦才买来了成年的老母鸡和成年的鸭子，再加上一个肘子，处理干净之后先要用温水浸洗，然后直接投入滚沸的开水中焯透，滚水是为了让营养尽量少地流失，倒去血水之后，再次用凉水冲洗，这时候的材料才达到了制汤的条件。他要做扒广肚，必须制成白汤，像奶汁一样。

先食龙肉再食龙须

开封人的年夜饭，鱼是必不可少的，“年年有余”的吉利彩头没有一家愿意丢掉，有些人家的席面上还会上两条鱼，当然烹饪的技法和吃法

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

肯定不同，但说起来，大家提及最多的还是那道传统名菜——鲤鱼焙面。

开封市正在对古城墙进行开掘保护工程，据说开封的城墙就像是地质的构造一样，能够展现历次水患加高加固的印迹。历史上，黄河给开封这座七朝古都带来了多次的毁灭之灾，但黄河也同样给开封提供了丰富的食材。高士选记得，在他小的时候，黄河里的边鱼、白鱼都是极其鲜美的，还有一种长着两条须子的筒子鱼，整个鱼身像黄鳝，但还不是黄鳝，就像是一根擀面杖一样，但后来这些鱼种都逐渐消亡了。

黄河鲤鱼的名声却一直很响，梁实秋晚年所著《雅舍谈吃》一书中，写到他特别欣赏豫菜中的黄河鲤鱼菜，他说“能于餐馆业独树一帜”，“糖醋鲤鱼”“依稀透明鲜美无比”。

1983年，高士选以河南省第一名的成绩到北京在人民大会堂参加全国烹饪名师技术鉴定会（首届全国烹饪大赛），大会就选择了黄河鲤鱼，那次省里组织运过去了一两百条鱼，他当时参赛的四道菜是鲤鱼焙面、卤煮黄香管、炒八宝饭、奶汤炖广肚，凭着这几道传统豫菜，在这次大会上，他再一次拔得头筹。

在传统豫菜中，鲤鱼焙面算不上高档菜，但在一般人的认识中，它却是最具代表性的豫菜名菜。这道菜是由糖醋溜鱼和焙面两道菜混合而成，据《东京梦华录》记载，糖醋溜鱼在北宋时期的开封就很流行了。

这道菜选用的鲤鱼当然非黄河鲤鱼莫属。在天灾人祸最为频仍的中原，以前过年的时候，无论赶集、上庙会，对联、门神、年画都是采购清单上必备的品种，即使嘴上抠一点，也不会在来年的兆头上有丝毫闪失。那个骑着大红鲤鱼跳过龙门的胖小子，应该是知名度最高的好榜样了，农村家家户户都会把他贴在最醒目的位置。野生黄河鲤鱼红尾金身，看上去非常漂亮，自然也更贴近人们的想象。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

从厨师考量食材的角度，黄河鲤鱼也是上品，最佳的是开封黑岗口至兰考东头这段黄河出产的鲤鱼。因为其上黄河流速急，鱼的肌肉就会稍显发达，养料也都沉不下来，到了这段黄河流速缓和，所以这里鱼比较肥美。按季节说，鸡吃谷熟，鱼吃四，鸡到谷熟的时候最佳，鱼在四月最肥，过了四月鱼就该撒子了。

高士选说，这道菜的鱼最好就选一斤半到一斤七八两的，因为野生黄河鲤鱼多长时间长到多大是基本固定的，这个重量正好就是一年。再讲究的是吃公鱼不吃母鱼，一是公鱼前后身一般大，而母鱼有个大肚子，有子的话营养成分就分散了。鱼取回来需要在活水中养一两天，可以祛除一些腥气。

考究的厨师剖鱼的刀口一定会刻意选在鱼鳍边上，这样翻在盘中时看不到，鱼就会显得更加精神，将鱼鳍用刀切整齐也同样是为此。然后，用坡刀把鱼的两面解成瓦垄花纹，从鱼腹起刀，划一条圆弧，到鱼背时候要尽量将刀往前走，这样鱼片大，客人夹菜的时候不会掉鱼，但片鱼是不能伤及鱼刺的。一面鱼通常要解成九刀十块，最少要懒八刀，意思是要够每个客人夹一块。最后，要在尾鳍偏上一点划一个米字或井字，这是方便炸鱼时捏着不滑手。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



鲤鱼焙面

解好瓦垄块后要给鱼稍微下一点底盐，人一般吃甜食容易反胃，下一点底盐这样人就不会反胃。如果软熘鲤鱼，油温要达到220摄氏度撤火，捏着鱼的尾部两面在油锅里一溜、一拎，片好的瓦垄鱼片就自然打开了。在厨师的眼中，这个过程就像是孔雀开屏，开得要大，不能羞羞答答，这也是技法的展示，要是不限制就会出来周围小徒弟们的一片叫彩。其实这一溜一拎的过程可能就是一分钟的时间，接着要把鱼整个下入到锅里，这道最关键的工序叫浆，就是用油温把鱼浸透，感觉油温不够的时候还要再对一对火，这个时候就全在厨师的眼力、感觉和经验了。这也是中国菜很难实现标准化的困难所在吧，就像我约的另一位烹饪界元老李全忠所说，厨师遇到好的食材也像师傅遇到有慧根的弟子，也是内心激动不已的，这时候他的兴奋劲出来了，精神头高涨，烹制出来的菜品也会更加特别。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

高士选强调，软溜，这样的浆制过程最大化地保住了鱼的水分和蛋白质，吃的时候，那种软嫩的口感就像是在吃豆腐脑，如果是炸，时间再短吃起来都会感觉柴，更不用说有些饭店整个炸透放着，开餐前再回一下锅的做法了。高士选现在体重120斤，比年轻的时候减掉了40多斤，我说是因为现在能让他看得上的饭菜太少了，老人家也只是咧嘴笑笑。

在鱼浆制的时候可以在另一口锅里添水，放糖、醋等调料，先大火，烧开后改小火，勾流水芡汁，等芡汁由稀到稠，此时顺着锅边下油，糖汁就不会粘锅，一直要到油和糖醋汁全部融合。这道菜通常要下入二两油，但吃油却不能见油。将收好的汁从头到尾浇在鱼身上，糖醋溜鱼就算成了。

到桌上的时候，讲究鱼和汁都要活，鱼的活表现在它的形态、亮度和色泽上，鱼身留着原有的暗暗的金色，鱼肉嫩白，让食客看起来就像是没有炸过一样。汁的活一是指颜色是鲜亮的柿红色，还要像火山熔岩一样，似乎还在向上拱着气泡。

在一家餐厅，当我先用筷子挑起汤汁的时候，一旁的厨师长立即意识到了，徒弟熬的这个汁太稀了，没能挂出丝来。

关于焙面，高士选说以前都是擀面切成帘子棍，在1959年才从擀面发展为拉面，拉成的龙须面火工也必须到位，既要酥香，炸出来还必须保留牙白的色彩。

我始终没有找到鱼肉吃起来像嫩豆腐的那种口感，老先生们总是安慰我说技法固然重要，但核心的问题是食材的问题，他们现在也很少能够吃到真正野生的黄河鲤鱼，而我去的这个时候根本就找不到。其实，即便是在最好的月份去，野生黄河鲤鱼也很难得，听烹饪协会的人说，小浪底放水的时候还能有，其他时候就是可遇而不可求了。在洛阳，听

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

说黄河边那些钓鱼的，总有人钓上，但我跟摄影师一起跑去寻了半天，又去问垂钓者，他们也只知道小浪底水库有网箱养的。

鲤鱼焙面是先吃鱼肉，然后用炸好的龙须面蘸汁吃，流行的说法是先食龙肉再食龙须。上菜的时候两盘并列摆放，但现在很多的店里，服务员都是直接把面盖在了鱼身上，俗称“鲤鱼盖被子”。照老师们的说法，这应该是服务员不想换盘腾地方的一种偷懒行为，但在我查找资料的时候，却发现已经有人借此讲起了故事，一种说法是厨师暗示赵匡胤黄袍加身而发明，另一种说法是慈禧太后给鱼盖上的被子，而这些故事连年轻的豫菜师傅听了都觉得可笑，他们说，既然要盖被子，鱼何必费那么大劲，热气一蒸，焙龙须面的酥脆也就消失了。

讲究与功夫

当我询问一桌传统豫菜的年夜饭应该怎么安排的时候，高、李两位老师给出的答案竟然是惊人的一致，李全忠比高士选小一岁，也是国家特一级烹调师，也是干了一辈子餐饮。他们说豫菜包括上菜的顺序都有传承的规制，乱了的话，是要被行家笑话的。

大概的安排是，从简一点，凉菜是四拼八样，取四四如意，四平八稳之意。宴席的热菜讲究五大件八行件，叫五簋八席，规矩是连汤带菜13道不能少，上世纪90年代以前的时候还都是这样，热菜要按照头菜、酒菜、甜菜、尾菜（也叫饭菜）的顺序进行。

头菜决定宴席的定位，上燕窝就叫燕窝席，上广肚就叫广肚席。假如选择了扒广肚作为头菜，这是次于燕窝席、鱼翅席的规格，那第二道就要上汤，比较合适的搭配是清汤鲍鱼或清汤乌鱼蛋。第三道必须上鱼，酒煎鱼、干烧鱼、鲤鱼焙面都可以。接下来应该是炒爆，最好还是

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

海鲜类的，于是定了炒虾仁带底，李老师说这道菜可能很多年轻厨师都会弄错。第五道菜就一定要上炸的菜，炸紫苏肉、炸八块，都是合适的。紧随着要上好一点的素菜，扒猴头、扒山珍这种菌类菜。这之后接的是甜菜，琥珀冬瓜、炒红薯泥，上甜菜就要随甜汤，这道随的汤是不作计算的，像琵琶羹、山楂羹、醪糟汤圆一类。假如在饭店，甜菜、甜羹之后是要换餐碟的。下半场可以用炒青菜垫场，也可以不用，跟着要上鸡子菜品，取大吉大利之意，多数是料子鸡或布袋鸡，这都是带着清汤上。最后一程进入了尾菜，开封人几乎家家户户都喜欢扣碗，最简单，尾菜就是三荤一素四个扣碗。最后，还要来一个酸辣五丝汤，味道更重一点也叫三狠汤，这道以醋和胡椒为主要调料的汤一定有非常好的解酒效果。

传统豫菜遵循了伊尹“五味调和”的理论，酸甜苦辣咸都不偏激，强调中与和，要实现“中和”就需要足够的时间来让五味交融，这在厨师制汤的时候已经表现很充分了。

扒，并不是豫菜独有的技法，但这种技法是豫菜用得最多的，特别是竹篦扒。高、李两位老先生之所以强力推荐了扒广肚，一是为展示扒的技法，也是要表现豫菜厨师享誉全国烹饪界的涨发干货的技艺。1954年调入钓鱼台国宾馆的豫菜名师侯瑞轩，在那个高手云集的地方就是首先以涨发干货的独特手艺获得了很高的声誉。

多数地方涨发干货的方法是水发，而河南很早就开始用油发，到现在，这种油发的技艺也已经比较普遍了。

可能是出于多年职业的习惯，李全忠在向我介绍广肚涨发的技巧时语速明显慢了许多，神情也显得更加专注，因为在涨发过程中每一个疏忽，都可能使涨发前功尽弃，弄出一些不合标准的“废料”。涨发的优劣也直接决定菜的出品，李全忠说：“其实就是把一张铜钱厚的皮子变成

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一指厚的海绵的过程。”

选料时要选无虫蛀、无灰尘和杂质的鱼肚，颜色要灿黄透明，第一步是要暴晒或者直接烘干，因为含水量会阻碍油的浸入，影响涨发效果。接下来就将广肚完全浸入到凉油中开始加热，这时候一定要细心，要用小火慢慢加热，油温到100摄氏度多一点就恰到好处，保持住这个温度，注意广肚的体量和颜色变化，不能出硬结也不能起气泡。根据广肚厚薄大小，浆制的这一步是可以反复的，直到手捏起来松软，看起来半透明了才成。第三部是炸，浆后的鱼肚直接投入200摄氏度左右的油中，此时广肚快速膨胀，要用笊篱不断翻动，也可以直接压到油中。

炸好的广肚体积已经扩大了数倍，色泽金黄，体态空松。但这时候也仅仅是半成品，还需要将广肚中吸足了的油分挤出来，待广肚晾凉后，放入温水中浸泡，这个过程也要反复几遍，李全忠的技巧是用一点面粉，这样油脂才能去除得最干净。

由于提前了解了涨发的艰辛，所以当我在后厨比较着硬邦邦的干货，再看这些丰厚饱满、蓬松柔软、黄中透亮的待煮食材时，感觉那简直是太神奇了。

李全忠说，只要有汤，有涨发好的广肚，扒广肚就非常简单了。在清水里加入姜汁、盐、料酒，点一点胡椒，先把鱼肚煮一下，这是最后一次清理，稍微加点调料，把前面涨发时的水分挤出来，先扒制十几分钟，这时这道毛汤就不要了。重新下白汤，才正式将广肚下进去扒制，20多分钟基本就入味了。直接合到盘子里，纹丝不乱，菜心过一下水，入一下味。最后锅里剩的汁浓度够的话再浇在表面上。

“扒菜不勾芡，汤汁自来黏。”当菜品端上桌的时候，感觉是明亮亮的，但是看不到流溢出的汤汁，我一开始还误以为是上了明油。配菜的菜心色如翡翠，每根菜心的头上嵌入胡萝卜或红椒丝点缀，成“红嘴绿

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

鹦哥”的造型；扒制好的广肚饱含着汤汁，乳白透亮，通过边上隐隐约约象牙白的黄晕能够判断食材没有经过双氧水的泡制。用筷子夹起一片放入口中，浓汤一下子便充盈了整个口腔，所有的味蕾迅速打开，一不小心，柔滑细嫩的一条广肚就会像鱼一样游到胃肠里去了。

扒广肚的好吃主要来自前期制汤和涨发的功夫，而豫菜对于禽类的制作却主要在用刀的功夫上，很著名的凉菜“桶子鸡”以及名菜“布袋鸡”和著名的大菜“套四宝”都是这种技法。

“套四宝”是豫菜中的一绝，绝就绝在集鸡、鸭、鸽、鹌鹑之浓、香、鲜、野四味于一体，要做到这种融合，需要的是四只全禽都是整只褪骨，灌水不漏，然后层层相套，个个通体完整，无一根骨头。我见识了厨师做布袋鸡时全神贯注精雕细刻般的手艺，想来鹌鹑那简直就有点微雕的意味了，鹌鹑肚中装满海参丁、香菇丝和玉兰片。经过几个小时的蒸煮，这才能成臻于化境的调和之味，一层层吃下去，却又各有特色。

将时间和功夫都用在菜品制作过程中的是琥珀的烹调方法，过去的小学语文课本上有一篇介绍琥珀的文章，好像讲松油滴到小虫子身上，经过千百万年才形成了琥珀。可见这种技法是多么耗时。还有一层意思，就是出来的菜品一定要像琥珀一样晶莹剔透。

豫菜的琥珀菜中，以“琥珀冬瓜”最为著名。琥珀冬瓜属于甜菜，制作时选用肉厚经霜的大冬瓜，去皮后刻成佛手、石榴、仙桃等各种形状，将晶莹透绿的造型冬瓜铺在锅篦上，放进开水蘸透，再放进锅内，兑入清水、冰糖、蜂蜜，武火烧开后，改用小火慢慢煨制，整个过程大概要七八个小时。

上菜的时候，色泽深红，光亮艳丽的“冬瓜”围成一圈，中间放一些各色的蔬果，更显得清新可人。咬一口，有点筋筋的感觉，但依然很爽

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

利，并不粘牙，虽然经了蜜糖汁的彻底浸润，但没有一点甜得发腻的感觉，大概是冬瓜的汁液融合进去的原因。虽然是一道热菜，但我以为放凉之后的那种筋道，口感更好。

惊艳的豆腐

豆腐的吃法实在是太多了，各种做法也吃过很多种，有纯粹素烧的，有夹入肉酿的，也有用海鲜配菜的，所以，我对老先生们推荐的这道名菜“锅贴豆腐”几乎完全忽略了。

当我第一次在后厨不经意间问及这道菜的原料配制时，我看到的那盆白色的糊状物却无论如何跟我认识的豆腐哪怕是豆腐脑拉不上任何关联。原来，这个原料竟然是鸡茸鱼茸的混合物，只是为了那点豆腐味才可可怜怜地容了一点嫩豆腐进来。

据传说，锅贴豆腐的掌故来自一次偷吃行动的失败。一家豆腐坊，婆婆带儿子出门探亲，媳妇劳作辛苦要炖只鸡吃，不巧的是，婆婆遇事突然转回，媳妇情急之下将刚炖好的鸡连汤倒入了水磨，结果第二天豆腐卖得奇好。

据高士选说，这菜应该是来源于新中国成立前开封一家叫福地春的饭店，这家饭店的牌匾是“进门三豆腐”，就是锅贴豆腐、纹丝豆腐、白扒豆腐。

锅贴豆腐要选上好的鸡脯肉，扒皮剔筋抽骨头，要把肉里的筋剔干净，然后在锅里浸，半熟后才开始绞肉。鱼多选肉比较厚的品种，这更适合用刮板往下刮肉。再掺一点嫩豆腐，嫩豆腐豆腥味小，但比例也不到10%。豆腐要先在锅里稍微煮一下，再入凉水淘，高士选说，老辈儿传下的很多习惯都符合现在的科学，这样对豆腐的处理按现在的说法就

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是要降低嘌呤。

混合后，过去都是用刀背砸，也有用木槌砸的，砸成泥后发黏，只能兑点鸡蛋清，不能上淀粉，要想吃着嫩，水是一定要打进去的。按照传统的做法，要用一点肥肉提香，同样也打成泥，等馅好的时候掺进去，如果掺早了打上去粘，就不上劲儿。

高老先生教我的辨别招数是，锅贴豆腐打好后，挑一块放在水里，它会漂浮起来。但我试验的时候，却每每失败，估计是淀粉打进去的多了。

真正好吃的锅贴豆腐是生煎，外面挂鸡蛋糊粉芡，出来的效果金黄灿灿。咬一口外酥里嫩，微微能品出一点豆腐的味道。

（感谢开封烹协主持工作副会长葛丹春的支持）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

从开封到洛阳的汤汤水水

主笔◎庄山　摄影◎金海



奶白色的羊汤纯粹、清香

假如没有喝汤，那还真不能算是在开封洛阳走了一趟。糊涂汤可不是糊糊涂涂地喝，那确是一种历经沧桑后难得糊涂的味道。

一碗汤开始的生活

到开封的第一天，一大早，陪我过来的郑州朋友便带我去寺门儿吃四味菜，这是他经常带朋友专程从郑州跑过来吃的美食。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

寺门是开封人的说法，全称是“东大寺门清真食品街”，还没到最忙的时候，各种摊点就是那么随意地支在街边，稍显凌乱，但充满了生活的味道。我还在左顾右盼，朋友已经从路边的一个摊点上买了两个发面烧饼过来。赵氏四味菜的锅灶也支在路边，四味菜是开封清真系列的著名风味小吃，正宗的四味菜，是把牛肉、黄花菜、面筋和丸子用羊肉汤烩在一起的大烩菜，戴着白色回民帽子的老板分别将四样主料盛入一个大白瓷碗，然后从滚沸的羊肉汤的浪尖上舀汤浇在菜上，递给你的时候香气也就扑面而来。

那乳白色的汤真的很诱人，随便在屋里找个地方坐下，我就闷头喝了一大口，一股热烈的浓香顺着下去，感觉身上立马就暖洋洋的了，这才注意到，数九寒冬，说是坐在屋子里，大门却是始终敞开的，但由于有了一口汤的热乎劲儿垫底，倒觉得开着门反倒舒服。

香菜和辣椒是自己随意，吃大烩菜要的就是一种自由和任性，你是将嘴凑到碗边上小口轻啜也好，端着碗呼哧带响也罢，反正你也用不着矜持，更不用装腔作势，没人会在意你是夹着公文包或者蛇皮袋，即使他的眼光看到你，那也是轻轻扫过罢了。

这本身是一种豪放的吃食，假如我要用四味菜黄、白、绿、红四种色相互映衬，金针菇烂而不断，面筋脆而不黏之类的词句去描绘，实在有点惺惺作态的嫌疑，总之，你配着一角锅盔或双麻烧饼或像我吃的这样的发面烧饼，连菜带汤地吃下去，就会有满口留香。

无论开封还是洛阳，似乎每个人都有汤的偏好，一天的生活经常是从一碗汤开始的。洛阳的吴鹏纠正我，他说洛阳人的一天从汤开始也由汤结束。吴鹏跟人一起做了个老友记烤串店，他的体形足以证明他是忠实的美食爱好者，对于开封洛阳两地的汤他似乎都很熟悉，他觉得还是洛阳的汤更丰富更纯正。洛阳人早上喝羊肉汤、牛肉汤、豆腐汤、驴肉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

汤，而丸子汤过去都是晚上喝的。他更偏好喝现在已经越来越少的白豆腐素汤，为了找到小时候的味道，他喝汤的半径已经划到了周边的各县。他曾经带着我去一个很偏僻的地方喝牛肉汤，开车回来的时候又绕了一下，让我看到另一家路边的牛肉汤店，提示我，你要说你在这两家喝的汤，人家就知道你一定是行家。

我跟摄影师金海一起，每天早上都在按着别人的推荐满城找着去喝汤，连以绿豆面为原料制作的豆沫、绿豆糊涂都在宋门边的一条小胡同里喝到了最正宗的，以致李茂华老师开玩笑说我们比他对喝汤还熟悉呢。

河南喝汤是没有勺子汤匙的，只有一双筷子，这反倒会让人更快地进入这样的情境，在不知不觉地吸吸溜溜、呼呼噜噜中，自然生出一种生活轻松、美好的感觉。

喝汤似乎也融入了我们的生活，走在洛阳丽景门那条旧街上，看到街边一家一间门脸的面茶店，我跟金海不约而同地走进去一人来了一碗，面茶就是用普通的白面在铁锅中翻炒后熬成的，可以要带果仁（花生米粒）芝麻的，也可以什么都不要地清喝。你不用幻想这会有什么美妙的奇特味道，很负责地讲，就是粮食的原始味道，要硬带上一个高大上的逻辑，那就是，古代能见皇上的前几品的大员每天上早朝时藏在袖子里没事嘬上一口那个炒面做成的。所谓果子面茶，那果子其实就是煎饼果子里的那个薄脆，只是炸成了一个长方形的小盒子，你要是细心点，用筷子夹住果子轻轻在碗沿上敲出一个小孔，像打水一样将面茶灌进去，然后直接投进嘴里，那却又是一种味道。之后不到一个小时，在这条街的另一头，我们又坐在路边喝上了据说很正宗的酸浆面条。

羊双肠

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

羊双肠号称是开封所独有，虽然不一定确实，但外地确实很少见到。

在到开封的第二天早上，李茂华就带着我和金海去品尝这道美食，他一再提醒我们，去了先看看，能喝就喝，不能喝就去吃别的。



一天的好心情从喝一碗羊汤开始

羊双肠过去的老叫法叫羊霜肠，早年间的小生意人在头天晚上宰羊之后，肠子就洗净煮熟，第二天一大早担挑子出来卖，白乎乎的肠子就像是蒙上了一层霜，便有了“霜肠”的名号。担子上一边是熟大肠，一边是汤，由于价格便宜，很受早起的下力人的欢迎。

到解放后，在大肠的基础上加入了小肠，于是名字也就改成了双肠，喜欢的人群也是越来越广泛，逐渐成了男女老少都能接受的食物。

我们去的是开封大梁门边上西门郑羊双肠，一口1.15米直径的大锅就支在一进门的边上，显得门口很拥挤。大锅里白色的浓汤沸腾着，里

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

面一些固体的东西在不停地翻滚，大锅边上案板上堆着切好和没切好的各种肉。

记得上大学的时候第一次去吃卤煮火烧，那是在北京西四小吃店，据称是超过百年的一锅老汤。羊双肠的味道显然比那个味道淡了许多，在我闻起来，这就是一种特有的香气，金海也是卤煮火烧的爱好者，所以对羊双肠也很能接受。但我对什么胎胞、外腰这类东西却很排斥，所以我们要的肉底料都是单纯的肠子。锅盔是店里自己打的，一碗汤一角锅盔，吃得痛快淋漓，浑身舒坦。那时候刚吃卤煮火烧的时候，许多同学特别是女同学说这是“腥臊烂臭”，但一年多以后，男生宿舍这边的院墙上开了个小窗户，每天晚上女生们也都大老远跑过来，排队买卤煮火烧当夜宵了。

小店的店主叫郑长春，经营羊双肠已经有20多年。他说在他开始经营的时候，羊双肠已经把羊身上的辅料都用上了。

郑长春每天早上一般4点多钟就开始准备煮汤，大概7点左右就可以出汤了。第二锅在10点左右煮，第三锅12点前后煮，他每天都会卖300多碗，他说来这儿的都是吃肉的，所以每天至少要煮三锅。小店每天只经营到中午1点半，下午郑长春会带着工人们去准备第二天的材料。

郑长春说，要保证羊双肠汤的品质，所有这些材料一定要处理到位，先要用冷水反复洗净，洗好后，下到滚水中，等滚上几滚儿之后捞出来继续洗，大概要反复几次，一方面要滤掉油，另一方面要去除那些异味。

洗净后的羊辅料再用清水煮的时候就可以出汤了，按传统的方法，是不用任何调料的，放料或放盐，汤都不会白，而羊双肠相比于单纯的羊肉汤属于混汤，他们一般会把漂在上面的油撇出来，单独放在一个盆里，有很多顾客想喝肥汤，那就往碗里舀一勺。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

为了保证汤味长期基本一致，他们每天都要留下几盆老汤，第二天先把老汤倒进锅里然后再加清水。

羊双肠一年四季也没有什么淡旺季，郑长春说，这里的常客很多，喝汤的人家也是传承，他刚开始卖汤的时候，让家长领着来喝汤的孩子现在都已经开始带着孩子来喝汤了。

铁谢羊汤

铁谢是距离洛阳市区30多公里黄河岸边的一个村子，说洛阳市的人经常去那里喝羊汤，这让我觉得很是好奇。

到洛阳当天晚上，我们就直接赶到了铁谢王应奇的羊汤馆，他的店对面是汉光武帝陵，是洛阳一个著名的旅游景点。

已经是晚上8点，但店里还坐着一对喝羊汤的父子。我们也就顺势先来了一碗。由于灯光的缘故，羊汤看起来并不是那么白亮，泛着一点暗青色，但那种浓、香、爽口的感觉确实是很正宗的。金海说，相比较，他在开封鼓楼夜市喝的一次羊汤就太油腻了，那次他喝了半碗便喝不下去了。

每年入秋以后，我给儿子贴秋膘的时候，羊汤肯定是经常要选择的，这时候，做羊肉抓饭的羊腿肉肯定是不会再选，经常要的是筋筋拽拽的肋条一类的地方，因为总是想着膳食平衡的事，所以我的羊汤里总会有白萝卜、红萝卜或者白菜粉条之类的东西，而在河南喝到的羊汤绝没有这些旁杂味道的干扰。

王应奇今年63岁，已经把店交给了他的大儿子打理，但他和老伴儿还是每天都会来店里。他的爷爷新中国成立前就开羊汤馆，但那时候这只是村里的一个小本经营，借着渡口的便利，也就是维持度日。小时候

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

有一次他跟着爷爷上庙会，那时候爷爷凭着手艺在给公家干，也在会上卖羊汤，说到那次在会上一碗羊汤配上两根油条，王应奇说：“咿……那美着呢，到啥时候都忘不了。”

也就是那次难忘的经历，促使他在改革开放后便开起了羊汤馆。“铁谢王应奇”在洛阳现在已经成为一个被争相偷用的羊汤品牌。

没有好羊就不会有好汤，王应奇主要是选山地生长的山羊，他觉得那里的羊按现在的说法是吃着有机草、喝着矿泉水，天天有氧登山成长起来的，早些年，他找羊进到没有路的大山深处，深山交通不方便，有些羊都已经是长了四五年的，养羊户有时候就是拿手一划拉，这一堆多少钱。

王应奇选羊有自己的标准，圈养的羊、吃饲料的羊他从身段毛色上一打眼就能看出来，而这些是他坚决不要的。他要求，羊的重量要达到一百四五十斤，到这个分量羊的生长年头才够，另外，他要小结子羊，就是从小结扎的公羊，不会繁殖，长得结实，油少，王应奇用手比画着，说就像打拳的人，肌肉有劲儿，这样煮出来的汤呈现的就是奶白色，并且喝起来爽口，不会一抹一嘴油。

一只羊一般就是分成六块，而下锅有下锅的门道。据王应奇介绍，水一定要大开，就像要把锅都顶起来似的，有时候肉下到锅里，水还是滚的，这样猛激一下，肉里的水分直接凝在里面，这样味道更鲜。煮的时候一直要保持大火猛攻，肉一定要煮到家，用筷子一扎，轻松就穿过肉了，这肉才算煮好，再煮就会过烂，需要留有一定的咬劲儿。舀汤的时候，汤一定要沸腾着。而客人吃的时候，每个人可以根据不同的口味选择不同的部位，肋条软烂，腿肉结实。

再一个诀窍就是，羊汤正儿八经出汤要靠羊杂，混合之后煮出来的汤也更加浓厚，而不出现异味的关键就是要净。王家的羊杂是用另外的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

锅先煮，煮完之后，再用清水反复冲洗。

同是一碗汤，做法不一样，喝的滋味就不一样。第二天一早，我们赶过去看他们煮第一锅汤的过程，送过来的那几只羊个个体形健硕，红色的一组组肌肉清晰显现，再回想我在北京超市和市场上买的羊肉，质量差得实在太远了。

羊汤是奶白色的，冒着腾腾的热气，配上切好的饼丝，味道与晚上的又不一样。一口羊汤下去，香气直直地上通下达，没有一点旁逸斜出，那是一种通透了的美妙。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

开封洛阳美食寻踪

记者◎庄山　摄影◎金海

为了呈献开封、洛阳两座古城的美食地理，我约请了四位平均年龄超过70岁的餐饮界的元老做我的美食顾问，他们不仅对名师、名菜、师承、演变如数家珍，也让我见识了合格食客“掰饭眼”的门道。

扒广肚



扒广肚

作为豫菜经典广肚席的头菜，晶亮亮的红、绿、白的色彩一上桌，不由你不食指大动。广肚不仅要软糯，还必须留有一点咬劲才称得上地

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

道。这道菜没有任何刺激的调味品，追求的就是一份清爽，豫菜讲“唱戏的腔，厨师的汤”，这道扒制的头菜就是要验证厨师“制汤”的品级。

始建于1906年的老字号“开封又一新”，虽然没有了往日的辉煌，但是在传统豫菜的制作上依然当仁不让，厨师长强调自家的广肚都是坚持自己涨发，绝不购买市场上双氧水发制的大路货。最惊喜的是厨师长还特意烧制了一道传统豫菜的名菜——卤煮黄香管，据说这道菜如今知道的人都很少，材料选用猪心附近的动脉血管，用开封特有的豆什儿经卤煮工艺烧制，仅一盘菜的材料就需要8头猪才能凑齐。

近几年崛起的花好月圆酒店的老板王月飞对传统饮食文化很迷恋，在传统豫菜市场并不景气的现在，他却选择了这一领域，聘请了跟随两位豫菜名师学习多年的憨憨厚厚的厨师长王朝晖，这份坚持在这道扒广肚上就有上佳的表现。

洛阳的唐HOUSE，餐具很雅致，都是磨砂的骨质白瓷，薄而轻巧，边上有一个红色的“唐”字，厨师长张洪涛来自豫菜的根据地开封，在洛阳吃正宗的传统豫菜，他们家是个不错的选择。

鲤鱼焙面

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



鲤鱼焙面

在我随机访问的开封人中，说起年夜饭，鲤鱼焙面几乎被所有人提及，这也是知名度最高的一道传统豫菜了。但这道由“糖醋熘鱼”和“焙龙须面”两道菜配制而成的名菜，已经被以讹传讹地简化成了“鲤鱼盖被子”，讲究的上法应该是两者分开，取鲤鱼跳龙门之意，吃的时候也要先吃龙肉，再蘸汁食龙须，“盖被子”虽然好看，但是要被行家笑话的。

始建于1922年的老字号“开封第一楼”一向以小笼包闻名，传统豫菜也是他们的强项，软溜的鲤鱼细嫩入味，汤汁黏稠适中，颜色也是恰到好处的柿红色。他们制作的扒三样（广肚、海参、鱿鱼）也同样显出了老店的功力。

王馍头是开封餐饮界的前辈人物，他的后代以这个名字开的店里鲤鱼焙面也很地道。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

琥珀冬瓜



琥珀冬瓜

豫菜甜菜系列里首推的就是这道琥珀冬瓜了，一直不喜欢甜食的我，竟然找到了小时候吃到一块山东高粱饴的兴奋。

经霜的大冬瓜变成蜜饯的过程是极其需要耐心的，制作过程一般都要七八个小时，由于也不是能卖得上价格的菜品，所以很多餐厅并不把这个作为常备菜。花好月圆酒店由于婚宴较多，这道甜菜成了标配。在后厨一个角落的灶上，一口直径1米的大平锅，文火烘着的汤汁里整整齐齐排列着被雕成心形的冬瓜，厨师长王朝晖用筷子夹起不同成色的冬瓜给我讲解，那透亮的枣红色实在诱人。

布袋鸡

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



切开的八珍布袋鸡

厨师整治鸡的过程就像是在变魔术，所谓布袋鸡就是要通体完整，无一根骨头。剁掉鸡爪之后，从颈部开口，最为复杂的是要将骨头一一剔出而皮不能有丝毫破损，也就是几分钟的工夫便大功告成。这时候厨师总会得意地把鸡体内灌上水并用布擦干外面的水珠，然后在我面前晃来晃去，证明他作品的滴水不漏，很有些为之踌躇满志的骄傲。这样一个“布袋”里装上各种调料以及海参、干贝、鱿鱼、香菇、玉兰片、冬笋等组成的八珍，用竹签封口蒸制，确实别有风味。

“第一楼”用的是本地柴鸡，填料是切成丁的传统八珍，汤味鲜美异常，用餐刀在鼓胀的鸡肚子上划开一个十字口，那种融合的香气扑面而来，我觉得最好的吃法就是将八珍和鸡肉一起塞进嘴里。

“花好月圆”将材料换成了乌鸡，在填充的调料中加入了一些中药材，这也算是更适应现代人健康理念的改良。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

四喜丸子



四喜丸子

这是河南人餐桌上最常见的一道菜，但越是寻常才更显见厨师的功力。四喜丸子要选用上好的猪腿肉，肥的切，瘦的剁，之后用酵头蒸的馒头去皮泡软打到肉馅里面，加入蒜泥、鸡蛋和基本的调味料。丸子要好吃，关键是接下来的摔打过程，当馅料摔打到盆子另一边时能够不往下流，才算是上好劲儿了，这时候团出的丸子不塌不变形。炸的时候厨师将打好的蛋清抹在手上，两手之间的摔打让丸子更有型，同时也是让丸子表面的蛋清更加均匀。炸制须用文火慢慢炸，熟的程度全在厨师的手上，这道工序全凭感觉。用笊篱托起丸子，重量要比实际的材料轻了许多，中间的芯已经发轻发飘，这时候才算恰到火候。接下来是把葱、姜、花椒炒香，勾上老汤，根据口味加入盐、味精、醋、酱油，将丸子放入汤中，大火烧开后，小火焖，要真正入味，至少要焖到一个小时以

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

上。

唐HOUSE的丸子完全遵循了传统的工艺，色泽红亮，焦脆之后是松软滑嫩。开封小宋城里的楼中楼，厨师长周杰四十出头，同时在学校兼授烹饪课。他更喜欢的是根据现代人的饮食习惯对菜品进行创新，在四喜丸子里，他加入了香菇和荸荠，并且丸子中间用了一个咸蛋黄，口味也很独特。

炸紫苏肉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



炸紫苏肉，又称“赛烤鸭”

传统豫菜有大烧烤和小烧烤之分，这道菜是从小烧烤中演化而来，技法也由烤变成了炸，通俗的叫法是“赛烤鸭”。这也是一道费时的菜品，我能看到的只是最后的炸制过程。

炸紫苏肉要选用硬肋条的五花肉，切成大方块，用淮盐、葱、姜腌制8个小时，冲洗干净后上笼屉蒸，之后要把皮片掉五分之四，这是为了将来猪皮炸制时发起，更酥脆。炸的过程分成了两步，厨师用蛋清和板芡勾出糊，在肉上挂上薄薄的一层，油温六成热，肉下进去后锅就离

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

开了火，用余温慢慢热透。第二步的炸，要先抹上一层香醋，入滚油炸，其间至少还要抹两次香醋，抹香醋能起酥起脆，去油脂，还有一点着色的功能。炸的过程大概要40分钟，才能将皮炸暄炸焦炸脆，炸好的成品按古代的说法是色如真金，用刀切成薄片，配葱丝、姜丝、面酱、薄饼，我觉得用“状如凌雪”形容焦脆之后入口即化的感受实在是太真切了。

推荐去“开封又一新”尝尝。

洛阳水席

有一种说法将洛阳水席与龙门石窟、洛阳牡丹并称为“洛阳三绝”。但也挺奇怪，一般著名的餐饮总是能够在全国普及，而洛阳水席在其他地方却难得一见。老洛阳人对水席无比钟爱，大街小巷甚至夜市的摊点，到处都可见水席的招牌。洛阳人的年夜饭上，几道水席是必不可少的。

真不同：这家老字号将水席的仪式发展到了极致，建筑是一座传统中国建筑的楼阁，所有的迎宾和服务人员都穿着唐装，大堂设计成了一座水席文化的博物馆。据介绍，洛阳水席始于唐代，已有1300多年的历史，是迄今为止保留下来最古老、最有特色、最完整的一套宴席。全席有二十四道菜，八个冷盘、四个镇桌、八个中件、四个扫尾，道道菜离不开汤水，上一道撤一道，如行云流水般，故叫“水席”。店里设计了多种组合的套餐形式，但按我的个人观点，最好是多约几个伙伴，完整地享受全套宴席，在整个流程中才能更好地品出水席的特有风味。

管记水席：我去的这家老店，就环境而言更像是街边店，餐具也很粗犷，老吃家们觉得这里的味道更好一些。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

开封小笼灌汤包



开封小笼灌汤包

在开封，最有人气也是最著名的饮食非小笼灌汤包莫属，南方的灌汤包一般使用皮冻打入馅中，蒸的过程中皮冻融化成汤汁，而开封的灌汤包是直接用水馅儿，面点师包包子的时候，我看他像提着一个小水袋，总担心包着包着会忽然破裂了。开封灌汤包要求必须要捏出18到22个褶，收口是一个小小的圆环，成品出笼后要提起来像灯笼，放下去像菊花。

开封小笼灌汤包都是现点现包现蒸，“第一楼”的包子用筷子夹起来的时候，皮儿薄到几乎能透亮，能很清晰地看到肉馅和汤汁的层次。

开封老黄记已经开了几家连锁店，我在这里吃到的包子口味和工艺

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

也很正宗。

开封小吃

“吃不到炒凉粉就是没到开封。”我从北京出发前，几位同事都向我提及了开封小吃的盛名，这个炒凉粉，我连续跑了两天西司夜市，在寒冷中排了将近30人的长队才吃到据说是最好吃的一家。开封小吃也是历史悠久，筒子鸡、黄焖鱼、胡辣汤、油茶、原油肉、鸡血汤、卤面、五香肉盒等等不下上百种，经过一个星期的了解和调查，有几个小吃比较集中的地方感觉还是值得推荐的。

小宋城：这是一个很具规模的室内小吃城，内部空间很大，装修参照了《清明上河图》的布局，一条“汴河”贯穿内外，时时还有古装表演，各种名小吃店里基本都齐全。

寺门：著名的清真寺东大寺门口的一条食街，郑州的朋友说，这是他们带朋友经常会光顾的地方，早晨可以配着火烧、锅盔喝羊汤或四味菜。在丁字路口，有一家刘记传统糕点，他家后院的库房里，有大缸的蜜糖腌制好的玫瑰花，老两口守着这个门店和手艺，传承着这种传统的老味道。

鼓楼夜市：虽然没有过去繁盛，但花样还是很多，陈大胡子的黄焖鱼依然是众口称赞的。

西司夜市：永远都是排长队的炒凉粉据说是炒得最焦香的，老板说诀窍就在他自家特制的豆什儿上。各种小吃在这里都能找到。

（感谢洛阳美食微信@王小五提供的帮助）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

我们吴镇

文◎梁鸿



韩家糊辣汤是穰县美食图的核心

这幅美食图，只有生活在穰县，一天天浸在穰县的空气、水、植物和食物中，经历了无数个早晨、中午和傍晚的人，才能够懂得。他们知道它指向哪个地方，通向哪一种幸福，它在穰县人心里

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

闪闪发光。

20岁的外甥女初来北京，很不适应，嘟囔着说：“北京啥也没有，吃没吃，喝没喝。”

我说：“胡扯，北京是全中国的中心，哪一种吃的没有？”

外甥女拿一双天真无邪的眼睛看着我，说：“我们穰县韩家糊辣汤、油条和油旋馍有没有？王小女板鸭、烩面有没有？卫生路的窝子面、牛肉汤，文化路的灌汤包，丁字口的米线，西寺的水煎包，有没有？丁老二的鱼块，吴老三的白羊肉，小西关的板面、牛羊肉煨菜，方城扯面、王家蒜汁凉面、李家芝麻叶糊涂面、张家羊肉糊汤面，有没有？没有啊，四姨，这哪是叫人活的节奏？”

她的话里含油带汁，携带着酸甜苦辣，沿着一个个小馆子，攀爬到穰县的四面八方，形成一幅详细、周密的穰县吃饭图。这幅图，只有生活在穰县，一天天浸在穰县的空气、水、植物和食物中，经历了无数个早晨、中午和傍晚的人，才能够懂得。他们知道它指向哪个地方，通向哪一种幸福，它在穰县人心里闪闪发光。但是，外地人来看它，就是乱糟糟的一团线符，毫无吸引力。

想象一种吃，就是在想象一个世界和一种生活方式。我的世界和外甥女的世界又不一样。她在河南穰县县城长大，我在穰县吴镇梁庄长大，版图缩小了很多，但图的清晰度和深刻度却一点不比她差。

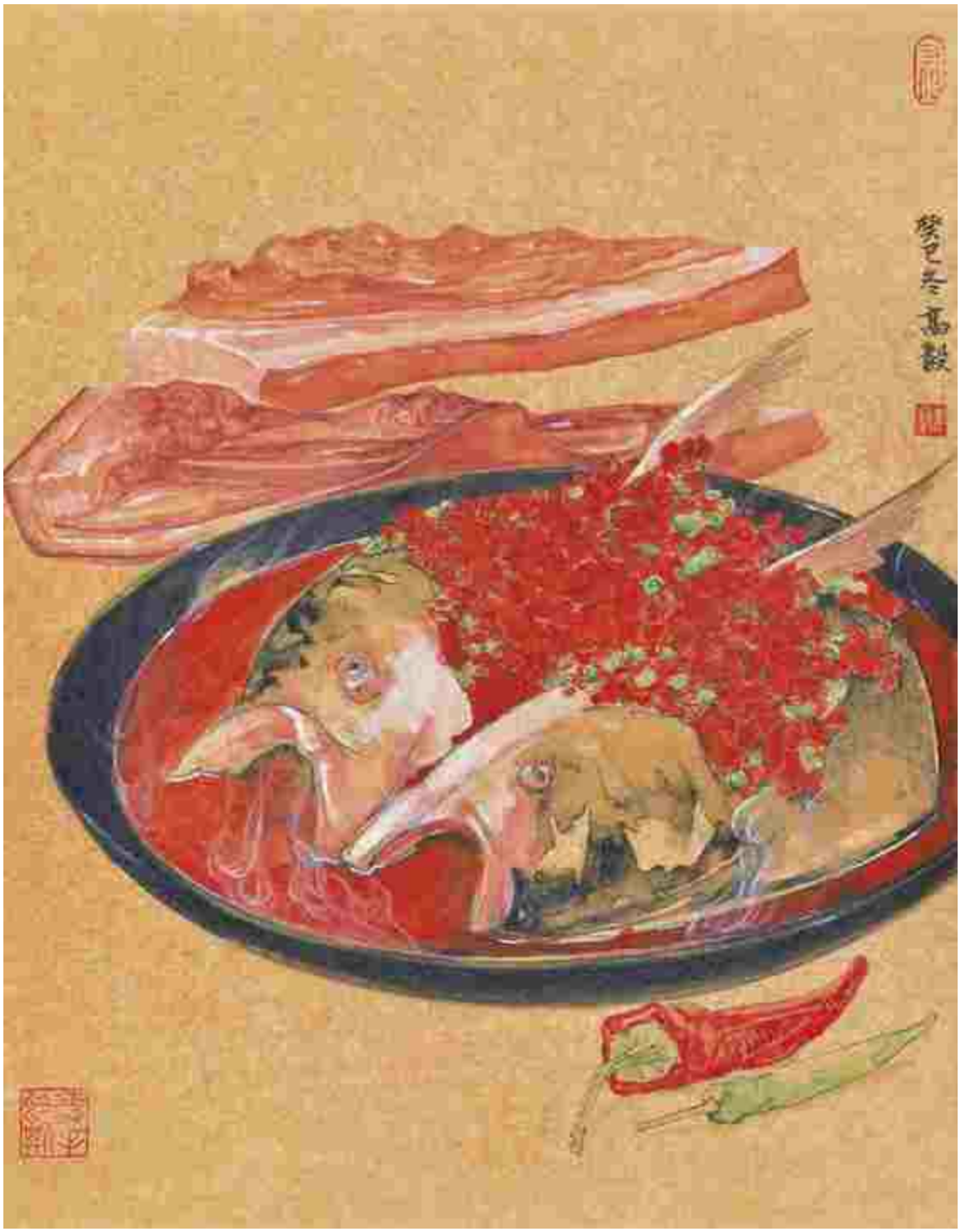
她说的穰县三贤路黑楼边的韩家糊辣汤，是穰县吃饭图的核心，也是穰县人一天开始的起点。清晨6点钟，韩家门口，就排出几口三尺大锅，一锅锅赤酱色、透亮又黏稠的汤汁，里面放有不规则形状的羊肉、黄花菜梗、小碎黑木耳、方形面筋（这面筋极为讲究，和面一遍遍地揉，几百遍后才能揉出松软又有力道的面筋），最诱人的是厚厚的、滑

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

溜的几片粉皮（那是向合作几十年的老客户定做的，绝不能有沉渣）。盛出一碗来，年轻的、打扮得油光水滑的韩家媳妇会快速拿起旁边的香油瓶，瓶塞上被透开几个极细小的洞，滴上几滴，再撒上一层切得细碎的碧绿香菜，大功告成。汤中有辣味，但不见辣椒，喝上一碗，不管多冷的天，额角准会出一层细细的汗，整个胃都暖起来，像有一小罐小火在微微地、持续地燃烧，一天暖洋洋。然后，穰县的一天开始了。上班的上班，回去补觉的补觉，妇女带着孩子逛公园，那些从十几里的乡下专门起个大早来喝的人心满意足地开始一天的采买。

喝韩家糊辣汤，地位一律平等。没有包间、散座，不管是县长局长处长科长，还是普通的、有着粗糙双手的老农，都得排队等汤自己端走，都得坐在外面那个崎岖不平的大空场里，坐在低矮的凳子椅子上，几乎半蹲着“胡噜噜”地喝汤。要是你是局长，有你的属下在吃，叫嚷着要给你让位，你不会去坐，因为左右前后几十双眼睛盯着你。你脸上讪讪地笑着，也得站在那里，左张右望，等着别人吃完。县里有尊贵的客人来了，想着找出本地特色饭来，第一个想的就是韩家糊辣汤。要是哪天早晨，你看到县委书记带着几个威肃严整的人，半蹲着喝糊辣汤，那很正常。穰县人不会因此多看一眼。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



如今，韩家糊辣汤老一辈已经去世，三个儿子分家，各自找了一个地方，起了新房，房屋、凳子、台面都干净了许多，品种也多了，可人们最爱的仍是三贤路黑楼那里的老韩家。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

可真要说糊辣汤，还是我们吴镇的最地道，最好喝。这一点，外甥女肯定不同意。但我百分之百肯定，并且，只要是吴镇的人，都会同意我这一点。为什么？呵呵，很简单，因为我们是吴镇人。

对吃的判断和喜好，最霸道，也最无道理。它与记忆、成长、离开、归来、故乡等等一切生命中最重要的东西都相关。就像父亲爱吃的生萝卜丝拌辣椒。那是贫穷时代冬天唯一能够用来拌饭的菜，到了深冬，辣椒吃完了，沙里埋的萝卜无论如何节约也吃完了，就把辣椒梗弄碎，撒在糊状的玉米粥里，也吃得满头大汗、津津有味。现在，年老的父亲、梁庄的亲人们，包括吴镇人，几乎每天早晨都要吃这道凉菜，它已经成为一种饮食习惯。

还有面条。穰县是河南的小麦区，主要的食物也是小麦，于是，就有了各种各样的面食，面条、馒头、面饼、面疙瘩，等等。其中，面条最为普遍。但对于普通农家来说，最常吃的不是捞面条，那太浪费了，不只费面，还得需要额外的油、菜、蛋或肉，成本太高。所以，一大海碗顶着少量浇头的冒高白面条是只有夏收前后才有的现象，那是短暂的享受期。之后就是长年的稀汤面，春夏放在面条汤里的是在田野里挖的野苋菜、野芹菜、红花草、灰灰菜，秋天则在地里掐一些红薯叶子，滴上几滴油，炒一炒放进锅里，也算有菜了。夏天芝麻秆上的芝麻叶被掐下来，煮上几锅，放在地上，揉均，晒干，储存起来冬天吃。深秋则把霜打过的红薯叶子腌制起来，放在大缸里，能供应整个冬天。整个冬天，胃都是酸的，打一个嗝，连周围的空气都是酸的。试想，早晨吃的是玉米糁煮红薯块，中午吃的是酸红薯叶稀面汤，晚上可能又是红薯块煮玉米糁，能不酸吗？但如今，这些东西都是农家乐的最好菜品，极受欢迎。每次回梁庄，如果奶奶婶婶们告诉我，家里有腌酸红薯叶或干芝麻叶，我会毫不客气地坐下来吃中午饭，一吃两大碗。我对外甥们不喜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

欢吃芝麻叶糊涂面愤怒无比，那种干菜和芝麻的特殊香味，怎么吃也吃不够，可我的外甥们一看见面条里黑黑的叶子，就愁眉苦脸。

日子稍好的人家会做糊涂面。下少量面条，炒点萝卜、青菜，如果有点猪油渣放进去那就再好不过了，等面条和菜滚得差不多，味道全部浸到一起的时候，用水搅点面粉或玉米糁和进去，再煮一段时间，让汤糊起来。饭好之后，一定要稍晾一会儿，汤面凝结一点，喝一口，油香、面香和菜香混合而成的特殊香味儿，让人心驰神往。这样的饭，既节省面菜油，又能够增加全身热量。这就是吴镇、穰县或者说河南，最普通人家都喜欢吃的糊汤面。它是精心衡量后的饮食，是无数农民设法度过艰苦岁月时所试验出来的基本方法，食物的搭配，营养的多少，季节的寒暖，不同时节田野里生长哪些植物，都被考虑在内。它与这一方土地的气候、地理、植物相一致。

不过，且慢，话还得再说回来，吴镇的糊辣汤真的是一绝，这可不是耍赖或偏心。吴镇北头是回民聚焦地，他们宰的羊肉最好，煮的羊汤最鲜，卖糊辣汤的那几家也都是回民，戴着白色的“回回帽”，不苟言笑，盛汤称馍，随意自然，又不卑不亢，仿佛这活儿与他们的尊严有关。穰县韩家糊辣汤的香是大香，敞开着香味，任人评说，好像一个成熟得要透的姑娘。吴镇的糊辣汤，尤其是街中那家吴姓老字号，那香味是收敛的，你得细细品尝，一小口，一小口，那汤慢慢滑进嘴里，羊汤的膻香、面筋的面香、粉皮的粉香、羊肉的腻香、辣末的辣香，一层层进到你心里，犹如归乡。恰如普鲁斯特在《追忆似水年华》中吃到“小玛德莱娜”饼干时的感觉，“只觉人生一世，荣辱得失都清淡如水，背时遭劫亦无甚大碍”。

要说吴镇，一年最大的盛会是农历“三月十八庙会”。街上的生意人家最盼这一天，早早把各种货贮备足，坐等客来。清晨5点多钟，十里

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

八乡的人就陆续赶过来，即使最吝啬最节省的老农，也会庄严地坐在糊辣汤铺的油黑长凳上，要一碗糊辣汤三两油条，仿佛那是给自己一年辛劳的最大奖赏。不过，我怀念“三月十八庙会”，不是因为在那一天，我能够脚不沾地从街南头被拥到街北头；也不是因为那一字排开的各种小吃，糊辣汤、油条、粉条汤、菜合子、炒凉粉、油旋饼（在不断揉面的过程中，往面团里一遍遍撒上葱末和香油，吃的时候筷子一挑，饼一层层地自动分离，每一口都是焦香）、炕火烧（有肉馅的饼放在火炉里面烤熟，咬上一口，肉香扑鼻而来，那真叫喷喷香）、羊血汤（几块羊血在清亮的羊汤里，上面飘着碧绿的香菜，8分钱一碗，诱人无比）；也不是那内容丰富的大烩菜，里面烩着各种炸食（豆腐、鱼块、羊肉，这些炸品通常只在春节、喜事待客和庙会的时候才会有），等等，等等。而是因为，我在那一天，吃到了让我最回味无穷的面——板面。这是真的“回味无穷”，因为直到今天，我的舌尖上、胃里还保留着那震惊的感觉和复杂的味道。

