老饕论道

纸上谈『饼』

文／徐鸣

母亲正宗宁波人，却做得一手好吃的上海本帮点心——南瓜饼。每逢7、8月南瓜大量上市，我去探望母亲时，她老人家仍然会把我当成长不大的孩子，边念念叨叨我的孩提糗事，边不紧不慢煮南瓜、刮南瓜泥、拌面粉团、煎南瓜饼给我解馋。

油煎成的南瓜饼外焦内嫩，奥运奖牌大小，金黄色彩油汪汪，光瞪眼瞧着都是视觉盛宴。急得我顾不上吃相如何，直接用手抓起一块先放在鼻子底下闻闻，一股热气立刻伴随香味冲进鼻腔、直透脑门。大嘴连锁反应“啊呜”一口咬下半块。一鼓作气连吃3块，意犹未尽，舔舔手指、摸摸肚皮，由衷地腹腔运气发出赞叹：“唔——真好吃！”此时此刻，我仿佛又回到了无忧无虑的童年时代。

同事陆小姐经常在单位食堂饭桌上听我眉飞色舞谈论南瓜饼，挡不住香喷喷诱惑，就“吵”着要上我家来品尝南瓜饼。可惜我这个人向来手笨，未遗传母亲手巧、更没学会母亲拿手招牌点心，只会吃、会讲而不善于动手。于是硬着头皮在厂报上画个“饼”（该文章系笔者厂报处女作）请陆小姐“充充饥”。

南瓜饼的主要原材料想必来自南瓜。南瓜，本地人叫“饭瓜”，富含维生素A。传统中医认为南瓜性味甘温，具有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫之功效。爱漂亮女士若要养颜护肤青春常驻，常吃点南瓜赛过上美容院“做面孔”。

不过近年来关于南瓜是否能辅助治疗糖尿病产生重大分歧：一会儿报道有疗效，一转眼纠正没道理。反复无常简直令人抓狂。

究竟应该向左走还是向右走？我宁肯相信有而不情愿无，根据是母亲的长寿食谱（她虚年龄86）。通常按宁波人传统习惯吃得比较咸。母亲平日里烧菜的确放盐大大超过日平均标准计量（6克），一盆“活杀”青菜炒得像咸白菜。可她同样嗜甜，那是打小养成的爱好，且甜的比一般人吃口重的多，这跟现在流行的养生常识根本相悖。但是母亲血糖从来就正常。因此她口福极好，什么都不必忌口。为此我曾经瞎联想：是不是爱吃南瓜的缘故？莫非南瓜会增强人体胰岛素功能不成？当然本人不是专家，大家阅过一笑置之，不算数的。

并不是所有南瓜全适合制作南瓜饼。最好选那种皮色较深、瓜柄细长匀称、个头稍小的，因为那种南瓜肉厚、皮薄，瓜肉又粉又甜。至于南瓜饼的具体制作过程相当简单，实在不晓得上上百度便一清二楚，我再赘述就不稀奇了。这儿仅仅将母亲做南瓜饼的特殊配方悄悄泄露一点供参考：南瓜泥与面粉（糯米粉也行）的最佳比例为7比3。若面粉放多了，南瓜味就少，色淡，吃口干乎乎；反之面粉放得少，捏不成团，饼会散架，无法油煎成形。另外搅拌南瓜泥和面粉时，记得千万不可加水（南瓜泥中已经含有足够水分）。

国人制作南瓜饼，是把南瓜泥掺入面粉里，讲究“融洽”。南瓜泥同面粉充分搅合在一起，形成互惠共赢局面；洋人制作南瓜饼则用面团包住南瓜泥，强调“个性”。南瓜泥与面粉互相独立各自发展。呵呵，竟然从小小的南瓜饼中也能求证出东西方文化的差异。

正因为老外不擅长中式南瓜饼，假如有哪位拿到绿卡移民，赴海外为女儿女婿当免费“钟点工”（外公外婆带第三代最时尚），我建议不妨照搬母亲的“李氏南瓜饼”手艺，在看管小外孙同时，顺便办个营业执照租个门面开个南瓜饼铺搞点副业。结果洋人少见多怪，华人睹饼思乡，保证生意兴隆，财源滚滚。丈母娘“刀拉”赚得笑不动，财大气粗自然不须结账时视别人脸色行事。

