

老饕论道

金风玉露，食在七都

文／沈嘉禄

天高云淡的仲秋时节，我们结伴向着吴江七都驱车而去，不一会，太湖便向我们敞开宽阔的胸怀，以烟波浩渺、白帆点点的历史场景对应沧海明珠的千年想象。这一刻，似曾相识的感觉被瞬间激活，天真的幼年，好奇的童年，孟浪的少年和多愁善感的青年，都仿佛在落英缤纷的沙渚流连忘返，留下尚可辨认的足迹。默默结子的莲蓬，急欲“挂霜”的芦苇，还有浅滩深处隐藏的“大泽菰蒲”，都是对游子归依的慈爱馈赠。

吴江的朋友老徐早在路口等候我们，路上据他介绍，七都与松陵、盛泽、同里、震泽、黎里、平望、芦墟、桃源、横扇等十个镇，都属吴江所治。

“七都这个名字大概有点来头，那么有没有八都九都？”我问。老徐回答：“据老一辈人说，宋代沿太湖岸线驻扎水军，以‘都’为一个军事单位。从一都算起，一直到十都。后来几经改编，比如八都成了震泽，五都成了庙港，以都命名只剩一个七都了。不过当地有句俗话：七都八都，铜钹最多，这大概不是空穴来风吧，此地依傍太湖，土地肥沃，气候宜人，谷物蔬果与湖鲜一年四季不缺，是典型的鱼米之乡。”

其实，不光我这个“上海宁”对七都陌生，就连“江苏宁”叶兆言也近在眼前不识君啊。今年六月份他在新民晚报“夜光杯”上有一篇文章检讨了自己对七都的怠慢。不过他话锋一转又责怪起人家来：“七都人很骄傲、太自信，他们似乎不太相信别人不知道自己的地名……太湖美，美在太湖水，七都有绵延二十三公里的湖岸线，对于一个富庶的江南小镇来说，二十三公里足够漫长，已有太多的水上文章可以做。”

所谓“水上文章”，我的理解就是湖鲜吧。这里有赫赫有名的“太湖三白”，还有野生的黄鳝、河鳗、甲鱼。果蔬则有枇杷、杨梅、水蜜桃、蜜桔、芡实（俗名也可爱：鸡头米）、红菱、塘藕、茭白（让张翰动了归隐之心的“菰”），且慢，怎么能冷落了太湖蟹？这厮近来欲与阳澄湖蟹大PK啊！而太湖蟹最适宜的产地就在吴江。若严格界定，就在七都。

今天的七都镇，包含了过去的庙港镇。原庙港镇政府所在地现在成了社区活动中心，建筑虽显陈旧，但院子里绿树成荫，花香袭人，老徐请我们在那里吃饭，好厨师在灶台边忙碌，好食材也洗干净了。

太湖蟹当然膏肥黄满，“三白”虽然不是当令，但因为刚刚出水，自然也镇得住人，但予我最深的印象，居然是两样蔬菜。一种是青菜，身材瘦小，梗细叶薄，俗名“香青菜”，用初榨菜油旺火煸炒，上桌时香气飘散，一筷入口，卡卡作响，生脆鲜嫩。香青菜又切作细末，加咸肉丁烧菜饭，粒粒分明有弹性，每人一小碗，我吃了个碗底朝天。临走时看到还有大半瓷盆，很想打包的，但不好意思说出来。

老徐说：下次来，我请你吃铁板青菜。七都镇上有一家菜，当着食客面用铁板烹治，吃口更加爽脆。

香青菜唯七都才有，菜籽拿到别处种就相去甚远。当地农民在太湖边松软肥沃的湖滩泥上种，每天接受湖水涨落的浸润，故而能锁住菜梗的含水量。“庙港卖蟹的人，碰到熟客才会送一筐香青菜给他，光买香青菜是不肯的。”

这个香青菜真牛！

还有一种菜也牛：大头菜。此物与云南玫瑰大头菜不一样，收获后横开数刀暴晒数日，加大颗粒盐擦匀，再装入髡内压紧，上铺几层菜叶，髡口泥封，一个月后倒置于墙角慢慢渗水。明年入春后开髡，满屋飘香。大头菜呈深褐色，表皮略皱，切细丝与肉丝略炒，诚为送饭妙品。也可沸水汆汤，再投几枚青虾，滚锅即可装碗，鲜美至极！

饭后老徐领我们去厨房，每人带几枚回家。正在装袋时，外面来了几个美眉，不由分说地抓了几枚就逃，边逃边笑：“今天收获太大了！”

