



从关西渡海，一个小时后，对岸四国地区的德岛便到了。

冬季的吉野川静静流过深壑峡谷，河口处形成一小片临海的平原。若是伏天八月来，满街满巷都是跳阿波舞的人群，这种起源于盂兰盆盛会的热闹舞蹈，动作并不复杂，也不分男女老幼，在大太鼓、钟、締太鼓、三味线的伴奏下，齐齐出动，塌腰挺身，同手同脚行进。即使身躯笨拙，也可以舞到忘形。

无需标榜的绿色环保

野野濑先生若是一身短打，头上扎条汗巾，定也是位阿波舞高手。

他在 JR 德岛站不远处的“德先生居酒屋”的房顶上养了几箱蜂，它们总是不辜负他的辛苦，于是客人们在这个季节便有了口福——先生每天亲手烤制的蜂蜜蛋糕，绵软、细腻，令人欲罢不能。

夜色浮上，灯火温暖，仅容转身的小居酒屋里一座难求，隔着门帘，阿波鸡的浓香和食客们的谈笑声浪渐起。

德岛复杂多样的地形气候，出产丰富的蔬菜、农作物和海鲜，比如太平洋和濑户内海巨大的水位差产生了鸣门大漩涡，那一带风景壮观，鱼虾鲜美，裙边菜和鸣门金时红薯声动四国。

野野濑先生因此可以大试身手。当我忙不迭地喝下一碗阿波鸡汤时，他正热火朝天展示自己泡的野蜂酒、自己做的辣椒酱、自己得的诸多奖项、自己年轻时候受邀人民大会堂的中日青年友好留影、关于自己的《德岛日报》头条……临了，还没忘嘱我尝一口他朋友刚送来的中华饺子。

有意思的是，当地人如此热爱吃喝，糖尿病几率却逐年下降，秘密据说是得益于山水和德岛大学强大的医学部。

街上忽然传来一阵热闹，是散了场的阿波舞会馆。十二三岁的女孩子，妆未褪去，和母亲一起收拾扇子、帽子这些道具；母亲年轻时也是司舞，现在改了伴奏。同来的蹒跚小妹，痴痴望着，盼着夏天快来，盼着长大扮舞。

见怪不怪，不怕“见鬼”

四国多寺庙，德岛山路水道秘林，我一路西上，听遍各种鬼怪故事，狐狸精、蛇精、猫精，还有专门夺草鞋的妖怪！趁着无边夜色，不如弄本水木茂的《鬼太郎》看看，因为我正要借宿山城町，日本人尽皆知的“妖怪村”。

就在吉野川的上流，攀援荃之桥的附近，我住下。那里是历史上著名的平家被源氏追杀，遁入深山之处，一座藤桥凌空成天险；V 字形的纵深峡谷，取名“大步危”、“小步危”，听来胆战心惊。

三面环山的德岛旧称“阿波”，日本人自古相信，只有从这里开始，走过 1400 公里山路，转过 88 座寺庙，你许下的一个愿才可能成真。

做客日本四国德岛人家

文、图/小曲



峡谷汤宿的主人大平克之先生很可能就是平家的后代，单凭姓氏我不太肯定，但看他对鬼怪故事的着迷程度，定是此地长大。

夜里他沿着山路带我去见鬼。有没有搞错！

大平先生说，在路的每一处拐角，其实都有一个鬼怪，藏在黑暗里，所以人要学会懂得心怀畏惧，不可肆意妄为。夜行人有时会在山城町听到小孩子的哭声，出于好奇四下寻找，并将其抱起。婴儿会在怀中来越沉，要想放下，为时已晚。柳田国男的《妖怪谈义》中就提到过这种长着老头脸小孩身的儿啼爷，也就是《鬼太郎》中的子泣爷爷。

见怪不怪，其怪自败。泡在祖谷露天温泉中，火堆上正“滋滋”烤着鱼，听红叶在夜里簌簌落下的声响，当下心安。

心安水自甜

在吉野川流域，自镰仓时代中期蓼草已被作为染料植物

栽培，到了江户时代，这里成为全国第一蓼蓝产地。

阿波蓝染的工艺自中国传入，至今德岛人细心呵护，如获至珍。需将蓼蓝叶细小切碎并使之发酵，做成一种“司库摩”，然后溶解成“蓼蓝建”染液。用来染的布，叫做“阿波纯棉梭织”，利用经线和纬纱之张力差织成，表面呈凹凸，触感良好，虽是棉却似麻，出汗也不会贴在皮肤上。将其按照设计的纹样，或扎、或卷、或撑，在染液里浸泡后，晾干空气中氧化一会发色后，再次浸入，如此反复多次，最后还需用大量水洗蓝。

从一株小小的蓼草，到制成一匹蓝花布，需经年的时间 and 大量人力、血汗，日本人尊其为无形财富，他们保护文化的态度令中国来的我汗颜。

中本重喜老先生却让我不必放在心上，他们一家住在三好美马郡的山里，史上便是蓼草种植重地。他转过了四国 88 座寺庙，终于明白，人生最大的事，不过是坐在家里，吃上一颗烤甘薯和一碗老伴手擀的荞麦面，静看山色起伏，如此而已。

