

七味书屋

## 豆腐细软

文 / 王昊军

豆腐是平民化的食品，就如清朝大才子金圣叹喜欢吃花生米一样，饱含着一种暖胃贫乏的情趣和价值。

我喜欢吃麻辣豆腐，既麻又辣的麻辣豆腐，让人吃得酣畅淋漓，齿颊生津，意犹未尽。这道菜之所以让人过瘾，是因为辣椒和花椒，让人兴奋与回味。曾在书上看到，北京人家里做麻豆腐的时候，喜欢在里面放几粒发了芽的毛豆，叫青豆嘴儿，起点缀作用。平添一份生机，让人依稀感到了豆腐之外的丰盈意韵。好友相聚，我爱吃四川火锅豆腐。淡而无奇的豆腐，在热气腾腾的汤锅里上下翻滚一番，转眼间就滋味无穷，像有了魔力一般。

我还喜欢吃臭豆腐，而且喜欢在稻草堆里焐出来的臭豆腐。买好几斤豆腐，放在干净的瓷盆里盖好，藏到稻草堆的深处，等豆腐慢慢变得臭味扑鼻。焐出来的臭豆腐没有了洁白的嫩色，暗淡却不失其细润。若说嫩豆腐是二八佳丽，稻草堆里焐出来的臭豆腐就是风韵无限的中年女子，细细咀嚼更有味道。臭豆腐是春天里最常吃的一道佐餐小菜，臭味浓郁，吃起来却是其香悠远。对素食爱好者，豆腐更是难得的佳品。

有的饭馆很擅长烹调豆腐，颇具巧思的厨师会将平常的豆腐做出珍馐的味道。《醒世姻缘》中有一段豆腐的描述：一位厨师把鲜嫩的菠菜和苋菜捣烂，用其汁液将洁白的豆腐染成碧绿和艳红，并做成各种形状，烹调出爽口的美味，十分精致，让品尝者赞不绝口，并摆下宴席向别人炫耀。我吃过一道是用黄鳝和豆腐做的菜肴，名叫“黄龙戏玉”，味道极美，只是工序复杂，会做的人不多。

说起吃豆腐，现代人的聪明和智慧也是十分了得，原本平常的“吃豆腐”这三个字，如今竟被赋予新的含义。生活中，一个男人如果和一个女人关系亲密，就会被说成是这个男人在吃这个女人的豆腐。据说，这种说法源于香港。私下觉得，这种把吃豆腐比喻成男人和女人的亲密关系的说法虽然形象，但终归不雅，容易让人想入非非。

另美食源

文 / 陶琦

## 柚子皮

我对柚子颇有好感，经常一买就是十几个，除了享用酸甜多汁的果肉，得闲时用柚子皮做菜调换口味，也是极佳的清爽小蔬。

受韩剧影响，小资男女对吃柚子皮产生了浓厚兴趣。其实这是再常见不过的事。买了柚子来吃，剥除下来的皮或者利用其散发的清新气息，净化室内的空气，或者就当食材。把炉火烧红，将柚子皮的表层蜡质烧掉，再泡到清水里不断揉挤，将皮内蕴含的芥油漂净。

漂洗两三天内要多次换水，再切成一指长宽的条状，可以素炒，油盐之外，加一点辣椒，起锅前再撒少许小葱，就是一盘原生态的清爽小菜了。柚子皮纤维绵密，乍看状似肥肉，入口腴软而有质感，松而不散，吃起来清香细腻，有一种淳朴的自然风味，是下饭妙品。柚子皮有化痰润肺、止咳平喘功效，是药食两佳的健康菜肴。我家以往过年，素炒柚子皮是必不可少的一道菜，用其清新口感，一改满桌大鱼大肉的单调。

