



老饕论道

味蕾游走在豆腐乳中间

文／赵春华

豆腐乳，极普通的早餐佐菜。我小时候，家里买了老豆腐来，切小块，放进小坛，一把适中的盐一撒，密封着一段时间，打开来，就成清盐豆腐乳，不鲜美，却清爽、清口，几乎家家都会做，用它过粥了。后来不做了，超市里有各种豆腐乳卖，我就喜欢广原牌的，辣椒腌制，香、辣、绵软，好吃。

这次从重庆回上海，好多个服务站都有当地土特产卖，我却在一个服务站相中了忠州豆腐乳，不为别的，只为它是装在一个扁扁的长方形纸盒内的。当时想：这豆腐乳历来是装在瓶里、罐里、坛里、瓮里的，怎么装在纸盒里呢？一定与众不同。再一看是石宝寨牌，有中华老字号字样，重庆著名商标、中华著名特产、中国名牌产品，了得！就此买了一盒。

回家都两天了，吃早饭时陡然想起了忠州豆腐乳，就拆开封纸：一共四袋，结实的塑料纸包裹着，每袋两块，寸见方。每袋不同：卤香、白方、麻辣、红油。好奇也，当即每袋取一块，分四个小碟装，就边喝粥边品味。先白方，绵软、鲜头一般，微咸；后卤香，微辣，咸淡适中，比白方鲜些；再麻辣，浓郁的花椒香直冲喉咽；最后红油，与白方相近，口味略重些。而这四种中，卤香与白方均淡黄色，麻辣与红油呈红色。

事情没完。我从冰箱里取出绍兴产的乳豆腐品尝：咸亨公司出品的火腿腐乳，鲜、甜，尤其甜得鲜明，合南方人口味；而绍兴百草园生产的醉方腐乳，带着汁，也鲜，但淡淡的咸，跟忠州的白方极近。

这样比较，似乎有些无聊。但认真想想，还有点意思。重庆忠州的，多偏辣，凸现了重庆人口味的嗜好；绍兴的带甜，迎合了江南人的喜甜。再一比，忠州的可在扁长的纸盒中包裹了重庆的风味，而绍兴，乃至其他许多地方出品的豆腐乳大多以瓶，且都以玻璃瓶盛装，玻璃制品碰着硬物，易碎。由此而言，忠州的略高一筹，因方便携带。这略高的一筹也就是在这点上，并不在口味上。

再看纸盒背面介绍说该牌子的豆腐乳始于唐，盛于清，而在1924年就在北平被国民经济建设运动委员会总会命名为特产，1937年在全国手工艺产品展览会上捧杯。是有点历史了。

吃出一朵昙花

江洋畝的杭州味道

文 / 公瑜于兰
图 / 王震坤

如今的上海闲人跑杭州，已不仅仅是为了看西湖或到灵隐烧香了。食游一体，玩的是体验。怀旧的老克勒依然会去楼外楼品醋鱼，去知味观尝金牌扣肉，去奎元馆吃虾爆鳝面。有车的工薪一族在梅家坞打牌、嗑瓜子、啖农家菜。最最新上海人奔南路酒吧热闹猛。有点身价的在杨公堤会所消遣。而显赫低调的大佬常潜于香格里拉，订一个面朝西湖的房间，请客会友。是否有一个地方，可能吸引上面所有的人驻足停留的呢？那就是江洋畝了。

江洋畝，南临钱塘江，北傍莲花峰，西连虎跑泉，东靠八卦田，总建筑面积达1.3万平方米，由西湖清出的淤泥堆积而成，经过许多年的堆晒，泥里的各种植物种子生根发芽，长成一丛丛灌木野花，一树树果实叶华，成就了杭州又一座充满自然野趣的生态公园。但江洋畝与另一座同样由西湖淤泥堆积而成的生态公园太子湾不同，它被杭州杭帮菜文化有限公司打造成一座与大自然融为一体的杭帮菜博物馆。

建筑风格与江洋畝的自然景物融为一体，杭帮菜博物馆由四部分组成。第一部分是杭帮菜展示馆。

无论是清末形成说法的四大菜系还是民国流行的八大菜系，杭帮菜都只算苏菜、浙菜里的一个分支。过去的100年间，在上海滩落户的九帮十八派菜馆中，同属浙菜的宁波菜馆、绍兴菜馆的历史和名号都比杭帮菜要悠久和响亮，杭帮菜真祭出杭州菜旗号，并在上海连锁开店，还是近二十年的事。但是，如果



美味大看台

宁波芝麻汤团

最近纪实频道播了一档江南小吃节目，作为吃货的我，立即盯紧了荧屏，咸蟹、年糕，一道道江南名吃徐徐展开，还有那道正宗的宁波芝麻汤团，都让我垂涎三尺。

那家芝麻汤团店久负盛名，成功的秘诀在于他家的优质选料。芝麻汤团有三要素：糯米粉、芝麻和板油，他家的汤团选用了浙江各地的特色原料，慈溪的糯米粉，萧山的芝麻以及仙居的猪油，这些特色食材汇集了