南瓜饼营养好、吃口糯，多吃绝对不会发胖，属于绿色食品，博得众多吃货们青睐。即便在饭店圆台面上南瓜饼照样和鲍鱼平起平坐，占有一席之地。但无论是饭店或超市里的南瓜饼，由于要“拗造型”，我嫌南瓜泥加得少以至于南瓜味太淡，远不如母亲亲手做的香、甜、糯。只是如今母亲年事已高，心有余而力不足，做不动了。我无可奈何，淌下的口水经过笔尖统统倾泻在纸上。

吃出一朵景花

蚕豆花儿香

文／公输于兰
图／王震坤

其实蚕豆花没有特别的香味，只是到了九九艳阳天，一片地里的花儿都开足了，有那么一点点自然清新的花草气罢了。那时，翠绿的蚕豆荚开始圆鼓起来，又未到真正成熟饱满的地步，荚壳内壁厚厚的茸毛，若少男少女额角上稚气未脱尽的残存胎毛，有丝绒一样的光泽。豆荚包裹着的豆果儿也有少年般青涩周正，豆脐线清白，果肉脆嫩多汁。这时候的蚕豆用来做炒菜最为适宜。餐馆中多有将蚕豆去皮变成豆瓣的。由于水分多，豆瓣色青肉嫩快炒不起沙，可以充当众多炒菜色香俱佳的配菜，比如豆瓣炒虾仁、豆瓣炒百叶、豆瓣炒西芹百合或者豆瓣炒南瓜百合等。反正任何食材因为加入了平凡却鲜嫩的蚕豆瓣，便顿时增添了春末时节清新而略带慵懒的特质。杭州菜中一味小炒皇若在春季，里面大都会点缀一些绿色的蚕豆瓣的影子。不过，要说最博众口欢喜的，还是葱花蚕豆。

江南人的餐桌上，清炒蔬菜用到香辛料调味的屈指可数，米苋和茄子用蒜瓣和姜是为了解毒，而炒嫩蚕豆用到葱花可能纯粹是为了口味。比如鲁迅《社戏》一文中写得最动人的一笔，就是孩子们赶社戏回家，夜半船过六一公公的蚕豆地，孩子们纷纷上岸采摘蚕豆，然后就在船上生火用河里的清水将豆煮熟，用手夹着撮盐吃。在鲁迅的心目中，这盐撮清水蚕豆的味道胜过母亲亲自下厨炒的蚕豆。但大多数时候，用葱花炒嫩蚕豆味道更好已成共识。不然，何以菜场里卖蚕豆的都不约而同地会送买者一把葱，就像卖米苋的送蒜、卖大闸蟹的送姜醋一样？

真的，蚕豆放不放葱，结果大不一样。论色，放了葱花，虽然葱豆一色都是个绿，但这绿就有了层次，变得立体。论味，葱和蚕豆分开时，葱就是葱，蚕豆就是蚕豆。但两者一旦结合，发生的是化学反应，蚕豆似脱胎换骨，其味若荤。我有一位无肉不欢的朋友，每到嫩蚕豆上市，一盘葱花蚕豆，便可以叫他忘了肉味。他不光一人可以吃掉大半海碗的豆，还用飘着葱花的汁淘饭，巴拉巴拉非常适意地打发一顿饭去。

