



資深專業考古人，文化美食研究者。

飲食法隨之進入，中國人的飲食生活發生了重大變化。漢靈帝劉宏，更是這場飲食變革浪潮的帶頭者。

史籍記載說，東漢末年，桓、靈二帝的荒淫不政，宦官外戚專權，禍亂不斷。靈帝不顧經濟凋敝、倉廩空虛的事實，一味享樂，而且對「胡食狄器」有特別的嗜好。《後漢書·靈帝紀》和《五行誌》說，靈帝好微行，自個兒穿便裝出遊，不喜歡擺前呼後擁的派頭。他喜愛胡服、胡帳、胡床、胡坐、胡飯、胡笙箋、胡笛、胡舞，京師貴戚都

漢代時起，外域物產大量引進，一些不合傳統的飲食方式和不合潮流的烹飪法隨之進入，中國人的飲食生活發生了重大變化。漢靈帝劉宏，更是這場飲食變革浪潮的帶頭者。

靈帝和京師貴戚喜愛的胡食，主要有胡餅、胡飯等，烹飪方法較為完整地記述在《齊民要術》等書中。胡餅，是一種形狀很大的餅食，或者指表面敷有胡麻的麵餅，在爐中烤成，其製法當是漢代以前所沒有的，屬北方遊牧部落或西域人的發明。胡飯也是一種餅食，並非米飯之類。將酸瓜菹長切成條，再與烤肥肉一起捲在餅中，捲緊後切成二寸長的一段段，吃時蘸以醋芥。胡餅和胡飯

受到歡迎，主要是滋味超過了當時傳統的蒸餅，尤其是那些未經發酵的蒸餅，更沒法與胡餅胡飯相提並論。

胡食中的肉食，滋味之美，首推「羌煮貊炙」，是用特別方法烹製而成的。羌和貊代指古代西北地區的少數民族，煮和炙則指的是具體的烹飪技法。據《齊民要術》說：羌煮就是煮鹿頭肉，選上好的鹿頭煮熟、洗淨，將皮肉切成兩指大小的塊；然後將研碎的豬肉熬成濃湯，加一把葱白和適量薑、桔皮、花椒、鹽、醋、豆豉等調好味，將鹿頭肉蘸著這肉湯吃。貊炙按《釋名·釋飲食》的記述是烤全羊和全豬之類，吃時各人用刀切割，原本是遊牧民族慣常的吃法。

《齊民要術》所述烤全豬的做法是，取尚在吃乳的小肥豬，宰殺褪毛洗淨，在腹下開小口取出內臟，用茅塞滿腹腔，並取柞木棍穿好，用慢火緩烤。一



面烤一面轉動豬體，使受熱均勻，面面俱到。烤時還要反覆塗上濾過的清酒，同時還要抹上鮮豬油和潔淨麻油。這樣烤出的乳豬色如琥珀，又如真金，吃到嘴裏，立時融化，如冰雪一般，汁多肉潤，風味獨特。

天子喜愛「胡食」，影響了一代食風，古代中國人的飲食生活，就在不止一次這樣的胡食浪潮中變換出新花樣，將外來飲食文化融入到自己的傳統之中。

烤肉飄香 漢代畫像石摹本 (山東出土)

作家，已出版《旅食天下》等 20 餘種。現潛心神農架原始森林經營古清生生態茶園，神農架林區古清生生態文化有限公司董事長。



大連海蠣子

古清生

去大連的時候，有個心願便是吃大連的海蠣子。

以前看大連作家鄧剛寫海，刨海蠣子，感覺是無限美的事情。我那時就沒有見過真正的海，夏天到河、港裏摸魚和抓螃蟹，已經算夠野的了，可是人家居然丁點小時就光著小屁股到海裏刨海蠣子，天哪，人的差異性有多麼的大？鄧剛說，他們小時去刨海蠣子口誦這樣的童謡：旅順口，老虎灘，趕海的老婆逛龍頭，打個蠣子嚐嚐鮮！