这得回顾一下我的家庭历史。1986年是我们家最快乐的一年。那一年，似乎真的要发财了。南方小贩在村庄间走来窜去，撺掇着人们种麦冬，说是麦冬要大涨价，一斤可以卖几块钱。父亲在家里算了一笔账，要是种上五亩麦冬，我们家不但可以还了积欠十几年的旧债，还可以把已经漏风泄雨摇摇欲坠的厨房翻修一下。于是，一家人被发财梦鼓舞着，过上了提前预支的幸福生活。那一年，我读初中一年级，“三月十八庙会”的早晨，要上学的时候，父亲突然叫住我，给我一块钱，说：中午别回来了，太挤，在街上吃碗板面算了。在一种迷惑中，我接过了钱，父亲那悲苦已久的脸上夸张的快乐，让我很不适应。而板面，在这之前我并没有吃过，那是根本都不会想的奢侈。

迫不及待地等到放学，随着拥挤的人群，走过一家家板面馆，看那

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

师傅在门前案板上甩着面，面团上下翻飞，伴随着清脆的“啪啪”声，一会儿，就从一个厚厚的面团变成一条条长长宽宽的面条。后面稍进店面的地方并排摆过去的几口锅，大锅面汤、中锅羊肉臊子、小锅辣子油，都翻滚着、蒸腾着，充实着这街道喧闹的味道。选了一家偏僻人少的板面馆，我用蚊子一般羞涩的声音给师傅说“一碗板面”，师傅却回头高声喊道，“来了，一碗板面”，张扬热烈，让人莫名喜悦。

青菜和豆芽是板面必须要有的两样，事先煮好，放在碗底，然后，甩面、煮面，用长长的筷子捞起，放进碗里，舀上一勺清汤，浇上羊肉臊子（那臊子是用瘦肉、五香、花椒、肉桂等等多得数不清的作料炒出来的），最后，浇上一勺汪汪的辣子油，辣香扑鼻而出，一切畅通。那个少年的我，吃上第一口面、喝上第一口汤的瞬间，就被那复杂多义的和高调的香辣味包围了。那种香，是惊心动魄的香。我只想偷偷地告诉你，我又要了一碗，那时，板面四角钱一小碗。



说起板面，它和烩面并不一样。烩面是一种醇香。郑州有合记烩

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

面、萧记烩面、汇丰园烩面等各种烩面，各有偏好和秘方。区别主要在汤，合记烩面的汤浓面均，萧记的面厚料多，汇丰园的面薄、汤里放入当归枸杞等。面是醒过的面，一根根面在香油和盐里浸过几个小时，富有弹性，可以甩得很长，在汤里煮透后，筋道香浓。我们吴镇也有烩面，汤里面放有芝麻酱，有特殊的香味，也非常好吃。

板面则是辣香。煮面用的是清汤，羊肉臊子和在炉子上一直翻滚着的辣子油是关键，羊油、辣椒末、作料的比例要适当。如果一勺辣子油泼到面上，没有散发出高高的辣香，如果吃的时候，没有多重细腻滋味，没有感觉到羊油沾到嘴唇上稍黏但又滑溜的感觉，那么，这碗面肯定是失败的。

可惜，欢乐时光不常在。很快，父亲的发财梦破产了，那年种麦冬的人太多了，家家把麦冬收完炕好，等着小贩来收的时候，小贩却不再来了。父亲重又恢复了悲苦的神情，一家人看着满炕的麦冬一筹莫展。那以后的好几年，我才再次吃到板面。

说真的，如果你要去吴镇，一定要吃吴镇的板面，体会体会那惊心动魄的味道。也许，你能吃出怀乡的感觉。

是的，当我们在谈吃的时候，其实在谈一种情感、一种生命体验和一种时间的流逝方式。关于吃的体会，就我而言，其实非常单调，不是那种富贵家庭，没有精心的细作，也没有机会经常去各色馆子品尝，所以，说不出更为高档复杂的饭菜，但仅有的记忆，也已经涵盖了生命和家的全部意义。

童年的时候，感冒并不是一件特别让人不愉快的事情，特别是重感冒。因为如果病重到得躺到床上的地步，那我的三姐就必须得给我做一碗辣面叶儿了。那可是大家都期待的小灶，尤其是小妹。在锅里放上三碗量的水，切上细细的葱丝和姜丝，再搁上两个红红的尖椒，最辣的那

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

种，开始烧火煮，直到葱姜煮化，辣椒煮软，再放进手擀的极薄极薄的宽面叶，薄到透亮，如果有鸡蛋，再打上一个碎鸡蛋花，滴上两滴香油，一碗病号面就成了。躺在床上，三姐把热腾腾辣乎乎的饭端过来，格外温柔，自己也格外可怜软弱的样子，慢慢地吃着，辣汤、薄面，喝到心里，辣到烫到眼泪都出来了，心里却乐开了花。出一头大汗，捂上被子，舒舒服服地睡一觉，真的就好了。有一次，在我感冒之后不久，妹妹也感冒发烧，躺到床上，遥遥地喊着也让三姐给她做碗辣面叶儿，结果吃一口就吐了，她烧得太高，什么东西都吃不下了。今天，这些小的事情已经成为一家人非常宝贵的回忆。春节回家，坐在一起，聊起往事，想起小妹那天真无赖的样子，想起三姐那忙碌的身影，想起父亲那很快就化为泡影的乐观，都忍不住一谈再谈，一笑再笑。

就这样，春节一年年来了又去，去了又来。每年的春节都是一次嘉年华，是吃的狂欢节。穰县歌谣云：

二十三，炕火烧

二十四，扫房子

二十五，磨豆腐

二十六，炸油锅

二十七，祭灶鸡

二十八，发面发

二十九，蒸馍篓

三十（儿），捏鼻（儿）

初一（儿），供祭（儿）[(1)]

尽管许多风俗已经遗忘或转换了形式，但是，大致的时序、规矩还都在遵守。人们按照古老的历史轨迹生活，安然又踏实。

农历腊月二十三儿的晚上，梁庄人吃了火烧，就算开始过年了。然

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

后，开始赶集添置年货。买几斤粉条和肉挂在墙上，割几块豆腐放在背阴处，买几斤干菜、藕、菠菜在塑料袋里扎好。腊月二十六清晨起来就开始下锅，炸豆腐、鱼块、鸡块、羊肉、藕合、丸子，各种炸，贫穷时还拿干萝卜条、茄子条炸了充数。待客的时候，它们被摆在小碗里，在蒸笼里蒸透，俗称“扣碗”。一般的客人会摆四个扣碗，两荤两素；尊贵客人，譬如亲家，会摆八个，四荤四素。还要洗萝卜剁萝卜，煮一大锅“萝卜菜”，这“萝卜菜”里通常会放几大块肥猪肉，熬上几个小时，放起来，供整个春节用，萝卜菜放几天会略有点酸味儿，烩菜特别好吃。那几天每家都忙着宰鸡剖鱼洗菜晒菜、蒸馒头包饺子，我们家有自己晒干的枣子，会在馒头两头塞上几个，蒸出来就是所谓的“灶卷儿”。整个村庄，都是深深浅浅、高高低低的“梆梆”声，都在剁饺子馅，它们汇合在一起，如交响乐，在梁庄的上空回响。那无数方向的香顺着炊烟在梁庄上空弥漫，仿佛格外殷实和富足。

所有的食物都做好，从正月初一这天开始，人们不再劳动，只是串亲访友，尽情吃、喝、打牌、嬉闹、玩耍，一年的紧张、背井离乡、痛苦都在这短短十几天内得到最大的弥补。

我记得那些微的欢乐和幸福，偶尔的一件新衣，一盆带肉的饺子，满满一碗肉的扣碗，南方来的清甜的甘蔗，和长辈给的珍贵的压岁钱。它们穿越黑暗，一次次来到我面前，为岁月流逝提供真切的证据。

但说起春节、年货、吃，我还必须交代，我最幸福的一次经历是春节里的偷吃。

记不清哪一年了，腊月二十九的下午，父亲不知从哪里带回来几块钱，想着家里肉太少，就决定再去吴镇北头买几斤熟羊肉、熟羊血和馒头以充实年货。也许因为太冷，或者其他人太忙，我和二姐被指派干这个活。吴镇的回民在每年春节时也会宰羊、煮羊血卖给大家，我们拿着

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

盆子去的时候，那一家正在煮肉。肉香弥漫在空气中，熏得我们头晕眼花、饥肠辘辘，几乎难以自持。等到羊肉、羊血也煮好的时候，天已经完全黑了。

走在回家的路上，不知谁先撕了一小块羊肉，掰一小块馒头，然后，偷吃开始了。在黑暗中，我们俩人配合着，一次次准确地伸向那大块羊肉，撕掉一点，又准确地填到嘴里，轻轻地咀嚼。说出来你不相信，那羊肉是甜香的，没有放盐，就是白煮，吃起来没有任何腻味，只有纯粹的肉香，再配上馒头，简直无与伦比。我和二姐边吃边笑，想着回到家里，大家看到那羊肉缺角的情形，想着他们因偷懒而没来的后悔，笑得眼睛都睁不开。

那时候的夜还是黑的，完全的黑。眼睛睁不开也没有关系，我们不会走错路，也不会摔倒在沟里。在乡村的黑夜里，你是自由的、安全的。只需凭借本能，你可以丝毫不差地走在路上，你熟悉通往村庄的每条小路、每个拐弯、每块石头、每棵草，那方位、空间和气味就在你心里，不需要眼睛，只用随心而行，你便可以到达村庄，到达那有着微弱光亮但却温暖的家。

我始终怀念那个夜晚，那因自由广大的黑暗而突然意识到的自我，意识到的田野、故乡和存在的感觉。双脚交替奔跑，耳边呼呼生风，眼睛里的笑意，嘴里那羊肉和馒头的馨香，它们挟带着你跑进岁月的深处，并沉淀为一种永远的记忆。

是的，我们穰县，我们吴镇，我们家。（作者为文学博士，中国青年政治学院中文系教授，著名作家，著有《出梁庄记》、《中国在梁庄》等）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

（1） 发面发：二十八那天揉面，放酵头，二十九要蒸一锅锅的馒头，够整个春节吃；捏鼻儿，包饺子。供祭儿：把煮好的猪头，或煮好的大猪肉块，插上筷子，再放一盆水果，敬神，祭祖宗。具体供什么视家庭境况而定。敬完神，这些肉都是可以吃的。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

徽菜，寻找绝妙食材摆一桌盛宴

记者◎曹玲　摄影◎贾睿



合肥大排档的臭鳜鱼，选用的是六两左右的小鳜鱼

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



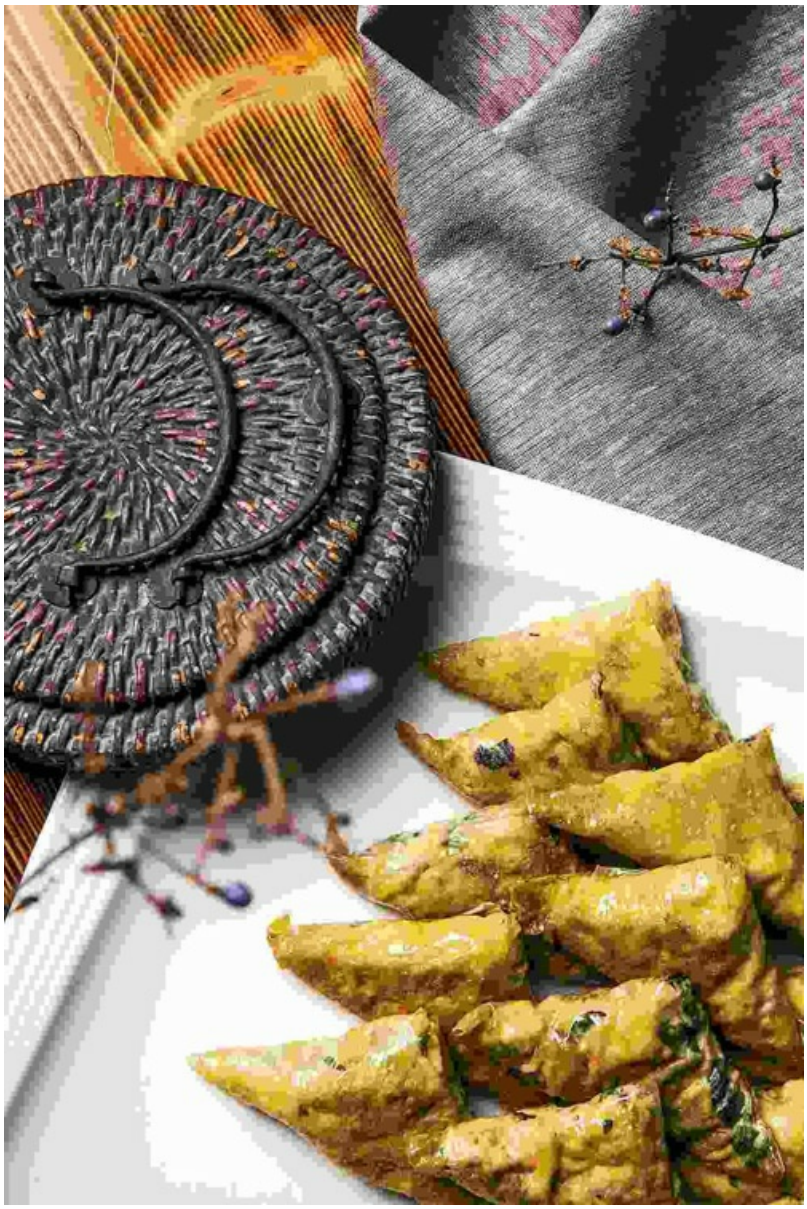
黄山市歙县古城厨师汪新威做的石耳炖石鸡、红烧野生桃花鳜和三角包

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



黄山市歙县古城厨师汪新威做的石耳炖石鸡、红烧野生桃花鳜和三角包

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



黄山市歙县古城厨师汪新威做的石耳炖石鸡、红烧野生桃花鳜和三角包

在徽州歙县，每个人都在强调食材的重要性。

比如问政山的竹笋、古法腌制的火腿、田里种的青菜、深渡的毛豆腐、野生的河鱼和石鸡、不掺假的葛粉……仿佛凑齐了这些食材，就能成就一桌好菜。

菜市

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

传统意义上的徽菜并非安徽菜，而是徽州菜。所谓徽州，指的是古徽州属下歙县、黟县、休宁、祁门、绩溪和婺源六县，如今前四县归属安徽黄山市，绩溪属宣城市，婺源归江西上饶市，古徽州已不复存在，徽州成为一个文化概念。歙县是古徽州府的府衙，是徽州文化的发源地，也是徽商、徽菜的主要发源地。

徽州素有“八山半水半分田，一分道路和庄园”的概说。境内重峦叠嶂、溪流纵横，海拔千米以上的山峰有280余座。因为山民劳作要消耗更多的体力和汗水，所以此处居民口味偏重，喜欢制酱，腌制各类咸菜和肉类，爱好发酵食品，故徽菜有“盐重好色，轻度腐败”一说。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



歙县问政山出产的竹笋水分含量高，入口无渣

菜市场是美食的发源地。当地最大的菜市场歙州中心市场距离歙县古城不远，早晨7点多的时候已经熙熙攘攘，热闹非凡。除了市场里的固定摊位，很多农户在门口摆摊贩卖自家的冬笋、豆苗、菠菜、油冬青、白萝卜……有些人从地里挖了菜，收拾干净进城来卖，没到市场门口就被人买光了。

在合肥采访时，衡门书院的“吃货”段小松曾眉飞色舞、两眼放光地

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

说起黄山下面的菜市场。“合肥菜市场的菜个个都灰头土脸的，看着就不欢喜。你到了黄山的菜市场，哎呀，那个小萝卜，白白嫩嫩头顶一点小缨子，那个菠菜翠绿翠绿，水灵水灵，通透通透的，就像齐白石画上摘下来的。”他说大棚菜和农家菜真的不一样，看颜色就知道了。“辨识古董有个说法叫一眼真，辨别食材也是一样。”

每次来黄山，离开的那天早上，他都要去菜市场买点新鲜蔬菜带回去，顺便蹲在市场门口碰运气，看看能不能遇到挑着两条猪腿来卖的农民，“那才是真的土猪腿”。他每次都被人笑话，问问这个多少钱，问问那个多少钱，胳膊一挥全包。卖菜的老太婆捂着嘴乐，心想这些城里人真惨，青菜萝卜也如此稀罕。

究竟什么才是一眼真呢？带我们逛菜市的披云山庄餐饮总监曹向忠说：“好看的就真啊。”什么才叫好看呢？他随手从竹篮子里拿起一颗深绿色的油冬青，说：“这是我们本地的土白菜，秆子是青的。农户自己种的油冬青秆子掐起来有劲，个头有大有小，不像大棚菜各个一般大”。我拿起一颗油冬青捏了捏，硬实；揉了揉叶子，没烂；又在菜帮子上掐了掐，生脆。这群油冬青好像每天去健身房锻炼的小伙子，一股子生气直往外冒。“‘霜打的青菜分外甜’，这个时节的青菜正好吃，来点猪油渣，绝配。”

在市场上，我们看到了著名的徽州“三石”：石耳、石鸡、石斑鱼。石耳是生长在悬崖峭壁上的一种真菌，一面灰黑一面灰白，市场上卖的只有硬币大小，据披云山庄的厨师长章小虎说，他小时候见过小孩巴掌大的。采摘石耳并非易事，它的食用价值被发现后，上山下田的农人早就将徒手可得的石耳采光了，留下来的需要高空作业方可到手。在当地人的描述中，采摘石耳的手艺人绳子一头拴在腰间，一头拴在山顶树上和石头上，背着一只竹筐，下到数丈高的崖壁，随时冒着生命危险。邵

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

之惠等人编著的《徽菜》一书记载，“以绩溪百丈崖为例，每三年采摘一次，可收获石耳800斤至1000斤”。如此看来可谓名贵。好在石耳很轻，一两能吃好几顿。徽菜中有石耳炖石鸡、石耳老鸭煲、石耳豆腐丸等名菜。

石鸡则和鸡没有半点关系，它是蛙类的一种，大约12厘米长，比牛蛙苗条，口感嫩滑，是一道山珍。石鸡长年生活在江南阴暗潮湿的石壁间，据说与毒蛇共栖。当地人说，以前有抓石鸡被毒蛇咬死的案例。抓石鸡要在晚上，沿着山涧攀岩而上，遇到手电筒光线的石鸡就如同定格的底片，趴在那里任人宰割。这个季节野生石鸡很少，价格比夏天贵不少。卖石鸡的大婶说，公的野生石鸡腹部有很多凸起的小圆点，可以和养殖的相区分。

菜市场的另一个入口外摆满了各种鱼，很多是夜里捕捞上来的淡水鱼，比如棍子鱼、老虎鱼、石斑鱼、鳜鱼等等。特定种类野生鱼并非每天都有，要去碰运气或者提前预订。

当天，我们只看到了几条10厘米左右的石斑鱼，开价100多块钱一斤。这种生活在长江支流的本土石斑和普通的海水石斑不同，它们个头较小，身上有黑褐色条纹，最大也不过20多厘米长。石斑鱼喜好生活在深山河流小溪的石缝中，对水质要求很高，肉质细腻鲜美，红烧、清蒸皆可。

野生鳜鱼也价格不菲。鳜鱼一向被认为是宴席上的珍品，清蒸鳜鱼、松鼠鳜鱼、臭鳜鱼都是著名的菜品。“桃花流水鳜鱼肥”，冬季的鳜鱼还没到最肥美的时候，只有10～20厘米长。卖鱼的大叔随手舀了一盆，告诉我们身上斑纹稍暗淡的是桃花鳜，略深者为石鳜。盆子里的鳜鱼扑腾着身体，背部隆起，下颚凸出，长相似乎较其他鱼类凶险。

市场上还挂满了各色肉类。一排排悬挂着的黄牛肉纹路清晰，呈

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

2015年流行色玛萨拉红，肉上紧裹着黄色的牛油。“今天才杀的，绝对没有注水。”卖肉的大妈说，“贴着肉的这一层牛油，白色的是养殖牛，黄色的才是散养的牛。”牛肉第二天就会从深红色变成常见的鲜红色，少了一些血淋淋的杀气，价格却并没有降低。“第二天会略微脱水，更实惠。”

卖火腿、腊肉的摊子更让人欣喜。一块块表面长霉的火腿剁开后露出鲜红色的剖面，腊鸡、腊鸭、腊肠、腊猪蹄一溜儿摆好，有个箱子里还摆放着整个的腊猪头。披云山庄拿整只腊猪头做了一道名为“有头有脸”的菜肴，春笋上市时，笋不剥皮，直接扔进去和猪头同炖，捞出来的春笋比猪头还香。

菜市场的东西太多了，除了新鲜的蔬菜、鱼、肉外，各种各样的干笋、干菜、菌菇、咸菜、黄豆酱、蚕豆酱、香干、臭豆腐、毛豆腐，看得我们眼花缭乱。之后的每一天，我都要去菜市场逛一圈，摸摸这个问问那个，后来很多摊位的老板都热情地问：“你哪天回去？回去以后要什么打个电话，我给你发快递！”

寻笋

我们来的第一餐，披云山庄就请我们吃了问政山笋，鲜嫩无渣，我几乎举箸不停。

问政山笋在当地实在是太有名了。据《歙县志》记载：“春笋以问政山为冠，红箨白肉，坠地即碎。”相传南宋年间徽商崛起，在杭州经商的歙县人思乡情浓，于是每逢春笋破土，家人们都要起大早将问政山笋挖出，装船沿新安江而下，行舟时把笋箨层层剥尽，切入砂锅，小火慢炖，昼夜兼程及至杭州时，打开砂锅，笋香四溢，仿佛在家乡吃鲜笋

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一样美味。这件事被皇帝知道后，下旨进贡，于是问政山笋成了贡笋。当地的徽学专家汪均说：“徽菜重火工，就是这么来的，徽商行船时有得是时间慢慢煮炖。”

在市场上，我摔了一个笋子，没碎。曹向忠说，只有春天的笋子才会碎。相比冬笋，春笋长得更快，含水量更高，吃起来更娇嫩。我问他如何在冬笋众多的市场里判断哪一种是问政山笋，他说问政山笋上的绒毛比别的笋子好看，包裹得比别的竹子紧实、致密、没有缝隙。这番话在我看来，简直是蚂蚁选美的标准。

为了教我辨识问政山笋，我们一家家看笋，他一会儿摇头一会儿点头。在市场外的地摊上，一个老婆婆问我：“问政山笋要不要？”曹向忠看了看她的笋，说：“这不是问政山的。”“怎么会不是哟，刚挖的。”老婆婆不服气地喊他，“你过来看看，哪里不是问政山的。”我凑过去，只见竹篮的提手内一侧写着“汪竹仙”，另一侧写着“问政六组”。

这方儿，曹向忠终于承认这是问政山笋。后来他告诉我，问政村下辖6个村民组，“只要看到竹篮上写有问政几组的，肯定是问政山的笋”。

第二次逛菜市场的时候，章小虎教我，问政山的笋更白更嫩，问政山的泥土是沙土，笋子外表干干净净没什么泥，就算有，也是很少的沙土。我觉得这个办法很靠谱，但到了菜市场，依然无从辨识那些看起来差不多的笋。

于是，我们决定第二天一大早亲自去问政山挖笋。

问政山位于歙县城东部，大约半个小时车程。曹向忠和章小虎带我们去了熟悉的农家，一下车，农家老婆婆就扛起锄头和篮子带我们出发了。从山脚、山腰直到山顶，漫山遍野的竹子在细雨中招摇。

走了15分钟山路，我们到了老婆婆家的竹林。竹笋在哪里呢？老婆

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

婆、曹向忠和唐小虎轮番向我们传道授业。一般来说，冬笋在土壤中膨大时，会使土壤产生裂痕，但是今天下雨，地面上看不出裂缝；有笋的地方用脚踩松软有弹性，可惜我穿着厚底的雪地靴，踩不出什么弹性。

除此之外还可以看颜色。在竹林里，嫩竹的颜色比较淡，颜色越深越老，四五年的竹子呈深绿色，有碗口粗，上面长了些许黄绿色的青苔。这其中，两三年的竹子繁殖力最大，周边的竹笋最多。挖笋的时候看竹子的枝条，如果竹枝朝东西方向，那么笋子就在南北走向。

竹子有一个规律，隔年出笋多，中间有休息的一年，称为大小年。大年的竹子竹叶茂密，绿得发黑的；小年的竹子即便连壮年竹，叶子也稀稀疏疏，像一只掉了毛的鸡毛掸子。今年算是个大年，冬笋大约5～8块钱一斤，小年的时候产量少，卖到十五六块一斤。

很快大家就挖到了好几只笋，曹向忠开始指挥摄影师何处拍摄角度最佳。因为中央电视台来这里录过几次节目，曹向忠偷师学艺，取各家所长，对如何把食物拍出最佳效果了如指掌。比如拍竹笋，他叮嘱农妇在挖笋的最后一个步骤停下，让摄影师准备好镜头，在锄头挥下斩断竹笋的瞬间按下快门。一次不成功，他还会“造假”，把笋放回土里，埋上半截，挥舞锄头，让摄影师再来一次。

我拿着锄头，默念寻笋技巧，扫雷般刨了半天却一无所获。好心的老婆婆又发现一个笋尖时喊我过去，把劳动果实让给了我。挖笋是个技术活，我挥舞锄头，使足力气，却砍不下去也拔不出来，反复试了几次才把竹笋撅出来，还砍得离根部太远，浪费了一截。

最终，我们挖到十几只大小不一的笋，满载而归。曹向忠选了几个大点的笋摆好，让笋尖从竹篮里探出头来，这才让老婆婆挑着竹篮往回走。半路上，他教摄影师，“你要不经意地喊她一声，回头的那一瞬间，拍出来特别鲜活”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

在徽州厨师的眼里，问政山笋就像县志记载的那样天下第一。事实上，世间万物，难分高下。云南西双版纳地区有一种甜龙竹笋，据一个在西南各地研究植物的朋友说，那是他吃过最好吃的笋。在他眼里，毛竹笋（问政山笋就是毛竹笋）的味道中规中矩，而甜龙笋味道甘冽，比甘蔗略淡，清炒、炖鸡汤都异常鲜美。台湾还有一种很有名的绿竹笋，甜度和莲雾差不多，又被称为梨子笋，单是煮熟凉拌就是一道好菜。

北方人就没有这么好命。北京市场上的笋在挑剔的舌头上生涩得要命，无论怎样料理依然麻嘴，舌尖仿佛能感到竹笋切面上密密麻麻小孔结构的维管束。唐小虎瞧不上北京的那些笋，更不要说泡在水里的玉兰片了。“笋子挖出来几天就老了，除非埋在泥里。麻嘴的笋子怎么会有人吃呢。”食材原产地的人，都有一种底气十足的傲气。有位厨师甚至和我说，挖出来的笋子要当天吃，第二天就老了。

火腿

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



徽州许村汪建华家做了几十年火腿的老师傅，身后是一排排刚腌好、尚未发酵的火腿

“无竹令人俗，无肉令人瘦，若要不俗也不瘦，天天笋烧肉。”世人公认笋的最佳吃法莫过于烧肉，肉还不能瘦，油脂浸入笋里才算圆满。

唐小虎说，吃笋不能太爱干净，竹笋剥了皮切成片，不要洗，洗会损失鲜味。切一大块咸肉和竹笋同炖，两个小时后拿出咸肉切片，就成了徽菜中的一道名菜“刀板香”。拿火腿和竹笋同炖，无须放任何调料，包括盐。最好的搭配是火腿猪脚，即一整只火腿的猪蹄部位，猪脚含有

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

很多胶质，煮出来的汤比咸肉更加浓稠，是当地人的最爱。

火腿是徽菜的一道重要原材料，传统徽菜的调味以咸鲜为主，尤其善用火腿。

提起火腿，人们大多会想起“金华火腿”。殊不知，自古就有“金华火腿在东阳，东阳火腿在徽州”的老话。徽菜是我国八大菜系之一，它的扬名与徽商的兴盛相生相伴，对淮扬菜和上海菜有很大影响，徽州火腿是徽商走南闯北随身携带的家乡菜之一。

当地徽学专家汪钧向我们娓娓道来，徽商首先到达了浙江金华，之后才有了金华火腿，金华最早做火腿的师傅都是绩溪人；徽州人王致和屡试不中，为谋生路，在京城操持老本行做豆腐，才有了后来知名的臭豆腐。在徽州人眼里，徽商的足迹遍布大江南北，很多地方菜系中都可以看到徽菜的影子。

已经有了最好的竹笋，我们去寻找当地最好的火腿。菜市场上最有名的两家，一家是皖南火腿技艺传承人程长青，一家是许村的汪建华和王景珍夫妇。

程长青今年49岁，戴着眼镜，更像个文人，在当地有着“左手火腿、右手书画”的美名。他是皖南火腿腌制技艺传承人，同时还是新安书画协会的秘书长，专攻兰竹。

程长青家是一栋自建的三层小楼，一楼用来腌制火腿，一摞摞火腿在地上摆放整齐，大约有十五六层。三楼是火腿存储间，腌好的火腿洗净晾干放进储存间慢慢发酵，挂在粗大结实的蜈蚣架上。二楼则是他练习书画、接待文友的地方，大桌子上堆满习作，四壁挂着收藏，屋子正中间还吊着一个军绿色沙袋，上书“严格要求”四个大字。

腌制火腿、诗词书画、格斗爱好者这些身份和爱好的奇特组合，让人不禁感慨只有在古徽州这种钟灵毓秀之地才会出现。我问他哪个才是

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

真爱，他说：“火腿是生存，口腹之美；书画是生活，精神之美。”

程长青年轻时也从未想到会和猪肉扯上关系，上世纪90年代，因为工作的粮食部门不景气，他想起祖父、父亲腌制的家传火腿一直得到亲朋好友的赞誉，于是萌生了以此为生的想法，没想到一炮走红，很快得到大家的认可。

20年来，他唯一一次失误是因为猪肉品种更换所致。2007年，乡村开始流行养三元猪，他依然沿用传统的腌制方式，结果100多只火腿全部坏掉。三元猪是目前全国最常见的猪肉品种，生长快，瘦肉率高，但是猪肉里水分含量大、出水不完全导致火腿腐坏变质。

之后，程长青放弃了传统的湿式腌法，改用干式。而汪建华夫妇在尝试了干式腌法后，又于2014年回归了湿式腌法。

汪建华家有20口专门定制的椭圆形陶缸，缸里的火腿浸泡在血水中，谓之“吸收肉的本味”，湿式腌法就源自这个浸泡的过程。收购来的火腿修整形状后，仔细抹上粗盐，大约10斤肉5斤盐的比例，然后把火腿放入陶缸腌制，半个月后上下翻动，一个月后捞出火腿洗净晾晒。“有太阳的话，火腿一周就晒红了；没太阳的话，阴干的火腿偏黄一点。”

这也是靠天吃饭的手艺，如果没有太阳，火腿的表面会产生黏性，容易发酸，就坏掉了。晒干的火腿进入房间发酵，半个月就开始长出灰色的毛，浅绿带灰的毛最为正宗。经过漫长的梅雨季节，七八月份火腿才算成熟，此时可以从架子上取下来叠放储存。

“好的火腿，盐一定要抹平，火腿要压平整，血水都挤出来才不会腥不会坏。”王景珍说。如何判断一只火腿的好坏呢？“好的火腿，破了外皮就可以闻到香味，不能太咸，要软硬度适中。比如切成薄片，蒸熟后四个角微微翘起就是好的，如果蒸出来是平的就太硬了，缩成一圈就

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

太软了。”

当地徽文化达人何帆帆说：“一只好的火腿，肥肉丰腴，瘦肉鲜红，咸鲜味分明，没有其他香料混合的口感。宰杀时师傅的手艺也很重要，收尾一刀，干净利落，筋膜分开，肉皮和肥肉从侧面看有个小斜角。斜角是因为火腿上的瘦肉和肥肉腌制后收缩率不同，有个斜角肥肉多一点，腌制好后肥瘦均衡。讲究的师傅还会拿块布，顺着火腿的方向把残血推干净。”

程长青判断火腿好坏的办法更为专业。把整条火腿倒吊起来，脚爪叫火爪，蹄髈叫火膧，再往下叫上方和中方，油脂滴至最底下的那一大块叫滴油。将竹签分别在滴油、中方、火膧三个部位插入再拔出闻味，够香的话就算一只好的火腿。

目前，程长青已经注册了“程长青皖南火腿”品牌，汪建华夫妇正在着手注册“徽山里”火腿品牌，希望有一天也能走出徽州。

毛豆腐

徽州人很爱食物发酵的味道。

在火腿坊，我似乎闻到了亚硝酸盐和刺鼻的味道，程长青说：这是发酵的味道。进入毛豆腐生长的房间，一股霉味扑鼻而来，我皱了皱眉头，潘四娣说：这是发酵的味道。在徽嫂臭豆腐家，卤水缸里化粪池般的恶臭让我恨不得夺门而逃，徽嫂说：这是发酵的味道。在他们的审美里，这些古怪的气味绝不是臭，而是孕育美食的前奏。

我没有食臭的习惯。作为一个皖北人，小时候家乡人有吃臭腐乳、臭鸡蛋的习俗，我却每每厌恶餐桌上的臭食，一直觉得只有饿到啃树皮的人方能领会其中真味。采访合肥画家兼美食家高军的时候，他说女人

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

很少能成为真正的美食家，女人大都挑食、怕胖，口味不够广泛，对食物不够宽容，能领会各路饮食真谛者少之又少，比如肥肉。于我，毛豆腐、臭豆腐自然是一大挑战。既然来了，就打算挑战一下自己。

除了《舌尖上的中国》里介绍的休宁蓝田毛豆腐外，歙县的深渡毛豆腐也非常有名。深渡是一个小镇，在歙县东部40分钟车程。这里是“新安江山水画廊”景点的起点，也是古徽州通往浙江的水上咽喉，当年徽商从这里下江浙，小船换大船，开始他们的经商旅程。

家住深渡镇河东路的吴胜利、潘四娣夫妇已经制作了十几年毛豆腐。下午1点我们到达的时候，他们正在过滤豆浆。

夫妻俩每天中午开始做毛豆腐，选用当地名为“六月黄”的黄豆，用山泉水泡上一整天，待到一颗颗坚硬的豆子变成花骨朵般膨胀，才放到机器里碾磨。磨成的浆用致密的半透明布过滤到一口烧好开水的大锅里。“很多人做豆腐，研磨后的豆浆和豆渣是分开的，豆浆直接煮开做豆腐，那样做出的毛豆腐不好吃。我们还是传统的做法，磨好的豆浆和豆渣不分开。先在锅里烧开热水，然后人工把豆渣和豆浆分离开来煮熟。”

吴胜利摇晃装着豆渣的布兜，力求尽可能多地把浆水滤出来。白色的浆液从布里渗出，流到一口巨大的锅里，锅面上漂着一层致密的气泡，屋里弥漫着豆腥气。

我问他为什么多一个步骤豆腐的味道就会更好，他也说不出个所以然。“我们试过了，不同方法做出的毛豆腐味道就是不一样，还是传统方法做得最好吃。”到如今，他们家现代化的机器只有磨浆机，其余全是手工器具，生火用的也是劈柴。

豆浆咕嘟咕嘟煮开了，潘四娣把最上层的泡沫撇掉。慢慢地，豆浆表面凝固出一层薄薄的豆油。她拿起一根竹签，从豆油下面小心穿过，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

随后挑起，豆皮呈半圆形挂在竹签上，被她插在墙上的木头孔里晾干。晾干的油豆皮可以炖肉、烧汤，又是一种美味。

豆浆做好后，点卤是一个重要的步骤。制作毛豆腐用的不是一般的盐卤水，也不是石膏，而是一种自制的酸水。将酸水与豆浆搅拌均匀，豆浆很快会凝固在一起。“做毛豆腐的豆腐比老豆腐嫩，比水豆腐老。”具体嫩到什么程度，吴胜利说只能靠感觉。



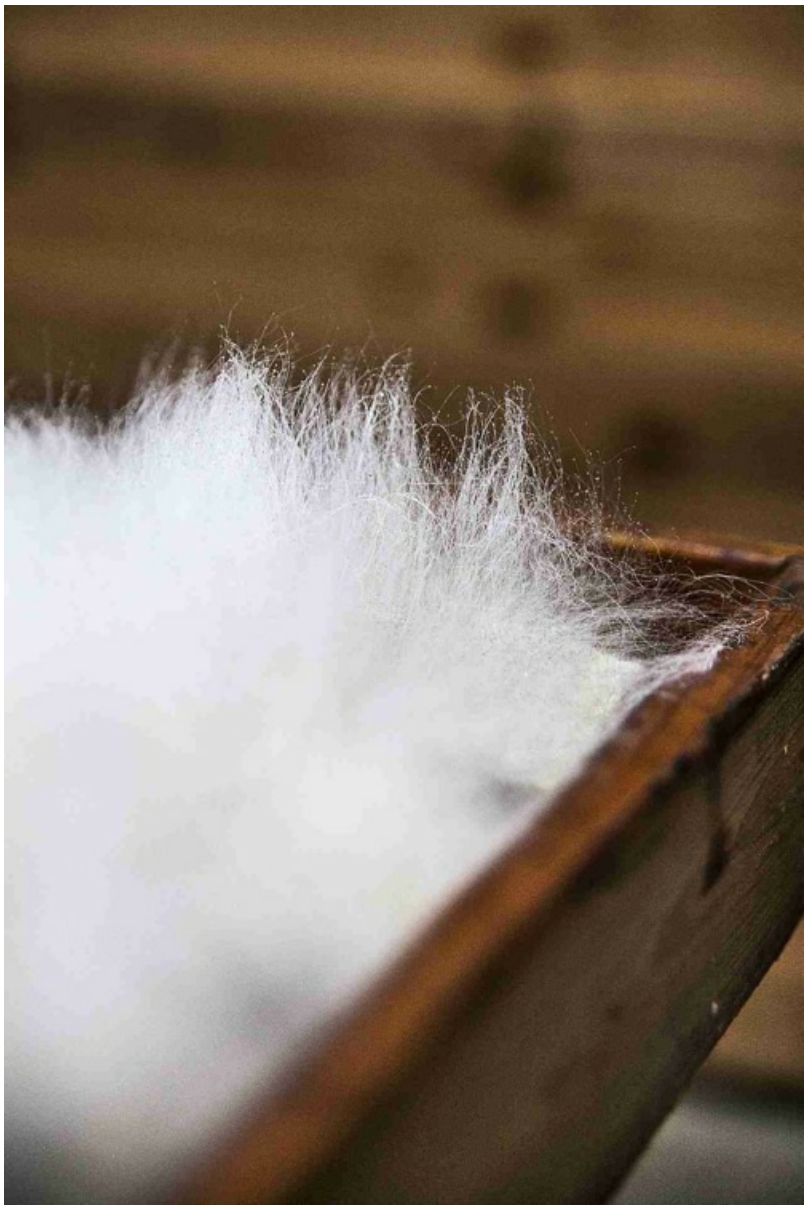
深渡镇吴胜利家刚刚捞出的油豆皮、过滤豆浆和刚成熟的毛豆腐

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



深渡镇吴胜利家刚刚捞出的油豆皮、过滤豆浆和刚成熟的毛豆腐

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



深渡镇吴胜利家刚刚捞出的油豆皮、过滤豆浆和刚成熟的毛豆腐

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



披云山庄曹向忠制作的菜籽油煎毛豆腐

很多手艺人，说不好或者不肯说操作的秘诀，一辈子只凭经验和感觉。就像中餐的菜谱，调味品的分量永远只是少许、些许，西方人常用的量杯和电子秤在大厨眼里就是个笑话。在徽州，发酵更是一件神奇的事情，似乎翻过一座山，越过一条河，说不清是因为水还是空气发生了变化，火腿和毛豆腐便不再是那个味儿。

撒上盐、切成正方形的豆腐被整齐地码在木架上，放进专门的发酵

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

室开始它神奇的生命旅程。为了让毛豆腐发酵得更好，他们在房间里摆放炭火。最好的温度是15℃～25℃，温度高了毛豆腐容易腐坏，温度低了又没有完全乳化成熟，这正是毛豆腐好吃与否的关键。

豆腐悄悄发生着变化。1月的天气，第三天的豆腐还没有长毛，闻起来一股酸气；第四天，豆腐大都生出毛茸茸的短毛；第五天，豆腐齐刷刷成熟了，白色的长毛一簇簇挤在一起，像雪、像柳絮、像棉花糖。在摄影师的镜头下，菌丝根根分明，挂着细小的水珠，每根菌丝的头上都顶着黑色的孢子，这是毛豆腐成熟的标志。我伸手捏了捏绒毛，指尖湿漉漉的，捏扁的毛变成了灰色。

在不同的季节，毛豆腐会出现白色、黄色、灰色等不同的菌毛，我们看到的白色长毛叫兔子毛，还有灰色的长毛叫蓑衣毛，灰紫色的短毛叫老鼠毛等等。因为嫌“老鼠毛”不够正能量，曹向忠坚持称其为“老虎毛”。老虎毛也不是空穴来风，当地人把毛豆腐放在油锅里煎成金黄色，称其为“虎皮”毛豆腐。

每天早上7点半，吴胜利会准时挑着担子去深渡码头卖毛豆腐，一上午能卖500块，煎好的毛豆腐一块钱一块，比别家的贵。为此潘四娣解释，她家的毛豆腐没有豆渣，成本高，吃起来更嫩。据当地人说，毛豆腐的好坏并非以有无豆渣来衡量，有豆渣的品种吃起来稍硬，如果做得好的话也很受当地人欢迎。

吴胜利给我们煎刚成熟的毛豆腐。开了火，在平底锅里浇一圈菜籽油，把长毛的一面放入锅内，“哧溜”一声毛便塌了，慢慢变成金黄色，翻面，继续煎成金黄色。随后点上自家做的辣椒酱，撒上自家种的小葱花，点点鲜红，细碎翠绿。此时再也闻不到霉味，只觉香气扑鼻。我坐在锅边，小心翼翼咬了一口。“吃毛豆腐要一口一个。”吴胜利看我吃得谨慎，鼓励我。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

我正襟危坐，深呼吸，把筷子上余下的豆腐全部塞进嘴里，一边哧溜哧溜喊烫，一边赞叹好吃，同时还进行着复杂的内心活动：为什么北京徽菜馆吃到的毛豆腐连毛都没有？北京湘菜馆吃到的毛豆腐又是什么东西？

口中的毛豆腐外焦里嫩，发酵过的豆腐绵软如腐乳，金色的绒毛看起来像肉松，吃在嘴里让人想起吃蟹钳时不小心咬到的绒
毛。“软”和“毛”的组合对于初次体验的人来说，有一种诡谲的欣喜。

等到几块毛豆腐下肚，我才回过神来自己吃相不雅、斯文扫地。吴大爷笑笑说，吃毛豆腐就是要坐在锅沿趁热吃，不用考虑吃相。管你是两手老茧、满身汗臭，还是衣着光鲜、西装革履，对毛豆腐而言，食客没有富贵贫贱，一双双筷子同时伸向同一只铁锅，品尝同一种味道。

臭豆腐

关于徽州臭豆腐，有一个悲伤的故事。

臭豆腐有很多种，大多集中在长江中下游一带，沿江的上海、南京、武汉、长沙的火宫殿，都有油炸臭豆干卖，绍兴的臭千张更是奇臭无比。徽州臭豆腐也有自己的“美名”，曰“大堆臭”，一般菜籽油煎之，或者和火腿一起蒸制。

我们在歙县菜市场看到的臭豆腐都是白色长方形的，浸泡在黑色的卤水中。汪钧说传统的徽州臭豆腐里外呈青绿色，四方形。我问他还能不能找到，他摇摇头说没有了，但是以前见到过一口200年的臭卤缸。我一听卤缸，顿时来了兴趣。

话说歙县某人家有一缸200年的臭卤水，后来生活好了不再制作臭豆腐，卤缸也就闲置了。为了不让里面的菌死掉，定期喂它们骨头、芝

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

麻等食物。有人来买卤水，50块钱一茶缸，但是买回去的卤水做出来的臭豆腐总不是那个味。后来，这家人搬到屯溪市区儿女家，嘱托邻居定期给缸喂食。之前，披云山庄想和这家人合作，给他们一些股份，用这口缸来做臭豆腐，被拒绝。两年后，汪钧再问起这口缸，已经干掉了。

我和歙县古城内“九月徽州”客栈的老板娘汪新说起这个悲伤的故事，她一拍脑袋，说：“找不到黑色臭豆腐，还有白色的，我带你去吃一家超级好吃的臭豆腐。”

她早年是臭豆腐爱好者，后来因为看了太多关于臭豆腐制作的传言和新闻，变得避之不及。但是不知什么时候开始，每天下午她都能听到悠扬的叫卖声，“徽嫂臭豆腐，徽嫂臭豆腐”。

一开始，这个流动的小摊贩并没有获得她的信任，但是听多了执著的叫卖声，她不由得停下脚步，仔细看了下这个小摊点。徽嫂臭豆腐和传统的臭豆腐不同，呈现一种淡淡的灰色，灰是卤水的颜色，豆腐本身还是白的。在汪新笔下，“徽嫂夹起薄薄的豆腐片，放入平底锅，‘嗞’的一声，好像是青衣一声‘呀’，好戏开场了”。

臭豆腐在土法压榨的菜籽油里变得微黄，臭味随之蔓延，吸引了更多的吃客。起锅前，摊主点上辣椒酱，撒上葱花、榨菜末，浇上醋汁。“递到手里的那一块块臭豆腐，顶着一脑袋的翠绿和艳红，颤巍巍的，透过有点焦黄的皮，还可以看见白嫩的内里，倒是三下五除二地卸下了我的防备之心。”吃了徽嫂臭豆腐，老板娘写下了饱含深情的文字。

我们当即决定去拜访徽嫂。她家是一栋立着马头墙的两层小楼，院子里停着两辆贩卖小车，一辆是她的，一辆是老伴的。迈入客厅，一股尴尬的气味扑鼻而来，我皱了皱眉头。徽嫂刚刚做好两板臭豆腐，豆腐是上午现做的，臭卤是来自绩溪亲戚家的祖传老卤，加了芝麻、香菇等

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

配方进行发酵，没有加任何草本着色剂。

“亲戚家的卤已经几十年了，所以我这个卤也可以算几十年了。”在臭豆腐这个行当，臭卤可以长期反复使用，越陈越值钱，味道越浓郁，泡制的臭豆腐味道越好。

我们想看看她的卤缸，她不同意，说秘方不能轻易示人。我央求再三，她才带我们到楼上的“密室”看看。密室里有5口卤缸，还有大小不同的酱缸。“也不是很臭嘛，辣椒酱的味道更重一点。”我说。“等一下你就知道了。”徽嫂狡黠地冲我一笑。

随着卤缸盖子掀起的瞬间，我感觉自己掉进了一个巨大的化粪池。用老板娘的话说：“在那一刻，我觉得世界上有比光速更快的速度，那就是‘味速’。一种臭到万物枯竭、肝胆俱裂的刺激，好似一把宝剑，刺穿鼻腔深入灵魂，不禁要打个寒战。”

一缸青灰色的浓稠液体出现在我们面前，徽嫂用勺子翻搅，给我们看她添加的各种“宝物”。除了切成薄片的香菇，其他食材都已经融化进这一大缸卤水里，为它增“香”添色。

“是不是有点像茅坑的味道啊。”徽嫂的坦诚让我也不禁实诚起来，“进了门像茅坑，开了缸像粪坑。”

臭豆腐和毛豆腐差不多，都是街头巷尾、市井俗人的小吃，想得到毛豆腐的真谛，还需站在街口和众生一道品尝。我们告别徽嫂，相约下午出摊时再见。

清冷的冬日下午，我们迎着寒风，站在古城门前的街口大啖臭豆腐。一开始，我试着来了几块，菜籽油煎制之后的臭豆腐臭味全无，香软可口。我把一次性餐盒递过去，“徽嫂，再来几块。”此时忽然想起“吃货”陈晓卿的一段话：“就拿安徽的臭豆腐来说吧，用调和油、用玉米油、用橄榄油，用多高级的油煎，那都是厕所的味道。只有用菜籽

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

油，它就会中和出一种有松子、有焦糖、有咸鱼，在一起的味道。”

米粿

我们在歙县县城吃到的米粿是一个圆圆的素饼，配着青红椒炒的肉末小虾，很像北方菜丁窝窝头的搭配。

中国南方多地都有吃粿的传统，粿在徽州也是家家户户会做的传统食品。每年腊八一过，清扫屋宇、杀年猪、互相请吃杀猪酒、裹糯米粽、做米粿、打年糕、煎油豆腐、炒花生，做冻米糖、徽墨酥等，处处洋溢着浓浓的年味。

做好的粿大多在水里泡着，盖好，摆在阴凉处，隔阵子换一次水，一直吃到打春。粿的吃法很多，可以切成条，和辣椒、腊肉丝同炒，类似上海炒年糕。还可以放点青菜煮着吃，也可以放在火篮子上烤着吃。

粿要趁热做，凉了就硬了不容易成型，所以亲戚邻居会错开做粿，相互帮忙。做粿的时候是热闹的时候，家里有帮忙做的，也有帮忙吃的。只要有人进门，主人都会招呼：“吃粿啊，刚出锅的滚粿。”

粿的妙处在于它的图案。粿上的福、禄、寿、狮子、鲤鱼、寿桃、梅花等图案让粿变得生动活泼，好似一件件工艺品。好看的粿是用粿印做出来的，粿印也就是做粿的模子，用木头雕刻而成，印纹通常靠手工阴刻、阳雕。最好的果模是成套的，各种图形齐全，如今普通人家已经难以找到。

我们决定去找好看的粿。晚宴大厨汪新威说他家有几个很老的粿印，可以让妈妈做些粿给我们看。

汪妈妈家四个粿印分别是福、寿桃、麒麟和梅花。有两个是她20多年前找木匠做的，还有两个是亲戚给的，历史更久。粿印由木头雕成，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

形状略似侍女手里拿的团扇。



汪妈妈做的米粿，有福字、寿桃、梅花等图案

汪妈妈在灶上坐锅，烧了一些开水，倒入磨好的籼米粉，先静置不动，没熟之前搅拌容易起疙瘩。煮了一会儿，她用铲子把米粉搅匀。此时，大火变小火，锅里慢慢升腾出一股米粉香。

她把成团的米粉铲出来，锅里剩下薄薄一层，很快成了焦黄的锅

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

巴，大伙分而食之。她一边揉着热气腾腾的粉，一边甩着手说“好烫”。“热的好揉，冷了就揉不出来了。”

揉好的粉揪成剂子，用力团成球形，一面抹上菜籽油，把涂了油的那面按入粿印，随后在桌子边敲一下，一个有图案的米粿就出来了。

我看制作过程如此简单，洗手卷袖子打算做几个。结果发现做粿还是有些要领的，比如揪下来的剂子要用力才能揉成光滑的球形；入模要趁热，冷了米粿的边缘容易开裂；剂子的大小要和粿印相配，否则多出来一块极其难看；按压的时候要注意米粿的外缘和粿印密切结合，才能形成工整的图案……

柴火“吱吱”舔着锅底，我们坐在厨房里等待，汪妈妈给我们拎来火囱取暖。火囱在徽州很常见，外形是一个带把的小竹篮，篮中的微型瓦钵里放置几块炭火，盖上炉灰后就可以拎着到处走。汪新说这是徽州人的“暖手宝”，小时候大家上学都带着取暖，顺便还在上面烤东西吃。教室里不时发出“噼里啪啦”的声音，烤红薯、烤玉米的香味不时弥漫在教室上空，粿也是最常烤的零食。“老师不管的，老师自己也带着火囱。”

粿一会儿就熟了。开锅的瞬间，大家齐刷刷凑上去，热腾腾的蒸汽扑到每个人的脸上，依稀感到年就要来了。

刚出炉的粿白白胖胖，像杨贵妃。此时它还没有出相，须趁热用筷子蘸红纸水点上一个红点，像杨贵妃的美人痣。

馒头米粿，但凡和过年、祭祀有关的食物，人们都喜欢点上一点红，以示吉祥。袁枚的《子不语》中有一个记载，大意是说，洞庭山多饿鬼，有人家蒸馒头，刚熟的时候开锅，馒头竟然逐渐缩小，碗大的馒头变成胡桃大小。缩小的馒头味如面筋，精华尽去。一开始不知道怎么回事，有老人家说，这是饿鬼抢食，出锅时用蘸了朱砂的笔点个红点，饿鬼便不能抢了。按照老人的说法，一边点着红点，一边馒头还是有缩

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

小的。他感慨，大概是一个人点，敌不过一群饿鬼来抢吧。

因为没有准备红纸水，大家尝试用各色口红和辣椒酱给粿点红点，都没有红艳欲滴的效果。汪新强迫症发作，挥挥手说：“全部带回去，到了客栈再点。”

于是一竹篮的粿，成了我们晚宴的主食。

尾声

在歙县的最后一天晚上，我们在九月徽州客栈举办了一场徽宴。客栈原本不提供餐饮，我们的晚宴在咖啡吧举行。做火腿的师傅、徽文化达人、书画家、美食家、厨师夫妇、客栈老板娘等十余人参加了我们的晚宴。

做了十几年厨师的汪新威忙活了一下午，端上火腿脚炖冬笋、臭鳜鱼、红烧野生鳜鱼、石耳炖石鸡、红烧白翘鱼、茶笋肉丝炒香干、三角豆腐包、葛粉圆子、荠菜圆子、萝卜苗水汆肉、清炒水芹、绩溪炒粉丝12道菜，还有香煎毛豆腐和臭豆腐两样小食。

其中火腿是程长青家买的，冬笋是问政山挖的，臭鳜鱼是汪新威自制的，三角包用的油豆皮是在毛豆腐作坊买的，野生鳜鱼、石鸡、白翘鱼是一早在市场定的，新鲜蔬菜多半是农家种的，石耳、茶笋、葛粉等干货是汪新威的私藏。此外，桌上的高脚杯里，盛的是汪妈妈自制的米酒和杨梅酒，以及客栈老板娘自酿的枇杷酒。

一个徽州冬日的晚上，冬笋在炭炉上旺旺地炖着，米粿在炖锅周边烤着，一只叫“三胖”的加菲猫趴在红色沙发上打盹，空气里弥漫着臭豆腐的香气，弥散着爵士乐手路易斯·阿姆斯特朗的歌《What a Wonderful World》。那个瞬间真像是歌里唱的，“这是个多么美妙的世界”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

