



老饕论道

桑拿天吃腌笃鲜

文／江礼阳

今年的黄梅天时间不算长，也不算太闷热，下几天雨间或太阳也露一下脸，故朋友们戏称其为“非典”。即便这样，额角头一直汗津津，粘嗒嗒，洗好的衣服不管晾干还是晾不干，总归臭哄哄的。最要命的是胃纳不佳，吃啥都没味。吃不好就没力气，摊开稿纸，半天写不出一个字。

百无聊赖之际，手机响了起来。来电显示是“顾海良”，那可是“欣昌土特产”的老法师，最擅长的是火腿、南风肉的鉴定。顾师傅在那头大声说：“今年的南风肉到货了！”啊呀，这可是“桑拿天”的尤物呀！

南风肉和火腿同源，都是猪腿腌的。不过，南风肉是前腿腌的，火腿是后腿腌的。火腿制作的时间长些，故偏咸些，香些。南风肉也不错，它不太咸，而且又鲜又嫩。南风肉其实是桑拿天一个好食材，也是一个“百搭”。它可用来烧冬瓜汤、蒸扁尖、蒸六月黄，当然也可蒸鱼。兴冲冲赶到欣昌土特产店，顾师傅帮我剔骨、塑封，拿回家马上打开一包最小的，切一小块蒸一会，取出用筷子蘸一点汁尝一尝，真鲜！将南风肉切成片，再用以煮冬瓜，并加上那虽咸却弥足珍贵的汁水。煮完尝尝，一股淡淡的鲜，而浓浓的香让嘴巴和鼻头特别惬意。

正和放暑假在家的儿子、孙女鲜鲜地吃中饭时，门铃响了，快递送来一包邮件，打开一看，是一把鲜笋。这时哪来的笋？赶紧打电话问寄件人——新昌茶商潘佳忠（自号“茶痴”）。茶痴兄在那头大声说：“这是只有夏天才有的鞭笋呀，就是笋的地下根。天太热，赶紧摊开，晾一会放进冰箱保鲜。”挂上电话，赶紧剥几个大的，炒一个油焖笋，很嫩，很脆，同春笋、冬笋相比，鲜味略逊一筹。准备将剩下的一堆放进冰箱时，心想这么多壳一起入冰箱太可惜。于是，花一点时间将壳剥去，进冰箱保鲜。

老妻下班回家，看到南风肉和鞭笋，也非常开心。我请她明天买菜时买一块五花肉，和少许切好的肉丝。

次日，她买来五花肉和肉丝，并将笋“肢解”，笋丝和笋块切好备用。另将南风肉也切好，加入笋块和鲜肉，加好水，大火烧开，小火慢笃。到吃中饭时，我炒好肉丝笋丝，回头尝一尝腌笃鲜，啊呀，那可是连盐也不用加的“无心炙”呀！在“桑拿天”吃到如此美味的腌笃鲜，真可谓至尊享受，真有打通“任督二脉”的快感。听说今年的黄梅天不但来得迟，而且去得早。如真是那样，虽热但爽的三伏天就要来了。黄鳝又肥又壮，可以做个“鳝筒炖肉”，再加两片南风肉，那可是又有营养又好吃的佳肴。另外，南风肉（要有略多一些的肥肉）蒸六月黄，下面垫着百页，鲜鲜结合，且“有味者使之出，无味者使之入”，不鲜才怪。想到这里，津液布满口腔，赶紧咽下去，省得孩子们看见……

吃出一朵昙花

吃一条华丽丽的红鱼

不在旅游旺季，黄昏的婺源有点清冷，唯有鳞次栉比灯火明灭的酒店招贴“中华合登红鲤鱼”分外醒目。鲤鱼，还是红色的，该不是锦鲤吧，再冠以合登二字，想起传说中从前人家新婚喜幔上绣的良缘吉祥物，吃它，岂不是焚琴煮鹤、暴殄天物！可当地的朋友说这不是观赏鱼，是供食用的婺源特有鱼种。到了婺源，若不吃一条红鱼，就像到喀什不吃羊肉串、到兰州不吃牛肉拉面、到重庆不吃麻辣烫一样无聊。

