

年俗风味

一日腊八百样情

文 / 陈佳

腊八登场年不远。神州大地普遍有着喝腊八粥、祭祀的习俗，但各地习俗不同，可谓“一日腊八百样风情”。

北国大地熬粥食材丰富，论讲究当属北京人。一般用料之外，吃时还加青丝、红丝和玫瑰。妻姐远嫁成都，第一次喝川版腊八粥差点没吐出来，粥里有牛肉，居然还有麻辣。苏浙地区常分甜咸两种，咸粥和“菜煮饭”相似，如按老风俗还得放入荸荠、胡桃仁、松子仁、芡实、青菜、金针菇等。有诗曰：“腊月八日粥，传自梵王国，七宝美调和，五味香掺入。”一碗粥居然五味杂陈，“美食在姑苏”不是空穴来风。

腊八粥据说是各地佛寺为纪念佛祖成道，造粥供佛而来，将腊八粥赠送门徒及善信，名曰“福寿粥、福德粥”。食用方式也有各种“规矩”。如徽州人出嫁女不得在娘家过腊八，否则婆家要遭灭顶之灾，所谓“躲腊八”。陕北高原的农民在吃干抹净后还要抹点在门上、灶台上及门外树上，据说能驱邪避灾；陕南人不仅自己喝，还得供奉祖先和粮仓。而甘肃人要分送邻里，并喂家畜。手头有份关于山东“孔府食制”的资料，记载孔府里等级森严的“腊八粥”，一种是用薏米仁、桂圆、莲子、百合、栗子、红枣、粳米等熬成，供主人及十二府主人食用。另一种用大米、肉片、白菜、豆腐等煮给差们喝，外带馒头。按说那年代有肉菜粥也算不错了，但我还是有些不爽，“有教无类”的孔圣人家怎么也把人分三六九等呢。

其他与腊八相关的美食也不少。比如北方人喜欢腌制“腊八蒜”，据说吃了来年不生疔。我们徽州山区会做“腊八豆腐”，置于太阳下慢慢烤晒，使盐分逐渐吸入，水分渐晒干，即成了“腊八豆腐”。这道深藏山乡的美味，去年经央视《舌尖上的中国》一宣传，声名鹊起，一时间供不应求。

当令滋补

文 / 杨春云

码头汤羊肉

每年冬天，我们全家都要到码头镇去吃几次汤羊肉。淮阴码头古镇，有“一绝二怪”说的汤羊肉，早在明代就与北京涮羊肉、新疆烤羊肉、西安羊肉泡馍一起，被称为“羊肉四绝”；所谓“二怪”，是关于汤羊肉的两句俗语：“吃肉少花钱，喝汤双倍钱”、“先上汤，后上菜；先动勺子后动筷”。

汤羊肉和人们常见的羊肉汤是两回事。羊肉汤以汤为主，因汤闻名。而汤羊肉则是汤、肉并美，一半汤、一半肉。汤看着稀，舀起来稠，喝起来粘，咽下去滑，有一种鲜香美爽的风味。羊肉则上馍酥而不散，入口骨离筋化，回味无穷。

相传清朝道光年间，镇上有位沙姓厨师在朝廷御膳房供职，他用隔年的公羊，配以佐料，经过泡、刷、沃血、炒干等十六道程序，再加水先武后文，烧、焖、煨，出锅的汤羊肉香气四溢，鲜美可口，令人垂涎。如今码头镇沙氏后人开的牛羊肉馆，吸引了众多食客赶来大快朵颐。沙氏码头汤羊肉第十一代传人沙忠林介绍说，要做出地道的码头汤羊肉，选羊也很重要，必须是精心繁育、品种纯正的本地山羊。淮安地处我国南北气候带结合部，四季分明，码头附近河滩地多，水草肥嫩，羊儿主要靠放养。做汤羊肉所选的羊还必须是阉割过的公山羊。将一开四瓣的羊腿，剁成1寸见方的排骨块，血水沥干后，放入锅中干煸，将锅中的水全部焫尽，放入老抽、辣椒皮、葱、姜，加水，盖锅，武火煮沸后，改文火慢炖至烂熟。端上饭桌，半汤半肉，加上芫荽便可。

