

飲食 雜俎



揚州大學教師，研究飲食，品味生活。

淮安人請客動輒說：「請你吃八大碗，八小碗。」「八大碗，八小碗」是規格很高的長魚席的代稱，所以，這當然是一句玩笑話。淮安的長魚席是很有名的全席。《清稗類鈔》中說：「同光間，淮安多名庖，治鱸尤有名，勝於揚州之廚人，且能以全席之餚，皆以鱸為之，多者可至數十品。盤也，碗也，碟也，所盛皆鱸也，而味各不同，謂之曰全鱸席。」傳統的長魚席每席為八大碗、八小碗、十六個碟子、四個點心，因此才有了「八大碗，八小碗」的說法。清代的淮安是鹽漕重地，繁華富庶，官場與民間的飲食之風極盛。清人吳錫屏在其《客窗閒話》到河下鹽商家做客的情形：「筵上安榴、福荔、交梨、火棗、蘋婆果、哈密瓜之屬，半非時物。其器具皆鐵底哥窯，沈靜古樸。每客侍以雙童二，一執壺漿，一司供饌。饌則客各一器，常供之雪燕、冰參以外，駝峰、鹿脯、熊

淮安長魚席

大夢無人

蹄、象白、珍錯畢陳。妖鬟繼至，妙舞清歌，追魂奪魄。」而關於清江浦的江南河道總督署的官員對於飲食的奢靡，清末思想家薛福成在《河工奢侈之風》一文中，專有記載：「余嘗遇一文員老於河工者，為余談道光年間南河風氣之繁盛。……凡飲食衣服車馬玩好之類，莫不斗奇競巧，務極奢侈。即以宴席言之：一豆腐也，而有二十餘種；一豬肉也，而有五十餘種。豆腐須於數月前購集物料，挑選工人，統計價值，非數百金不辦也。」如此奢靡的社會風氣正是長魚席產生的社會基礎。長魚就是鱸魚，江淮之間古已食之，很早就有糶飯、油蒸、曬、脯臘等方法，可以說鱸魚菜的系列已經形成，發展至淮安的長魚席，只是水到渠成罷了。傳說長魚席有一百零八道菜，為清代淮安名廚張愷所創，他認為「仙有天罡地煞，菜有一百零八」，於是苦心鑽研究做出了這蜚聲海內的長魚席來。但徐珂在《清稗類鈔》中認為：「號稱一百有八品者，則有純以牛羊豕雞鴨所為者

合計之也。」完全用一種原料來做筵席，需要很高的技術，而且總會有單調的感覺，所以，以長魚為主，雜以「牛羊豕雞鴨」的設計思路是很科學的。這種標準長魚席要分三日吃完，每日一席，每席菜不同樣。想想那些富商高官們的接連三天的飲宴，就叫人歎息不已，但廚師的聰明才智也同樣叫人歎服。上個世紀80年代，淮安的飲食界曾協助一位祖上在清朝製作過長魚度的田樹民老師傅，對傳統的長魚席進行了梳理，共計69道長魚菜，其中炒軟兜、槍虎尾、大燒馬鞍橋、煨臍門、生炒蝴蝶片等最為著名，尤其是炒軟兜被列為「江蘇十大名菜」之首。現在的長魚席在淮安城裏也已是屠龍之技，平時是很難得見到的，若要品嚐，一定要提前預定。不過長魚席中的精品菜餚在城裏大小餐館都可以隨時點用，讓您略嘗饒吻。長魚菜的製作似乎沒有什麼奇妙的地方，但是出了淮安以後，其他地區的烹飪高手怎麼也烹調不出如淮安那樣的美味來，這才是長魚席最奇妙的地方。



拾撿魚兒的庖丁俑 三國·吳

天下 覓食



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。

漆油烤魚

古清生

有武漢朋友到神農架遊玩，給他們做了一道他們一生中沒有吃過的漆油烤魚。漆油容易被人誤認為油漆，油漆與漆油，的確有關聯，很密切，然漆油與油漆相去甚遠。漆油為漆樹籽的內層榨取的油，可食。油漆是割漆樹皮，以漆樹汁提煉的塗料，那是有毒的。兩者都是漆樹科、漆樹屬的漆樹上的產物。我較早從神農架紅花鄉的小榨油坊弄到一些漆油煎土雞蛋、嫩排骨等。漆油煎土豆片也挺美，那是煎土豆片中的頂級佳品，神農架人待貴客才會這麼做。

