



又到吃小龙虾的季节了，盱眙小龙虾成了馋癆胚的目标。江苏省盱眙县以小龙虾而闻名于世，曾成功举办了12届国际龙虾节。图为当地万人齐吃小龙虾的壮观场面。
—— 文/豆儿 图/IC

红泥小炉

端午

午吃粽,是大家耳熟能详的。然而,按照老法,端午还要吃“五黄”,不少人就不太知道了。

什么是“五黄”?一是黄鱼;一是黄鳝;一是黄瓜;一是咸蛋黄;一是雄黄酒。这“五黄”,指定在端午节吃,大抵勉强得很,比如黄鱼、黄瓜、咸蛋黄,莫名其妙。喝雄黄酒,盖出于白娘子和许仙的故事。据说白娘子就是在端午这天喝了雄黄酒,才现出蛇身原形。所以民间便认为蛇虫百脚等毒虫可由雄黄酒来破解,那么,端午佳节饮雄黄酒可以驱邪解毒(《清嘉录》:“研雄黄末,屑蒲根,和酒饮之,谓之雄黄酒。”现代科学发现,雄黄酒含剧毒物质砷,不宜喝)。有一种说法,“五黄”中的黄瓜,并不是指我们平时经常食用的黄瓜,而是指作为水果的菜瓜。菜瓜5月中旬新鲜上市,与端午节马马虎虎对应得上,但凑成——“黄”,却如上海俗语所说的“硬装樗头”,或曰“挂羊头卖狗肉”也无不可也。其实,“五黄”当中,只有黄鳝在端午节吃最有来由。

有道是,“小暑黄鳝赛人参”;又,“端午黄鳝赛人参”。端午和小暑,时间相差十几天,就吃一条黄鳝而言,大致可称得上“不时不食”的。黄鳝为什么要讲究在端午吃?原来,经过冬天的养精蓄锐,春天的激发活力,加上初夏食源丰富,端午时野生黄鳝显得特别肥美茁壮,肉质细嫩。此时不吃,更待何时?

鳝鱼富含DHA和卵磷脂,它们是构成人体各器官组织细胞膜的主要成分,因此食用鳝鱼有补脑健身之效。黄鳝身上含有一种特殊的物



质“鳝鱼素”,能降低血糖和调节血糖,这对“糖友”们来说不啻是一个福音。鳝鱼含有的维生素A的量极高,有利于眼疾患者,故而有人干脆说:“鳝鱼是眼药。”诸如此类,不一而足。

如果把黄鳝当作“药”来吃,未免有点本末倒置。只要烹饪得当,黄鳝绝对能够成为餐桌上的“黄(皇)帝”。

一般上海人家以红烧鳝筒为常饌,这就不去说它了。前几日一天之中跑了两个小镇:上海的枫泾和浙江的西塘。午餐晚餐,都吃了黄鳝。不是特意为之,而是“硬性搭配”或“力荐”的结果。中午在西塘一家号称接待过中央领导的饭店,除了吃套餐,其他要吃啥没啥。这套餐里就有黄鳝,而且做法奇怪:黄鳝炖甲鱼。

中国名菜“霸王别姬”是极有名的,“霸王”是甲鱼,“姬”是母鸡,很形象。“黄鳝炖甲鱼”该怎么称呼?枪挑小霸王?辕门射甲?算了吧,瞎讲有啥讲头啦!完全无典可数。我倒是知道另有一味名菜,叫“龙虎斗”。在广东,“龙虎斗”由狸猫、毒蛇烹任而成。我想,一般人恐怕对此菜是不敢“太岁头上动土”的,放弃的多。而在湖北,“龙虎斗”,则是黄鳝和猪肉的“拥抱”。黄鳝喻龙,没有太大的问题;用猪比作虎,实在费解,莫非猪的前身竟是老虎的外婆家?