当地人还稀罕此物？老徐眉毛一扬：那是，当地人也不是轻易能吃到这个大头菜的。



吃出一朵昙花

崇明的农庄菜与水仙米

与几位朋友到崇明赏秋，在一座小农庄吃饭。芋艿是田边小水沟里新起的，煮熟后用碧绿的小葱油爆，很香，很糯。甲鱼是养在有机稻田周边的水渠里吃小虫小草长大的，浓油赤酱红烧了再与腊肉一起上笼蒸，入味无腥的口感让从来不吃甲鱼的人初尝后喜出望外。金黄色的草鸡蛋炒得香到扑鼻，跟甲鱼做伴一起养大的螺蛳轻麻微辣，吮来肥嫩而汤汁饱满。红烧肉让我吃出小时候吃的猪肉的香，不施化肥的空心菜用当地压榨的菜籽油炒，色绿至浓，梗嫩至糯，菜香四溢。就这样有着深厚泥土气息的菜，最想要的不是酒，而是一碗白米饭。崇明有好吃的米饭吗？一直觉得崇明地处长江口，有海水侵袭，土质偏盐碱，跟上海其他地方比，除少数得天独厚的副食品比如河豚鱼外，大多数的农作物味道会差一些。农庄经理笑吟吟打招呼：就等你们这个要求！这里的米饭不是大农场现代化种植的，所以吃起来非常香。米饭上桌，却真有点叫人失望。米粒不够白，口感偏硬，在粳米和籼米之间，最要命的是没有期待中的香气。

“这就是崇明大米呀。没有经过化肥农药助长就应该是这样朴质的味道。”看来农庄经理善于营销却不谙于农事，她不知道以前同样不用农药化肥时上海的大米有多么好吃。

青浦的青梗米几近失传就不去说了，但就尚存的南汇、松江种植的单季稻大米，煮出的米



美味大看台

勃艮第炖牛肉

在电影《美味关系》中，对工作感到灰心沮丧的曼哈顿下城发展公司员工茉莉，决定用一年时间来实践美国最受欢迎的电视名厨茉莉亚的食谱《精通法国烹饪的艺术》中的全部菜肴，并写博客记录每日进展。

茉莉反复研究的一道法式名菜，是勃艮第炖牛肉。她像背书式地念叨这道美味的制作方法：“牛肩断小块用红酒、碎香叶腌渍。化开黄油、煎黄培根片、洋葱、口蘑。倒两匙橄榄油，捞出渍透的牛肉两面煎好，薄铺一层面粉，然后加胡萝卜条、水及红酒一锅端，随口感撒盐、胡椒粉、香料、葱蒜，

国庆小长假有机会来到贵州大方，这里的大方臭豆腐都让我深深着迷。

都说大方的臭豆腐是闻起来臭，吃起来香，确切地说是想起来就馋涎欲滴。大姑娘小媳妇老婆婆们组成的一排排罗锅阵势，绝对是大方县城一道靓丽的风景线。锅铲在女将手中上下翻飞，将一块块带着白色毛衣的小小四方块豆腐在油罗锅里翻动着，将它们烙得金黄金黄，哧溜一声，她们将一块棉纱布沾上黄亮亮香喷喷的农家小扎菜油，在热溜的罗锅上一抹，透出一股清香，让你忍不住下筷。这时，摊主会给你一个小碟，倒上少许辣椒面。迫不及待用筷子将豆干刨开的时候，噗的一股青烟弹出，似那草原大地上升起的炊烟，给你无暇的想象和过日子的满足。等你将夹下来的豆干放进

饭无论口感、形状、色泽，绝对赶得上任何一种市场上最昂贵的大米。眼下这碗大米饭只能算差强人意。

第二天兴之所至，想到崇明水仙花基地看水仙。可是到了那里，才知道不是水花的生长期，看不到一株水仙。大片暖棚里除了翻耕好的培土，就是通透的阳光。在没有暖棚的田亩中，有大片收割后的根茬被烧荒后正在准备翻耕。这是要种冬天观赏的水仙花吗？我根据自己养水仙的经验推测。哪里！基地主人施先生解释说，水仙花球是在土里培育的，秋天种下去，春天里收获。到了冬天，只要将花球养在水里即会长出水仙花。在上一季水仙花球收获和下一年水仙花球培育的空档期，我们不想浪费资源就种水稻。这是今年的水稻收割后留下的根茬，翻耕后就准备种水仙球了。

以前曾经读到一本关于上海农事的小册子，里面说到上海种粮地区的休耕轮作，好像是一年种棉花，一年种水稻，棉粮作物和土地之间会自行获得营养地力上的互利互补，收成也会高些。种水仙的地再种水稻，会不会同类叠加损耗地力呢？施先生说，最初他们只是尝试，结果却有意想不到的收获。因为崇明岛是长江的冲积岛，在海水倒灌不到的地方，地力肥沃，作物能够获得充分的营养。水仙花是爱干净的，所以种水仙不能够用农药。那么，轮作水稻时，也不能用农药，否则会伤害到下一季的水仙培植。我们只好选品质纯正的种子种下去，可能因为无污染，结果倒获得口感纯净的水仙米。大概怕我们不信，他让我们尝尝刚收获的水仙大米。

