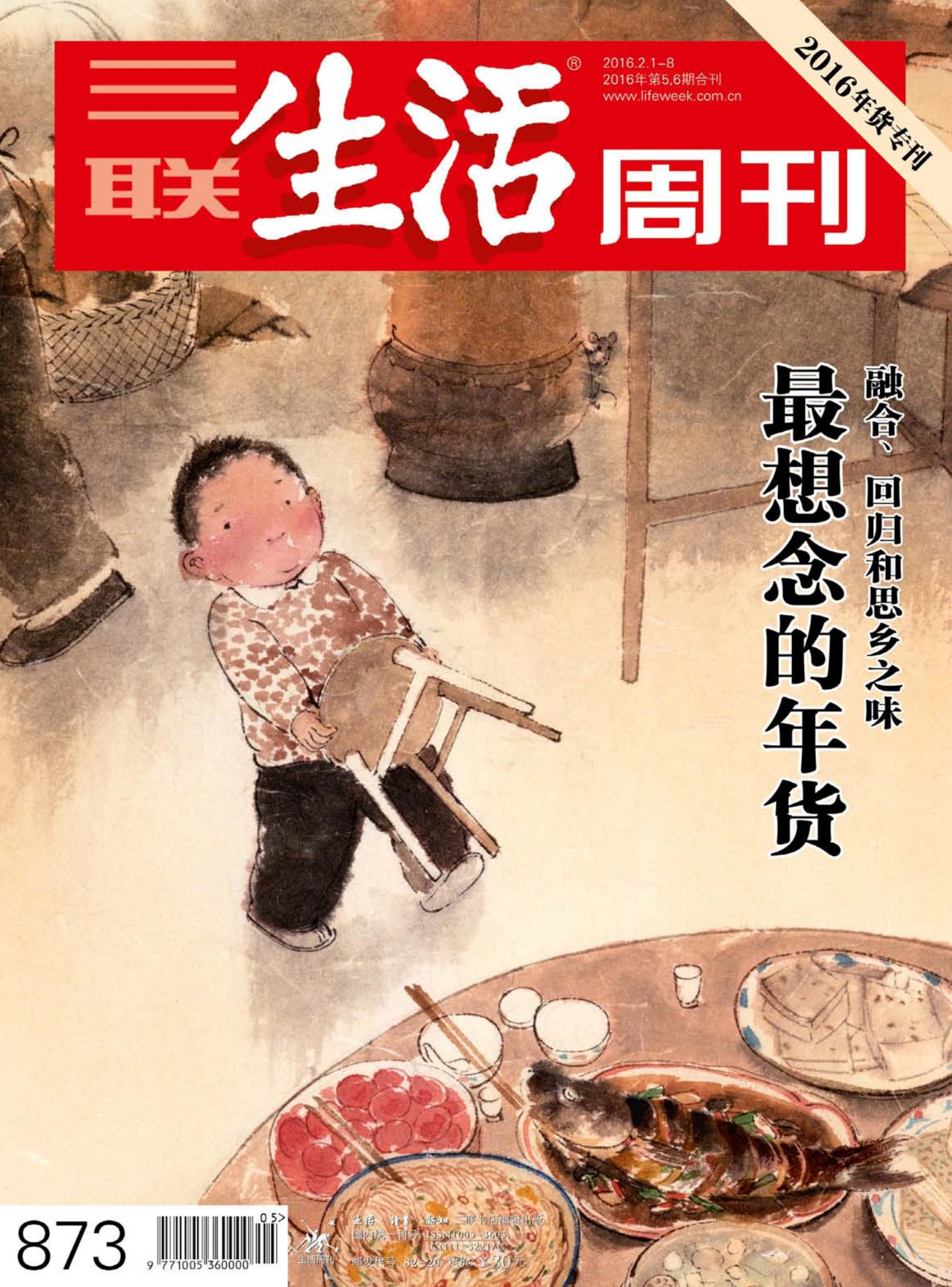
三联生活周刊®

2016.2.1–8
2016年第5,6期合刊
www.lifeweek.com.cn

2016年货专刊



融合、回归和思乡之味
最想念的年货

873
9 771005 360000 05>
生活·读书·新知 三联书店福建出版
国内统一刊号:ISSN1005-3603
CN11-3221/G
邮发代号:82-20 定价:¥30元