炒葱花蚕豆有讲究。有人先将葱花在热油锅里爆香了再入嫩蚕豆炒，待豆色略变，少数特别饱满的豆有绽皮的迹象，再放适量的水盖上锅盖焖，多数豆开始绽皮时，入盐，少许糖，再盖上锅盖着味和略收一下汁，一道香喷喷、绿油油、皮嫩肉酥的葱花蚕豆就成了。也有人是在起锅前入葱花翻炒的，这样看上去漂亮。我母亲交给我的方法是兼两者所长，先将少量的葱入油锅爆香，而且要爆到葱略略有点干焦的程度。起锅时再撒上鲜葱碎。这样既得了油爆葱的浓香，又得了鲜葱的清香和青翠的颜色。所以我们家从来不说炒蚕豆，只说葱爆蚕豆。而且，一盘油绿的蚕豆间或有几星绿里带黄黄里带焦的葱粒，看上去也更加诱人。这里面还有两个关键，一是盐和糖不能先放，一定要在皮绽豆酥时才放，否则豆皮会收缩显老，豆肉也烧不出酥糯的口感。还有就是盐和糖的比例。太淡太甜豆不香，太咸糖少豆皮涩。到了我外婆那里，连吃蚕豆都有说道。吃这种没有锈（就是变黄变黑）豆脐线的嫩蚕豆，她老人家是不许我们吐豆皮的。她说一粒豆一灯火，只有连皮吃才去火。她还说一年中蚕豆也就这一点点时间这一点点的嫩豆是可以连皮带肉地吃，别埋汰了。我们有时反驳她，若生的时候就剥了皮光用豆瓣那又如何？她说这个可以。因为食材到没到锅里是一个重要的界限。没到锅里是植物，到锅里做成了菜是食物。是食物就应该能吃的都吃下去。

美味大看台

生滚猪肝粥

文／戴一鸣

近期东方卫视热播剧《宝贝》受到广大观众的喜爱，剧中淘气宝宝偶得的外婆受到意外伤害大量流血，住进了危重病房，偶得的妈妈冯莹烧了一碗生滚猪肝粥为她补身子。猪肝含铁且含有丰富的蛋白质、卵磷脂和微量元素，望术后的外婆尽快恢复体力。

生滚猪肝粥制作起来并不复杂。先煨好一锅白米粥底，把猪肝用流水洗净，切成薄片，加干淀粉、葱花、姜末、料酒、盐，抓拌均匀，腌制15分钟。然后用大火煮滚粥底，放入腌制好的猪肝和姜丝并迅速拨散，滚煮8分钟左右，加入白胡椒粉即可。特别要注意的是，煮猪肝时间不宜过长，否则会使猪肝不嫩滑，但时间太短又会使猪肝未熟透，因此烹制时间与火候是影响猪肝片口感的重要因素。

猪肝还有温补肾脏、明目润肤功效，特别适合经常对着电脑的上班一族食用。虽然猪肝胆固醇含量偏高，但这样的美味，偶然食之也无妨。

边走边吃

桃

文／董建卿

喜欢吃桃，也就喜欢了桃园。朋友有片桃林，矮矮的树上，用纸包着果实。树荫下散着一群鸡，用树枝围了个很大的篱笆。前两天去玩，撞见一个熟桃竟然落在了鸡蛋上，邪门。

去过南京郊外的栖霞山，那里有个桃花坞。桃花开时，满山的桃花粉红粉红，翠绿的叶色像船在海里随风摇弋。一阵风起，花瓣随风飞扬，散散飘落，石阶上便有了一层花毯，让你不忍心走，怕踩痛了这些风尘的生灵。据说桃林是由夸父的木杖化成的。于是就有了混沌之灵，能驱鬼。所以道士的剑都是桃木制的。不明白为什么有桃花运之说呢，桃树实在是阳刚得很，奇怪！

南汇的黄桃是精品。金黄的桃果，散发着香味，以前是进贡用的。有一种用吸管吃的蜜露桃，插根吸管，吸完了就只有一层皮和核了，真是变态的科技！

南方的秀和北方的勇，在桃上表现得淋漓尽致。前几年在北京郊外的桃林里摘过几个桃子，大而硬，得用刀削着吃。记得那是中午时分，还没吃饭，竟然第二只也没吃完。知道我喜欢吃桃，朋友到上海一定给带上几个给我。看着碗大的桃果，想着儿时为了门前树上枣般的小桃的争吵，沧海桑田啊！