这些大米外观呈半透明，色泽清白，精纹粒少，米粒比一般大米长，口感绵软，略粘，饭粒洁白，表面有油光。刚起锅的热米饭喷香喷香的，很有诱惑力。有人说这样的饭白饭也能吃下两碗。待微凉，米粒没有很快变硬，反而中和了些微的粘性，口感变得更好。看来，这被叫做水仙米的大米果真得到了水仙的某种精魂。倘若用这样的米饭去伴上一日的农庄菜，该有多么享受。崇明岛，是困于喧嚣都市的上海人存留不多的自然恩赐，一桥飞架通往那里，应是让我们更好看顾它。

文／戴一鸣

置入热烤炉，闷罐两小时即成。味头重的人，出炉后可再添番茄汁少许、热黄油及炒熟香叶。”

茉莉精心研制此菜，来招待媒体朋友。但好事多磨，一波三折，在制作中第一次她睡过钟点，肉汤收缩至黑炭，第二次做出来色味俱佳，可是食客以天气太差为由放了她鸽子。但她没有放弃她的美食梦想，每天一份食谱，每天一种情调、每天一分爱意。把美食比作“你是我面包上的黄油，我生命中不可或缺的呼吸”。这一切让她最终历经十年艰辛出版厚达七百多页的《精通法国烹饪的艺术》，茉莉也从中找回了自我。

舌尖上的中国

小碟里蘸辣椒面时，你感到色彩给你的冲击力是如此神奇。初食者不知大方皱椒的厉害，往往都是将豆干放到里面去打一个滚，让白白的豆干穿上红红的外衣，如仙似幻。到口里你才感觉到她的厉害，往往辣得人弹起来直跳脚。传说有个四川人在大方吃豆腐干，摊主提醒他，大方皱椒辣得很。他说老子四川人不怕辣，不料话刚说完，就一下子跳起来捂着喉咙瞎嚷嚷。眼泪婆婆而下，半晌才缓过气来！

大方豆干如此诱人，如此有名，一是它的水。大方城关境内有九十九口井，以杨柳

来到柬埔寨的首都金边，街边小摊上竟然摆着一只只体型硕大的黑色蜘蛛，长着八条茸毛的粗腿，让人一看就发怵。

摊主拿起一只孩子手掌大小的蜘蛛递到我眼前，吓得我大吼起来。摊主微笑着从蜘蛛上掰下一条腿，放到嘴里津津有味地嚼了起来。我目瞪口呆，为了不让自己出丑，赶紧逃也似地跑开了。

晚上，我来到美食街，想体验一下特色美食，谁知整条街都坐满拿着蜘蛛大啃大嚼的食客！一个操着流利普通话的小吃店老板过来和我搭讪，他说，黑蜘蛛是柬埔寨人最钟爱的美食，虽然外表有点吓人，但如果能吃下第一口，还没有人不被它的味道迷住的。他硬拉着我走进他的店里，说这些蜘蛛是从素昆地区运过来的，这种蜘蛛毒性极强，但将其毒腺切除后，洗净油炸，出锅后再蘸着椒盐、柠檬汁、蒜泥吃，是难得的美味，到了金边如果不吃油炸毒蜘蛛，基本上就等于没来。

听着他的话，虽然我对这种毛茸茸的家伙还是有些抵触，但心里也有了想要一试的冲动。在老板的一再怂恿下，我壮胆拿起一只炸好的小一些的蜘蛛，闭着眼放进嘴里……慢慢地咀嚼中，呈现的是一种接近于蚕蛹，但比蚕蛹更鲜美、爽脆的感觉，果然是无与伦比的美味！老板说，油炸毒蜘蛛已经成了金边的招牌，很多人为了吃它专程来金边，一般情况下，他的店一天可卖掉几百只，但由于这种蜘蛛有穴居的习性，抓起来很费力，所以每天的进货量都有限制，经常不够卖。

一边跟老板攀谈，一边蘸着调料吃蜘蛛，不知不觉间，十几只毒蜘蛛已经进到肚里，我招呼老板再端一盘来，老板笑着说，今天的货已经卖光了，如果没过足瘾的话，你只能到别的店里去碰运气了。走出小店，先前那种整条街的人捧着蜘蛛大快朵颐的场景早已不见，我走遍整条街，只零零星星地买到了几只蜘蛛，勉强安抚了一下意犹未尽的味蕾。

回国后，我四处打听哪里有蜘蛛可以吃，但得到的回答除了惊讶就是干呕。唉，看来要想一饱口福，只能等到下次再去金边了！

文／许松华

大方臭豆腐

井做出来的豆腐为最佳；二是它的豆，大方的黄豆，栽种在稍微带点酸性的黄泥地里，特别适合做臭豆干；而大方臭豆干在制作上不用石膏点豆腐，而采用当地的酸汤点豆腐，口感异常好。磨豆浆的石磨也是磨盘山上的石头打制的，据说曾沾过仙气。炸豆腐的罗锅，是城关三里地一个叫沙坝的地方出产，据说其他地方达不到那个质地。而烙豆干用的油也是当地农家的水榨菜油，而装豆干发酵出霉的竹筐须是大方一千米海拔以上的绵竹。综合以上特色，才形成了大方臭豆腐的声名远扬。

柬埔寨毒蜘蛛

文／于永海