八百里皖江：鱼米之乡的年味

记者◎俞力莎　摄影◎王之涟



池州平天湖。因李白诗“水如一匹练，此地即平天”而得名

正所谓一方水土养一方人，良田沃土，襟江带湖，造就了八百里皖江丰饶的年味，这里面既有鱼米之乡关于播种与收获的生活美学，也蕴含着长江码头迎来送往、包容四方的吞吐之道。

禾熟与米香

动身之前，我曾与笔名为“老城闲人”的皖江文化研究会副主席张健

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

初联系，他因人在苏州无法同往，便谆谆叮嘱，到他的家乡安庆寻访年俗菜，一定不能错过“老鸡汤泡炒米”：“年三十，砂吊煨一夜；初一晚起，全家一人一份。炒米制作讲究：开水将糯米泡开，然后柴火，铁锅，竹帚，一把一把炒熟。鸡是后山放养两年的生鸡，斤半左右。汤要清，油要浮。先盛汤在碗，再放炒米，香味就顺着鼻子飘上来了。”

这番形容意外地牵动了我的思乡之情。在我的浙江老家，也有一道类似的、以糯米为主角的风味小吃，只不过是甜口的。炒好的糯米，加入白糖、金桔饼，滚水冲出甜香四溢，俗称“米海茶”。儿时正月里到乡下走亲访友，家家户户都会捧出一大碗招待小客人，我每次都要喝到肚皮滚圆才肯放手，连正经饭都顾不得吃了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



芜湖和府饭店的行政主厨张雷。他的创意菜“蟹粉鲅鱼狮子头”极受欢迎

在安庆的第一餐饭被安排在了福星高照炉味食府，当地的朋友为我们接风洗尘，专门点了一道“老鸡汤泡炒米”。与后来到其他店里吃到的“老鸡汤泡炒米”不同，这次的老鸡汤里额外多放了几个白生生、圆溜溜的鸡蛋。坐在我旁边的安庆青年作家莫素是我们在当地的美食向导，她拿起碗替我张罗：撕下一条土鸡腿，又夹了个蛋，舀上一勺黄灿灿的鸡汤。“这一碗是专门留给贵客的，快趁热吃。”她笑语盈盈地跟我解

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

释，在传统年俗中，这是献给在座最重要客人的食物。鸡蛋又称为“元宝蛋”，正月初一，小孩子们必须先吃个鸡蛋再开始接下来的拜年活动。这也让我联想起了在巢湖听说的“锅拐菜”，指的是专门放在老人或者小孩面前供其独享的一道好菜，以示“尊老爱幼”。那天我吃到的是一碗肉饼汤，虽然细嫩鲜香，味道出乎意料的好，但在满桌的鱼虾中间其实很不起眼。在这个营养过剩的年代，这类富有仪式感的“好菜”仍然没有离开我们的集体记忆，而且地位崇高，非同小可。



安庆人必备的年菜——老母鸡汤泡炒米

说来也巧，第二天，在安庆老城的“九头十三坡”上，我们就偶遇了一间炒米店。安庆老城建在西北高、东南低的丘陵岗地上，所以有了“九头十三坡”这样富有特色的街巷名。那家炒米店就在某段坡顶的狭窄横街上，门前一口大缸灶，上面架着直径约莫1米的大铁锅，旁边摆着一搪瓷盆香油。炒米的师傅手握细竹帚，帚头沾点香油在锅里刷上几

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

下，然后倒入经过开水浸泡一夜、涨透、沥干的糯米，细竹帚画着圈地搅动起米粒翻转。师傅见我们驻足观望，还主动介绍：“这种圆米子叫雪花糯，那边细长的叫三粒寸，是油爆米，就是在油锅里炸的。哎，喜欢吃啥就买啥。口感嘛，炒的雪花糯更泡些（当地方言，大概为蓬松之意）。”

在安庆隔壁的池州，当地人习惯喝一种类似的“毛米土鸡汤”。我在平天湖畔的平天半岛酒店，尝过一款改良版的“毛米羊汤”，羊汤醇厚不膻，汤性温和，也很能衬出米香来。“毛米”与“炒米”口感上没多大区别，但做法还要复杂：去壳的糯米经水浸泡后，放入木甑里蒸熟，然后用簸箕盛了放到室外上冻，一两天后，手工搓成粒粒分明。炒的时候也要加入一种专门的细沙，炒到米粒发涨后筛去沙子，这才算大功告成。这样炒制出来的“毛米”颜色更黄，微微泛红，表面还有一圈圈细细如螺纹的纹理。除了用来泡汤，毛米还可以拌上糖，做成脆香的冻米糖，这也是腊月里必做的一件事，大人们一边忙活着，一边塞一块给旁边望眼欲穿的孩子，从嘴上甜到心里头。

在桐城一家名为“西湖小院”的土菜馆里，我吃到了另一种为过春节特制的米食“丰糕”：选用当年的糯米、籼米，淘洗干净，加清水浸泡五六天，等到米发涨变白后捞出，磨成粉后加水沉淀，撇去浮水，加入白糖和酵母搅拌均匀，发酵至表层起泡花时淋入适量碱水。等到糕粉发酵成熟，加适量小苏打水搅拌，倒入模圈中，上笼旺火蒸得松软雪白即可。讲究点的还可以撒上青红丝，在糕底抹熟猪油。看着不起眼，吃起来甜润绵软，不知不觉就下肚好几片。丰糕也可以切片后拿来煎、炸、烤，则是另一番风味了。

丰糕的来历传说和唐朝时的桐城县丞张孚卿有关。人们为纪念这位为民求雨溺水而亡的张大人，年年丰收后都要做些米糕送到祭祀他的境

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

主庙去。演变到后来，家家户户都要在年节将至时做丰糕，以祈求吉祥高升，来年丰收兴旺。过去考验新媳妇的第一项任务也是做丰糕，若新媳妇心灵手巧，做出的丰糕获得全家交口称赞，就预示着来年庄稼丰收，家族兴旺。如今新媳妇们不用自己动手了，我往县城老街里去转了一遭，就找到好几个写着“××丰糕”的灯箱招牌，这几乎是老街里最具现代风格的“装饰物”了。脚下是“麻石条”铺就、坑坑洼洼的老路，两边簇拥着黑瓦白墙红木窗的低矮小楼，从小瓦屋檐底下拉扯出无数条竹竿、晾衣绳，穿过迎风飘扬的衣裤、被单，就能看见满满当当挂着的腊肉、腊鱼、腊鸭，铺陈出一股老旧的年味，却不知又有多少人的童年记忆凝固在这景象里了。

在芜湖，我被朋友领着钻进杨家巷吃早点，在小摊档里遇上一碗热腾腾的“馇肉蒸饭”。这是一道层层递进、俭朴又丰盛的小吃。最上面是青色葱花，洒在几块酱色馇肉上，底下垫着一层充分吸收了肉香的乳黄色豆腐皮丝（据说也有用千张丝的），最下面便是被一小勺汤汁滋润着的糯米饭。馇肉登了大雅之堂，就叫“米粉蒸肉”。其实我感觉安庆人更热爱这道菜。选用肥瘦相杂的五花肉切片，加入盐、姜末、老豆乳、黄酒拌匀，哦，怎么能少了那一味胡玉美蚕豆辣酱？这可是在1915年就拿过巴拿马万国商品博览会奖章的安庆特产——选用粒大浆足的蚕豆与色艳肉厚的红辣椒，加上面粉、种曲、甜酒、红曲、盐和水制成。腌制过的肉片再裹上馇肉粉上笼蒸熟即可，要诀在于蒸制时需要间隔蒸制两次。

在老芜湖海关附近的滨江公园里，伫立着不少铜像，背米的苦力、拨算盘的账房先生……让人遥想当年“江南四大米市”之一的盛景。安徽最主要的水稻产区就集中在皖江地区，尤其是巢湖周围、长江沿岸。民歌唱道：“郎在上风薅稻棵，妹在下风唱山歌；唱得禾苗点头笑，唱得

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

哥哥笑呵呵；歌声越唱越响亮，唱得绿海泛金波。”早在近代以前这里就是重要粮食输出地区。沿江两岸大量稻米汇聚到芜湖后，即售往江浙一带及广州、汕头、宁波、烟台等地。随着1876年《烟台条约》的签订，芜湖辟为安徽唯一的对外通商口岸，皖江地区的大量米粮也通过芜湖转运外销。合肥人李鸿章眷顾本省，奏请朝廷，将镇江米市移师芜湖，此后沿河砻坊粮行星罗棋布，临江竹木柴炭货栈林立。民国二十四年（1935），当时的农业专家林熙春、孙晓村曾做《芜湖米市调查》，记载芜湖米市在米粮之种类中多有优良品种，鸡爪籼、观音籼、长柳籼等皆称上等籼米，上等糯米则有柳叶糯、九月红（晚糯）、芝麻糯等……光念名字就觉得口齿生津，浮想联翩。我到北京生活多年，一直没搞明白为什么超市里只有江米而不见糯米，这一趟过后才晓得，旧时糯米只产在长江流域及以南的地区，需由江南漕运至京，所以被北方人称为“江米”。如今人们一说到米，言必称东北大米、泰国香米，谁还能记得当年的江南米市里，有过那么多诗情画意的选择呢？

《尔雅》疏云：年者，禾熟之名。每岁一熟，所以“年”就成了农耕文明里四季轮回的计量单位。在北方，从煮腊八粥迎小年，一直到包饺子过三十儿；到南方，就换成了炒米、包粽子（浙江、广西都有过年吃粽子的习俗）、做丰糕、炸糯米圆子、蒸八宝饭……日日以食为主题，其实就是在享受着劳作一整年换来的禾熟与米香。“山歌好唱口难开，樱桃好吃树难栽。白米好吃田难做，粑粑好吃磨难挨。”我大概属于那一类四体不勤、五谷不分的现代青年，但我们其实从未敢忘却播种与收获的美学，因为我们依然在米香里庆祝新年，眷恋着禾熟的年味。

年年有鱼

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

过年吃鱼，大概是南北方都没有争议的一件事，因为“年年有余”嘛。皖江一带，偏偏有一种不能吃的“看鱼”，除夕夜，选一尾肥厚的鱼，不拘什么品种，全头全尾地在油锅里炸一下，放上葱蒜调料，起锅盛盘。讲究一点的还会封上红纸，一直到正月十五之前都不能动筷。也有人称之为“八宝鱼”，因为这鱼菜做好后若用深口碗盛装，鱼头和鱼尾露出在碗的两边，恰好形似一只金元宝。妈妈曾给我讲她小时候的事，挨过缺腥少油的一年，三十晚上一尾油汪汪的红烧鱼，馋出了舅舅的心病，一个人偷偷吃光半面鱼肉，又自作聪明地把完好的那一面翻转过来，等到外婆上桌动筷时发现真相，气得眼泪直流。如果这个故事发生在皖江，舅舅的把戏估计就没那么快被识破了吧？

鳜鱼、青浑子（青鱼）、大鲢子（鲢鱼）、华达子（鲂鱼）、大白条（白鱼）、江鳗……都是过年时会出现在皖江人饭桌上的。当地人最忌讳的大概是吃塘鱼，因为水不活，养殖的鱼吃起来就有股土腥味。老饕会更进一步分辨，江鱼鳞片泛白，体态瘦长，湖鱼颜色更黑，肚腩肥厚。但总体说来，这里河湖交错，又都与长江相通，湖鱼、河鱼与江鱼区别相对细微，只有一些特殊品种很难混淆。

一路上吃得最多的是隆背阔嘴的花斑鳜鱼，当地多写作“桂鱼”。大概是因为好吃刺少，谐音“贵”而有口彩。鳜鱼在皖江人心目中是最讨喜的过年鱼肴，无论清蒸、红烧、油炸，还是做成徽菜头道招牌“臭鳜鱼”，都大受欢迎。《芜湖日报》的谈正衡老师，写了不少江南野味的民间话本，是我们在芜湖期间的美食向导。他从小在长江支流青弋江边长大，熟谙鳜鱼习性：“青弋江流经我们那个小镇时，搅了个大深水湾，长长一段岸石护坡，水下就有了很多石穴，正好给有卧穴习性的翘嘴鳜栖身。每年四五月的清晨或傍晚，鳜鱼到甩子繁殖时期，顶水激烈游动，成群结队在水面逐出浪花。那时我们吃得最多的鱼，就是鳜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

鱼。”

清蒸鳜鱼肉嫩味鲜美，取的是食材的原汁原味，所谓“大官葱，嫩芽姜，巨口细鳞时新尝”。但最佳时节在春季三四月份，“桃花流水鳜鱼肥”。冬天的清蒸鳜鱼要吃得妙，也有一些法子。芜湖老字号耿福兴的大师傅张群有一道拿手好菜，叫“火夹鳜鱼”，在鳜鱼身上均匀切几道斜刀口，插入薄薄的火腿片、冬笋片和香菇片，再上大火蒸，鳜鱼的水鲜味、冬笋的土鲜味、火腿经年腌制出的咸香味和香菇天然的浓郁感相互交融，嫩、软、脆、韧口感齐备，红、白、黑、黄颜色分明，味美而形佳。芜湖另一家老字号四季春的做法是利用特别的刀法将鳜鱼扭成背脊朝上的S状，不仅形态灵动，也利于鱼身两面受热均匀。有一招在家中也能如法炮制，皖江本地厨师常年备猪油一盆，蒸鱼时在鱼嘴、鱼腹、鱼尾各抹一小块猪油，油脂融进鱼肉中，吃起来自然滑润有加。老饕谈正衡的经验则是：“用大火蒸8到10分钟，见鱼眼球突出，再烧上热气关火焐三四分钟。这个焐非常重要，不经过焐而直接蒸熟，鱼肉干老，鱼皮易翻裂。”

红烧鳜鱼是冬季更常见的吃法。我在安庆的惠园温州国际酒店尝到一道“红烧鳜鱼仔”，用的二两左右的长江野生鳜鱼仔，双面煎黄备用，葱姜蒜炝锅后添入高汤，重点是用安庆特产胡玉美蚕豆酱调味，然后放入鳜鱼仔烧至汤汁浓稠。安庆老家炖锅食府有一道“明炉鳜鱼王”，却是要选用3～5斤的大鳜鱼。鳜鱼仔的肉质细嫩，大鳜鱼的肉厚紧实，更能体会到“蒜瓣肉”的形象意味，可谓各具特色。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“巢湖三白”之白鱼

芜湖的和府饭店有一道“翅汤鳜鱼”，鳜鱼开好片，薄近透明的鱼片一层层码回鱼骨架上，恢复成游鱼状，再配上精制高汤，明炉上桌，鱼片随烫随吃，十分鲜美。这属于新近流行的创意菜，应该是受到了粤菜的影响。与这种原汁原味吃法形成鲜明对比的“臭鳜鱼”则是徽菜经典。徽州境内重峦叠嶂，水流湍急，难产大鱼，旧时商贩们乘入冬天寒之际，将鳜鱼一层层放在木桶中运至山区出售，为了防止变质，每一层鳜鱼都要喷上酒和盐水，并定时上下翻动。鲜鱼经过三五天的旅程，便有了一种腐鲜之味，再经大火油煎，小火细烧，便成就了似臭实香、咸鲜扑鼻的“臭鳜鱼”。皖江人虽然靠水吃水，但在一定程度上接受了皖南山区重油重色的饮食习惯，尤其是坐落在徽扬古道上的芜湖，号称“徽商之都”，人们也就自然而然地接受了这道重口味的鱼肴。谈正衡说，他和朋友曾因吃臭鳜鱼不过瘾，迫得用尽存货的老板娘端出一碗用臭鳜鱼

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

头尾骨架汆出来的菠菜豆腐汤，其味之鲜美，超乎想象。

秋浦花鳜是池州特产，因为喜欢在岩洞中穴居，所以始终长不大，当地人又称之为石鳜。野生鳜鱼在每年5至9月间打子，是禁捕的。两年长到二两至二两五左右的成年鱼，最适合食用。池州市名来自古地名“贵池”，相传古代梁昭明太子非常喜欢食用秋浦花鳜，认为此地水好鱼美，封其水为“贵池”，其地遂易名为贵池县，如今是池州市下属贵池区。我们到池州时能尝到一道油炸烹制、香酥入骨的茶香秋浦鳜，也多亏了事先与平天半岛酒店联系，请他们提前一天与渔民打了招呼。当地渔民均为兼职，农闲时才会下水。

平天湖乃是因李白诗“水如一匹练，此地即平天”而得名，此处还有一种特别的水产，叫麦鱼，喜爱生活在以砾石、沙土为底质的河流、湖泊中，因为体黄、形小似麦粒，又值每年6月麦收季节盛产，得名“麦鱼”。平天半岛酒店的经理丁辰东是厨师出身，他告诉我，麦鱼只能在麦收季节才能捕捞到，而且需要用一套独特的方式：在河流浅滩开辟一条通道，接下来打桩人工制造急流，安置机关，套上网袋，麦鱼游到附近就会被突如其来的急流冲入网袋，无法逃脱了。池州6月又值黄梅雨季，为了全年都能享用到麦鱼，还要赶紧趁着雨季里难得的一两日大太阳天制作鱼干：将鲜鱼用菜子油煎后暴晒一两天。每斤活麦鱼大概有4000到5000条，每5斤鲜鱼可加工成1斤干鱼。吃的时候可以加青红椒清炒。

既然提到梅雨季节的麦鱼，那么巢湖的“梅白”也在此一并奉上。白鱼在巢湖和银鱼、白米虾并称为“巢湖三白”，在芜湖叫作翘嘴白，安庆人俗称大白条。“梅白”意思就是梅雨天的白鱼。民间传说，此鱼至孝，每年梅雨时节前，会成队环游湖西，到白鱼墩（白鱼始祖葬身之处）周游，去时眼睑为白，返回后因悲伤而泛红。白鱼刺多，冬天的吃法不外

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

乎生煎、红烧，似乎也没有什么特别之处，巢湖餐饮烹饪协会创研室主任徐永胜介绍的“网油蒸梅白”倒还令我萌生了几分向往之情：鱼两面切花刀，入沸水浸烫投凉，沥干水分，抹盐，淋料酒，内外置姜片、葱结，再用猪花油网包裹，旺火沸水蒸约10分钟。这道菜的要领就在于用网油包裹弥补白鱼本身脂肪含量的不足，增加风味，强化口感的软嫩、鲜香。

江鮰是另一种被皖江人津津乐道的鱼肴，土话称“华达子”，是一种深水江鱼，鱼背灰而无鳞，鱼肚雪白，两侧鱼鳍处绯红，整体模样酷似超大型的鲇鱼。市面上吃到的江鮰，一般都可达到10斤以上；味道也与鲇鱼相近，鱼皮韧厚多胶质，鱼肉丰腴而滑糯。根据谈正衡的说法，网上很难找到关于江鮰的资料，是因为关于鮰鱼的记载，往往与鲴鱼混为一谈了，但当地的鲴鱼一般只长到一两斤重，通常称为“江鲧”或“鲴鲧”。江鮰因为个头太大，无法整条烹制，通常都是切成大块红烧。芜湖和府饭店行政总厨张雷烹制的“蟹粉鮰鱼狮子头”给了我很大的惊喜，主料就是江鮰，剔骨刮肉斩化成鱼茸，加入剁碎的马蹄，和以蛋清搅上劲，搓圆点上蟹粉，放入鱼汤中小火慢炖。用江鮰做的狮子头味如乳脂，带着马蹄清香，口感之腴润完全不输五花肉做的狮子头，鱼汤之鲜又消解了任何一点点可能的油腻感。

长江流经安徽省境内的416公里水道泛称“皖江”，故有“八百里皖江”之说。芜湖金隆兴的老板周钢，在最发达的时候，在皖江上有50条渔船，他笑言自己当年若称“江南鱼王”恐怕也不为过。然而，鱼王的好时代已经是过去式了。“正月菜花鲈、二月刀鱼、三月鳜鱼、四月鲥鱼、五月白鱼、六月鳊鱼、七月鳗鱼、八月鲃鱼、九月鲫鱼、十月草鱼、十一月鲢鱼、十二月青鱼。”随着鲥鱼的绝迹、刀鱼的减少……这张老辈人手里的吃鱼时间表渐渐失去了实用性。为了保护和恢复长江渔

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

业资源，2002年农业部要求在长江流域限期禁渔，皖江段禁渔时间为每年的4月至6月。当地政府也于几年前启动了“渔民上岸”政策，周钢手里的捕鱼许可证逐渐减少到了目前的七八张。可以说，“年年有鱼”，已经不仅仅是我们对新年的祝福，也是对长江的祈愿，祈愿“八百里皖江”年年都能丰腴肥美。

广义的“江鲜”

“江鲜”在皖江人眼里，是一个很广义的概念，芜湖餐饮协会秘书长童春年不厌其烦地向我强调，那指的不仅仅是水底下的鱼虾蟹鳖，还包括水面上的鸭、鹅等水禽，以及大量伴水而生的植物，如有“水八仙”之称的茭白、莲藕、水芹、芡实、慈菇、荸荠、莼菜和菱。

眼下正是水芹当道。水芹本是成片生长在水塘边的野菜，叶伞形，茎杆细圆中空，埋在淤泥地下的根茎白嫩韧长，味道清香宜人，配腊肉或者臭豆腐干清炒，都相得益彰。桐城正是水芹故里，“桐城水芹”在当地已有数百年栽培历史，作为地方特产，已经被国家工商总局认定为地理标志证明商标。冬季水芹别称“白老”，茎白芽黄，品质最佳，据说是高血压人群的首选菜肴。桐城人逢年过节，或是婚嫁喜事，都要上一盘用水芹、青蒜苗、肉丝、胡萝卜丝、千张丝等小菜一起炒出来的“喜菜”，好像是为宴席做了一个吉祥喜庆的总结陈辞，在口味上也做了一个清爽的收尾。承担类似功能的菜肴，在巢湖叫作“和气菜”，在芜湖叫“八宝菜”，在安庆叫“什锦菜”，名字不同，做法上也略有区别。比如“八宝菜”一般会用到干笋丝、干香菇丝、黄花菜、生姜丝、千张丝、黄豆芽、胡萝卜丝等，其实就是用各种经过腌制、晒制、酱制处理的蔬菜山珍加豆制品为原料，分别切丝油焙炒制再混合炒制而成。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

还有一种特别的水生植物也值得一提，学名“刺骨草”，生于池塘、湖泊之中，其根茎是特有的美食，但只有冬季河床干涸之时方可寻根挖食，当地俗称“土虾子”，清炒即可食用，入口脆如马蹄，但多嚼几下就变得软糯软糯。因为形似虫草，所以又美其名曰：“长江虫草。”

提起水禽，虽说夏吃鸭子冬吃鹅，但在当地人的养生观念中，鹅是发物，而鸭子清凉败火，所以还是鸭馔更为常见。在芜湖城区，卖鸭子的各种门店和小摊有600多家，每天销售达到5万只。当地出产一种小个头、皮薄骨细的麻鸭，因全身褐色有细小斑点如麻雀羽毛而得名。谈正衡告诉我，过去安徽农村有赶鸭子到南京卖的传统，每到农历五六月，小鸭子孵出三个星期左右，鸭农便结伴成三五一组，或六七一队，挥着竹竿赶鸭子上路。此时整个江南的稻田也开始抽苗，赶鸭人一路寻着稻田、水塘走，稻田里的野草，稻叶上的小虫，水塘里的螺蛳，都是鸭子现成的美食。等走到南京的时候，已经是桂花飘香的八月了，小鸭子一路奔走长成壮硕的大鸭子，长途跋涉又甩掉了它们体内多余的脂肪，肌肉发达，肥瘦得当，正适合买来做鲜嫩的盐水鸭，故而又称“桂花鸭”。

与白皮盐水卤鸭相映成趣的是红亮油皮的挂炉烤鸭，被当地人直呼为“红皮鸭子”。与北京全聚德的挂炉烤鸭有两大不同点，首先，红皮鸭子最后一道工序用油炸。童春年解释：“那是上世纪计划经济物资凭票供应的年代，城市推广无烟煤基，因栗炭紧缺，就将加工后的鸭子抹上麦芽糖烘烤干，最后的烤制改为放入油锅里浸炸成熟。成品比吊炉烧烤热辐射的色泽均匀、油润透亮，其次成本低，再则油烟比炭烟污染小，适合作坊式的加工场不扰民，所以在芜湖普及了。”第二处不同，是红皮鸭子在食用时，要先浇上甜卤汁，香脆的鸭皮饱吸卤汁后，会慢慢变得酥韧，对食客而言，就多了一份富于变化的乐趣，而微甜的口味也更为当地人所喜爱。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



青椒鱼嘴



八宝菜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



长江虫草（俗称土虾子）

芜湖下属的无为县，以“无为熏鸭”（又名无为板鸭）闻名，据无为县志记载，清乾隆三十九年（1774），祖居此地的回族厨师首创了先熏后卤的独特手法。如此烹制出的鸭子色泽金黄油亮、皮润肉嫩，鲜美可口。在当地从事餐饮业的涂庭茂与“阁上马玉虎板鸭”店的经营者是姻亲，他领着我们去参观了作为熏鸭作坊的马家老屋，得以了解制作过程：清早，本地麻鸭送到这里，要先进宰杀池去毛、除内脏，清洗后入缸浸撇去血花；然后用盐和红曲米腌制鸭身数小时；腌过的鸭子逐一放入沸水中烫至鸭皮收缩绷紧，晾干后架在熏锅中熏制，熏锅一定要用杉木屑来烧炭。熏制后的半成品鸭可以冷冻保存，等到出售前再下卤锅。老卤是鸭子好吃的秘密所在，涂庭茂说：“马家现在这三大锅老卤，也得有几十年了。卤水消耗变少，就要随时兑入鸡架子汤，保证一锅卤水的量能卤25～30只鸭子或者20只鹅。卤水烧开后，把鸭子完全浸没在里

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

面，用锅盖牢牢压住，然后就要把温度控制在90摄氏度左右，超过100摄氏度会使鸭子身上的皮脂融化，鸭皮发皱，所以鸭子不是煮熟，而是焖熟的。焖的时间与季节有关，5月鸭子肉嫩，35分钟就可以了，冬天卤鹅大概要55分钟。”

涂庭茂告诉我们：“现在无为做板鸭的有100多家，公认马家和燕家的板鸭最有代表性，但在五六十年代，只有林家的板鸭卖完了，才能轮到马家、燕家。”作为林家板鸭最后一位传人，林启权老师傅被招入当时的无为国营饭店，把向来秘不示人的手艺传授给了一众汉族徒弟。1984年，林老师傅带着18岁的许前柱等七人，到了南京，在那待了三年。许前柱回忆起往事，唏嘘不已，如今他已成为无为餐饮协会的会长，承包了当年的国营饭店，2009年出版的《中国徽菜标准》中无为熏鸭的烹调标准，也是由他撰写制定的，可当年的小学徒，又哪能想到这些呢？

当地食鸭风气之盛，确实与回民的存在密不可分。芜湖城中老字号“马义兴”便是家清真馆子，以经营传统鸭馔名品为特色，卤鸭、烤鸭、琵琶鸭、蝴蝶鸭都各具特色，风味腌腊制品“鸭脚包”也值得一提：以鸭脚为主料，凿碎其蹼骨，用肥膘肉做芯，夹上鸭肝，用鸭肠捆扎鸭掌包缠而成。

明初和明末清初，有过两次回民大量涌入安徽的迁徙高潮，经过几百年的发展与融合，清真饮食已成为皖江饮食不可分割的一部分，它对于当地食文化的发展是功不可没的。在一次饭局上，几位在安庆从事餐饮业的朋友都表示，他们所用牛羊肉，无不是到大南门的清真店铺里购买的，而由阿訇题写招牌的店家，是最让人放心的。大南门是安庆最大的回民生活区，这里距离长江咫尺，拥有400多年历史的安庆南关清真寺便坐落于此。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

不管回民、汉民，安庆人都喜欢到大南门来吃早点，要上一碗牛肉面或者一碟生煎牛肉包。大南门清真牛肉包子店里每天都是一副热火朝天、排队等座的景象。据说游子归乡，是一定要来这里报到的。先喝一口微辣的绿豆圆子汤来暖肚开胃，再咬开金灿灿、热滚滚的包子脆皮，里头颤巍巍、鲜嫩嫩的包子馅儿是用绞碎的牛肉加嫩豆腐拌成的，轻轻吮吸就落到了舌尖上。好久没吃过用豆腐入馅儿的包子啦，这一口令我想起了久违的家乡小吃薄皮豆腐馒头，想起了爸爸总是替赖床的我去买包子，端到床前来用包子的香味诱我起床……味觉虽然是私人的，乡愁却是一脉相通，每一个游子都会有一颗思念故乡包子的滚烫的心。

和味

童春年说，他年轻的时候学厨，大师傅们口头总挂着一个术语“和味”，但究竟什么叫作“和味”呢？谁也没能给出一个明确的解释。琢磨了几十年，他终于领悟：“在麻辣味、糖醋味、酸辣味等复合味中，最能为普通大众所接受的是‘咸鲜味’，而众多菜系之中唯有芜湖在传统饮食行业内将‘咸鲜味’称为‘和味’。所以，‘和味’，可以定义为，咸甜酸辣适中，东西南北融和。”他以芜湖人爱吃的小笼汤包来举例，“放糖为之起鲜；微辣的胡椒为之去腥解腻；所蘸之醋也非原醋，行业术语为‘破醋’，即是用冷开水勾兑过的微酸醋”。

“中国版图中心在西安，而汉民族的美食地域中心在徽菜，众所周知，‘八大菜系’是指汉民族的风味，在中国汉民活动区域内，‘安徽风味’北有京鲁、南有闽粤、东有江浙、西有川湘，被其他菜系包围居中。而沿江菜属小菜系，在‘安徽风味’内被沿淮风味和皖南风味夹居其中。”皖北淮河流域，平原地貌约占三分之二，人们的生活习俗也保持

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一致，喜辣好酒，食生蒜、辣椒，吃小麦、玉米、高粱。皖南徽州地区山多，俗称八分山，一分地，一分水，当地人饮食习惯上重油重味，喜喝浓茶，吃干笋、木耳等山货。

那么皖江一带呢？安庆是历史上的皖省首府，自古为八省通衢之地，芜湖是沿江重镇，近代又成为通商开放口岸，长江巨埠。从安庆宿松县秀峰独立于江中的小孤山，一直到芜湖城北“天门中断楚江开，碧水东流至此回”的天门山，“八百里皖江”南来北往，海纳百川，既带来了不同地域的味觉刺激与需求，又为践行“拿来主义”提供了方便，而“鱼米之乡”的丰饶、圆融与通达最终便在这饮食之道、口腹之欲上发挥得淋漓尽致。回想起来，皖江人过年爱吃各色圆子，肉圆子、藕圆子、鱼圆子、糯米圆子、荠菜圆子、山粉圆子、葛粉圆子……这里面既寓意“团圆”、“圆满”之意，但又未尝不可以拿来比喻当地饮食“圆融”的个性。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

皖江菜的小菜系

记者◎俞力莎　摄影◎王之涟



红皮鸭子

皖江菜又称沿江菜，属于小菜系，以烹制江湖河鲜、水禽以及本地“土货”见长，讲究刀功，善于清蒸、红烧。因此，我们这一次找寻皖江年味，近乎围绕着原产地展开的追踪调查，因此在走访了巢湖、芜湖、无为、池州、安庆、桐城等地后，整理出了这样一份主要以原材料为线索的美味食单。

鳜鱼

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

耿福兴“火夹鳜鱼”：冬天本来不是鳜鱼的最佳时节，但是这个做法非常聪明地运用了具有时令特色的辅料，火腿、冬笋、香菇也属于冬令滋补食材，色美、形佳、口感丰富。耿福兴是芜湖的老字号了，主打淮扬风味，最出名的其实应该是小吃三大件——酥烧饼、小笼汤包和虾子面。他们有自己的青虾养殖基地，夏天去芜湖，不妨来一碗虾子面，这个季节的虾子都是靠冷冻保存。

四季春“豉汁鳜鱼”：别致之处在于造型，仿佛这条鱼上一刻还在扭动身躯，以示其新鲜。四季春是芜湖的另一家老字号，和耿福兴风格相近，既有负责楼上点菜的红案，也有负责早晨面点的白案，小笼汤包是招牌小吃。两家民国风格的店铺分别盘踞在凤凰美食街的两端入口处，隐隐有对擂之势。不过四季春只此一家，耿福兴的分店已经开到合肥去了。



鱿鱼烧牛腩

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



石锅江鳗



豉汁鳜鱼

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



荠菜银鱼饺

老家炖锅食府“明炉鳜鱼王”：选料要用重达3～5斤的大鳜鱼。这是安庆的一家大众餐馆，特色就是以“炖锅”菜式为主，冬天菜品不宜变凉，另外基本上都是重油重色的烧法，有一道凉菜拼盘很适合搭配着解腻，是腌制的四小件：腐乳、姜片、青辣椒和菱角菜。

惠园温州国际大酒店“红烧鳜鱼仔”：主料是二两左右的长江野生鳜鱼仔，重点在于用了安庆特产胡玉美蚕豆酱来调味。惠园是安庆一家专门经营高档酒店的餐饮集团，这家店是它与温州商会合作开的。虽然红烧鳜鱼仔肉质确实鲜嫩，但我还是推荐搭配一道酸甜爽脆的“泡萝卜仔”，用的是安庆特产怀宁小萝卜，只在11月到元月出产，用小米椒、白糖、醋泡20天左右即成，另外特意加八角染成了讨喜的柠檬黄色。

平天半岛酒店“茶香秋浦鳜”：茶是九华山的毛尖，鱼是贵池特产秋浦花鳜，油炸烹香。这是具有浓郁原产地风格的一道菜了。酒店因坐落

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

在池州平天湖畔而得名，环境非常清幽，所有餐具上都印着李白的诗：“水如一匹练，此地即平天。”其实这里以前是专门做公务接待的，这些年才开始面向大众，所以可以吃到一些很特别、罕见的食材。

青鱼

耿福兴“菊花鱼饼”：青鱼鱼茸搓成饼状，薄薄的鸡蛋皮切细丝撒在鱼饼上，恰如黄菊初绽，再用蛋白、火腿丁和葱花点缀其上，非常风雅。

乡下佬土菜馆“红烧划水”：即红烧青鱼尾，在经典徽菜做法上进行了改良，加入了一味利用蟹子提鲜过的秘制辣酱，老板黄必贵曾凭借这道菜获得中国烹饪大师的称号。乡下佬属于大众餐馆，主打江鲜和本地土菜，在本地有三家分店，所用水产都是由老板亲自到长江边向渔民采购的，比较有保障。

江鲚

汉王大酒店“鲚鱼烧牛腩”：鲚鱼个头太大，切块红烧是最常见的做法之一，牛腩的加入制造了一种双重的肥嫩。这家店位于巢湖市内，外观并不起眼，但应该是经营多年，感觉在本地食客心中根基很深。

和府饭店“蟹粉鲜鱼狮子头”：用江鲚做的狮子头味如乳脂，带着马蹄清香，口感之腴润完全不输五花肉做的狮子头，这是他家目前的招牌菜之一。这家饭店是芜湖具有代表性的高档餐厅，主打徽菜、淮扬菜和粤菜，菜品做得很精致，环境也典雅，徽派建筑，花园庭院。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

江鳗

老家炖锅食府“石锅江鳗”：鳗鱼身上切了花刀后，造型很像海参。加了蚕豆酱，虽然看起来黑糊糊的十分油腻，但那种浓郁味道倒是比想象的要馋人。

金隆兴“红烧野生江鳗”：肥糯酥软、咸甜相融。老板自己手里捏着七八张捕捞许可证，吃本地江鲜应该还是比较靠谱的。我还在这里得知了虾子面的真谛，从口感角度来说，虾子应该放在碗底，用高汤冲开，这样虾子的鲜香才能更充分地融合到面中。而且真正的虾子是极其细小的，用勺子只能舀到星星点点，只有喝剩到碗底才能了然。此外，这家店前身是一家老字号的清真馆子，所以鸭油烧饼、鸭油烧卖之类的点心也很有特色。

其他水产

汉王酒店“巢湖三白”：到巢湖自然不能错过“巢湖三白”，银鱼蒸蛋、白米虾糊、红烧白鱼都是非常传统的做法。可惜还是季节不合适，一定要乘梅雨季节来吃最鲜嫩的“清蒸梅白”，这个季节就只能用红烧来弥补鱼本身的缺陷了。

荷塘月色山庄“荷塘三魁”：万佛湖野生花鲢的一鱼三吃。这家店距离汉王不远，正对着的“旗山”和“鼓山”据说是成语“旗鼓相当”的出处。这家店本身也位于一个小山包上，古城山庄，餐厅、厨房都是用铁路局废弃的几个仓库改建的，蛮有特色。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



山粉烧肉



鸡蛋水碗

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



菊花鱼饼



制作桐城水碗的部分原料

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

海螺国际大酒店“金丝虾球”、“荠菜银鱼饺”、“万佛湖鱼头煲”：菜做得相当精致、讲究。这是芜湖最豪华的酒店之一，所有食材都是专门到南京最大的农贸批发市场采购的，理由是那里的东西最齐全。厨师长出身于当年专门服务外宾的铁山宾馆，芜湖本地大厨的师承分两个序列，其一即为外宾系统，另一派则来自于自公私合营后组建的国营饮服公司。

香村尚座“长江野生江丫捞面”、“青椒鱼嘴”、“生煎大白条”：江丫是安庆人对“昂刺鱼”的俗称，略略油煎后加高汤调味烧制，汤汁极其鲜美，配龙须面正好挠到了人痒痒处。“青椒鱼嘴”则是用胖鱼头切丁，先腌后炸，然后加青椒翻炒，咸鲜香辣。这家餐厅的选址也很有趣，它是用废弃的候船室改建的，正对面就是安庆人耳熟能详的大轮码头。

红皮鸭子

耿福兴“卤汁烤鸭”：其实芜湖人家常吃的红皮鸭子都是购自熟食店，比如南陵彭记烤鸭、福禄商城路记烤鸭、北门蓝义兴、新芜路晓马鸭店等等，当地人管买鸭子叫“斩鸭子”。如果上餐馆吃，可以试试耿福兴，这家的口味很传统，一定是浇上甜卤汁食用，鸭肉显得更为酥软。

和府饭店“脆皮烤鸭”：改良版本的“红皮鸭”，用糖、柠檬等原料调制脆皮水，然后在烤制的过程中不断往鸭子身上浇淋脆皮水。这其实取自粤菜“脆皮乳鸽”的做法，不过效果非常好，鸭皮确实变得格外香脆，吃的时候并不浇甜卤汁。

山粉圆子烧肉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

安庆人把红薯称为山芋，山粉就是山芋粉。对于安庆人而言，山粉圆子烧肉，应该是味觉上一种情结了吧。不会做这道菜的饭店估计也不用在本地立足了。此处的推荐等同于列举几种稍有区别的做法。

福星高照炉味食府“山粉圆子烧肉”：山粉圆子烧猪五花肉，目前最流行的做法。在山粉中加入热水，用筷子快速搅动，直到看不见白色的粉子颗粒，粉团带上了弹性，搓成圆子备用，加入红烧肉中焖烧。山粉圆子就是这道菜的精华，饱吸肉香，油而不腻，柔韧筋道，用安庆话讲“精拽拽、糍苔苔”。

春色亭酒店“山粉圆子烧鱼”：山粉圆子烧野生鳙鱼。这应该算作是改良版本、创意版本吧。

西湖小院“山粉烧肉”：山粉先用油煎成两面金黄的大饼，再切块加肉烧。这是完全回归农家的做法，但可能会稍嫌油腻。

桐城水碗

桐国秀水：水碗原本是流行于桐城大关镇的传统美食。农村人无论婚丧嫁娶，置办席面时都必须要有几道水碗。用家禽、家畜、水产、蔬菜等作为原料，切丝切片切条搓丸，然后根据原料不同分别加鸡汤、鱼汤、肉汤熬煮。主厨蔡冬云原来就在农村做水碗，桐国秀水聘请她当主厨，在乡间搜集了20多个水碗配方，如水碗鸡丝、水碗拆骨肉、水碗汆肉、水碗粉条、水碗鱼圆、水碗鸡蛋、水碗腰花等等。水碗所用水产来自桐城的嬉子湖，其他食材则全部由大关镇的合作农户供应。这家店值得称赞之处是在细节上花了很多心思，比如专门烧制了一批诸葛碗作为水碗专用器皿。诸葛碗是一种双层大碗，沸水灌入夹层，可以很好地使碗内的食物保温。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

（皖江年味篇感谢谈正衡、莫素、张广名、童春年、杨善一的协助）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

老徽州：寻找时间造就的美味

记者◎丘濂　摄影◎关海彤



徽州人爱吃豆腐，每家豆腐房的工人都是天刚擦亮就开始工作

它们都不是速成的美食，完成它们都需要时间和心力。然而一旦开始准备，就知道，那个年就要来到了。

黄山市屯溪区：臭鳜鱼

本来，年夜饭的餐桌上少不了一道鱼讨个好彩头，对于老徽州地域的人来讲，经典徽菜臭鳜鱼就是绝好的一道。但它却很少在家庭里出

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

现，原因就是做起来比较麻烦，又容易失败。打听了许久，得知黄山市黟县下面一些村子的村民还在自己做，就跑去打算先尝尝这家常的臭鳜鱼。

我在南屏村一家民宿住下。隔壁的村民韩筱芬不久前刚腌了20多条臭鳜鱼预备过年。“以往过年，腌个几条就够。正月初四儿子要结婚，宴席上每桌整鸡、整鱼、猪肉和肉丸是必不可少的四道菜。一共十几桌宾客，再加上前期帮忙的人要请饭酬谢，就需要那么多了。”韩筱芬说。“买回来的鱼要去掉鳞片和肚里的内脏，再抹上盐、胡椒和花椒，码放在搪瓷缸子里，盖上竹叶，再压石头。以现在的温度，15天就能好。马上吃也可以，或者像我这样晾晒一天，冻在冰箱里。”我软磨硬泡韩筱芬买走一条，按照她的嘱咐，在淘米水里浸泡了两小时，去掉多余盐分和去腥，再让民宿里的阿姨拿来红烧，结果却觉得遗憾：臭味不足，是条咸鳜鱼。不过即使是“红烧咸鳜鱼”，味道也是鲜美的。韩筱芬除了腌鳜鱼，还腌一般的草鱼。“一次，有群浙江的老师过来村里看古建筑。走过我家，看到房上挂的咸鱼，非请我来做个咸鱼红烧肉。结果每年到了冬天，他们都打电话说要来吃，有时候我在广东陪女儿，还要叫我回来，真是没办法！”

黄山昱城皇冠假日酒店徽菜主管张海亮告诉我，其实，每位徽菜厨师都有一段腌不好臭鳜鱼的伤心往事。“一桶七八十条，开始的失败率在30%左右，也就是准备靠后食用的那30%是要白白甩掉的。你要是一味担心变质，放得盐多，就成腌咸鱼了。让它发酵出自然的臭味，需要你合理控制温度、湿度、用盐的分量和腌制时间。鳜鱼肚子上油脂多，尤其是人工投料的，如果在腌制时压不好，下油锅煎的时候，肚子就会掉。所以你看到很多臭鳜鱼上盘时候上面有笋丁、五花肉丁、辣椒丁合在一起的浇头，这有为了美观和滋味的成分，专业厨师也会拨开浇头看

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

看下面，是不是为了掩饰空一块的鱼肚？如果压得太紧，比如上面压了块500斤的石头，臭鳜鱼又不发酵了，因为它们会完全脱水，甩出去一声响，变成饼了。”臭鳜鱼不是起源于一道农家菜，腌制技巧又很难把握，所以张海亮觉得，善于做这道菜的人就不会是乡野村妇。“好餐馆都集中在屯溪区这个中心城区了，要找好吃的臭鳜鱼，还是要到这里来找。”

和张海亮去屯溪区最大的丰华菜市场逛，也能学到不少知识。市场上腌好的半成品臭鳜鱼都带着内脏。“很多人觉得那是商家怕去了内脏短斤两，不划算，其实只要内脏不破就没关系，保存它可以起到一个保湿的功能。”还有一些半成品的鱼身上已经打了花刀，浸泡着的调料水里也还有辣椒、花椒等调料。“打花刀是商家急于求成，缩短腌制时间，这样会导致鱼口感偏重，并且鱼煎好后，刀口肉也向外翻得厉害，不美观。放花椒是四川调味的方式，会破坏鱼本身的味道。就是放盐，其他什么都不要搁。爱吃辣椒的话，也是煎鱼的时候再放。”

一连吃了几顿臭鳜鱼，觉得最好的还是在叶新伟师傅那里吃到的。他因在纪录片《舌尖上的中国》里演示了臭鳜鱼的烹制而在当地走红，在他曾经工作的酒店里，臭鳜鱼这道菜一度从每天十几条卖到了几十条。现在他在一个只有六个包厢的私人会所任总厨，每天做菜数量非常有限，这让他更能琢磨每道菜品的质量。一条一斤二两的红烧臭鳜鱼上桌，用筷子轻轻一拨开，雪白的鱼肉就如同蒜瓣般展开，周边酱色的浓稠汤汁一点点涌过来。鱼肉裹满汤汁送进嘴里，先是微臭的味道充满口腔，继而又是鱼肉质地的弹性和鲜爽，最后留下满口浓郁的香。问叶师傅烹制诀窍，他想了半天，说是“不开盖子”。“放进调料和水后要小火慢烧15分钟，这个过程千万不要掀盖，否则鱼肉就会变老。这个是师傅有一天点拨我的。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



无论是腌制还是烹调臭鳜鱼，黄山昱城皇冠假日酒店的张海亮师傅都颇有心得

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



红烧臭鳜鱼



传统的腌制方式只是放盐，现在很多地方则喜欢加辣椒和葱姜

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一个巨大的鱼碟里瞬间只剩下一根孤独的鱼刺，包厢也渐渐冷清下来。我突然想起了南屏村的韩筱芬。她当时还很认真地说：“我和你讲，臭鳜鱼啊，其实不臭的，只是那么叫而已。”我心里暗暗笑她，她说她23岁嫁到村子里，今年52岁，年年都要在过年前腌制臭鳜鱼。“鳜鱼那么贵，平时舍不得吃。每年都是做一样的，不觉得多好吃，可是一开始准备这个，就有过节的感觉了。”那道自家厅堂里的咸鳜鱼其实比这包厢里名厨做出的臭鳜鱼更有味道。

黟县：腊八豆腐

聊到黟县，经常在皖南地区摄影的朋友旌阳首先讲了古时那里的交通不便。解放前黟县只有8公里的过境公路，还不通过县城。1956年政府炸开了桃源古洞，才修建了第一条通往县城的公路。曾经沿着横江（新安江上游）上行，是桃花遍布，前行约数里，经过桃源古洞，便到黟县盆地，又是豁然开朗。所以黟县一直被认为是东晋文学家所作《桃花源记》的原型。

到达碧阳镇关麓村的时候正是傍晚时分。白天下过一阵子雨，青石板的坑洼里存着一汪汪亮堂堂的积水。展现在我眼前的是一片粉墙黛瓦、鳞次栉比的徽州古建筑群。关麓村的知名度和开发程度一直不如西递镇的宏村和西递村。又是这样一个萧瑟的冬日，查票的人不知去向。一位穿着粗布灰衣的老奶奶挑着两捆细柴正颤巍巍地走进巷子，被我们拦住了去路。“有一家做腊八豆腐的，男主人叫做汪海龙，女主人叫汪云珍，您可知道怎么走呀？”黟县方言听不明白，心急的我们，便随着奶奶和她慢悠悠的节奏，来到了那家腊八豆腐作坊的门口。

能找到这里，还多亏了在村里常年居住的策展人左靖。最早来到村

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

子时，他感慨于村民们对老房子的排斥态度，便买下了其中一座建于民国时期的宅子，采用老料古法来修葺，起名叫“关麓小筑”。最近两年，他组织安徽大学的学生参与“黟县百工”项目，调研黟县的手工艺，其中“馔饮绘”就是对美食制作技艺的记录。之前我在黟县西递镇的石印村也看到了腊八豆腐的制作过程，只可惜最后一步“自然晾晒”已经改为“加温烘烤”。作坊主人王立民得意于工艺简化后降低的人工成本——在那里，腊八豆腐最终是被制成真空包装的旅游产品，但他也承认“确实不如自然风干来得鲜”。我在电话里请教，结果倒是个惊喜。“我斜对门的邻居就在做呢啊。不过也是整个村子唯一一家了。”左靖说。

走进门，汪海龙和汪云珍正坐在小桌前忙着“夹心香干”。原来这才是这间家庭店铺最主要的产品，腊八豆腐只是进入冬季后顺便做一些给家里人和附近村民买来吃的。桌子一侧是白嫩嫩的水豆腐，被切成一个个方块，右边则是用嫩黄色纱布叠好的香干包。两人的工作就是拿起一块水豆腐，用小刀从中间剖开，在上面洒上五香粉的调料，再用纱布包好，整齐码放在右边。接着香干包会被竹篦压上12小时沥干水分，再在卤汁中煮出味道。每天夫妇俩要做出三板香干包，一板有320个左右，现在还差最后一排。“腊八豆腐在对面的房子里，你要看得自己过去了。我们走不开。”汪海龙说。

石板路的另一侧，就是生产豆腐的作坊。顺着一道踏上去吱嘎乱响的木楼梯，我爬上了作坊天台，看到了晾晒在长条木凳上的腊八豆腐。银灰色的云低低地悬在头顶，从这个小小的制高点望去，是袅袅炊烟下水墨画般铺陈开来的民居——村中主体建筑是被称作“关麓八家”的连体房屋，由清中期时汪姓徽商的八个兄弟分别建造，中间都有门廊相连，王海龙“夹心香干”的店铺就是其中一户汪姓宅院中“安雅书屋”的一部分。几排饼状的腊八豆腐带着一种圆头圆脑的可爱劲头一下就从这黑白

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

灰三色的肃穆背景中跳脱出来，刚晾出来不久的几个是象牙白色，还有一些是橙黄中微微泛出浅白，基本成熟的色泽好像刚出炉的面包。

这天距离腊八节的到来还有两天。政协黟县委员会副主席、徽州文化研究者余治淮告诉我：“徽州人对腊八节很重视。因为腊八一过，春节临近，家家户户都要在这天清扫屋宇灰尘，当天还要吃腊八粥。进入腊月来晾晒豆腐是黟县这里特有的风俗，当地有‘腊八无闲妇，家家晒豆腐’的歌谣。腊八过后，家家户户就要准备过年了。”

余治淮介绍，与臭鳜鱼一样，腊八豆腐的出现也是源自一个巧合。这个故事也有关徽州商人白手起家时的艰辛与节俭。曾经在黟县有一对夫妻，男的出外经商，女的在家做女红。一天，刚买了豆腐准备回家做饭的女子接到远方亲人的邀请，去帮人做嫁衣。临行前匆匆将刚买的豆腐放在门前的石磨上，结果此去隔了两三个月回家，发现石磨上的豆腐变得金黄坚硬，还能闻到香气，就切下品尝，发现不但没变味，而且味道很好。后来，她用同样方法，加上盐给出门经商的丈夫带上，用于长途跋涉的食品，丈夫则欢喜得称之为“老婆豆腐”。黟县的“老婆”字音发声很像“腊八”，久而久之，其名称也就流传下来。在余治淮的记忆里，他父母那代依然有做腊八豆腐的习惯：“通常是做5个左右。形状可以是长方形的，但大家喜欢圆形，因为有团圆之意。个头要比今天看到的真空包装的那种大个三四倍，晾晒时候是用过年时放红烧鱼的青花瓷鱼盘里。5个里面，尤其要留出几个送给在外地工作回来过年的亲友，这是黟县的特产，里面有浓浓的乡情。”

无论农村还是县城，如今已经很少有人还会手做腊八豆腐，最主要的原因还是制作过程的费时费力。这点我在西印村的王立民那里已经见识。虽说他生产出来腊八豆腐是给宏村和西递村那种景区里的旅游纪念品商店供货，但其实他每天的产量也只有30个，生产规模介于汪海龙这

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

样的做腊八豆腐主要供自家和村民食用的作坊和机械化生产的大厂房之间，每道环节也都凝结了手做的辛劳。



王立民的作坊每天只能生产30块腊八豆腐

那天我早晨8点半到了王立民家，他已经工作了3个小时，完成了黄豆磨浆、滤浆和烧浆的程序，正在对一锅逐渐冷却下来的豆浆点卤。“从这一步开始，就要严格控制水分。因为腊八豆腐某种程度上说是失掉水分的一块豆腐干，前期不能充分滤掉水分，无论是晒制还是烘烤，都会很麻烦。”王立民说。通常做豆腐，将点完卤的豆腐花上模来定型后，都是靠在上面压放重物来“走水”的，但做腊八豆腐就没有这样简单。王立民把豆腐脑捞出来一一倒进30个竹篾编成的筐子里，筐里垫着一个纱布兜，为的是初期沥干水分。接着他拿起一个纱布兜子轻轻一甩，又“啪”地摔在案板上，在顶端将多余的部分盘成一个扣，就到了最关键的一步。他拿着一块木板，转着圈地反复拍打每一个已经成为圆形

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

扁坨状的豆腐，直到再也没有水渗出。30个看上去已经干巴巴的“扁坨”仍然要被重物压上大半天，直到下午16点才会解开袋子，在这些半成品的表面撒盐腌制。第二天早晨再把这些豆腐坨送进烤箱，3天之后就是成品了。

而到了汪海龙的作坊，制作腊八豆腐就变得更加繁琐。这首先是由于他的腊八豆腐就是传统大小，要比王立民那种为了游客携带方便而设计的尺寸大上3倍，因此用拍打的方式来走水时就格外费力。再有就是他们是采用自然晾晒的方式。腊八豆腐顶上都有一个凹进去的小坑，那是因为在放置重物走水时，每个豆腐坨的顶上都会摆上一节短短的竹筒，来增加受力时的压强。在晾晒的最初，他们在这个小坑里填上由胡椒粉、辣椒粉、盐和胡椒所调成的腌料，等到一段时间后这些调料渐渐渗透，他们每天会在晾晒前，重新涂抹调料水，直到它们周身黄润如玉起来，那就是成熟了的标志。“有时候天阴，有时候又下雨下雪，无法把豆腐搬出去晾晒，所以这个过程将近两个月才能完成。”汪云珍说。有了烘箱，在王立民的作坊里一年四季都可以来做腊八豆腐，可是单纯依靠自然的力量，在汪海龙和汪云珍这里，起码进入11月气温足够低后才能够制作，是名副其实的腊八豆腐。“每天主要做夹心香干，腊八豆腐一天只能出产6个。”