隆冬季节，一勺热腾腾的鲜香爽滑的浓汤下肚，再细品浓郁醇香、酥软多汁的羊肉，就像一双轻柔的手，从舌尖到胃里一路暖暖地抚慰、熨帖下去，浑身暖洋洋地舒爽起来，任凭怎样刺骨的寒风，也吹不走从心底向外散发的暖意。

从醃醃到豉汁

文 / 公输于兰
图 / 王震坤

吃出一朵昙花

在中国人的调味中，酱油的重要程度恐怕仅次于盐，甚至有时比盐还重要。何以酱油会有如此魔力？从“酱”字来考辨，大略可见端倪。

许慎《说文解字》云：醬，盐也。从肉，从酉。酒以和醬也。𠂔声。翻译成白话就是：酱，加盐的肉酱，因字形采用“肉、酉”会义，采用“𠂔”（通墙音）作声旁，指经过加工加入酒等腌制后的肉酱。参考“酱”字出现的文献，举《周礼·膳夫》“酱用百有二十瓮”，《论语》“不得其酱”，《礼记·内则》“濡鸡醃酱，濡鱼卵酱”，其中“濡鸡醃酱”之“醃”（音 hǎi），指将动物的肉剁成泥再经发酵生成的油，这个字还与另一字“醃”（音 tǎn，意为造酱时加入了动物血液）一起组成词，出现在与上述典籍同时代的《诗经·大雅·行葺》中，有“醃醃以荐”一句，随后常为后人使用，意为用动物的肉剁碎加盐发酵后制成的调料。这“醃醃”恐怕就是最为原始的“酱油”了，尽管周朝的时候还没有“酱油”一词。

许多世纪以后，用大豆做主要原料酿造酱油应该是古“酱”或者“醃醃”的换代升级。曾协助李约瑟编撰《中国科学技术史》的黄兴宗认为，《齐民要术》所云“豆酱清”，可能是酱油的前身。真正出现酱油这词，是南宋林洪的《山家清供》中有“韭叶嫩者，用姜丝、酱油、滴醋拌食”的记述。如果怀疑此酱油非现今所谓酱油，那么元代陶宗仪《说郛》所收宋人著《浦江吴氏



美味大看台

老龙井

杭州算是旅游淡季中一个不错的选择。除了家喻户晓的西湖和西溪湿地，老龙井显然是个低调的去处。即使最近雾霾缠绕，茶园里也还能找到一份久违的清新。

龙井茶的出名与其复杂的制作工艺分不开。龙井一般在清明前后采摘、炒制，采下的鲜叶要做到“嫩、鲜、匀、净”。全凭一双手在一口光滑的特制铁锅中，不断变换手法来炒制。含

当令滋补

在巴厘岛吃脏鸭

在印尼旅游胜地巴厘岛游览，虽然海神庙、金巴兰海滩、京打玛尼火山等景点让我流连忘返，而在水田中间的脏鸭子餐厅更令我记忆犹新。

脏鸭子餐厅建在一大片水田当中，由数十幢二层楼的小木屋组成。小木屋的周围有精致水景和绿树鲜花，还有传统乐曲。脏鸭子餐厅不但是饭馆，也是主要景点。可以说，不到脏鸭子餐厅，等于没到巴厘岛。在岛上游玩临近午时，我们去了脏鸭子餐厅。见到大片水田中，成群的鸭子在自由嬉戏。在水田的中央，是一幢幢二层的小木屋，供客人就餐、休息。