如是酿柚子皮，要换另一种制法。柚皮要保留得比较大块，剖时从顶部划十字剥开，以利刀将青皮削去，放入沸水中略焯，再入清水漂洗去苦涩，再切成手掌大小的三角块状，把事先调制好的肉馅或鱼滑填入，上灶蒸熟后，再用姜葱、木耳丝勾芡淋上即可。如想吃得更香口，还可以把蒸熟的酿柚子皮放到稀面浆或蛋液里裹一裹，下油锅炸酥。吃起来外酥里润、香气内蕴，有丰满弹牙的动感之美。

“豆腐得味，远胜燕窝”，而柚皮得味，足可媲美鲍鱼。其实生活中的很多东西，虽然来自于微处，却足以做出大块文章，关键是有没有足够的创意和眼光。



老饕论道

## 那年，那碗香喷喷的牛肉面

文 / 金洪远

记得当年在闸北中山北路那家化工厂上班的时候，受搭班的李师傅的影响，我也爱上了牛肉面。李师傅是牛肉面的粉丝，中班下班前，他总是招呼我，今个儿我们下班去尝尝牛肉面如何？恭敬不如从命，于是欣然结伴前往。

李师傅推荐的那家牛肉面小店位于芷江西路47路公交车旁。小店虽小，但拾掇得很干净。刚跨进店堂，那扑鼻而来浓郁的牛肉汤香味便不由分说地催生出一句耳熟能详的广告语“味道好极了”！李师傅显然是这家夫妻老婆店的常客，他一边和两位年老的服务业亲热地打着招呼，一边招呼我在靠墙的小桌坐定。不消片刻，两大暗绿粗瓷碗的牛肉面便端上来了，也许是牛肉汤里添加了些许酱油，呈现淡淡的玫瑰色，缓缓地喝上一口汤，那牛肉汤的鲜香从舌根往下落到胃里，慢慢漾开，心里先暖了。那铺排在如韭菜叶面条上的是一片片半筋半肉的牛肉，牛筋是半透明的，口感弹牙的牛肉，一口咬下去，里面似有鲜香的汁液激溢，饱饱地满足着味蕾，端的是货真价实的黄牛肉！在我印象里，小店里这些老食客虽然都相熟，但在品尝牛肉面都似乎那样地“专心致志”而心无旁骛，常常是呼啦啦一阵响后，迎着在座诸友同样惊喜的目光，大家心照不宣地一笑，咂咂嘴，回味这香喷喷牛肉面悠长的美味。

一来二去，我和这家小店的夫妻俩也熟识起来，自作多情的我，总是会热心地在朋友同事圈里替这家夫妻老婆店做做免费的口头广告。想不到他们对我的推荐赞不绝口，为此还给我送上一顶“美食家”的桂冠。事后我才知道，这对老夫妻开的这家店已有几十年的光景了，在附近的居民里极有口碑。听老食客说，牛肉面的秘密在那醇香的汤里，汤是牛肉面的灵魂。老夫妻做事规矩，从不马虎，汤头采用牛腱子心、牛腩和牛骨，要炖煮熬上10多个小时才成。原来让人喝下一口就难以忘怀香喷喷的美味是这样炼成的！

后来到金山石化工作，也品尝过小城饮食店各色牛肉面，总觉得和这家夫妻老婆店差了“几口气”，也不知道是不是多年“情结”的缘故。那时金山建设是两周回沪休息一次，我竟胃口如此之好，屁颠屁颠会专程前往那家小店解解馋，也顺便探望两位慈眉善目的老服务员。记得最后一次是和家人去这家小店，却不见灶台旁两位老人忙碌的身影。只是被告知，两位老人因前一天身体不适在家歇息，心里不免一阵怅然……

牛肉面是市民喜好的面食，在上海公司总部上班的时候，我也经常和老同事去被电视台美食节目隆重推荐的江苏路的牛肉面店过过瘾头。平心而论，味道不错，但牛肉片却是越切越薄，老同事戏言：三姑娘会当家，切出猪肉像刨花。呵呵，这不是老母故乡的绍兴土话吗。在旁张罗的店主闻言，一脸委屈：当下牛肉价格上涨船高桅也是没得办法的办法啊。想想也是，在维持价格不变的情况下，店主不在“减量”做文章，难道还有什么招吗？！常常的情况是，很多食客为了不亏待自己的胃，和我们一样，悄悄地添加一份刨花般的牛肉片聊以自慰，这也是没得办法的办法啊！