汪海龙夫妇并不介意每年都要如此重复一遍的辛苦。“因为主要是自己家来吃，也顺便满足村里需要。我们毕竟有豆腐坊，比他们单独来做要方便一些。而且手做的味道和市场上买到的，滋味不能比的。”汪云珍说。平常这个时间，夫妻俩应该早就完成了手上的工作，这天有些迟了，是因为他们还同时打制了半天食桃。这也是曾经在黟县进入腊月后，家家户户都会制作的一种吃食，是用籼米粉掺入一定比例的糯米粉，用水和成面团后压入桃形的模子中成型，再蒸熟而成，然后泡在自

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

家的水缸里，每三四天换一次水，可以一直吃到年后。我在黄山市的丰华菜市场看到有卖现成的食桃，无馅的1元一枚，有馅的1.5元一枚，可是上面的花纹都比较简单，哪里像在汪海龙这里看到的，不仅有寿桃、石榴等吉祥图案，还有鸳鸯戏水、八仙过海、麒麟送子等场景图，这些都出自汪家传了几代的手刻枣木模具。“拿一块来尝尝啊？”汪云珍终于码上了最后一个香干包，起身对我说。她从水缸里捞出来几块擦干，又顺手放在小桌下一个用来取暖的炭火盆上，空气中慢慢游荡开一丝米香了。这就是我在汪海龙家感受到的过年前的味道。

汪海龙家的腊八豆腐当场却没有尝到，因为他们还舍不得打开吃，“要留到过年那几天”。我便买了一个去。腊八豆腐有多种吃法，比如切成片淋上麻油，切丝和香菜一起来凉拌，还可以和青菜一起炒着吃，或者拿来涮火锅。村民最经常的吃法是切上一块慢慢咀嚼，再搭配上一碗白粥。我也觉得这样吃，最能品尝出真味。无论它的外形，还是它带有嚼劲的口感，腊八豆腐都很像是国外的奶酪，却是一种鲜辣的黄豆清香。“吸收了阳光、雨露和天地灵气，调料又是天长日久慢慢从表皮渗透到中心的，自然回味悠长。”余治淮对我讲。让他难以忘怀的是腊八豆腐的皮。“外地人看到会觉得在外面日晒雨淋不卫生，吃的时候就先削掉了。以前家里都是削下皮来洗干净，然后用瓷瓶单独存放。那层皮刚开始很硬，又有韧性，不要急着吃，等到春天来临，空气更加湿润，那层皮反而变成一种酥脆的质地，那时才是无上美味。”

歙县：刀板香

我在北京也吃过刀板香。那是在安徽一家餐馆开到京城的分号，看到推荐菜单上有刀板香这道菜便毫不犹豫点了。上来的菜倒也名很副

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

实，就是一个巴掌大的圆木板上趴着一小块粉红色精瘦的腊肉，上面连着一丝肥肉和一层肉皮，吃到嘴里两个字：死咸。我把这番感触描述给休宁县人许若齐。他平时在合肥一所大学当老师，是个吃主儿，写过一篇美食散文，题目就叫《刀板香》。“你应该去乡下吃啊。这是地道的农家菜。”他说，“农家可不拘泥于用刀板来上，他们就是放在粗瓷大腕里，给你盛上满满一碟。到时候千万别因为好吃而大快朵颐。三层肉以下就是笋衣了。徽州人节俭又要面子，你可要悠着点，别让主人难堪。其实，肉下的笋衣最好吃，嫩嫩的，浸透了油，是刀板香的精髓，我最爱吃了。”

其中一个传说是，刀板香的名称由来与绩溪名人、明朝兵部尚书胡宗宪相关。当年胡宗宪回乡时，路过歙县问政山拜访恩师，为款待爱徒，师母将家中腌制的咸猪肉平铺于山笋上，放置在刀板上一同蒸，捞起切成薄片，与刀板一同端上桌，胡宗宪吃后，胃口大开，命名此菜为“刀板香”。

在皖南农村，腌腊肉总是与杀年猪联系在一起的。来到坡山村的这天，正是老方家杀猪。坡山村属于皖南地区的高山村落，村子下的山谷里一年四季都能形成变幻莫测的云海景观，山坡上的梯田在春天时有金黄色的油菜花盛放，这些都吸引了不少摄影爱好者。老方就在村口开了一个接待他们的农家乐。所以严格地说，这天不是杀自家吃的“年猪”，而是为农家乐的餐馆提供猪肉的。

老方的农家乐要随时招待客人，所以家里的咸肉腌得比别家都早。进入11月天刚冷下来，老方的腌缸里就码起了咸肉，现在都悬在厨房外面晾着。两个多月的时间过去了，咸肉现在吃来刚好。我请老方也能为我做一道“刀板香”。“这个很简单嘛。”他说。从钩子上摘下一条咸肉，是标准猪五花的部位，剁下一段，洗干净了表面的尘土，然后丢进灶头

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

上柴火正在焖煮的大锅米饭中。20分钟左右，米饭和咸肉都焖熟了。他把咸肉从锅里拎出来，放在案板上手快刀快地切片。“结实的咸肉生切不如熟切方便。在案板上边切，边直接用手抓来吃，所以就叫刀板香了。”他叫我把肉端出去上桌。虽然只是一只白磁碟子摆上一排咸肉，可它已经足够勾出食欲：猪肉腌制后淡黄色的质地里，隐隐有微红，朱砂、橙红的肌理，每一片肉，咸与鲜都恰到好处。盛上来的米饭也因为吸收了腊肉里的油脂而饱满晶莹，充满咸香。好像一顿午餐有一碟咸肉和一碗米饭就已经足够。“要在过去，可不能让你吃那么多啊！”老方笑眯眯地说，“以前家里困难，过节时候，有朋友来串门，我们会把咸肉啊火腿啊挂在家门口，以显示家里的富裕。咸肉放在碟子里，再放在一个碗上，让客人觉得这是满满一碗的肉。客人也心知肚明，不会把肉吃光，叫主人下不来台。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



一道“刀板香”中，笋吸收了咸肉的油脂，咸肉又充满了笋的清香

来坡山村之前，我在叶新伟的那家私人会所里也吃到了这道刀板香。叶新伟就是遵循这道菜传说中烹制方法：咸肉要与笋先一起炖，之后再把它们捞出来一起放在香樟木板上去蒸。“笋具有吸油的效果，减少肥肉带来的油腻感。将香樟木在容器内蒸焖时，会将香气混合到蒸汽中沁入肉里，使肉有了香樟的气息。”叶新伟说，“现在选用的是冬笋，但按照时令来讲，冬季腌好的咸肉是春天来吃，到时搭配的应是春笋才

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

对。”春笋就以歙县问政山所产的竹笋为佳，徽州府《歙县志》记载：“春笋以问政山为冠，红箨白肉，落地即碎。”问政山的笋肉质白，质地脆，嫩中微甜，和那时候的咸肉是绝配。老方也知道咸肉和笋搭配版本的刀板香，他们不管这道菜叫这个名字罢了。“米饭与笋的功能一样，都能吸油。我们通常都是把春笋和咸肉放在砂锅里煨上大半天，再捞出切片吃。你春天如果再来，要提前打招呼，那个需要更久的时间。”

绩溪县：一品锅

能吃到正宗的一品锅需要几分运气。这是古徽州绩溪县岭北一带乡村逢年过节、婚丧嫁娶时候的一道大菜，品尝它就需要赶上这样的场合。朋友旌阳两年前开车游荡到绩溪县旺川村，正巧村里一位90岁老人在摆寿宴，于是拍到了蜿蜒成蛇的一串火炉，和上面正在烧制的一品锅。在黄山市一家口碑不错的餐馆，那里的行政总厨告诉我，一般餐馆的操作，一品锅里的几种原料蛋饺、油豆腐包、红烧肉和干豆角或萝卜，都是事先已经做熟的。“有顾客点菜，几种原料码放在一起，浇上红烧肉的汤汁，再加热一下，15分钟就可以上桌。”说起来，一品锅是体现徽菜“重油重色重火功”特点的经典菜式，尤其是“重火功”一项。可是，如果赶不上寻常人家的宴席，到哪里去找一位愿意花费心思又不计较成本的店家？

这个问题难不倒绩溪人邵之惠。他是《徽州文化全书》中《徽菜》一本的作者，曾经担任绩溪县文化馆馆长和地方志办公室主任。绩溪是徽厨之乡，邵之惠的父亲和祖父都是徽厨历史上的名人，他本人对吃也要求颇高。他向我推荐了在离绩溪县城不到两公里的上马石村一家

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

叫“紫园”的餐馆，并再三和我确定了时间。“他们需要提前一天准备的。”邵之惠说。

“紫园”的经营者是一对夫妻，男的叫朱子荣，绩溪长安镇人，女的叫胡蜜芬，来自绩溪上庄镇。“紫园”最早出名，还不是餐馆，而是一片占地1万多平方米的园林式徽派建筑。朱子荣家里几代都是在村里泥瓦匠，和父亲学手艺的时候正好赶上“文革”，所以“帮人家修房子多，建房子少，听父亲讲了不少古建筑的设计道理”。后来看到许多家庭有了钱都忙不迭地去盖新房，老房子的木板都劈成柴烧掉，觉得可惜，就开始收购老房子，直到2003年找到这样一片地，将所收集的房子全部异地保护起来。谈起园里的建筑，朱子荣如数家珍：“镇园之宝当数那座从孔灵村整体搬来的‘小姐’楼，也就是女孩子未出嫁前住的闺房。元朝统治者当时实行十户一甲的连坐法，一家犯事，十户受株连，当时许多村子因此衰败。虽然这只是整体住宅中的‘残楼’，但它是元末明初民宅，有着二进的五开间的结构，能保存到今天十分不易。”胡蜜芬本来只是协助丈夫来修缮房屋，管理园子对外参观，有一天却被人提醒，厨艺那么好，怎么能够白白浪费？于是，她开了家餐馆，主打菜就是一品锅。

一品锅有个名字叫作“乾隆一品锅”，当地打出的招牌更多却是“胡适一品锅”。胡适是绩溪上庄镇人，“胡适一品锅”的名称源于梁实秋在《胡适先生二三事》中的记录：“胡先生住在上海极司菲尔路的时候，有一回请‘新月’的一些朋友到他家里吃饭，菜是胡太太亲自做的——徽州著名的一品锅。一只大铁锅，口径差不多有一尺，热腾腾地端上桌，里面还在滚沸，一层鸡，一层鸭，一层肉，点缀着一些蛋皮饺，紧底下是萝卜白菜。胡先生详细介绍这一品锅，告诉我们这是徽州人待客的上品，酒菜、饭菜、汤都在其中。对于胡太太的烹调本领，他是赞不绝口的。”后来胡适在美国宴请罗斯福时也准备了一道一品锅，罗斯福给了

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

它进化版的名字：“这道好吃的菜是你胡适请我吃的，我看就叫‘胡适一品锅’吧。”

胡蜜芬做的一品锅就在我们对绩溪名人掌故的谈论中端上了桌。为什么要用铁锅来做容器是有原因的。邵之惠告诉我，绩溪县内以徽山为界分为岭南与岭北。在县城所在的岭南地区，每逢红白喜事时的宴客形式是“十碗八”和“九碗六”。“九碗六”适合一般规制的宴席，也就是9个热菜，依次是炒粉丝、海参子、肉皮、面包、红烧大块肉、炒米粉、笋片（或萝卜丝）、虾米汤、肉圆，和6个冷盘，包括瓜子、花生、海蜇丝、米粉炒排骨、猪肝（或猪耳朵）、鸡蛋瓣。“十碗八”档次更高一级，在“九碗六”的基础上又加了一碗鸡，末碗去掉肉圆换成鱼，冷盘则增加削皮的甘蔗和荸荠。有一句形容绩溪县地理的话叫作“七山一水一分田，一分道路和庄园”。这点在上庄镇所在的岭北地区更为突出。那里地处山区，河流都是外流河，交通运输特别不方便。瓷器是靠春天时候外面的人运进山里，家家户户碟子和碗的数量都不多，因此遇到人数众多的宴席的场合，每家就都把烧菜的铁锅贡献出来了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



一品锅是徽菜中典型的火功菜，要吃到正宗必须提前一天预约

胡蜜芬这天准备的一品锅是标准的四层。最顶层是以葵花形图案排布的鸭蛋饺。之所以用鸭蛋而不用鸡蛋是因为鸭蛋吃起来更香，色泽也更金黄。鸭蛋饺的馅料用瘦猪肉、菠菜和水豆腐斩成丁末。蛋饺之下是油豆腐果，它的馅料和蛋饺相似，只是用肉要少一些。再往下一层是红烧肉，肥肉和瘦肉各一半，每块都有2两左右。底层的“搁锅菜”是本地产的一种紫红色头的沙地萝卜，比那种象牙白萝卜要甘甜，生吃水分充

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

足，有“萝卜赛梨”的口感。四层之外，根据不同场合需要还可以再往上加料，比如“五层楼”就是增加了一层鸡块，还有更高的“九层楼”，里面则多了肉圆、鸡肉、鸭肉、蹄髈、鹌鹑蛋等等。

吃一品锅很有讲究。农村流水席是用的八仙桌，这种桌子四边长度相等，每边可以坐两人。拿四层锅来举例，每个人分到的食物数量是固定的，一般是两个鸭蛋饺，4个油豆腐包，再加上两块肉，下面的‘搁锅菜’随便吃。在向黄山市徽商国际大酒店的行政总厨胡渝源询问这道菜做法时，他还给我讲了一件趣事：他也是绩溪县人，早年间去岭北那边农村考察一品锅的做法。“当时去吃了一家婚宴，一品锅里的红烧肉一块肥肉足有二两五，夹起来颤巍巍的，看得我心里打鼓。我就偷偷少吃了一块肉，多吃了一个油豆腐果。怎么知道有个老太太突然站起来，在锅里开始找，说：‘我的油豆腐果怎么不见了呢？’我看周围没人发现，也就没有作声。”吃一品锅还有其他规矩，比如年长者没有下筷前，其他人均不得抢先；必须从上往下依次品尝，不能上下翻食。不过，要不是红白喜事的场合，规矩也没有那么多了。我倒是觉得从上往下吃，才能品出渐入佳境的意境，有惊喜不断的感觉。我最喜欢的就是底层的沙地萝卜，此时已经吸满了浓郁的汤汁。《活在民国也不错》的作者林怀青就在书里写道：“不知道胡适的考据癖是不是从小吃这种一层层的徽州锅时养成的，这徽州锅太像他做学问的程序了——层层拨开表象的迷雾，看到下层的真相。”

胡蜜芬烧出的一品锅就真正符合正宗一品锅的标准：上桌后，锅内汤水不多不少恰到好处，锅内佳肴层次分明整齐如初，奇香中能分辨出蛋香、豆腐香、肉香和萝卜香。这里面，除了选的都是乡土所产的道地食材外，就是火功到家了。

邵之惠看我见到肥肉面露难色，就鼓励我一定要吃上一块。“火功

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

到家，这是不会油腻的。”徽州菜的“重火功”，既指炖菜中烹饪时间足够长，也指旺火、中火、文火和微火之间的配合。邵之惠讲了一则关于他父亲邵仁卿的故事：绩溪人在上海开徽菜馆，从清末到民国时期，前前后后一共200多家。其中多数徽馆都是租房子来开馆，只有一个“大全福”是徽州人买地皮、造房子开起来的，规模比较大，邵仁卿就是那里的总厨师。饭店在开张时，请了于右任来吃饭，也是他为“大全福”题写了招牌。邵仁卿准备了一道红烧蹄髈。于右任吃了一口，觉得很好吃，但是稍嫌油腻。邵仁卿就考虑用什么方法来改良。他想了四道程序：“首先用文火来炖，六七成烂的时候用漏勺捞出来沥干。第二道则把油锅烧热，大概200多摄氏度的时候把蹄髈放进去炸。下一步把蹄髈放进凉水里来浸泡，蹄髈的表面马上有一种褶皱的效果。最后才是拿去红烧。经过这四道火功，蹄髈的油脂已经脱去不少。因为它的外形，这道父亲琢磨出来的菜既叫‘走油蹄髈’，也叫‘绉纱蹄髈’。”

邵之惠将徽菜“重火功”的特点归因于自然条件：“徽州山区多，燃料丰富。既有很细的松毛和树枝，又有很粗的树桩，所以火力大小和燃烧时间的长短都好调节。”而在和徽文化研究者余治淮聊天时，他也谈到了徽州人生活的精致：“徽州人都是先读书后经商的，因此也就懂得享受生活。”余治淮是徽商的后代。他记得小时候家里连炖个蹄髈汤也不马虎：“用瓦罐煨个五六成熟的时候，就把它放在平时烤手用的火篮上。火篮里是微微发红的木炭，但是周围都有盖上灰，只留中间一个火眼。就用那一个火眼把瓦罐来慢慢加热，偶尔看到渐渐变得乳白色的汤面上冒出一个小泡。这样一直到晚上才来喝汤，汤的口感是黏嘴的。”

朱子荣告诉我，在岭北地区，每到过年，一品锅都是桌上的一道能够震住场面的大菜。“即使家里只有两个人，年夜饭的餐桌上也一定要摆上一个一品锅。”平时的婚丧嫁娶，农村妇女们是集中在一起来烧一

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

品锅，每个妇女负责三个锅。而到了年三十这天，则是在自己家里，从天刚蒙蒙亮时就要动手准备。在一品锅的氤氲的香气中，看着母亲在灶台前忙碌的背影，正是朱子荣对于过年最深刻的记忆。“从初一开始，一直到二月初二，整整一个月的时间，家里都陆陆续续有人来拜年。如果赶上午饭，我们会招待客人‘三道茶’和一碗面：一道‘绿茶’加上花生瓜子，一道‘甜茶’是桂圆、莲子和白木耳炖的甜汤，还有一道茶是茶叶蛋；一碗面则用豆腐干、笋干和五花肉丁来做浇头。如果赶上晚饭，压轴的大菜仍然是这一品锅。”

那天中午，胡蜜芬烧的菜摆满了一桌。一品锅在中间，旁边还簇拥着红烧臭鳜鱼、绩溪炒米粉、干笋烧肉、葛粉圆子等她的拿手好菜。南方湿冷的冬天抵不过锅底木炭散发出的暖意和满堂缭绕着的香气。我们就聊着徽州人过年的民俗，提前进入到了过年的气氛。

（实习记者尤帆对本文亦有贡献，同时感谢南坪村大学生村官张昱、南屏村诒燕堂喜舍民宿老板小燕、黄山摄影爱好者杨帆、黄山老街一楼餐馆对本文采访的帮助）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊

官网：http://www.lifeweek.com.cn/

微博号：http://weibo.com/lifeweek

微信号：lifeweek

扫描二维码添加微信号：

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

The End

浙江出版联合集团旗下电子书出版机构

http://www.bookdna.cn

新浪微博：@BookDNA本唐在线出版

微信公众号：本唐在线出版

如您发现本书内容错讹，敬请发送邮件至 cb@bookdna.cn 指正。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

成为作者，只需一步
To be an author, just one click.

BookDNA.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之



西部

三联生活周刊

玛瑙

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑系列

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之西部

浙版数媒

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

版权信息

食遍中国之西部
三联生活周刊 编著

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2016
非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00007533-20160413
最后修订：2016年4月5日
Kindle版制作：关春丽

出版：三联生活周刊
北京 朝阳区霞光里9号B座
浙江出版集团数字传媒有限公司
浙江 杭州 体育场路347号
互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号
电子邮箱：cb@bookdna.cn
网　　址：www.bookdna.cn
BookDNA是浙江出版联合集团旗下电子书出版机构，为作者提供电子书出版服务。
如您发现本书内容错讹，敬请指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2016
No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.
cb@bookdna.cn
www.bookdna.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

目　录

三联生活周刊·玲珑

食遍中国之西部

喀什：抓饭、馕、烤肉和瓜果

百年手抓羊肉一盘宁夏断代史

宁夏美食地理：牛羊肉与面的融合之歌

西藏林芝：吃雅江鱼生

藏香猪

西藏松茸

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑

“三联生活周刊·玲珑”系列是为电子书用户量身打造的轻松阅读产品。通过汇集生活、文学、美食、旅行、冷知识等方面的话题，我们为读者提供多样的阅读体验：既有深入细致的探索，同时又不失趣味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之西部

本刊精选往期年货合刊中关于新疆、西藏和宁夏美食的文章。对于习惯了精致的城市生活的人们来说，西部是粗犷空旷的代名词。然而最充满原始力量的高原、雪山、沙漠和丛林，也孕育了城市所难见的纯净。即使没有花哨的烹饪手法或花样百出的食材，这里的菜品却也格外鲜美。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

喀什：抓饭、馕、烤肉和瓜果

主笔◎贾冬婷　摄影◎常远



维吾尔人“可以三日无肉，不可一日无馕”的说法一点都不夸张

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



维吾尔族证婚仪式上摆放的多种吃食

在桌面上铺好一张镂空花纹的欧式大餐布，各色丝绸织就的坐褥围在四周，端上馕、瓜果、甜点和玫瑰茶。主人不能上桌，只在周围斟茶奉菜。做好的饭菜照例要拿出部分给医院、孤儿院和清真寺送去，之后上三四道菜。通常第一道是抓饭、拉条子，第二道是手抓羊肉或烤包子，第三道是馄饨、擀面。去沙漠绿洲的喀什寻找年节饮食，严格遵循的伊斯兰礼仪才是让这些已经流传千年的食物超越日常的关键。

一场维吾尔婚礼：“千人抓饭”

凌晨4点半，大师傅艾提江就开始忙活着生火了。因为有两小时时差，实际上刚过午夜，外面零下十几摄氏度，土灶里杨树枝蹿起的红红

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

火苗像是给这漆黑的寒夜施了魔法。这天是木合太尔·阿木提家嫁女儿的日子，不夸张地说，请来做婚礼抓饭的这位艾提江师傅是掌控全天气氛的关键人物。



抓饭是待客的“脸面饭”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



维吾尔宴席上的甜点



维吾尔宴席上的番茄干

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



维吾尔宴席上的巴旦木

抓饭，维吾尔人称“朴劳”，把米饭与羊肉或牛肉、黄萝卜、洋葱、葡萄干等混合焖炖，是一种家家户户都会做的日常饮食。不过，供上千人食用的婚礼抓饭就不同了，无论是做还是吃，都堪称一项声势浩大的“工程”。“小锅抓饭可以随时调整。但是大锅里做抓饭，如果各种食材配比有一点差池，比如有的太生，有的过熟，或者让火的味道浸入米饭中，一锅饭就算是完了。倒掉重来，成本太高，而且也来不及了。”艾提江告诉我们。他曾在喀什纺织厂职工食堂做了36年大厨，同时给八九千人做饭。据说，像他这样会做婚礼抓饭的人全城数不出20个，在婚礼扎堆的8月到10月，他更是炙手可热，要至少提前一个月预约。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



馕最奢侈的吃法当属馕包肉



馕包肉的原材料

说起来，能遇到在这个季节办婚礼的人家实在是幸运。喀什地区90%的人口都是维吾尔人，年节大多是宗教性的。最重要的是古尔邦

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

节，即“宰牲节”，伊斯兰历的12月10日，穆斯林都要宰一只羊以示纪念，每家要把献祭的羊宰好，大块连骨肉炖到锅里后，男子们开始互相串门，主人给每位客人端上一盘清炖羊肉。而在此前的伊斯兰历10月1日是开斋节，家家户户炸油香、馓子、花花、宰鸡、兔、羊，做凉粉、烩菜等，互送亲友邻居，庆祝斋戒圆满完成。对维吾尔饮食文化有研究的新疆大学人文学院教授奇曼·乃吉米丁告诉我们，最近几年一些节令性节日也开始变得重要了，比如诺鲁孜节，有点像是汉族的春节，在每年公历的3月21日开耕时节，要做“诺鲁孜饭”，以多种佐料煮成稠粥。更讲究一点的，用最早上市的绿叶蔬菜韭菜、水萝卜、苜蓿等，做成一道饭，赠一份给邻里亲友，表示“迎春气”。奇曼·乃吉米丁说，如果说有一种饮食是年节和婚礼这种大规模聚会上共同的，那就是抓饭了。维吾尔族的大部分婚礼，尤其是乡村婚礼，都选择8月到10月份，一是秋收过后处于农闲期，二是那时候瓜果飘香，载歌载舞，相对来说冬季结婚的人很少。

这场不同寻常的婚礼设在1月初，是想取一年“新的开始”之意。新娘父亲木合太尔·阿木提说，女儿是老师，女婿是警察，他们的想法比较新。虽然冬天大部分举办户外婚礼的餐厅不开门，所幸木合太尔是喀什纺织厂老职工，他们一家居住的纺织厂职工宿舍区有个婚礼礼堂，是老厂长为方便职工准备婚礼抓饭和招待亲友专门建的。木合太尔这天早早地就装扮一新，呢子大衣，貂皮帽，过来招呼准备抓饭了。因为在喀什的维吾尔族婚礼上，吃饭这摊子事，全部交由女方来负责，男方只管来做客就好了。而抓饭，正是女方婚礼待客的“脸面饭”。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



清炖羊肉

木合太尔给我们列了一张备货清单：大米80公斤、牛肉45公斤、黄萝卜100公斤、皮芽子10公斤、清油30公斤、柴火40公斤，当然还有各种抓饭盘、茶碗、大餐厅、地毯等。奇曼·乃吉米丁说，抓饭的食材和做法看上去简单，但集中体现了维吾尔族调制饮食中“焖炖”特点以及各种配料的平衡性。她告诉我们，人类在饮食发展过程中，经历了生食、熟食、调制饮食三个阶段。维吾尔族的调制饮食以“焖炖”为特点，因为在干燥气候条件下“炒”容易上火。而且喀什地处沙漠边缘，土地干旱，盐碱度高，所产蔬菜品种不多，比如黄萝卜、胡萝卜、白菜、洋芋、土豆，彼此也都不相克，可以混合。而且，维吾尔族特别讲究饮食的营养和食疗，被奉为行为准则的11世纪古典长诗《福乐智慧》中就提到，世间万物存在相互助长相互制约的关系，而调整这些关系，则是人的责任和生存前提。相传1000多年前，有个叫阿不都艾尼的医生，晚年身体虚

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

弱，吃了多少药无济于事，他就动脑子，开始研究一种既能强身又可治病的饭。搞了多种配方，都不中意，直到九九八十一天，他开始吃一种饭，早晚各吃一小碗。半月后，身体渐渐得以康复，像换了一个人。邻居们惊奇地问他吃了什么灵丹妙药，他笑了笑，把大伙儿领到了锅灶前。从此，牛羊肉抓饭这一“药方”便传开了。这传说是有些科学根据的。以抓饭中大量使用的“皮芽子”为例，就是洋葱，在维吾尔饮食里既是调味品，又是蔬菜，做抓饭、烤包子、烤馕、煮肉、拌面，无不需要它。每人都津津乐道它的保健作用，比如抗癌、助消化、降血糖等。而黄萝卜更是特别，形状个头都和胡萝卜差不多，只是颜色鲜黄。维吾尔人视黄萝卜为“小人参”，营养丰富，吃起来也更香甜，相对来说，红红的胡萝卜只是偶尔拿来配色的。喀什是黄萝卜的产地，“一过阿图什就不一样了。土质不同，水质也不同。所以天天有大巴从喀什运黄萝卜往乌鲁木齐发”。

面前的这口大锅非常有气势，目测直径大约1米，一锅可做出400人的抓饭，艾提江师傅今天要准备两锅。他凭借多年的经验判断，配料的大致比例是35公斤肉、60公斤黄萝卜、5公斤皮芽子、60公斤米。点火热油十几分钟后，先将剁成大块的牛肉放入，略微翻炒。牛肉看上去大小均一，有红有白，“因为维吾尔族吃牛羊肉并不是清一色的瘦肉，讲究肥瘦搭配，有肉有骨，这样才香，而且有嚼劲”。随后加入皮芽子、黄萝卜块，添水加盐。红红的肉和黄黄的萝卜在一起炖了20多分钟后，满屋雾气腾腾，香味飘散，艾提江说，这时候肉的水分大概渗出了六七成，可以下孜然了。孜然是去膻解腻不可缺少的调味品，还是维吾尔族祛风散寒、暖胃健脾的一剂良方。之后马上放米入锅，这是做大锅抓饭最考验功力的环节。艾提江缓慢地绕锅一圈将米倒入，并不是想象中的平铺锅底或者堆成一座山，而是让米形成一个环形，稍稍埋平，在中央

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

和边缘留出空隙，将炖肉时多余的水滤出。“因为锅内热量并不是均匀分布的，中央加热慢，温度低，所以把米堆放在四周尽快加热。而热量要向外扩散，所以还要在边缘留出通道。”等米煮到五六成熟了，撤掉柴火，靠炭火来焖。几分钟后将米持续翻动，让汤汁均匀渗入，再把出口都封上，以保存热量。看米饭差不多熟了，艾提江拿一根洗净的大木棍在米饭堆中均匀戳出几个通气孔，否则米饭会太硬。之后把米饭表层封上，保温。这还不够，助手又拿来8个最大号的盘子，不是盛饭，而是直接扣在了米饭堆上，尽量不留空隙。盘子上加盖一层毯子，再加锅盖，里三层外三层地捂得密不透风。艾提江站在灶前很有成就感，他说，这样子还要焖上两小时左右，做出来的抓饭才香。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



刚出炉的馕中间松脆，两边柔软，洋葱和芝麻的香味满口弥散

8点半，天还蒙蒙黑，第一锅抓饭揭开锅，先分出一部分送给医

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

院、孤儿院、清真寺。这时候从清真寺里做完早礼拜的第一批客人也陆续到了，主人站立在门口迎接，握手、抚胸，互致“萨拉姆空”。走在最前面的是几位德高望重的阿訇，共同的标志是长长的胡须，还有脚上的羊皮软靴，功能相当于袜子，方便在清真寺或室内穿脱，外出只要再套一个船形橡胶鞋就可以了。他们是贵宾，用阿不都瓦壶净手后，被请入精心布置的小厅，依次盘腿坐定。照例是每人先上一杯茶，一块馕。翻译祖力告诉我们，先吃口馕，填一下肚子，一会儿吃抓饭才不上火。接着又端来十几盘瓜果、葡萄等，满炕红红绿绿，十分丰盛。约摸几分钟，一盘盘冒着热气的抓饭端上来了，米粒油亮金黄，仿如珍珠，每盘上面放着一大块焖好的牛肉。阿訇带领众人祈祷，说一句，“大家请吧！”食客们就动起手来。顾名思义，抓饭当然是用手抓着吃的，但用五个指头把一粒粒米送到嘴里，不撒不漏，可是一门技巧。邻桌的客人告诉我们，“用手抓吃着才香！”据说以前吃完抓饭，不忙去洗手，男人们会悄悄用抓饭油捋胡子，女人则用手指抹眉毛和眼睫毛，可让毛发油亮又健康。入口的抓饭妙在米粒油亮喷香，而肉和黄萝卜的搭配又让饭油而不腻。就这么一批又一批，一炕又一炕，一盘又一盘，大约有1000多人陆续赶来，客人们满手是油，满嘴是油，热闹非常，像在赶巴扎（集市）。当太阳升到一竿高时，人流渐渐稀疏，两大锅抓饭也所剩无几了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



模具在馕坯上戳出花纹状透气孔，防止烤馕时鼓胀破裂



冬天最受欢迎的是各种从秋天保存下来的瓜果

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

浩大的“抓饭工程”告一段落，婚礼仪式才刚刚开始。这时天已经透亮，阿訇和新郎忙着往新娘家赶，举行证婚的“尼卡”仪式。木合太尔家早已隆重布置过，一间客房里放置一张长桌，上铺镂空花纹的白色欧式大餐布，丝绸坐塌铺设在周围，桌面上摆放着各类水果、干果、甜点，还有花纹装饰的中亚风格茶具。桌子正中，是掰成几块的“艾曼克”薄馕，高高摞起呈塔形。木合太尔告诉我们，有些馕是前一天来的亲戚朋友送来的，依旧俗，在大圆盘上放一个大馕，上面放砖茶、方糖、布料等礼品，外面用餐布包上，由主妇拎着或托着去贺喜。当她们离开时，主人会在来客的大圆盘上放一张薄馕，舀一碗抓饭在上面，由客人用餐布包好拎着回去，也有客人自己包一些抓饭离开，婚礼的喜悦由此而四散延伸。

“尼卡”仪式是私密性的，外人特别是女性不能进入，我们只能隔着布帘观望。主持的阿訇们先入座，最后是新郎。喝茶吃馕，再端上一盘抓饭。祖力提醒我注意，新郎的坐垫垫了四五层，而且端给新郎的抓饭几乎满盘都是牛肉，他的茶水里也多放了几大块冰糖，“这些都是新郎的面子”。阿訇诵经祝福后，分别询问新郎、新娘是否愿意结为夫妇。新郎大声答应愿意，再经人传话给另一房间的新娘，传回来的回答也是愿意。于是夫妻双方分吃一块在盐水里泡过的馕，表示同甘共苦的决心。

“不可一日无馕”

在喀什老城的某些时候，恍惚穿越到了中世纪《一千零一夜》的故事场景中。以喀什噶尔河畔的黏土为墙面，沙漠地带里的杨树和红柳枝为骨架，修葺成房屋，增加一代人就加高一层；每一条小巷都是一个分

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

门别类的巴扎，几代传承的匠人在门前一边制作一边售卖；妇人们以深色头巾蒙面，男人们牵着马、驴甚至骆驼在熙来攘往的人群中穿梭。还有不时飘出的一缕缕淡蓝色的烟，来自一个个烤肉架子或是打馕的馕坊。馕坊的摊位十分吸引人，师傅在一旁现烤现卖，做好的馕则摆成金字塔形，最下端的直径大约四五十厘米，最上端的只有核桃大，而且品种各异，有层层叠叠的“千层馕”，白色点缀的“芝麻馕”，外观浑圆的“夹肉馕”，还有曲线连缀、花纹独特的“艾曼克”馕。



烤包子用的仍是古老的土坯坑，烧杏木，木香混合肉香

奇曼·乃吉米丁告诉我们，馕可以说是适应了当地经济特征、生态条件和民族信仰的新疆标志性食物。自840年维吾尔族祖先回纥西迁后，就逐渐由游牧型经济向农耕型经济过渡，尤其是在塔里木盆地的南疆，更是以农耕为主，饮食习俗也由单一食肉饮酪转向米面混合肉类。以喀什为代表，这片沙漠绿洲三面被山包围，北面是天山，西面是帕米

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

尔高原，南面是喀喇昆仑山，唯一敞开的东面，则是一望无际的塔克拉玛干大沙漠。在长期气候炎热、干旱少雨的环境中，这种以面粉为主料，配以芝麻、洋葱、鸡蛋、植物油、黄油、牛奶、盐、糖等制成的馕，节省燃料、耐腐蚀、抗干燥、易携带的特点越发凸显。在诞生于11世纪的百科全书式著作《突厥语大词典》中已经有16种馕的记载：油馕、甜肉馕、蒸馕、埋馕、混合面馕、麦芽馕、千层馕、大薄馕等。奇曼·乃吉米丁说，持续不变的生态环境导致以馕为主食的习俗亦千年不变，喀喇汗王朝时期就形成的制馕方法至今仍在沿用，最典型的就是馕坑烤馕。



年节时，餐桌上要备一盘黄澄澄的多层圆柱形馓子

为寻找最传统的烤馕，我们去往喀什地区下面的伽师县巴仁镇阿日买力村，据说村里有一位远近闻名的烤馕师傅。带我们前去的木拉丁介绍，虽然阿日买力村离县城有一定距离，但不妨碍他的烤馕生意，甚至

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

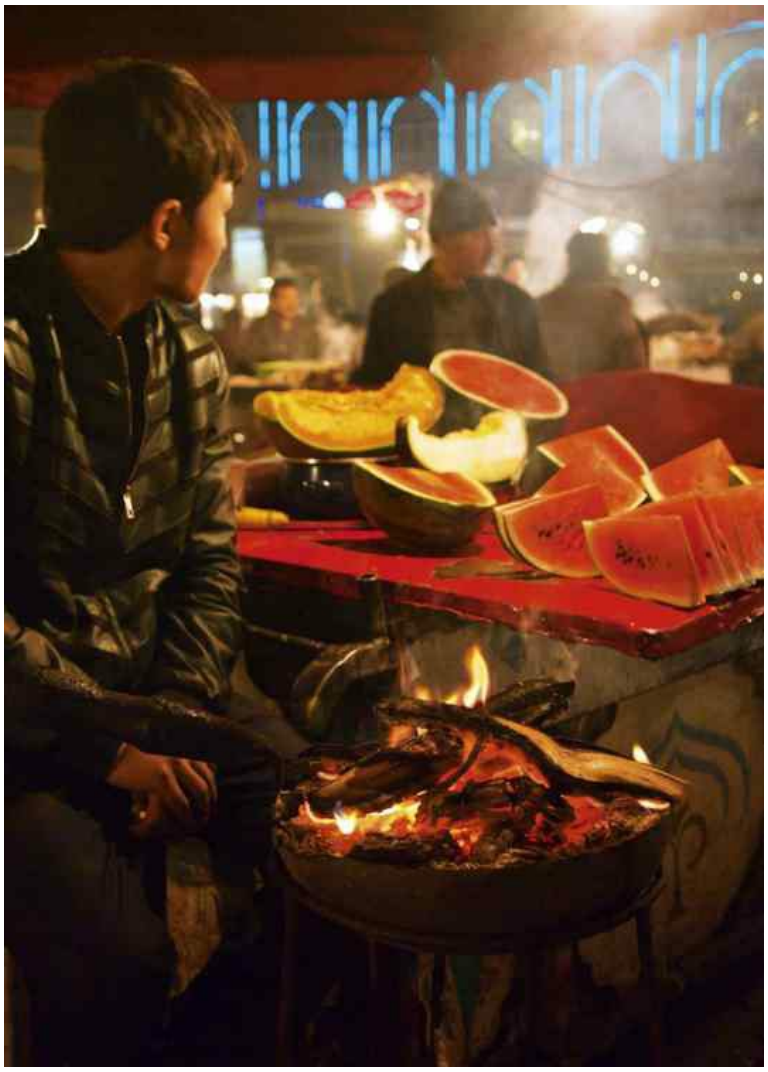
因为供不应求，只在家里接受批量定制。木拉丁说，维吾尔人“可以三日无肉，不可一日无馕”的说法一点都不夸张，节日、婚丧时赋予馕以仪式性，而馕在日常生活中更是不可或缺。早餐往往是馕加奶茶。阿木丁的最爱是撇下奶茶最上层的那层奶皮，加点盐，放块馕，再加茶或开水搅拌，而且放一段时间有点泛黄的奶皮最香。午餐、晚餐的餐前也都以馕打底，只是茶换成茯茶，冬天会放点冰糖，或者加入丁香、姜皮、白胡椒、豆冠等做成药茶。很多人外出求学和工作也要带上一种加了奶油和鸡蛋的油馕，这种馕放几个月也不会变质。有人甚至每个月都要航空邮寄几十个，一是方便，二是合口，三是顶饿。时间久了馕发干也不要紧，就着开水浸软吃。

打馕师傅艾力·阿西木家也是传统的土坯房子，唯一不同的是在院子里垒起了一个馕坑。因为主要是大规模定制，他大多数时候做的馕并不花哨，主要是聚会用的“艾曼克”馕和供外地上学的学生出门带的“学生馕”。这天是周五“主麻日”，艾力刚刚从清真寺做大礼拜回来，开始准备明天县城一户人家定制的100个婚礼馕。馕的原料通常是由女人们准备的，艾力的妻子帕提曼已经将大小一致的发面剂子备好，正在放假的两个儿子也不声不响过来帮忙了，手法娴熟地将皮芽子剥好、剁碎，与红花拌在一起添点色彩，继续剁到细碎如泥。烤馕则要看艾力的功底了。他站上一米多高的馕坑，依照传统，馕坑由黏性碱土砌成，口小肚子大，形似毡房，四周由土垒成方形土台。土台下方设置了一个进火口，放入杨树枝和红柳树枝点火，等到馕坑内壁被烧得由红变白，没有一点黑烟灰了，艾力把火撤出。来帮忙的邻居大妈已经在馕坑土台上铺好了案板，用拳头把面剂子压成饼状，一边旋转，一边用手指肚轻压面剂子，并沿着周边轻轻往下扯，直至面剂子变成薄薄的馕坯，直径大约30厘米到40厘米，边缘略厚，而中央只有两三毫米，难怪喀什人将这种

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

馕比喻为“和田的桑皮纸”。艾力说，像这样手制的薄馕，表面有小气泡状凸起，口感比用擀面棍擀出来的要好。妻子帕提曼拿一个公鸡毛扎成的模具在馕坯上戳出点状排布的规则花纹，鸡毛的尖端让每一个点都成为透气孔，美观之外，更是为了防止烤制时鼓胀破裂。艾力再在馕坯上均匀涂上一层皮芽子、红花、芝麻和盐混合的调味料，就可以贴入洒有盐水的馕坑壁上了。完成放入馕坑的关键一步，要借助一个像圆形沙发靠垫一样的馕托，把馕坯的正面扣在馕托上，艾力几乎要把整个上半身探进去，馕托才能放入高温的馕坑内，馕坯的背面正好贴合在馕坑壁上。艾力告诉我们，馕坑壁温度的控制要靠之前洒盐水的量，洒多了，馕背面会发白，洒少了则会发黑。在这样一个馕坑里，可以同时贴20个左右的“艾曼克馕”，馕坯变色后用铁钩钩出来，涂上一层油后再放入更热的坑底，直至馕呈金黄色后取出。热气腾腾刚出炉的馕非常诱人，我们顾不得烫手掰开来吃，中间松脆，两边柔软，洋葱和芝麻的香味满口弥散。艾力像这样平均一天要打150个馕，每个卖3块钱，5毛钱利润，收入还算不错。不过，烤馕确实是一门专业的技术活，一般是家传或者师徒传授，艾力就是跟邻村一个手艺出名的老师傅学的。前天师傅刚刚去世，他的一生中已经培养出100多个徒弟了。艾力说，平时人们可以随便在街上买来吃，但一到节日和婚礼等隆重场合，馕坊师傅手艺的重要性就显现出来了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



冬天的巴扎，人们一边烤火盆一边吃西瓜

馕最奢侈的吃法当属馕包肉，这是喀什凯斯尔餐厅主厨帕哈力丁的拿手菜。其实“馕包肉”不是把肉包在馕里，而只是将牛肉或者羊肉放在馕上面，用手托着吃。有十几年维吾尔餐主厨经验的帕哈力丁挑选了一块羊脖肉，这是羊最好吃的部位。把肉切成小块，每块都像核桃一般大，秘诀是加一点骨头，掺一块羊肉，香味才能出来。羊肉汆水翻炒后，加入黄的黄萝卜、红的胡萝卜，还有白的清肺作用的恰玛古一起炖，调料则有姜、皮芽子、草菇、香叶、花椒、茴香、红辣椒、盐，出锅时再加一点菠菜和西红柿调色，其实这已经是一道传统菜，叫“库尔

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

炖”。趁热把肉和菜放在馕上，不一会儿馕被浸得软软绵绵，满馕透着肉香汤味，吃起来很过瘾。帕哈力丁说，以前有钱人馋肉，就把肉和菜一起炖成“库尔炖”，吃不饱，又想解油，索性把“库尔炖”放在馕上面，馕包肉逐渐成了一道节日大餐。

馕坑肉和烤包子

周日，是喀什最大的赶集日。维吾尔人称集市为巴扎，因自然地理和农耕文化形成的封闭性，喀什人逛巴扎的热情经久不衰，不只是为了做生意，更是聊天会友看热闹，就像赶赴一个盛大的节日。其实大部分巴扎都是民间的即兴产物，一开始只有四五个人摆摊设点，就连名声响亮的喀什中西亚国际大巴扎，最初也只是一块荒芜的盐碱地，附近的农民用毛驴车拉来盐巴、柴草、干果等出售，都是以一块、一捆、一堆为计量交易。最特别的一个是牛羊大巴扎，即活畜交易市场，以前就设在国际大巴扎里面，最近几年才搬到了离城区更远的荒地乡。

上午11点多，荒地乡的牛羊大巴扎开始热闹起来。附近的农牧民赶着各类驴车、马车、农用车而来，车后面或者车厢里是成群的牛、羊或者骆驼，据说最热闹的时候这里会涌入上万只牛羊。牛羊被赶到固定的摊位上，其实就是用绳子围起来的一块空地里面，自动就有买家围拢上来。拴羊的方法十分有趣，把一根长长的水平绳固定在与羊脖子等高的位置，让一只羊贴绳子站好，拿一根短绳绕羊脖子半圈，短绳两端分别在长绳上打结，结的间距既要给羊头留一定空间，又不能让羊头钻出来，这样几十只羊就顺绳排成一列了。等买主的工夫，主人还不时修剪一下羊毛，或者在羊身上涂色，让它看起来更有卖相。一场交易正在我们身边进行，卖主开价一只羊1800元，买家还1500元，卖家摇头，它小

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

时候我花了1000元从阿图什买来，养了几个月能出20公斤肉了，怎么也要1600元。一个能言善道的中间人从中说和，但交易仍未达成。也有痛快成交的，双方热烈握手。

每个维吾尔人都有和牛羊打交道的丰富经验。帮我们翻译的祖力说，一般农牧民家庭都会养牛或羊，没钱了就把牛羊拉到巴扎上卖掉，有钱了再去买几只，养大了卖出赚取差价。像他家住在喀什城里，每到古尔邦节，也要到巴扎上买只活羊回来，请人宰了，做成清炖羊肉招待客人。一般说，一只能出肉20公斤到25公斤的活羊，价格在1500元到1800元。木拉丁高中时曾去广州读书，同学们都觉得羊肉有“膻味”，不爱吃。他说，走出喀什才知道所谓的膻味是什么味，更记挂家乡入口只有香味的羊肉。喀什人管本地羊叫“土羊”，“标志是耳朵长，腰长，个子高，而且尾部大。出来的肉则是红红的，有弹性，羊油多而且白”。阿木丁告诉我们，土羊好吃，主要是因为放牧羊的这片盐碱地。“羊吃草时，舌头上就沾上了盐和矿物质，这样出来的羊肉天然有一股咸味，而且自动去除了腥膻。所以，越靠近沙漠边缘，盐碱率越高的地方，比如麦盖提、巴楚、莎车、伽师，出产的羊肉越香。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



喀什的一家拉面馆。面团在师傅手中上下翻飞，变成数百根银丝飘飞入锅

木拉丁带我们来到伽师有名的一家烤肉店的屠宰地。现在大多数宰牲要送到屠宰厂，只有一些饭馆有固定场地。屠夫念诵《古兰经》，说一声“感谢你，为我们献牲了！”将一把尖刀果断刺入羊脖子。阿木丁说，像这样一刀致命才行，否则就是对羊的折磨。献牲的羊肉拿到厨房，有各种简洁粗犷的烹调方法，多为烤或煮。奇曼·乃吉米丁告诉我们，明代陈诚在《西域番志·别失八里》就总结说，“饮食惟肉酪，间食米麦面，稀有菜蔬”，这种饮食结构在干旱的气候条件下延续至今，尤以抗干燥、耐存放、易保存的烤肉为代表。烤肉种类繁杂，最常见的是烤羊肉串，用红柳枝穿上肉块，洒上盐水用火烤熟，发展到现在则多以皮芽子、香菜、韭菜等作配料。最复杂的则是烤全羊，在地面上挖一个坑，用柴枝燃火烧热，烤制整只羊羔。

赛买提是伽师这家烤肉店的老板。现在是淡季，他每天要宰5只到10只羊，夏天则多达15只到30只，主要做馕坑肉。如果不是赶上主麻

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

日，等候吃烤肉的队伍会排到门外。馕坑肉看上去简单，就是把小块羊肉一个个串到带有尖钩的铁架子上，放入馕坑里烤。赛买提告诉我们，关键是要把肥肉拿掉，只选用前腿和排骨，而且他用的仍是传统的土坯馕坑，烧的是杏木，木香混合肉香。半小时后，金黄色的肉烤到外焦里嫩，这样一块烤羊肉，一碗羊肉汤，一块馕，就是人间美味了。

烤肉剩下的羊杂碎可以做汤，羊油一般会卖给烤包子店。喀什艾提尕大清真寺附近的吾斯唐布依好汉烤包子店远近闻名，已经传承到第三代了。主要的生产流程设在店外，现场烤好后拉长音喊："依布拉音·艾利克斯拉木包子哎……"据说这个"依布拉音·艾利克斯拉木"是几百年前的名厨，他做的烤包子曾闻名西域。不过艾孜买提·吾守尔加家的烤包子只凭香味就可以把人吸引过来了，因为生意太好，他设置了四个馕坑，依火候不同循环使用。老板艾孜买提告诉我们，伊斯兰教里的第一个人类雅丹，刚降到世界上什么也没有，只有烤包子，随时埋在土里烤熟，边走边吃，所以可以说烤包子是最传统的穆斯林饮食了。发展到现在则是用馕坑烤，而且烤出来的包子多用来待客，或者作为办喜事时互相馈赠的礼物。艾孜买提说，他家的包子皮用死面擀得很薄，四边折合成方形。肉馅则是用一种叫做"托巴"的未发情小牛的肉，加上20%左右的本地羊油，调料则只需皮芽子和盐，其他的多一味也不必要。烤包子所用的坑比一般馕坑要小，用小号的水缸取掉缸底倒扣过来，四周用土坯垒齐。坑大约厚5厘米，烤包子前往烧热的坑里洒盐水，等到水蒸气嗞嗞作响了，判断大约1厘米左右的馕壁内层已经降温了，这时候放入包子，靠剩下的4厘米厚度储藏的热量来烤。包子外部有柴火在烧，火使得馕壁上的水产生蒸汽，而包子内部有油，靠这种双层加热把馅蒸熟。看包子开始往外滴油了，再盖上布焖，不时在下方通气口调节火候，几分钟后扑鼻的烤包子就出炉了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



买买提土法储藏了5万个伽师瓜。他说他的瓜“从头到尾都甜”

冬季藏鲜：瓜果和冰饮

在艾尔木东乡只有几十个摊位的巴扎上，这个季节最受欢迎不是烤肉和馕，而是各种由秋天保存下来的瓜果。一个伽师瓜或者西瓜切分成细薄的十几片，每片只要一块钱。或许因为存放时间长了，入口似乎比夏天的瓜还甜，而且冰凉冰凉的，一边烤火盆一边吃冰瓜，更是刺激。每个瓜农摊位都围拢着一圈吃瓜的人，边吃边聊，一车瓜一个上午就卖完了。

喀什最有名的甜瓜就是伽师瓜了，香甜清脆、汁浓、皮薄、含糖量更是居全疆瓜之首。带我们去伽师的卡德尔介绍，伽师瓜这种独特的秉性，除了得益于喀什独特的光热水条件外，最主要原因在于伽师县土壤

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

中富含速效钾，含量平均高达210ppm以上。伽师瓜已经有1500年到2000年历史了，当地流传一个故事，古代伽师瓜准备运往内地，路过哈密遇到一群强盗，抢走了瓜，藏到沙地里。过几天强盗们挖出来吃，觉得很甜，把瓜种又种下去，这就成了哈密瓜，所以哈密瓜当然不如伽师瓜更正宗。卡德尔说，在哈密当然也有个类似的故事，争论哪种瓜更好是两地人乐此不疲的话题。不过他认为，伽师瓜因为甜度更高，成熟更晚，更耐储存，所以一到严冬就看不到哈密瓜了，而伽师瓜一年四季都能在巴扎上找到，靠的就是瓜农的土法储藏。通常8月份就有伽师瓜上市了，一公斤卖3块到5块钱；春节前后会翻一倍，8块到9块钱；到了来年3月更是物以稀为贵，每公斤高达30块钱。所以一般人家的冬季宴请多以西瓜待客，伽师瓜只准备几个来款待贵宾。

我们去往离伽师县城20公里处的克孜勒苏乡栏格尔村去寻找一位伽师瓜土藏大户，据说他今年秋天投资了30万元，买进了5万个伽师瓜。一路排布的杨树和农田里已经结满了冰霜，让人不禁疑惑，这种低温下怎么来保持瓜的口感呢？这位叫作买买提的瓜农家里建了一座780平方米的瓜窖，他一开始就在家里的阴凉处藏瓜，后来逐步搬出、扩建，已经有十几年藏瓜经验。他的瓜窖建在半地下，墙特别厚，门窗很小，容易保温。8月份葡萄、伽师瓜陆续成熟后，买买提把它们先放在外面阴凉处摊晾一段时间，9月就开始储藏了。把葡萄吊在屋顶上，伽师瓜埋在沙子里，然后关紧门窗，扬起黄土，让土落满在瓜果上，形成保温层。到了冬天，他放一碗水在门口，用一根马尾固定在一块木板上，来测量屋内的温度和湿度。如果碗里结了一层薄冰，说明屋内温度在零度左右，完全无冰需要开窗降温，而冰层厚的话则需要加温。传统的加温方法是牵几只羊进屋，羊身上散发出热量，窖内温度自然会升高，等碗里的冰化了再把羊拉出去。马尾则看松紧，如果马尾绷紧了，说明屋内

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

干燥，需要洒水加湿；松弛了，说明湿度过高，需要通风，就把门窗打开一会儿。冬天的喀什总是很干燥，不需要马尾来测湿度，而一碗水仍是最好的温度计。我们把窖门打开了一小会儿，水里的冰层就逐渐加厚了，需要加温，不过如今赶羊进屋的方法已经摒弃，改成用打开灯泡来调节。买买提有15亩瓜田，年产量6000个到7000个，加上收购的，今年总共5万个瓜，预计利润在10万元。但他的这个瓜窖已经不够大了，窖内每个架子上摞放了上下两层瓜，压在下层的瓜有的已经不新鲜了。买买提说，标准的伽师瓜很好辨认，尾部花纹较多，头部花纹较少，而瓜皮中间则呈墨绿色。瓜刚熟的时候掰开很脆，咬上去，其他品种的瓜只有上部甜，越往下到瓜皮处越淡，但伽师瓜“从头到尾都甜”。