在四川康定回雅安的路上吃过最奇怪的桃。外面是一层滑滑的皮，鲜红鲜红的，果肉也是。有小孩的拳头那么大，很甜，汁也很多。当地人说：这桃吃多了会拉肚子。没管那么多，一口气就吃了十几个。后来才发现核是李子的模样。四川可真是闲啊，闲得李树上也能长出桃来，真牛！

现在的季节如果你路过无锡，只要是能开车的道旁，一定是堆满了桃。有次想在无锡买点桃带回来，怕路边上是别处贩来的，便直接找了片桃林，从树上摘下来再称斤两。因为说的是普通话，园主就问带路人：是开车还是骑车的？那是真晕了——原来这桃子也要杀富济贫呢！

山乡野趣

来的野豌豆

文／包光潜

自然的魅力不仅有鬼斧神工的构山造水，还有不经意处的神秘，小院里的植物每年都有莫名其妙的变化，物种逐年增加——谁是播种者呢？

近日，我在家中小院里做了一回植物种类统计，发现小小院落里的植物竟然有百余种，大多数是我叫不出名字的。最显眼的莫过于红艳艳的蛇草莓，它去年闯入，今年已遍及每一个角落，看上去令人垂涎欲滴——可它有毒！

新植物的闯入，或许应该感谢飞禽走兽，当了种子运输工。今年小院的西北角，又长出了许多野豌豆，开着紫红色花朵，像收敛翅膀的微型蝴蝶；结寸余豆荚，每个荚里生有五六颗豌豆。它们茂密、旺盛，嫩苗绿得流油，而且就在路边，我真想揪一把放到嘴里大快朵颐，却又不忍心掐绿。

这种野豌豆，古人称之为薇，《诗经》里《采薇》之薇，嫩苗和果实都可食用。老屋前曾有一堵五十米长的篱笆墙，墙外面是水田，田埂上杂草丛生，早春二月，野豌豆便蓬勃生长，牵着藤蔓，爬上篱笆。到三月开出紫红花，星星一样密集。小巧的花朵一边生长，一边结出绿色的豆荚。豆荚掩蔽在青青叶片里。我家人口多，缺粮少菜，祖母便掐一些嫩豆苗，放到开水里烫一下，然后放少许食油，高温烹调，保持青绿色，味道可口。仲夏，野豌豆成熟了，采豆熬粥，不仅可以充饥，还可以清热祛毒，身上不生痱子。

伫立小院，凝望大片的野豌豆，我想起儿时往事，更想起古代“不食周粟”的故事。它说的是伯夷和叔齐，当年不想与周朝合作，便跑到首阳山上隐居起来。可他们不会种地，为了活命只好把周遭的野豌豆吃了个精光，最终被饿死。“不食周粟”的故事在不少古诗里都有记载。唐代诗人王绩的“相顾无相识，长歌怀采薇”，孟郊的“举才天道信，首阳谁采薇”，文天祥的“饥死真吾志，梦中行采薇”等。

沪上家宴 上演舌尖风暴

近日，中华老字号品牌五芳斋在上海集团总部迎来一场名为“沪上家宴”的特殊宴会。《回到苗乡，再次品尝母亲的苗家酸汤鱼》的作者携带苗乡秘方、《馍馍》的作者和奶奶齐上阵、《猪血丸子》的作者老父亲亲临现场指挥、《四食物语》的作者全家分工包饺子、《珍贵的家味儿——蛋饺》的作者是一对夫妻，他们带孩子一起做蛋饺……“传承的家味儿”全国征集活动的五强家庭在现场一展绝活，献上一席汇集南滋北味的家宴。这场舌尖上的“风暴”，勾起了在场来宾的浓浓思乡情以及对家的深深眷恋。

本次活动历经40余天，获得了公众与媒体的热情支持，仅网络招募阶段就吸引了数千名网友参与，累计收到49万多张网友投票。此外，沪上家宴邀请帖更是累计达到300万网友阅读分享。在活动现场，这些来自东西南北的普通人，获得了他们人生中最特别的一个奖状——“传承的家味”大奖。活动结束后的家宴大餐更是被美食家、嘉宾等一抢而空，宾主尽欢。