

老饕论道

跟着大厨逛菜场

文／江礼旻

《食品与生活》杂志新辟了一个“跟着大厨逛菜场”专栏，图文并茂地披露 80 后大厨李强在沪西武康路、宛平路、高安路附近买菜实录。在业内有“鲍鱼强哥”美名的李强，家常菜也做得这么棒，直叫我馋涎欲滴，希望有一天能跟着李强逛菜场。

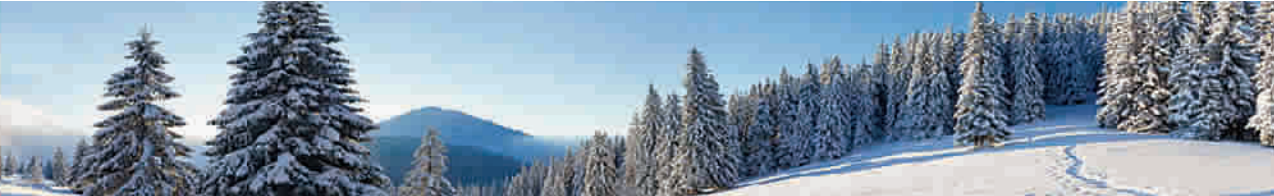
几经周折，终于和李强约好，周三早上 8:45 来到高安菜场等李强。9:00 整，李强准时来到。不及寒暄，他就直奔干货摊，眼光一扫，用 6 元钱买了 100 克淡菜。摊主称好，包好，我接过去一闻，好香！再用手指一摸，极干！他真识货！淡菜学名贻贝，性温味咸，有补肝肾，益精血，消癭瘤，调经血，降血压之功效。接着，又在黄鳝摊花 60 元，买到不粗不细的活鳝（80 元/千克），让摊主去划鳝丝。他在蛋摊，花 13.9 元买了几只绿壳土鸡蛋（34 元/千克）。此蛋壳青绿而鲜亮，一看就很新鲜。

然后上楼买蔬菜。花了 11 元买好几只小小的萝卜（6 元/千克），萝卜尾部有点淡红色。他说此萝卜一烧就酥，吃口糯糯的。再花 1.4 元买了两根大葱（8 元/千克），说用以炒鸡蛋。我想起多年前去崇明参观根宝基地，中午吃到大葱的葱白炒的鸡蛋，又鲜又香，还有点甜。李强又买了甜玉米（10 元/千克，花费 7.7 元）、一节藕（9 元/千克，花费 4.9 元）、紫薯（9 元/千克，花费 7.7 元）和卷心菜（6 元/千克，花费 4 元）。转身到调味品摊花 2 元钱买了 50 克虾皮（40 元/千克）。最后出门前，再到肉摊花费 28 元买了一块肉排（54 元/千克），摊主要为他斩好，他不要，说回去自己斩。他要买一小块肥膘，摊主随手割了一块，没收钱。顺便带上划好的鳝丝，我们打的到离此不远的百家餐厅。李强叫我们稍坐一会，自己进厨房去了。不多时，建工锦江张明德大厨（上海鲰鱼王黄才根高足）进门同我打个招呼，也进厨房去了。东家祥生煎馆老板小宗拿着一袋阿根廷红虾和一袋带子进门，交给李强。李强说，这带子没“发过”，质量很好。

不到一小时，一桌菜做好，有淡菜烧萝卜（好像还有几小块排骨，萝卜很鲜、糯）、大葱煎绿壳蛋（的确很鲜、甜，且厚厚的，像“蛋糕”）、排骨山药扁尖汤（没有味精的真的鲜）、虾皮包菜（是用猪油炒的，猪油就是那肥膘熬出的。想不到虾皮有那么鲜）、姜汁拌藕片（刀工很好）、玉米紫薯（非常鲜嫩，清口）。

另有张大厨炒的响油鳝糊，是素油炒，猪油搅，麻油浇，中规中矩，非常可口。小宗带来的食材所做的煎烹大虾，干香，肉质坚实有嚼头。此虾其实可做刺身，不过，小宗为安全、健康，主张熟食。而带子用黑松露炒，此带子没浸过水，干香多汁，而黑松露（滇产）片非常香。

