

边走边吃

## 沙湾大盘鸡

文  
—  
安  
凉

去沙湾，我是冲一个人而去，孰料，却被一种鸡所吸引。

人乃作家亮程兄也，鸡乃令人想来便垂涎欲滴的大盘鸡了。在此之前，知道亮程是沙湾人，沙湾离乌市一百多公里，颇想去探访。而大盘鸡不仅尝过，还自认为是一种最合口味的美食，当地友人曾说，吃了大盘鸡，你回沪后，一定会十分想念的。信哉斯言。

但我显然还属孤陋寡闻的。沙湾这个弹丸之地，上世纪九十年代名噪海内，主要就是两件事，一是刘亮程成名，二是大盘鸡走红。我却只知其一，不知其二。

这次路经沙湾，就一顿午餐时间。亮程兄在森林公园三号包房宴请，说是农家菜，上来满满一桌菜，都记不真切了，唯有一大锅五色纷呈的大盘鸡，宛若犹在眼前，令我忍不住满口生津。

香气扑鼻。是鸡肉香，还有从汤汁中飘逸出的香。葱椒的清香，洋芋的豆香，桂皮、菜果、白蔻的纯香……随热气而漫散。小时候父亲就说，馋猫鼻尖。如此，我也恍如一只馋猫了，嗅觉带动了五官，都立时兴奋起来，而馋虫也一定蠕动期待起来，那些美食最终是要落入它们的腹中的。

色彩诱人。山水相依，既见红绿黄白褐云蒸霞蔚，又有箬箸拨动中的风云变幻。红的是干椒，绿的是青椒，黄的是洋芋，白的是葱蒜，而褐色的鸡肉最为傲然，它知道，这番天地，它无疑就是核心。

早就憋不住了。举筷瞄准，一块香喷喷、大小恰如其分的鸡肉，被迅速撩起，又被快捷地送入口中。舌唇一番大行动，咀嚼，品咂，全然处于亢奋之中。忽然而至的麻辣，更刺激了舌蕾，刚咽下一块，又捞起一坨洋芋……

话多说了都误事。一阵秋风扫落叶，一小片峰峦草木就被席卷削平了，肠胃里还在不时地欢呼。

这时亮程兄再劝酒，也就利索多了，一杯白酒咕噜嚙下肚，又抄起一块肉块，犒劳自己的牙齿和胃脾。

直吃得唏嘘吐舌，滋滋冒汗。不觉火热，却倍感周身凉爽。呵呵，真是一个爽字了得！

此时，主人又端上了一大碗白面条，皮带宽，缠绕在一块。倒入大盘鸡里，亮程便稍作搅拌，还未见均匀，就说，可开吃了，各人喜欢。

原来，这浓淡各有味，浓醞的，将汤味深入了，算是重口味；清淡一些的，面的本味保真，再蹭点鸡汤，也特别有味。这北疆的冬小麦，本就特有筋道，与大盘鸡一搅和，就更显出别样的风采了！

酒足鸡饱，我这人就有点得寸进尺了，一连串为什么，扔给了亮程和他的朋友。刨根问底的架势，让人怀疑我，是不是也打算开个大盘鸡餐馆了。

我却是正儿八经的动口不动手的君子。我品味着大盘鸡，在心里和舌尖上，做了一回美食大厨。

这大盘鸡，首先是选料。鸡是土鸡。就像沙湾的土人刘亮程，《一个人的村庄》写得特别有味一样，换了其他的，就不是他的村庄了。洋鸡，又叫肉鸡，切不可用，那喂的是人工饲料，肉的味道儿，实在不正。

再有洋芋、干椒、姜葱、佐料之类，也得细加筛选，不是故弄玄虚。比如洋芋，有人曾用他处的洋芋烩入大盘鸡了，沙湾人一吃，就觉满嘴土腥味，咽不下口。比如大葱，有的地方的大葱一入锅，就烂糊甜糯了，远不如安集海大葱，煮沸后，仍然青白完全，脆辣含汁。