（黄小小 绘）

P28
融合、回归和思乡之味
最想念的年货

美食传承、融合与创造：新加坡生活史的主流叙事 32
美食地理：新加坡，美食之美 54
除夕前夜饭 68
印度尼西亚的中国年 70

邓达智和他的朋友圈：香港元朗美食漫游 74
陈家厨房的香港味道 90
美食地理：陈家偏好的香港食材 100
年夜饭，年复一年必然中的意外 108

美食不孤独，跟随赵文瑄寻味 112
眷村菜：在家常滋味里寻找光阴的故事 122
黄婉玲的台菜谱：台南府城的古早味古早心 130
一别经年难再见 140

澳门美食的融合之味 144
美食地理：澳葡风味美食拾遗 150
拿督李永光和他的槟城美食小队：美食是最好的黏合剂 154
美食地理：从巴生到怡保，马来半岛的两大美食集散地 164
度岁 172

冯国明与冯梦涛：北京“金生隆”气质养成记 176
美食地理：在北京，如何正确地吃牛羊肉 188
食客与写者赵珩，美馔里的旧时风物 194
卫嘴子，津门美食的两极 202
过年 212
一起的时间 216

本帮厨房：江湖与绝招 222
美食地理：上海的那些餐厅 234
味觉探秘：广府老饕的怀旧与乡愁 240
你永远不知道——一个饥饿小孩内心会燃烧着多大的生命激情 254

武汉味道的乡情与那些独门绝技 262
美食地理：过早与消夜：胡婧的隐秘地图 274
徽菜，寻找绝妙食材摆一桌盛宴 280
爷爷的家宴 味蕾中的故乡 292
川香年味 294

百年手抓羊肉：一盘宁夏断代史 300
美食地理：宁夏美食地理：牛羊肉与面的融合之歌 310
遵义餐饮江湖：大师古德明与他的上万门徒 316
走亲戚 328
新年 331
连接，从厨房开始 334

封面插图：皇小小

2016年第5/6期合刊，总第873期，2016年2月1～8日出版。版权所有，未经允许，不得转载本刊文字及图片。
本刊保留一切法律追究权利。

三联生活周刊
www.lifeweek.com.cn

主管 / 主办 Published by
主管：中国出版传媒股份有限公司　主办：生活·读书·新知三联书店有限公司　出版：生活·读书·新知三联书店有限公司

总编辑 Publisher
路英勇 Lu Yingyong
副总编辑 Deputy Publisher
常绍民 Chang Shaomin
名誉主编 Honorary Editor-in-chief
朱伟 Zhu Wei

执行主编 Executive Editor-in-chief
李鸿谷 Li Honggu
副主编 Deputy Editor-in-chief
李菁 Li Jing　李伟 Li Wei
主编助理 Associate Editor-in-chief
吴琪 Wu Qi　曾焱 Zeng Yan

采编中心 Editorial Center
资深主笔 Senior Editor
邢海洋 Xing Haiyang　王小峰 Wang Xiaofeng　谢九 Xie Jiu
袁越 Yuan Yue　陈晓 Chen Xiao　王星 Wang Xing

主笔 Editor
李三 Li San　鲁伊 Lu Yi　钟和晏 Zhong Heyan
朱步冲 Zhu Buchong　薛巍 Xue Wei　陈赛 Chen Sai
葛维樱 Ge Weiying　贾冬婷 Jia Dongting　蒲实 Pu Shi
庄山 Zhuang Shan　徐菁菁 Xu Jingjing　杨璐 Yang Lu

主任记者 Senior Reporter
李翊 Li Yi　关海彤 Guan Haitong　李晶晶 Li Jingjing
蔡小川 Cai Xiaochuan　曹玲 Cao Ling　何潇 He Xiao
黑麦 Hei Mai　程磊 Cheng Lei　李东然 Li Dongran　石鸣 Shi Ming
丘濂 Qiu Lian　吴丽玮 Wu Liwei　俞力莎 Yu Lisha　王丹阳 Wang Danyang

记者 Reporter
邱杨 Qiu Yang　付晓英 Fu Xiaoying　孙若茜 Sun Ruoxi
杨聃 Yang Dan　张若凡 Zhang Ruofan　周翔 Zhou Xiang
刘敏 Liu Min　张月寒 Zhang Yuehan　龚融 Gong Rong
张星云 Zhang Xingyun　艾江涛 Ai Jiangtao