朋友在一家据说能够吃到正宗合登红鱼的酒家订了座位。服务生上来请我们去水族箱里挑“荷包鱼”。什么荷包鱼？我感到很纳闷，不是合登红鱼吗？就是红鲤鱼啊！朋友和服务生异口同声回答。原来当地人在店招和菜单上写的合登红鲤鱼，念出来都成了荷包鱼。难道是念错了？但看到这种红鱼真身的时候，觉得叫它荷包鱼也没有错。此鱼两斤左右，通体鲜红色，貌似鲤鱼，然比一般的鲤鱼头小尾短，背高体宽，形似中间大两头尖的荷包，有一种发财红火的意象。可又为何写成合登呢？朋友说，这是因为传说这鱼有安孕之功效，自然暗合了结婚和早生贵子之意。

在等待厨师做鱼的时候，朋友便聊起了他的红鱼情结。这是他小时候喜欢吃的鱼，倒并不是这鱼味道有多么出色，而是因为稀有，因为热闹。整个上饶地区只有婺源有这种鱼。因为它体形笨拙游速慢，保护色差，在大水域里不易逃避敌害，也不易觅到食物，所以只有在近山的极小的湖溪或者有活水的人为的小池塘里，它才能够比较如意地繁衍生息。而中国人又是喜欢讨口彩的，这鲤鱼的颜色、形体以及药用都透着喜庆，过年的时候家家都希望在年夜饭的桌上摆上一条这样的鱼，结婚的喜宴上也希望有这么一条鱼，图的是年年有余、红红火火、荷包拿来、子孙满堂。只不过物以稀为贵，一般家庭舍不得去买比普通鱼贵好几倍的荷包红鱼，而朋友的父亲因为人缘好，在过年的时候有婺源的老朋友送上那么一条。即使这么一条，也足已让邻居旁人羡慕。

我们点的荷包红鲤鱼用葱姜清蒸的做法，为的是能够尝出它的本味。论色，确实漂亮，但也没有越过可以想象的样子：跟所有红色外表的鱼一样，



美味大看台

文 / 周嘉琪

人见人爱“小苹果”

三年前我一直钟情于一种水果，皮薄、脆甜，还便宜。专业的说法它叫嘎啦果，其实就是小苹果；也是三年前人们开始热衷于用苹果牌手机，智能、时尚又土豪。有部分说话萌萌哒的妹纸们管它叫小苹果。

三十天前朋友微笑着让我听了筷子兄弟的新歌，名字也叫《小苹果》，三天前让我听歌的朋友请我看了票房爆满的电影《分手大师》，杨幂扮演的奇葩女主角和男朋友的昵称又叫小苹果，而小苹果的大师男朋友叫老菠萝。

似乎现在只要和小苹果有点联系都会红，应了歌词里唱的那样：你是我的小呀小苹果儿，怎么爱你都不嫌多，红红的小脸儿温暖我的心窝，点亮我生命的火，火火火火火。可是奇了怪，怎么只有真正的小苹果似乎最不红火呢？

文 / 公输于兰 图 / 王震坤

经过加热烹饪，鲜艳红色褪成了怀旧记忆模式，感觉生命越鲜艳，凋零越颓败，反倒不如那些寻常草鱼，原本灰不溜秋，待做出来，批成了花，点上了椒红葱绿的，倒有了别一种生命似的。口感呢，肉质也算细嫩，但不一定比得上清江鳊鱼，味道也算鲜美，却远在太湖白鲢鱼之下。于是我明白了这红鱼真正的价值，它的精神寓意高于它的食用价值，但也因为它的精神价值，所以它就要牺牲就要被吃掉。

