

好吃周刊

本报事业发展部主编 | 总第 401 期 | 2015 年 6 月 18 日 星期四 总策划:龚建星 责任编辑:驷马 视觉设计:窦云阳 编辑邮箱:gxj@xmwb.com.cn

B7
莧菜拌饭胭脂红
B8
世界风味的皇城美味



文 / 西坡

红泥小炉

“花儿落了结个大傻瓜”（中）

南瓜未必好吃，却绝对好玩。这可不是随便说说的。

我曾经在超市里看见过一种绿褐色的南瓜，只有拳头那么大，摸上去硬邦邦的，切开来发现柔软得很，削南瓜皮如削黄瓜皮，只需一把小刨刀即可。如拿在手心里把玩，不识货的人还以为是件工艺品呢。

但菜场里卖的南瓜大多显得硕大，表面疙疙瘩瘩，坑坑洼洼。如要去其皮，必须动用朴刀，如此，免不了将大块的瓜肉一起切掉，十分可惜。

这当然还算好的，倘若碰到那种连关公使的青龙偃月刀也奈何不得的南瓜，那又该怎么办？

说笑话？哪儿的话！

南瓜的形体差别很大，小的似核桃、似鸡蛋，大的似轮胎、似小岛。谓予不信，可以拿事实说话。我就看见过一张资料照片，一只被部分挖空的南瓜里面，居然站着一个成人和一个十来岁的小孩！

六七年前，中国培育出了一只南瓜，重量为300公斤，差不多是一部小型电梯轿厢的体积了。

可这有什么可稀奇的呢？2008年10月，英国《每日邮报》报道说，英国的佩顿兄弟种植出了一个660公斤的大南瓜。按测算，这个南瓜每天平均要增重十几公斤才能达到这个总重量。那兄弟俩夸口说：“这个南瓜是今年最大最好的，今年不可能再有人打败我们了……我们两个人会再接再厉，到明年再次打破世界纪录。”

就英国人创造的成绩而言，其实远未达到“破纪录”的程度，因为在这之前的2007年，美国人已经种出了重达693公斤和766公斤的巨大南瓜！

不知佩顿兄弟立下的宏愿实现了没有，反正新的世界纪录又产生了——2014年10月13日，在瑞士东部一个小城举行的农展会，摆出了一个重953.5公斤的南瓜。也许瑞士人还沉浸在欢喜之中尚未回过神来，2014年10月14日，美国农民约翰·哈克种出了重达1000公斤的南瓜！我看那位新纪录的创造者站在大南瓜前，就像我站在姚明身边，实在好玩得很。

南瓜被医家看中，完全在于它身上凝聚了许多的药用价值，这在中国的古代医案里都有记载。如果有人说南瓜曾经被当作仙果（类似人参果）送给贵人，恐怕你未必相信，我也不肯附和。然

而，在中国古典名著《西游记》里就有涉及。比如第十回《二将军官门镇鬼 鬼太宗地府还魂》中有一节：阎罗王把唐太宗的阳寿增加了二十年之后，“太宗闻言，躬身称谢。十阎王差崔判官、朱太尉二人，送太宗还魂。太宗出森罗殿，又起手问十王道：‘朕官中老少安否如何？’十王道：‘俱安，但恐御妹寿似不永。’太宗又再拜启谢：‘朕回阳世，无物可酬谢，惟答瓜果而已。’十王喜曰：‘我处颇有东瓜、西瓜，只少南瓜。’太宗道：‘朕回去即送来，即送来。’从此遂相揖而别。”在第十一回《还受生唐王遵善果 度孤魂萧禹正空门》中，因为唐太宗需要有人把南瓜带到阴曹地府送给阎王，于是出现了悲壮的一幕：“自此时，盖天下无一人不行善者。一壁厢又出招贤榜，招人进瓜果到阴司里去；一壁厢将宝藏库金银一库，差鄂国公胡敬德上河南开封府，访相良还债。榜张数日，有一赴命进瓜果的贤者，本是均州人，姓刘名全，家有万贯之资。只因妻李翠莲在门首拔金钗斋僧，刘全骂了他几句，说他不遵妇道，擅出闺门。李氏忍气不过，自缢而死。刘全又不忍见，无奈，遂舍了性命，弃了家缘，撇了儿女，情愿以死进瓜，将皇榜揭了，来见唐王。王传旨意，教他去金亭馆里，头顶一对南瓜，袖带黄钱，口噙药物……”

