



美食记忆

食蟹谈旧闻

文 / 杨忠明

沪人爱吃阳澄湖大闸蟹，深秋，巴城蟹宴狂欢时，枫叶零落吴江冷。旧时上海人喜欢吃“面拖蟹”用的是二角一斤“六月黄”，买回家洗净，刀切两月，去鳃去底去胃，切开处蘸些用葱姜拌过的面糊，放入热油锅中煎，待到面粉凝固，再把蟹全部煎炒到壳红为止，加作料加水烧煮收干。夏日食之，味道鲜，膏黄嫩，蟹肉甘，妙不可言！从前苏州、上海人家喜欢“拆蟹粉”，为什么呢？我听外婆讲，吴地蟹多，老年人牙齿掉后，食蟹不方便，拆成蟹粉，冬天耐储藏，老人小孩容易食用，制作“蟹粉”板油熬制，秘诀之一，存放在陶钵里凝结，猪油与蟹肉的和谐互动，可以增鲜增香。现在有人拆蟹粉，怕猪油多吃会带来“三高”改用精制油熬制，味道肯定不佳，猪油被换，不就成了“转基因”的蟹粉了？旧时，我喜欢吃外婆烧的“蟹粉胡葱面”，胡葱都从苏州东山运来，冬日佳物，现在上海只有京葱，不见胡葱。煮好的面上一定要撒些白胡椒粉，蟹粉鲜、猪油香、胡葱嫩，色彩是，红黄绿白褐，赏心悦目，一碗下肚，暖意浓浓……

某年，我去沪上刻印大家陈巨来先生家，老人家正在方桌上拆蟹粉，巨老说，杨忠明，图章刻到一半，某人送来两串太湖大闸蟹，你知道吗，苏州太湖蟹要比昆山阳澄湖里的蟹味道更鲜，阳澄湖里的蟹都是从太湖里爬过去的！我拆蟹粉的水平一等一流，我把刻元朱文的功夫用在拆蟹粉上，今朝蟹粉拆得我手要断脱，人要昏过去了！连小蟹脚里一点点蟹肉我都把它剔出来，拆蟹粉绝不能用死蟹拆，否则叫，叫花子吃死蟹，只只活，吃了死蟹，人就死蟹一只，图章就刻不动了，我告诉依识别死蟹的窍门，把蟹往地上一摔，不动，就是死蟹，脚颤抖，叫撑脚蟹，也是死蟹，不能吃的！说到此，巨来先生笑了，又说，你以后刻只蟹的印钮让我白相相……

从前上海黄浦江退潮亦有大闸蟹在滩涂上爬动，1964年深秋我亲眼看到的一景，有个同学爬下去抓了几只三两大小的带回家蒸了吃，很鲜很鲜。

1965年秋天，我随舅舅去苏州吴江七都附近一个叫庙港小渔村的亲戚家玩，记得从苏州乡下乘船，夜航船，天亮到，早晨的太湖，水汽茫茫，远眺，洞庭东山隐约可见，近观，湖水碧波荡漾，清澈见底，水草随波舞动，鱼儿闪着银光，在水草间游嬉，突然，耳边传来水鸭子嘎嘎的鸣叫声，湖边农舍升起炊烟袅袅，多么诗情画意……

亲戚夜间刚刚从湖里捉来的野生大闸蟹，个个青壳、白肚、金爪、黄毛。煮熟后滚烫烫，扳开蟹盖，哎呀！蟹黄殷红像玛瑙般，蟹膏凝结若白玉，一股香气浓郁浓郁，十根手指忙忙碌碌，用现在广告语讲：“味道好极了！”几十年前，太湖边，难忘的早晨那股炊烟，那水声，心中记忆犹在，难忘的太湖大闸蟹，齿间鲜味永存……

