

老 饕论道

会老堂的人间烟火

文／沈嘉禄

从某种意义上说，苏州是所有中国人的故乡。此处的“某种意义”，我想应该包含历史、文化、风俗、人情、风光、建筑、美食、民间传说以及声色。

苏州东山陆巷，每天一早村口就停满了私家车。村路绕绕，炊烟袅袅，几个弯兜转来，可以看到一处明代古建筑，推门而入，有院有庭有楼有廊，还有一个戏台。它就是会老堂。

陆巷民间有一种说法：这幢房子是王鏊的学生建好后供他养老怡情的。王鏊一生为人正直清廉，时称“天下穷阁老”。他曾不顾个人安危，当面斥责宦官刘瑾迫害义士的恶行，也曾与韩文等上疏请诛刘瑾等“八党”，正德四年王鏊以武英殿大学士致仕。

王鏊回乡后，“惟看书著作为娱，旁无所好，兴致古澹，有悠然物外之趣”，著有《震泽编》《震泽纪闻》《姑苏志》等多种。嘉靖三年王鏊病逝，享年75岁。王鏊的墓在东山梁家山上，墓前曾有子弟唐寅手书“海内文章第一、山中宰相无双”的牌坊。

邢伟英，邢姐，海上奇女子。十年前毅然卖掉天平路上的一幢西班牙洋房，投入巨资去修复远在苏州的会老堂。说起来，这处古建筑与她的夫家沾亲带故，但真要修复，除了资金和精力，更需博大的胸襟。现在，邢姐以愚公移山的精神完成了这个愿望，阮仪山教授对会老堂的修旧如旧的工程质量给予很高评价。

去年春暖花开时节，上海电视台“宴遇中国”摄制组到苏州东山东山会老堂拍专题片，江南食事的主题为花果宴，我应邢姐之邀前去做嘉宾，有大批朵颐并增长见识之良机，碌碌人生，焉能错过！

东山气候宜人，物阜民丰，每年四五月份起小水果渐次登盘，樱桃、枇杷、杨梅、柑橘、塘藕、红菱、地栗等，都可以入菜。

那天晴空万里，微风吹拂，古建筑保护专家阮仪山、书法篆刻家陆康、上海评弹团副团长高博文、上海大学胡建君副教授等在周围青山陪伴下坐定，品明前碧螺春，剥东山枇杷，画竹骨纸团扇，聊东山风土人情。陆康先生还向主人赠送了一轴书法作品，不是寻常的唐诗宋词，而是三首苏州东山的童谣——与今天的主题非常吻合，也极富民俗学的价值。

这场花果宴由苏州原苏州饮服公司总经理、苏州烹饪协会会长王永根先生设计，由他的徒子徒孙操作，故而亮点多多，高潮迭起。比如用新摘的白沙枇杷，去皮去核，酿了太湖三白（白鱼茸、白虾仁、银鱼丝），以小水果的酸甜衬出湖鲜的清鲜隽永。不过予我印象最深的是席中四道甜品：传统三泥、冰镇蔗浆、玫瑰果炸、高丽玉兰。

传统三泥是用山药、青豆和赤豆为食材，煮烂后滤出残渣，加熟猪油和白糖文火翻炒，装盆后撒上干玫瑰花瓣、花生碎、糖桂花等。冰镇蔗浆在唐代宫廷中就出现了，甘蔗榨汁，煮沸后收去水分至稠，就成了蔗浆，再冲太湖藕粉，色似琥珀，莹莹可爱，入冰箱冻四小时，上桌前撒松仁和瓜仁。玫瑰果炸，食材为相粉（糯米粉与粳米粉对半，是苏州甜点的常用食材），将玫瑰酱、玫瑰花瓣与相粉仔细揉匀，馅心为豆沙，再加入适量的花生、瓜仁、核桃、松仁等，包裹后捏成长条状，在平底锅里煎至两面微焦，表面如哥窑般爆裂，色泽有清康熙豇豆红官窑器的美艳，一口咬下，花香馥郁。高丽玉兰，用新摘的广玉兰花骨朵为材料，洗净后用淡盐水浸泡去涩去苦味，内裹瓜仁和豆沙，外裹一层由鸡蛋液拌相粉的稀面，入温油锅炸至表面金黄。趁热上桌，一口咬下，淡雅的花香扑鼻而来。

为了再现会老堂的原有生态，邢姐经常在此素手做羹汤，以苏州风味美食招待亲友食客，我在此品尝过炒三虾和农家柴灶烧的咸肉菜饭。每年端午节，邢姐还要亲自裹一次粽子。在淘米浸泡、清洗箬叶、五花肉上色调味等这些常规程序之外，她还要极具仪式感地穿一袭蓝印花布镶了枣红色滚条的旗袍。

今年端午，粽子裹了四色：苏州肉粽、咸蛋黄粽、蜜枣板栗粽、白米赤豆粽，装在竹丝提篮里，红黄丝线，箬叶碧绿，只只饱满扎实，剥开来一吃，果真是姑苏风味，浓浓人情！

这就是邢姐，出得厅堂，下得厨房。旅游、摄影、飙车、写美文、修复古建筑，直至烧菜做点心，我还没有告诉各位亲，她的本行之一，居然是替人家开膛剖肚绞肠子的外科医生！



域外觅食

文 / 宁白

从七星酒店到沙漠野餐

迪拜那座外形如一叶白帆的酒店，被号称爲七星酒店，其奢华程度，曾顶尖于世界。而迪拜城外，就是浩瀚无边的沙漠。我远远地眺望这座浮于海中的“白帆”时，曾暗暗惊奇于迪拜人的想象力。