我们在周六的佰什克热木乡巴扎上遇到了76岁的吾守尔·玉买尔大爷。尽管天气寒冷，但他随便逛逛，会会朋友，就觉得“去巴扎可以找到幸福”。他告诉我们，他冬天来主要是来看个热闹，而每年的3月到11月，他每周有4天都要去不同的巴扎上卖冰饮，已经53年了，是年纪最大的赶巴扎人。“一提‘吾守尔冰’，全世界都知道。”这么说也不是没有根据的，吾守尔大爷说，有年夏天《追风筝的人》剧组在喀什牛羊巴扎上拍摄取景时，就注意到了一旁卖冰饮的他，还让他在这部电影里出镜了呢。冬天的巴扎上也有用或简或繁的机器做冰饮的，吸引了一群小孩子，他看了摇摇头，“机器做得不好吃。而且他们用的是人造冰，没见过阳光，吃了会拉肚子。我用的是大牙郎水库的天然冰，水质清澈，做出来的刨冰才好吃”。

大牙郎水库是吾守尔大爷家所在的阿瓦提乡附近的一座大水库，1月底就将进入盛冰期，可以凿冰了。吾守尔大爷家的冰窖就在院子里，是由父亲原来的菜窖改造的。自从十几岁时跟着父亲赶巴扎发现冰饮好卖，吾守尔就开始藏冰、卖冰了，一开始是利用周末的业余时间，退休

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

后就变成全职了，还把儿子吾买尔江也拉来帮忙。吾买尔江说，这几天的冰面还不够厚，要达到30厘米厚度，才能去开凿。他这几天忙着找人帮忙开冰，到时候只有5天时间，要开凿一片100平方米的冰面，分成大约2500块，每块80厘米×40厘米大小，这样的每块冰可以做出100碗左右冰饮，够卖上一年的了。把冰一块块摞放在冰窖里，不仅靠体力，更靠技术。吾守尔大爷告诉我们，这就像盖房子一样，要想让冰块与冰块在一起节省空间又不互相牵连，关键是中间塞碎冰来隔开。到了来年3月一开春，又开始取冰做冰饮了。一种是冰淇淋，还是几十年不变的老配方，水、面、牛奶、鸡蛋和糖，放铜锅里熬，熬好后放入一种叫“普尔曼”的手摇冰淇淋机里的中央，侧壁放入冰块和盐。还有一种更受欢迎的“沙朗多合”，两块钱一碗，吾守尔大爷一天可以卖200碗到500碗。有点像是刨冰，把冰块用热水冲洗消毒后，用小刀刨碎放在碗里，再加酸奶、蜂蜜，冰凉可口，是很多喀什人难忘的童年味道。

（记者王玄对本文亦有贡献）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

百年手抓羊肉一盘宁夏断代史

记者◎张星云　摄影◎常远



像回宴楼这样的烤全羊和蒸全羊遍布银川的各大餐馆

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



老毛手抓羊肉。只取肥瘦相间的肋排，配以醋蒜汁，是当地人的最爱

如今已经127年历史的老毛手抓羊肉，就是一部宁夏的断代史。从街边小摊到全国连锁饭馆，在回汉族充分融合的宁夏，第五代传人依然坚守着传统。手抓羊肉已经完全浸入了宁夏人的生活，回族人开斋节、古尔邦节会宰羊做手抓，汉族人过农历新年也会从清真手抓羊肉馆子里买回手抓羊肉放到年夜饭的餐桌上。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



刚刚出锅的大块羊肉等待着接受大师们高超技艺的刀法

如果说很多地方的美食在于形式上的“美”，那肯定不包括宁夏的羊肉。大块的手抓羊肉，混合着骨头和层层肥肉的羊肋排里全是欲望。即使不喝酒，来手抓羊肉馆的食客也都个个吃得面红耳赤。

这种吃法并不像内蒙古拿着刀子切割的手抓羊肉，也不像新疆串在红柳枝上的羊肉串，宁夏的手抓羊肉，被砍刀切成细小的长条，装在正常大小的普通盘子里。但当人们拿起羊肋排，蘸着醋蒜小碟子，肥肉在醋和蒜泥的刺激下迸发出原始的力量，就像宁夏的男人，话不多，个头不高，并不强壮，但深褐透红的肤色提醒人们他是游牧民族的后代，身体中的野性会随时到来。

吃羊肉吃得微醺，出门离开馆子，走在西北寒冷的夜里，迎着微微吹来的冷风，身体并不感觉寒冷。一斤羊肉下肚，从后腰传来的是一阵阵暖流，暖流推得你心烦意乱，心跳一会儿快一会儿慢。即使你稍微拉

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

开外衣的领口，这股热浪也根本消逝不了，一路推着你向前走。冷清、寂寥的街道上，你能感到细微的时空凝滞感。这就是宁夏典型的冬天，羊肉成了人们御寒的必备，手抓羊肉也早已成为宁夏最有名的菜肴。

很早以前宁夏地区就产羊。宁夏有两条长城，一条是南部山区的秦长城，那时候六盘山以北便是少数民族，宋代时期这里建立起了游牧民族，另一条贯穿宁夏的明长城则也是游牧民族的分界。于是在这片有着游牧民族的戈壁滩上，羊肉很早就成了当地人的食物。但宁夏不仅仅有着戈壁草滩，黄河自宁夏中卫入境，向东北斜贯于平原之上，河势顺地势经石嘴山出境。黄河出青铜峡时，塑造了美丽富饶的银川平原，宁夏北部成了引黄灌区，宁夏也因此得名“塞上江南”。

于是宁夏成了一块神奇的地方，它地处长城以外，有着塞外游牧民族的野性，它又紧邻黄河上游，充分利用其进行灌溉耕种。游牧与农耕在此汇集，羊肉和面食同时放到了宁夏人的餐桌上。

宁夏吃羊肉的历史很悠久了，但手抓羊肉的出现还要等到19世纪。元朝重开丝绸之路时，西域人蜂拥而入，肃州东关内两条街道上的商人“番回居大半”。河州成了甘肃、青海与西藏贸易的中心，从河西到宁夏，清真寺雨后春笋般地出现。清朝“同治之乱”清军与回军在西北交火，使得陕甘两省人口少了2000万，关中平原和河西走廊的回民不复存在，甘肃回族在河州生存下来，而山西回族则逃难至宁夏六盘山和甘肃平凉一带，形成了今日的西海固回民聚居区，其中吴忠则成为宁夏的回族之乡，回族人口比例至今也有50%左右。

手抓羊肉成了宁夏回民家里的传统菜，每逢过伊斯兰宗教节日或者过寿，家家都会宰羊，自己煮肉自己做手抓羊肉，也会送给汉族或回族邻居。毕竟很多人家里没有大锅，也没法频繁宰羊煮肉，有时也会几家人一起宰一只羊，按人头分成几份，一起下锅煮，煮熟后再拿回各自

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

家。街边手抓羊肉摊则成了朋友聚会吃肉的地方。

老毛手抓羊肉馆至今已经有127年的历史，可以说是将手抓羊肉从街边小摊推广到全国连锁饭馆的关键。

旧社会与传承

努哈·毛强是老毛手抓羊肉的第四代传人。“老人们都没留下什么资料，也没有人注重这方面的收集。”毛强的太爷爷在清朝光绪十二年（1886）便开始卖手抓羊肉，到了他爷爷穆萨·毛福礼接班，也只留下一张黑白照片，而毛强的父亲没上过学，不识字。所以直到毛强接班后，他自己才开始收集家族的资料。毛强能找到的最早文字资料，是爷爷毛福礼时期的，在《中国共产党历史》（宁夏卷）中写着这样几个字：“老毛手抓羊肉是当时的地方特色。”

毛强知道，太爷爷和爷爷都没有自己的店面，当时都是在街上摆地摊卖羊肉。1915年，23岁的爷爷毛福礼从太爷爷手上接过生意。毛福礼每天在家煮好羊肉，装到木质大盘子上，然后扛到街边，把凳子一放，盘子一搁，拿出案板和几个简单的切肉工具，就开卖了。客人来了就坐在凳子上，要多少切多少，羊肉卖完就收摊回家。一家人的生活全靠卖羊肉。正是那时毛家的手抓羊肉在吴忠开始慢慢流传开来。

毛强管太爷爷和爷爷卖肉的年代统称为旧社会的时代。在民国初期，毛强听老人说过，爷爷毛福礼有三个儿子，大儿子被国民党抓丁充兵了，毛福礼被迫把三儿子送了出去。毛福礼每次听说国民党来抓丁，就让二儿子，也就是毛强的父亲优素福·毛生明连夜跑到山里躲起来。但吴忠当地的保长家长们都知道毛家有几个儿子，知道二儿子跑了。毛福礼被当地官兵抓去，整整被打了几天几夜。最后毛家通过当地保长送

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

钱送肉才将还剩一口气的毛福礼救了出来。

后来西北成了“四马”的天下，马鸿逵1933年受蒋介石委任做了宁夏省主席，主政宁夏17年。马鸿逵是甘肃河州的回族，也喜欢毛家手抓羊肉。那时毛福礼在摊子上卖肉，马鸿逵会专门派人来寻毛福礼的手抓羊肉，毛强的父亲毛生明那时还小，经常会抢着去给马鸿逵送肉，因为马鸿逵每次吃到手抓羊肉必定给赏钱。

就这样，毛福礼卖了40年手抓羊肉，一直干到解放后。1956年，国家实行人民公社化运动，私人的小摊小贩被取消。那时毛福礼已经快70岁了，他收手不再卖羊肉。在一个传统文化大量断代的年代，他们家的祖传美食也断代了。毛强的父亲毛生明从小在毛福礼的羊肉摊子上帮忙跑堂，学校一天都没去过，耳濡目染早就熟悉了做手抓羊肉的选羊、煮肉套路。人民公社化运动和接下来的“文化大革命”使毛生明没有施展空间，他进了国营食堂。老百姓没有肉可吃，更不需要毛生明做肉，他在国家食堂里不是厨子，而是负责端盘子打杂工。手抓羊肉在这段时间消失了。从“文化大革命”到改革开放，毛生明从国营食堂调到吴忠市体委，因为篮球打得好成了篮球教练，后来又成了国家二级裁判。

1988年，毛生明从体委退休，想重操家族旧业，之前都是父亲毛福礼做肉卖肉，毛生明从没实际操作过，他凭着小时候用眼睛看到的记忆重新做起手抓羊肉。那时虽然很多回民自己家里会做手抓羊肉，但没有人把它拿到街上向外人卖。毛福礼在吴忠西华路的农贸市场便寻了半间十几平方米的土房，摆了一条长桌，两条长凳，将肉摊支在了门口。在门口把肉切好，端到屋内给客人吃，他还决定加卖盖碗八宝茶，大家吃肉喝茶，就这么简单。那时毛生明每天只卖一只羊，在家里由毛生明的妻子煮好，毛生明再带到摊子上卖。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



老毛手抓羊肉第四代传人毛强

西北人都喝八宝茶，这也是宁夏的特色。最主要的当然是茶叶和冰糖两样，其他的配料有枸杞子、沙枣、红枣、核桃仁、葡萄干、桂圆、话梅等，称之为八宝茶。宁夏会专门放入很多炒熟的白芝麻，味道很好。再后来毛生明在店里又加了炒揪面。至此茶、肉、面这一最经典的组合完成了。八宝茶配手抓，可解油腻。把手抓吃干净后，食客们再要一碗炒揪面，压一压刚才吃壮羊肉跳跃活泼的热量，踏踏实实地结束这

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

顿饭。

毛强记得父亲赶上了一个好机遇。1988年9月26日宁夏回族自治区成立30周年大庆。吴忠西华路的农贸市场三、六、九日是赶集日，当天农贸市场人山人海都是来赶集的。毛生明忙过中午饭的档口，下午中央代表团团长、国家副主席王震将军来农贸市场慰问。自治区领导将王震领到毛生明的手抓羊肉摊子前介绍，《宁夏日报》的回族摄影师将王震与毛生明握手的瞬间照了下来，这张照片成了他们家最早的影像资料。

再后来，毛生明的手抓羊肉越来越有名，被吴忠一家清真饭馆的老板看上，外号“贾四狗”的饭馆老板让毛家把手抓羊肉送到饭馆里，由此手抓羊肉正式被摆上了正经餐桌。摆摊子的第一年毛生明只卖一只羊，肉卖完刚到下午就收摊回家了。他在肉摊上卖肉，切肉、端盘子、给客人倒茶，都是自己一个人。就这样干了三年，他把家族传统的手艺完全继承了下来。因为客人太多，很多食客晚来一点就吃不上，毛生明后来又决定一天卖两头羊的手抓羊肉。但也就是在这时，由于长时间站立工作，外加年龄大，毛生明累着了，“腿感觉有骨刺一样”。1990年，老毛手抓停卖了。

毛强与父辈祖辈的童年完全不一样，老毛手抓前三代传人从小在羊肉摊铺子里长大，而毛强直到1988年父亲毛生明重开店之前，从不知道祖传的手抓羊肉是什么味道。毛强1948年出生，从小没有和爷爷一起住，所以对爷爷毛福礼做手抓摊子的时候没有什么印象。毛强1956年上了小学，也正是那一年，爷爷毛福礼因人民公社化运动而被迫收摊。“那时候根本吃不到肉，生活困难，每月一个人4两胡麻油，20斤粮食。”

在那段艰难困苦的时期里，毛强的经历与美食无关。小学毕业后1965年上了吴忠师范中学，第二年就赶上了“文化大革命”。学校没有

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

课，毛强成了第四批受毛主席接见的红卫兵，第一次去了北京。1967年又组织红军长征小分队，用半个月从吴忠走到了延安。1968年师范学校毕业，他在农村当了一阵小学老师后参军被分配到陕西省军区独立师。由于上过学，有文化，他比别人能更快掌握很多军事知识和训练技巧，入伍不到半年就成了班长。三年兵役到期时，由于在部队表现出色，毛强还去参加了陕西省军区独立师的师部党代会，他被部队留下，成了一名文艺班班长。但当时部队里回汉一起的饮食习惯让毛强很受不了，每年只有在过节时炊事班才会专门找一口锅，刷一刷，炒一点鸡蛋给回民吃素。70年代初，部队里30%的口粮是苞谷面的粗粮，毛强吃不惯，一吃就反胃酸。就这样一直坚持服役到第四年结束，1974年3月毛强退伍回到了吴忠，在红旗中学当党支部干事和团支部书记，然后才从学校调到东方红影剧院。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



八宝盖碗茶是回族人长寿的秘诀，也是吃手抓羊肉的绝配

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



戈壁上生长出来的沙葱用来凉拌非常可口

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



老毛手抓羊肉馆的金汤肥牛



吃完手抓羊肉喝完茶，再来一碗小揪面，一顿饭才算结束

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

父亲毛生明1988年重开手抓羊肉摊子，毛强终于吃到了传家菜。每天老父亲卖手抓时把不能装上盘的大骨头剔下来，装到筐里带回家，毛强和他的弟弟妹妹每晚都会围一圈抱着带肉的骨头啃。“啃骨头的感觉太好了，比吃肉都香，羊骨头里面的骨髓更香。父亲卖了三年手抓，我们就啃了三年肉骨头。每天卖一两只羊，能留下半筐的骨头，我们几个根本啃不完，家里人就拿去给亲朋好友，大家一起啃。”毛强回忆道。也正是在这三年里，毛强看着母亲煮肉，父亲卖肉切肉，才开始了解这道家族传承的手艺。

然而1990年老人累倒了，毛强决定辞去当时东方红影剧院经理的工作，接替父亲卖羊肉。父亲当然不同意，认为毛强丢掉铁饭碗去卖羊肉“不保险”。“当时在那个时代，找一个有稳定工资，特别是做干部职务的工作很不容易。”毛强说道。父亲经历过“文化大革命”，在他的意识里，个体户就是走资本主义道路，是不好的。他怕以后再出现“文化大革命”，毛强被当作“走资派”挨批斗。毛强再三给父亲做思想工作，因为他看上了一个好时机。

改革开放后的浪潮

毛强赶上了80年代末90年代初全民下海经商的浪潮。他所在的东方影剧院虽然是事业单位，却实行着企业管理，国家不给工资，影剧院全凭电影收入养活自己的几十位在职和几十位退休员工。由于收入吃紧，作为经理的毛强号召职工下海，凡是有门路的职工离开单位后，毛强给他们停薪留职，“能走掉一个，我就少发一份工资，单位就减轻一份负担”。就这样毛强维持了几年影剧院的正常运转，1993年，他坚定了决

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

心。“我也想走，我带头走。”毛强自己也办理了停薪留职。

就这样，1993年12月18日，老毛手抓重新开张。毛强在吴忠西华路上找了一个60平方米的店面，起名“老毛手抓羊肉馆”。生意如预期的一样好，小馆子每天被挤得水泄不通，店里没地方坐了，食客们就站在店外等着。很快，毛强在原地起了小二楼，将60平方米的店面扩展到100平方米。

虽然毛强挑头接班了，但父亲还是经常去店里为他做指导。羊肉不再像以前一样在家里煮，而是正式拿到店里后厨煮了。从生羊肉刨解开始，刀法就十分重要。毛强早上从专人那里拿到整只宰好收拾好的羊肉，将整只羊倒挂起来，然后用刀顺着脊椎的缝隙劈下去，羊被一劈为二，再从腹部切一刀，这样整只羊就被分成了五大块，两个羊肋排“前件”、两个羊腿“后件”、一块羊脖，毛强还要用刀背一节一节将肋骨和腿骨的关键部位打折。

然后羊肉块会下冷水桶中长时间浸泡，将血水泡出来，也会使肉质更紧致。从冷水中捞出的羊肉就可放入大锅在炭火上煮，催滚、撇沫、将肉翻面，放入调料，只有去除膻味，羊肉本身的香味才会被引发出来。就这样煮一个半小时左右，羊肉就可以出锅了。各地的水质不一样，肉煮出来的颜色也会不一样，最好的手抓羊肉呈现出来的是白净的颜色，发红发黑都不是最理想的，这一点上吴忠的水质就要比银川的好。

肉出锅后，切肉刀法一样重要。不该扎的骨头如果乱扎乱剁，切出来的肉就没有形状，客人吃的肉里不能藏着骨头渣子。因此在他们家的刀法中，每一刀都沿着骨头边沿切在肉上。切出来的“前件”肋条，每一块肉呈长条形，外层肥肉，内层瘦肉，瘦肉连接在肋条骨头上。所谓“手抓”羊肉，就是因为最早的时候路边卖肉摊子没筷子，客人们只能

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

用手抓起肋条末端直接吃，吃完这种形状的肋条，食客的手不会沾上肉油。

“后件”指羊后腿肉，相对来说也没有那么多肥肉。虽然每个人的肥瘦偏好不同，但好的手抓羊肉店的关键就在于，食客点一份手抓羊肉，厨子不会将“前件”和“后件”混合装盘上桌，而是让食客自己提出来吃哪个部分。切好后的手抓羊肉撒上些盐就可以上桌了，蘸着醋，就着生蒜片或者蒜末，瞬间让人充满力量。

毛强习得了这一套功夫，老毛手抓也得以顺利传承下去。然而一些吴忠老字号清真小吃就没有这么幸运，如今很多都已经失传了。“吴忠卖各种面食的，各种馍馍的，这个饼、那个面，大部分都已经失传了。有一些因为传男不传女，或者家里的男孩不爱好做这些小吃，父辈找不到接班人，因此断代。”毛强如此说道。毛强有一个弟弟一个妹妹，但唯独毛强对家里的传统手艺特别感兴趣。“我还记得小时候每天睡觉前都能听到屋外街边叫卖卤鸡肉，每天都是听着那叫卖声睡着的，那卤鸡肉特别好吃，现在已经完全找不到了，特别可惜。尽管现在吴忠还能吃到炒面，但都不是祖传的手艺了，都是后来者自己学的。”

“如果当初我不挺身而出，接我父亲的班，那今天就真的没有老毛手抓了。”毛强当时离开东方红影剧院的时候保留了公职，公职一直保留到2007年他60岁正式退休。“我也没想到接班以后，我能干到现在。”毛强在吴忠西华路上的那家店让手抓羊肉馆成了吴忠大家最喜欢的馆子，很快西华路上就开起了七八十家手抓羊肉馆，成了手抓羊肉一条街。

2000年，人人康商贸有限公司派人来吴忠找毛强谈合作，希望让他的老毛手抓店在银川开一家分店。“当时对我们来说，能在银川开店，只感觉是件好事，我看过他们公司的店，各种商品都有，觉得挺正

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

规。”毛强与合作方一起成立了宁夏老毛手抓羊肉餐饮公司，毛强以品牌和技术入股，作为公司法人和董事长，人人康商贸有限公司出资金，他们的人担任总经理。毛强带着几个煮肉的师傅就去了银川，把妻子儿子都留在了吴忠。

他们在银川西塔附近，找了一个500平方米的店面，当年3月份，老毛手抓在银川开业。“那时在银川开业，影响还是非常大的，因为在那之前，银川还没有什么好的手抓馆，大家也没有习惯吃手抓。”老毛手抓在银川一下就火了，根本供不应求。

“我当时太实在了，没有亲自派我们的人管理财务，特别相信人家，一切都让他们去管。”结果开张没几个月就出了问题。毛强发现合作创办的餐饮公司大量资金被挪用，投资到了别的产业。后来毛强才知道，与他合作的人人康商贸有限公司是一家非法集资的传销公司。毛强赶紧与他们终止了合作，虽然当时合作开分店没出什么钱，但几个月辛苦开店赚到的钱全都没了。“我们第一次走出吴忠，在银川开店就遇到这种事情。所以之后我们有很长一段时间不敢与别人合作。”2000年8月，毛强在银川南关清真寺北侧寻觅了一家店铺，没有合作，自己开了第一家分店。

涝河桥的马家三代送羊人

为了保证羊肉的新鲜，毛强还专门联系了吴忠的马树山，每天从吴忠涝河桥清真牛羊肉批发市场把选好宰好的羊肉送到银川的馆子里。马树山一家人专门为老毛手抓店供羊肉，至今也已经祖传三代了。

吴忠涝河桥始建于1989年，是目前全国最大的牛羊肉批发市场，如今这里的羊肉每天早晨出发，通过海陆空运往全国各地。最早的时候，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

马树山的父亲就给毛强的父亲毛生明送羊肉，而从1993年毛强开店之后，一年365天马树山每天早上都要送肉，手抓店的生意不停，他就不能歇。如今送肉的工作已经传到了马树山27岁的儿子马龙身上。从2000年老毛手抓在银川开店之后，马家要每天早晨开车将羊肉从吴忠运到银川市里，以保证每天手抓羊肉的新鲜。

每天清晨，马龙都会准时开着自己的小皮卡来到吴忠郊区的涝河桥市场。市场的清晨很忙碌，人满为患。前一天白天开始，就陆陆续续有各地的养羊户开着车将自己的羊卖给市场里的羊贩子。每家羊贩子在涝河桥市场里都有一个自己的档口，档口对面的尽头是一排排羊圈。养羊户将羊从车上赶到羊圈里，拿钱，就可以回家了。

清晨3点，像马龙这样的买羊人就会来到市场，昏暗的灯光下，每个羊贩子的圈中满是羊。马龙先进羊圈里挑羊，他掰开羊嘴，挑出一岁左右牙齿小而密集的密齿羔羊。用骟过的绵羯羊做手抓羊肉是当地的传统，没骟过的被俗称为“骚货”，腥味膻味太重没法吃，而用羯羊煮出来的肉只有羊肉原本的香味。马龙还会摸一下每只羊的脊背，这样他就能知道羊的膘肥瘦程度。

选出来的羊被羊贩子的工人一个个抱出羊圈，羊圈和羊贩子的档口之间，就是宰羊的地方。阿訇也在此时出现，一边念清真言一边用小刀在每只羊的脖子上划一刀。羊被放血后紧接着剥皮屠宰，最后收拾干净的整只羊被挂在羊贩子档口前的架子上，和马龙一起过秤后，马龙将羊肉搬上自己的小皮卡。羊肉无须冷冻，早上7点半左右直接运到银川老毛手抓的馆子里，8点羊肉就下锅煮了。

涝河桥市场如今依然火爆。凌晨三四点当地买羊人选羊宰羊结束，在他们装车运往吴忠、银川或周边地区后，早上6点还会有另一拨买羊人到来，他们将收拾好的羊直接送往银川机场，随早班飞机运往全国各

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

地，上午10点，新鲜的羊肉就已经送到位于上海的新疆餐馆，准备做成午饭。

银川的融合与困难

银川是西北著名的移民城市。五六十年代全国各地的人们随着国家的工业政策移民到了这里，如今早已扎根。这种移民城市的特点也给宁夏带来了更高的宽容度，西北的特色饮食都被宁夏所吸纳，甚至更进一步通过宁夏人改造出了自己的特点。陕西的岐山臊子面、羊肉泡馍，新疆的炒面片和炒拉条子，甘肃的牛肉拉面，甚至北京的涮羊肉，依仗着羊肉质量的好在银川有了自己的落脚之处，并且对这些菜进行了改造，发展出宁夏自己的特色。



盐池的戈壁进入寒冷的冬季，当地养羊户王志文的父亲在羊圈里查看羊群的情况

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

“银川有天下人。”按照作家唐荣尧的观点，是宁夏的美食特色改变了人们的胃口，让全国各地移民到这里的人都喜欢上了羊肉。移民城市带来了融合。整个宁夏回族人口比例为35%，而银川这一比例则为20%左右。银川人常说：“只要朋友或者同事里有一名回族，那大家的聚餐就肯定去清真馆子。”也正因此，银川的清真餐饮得到了飞速的发展。最终毛强的手抓店在充满融合的银川落脚，并不断扩大，从2003年以后才开始重新与别人合作开分店，鼎盛时期在全宁夏各市发展到十几家连锁店。

后来毛强把主要精力都集中到银川，全家也搬了过来，而吴忠的老店却困难重重。在手抓羊肉越来越有名之后，各类手抓羊肉的馆子开始遍布吴忠和银川。由于回族伊斯兰教义中不允许喝酒，因此老毛手抓馆子里也不卖酒。但去手抓羊肉馆子吃饭的客人大部分是汉民，毛强估计汉民客人可以达到70%，因此不卖酒也就意味着要损失大量收入。在吴忠，一些开放卖酒的手抓羊肉馆客人越来越多，而老毛手抓的客人并不多，随着房租的不断提高和营业额带来的压力，2009年毛强决定把吴忠的手抓店关了。“当时很难割舍，因为吴忠是我们家手抓的发源地，毕竟是我们的根，几代人在那里，但是随着发展形势，真的有些力不从心。”

一家老字号馆子也遇到了所有现代社会的麻烦。在吴忠时，老毛手抓聘用的都是回族服务员，但如今回族服务员流动性很大，也越来越难招。“90年代的时候，员工都特别能吃苦，踏实肯干，现在的孩子不行了，就只盯着钱，谁给的钱多就给谁干。”毛强说道。

清真饮食在食材原料上的讲究人尽皆知。所使用的肉类都需要经过阿訇念经才可屠宰，保证了肉的新鲜和健康。此外很多调味品由于不属

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

于清真范畴也不能使用。因此在人们的观念里，清真饮食会更干净，价格也更贵。但那些加盟的老毛连锁店虽然一开始遵守毛强定下的规矩，但过了一段时间为了用刺激的口味吸引顾客而使用了很多其他调味品，讲究的食客不再认他的连锁店，毛强也遭到客人投诉。毛强对这十几家连锁店再检查，达不到清真餐饮标准的又逐渐被淘汰关门。

毛强在银川自己经营的总店也因为房租问题不断迁址，从南关寺北侧搬到西侧，再搬到凤凰南街，去年毛强把总店也关门了，只剩下四家加盟店，他将位于鼓楼的加盟店设为了总店，把之前自己店里的老师傅都送到了那里。总店的关门，对毛强来说就像离开吴忠一样令人难受。

盐池的王家四代养羊人

如今银川的手抓羊肉店不止老毛手抓一家，国强手抓、同心春、小叶手抓遍布银川，每一家都有自己的特色。清淡水煮的手抓羊肉成了宁夏的头牌菜，主要因为原材料大部分选用盐池的滩羊。

盐池地处宁夏南部山区，是宁夏唯一的牧区，也成了宁夏所有羊肉美食的起点。这里80%至90%的养羊户都是汉人，平时他们几户人合用一辆车，将羊拉到吴忠涝河桥去卖给羊贩子。王志文是当地养羊户，也已经是家里的第三代，正是他创办了盐池滩羊养羊户协会，把这些散户集中起来卖羊。如今他的儿子用微信办起网上销售，他们把羊带到盐池的清真寺请阿訇屠宰，再切割成不同部分，塑封，快递给全国各地。

滩羊顾名思义就是长在戈壁滩上的羊。这一地区草场土壤以灰钙土为主，有机质含量少，盐碱化程度高，矿物质含量丰富。而且盐池得名于该地众多的盐湖，水质含碱，羊吃了这里的草，喝了这里的水，摄入的盐分非常多，也就完成了天然脱酸和去除膻味的过程。此外盐池牧草

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

中含甜甘草、枸杞、苦蒿、紫花苜蓿，因此当地人都称盐池滩羊“吃的是中草药，喝的是沟泉水”。

然而时代已经变了，盐池村子里的年轻人都去了城市打工，这里现在只有老人们还在养羊。早在上世纪90年代，当地政府就出台了封山禁牧的政策，盐池滩羊不能在戈壁滩上吃草了。

因为禁牧，曾有一段时间盐池还出现了大量饲养场，羊被集中圈养，使用专业饲料喂养，但那与真正的盐池滩羊相距甚远，羊肉的质量也下降了，最终这些大型饲养场纷纷关门，只留下了养羊散户。养羊散户种了大量玉米，玉米成了滩羊的主要食料。白天养羊户还会将草滩上的草割回来，混在玉米中。而晚上牧民们没有办法，有时也需要把羊赶到戈壁滩上偷牧。如今封山禁牧已经十几年了，滩羊的饲养依然是当地农户面临的问题。

下一代传人

毛强的儿子毛海涛也是从2000年开始介入馆子经营的，那时毛强手抓店刚刚在银川开店，如今毛海涛已经成为老毛手抓的第五代传人，在这个日新月异的新时代很不容易。毛海涛1978年出生，1988年开始就给爷爷毛生明的手抓摊子擦桌子、扫地。让家里孩子来馆子帮忙，是很多回民餐饮家族的传统，这也成了毛海涛生活的一部分。他还记得当年回族老人们喜欢吃最壮的手抓羊肉，带着厚厚的肥肉。“记得冬天里，老人们的长白胡子上挂着全是冰碴，他们最爱吃刚出锅的羊尾巴，把羊尾油切成薄片，撒上盐，嗞溜一吸就吃进去了。或者拿一块白饼子，把羊尾油夹进去吃。我看着他们喝着热茶，吃着羊尾，感觉特别美特别好。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

在熏陶渐染下毛海涛也有自己的烦恼，每天课余时间去店里给爷爷和父亲打杂，学校班里的女孩都嫌弃他。“我浑身都是羊肉味，那味道根本散不完，那时还挺郁闷的。”从小学到大学，每年假期其他同学都去玩，而毛海涛则要每天去手抓店里帮忙。“直到很后来，我才知道其他同学假期可以玩，而不是像我一直成长在手抓店里。”

家族传承弄巧成拙地在这里得到了延续。父亲早就想让他接班，所以才会要求他每天来店里帮忙。而毛海涛也有自己的想法，他高考时想考中央民族大学，但最后差了几十分，只能选择了宁夏大学的旅游专业。“如果当时考上民大，去了北京，很有可能我就不会接班老毛手抓了。”毛海涛如是说道。

毛海涛大学毕业后去了吴忠市电视台工作，但其间依然跟着父亲学做手抓羊肉，也学着怎么管理经营餐馆。没有刻意的仪式，从2004年开始，毛海涛慢慢主持起老毛手抓的日常工作，他尝试在西安、大庆、厦门、新疆开过分店，但最终都失败了。毛海涛把失败归于“水土不服”，他现在依然想把手抓羊肉推到全国各地。“我们就是太传统，太死了，脑子不够灵活。”这是他常说的一句话。

毛海涛今年38岁，有了两个儿子，都刚上小学。他希望自己以后可以回吴忠开一家小店，只卖手抓羊肉和茶，像他的祖辈一样。而对于孩子们，他显然有自己的想法。“我是在传统的家庭中长大的，但每一辈人的想法都不一样。我想让我的孩子们有自己的选择，他们可以不接这个班，可以不成为第六代传人，我不会强加给他们。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

宁夏美食地理：牛羊肉与面的融合之歌

记者◎张星云　摄影◎常远



吴忠的街市上，油香、馓子、花花是最普遍的美食

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



满碗香拉面馆的牛肉面、切成片的热牛肉和八宝茶组成吴忠时下最流行的早茶文化

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



回味轩一盘热腾腾的炒糊饸是银川人的能量午饭

银川是西北著名的移民城市。上世纪五六十年代全国各地的人随着国家的工业政策移民到了这里，如今早已扎根。这种移民城市的特点也给宁夏带来了更高的宽容度，西北的特色饮食都被宁夏所吸纳，甚至更进一步通过宁夏人的改造创出了自己的特点。

陕西的岐山臊子面在这里变成了羊肉臊子面，早已成为宁夏特色。华彪面馆的老板马彪是家里的第四代传人了。80年代末马彪在凤凰南街开店，看准了拉车师傅每晚进城拉货的机会，专门很晚支摊开张向拉车师傅们卖羊肉臊子面。炒羊肉臊子是一切的关键。岐山臊子面炒臊子用

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的是大肉，而在银川，炒羊肉臊子必须用拳眼大小不带骨头的后腿羊肉。要煸多少的羊肉，就要用多少的羊油。用葱姜蒜爆香后的羊油在锅中化开后放入羊肉块，由于油的温度并不高，所以羊肉充分地在透明色的纯羊油中煸炒，羊油在锅中完全没过羊肉块，这样肉既不会老，也不会有腥味。待锅中羊肉块中的水分被越煸越少后，再加入大量的辣椒酱和调味料，清色的羊油瞬间变红了。大火收汁，羊肉臊子就变成了一种非常深的玫瑰红色，这碗面的精华也就完成了。

吃时另取大锅放入胡萝卜、土豆、豆腐丁炒香，加上每天桶里放30斤骨头熬出来的羊肉汤。碗里放面，浇羊肉汤，再放已经做好的羊肉臊子。说到底羊肉臊子是个绝对趁热吃的东西，煸出来的臊子红油在室温中放两分钟就凝固了，因此将羊肉臊子和热腾腾的羊肉汤面混合，也是最好的选择。宁夏方言中就有，“碗大汤宽舀的酬，上面飘着辣子油”。羊肉臊子面一般家里也会自己做，做一锅羊肉臊子，存进冰箱，每次拿出来加热后浇到面上，可以一下吃很多天。

西安的羊肉泡馍在银川也落下了脚，秦味斋是银川最早的羊肉泡馍馆，至今也是味道最好的。仰仗着盐池滩羊肉比其他西北地区的羊肉品质好，银川人甚至觉得他们的羊肉泡馍比西安更好。宁夏还引进了北京的清汤铜锅涮肉，只涮羊后腿肉，一板一眼地把北京涮锅的一套学过来，银川德隆楼最有名气。当然一些大胆创新的涮肉馆子还推出带骨头大块羊肉的涮法。此外烤全羊、蒸全羊这类西北地区的传统大餐在银川都可以找到，回宴楼是个不错的选择。

新疆的炒面片在银川被叫成了炒揪面。有别于新疆大、厚、饱满的面片，揪面虽然做法相同，形状也是方形，但体积上更小更薄。并且相比新疆炒面片，炒揪面所用的西红柿汤底也更多。在此还衍生出了炒面，与新疆的炒拉条子也很像。而用相同汤底炒制的面食中，宁夏人又

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

创造出了炒糊饦。糊饦是一种半死面做的饼，被切成细长条后，像类似于北方炒饼的做法，将糊饦丝倒入已经在锅中炒香的西红柿青椒宽汤底里，然后大火翻炒，让锅中的糊饦丝充分吃进汤底，一口大锅半锅汤底，只15秒，糊饦就把汤底吸得大半。转小火，出锅装盘。糊饦丝在充分吸收了红汤底的味道后，还不缺乏糊饦面饼本身的嚼劲口感。大盘盛出的炒糊饦趁热吃，成了银川人的经典午饭，银川的回味轩就是这样一家小店。既简便又热乎的炒糊饦进肚，吃完一抹嘴，出了餐馆门再进入那西北的寒风中，就觉得不会被寒冷吹透了。

银川因它的包容而吸收了西北各地美食，而吴忠和同心则代表着宁夏回族的根源，这两个地区是回族聚集区，有着诸多特色美食。

羊杂碎是吴忠特色早点。吴忠杜尤素羊杂碎店也已经有四代传人了，第三代马颜霞70年代和老公接班。那时的早点是在街边卖，大家蹲在羊杂碎锅前围坐一圈，吃完就去上班了。那时马颜霞卖完早点，10点多就去吴忠涝河桥牛羊肉市场把宰羊剩下的羊杂碎收来，中午收摊后，回到家开始洗刚收来的新鲜羊杂碎。洗杂碎是最讲究的，收拾羊肚要11道工序，洗上两三遍，再把羊肚上那层黑毛烫掉。羊头需要通过炭火火燎来除毛。洗羊肺也需要很大的耐心。羊肺里因为有血，所以肺是红色的。但伊斯兰教义中不允许吃血，因此马颜霞需要将清水灌进羊肺中，一遍遍洗，洗过六七遍，羊肺才能呈现出白色，然后再将面粉灌进洗白的肺里煮熟。

到晚上10点、11点，马颜霞才能将所有羊杂碎的配料都煮熟，准备睡觉。第二天早上3点就又起床开始干活，她将所有杂碎切成1厘米宽的丝，然后上街出摊了。摊子支起来，锅架好，马颜霞将羊汤和所有杂碎丝下锅，再放上之前就做好的羊油辣子，一碗热腾腾的羊杂碎就出锅了，配着白饼子，就是一顿充满能量的早点。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

回族之乡吴忠也在吸收西北的外来美食。牛肉拉面是兰州的特色，如今却在吴忠有了新的吃法。近几年吴忠开始盛行吃早茶，人们早上来到当地的牛肉面馆子，每人要上一碗牛肉面、一壶八宝茶，就可以坐在馆子里聊个一上午。吴忠的牛肉面和兰州基本没有区别，也讲究“一清二白三红四绿五黄”，面条也有二细、毛细、韭叶等粗细选择。一般人们还会配上一盘切好的热牛肉，像类似于手抓羊肉做法清水煮出来的热牛肉被切成不薄不厚的肉片，每块肉上也是肥瘦都有，蘸着酱油和辣椒油调成的蘸汁趁热吃，特别开胃。来吃早茶的人多是当地做买卖的生意人，也有结伴的中年家庭主妇，三两相约到面馆，一碗清汤牛肉面下肚，泡一壶八宝茶，不紧不慢地拉拉家常谈谈生意，等到中午10点，便各自散去，开店的开店，搞生意的搞生意，做家务的做家务。

吴忠不仅是手抓羊肉的发祥地，还因此衍生出另一种手抓羊肉的吃法，凉手抓。相传当年刚出锅热腾腾的手抓羊肉太精贵，很多人赶不上热的，只能吃到放凉的手抓羊肉。日积月累凉手抓也有了自己独有的讲头和吃法。吴忠的马四特色凉手抓老板马彦珍也是四代传人。它比传统手抓羊肉稍微煮的时间长一点，羊肉出锅后会放置自然晾凉。食客要哪个部分，马彦珍会现场切掉大部分的肥肉，只留瘦肉，一盘薄薄的肉片，撒上草果、八角等混合的香料粉，就可以吃了。冬天也是吃凉手抓的好季节，因为热手抓装盘上桌后很快就会变凉，但凉手抓没有这个顾虑。食客们进店坐下来，几分钟店家就端上来一盘凉手抓，食客左手拿着羊肋排，右手用筷子夹着肉片蘸醋蒜料，左右开弓一副忙碌的样子。

虽然全国各地的回民小吃五花八门，唯独油香遍及全国各省，有回族人处便有油香。说到油香的来历，传说早先穆罕默德从麦加到麦地那时，家家都争着宴请他。穆罕默德牵上自己的骆驼，说骆驼走到谁家门口，他就在谁家吃。骆驼走到一位非常贫困的穆斯林家门前停下，老人

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一看是穆罕默德非常激动，但他家没有山珍海味，就端上来一盘炸油香。穆罕默德饱饱吃了一顿，非常满意。据传说，油香上切两个刀口是在穆罕默德传教时期，为避免宰一只有功劳的骆驼，而在油香上炸两个刀眼来顶替。又相传油香在元代从古波斯的布哈拉和伊斯法罕传入中国，原为古波斯部分地区的待客食品。



吴忠“马四特色凉手抓”上桌前会把大部分肥肉去掉，很多人偏爱羊脖，口感劲道十足

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



一大碗华彪羊肉臊子面，将西北的羊肉和面条完美结合

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



昊御轩复原回民宴席上的九碗十三花，样样讲究

油香有很多种类和口味，有发酵面、烫面，有咸味、淡味、甜味。宁夏以胡麻油和面，和好面后切成小面团，再擀成饼坯下热油锅炸，待饼表层变黄后翻个，拿出来放凉，就是油饼。吃油饼的时候一般要面子向上，顺着刀口掰着吃。油香里除了油饼之外，还有细长条的炸馓子、炸果子，以及加了一点红糖馅的炸花花。回族一直有吃油香的习俗，给孩子过满月、过百日、行割礼、结婚等，都要炸油香庆贺。每逢古尔邦节、开斋节，招待宾客或者纪念亡人时，回族也要炸油香，以示继承传统。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



杜尤素的羊杂碎

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



油香的改良版本还可以在中间夹菜



刚做好的羊肉臊子是极品美味，在室温中放两分钟羊油就会凝结成固体

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

更高级的宁夏回族美食是“九碗十三花”。九碗十三花最早起源于唐宋，到了清朝，西北河州回族地区马哈吉为儿子办喜宴，特意请来师傅做了九碗十三花，之后富商官吏竞相效仿，最终成为西北回族百姓作为节庆、满月、嫁娶的特色饮食。九碗十三花指的是用九只大小一样的碗蒸菜，每边三只碗摆成正方形，再在中间放四盘凉菜，组成九碗十三花。碗蒸菜中有鸡、珍珠丸子、蒸酥肉、扒羊腩、碗蒸鱼、羊羔肉等。回族办宴席，都会先在席桌上放油香、水果和八宝茶，然后就会把九碗十三花中的碗蒸菜同时在大蒸笼里蒸，只要提前几天把菜准备好，这样上菜速度快，每位客人都能吃上热菜。如果没法在回族人的宴席上吃到，也可以去银川的昊御轩，那里如今会复原这种宴席美食。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

西藏林芝：吃雅江鱼生

主笔◎李翊　摄影◎高加库



鲁朗玛卡鱼生

就像人有灵魂、草原上有牛羊、地球上有森林一样，水里如果没有鱼怎么行呢？

雅江鱼生

冰雪尚未消融的冬末春初去西藏寻访美食，即使是去素有“小江南”之称的林芝，似乎也希望渺茫：味道鲜美的松茸菌要等到8月去郁郁

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

葱葱的青岗树下采摘，藏香猪肉无论是铁板碳烤还是和各色蘑菇现炒总觉得流于一般，没有什么特别之处。

朋友杨强对我这种没见识的想法很不以为然：“我听一个叫帕加的藏族朋友说过，他们有一种很特别的吃雅江鱼生的方法，不过我只听说过，没见过，更没吃过。”杨强是北京人，做过广告和出版，三年前去西藏旅游，爱上了林芝。他卖了北京的一处公寓房，在八一镇外背靠雪山的坡地上买了两亩地，盖了一个建筑面积700多平方米，两层的小别墅，带着妻子和5岁的儿子从此定居林芝，交了很多性情朋友，也品尝了不少人间美食。

对于鱼，我有一种天然的崇拜之情。我想，就像人有灵魂、草原上有牛羊、地球上有森林一样，水里如果没有鱼怎么行呢？鱼是水的魂啊！早在几年前进藏时我曾听说西藏人不吃鱼，说得最多的理由是：藏人认为鱼是水中之神，它们把水葬后的先人躯体吃了，并将先人的灵魂引渡到极乐世界。既然是神灵，当然不可侵犯，食用鱼是对神的亵渎。

然而，作为一个彻底融入西藏呼吸里的北京人，杨强也听过很多关于吃鱼的传说。“有一次，八廓街的洛桑班典说，谁说藏族人不吃鱼，我在大昭寺学佛的时候，寺里负责人是我师傅，他的学问很高，对我要求也严格。每年春天，他都让我去市场上买鱼，回来把鱼搅成泥，拌上辣椒，特别好吃。他说，他们藏族人有一句谚语：‘春天的鱼国王都吃不到，秋天的鱼乞丐都不吃。’因为春天的鱼营养价值最高，最干净。”

即便如此，一直到坐上帕加的绿色皮卡直奔他的老家——米林县帕立地村，我依然对杨强的话将信将疑。

帕加身材魁梧，淳朴热情，能说比较流利的普通话。他以前是米林县电力局的职工，去年辞职专门做起了旅游跑车生意。早上9点，从林芝机场出发往米林县方向行驶半小时后，皮卡拐进了炊烟袅袅的东多下

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

村，沿着颠簸的石头路穿行10分钟，视野陡然开阔，碧绿清冽的雅鲁藏布横亘在眼前，沿雅江上溯，便是巍峨的雪山。这是去帕立地村必经的“立地渡口”，开渡船的夫妻和帕加是同村人，一见面就熟稔地打着招呼。因为是帕加的朋友，连带着看我的眼神也热切温暖起来。帕加说，以前村里人人都会做牛皮筏子，捕鱼，过江全靠它。有了渡船后，牛皮筏子就很少用了。开渡船的夫妻似乎也没有把这当成一个生意，过渡的费用更像一个模糊的约定俗成，“车子过渡一次10块钱。或者交上一二十块，随意过渡几次，想起来了再给也没问题”。

过渡后，还有10分钟的车程才到帕加家。一路上，帕加不时会停下车跟路上的行人打招呼，或者在会车时跟大货车的司机说上两句话。“我们村不大，总共35户人，几乎都有亲戚关系。”帕加颇有些骄傲地说，他在电力局上班时候，他们村从来不停电。“马上要修铁路了，到那时，村子就要搬走了。”说到这里，他显得有些失落。跟着帕加回老家的感觉很奇妙，瞬间就想起小时候，逢年过节跟在城里工作的父母回农村老家，还没进村口呢，就被一拥而上的温情所包围：见到的每一个人都跟你热络地攀谈，聊起来拐个弯都是亲戚。

鱼是一早帕加带着表哥高江从雅江用尼龙网捕捞的，暂时用冰冷沁骨的江水养在白色的搪瓷盆子里。鱼头不大，身子细长，最多三四十厘米，雪青的背脊，无鳞。最大的那条也不过3斤，嘴边有几根长长的胡须，帕加说，“这是胡子鱼”。实际上，这种冷水鱼的学名应该叫裸鲤，因为常年生活在高海拔的雅鲁藏布冰雪消融的冷水中，生长期慢，肉质细嫩，除了一根主刺，基本没什么小刺，所以适于做鱼生。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



林芝工布地区一户人家制作的藏式糕点

做鱼前，有一道调味料必不可少：辣椒面。这是一种西藏独有，也是林芝地区藏族家庭必备的调味料，无论是烤藏香猪还是风干牦牛肉，蘸上这种调料便有了万种风情。高江向我们展示了这种调料的做法：将晒干的藏红辣椒放在石头做的大石臼里，细细捣碎，然后放入葛尼、盐、花椒，香菜再慢慢砸成粉末状，便可盛起来。帕加做了两种调料，一种是用冷水调和的葛尼辣椒酱，口感清爽；另一种是用酸奶调和的武素辣椒，酸酸的奶香味冲淡了薄荷香，口感丰富而浓郁。帕加笑着说，家里嘴巴特别能说的那个人往往负责凿辣椒。“藏族有个说法，食得羊毛者，心肠软；食得辣椒者，嘴不饶人；食得木炭者，心黑；嘴不饶人的人凿的辣椒最辣。”

与湖南的香辣、四川的麻辣、贵州的酸辣不同，西藏的辣椒酱因为掺入了葛尼（藏语），透出了一股薄荷清香。虽然藏辣椒和湖南、四川

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

辣椒同样能辣得人涕泪皆下，但这股霸道的辣味遇到葛尼的薄荷香，便被玩弄于股掌之间，丝丝缕缕，似有若无。

葛尼形如麦粒，深褐色，看起来很像孜然，一旦在石臼中捣碎，那种薄荷香极具穿透力。没人能准确说出葛尼的学名，倒是杨强在西藏做旅游公司的夫人上官禾有一个初步的判断：她认为葛尼就是野生小茴香。关于小茴香，《本草图经》描述为：“七月生花，头如伞盖，黄色，结实如麦而小，青色。”小茴香的得名，在《千金·食治》里是这么记载的：“除口气：臭肉和水煮，下少许，即无臭气，故曰茴香。”小茴香还是一种中药，性味辛，温，是治寒疝的要药。每年八九月份秋天的时候，林芝地区漫山遍野都能见到小茴香的身影，和《本草图经》描述的不同，这里的小茴香开的是白色的花，像花店里搭配玫瑰的满天星，上官禾说，“花事最盛的时候，将它们捧在手心轻轻揉搓，花瓣掉落后剩下的就是麦粒状的葛尼。没熟的葛尼是青色的，成熟后就变成咖啡色。”

帕加特意请来了村里最擅长做鱼生的扎西多吉，在完成杀鱼，去鱼头、鱼尾和内脏的过程前，扎西多吉很虔诚地对着鱼轻轻念了两遍六字箴言，接下来他将剔除主刺的肥厚的鱼身切成小拇指头大小的肉丁，和着切碎的香菜末一起放入大碗中。碗里已经盛有清冽的雅江水，混着杀鱼时特意滴入的几滴鱼血。“这样才有味道。”帕加解释说。再撒入盐巴和之前捣好的葛尼辣椒面，稍稍搅拌一下，鱼生就做好了。

帕加特意给我盛了一小碗。或许因为葛尼的薄荷清香过于强大，也或许高原上的冷水鱼原本就罕有淡水养殖鱼的土腥味，这碗鱼生闻起来丝毫没有腥味。我麻着胆子喝了几口暗红的鱼汤，微辣，清爽，还有点甜，因为雅江雪水的清冽宛若冰镇过。翠绿的香菜叶下，或绛紫红或凝脂玉一般的鱼肉若隐若现。肉质细、嫩、滑、韧，入口即化，回味甘

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

甜。只是鱼皮厚而有韧劲，牙齿不好的人吃起来有些费力。

鱼头和尾巴被帕加扔在烧柴火的铁炉上烤，撒上一些盐巴，不一会儿，便开始嗞嗞冒油，烤熟的鱼肉晶莹剔透，泛着银光。对于吃不惯鱼生的人而言，这是另一种似曾熟悉也更易接受的味道。

在西藏，还有一种吃鱼的方法很奇特：把鱼的内脏挖掉，再用藏刀把鱼皮剥去，剩下的鱼肉剁成肉酱，在平底锅里加上辣椒粉熬成粥状，然后放进糌粑捏成的小“碗”里吃；也有人干脆就把鱼粥挖一勺放在手心舔着吃。

和我们一起去帕加家的，还有杨强的司机达娃。达娃是八一镇人，像帕加家这种吃鱼的方法，作为藏胞，他也是第一次见到。达娃告诉我：“过去藏胞不吃菜，说那是吃草；不吃虾，说是吃‘虫子’。”藏族人普遍爱吃牦牛肉和绵羊肉，但不吃奇蹄类牲畜和带爪的肉食动物。吃不吃鱼，除信仰上的原因外，与居住地点、生活习惯、心理因素等关系很大。“牧区的人不大吃鱼，因为他们牛羊肉很多；山区的人不吃鱼，因为附近没有河流湖泊，不产鱼；从小没有吃过鱼的人，既不知道如何烹调，又有鱼骨刺喉之虑，长大后当然就不会吃鱼。”

据说在西藏有这样一种观点：鱼是一种自生自灭的物种，人们不需要为养育它们付出任何代价，至少不必为喂养它们去劳作，也就是说，这不是佛赏赐给人的食品。如果无端捕杀、食用鱼类，无异于涂炭生灵。而牛羊则不同，人们在驯化和饲养过程中要付出很多辛劳，说明它是佛赐给人类的物种，可以役使和食用。还有人说灵魂是不灭和轮回的，如果你吃了鱼，死后就会变成鱼，而鱼要变成人来吃你。也有人说，鱼是龙或者水神的化身，敬还来不及呢。

达娃不吃鱼，他老婆所在的村子虽然逐水而居，但同样不吃鱼。他说，曾经有出来念经的喇嘛们在村子里住过，教导村民不能杀生，所以

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

村里的人都不吃鱼。而他因为接受了喇嘛给的“擦擦”，必须要不断放生才能消除危难为家人增寿，所以他也不吃鱼。

事实上，西藏吃鱼的历史至少有1400多年。据藏族史籍《贤者喜宴》记载：吐蕃第二十九代赞普的妻子，因没有吃到家乡的鱼而失去原有姿色，变得丑陋不堪。后来，奴婢们抓来鱼用酥油煮熟，供她慢慢享用，她容光焕发，重现昔日美丽容颜。在松赞干布的传记中，还有这样的歌词：“我等所得一份饮食/是鱼和麦子/吃起来是吃不完的/吃吧，又不想吃它。……鱼，的确是一条大鱼啊/见到大鱼就抓吧/把鱼挂上铁钩子/能挂就把它挂上吧。”这说明，吐蕃的鼎盛时期，在雅鲁藏布沿江地区已盛行吃鱼，鱼和青稞一样成为主要食物。后来因为佛教传入，吃鱼之风才渐渐减弱。

