老饕论道

乌市『米拉吉』

文 / 安谅

习惯总是很顽固的。到新疆数月之后，丰盛的清餐宴请没少参加，但“身在清餐心在汉”，不敢多动箸，横竖吃不惯。熟人重逢，都说我瘦了，我明白，这在上海养成的饮食习惯是原因所在。

那几天到乌鲁木齐开会。新疆迎宾馆的阿书记在陪我们到华凌建材市场考察后，特地介绍我们到一个叫米拉吉的地方小吃。小车拐到一个并不宽大繁闹的街道，就看到米拉吉的指示牌了。它矗立在路口，简单而又大方，一点也无大牌和张扬之势。到了楼前，也未见它有豪华跋扈之态。它颇为别致，具有民族特色的建筑外墙，花纹凹凸，线条柔和，色彩净爽而亮丽。步入厅堂和包厢，即被里边的装修所打动。浓郁的维族风格，雕梁画栋，图案以纯净的玫瑰花为主，未见任何人物肖像。长长的廊道和包厢四壁，则挂满了西方油画、沙雕等作品，大小适宜，反映的也都是维族风土人情，诸如喀什民居，维族老汉，湖泊舟楫。土陶古玩也陈列在柜架和墙洞内，有一种凝重，在这里展现。我的脚步似乎也沉缓了一些。周身被深厚而醇香的维族文化所包裹，且还有一种开放的文化气息，扑面而来。是的，这里融入了多元的文化元素，多种文化包括维族文化互相融合，一点没让人有突兀之感。维族文化在这个餐馆里依然扮演着主角，熠熠生辉。后来才知道，这个餐厅的老板，出生在新疆，在上海做生意多年，又出国数年，他学历并不高，却将自己的所见所闻和感受巧妙地糅和在一起，创造了独树一帜的餐饮文化，而殿堂的装饰就是一个生动体现。它是精致的，仅一千平方米的面积，装修就花费了三年时间！稍有不如意处，即便人工材料都付出了，老板都推倒重来，从而保证了风格品位的完美展现。虽然这个老板的文化程度不高，我却以为他是一个真正的文化人。文化人不在于文凭学历，而在于他善于把握精髓，并且创造性地运用它们。

是清餐特色，但上的食物，却很对我口味。在品尝中感受到了饮食文化的神奇和独特。真是经典的美食，做工细致考究，用料也匠心独运。先上一杯红茶，加了蜂蜜和黑加仑，这洋为中用的吃法，馨香甜爽，在那秋燥时节，正合吾意。

金黄色的原始抓饭，让我舍不得落下一粒米粒和肉块；皇帝粥是用五谷杂粮慢火熬煮的，白色的恰玛菇、黑色的木耳片、玲珑的绿豆，熬制成了色彩和营养俱佳的美味食品，令人垂涎；一个叫优布旦的点心，让我好奇，阿书记遂点了每人一份，原来是白玉米粉和白面粉相糅而成，细面一般，加上鲜美的羊肉汤，很是可口；另一个木尼待克，又名曲曲尔，也即上海的馄饨，用苞谷面制成，也堪称美味。架子烤羊肉上来了，平常我几乎不沾筷，这次扯下一大块，香脆鲜嫩，实在好吃，三下五除二就解决了。这种架子肉，是经炕内烤的，味入肉内，鲜美就不一般了，肉也是上乘的。阿书记拈了一点肥膘，两手一涂抹，就渗进了皮肤里，一点也不粘。他说，这就是上乘的好肉了。米拉吉自产放养的牛、羊，那更非同一般了。又喝了鸽子汤、薄皮包子（就像上海小笼包一样），再加上水果之类，肚子很快就容纳不下了，还有很多美味来不及品尝呢！

