



周一菜

## 霉苋菜梗蒸梅鱼



沪上一连多日高温不退，让人感觉口中寡淡无味。我情不自禁地想念起小时候隔壁绍兴外婆做的霉苋菜梗蒸梅鱼。

太阳已落下，天色还未暗，弄堂里弥漫开了阵阵臭味。就在有人捏起鼻头时，绍兴外婆朗朗的大嗓门响起了：“海菜光（霉苋菜梗的绍兴音），闻闻臭，吃吃香，两根好过一碗饭。”于是，在绍兴外婆家的小餐桌上，片刻就多出一盘霉苋菜梗蒸梅鱼。每每我端着饭碗走过时，绍兴外婆一定会挟起一条小梅鱼和一根霉苋菜梗放在我碗里。果然，鱼肉细滑鲜嫩，咸香无比，就着白饭，胃口大开。

菜场买来小梅鱼一斤，另备霉苋菜梗半斤，调料有绍兴黄酒、盐、姜片、葱结、麻油适量。将霉苋菜梗加盐开水、油蒸熟；梅鱼刮去鱼鳞，筷子从鱼嘴伸入，绞住鱼鳃，继而绞出内脏，将鱼洗净，用盐擦匀，稍腌渍一下，与蒸熟的霉苋菜梗一起放入盘中，加绍兴黄酒、葱结、姜片和霉苋菜梗原卤，用旺火煮熟。开锅盖后去掉葱结、姜片，淋上麻油即成。

夏天端上一盘霉苋菜梗蒸梅鱼，鲜香、清口、提味。只是过去不起眼的小梅鱼，现在已跻身于“野生”之列，价格暴涨。

◀ 可曾想过我们平时吃的曲奇饼干也可成为栩栩如生的艺术品？来自美国密苏里州的艺术师 Julia Usher 用那些司空见惯的曲奇饼干打造出许多令人印象深刻的夏日趣味场景，例如蝴蝶飞舞、夏日沙滩、夏日水果等，将平淡无奇的曲奇饼干变成了极富观赏价值的艺术品。—— 文/豆儿 图/IC

在上海，水果店卖荔枝基本上写个价格便是，如果想要表示一点层次感，那就是在某一摊看上去相对养眼的荔枝上标出“妃子笑”三个字，其余交顾客根据标价自行选购。

我想，倘在荔枝的故乡，一定不会如此马虎，好比上海人吃蚕豆，肯定要分本地、日本、客家等等；吃西瓜，一定要分南汇、平湖、开封等等。现在的上海人，只要一看见荔枝标明的是“妃子笑”，什九认为乃是顶级荔枝，这实在是很好笑的。

广东增城有一种荔枝，叫“挂绿”，《岭南荔枝谱》称“熟时红紫相间，一绿线在贯到底”，这让没有见识过的人如堕云雾之中。其以甜浓汁多，入口清香而享盛名。“挂绿”的一个特别之处是果肉紧致。一般荔枝被剥皮时，浆汁容易溢出，弄得几个手指黏答答、湿漉漉，而“挂绿”却能够做到用纸包裹，则纸一夜干爽不濡。屈大均在其名著《广东新语》里证实：“挂绿爽脆如梨，浆液不见，去壳怀之，三日不变。”2002年，一颗“西园挂绿”竟拍出了5.5万元的天价，堪比一粒金荔。“西园挂绿”之所以金贵，一是品质极佳，一是稀罕无匹（据说在嘉庆年间因百姓不堪官吏勒索，砍光了所有的挂绿荔枝树，可是一棵长在增城西郊西园寺的荔枝被遗漏而保留了下来。传，这棵荔枝树现已被铁栏杆围了起来，树上的果子只供应尊贵的消费对象）。另有一种荔枝叫“糯米糍”。从它的名称

## 红泥小炉

可知其肉质糯嫩幼滑，瓷白透明，以肉厚核小而备受推崇。

还有一种荔枝名品叫“桂味”，以带有桂花香味而得名，果壳浅红，皮薄肉脆。

“增城挂绿”、“笔村糯米糍”和“罗岗桂味”，被公认为“荔枝三杰”。

至于“妃子笑”，当然也是个好品种，个大核小，红绿相间是其主要特点。“妃子笑”，在四川，被称之为“铤提”，在台湾，被称之为“绿荷包”，可见它的珍稀程度不及“三杰”。在美食家蔡澜眼里，“妃子笑”还排不上好荔枝的行列。