进入小木屋，在二楼临窗位子坐下。没有点其他任何菜肴，导游给我们每人点了半只脏鸭加几种小菜搭配的套餐。巴厘岛的脏鸭子都

中馈录》，已经有了非常具体的使用酱油的菜谱。吴氏“脯鲈·醉蟹”一节，有“香油入酱油内，亦可久留不砂”。他描述的做醉蟹的方法：“糟、醋、酒、酱各一碗，蟹多，加盐一碟。”虽只提到酱而不是酱油，但考虑古时人工抄录有误，再联系上文所述保存酱油之道，那么吴氏所记用于醉蟹的一碗酱，应该就是酱油而非如今的大酱。饮食习惯是所有文化基因中最为原生态最为强健的基因，美食制作的技艺有极大的传承性。时隔上千年，吴氏醉蟹的配方与现在上海人做醉蟹的方法不相上下，网上随便找一个自制醉蟹的方法，即可出现：“材料，二两左右的小雌蟹；配料，生抽、白酒、姜、花椒粒、糖。”只是多放了少许糖、姜块、香料，更加考究而已。无独有偶的例证，是他在“蒸干菜”中描述的方法，“晒干，用盐、酱、茼蒿、花椒、砂糖、橘皮同煮，极熟，又晒干，并蒸片时，以磁器收贮。”这与现今苏浙一带制梅干菜放酱油的方法也相似。另一个可以佐证的是《吴氏中馈录》还记有“水豆豉法”：“好黄豆十斤，好盐四十两，金华甜酒十碗，先日用滚汤二十碗充调盐作卤，留冷定清听用。将黄豆下缸，入酒入盐水，晒四十九日完，方下大小茴香各一两，草果五钱，官桂五钱，木香三钱，陈皮丝一两，花椒一两，干姜丝半斤，杏仁一斤，各料和入缸内，又晒又打二日，将坛装起。”这水豆豉的制作程序近似于如今的加味酱油，比如草果豉汁之类的。连这个都能做，宋人所言酱油应该与今日之“酱油”概念基本一致。所不能确定的是，这酱油中有无荤类入制。不过，原始的荤类食材制酱油的方法，在今天的中国、东南亚和日本依然延续，比如鱼露、虾油露、鲣鱼汁等，都是加工酱（动物或植物原料）和豉（单指大豆原料）得到的酱汁混合物。吴氏所指酱油若是制作中入了荤也很正常，但这不妨碍其时酱油作为调料的存在。

几千年前的祖先所掌握的将动植物蛋白经过腌制发酵生成酶和各种氨基酸的方法，养成了中国人迥异于西方人的对“鲜”这种复杂微妙味觉的敏感，为我们平添了美食享用的种类和口感层次，增进了食物的浓郁诱人色彩。这是一笔巨大的非物质财富。

文 / 戴一鸣

水量要达到6%—7%的精确度，炒制完毕还要在生石灰缸内放一周去杂味，如此才算得上佳品。评定龙井的级别更有11种之多。

龙井被誉为“绿色金子”，深受追捧。除了因为气味香醇，回甘持久，还因其富含丰富的营养物质，可生津止渴、降血压和抗菌等作用。在这淡季走一回老龙井，或许还能尝到农茶珍藏的茶叶，甘美之香正可抹去城市的尘埃。

文 / 陈斐华

是在水田里面散养的，不投放任何饲料，吃的都是田里的小虫小鱼，肉质特别鲜嫩。脏鸭子餐厅的鸭子一般只养四五个个月，保证肉质紧嫩。在熏制之前，用多种本地香料特制的“秘汁”腌45分钟，彻底去除异味。虽然脏鸭子在巴厘岛很多地方都能够吃到，但是一定要在田园里面吃，才真的有味儿。

服务员端着脏鸭上桌了。鸭子熏成棕色，用手轻轻撕下一块鸭肉，细细品尝，鸭肉酥酥脆脆、鲜嫩可口，没有一丝腥味，也没有什么油腻的感觉，口感甚好。不知不觉，半只鸭子及其他小菜全部下肚。细问因何叫脏鸭，导游说，鸭子散养在水田里，常常浑身泥巴。在烹制中，经过油炸、熏烤，表皮看起来颜色很深，这才取名为“脏鸭”。其实这样纯生态放养鸭子，还有点环保之意呢。