牛肉面是我的最爱，这舌尖上的美味，只要有机会，总不会忘记解解馋，换换口味。虽然经常光顾的几家牛肉面店在沪上有点名头，但不知什么原因，总和那家芷江西路的小店牛肉面不能比肩，是食材、是汤头，是牛肉片香嫩的咬劲，是弹牙的油面口感，是实惠的价格，还是两位老服务员亲热的招呼声，至今还是让我念念不忘，是情结是缘是恋，真的，只能剪不断理还乱，只能请教读者诸君了。

吃出一朵昙花

## 吃酱油

文 / 公输于兰  
图 / 王震坤

在南方人的餐桌上，没有酱油几乎是不可想象的。用酱油红烧的鱼、红烧的肉，用酱油腌制的鸡和鸭，用酱油凉拌的黄瓜、萝卜，用酱油熏制的鸡蛋、黄豆和青笋。糖醋汁不放酱油不入味，白灼的时蔬不淋点酱油根本无法下咽。哪怕笃一锅蹄膀汤，烧一只白斩鸡，炖一副清汤牛腱子，也得配一份放了麻油白糖和其他香料的酱油汁作蘸料，不然那些白煮的肉食吃不到两三口就会反胃。以至于有些北方习惯吃清炖食物的人总是惊讶于南方人的喜欢酱油。有一次在内蒙古的一个小县城里，一桌的牛羊肉，有炒的，有烤的，也有白煮凉起切片的，桌上放了各种香的辣的调料，但都是粉末状，就是没有酱油。一桌吃饭的人除了我和儿子都是北方人，大家都吃得很香，唯独当时还是小学生的儿子提出要一碟酱油，结果服务员回复说店里没有酱油。看到孩子失望的样子，同桌都笑说南方人就是喜欢吃酱油的，有一位女士甚至很不屑地说，我是从来不吃放酱油的菜的。似乎放了酱油，就不够大气上档次似的。可偏偏孩子不买账，举出最典型的的多此一举又不可或缺的上海人吃酱油的招数：你们吃油条过白粥的时候，也不蘸酱油啊？结果引起哄笑：小朋友啊，油条本来就咸的，你再蘸



点点甜心

## 关中三糕

文 / 钱国宏

八百里秦川，稻麦浪飘香。稻麦磨面，面可做糕。关中地区有很多让人津津乐道的民间糕点。最有名的当属百合糕、山药糕和年糕三种。

百合糕之所以被关中人视为宴席上“贵宾”，是因为它的主料是百合，被视为滋补珍品。将百合嫩瓣干蒸至酥烂后取出冷却，等比和面粉相拌，铺上馅，撒上斩碎的蜜枣、松子仁，蒸熟晾凉后，切块即成。百合糕入口绵甜，微甜的松香常常让人心醉神驰。山药糕又叫“山芋糕”、“玉龙糕”，主料是山药，吃时在山糕上浇糖汁或抹蜂蜜，吃起来口感甜香

西点名吃

## 法式咸派

文 / 吴昆

说到“派”，会想到松软香甜的苹果派和菠萝派的这些甜点，这次我去法国尝到了一道独特的咸派。朋友为我接风时，服务员端上一盘有些像比萨的面食，上面点缀着培根、西兰花还有水果等，看起来比比萨厚实，有些蛋糕的意思。细细端详，芝士混合着各种佐料的香气扑面而来，尝上一口，松软却有嚼劲，味道咸咸，芝士与培根搭配妙不可言，水果粒的存在中和了一下咸味，非常的巧妙。

朋友告诉我这是法式咸派，又叫洛林乡村咸派，是地地道道的法国名吃。据说古时洛林有个领主非常喜欢吃各式各样松软的派，吃腻甜派之后，命令糕点师开发新的糕点，糕点师便把日常的法式菜肴融合到糕点烘焙里去，做出了一种新咸味糕点，被称为

