



回味 千年



資深專業考古人，文化美食研究者

中大嚼。

煎餅標準的煎鍋稱為釜，面平無沿，三條腿。《說文句讀》說：「釜，面圓而平，三足高二寸許，餅釜也。」《正字通》也說，「釜，今烙餅平鍋曰餅釜，亦曰烙鍋釜。」可見釜在古代，早已有之，是專用於烙餅的炊器。有釜就有煎餅，我們可以由餅釜的產生，追溯煎餅的起源。

考古發現過一些古代的餅釜，如北京遠代韓侯墓出土一件陶釜，釜面平圓，下附三扁足，高為5厘米餘，形體較小，當是專用於隨葬的冥器，不是當時的實用器，遠代實用釜形狀估計與此相去不遠。

標準的餅釜，是在內蒙古准格爾旗的一座西夏時代的窖藏中發現的。這件西夏鐵釜為圓形，釜面略略鼓起，上刻八出蓮花瓣紋飾，有稍往外撐的三條扁足，直徑44、高約20厘米，這是一具實用的鐵釜，烙成的煎餅會印上蓮花紋，別有一種情趣。

年代最早的餅釜是在新石器時代遺址中發現的，黃河流域的原始居民用陶土燒成了標準的餅釜。1980年和1981年，在河南滎陽點軍台和青台兩處仰韶文化遺址，發掘到數量較多的一種形狀特殊的陶器，陶色為紅色或灰色，陶土加砂，上為圓形平面，下附三足或四足，底面遺有煙

五千年前有煎餅

3N3N

痕。發掘者稱這種器物為「乾食器」，以為是「做烙餅用的鐵釜的始祖。」這推論是不錯的，它確實就是陶餅釜，是仰韶文化居民烙煎餅的烙鍋。

從考古發現看，古代中國用釜的歷史相當悠久，可以追溯到5000多年以前，這也說明煎餅的起源，不會晚於距今5000年前。很可能，煎餅的起源還能上溯得更早，因為陶釜已是成熟的烙餅器具。在此之前可能有更簡單的釜具。西南地區有的少數民族有用石板烙餅的傳統，中原地區



河南省滎陽市青台遺址出土的釜，平面圓形，周邊有經過捏塑的泥條形成的附加堆積。三條扁足下部稍內收，足間形成的空間就是置薪燒柴的灶門。因燒製過程中火候不均，釜體局部呈紅色，局部泛暗褐色。現存河南鄭州市文物考古研究所。

遊走 深港



媒體人，愛自遊 不愛花錢，愛美食 不愛大店，愛美景 不愛扎堆……

的「戰鬥機」了，沒想到，慕名前往中環嘉咸街的「九龍醬園」才發現，貴中自有更貴者！

這間創立於1917年的老字號，在港人心目中有著極高的地位，蔡瀾、唯靈等食家撰文力推，陸羽茶室、蛇王芬等「名人飯堂」始終採用。當然，極高的地位，伴隨著極高的價格。最頂級的「金牌生油王」和「金牌抽油王」，常規的一斤裝，一瓶就要港幣70大元；200多毫升的小瓶裝，也要港幣24元。這樣的價格，日本第一的「萬」，也要甘拜下風。除了醬油味道超一流，「九龍」店內還有各種醬料、鹹酸售賣，恍如一個小型醬料博覽會。不買東西，增長見識，也是不錯的「景點」，但它卻不是我的最愛。

我最愛位於卑利街的「大珍醬園」。「醬汁」，是這裏的「鎮店招牌」，味道較「九龍」的「金牌抽油王」略遜。但18元一支（一斤裝）的價格還是很值得入貨。當然，喜歡「大珍」，不僅僅因為「醬汁」，而是它那濃郁、典型的上世紀老醬園的格局氛圍。古舊的木門、木牌匾、木貨架；沒有任何粉刷的水泥牆面；滿頭銀髮，面帶富態，敲著算盤的老闆；乾、瘦、黑、皺，腰背已駝、老態龍鍾、手慢腳慢的老夥計。無論是物，還是人，都予我一種時空交錯的魔幻感，似乎在訴說著中環的故事，香港百年的滄桑。