特邀撰稿人 Overseas Feature Writer
赵潇 Zhao Xiao　苗千 Miao Qian

摄影记者 Photographer
于楚众 Yu Chuzhong　黄宇 Huang Yu　张雷 Zhang Lei

视觉设计中心 Vision Design Center
视觉总监 Visual Director
邹俊武 Zou Junwu
图片总监 Photo Director
商园 Shang Yuan
设计总监 Design Director
王小菲 Wang Xiaofei
美术编辑 Art Editor
黄罡 Huang Gang　刘畅 Liu Chang
插图 Illustration Editor
张曦 Zhang Xi
图片编辑 Photo Editor
陈晓玲 Chen Xiaoling　覃柳 Qin Liu　陈喆 Chen Zhe　徐睿洽 Xu Ruihan
编务总监 Coordination Director
程昆 Cheng Kun

发行中心 Circulation Center
执行总监 Executive Director
雍江 Yong Jiang
副总监 Deputy Director
周旭 Zhou Xu

区域经理 Regional Manager
殷佳婷 Yin Jiating
杨雪梅 Yang Xuemei
品牌经理 Brand Manager
肖丽媛 Xiao Liyuan
渠道经理 Senior Manager of Marketing Channel
于硕 Yu Shuo
发行助理 Circulation Assistant
李卫红 Li Weihong
发行财务 Financial Executive
王霄 Wang Xiao
发行物流 Issue Logistics
王荻 Wang di

读者服务经理 Reader Service Manager
朱静 Zhu Jing
读者服务助理 Reader Service Assistant
金宇迪 Jin Yudi

市场发展中心 Marketing Development Center
副总监 Deputy Director
钦征 Qin Zheng　傅东方 Fu Dongfang

新媒体事业部 New Media Development
总监 Director
钦征 Qin Zheng
内容编辑 Editor
薛芃 xue peng　刘彭媛 Liu Pengyuan
美术设计 Artistic Design
张莉 Zhang Li
技术支持 Technology Department
刘国强 Liu Guoqiang
手机产品 MB Product
辛军 Xin Jun
平板产品 Tablet Product
连子君 Lian Zijun

活动事业部 Event Department
总监 Director
傅东方 Fu Dongfang
运营 Operational Manager
罗启宏 Amy luo

视频事业部 Video Department
李倩 Li Qian　吴冰川 Wu Bingchuan

创新产品中心 Innovative Products Center
总监 Director
魏一平 Wei Yiping

松果事业部 Songguo Department
总监 Director
魏一平 Wei Yiping
市场部 Marketing Department
阿润 A Run　邢宇 Xing Yu　孟佳 Meng Jia
运营部 Operational Manager
尤帆 You Fan

节气刊事业部 Solar Term Department
执行总监 Executive Director
王晶 Wang Jing
设计 Design
袁媛 Yuan Yuan

三联生活周刊
www.lifeweek.com.cn

行政管理中心 Administration Center
行政主任 Office Manager
高媛 Gao Yuan
行政助理 Assistant
刘蓓 Liu Bei 韩雅丽 Han Yali 吴泓林 Wu Honglin
财务总监 Financial Director
郝大超 Hao Dachao
财务主任 Financial Controller
陈晓华 Chen Xiaohua
出纳 Accountant
张宇 Zhang Yu 李明洋 Li Mingyang
法律顾问 Legal Counsel
金桥律师事务所 马眉 Ma Mei

社址：北京市朝阳区霞光里 9 号 B 座 邮编：100125
采编中心热线电话：
(010)84681030 84681029（传真）
E-mail：letter@lifeweek.com.cn
读者服务热线电话：
(010)84050425/51
E-mail：dzfw@lifeweek.com.cn
广州办事处地址：
广州市海联路 6-8 号银珠商务中心 405 室
邮编：510230
电话 / 传真：（020）34283562
印刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司
电话：（010）59011318

物流总代理：北京双禾物流有限公司
电话：（010）61256299
广告许可证号：京东工商广字第 0063 号
期刊登记证号：ISSN 1005-3603 CN11-3221/C
邮发代号：82-20
定价 Price：￥30.00 $16.00 港币 40.00
本刊为中国国际航空股份有限公司、中国南方航空公司、法国航空公司、美国联合航空公司机上阅读刊物