一大锅的大盘鸡，用的是一个整鸡。宰杀时，血管、气管、食管三管齐断，血液放尽，毛根剔除，摘除内脏、下颌等赘物，洗净，整鸡剁成碎块。

再选整块姜，整段葱，切碎成末。再舀取精盐、花椒粉、葵花油、陈醋、老抽适量，经过炒、炖之后，再起锅，装盘，不少一翅一爪的整盘鸡，就粗枝大叶，浓汤重味地登场了。

据说，大盘鸡不仅有滋有味，还具备健脾开胃、芳香化食、温中散寒、理气通脉之功效。我未作考证，但它采用了一些民间食疗中的药材，这应该不假。

所有对大盘鸡的赞誉之词中，我还是颇为欣赏亮程兄的八字精义：“高贵其味，随常其料。”

好一个高贵和随常！这土人土鸡，该是大漠一绝了！

只是，何时方能到沙湾，再品味一下这高贵和随常的名人名鸡呢？



吃出一朵曇花

## 金娣的手艺

端午的粽子放在速冻格里，隔三差五陆陆续续吃到今天，就剩了这最后的一个，它出自朋友金娣的手艺。端午吃到的粽子有几种，有的是自己在超市买的，也有兄弟姐妹和其他朋友送的，唯有这金娣裹的粽子让我从心底里生出喜欢。金娣的粽子是三寸金莲的式样，俗称小脚粽，模样极为标致：足尖挺秀，足身肥腴，足跟平实，足跟饱满圆润，底长都是10厘米的样子。这些粽子虽经长时间煮熟，但是粽叶还是绿绿的，用细细的红白或蓝白花绳缠着，颇有“新荷脱瓣月生芽，尖瘦帮柔绣满花”（唐寅“咏纤足俳歌”）的韵致。解开花绳，得仔细找，才能找到隐伏在前几道粽叶缠裹里的收头箬叶尾。抽出这一尾，提起来，米粽就翻滚而出，依然是一只完整有型的“三寸金莲”，粽叶上一粒米都不沾。无论是肉粽还是红豆碱水粽，用一双筷子戳住顶起一口一口慢慢吃，直到最后一口放到嘴里，也不会有米粒松散落下，而糯米入口却软糯而又滑润。

我曾经跟着电视里的示范裹过几回粽子，知道粽子要做到漂亮还真很难。粽米生的时候是非常松散的。要将易碎的粽叶弯成空漏斗状，将散漫的粽米和馅料放入，然后将其包裹成有型有款、还结实不松的粽子，没有手指手腕的内劲道和熟练的指法，简直是一件难以完成的任务。无怪乎小时候听大人说谁家的媳妇心灵手巧，往往有一个例证便是这媳妇能够包得一手好粽子。



美味大看台

## 芝士蛋糕

近期电视里在重播港剧《读心神探》，神探学琛通过人体的肢体语言能读到对方内心的真实想法，他的妹妹贝儿与他的下属礼贤偷偷谈起了地下恋爱，在一次聚会中平时非常懒惰的贝儿把厨房折腾得一塌糊涂，特地为礼贤做了一个芝士蛋糕，这让即使不会读心的学琛也看出了他妹妹的异常。

芝士蛋糕相比其他蛋糕的制作要麻烦得多，先把奶酪、酸奶、蛋液、糖适量混合成奶酪糊，加入低粉轻拌均匀。然后把蛋白打发，不塌

大开眼界

## 初识自然猪

远离了都市的喧闹，没有工厂的污染，也没有车来人往，幽静得只剩下白云和蓝天。我们在一条黄线前止步了，醒目的文字告诉了我们到加拿大曼尼托巴省的“自然猪”农场，随即映入眼帘的是宽大的分隔式猪舍：明亮，整洁，宁静！我不禁深深地吸了口气，空气是如此的清新，一种久违的、沁人心脾的馨香！