我所知道的红鱼还有一些，比如学名为红鳍鲌，又名红鱼、红槽鱼、红鸡的，是暖水性中下层鱼类，个体大，刺小，含肉率高，鱼体呈椭圆形，稍侧扁，红鱼头比较大，体披着大栉鳞，侧线完全与背缘平行，眼间隔宽而突起，全身鲜红色，被列为优质海产鱼类，但吃口一样不如真正的海鲷。另外，那年去新疆喀纳斯旅行，附近的布尔津城以吃冷水鱼著名。看到那些鱼的牌价，一种叫做大红鱼的最贵，标价五千甚至上万。但事实上根本不可能在市场上见到。因为这种学名叫哲罗鲑的冷水鱼若是野生的即为新疆的保护动物，不可随便食用。即使已经有了人工培育的，因为驯化养殖繁育过程复杂，也不能轻易得到。前几年见到一条新闻，在阿勒泰地区举办的首届农牧产品展销会上，一条驯化养殖了7年的大红鱼拍卖出了19.9万元的高价。我一直在想，这条大鱼是继续被养起来呢，还是要上餐桌？都说喀纳斯湖怪是巨型哲罗鲑，至少我的朋友圈里那么多去过喀纳斯的没一个人见到过。只有大红鱼的美名遍及喀纳斯，就因为它的鲜艳的颜色吗？

盼了一年，可以享用色泽美观、纤维少、香味浓、糖度高、口感好南汇水蜜桃7月15日正式上市啦！味道嗲，更要确保安全。上海南汇水蜜桃品牌合作联社独家拥有“南汇水蜜桃地理标志证明商标”，合作联社出品的南汇水蜜桃上，独家粘贴二维码溯源和专用包装箱，认准这三样“身份证”，就能吃到美味健康的南汇水蜜桃哦！

自2012年浦东新区区政府推行“三品”战略，即“最优品种、最好品质、最响品牌”，南汇水蜜桃当仁不让地成为上选品牌，重点加以推进建设。目前，由品牌专业委员会牵头成立的南汇水蜜桃品牌合作联社涵盖南汇地区有实力的11家生产基地，其带动的种植面积占南汇地区水蜜桃种植总面积的1/4。合作联社出品的水蜜桃独家使用“南汇水蜜桃地理标志证明商标”，统一技术、统一标准、统一质量、统一商标、统一包装和统一价格，成为优质南汇水蜜桃的代名词，确保消费者吃得开心，吃得放心。

高品质的南汇水蜜桃每年总是供不应求，地处市中心的消费者往往扑空。今年，为了更加方便饕餮一族们与南汇水蜜桃的亲密接触，品牌合作联社除了在各基地直销和特约经销商销售外，还首次推出浦东品牌瓜果联销平台，上海桃咏桃业专业合作社为总经销，销售电话

愚公不作博文，久矣。愚公何为？躬稼也。南亩适亩，禹稷躬稼而有天下，为政者不必忧。愚公固非圣人，何以有天下哉？躬稼者，耕种于海门好年生态农庄也。

为已，为家人，为朋友，为求“食之安全，食之可口，食之丰盛”，愚公当仁不让，避地海门，隐身于豚尿鸡粪之侧，与鸟兽同群，和昆虫为伍，泥土满身，躬稼数月，终获丰收于今夏。家人朋友皆称其之有机菜美味可口，重得儿时之觉。

王兄告，其父得番茄，叹曰：“未尝其味数十载。”

陈君短信：“收到配送的有机菜，当晚便烧了一碗鸡毛菜汤。此乃吾儿时钟爱之食。今鸡毛菜污染如此，我不复喝此汤久矣。”

赵兄言：“谢谢愚公的鸡。两岁的老母鸡，无激素，无抗生素，不转基因。”

张大哥说：“食之安心！踏实！”

金头曰：“愚公，汝之辣椒卷心菜善。”

戴老师称道奶油生菜海门茄子，并曰：“奶油生菜蘸酱生吃，更美。”

老杨告诸众人：“香菜肉馄饨，妙不可言。”

陈君告：“吾母见好年米菟其貌不美，曰，老哉此菜，如何食之？炒后尝之，呼，鲜嫩而糯！”