如何购买《三联生活周刊》

读者朋友，购买本刊请登录官网商城
shop.lifeweek.com.cn
或到当地邮局办理，本刊代号 :82-20

也可直接向本刊读者服务部咨询
电话 :010-84050425 84050451

另外，本刊在下列城市经销商的联系电话：

成　都：四川尚和文化发展有限公司（028）86667805
重　庆：重庆弘景文化传媒有限公司（023）86359776
南　京：江苏凤凰台文化公司（025）83327129
杭　州：杭州华鸿图书有限公司（0571）88256120
广　州：南方都市报广州发行部（020）87376490
武　汉：武汉春秋书店（027）85493562
西　安：陕西五环文化传播有限公司（029）82100585
昆　明：昆明尚云图书报刊有限公司（0871）64122816
沈　阳：大友文化传媒有限公司（024）23934765
哈尔滨：志诚远大书刊公司（0451）88341879
青　岛：盛世飞龙图书有限公司（0532）83840608
济　南：山东前沿文化传播有限公司（0531）82903395
长　春：吉林九歌图书有限公司（0431）82752206
大　连：大连渤海书店（0411）84609410
南　昌：沧海书店（0791）8592810
太　原：山西森艺文化传媒有限公司（0351）7065397
贵　阳：贵阳尚和图书报刊有限公司（0851）5661974
兰　州：兰州大漠天马图书有限公司（0931）8521090
郑　州：河南大河书局有限公司（0371）67647337
天　津：天津天智书店（022）23683854
河　北：石家庄远大书店（0311）83017749
安　徽：合肥皖新书店（0551）64252409
新　疆：乌鲁木齐市纵横文科书刊有限公司（0991）5582981
内蒙古：呼和浩特融联书店（0471）6263358
深　圳：深圳市新宏博文化传播有限公司（0755）22203426
长　沙：湖南国闻书局书报刊配送有限公司（0731）82253036

拍摄二维码直接下载客户端
新浪微博 @ 三联生活周刊或扫描二维码
微信搜索 Lifeweek 或扫描二维码
扫描二维码下载松果 APP

手机报订阅：移动用户发送短信 SLZK 到 10658000，电信用户发送短信 SLZK 到 10659000。包月 8 元，周一至周六每日一期。

网络支持 sina 新浪网 新浪微博 weibo.com 凤凰网 ifeng.com 腾讯网 qq.com youku 优酷
新浪网官方微博：http://weibo.com/lifeweek 腾讯网官方 QQ:800033183

本期广告目录

封面拉页 · 奔驰
封二～扉 1 · 奥迪
2~3 · 一汽大众迈腾
5 · 霞公府
7 · 青松健康 +
9 · 楼兰
11 · 楼兰
27 · 何香凝美术馆
53 · 欣和
89 · 农夫山泉
99 · 海天一舍
121 · 竹叶青
215 · 周刊征订
219 · 周刊 20 年
258~259 · 央视公益
296~297 · 甘肃省旅游局
315 · 三联新知广告
327 · 书店广告
封三 · 力度形象
封底 · 国家旅游局

vtpower VITALPOWER MEDIA 力度国际文化传媒集团
地址：北京市朝阳区建外大街 9 号
齐家园外交公寓 7-5-13
邮编：10060
电话：010-85325466
传真：010-85324800
网址：www.vtpower.com.cn