维族菜肴主要以熬、煮、烤为主。在米拉吉展现得很充分了。

米拉吉是禁酒禁烟的，但到这儿来的，是慕名而来的美食者，更需要这样一种纯粹的环境。

大堂几位维族汉子在尽兴演奏着木卡姆，这都是来自南疆的民间艺人。一个老汉热情地迎上来，与我们合影之后，在抑扬顿挫的音乐声中，跳起舞来，跳得奔放有力，而又抒情，很有男人味。我不禁扬起手臂，踩着节拍，也跟着舞动起来。

吃出一朵景花

油辣椒酱

文 / 公输于兰
图 / 王震坤

李大师送来两瓶辣酱，没作太多的食用说明。由于家里总是常备各类辣酱一二以作调味用，也没太在意大师送来的。一日天寒，晨起烤完面包片才发现，所有可以拿来夹面包的酱或料都已殆尽，没有果酱，也没有肉酱，没有起司，更没有鱼片、火腿片之类的，于是想起搁在冰箱角落里的那瓶大师自制的酱来。

大师制作的酱是胭红色的，不像“老干妈”那样干沥，颜色那么深，也不像面酱或其他可涂可蘸的酱料那么濡、那么黯淡。用这样的酱涂面包吃，极好上口，吃口不像“老干妈”那么辣那么复杂，也不像一般的花生酱、芝麻酱那样平庸。细细品尝，还能吃出里面有加工得极细的海米、肉粒儿、干贝等细料，极为鲜美。一旦尝过，便有欲罢不能之势，把其他用来配伍面包的食材全都忘得干净。

再一次遇到李兴福大师，便忍不住讨教起这酱的制作方法。大师便极慷慨地予以披露。细品，讲究颇多。

大师称此款酱叫“油辣椒酱”，还专门附注“四川叫油辣子”。他说此款辣酱属于海派川菜的做法，料虽平常，但味道好坏都在分量与火候的拿捏。

配料：泡红椒1000克，干蚕豆200克，郫县豆瓣辣酱500克，小开洋50克，小干贝50克，植物油1000克，糖20克。

制作方法：1.干蚕豆用水泡发去豆壳，煮熟捞出，存放两天控水，斩成黄豆那么大小待用；泡红辣椒，将籽去掉，斩成末；郫县豆瓣与泡红辣椒、蚕豆瓣混合，再斩成末；葱姜洗净也切成细末；小开洋小干贝用冷水捞一下也切成细末。

2.锅上火烧热，入油滑锅，将油倒出，锅上火再烧热，放入油，先将葱姜细末和小开洋、小干贝等入锅翻炒，等香味出，再将郫县豆瓣和泡红辣椒、蚕豆瓣混合的料入锅一起推炒，可用旺火炒，但推铲不能停，以防粘锅。边推炒边放入糖、鸡精等。直到锅内起鱼吐的泡泡似的，看上去变透明了，才算做好了。

做好的酱要先盛在盆里，待冷却透，可装在广口瓶内，用保鲜膜封口，再盖瓶盖，放冰箱冷藏，可保险数月。

需要注意的是，葱姜开洋、干贝等下锅时，需文火，不然会炸成焦黑，泛苦味。而下郫县豆瓣酱时火可以旺一些，等炒到清油出现，又需将火转小一些，慢慢推炒，千万别让锅底出现焦糊味。若装瓶，瓶内要有五分之一的清油浮在辣椒酱上面。食用时，也不要先用油，而是先用酱，油可隔绝空气，令酱不易变质。放糖是为了吊鲜味，所以不可过多。

这款辣酱的风味辣而不死，麻而不燥，辣得适口，微甜微咸，适用性极强。可以涂面包，可以蘸海鲜、蘸寿司、蘸白煮肉，可以夹馒头，更可以做各类轻川味的炒菜调料。

川菜厨师一般都有自制酱料的本领。我们家常做菜的若能学得制作一味适用性大的酱料，也算给自家餐桌填上那么一星趣味和魅力，给自己的厨艺增加一点点技术层级。不亦乐乎。

年景民俗

腊八之美

文 / 钱续坤

雕塑家罗丹说：“美是到处都有的。对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”作为年俗文化的一部分，腊八之美是否仅仅局限于“七宝美调和，五味香掺入”的珍馐之粥呢？