认为杭州菜只是帮菜的小分支，杭帮菜博物馆没啥看头，那就错了。作为良渚文化衍延之地，魏晋南北朝的东南佛国，南宋小朝廷的偏安之都，明清两代统摄江浙两省的将军府城，再加有一座浓妆艳抹总相宜的西湖，几多王侯将相、仕宦贵胄、富商巨贾、迁客骚人来聚于此，使得杭州的菜就像杭州话一样，集南腔北调于一门，融朝野贵贱好多滋味于一炉。

杭帮菜博物馆就是个让吃货们开眼界的地方。它通过文物陈列、图文展示、影像模拟、模具再现、触屏互动等多媒体手段，将上至良渚文化，下至现代外交使节礼请，杭州上下五千年的历史名人风物，以菜系为线索做了一个完整的呈现。像杭州民间的传统点心油墩儿、婴儿糕等，如今几乎已经无处可买，但在杭帮菜博物馆，你却能够看到它逼真的模型。杭州家常菜肴几十大碗，每一样都做了模型摆在那里，油汪汪的虾爆鳝；浓郁的西湖醋鱼；看上去焦脆欲碎的炸响铃；炖到熟，熟到酥，酥到透明，透明到几乎滴下酱汁的东坡肉……每一件都惟妙惟肖，诱惑得参观者生出食指大动的欲望，直呼肚子饿。有些豪门宴会不仅做了三维仿真模型，比如宋代名将岳飞家的中秋宴三维模拟极其逼真，让你以为那盆儿里的鸭子只要一晃动就会溢出来，而且，还做了视频触摸互动，讲解和示范该菜品的具体做法。比如将军府的满汉全席，展示厅里不仅摆了好几大桌满汉全席的菜模供参观者长见识，同是，还在背景墙屏幕上，用视频放映做其中几款时令菜肴。

有一些好食之徒在满汉全席和南宋皇家宴席的菜谱和摆盘中来回比较，最后得出南宋必亡的结论，因为南宋朝廷的菜没有清代满汉全席来得丰奢。穷成这样还莺歌燕舞，那就是作死的节奏。

博物馆中陈列的菜模都有关于菜名、由来、配料、做法的标签。只不过标签的颜色不同。白标签说明该物件只是模拟展示，而绿标签则说明这款菜在江洋畝杭菜博物馆所设的三个实体饭店可以点菜品尝。

有那么多名声响亮饕餐四海的帮菜，唯有“稍逊风骚”的杭帮菜建了博物馆，这是地灵人杰的杭州人做生意的智慧。

文 / 戴一鸣

上海风味

崇明白扁豆

文 / 王根霞

第一次吃崇明白扁豆，就爱上其软糯鲜美。这种扁豆看上去要比一般的扁豆小，与白米虾、老白酒以及白山羊一起，被称为“崇明白”。

崇明白扁豆又被称为“洋扁豆”。据明万历《崇明县志》记载，“扁豆有五种”，分别是白扁豆、赤扁豆、黑扁豆、斑扁豆和洋扁豆，唯洋扁豆因其颗粒白皮、白肉、白脐、形状扁平。其他黑、白、赤、斑四色扁豆籽粒粗圆。春天去崇明，就有农人在菜园地里撒白扁豆种子。隔段时间再去，扁豆的藤蔓已在棚架上

呼朋唤友，奋发攀爬，形成一簇簇好看的绿色，清澈诱人。夏至过后开花结果，直到霜降还能见到。待青荚内豆粒长至最饱满、青荚壳色即将转黄时便是其最佳的采摘时期。

崇明人对白扁豆是偏爱的，夏季餐桌上必不可少。鲜豆粒可用来做各种炒菜和汤，老熟的豆粒煮熟后用来做凉拌菜，还可磨细加红糖制成豆沙，比赤豆沙还细腻，岛上居民常用此作汤团八宝饭等馅。还可搭配其他的蔬菜，如扁豆炒酱瓜、扁豆茭白丁、萝卜干炒洋扁豆、扁豆炒茶干、扁豆烧

瓜的王国里，我对苦瓜情有独钟。

在乡村里，苦瓜是家常的农作物，门前屋后、竹林旁、篱笆边，都能看到苦瓜藤蔓攀爬蔓延的身影。小时候母亲经常做鸡蛋炒苦瓜和苦瓜排骨汤，我却敬而远之。随着年岁增长，尝遍了酸甜苦辣咸等各种人生滋味后，我竟慢慢地爱上了吃苦瓜，再不觉得苦瓜苦了。