蒸饺

初一吃饺子有「更岁交子」之意，意为辞旧迎新。北方人把饺子看得「神圣」，在苏州则是一种小吃，吃法随意，口味繁多。饺子旁置兰花，取意幽谷芬芳，富裕悠远。

糖年糕

过年吃年糕，年丰人寿高。糖年糕是苏州特色，用上好的江南糯米、桂花、白糖等原料蒸制而成，香甜韧糯，桂花味浓郁。

玫瑰松糕

将糯米粉和糖放入玫瑰印格内蒸，随后放入豆沙馅和糯米粉再蒸制完成。松软甜香的松糕寓意就像花木喜欢阳光，人们喜欢爱情。

四喜蒸饺

四喜蒸饺把肉馅包在花瓣形的面皮里，往花瓣中分别加入青菜、蛋皮、胡萝卜、木耳四色碎丁后蒸制完成。一笼新出锅的四喜蒸饺寓意四季、四时，皆有欢喜。

蟹壳黄

一种小烧饼，经火炉烤熟后形如蟹壳、色如蟹黄，故而得名。金黄油亮的烧饼撒满芝麻，吃时层层剥落，既酥又脆，满口留香，寓意春天的蟹壳黄犹如春饼一般，祈福迎新。

初六

2 月 13 日

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

小笼包

馅料包上皮，谓之「金包银」，寓意新的一年金银满堂。小笼包是江南地区传统小吃，皮薄透明、汁水浓郁，辅以香醋、嫩姜风味更佳。

初七

2月14日

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29

红枣蜂糕

江南一带的蜂糕用酒药或醪糟发制，口感松软，味道清淡。雪白的糕点上镶嵌红枣、松仁、青红丝，格外喜庆，有平安顺利的好意头。白梅傲雪绽放，消寒祈春。

初八

2 月 15 日

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

双色拉糕

吃时用筷子夹起会拉成长条，故名「拉糕」。制作时将糯米粉拌入一定比例的白酒以增加香气，然后锤打至起韧劲，方能拉出长条。寓意好事双成，吉祥如意。

船点

旧时达官贵人水上游江南时所吃名点。由善于造型的面点师精工细作捏制而成，外形多为动物、瓜果。新年里一组富贵的船点，寓意一帆风顺，岁岁如意，点点快乐与甜蜜。

初十
2 月 17 日
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29
薄荷方糕
方糕者，外形正方，薄荷馅心居中。方糕面如白雪，口感松软。寓意清雅芬芳，新年新气象。

枣泥拉糕

用水磨糯米粉，枣泥拌匀后捶打至起韧劲，蒸熟后一层叠一层撒上桂圆、核桃、果脯、松仁反复揉捻，切成菱形。口感弹韧，枣香扑鼻。寓意祛邪纳祥。

十二

2月19日

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

鱼肉春卷

将鱼肉切丁和虾茸，鱼骨汤冻，香葱，和成馅。包制宽扁长方形，皮薄如纸，芝麻其上，炸制金黄。口感鲜柔酥脆。寓意年年有余，慈孝有道。

十三
2月20日
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29
生煎馒头
上海人包子馒头不分家，蒸馒头象征来年日子红红火火，蒸蒸日上。刚出锅的生煎底部香酥，重油馅多，搭配芝麻葱花，香气扑鼻。寓意兴隆发达。

十四
2月21日
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29
彩色馄饨
彩色馄饨由五种颜色蔬菜汁和面制成面皮，包入肉馅制成。一颗颗彩色馄饨犹如元宝一般，寓意五路财神，恭贺新禧。

摄影 蔡小川。感谢叶放先生提供拍摄场地（南石皮记）与道具分。感谢平江府提供的部分点心

融合、回归和思乡之味

最想念的年货

除夕（皇小小 绘）

文 葛维樱

食不厌精，更不厌广，无广难精。

又到了三联年夜饭开桌的日子。历时两个多月，20 多位记者奔赴海内外一线美食重镇，在北京、天津、武汉、上海、安徽、云南、四川、贵州、广东以外，我们第一次大步幅拓展路线，增加新加坡、马来西亚，以及我国香港、澳门和台湾，现在终于要端出这桌盛宴了。

前三年里，我们已经采写了约 1000 页、近 150 万字的中国美食。在中国的大江南北，尤其是深山老林的极端地带，有时甚至以生存为基础底线探讨吃。古法古味做了好几年，感到全中国的年货已经快要写尽了。“食不厌精”做到极致了吗？以往的年货考察中，我们建立了一个看似二元对立的体系，不断感慨“食材与产地”的分离、“传统与时代”的矛盾。我写完叙府糟蛋之后有读者来寻访，却得到失传的消息。难道工业一定会破坏手工艺？团圆和自我总要打架？乡愁和富裕不可以兼容吗？

今年的地理探索，让我们有了新的“食之道”。别忘了我们是对吃孜孜以求的民族！我们第一次尝试带着新的视角开疆拓土，以一副中国胃口更广阔地走。今年的美食地理扩大了考察地域，去年 12 月，我踏上新加坡、马来西亚的旅程，俞力莎前往台湾，丘濂深挖香港和澳门。无广难精。主编要求我们带着社会和人文的视角，观察家族迁徙、地缘条件、经济状况变化以后的美食与生活。这也许就是我们未来的吃，未来的过年方式。

食物是一个人身份认同的核心，常和家庭、文化与民族捆绑在一起。在这些熟悉又陌生的华人传统社会里，也恰好是春节温暖舒适的地区，我们寻找到的不仅仅是美食，还有生活的图景。在台北的眷村，包子要按照天津的办法，夏天和冬天的肉馅肥瘦比不同。新加坡酒楼里，白糖腌制“冬瓜状”肥肉是几代潮州老人的“闭眼菜”。“他乡即故乡”，我看到有以鹿排、元蹄、鱼翅、鲍鱼做招牌菜的老店，一翻开菜谱大鱼大肉，以为回到了满汉全席诞生的岁月里。