酱油吃，不咸得慌！

可上海人就是喜欢吃酱油！打小看父亲油条过白粥，还就是要蘸点酱油才够味，虽然他吃口偏淡，油余豆瓣花生果肉不撒盐，只一点刷油锅炒熟的苔条屑相伴即可下酒下泡饭。到了夏天，俗话说小葱拌豆腐，算是一道一清二爽的凉菜，可我家这豆腐拌得都得滴上几滴酱油才算完事。而且这种吃酱油的习惯我家不算个例。朋友的一个外甥，居然不吃不放酱油的菜。一年夏天，这孩子寄居他姑妈家。只要没有酱油烧的菜，便不吃，或者只吃一点点。孩子的姑父虽为上海人，但曾经十多年生活在大西北，养成了西北风味，觉得这男孩对酱油的依赖近乎病态，便设法加以矫正。每当孩子提出要将所有做好的菜蘸酱油吃，他就到厨房拿出一大瓶酱油“咚”一下放到餐桌上，然后和蔼地说，蘸不可以，但你可以喝。孩子当然知道喝酱油会是啥滋味，便隐忍下来。一个暑假过去，他再不提酱油两字。

在食物严重缺乏的时候，酱油还可以越俎代庖，直接充当下饭的菜肴。比如比我年长十多岁的一代亲戚，都曾经回忆过插队落户的时候，没有菜，冲一碗酱油汤做菜都是奢侈享受的经历。起先我不怎么相信，因为酱油如此便宜，用一小勺兑水，怎么可能算奢侈？直到有一次，不知是母亲还是父亲的一位下放在贵州的同学回沪探亲，被请到我家吃饭，他感慨于桌上菜肴的丰盛，说起我父母给他寄去的固体酱油他都舍不得吃，有时实在没菜的时候，拿来舔一舔下饭。对这样窘境中受困的人，酱油或许真的是奢侈品。无独有偶的是，前几年朋友的孩子在意大利留学，他只会做牛肉番茄汤和意大利面，但是，在学业紧张进入考试季的时候，他也用酱油汤淘饭对付晚饭。朋友虽然怜子心切，不过说起这酱油淘饭，不再有任何诉苦的表情，倒是颇为为儿能够吃苦耐劳的品格感到骄傲的意思。

清爽，且有一股浓重的果香味道。如今西安市面上出现了“山药寿桃”，当是山药糕的“变种”。关中年糕，谐音“年年高”。关中产水稻，年糕多用糯米和粳米制作，陕北则多用粘黍（糜子）制成。关中人但凡家里有个大事小情，招待贵宾，都要年糕“出场”，寓意鲜明。陕西有句俚语，谓之“人生有三顿糕”：满月之糕，不会吃；结婚之糕，能吃上；死后之糕，无法吃。劝诫人们抓紧时间吃年糕，莫到不能吃时方后悔。以年糕设喻，颇有“少壮不努力，老大徒伤悲”和“活在当下”的味道和彻悟。

洛林乡村咸派，慢慢地发展成了现在的法式咸派。

法式咸派制作考究，但不复杂。先将起司和培根切片，花椰菜切好煮熟备用；将面粉、鸡蛋、盐等搅拌均匀，再加入牛奶和奶油继续搅拌，作为派皮的原料。将派皮摊到容器里摆好形状，再将派皮底部戳几个洞，这样有利于内馅的烘焙。然后将花椰菜、培根起司芝士等材料放入派皮，放进烤箱即可。法式咸派没有固定材料，番茄、牛肉、各种水果都可以根据个人喜好用。最正宗法式咸派烘焙店家格蕾朵提供的则是马赛海鲜、烟熏鲑鱼及野蕈、花椰番茄、洋葱牛肉、培根花椰菜等五种口味，广受好评。

有幸体验一次这种法式风情，难以忘怀。