或曰：草鸡蛋，橙黄可爱；老豆腐、豆干，香气扑鼻；野生鱼，鲜嫩而无腥，其唯好年乎？

愚公发短信告曰：“食有机是生活之态度，于艰辛中坚持有机则是做人之道。前者送给朋友们，后者愚公自勉。”曹兄回信：“菜与人同，原汁原味最好。难亦哉！”愚公答：“有机不易。虫在七八月爆发，难于对付。故，能为有机者，鲜矣。”

今夕，愚公再发短信告曰：“云南有家有机农场已经提升到精神层面。他们追求天地人的和谐，善待生命，如虫虫者。现已能引导虫虫到固定的菜地吃菜，虫虫则把其他菜地礼让给人。有机就是善待土地，善待河流，善待植物，善待昆虫，更是善待人类自己！我们也应树立这种理念，把我们的农庄建设成为真正的生态农庄。”

独门功夫

愚公躬稼而有佳肴

文／张庙林

正宗南汇水蜜桃

一箱也能送上门！

购买品牌南汇水蜜桃，认准二维码和地理标志证明商标

白里透红的娇嫩肌肤弹性可破，吮吸一口蜜汁令人齿颊生香，放在屋里果香萦绕……南汇水蜜桃，就是这么赞！上海人，当然要吃本地最新鲜的南汇水蜜桃！

盼了一年，可以享用色泽美观、纤维少、香味浓、糖度高、口感好南汇水蜜桃7月15日正式上市啦！味道嗲，更要确保安全。上海南汇水蜜桃品牌合作联社独家拥有“南汇水蜜桃地理标志证明商标”，合作联社出品的南汇水蜜桃上，独家粘贴二维码溯源和专用包装箱，认准这三样“身份证”，就能吃到美味健康的南汇水蜜桃哦！

自2012年浦东新区区政府推行“三品”战略，即“最优品种、最好品质、最响品牌”，南汇水蜜桃当仁不让地成为上选品牌，重点加以推进建设。目前，由品牌专业委员会牵头成立的南汇水蜜桃品牌合作联社涵盖南汇地区有实力的11家生产基地，其带动的种植面积占南汇地区水蜜桃种植总面积的1/4。合作联社出品的水蜜桃独家使用“南汇水蜜桃地理标志证明商标”，统一技术、统一标准、统一质量、统一商标、统一包装和统一价格，成为优质南汇水蜜桃的代名词，确保消费者吃得开心，吃得放心。

高品质的南汇水蜜桃每年总是供不应求，地处市中心的消费者往往扑空。今年，为了更加方便饕餮一族们与南汇水蜜桃的亲密接触，品牌合作联社除了在各基地直销和特约经销商销售外，还首次推出浦东品牌瓜果联销平台，上海桃咏桃业专业合作社为总经销，销售电话

4006-090-501；分经销商为：上海田博瓜果专业合作社，销售电话5806-1269；上海农谷特色品牌农产品博览中心，销售电话4000-218-424。

即日起，只要登录一号店和淘宝网，搜索“桃咏”二字，就能进入浦东品牌瓜果联销平台，购买一盒水蜜桃即可免费送货上门，还可以订购提货券馈赠亲友。嘘！透露个小秘密，只告诉新民晚报的读者哦：在7月20日前购买预售券，还有优惠呢！欲知网购详情，也可拨打电话4006-090-501或5802-8099咨询。

如果您想眼见为实，也欢迎前往下列实体经销点亲自选购——

上海桃咏桃业专业合作社黄浦分店：黄浦区蒙自西路菜场14号；上海天润生态新农业公司旗舰店：静安区泰兴路398号；还进入大型超市、久光、嘉里、国金、世纪联华、华联吉买盛等有品牌现货可买。

今年水果普遍涨价不少，这是消费者的共同感受，不过，告诉您一个好消息，为让更多消费者有口福饱尝水蜜桃，南汇水蜜桃品牌合作联社生产成本有所上涨但统一市场零售指导价与往年持平。其中，8只装、12只装和15只装的礼盒桃零售指导价为每盒130元，今夏还推出5斤装简装桃价格更加实惠，仅为60元，真正让食客们可以敞开肚皮开怀享用。