《西游记》真是妙不可言的说部杰作：阎罗殿不少西瓜、冬瓜，竟然只缺南瓜，这样就把南瓜抬举得很高很高了，至少说明吴承恩时代（1500年—1582年），南瓜还是稀罕物，即使阎王这等“人物”，竟然没有能力幸致；唐太宗要送阎王“心仪之物”，但阴阳两隔，只得招募一名愿意赴死的人去送。你说，这部小说是魔幻主义的还是现实主义的？

西方许多国家要过万圣节（每年十月三十一日），其时，人们把南瓜镂雕制成精美的南瓜灯，用它来祛邪避鬼。这种习俗，和我们《西游记》传达出的意思是一致的：西方人用南瓜灯来驱鬼，咱们中国人则用南瓜来敬鬼，都是期冀“鬼”不要找上门来。

可是，中国江南一带人家，立春时要吃南瓜，就像立夏吃蛋，成为一种文化。更有文人墨客在小南瓜皮上刻诗作画，作为案头清供；俟其长大，乃成奇观。这样的话，吃南瓜和玩南瓜，与“鬼”浑不搭界了，也别有一番情趣。



端午节到了，裹粽子，吃粽子，是中国人著名的节庆习俗之一。这种习俗，经过极为悠久的历史传承，已经固化为一种家家户户都要运作的模式。随着生活节奏的变快，不少家庭放弃了那种“自助”方式，改从商店购买；然而，还有很多人依然保持着“自己动手”的形式，以此来向品格高洁的大诗人屈原致敬。

图文 / 王义祥

周一菜

上海脆鳝

文 / 李兴福

20克油，把葱姜末煸出香味，放料酒、生抽、白糖烧成卤汁，放一点米醋，再将炸好的鳝丝放进锅内卤汁



内，一面上火烧翻两下，待卤汁全紧裹在鳝丝上，淋上麻油装盆即成，上面撒上淡黄色细细姜丝上席。

特点：此菜呈酱红色，上放嫩细细的姜丝，色泽调和，鳝肉松脆酥香，甜中带咸鲜，略酸，味美可口。

友情提示：多余的鳝背，可炒鳝背、炆虎尾、炒软兜等菜肴。

今介绍一款上海脆鳝。
原料：活黄鳝1000克（20-25条），最好大小均匀一点；将黄鳝加工处理成鳝丝。
制作方法：调料：植物油400克（耗100克），葱姜切末各5-6克，姜丝4-5克，生抽酱油15-20克，白糖60-70克，料酒30克，米醋30克，精盐、麻油各适量。干生粉约100克。将鳝丝约200克切两寸半到三寸长的鳝条，装入碗内，放少许精盐，拍上

干生粉。锅洗净上火烧热，放油烧至7-8成热，将拍匀生粉的鳝丝下油锅内炸。用铁勺拨散开，在油锅内炸2-3分钟后，将鳝丝捞出。油锅内油渣捞净。油锅再旺火烧至7-8成热时，将炸过的鳝丝复炸约3分钟，这时火不要太旺，用中火炸至鳝丝脆为止，捞出。将油锅内油倒出，锅洗净后上火烧热，放

吃正宗五常新大米打(021)52801507

申泰牌五常有机米10斤装98元、5斤装60元；按有机标准种植的10斤装85元、20斤装155元；同品种常规种植的10斤装65元、20斤装125元。从选种、种植到餐桌，减去任何中间环节，只需拨打上方一个电话，苏浙沪免运费，送货上门！