朋友到了神農架，不外乎要去登山，看野外金絲猴，體驗山野情趣。垂釣這事情，通常沒法玩，我在金絲猴基地大龍潭放養了一些魚，原意便是為了垂釣而放養。在幽靜、深邃與天高地遠之處，有這麼一個垂釣的水潭，我覺得是居於原始森林的快樂。只是在大龍潭，極難釣到我放下去的江鮭、鯽魚和鯉魚。支了釣竿在大龍潭釣，釣起來的盡是一些觀賞魚……錦鯉。大龍潭水很深，在一片巴山冷杉林包圍中。

來到幽靜的大龍潭，放下我帶去的皮划艇，一些人玩水，一些人垂釣，藍天白雲，鳥雀在密林中啼鳴，也是有一些情趣。不覺間玩到黃昏，我們就駕駛汽車下山，到木魚小鎮去。誰又提出來，到了木魚鎮，我們不下餐館，要去野炊。於是就駕車去官門口，這裏是石槽河畔，且有一片空曠地，不受明火限制，那就在河邊野炊罷。將魚剖好了，架起小型便攜式燃氣爐，以燒烤支架開始燒烤，卻發現不用便攜式小鍋來烤，實則是煎了。漆油似蠟，為淺黃色固體，將漆油攤薄鋪裏，待漆油遇熱溶化，攤魚上去。以筷子夾魚兩面煎，將魚煎至嫩白，撒一點鹽，就算煎好了，立即吃，漆油唯一的弱項是冷了會凝結，口感就相當差。於是，各人杯中倒了紅酒，開始在夜色中品飲。飲罷杯酒，才感覺光線暗，將兩車都掉過頭，打開車燈照著喝湯，極其明亮地退走夜色。

漆油煎烤的魚，較之其他油煎的都香，一種悠悠的香氣，魚肉十分的細嫩，沒烤到焦香的那種，但十分符合女士的口感，男士較粗，亦能接受這麼嫩的魚肉。煎烤一大盤魚，一大盤洋芋片，數瓶紅酒，加上若干瓶啤酒，漸漸的喝得月亮升起來。一枚又圓又大的月亮，明晃晃地升起在夜空，它的光芒有些清涼。同時，夏夜的蟲子叫起來，涼風輕輕吹拂，頗為愜意。我很得意提前備好了漆油，無論朋友品飲過如何的山珍海味，對此一味都未品嚐過。現在來神農架的人，漆油對於他們，也只是一個傳說。

漆油還有一些保健功能，漆油煎土雞蛋對偏頭痛與神經衰弱有益。也許，我會去開發一些漆油，然終究是想想而已未去做，只年年看著漆樹籽自然的墜落，隨時光飄去。

滬上 鼎食

三位上海作者，分享江南美食。



上海小克勒，寫點小文章，喜歡吃吃喝喝，玩樂樂的生活。

魯迅先生在《社戲》中寫到小時偷吃羅漢豆的場景，羅漢豆即我們常說的蠶豆。羅漢豆的名字表明蠶豆並非中國原產的農作物，事實上還有胡豆、佛豆等等的別名，應該是由西域傳來的。之所以叫成蠶豆，有兩種說法，一是「蠶時始熟」，另一說則是「豆莢狀如老蠶」，聽起來都有道理。上海並不以盛產蔬菜聞名，勝在周邊皆為魚米之鄉，像什麼蘇州雞頭米、嘉興南湖菱、無錫茭白、杭州落蘇（茄子）等等，口味刁鑽的老饕非產地對路不可。唯獨蠶豆，一定是本地的才好吃。

學名浦東大陸蠶豆，很容易識別。因為外地來的客豆體型較大，每條豆莢至少三四顆豆粒，本地豆不過兩至三顆罷了，樣子幼細，剝開時有股汁水噴出。

現剝現炒最好，新鮮的本地豆遇風即老，連洗的過程也多餘。就這麼磨油炒之，天下美味，非文字可以形容。

買三斤本地豆，剝去豆莢，豆粒大概一斤不到，炒一盤剛剛好，再多再少都不易炒好。下油要狠，切大量蔥花待用。油鍋一熱先倒入一半的蔥花爆香，接著下蠶豆、鹽和糖。加一杯開水，燜幾分鐘，開蓋撒另一半的蔥花，收湯汁出鍋。有殼的關係，鹽和糖

