

好吃周刊



本报专刊部主编 | 总第 466 期 | 2016 年 10 月 27 日 星期四 总策划:龚建星 责任编辑:龚建星 视觉设计:戴一鸣 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn



我国宝岛台湾台北的“上引水产”，是一个集水产销售、餐饮、生活家居、生鲜超市于一体的大卖场，以餐饮区域最为热闹，人头攒动，川流不息。这个区块，根据不同餐饮风格划分出几个店家，比如立吞美食、炭道海鲜烧烤、乐烹锅物、快意海鲜吧、煮物等。当然，最受人们欢迎的是“立吞美食”。所谓“立吞”，包含着快捷进餐的意思；不提供任何座椅，所有顾客和厨师及服务人员，一律站立进餐或工作，十分有趣。这种模式最大的好处就是：顾客流动快，服务程序简单，成本低廉，价格亲民，所以大受欢迎，尤其获得年轻人的青睐。

图文/萧斐
红泥小炉

文 / 西坡

蟹酿橙（下）

大约比林洪稍晚的吴自牧，在其所作介绍南宋首善之地临安风俗的名著《梦粱录》十六卷里也提到了蟹酿橙：“取黄熟带顶大橙子，截顶去瓢，留少许汁液，将蟹肉、蟹黄、蟹油酿入橙盅，装入小甑，以酒、水、醋蒸熟，用盐拌而食之。”从句式上看，吴自牧有抄袭林洪《山家清供》的嫌疑。

那么，这是不是意味着当时吃蟹酿橙，只是在传说中的“山家”流行？

不是。

史载，南宋有个著名将领张俊，曾与岳飞、韩世忠等人被称作“中兴四将”，但他的“名垂史册”，恰恰不是因为抗金，而是得之于两事：一是参与谋害岳飞的阴谋；一是举办堪称史上最为豪华的一桌宴席来侍奉宋高宗。这场宴席按顺序分成“初坐”（72 道菜）、“歌坐”（66 道菜）、“再坐”（30 道菜）三个环节。其中，在最重要的“再坐”里，出现了“蟹酿橙”的名字。

接下来的问题是：为什么蟹酿橙会成为杭州菜的经典？

其实，只要留心观察，不难发现，在淮扬菜里，在苏州菜里，在闽帮菜里……都可以见到蟹酿橙的影子。蟹肴是苏浙乃至江西、安徽等华东以及华南地区的常饕；橙子也是广泛栽种于南方各省的俗物，因此，对它们合理利用，遂使蟹酿橙流行，不足为怪。老话说，冤有头，债有主。确为谠论。蟹酿橙不见得是有关各方不谋而合的发明吧。

以我之见，蟹酿橙以浙江、福建、江苏最甚，当然也颇有来由。

先说浙江：蟹酿橙被记载于《梦粱录》中，而它的作者吴自牧，正是杭州人氏。按照谁主张，谁举证的规矩，蟹酿橙的归属地落在浙江杭州，是说得过去的；又，蟹酿橙最早见诸《山家清供》，这部书是专述宋人饮饌的著作，作者林洪，青年时在杭州游学，混迹于浙江士林，虽然未能真正跻身其中，出人头地，但毕竟于杭城风俗了如指掌，不能排除其所著录之蟹酿橙有见识于当地餐饮的可能。另，证诸于张俊



在临安开设的豪宴，似乎可以确信无疑。

次说福建：林洪是福建泉州人，对闽菜肯定熟稔；再加上闽菜菜谱里是有这道菜的（而在杭州三十六道传统菜里竟付阙如），那就给人以充分的想象空间了。

再说江苏：太湖流域是大闸蟹的麋集之地，彼间吃蟹风气之炽，独占鳌头；更有材料显示，林洪不被杭城士林待见，后来跑到了江苏地界讨生活，这难道不也是有利的证据吗？

蟹与橙合作，很可能是民间一直采取的方法。宋人刘敞《蟹》：“味尤堪荐酒，香美最宜橙。”同是宋人的陆游《醉眠曲》：“炉红酒绿足闲暇，橙黄蟹紫穷芳鲜。”说明在宋朝，吃蟹与吃橙，好像是一种很好的搭配。

补充一下：就是这个林洪，在他的《山家清供》里，还提到一道菜——莲房鱼包渔父三鲜。它堪称“蟹酿橙”的“姐妹篇”，做法是：“将莲花中嫩房去须，截底刺穰，留其孔，以酒、酱、香料和鱼块实其内，仍以底坐甑内蒸熟；或中外涂以蜜，出碟，用渔父三鲜供之。”按：鱼父三鲜，即莲、菊、菱的露汁。由此可见，采用植物和鱼鲜合烹，在宋朝是一种惯常的做法，并不显得特别另类。

有人质疑：蟹橙同食，会不会形成“砒霜中毒”？我查过，没问题，除非你吃了巨量的蟹和橙。

从理论上讲，吃蟹酿橙如果吃出了“砒霜中毒”，那是因为蟹中含有大量的五价砷化物，与水果中达到相当数量的维生素 C 结合所致。事实上，蟹本身不含五价砷化物，蟹只有在受到大规模的污染后才有了问题；橙子食用者狂吃橙子的可能性不是没有，但绝不多见。要同时满足这两个条件，概率极小。一顿饭所吃的螃蟹和橙子，无论如何都不足以让人丧命。

常识告诉我们：谁会一天到晚地盯着蟹酿橙吃呢？

须知，古代中国人非常讲究药食同源，他们推出的菜肴，定下的规矩，这样做或那样做，总有一定道理，否则怎么流传千年至今不倒呢？

文 / 李兴福

周一菜

葱扒海参



原料：水发海参 500 克，京葱 2 根，小菜心 10 棵。葱姜少许，鲜汤 300 克，植物油 70-80 克，生抽 50 克，老抽 15 克，料酒 50 克，麻油 15 克，糖、鲜粉、胡椒粉、湿淀粉各适量。

制作方法：洗净水发海参肚内、肚背，肚内用手剥清肚内脏和沙粒，背面外层用小刀刮净黑水沙膜，用清水漂清，切成 2 寸长、1 寸宽的条块，放入水锅，加葱姜料酒煮 10 分钟捞出，放入盛着清水的盒内漂。京葱去根，去青叶切成 2 寸长段，切丝。锅洗净，烧热放油滑锅倒出，再烧热放 50 克油，将京葱丝下油锅翻炒，炒至京葱变黄时，再将海参沥干，放入锅内，加各种原料，盖上锅盖煮 5 分钟，再用小火焖 5 分钟，见锅内汤汁少一半时加糖、鲜粉、胡椒粉，试味收汁勾芡，再浇上熟油，淋上麻油，装盆即成。小菜心炒熟，围在海参四周，上席。

特点：酱红色，味香，鲜美。海参软糯滑爽，营养丰富，高蛋白，低脂肪，味咸性温，入心肾，脾胃四经，有补肾益精、养血、润燥之功效。

友情提示：购买水发海参时，买肉质厚点为好，如明玉参、刺参、大乌参等，大些更好。不论什么海参，烹调方法是相同的。