

老饕游记

读书人的「艳遇」

文 / 江礼畅

多年前的某一天，接到电话通知，要我到离寒舍不远的一家包装公司去取书。走到那边，办公室主任（一位中年女士）告诉我，公司董事长江先生送我一套美食书，而江董已回台北去了。书很重，而情意更是沉甸甸的。心头热乎乎地回到家，打开仔细一看，原来是《唐鲁孙先生作品集》，数一数共11本，而书上的序号应有12本，其中缺了第6册。江董还留了一张纸条给我，上称我为“宗兄”，还说此举是“宝剑赠英雄也”。几天后我又去了一趟那家包装公司，江董还没回来，遂请办公室主任为我接通长途电话，谢谢本家老哥，请他回沪后约见我，再当面感谢。江董大笑，直说不必。

这套书计有“老古董、酸甜苦辣咸、大杂烩、南北看、中国吃、说东道西、天下味、老乡亲、故国情（上）、故国情（下）、唐鲁孙谈吃”，缺的是第6册《什锦拼盘》。这套美食书对我帮助很大。想那唐老前辈生前清镶红旗八旗子弟，本姓他他那氏，乃因祖志钧，字仲鲁，故名鲁孙。光绪帝的珍妃、瑾妃系其族姑奶奶，故其自幼锦衣玉食，故书中内容包罗万象，除谈吃以外，从尚方宝剑谈到王命旗牌，谈名片，谈风筝，谈黄历，谈人参，谈满汉全席；另外，他游泰京曼谷的衣、食、住、行各方面均有详细描述。食界朋友得知我如此“艳遇”（类似抱得美人归），均羡慕不已，禁不住软泡硬磨，央人将书一册册拆开，复印两份，再分别装订好，赠予两位餐厅老总。但终归缺一本，心犹不甘。

不想时至今日，机会来了。在众多饕友中有一位台湾美眉潘幸儿（Lucy）来上海筹办“诚品”。诚品本是书肆翘楚，无意中谈及此事，Lucy春节回台，节后返沪，已将此书带回，再三不肯收钱，一定要赠我，外加一本遯耀东的《肚大能容》，真叫我感谢不已，又惭愧万分。Lucy的爸爸是贵州人，1949年正在念书呢，给抽丁带走了，爷爷追到厦门，兵已渡海而去。后来娶了台湾姑娘，生下Lucy，她爷爷至死也没见到她爸爸。爸爸的DNA在Lucy身上体现俱足，她身材纤细，性格却颇刚强，在上海打拼多年，颇有佳绩。然她犹忘不了贵州香辣这一口，在“黔香阁”尝到蒜辣、酸辣、麻辣、干辣、青辣、糊辣、油辣、糟辣这有层次的“八辣”，皆津津有味。

在纸质书销售不畅，实体书店日渐式微的今日，还有如此的爱书人，还有“诚品”这样坚守阵脚的书店，说明传统文化及其样式，终究是灭不了的。遯耀东多年前在《中国烹饪》上连载的《从城隍庙吃到夫子庙》，我读后颇觉不爽。作为一名大陆出生的中国人，用中文撰写“逢陆必挑剔”的文章，真令人困惑。这次读了《肚大能容》，得知他生于1933年，卒于2006年，江苏丰县人，台大历史研究所博士班毕业，毕业后从事历史教学与研究，尤专注于魏晋南北朝史、中国传统与现代史学、中国饮食文化。时过境迁，他往返大陆次数多了，火气少了，评论则更客观、公正了。再想想，此公与唐公，其牢骚实在是乡愁的曲折反映，充其量也是“恨铁不成钢”的焦虑。后来，肚大能容了，也便成了我们敬仰的前辈了。



吃出一朵昙花

四鳃鲈的替身

“清词不逊江东名，怆楚归隐言难明。思乡忽从秋风起，白鲙莼菜脍鲈羹。”这是宋代欧阳修慨叹西晋张翰遵从内心辞官归隐的诗句，短短四行，道尽“莼鲈之思”这则典故的叙事内涵，也留给后人无尽的遐想。张翰之乡为吴江，所思风物为吴地特有的莼菜脍鲈羹，起意为为官的北地萧瑟的秋季，思念却是江南繁花开尽的春末——白鲙、莼菜还有吴地特有的松江四鳃鲈是这个季节最鲜美的俏物。这几样风物因张翰的归隐而成为古代知识分子的心灵故乡，被历代诗人，无论是否生在江南，抑或是否真的品尝过莼菜脍鲈羹，若崔颢、李白、白居易、苏轼等诗人，反复吟诵，最后凝固成一道意境深远的