去更广阔的天地，研究美食流变，有一种“山水有相逢”的感觉。槟城拿督抱怨现在马来的“沙皮乳猪”都是以油淋皮时，邱杨在广府菜里却发现“麻皮乳猪”依然利用的是醋与酒的化学反应。丘濂去香港的“乡下”元朗屏山乡坑尾村，跟着河南邓州几经演变在元朗扎根的“邓族”美食家，吃到了中餐里几乎失传的蚝豉松。

这些发现让我们对“传统”二字有了新的定义。民族融合造就了开放的胃口，风物改换突破了本来就薄弱的口味壁垒。“大家不点某些菜，是因为忘记了它们有多么好吃。”《总铺师办桌》作家黄婉玲的台南菜从婆婆妈妈们的“五柳枝”开始学。她自己家就是满人、南洋、平铺（台湾最早的原住居民）、荷兰、日本混血。其实和古人相比，我们的口味也早已发生了翻天覆地的变化。近代地理上的发现、沟通，人种的迁徙、融合，经济的发展，文化的包容，这些才是美食发展的至关因素。

面对世界美食，我们拥有“同一个胃口”，拥有同样的“味觉依赖”。回归，创新，融合。在这个基础之上，在甜咸南北上我们还是经常打得不可开交，一方水土依然养出了我们不同的味觉偏好。而这个“偏好”正是我们值得打开的地方。

曹玲是安徽人，学生物的她把徽州毛豆腐写活了。从第一天安安静静，发出酸气，到长出短短的茸毛，再到第五天，“豆腐齐刷刷成熟了，白色的长毛一簇簇挤在一起，像雪、像柳絮、像棉花糖”。金色的绒毛看起来像肉松，吃在嘴里让人想起吃蟹钳时不小心咬到的绒毛。“软”和“毛”的组合对于初次体验的人来说，有一种诡谲的欣喜。“徽嫂夹起薄薄的豆腐片，放入平底锅，‘嗞’的一声，好像是青衣一声‘呀’，好戏开场了。”这个本地人的“欣喜”还不止于此，她发现的老卤缸，在不使用时，为保存老卤的菌，要用芝麻、肉类定期“喂养”。继续前进，走进了臭豆腐的领域，说自己仿若掉进一个化粪池，“在那一刻，我觉得世界上有比光速更快的速度，那就是‘味速’。一种臭到万物枯竭、肝胆俱裂的刺激……”这样体验徽菜真是让人欲罢不能。

4 年的年货地理考察下来，每一个经验丰富的记者都堪称遍尝百味。我们为读者发现的不仅仅是一些美食之地，还有许多热爱和忠诚于美食的人。“什么才是质量好的食物？”美食家、米其林、毛豆腐小贩和不敢自称总铺师的办桌大神们，其实都有一种期待，为自己与食物，寻觅知音。我们有幸见到了很多这样的人，他们自信开创自己的口味，又对新知识永不满

足，“入行 40 年才觉得刚刚学会”。

费工、费时、费料，永远是美味的准则。我们喜欢那些“痴人”，他们的厨房里用毛笔写着“敬事如神”、“作厨如作医”，衣着干净、谈吐文雅、一谈菜两眼放光，对达官贵人和平民百姓一视同仁。邱杨吃到的宝鸭极为麻烦。用竹夹把鸭子卷起来，在表皮均匀拍上生粉，以中火烧开的热油灼上鸭身，反复浇淋至鸭皮凸显出诱人的金黄色，一股奇香也随之升腾而出。装盘后，师傅用剪子在鸭肚上划开十字，香气缭绕的馅料便露了出来。“我迫不及待地撕下一块带酥皮的鸭肉，又用勺子舀了一口馅料，内里酿着的莲子、薏仁口感绵密，与鸭肉鸭皮的酥香相互缠绕。”不是用贵价食材，这样的手艺里饱含的是认真、心思和功夫。

每一道菜的厨艺传承的背后，是流动在一桌团圆饭当中的情感和梦想。美食是一道指引明灯，将我们带向了许多幸福的家庭。“金生隆”冯家妈妈给吴丽玮夹着菜，儿女们一起围坐等吃，吴丽玮还学会了“奶油炸糕”。新加坡何氏美食兄弟打拼十几年终于拥有了阳光洒遍、香草开满的大露台，从早上开始，他们就给我递来冰好的白葡萄酒。上海男人用红酒给美国爱人做红烧肉，比利时丈夫用白醋腌萝卜奉献给马来妻子。台南嫁妆菜里的“凤眼”，见到的不仅是美，还有黄婉玲作为一个大户小姐希望成为完美女性的努力。西关老爷爷把煲汤材料每天早上 6 点入锅，等儿孙晚归有碗汤喝。