吃出一朵昙花

泸州

去酒城泸州玩，问当地美食有什么，答曰除了老窖酒，就数江里的鱼。

巴蜀沿江地区的鱼好我是早有所闻。前几年淮海中路思南路口曾经开过一家专门吃江团的火锅店。所谓江团，其实就是鮰鱼。但是因为选的是生长在四川和贵州交界处的江团，应该就是泸州附近吧，与一般养殖场的鮰鱼比，味道好到仿佛不是同一个品种。原因其实很简单。巴蜀是青藏高原到江汉平原的中间台阶，而泸州是台阶之中最关键的一级。这里是长江与沱江的交汇之地，境内有一千三百多公里长江河道，因为有沱江与其他水流的汇入，水势大增，出境水量平添五百多亿立方米，再加西高东低的二三百米落差，在各个不同的梯度形成缓冲积潭，汇聚了许多水生物，成为鱼儿丰富的食料和养分。活在这段水域里的鱼，不但拥有超级宽敞的空间环境和优质天然的健康食品，还有超大落差的天然运动场，鱼儿顺水而下觅食和逆流而上产卵的时候，顺带着练了肌肉瘦了身增进新陈代谢，肉质就变得无比鲜嫩，无论炖涮煮炒都没有腥味。

这一次在泸州沱江边船菜馆吃了一顿鱼宴。这里的看家菜是江团和养殖中华鲟。中华鲟是身

美味大看台

最近午夜剧场在重播港剧《珠光宝气》，每次观剧看到高长胜为雅言制作全蟹宴时，我都有垂涎欲滴的感觉，非常佩服长胜的高超厨艺，更欣赏他在制作时的那份专注。

美点称心

晶莹剔透蒸肠粉

南粤特色小吃，莫过于各种肠粉、汤粉和炒粉。“蒸肠粉”可谓南粤小食的代表，肠粉亦称卷粉、猪肠粉(因形似猪肠而得名)，“蒸肠粉”兴于上世纪20年代末，最初由肩挑小贩经营，至上世纪30年代初始有卖肠粉的小店。上世纪四五十年代，爱群大厦、陶陶居、大三元等广州老字号著名酒家和茶楼，都以肠粉为卖点。

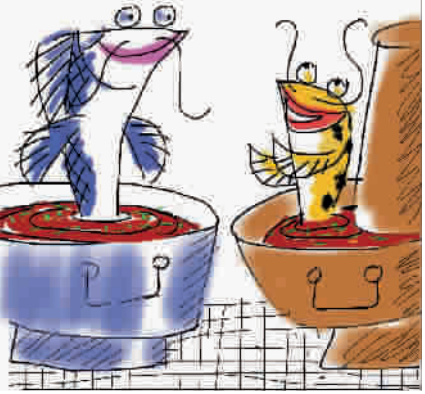
别看只是一份大众小吃，制作工序却异常精致讲究，非常符合南方人食不厌精的饮食特点。小吃店老板每天凌晨四点钟就要起床，浸米，磨米浆，磨好的浆要放盐调味，还要加少量水调至黏度适中。有经验的师傅摸一摸米浆就知道蒸出来的肠粉滑不滑，嫩不嫩。

在广州，从五星级酒店到不起眼的食肆茶市，几乎都有“蒸肠粉”供应。广州人对拉肠可以用“痴迷”来形容，更有人认为，如果一顿早茶没有了肠粉，等于一台大戏少了女主角。但嘴巴挑剔的广州人，心中都有自己心仪的老字号小吃店。为了感受这份南方小吃的魅力，我特意来到一家老字号小吃店。十几张座位早已坐满，还有人站在马路边，准备打包带回家。小店一侧有台不锈钢肠粉蒸箱，风箱里散发着隆隆的蒸煮声。师傅拉开一个如抽屉般的蒸箱，舀一勺早先调制好的米浆，撒在平底托盘里，晃几下，米浆就薄薄均匀地铺在盘底，再添一匙虾仁或肉末，然后将托盘推入蒸箱，再把另一屉已经蒸熟的肠粉抽出来，用一把铁制刮刀快速刮卷成猪肠状。

老板娘端来一份热气腾腾、晶莹剔透的蒸肠粉。裹着的肉片、青菜依稀可见，色香诱人，夹住往嘴里一送，皮薄爽口，质感顺滑，很是可口。“蒸肠粉”一定要配上特制的酱汁才好吃。每家店的酱汁都经过师傅特制而成，这些酱汁是用上等的酱油加上适量的水、冰糖和高汤调配，不会因太咸而夺走肠粉的味道，并能烘托肠粉的鲜味。我再细细品尝，肠粉嫩滑之余，舌间更添一股清香，一碟下肚仍觉不够。