蔥花與鹽、糖少許一起翻炒片刻起鍋。肉丁粉嫩，豆子翠綠，有小家碧玉的純真與本分。豌豆稍微老成點後，可以做鹽水煮豌豆，連豆莢一起，加鹽和幾顆茴香同煮。拈起豆莢含在嘴裏一抿，一串豆粒就脫穎而出，滑進嘴裏。香糯甘甜，滿口生津，吃了一顆就再也停不了口。但這似乎算不得一道菜，很少有人拿它當作下飯小菜。常常是煮了一大盆摺在桌上，飯前飯後的，就被大家空口吃了個精光，只餘一堆堆的空豆莢和盆底青黃的湯水裏漂浮著的海星似的茴香。

有趣的是豌豆莢也可以做菜呢。去掉豆莢兩側的筋，在頂端輕輕折下一角，不要折斷，順著豆莢的內側揭去一層硬結的衣，剩下豆莢的外層就可以炒著吃，味道比荷蘭豆好得多。以前，菜場裏還根本沒有荷蘭豆的時候，精打細算的上海主婦總會耐心的剝出一盆豆莢，添多一道免費的可口小菜給餐桌變變花樣。從前的人啊，也不是操心環保，也不是考慮和諧，只是願意在尋常的日子裡多花點心思。

豌豆用白水煮熟，沖涼水冷卻，放入冰箱急凍，解凍後做菜，顏色還是可以保持鮮綠，口味雖不及新鮮豌豆，比市面上賣的冰凍生豌豆和罐頭豌豆要勝過多多了。

蠶豆頌

老波頭

不可手軟，味精能免則免。上桌時蔥香撲鼻，清甜得不得了，為我平生最愛之物。從前本地上市的那一個星期，上海的幾家餐館要來一盤，百吃不厭，只求過癮。最初的豆，嫩得不必吐殼，接著一天老過一天，最後只能做成鹹菜豆瓣醬，一年一度的蠶豆節宣告落幕。

三林塘地區出產的最佳，但當今城市建設，那片區域已無農田矣。而且本地豆種植周期長，產豆量低，不是什麼賺錢的好買賣，所以本來年年維繫的傳統，漸漸變成奢侈事。

不過也不是完全找不到，市郊的本地農民在河邊或者院內還是種了種，留給自己飽飽口福。剩餘的會拿去相鄰的集市賣，價格便宜得令人發笑。

市中心的朋友們蠶豆癡癡，只有用客豆或者日本豆抵擋一陣。前者殼硬，後者雖然較軟，但是欠缺豆味，更可怕的是這種豆經冷藏後四季皆有供應，那些冰凍貨一點味道也沒有，像是嚼塑料。有些人偏偏來得個喜歡，奇怪之極。

把連皮的乾蠶豆浸水，用張紗布蓋住，幾天功夫即復蘇，有根雪白的芽撐破豆皮長將出來，就變成了江浙人常吃的發芽豆，又稱「獨腳蟹」。用老鹹菜和焗得酥爛的發芽豆同煮，是送黃酒的恩物。

蠶豆雖好，但蠶豆病的患者聞之色變，口福事小，送命事大。另一個毛病是吃完屁多，最好大家一起拼命吃，就不要緊了。

小豌豆與她的豆莢

食家飯



寫食的人。希望能用一支筆，寫盡食物的榮光。

說到豌豆，很多人會想起安徒生的童話《豌豆公主》。小豌豆嬌滴滴綠瑩瑩的樣子確實也很可以與「公主」二字產生聯想。上網一查，豌豆還有很多好聽的小名，如小寒豆、淮豆、麻豆、青小豆、留豆、金豆、回回豆、麥豌豆、麥豆、畢豆、麻果、國豆……

新上市的豌豆清炒最好吃，放點小蔥快炒出鍋，製作方法之善足陳。新豌豆拿來炒肉丁也很好。上好的裏肉切成骰子丁，一定要切得端正，小小的標準立方體要大小一致，這樣才能配得上豌豆珠圓玉潤的形象。肉丁加鹽、料酒起漿，熱鍋冷油滑炒。肉丁、肉片、肉絲要炒得滑嫩，都是用此四字箴言，概莫能外。每次我說到「熱鍋冷油」四個字，總是立刻有人問我為什麼。沒有為什麼！就像你不能回答我為什麼但丁會在轉角瞬間的一瞥中愛上比亞翠絲，並愛了她一生一樣，很多事都是沒有「為什麼」或者不需要「為什麼」的。豌豆炒至八九分熟，下滑過油的肉丁，加