围坐在一起分享的不仅仅是食物。他们表情、眼神里的温存，让一切奋斗有了价值的指向。西美尔在《饮食的社会学》里指出了人之所以要定时吃饭，是为了要和其他人一起吃饭。三餐定时为我们从日常劳动中找出短暂的空当回归生活，春节年夜饭在当下中国，就是把我们从社会人变回成自然人，从繁重的社会事务中走出来成为家庭的一分子。对于美味的寻求永远不会放弃，这就是幸福生活的方向。

除夕是个人与世界和解的机会。程磊在他的家乡武汉以外，写了一篇爷爷的年菜。作为长孙，他永远都能扒开自己的面碗时心安理得地看到一个鸡腿。“爷爷的宰杀鸭子是不用刀的，用手指点穴，鸭子的翅膀下有一个穴位，点一下，鸭子弹动几下就牺牲了。”祖父一个人操持年菜，没有人会为了食物差池抱怨，省略也没什么大不了，“只要该在的人都在一起”。

年，作为全球华人的精神图腾，仍然是以一桌年夜饭作为物质载体的。这信仰传递和分享的内核是爱。而这正是我们以文字和图片，奉上《年货》这一精神盛宴的宗旨。

大过年的，那种不想落下任何一个读者的心情变得更加迫切了。记者能走到的区域毕竟有限，今年我们依然召集了重量级的约稿，希望能够呈现出更全面的华人过年场景。负责约稿的吴丽玮加大了邀请海外作者的力度。第一个邀请的是在美国的张北海，正好前段时间同事孙若茜因为小说《侠隐》采访了他，说他也是一个爱好美食的性情中人。他不仅写得很快——距离截稿还有一星期时就发来了文章——而且附件用的是 PDF 格式，一打开，满眼是流畅舒服的字迹，原来是他把手写稿扫描到电脑里的版本，里面写错的地方，还整整齐齐地涂个实心方框抹掉，那种朴拙的笔法显得特别诚恳，令人感动。张北海写的是除夕前夜为朋友做炖肉的往事。几个在纽约的中国家庭，在这座深受欧洲新烹调风潮影响的时髦城市里，吃一顿加了老抽和八角的中美融合式杂锅炖肉，经过漫长的火功，散发出的是几位老人熟悉又久违的乡愁味道。另一个作者苗千，作为剑桥大学的物理学博士，已在英国有了自己的家庭，尽管他平时稿件都是专业领域的，但这次做年货，我们还是想拉着他写一篇谈吃的文章。没想到他写出来的东西特别有趣，尤其是他描写来自成都的丈母娘刚到英国时，拎着一只肉铺不要的猪头回家过年的情景，着实令人捧腹。

我们也继续邀请皇小小绘制封面和大图。他去年为三联制作的水墨长卷被誉为美食版“清明上河图”，今年他仍然早早准备，精心画出了好几幅封面让周刊挑选。结果编辑部分成了“娃党”和“猴党”争执不下，最后干脆在微信平台展开了读者投票，这在三联尚属首次。发稿时，投票尚未截止。虽然我依然内心更倾向猴子的封面，但那个抱着板凳奔向饭桌的娃娃，一下子引起了读者巨大的好感与共鸣，每个人都想起了自己小时候的馋样，目前已经遥遥领先。

厦门作者须一瓜的文章标题是个好注解：

你永远不知道一个饥饿的小孩内心燃烧着多大的热情。

左图：每天下午名厨冼良准时出现在红星酒楼里

右图：国际化已经是新加坡的底色

美食传承、融合与创造
新加坡生活史的主流叙事

主笔 葛维樱　摄影 黄宇

我在 ACM 亚洲文明博物馆里看到一幅地图，7000 年前的稻米种植区域，奠定了亚洲人的“稻作文化”饮食结构基础。亚洲大陆有如一条长长的舌头，其最南端如今靠长堤连接的新加坡，正位于舌尖。