对于帕立地村人而言，鱼还是牛羊，特别是奶牛、牛犊、羊羔的最好的饲料添加剂。藏胞们常常在接羔、育幼、催奶的季节，将鱼放在石臼中捣烂、煨汤，加在饲料中喂母牛、幼畜以及毛驴、马匹，这样母畜奶多，幼畜健壮，毛驴马匹毛色发亮，劲也大。

工布奶酪

当帕加的表妹白玛卓嘎在石头做的饼铛上烙起黄澄澄的荞麦饼，当姨妈康卓为我端上一碗乳白色的牦牛奶，达娃的脸上写满了惊羡：“这些都是平时吃不到的奢侈品。”

达娃说，做荞麦饼是一件劳神费力的事情，除非家里有人特别想吃才会做。“先要将荞麦粉过筛，然后用做青稞酒的一种白色酒曲发酵一晚，之后要不断搅拌，直到变成泥浆一样的面糊。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



藏族特有的调料：葛尼辣椒

做荞麦饼的饼铛就是一块人工切割成平板状的石头，这种特殊的石头采自立地村，比普通石头软，所以易于人工切割成型，且耐火，传热快，适于做烹饪用具。但和墨脱石锅质地绵软的天然皂石原料相比，则显得有些普通了。帕加家炉子上就放着一口硕大的墨脱石锅，锅身墨黑，帕加颇为骄傲地说，他家以前是村里的地主，从他出生以来，家里便已经有这口石锅了，橱柜里还有一口小一号的，都是正宗墨脱石锅。西藏历史上对石锅烹食特别偏爱，现在布达拉宫还完整保存着松赞干布使用过的石锅。据说历史上活佛及贵族都有自己专门使用的石锅，著名藏药七十二味珍珠丸核心工艺必须使用此锅熬制。墨脱石锅的制作及运输十分不易，所以某种程度上说，这是藏族家庭彰显阶层和地位的标志之一。

石头在炉火上烧热，白玛卓嘎先用石头擦子将石板擦干净，然后放

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

上一小把糌粑，“这是在看火候”。达娃解释说，糌粑变黄就表示可以烙饼了。

在烙好的荞麦饼上抹上酥油，再撒上白糖，卷起来便可以吃了。松软带着荞麦香的饼身，清脆的白糖粒，滑滑的酥油，在唇齿间碰撞、翻滚，味道顿时立体而生动起来。这时候，热过的牦牛奶哪怕只放了几秒钟，表面已经结上了厚厚的奶皮，轻轻吹开奶皮，喝一口没有任何添加物，刚刚挤出来的新鲜牦牛奶，只觉得五脏六腑从里往外都透着舒爽。

我第一次知道，真正的牛奶应该是这个样子和味道：微黄的乳白色，有奶香但不那么馥郁，比清水浓但不那么黏稠，不用放糖依然有微微的甘甜。达娃说，即使对他这样生活在城镇的西藏人而言，能喝到牦牛奶也是一件奢侈的事情。“我们如果想喝牛奶，必须跟牧民订。牧民家只有母牛下了小牛，才有牦牛奶。所以，新鲜牦牛奶不是随时都能喝到的。”也正因此，牧民们会将新鲜的牦牛奶制成便于存放的酸奶和各种奶制品，以方便食用。

比如流行于藏东南察隅地区的萨干察门，就是一种有多种吃法的奶制品，简称萨干。达娃说，当地盛产“拐树”，将树枝去皮，取15根盘放于挤奶桶中，倒入鲜奶，拐树枝的周围则逐渐结出一层厚厚的奶糕，称为“萨干”，极鲜嫩，不可久放。将其取出与肉一起加上佐料煮，则成萨干肉；锅内加酥油，然后放入萨干，少许糖或盐，即成萨干汤，有补血益气的功效；将萨干煮熟捞出，晾凉，加入辣椒、香菜、野葱，酸奶即成凉拌萨干。萨干也可与肉一起拌馅做包子。

帕加也为我们准备了“丘日邦加”——一发酵一个月的奶渣，与酥油一起搅成坨、晒干，和猪肉一起煮了吃。闻起来臭臭的、酸酸的，有的人会吃不惯，但喜欢的人特别爱吃。我面临着选择：丘日邦加还是藏鸡蛋烙饼。因为在工布的饮食禁忌里，这两者不能同食。或许是预料到我

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

们可能吃不惯丘日，帕加自作主张为我们选择了鸡蛋饼。这种奶制品还有一种吃法，“辣椒、大蒜、葱、丘日，加热水最好是藏族的清茶现泡现吃，也可以蘸饼子和馒头吃。挖虫草的时候，我们喜欢带这个作为食物。据说这个能抗高原反应。”达娃告诉我。

我们的摄影记者是在拉萨生活了十几年的沈阳人，据他观察，藏餐原料以牛、羊、猪、鸡等肉食，及土豆、萝卜等蔬菜为主。传统西藏饮食以米、面、青稞为主，重油，厚味，调料多辣，重用香料，常用烹制方法有烤、炸、煎、煮等。“在拉萨，每逢藏历新年，传统的待客筵席由奶茶、蕨麻米饭、灌汤包子、手抓羊肉、大烩菜、酸奶六道食品组成，传统贵族家庭的筵席远比这个丰盛。”

不过，西藏林芝地区的林芝县和米林县，习惯上称为工布地区。古代，这里是一个原始森林覆盖的神秘境域。直到本世纪50年代川藏公路通车前，工布地区仍然道路艰险，交通闭塞，山民们以打猎、伐木、采集野果和播种青稞、豆麦维持生活。与拉萨、后藏地区相比，他们的服装、语言、生产、生活方式都有自己鲜明的特点。例如，工布地区的藏历新年不在正月初一过，而在藏历十月一日，这一天也称工布节。我们到帕加家时是1月2日，工布节刚刚过去没多久，说起本民族的新年，还沉浸在节日气氛中的帕加津津乐道。

帕加说，工布地区早先也同其他藏区一样，藏历正月初一过年，吐蕃时期，工布受到北方霍尔的侵犯。时至深秋，工布王阿吉杰布将带领工布的男人出征，离过新年不远了，人们有点恋恋不舍。阿吉杰布是位通情达理的首领，他说：“仗不能不打，年也不能不过，不打仗过不了年，不过年也没心思打仗，我决定把工布的年提前到十月一日来过，我们吃得饱饱的，喝得足足的，再出发打仗。”于是他们提前过了年就出发了。由于心里痛快，作战很英勇，最终取得了胜利。从此以后，工布

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

人就每逢藏历十月初一过年了，这一习俗一直保持到今天。

工布新年的大年三十傍晚，家家户户都要把过年的食品“措”（用糌粑做成的祭品）、油炸果子、牛羊肉、酥油、奶渣、人参果、红糖、干桃、苹果……摆在木盘里，放在院子中央，然后主人把狗唤来，很有礼貌地说：“舒服的狗，快乐的狗，请进餐吧！”如此三番，狗开始动嘴。据说，有经验的狗，这时显得非常庄重，把所有的食物都嗅嗅，然后决定吃点什么。狗吃什么是对来年丰收与否的预示，因而主人对狗的一举一动非常关注，吃了措或饼子，就是粮食丰收；吃了奶渣和酥油，兆示牧业兴旺，吃了干桃，全家幸福安康……

除夕夜晚，家家户户都要赶“鬼”，不让他们扰乱新年。晚上，人们举着火苗呼呼的松枝火把，跃进每一间屋子，从怀里抓出准备好的黑白石子，朝角落砸去，口里不停地叫：“折！古哇！”“折！古哇！”（意为：鬼！等着瞧！）有的人家把酒泼在地上，立刻腾起熊熊的火焰，发出嘶嘶的声音，赶“鬼”仪式显得气势威严。人们认为所有的“鬼”确实逃出自己的房子时，就用松枝和旺波树把门挡严实。

赶鬼之后，人们再吃团圆年饭。一家人围着火塘坐一圈，烤着暖烘烘的炭火，喝着清醇的青稞酒、喷香的酥油茶，还要吃一种叫“结达”的食物（“结达”，藏语之意为可用舌头舔着吃的食品，是用酥油、细奶渣和糖或盐调和的奶酪）。将奶酪用手捏成似面疙瘩形状，串在木棍上，有点像烤羊肉串一样，然后用火烤熟，吃起来味道喷香。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



用石饼铛烤制荞麦饼

以前在工布家庭，每人都有属于自己的专门用来吃结达的木棍，不能混淆。帕加家里还保留着姨妈康卓的木棍——三根手指粗，像一把锥子，一头粗，一头尖。粗的那头圆柱体表面还雕刻着藏式花纹，显得古朴精致。

“工布新年的晚上每个人都得拼命地吃，一定要吃得饱饱的。老辈人说，每逢这夜的夜半，鬼要进屋背人走。鬼也偷懒，专挑轻的背，没吃饱的说不定就要被背走，吃得很饱鬼就背不动了。”

大年初一，人们带上供品和青稞酒到自己的庄稼地里去祭祀丰收女神。大家在地里竖起一根长长的木杆，上端挂着经幡，下部绑着麦草，木杆前搭一祭台，然后煨桑、唱歌、跳舞，请求丰收女神保佑来年庄稼丰收。

新年的娱乐活动很多，也很独特。从初二开始，男子跑马射箭，工

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

布地区的箭都是响箭，箭头是木质圆锥体，上面钻了许多小洞，箭离弦后，空气穿过小洞，发出尖厉的啸声。响箭射出，满耳呼啸，人们既紧张又兴奋。除此还有摔跤、抱石头、砍树比赛。晚上，广场上点燃篝火，火堆旁搁上一个大木桶，凡来跳舞的人都带一壶酒倒入大木桶，然后围着篝火跳舞喝酒，通宵达旦。

我们虽然没赶上工布节，却没有因此而错过工布最传统的美食，也算是一次完美的缺憾吧。

鲁朗：观林海，品藏玛卡鱼生

从林芝驱车鲁朗，抵达田野和丈夫张少峰居住的小木屋已是下午13点，田野在厨房麻利地忙碌了半小时，端出四道菜：香卤牦牛肉，虾酱豆腐，清炒菜薹，清蒸鱼头。延续了粤菜一贯的清淡风雅。寻常家常菜，因为食材新鲜，却吃出了记忆中不知所终的美味。

尤其是清蒸鱼头，雅江鱼的鱼头并不大，切成两半，搁上切丝的姜蒜，蒸时稍微撒上盐，吃的时候再倒一些生抽，味道极其鲜美。对田野的厨艺惊艳的同时，我开始期盼着在杨强口中赞许有加的“藏玛卡鱼生”。

10年前的2002年，在珠海开过宠物诊所，也学过中医针灸的北京女子田野和丈夫张少峰带着一条京巴狗，开着一辆改装过的依维柯自驾走边疆。他们从广东出发，从广西开始沿着边境线走了5个月。进入西藏后，他们一发不可收拾爱上了这个地方。

“我们希望在自己喜欢的地方做喜欢的事情。”一个偶然机会，他们发现生长在秘鲁的一种神奇的保健植物玛卡有很高的经济价值，而西藏和秘鲁有着相近的纬度以及自然、土壤环境，便萌生出在西藏种玛卡的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

念头。

张少峰和田野在日喀则、山南、那曲、阿里的试种都以失败告终，2003年，他们来到林芝鲁朗。“这就是一场缘分。”田野说，“还是在鲁朗试种阶段，有一次我们从山南回来，经过米拉山口，捡到一块足球大小的米拉石，深褐色的石头上有一个乳黄色的图案，几乎和玛卡果实一模一样。当时我们就有一种很好的预感。果然，回来后发现，试种的种子发芽了。”从此，这块石头就摆在小木屋客厅的桌上，成为吉祥好运的象征。

张少峰夫妇的小木屋坐落在扎西岗村经幡阵后的山坡上，从小木屋的窗户望出去，远远的是大面积的玛卡种植地。由于种植面积不断扩大，藏玛卡成为扎西岗村新的经济增长点，而这两个来自大城市的“洋农民”和藏民们一起过着日出而作、日落而息的田园生活。由于村民们对这两个有见识的城里人信任有加，村里的事情很多都要请他们帮忙定夺，村长说：“张老板在村里的威信比我这个村长还高。”

杨强说，广东人张少峰是一个对吃很讲究也比较挑剔的人，夫妻俩在农闲时候经常开车四处游玩寻访美食。藏玛卡鱼生就是在追寻美食的过程中萌生出来的奇思妙想。

“第一次在高原吃鱼是2005年，我们去阿里的班公错，看到大量的裂腹鲤在湖里游来游去。当地有一个新疆人开的小饭店，我问他这鱼能不能吃，他说可以。但是他做鱼用的是四川的做法，鱼头还给扔了喂海鸥，我觉得十分可惜，便教他做鱼生，剔下的骨头用盐腌一下，第二天煮鱼粥。”田野说，第一次去的时候，吃鱼生的调料都没有。再带朋友们去，她就会自备芥末和酱油。

从那以后。只要有从318国道经过的广东人都会慕名而来，向田野打听去阿里吃鱼的路线，而且一般都会自备日本芥末和酱油。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

大概两年前，田野发现，雅江的鱼也可以做鱼生。“正好附近开了家顺德菜馆，我就拿着鱼让老板做，用的是顺德做法，加上藠头、芝麻、芋头丝，但是料不齐，很难做出那个味道。后来，我索性按照普通日本料理的吃法做鱼生。”

有一天吃饭，正赶上收玛卡，田野砸了一些新鲜的玛卡，感觉和芥末的味道十分相似，便萌生了用玛卡搭配鱼生来吃的念头。但玛卡含水量不高，砸出来是颗粒状而不是酱，所以并不适合像日式料理那样食用。

田野便自创了一个吃法，而这种吃法很快便在朋友圈里广为传颂：她挑选出大而圆的玛卡，切出薄如丝絮的小圆片，鱼肉剔成小拇指大小，撒上炒熟的黑芝麻，稍微团成小球状用浅黄色的玛卡片盛放在浅蓝色磁盘里。与橘红色的三文鱼刺身比，雅江鱼肉因为处于不同部位而在色泽上呈现出绛红、灰色再到乳白的过渡，顶端的绛红色落上几粒黑芝麻，在光影交错下，宛如一粒粒剔透的草莓，顾盼生姿。

田野做了两种蒜蓉酱油调料，一种放油，一种不放。吃的时候一定要用玛卡包裹住鱼生，一口放入，然后，那股类似芥末但比芥末更清香的味道便会裹挟着滑而不腻的鱼肉游走于唇齿间，或许不会被辣得涕泪横飞，但那种倒吸一口凉气，然后眼眶湿润的感觉是避免不了的。这时候，午后的阳光像金子一样洒下来，窗外是顶着白头的雪山和连绵的林海，母獒“东东”在门外晒太阳，脚边藏式火炉旁粉色小花棉布做就的猫窝里，两只白猫正联合起来欺负一只黑色虎斑猫，如果再喝一口田野自酿的木瓜酒，你才会真切体会到藏语中鲁朗的含义——神仙居住的地方。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

藏香猪

记者◎李翊　摄影◎关海彤



羌纳乡的藏香猪

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



从八一镇到羌纳乡沿途随处可见藏香猪

藏香猪是世界上唯一可以放牧的高原型猪，在高山上散养，“喝泉水、吃山珍”长大，肉质鲜嫩，如今已经成为当地名吃，被炒到了天价。“当巨大的经济效益显现后，人们开始扩大养殖规模，外来猪种随之‘入侵’，生长周期慢的藏香猪逐渐被杂化，纯种藏香猪变得更加难找。现在要分辨藏香猪血统，最简单的就是看它的臀部，纯种藏香猪是尖的，杂交后就圆了。”

藏香猪的传统吃法

西藏大学农牧学院生态学教授潘刚是林芝地区羌纳乡羌渡岗村的驻村工作队成员之一，电话里得知我们要找藏香猪，他哈哈大笑：“来羌纳吧，我们工作队旁边的藏民家就养了不少藏香猪。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

藏香猪又名“人参猪”，是西藏特有的一种古老畜种资源，也是林芝地区的特产。与它娇贵的别名不同，这种猪放养在海拔3000到4000米的山林间，在拉萨到林芝的国道沿线，林芝地区的山林村落之间，经常能见到这些身影矫捷、体型娇小、披着黑色鬃毛的小东西。三三两两的小猪或形单影只或跟在母猪屁股后头，四处拱食鲜美的菌类或者植物的根茎。

去羌纳乡，可以在八一镇汽车客运站乘坐到派镇的班车，对于想去雅鲁藏布大峡谷看大拐弯的人来说，派镇是必经之地。1月份是林芝的旅游淡季，原定9点发车的班车为了凑够人数，推迟到了9点半，除了藏民和本地生意人，游客模样的人只有我们俩。

出了八一镇，随着地势开阔，山川河谷的地貌逐一袒露，便能在路边看到零零星星的藏香猪，夹杂在白黑相间的牦牛群之间。越接近村落，藏香猪越多，以一家一户为单位，一只大母猪带着六七只或大或小的小仔猪不紧不慢地穿行在山林或者村中小道上。遇到藏香猪占道，司机往往要放慢车速，鸣笛，等小猪飞速跑开再前行，司机告诉我们：“这些猪身价太高，撞了赔不起，一定要小心。”

到羌渡岗村时已近11点，潘刚所在的工作队的驻扎点是羌渡岗村村委会，就在马路边上。院里有四五只三个月不到的小藏香猪不请自来地四处觅食，潘刚说：“你们觉得挺稀罕的，我们都见怪不怪了。我们在这里生活，常常有一些菜叶子、剩饭，这些猪都知道，经常跑过来吃。”

潘刚虽然是汉人，但属于第二代西藏人，出生在昌都，十分熟悉藏民的饮食生活。他拿出从家里带来的两块条状风干的生肉，最外层的猪皮坚硬如石。都是肥瘦相间的两块肉，一块红得发黑，另一块和普通猪肉的颜色看起来差别不大，但是肥肉部分肉质显得更细腻，闻不出特殊

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的味道。“这两块都是藏香猪肉，颜色深的用酱油腌过，然后按照藏族的传统，风干了。藏民们最传统的吃法是将风干的藏香猪肉切块，用白水煮，除了盐巴什么作料都不放，然后蘸着藏区特有的辣椒吃。”潘刚说，“这种辣椒跟四川人爱吃的辣椒不一样，西藏本地产，用石头而不是机器砸出来的，有特殊的香味。”




左、右图：尼玛家正在用藏香猪肉做香肠

中午我们尝试的是“工布江达县错高乡吃法”。因为林芝地区工布江达县纯种藏香猪分布比较集中，并以错高乡为分布重点，因此西藏林芝地区将“工布江达错高藏香猪肉烹饪美食方法”作为“消费习俗类”列入了第二批西藏自治区级及国家级非物质文化遗产保护申报项目。

工作组的藏族大姐卓玛烙了五六个直径50厘米的白面饼，随后端上来两个中等大小的海碗，一碗盛着藏香猪肉，一碗是用藏香猪肉做的香肠。藏香猪肉用油煎过，呈深酒红色，有肥有瘦，瘦肉质地紧密，肥肉焦黄透亮，让人不禁想起湖南老家的熏腊肉。轻轻拈起一块，闻一下——真香！瞬时勾起快要被彻底遗忘的农村土猪肉的香味记忆，不由感叹：“这才叫猪肉！”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

虽然香，但看着那占了3/4面积的肥肉，我有些犹豫。潘刚看出了我的顾虑，说：“藏香猪非瘦肉型猪，吃的没圈养的好，活动量大，所以肉纤维紧致密实，肥肉肥而不腻，比瘦肉还香。不信你尝尝！”

放一块到嘴里轻轻咀嚼，最原始的香味随着油脂横飞肆虐整个口腔，但并不觉得腻，也不像平常吃的饲料猪肉，嚼两下便成无味的齑粉，而是依然嚼劲十足。

按照错高乡的吃法，我们将肉或者香肠夹到饼子里，再蘸上本地辣椒酱，一口下去，面饼的清甜、猪肉的鲜美、辣椒的香辣在味蕾上翻滚，恨不能囫囵吞下去。再配上尼玛村长送来的滚烫的酥油茶，寒冷冬日里也犹如沐浴在暖暖春阳中，用四川话说：“太巴适了！”

据说当年文成公主来西藏的时候，曾在西藏林芝地区工布江达县太沼古城留驻，等待藏王松赞干布来迎接。从小生长在长安的公主吃不惯西藏的糌粑，喝不惯西藏的酥油茶。公主的卫队就去抓野猪来给公主吃。公主吃了这比长安的猪小得多的藏猪，感觉味道十分鲜美。为了能让公主随时吃上藏猪肉，卫队将没杀掉的猪养了起来。一段时间后，藏王松赞干布来接走了公主。公主的卫队就留在了太沼古城。卫队的士兵还是像往常一样给公主送去藏猪肉，引起了松赞干布的兴趣，他将藏猪肉赏赐给当时的贵族吃，凡是吃过的人都觉得唇齿留香，此后，这种藏猪就成了西藏贵族的贡品。唐王朝派人来看望文成公主，公主就用藏猪肉来招待家乡的亲人。唐王朝的大臣吃了藏猪肉，感觉和以前吃的猪肉不一样：肉质细嫩、口感爽滑，于是取名为藏香猪。

潘刚说，在帕隆藏布河北岸的波密有另一种吃法。“杀猪后，将内脏掏空，塞入香料植物，然后将肚子缝起来，再用石头或者大板子把缝合好的整猪压扁，压扁后的猪形似琵琶，被称作琵琶猪。”潘刚说，他曾经和工作组成员去另一个村子做河套保护项目，发现“那里的猪肉是

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

生着直接吃。还有的是放在火上烤，然后蘸辣椒吃”。

羌渡岗之晨

在苯日神山西侧的羌渡岗村可以眺望尼洋河的开阔河谷，银亮的尼洋河如数条哈达，急切地搅入浑厚的雅鲁藏布江中。这个银白色的晨曦，让人困倦。然而有一种声音已经在不依不饶地唤醒熟睡的清晨。那是轻微的骚动声，饥饿和急不可耐的哼哼声，许多细小坚硬的蹄子在泥水里跑动的细碎声，用密布鬃毛的额头和鼻子摩擦和撞击门板之声。

这就是藏香猪。在主人尚未起身之前，它们就嗅到了田园和森林中繁盛清新的气味，将鼻子挤出窄窄的木门间隙，用力嗅闻。通过那粉红色的鼻尖，它们可以获得关于森林的各种信息。

等到男主人扶着宿醉未醒的脑袋，深一脚浅一脚踩着烂泥，打开了木栅栏的门，这些黝黑精壮得有些扁平、毛发坚硬稀疏、身体发烫的黑猪们便一拥而出。它们步伐轻快地走上卡斯木村崭新的水泥路，沿着石头围墙一路上坡，轻车熟路地钻进灌木丛湿润宽大的叶片和枝条中。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



两个逛八一镇农贸集市的康巴汉子正在询问猪价

它们的身后，牦牛和奶牛们甩开懒洋洋的步子，沉重地甩着牛铃，跟在后面。与这些眼神忧伤、关节粗大的动物不同，藏香猪动作快捷、眼神敏锐、饥肠辘辘、精力充沛。它们是灌木丛之王，在宽大湿润的叶片中钻来钻去，身上落满冰凉的雨水。它们会发现一切可吃的东西，初生的浆果、鲜美无虫的蘑菇等等，它们甚至能凭借敏锐的嗅觉发现泥土中块茎的所在，并用无坚不摧的小尖嘴拱开泥土。

牛群坚硬的蹄子踏过湿润的草地，宽大的舌头席卷野草，牛儿们很少挑拣，它们横扫一切，吃得肚子滚滚下垂，呼吸粗重，眼睛发红。但是藏香猪则不同，它们是挑剔的美食家，它们在灌木丛中寻找一切可口的美食。成年的藏香猪更是有自己独特的美食路线，例如：路边，有散落的青稞粒、人参果；深入灌木丛，寻找一种红色的、漫山遍野的浆果当甜食；边吃边上山，换个口味，开始在枯叶朽枝下寻找冰冷湿润、如

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

同冰激凌的鲜蘑菇。猪对菌类的嗅觉之敏锐，中外皆然。在法国，农民训练猪来寻找深埋地下的珍贵松露块菌。而每天在灌木丛中穿梭挑食，喝山泉水，吃松茸长大的藏香猪则成为藏民们不可或缺的美食。

整个白天，它们一直在寻找和进食，似乎什么也无法填满它们滚烫的胃。一群小猪如同护卫着旗舰的舢板，紧紧跟随母亲滚圆的肚皮，无数只小尾巴在灌木丛中急匆匆地摇摆。

它们对人始终保持着警惕，这是一种半驯化的小猪。它们很少和人亲近，如果遭遇人，就会退到路边小步快走。如果有人追上来，它们会如同猫一般敏捷地转身，飞快地窜入深深的灌木丛或者低矮粗大的桃树林中，甚至深涧旁的小路上。想要在根系盘根错节的桃树林中抓住它们，简直是妄想。

虽然对人敬而远之，但是藏香猪的社会生活并不简单。它们往往拥有一支庞大的家族，母猪一般一胎生4到6头小猪，成活率相当高，时常可以看见超过10头以上的黑猪家族密切活动。对付外来的黑猪，它们打斗起来也绝不手软，鬃毛竖起，鼻子和坚硬的蹄子都成为打斗的利器，尖利的哼声是战斗的号角。若抵敌不支，便全群迁移、逃遁。

羌渡岗村这群藏香猪经过一条曲折而又成果累累的食物采集路线，终于来到山洼中几棵核桃树下。有些早熟的核桃悄然落下，砸在厚厚的腐叶上，悄无声息地滚动。但是藏香猪已经听到了这细微的响动，并在核桃没有停止滚动以前就把它叼在嘴上。有力的牙齿迅速咬开涩苦的绿色果皮，新生的、还不算坚硬的核桃壳也响亮地破裂。半分钟内，藏香猪扬长而去，地上只会留下一堆沾着涎水、破碎无余，却吃得干干净净的果壳。

在秋季核桃和桃子成熟的季节，藏香猪们会整日守候在树下，在根系间钻来钻去，不时传来的落果声让它们喜不自胜。终于吃饱喝足，就

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

刨开树下阴凉的泥土，将滚热的肚皮贴着泥土大睡一觉。

冬季的青冈树下，已经找不到野生蘑菇和松茸，藏香猪们必须向离家更远、更高、更陡峭的山坡里寻找漏网之鱼。它们自由自在，无拘无束，拱土为窝，夏天放出去，三四个月不回家是常事。只有在气候寒冷、没果子吃的冬天，它们每隔两三天会回家一次，就像倦鸟总会归巢，它们随时能找到回家的路，几乎不可能有意外发生。要知道，在笃信藏传佛教的藏区，偷盗的行为是不齿的。

藏香猪生长缓慢，与养猪场6个月就可以出栏的肉猪不同，藏香猪3年才大致有一个不到100斤的体重，所以其价格也就较高。“藏民常喝酥油茶，对肉类需求没那么高，而且藏民不愿杀生，所以以前藏香猪养得并不多。10多年前你如果来林芝，在八一镇的农贸市场看不到卖藏香猪的。如果想吃，要和当地藏民联系，等他们杀猪的时候割一块带回去。”潘刚说，“藏猪肉的成名得益于四处往来的游客，如今已经成为当地名吃，价格被炒到天价。当巨大的经济效益显现后，人们开始扩大养殖规模，外来猪种随之‘入侵’，生长周期慢的藏香猪逐渐被杂化，纯种藏香猪又变得更加难找。现在要分辨藏香猪血统是否纯正，最简单的就是看它的臀部，纯种藏香猪是尖的，杂交后就圆了。”

这一天，同样在羌纳乡娘龙村驻村的西藏大学农牧学院图书馆书记巴桑从藏民那里买了一头藏香猪，收拾干净后用朋友的车送回八一镇。这头猪重76斤，按照每斤18元的价钱，巴桑花了1368元。在藏区，买藏香猪一般都是论只卖，今年的藏历新年和春节只差一天，很多人买了藏香猪作为送礼佳品。“送礼的话会选择50斤到80斤的，如果80斤以上就太肥了。”巴桑说。

藏历新年的香肠

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

强玛央宗是昌都一所小学的老师，他的哥哥尼玛次仁在羌渡岗村村委会旁边的公路边开了家小卖店。攀谈间，强玛接了个电话，立马往小卖店后头走，边走边说：“哥哥叫我回家杀猪做香肠呢！”

疾步赶到尼玛次仁家，他正坐在老房子前的台阶上，费劲地剁着猪肉。旁边的搪瓷盆里，是紫黑色的猪肝。“藏民喜欢将猪肝冻了生吃。”潘刚解释说。

挂完猪，尼玛一家开始灌香肠。工具，器皿，做法，一切都回归到原始的状态。一个铁皮大桶被一分为二，一半成为用各种剩饭剩菜青稞玉米粒制作猪饲料的容器，另一半倒过来，挖一个凹形的口子，塞入柴火就成了最简易的炉子。炉火烧得红艳艳，手工制作的特大号铝锅里，大半锅水已经沸腾。尼玛往装满剁碎的猪肉、内脏、盐的铁桶里灌入两勺水——引自山泉，搅拌均匀，妻子拿来一个去掉大半尾部做成漏斗形的大号雪碧瓶子，将肠衣套在瓶口，捏紧，尼玛开始往雪碧瓶里灌碎猪肉。之后，他拿来一根手指粗的树枝将碎肉往瓶口捅，又细又瘪、弯弯曲曲的大肠在不断吞吐间陡然增大了数倍，变得肥胖起来。这一家人分工有序：尼玛灌完一根，妻子用绳子将肠口系好，递给火炉边的哑巴姑姑，哑巴姑姑将肠子扔进开水中。

当第二根肠子被扔进去时，哑巴姑姑用一根有刺的树枝戳了一下漂浮在铝锅里的大肠，“滋”的一声，数道细小的液体如喷泉弧线喷出，然后，她用树枝将煮好的大肠挑起，放到旁边的空盆里。“这么做是防止肠子炸开。”这些煮好的肠待冷却后还要挂起来风干。尼玛说，以前经济不富裕，做香肠的时候会掺糌粑，只有年节才能吃，不像现在，想吃就能做。“按藏族传统，香肠一次至少要做8根。现在没那么讲究了，我这次最多能做6根。”

对肥厚猪肉的爱好，在山区和林区都是共同的。在潮湿多雨的山林

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

间，没什么比滚热的大块猪肉更能满足山里汉子的饥肠。喉咙咽下了烈性的白酒，粗大的筷子夹起沉甸甸的肥肉，粗瓷大碗上盛满了白米饭，彩绘的小木碗口溢出红烈的辣椒。除了吃鲜肉和熏肉，猪蹄和猪皮条还会挂在竹竿上，放到房顶的木头屋檐下风干。在潮湿的雨季，解下风干的猪蹄熬汤，再放上在古老石臼里捣烂的鲜辣椒末，的确是工布人驱寒的美食。

不过，在西藏以四川人为主开设的餐馆里，因为竞争激烈，大厨们要绞尽脑汁地推陈出新，藏香猪的烹饪变得做工繁复，口味浓重。曾多次在西藏美食节获奖的拉萨四川会馆有一道名菜“缠丝藏香猪”，由总厨亲自设计。“选用猪肚子最嫩的那块肉，切成条，焯水。干豇豆涨发，缠在猪肉上，然后放在调制的卤水里煮入味，之后摆盘，浇家常汁。”得奖厨师许建琨说，这种吃法，干豇豆和肉的香味互相渗透，做出来的猪肉红亮，吃起来粑（软）、糯、香。

类似做法在京城也有一家，“红煨藏香猪”，肉要精肉，瘦肉与肥肉一层夹一层，须有三层，每块肉统一在2寸半左右的高度。但以这种选料，再加上藏香猪本身就个子小，每头猪只能出4盘红烧肉，价格自然与普通猪肉不可同日而语。现在餐厅每天能卖出藏香猪100多份，京城其他餐厅见状也纷纷效仿。据说，最初不过是这家餐厅老板的一个朋友去西藏旅游时，发现当地这种特有的猪肉，便费尽心思空运一头送给了老板。餐厅大厨多番试验后，发现藏香猪用红煨的方式鲜味非凡，滋味最为香浓，便有了这道招牌菜。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

西藏松茸

记者◎李翊　摄影◎关海彤　绘画◎陈昕



在林芝八一镇做松茸干片生意的马炜夫妇

“新鲜的松茸色泽鲜明，菌盖呈褐色，菌柄呈白色，选料以骨朵未开、呈球状的最佳，打开骨朵呈伞状的次之。由于松茸碰不得铁腥气，所以削皮时最好用竹片，小心地刮去外层的褐色薄膜，尽

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

量不要影响它本来的形态。清洗松茸特别讲究，不能直接将其放入水中浸泡，而要将其置于水流下，边冲洗边用海绵或棉布轻轻擦拭，以免松茸吸入过多水分影响味道。”

阿牛的松茸地图

这是去年7月底的早晨，天色微明，30岁的阿牛往铁锅里倒了些油，烙上几张白面饼，然后叫醒孩子们吃饭。她将一包河南产的“北京”牌方便面放进红绿条纹相间的粗布袋里，捡起一根1米多长，一头尖细的小木棍，穿着绿色的“解放牌”走出了家门。

阿牛往山上走，这一片灌木已经被雨水淋透，雨水顺着树枝上垂挂的松萝滴下来，树枝已经半腐，上面爬满了墨绿色的苔藓和有刺的枸骨子叶，用手轻轻一拉，整根胳膊粗的树枝就会断裂下来。滑而陡的斜坡上堆积着厚达数层的腐叶，脚踩上去立刻打滑，露出叶片下滑腻的稀泥。密集的灌木丛中似乎没有道路，又似乎处处是道路。

松茸就生长在这不见天日的阴冷斜坡上，青杠树底是它们的家。虽然说不上每座山的名字，但是采摘松茸的藏民基本上都有自己的记忆地图，而青杠树——一种乔状高山栎是其坐标，“哪里有青杠，哪里就有松茸”。“这不是梦/松茸成长/在山腹……”《万叶集》的和歌中这样浅吟低唱。几声响雷起，几阵雨水过，松茸就会从泥土里冒出头根部。轻轻掀开堆积的腐叶和被雨水冲刷下来的新叶，苍白的松茸就会冒失地露出又小又圆的头——菌盖没打开的被称作童菇或者乳菇，因为比开花菇鲜嫩，在日本市场卖价堪比黄金。

阿牛走过刚刚萌发的淡紫色高山杜鹃花，这里的杜鹃异常矮小，匍

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

匐在枯朽的枝条和松萝阴影之下。阿牛稳稳地踏着腐叶攀爬。她拨开一堆乱叶，终于发现了松茸的苍白色菌盖。她小心地用小竹棍尖尖的那头撬动松茸附近的腐土，用指头夹住菌株，轻轻拨动，一株大拇指粗细的松茸带着浅浅的菌丝，落在手心里，然后再小心翼翼地将菌坑掩盖好。挖过的土要掩埋好，再覆盖上松针，这样明年这块地上就很有可能还会长出松茸——为了延续大自然的馈赠，藏民们小心翼翼地遵守着山林的规矩。拔出松茸后的地面散发出一股浓郁的松香和苔藓的辛辣糅合的清新气味。

松茸季节，阿牛每天都会在山上待到下午两三点钟，最多时候也不过能捡到两斤。因为嫁到扎西岗村短短几年，她对扎西岗村附近山林的松茸地图远不如对娘家山林熟悉，甚至比不上17岁的侄子旺堆——因为从小就跟着妈妈在附近山里捡蘑菇，旺堆脑子里有一个庞大细致的松茸地图，一天能捡到五六斤。曾经有一对住在阿牛旅馆的年轻情侣跟着阿牛去捡松茸，结果一无所获，还差点摔伤了胳膊。

坐在阿牛家的火塘边，我们沉浸在阿牛对采摘松茸的各种细节讲述之中。如果是为着品尝新鲜松茸，1月份来林芝实在不是个明智的选择。能采摘松茸的季节很短暂，到8月底基本就难觅踪影。

西藏大学农牧学院生态学教授潘刚告诉我，在林芝，有三个地方产松茸，品质最好。“一是从林芝往拉萨国道道班周边山坡往上；二是鲁朗；三是波密。菌类对生长环境要求很高，尤其松茸，只能生活在无污染，温度和湿度适宜的高海拔地区。从5月份开始是西藏的雨季，但和八九月的雨量集中比，雨下下停停，时阴时雨，适宜松茸生长。如果连续阴雨或者干旱，也会影响松茸的产量。即使同一座山，阳坡有，阴坡就没有。”

我们从八一镇出发，翻越白雪皑皑的色季拉山来到80公里外川藏线

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

上的鲁朗镇扎西岗村，这里远不如记忆中七八月份的鲁朗美丽——1月的鲁朗，还能看到林海，草木却一片枯黄，南迦巴瓦峰隐藏在阴沉沉的天际线和飘散的小雪花后。

旅游淡季，有30多户村民，以开家庭旅馆为业的扎西岗村很安静。男人们或者去八一镇办事或者出去耍了，留在家里的都是老人、妇女和孩子。

每年春末到夏季，鲁朗的女人们会带着孩子捡松茸，而体力好善于攀爬的男人则会上到海拔更高的地方挖虫草。这都是藏民的专利，汉人是不允许上山的。而藏民之间，因为资源的稀缺，为了避免冲突，也有大家都要遵守的规则：松茸随处都可采，但是虫草，只能去归属自己村范围的山头采，不能越界。

他们黎明出发，中午甚至下午才回到家里，挖虫草的甚至要在半山腰安营扎寨打持久战。女人们回到家将湿润的蘑菇倒在箩筐里。蘑菇伴着鲜辣椒，是初夏必不可少的工布美食。春末收割油菜榨油，采摘蘑菇，切割晒开；同时收割青稞。秋季桃树落果，晒成桃干，冬季宰杀藏香猪，制成熏干肉，等待初雪。采摘蘑菇不过是这古老生活循环中的一个章节，湿润、疲惫、充满清香，向大山索取珍宝，在太阳下炫耀。

美食坐标重建

这个季节鲁朗的饭店里要吃松茸只有一个做法：青红椒炒松茸。原材料用的是晾晒后的松茸干片，卖价180元一斤，虽然比不上新鲜松茸的浓香鲜美，但比普通菌类更味美，也算聊胜于无。事实上，松茸干片多用来煲汤，与鹌鹑同炖可以体现其清热的功效，只是香气犹存，口感全无。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

这家饭店的厨师来自四川重庆，攀谈间他告诉我们：“刚开始接触松茸时，我感觉很稀奇，初试烹饪这道菜时也曾经失败过。松茸嫩而脆，而且具有吸水性，我最初做的时候常常因为时间控制得不好而导致松茸味道发苦。其实松茸的烹饪方式有些类似鸡枞，炒的时候要快，最多不超过50秒就要出锅。在我看来，烹饪松茸除了需要掌握技巧外，还需要有一种好的心态。我在每次做这道菜前，都会仔细地端详手中的松茸，酝酿一种珍惜它的心情，然后才开始烹饪它。”

新鲜松茸可以炖鸡汤，可以素炒，可以配火腿或肉罐头荤炒，但阿牛告诉我们，藏民们认为最好吃的做法只有一个字：“切片烤，然后撒上一点喜马拉雅山盐巴，吃起来鲜香无比。”

相比之下，日本人吃起松茸来则要讲究得多。潘刚说，有一年他们负责接待日本国家中央博物馆来西藏研究塔黄（一种仅分布在西藏和尼泊尔地区的中药植物），正是松茸季节，中方有人提议，买点松茸来吃。“我们野外考察的时候，山里头转一圈，半小时能捡到一堆蘑菇，即使是难找的松茸，也容易吃到。没想到，这些日本人看到我们找来的松茸，两眼放光！”

日本人对于松茸烹饪的精致细节让潘刚记忆犹新：“新鲜的松茸色泽鲜明，菌盖呈褐色，菌柄呈白色，选料以骨朵未开、呈球状的最佳，打开骨朵呈伞状的次之。由于松茸碰不得铁腥气，所以削皮时最好用竹片，小心地刮去外层的褐色薄膜，尽量不要影响它本来的形态。清洗松茸特别讲究，不能直接将其放入水中浸泡，而要将其置于水流下，边冲洗边用海绵或棉布轻轻擦拭，以免松茸吸入过多水分影响味道。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



母亲阿牛除了采松茸，还会带着9岁的儿子上山采蘑菇维持家计

潘刚说，标本室里有一些供烘烤标本用的铁板，被日本人拿来用做烤板，“底下烧火，等剩下一些炭时，将洗好的松茸慢慢撕开搁在铁板上，热一点，撒点盐”。潘刚说，这跟松茸刺生一样，吃的是松茸本身的味道。

但潘刚并不知道，对于讲究的日本人而言，那也仅仅是在异国他乡因地制宜比较粗糙的吃法了。在日本，不仅松茸是特选的，连烤制的工具也是特制的。比如必须是某个地区产的炭（那种炭燃烧时不会冒烟），炭燃烧的比例必须是3：2，在什么样的位置放多少炭也是有讲究的。为了保证受热均匀，烤松茸的铁丝网也有严格的尺寸规定。烤制时

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

候，若要翻动，不能用筷子，必须用手，你的手要去感觉松茸的受热程度。烤完后，厨师用手将松茸撕成菌盖和菌柄两部分，放到精美的餐盘里。有三种调味料可选：特制的松茸酱油、柠檬或岩盐（一种晶体状的盐，不仅有咸味，还有独特的鲜味）。松茸的不同部位，有不同的口感和滋味。菌体的头部最为清香细嫩，适合撒盐和柠檬，味道能迅速进入褶子；菌身则爽朗有质感，可以用一点酱油。

“土瓶蒸”是日本比较传统的吃松茸方式。所谓土瓶，是一个状似小茶壶的古朴陶器。壶里摆了鱼片、虾、白果、鸡肉及日本香菜，把整个壶拿去蒸，熬出清汤来的煮法叫“土瓶蒸”。壶上放个小茶杯盖着，杯底放一片青柠。

与鸡油菌、牛肝菌等相比，松茸在食材特性上最大的特点是，它的香味是水溶性的，因此适合做汤，或与米饭同煮，而不是用油来炒或煎。日本人的松茸饭就是一种最朴素的做法——把切成薄片的松茸和米饭搅和在一起煮，煮好后，一屋子都是松茸的香气。

同样是烤，我在云南吃过的则是另一种烤法：新鲜松茸用盐水略泡，刮去菌柄外面那层皮，刷净菌帽上的泥沙，这样处理后再略微晾干，不要外部的水分过多地留在松茸身上，在晾干的松茸上稍稍抹点盐，锡纸一包，烤箱中层，预热200摄氏度，10分钟出炉的极致美味，一口咬落，你一定会像流浪江湖备受欺凌的孩子找到了温暖的家一样。这种烤法的妙处在于：切片烤会导致松茸的汁水流出，减低鲜嫩度，不像整个烤那样，汁水几乎全部留在松茸内部，那个鲜啊美啊香啊，无物能及。

松茸在中国除了东北有，主要产区是云南四川西藏交汇的横断山区。以前我以为南北松茸虽有差异，但差异不会太大，潘刚告诉我：“两者长得有点像，但味道相当不同，东北松茸没有西藏和云南松

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

茸这种香味，林芝松茸的气味是比较独特的。”



冬季的灵芝，从八一镇到鲁朗，沿途要翻越白雪皑皑的色季拉山

临离开鲁朗小镇，为了弥补吃不到新鲜松茸的遗憾，我们特意点了鲁朗石锅鸡。与其他西藏本地的食物相比，石锅鸡应该是最符合内地游客口味的一道美食。石锅内沸腾的乳白色鸡汤里，鲁朗鸡皮色锃亮，手掌参、党参、藏贝母、胡椒、枸杞等药材随汤翻腾，经过长时间慢火炖煮，鸡汤味道香气诱人，鲜美无比，入口一点也不烫嘴。老板告诉我们，这里海拔3000米，这沸腾的水温才70多摄氏度。

石锅鸡，顾名思义是用石锅炖出来的鸡。最好的石锅产于林芝墨脱县，它是雅鲁藏布江进入印度前流经我国境内的最后一个县，这里盛产墨脱石，是一种世界上稀有的天然皂石。神奇的是这种皂石在墨脱质地绵软，用钢刀削石，可以削石如泥。但是一离开墨脱，这种皂石便坚似钢铁。这是用来做石锅的最好原料。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



焗烤雪山松茸

在墨脱，每年仅7和8两个月能上山采石。采石的工匠们上山前都要备足两个月的食品和柴火，先由背夫把原始石材背出山，再由门巴族人用整块石材手工细心凿制，加工时要求下手力道匀称，一旦心急，皂石就会立被凿穿。墨脱石锅以灰褐色、灰巴色为主色调，形状为桶形，厚2～3厘米，规格大小不等，大锅直径大约30厘左右，中等的直径20厘米左右，小的直径10厘米左右，锅底有平底和弧形两类。墨脱不通公路，制成后墨脱石锅只能用牦牛和马驮出来，然后放入雅鲁藏布江江水中浸泡30天左右才能使用。

由于墨脱石锅的制作及运输极其不易，因此西藏历史上对石锅烹食特别偏爱，现在布达拉宫还完整保存着松赞干布使用过的石锅。据说历史上西藏贵族都有自己专门使用的石锅，著名藏药七十二味珍珠丸核心工艺必须使用此锅熬制，墨脱石锅可耐2000摄氏度高温，保温性好，富含镁铁等17种矿物微量元素。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

鸡用的是藏鸡，一种我国雪域高原特有的地方鸡种，耐寒耐缺氧，生长缓慢，适应于高原寒冷恶劣多变的气候环境。特殊的地域、特殊的鸡种、特殊的烹饪器皿，造就出享誉盛名的鲁朗石锅鸡。其创始人来自重庆，叫何代云。

来自森林的财富期待

陈仁玉《菌谱》载：“松蕈，生松荫，采无时。凡物松出，无不可爱，松叶与脂、伏灵、琥珀，皆松裔也。昔之遁山服食求长年者，舍松焉依，人有病，漫浊不禁者，偶啜松下菌，病良已，此其效也。”

松茸在中国生长了至少有几千年，一直默默无闻。在日本人发现松茸之前，其实林芝和香格里拉漫山遍野都是松茸。云南人管松茸叫剥皮菌，扒开皮，白白的，像个小娃娃。藏民爱吃，云南当地人不爱吃，觉得有股难闻的药味，给它取了个名字叫“臭鸡枞”。

在日本，松茸却是“神菌”，极其珍贵，尤其是一朵伞盖欲开未开时的松茸，是献给贵族的礼物。对日本人来说，松茸是专属于秋天的食物。“刚采下来，用松枝火烤食，有来自深山的松树林味，秋高气爽之日，携好友散坐于林边草地，红叶漫天，野花发生，沧桑之感油然而生。”

传播到日本的松茸，最初出现在《万叶集》（759年）中。据此算来，日本人吃松茸至少已有1000多年的历史。传说广岛遭原子弹轰炸后，松茸是废墟上第一种生长出的菌类，复苏速度超过当地所有植物，日本人由此更加相信松茸的食补价值，抵御辐射、治疗糖尿病、抗癌，还能壮阳。

另有一则传说讲，有一受原子辐射的日本人，来到云南深山住了三

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

四年，竟依然健康，回日本经过检查，已找不到受辐射污染的痕迹。日本、美国专家立即联合组成考察组，跟踪他来到云南深山，经过研究，其中多种蘑菇中含有防癌、治辐射的作用，其中以松茸为最。渐渐地，一股强劲的食用野生菌热在日本兴起，仅云南一地一年出口的松茸，就占日本市场份额的1/3，创汇额高达5200多万美元。目前，全世界90%的松茸仍然是在日本消费掉的。

在林芝和香格里拉，原来的松茸也就几毛钱一斤，自从日本人开始大量进口，它的价格飙升。松茸保鲜的极限是3天，商人们以最快速度做精致的加工。一个松茸，在产地收购价是80元，6小时之后，它就会以700元的价格出现在东京的超级市场中。

潘刚在关于松茸的论文中分析，鲜松茸约含水分89.9%；在菌子中粗蛋白17%，纯蛋白8.7%，粗脂肪5.8%，可溶性无氮化合物总量61.5%，粗纤维8.6%。此外，还含有丰量的维生素B1、B2，维生素C及其他营养素。蔡澜提到“土瓶蒸”的时候说：“松茸有四寸长，半寸粗大，形状极似成人普通大小的那话儿。一根价售四五百港币……”可见，掷金的首要理由，就是其营养及药用价值。而不能人工养殖、严重依赖环境气候以及管制采摘，使其供货量一减再减，终于达到了“物以稀为贵”的境界。

“松茸的价格和价值是以采摘时的开花程度决定的，采摘时越新鲜的松茸，也就是幼菇松茸，营养价值越高，味道越鲜美，肉质越醇厚，一打开包装一股浓香扑鼻而来。由此将松茸的等级划分为：童子菇松茸、不开花松茸和开花松茸。”阿牛告诉我们，松茸刚上市的时候，童菇居多，一斤能卖到100块，中间会跌到40或者50块钱一斤，开花菌的价钱则更便宜。”阿牛说，气候好的松茸季节，一个人采松茸的收入在4000元到8000元不等，而采虫草的能挣到一两万元，这成为工布人家重

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

要的收入来源。松茸从寻常百姓家的桌上美食变成一家人对财富的期待。

新鲜松茸的保存期很短，在适当的温湿度下，它可以保鲜3天左右；所以大部分的松茸要采取各种处理办法：烘干，晒干，冻干，油制，盐渍等等。

一般老百姓家保存松茸的办法无非是晒干和油制两种。阿牛晒过松茸，“刮了一整天的皮，刮出来12斤松茸，放在竹匾里晒干，就得了一斤”。油松茸和各种油菌好像是云南独有的做法，大概因为云南实在是菌子太多，老饕前辈就创造出这种做法来将一季的美味延续成四季皆宜的宝贝。基本做法就是鲜菌切小或者撕碎，加油、盐、糖、辣椒，小火慢熬至菌子水分全部跑掉，然后出来的菌子和菌油就可以长期保存随时享用。

在林芝，盐渍也是一种保存鲜菌的办法，用极大量的粗盐把新鲜菌子埋住，盐使菌子脱水变咸，防腐抗霉。但这种方法对于香味浓的菌子是破坏，适合于重口感而不重香味的品种，比如牛肝菌。

冻干是现代技术，潘刚说，新鲜松茸清理干净后切片，用超低温冷冻的方式把松茸中的水分冻干，吃的时候再把干片泡水还原。“即使是这样的松茸，吃起来也比晒干的好吃。”

除了这些，还有一种清水松茸，是把鲜松茸高压灭菌后和清水、微量柠檬酸一起罐装，随时拿出来一罐，也能“假装”鲜松茸吃吃。

我在八一镇的土特产店买了两斤松茸干片。老板马炜是甘肃人，听说我是潘刚的朋友想买松茸干片，他特意从仓库里拿出一个鼓鼓囊囊的大麻袋，说：“这些都是没开花的童菇晒干的，没有掺青冈菌，价钱要比波密那边过来的贵，450元一斤，不能少，但保证质量。”

“林芝的松茸不是自己吃掉的，而是消费掉的。”他大声慨叹，“土

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

特产商店买鲜松茸晒干打包，饭店采购做菜，也有新鲜的松茸，里面加冰袋降温，直接大箱空运出国。现在做生意的人家都有自己的烘干炉，六七斤蘑菇晒开后才能得一斤干菇，所以干菇的价格自然高了。”他一边说一边扬起手中一沓沓用过的快递单说：“很多游客在我这里买过干菇后，都让我给他们寄。”

在阿牛家的食谱里，青冈菌、大脚菇早已取代了松茸的位置。阿牛在厨房里用石臼捣红辣椒，沉闷的声音响彻在高大工布藏居的木柱和横梁之间。蘑菇在热水中翻滚着，热腾腾的蒸气熏得柱头上的壁画有些模糊。阿牛从火炉上横撑的竹竿上割下几小块藏香猪肥肉皮，丢在蘑菇锅里，水面上浮起一层油花。原来大脚菇虽然口感肥润清脆，却缺乏浓郁的香味，藏香猪肉皮丢入一同熬煮，能给蘑菇汤增加必要的肉香味。



微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

在蘑菇的香味中，奶奶摇着转经筒，在竹竿上挂着的许多干奶渣下睡着了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊

官网：http://www.lifeweek.com.cn/

微博号：http://weibo.com/lifeweek

微信号：lifeweek

扫描二维码添加微信号：

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

The End

浙江出版联合集团旗下电子书出版机构

http://www.bookdna.cn

新浪微博：@BookDNA本唐在线出版

微信公众号：本唐在线出版

如您发现本书内容错讹，敬请发送邮件至 cb@bookdna.cn 指正。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

成为作者，只需一步
To be an author, just one click.