卻未想到，酒店一律不售海蠣子，人們告訴我，海邊上有小吃大排擋，只有到那裏去吃，而且鮮得要命。活的，剛捕撈起來的，從漁船上搬下來的，看著海吃，海風吹拂，海浪滔滔，吃著海蠣子，喝著小酒，神仙般的滋味。然而，由於行程的設定，去不了有海鮮大排擋的海邊。儘管我是住在海邊假日酒店，掀開落地窗的窗簾，就面朝大海。

臨離開大連了，乘車繞著大連跑一圈，專門貼著海岸走，看了大連的海濱風景，山坡、礁石、海浪和陽光，槭科的樹葉子紅紅的，樹生在海岸上，高一叢低一叢，紅葉、藍海、白浪花……盡收眼底。人問，還想玩哪？我猛然地說：我要吃海蠣子！也許大連人對海蠣子這種普通的海味不大以為然，見我這樣地說，愣了一下，趕緊驅車去一個有海蠣子的酒店。

一桌人，大家都不怎麼吃它，就我一個人猛吃，吃到一半的時候，人問，能承受麼？意思是這樣鮮美的東西，你外地人也能吃？

我說能啊，就是芥末不夠猛。吃的是滾蠣子，它比鋸在礁石上的海蠣子好，殼都完好。這應該是最鮮活的海蠣子了，剛敲開的，蘸了芥末，生吞活嚼，它有一種猛烈的鮮味，吃時感覺過去吃的鮑、翅根本不算是什麼海味。這，才是鮮猛！或者是品嚐鮮猛的人生。惜之，不是我親自下海去捕的。

當我吃掉最後一點海蠣子的時候，我有些悵然，我就不能背上一袋走麼？或者再呆上幾天，天天吃海蠣子！悔，也算是吃過大連的海蠣子了。好在我要趕飛機，否則，我也會把自己灌醉，或者吃海蠣子吃醉，我感覺這麼吃海蠣子，原本就是一種醉態。

海蠣子的學名爲牡蠣，軟體動物門，瓣鰐綱，牡蠣科，牡蠣屬。叫生蠣者，也是牡蠣，卻與大連牡蠣同科不同屬。至少在北方冷水海域生活，性格豪放生猛一些，這一點來自於南國的我卻是做不到，因而品嚐牡蠣……大連的海蠣子，便是親近北方。



巴吞魯日覓食記

周愛瑪

習慣了香港隨處可及的美味食肆，我對美國廣袤的土地以及乏善可陳的食物選擇有些水土不服。還在得州的時候，我便早已領教過驅車上高速二十分鐘只爲一樽可樂的西部大冒險，

所以在一州之隔的路易斯安那州，我就坦然接受了同樣的待遇。但每次出門覓食，仍歎爲觀止引爲奇遇。之所以說「奇遇」，是因爲美國人民對快餐的熱情實在讓我有些措不及防。

我住的巴吞魯日，雖然是路易斯安那州的政治中心，但格局更像大農村，食物的選擇更加捉襟見肘，日常所見總是那些動不動就全國連鎖的快速餐廳。美國人民究竟有多熱愛快餐店？就連中餐都能和麥當勞一樣全國連鎖。Panda Express 是美國最大的中式快餐連鎖店，模式和麥當勞沒什麼兩樣，食物口味極具標準化，也即是說你在州或者得州的任意一家店吃到的口感全無二致，極爲美國人民所喜聞樂見。作爲一個吃中餐長大、還被美食之都寵到了胃口的饕餮之人，我此次從那慾態可掬的熊貓招牌下路過，都堅強地做到了過門不入。