老饕论道

万州美食藕圆子

文 / 谭平

立于长江边上的万州，地处川鄂陕交界处，古为川东门户，水陆码头重镇，历史上客商云集，文人荟萃。因三峡之险，西进东出之人无不在这里停泊中转，或收货、或交易，或休息，或等待，总之，这里码头文化悠久，美食传统深厚。这里的美食有浓郁的湘鄂川陕原始风味，是千百年形成的传统美食。

我是万州人，万州美食闻名天下，最令我难忘和回味的当数藕圆子。从古到今这道菜都是当地最为珍贵和有特色的品牌菜。

小时候生活普遍很穷，一般要想吃到藕圆子必须是过年或哪家办席桌。记得小时候过春节，年三十这天，家家都做藕圆子。大人、小孩无不为了能吃到藕圆子而兴奋好几天。全家人特别是小孩子们就等着吃油炸藕圆子和油炸酥肉，一般吃个饱，因为再也没有其他可吃的，就当过年了。所以这个藕圆子在万州是特别的重要，家家都会做。

当然，这藕圆子做起来很是复杂。先要买到上等鲜藕，刨皮去蒂，洗净晾干，准备好筛箕，用藕在筛箕内上下摩擦，把藕擦出渣汁来沥干。这道工序比较艰苦，很考人的耐力。主料中重要的还有鲜瘦肉。将瘦肉剁细成末。接下来就是辅料搅拌。用豆粉、鸡蛋、生姜、味精、香葱、盐巴加以搅拌和匀。藕圆子的主料就配齐了。

但要做成席桌上的菜还有讲究，当地有两种做法，形成两道不同的菜：

一种是把调好的主料手搓成圆子，用菜油炸熟，形成一个一个的圆子。这新鲜出炉的藕圆子趁热吃是最佳味道，它清香入鼻，酥软细腻，入口化渣，味道鲜美，我小时候往往就不停地吃个饱，就算过年了。那时穷，没有冰箱，每家每户都在年前炸好很多的藕圆子窗台晾起，过年来客，用20来个藕圆子做汤，辅以波菜、粉条，就是过年必备的好菜，煮出来的藕圆子更有一种滑嫩、鲜美、细腻的感觉，让人有种食之不能停筷之感。年前炸的藕圆子一般要吃到大年十五，它是整个春节不可或缺的主菜。

还有一种做法是蒸藕圆子扣碗。扣碗是万州特色名菜，品种很多，像咸烧白、洗沙肉、羊芋粉蒸肉、红苕粉蒸肉、红苕蒸肥肠、藕圆子等，这些扣碗都要用一种辅料做底子。一般年三十蒸它几十碗放起，节日期间要吃时蒸热，拿到桌子上用盘子倒扣过来就形成碗形扣碗，既方便又阔气。蒸藕圆子是要有酒米做底子，先把酒米煮成7成熟用筛箕沥干，在土碗里放一片柑子叶，这是为了方便倒扣碗，更能让圆子保持一股清香。然后将调好的藕圆子在碗里装一半，平实，再把蒸7成熟的酒米铺在上面，放在蒸锅里大火蒸20分钟，取出用盘子倒扣过来，就形成一个碗型的扣碗，撒上葱花，只见上面绿色，中间粉色，下面白色，香气扑鼻，未尝即食欲大增，待入口时，只觉嫩滑无比，香气袭人，入口即化渣，口感爽极。

节日期间，有亲朋来访，家家都能拿出最珍贵的当家菜藕圆子，于是其乐融融，主客心情大好！我离开万州30多年了，每回家一次家里都要专门做一次藕圆子，它的制作过程虽然漫长，但它的味道实在太美，它是童年美好的回忆，也成为当地最有影响的美食文化。