BookDNA.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之



京津

三联生活周刊

琦琦

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑系列

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之京津

浙版数媒

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

版权信息

食遍中国之京津
三联生活周刊 编著

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2016
非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00007532-20160408
最后修订：2016年4月5日
制作：高 坤

出版：三联生活周刊
北京 朝阳区霞光里9号B座
浙江出版集团数字传媒有限公司
浙江 杭州 体育场路347号
互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号
电子邮箱：cb@bookdna.cn
网　　址：www.bookdna.cn
BookDNA是浙江出版联合集团旗下电子书出版机构，为作者提供电子书出版服务。
如您发现本书内容错讹，敬请指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2016
No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.
cb@bookdna.cn
www.bookdna.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

目　录

三联生活周刊·玲珑

食遍中国之京津

新韭黄黍春盘绿——北京春节食俗杂谈

冯国明与冯梦涛：北京“金生隆”气质养成记

美食地理：在北京，如何正确地吃牛羊肉

不能将就的饺子

卫嘴子，津门美食的两极

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊·玲珑

“三联生活周刊·玲珑”系列是为电子书用户量身打造的轻松阅读产品。通过汇集生活、文学、美食、旅行、冷知识等方面的话题，我们为读者提供多样的阅读体验：既有深入细致的探索，同时又不失趣味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之京津

本书精选往期年货合刊中关于北京、天津美食的文章。生活在皇城根儿，北京人的吃食却并不高高在上。流传至今的诸多美食，除了曾经宫廷内的精致御膳，更多的还是接地气儿的家常小吃。食材不一定珍贵，味道却甚是独特。而在毗邻的天津，小吃与河海两鲜为代表的津味儿，与相声一样，生长于天津人的基因之中。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

新韭黄黍春盘绿——北京春节食俗杂谈

文◎赵珩



这种蜜供是将油炸的鸡蛋合面切成两三寸的条状，用蜜糖粘在一起，一摞多高，分为尺高直至数尺高的不等，每五具为一堂，通体晶亮，中间夹着红丝。多是人家供神、佛、祖先的必备之品。腊月中旬，每当蜜供摆出来，就像过年的信息来临，市面上已经是年意盎然了。

每到岁杪迎新之际，总有不少刊物相邀谈些旧时北京春节的饮食风俗，也真是个老生常谈的话题了。虽如此，也会有没谈到的方方面面。我想，不外乎有三个原因：一是不同时代的北京，春节食俗都会有些变化；二是不同社会层次，过春节饮食的丰俭程度不尽相同；三是北京历来是个人口流动较大的都城，各地的饮食习惯和年俗也不一样，互为影

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

响。因此，谈到北京的春节食俗，也不能笼统地一概而论。

当然，饺子、汤圆、年糕之类，是在北京的汉族地区民众都必备的过年食品，非此，不足以显示过年的意义。就是杨白劳这样的最穷苦人家，称上二斤白面包顿饺子都是必不可少的，更何况是城市里的一般百姓了。

旧时的北京，物质远没有今天丰富，就是物资转运的艰难，也非今天能够想象。于是，一个春节的食物储备和加工，就非一朝一夕能够完成，必须有一个筹备的过程。这也就是“采办年货”和“忙年”的含义所在。同时，也是过年前最快乐的过程。每当上元节一过，年意阑珊时，人们就会想起过年前筹备的快乐，总会有无限怅惘和留恋。如今，物质极大地丰足了，无论天南海北的美食和原料，唾手可得，那种为过年而四处奔波采办的苦恼没有了，那种只有到过年才能得到一尝的美味期盼消失了，随之，年意也就远去而殆尽了。

一入腊月，熬腊八粥的杂豆、山西的黄米、江南的糯米、东北的山货野味、河北山东的大白菜、乐陵的小枣、湖广的腊味、东阳的火腿、福建的蜜饯、岭南的干果、京郊的时蔬洞子货、张垣的口蘑等等，会源源不断地送到北京城。老北京人管猪肉铺叫“猪肉杠子”，管牛羊肉铺叫“羊肉床子”，都会上比平时多几倍的货源，以应日益红火的生意。除了鲜肉，各种猪下水、羊杂货都要多上几倍。此外，为了春节的祭祀，猪牛羊三牲的头也要备齐，以为大户人家和买卖家上供用度。

从腊月初开始，各家点心铺都应接蜜供的订货，这种蜜供是将油炸的鸡蛋合面切成两三寸的条状，用蜜糖粘在一起，一摞多高，分为尺高直至数尺高的不等，每五具为一堂，通体晶亮，中间夹着红丝。多是人家供神、佛、祖先的必备之品。当然，蜜供的优劣也不同，如京城的瑞芳斋、正明斋、秀兰斋、聚庆斋等都要技高一筹，价钱也略高些。所谓

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

技高，无非是原料讲究，用的鸡蛋多，酥脆，有桂花的香味。人家定做的蜜供一时不来取，店家就摆在店堂里，一堂堂摞得整齐漂亮，小孩子无不垂涎欲滴。腊月中旬，每当蜜供摆出来，就像过年的信息来临，市面上已经是年意盎然了。新正一过，多数人家也就撤供了，那蜜供就由孩子们分开来吃了。这东西在今天或许没人喜欢，油重、糖多，与今天许多细腻的糕点是无法媲美的，但是在旧时，却是孩子们一年的企盼。至今，我都能回忆起那甜甜的、酥酥的，略带着桂花香的蜜供的味道，那是一种隽永的、挥之不去的年的味道。

腊月二十三是祭灶的日子，关于糖瓜儿的记述已经很多，况且关东糖今天已经被人们所淡忘，旧俗移易，祭灶已经成为消逝的东西，市场上售卖的关东糖也已经绝少有人问津。就算是“应景”，也少有年轻人了解祭灶的礼俗了。

每当一入腊月二十三，就进入了过年的实质性阶段，也是最欢乐的时期。彼时天寒，虽无今天的电冰箱，但陆续做好的过年食物放在院子里十几天也不会变质，最要防范的倒是蹿房越脊的野猫了。无论是扣在盆中，放在缸里，都要盖上盖子，再压上石头，即便如此，也有时难逃倾覆的危险，一旦遭此不测，不要说物力维艰，就是工夫也白搭了。

过年的食品中，果盒的准备也是必不可少的一项。果盒也叫捧盒，一种是比较讲究人家的餐前凉菜装置，分成格子的瓷质或漆器果盒内分别放入各种冷荤，如广东香肠、松仁小肚、熏鸡、罗汉肚、素烩、酱鸭、口条、熏鱼、酱牛肉、酱羊肉、卤蛋等等，南方人家还有叉烧、火腿、胗肝、烧腊等，也叫八宝攒盒。而另一种果盒则是摆放在室内，过年时招待客人和零食的干果果盒，这也是唯独只有过年时才有的小食，特别富有年意。

这种果盒一般多用福建大漆描金的，或是剔红的漆盒，内有若干隔

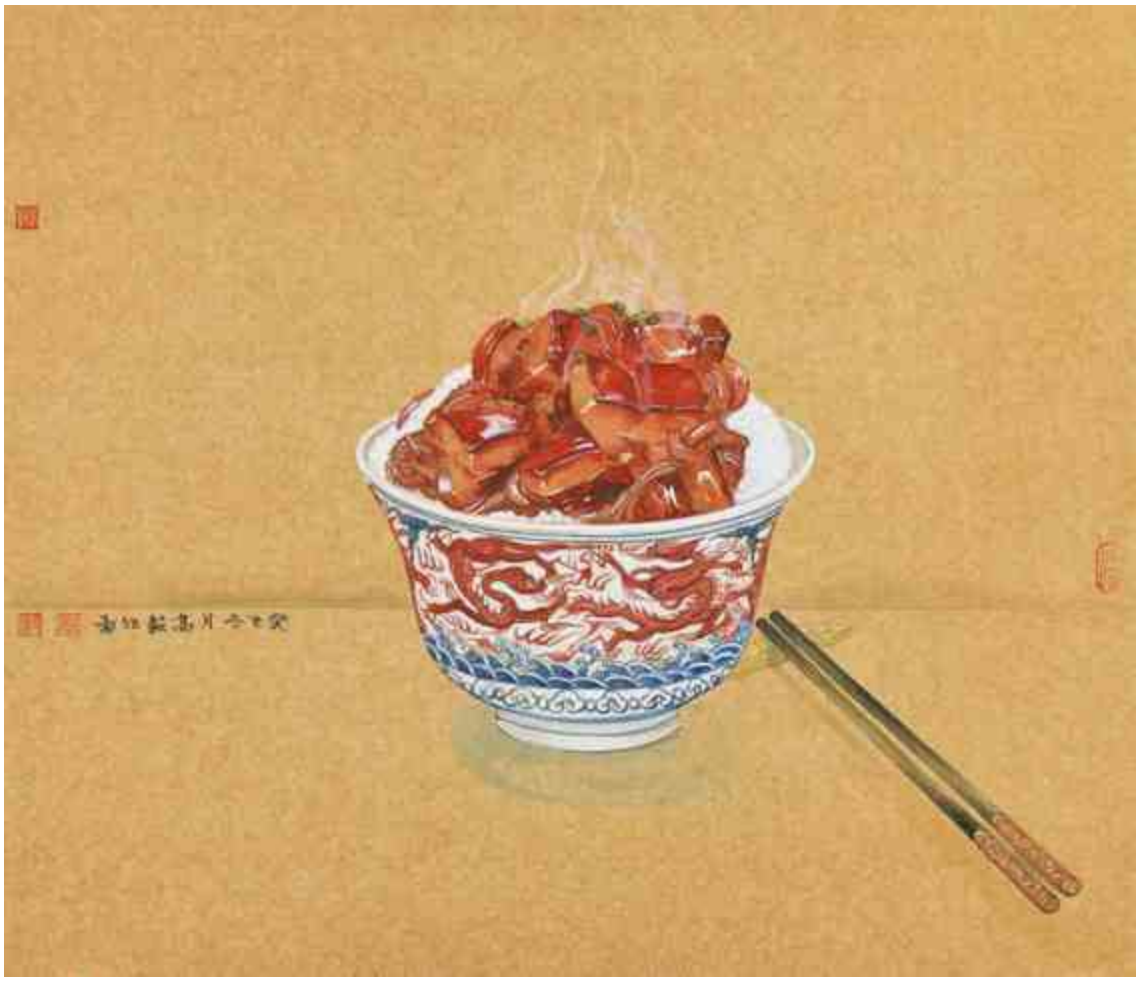
微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

断不等，最多的可有十几个分格。虽都是果盒，但是不同经济状况的人家也有不同，一般人家，多是内装落花生、黑白瓜子、糖炒栗子、花生粘、干枣（也称啪啦枣，去核略脆）等，都是比较便宜的粗干货。而比较讲究的人家则放入干杏仁、琥珀核桃、干桂圆、香榧子、小胡桃、榛子之类。蜜饯果盒一般是与干果果盒分开的，不然蜜饯的湿度会影响干果的酥脆。老北京较为贫苦人家的蜜饯果盒多是蜜饯杂拌儿（也分粗细两种，粗杂拌多是杏干、山楂脯、瓜条等；细杂拌一般有蜜枣、杏脯、苹果脯等）糖瓜条、山楂糕（北京人称金糕）等，而讲究人家则多用南货的蜜饯，如福建的橄榄、大福果、白糖杨梅，岭南的金橘、陈皮梅，北京的杏脯、青梅、金丝蜜枣等等。关于蜜饯，北京人更喜欢炒红果、蜜饯棠梨（一种单核的山楂），这是不能放入果盒的食品，但都是过年必备的零食。蜜饯棠梨还可以用来拌白菜心，在一桌油腻中特别清新爽口，也是年菜一类。

果盒的置备大约从腊月二十三以后就开始了，果盒一摆出来，年就到了。

过年的零食今天则更为丰富，许多旧日没有的干鲜果品品种数不胜数，像开心果、所谓的美国大杏仁、土耳其的杏干，以及无花果、芒果干、蜜饯蓝莓、提子、进口的西梅、蔓越莓等等，从前是没有见过的。而唯一的遗憾是各种小食品放在玻璃纸的袋子中，在桌上乱七八糟地一堆，没有了果盒，没有那分装的愉快，过年的精致生活也就索然无味了。我盼望过年果盒的回归，那种精致，那种温馨，那种甜甜的韵致，将为春节带来多少美的享受？

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



北京市井的春节食品并非因其低贱而不受待见，其实，许多平民百姓的过年小菜更是美味。

酥鱼也是老百姓过年的小菜，要事先选用三寸许的小鲫鱼，开膛洗干净后烧熟，多用大号的砂锅，一层小鲫鱼，一层山东大葱的葱段，层层码放整齐，用大量的米醋焖制，一定时间后即可食用。旧时小鲫鱼价钱便宜，所费无几，一锅酥鱼即可食用。酥鱼要冷食，吃多少，从砂锅内取出多少，不必全都端出。可以分若干次食用。以此下酒佐餐，不但味道醇厚隽永，而且经过醋的焖制，鱼骨完全酥嫩，入口即化，就连鱼头都能嚼烂。此是一道过年时惠而不费的冷荤。

“豆酱”者，其实就是加了黄豆的肉皮冻，旧时的贫苦人家，平时难

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

得荤腥儿，就算是过年，也要精打细算，既解了馋，也所费无多。豆酱即是这样一道过年的下酒佐餐的小菜。肉皮要经过较长时间的熬制，使其胶质溶于汤中，再将煮熟的肉皮切成小丁，加上胡萝卜丁、少许肉丁和煮好的黄豆，再次放入含有胶质的汤中收一下，然后放在室外冷冻起来，吃时将冻子切成方丁，浇上蒜醋，也是过年餐桌上的小菜，虽然是寒素之家的食品，做得好却是美味。过年一段日子，无论是下酒下饭，甚至是吃饺子，都可以上桌。

再有就是芥末墩儿了，现在许多以“北京风味”为号召的餐馆里都有，但是味道却是比较离谱儿了。很怀念那真正的芥末墩儿。说到芥末墩儿，令人想起几近消失的“辣菜”。“辣菜”没有辣椒，也与辣椒无涉，其实就是一种叫“蔓菁”的蔬菜。蔓菁要切成粗条，经过发酵焖制才能做好。我家从来没做过“辣菜”，不晓得这种小菜的制作过程，但是却吃过别人家做好送来的，那味道冲鼻子，一口下去，眼泪都会流下来，那叫痛快。几十年前的味道，记忆犹新，那也是过年的味道。

炸素丸子也是过年的一景，彼时许多人家一到过年就炸素丸子。几十年前，我的邻居每到过年总是要炸素丸子，面粉、胡萝卜、香菜、粉条，合着淡淡的五香粉的味道。他家的生活并不富裕，但是过年总会炸些素丸子分送邻里。我总是想，旧时的素菜荤做，大抵是物质匮乏、生活艰难的需要，每到过年，人们不惜费时费力，变着法子将便宜的食材精工细作，恐怕也是不得已而为之，价值也许远不如山珍海味，营养成分和饮食卫生更不在考虑之中，但是那种生活的追求和乐趣，也绝对不输于今天的奢华。其乐也融融，这些操作的过程或许更胜于食物本身的价值和味道。如今的素丸子多是在超市中现炸现卖，但是却再也吃不出那种过年的味道。

饺子的故事被人讲滥了，每年一到过年说饺子，不免令人生厌。但

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

是过年吃饺子的习俗却依然在不少家庭中延续着，或许这就是今天存留的少得可怜的一点年味儿了。起码，在北半个中国，吃饺子守岁依然如故。我家没有半夜吃饺子的习惯，也几乎不守岁，但是大年初一中午总还是要吃顿饺子应景的。旧时无论贫富，过年的饺子一定要有一种是素馅儿的，一般是以鸡蛋、粉丝、黄花、木耳等为陷儿，过去物质匮乏，难得吃荤，于是就在素馅儿的饺子里剁入油渣或是油条的碎末，这种饺子虽有素馅儿之名，却无素馅儿之实了。不过，信佛的人家或是佛教徒，就算是吃“花素”的，那就要严格多了，这样的素馅儿也是绝对不吃的。南方人是不吃饺子的，但是汤圆却是少不了的，意在团团圆圆，也是过年的食俗。长江流域和珠江流域的地区，大都有吃汤圆的习惯，或荤或素，或大或小，也是不太一样的。最小的要数酒酿圆子，是用糯米搓成的小球，下在酒酿里煮熟，有的还要将水磨年糕切成小丁，与小圆子一同放入酒酿中，既有“圆”，又有了“年”，而北方人大多是不这样吃的，汤圆被称作是元宵，用的不是水磨面，而是江米面，是将馅子用江米面摇出来的，只是到了上元节才吃。

年糕就不同了，南北皆食，取年年高之意。但是南北方的年糕却不尽相同，北方的年糕四时皆有，那就是切糕了，旧时多是穆斯林经营的小吃。在北京人的心目中，切糕是算不得年糕的。过年的年糕则又当别论，分为江米面和黄米面的，黄米面是产自山西的最优，也叫糜子面，就是古称的黄黍。北京从来都是个五方杂处的都城，南派的年糕在旧日的北京也颇有市场，尤其是过年时，大概是为了区别于一年四季都有的切糕，总会买些南派的年糕，比如脂油年糕、玫瑰年糕之类，吃的方法多是蒸或油炸，油炸时要裹上鸡蛋，这样就会外焦里嫩，口感非常好。但这种南派的年糕也就是在过年时应景的。

至于年菜，北京人从来没有定数，不像广东人要吃发菜，是为了讨

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

口彩，有发财之意。无非是鸡鸭鱼肉之属。许多年菜是能放得久的，过年之际，煎炒烹炸就可免去，随时热了就能食用。类似米粉肉、南煎丸子、栗子鸡之类。至于海味，那就要视经济状况而谈，贫苦人家过年能吃上肉已经不错，何谈海味呢？北京人吃海味，看重的是水发的干货，如鱿鱼、海参、干贝等，都要干货水发，那时是没有人吃什么鲜鱿鱼和鲜贝的。对一般经济状况稍好的人家而言，过年的菜中必须有鸡有鱼，也是讨得口彩“有积有余”，而且是要整鸡整鱼。

再者，过年的宴席上，尤其是年三十的晚宴，多是一家团聚的最美满时光，有条件的，必须有个什锦暖锅，这种暖锅虽用炭火的铜锅，但又不同于与涮羊肉的火锅，不用大家自取食物在锅中涮来涮去，而是事先在火锅中码放好肉丸、鱼圆、玉兰片、海味和蛋饺等。待开锅后共同食用。蛋饺是仅用鸡蛋为皮，里面包好肉馅和荸荠末，形似饺子，但是点缀而已，因为其形状酷似元宝，也是过年时讲究些的人家必须准备的食物。

每当暖锅端上，意味着年夜饭即将结束，意兴阑珊，红红火火地画上了圆满的句号。酒足饭饱，暖锅或许有些多余，但这一仪注却给餐桌带来了新的希望和肇始。岁末年初将交子时，一个暖锅，将亲情、友情推向了高潮。

咬春，是新年的肇始，是春天的将至，新鲜的蔬菜最能让人感到春天的消息，北京人有二月二吃春饼的习俗，但是在春节的餐桌上总会对春天期待。彼时的蔬菜很少，能有心里美的萝卜、嫩绿的韭黄、顶花带刺的黄瓜就已经十分奢侈了。绿色，是春的感悟，而最能带来春意的洞子货就是那时最珍贵的菜蔬了。

下馆子吃年夜饭是最近20多年才兴起的，生活的富足带来了极大的便捷，不能不说是社会的进步，但是馆子的味道永远是馆子的味道。或

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

许，年的味道并不在舌尖上，而是在那一年的企盼中，在那挥之不去的美好记忆里。（作者为原北京燕山出版社总编辑、现为北京市文物局专家、北京史研究会理事）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

冯国明与冯梦涛：北京“金生隆”气质养成记

记者◎吴丽玮



爆肚最讲究的是厨师对火候的把握，一盘老北京最喜欢的“羊四样”，水爆所需时长不一，高超的厨师可以四种同时下锅，端出来时每样口感都恰到好处

> 一个老餐馆的故事，也是一段关于食物的启示。

如何吃一盘爆肚

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



冯国明打小就热衷学厨，不但继承了父亲的衣钵，也学了东安市场里很多濒临失传的老手艺，这奠定了“金生隆”再次兴隆的基础



老字号“金生隆”新一代掌门冯梦涛洋气又现代，餐馆由此也吸引了更多相同品位的年轻人

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

“如果您点的第一盘是牛百叶，第二盘是牛百叶，第三盘还是，服务员就知道您肯定是不会吃的人，很快就给您打发走了。”冯梦涛说，但如果点了便宜的“羊四样”，“我必须得对您加以注意，肚板、食信、蘑菇和葫芦，一点都嚼不烂，全是囫囵吞的，那您肯定是老行家”。他是北京“金生隆”餐厅的老板，我听完不禁咋舌，去他们家下馆子门槛可真高！

现在“金生隆”餐厅的全名不好叫了。冯梦涛的爷爷名叫冯金生，民国时在东安市场里开了这间买卖，取名“爆肚冯金生隆”。老北京都知道，前面一种食物，后面加着姓，这样的叫法是老百姓对没有招牌的小摊贩的称呼，现在北京街头很多饭馆都是以类似“爆肚冯”这样的结构来命名，显得特别有老北京味儿。冯金生的父亲当年在东安市场街边开爆肚小吃摊时，人称“爆肚冯”，后来从游商变成了坐店经营，正正经经给自己的店取了个名号“金生隆”，连起来很巧妙，把“冯金生”三个字嵌在正中间。可惜的是上世纪90年代的时候，“爆肚冯”三个字被别家注册了，“爆肚冯金生隆”这个招牌没法再用，冯家人想了个招，拿纸贴上了“冯”字的右半边，只露着两点水。“有时候在店外边听客人打电话，‘我到了，就是那个被贴上的爆肚冯’。这是我们家里人的急中生智，一定只贴一半，让你想叫叫不出来，倒成了一噱头。”

避开牛街、前门外等小吃汇聚地，他们不招揽匆匆而过的游客，而把自己定位为小众餐厅。“只为那些极端热爱‘金生隆’的客人服务，我们和客人互相爱着。”能把这块百年招牌传到第四代人手里实属不易。冯金生给后代留下话，好厨子有两条标准，“一百个菜一百个味，一百个菜一个味”，后面这句话说的就是传承。“今天到金生隆吃爆肚觉得挺好，后来您出国了，80年之后您回来还是那个味，这是技术稳定。”说

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

这话的是冯梦涛的二叔冯国明，“金生隆”上一任老板，1996年他重新拾起这块匾，让“金生隆”成为一家当代餐厅，但最让他珍惜的还是那些解放前就来过店里的老客人。店里醒目处挂着著名交响乐指挥家李德伦1998年题的词：“昔余幼年时，常往东安市场听品正三，后吃爆肚冯，今生先生无常未及七日，又来爆肚冯，不失当年滋味。回忆近七十年前旧事，感慨系之。”冯国明回忆那天情景，仍感慨着：“李德伦有糖尿病，当时已经严重失明了，听说了我们这个店重新开业，过来一直吃到下午4点多，特别高兴，家里人都惊讶他怎么这么大精神。当年他在我父亲店里吃爆肚的时候还是个高中生呢，过去这么多年又吃到这一口儿，能不激动嘛。”

冯梦涛找后厨伙计，要求人家最好零基础，他手把手地教。“千万别跟我说会做‘川鲁粤’菜，那样纠正起来非常麻烦。”

我们去时遇见一只很漂亮的羊肚，这使我们有机会仔细地打量这种食材，并且观看冯家精彩的处理手法。

羊肚中间部分带着毛刺的多层褶皱人们最熟悉，牛肚的这部分叫百叶，羊肚上这部分叫散丹，切完之后一小簇一小簇，确实有种零散之美。散丹的品质在于色泽，上品是黄色和像这只似的黄褐色，有些是墨绿色的也不差，那是因为牛羊夏天吃青草的缘故，真正差的是很多人青睐的黑百叶。冯梦涛说，那是吃酒糟的牛，胃壁被腐蚀了，又黑又异常地坚硬。白色的更危险，“火碱泡出来的，摸一摸手感是滑的”。

通过颜色和质感的分隔，散丹的两侧大致可分为三部分：距离食管最远的一端是柔软光滑的白中带红，顶端奶白的部分是蘑菇头，下面发红的叫蘑菇，蘑菇头有嚼头，蘑菇是老先生们最爱的咬不烂。紧挨散丹另一侧的部分花纹最漂亮，叫作葫芦，表皮缀满网状的花纹，后厨小伙子流畅地分割下来，往起一提就变成个很有容量的实心网兜，照在灯下

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

微微透亮。葫芦旁边的是肚板，紧邻着食道，表皮最粗糙，往砧板上一摊，像件无精打采的脏羊皮袄，密密地镶着毛巾状的颗粒。葫芦和肚板中间伸出一条细长粉白的食信，像条香肠。



葫芦是羊肚中最漂亮的部分，表皮缀满网状的花纹，吃起来却极坚硬，是老饕们最爱囫囵吞下的一种

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



败絮状的肚板分割起来最为精彩，肚板、肚芯和肚领，以及从肚领中剥出的羊肚仁儿都源自此处

小伙儿三下两下就把这几部分清爽地切开，撕掉蘑菇头和肚板上的油脂，散丹、葫芦等部位内部的薄膜，把各部分切成有规律的小块或是按照形状切成发圈似的小环，葫芦一侧嫩白一侧带着坚硬的花纹，吃起来也如此，是嚼不烂的硬货；散丹一条上悬着几根褶皱处切下的须子，看着粗糙，但吃起来却脆嫩；最有迷惑性的是食信和蘑菇，都是粉嫩嫩的，切好的食信外形还像鱿鱼圈似的，可进嘴居然坚硬无比，“嚼到明天都嚼不烂”。

分割肚板是最精彩的部分。肚板平拉开撑展，“羊皮袄”上颜色深浅不一，毛巾颗粒细密灰黑的地方薄，切出来即称为肚板，中间有几部分肉厚絮少色浅，切出来叫肚芯。肚板平面中间有道棱状的加强筋，即使是一头大羊，切下来也超不过4两，这块叫作肚领，绝对算是爆肚里的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

珍贵部分了。但并不算完，那小伙子拨开其中较宽的一段，使劲扯掉外面厚厚的一层皮，居然在“败絮”之中剥出一块白如凝脂的鲜嫩之物来，比拇指略粗，似手掌那么长，这叫作肚仁，是珍贵的肚领中最精华处，以前要10只羊，现在羊的个头大了，也要8只，才能凑够一盘肚仁，是爆肚里最贵的一种。

肚仁最能代表“金生隆”的水准。“金生隆”当年所在的东安市场是北京最高档的综合性消费场所，逛东安市场的人不说非富即贵，但“至少您兜里得有点钱”。适应这样的消费人群，即使是以小吃爆肚起家的“金生隆”，也同样是一间高档餐厅。冯国明珍藏了一块银制怀表，全手工制作的机芯里嵌钻雕花，齿轮上面刻着七朵精美的菊花，因此得名“七朵菊”。当年来往“金生隆”的达官贵人里有一位那桐家的后人，不甘心和其他食客享受同样的吃食，出重金要求冯金生必须做出一份更高级的爆肚来。“肚领已经算是爆肚里最珍贵的了，一条肚领分三段，头一段叫银锭扣，中间叫大梁，再往下就是散丹，羊肚仁就是从这银锭扣里来的，把外面很厚的一层皮撕了，里面的油脂去掉，一只大羊身上才能出四五块，那家人吃着能不高兴嘛。后来肚仁一下子就传开了，大家都来吃的第一天，光肚仁的营业额就有10两银子，我爷爷拿去买了这块怀表。”

同为小吃，东安市场的区位让“金生隆”和老北京南城的爆肚有了很大的区别。除了精细划分到无以复加的食材外，“金生隆”的传人把冯金生当年留下的蘸料配方看成了老爷子最伟大的“发明”。冯梦涛可以无保留地教会伙计很多技术，但唯独蘸料要亲自上手，从不视人。“金生隆”主营爆肚和涮肉，蘸料因此也分两种，冯梦涛配好了底料，后厨的阿姨再填上芝麻酱和葱花香菜，服务员端上来再额外配一碗浇在干辣椒上的热油，刺啦啦地响，加一点在酱料里香味直蹿鼻子。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

卷着爆肚吃进去，蘸料异常清淡，有点惊讶。冯梦涛说，就是要淡，“南城调料里有蒜泥，东安市场没法搁，达官贵人到这来吃，晚上还有舞会呢，不能吃蒜”。如果只是为了仿古的清雅，清淡的蘸料不会有这么持久的生命力。每天清晨，从河北大厂来送货的人陆陆续续过来，有的送羊肚，有的送羊肉，有的送牛肚。大厂是一个回族自治县，至少有50年了，这个县主要做的就是清真屠宰牛羊，然后直供北京。每天早晨，大厂送羊肚的人总是先到“金生隆”，让冯梦涛先挑，后厨把当天的新鲜物分好装盘，在上午11点前准备好，等着客人现点现爆，中间毫无冷冻的环节，十分新鲜。客人们也是冲着这口鲜活味儿而来，谁想被浓厚的芝麻酱盖住嘴啊，“金生隆”的蘸料只是为了去掉羊肚的脏器味而已。

我不是会吃的老饕，享受不了肚板、食信、蘑菇等硬货经过无数次咀嚼，但仍需囫囵吞下的感觉。最爱的还是最贵的羊肚仁，尤其是自己端详过那只布满褶皱、粗糙质感的羊肚之后，更好奇这块光洁嫩物究竟是如何深藏于其中，并被厨师抽丝剥茧出来。口感也绝不辜负期待，脆而爽口，痛快地撕咬几下，下咽得干脆利落，心里那是一个畅快。这时再想想蘸料的妙处，的确如冯梦涛所说，“绝不会盖住肉的味道，就是为了让口感更丰富”。羊肚仁味儿仍是淡的，再添一点辣椒油香、麻酱香和一些醋香而已，也分得清每个部位味道上的些微差异，真正吃的是肉的味道。

三代养成的餐厅气质

最开始知道冯梦涛，是因为他本人与老字号“金生隆”迥异的气质。他上世纪80年代末去了日本留学，学比较文学，回国后在广州开了家广

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

告公司，1998年被二叔冯国明叫回来一起经营餐厅。“那没办法，冯家这老店总得有人接班。”冯国明是个新潮的丁克老人，冯家下一辈只有哥哥冯国亮的两个儿子——冯梦涛和冯梦波，冯梦波做当代艺术，于是冯梦涛被长辈圈定了。

现在搬到六铺炕的店门脸不大，装修也简单，除了挂着的两排解放前东安市场的老照片外，最醒目的就是当年用一块石头做的老招牌，虽已残破但字迹可见。招牌下面并排着“金生隆”四代掌门的照片，创始人是他的曾祖父冯天杰。清朝末年，闯关东的回民冯天杰从山东老家到北京谋生，在东华门摆摊卖爆肚，因此人称“爆肚冯”。当时的东华门还叫东安门，是清朝大臣的随从们等候主子下朝的地方，逐渐形成了一条商业街。清朝覆灭后，政府整顿东华门市场，把这些摊位挪到原来金鱼胡同的八旗练兵场，也就是后来的东安市场里。



水爆后的羊肚和牛肚

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



爆肚和涮肉都是“金生隆”的特色，涮肉切得较厚，因为觉得这样吃起来才有肉乎感，此外铜火锅的形状设计和蘸料配方也都是百年传承

一开始也有挣扎，但冯梦涛还是接受了新的事业，干得倒也开心。他站在店里显得与众不同，晚上客人最多，他在热气腾腾烟雾缭绕之间穿着笔挺的衬衫和马甲，配着同色系的裤子和鞋子，手上戴高桥吾郎的Goro's雷鸟戒指，腰上配Red Moon财布链，以前北京餐馆还没禁烟的时候，他总是叼着雪茄或烟斗，时不时和客人攀谈几句。

“有时候这条街上会有奇怪的景象，冲过来一群骑着重型机车的男男女女，齐刷刷停在我的店门口，像要打架似的，其实全是我的朋友，是来吃饭的。”冯梦涛的个人魅力吸引了不少顾客上门。“最早有个客人来吃饭，通过交谈知道我也喜欢机车，之后我这儿就成了他们‘机车党’的一个据点。”冯梦涛在日本爱上威士忌，经营餐厅后认识了很多喝威士忌的朋友，有时威士忌酒杂志的活动也会在爆肚店里举办。

晚上过来，就像个朋友的大派对，不认识的在门外抽根烟的工夫，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

或者人太多被迫拼桌之后都能成为朋友。“哪盘爆肚是谁的都分不清了，大家一块吃吧！一瓶酒两个人分着喝得了，最后都抢着要付钱。我俩朋友马上要结婚了，他们就是在我店里认识的。男孩当时从北京搬去了西藏常住，中间回来到我店里吃饭，结账时我正和他聊着，旁边一个姑娘说，我也正想去西藏玩呢，结果俩人就这么认识了，合着我这儿还能撮合姻缘呢！”他建议我们晚上到餐厅来拍餐厅里热闹的环境，“中午多是谈事和吃工作餐的，晚上来的都是朋友，肯定特配合，他们会起哄：‘你给我也拍一张啊！’”

把餐馆交给冯梦涛之后，上一辈人彻底放手了，父亲冯国亮有时听儿子接客人预订的电话，“都是客客气气的。别人上这儿来吃饭，最后还要说谢谢你，不会说我来吃饭是赏你钱，而是要感谢你的服务。你到店里看，虽然都嗓门大，但没有光脊梁的，环境也是大浪淘沙，有些人觉得没意思，不能撒野，来过一次也就不来了”。也因此，曾经的“文艺青年”冯梦涛餐馆开得越来越踏实。“它很占用你的时间和精力，立刻就变成你生活的一部分了。一个餐饮人，你有多少知识在这都能实现，在这儿你一样能结交高层次的人，这和你本身的层次有关系。”

真正养成一个餐厅的气质是几代人的功夫。

冯梦涛时期的传统爆肚店里，年轻现代的客人带来了反差。其实从冯金生那时起，卖小吃爆肚起家的“金生隆”就是一个非常高雅的餐厅。冯国亮和冯国明家留了很多以前老店里的物件，从日本进口的雕花盘子用来盛爆肚，每种爆肚用一种盘，像现在的一些寿司店，服务员数盘子就能算出账来；最便宜的杂碎汤钵做得异常讲究，钵壁上画着花鸟并题诗，盛汤的小碗底下滚着热水，“您吃到最后一口时都是烫嘴的”；小酒壶是打磨厂定制的，铜手柄十分厚实，客人拿起倒酒时一定是中指撑着手柄，拇指和无名指夹着酒壶来倒；家里还有两双非洲乌木的筷子。这

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

些都是公私合营前救回来的，冯国明说，主持公私合营的公方和私方代表都是店里的老客人，“偷偷跟我爸爸说，这些东西以后都得砸了，喜欢什么就赶紧拿走吧。如果不是他们，我爸爸怎么敢拿，当时拿东西罪名叫‘撤资’”。

公私合营之后，东安市场里包括冯金生在内的八家餐馆合并成一家，统一名为“金生隆”，不再卖爆肚，也跟冯家没了任何关系，“文革”期间这里甚至变成了一家西餐馆，后来随着老东安市场的拆迁，“金生隆”的招牌就没了。

冯国明是“金生隆”得以延续的最重要一环。1996年他快50岁，决定放弃国企里稳定的法务工作，“勇敢地蹦到了海里边”。“我有点大男子主义，心里头很不甘心，男人一辈子一定得使劲蹦一下，看能蹦多高，没摸着那目标，那我也认了。”当时他穷愁潦倒，凑了几千块钱，终于在冯金生老人晚年时把“金生隆”的老招牌又树了起来。

冯国明找到的第一个房子在德胜门桥的一条胡同里，路北立了一排简易铁棚，路南边全是垃圾。“满地跑大耗子，苍蝇就更别提了。没想到，开起来还挺棒，那条马路从来没见过那么高级的车停在那儿，以至于后来那条路还经常堵车。我常碰到特别可笑的场景，那么高级的轿车一停，一个人拿着‘大哥大’下来，‘嘿，你约哥们儿这是什么地方’，但从此就成了店里的常客。”冯国明回忆最初的艰辛只觉得可乐。“一帮客人拿着筷子说：‘等菜上来，咱们一人一筷子啊，剩下的就是苍蝇的了。’姑娘们吃着饭的时候，腿悬起来，耗子在地上跑。下雨的时候满屋子漏雨，客人举着伞还要吃爆肚。”

他自觉经营这买卖没什么机巧，靠的是把当年老东安市场的“金生隆”气质继承下来。没正式学过厨，但却是个做菜的老行家，天生就对生活充满热爱和好奇，打小喜欢做饭，“上中学时回家就能做出一桌

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

菜”。爆肚自不必说了，他还跟开烧饼摊的二姨夫、姥爷早点铺里的伙计学做烧饼、炸油条，宁肯凌晨3点冒着大黑天出去学，也乐此不疲。

因为北京拆迁和房租的原因，餐馆搬迁过多次，新东安市场开张之后也搬回去过一段时间，和其他快餐店一起集中在一层，没想到他这间老店被投诉得最多。“卖豆汁，别人说你这豆浆都馊了；卖麻豆腐，别人说你这豆腐全是渣子，一块完整的都没有。”冯国明彻底明白，那些老的食物的生存土壤已经没了，索性退出来，专给懂行的食客们服务，而且只以爆肚和涮肉为主——这些东西经过时间的淘沙，证明是最有生命力的。

“金生隆”的涮肉和北京其他家店都不太一样，羊肉总是切得要厚些。冯梦涛说，因为肉选得好才敢切厚，“如果全是筋必然不敢这么切。达不到一定厚度，口感就不‘肉’，薄得跟纸似的，搁嘴里柴了吧唧，或者涮完捞不起来，满锅里都是碎茸”。大厂送来的都是一岁半左右的公羊，很小一只，去掉上脑，羊腿只有5斤左右。

脊椎上的一条肉叫作上脑，紧贴一层薄薄的云皮下面是脂肪，再往下才是瘦肉，脂肪分布在里面露出白色的纹路，是羊身上肥瘦最均匀的一块。羊腿上附着一层极薄但很坚硬的筋膜，能保护肌肉组织不散乱，后厨剔肉的小伙子拿把尖刀，挑开筋膜，不同部位的肉顿时就散开了。上脑后面的一块叫三叉，是羊身上最肥的，几乎看不到瘦肉，但却是店里最受欢迎的之一，每晚20点左右必定卖完。三叉后面依次是里脊和磨档，里脊非常柔软，磨档就是大臀肌，很瘦很嫩。大腿内侧的黄瓜条肉丝细腻，一块上面能分出两种不同的瘦肉色泽，这里更适合切得厚一点，口感更好。

比较令人惊讶的是羊腱子，里面能看到花筋儿，原本是非常坚硬的结缔组织，冯梦涛说：“大家一定不会想到这东西能涮一涮直接吃。因

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

为这是非常小的一头羊，筋腱非常嫩，几乎看不到里面的纤维走向，所以我们也会切得厚一点，涮完嫩得就跟豆制品一样。”腱子也是每晚的畅销品，来晚了一定吃不着。因为是每天新鲜的羊肉，不经过冷冻，盘子里看不到流淌的汁液；切得厚也有同样的好处，细胞液被破坏得少，涮完汤汁不会流进锅里，口感当然很饱满。

夏天时买卖不如冬天，冯梦涛也曾想要不要来点创新菜多吸引顾客，父亲和二叔都劝他不要。“这些东西能流传下来，都是经过时间和市场筛选的，很多东西已经达到尽善尽美。创新就得另辟蹊径，你可以做麻辣火锅、羊蝎子火锅，但那都不是涮羊肉。别人的宣传口号是三天一个新菜，我们的是，您今天吃的，和一百年前那桐那中堂吃的一模一样。”

店里的锅子很讲究，让后辈人特别佩服冯金生当年的技艺。“锅子不能装水太多，开不了，也不能窄，下不去筷子，也不能宽，宽了找不着这肉了。有一定的深度才能让火管锅炉足够浸在里头，保证受热面积大。多小一锅，你六个人吃也压不住它一直开着。肚子大，能容炭，口小，像拔火罐。”

后厨在火上爆肚的手艺也是学着老先生当年。马连良是老“金生隆”的常客，东安市场有个吉祥剧院，当年的名角儿都是轮番去那唱戏的，在“金生隆”吃完再去吉祥剧院唱场夜戏。冯国明说，马连良家当时住在西单民族文化宫对面，有时在家里宴请朋友，不吃别的，单吃“金生隆”的爆肚，也不叫到家里来做，而是打发一群伙计到东单的店里来端。“从东安市场到西单，爆肚早已凉透，但块块脆，这就是我爸爸做爆肚的手艺，讲的是火候。他在后厨，通过判断你的桌子离他多远来选择爆的时间长短。”听着觉得太神了，跑到后厨去看师傅爆肚，水开之后，分类装盘的羊肚猝然下锅，时间只在一两分钟之内。笊篱随时在锅

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

里沉着，水温一降，师傅麻利地把肚物捞出，等水再沸再爆。最嫩的肚仁爆的时间最长，坚硬的“羊四样”爆起来最难，“每种硬货爆熟的时间都不一样，四种在一起同时爆，可得是好手艺了”。

老字号重新开张，老店的规矩也不能少，比如从来不打折，不照顾所谓的名人和想占便宜的人，在竞相降价促销的餐饮市场上十分高冷。公私合营时，冯国明差不多10岁，之前逛遍了东安市场，特别明白市场环境如何决定经营场所的定位和风格。“东安市场北门进去左手第一个买卖，叫‘豫康东’，小到连一个门脸都不够，一个妈妈带着一个儿子在那儿，给达官贵人的府上送烟，大吕宋在普通烟店是顶级了吧，在那儿根本不算什么。哪个府上的大爷少奶奶，选什么烟叶，拿什么香料炒，炒什么味儿的，各不相同，到日子送过去，每个月再去府上结一次账，从上一辈人就开始的买卖，绝不会赖账，也绝不多收钱。还有家首饰店是赵四小姐常去的，赵四小姐学工美出身，每次参加舞会戴的首饰都不一样，全是自己设计的，让首饰店做模具，满意了做一套出来，再把模具砸了，绝不让有第二套出来。”

东安市场的消费不低，各家店铺也都最看重主顾的脸面。冯国明家里收藏了只警哨，有段故事。解放前东安市场一个姓崔的巡官到店里吃饭，因为管辖着地区的安防，到哪儿都是吃霸王餐的主儿，在“金生隆”吃完，冯金生过来要账，崔巡官把警哨往桌上一摔，本想吓唬吓唬老板，没想到冯金生一点不怕直接把警哨收走了。“那就相当于把你警察的枪给收走了。后来老客人来吃饭跟我爸爸说：‘你可差点捅一大篓子，他可是随随便便就能把你这买卖给平了。’但我爸不怕他啊，他也得打听打听，到这来吃饭的都是达官贵人，你把这买卖平了，自己的饭碗也得砸，那桐家的人，张学良的弟弟张学思，都是我们店里的老主顾，他不敢惹。东安市场有自己的特色，别小看一个卖豆汁或是卖肉饼

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的，你不知道哪个大爷喜欢。”

从不打折、不免单是冯金生开“金生隆”时候的规矩。“顾客要是打折，那叫活现眼，过去绝不可能。不但如此，还要给小费，比如一顿饭是三块二，客人就给四块，八毛钱别找了，当小费。服务员拿着这八毛钱当众扔在一个筒子里。这时候您正起身要走了，比如您姓于，服务员会大喊，‘于爷赏钱八毛’，前厅后灶的所有人一齐跟着喊，‘谢谢于爷！’您说您脸上多有光，区区八毛钱，给您赚这么大的面子，这就是当时的绅士文化。”

吃主儿的家宴

小吃也是“金生隆”的一大特色，遗憾的是，原来有三种特别地道的北京小吃没了：奶油炸糕、酱拐筋儿和羊肉水饺，在2008年前后停售。奶油炸糕最有名，现在基本只出现在连锁经营的小食店里，热着嚼时奶油味里仍带着涩，也不筋道，本能地就知道做得不够好。果然冯梦涛说不该是这样，问题在于现在的养殖方式导致牛油淡而无味，他们试过进口的新西兰和澳洲黄油也不行，做出来奶油炸糕没有天然香，强撑着很难，索性停掉。酱拐筋儿的命运也差不多，北京的烧烤摊流行着烤羊棒骨，货源都囤起来给他们批发了，相比之下“金生隆”只要一小批最新鲜的，谁还愿意费事地单另拿出来卖，于是用炖拐筋儿的浆汁注馅的羊肉饺子随之也就没了。

“我就不明白了，为什么人们非得让某些食物一直保留着，没了就没了呗。”这话冯梦涛说过好几回。后来终于理解了他，是在他父母家的家宴上，冯国亮和冯国明两位大厨掌勺。厨房显得非常干净，两位长辈精精神神地一人守着一只灶，直接穿着衬衣上阵，显得极有章法，一

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

看就是久经沙场之人。

我们去时，冯国亮执掌的红烧牛尾已接近尾声。高压锅起了盖，小火慢慢地熬，冯国亮叮嘱我们，一会儿吃的时候要小心，“这个汁能粘嘴上一圈，拿纸擦，纸也全粘嘴上”。前一天晚上把牛尾切段洗好，大早上起来就开始炖，这是一道非常费工夫的老北京清真菜，至少要三个小时才能完成。高压锅压15分钟，之后就是漫长的熬汁，直至汤汁变得极黏稠。伸头过去看，里面黑乎乎的，冯国亮让我猜加了什么，“是你绝对想不到的”。牛尾里又加了胡萝卜块，最后端上一盆出来，乌中带亮的汁缠在牛尾块上，也半掩盖住了胡萝卜的色泽。

冯梦涛的妈妈李秀文阿姨特别热情，自己不吃，总是站起来给我们夹菜，说因为我们不懂，不会挑，“一定选那种肉薄的，贴着骨头的才最香”。牛尾不腥，肉非常嫩，胡萝卜也特别好吃，炖得甜丝丝的，早没了生味儿，这时冯国亮才解密说，黑乎乎的是甜面酱啊。“我们家做什么都无非油盐酱醋，绝没有什么特别的材料，只是这些东西你想不到用它。”掌握了这些，做这道菜也并不简单，半袋甜面酱下去，和着水一起熬，最后收汁的时机特别重要，“早了不好吃，晚了会糊，有一股牛尾的脏器味”。

两人的厨艺全靠家里的耳濡目染。公私合营后，冯金生去了东华门一家早点铺干杂活儿，回族的一个人大代表，也是以前店里的老客人帮了他一把，把他推荐到收归国有的“东来顺”上班，爆肚是做不了了，改做小吃，田中角荣、尼克松、西哈努克等人到“东来顺”吃饭，都吃过冯金生做的奶油炸糕和奶酪。冯金生不像现在的厨师，回家仍是做饭的。“做奶油炸糕，每次都做一缸，家里人拿它当主食吃。我们家吃爆肚那阵势绝对把你吓到，一盘子端上来马上就被抢光了。”冯国明说，“吃过真正的好东西，才能做出好东西。这就跟音准似的，你必须

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

知道标准的东西是什么，才能努力往那个方向去找。”

他给我们展示了两道极考验手艺的传统菜：葱爆羊肉和糖卷果。两个菜的难度南辕北辙，糖卷果是老北京传统清真小吃，山药拍松、红枣切碎，拿极薄的油皮卷成卷蒸熟，切块过油炸，最后是难度超高的裹糖，考的是厨师判断红糖火候的眼力，非得等着起泡的大小和爆裂程度到了最佳的一瞬间，下锅卷裹方能成功。糖卷果极滋补，“山药是内蒙古的沙地山药，红枣一定是太行山的，再加上红糖，又补气又补血”。冯梦涛说。他端着糖卷果上桌，在上面铺上山楂条和芝麻，“你看盘底哪有汤留下来，这是裹糖最理想的状态，我们家也就二叔能做得了了”。

葱爆羊肉是很有代表性的北京菜，羊肉首先要选得好，最好的地方是羊磨档，肌肉结实有力，靠近羊尾巴的位置带点肥肉，比例最佳。肉片不要切得太整齐，也不要薄，普通的炒菜锅，肉的量要控制在30克左右，方能炒出精华。葱爆羊肉里姜也不可少，冯国明胡乱地切，既有姜末也有姜丝，“碎的让它入味，整的让你几乎能咬出姜汁来”，零零散散地直接按在羊肉上。北京人做羊肉最重视火候和时机，无论是做爆肚还是爆肉，旺火最棒，如果是以前火苗能蹿得老高会更好。葱爆羊肉非常考验手上的功夫，冯国明让我别眨眼使劲看，过程转瞬即逝。锅烧热后直接下肉，只淋一丁点油，如果肉肥甚至不用倒油，用筷子而不是炒勺迅速地抽打羊肉，直至散落，再迅速换炒勺在锅中将其颠翻，肉逐渐变成粉红时，加一点酱油后用炒勺把肉推到一边，亮出炒勺底，开始下重要的葱，一扣勺，顺势把炒好的羊肉垫在葱段上，晃散，在肉与锅的交界处淋醋，再搅几下马上出锅。

我从来没闻到过这样的羊肉味，有股浓郁的奶香，几个人异口同声地告诉我，这就是羊膻味啊，把握得好就能让羊肉有异乎寻常的魅力。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

葱香伴着醋味直冲鼻子，冯国明让我先看看这葱再吃。“斜刀切，有刀口的地方沾了醋是红的，葱白的地方必须保持雪白，这是这道菜的技术标准，葱嚼嘴里必须是脆的，但又不能欠火，会辣。”伴着奶香味，在饭里浇一点汤汁，实在是美味又下饭。

接着葱烧蹄筋、香菇面筋和咸卷果、炸松肉陆续上桌了。冯梦涛在长辈们面前瞬间变成了小孩儿，“每次闻着这松肉味儿，我就觉得阿訇念完经，要开饭了”。他们的家庭实在是注重吃，每年的宗教节日请阿訇来家里做仪式，以及家里亲戚朋友的聚会，都有一场郑重的宴席需做准备。无论规模大小，阵势不乱，冯国亮把我们去这天的菜谱记在一张药品说明书的空白背面，每道菜的配料也写清，以免做着做着落下什么。厨房里井井有条，灶台洁净，透明的锅盖上毫无油星，专业的大烤箱和洗碗机占据了橱柜的位置，角落里能抽拉出一整面搁着各种调料的小橱柜，各种咖啡杯、茶杯在透明柜子里摆得特别好看，一看就知道准是爱吃会做的家庭。

我渐渐明白为什么他们全家人都说不必在意那些在餐馆里消失的食物，因为他们会做的东西远比餐馆里丰富、精致，在家里所能施展的空间也比餐厅大得多。十几年前，冯国明主理餐厅时就想得特明白：“所有的菜都有一个不断摸索、逐渐改进的过程，不要迷信所谓的传统，也不要神秘化。”在餐厅的后厨里，一定不能像在家里这么做，所谓众口难调，菜品往往要取一个平均值。“烧牛尾肯定不能这么稠的汁吧，全粘嘴上，有失大雅。再比如那蜜麻花，坯子做好是六钱，这边微油炸着，那边一个热的糖锅烧着，炸出来马上扔糖锅里沤，沤到这锅又炸得了，再把那锅捞起来，六钱的坯子从糖锅里捞出来是一两二，足足多了一倍的重量，全是糖和油。这东西肯定好吃，但现在人都怕甜了，而且费工费料，卖不上价钱。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

冯国明不是曾经卖过豆汁嘛，被人投诉了太多次，感叹没人认识好东西了，假亦真时真亦假，不正宗的东西做得多了反倒成了新的标准。“以前有句歇后语，老太太喝豆汁，好稀（愿意）。这豆汁是稀的，现在人全不懂，开始流行勾芡，‘好稀’改‘好稠’了。我按照老方法做，顾客说我往里面兑水，一碗豆汁我80%赚着你的钱呢，我兑得着吗！得了，也别卖了。”



冯国明在哥哥冯国亮的家宴上展示厨艺

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



葱烧蹄筋



香菇面筋

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

采访至此，我和摄影记者彻底都明白了，要想好好吃，自己非掌握点儿本事不可，再好的餐厅也无法全面满足你的口腹之欲。

我一直念念不忘店里停售的奶油炸糕，不厌其烦的终于从冯国明嘴里套出冯金山当年做奶油炸糕的最标准秘方来。首先要选好的面粉，当年“东来顺”招待外宾的面粉是国家特批的，非得从加拿大进口来的不行，现在冯国明还是从加拿大买，不光网购，去加拿大玩还不嫌沉要背回一袋来。奶油炸糕用的是加拿大高筋面粉。另一个是黄油，最好的是以前草原上的牛油，现在这个非常难找，偶尔想吃时只能用进口黄油代替。做奶油炸糕要用烫面的方法，把开水一下子倒进面粉里，拿擀面杖开始不停地搅，搅匀了再下等量的鸡蛋，和匀再下黄油，量就看个人喜好了，为了香味，也有起酥的作用。充分搅拌均匀，抹出元宵大小的面团，用170摄氏度左右的油温来炸，炸好了趁热蘸糖吃，据说极香。现在冯家也是偶尔才会做一次，看我舔舔嘴，冯国明笑了：“那就来给我家当闺女吧。”那一刻觉得冯家人真是生得幸福啊！

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

美食地理：在北京，如何正确地吃牛羊肉

记者◎吴丽玮



冯国明和肉铺的白大姐是20多年的老交情，她这里的清真牛羊肉分割得规矩又干净

炖牛肉：三个部位和筋头巴脑

不光回民，汉民也认为清真屠宰更干净清洁，所以挂着清真招牌的肉铺特别多，有时真假难辨。冯国明常去朝内南小街菜市场逛牛羊行，挂着清真字样的“小白子牛羊肉店”是他信任多年的采买店铺。“小白子”是位40多岁的回族大姐，河北大厂人，家里有定点合作的屠宰户，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

每天把牛羊肉拉到北京市区来卖，算算来北京已经20多年了，冯金生老爷子健在的时候就认识了小白子，后来冯国明开饭店的时候也一直找她进货。

对普通人来说，正确选择牛羊肉的部位并不简单。冯国明跟我们说了一个一劳永逸的办法。“跟小白子说，照着冯老板那样拿，不用管部位，她都会直接帮你选好。有时候当天的肉不太好，她也会跟你说，明天再来。”

冯国明常“逛”菜市场，“只是去看看，今天看这部位不错，就买回来，没好的就不买，羊蝎子有可能逛三四回才能碰上一只好的”。想吃炖牛肉了，就去看看小白子那有没有好的位置可选。冯国明最喜欢炖的是牛的上脑，我们跟着他去小白子的摊位看，明档上正好挂着一只顶漂亮的还没卖出去，他翻开里面，少许暗红的肉色上面绷着一条条微微透明的牛筋。“我为什么推荐这个部位，它靠近脖子，肉丝非常短，互相交错，没有长纤维，很容易炖烂。有些部位非常美丽，像山楂糕一样整齐，纤维流畅，绝不适合炖着吃，适合炒菜用，你就是把它炖劈了，它都塞牙。”并不是牛上脑的全部都拿来炖，从肩胛骨下缘到脖子这一条，中间偏有块像人胳膊那么粗的整肉不适合用，“又脆又嫩，商贩拿这条肉蒙你是里脊，你绝对分不出来。但给你也不吃亏，它的嫩度和里脊差不多，而且比上脑皮还贵，炖着吃非常老，炒菜却很嫩”。

另一个好的选择是剃下肋骨的牛腰窝，紧贴着肋骨的筋依然保持着沿着骨头方向的线条，上面一层油盖着一层肉。炖牛肉还可以选择牛腹部的牛腩，牛腩是现在的叫法，老回民以前叫它弓后，牛腩有一层腹膜，是另外一层筋，像板筋，别想炖烂，但也好吃。