至於說到全民食物漢堡，覆蓋率簡直讓人無力吐槽。如果將兩片麵餅夾著餡都可以算成廣義的漢堡的話，那麼全美排名前十位的快餐品牌有七家都在兜售漢堡。剛來路易斯安那的時候我還鬧過一次笑話。家門口一段十字路口上的餐廳，裏裏外外全部都烙著鮮明的「漢堡」烙印，Burger King、Jack in the Box、Wendy's，全都晃著肥厚的脂肪在陽光下肆無忌憚地招搖，企圖將我招至麾下也變成一枚腰圍頑大的楊基妞，我小心翼翼地繞過那些被卡路里拖垮了的招牌，找到一家淺黃色的小門面，曰「Po-Boy」，是爲路易斯安那州的傳統食物，遂如釋重負。結果盤子端上來，欲哭無淚——所謂 Po-Boy 就是一英尺長的法棍漢堡，如果說漢堡只是一手可以掌握，那麼 Po-Boy 簡直就需要雙手雙腳頂禮膜拜。

不管是快餐還是漢堡，都因爲方便便宜而在美國的飲食文化上佔據了重要的一個章節，而且大部分的快餐店都設有汽車餐廳通道，更助長了美國人的依賴性。個性的獨立餐廳不是沒有，只是價格較高，也並不方便，當然如果你是抱著米其林指南行走天下的饕客那就另當別論了，普通人的生活還是落於平實。

當然對美食沒有憧憬是自欺欺人的，我一開始還希冀於入鄉隨俗津津有味地在各種漢堡店、咖啡館中流連，在絞碎的肉餅中努力分辨不同品牌的特質，在薯條還是薯條的選擇中儘量表現科學配搭的嚴謹性。有一個周末開車進城，連續經過兩個十字路口。在第一個路口我看到 McDonald's、Taco Bell、Pizza Hut、Starbucks、Wendy's 和 Burger King 次第分布，到了下一個路口，還是這些店名，只不過這一次稍微調換了下方位，一個恍惚我以為我遭遇鬼打牆只是在原地打轉。從此之後，我絕了將自己奉獻給快餐事業的心，乖乖地去超市買些生鮮材料從零做起，雖然辛苦費時，但總算值當些。

天子愛胡食

3N3N

受到歡迎，主要是滋味超過了當時傳統的蒸餅，尤其是那些未經發酵的蒸餅，更沒法與胡餅胡飯相提並論。

胡食中的肉食，滋味之美，首推「羌煮貊炙」，是用特別方法烹製而成的。羌和貊代指古代西北地區的少數民族，煮和炙則指的是具體的烹飪技法。據《齊民要術》說：羌煮就是煮鹿頭肉，選上好的鹿頭煮熟、洗淨，將皮肉切成兩指大小的塊；然後將研碎的豬肉熬成濃湯，加一把葱白和適量薑、桔皮、花椒、鹽、醋、豆豉等調好味，將鹿頭肉蘸著這肉湯吃。貊炙按《釋名·釋飲食》的記述是烤全羊和全豬之類，吃時各人用刀切割，原本是遊牧民族慣常的吃法。

《齊民要術》所述烤全豬的做法是，取尚在吃乳的小肥豬，宰殺褪毛洗淨，在腹下開小口取出內臟，用茅塞滿腹腔，並取柞木棍穿好，用慢火緩烤。一

中式田園匹薩

京城文人

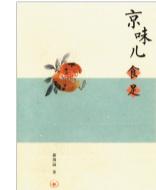
「咱」的一聲摃在餅鑄中央，趕緊可著餅鑄用手掌勻溜溜地拍平整，按瓷實，攤成一張大大的圓餅，越薄越好，吃起來酥脆、醇香。這門手藝還不僅僅在於攤出薄餅，還必須看好時機，在麵糊微微有些發乾卻又沒乾透的時候把餡兒均勻地抹上。

糊餅的餡兒有很多種，可以是剁碎了擠乾水分和上麵醬的白菜，還可以是燂成細絲和上五香粉的蘿蔔……不過最經典的還得說是蝦皮、雞蛋拌韭菜餡兒的，烘烤玉米的焦香氣混合著春韭特有的馥郁。

