

# 让我们“无肉不欢”

裴毓馨 (上海海洋大学)



食物的真谛在于分享。当人们从独自享用  
用到成群畅享,从孤单到结伴,我们在这个过  
程中发现了食物不同的魅力。  
一条鱼,在智慧的集结下,有了炸、烤、

蒸、煮等一系列吃法;一只羊,在红烧、清涮、  
黄焖后,也有了围桌共同享用的烤全羊;一只  
鸡,往往也会成为团圆时的一道美味。肉类已  
经成为了餐桌上必不可少的美味……

## 鱼肉

对于鱼,大部分人总会停留在高蛋白的  
认知中,小时候,父母为了孩子营养摄入均衡  
煞费苦心,那一句“多吃鱼会变聪明”也停留  
在多少人的童年记忆中。鱼,作为水里最普遍  
的一类美食,因其丰富的营养和繁多的种类,  
深受大江南北食客的喜爱。暂不说步骤繁多  
的烹饪方式,即使是简单的清蒸或是炖汤都  
足以见识到它的鲜美。

清蒸鱼入锅时佐以葱花、盐,在蒸气的包  
裹下慢慢变熟,当葱花和盐顺着鱼的切割处  
慢慢渗入,很快便与鱼中特有的气味相遇,少  
部分营养留在蒸气中,开锅遇冷便留在盘底,  
当筷子划过鱼皮直切鱼肉,鱼肉绵软,放入嘴  
中便在融化中感受最新鲜的味道。鱼刺已经  
无法阻止一个食客吃鱼脚步,鱼片虽然考

验厨师的刀功,但是带给食客的享受却是独  
一无二的,无论是生切片鱼片辅以芥末,在直冲  
每一个器官的过程中体会到鱼真正的味道,  
还是放入汤汁,任其与多重味道碰撞呈现出  
不一样的风味,鱼片终究成为了很多人的心  
头之爱。有时,儿时的味道也会随着鱼松包裹  
着我。鱼的味道是独特的,带着水,自由地徜  
徉在舌尖。

## 羊肉

羊肉的味道略显不同,有人会为此避而  
远之。但作为一个北方人,我爱极了这个味  
道。每当冬天到来的时候,一锅羊肉汤足以带  
给我持续不断的暖意。用纱布裹住的料包,和

肉一起加入高压锅中煮着,几个小时后,带着  
浓郁香气的羊肉汤便出锅了,此时此刻,羊肉  
已经软烂,骨头中的骨髓也有一部分进入汤  
中,盛于碗中,点缀葱花,便可以开始享受了。  
汤是有些微微烫口,但是进入口腔的一刹那  
便让香味肆意逃窜,唇齿间布满了羊肉的香  
气,少了些膻味,便更加令人难以忘记。

羊肉与火的碰撞,并不会让夏天变得更  
加燥热。夏天的夜晚,一份羊肉串,几瓶啤酒,  
三五好友,便撑起了夜市的大部分。羊肉被切  
成瓶盖大小,穿至铁签,架在烤炉上,木炭的  
热度和源源不断的热烟让羊肉颜色渐渐变  
深,撒上各味调料,签子不断在烤架上旋转,  
调料与肉均匀融合便可以食用了。入口时,羊

肉已成指甲大小,调料与羊肉的味道  
彼此相争,微带嚼劲却也让这道成为了  
一场“拉锯战”。羊肉有时显得孤独,爱者很  
爱,不爱者也避之不及。

## 鸡肉

鸡肉相比之下,更像是一道大众美食。  
中餐中的大盘鸡、卤鸡爪,西餐中的炸  
鸡,各有风采。鸡腿,肉质紧实,肉量丰富;  
鸡爪,略带弹性,带给人咀嚼的快感;鸡翅,总  
能完美地和每一味调料融合。大盘鸡味道丰富,  
辣椒、土豆与鸡肉相配,颜色鲜艳,鸡肉留有  
辣椒的味道,别有一番滋味。炸鸡的酥脆是任  
何烹饪方法无法企及的,当咬开酥皮嚼到肉  
时,那种脆软交织的感觉让你一下用口腔便  
记住了。鸡肉是平凡的,却是不凡的,烹饪  
的每一次变化都带给它新的风味。