沒有「九龍」顯赫的名聲，更沒有「九龍」裏熙熙攘攘的人潮。「大珍」在喧鬧富麗的中環街區，默默堅守了60多年，「任風吹雨打，我自岿然不動」。偶有相熟的街坊、老顧客進店，話不多的老闆和話已說不清楚的老夥計就微微點頭，閒話幾句。

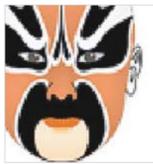
濃濃的麵豉香，夾雜著濃濃的滄桑感、濃濃的人情味，在這間「古老」小店中，繞樑不絕……

中環打醬油

袁馳

初遊香港時，被商場裏琳瑯滿目的日本醬油晃花了眼，更被其驚人的價格嚇了一跳。以最有名的「萬」為例，小小一瓶（不到500毫升）就要港幣30多元。當時以為，日本醬油可能是醬油中的

食餅 歷史



混在大學，以吃喝玩樂為研究對象

隱約的韓國泡菜史

大夢無人

韓國泡菜源於中國的「菹」——一種用鹽醃製的鹹菜，這是沒有爭議的。韓國泡菜與中國西南四川、貴州等地流行的浸泡水中、利用乳酸菌發酵的泡菜是完全不同的。但韓國人卻將其命名為「泡菜」，為什麼呢？

古代的「菹」多以蔬菜為主料，也有動物。先秦時期的「菹」菜，是將料形比較完整的原料加「醢、醬」之類調味醃製。古代韓語將韓國泡菜用漢字記作「沈菜」，他們普遍將「沈」理解為「沉」，認為「沈菜」就是「沉菜」——沉入鹽水中醃製的蔬菜。其實在古代漢語中，「沈」與「沉」是通假字，「沈菜」寫為「沉菜」，這不錯；但是把「沈」解釋為「沉入水裏」，卻有望文生義之嫌。

「沈」，專指醃製食品時醃肉汁，春秋時期的宋魯人（今天河南、山東一帶）甚至直接把「汁」讀作「沈」，先秦時期「沈」寫作「醢」。蔬菜及動物原料在醃漬發酵的過程中滲出大量汁液，稱「醢汁」或「沈汁」。古代朝鮮人所用漢語中，經常把醬汁寫作「醬沈」，把醋寫作「醋沈」，該是由此而來。現在的韓國泡菜在製作中一般都要添加生肉泥、生魚、生蝦或魚露一同醃製，尤其以魚、蝦露為多，這或許正是繼承了中國《周禮》時代菹的製法。

參考中國的歷史記載，構成朝鮮半島民族的有濊貊、夫余、高句麗、沃沮、挹婁、三韓等，還有大量的從中國中原地區遷移過去的人。在這許多民族中，是誰把中原的「菹」傳至韓國的呢？從前面的介紹看，宋魯地區人可能性最大。

周朝滅商後，封商的後人於宋，商的另一族人則在箕子帶領下到了朝鮮，建立了第一個朝鮮國。相傳商的祖先來源於東北地區，《詩經·商頌·玄鳥》說：「天命玄鳥，降而生商，宅殷土茫茫。」據《淮南子》的解釋，東北方位的薄州（亦即今天東北的薄州）為隱土（隱國）。以此來看，「菹」傳入朝鮮半島的時間可能要早於現在所公認的朝鮮三國時期（相當於中國的南北朝到唐朝初期）。

還有另一種可能。「沈」在漢末還是中原及山東地區的方言，而在此前秦漢之間及漢末三國的社會動盪中，中原地區有很多人遷到朝鮮半島避難，杜祐《通典》有秦末中國人到朝鮮半島避難的記載，所以也可能是他們將「沈菜」傳去的。在這之後，我還沒有發現宋、魯人將「汁」讀作「沈」的記載，如果像現在所說的是朝鮮三國時期傳入的，那麼在古朝鮮語中寫作「菹」的可能性更大些。因此，韓國泡菜——「沈菜」最早可能在商末，最遲可能在中國的三國時期，由商人或其後裔傳到了朝鮮半島。