“什么叫自然猪：优选育种，纯动物喂养，不使用激素、抗生素和任何动物副产品，生了病的猪便立即淘汰；严格执行环保法律，养殖场周边的水源、土壤、空气都要定期检测；严格执行定员饲养，最大程度地避免人畜接触，入场离场必须淋浴更衣；精心打造的加拿大精品猪，数量仅占1%！”工作人员扬起手比划着，自豪之情

文 / 公输于兰  
图 / 王震坤

试想，连散漫立体外空内实的粽子都能够做得方棱出角，那事先都是在平面上完成的裁衣制鞋的女红还不是小菜一碟啊。

按照这标准，我将一种广东人裹的只有两个面的四角粽根本不当粽子，只当是糯米鸡。因为这样的粽子不太耐得久煮。我母亲不算手巧之人，因为她能够做得很漂亮的小空粽子给我们玩，但是真到端午的时候，我家的粽子都是外婆裹了送来的。记得小时候有一回，我母亲一本正经买来了糯米、大肉，要在家裹粽子给我们吃，但是费了好大功夫才裹了几个粽子，看上去边边角角都圆咕隆咚的，不甚有型。当时有一位楼上的女邻居倚在我家窗外抽着烟不声不响地看着，弄得我母亲有点烦乱，大概觉得出丑了吧。过了一会儿，女邻居不请自来，对我母亲说，你去干别的事吧，这点粽子我帮你弄，不消一个钟头就够了。看我母亲狐疑，继续解释道，我刚刚去洗手了，不会有烟味的。我在边上看女邻居裹粽子，感觉特别新鲜。她裹的粽子虽然也如我外婆做的是三角粽子，但似乎比我外婆裹的更加出挑。她将粽子裹成有四个面的等边三棱体。每个面看上去都是一个等边三角形。每个角都多用一张披成窄条的箬叶包着角，仿佛今天的名牌布袋用小料包角一样。裹好的粽子连缠绕的绑线都不用，只是将箬叶的尾尖用带孔的锥子帮着穿过前几道工序的缠裹，然后一抽便整只粽子都收紧起来，每个角都有三分之一高，成了圆锥了。这样的粽子看上去像一个翠绿的玩物，随便怎么煮也不会散架。粽子的口感往往跟裹粽子的方法很有关系。粽子裹得紧实漂亮，多煮不散，可以煮透，所以吃口也就劲道，粘润。

如今会裹粽子的人越来越少了。前几年即使名牌老字号出售的粽子都长得很难看。解开粽叶，粽米松散，简直就是或赤豆的或酱油烧肉的糯米饭。今年众店家的粽子有奔豪华的趋势，所以外表都做得比以前好。但是内里的品质姿态依然没有多少进步。与这些粽子相比，金娣的粽子实在是秀外慧中的极品。

文 / 戴一鸣

下来即可。再与之前的奶酪糊混合拌匀，放入模具，放进烤箱的中下层用160摄氏度烤1个小时，如果不塌陷的话，再冷藏4小时就完成了。

贝儿就因为烤完后蛋糕一直塌陷，反复制作了一整个下午。脾气暴躁的她把厨房搞得天翻地覆也是预料之中的事。与贝儿从小一起长大的学琛从未吃过一口妹妹制作的蛋糕，却会为了一个不太照面的下属如此献殷勤，这让学琛在聚会后当场就拆穿了他们的这段地下恋情。

文 / 砾研

溢于言表……

“有人吗？收快递！”

周末的早晨，美梦被门铃声打断。原来是日有所思，夜有所想，作为无肉不欢的我，一直纠结于“为药检，运动员数周不吃猪肉”的新闻而不敢开荤，直到随着翠绿色的史宾农场保温袋跃入眼帘，这才记起，是朋友推荐我参加的微博活动中抽到的父亲节礼物——“加拿大原产自然猪肉”。“冷冻肉啊！”母亲有些失望地说。“哎，这你就不懂了吧！”父亲笑着说，“看，报纸上还在说这事儿呢。中国人都偏爱热鲜肉其实是个大大的消费误区。从卫生的角度看，刚屠宰好的猪肉有很多残留细菌的，而用超低温冷冻就能杀死大部分细菌，而且完好地保存了肉的营养结构和成