2 月 7 日，坐落在江宁路 445 号（近武定路）来自湖南连锁餐饮业“芙蓉国”旗下的一家高端餐饮会所——“上海芙蓉豪庭”开门迎客。

据了解，该餐厅格调高雅，既有宫廷之豪华，也有深苑之大气；主营经典湘菜，辅之以创新粤菜，彰显了“餐饮新贵，美食享受”的高端定位；其食材均来自湖南，并强化“裸烹”（拒绝使用鸡精、味精之类调料）。名菜“黄焖青鱼”，其青鱼由张家界江垭水库定期直送上海；名菜“湖鸭炖萝卜”，其“湖鸭”均在常德洞庭湖区放养，萝卜由海拔 1600 米的“湖南屋脊”壶瓶山区种植，味道就是不一样；由数十只水鱼“裙边”加秘制调料烹制的“水鱼裙边”，那真叫“绝”了！好料做好菜，价格自然不菲。

据悉，综合实力雄厚的“芙蓉国餐饮”，已有 17 年建业史，以“弘扬湖湘美食文化”为己任，兼收并蓄，先后荣获“中国湘菜百家名店”、“湖南十佳餐饮名店”等称号，并实现了在长沙、北京、上海等大中城市的连锁发展。上海第二家“芙蓉豪庭”将于今年 7 月开业。

电话：62172000、62173000

文/阿丁

上海芙蓉豪庭：湘菜新贵 超越经典

老恒和，从苕溪到黄浦江

“鸡骨头庆生”的秘诀



国民党元老陈果夫早年 在上海生活、经商。陈果夫是美食家，爱吃家乡菜，专门从湖州请了一位厨师，名叫施庆生，因其长得精瘦，家乡人都叫他“鸡骨头庆生”。

据说有一次，陈果夫在寓所请蒋介石吃饭，上了一

道“红烧鱼肚肖”，红亮的卤汁裹着白色的鱼肉，闻起来香味扑鼻，吃起来肥糯鲜嫩，蒋赞不绝口，要求向大厨讨教秘诀。陈果夫便叫出庆生，庆生说，这道菜是用现杀的鱼切成块，在锅里放油，倒入鱼块后不要翻动，用糟油（即料酒）、酱油、盐、糖调成汁倒入烧制成，做法倒不稀奇，只是调味用的糟油、酱油是从湖州老恒和带过来的。

故事是老辈口耳相传下来的，但湖州做糟油料酒是很出名的。每年的金秋做麦

曲，天寒时用大米加曲饼酿酒，酿造的原质酒要注入陶坛中，用荷叶和笋壳封住坛口，再用黄泥土拌谷糠后密封，放在阴凉通风的仓库中陈酿，现在老恒和陈酿的黄酒有近 200 万坛，至少要陈酿五年以上才能用来做料酒。料酒是用黄酒添加香辛料做成的，已经初步调味，所以做菜的时候可以少放点盐。

这段时间，家得利超市的烹饪黄酒和雪菜肉丝都在特价，大家可以去看看。另外，现在一号店也能买到老恒和的产品了。

四海珍鲜坊

“四海珍鲜坊”坐落于龙茗路美食街上，该餐馆在保留上海菜肴特色的基础上，更以土锅农家菜吸引食客，清新宜人，爽口美味。许多食客慕名前往品尝。平时来这里用餐的，除了一部分是附近的居民，此外就都是从市区其他角落特地驱车赶来的食客。餐馆特聘上海老字号厨师掌勺，保证其菜肴口味正宗。

“腊味合蒸”烹饪很合上海人的胃口，鸡、鸭、鱼、香肠和腊肉等以鲜素合蒸，很受欢迎。该餐馆原料均选自农家私养，用各种配方调料烹任而制，从食材原料、烹饪辅料、调料等质量入手，保质保量。“崇明小羊肉”的烹饪以冬令药材相辅，美味又营养。餐馆近日推出了金汤肥牛、三林塘肉皮、腊青鱼烧毛豆等口味浓郁的农家菜肴，口味好，价格实惠。冬天食用，很受欢迎。为满足不同口味的食客需求，餐馆还推出了一系列新鲜海

腊味合蒸鲜煞人 土菜味道受欢迎

文/悠然

鲜菜肴。

四海珍鲜坊使你在享受美食的同时体验上海情结。酱香浓郁红烧肉、招牌油爆虾和锅烧河鳗是该院推荐的特色菜之一。红烧肉原料精选黑猪五花肉，在加入葱姜、五年陈花雕、生抽、鲜露等用小火慢制二小时以上，端上餐桌的菜色肉质金黄，色泽光亮，嚼上一口便感酥糯软滑。招牌油爆虾精选河虾，传统秘制，咸中带甜。锅烧河鳗在烹制过程中加入了料酒、老抽、冰糖等，需焖至 1 小时以上，使河鳗酥软，红润光亮。

餐厅用餐环境舒适宜人，温馨安静。一楼为散座，二楼全部为包房，非常适合商务宴请、家庭聚会和朋友小酌。

特别提醒：凭本报纸消费午市 6.8 折，晚市 8.8 折 地址：龙茗路 955 号（近平阳路）订座：62890888