一碗香喷喷、甜糯糯的腊八粥，曾是进入寒冬就望眼欲穿的。食材在头天晚上就已经准备好了，而粥是母亲清早就起来熬好的，我们弟兄仨人每人捧着一大海碗，哧溜哧溜地吃将起来，那粥里飘出的香气与嘴中呵出的热气，交融到一起，形成了一个迷离的梦境。轻轻拂去氤氲的雾气，惊喜地发现，发胀的枣子多妩媚，扁平的桃仁多爽口，紫红的豇豆多么惹眼……从简单吃到仔细赏，腊八粥在熬制过程中就有吸收一切、接纳一切的气度，又有消化一切、融解一切的能量，看似平常的腊八粥，颇吻合中华文化弘大广博、和谐共生的精神！

所有动人的故事和玄妙的传说，都是美的渊源所在。腊八粥的来历，据说与修行参禅有一定联系，佛教徒认为吃了这种由豆类、黏米、野果、野菜煮成的粥，能加快造化。每到腊月初八必群僧聚集，喝粥诵经，期盼早成正果。孟浩然有诗记录下祭拜活动：“石壁开金像，香山倚铁围。下生弥勒见，回向一心归。竹柏禅庭古，楼台世界稀。夕岚增气色，馀照发光辉。讲席邀谈柄，泉堂施浴衣。愿承功德水，从此濯尘机。”

民间吃腊八粥的习俗，也同勤俭持家、先苦后甜等传统意识有机融合，形成风韵独特的年俗文化。

“进了腊月门，大年日日近”“过了腊八节，年味不停歇”“腊八，祭灶，新年来到，闺女要花，小子要炮”……一个腊八节，就过得如此有滋有味、有声有色，怎能不让人发自肺腑地由衷感叹：人生多么惬意！生活多么美好！

节日加餐

过年做盆猪头糕

文 / 杨忠明

今年过年吃什么？动手做盆猪头糕（俗称猪头冻糕）。冬至过后，天气降到摄氏零下几度，大雪天正是制作猪头糕的绝佳时节。上世纪五六十年代，上海人家没有冰箱，天寒地冻做出的猪头糕放到过年也不会坏。去年冬，我曾在农贸市场买了半片猪头，用旧法烹制猪头糕，一尝，腥味扑鼻，香气俱无，我想，现在的猪老兄们好吃懒做，闭着眼睛大嚼合成饲料，终日睡得昏昏沉沉，换来一身不讨人喜欢的瘦肉，失去了往昔“猪头三”们的醇厚香味。

近日，江苏海门好年生态农庄的朋友张庙林先生送来一只他们散养吃农家饲料的原生态无锡二花脸黑毛猪头，猪肉一块，说是给我做盆猪头糕过把瘾，过年尝尝那怀旧的滋味，据吃过这散养猪肉的刘国斌兄说：“此款土猪肉细膘肥，糯软喷香，实在好吃！”

拎起猪头感觉沉重，我审视这位“二师兄”面相，肤色厚重双眼皮，夹皱蛮多大耳披，黑毛隐隐满脸扎，沉默无言两目闭，看来这位猪老兄有点沧伤感，门腔，猪脑齐全，门腔暴腌做冷盆，那只高胆固醇的猪脑呢，虽然沪上刻印大家陈巨来先生说它清蒸后鲜美，味若法兰西鹅肝酱，我看还是舍弃吧，吃了胆固醇指标攀高可不是闹着玩的！