茶是国饮，也是最具代表性的传统文化之一，自古以来，咏茶的诗词不胜枚举，其中宋代杜耒《寒夜》和今人赵朴初《茶诗》最是深得我心。

杜耒《寒夜》完全不用典，诗云：“寒夜客来茶当酒，竹炉汤沸火初红。寻常一样窗前月，才有梅花便不同。”意谓，寒夜里，客人来访，就以煮茶代酒吧！炭火慢慢烧红，炉锅的水也沸腾了。瞧窗外的明月跟平时没有两样，只因寒梅绽放，给人的感觉就不同了。客人于冬夜来访，必为知友，于炉边煮茶，感受到友情的温暖，边看着炉火和茶汤，在洋溢茶香的空间里谈天叙旧，这是多么愉快的夜晚！而窗外明月照着初开的梅花，明月和梅花也如好友一般，丝毫不感到寂寞呀！可谓浅显易懂而意境非凡。

再者是赵朴初《茶诗》：“七碗受至味，一壶得真趣。空持千百偈，不如吃茶去。”其中“七碗”一词，典出于唐代卢仝诗《谢孟谏议寄新茶》。据考，卢仝知友孟简任常州刺史，监修贡茶，派人送来三百片唐贡山产的贡茶，此乃当时天子及王公大臣后才能得享的“阳羨茶”，卢仝品尝之后，赋诗致谢，诗云：“碧云引风吹不断，白花浮光凝碗面。一碗喉吻润，二碗破孤闷。三碗搜枯肠，四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。五碗肌骨清，六碗通仙灵。七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。”卢仝描写饮茶之由“喉吻润”、“破孤闷”而渐入佳境，最后飘逸欲仙，进入禅界的深切感受，被推崇为“天下第一茶诗”，堪称茶诗之千古绝唱。

今人赵朴初的《茶诗》，意谓品茶包含古人“七碗”由浅入深之绝妙滋味，虽只是小小一壶茶，却带给人无穷乐趣，即便修持千百篇佛经偈文，其所悟出的禅机还不如吃茶来得多呢！赵朴初延续卢仝“七碗茶”的诗意，进而引用唐代高僧赵州从谏禅师“吃茶去”的禅林法语，自然贴切，生动明了，是诗人领略茶味的写照，堪称体现茶禅一味、茶禅相通之佳咏，意境淡而高远，犹如好茶之清香回甘，值得细细品鉴。

其实早有营养学家明确指出冷冻肉如果储运得当，正确解冻，其实是和鲜肉没有任何区别的。”“好了，好了，烧了看吧。但愿真像你们说的那么好。”母亲打断了我们，笑嘻嘻地把肉从保温袋里拿出来放到冷冻柜里，挑了几包放进了冷藏室准备晚上烧。

“开饭了，开饭了，快来吃你们送来的肉吧。”腐乳肉、糖醋肋、红烧猪蹄，还有冬瓜肉骨汤，满满一桌子，肉香、醋香，配着冬瓜的清新，让人食指大动啊。我夹了一块五花肉放入口中细细品尝，“嗯，香！有嚼劲，有弹性，还一点不觉得油。”看着孙子在那里陶醉地吸着骨髓，挑食的儿媳起劲地啃着肋排，父亲母亲都笑得合不拢嘴了。母亲一边咬着蹄筋一边说道：“你们小时候吃的猪肉就是这个味道，现在很难吃到这种味道的猪肉喽！”爸妈一边走，一边给我讲起他们那个年代的美丽故事……

七味书屋

## 品鉴茶诗

文  
—  
王  
祖  
远