# “被遗忘”的肉类美味

裴毓馨 (上海海洋大学)



美食是无法细数的。高山中藏着菌菇,深  
海中孕育海鲜。大自然所赐予我们最原始的  
食物,往往可以发掘出不同的滋味。我们将烹  
饪不断改良,向着味觉最神奇的方向发展。于  
是,我们发现了那些令人意想不到的肉类美  
味,曾经的遗忘终被提取成为餐盘中锦上添花  
的一部分。

## 肠类

街上的卤制品熟食店日益增多,我们逐  
渐脱离了繁琐的肉类加工过程,买回家中  
开袋即食,味道因为冷藏被有效地保存下  
来,与家中制作虽有分别,却独具风味,那  
个时候我们在买日常熟食的过程中,也发  
现了其中的美味——肠类。无论是生脆的鸭  
肠,还是软而筋道的猪肠,都成为配菜中画  
点睛的一部分。

在鸭肠所属的领域中,不能不说的就是

鸭血粉丝汤,尽管作为最不起眼的餐中“配  
角”,却也为一道菜增添了不少风味。煮好的  
汤上撒上一把鸭杂,迅速沉入汤底,等下次随  
着粉丝或是汤出现的时候,鸭肠带着热意伴  
着鸭汤的味道进入口腔,才上舌尖,便入心  
中。与此同时,鸭肠对人体新陈代谢,神经、心  
脏、消化和视觉的维护都有良好的作用,在享  
受美味的同时还能对身体带来营养。

## 肝类

肝类的颜色经常令人望而却步,但是作  
为动物体内储存养料和解毒的重要器官,含  
有丰富的营养物质,是最理想的补血佳品之  
一,具有补肝明目、养血的功能。克服心理防  
线,让我们走近这道与众不同的美食吧。

作为家常饭的爆炒猪肝经常出现在各个  
餐馆或者家庭的餐桌,烫熟的猪肝带着青椒  
在锅中翻炒,倒入调好的汤汁,待上色后便可

以关火品尝了。猪肝爆炒后,口感微硬,却还  
有本身带有的筋道,因为前期的煮烫少了很多  
腥气,调料和青椒融为一体,像是在挑战味  
觉的延伸性,一嚼一品之间能感受到不同味  
道的肆意碰撞。

## 肚类

北方最常见的便是羊肚。假期偶尔会穿  
梭在热闹的菜市中,在众多水果蔬菜的叫卖  
声中,一位推着平板车的师傅却成了这场竞  
争中最大的胜利者,当他掀开盖在平板车上  
的纱布时,一股浓郁的卤味飘散而来,你会忍  
不住驻足,细看下,一小盆羊肚在师傅的精  
心制作下,退去了本身的味道,盖上浓郁的  
卤汁味道,选一两块装袋。限量供应的羊肚  
经常一抢而光,唯有香气久久不散。回家  
后,可以选择直接切吃,一口咬下,包裹着  
汁水的羊肚开始变软,口腔充盈着香味和  
软烂的羊肚在慢

慢分散,咽下的那一刻也就带着味道一起  
消失了或是与青椒混合炒制,爽脆的青椒  
带着清爽的气息与羊肚慢慢融合,没有丝毫  
的冲击,慢慢划过舌尖,进入咽喉。两种做  
法虽有不同,但都别有一番风味。

猪肚作为常见的肚类美食,不得不提一  
下椒盐猪肚这道美食。被白酒清炖过的猪肚,  
挂面糊入油炸至皮酥,撒上椒盐便可。我们  
太久沉迷于薯条的炸制美味中,却忽略了这  
样简单的味道,选取一条放入口中,外酥内  
嫩,留在外皮的椒盐等待着为猪肚增色,不  
一会儿,牙齿之间便充盈着浓郁的椒香。

它们的出现正印证了这样一句话“我很  
丑,但是我很温柔”。它们以其貌不扬蓄积  
了无数力量,当和无数调味品及其他美味  
相遇的时候便迸发了多姿多彩的风味。我  
们从来都在食物中苦苦求索,期待下一次  
美好的相遇。