文 / 公输于兰

图 / 王震坤



段尚小的那种，以剁椒和新鲜花椒粒清蒸，幼润爽口。因为野生长江鮰鱼已经非常少，所以这里的江团用的是乌江鮰鱼，也叫乌江鱼。江团原本少腥，再加上是刚到的新鲜货，活蹦乱跳的，连鱼缸都没呆过，活杀了只以白水煮熟，鲜美异常。另一个招牌菜是用各种川菜或者渝菜烧法的黄辣丁。

黄辣丁为何物？刚到泸州的时候还真弄不清楚。只看到许多店家直接以什么什么黄辣丁为店名。于是就猜想大概是一种菜式的做法

文 / 戴一鸣

全蟹宴

剧中的全蟹宴是在家里完成的。把买来的花蟹(属称三眼蟹)在开水中煮熟，剥壳拆肉，在拆蟹肉时尽量保持蟹肉的完整性，特别是蟹钳。把拆好的蟹肉分为蟹肉、蟹钳和蟹粉。拿蟹肉混合芝士、奶

吧，就像火锅一样，放入海南黄辣椒之类特殊的调料，或者可能是一种经过加工的地方特色食材，就像川味的牛肉丁、兔肉丁或者萝卜丁什么的。等到真的黄辣丁上来，才恍然大悟，原来是鱼！是上海人常吃的昂刺鱼。这种鱼之所以在四川被叫做黄辣丁可能跟它的颜色、体量和做法相关。昂刺鱼学名黄颡鱼，身上有黄色的斑纹，应了一个黄字，在川渝一带常跟麻辣佐料一起作火锅的锅底，或者用麻辣和椒香的方法油炸和烹煮，也抵得上一个辣字。另外这种鱼虽然属鲶鱼目，但是日常见到的大多数个头较小，体长十多厘米，真正符合三寸丁的那个丁。

我吃的黄辣丁有三种做法，半斤左右的大黄辣丁是重庆水煮鱼的做法，鱼被片成片，在花椒和红辣椒干爆的热油中余熟，自然香辣无比；二两不到的做成酸菜鱼汤，倒也不错，有点像上海人做的咸菜昂刺鱼汤；一两左右的过油后炖鸡蛋，炖蛋的鱼已经没有什么滋味，但是蛋羹很鲜美。所有这些黄辣丁肉质都算细嫩。相比较而言，似乎最大的做成水煮鱼的和最小用来炖蛋的更加滑润些。店家厨师长出来介绍说，这黄辣丁在中国所有主要江河水系都有，味道好坏就在野生还是养殖。野生黄辣丁味更鲜，肉更细，肌更密。炖蛋的小黄辣丁是附近小溪流里野生的，肉紧一些，鲜一点；水煮的大黄辣丁是长江里的，肥一些；烧酸菜鱼的黄辣丁则来自养殖场，要靠酸菜提鲜。故而味道还是有所不同。不过因为黄辣丁刺少肉多，再加上无鳞，腥味少，喜欢吃这种鱼的人还是很多。重庆风行厚重味的火锅，体量小刺少肉厚的黄辣丁是最适合入火锅的鱼种，不过若做锅底，选野生的更提鲜，若用来涮嘛，无论野生还是养殖，有调料助味都不错，只是体量要讲究，最好都挑小的，一条一次涮熟，一人吃尽，干净利落，不坏了汤底。

油和蛋清装入蟹盖中撒上香料，放入烤箱，焗蟹斗就完成了。蟹钳用作炒芦笋，蟹黄可做蟹粉豆腐。

在剧中，长胜制作的全蟹宴不但味道可口，在菜盘上也下了不少功夫。长胜在认真雕花的同时，让雅言发现他不但在商场上能制胜，在家庭也能独当一面，这使雅言对长胜彻底改观，甚至对他打开心扉陷入爱河，所以美食永远是爱情最好的调味料。