除了这些，炖牛肉的标配是一直被人嫌弃的筋头巴脑。冯国明指着案子上的一堆零散白肉说：“别人肯定看不上，你给我这些乱七八糟的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

算怎么回事啊，但你记住，这绝对是好东西，如果我来，这些筋头巴脑我全要。”除此之外他还会挑一些脊背筋儿、牛后背上一块，挂起来是七零八落的散条，很多人嫌弃不整齐，翻过来一看，又是厚厚的如同脂肪，提起来才发现不是油，而是像风琴褶一样的筋，“炖得了全是透明的”。

回家炖一锅是五斤，其貌不扬的筋头巴脑求之不得，肯定全收走，再加一些脊背筋儿，剩下的再从上脑、腰窝和牛腩里选。临走时别忘拉下脸面从市场里捡一些别人不要的老葱叶子，一定要葱叶，越老越好，这样葱味才浓。

回家切肉一定要大块。“一两切三块，大核桃那么大一块。”葱叶子垫底，把五斤肉下去，加水将将没过肉一厘米。大火加热，水微开时打浮沫，“控制火，别让沫子飞了”。这时加一瓣长足了的大料进去，再下酱油，冯国明的习惯是五六两，“就用北京的普通酱油，别搁生抽老抽，喜欢酱味浓点就搁点黄酱，足够”。酱油在炖肉的过程中会被肉吸收一部分，颜色变浅，按照你平时习惯的用量再多加一点就好。最后放盐，也是比你要求的味儿稍微咸一点。

这时盖上盖，关到最小火，让锅里咕嘟咕嘟冒泡就行，至少要炖一个半小时，中间完全不用再去看火，安心看个电视就行。“有人争论用什么锅，我觉得什么锅都行，因为锅盖得再严，也不如上面漂的那层油。”

标准的炖牛肉颜色呈老枣红色，块形完整，刀口清晰。筋也会融进去一部分，使汤汁特别浓稠，全是胶质化的蛋白。炖牛肉要谨记保持牛肉本来的香味，不许吃出任何调料味，除了上面说的调料外，其他一律不要加。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

酱牛肉：腱子和肉块配

酱肉和炖肉的原则区别在于，酱肉吃的是香料味儿。

即便是掌握了诸多老手艺，冯国明仍然觉得酱牛肉的技术特别难，“因为香料这东西太复杂了”。他家有个大罐子，里面还剩少半罐的酱肉香料粉，是他父亲冯金山时研制的方子，这是他现在为数不多不能告诉我们的秘密。他家的香料粉是在同仁堂抓了近30种调料才配成的，一闻很浓郁，分辨不出究竟是什么，只觉得有点清凉，所以肯定是有薄荷，他说还有蔻仁、砂仁、冰片、丁香、草果、甘草等等，不一而足。因此他觉得在家做酱牛肉很难，“实在想做，想搁什么香料就搁什么香料好了”。

他推荐去地安门十字路口东南角的一家小门脸买酱牛肉，位于北京市东城区房地产交易所大楼的底商，没有招牌的卖牛羊肉的铺子，旁边开了一个小窗也卖酱牛羊肉，在北京经营了不少年，是冯国明吃过觉得不错的。“现在各地的酱肉都有不少，但我有很多怀疑，恐怕里面加了硝盐，不然不会炖成那样，肉紧得跟馒头一样，横着都能咬断。”

酱牛羊肉最好的部位肯定是腱子。牛的前腿腱子有劲儿，里面全是筋，是最好的。羊腱子吃的人也多，现在羊的前腿和后腿一个价了，过去便宜，前腿结实，后腿稍微肥了一点，酱羊肉也一定要用到前腿羊腱子。但光酱腱子万万不可，腱子必须和肉块一锅炖，按照炖牛肉的品质选肉即可，肉里的油流出来能滋润腱子，整锅酱出来才香。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“鸿云楼”餐厅董事长马志和做得一手地道的北京传统清真老菜

酱爆里脊

如果买牛羊肉回去做炒菜，选择就多了，那些看着美丽的肉几乎都是做炒菜的好材料。比如牛后腿上有块“和尚头”，放在肉铺摊上像个光洁的颅顶，牛肩胛骨处的一块肉，俗话叫哈拉巴，也是纯瘦，适合炒制。炒菜的话，冯国明还是建议选羊肉，羊肉更嫩一些。比如羊后腿上的黄瓜条，因为能一手拿下来，长得像黄瓜而得名，解剖学上叫缝匠肌，大腿一绷使上劲的地方，炒菜很好。

小白子肉铺里摆着一小盘羊里脊，冯国明说，现在居然很多人都不认识了，非常可惜，“一只羊身上只有二两，多珍贵，做酱爆里脊最好”。拿回家切成咕噜段，长度约一厘米，用盐和胡椒码底味儿，下淀

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

粉上浆，接着过油汆，其实就是在油里快速地轻炸一下，之后控干再回锅，油里加甜面酱来炒。“太嫩了，羊身上哪一块都不如这里更嫩。”

烧牛尾

烧牛尾是典型的清真老菜。小白子肉铺把牛尾裁得非常规矩，冯国明心生喜欢，说：“一般都得带着骨盆那块大骨头，里面还有油，会给顾客造成巨大浪费。”

除了在家里吃，冯国明推荐可以去金台西路的一家“鸿云楼”餐厅，在人民日报社西门往北50米左右。“鸿云楼”是家国营的老清真餐馆，董事长马志和是位老厨师了，师从名厨白殿奎，师爷褚连祥是民国时期北京著名的清真厨师，曾大大扩展清真菜的选料范围，在他之后，清真菜里才出现了海味菜。马志和循着师传，学得一手好手艺。

先炸大料，大姜片、大葱段下去，炸透之后煸酱，一般用甜面酱，因为这个菜不能吃咸。搁点糖、盐找味儿，加水下高压锅。之后换锅一点点耗干水分，收汤差不多了搁过油汆好的胡萝卜。厨师要颠着勺，晃着锅，水至少耗下去80%，极费工夫。但烧牛尾最难的是收汤，“收汤的时候只要有一点点糊了，整个一锅牛尾全是燎牛毛的味儿，收汤的时候厨子要不错眼珠子在那儿盯着”。

羊蝎子

羊蝎子是最适合厨艺零基础的食客们在家学做的一道菜，极其简单，味道又远胜外面的稀奇古怪。十几年前，羊蝎子火锅、辣羊蝎子开始风靡各地，让冯国明觉得特别奇怪。“羊蝎子以前都是不要钱白送

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

的，现在倒成了风潮。真正的好羊蝎子是白汤的，吃的是新鲜，是清香的本味儿。做成酱的或者麻辣，冻过几年再拿出来，你都吃不出。”

冯国明挑羊蝎子，一定挑肉少的，个头在5斤左右，千万不要贪大。“剃得干净反而好，越贴骨头的地方越香。稍微外行点的，就喜欢买肉厚的，那样炖出来就没蝎子味儿了，成了清炖羊肉。”小白子家的羊蝎子剃得干净，把藏在大尾巴里的尾椎部分也清理出来，里面没有乱七八糟的油和内脏。

买完蝎子，不忘去菜摊捡点菜贩扔的老葱叶再回家。最是没人要的那部分老叶子才最合适，垫在高压锅底，把蝎子块在上面尽量紧致地塞整齐，加水刚刚没过蝎子就好，这样水越少，出汤就越浓，吃完蝎子的汤泡烙饼吃也极香。高压锅压上气后大约炖20分钟，里面只放一朵长足了的大料和三小平勺盐，其余什么都没放，等一揭锅，肉的清香味儿全散出来了。

爆、烤、涮

很多人把北京传统清真菜的精髓归纳为爆、烤、涮三种做法。

爆羊肉最典型。爆炒的基本原则是，原材料必须是生的，“旺火速熟，颠勺就走”。在“金生隆”还做一道爆炒肚仁，也非常经典，难度很高。一盘雪白的羊肚仁，先在水里迅速焯，防止其继续往外渗水。水控差不多时马上下油锅再焯，之后下第三锅油锅，迅速颠勺出锅，非常考验厨师连续控制三把勺的技术。

北京人吃烤肉有“南宛北季”之说，南边的“烤肉宛”烤牛肉，北边的“烤肉季”烤羊肉。不像街边的烤肉，只加盐、孜然和辣椒，正宗烤肉要先拿鸡蛋清、番茄酱、糖、芝麻和孜然来煨，后来发展成了用炙子来

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

烤，大葱垫底，葱稍微一软时，用大筷子将切成象眼片的肉迅速抖散，肉因为被液体调料攥过，能烤出最香的汁水来。筷子扒拉的过程中汤汁裹在肉上，这才是标准烤肉的精华之处。

羊身上可以做涮肉的部位非常多，也很难分出些优劣，只是个人喜好不同罢了。连接肩、腰、腿三个方向的一块叫小三叉，腿、尾巴、腰三个部位的连接处叫大三叉，这两个地方都可以拿来涮。大三叉一直很受人喜爱，以前人们不讲究的时候，大三叉要带着腰窝油一块卖，挂在后厨窗口上，故意让客人看到油哩哩啦啦，甚至整块整块地往下掉。现在虽不这么卖了，但大三叉因为有靠近羊尾巴的一块肥油，切出来一边是红的，一边是白的，装盘特别漂亮，依然很受欢迎。但是大三叉里面藏着筋，像在“金生隆”这种老店，因为懂行才会剃得特别干净，不然根本涮不烂。

黄瓜条、羊腱子、大腿内层的一头沉、屁股蛋子上的羊磨档，也都是涮肉的常见部位。肩胛骨上的哈拉巴现在也很多人喜欢，带一块脆骨，人们也爱涮羊前腿了，但缺点是里面藏着一些筋，但不是嚼不动的，是脆的，可以容忍。总之最重要的是羊肉要鲜灵，要选颜色很浅很嫩的羊。

醋溜木须

冯国明特别推荐马志和做的醋溜木须，这也是北京清真菜里最有代表性的菜品之一。马志和告诉我们，醋溜木须的来历很可能与马连良有关。“上世纪50年代时，马连良喜欢吃醋溜肉片和摊黄菜，摊黄菜就是炒鸡蛋。总是吃一口肉，再吃一口鸡蛋、土豆片，有时候凉了就让厨师掺在一块儿给热热，结果比单吃要好吃多了。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

醋溜木须，羊肉必须筋瘦，切成柳叶片，拿蛋清上好了浆再加点盐，这叫作“底口”，之后在锅里滑油，很快便熟了。羊肉和鸡蛋先是分开来炒，羊肉炒好后再起锅摊鸡蛋，油别太热，慢慢搅匀，摊得老嫩适中，这时再下羊肉回锅。醋溜木须的一个关键是“碗芡”，这也是马志和所说的北京菜特色之一。“芡全都勾在碗里，所有作料放齐了再下锅。只要这芡下去了，就没有回旋余地，这是北京厨师的功夫。”马志和下的碗芡有葱姜蒜自不必说，关键是要下醋，这样一锅出来，才有股钻鼻子的香味。老北京说，热菜热饭一块吃才香，刚做好的醋溜木须特别适合配碗米饭，感觉一个人想不出吃什么的时候，醋溜木须配米饭就是个很好的选择。

扒肉条

扒肉条也是清真代表菜，冯国明推荐去德胜门外黄寺“又一顺”餐厅吃。传统做法是切成肉条，现在人们普遍做成了肉片。扒肉条的选料很关键，必须选在牛的腰窝上，薄厚肥瘦皆好，“腰窝紧贴着肋条，最香”。

扒肉条属于软扒类做法，肉先炖熟再扒。扒，讲究的是肉不走型。肉炖熟切好，贴着肋条的一面朝上放进汤盘，码放整齐，至此肉的呈现形状便定好了不再挪动。炒勺上火，油里炸两瓣大料，之后再炸姜片和葱段，之后锅里下高汤，用酱油调出合适的颜色。高汤也是北京清真菜里必备之一，炖羊蝎子的汤、煮牛肉的汤，还有各种鸡鸭炖汤，可以用来做不同的清真美食。刚才调好味道的高汤浇在盛着牛肉的汤盘里，上屉蒸15分钟，让牛肉入味，之后捡掉牛肉上的浮料，把肉片带着汤一起卧进炒勺里。肉在炒勺里仍是不能碰的，唯一的方法是晃勺，上面浇芡

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

淋匀。扒肉条有个讲法叫“尺二扣勺”，尺二指的是盛肉的尺二盘，走好芡的肉片加一点明油，手一扬，在空中划一个弧线，肉片也随着底朝天翻个个儿，跟练杂技似的，又收回盘里，在火上再待10秒钟，划入尺二盘。

芫爆散丹

马志和在上世纪90年代曾经发表过一篇《中国清真菜向何处发展》的文章，在北京餐饮界引起了轰动，他当时提出了北京清真菜的一些问题，“色重、口重、油大、速度慢”都是北京清真菜自身特点导致的不利因素。“北京的清真菜，很多都在勺里加工，靠的是厨师颠勺的技巧，颠勺免不了就油大，油大才能颠翻过来。”所以老北京清真菜总是咸的，北京回民一般都口味重，像醋溜木须、爆羊肉、扒肉条，的确下饭，但吃完不免觉得齁嗓子，这时候就好爱芫爆散丹这道菜，相比之下绝对是一个“小清新”。

现在餐厅里不用散丹，而是用牛百叶了。百叶先用开水焯透，炒勺上火，里面备好高汤，锅里放料酒和盐，之后下百叶，等锅开后改用微火煨入味，大火来收汁，最后加入芫荽段和其他调味翻炒均匀。牛羊肚不易入味，再加上芫荽的清香，入口时味道虽浓，但细嚼却变清淡，吃起来非常爽口。

炒麻豆腐

炒麻豆腐就像豆汁，一说起来就是老北京的特色。“鸿云楼”做麻豆腐用的是绿豆豆渣，做之前先用温水泻开。另起一灶，拿油和黄酱来煸

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

炒葱姜蒜末，必不可少的是要撒羊肉末进去同炒。酱炒熟，放豆渣进去，拿小火咕嘟着。炒麻豆腐觉得是道类似小吃的菜，做起来却并不简单，咕嘟的过程中，手勺绝不能离开锅，要不停地在锅里搅拌，只有这样，麻豆腐出来才香。先是去掉了豆渣里的酸味，整个过程非得半个小时下来才好吃。和其他老菜一样，一口麻豆腐，一口米饭，拌着吃特别家常实在。

番外：几种清真小吃

“鸿云楼”也做很多老北京小吃，饭店外面开了个小门脸，每天卖烧饼、豆包和各种小吃，是附近居民随手购买的日常。北京小吃基本就是以清真小吃作为基础的。以前有人归纳北京小吃“十三绝”：豆面稿、艾窝窝、糖卷果、姜丝排叉、糖耳朵、面茶等等。现在鸿云楼基本都能做得出来，而且后厨面房里几乎都是现点现做的。

这些小吃里以豆子磨面做主料的很多。芸豆卷，顾名思义用的是芸豆，上锅蒸熟，用勺子碾成面，再拿箩一遍一遍地筛，非得人工做出来的才好。芸豆面是提前做好的，真正做芸豆卷时要注意控制面的湿度，靠的是包在外面的笼布，压着蘸了水的笼布将面团擀成两厘米厚的长方形，里面夹上豌豆黄条和山楂条，顺着方棱卷成四四方方，切成小块，雪白中夹着红黄二色，特别好看，吃起来，豆面绵软中带沙，豌豆黄和山楂条味道也十分丰富。

豌豆黄用的是黄色的豌豆，做起来比较麻烦，做完之后需要冷藏凝固。豌豆也是蒸熟，同样的方法碾磨成面，为了凝固要用到海南的琼脂，琼脂用热水化开，再跟豌豆面一起重新蒸，再拿出来就变得略有凝固状了。冷藏一天，变成了膏状的豌豆黄，吃起来清清凉凉，夏天卖得

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

更好，绵里带着豌豆沙的颗粒感，算是最出名的北京小吃之一了吧。



“鸿云楼”的小吃

豌豆黄

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“鸿云楼”的小吃

芫爆散丹

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“鸿云楼”的小吃

驴打滚、芸豆卷等北京传统清真小吃

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



“鸿云楼”的小吃

炒麻豆腐

艾窝窝要用大米面，像做元宵，里面包上青梅丁、镜糕块、白糖和炒熟的芝麻，包成元宵大小的一枚，圆圆滚滚。驴打滚用糯米面和豆面来做，糯米面揉得软一点好吃，硬一点做出来好看，擀成皮，里面刷一层糖桂花和豆沙，卷成小卷，外面滚上一层黄褐色的豆面，也是面房里自己烤的，吃起来甜软，豆面又有点点豆子的腥味，口感由此也丰富起来了。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

不能将就的饺子

文◎刘为平



过去，吃顿饺子算是改善生活，是一次家庭内的隆重宴会。在全国人民都很穷的时候，我家算是穷人中的穷人。八口人，全凭父亲每月56元的工资生活，日子有多么艰难，可想而知。因此，全家人吃什么、穿什么，统一由母亲“操盘”。我们几个孩子虽然岁数小，不懂事，但父母操持那个家有多不容易，还是会看在眼里，记在心上的。只有当母亲

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

说“咱们明天吃‘煮饽饽’吧”时，才会因为期盼明天的那顿饺子而兴奋半宿。

我家吃饺子，会选在周日。家里人齐全时才吃，有好吃的落下谁，当老家儿的心里都不落忍。

一般头天吃晚饭时就讨论好了吃什么馅儿的，并明确分工，谁干什么。老北京暖和天儿，周日的院子里是最有情调的。那时候，除了榆树、槐树、柿子树、石榴树、葡萄架外，每座庭院里最损也得有几棵枣树。好玩是北京人的传统，不分什么旗人不旗人。虽然因为居住条件差，不少院子里都是见缝插针般盖了自建房，可是，但凡院子里有点地界儿，人们都不由自主地种上点儿花，养上盆鱼。那时的情景往往是枣树下，月季花旁，大姐、二姐在洗衣服，母亲收拾屋子，大哥和我一起择菜，弟弟妹妹一般在做功课或是出去玩了。择好菜，大哥切菜，我则洗肉、剁肉。我做肉馅一般会把肉切成小丁后，把姜、葱白也同时切末剁进肉里，其间还会一点点往里加酱油、料酒十次以上（剁羊肉馅儿时会加些花椒水），这样会使调味料的味道早早地滋养着肉体。待肉馅儿剁至上劲不沾刀时，醇厚辛香之气沁人心脾。说真的，好吃的东西不用尝，用此种方法剁肉馅越剁越香，最后馋得你恨不得吃两嘴生肉馅。

肉一般都会选猪肉前尖儿。肥、香、省油、解馋。而用什么蔬菜与其搭配，则完全依照“法时养生”的原则，应节当令什么菜下来了就搭配什么菜，绝不反季节。

肉与菜分别准备好后，并不急于往一起搅合，而是先分别放着。此时我会去和好面醒着，而大哥则要去帮姐姐投衣服。待衣服全部投好，晒好后，我才将肉与蔬菜和在一起，加盐调味，点上香油，此时母亲揪剂儿，大哥擀皮，大姐、二姐包，我去掂配几个凉菜。一般也只是炸个花生米，摊个鸡蛋，拌俩时令蔬菜。弟弟妹妹则要做锅，烧水，剥蒜，

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

拿醋，准备好碗筷。不过，饺子全部包好后，绝不能下锅开煮，就是开水锅里再兑十回凉水也一个饺子不能煮。因为全家都要等着一个人——我父亲回来。有时候实在等得着急，就站在院门口，眼巴巴地盯着父亲下班回来的胡同口，“望眼欲穿”这个词就是为此情景准备的。必须是父亲进院儿，把自行车靠在枣树上，这才是煮饺子的命令。

除了冬天，羊肉肥美、胡萝卜清脆的时候会选这两种原料搭配做馅儿，其余的时候则多选猪肉为荤、蔬菜为素的搭配原则做馅儿。回想起来，一般冬天吃大白菜、萝卜，春天选菠菜、西葫芦，夏天用豆角、茄子，秋天取芹菜、圆白菜、冬瓜、茴香等。这样做一是有益于健康，二是有利于节省人民币现金，大拨上市的菜便宜。反季节蔬菜是不会在考虑范围内的——太贵了，多馋也不行，没钱买。

老北京人都有个臭毛病——穷讲究。日子苦是苦，穷是穷，可是，该讲究的地方绝不将就。包饺子就是绝不能将就的事情之一。

印象中吃饺子最讲究排场的当然是春节时的那一顿。场面重要，唱主角儿的包饺子必然得要比平常更出彩儿。这主要体现在馅儿的制作上。猪肉、大白菜，俏几根韭菜，是最低配，也最见手艺的高低。猪肉要选“夹心肉”（俗称前尖，此部位的肉，肥瘦相间，肌间脂肪分布均匀，不柴不腻），您若想馅儿肥美些就要求靠近“二刀”（俗称血脖）的位置下刀，您想要肉馅儿清爽些，就要求靠近“中方”（五花儿）处下刀。剁肉馅儿讲究个肥三瘦七，这可是要求同一块肉中肥瘦肉的比例本身如此。可绝不能打马虎眼，把背脊肉和奶脯肉两块掺合着一绞了事。

家里春节时吃的白菜，是初冬储存的核桃纹大白菜——帮子薄、脆、甜、无筋，叶子的纹路似核桃皮，吃着肉头，开锅儿烂。以前北京卖冬储大白菜的法定时间是每年阳历的11月1日至15日，撂了两个月，水分少了，清甜味厚了，做馅儿不易出水且极滋润、适口。白菜帮子与

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

叶子要分开剁，否则等帮子粒大小合适了，叶子早已剁成泥，没魂了，味同嚼蜡（剁帮子时稍稍加点盐，杀一杀，出出水，包出的饺子不容易破）。

其实，春节时吃饺子，最诱人的不是猪肉、大白菜这两个主角儿，而是配角——馅儿里俏的那几根儿韭菜（只是形容少，不是真的只有几根儿）。有一种青韭，根儿比姜黄色还要浅些，叶条嫩绿，半尺长，很细。在满世界到处青灰枯黄色的冬天，她显得格外娇美、动人，且很洁净，不用择，洗一洗即可用，只放在案板上切两刀，满屋人的心都醉了。可惜，这种韭菜，难伺候、产量低，换不回几个钱，早早地就被人们抛弃了。取而代之的是一种紫根韭菜，根发紫色，叶子细而长，七八寸高，因为是头年秧在地里的，为过冬，将地面上铺满一层马粪（即是肥，又是“被子”）。头茬儿的叶子上往往有黄尖儿，只一切下去，浓烈的辛香味道憋不住地往外蹿，拌出馅儿来同样味儿甚美妙，惹人爱。

猪肉、大白菜剁好后就可以往一起拌了，再加些盐、味精，找准味儿。而切好的韭菜还要用碗扣住待用。

我剁馅儿时，大哥已经和好面，醒得了。此时，全家一起动手，谁也不会吃现成的。此时我往馅儿里点些香油，将碗里扣着的韭菜末撒在馅儿的浮头儿上（一会儿随包随往馅儿里掺合，绝不能太早地将韭菜搅在馅儿里，那样韭菜的清香会变臭），之后就去掂排压桌的凉菜了。

韭菜是有生命、有个性的，只有懂得她，理解她，会享用她的人才能体味到她有多珍贵与美妙，否则，那韭菜就白活了。

吃饺子最重头的戏码是“包”。我家姐弟六位，各自成家后，只要是吃馅儿，母亲都会叫我们回家。二十几口人，挤在两间屋子里，一起包饺子，咸的、淡的、远的、近的一通儿神侃，别提多热闹了。全家人在一起真好的感觉会在那时油然而生。特别是父母亲每人怀里抱个隔辈

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

人，手把手地教他们包饺子的画面，比饺子本身还馋人。

吃包饺子既然是全家人凑一起吃饭，人多辈分杂，自然还是要有些小规矩的。比如，家里确实有人虽在北京却因公干在身，赶不回来，就一定要先拨出一些馅儿来，等估摸着这位家人快回来了，再给他单包，讲究的是人刚一进家门，现煮、现吃。这活儿一般是大嫂干的。另外，在场的家人不管您出了家门儿是何等人物，进了这间屋里，您该什么辈分就什么辈分，谁也别充“大爷”（声得拉长点）。都要恭恭敬敬地等辈分最高者先入席、坐稳，举杯说句“都坐下吧，别愣着”，同时拿起筷子举起杯，其他的人才能入座位，动筷子，端杯子（大人吃饭时，谁家的孩子谁抱走，绝不允许有“搅席”的）。还有一样，杯中的酒或茶都得先敬辈分高、岁数大的长者，要求得到身边敬，哪怕被敬者只是坐在椅子上看你一眼。不像现在，即使是一家人一起吃饭，酒会鬼使神差地杯杯先敬有钱人。

老北京讲究上马的饺子，下马的面，图的是亲人远行公干圆圆满满，回家后则长长久久。上山下乡时，每次探亲结束返回连队，离家的最后一顿饭必是吃饺子。不但吃，还要带，母亲会把在盖帘上已经温凉的饺子一个一个地夹在一个纸盒子里，共码两层40多个饺子（我下乡在内蒙古乌兰布和大沙漠，距北京1000多公里）。每当我坐在火车上吃饺子时，眼泪都会不由自主地往下掉，就着眼泪吃饺子的经历，我永远难忘——每一个饺子里都包满了母亲的爱。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

卫嘴子，津门美食的两极

记者◎艾江涛　摄影◎黄宇



津门张记包子铺的三鲜包是民间小吃的精品之作

小吃与河海两鲜为代表的津味儿，与相声一样，生长于天津人的基因之中。

“北京人讲玩，上海人讲穿，天津人讲吃。”在天津南开区的一座居民楼里，高成鸢用一句话概括了三大直辖市居民的特点。在天津图书馆当了多年研究馆员，高成鸢在上世纪80年代承担一项文化史研究课题时，突然对中餐的由来产生兴趣。1991年，首届“中国饮食文化国际研

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

讨会”召开期间，他认识了天津市烹饪协会领导，从此被拉入队伍。



天津老码头饭馆为民国风情，主打天津特色风味美食。老师傅推着菜品供客人选择

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



穿着民国时代服装的跑堂

天津人嗜吃，知味。在天津的6天时间里，遇到的每个人都会给我们讲一句老话：“当当吃海货，不算不会过。”在海鲜上市之时，老饕们

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

不惜当掉衣物，也要抢食为快。“京油子，卫嘴子”，味蕾与口齿，美食与曲艺，在河海山珍的滋养下互相撞击，异常发达，天津话中关于吃的俏皮话数不胜数。“海河水——咸（闲）溜”，说的是环境，“天津卫的鱼——口口香”，说的是物产，“烙饼卷蚂蚱——夹（家）吃去”，则是特色小吃。美味压倒一切，高成鸢举了“厨祖”的例子，与各地多供奉商代贤相伊尹不同，过去天津饭馆供奉易牙——那个把儿子烹成珍肴以讨好国君的奸臣。

然而，与河海两鲜的大菜相比，天津小吃似乎更为出名。即使对美食从不关心的人，也多少耳闻过狗不理包子、十八街麻花、耳朵眼炸糕这样的“津门三绝”。一年冬天，寒风凛冽，在我所住的北京五环附近的一个小区里，有人推辆“天津麻花”的车子叫卖，应者云集。尝过之后的最深印象是个大酥脆，那种酥脆，与我小时候吃过的麻花全然不同，仿佛触手即碎，入口即化。得知我去天津采访美食，天津朋友首先推荐的也是煎饼馃子、嘎巴菜等特色小吃。

天津小吃何以如此发达？运河与码头带来的河海两鲜，又如何塑造了这个城市的味道？高成鸢喜欢用更大的参照系看待天津的美食背景，而非“九河下梢，五方杂处”的简单解释。“没有北京，就没有天津”，自明代在直沽设卫筑城以来，天津就是屯卫与漕运重镇，源源不断的米粮果蔬、砖瓦木石从富庶的南方，沿着京杭大运河，经由天津，抵达通州，一度由通惠河直抵北京的玉渊潭与后海。早期屯军与漕运带来的10万船工，成为天津最早的原住民。船工干活重，抢时间，需要口味重、解饱的快餐，于是肉馅包子、大饼卷馃子等小吃遂流行起来，又由于他们比较有钱，进一步推动了小吃的繁荣。

天津同样是“芦盐”的重要产地，富有盐商为代表的“八大家”拉动了津菜的兴起，天津社科院研究员罗澍伟的夫人正是“八大家”卞氏后人。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

在高成鸢与罗澍伟等人的推动下，天津市食文化研究会于2001年成立。两人进入美食研究领域均属偶然，罗澍伟在研究天津历史与近代史的过程中，发现吃饭的历史很有趣，餐饮是社会经济的晴雨表，近代天津餐饮的发达则与多元文化的输入关系很大。1860年第二次鸦片战争之后，天津开埠，九国租界，华洋杂处。清末民初，上至逊帝，下至官长，大大小小的失意政客躲进租界成为寓公，他们住着小洋楼，寄情美食曲艺，大大推动了天津菜的兴盛。从清朝中叶起兴起的以“八大成”为代表的传统津菜，本来就是当地食材风味与运河沿岸淮扬川鲁菜系的融合，清宫解纽，以胶东人为主体的不少御厨流散天津，津鲁融合逐渐奠定了传统津味儿。几经兴衰，上世纪80年代起，当地政府力图振兴津菜，从当年各区饮食公司走出的大师们，或登台授课，或开馆授徒，在多元而急剧变化的美食地图上，继续挖掘与传承着津味儿。

天津小吃与河海两鲜为代表的津菜，恰如天津美食的两极，与相声一样，生长于天津人的基因之中。

运河专家的小吃地图

到天津的第二天，已经70多岁的高成鸢拉着赵永强，陪我们一起去水上公园附近的狗不理酒楼就餐。早上8点多，餐馆人头涌动，不少摊位前排起长队，这里除了赫赫有名的包子，嘎巴菜、老豆腐（豆腐脑）、煎饼馃子、浆子（豆浆）、熬鱼等特色小吃一应俱全，倒更像一个综合的早点门市。

赵永强原来在天津红桥区文化与旅游局工作，不久前刚刚退休，目前还兼着区政协的工作。作为土生土长的天津人，他对遍布天津大街小巷的小吃非常熟悉。像带许多游客一样，对赵永强来说，带我们来“狗

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

不理”，也许纯粹是为了满足我们“到天津怎么能不尝一下狗不理包子”的游客心态。

几十年前，梁实秋在他的《雅舍谈吃》中怀念那在火车旁举着笼屉叫卖的天津包子，刚出笼的包子因为汤汁热溢，还闹了一个笑话：餐桌上一位食客吃包子，一口下去，汤汁喷了对面客人一脸，肇事者没觉察，继续低头猛吃。被烫的那位很沉得住气，堂官赶紧递过热手巾时，他却说：“不忙，他还有两个没吃完哩。”

然而我们在与出租车司机的攀谈中，发现现在本地人很少跑去吃狗不理包子，价钱贵是其中一个原因，1笼8个要48元，此外，狗不理的品牌被收购后，许多当年的老师傅离开了那里。带着期许与疑虑，我咬开包子，除了肉馅，并没有想象中的汤汁横溢。赵永强对此并不意外，他说几年前曾带电视台拍摄大运河的节目，摄制组的人慕名拍摄狗不理包子的汤汁，结果失望而去。

这或许是民间小吃过度品牌化与商业化之后的必然结果，不过再次证明了美食在民间的真理。但传奇的铸就并非没有道理。在高成鸢看来，狗不理最大的贡献在于为天津包子提供了半发面的制作方法，这也将它与同样饱含汤汁的淮扬汤包区别开来。“发面解饱，缺点在于吸汤，发面后再加入大量死面，包子相当于一个容器，保证了鲜美的汤汁与肉馅的平衡，面是主食，馅是辅食，也符合中餐主辅交替的特点。”在两天后的饭桌上，赵永强的好友，国家级烹饪大师白庆华还讲了两个关于狗不理包子的段子。“文革”期间，华罗庚的优选法像“毛选”一样，流行于全国各大行业，华罗庚对狗不理包子所做的馅料优选为“1斤肉7两瘦3两肥，8两4钱5的骨头汤，2两4的红中牌酱油，1两5葱1两姜1两香油，10分味精”。几年前，狗不理包子的一位和馅师傅去天津市老年大学讲课，讲到第三年头上，老总找到他：“你不去讲课，我每

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

年给你保密费。”讲课于是不了了之。

真正让赵永强气愤的是2008年奥运会期间发生的一件事情。当时，国家旅游局与天津电视台合作的栏目“食八方”赴各地拍摄美食文化，在天津南市食品街，主持人夹了一口嘎巴菜，咸得直摇头。赵永强觉得这是给天津人抹黑，“喝惯海河水的天津人口味是相对咸一点，但也不会到那种程度，正宗的嘎巴菜怎么会那么咸？”此后，他决意为天津小吃拨乱反正，还原其本来口味。

正名的办法是出书。事实上，从2005年12月起，赵永强正在酝酿着另一本书。当时，“文化界三老”郑孝燮、罗哲文、朱炳仁提出京杭大运河“申遗”，次年“两会”后提案立项，在政协工作的赵永强查阅资料，沿线考察，已成为京杭大运河的研究专家。机缘巧合之下，关于大运河的书还没出，一本结合儿时记忆、探访民间小吃传人的《这是天津味儿》却在2013年先行出版。高成鸢为此书作序后，一心想把这位天津小吃的活地图，拉进美食研究圈。在接下来的几天里，我们在赵永强的指引下，每天早晨出没于不同的小吃店铺之间。

大饼、馃子、嘎巴菜、浆子，是多数天津人的早餐标配。馃子是天津人对包括棒槌馃子（油条）、馃篦儿、大糖馃子、糖皮儿、大小馃子饼、鸡蛋荷包等在内的油炸类面食的统称。在这些小吃中，为天津所独有的是嘎巴菜。此外，煎饼馃子也独具特色。吃惯当地煎饼馃子的赵永强直言：“谁如果想虐待我，最好的办法是请我吃北京的煎饼馃子。”

天津人也称嘎巴菜为锅巴菜，但据赵永强考证，那不过是文人的误用而已，锅巴是焖米饭时在锅底结痂的部分，而嘎巴菜与煎饼源于同一制品，是用八分上等绿豆混合二分小米磨面调糊后摊成煎饼，再用刀切成六厘米长、一两厘米宽的柳叶条，故有“先有煎饼馃子，后有嘎巴菜”之说。制作时，店家一手抓一把嘎巴菜放入碗中，一手将特质的卤

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

汁浇在上面，再加入香菜、麻酱、酱豆腐汁、辣油炸卤豆干丁等其他调料，看起来五颜六色，十分诱人。

流传至今的红桥区大福来嘎巴菜，早已被列为天津市非物质文化遗产。餐馆看上去更像一个朴素的员工食堂，坐满食客的长桌上无一例外都放着一碗调制好的嘎巴菜，除了少数像我们这样游客模样的人，更多都是住在附近的居民，对他们来说，吃上一碗嘎巴菜，加上两根棒槌馃子，新的一天才算开始了。嘎巴菜的卤汁，一瞬间让我想到多年前在西安经常喝的胡辣汤，虽然同为清真小吃，前者的味道却更加丰富醇厚，细碎的卤豆干是绝对的惊喜，而浸泡程度不一的嘎巴，又给牙齿带来不同的口感层次。

比起嘎巴菜，煎饼馃子摊更多是遍布街巷的小门脸。由于去得太早，我没有目睹到南楼那家据说每晚都人气爆棚的小摊，只好选择先到附近的一家小门脸尝鲜。天津人习惯将一份煎饼加一个蛋一根棒槌馃子称为一套，特别的地方在于，煎饼鏊子旁边放着磨绿豆的小石磨，以示无欺。也许是有些饿了，我三下五除二吃完手中的煎饼，只觉得清香可口，并没有吃到口中的黏粘。遗憾很快在随后一天的早上被补上了，赵永强、带着同样70多岁的白庆华，起了个大早，和我们一起去一家叫“麦豆轮作”的煎饼馃子店。干净整洁的店里挂着两排同学手绘的天津风物图。店主李昂是一位刚刚创业的年轻大学生，递给我的名片上还印着他本人微信的二维码，他告诉我，自己从小喜欢天津小吃，上大学时还做过一个与此相关的社会调研项目。在他印象里，煎饼馃子是再普通不过的小吃，同学之间作为帮忙的酬谢，经常开玩笑地说：“走，请你吃煎饼馃子去！”他希望把煎饼馃子提升为有品质的快餐小吃。与别家不同，李昂坚持使用去皮的纯绿豆摊制煎饼，说话间，他端上来一盘黄澄澄的去皮绿豆，夏天的时候绿豆可以直接泡水去皮，冬天则要用机器

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

轻轻挤压后再泡水。白庆华对李伦非常支持，也许在他看来，未来纯正的津味小吃，正要靠这样的年轻人去传承。

按图索骥，石头门坎的素馅包子和张记包子铺的三鲜肉包，部分纠正了我对天津包子的总体看法。雪白发亮的豆菜包，个头很大，竟用了豆芽菜、麻酱、酱豆腐、粉皮、香干、面筋、木耳、香菜、花菜8种蔬菜做馅，天津人讲究多，卖双不卖单，一般人吃两个就饱。张记包子铺的馅由虾仁、菌类和猪肉组成，糊状的馅料蒸熟以后汤汁欲滴，虾肉的鲜香与猪肉的浓香包裹在一起。

南市食品街与天津老码头，是津味小吃的集散地，比起商业气氛浓郁的食品街，老码头不过是家开张不到一年的小吃馆子。这里的总厨王海森是津菜大师赵克勤的徒弟，从津鲁菜入手，他做过小吃，开过饭馆，回过头来帮助这里发掘与设计津味小吃。煎焖子是他推荐的一道特色传统小吃，焖子用山芋粉或绿豆粉做成，比传统凉粉多了一道煎的工序。“打清朝后期流行，天津人每年阴历二月二吃春饼夹焖子，吃炒蓝白线（豆芽与韭菜），大地回春，闷了一冬的闷气散去。”王海森告诉我，现在50岁以下的人基本都不会做这些传统吃食，卖得也和以前不同，其实更可能的倒是，随着时代变迁，选择多元，人们对传统节日的吃食开始变得逐渐淡漠。口味的变化也不可避免，出自北塘的虾酱饽饽，用玉米面配上葱姜虾条，最原始的做法是在屉上蒸熟，再和虾酱炒，现在则演变为虾酱蘸饽饽，虾酱本身的咸度也用鸡蛋调了下来。即便如此，身为北方人的我，吃起来依然很咸。

粗犷与讲究，耐饱与享受，重口与调和，普普通通的天津小吃，却实实在在体现着码头城市的那份包容与平衡。一天深夜，在到达酒店前，我忽然想吃一张可以夹一切的天津大饼，沿着灯火依稀的小巷走去，勉强找到一家卖大饼夹鸡蛋的小店，买来咬了一口，不觉称奇，原

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

来一张普通的鸡蛋饼中竟然还有花生豆卤豆干等一应作料。



津菜大师王雁明



凭湖轩酒楼的水炒虾线

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



凭湖轩酒楼的韭黄里脊丝，据说是袁世凯的最爱

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn



正达酒店大厨王维冬演示的大翻勺，多见于以扒法烹制的菜肴

当当吃海货，不算不会过

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

火声隆隆的灶台旁，王文汉正指点徒弟做两道传统天津菜中的时令菜——罾蹦鲤鱼和韭黄肉丝。从上世纪六七十年代算起的几十年里，王文汉与白庆华就同属和平区饮食公司，一个在全聚德，一个在登瀛楼，是的，就是电影《功夫》中耿良辰踢馆胜利后，对方提出宴请的老字号鲁菜馆——登瀛楼。当时的天津按和平、河东、河西、河北、红桥、南开区域划分，分设六大饮食公司，每个公司下面又有若干饭店与酒楼，多为公私合营后的传统老字号。两人都是鲁菜出身，津鲁融合，后来都以鲁菜为底，不断融合发掘传统津菜的魅力。白庆华比王文汉长6岁，两人一高一矮，同为天津津鲁菜的大师，用高成鸢的话说，前者有学者气度，后者则受旧式教育出身，不仅如此，王文汉平常还坚持练拳。

民以食为天，一个地界的食材与物产往往催生出当地独特的菜肴，乃至人们的饮食习惯。自古以来，天津有“小江南”之称，盛产河海两鲜与山珍野味。从历史文献中，罗澍伟发现，过去天津有许多专打铁雀、大雁、天鹅的雁户。而每年五六月，来自渤海湾的黄花鱼与对虾，则是北京崇文门税关的纳税大户。由于海水倒灌海河，以及历史上黄河三次在天津决口，咸淡水交汇处的河海两鲜味道极为特别。“梭子蟹天津出、辽东半岛出、山东半岛也出，但由于天津附近的渤海湾水质含盐量低，出产的海产品，老天津人讲是‘齁甜’。”上月月底，赵永强刚从澳大利亚回来，发现当地的梭子蟹“齁咸”，简直没法吃。

不节不食，由于许多食材上市的时间很短，天津菜非常讲究时令。“伏吃鳎目（比目鱼），冬吃鲤”，鳎目一年四季都有，以夏季最为肥美，而初冬的鲤鱼最肥，我们去的时候，正赶上吃。罾蹦鲤鱼，鱼最好在两斤左右，去鳃留鳞，开膛去除内脏与黑膜，经过特殊刀工处理后，以热油煎酥，捞伏盘中。然后再用葱姜蒜爆香，放入白糖、醋等调料，随后淀粉勾芡，淋入花椒油，盛入小碗，与炸鱼一起端入席中，由

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

服务员当着客人的面将汁浇在鱼上。

在王文汉指点徒弟做菜时，白庆华在一旁为我们讲解其中的关节。这道菜的一大特点是不打鱼鳞，在白庆华印象中，这样的做法，除了罾蹦鲤鱼，就只有江苏的清蒸鲥鱼。何谓“罾蹦”？罾是捞鱼的一种网，打捞上来的活鱼来回蹭网，发出一种声音，正与热汁浇在炸鱼身上的声音颇为相似，所谓“头仰尾巴翘，浇汁吱吱叫”。要突出鲤鱼翘尾游动的形态，刀工需要认真处理，“开膛要正，中间大梁刺里面两侧竖着划两刀，横着再划几刀，便于成熟与形态的膨胀”。芡汁也反映出传统天津菜的特点，擅用大作料擅用嫩糖色与花椒油，颜色红亮透明。

如同许多传统名菜一样，罾蹦鲤鱼也有一段起源的传说。相传此菜出于清光绪末年的“天一坊”饭庄。庚子事变中，八国联军纵兵进犯天津，地痞流氓趁火打劫，来到“天一坊”大吃大喝，叫菜时误将“青虾炸崩两吃”叫作“罾蹦鱼”，待跑堂纠正时，地痞恼羞成怒，准备闹事。堂头见状赶忙劝说有这道菜，他回到灶上，将一条大活鲤宰杀去脏留鳞，于是便有了这道名菜。清末天津留日学生陆辛农后来作诗以记其事：“北箔南罡百世渔，东西淀说海神居，名传第一白洋鲤，烹做津沽罾蹦鱼。”

端上桌来，王文汉提醒我们仔细品尝。尝了一口，整体味道透着甜酸口，鱼鳞酥脆，鱼肉鲜嫩。王文汉顿了顿筷子，解释道：“天津菜口味特别鲜明，咸就是咸，鲜就是鲜，甜就是甜，辣就是辣，与南方菜系（粤菜、福州菜、广西菜）的‘荔枝口’——酸口在前，甜口在后不同，罾蹦鲤鱼大酸大甜，酸甜比例为1∶1。”

津味小说家冯骥才在《三寸金莲》中描写过隆冬季节的“天津八珍”。“银鱼、紫蟹、铁雀、晃虾、豆芽菜、韭黄、青萝卜、鸭梨，都是精桃细拣来加上精工细制的，黄紫银白朱红翠绿，碟架碟，碗摞碗摆满

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

一桌。”韭黄对今人而言似不稀奇，但在过去却是冬令八珍之一。不到一分钟的翻炒，“韭黄里脊丝”便告出锅。据传，这是袁世凯最喜欢的一道菜，他的五姨太是天津人，擅做津菜，每到冬天便为他烧制此菜，袁世凯就菜一次能吃几个馒头。

饭桌上的一个细节，便能看出王文汉课徒之严，以及传统厨艺行中那份对食物的敬畏与尊重。尝了一口徒弟做的虾酱，王文汉示意盐轻，让他用勺子加些拌匀，当看到徒弟用手捻了一撮盐面直接撒在上面时，他不禁大怒：“臭要饭的永远是臭要饭的！”

走前一日，白庆华带我们前往朋友王大君所开的津门味道去吃海鲜。上世纪70年代，“老三届”学生王大君进入河北饮食公司下属的川鲁饭店实习。包了3年包子，后来拜在鲁菜大师孔宪福门下，当了6年学徒方才上灶。王大君记得，那会川鲁饭店最牛的大师姜百明一月才挣99.9元，自己只挣34.5元。从1995年起，王大君和家里几个弟兄一起下海经营海鲜，后来他自己又开了馆子，打造津味海鲜。渤海湾的对虾分春秋两季，春虾满黄，煸炒后虾头发红，秋虾则有点发黄。正因为有多年经营海鲜的渠道，王大君的店里在这个季节仍存有速冻的秋虾。煎烹大虾是天津的另一道名菜，二两左右的对虾剪去虾枪虾须，去除沙包和虾线后，在热油中煎熟之后，放好提前兑好的葱姜丝，利用原油原汁烹制而成。

“当当吃海货”，赵永强介绍，天津人所谓的海货，主要指海螃蟹，惊蛰打雷之后，母蟹开始产卵，蟹黄由块状变成细小的颗粒，人们管这种蟹叫“老虎”。记忆里，每到那个季节，奶奶总要拿个大盆，喊声：“去买点老虎去！”买回一大盆，把里面的蟹子洗净晾干，冬天和大白菜一起熬制，又是一道难得的美味。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

津鲁世家：传统与融变

作为北方菜系的大宗，鲁菜对津菜的影响不言而喻，除了津门独具特色的食材，一般而言，人们把津菜视为鲁菜的升华版，由于兼受宫廷菜的影响，津菜在刀工与细节上更为精致。尤以“扒、、馇”等烹饪技法而出名，赵永强补充说，这些技法事实上在鲁菜等别的菜中也用，不过津菜用得更多，更为讲究。

夜里11点，罗澍伟给我发来短信：“如果要了解津鲁菜的融合以及津菜的烹饪技法，没有人比王雁明更加合适了。”第二天下午，我们前往约定的正达酒店时，穿戴整齐的他随即把我们带进一个安静的小灶，这里据说之前专为领导做饭，整个厨房除了他，只有另外一位也姓王的老师傅。

王雁明出生于津鲁两菜的世家，爷爷是老鲁菜的传人，师父高恭义，从解放前老天津菜馆先得月酒楼（上世纪30年代，由位列“八大成”的义和成与聚庆成合并后新改的字号），在津菜大师中的辈分极高。更有意思的是，他的岳父姜万友受业于八大成的传人史俊生，曾出任红旗饭庄的头火，与白庆华等大师是同代人，学艺之时，岳父常让其他大师教他做菜，大家见了他往往未必叫得出名字，却总大姐夫大姐夫地喊。

1974年，16岁的王雁明顶了父亲的班，进入铁路分局下面的千禧龙大酒店工作。1985年，天津食品街的津菜老字号得月楼重新开张，师父被聘为厨师长。跟着师父干了10年，王雁明又返回千禧龙，辗转于几个酒店之间，2006年起他在同为铁道直属单位的正达酒店，担任顾问，主要负责制定大型会议的菜单，平时并没有太多事情。

王雁明受爷爷的影响很深，爷爷当年在山东馆专做满汉全席，小的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

时候，爷爷有时会在家里给大家烤乳猪吃。在后院支上签子，大铁桶墩上炭，将一只十五六斤的小猪仔一边刷油一边烧。烤熟后，蘸着料吃，那种喷香酥脆的感觉让他至今难忘。即使在上世纪六七十年代的困难时期，爷爷也总会为大家做诸如烩乌鱼蛋、肚丝烂蒜、火燎鸭肫、九转大肠等山东菜，因为下水便宜，所以那个时候老吃。记忆中，那时的鲁菜“做得特别正规，原汁原味，能吃出来食材的原味”。

区别很大程度上在于做菜的汤头。那时，不管津菜还是鲁菜的大厨，都讲究吊汤，所谓“厨子的汤，唱戏的枪，厨子无汤菜无香”，不像现在的饭店多以经济效益为目的，采用味精、鸡粉等调料，图快不图味。厨火也很特别，“五鬼闹判”，一个厨师看五个火，中间是主火，两边是两个次火，后面两个尾火很多时候便用来吊汤。津菜的吊汤更为讲究，吊一次是毛汤，二次是套汤，顶级的汤叫双套汤，“豆瓣绿色，从上面能看到底下，凉了起冻，蛋白质的含量极高”，一般用来做燕窝等高级食材。

过去厨艺行里规矩大，拜师要磕头，师父把各门派的大师请来，一是请众人见证，二来也让大家看看师父以后会不会做人、教徒，徒弟今后都能从师父那传承到些什么东西。徒弟送师父拜师礼，师父也要回个物件，总之是勺子、筷子等厨房里的东西。王雁明说，这一行与相声京剧一样，有“出师不出师”一说，所谓出师，就是某道菜达到或超越了师父的境界，今后可以自己带徒弟。师父退休封勺后，如果有满意的徒弟，会把自己用过的炒勺传承给他。

自幼受到津鲁两菜大师的熏陶，王雁明谙熟各种烹饪技法，提起津菜中最为见长的大翻勺，他颇为自豪：“我的勺功是跟岳父学的，岳父外号五爷，参加饮食大赛，人家都问五爷来了吗？五爷来了咱们赶紧走，玩炒勺玩不过，炒菜快，翻勺是步步高。”

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

大翻勺与津菜中的“扒法”密切相关。扒菜对形状要求很高，各类菜蔬在炒勺里摆放成型，不能拿勺翻，出锅前用大翻勺将菜倒扣在碟子中，除了不散不乱形状美观外，更将炒勺底部充分入味的菜翻到上面，便于食用。“不会大翻勺的厨师，算不得津菜厨师”，在几天的采访里，我们见识了多次大翻勺。翻勺的花样繁多，从简单的直翻和侧翻，再到当空挂月、步步高。鲁菜也有大翻勺，但只有最简单的直翻。根据菜品不同，扒菜的种类也很多，粗分红扒（着酱油或糖色）、白扒（不带颜色）、奶扒（加牛奶）。以鸡、鸭、鱼、肘子等食材组成的“四大扒”，往往是津菜传统酒席的压桌菜。



卫鼎轩总厨张晓麟

焐的主要特点是慢火炖靠，虾仁面筋、蟹子面筋，都是天津人喜欢吃的菜。馇海货是天津沿海渔民的传统做法，将海中打捞的新鲜海货用腌咸菜的卤水煮熟，即可食用，因为口味较重，一般被当作咸菜一样的

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

压口菜。

伴随一批津菜大师的发掘与老字号津菜馆的复苏，传统意义上的津味儿似乎又回来了。天津的老租界区，现在仍然保留了不少当年寓公们住过的西式小洋楼，有句老话叫“北京的四合院，天津的小洋楼”。有些传统津菜还能在这些小洋楼所建构的公馆菜中找到，在民国总统曹锟四姨太刘凤玮故居上扩建成的卫鼎轩就是其中的代表。刘凤玮是天津人，因擅烧菜唱戏，而受曹锟宠爱。蓝天下，西式洋楼与中国古典的亭台廊榭形成一种奇妙的搭配。地板上还存有曹锟当年从德国进口的蓝色瓷砖。在他当年招待宾客的房间里，总厨张晓麟为我们做了一道由烤鸭、牛肉、猪肉、丸子组成的“公馆四喜碗”。这道菜由传统“八大碗”改良而来，吃起来味道醇厚香糯，正缘于王雁明所说“无核、无骨、无皮、无刺”的选料标准。

美味所勾连的味蕾记忆，其实更像是我们对过去一段光阴、一个地方、一份情感的形而下的想象与追溯。其实味道一直在变，人们的感受也在变，从健康绿色的角度，王雁明也开始注意到菜品的少油少盐，白庆华、王文汉他们则朝着营养药膳与菜品合理搭配的方向努力。

吃完地道的滑溜鱼片还有虾仁面筋，我们沿着海河漫步。在北运河、子牙河与海河交汇的三岔口附近，不少人用冰钎凿开冰面，搬个小马扎坐着冬钓。驻足良久，也没有发现有鱼上钩，似乎一切与吃相关的东西，都能让天津人乐此不疲。

（实习生罗秉雪对此文的帮助）

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

三联生活周刊

官网：http://www.lifeweek.com.cn/

微博号：http://weibo.com/lifeweek

微信号：lifeweek

扫描二维码添加微信号：

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

The End

浙江出版联合集团旗下电子书出版机构

http://www.bookdna.cn

新浪微博：@BookDNA本唐在线出版

微信公众号：本唐在线出版

如您发现本书内容错讹，敬请发送邮件至 cb@bookdna.cn 指正。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

成为作者，只需一步
To be an author, just one click.

BookDNA.cn

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

食遍中国之



广东

三联生活周刊
LIFEWEEK

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书，请访问免费 PDF 电子书下载的博客 http://52gfan.cn

更多优质资源请关注

下载声明：本站所有资源均来自网络，不得用于商业用途，
如有【版权】或【链接失效】等问题，请留言告知！
本资料版权归原作者及版权商所有，如果你喜欢，请购买正版
仅限个人测试学习之用，不得用于商业用途，请在下载后24小时内删除。

微信公众号：杰哥读书



网　　站：52gfan.cn

相关博客：http://blog.sina.com.cn/meiledou

该书籍由网友制作上传“杰哥读书”整理发布，版权归原作者所有，
仅供学习交流之用，请在下载后24小时内自行删除！
注：请尊重原作者和出版社的版权，如果确实喜欢，请购买正版，
多向您的朋友介绍这里，谢谢支持。所有书籍均是完全版，请放心下载.
如出现残缺版本，欢迎留言指正.