“掷死牛”是广东人对一种巨大（比一般荔枝大一倍）荔枝的“昵称”。都够把牛砸死了，它的体量之大，非同一般。

上海市面上的“妃子笑”是否正宗，我无法妄断。对比一下亲戚送我的一箱荔枝，我不敢说它是“三杰”之一，甚至不敢说是“妃子笑”，因为它们核，有的很大，有的很小。尽管如此，这种荔枝，在我吃过的荔枝当中属于超好级别。以我的经验而论，上海马路边的小水果店摊出售的“妃子笑”，非常可疑。

荔枝自然是水果，不过因为太多了，广东人把它做成菜肴以扩大应用范围。他们把荔

## 日啖荔枝三五颗（下）

枝和牛肉、猪肉炒着吃。其实，按照有些大厨的经验，荔枝最好和水产和禽类搭配，因为颜色反差小，和谐；荔枝和白肉合作，在口味上相辅相成；还有，水产主寒，荔枝主热，彼此中和。

现在要回到本文的题目。

有人要问：苏东坡不是说“日啖荔枝三百颗”吗，你怎么写作“三五颗”，写错了吧？

怎么会！之所以说“三五颗”，自有道理：

一、东坡名头大，口气也大，日啖三百颗，怎么可能？按一斤25颗的常量，300颗至少是十斤。一个人一天吃十斤荔枝也许不是不可能，但每天这个量，就无法想象了；

二、诗人喜欢夸张，李白“白发三千丈”是，东坡“日啖三百颗”也是，浪漫诗人的做派都是如此。李白的白发或许只有三尺，而东坡的食量可能就是卅颗。你被他忽悠而不知，死心眼，跟进得紧，难免“浪漫到死”，讨个无趣；

三、俗话说：“一颗荔枝三把火。”吃荔枝极易上火。前几天北京卫视的一档养生节目中，一位中年妇女喜欢吃荔枝，可内热得很，遂请教医生自己可以吃多少。那位医生正色答道：“一般人2-8颗足矣，你呢，三颗吧。”对于嘴馋的人来说，三颗怎能过瘾！但荔枝确实不



能多吃。不要说三百颗，日啖三十颗也嫌多啊！

四、荔枝富含果糖，多食会使人人体血中果糖含量明显升高，由于机体胰岛素分泌过多引起低血糖反应，发生“高渗性昏迷”。有报道说，曾有司机因在开车时（或开车前）食用过量的荔枝，导致头晕、口渴、心慌、抽搐、昏迷等突发性症状，酿成车祸，医学上有种病症，叫“荔枝病”，说的恐怕就是它。

前面说过，若要寻找荔枝代言者，苏东坡和杨贵妃是“种子选手”。其实那是开玩笑的。我之所以不作这样的主张，是因为：一方面，苏东坡口气比力气大，他是有条件“日啖三百颗”的，应当践行“长作岭南人”的豪言壮语，可是他没有，一有调令，早早溜之乎也；而且，他根本吃不了那么多，还真真的一样“胡说八道”一大通，严重误导读者。另一方面，据好事者考证，杨贵妃长得丰乳肥臀，肉嘟嘟的，并且“绝后”，还行走颤巍巍的……这些都是糖尿病患者可能出现的外部症状。杨贵妃太爱吃荔枝了，最后把自己也搭了进去！

日啖荔枝三五颗。不是我小看你，就消费这点荔枝，你的经济能力是否够还是一个问题。一年近2000颗荔枝呢，什么代价！况且，荔枝并非四季都有售，需特供，储藏，运输都得花钱。即使你有杨贵妃的财力，就不怕生上了杨贵妃的病？

荔枝有营养，多吃添麻烦。我看，还是算了吧。咱们何不“年啖荔枝三十颗”一下呢，省下的钱，买几瓶善存片吃吃也要。