細究起來，關於「韓國先民發明了漢字、孔子是韓國人」的網絡話題，都與韓國泡菜有點關係，因為商朝人的甲骨文是漢字的前生，而孔子是商朝後裔，是將「汁」讀作「沈」的魯國人。不過到目前為止，中韓網民還沒有人拿泡菜說事。會由我這篇文章開始嗎？

崇明金瓜正當令

老波頭

崇明島最出名的是金瓜。

金瓜，據說源自南美洲，也有說是印度來的。它到中國後，在長江口的這個小島上，生根發芽結果，最終成為了當地特有的物產。金瓜夏季出產，皮色金黃或淡黃，長得有點像立起來的南瓜，其形狀和外國人萬聖節用來做燈的那種南瓜差不多，只是按比例縮小罷了。

二月河的《乾隆皇帝·日落長河》中有一節寫到：乾隆看那盤菜，碼得齊齊整整，木梳齒兒一般細，像粉絲，卻透著淺黃，像芡蘭絲，卻又半透明，上面灑著椒油，燈下看去格外鮮嫩清爽。他輕輕伸出手，伸箸夾了幾根送入口中品味，一邊笑道：「這桌菜有名堂的，青紅白黃，五行各按其位，也真虧你挖空心思……這味菜是葫蘆？是……雞子拌製的粉絲，也沒這麼脆的……是筍瓜？筍瓜不帶這粘粉嚼口……」這正是金瓜，想必那時金瓜傳入中國不久，乾隆也不識此物。

金瓜的做法也頗講究，將金瓜一剖為二，挖出籽後，撒上少許的細鹽，醃上一兩個小時。然後將金瓜坐在一個大碗上入鍋蒸。一定要看好時間，蒸十五分鐘。蒸好的金瓜，立刻拿到冷水中沖，切記沖透，否則餘熱會焮酥金瓜，得不償失。

拿一雙筷子或調羹，在瓜中攪一下，只須攪三五下，整個瓜肉就一絲絲地脫開了瓜皮，很神奇是不是？

有好多種吃法，偷懶的話只需要放點鹽，拌拌就可以了；追求口味的可以用糖和醋拌，但忌用深色醋，金黃的瓜絲著了黑褐，讓人提不起食慾了。更繁複的製法，將蘿蔔切成絲拌進去增加爽脆的口感，要注意蘿蔔絲不能太多，太多則辣；還有考究的做法是將金瓜絲與海蜇絲拌，別有風味。

最傳統的法子是蔥油拌。起油鍋，先熬蔥白，待蔥白焦黃後撈出棄之，再放入切成細末的蔥絲，蔥絲變色後將油連蔥澆在撒了細鹽的金瓜絲上，拌勻即食。蔥油撲鼻，瓜絲爽脆。

過去有種做法是用開水燙，一勺勺的開水往瓜裏澆，澆幾下開水刮幾下絲。我實踐過這種做法，可謂勞傷財，實不可取也。

百變冬瓜湯

食家飯

冬瓜是夏日恩物，最宜用來做各種湯品。我粗略想了想，可以和冬瓜搭配做湯的，不下幾十種。

配蔬菜的，有番茄冬瓜湯、毛豆扁尖冬瓜湯、蔥油冬瓜湯；配鹹乾貨的，有蝦皮冬瓜湯、開洋冬瓜湯、淡菜冬瓜湯、乾貝冬瓜湯、鹹肉冬瓜湯、火腿冬瓜湯；配鮮葷的，有蛤蜊冬瓜湯、河蚌冬瓜湯、雞蓉冬瓜湯、肉圓冬瓜湯。還沒算冬瓜做配角的，已經夠半個月不重樣了。