烧猪头糕，猪脸上短毛要全拔去，否则吃得满嘴猪毛影响食欲。老方法是用钳子一根根仔细拔除，拔得你头昏眼花天地旋，看看还有一大片……不急，现在有高科技剃须刀，电一插，吱吱吱，刹那间，好像川剧速变脸，蠢猪头立马变成细皮白肉的帅哥来亮相。

刮洗干净的猪头斩成若干大块，放入大锅沸水烧片刻，焯水捞出，把猪耳、鼻、口腔中的脏黏膜刮洗干净，加大料、葱姜、黄酒后煮，中间要不断地撇去脏腻沫，大火烧开后一小段时间，转用小焖烧数小时，等汤汁乳白，肉捞出，汤保留，认真清理出大小骨头和碎骨，捡出葱姜，汤的最底层含有骨渣，一定要倒掉！去骨后的猪头肉连汤一起再入锅中回烧，做猪头糕的肉可烧得偏酥烂些，红酱油、白砂糖应在最后猛火收膏时放，加入新鲜葱姜，黄酒，做猪头糕就像熬驴皮胶一样，猪头那张特厚脸皮、耳朵和猪骨里的大量胶原蛋白、猪骨里的精髓滋膏都被溶解浓缩在宝贵的汤汁里，所以汤汁要多留些。猪头糕结冻后冷藏，切成长方形条状，装盆，油膘白如和田玉，冻汁凝结琥珀色，猪皮瘦肉鲜红润，呵呵！观之，闻之，尝之，嚼之，滋味浓郁，香留齿颊，入口融化，回味无穷，过酒下饭最相宜。

好年的土猪头果然有农家特色，如今能够吃到这样肥糯香鲜的猪头肉，口福难得，这个年过得开心啦！感曰：“浓油赤酱猪头糕，还我旧时老味道。”

自然之甘

素藕与荤肉

文 / 王琴

身为主妇，常到菜场买菜，走到卖藕摊前，总见那节节嫩藕如孩儿白臂一样向我招手。每见此情景，犹如女人望见心爱首饰一样，走不动路了。索性在摊前挑出好几段嫩藕。 藕是家常菜，百搭菜。无论，炸，炒，煎，炖任由藕味横溢。喜吃甜藕，就把洗净的藕切成段放入烧开的水里，加点糖就成。

藕是素食，总吃会把身上脂肪给吸完，人无脂肪，虽说苗条了，但体质下降了。生病是谁也不愿意。所以偶尔吃藕还行。那天也如往常做法，把藕切成片，在锅里爆炒。待色呈金黄色，便去冰箱拿黄豆酱准备拌入，见冰箱内还有一碗上顿没吃完的红烧肉。想想再不吃掉，浪费了，再说又不是饭店，注重生意。索性倒入锅里，加入少许豆瓣酱，五香粉，还倒入一点老抽，翻炒几下，顿时屋内弥漫着一种特别浓重香味，如果，再侧耳倾听一下，还能听到“滋滋”声，恰似久干泥土吸入水的声音。搅拌炒好的荤肉藕，装盘上桌，众口齐下，一会全见盘底，最后各人捧碗大白饭噎着，仍乐陶陶地回味着。那素藕在荤肉滋润，火力攻克下，清素中含肉香，犹如老和尚偷吃荤一样新奇与刺激。所以听到锅里“滋滋”声，定是藕在猛吸肉油声。难怪入味又透又深，吃在嘴里既有藕的清香，又有荤的巧妙衬托香，使得藕与肉成了“绝配”，肥而不腻中还强身健体。

多年前，因身体有疾，手术无法进食，只能吃用藕粉熬成的汤。一个月的流食藕粉，不但填饱肚子，还与药品同时治好了那场手术。后来才知，藕粉里含有很多维生素，清热止血。益脾开胃。难怪那年术后恢复很快，体重还增很多，以致上班了，同事还逗我，说我去医院不是动手术，而是增肥去了。显然，这都是藕的功劳。

藕本是平常食物，如在无意中创意发现，也会品尝到意想不到美味。