一張糊餅直徑兩尺多，做熟後不能盛在盤子裏，而要整張放在蓋墊兒上。能趁熱把餅完整的取出來也是手藝，需要把蓋墊兒斜依在餅鑄邊上，用鏟子小心翼翼地轉著圈翹起滾燙的糊餅，悠著勁兒平托上來，同時把蓋墊兒一點點往下順，直到整張大餅完整地托在上面，形狀不能變，餡兒也不能撒。糊餅用刀切成一牙一牙的，就這麼上桌。

薄薄的糊餅托在手裏，就著鍋氣熱熱地咬上一口，上面的餡兒鮮嫩，下面的餅焦香。翻譯成意大利語，或許可以叫田園匹薩吧？

白洋淀一帶清明前後會吃一種小蝦糊餅，用的是淀子裏捕來的鮮活小蝦，拌得是淀子裏撈來的水生莖菜——很嫩，很脆。糊餅焦酥金黃，上鋪著翠綠的莖菜，點綴著嫩紅的小蝦，吃起來鮮香中帶著股微微的水腥氣，彷彿輕喫著白洋淀微波的漣漪。



專欄作家，文化學者，著有《京味兒》、《看罷西遊不成精》等書。

在意大利旅行的時候看見琳琅滿目的匹薩，不由和同車的旅伴閒扯起馬可·波羅如何把餡料放在烙餅外面引進那不勒斯從而發明這種風靡

世界美味的傳說。當然，這只是中國人自己編的故事。事實上早在公元前 3 聖紀，羅馬的歷史書中就提到「薄麵餅上放奶酪和蜂蜜，並用香葉加咗」的烙餅方法。近年來，考古學家還在龐貝古城遺址發現了類似現在匹薩店的作坊。不過，中國倒是有類似匹薩那樣把餡兒放在上面的餅，這就是糊餅，而我那些同車的旅伴竟沒人聽說過。

糊餅只在華北有，相對集中在河北和北京通州一帶，特別盛行於大運河流經的地方。做糊餅不能用白麵，而要用玉米麵，也叫棒子麵。如此看來這種餅和馬可·波羅沒什麼關係，因為玉米是明末才引進中國的。有意思的是做其他餅都叫「烙」，而唯獨做糊餅叫做「打」——打糊餅。至於爲什麼這麼叫，有人說是由於做糊餅的時候要把麵糊捧在餅鑄上並且迅速用手拍打，也有人講是因爲做糊餅不能像烙餅那樣來回翻個兒的緣故，不過沒有人深究過。

別看糊餅是農家粗食，但打好了並不不容易。細籜篩過的好棒子麵舀在盃盆裏澆上溫水，用筷子攪和成稠糊。灶台上的大鐵鑄鍋燒得發燙，均勻地塗抹上一層素油，等油微微一熱，用手抓起一把麵糊

冬筍與早竹筍

老波頭

《舌尖上的中國》拍得口碑甚佳，但是那集講到寧波人的油燜筍，有點問題。

關鍵是筍不對，片中的筍矮矮胖胖，分明是冬筍，江浙人動手炮製這道菜，非用竹筍不可。

竹筍芽或稱爲筍，廣義來說，皆可叫作竹筍，不過竹的種類不同，我們說的竹筍，專指早竹筍。所謂冬筍，是每年立秋前後，由毛竹竹鞭發出的筍芽。竹農有諺云：「九前冬筍進春爛，九後冬筍清明出」。「九」爲數九寒天之意，指冬至。此前生的冬筍，多數長不成毛竹，故挖出食之爲佳；當今毛竹的用途減少，就沒有這層講究了。

立春一過，冬筍逐漸出土，此時更名爲毛筍也。毛筍老而粗，而且按照江浙人的習慣，屬於「發物」，是過敏源之一，並非上等食材。惟有寧波菜中的鹹菜筍鹹筍值得欣賞，此菜一點油也不下，僅用鹹菜鹹調味。這個「燶」字，寫成「烤」的居多，其實是指葷素食材加各種作料，小火慢慢收乾、充分入味的過程。所有的燶菜，均爲送飯送酒的恩物。