冬瓜湯，再笨的人也做得來。先將配料煮至入味，下冬瓜厚片。只需稍微注意火候，不要把冬瓜煮得太爛就算過關。上桌前撒一把青蔥或者香菜，已是一鍋好湯。

然而，不是我賣關子，我做主廚入廚許多年，還沒見過一道菜，能做得完美而不需要任何訣竅的。冬瓜湯也不例外。

冬瓜要挑得好。黑皮冬瓜比白皮冬瓜好，白皮冬瓜肉散味淡；同樣品種的冬瓜，選比較大的好，因為已經長足，瓜肉緊致，滋味濃郁；同樣大小的一塊冬瓜，選比較重的好，也是同樣道理。去囊要去得乾淨，棉絮狀的部分口感軟塌，不值得保留；皮也要去淨，冬瓜片上不能有青筋殘留。

切下的瓜皮也不能扔了。冬瓜皮是一味中藥，其利水、清火、解暑的作用遠在瓜肉之上，據說還有美白的功效。食瓜肉而棄瓜皮，實在有買珠還櫝之嫌。冬瓜皮不能直接吃，可將瓜皮洗淨，開水燙一燙，去除瓜皮上的小絨毛和蠟質，再加水用小火煎透。見冬瓜皮軟熟泛黃，湯水微微帶點綠色，擦去瓜皮。再用這冬瓜皮煎成的水來製作各式冬瓜湯，清香撲鼻，營養與味道兼美。

很多食物的皮、殼、筋、衣都有食用或藥用價值。如橘子性熱，多吃上火，而橘瓣上的筋是清火的，一起吃即可中和寒熱。白果過多食用會中毒，白果殼焙乾碾成粉可解白果之毒。甜薑棗好吃，手卻容易被薑棗皮劃傷，用薑棗皮上的粉刮下一些塗在傷口上，可止血、收斂……凡此種種，內外相生相剋，不假外力，自成一體。多用一點心思，才不辜負造物主的奇妙恩典。

食材 故事



愛吃的社會學青年，聊吃聊玩聊生活

火腿香自諾鄧來

周瓊瑤

諾鄧是因為紀錄片《舌尖上的中國》徹底紅火起來的。儘管在這之前，這座千年古村也曾因為鹽馬古道而鼎盛一時。

這座村的建立，完全基於鹽之上。為了驛馬運輸方便，鹽做成了鹽塊，而鹽井帶給村民的遺產，除了保留至今的完整明清民居，還有並稱「雲南三大火腿」之一的諾鄧火腿。每年冬至後，殺年豬成了村裏的頭等大事，只有殺了豬、做了血腸、醃了火腿，即將過去的一年仿佛才有了完美的句號。製作火腿，其實是殺年豬的一種副產品，也因為有鹽，吃不完的肉才有了好歸宿，還能滿足下一年的吃肉需求，這是山溝溝裏的人為了生存而作出的思辨。

曲折的山路讓村子變得有些孤立。不過行政上諾鄧村掛靠著旅遊業發達的大理，因此仍然有許多大理餐館來收購諾鄧火腿。2011年的時候諾鄧火腿廠乾脆從山上搬到了交通更為方便的果郎村。後來在紀錄片播出之後，或許是看到了商機，不少老房子都被租了出去，開始大張旗鼓的改造。我住過的那戶黃姓人家，有著兩代進士才換來一塊「覆甲芳芳」匾額的古老院落，也輕易地租給了山外的有錢人。

知道這個消息時，我落寞了很久，想起住在那個院子裏的點滴。殺年豬在村子裏一直都是每年冬至前後的大事。黃家大哥家的豬便留著，等在縣城讀書的閨女放假再熱鬧其事。做火腿無非就是老三樣：食鹽、豬後腿、苞谷酒。只是現在需求大，開始用部分飼養豬肉代替傳統的黑土豬。土豬和飼養豬的區別在於土豬腿形較小精肉均勻肉質細膩，老實說不是專業食家很難品出個中差別。而以諾鄧村重疊顯示而上的地理位置而言，交通基本靠走，讓人擔憂的而不是工廠化，而是生產的外遷，讓這項古老的技藝失去了特定的文化空間。