时下一些大厨不买菜，不上灶，曲早已离口，拳早已离手，厨房就像化学实验室，半成品加上调料，批量生产。李强亲下菜场，亲上灶头，所做菜肴，当然好吃。我家老太不让我上菜场，怕我“上当受骗”，“送钱给菜贩”，偶尔“放风”跟着大厨逛菜场，感觉真好，真开心！



吃出一朵曇花

文／公翰于兰 图／王震坤

东味西调越南菜

过了友谊关就是越南。天气没变，农作物没变，路人的长相和说话语调与广西人也非常相似，只是国旗少了四颗星，马路少了宽阔平坦，变得狭窄、曲折、高低不平，路边的建筑两极分化，要么是黄色墙面的南法国式建筑，但用了琉璃瓦，要么是简陋破旧的铁皮屋。公路边一个汽车休息站内，如厕先要经过猪圈，那些猪是小小的，白白的。猪圈的房子建得跟厕所一个式样，只是猪圈有顶，厕所倒没有顶。无论是厕所的围墙上，还是休息站大门口吃茶的桌面上，不外乎放着这几样东西：青木瓜、小红葱（一种极小的洋葱）、菠萝、粉干，还有些许芭乐、自制的装在广口瓶里的泡菜。不过这泡菜叫酸辣菜更恰当，据说它不靠发酵，也不像上海的辣白菜用醋，而是用一种当地出产的酸子，即形如刀豆带有酸味的豆科植物的核，另外里面的辣椒也放得不多。所以从外观看，食材都好像刚放进去似的，要是颜色红得厉害，那不是辣椒放得多，而是放了西红柿，要是白色的成分多，那么大多是白菜帮子加萝卜。都是似曾相识，却又都是陌生的，这样的感觉一直延伸到吃越南菜，看越南风景。



美味大看台

文／周嘉琪

黑色炸酱面

看充满俊男美女的韩剧就能了解韩国的衣食住行？那你就错了。近日回看 2006 年开播的《搞笑一家人》，初到首尔的申世京姐妹的第一顿炸酱面大餐，妹妹申信爱恨不能把沾满酱料的碗也吃掉的样子不禁让我对炸酱面倍感好奇。

立刻网购一包农心的韩国炸酱方便面来解解馋，与平时吃的方便面调料包不同，它的酱料出奇的多，拌匀了显得特别黑，原因是酱

料的原材料是黑豆。因为炸酱面的颜色特别，在每年的 4 月 14 日“韩国黑色情人节”它成了单身男女们穿黑衣戴黑帽必须吃的一顿鼓励餐。而那一天炸酱面也要改名为“黑色炸酱面”，面条浓厚的口感带来的饱足感也让共聚一堂的单身们彼此加油打气，化悲痛为力量，倒也热热闹闹，藉此消除形单影只的落寞感。

但是，在越南炎热的环境下生活了几天，保持这样的味觉底色逛遍河内市中心的老街区，在 Little Hanoi 这样便宜而舒适的小餐馆尝尝当地的特色菜 cha ca（肉汤炖鱼加面条和新鲜的茼蒿及花生），在同春市场（ Dong Xuan Market）买一点新鲜水果、素食以及刚出炉的法棍面包，或者在满大街都是的、只有塑料板凳和茶几的咖啡馆里任选一个，品尝一杯浓郁的越南产加奶咖啡，再不忘乘下龙湾的游船到北部湾某个不知名的小岛上买上几样海鲜，让船主按照越南人习惯的方法烹饪，然后吹着海风尝一尝甘蔗虾、咖喱蟹和船主自己带上船的肉扎，渐渐地就会喜欢上越南菜自成一格的特色：清淡，取当地蔬果入菜，调和了气候的湿热；微酸微甜微辣的味觉主调，将承自中国讲究阴阳调和的古越人味觉底色和法国殖民时期的西餐文化做了不偏不倚的融合。