自古以来，人们吃吃苦瓜吃出了感悟，吃出了为人津津乐道的乐趣来。明末清初的著名画家石涛，自号“苦瓜和尚”，餐餐不离苦瓜。甚至还把苦瓜供奉案头朝拜。苦瓜的苦涩本色暗合了他颠沛流离的人生经历，所以他的画有种清秀奇险的独特风格，耐人寻味。

林清玄的散文《苦瓜特选》，说一个女孩中考失落时，到自家园子里挑苦瓜，总觉得自己挑选的苦瓜不够苦。然后她的母亲教会她挑苦瓜的方法，并教育她，最好的苦瓜总是最苦的，却在最苦的时候回转出一种清凉的甘味。人生也一样，只有领略到他的苦楚，才能品味出他的甘甜。

偶然间，看过一幅齐白石的《苦瓜》图，寥寥数笔勾画的瓜架上，挂满了浓墨勾勒的苦瓜，缠缠绕绕的苦瓜藤蔓和瓜叶用淡墨清浅地表现，有的苦瓜上还有未脱的黄花，苦瓜下还爬着一只草虫，天真满卷，童趣盎然，仿佛迎面拂过一阵乡野的清风。乡居那几年，我在庭院中种植了苦瓜。纤细藤蔓顺着我搭的竹架缠缠绕绕地往上爬，披绿挂翠，婀娜摇曳的清姿，像一团绿绸，养眼舒心。不久，淡黄色的苦瓜果便呼啦啦地开放了，开得热闹奔放。很快，一只只青翠圆润的苦瓜便缀满在藤蔓绿叶间。在苦瓜棚下品茶闲读，欣赏头上姿态各异的苦瓜，别是一番美的享受。

吃苦瓜，可拌可炒可熬汤可泡茶，涤热，明目，清心，是健康养生的食品。用挖空的苦瓜填入荸荠肉馅，隔水蒸熟，就成了美味爽口的苦瓜盒。有一道菜叫“紫薯苦瓜圈”，苦瓜中间切段，中间挖空。紫薯蒸熟，剥皮之后，把紫薯压碎成紫薯泥，倒适量蜂蜜，搅拌均匀。将苦瓜放进烧开的水里，焯一下。把紫薯泥填进苦瓜里面，压实，切薄片，装盘，再加点蜂蜜在紫薯苦瓜圈上面，一道简单的小凉菜就这么诞生了。

有苦瓜相伴的日子，过得如此清凉惬意。我爱苦瓜，因为它名副其实，苦得纯粹，苦得清灵，不掩饰不谄媚，十分本色。

名城特点

文 / 张帮俊

恋爱豆腐果

贵阳街头巷尾，常见一些小摊档，搪瓷盆上盖着一层铁丝网，上面摆着一个个豆腐块，被盆里的炭火烤得焦黄油亮，让人垂涎。“好吃的恋爱豆腐果！”这摊主的吆喝声，叫得人停下了脚步。

豆腐怎么会有这么浪漫的名字？原来抗战期间，贵阳时常遭日机轰炸，人们跑到郊外躲避空袭，到吃饭时还不能回去，有对张姓夫妇支起摊子卖烤豆腐果，一些青年男女在此相遇、相识，情愫暗生，后来成了夫妻，这豆腐果也因此得名“恋爱豆腐果”。

“恋爱豆腐果”主料是老豆腐，切成5厘米宽、7厘米长、3厘米厚的长方形小块，用碱水浸泡，豆腐表面形成一层有韧劲的皮，捞出后盖上湿布发酵12小时。烤豆腐块的铁网要涂抹食用油，防止豆腐块与铁网粘连，又能使豆腐口感更香醇。燃料是糠壳与锯木屑，燃烧时火焰小，能保证豆腐块受热均匀。把发酵后的豆腐块放上铁网，小铲翻动，烤至外壳焦黄时，豆腐块像充气玩具一样鼓了起来，恋爱豆腐果就烤好了。

吃“恋爱豆腐果”还需配贵阳“蘸水”，那是折耳根、酸萝卜、蒜苔切碎后，加入胡椒粉、酱油、盐、味精、麻油、木姜子、花椒粉、姜、葱花等调料拌匀做成的。我取了一块烤得滋滋作响的恋爱豆腐果，拿牙签戳着吃。摊主笑着示范，应该拿小刀将豆腐果剖开，剖成一个小小的“口袋”，倒入“蘸水”后，趁热吃下。内瓤洁白细腻如豆花，胡辣香味十分浓郁，烫、辣、香、嫩，浑然一体，如佐以冰镇啤酒，那种冰火交替的刺激真是无与伦比。当你细品“恋爱豆腐果”的滋味时，已不知不觉爱上它了。一日不吃，如隔三秋，三日不见，寤寐思服，这不是爱情的滋味是什么呢？

秀色可餐

清灵苦瓜

文／梁惠娣