中國南部多產筍，像廣東的麻筍和苦筍、福建台灣的綠竹筍也很有名，尤其是後者的綠竹筍，最好的品種當造時，清甜似梨，點醬油入口，非常好吃。

我們最推崇的早竹筍，雖然有個「早」字，筍期並不提前，



香椿芽拌豆腐

食家飯

北京是北方地方，冬天，北地苦寒，蔬菜品種少得可憐。小時候在阿姨家曾看到阿姨用一個個奶粉瓶裝滿切成塊的番茄上籠蒸熟，趁熱擰緊蓋子，土法做成真空瓶裝番茄，要吃整整一個冬天。也曾爲看到北京人家戶戶門口小山似的白菜和一捆捆的大蔥驚訝不已。即使到春天，北京的蔬菜品種還是要比南方的少很多，品質也往往不盡如人意。

但北京有一樣春天的時鮮菜，南方少見，就是新鮮香椿芽，而且是芽頭帶些微紫色的紫香椿，是香氣比較濃郁的優良品種。香椿芽是從「以八千年爲春」的椿樹上採摘下來的，我想大概並沒有被作爲蔬菜廣泛種植，而且一年最多摘兩茬，從立春開始可以採摘，到清明前結束，只有明前，沒有雨前一說，比龍井的採摘期還短，所以上市數量不多。

市場裏偶有賣的香椿芽被扎成手腕粗一把把，深綠中透著沉靜的紫色，不多的幾小把在其他尋常的蔬菜堆裏顯得矜貴，價格卻不見特別高，真是先到先得，遲者自誤。

香椿芽炒雞蛋很好吃。香椿芽焯水、切碎，加鹽略搗一搗，用來拌豆腐，淋上幾滴麻油，更是春季難得的美味。竊以爲香椿芽拌豆腐，是所有涼拌豆腐菜中的無上妙品。香椿的香氣獨樹一幟，充滿野趣，豆腐的家常味道樸實沖淡；香椿芽色彩濃厚豐富，豆腐潔白無瑕；香椿芽有微妙的嚼勁，豆腐爽滑輕盈，兩者配伍，實在是相得益彰，味覺上、視覺上都極雋永。

南方的春天是隨風潛入夜的，常常在綿綿細雨和衣服的增減中猶豫著就來了。而北京季節鮮明，經過漫長寒冷的冬天，春天來臨的景象總令我深深感動。昨天孩子們還穿著棉猴兒呢，今天突然就藍了，枝頭還在雲朵間恍惚，那些在冬天裏伸向荒涼天際的枝頭艱難的爆出新芽，遠遠的看著，像一團團毛茸茸的綠色薄霧……而飯桌上的一盤香椿豆腐，也是北京春天獨特的信息。

松子馬蘭頭

梅齋閣主

編輯出了道題目，要我寫春天的蔬菜，著實難倒了我。

好吧，青菜，上海人最歡喜吃青菜了，然而青菜不是春天的專利，否則就沒有青菜冬筍這道名菜了。春筍？總歸是春天的了吧？我大概在去年的 11 月底就開始吃了，據說是雲南、廣西來的，又據說是用人工方式，慢慢燙出來的。

草頭？豆苗？塌窠菜？菠菜？蓬蒿菜？好像都是春天有的菜，又好像不在春天也能吃到。上海處於全國的中部，天冷的時候可以吃南方的菜，熟了的時候，北方的菜又跟上了，所以原本一季的菜，可以在二季甚至三季吃到，再加上暖棚、人工陽光模擬等先進技術，大多數蔬菜，真正可謂是一年四季都可以吃到，特別是大多數綠葉菜以及常見蔬菜，還真沒覺得一定是哪一季才有的。