暖袋很好用，塞在脖子裏可以緊密地貼合頸部，具有相當好的理療效果，這玩意還有一點好，就是用微波爐轉過的黃豆噴香撲鼻，不但可以取暖還可以聞香，實在是件樂事，就是肚子餓的時候萬萬用不得。

聞著再香也沒有吃進嘴裏香。我教大家一個簡單的吃法：取黃豆、赤豆、扁豆、小芸豆、黑豆、大白豆、青豆、烏豆、豇豆……各式乾豆各一小調羹，多少以個人喜好為主，不喜歡黃豆的就別放黃豆，同理可證以此類推。

把所有的豆都準備好，用水浸沒，放一整夜。次日鍋中放水以蓋過後兩倍水為準，亦可根據個人喜好增減。加熱至水沸後轉為文火，燉煮一個鐘頭即可，待豆爛後加糖即成一碗雜豆湯，若是水少豆多，即是雜豆羹，與米同煮則謂雜豆粥，冬夏春秋皆可食之，各位看官大可一試。

春日雜豆羹

梅聖閣主



小上海眼中的「老上海」，老上海眼中的「小上海」；美食作家與吳方言研究者。

中國的豆實在太多了，多到起名字都有可能撞車，比如對比綠豆的總該是紅豆吧？這樣一來赤豆就不樂意了。再如黃豆，只是個統稱，長的叫黃豆，圓的卻也叫黃豆。長黃豆與黃豆至少都是黃豆，分不清也沒關係，更過分的是同一種豆也可以叫出好多個名字來，上海人的芸豆跑到東北被叫做油豆角，而北京人所謂的四季豆到了江南卻叫刀豆。

豆的用途就更多了，好顏色將之蒸熟後日曬發酵久藏深醇後，變成了頂級的醬油。家裏縫了個布袋，灌了斤半黃豆進去再封口。天冷的時候，將布袋放在微波爐中轉三五分鐘，取出即是暖而不燙的佳物。

京城 味道



專欄作家，文化學者，著有《京味兒》、《看罷西遊不成精》等書。

蛤蟆吐蜜

京城文人

和蛤蟆相關的詞多半含有貶義，蟻這玩意兒相貌醜陋、暴眼大嘴，粗糙的皮膚長滿了癩包，確實不招人待見。不過事有例外，京津一帶有一種以蛤蟆命名的小吃卻是相當受歡迎，尤其討小朋友喜歡，這就是蛤蟆吐蜜。

蛤蟆吐蜜又叫豆餡兒燒餅，這種包裹著紅豆沙的燒餅烤的時候在邊上自然裂開一個大口子，活脫一張笑哈哈的蛤蟆嘴；燒餅裏棕黑甜膩的豆沙翻吐出來，像是耷拉

在嘴邊的大舌頭，看著喜氣洋洋的。圓頭圓腦的麵皮雪白潔淨，周圍套著的那圈密密麻麻的白芝麻活脫脫就是蛤蟆身上的鱗鈕。它被戲稱作蛤蟆吐蜜真是再生動不過了。

不是所有的燒餅都能烤成這樣，要想讓它自然崩裂得有特殊的手藝。據說這麼一隻吐蜜的蛤蟆是經過了揉、盤、刷酥、湖等等二十多道工序才做出來的。精選紅豆自不必說，燜好的豆子還要和上桂花醬和香油，吃起來才香甜甜蜜。做蛤蟆吐蜜的麵更是特別，講究是「三麵合一」——要把和好的腦肥加進肥和酥打麵，按一定的配比揉成滋潤的麵團，這樣才能烤出來濃郁的醇香，之後再包進去比麵團還重的豆沙做成燒餅坯子。蛤蟆吐蜜上的芝麻是在燒餅周圍濃密均勻地粘上一圈，像是給燒餅帶了一個麻扎扎的碎玉鑲子。坯子上爐只烤幾分鐘，燒餅裏滾燙的餡兒就被熱力催動著膨脹起來，邊上收口的地方自然撐裂，翻吐出棕黑色的豆沙。而剛剛烤熟的燒餅卻依然雪白，不糊不焦。這種類似西點裏的爆漿工藝，幾百年前的小販就掌握了。