吃货手记 文 / 马俊利

天生爱吃苦瓜

小时候，每年春天，大人们在园里种菜，总要种上几棵苦瓜。在记忆中，我好像天生就喜欢吃苦瓜，喜欢苦瓜那带着清香的苦味，如同儿时那清苦的生活。

苦瓜不但是菜，更是一剂良药。苦瓜以根、茎、叶、花、果实和种子供药用，性寒，味苦，入心、脾、胃经，清暑涤热，明目解毒。据《随息居饮食谱》记载，苦瓜“青则苦寒涤热，明目清心，熟则养血滋肝，润脾补肾”。《本草纲目》记载，苦瓜“清心明目，益气解热”。

今年春天，我将去年留下的几粒苦瓜的种子随意撒在墙角布满瓦砾和石块的空地上。不久，看着纤细的小苗顽强地从石块里钻出来，顺着草绳爬上墙头，细细的藤蔓点缀着碧绿的枫叶般的绿叶，以及星星般闪烁的娇小的黄花，静静立在那里，静静地生长。

天天上班、下班，过着平淡无奇的日子，渐渐的，似乎眼中有苦瓜而心中没苦瓜了，只等着在一个夏日的早晨，会在不经意间惊喜地发现，茂密的枝叶间有许多翠绿的苦瓜在微风中轻轻摆动。心中默默带着欣喜去想：这是什么时间结的果，它该是怎样慢慢长大的呢？在墙头，在贫瘠的角落，没有肥料，缺少浇灌，默默生长，默默孕育果实，这样的果实才配得上称作绿色食品了啊。

古语说：苦瓜有君子之德，有君子之功。但是我总结不出苦瓜对我的生活有了什么启迪，也无法挖掘出苦瓜那些深厚的内涵，无法将生命的意义与苦瓜结合起来，那似乎是作家和诗人们的事儿。

饮食男女，人之大欲存焉。就是说，人的所有的欲望必须建立在饮食的基础上，以我的感觉，这个吃苦瓜就是单纯的一种爱好，上升不到理论的角度。所以说，你没有必要为了赶时髦，违背自己的意愿吃喝那些自己从心底里都非常排斥的东西。

天生爱吃苦瓜。在某些个雷同的黄昏，一个人静静地坐在院里的小桌边，神游物外，醉眼看着墙角依然茂盛的绿色，喝着原汁原味的玉米面糊，品味着眼前的清炒苦瓜，还有缓缓下沉的夕阳……我知道，这就是生活。

文 / 公输于兰
图 / 王震坤

吴江名菜。最近踏青吴江时，在吴江宾馆和东太湖大酒店，算体验了一下江南的“莼鲈之思”。

遗憾的是，风物流转上千年，莼菜依然是当年莼菜的流滑，鲈脍却不是当年的鲈脍，而是用形貌和科目相近的沙塘鳢代替了。因为野生的松江四鳃鲈已经绝迹，市场所见都是苏北、山东甚至河南等地人工培育出来的。这些四鳃鲈养在箱体里，游动空间小，生长时间短，人工饲料充足，肉质的细腻、味道的鲜美程度与野生四鳃鲈不能比，连体量都比野生的要大一指节。唯有生在江南的小溪、河、湖近岸的石头、泥沙、水草的缝隙里的野生沙塘鳢鱼，可堪比松江四鳃鲈。

沙塘鳢鱼也叫塘鳢鱼，江苏、上海一带，也有人把它叫作土步鱼和土狗的。被叫得这样拙，是因为这种鱼长相猥琐，才五厘米左右的身量，却拥有占身量近五分之二的扁阔脑袋以及滚圆的肚子，眼睛小而突出，背鳍有两个像蒲扇一样张开，浑身披着泥土的褐色，长得这样难看，又不具备一条真正的鱼的本领，游泳都游不好，又天在极浅的水底沙泥上扭来扭去，性子还相当凶猛具有攻击性，感觉就像鱼中的小混混，自然得不到高大上的待遇。记得小时候，家里在买不到好鱼（诸如花鲢、河鲫、白水鱼）的时候，常常会去买昂刺鱼做咸菜汤，这也算是一种变相的腌笃鲜吧，用腌咸菜来吊新鲜昂刺鱼的鲜味，也去掉昂刺鱼的土腥味，获得鲜而爽的口感。也只有在连昂刺鱼也买不到的时候，才会想到买塘鳢鱼，做法自然也是咸菜塘鳢鱼。这两样总是跟