其实人家另有说法。相传春秋战国时,楚庄王的大将越焦兵变,图谋篡位。庄王被逼到荆州清河桥一带与之鏖战。庄王不敌越焦,情况万分危急。大将养由基起勤王之师赶来助战,双方势均力敌。最后两将只得进行“点球大战”——以

文 / 西坡

“捏勿牢滑脱”(中)

箭法决定胜负。一个站在桥东,一个站在桥西。越焦先射三箭,均被养由基躲过;轮到养由基向越焦发射时,他虚实并举:第一箭空射,第二箭近射,第三箭实射。越焦被搞得失去判断力,最后让养由基一箭封喉。庄王命人将越焦剁成烂泥,并设宴为养由基庆贺。宴席上出现鳝鱼和猪肉制成一菜时,庄王将此菜定名为“龙虎斗”。

倘若笔者事先知晓这个典故,说实在话,我宁愿酱萝卜下酒,也不敢碰那道名叫“龙虎斗”的名菜了!

那天回到上海地界的枫泾,毫无悬念地吃到了浓油赤酱的红烧鳝筒。肉糯汁厚,颇有点自来茨的味道。

在离西塘不太远的无锡,一道“梁溪脆鳝”,名满天下,相传始创于一百多年前的太平天国时期。梁溪,水名,是流经无锡的一条河流,历史上为无锡别称。所谓脆鳝,说白了就是油炸鳝段。这道菜的卖点,在于把炸得挺括的鳝段堆积成一个“金字塔”的形状。自然它的味道也不错,松脆香酥,只是味道趋甜,故又名甜鳝,苏浙人士尚能接受,外省人就难说了。

和“梁溪脆鳝”有点相似的是杭州名菜“虾爆鳝”,虾是虾,鳝是鳝,既“软硬兼施”,又“泾渭分明”,用来下酒,或者作为汤面、拌面的“过桥”(浇头),都很恰到好处;若下饭,则味道就有点淡了。

我不知道这算不算种宁绍吃法。有一年,我有个堂兄从绍兴来上海小住,在我家吃了几顿饭后,直嚷“上海菜没味道”,竟自己跑到小菜场买了两条又粗又长的黄鳝并两只咸猪手,然后亲自下厨,做了一道“黄鳝猪手汤”。其左手一杯花雕,右手一筷黄鳝,旁若无人,大快朵颐,还大呼“过瘾过瘾”。家里人面面相觑,因为上海人好像没有这种吃法的。既然他好这一口,我们又不想分一杯羹,何不乐观其成,让他专美于前,“包打天下”好了!

周一菜

文 / 若丹

山药芋头焖鹅

连日高温,食欲大跌,选用健脾益气又祛湿养阴的食品,不仅通气开胃,更可防止中暑。

取大鹅半只,洗净后用布擦干;将南乳汁、生抽、广东米酒、蒜泥和白糖等调和拌匀成汁,一半涂抹在鹅的腹内一侧;另用生抽给鹅皮部分上色,稍煎;大锅放大油,至六成热时,放入鹅炸制,炸到鹅呈金黄色时,取出,倒掉余油,将鹅再放回锅内,加入适量绍兴黄酒、调制好的另一半调料汁和适量的清水(一般为浸没鹅身为宜),盖上锅盖,用中火煊煮30分钟左右。

大芋头一只(奉化大芋头、荔浦大芋头都可以)、本地红梗芋艿5只、新鲜崇明山药一根。将此3样食材洗去外泥,削去表皮,切成小块,放入焖鹅的锅中一同再焖约30分钟。

将食材全部起锅后,对大鹅进行改刀,整齐覆盖在已烧好的大芋头、芋艿和山药上。将锅中剩下的汤汁烧滚,倒入水淀粉,将汤汁熬稠,浇在鹅肉上就可上桌食用了。

如果在大鹅炸制好以后就斩成块再烧也可以,且家常味更浓,只是装盘的时候“卖相”不太好。