越南菜的这些特点，吃久了不太会厌弃，吃多了也不会上瘾。任何人任何时候吃，都不会不适应，就像一件看上去不怎么出彩的灰调外套，其实穿谁身上都可以。

边 文／周嘉琪

边走边吃

天刚透亮，我就醒来，在家如此，在旅途也如此，这次到重庆合川依然如此。洗漱后步出旅店，有雨在下。好在不远处有几处灯亮了，应该是吃早点的地方。一双男女忙着。只供应羊杂汤、肥肠汤。我点了一客羊杂汤。

店主忙了一阵，端上来了，一碗白白的浓浓的汤，漂着些许绿盈盈的葱花，看着也爱，食欲立刻动员起来了。喝一口，很鲜美，没丁点儿羊膻味。捞一筷羊杂碎，煮得烂烂的了，好吃。我牙口不好，火候不到，那肚啊肠啊咬不动，没劲。女店主在旁边说：“喝汤，可就着米饭吃。”我不理解，只顾着埋头吃，觉着羊杂汤好，又要了肥肠汤，也是浓浓的，白白的汤，肠子也煮烂了，量也大，吃得我冒汗了。

这时，看到两个当地人模样，进店要了

昭通人爱吃洋芋。什么吹灰点心、炸洋芋果、煎洋芋饼、炒洋芋丝、炸洋芋片、青椒洋芋丝、酸菜洋芋汤……大小餐厅应有尽有。更不说夜市小摊上油炸的洋芋，烧烤的洋芋，金黄金黄，油噜噜的令人垂涎。还有切成波浪状的洋芋，在油锅里煎一阵，捞起，拌一点辣子面或食用香料，装进塑料袋，已成了一些学生们最爱的零食。

在昭通，可谓“无洋芋不能成菜”。洋芋含有丰富的维生素，有人赞誉它是“地下苹果”。洋芋在北方又叫“山药蛋”，但有些地方的洋芋又麻又嫩，不知是否芋种和土壤的问题，为此，那些山药蛋都被打成了淀粉或干脆卖掉，换几个零钱。昭通人却对它情有独钟，甚至把它当成主食。乡下走走，热情的主人总会把洋芋作为第一道迎客的佳肴端上桌来，看着那热气腾腾白白胖胖的熟洋芋和喷香可口的蘸水，就由不得你不动筷子了。城里的餐桌上，洋芋丝也是铁定要上的菜。昭通人常会说这样一句口头禅：“吃洋芋长子弟。”（意指英俊、漂亮）可见其美味和知名度。

昭通人偏爱洋芋，也许和从前的艰难岁月有关吧，在举国上下都经受饿鬼的日子里，洋芋对昭通人恩施，救活了无数饥饿的人。洋芋对贫穷而质朴的昭通人来说，是另外一种骄傲。每年夏天，在热浪滚滚的田间，总会出现翠绿一片。面对这样的情景，你仿佛觉得自己走入了另一个世界。“这就是洋芋苗苗，你们城市怕是见不到这样的盛景吧！”“今年雨水不济，全靠这洋芋填肚子。别看开春以来滴雨未下，可每亩挖上个 1 000 多斤没问题。这可是咱老百姓的救命蛋啊！”在一旁的老农总是抑制不住内心的自豪，说话间，他们脸上的“沟壑”也顿时平坦了许多，仿佛已经看到了土层下茁壮成长的洋芋蛋蛋。

如今，习惯了传统种植的农人正在改变着思维方式。他们大面积地试种“脱毒洋芋”“改良洋芋”，开发洋芋进行“深加工”，甚至与老外签订了营销合同。带着昭通人特有的自豪，一车车运往地图上一个个他们知道或者不知道的地方。如今的洋芋，已不再是填饱肚子的“救命蛋”，而是让他们奔向小康的“致富蛋”。

文／赵春华

自然之甘

昭通洋芋

文／刘建忠

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪

边走边吃

文／周嘉琪