我们每人花100美元去吃这家酒店的自助餐。进入酒店的自助餐厅要穿过一个很大的过厅，大厅晶亮的大理石地砖泛着光，极尽豪华的装饰，既显示出阿拉伯风格，又有富豪式的炫耀。餐厅设计独具匠心，没有一般自助餐厅的一览无余，而是既连接，又有区隔。海鲜、热菜、点心、冷饮，分布有序，各成亮点。同行者都把眼睛盯着海鲜。北海道的海蟹，与我在北海道吃到的一样，有粗而长的蟹脚，生蚝肥大，三文鱼片鲜嫩，还有众多不知名的贝类。据说这里有五大洲最具特色的菜点，各国的旅游者，可以品尝世界名品，也可以回味家乡的美食。椅子都是红丝绒铺着的软椅。墙上挂着阿拉伯特色的挂毯。餐盘的花纹涂着金色。服务员是一色的阿拉伯中年男人，浓眉大眼，笑容可掬，食客的任何一个举动都会有恰如其分的回应。

同行的国人中，一些女客光吃海鲜就把自己撑饱了，看到这么多色彩缤纷、奇异美观的冰淇淋，心有不甘，先坐着看海景，等冒有了些许的空隙，再“斯文”地走向冰淇淋。至于那些形态各异的小西点，只能放弃了。而男人们，则敞开来喝啤酒，阿拉伯男侍举着托盘，微笑着向你无尽

地递送玻璃大啤酒杯。直至无法再进食了，有人便拿起相机开始“采风”。精明的中国旅游者说，这100美元，值！尽管吃到肚里的没有100美元的食品，但是，都是世界各地的精品，肚饱加眼饱，美食加美景，就超过了这价格！

吃完，咖啡上了。如果不是下午要去沙漠冲沙，他们望眼海景，喝着咖啡，真不知想捱坐到何时。

在迪拜的沙漠里冲沙，是一次惊险的游玩。我们坐在巴基斯坦小伙开的日本吉普车上，任由他在沙山上上蹿下冲，有时还斜开在沙坡上，犹如杂技演员在巨大的木桶中贴着桶边开车，一阵阵惊吓，带来一阵阵惊叫，抓着铁杆的手都攥出了汗水。

带着这样惊悚的余波，去沙漠的平缓处享用晚餐，有点心不在焉。好在这时，夕阳正下垂，骆驼也远归，走近的叮当声带来傍晚的安宁，让你激荡着、跳跃着的心逐渐平静起来。

走近用餐处，只见铺着暗红色绣花边的地毯上，有矮桌摆放，围着桌边的是没有脚的沙发，也是暗红色，陈旧而见破损，想必是让我们盘腿坐在这无脚的沙发上。沙发背后就是沙坡了，我们似乎是陷于沙山的谷地。桌面上、沙发上都散落着沙粒。我们心中暗暗叫起苦来：这是吃饭的地儿吗？一阵风吹来，还不是成沙菜、沙饭？还可能把桌子、沙发埋了？

菜端来了，有烤肉，不知啥肉；有干

吃货手记

文 / 钱浩宇

满口藕香品金秋

时。肥嫩的切片镶嵌着糯米，咬起来已没有莲藕原来的爽脆，入口却是绵软香糯、甜甜蜜蜜。

说到吃藕，我认为最大的享受莫过于吃上一盘色香味俱佳的藕丸子，那如玉石般的圆球躺在绿色的菜叶子上冒着热气，鲜香扑鼻，夹起一个轻咬一口，软嫩爽口、鲜香无比。

于是，我在家中学做藕丸子。先将鲜藕

洗净沥干水分后切成丝，再把精瘦肉切成细丁，放入一小撮虾米，加入适量的盐、味精、姜末、蒜泥，再加少许面粉和水，用筷子顺着一个方向搅拌均匀，然后用手挤成丸子，一个一个地放在铺满青菜叶的蒸笼里，用旺火蒸约20分钟，闻到藕香即可开锅装盘，撒上葱花。上桌后将香醋、酱油装入小碟里蘸着吃，满口藕香。让我不禁心生感叹，吃了藕丸子才算是尝到了秋天的味道。

文 / 徐鸣

有“活水”的苹果

电影里的老外样，把苹果在衣服上胡乱擦几下，皮也不削就一大口咬下去。

当然苹果皮中含有的多酚类天然抗氧化成分能够降低血糖、血脂，抑制自由基，抗炎杀菌。且苹果皮里丰富的膳食纤维可以促进肠胃蠕动，助消化。假如实在舍不得苹果皮，建议在削苹果之前，先用盐粒搓洗或用牙膏擦洗苹果表层，然后再用水冲洗干净。如此削下来的苹果皮煮过再吃，不就避免了生啖苹果皮带来的食品风险。

苹果的优点妇孺皆知，所以我平日里最爱食苹果。不过由于肠胃不好，百度讲

不能多用，非常苦恼。但是在收看了央视四套介绍关于苹果之乡长寿老人的另类尝法后，完全解除了我的忧虑。我邯郸学步将苹果蒸着吃。因为有科学证据，苹果加热后，所含的多酚类天然抗氧化成分会大幅提高，并对肠胃不好的特别加以保护。其具体做法：洗净，将苹果切成4块，隔水蒸15~20分钟，即可。我还吃着碗里的望着锅里的，把苹果蒸熟、晒干，当零食吃，味道相当不错。自制的蜜饯比从外面买回来的要放心的多很多，家里有小孩的请跟我学。

西谚曰：“一天一苹果，医生远离我。”在我国苹果之乡相信“一果万金（在2014年每年一度的苹果拍卖会上，1只苹果王被拍到人民币13800元）”。这么昂贵的苹果，恐怕只有蛮不讲理的熊孩子敢碰瓷。