其實這已經有了苗頭。我記得醃火腿那天，黃大哥起了個大早，天都沒亮就僱了驛馬下山去縣城買統一宰殺的豬後腿和成包的碘鹽。在現代人看來，工業化是文明墮落的象徵，而在山裏人眼裏，反而覺得自家春出的鹽沒有價值。塑料膠袋多方便，一撕一倒就結了，否則按照古法，把鹽塊春磨成末都要大半天，黃花菜都涼了。

有時候我很矛盾。一方面我不願意看到因為商品社會衝擊而改變了山村的質樸，另一方面我也希望外來的客流能為諾鄧帶來物質的幸福，一如以前的鹽井，帶來鹽馬古道的繁榮。諾鄧人的苦不是我們這些習慣了便利超市的城裏人所能輕易理解。山裏我遇到一個背酒的女人，半人高的背篋裝著50斤的苞谷酒，她要這麼背著翻過兩個山頭。村裏醫生的女兒在昆明讀大學，有一天她在QQ上問我：「家裏沒錢了，不改變能怎樣？我得籌我明年的學費。」那一刻，我無地自容。

村口的老鹽井依然佇立，龍王廟修葺一新，只是製鹽業終究是沒落了。或許多年以後當諾鄧重獲著麗江的浮華時，已經沒有人能記起，熙來攘往的車轍印下，是驛馬將鹽和火腿駝出山外的淡淡蹄印。

豪爽吃西瓜

梅璽閣主

烈日炎炎，大汗淋漓地回到家中，即刻取出冰箱中的半隻西瓜，不開，用一把大勺挖而食之，是夏季最過癮的事情。吃得豪邁，汁水從嘴角流下，與致高起來連瓜子也忘記吐吐。

當年西瓜培育技術不高，不像時下的品種那麼甜，但勝在亦不冒注糖精水的風險。長輩寵愛小朋友，把瓜切成三角塊，讓我只咬最甜的尖頭部分，又是童年一大幸福事。當今升級成老麥，對小女也學樣照做，天下父母心總是一致的。

但我一向不主張浪費，自己吃瓜非得啃到帶青的瓜皮部分才罷休。其實瓜皮自有一股清香，從前食物缺乏的年代，上海人還常常用之做菜呢。

一般以涼拌為主，不過西瓜皮有股所謂的生腥氣，要下鹽先醃兩個鐘頭，否則味道不佳。淋醬麻油或者糖醋汁皆可，不然代替蘿蔔乾炒毛豆，一道夏季開胃小菜。

我四五歲時即吃過最高級的西瓜菜，是由遠房姨丈親手炮製的西瓜盅。用整隻瓜當容器，塞入老雞、瑤柱，隔水燉出的湯鮮甜之極，留下至今難忘的印象。

西瓜是西域傳入的舶來品，和衆多食材一樣，在中國發揚光大。別名甚多，有寒瓜、夏瓜等等，風雅起來可稱「青門綠玉房」。日本人叫成水瓜倒很貼切，和英文中的Water Melon如出一轍。

說起來日本人易走極端，什麼方形西瓜、心形西瓜都是他們的發明。自然賣得很貴，但是談不上有多麼好吃。科學家告訴我們，優質西瓜的糖分超過12%，恰恰是能夠使人愉悅的優質糖，跟脂肪沒關係呀。

稿子寫得口乾，忍不住走進廚房，又開一隻南匯「8424」瓜大嚼一通。此瓜在1984年2月4日育成，迄今仍是上海灘最好的品種。

滬上 鼎食



食家飯，寫食的人，希望能用一支筆，寫盡食物的榮光。



梅璽閣主，老上海眼中的「老上海」，老上海眼中的「小上海」；美食作家與吳方言研究者。



老波頭，上海小克勒，寫點小文章，喜歡吃吃喝喝、玩玩樂樂的生活。

本期主題 瓜