吃蛤蟆吐蜜要趁熱，皮酥香，餡兒甜糯，掛在邊上的豆沙有一些被烤得焦糊，格外濃郁。小朋友就愛吃這吐出來的豆沙，常常努力把嘴張得比它還大，一下一大口，看著就讓大人高興。而大人則更喜歡麵皮的耷耷味兒，那別致的醇香是其他燒餅品種所沒有的。

早先燒餅的品種繁多，比如用來夾醬肉吃的吊爐燒餅，可以包上甜、鹹、菜各種餡兒的煙爐燒餅，還有白馬蹄燒餅、紅驢蹄燒餅等等。如今剩下的品種已經很少，常見的只有芝麻燒餅、油酥燒餅，高檔的就數仿膳的肉末燒餅了。像蛤蟆吐蜜這個品種，只有為數不多的傳統小吃店裏還能見到。

食材 故事



愛吃的社會學青年，聊吃聊玩聊生活。

新奧爾良的小龍蝦嘉年華

周愛瑪

小龍蝦這東西，在我沒有來過路易斯安那之前，是斷斷不入我法眼的。當然我在北京是吃過麻小（麻辣小龍蝦），秋冬的夜晚，我也曾經和朋友在北京簋街的街頭流連，帶著薄塑料手套歡快地大啖一大盆明鹽油潤的鮮滋味。

簋街上張燈結綵的麻小勝景，和路易斯安那州比起來，算得上小巫見大巫。這裏可是會正兒八經將小龍蝦當做一個節日來慶祝的，剛剛過去的3月底才在新奧爾良紅紅火火地搞過一次小龍蝦嘉年華，藝術、音樂與食物並舉，萬人空巷。

在平時，從鵝鑾之州首府巴吞魯日到全美第二大港城新奧爾良，幾乎家家海鮮餐館都能看到Crawfish（小龍蝦）的大字招牌。然而吃去卻乏善可陳。經常在超市裏看到一整貨架的阿卡迪亞（cajun，移居路易斯安那州的法國後裔）風味的調味品，黃色包裝，正中印著一隻張牙舞爪的小龍蝦，這便是烹製小龍蝦專用粉，煎炸焗烤，似乎就這麼一味了。

其實小龍蝦最好的季節應該是一月，但在此時，基本上從3月底就開始進入旺季。只是在巴吞魯日很難得見到生鮮海鮮市場，冷凍包裝倒是一年四季隨手可得讓人忘卻了季節的說法。只不過大概美國人民對於料理海鮮缺乏心得，基本上都是拆肉拆得看不出本來面貌的懶人包裝。

想吃新鮮的，還是得去餐館，只不過那陣勢充滿了美式的豪邁，又頗有中國西北人「大碗喝酒，大塊吃肉」的灑脫。有一個周末在當地一家叫做Mike Anderson的餐館吃飯，輪候的時候，我在餐館外，透過玻璃窗，看到兩對坐的彪形大漢，一人面前放著一個和各自腦袋差不多的小桶，兩個人就這樣掄圓了胳膊吃，剝一隻就一口啤酒，談笑風生間，冒尖的小龍蝦堆漸漸少了、平了，最後見了底。

小龍蝦在路州的風靡，是有歷史淵源的。得源於路州水路廣布的優勢，在早期歐洲移民到來之前，小龍蝦就在美國南部的原住民中成為飲食文化的一部分，而在這裏影響最為深遠的移民，偏生是對吃最有好奇心的法國人，於是這一物種，就在飲食一脈上更加發揚光大。精明的美國人在19世紀晚期就開始對小龍蝦進行商業銷售，第一次有記錄的商業銷售豐收季是1880年，那一年大約有23400磅小龍蝦被兜售出去，時價2140美元。至此小龍蝦幾乎成為路州出口的唯一水產品。小龍蝦後來成為路易斯安那州代表動物，2005年全美95%以上的小龍蝦供應都來自於路易斯安那，據說全球90%以上的小龍蝦都產自路易斯安那，而70%自產自銷，我對此深表懷疑，尤其考慮到祖國人民近些年來對小龍蝦的熱情高漲，這一數據看來只能暫且當做美國人民過度自信的指標。