



著名的血腥玛丽是在巴黎的一家名为哈利纽约的酒吧诞生的,这家酒吧开业100年了。哈利酒吧的名号可谓享誉天下,曾几何时,海明威和丽塔海沃斯也经常在这里消遣时光,乔治·格什温更是用酒吧里的钢琴创作了名曲《一个美国人在巴黎》。

——文/豆儿 图/IC

红泥小炉

进补

文 / 西坡

上海中医医院徐伟祥教授,倾多年之力,研精覃思,握笔成茧,著成《实用进补手册》一书,洋洋洒洒二十多万言。付梓之前,嘱我写几句话,作为弁言。俗话说,隔行如隔山。我和他从事的工作,不仅隔山,隔的还是喜马拉雅山;而且当中要加上一摊水,叫太平洋。因此诚惶诚恐,以为力所不逮,必然有辱使命。不过,我和徐教授倒是顶着同一片“天”——民以食为天。在这片“天”底下,我关心的是哪些东西有味道,他关心的是哪些东西有益处。

猜想大概徐教授看到我经常在报刊上涂抹些吃喝的文字,显示出一副对于饮食很有研究的样子,以为和他的研究方向有点暗合,有点交叉,所以不惜纡尊降贵。其实,明眼人都知道,我的那些文字,只好作茶余饭后的谈资,对于读者其实没有多大的助益,倒是徐教授的大著,一定会给广大读者以实实在在的好处,这是我我可以拍胸脯保证的。

所谓美食家,很可能是医学家的敌人。就对于人体的感觉而言,美食家往往是肤浅的,他们重视食物色香味形的把握,几乎从来不考虑这样的食材,这样的组合,这样的烹饪,会给身体带来怎样不利的因素。他们甚至只关心从嘴唇到喉咙这一段距离感官的惬意程度,陶醉于追逐美味的狂欢,至于接下去会发生什么情况,不管,也管不了。而医生的理念,恰恰和美食家相抵牾。美食家是怎么好吃怎么来,医学家是怎么好处怎么来;美食家关心人的一时,医学家关心人的一世;美食家重视

局部感受,医学家重视整体感受……因此,如果一个人不听医生的劝诫,秉持着一种对自己身体毫不体恤的视死如归,那就由着他去吧,总有一天,不用人家警告,他的身体状况会教育他其实应该早点听医生的话。

“由着他去吧”,是贪吃的美食家最大的慈悲为怀,这对于医生来说却是不可容忍的。医生的德行,促使他们以最大的诚意告诉人们怎样做才能避免最坏的结果,而且往往是在人们自我感觉良好的时候。尽管他推荐或要求人们去做的事情,常常让人感到不舒服,比如,不好看,不好吃,不好办,不好信,但事实终会证明他是对的。

这就是医生。
这个世界上恐怕没有一个民族像我们那样,把食材都看作是一种药物。

因为我们的先民相信,食物(原生态)是上帝赐予的,药物是人为制造的。食补和药补,应该优先选择哪个?不言而喻。有一句我是经常说的,那就是历史悠久的民族有个历史短暂的民族所不具备的优势,即生活经验相对丰富。像《实用进补手册》所列的食材,七荤八素,林林总总,数量那么多,要揭示它的优劣利弊,非得有长期的经验教训积淀总结不可。一口吃不出一个胖子,难道一二百年就能搞清楚那么多食材的功效?不吃死几个人,不吃活几个人,行吗?

最近一期《文摘报》上有篇文章,称吃大杏仁有助于降低血糖,可是,电视连续剧《甄嬛传》中有个情节,鹂妃不堪皇帝把她贬入冷宫的郁闷,以吃十几颗苦杏仁为日课,作慢性自

杀。相信很多人看后,一定惊诧不已,因为他们也是这样做的。当然,他们不会如鹂妃那样坚持,更不会像鹂妃那样要寻死。但是,这是事实。他们也许不曾想过贪吃杏仁的后果,或者以为还在进补呢!《文摘报》和《甄嬛传》孰对孰错?都有道理,关键在于对摄入量的考辨。怎么吃才是对的?讲究味道的,要听美食家的意见;讲究养生的,要听医生的意见。两弊相衡取其轻,两利相权取其重,你看着办吧。

每年进入冬季,许多人开始忙着吃膏方,进补。可是我碰到不少医生,对此都不大以为然。比如张建明医师就认为,从前的人生生活水平不高,平时吃得差,冬季来临,摄入一些高蛋白高能量的补品是可以理解的;如今,人们普遍吃得好,营养不仅不缺,而且过度。因此,胡乱吃膏方进补,如吃阿胶、参茸等,非但无益,反而有害,正所谓过犹不及也。最重要的是,如果确要滋补,完全可以用更经济更有效更有针对性的食材,何必唯贵是瞻呢?

据说,冬虫夏草的成分和蘑菇相近。我不知道这是真实的情况还是有人刻意开坏,如果我们能够多听听高明的医生的意见,相信能够做出恰当的选择。

很多时候,毛病可以吃出来,也可以吃出去。可惜的是,好吃懒做,这种人性的弱点会在我们身上表现得很充分。我们好吃,却懒做——不能完全忠实地按照有经验的医生嘱咐的那样去安排饮食,从而丧失了本来可以长寿和快乐的人生。

有几句活我一直想说而没说,乘着这个机会说一下:一是没有好的身体就没有好的胃口;二是进补先要补识;三是与其听美食家的话,不如听医生的话;四是什么时候美食家开始有了养生的理念,那就不妨跟着他走,毕竟,我们希望长寿之余还想活得快乐些,否则生活太不有趣太不滋润了。

周一菜

文 / 若丹

红烧大鱼头

好友从澳洲回来,我们为他接风。考虑到此君几年未曾回国,我便将接



风地方选在菜肴入味的老刘家八灶土菜馆。席上,一道用千岛湖大花鲢做的红烧大鱼头,令众人大声叫好。

取10斤以上的千岛湖大花鲢,在3寸鱼肉处下刀,刮去鱼鳞,去鳃洗净后,从鱼脑处下刀,将鱼头剖为二,用老抽在鱼头表皮涂抹均匀;铁锅烧热滑油后,加入猪油,烧至七成热时,下鱼头两面翻煎片刻,加少量水、料酒、盐、姜片、老抽,用大火煮沸,改成小火焖煮,至汤发稠时,放白糖,用大火收汁。用超级大盘装上桌来,腴香、浓郁,扑鼻而来,食者馋涎欲滴。

要说这吃大鱼头,首先要选好货,行家一般选花鲢鱼头,而最好的花鲢,当推天目湖和千岛湖,胶质丰富,内质肥润。传说杭州清河坊原来有一家五润兴饭店,以“鱼头豆腐”为招牌,竟引得乾隆皇帝下江南时专门来此品尝,可惜这只是传说,后人无福消受;而海派川菜一代宗师吕正坤的红烧鱼头我是尝过的,另有一功。吕大师将整鱼头翻煎后,加少量水、冬笋片、冬菇片一齐煮沸;另起油锅,将葱花、姜末、蒜泥一起煸出香味,加郫县豆瓣酱一起翻炒。煸出红油后,倒入烧鱼头的锅内,加酱油、糖、少许醋,大火烧开,小火煨焖约半小时,盛入砂锅中,加粉皮、青蒜末、料酒和味精,置小火上再次烧滚,就可端锅上桌了。