代表贫贱的咸菜搭在一起做成的鱼菜，由于鱼和腌菜的色相都不好看，土不拉叽、灰不溜秋，味道再好，待客也是上不了台面的。

现如今，沙塘鳢鱼由于大都是野生的，数量相对稀少，时常会被当作春末夏初的时令绿色生态食物搬上宴饮饭桌，身价也陡然上去了。在四月初沙塘鳢鱼刚上市的时候，一斤塘鳢可卖到几百元的价格。自被当作松江四鳃鲈的替身后，塘鳢鱼的待遇就更不一样了，它们被技艺高超的厨师精细加工调制，一步登天，完成蜕变，成为江南，特别是吴地春末，承接早春刀鱼之后空位的又一道名菜。

美味大看台 文 / 戴一鸣

醉蟹陈皮冰霜

最近关注了一个微信公众号，介绍各种美食，对于吃货的我来说，其中一道醉蟹陈皮冰霜，让我有点好奇。

所用的原材料有陈皮、老香橼、蟹壳和醉蟹。用陈皮、少许老香橼和砂糖一起煮水，用浸泡过醉蟹的酒汤，倒一点来调味，需注意的是只需一点蟹味就可以了，否则太腥。将调好的汤汁倒入塑料盒，放进冰箱里冻成冰块。吃的时候用粉碎机将冰块打成冰霜，盛进小杯子里即可。

本人酷爱醉蟹，鲜美无比又带一点酒味，回味无穷。这道醉蟹陈皮冰霜的新菜式，即有醉蟹的鲜味，又有陈皮的清新，更有冰霜的爽口。可謂是初夏时的饮食佳品，感叹创作者的大胆尝试。在周末可以在家动手尝鲜啦！

净素之味——素易鲜

春季肝气随万物生发而偏于亢盛，应多吃时令果蔬，饮食宜清淡。通过进食时令果蔬来养生，是健康饮食一个重要的组成部分。除了原料的新鲜营养，烹制食品时的调鲜，也要讲究健康自然。鲜的味觉广泛存在于植物之中，譬如新鲜蔬菜。在我们的记忆中，就有从新鲜的蔬果中品尝出清新、鲜爽味道的感受。

《礼记》把“适口之食”称之为“和味”，“和味”还可以理解为“调和五味”。每一种食物都有独特的口味，俗话说“食有五味”。五味者，甜、酸、苦、辛、咸，五味使中国菜的味道千变万化，五味的最佳存在形式，并不是让其中的某一味显得格外突出，而是五味的调和及平衡。在烹饪中保持食材的原味，是一种朴素的鲜美。五味中没有鲜。那我们为什么能感觉到鲜味呢？“鲜”是一种特殊的味觉体验。在调鲜的时候保持、强化和融合食材原有的风味特征，而不是掩盖了原有的风味。“鲜”既在“五味”之内，又超越了“五味”，使得饮食平常却又玄妙，这就是“和味”的真谛。如果巧用调鲜品来“增味”，既增强食品的口感，又感觉不到过分的“鲜味”，这是最理想的调鲜境界。

有着九十多年历史的上海冠生园天厨调味品有限公司秉承“和味善品”的产品开发宗旨，汲取传统调鲜技术养分，沿袭产品净素理念，开发了新一代天然调鲜品佛手牌“素易鲜”。佛手“素易鲜”撷取甜椒、黄瓜、胡萝卜、西红柿、菌菇、芹菜、南瓜、螺旋藻等八种新鲜田园时蔬的

鲜味精华，富含氨基酸、呈味核苷酸，发挥调鲜的协同效应，在增鲜的同时，还能够丰富菜肴的风味特征，并在烹调中与食物充分融合，使各种风味和谐地融于一体，让菜肴的口感更加丰满。多吃新鲜的时令果蔬，烹调时用天然的“素易鲜”，好的原料和好的调鲜品，相互交融，相得益彰。

用佛手“素易鲜”烹调菜肴，美味和调鲜融为一体，因而特别给人以清爽持续的鲜味感。净素调鲜表现出了返朴归真的文化理念，除了能获取天然纯净的营养外，还能体验到回归自然的愉悦。

文 / 无言