用 9 天时间，我们寻访新加坡的美食与人物。从组屋楼下的小吃巴刹，到赌场之上的顶级餐厅；从烹饪世界杯冠军的早午餐，到战胜了米其林大厨的老店铺；从用洋葱招待贵宾的法餐小伙，到带回印尼传奇的隐士高人。新加坡国土约 700 平方公里，早已脱离农业社会。每日三餐的丰富食材和多元口味，印证着太平洋与印度洋之间这个最狭窄繁忙的港口如何有条不紊地运转，打破了食材和产地的必然联系。到处“SG50”的标志提醒着我们这是一个现代发达国家。吃，从本能发展出来，与时间、空间共同构筑了人的生存模式。越是上天入地，越感到逐渐触碰到了新加坡社会的脉搏。

美食背后，众生鲜活。在世界美食地图上，新加坡在历史传承上少见的没有包袱。7 岁的小女孩戴着高帽，上电视挑战各位世界大厨的拿手菜。社会是建构“开放”饮食

1

2

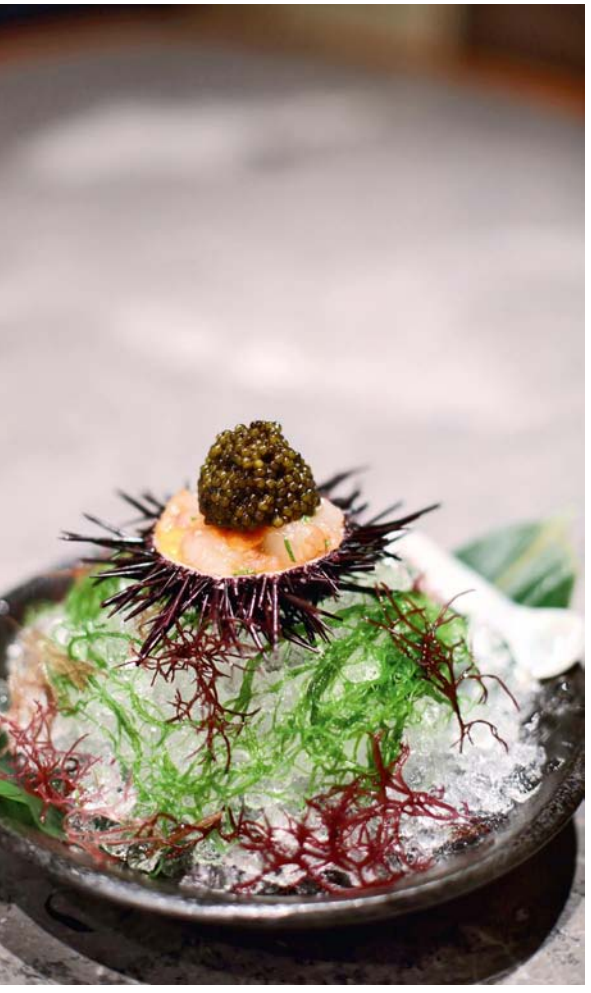
3

行为的关键。新加坡最为世界关注的独创福利机制、社会结构甚至家庭伦理，都可在餐桌上得到印证。料理的融合演变可以看成新加坡人的生活史。一个富裕的社会，并且幸运的，还是一个美食天堂。人口突飞猛进的增长，是从1819年成为英国殖民地开始。大量外地劳工漂洋过海，中国广东、海南、福建人，印度和英国人，各自带来的饮食风俗，受贫穷和气候的制约，开始变化。新加坡独立以后，民生渐渐兴旺。上世纪八九十年代经济发展，给新加坡人开拓了餐饮视野，也开辟了“主厨”这一西方社会造就的精英领域。餐饮奇才不分国界向这里汇集，稳定而主流的中产阶级，味蕾双向打开。饮食商品化成为主流，新加坡成了全世界最舍得花钱吃饭的国家，而“居者有其屋”政策下小吃摊也欣欣向荣。我们看到的，是镶嵌在饮食上的社会结构图景。

时光：天王，老饕的通关密语

旧电梯“吱吱哑哑”把我们送上5楼，时光仿佛变慢了。冼良坐在大酒楼最靠里的位置和三个客人喝着茶，这时是新加坡时间下午15点半，没有打电话也不用预约，每天他准时准点地坐在一栋组屋顶层的红星酒楼里。1974年开业的大厅是旧而暖的深红色，提醒新加坡如今的繁华，是从怎样的艰辛的基础上一点点勤恳得来。讲普通话的阿姨看我对餐牌上的猪脚醋感兴趣，对我说：“女孩子吃醋好哦。”好像我是她亲戚家的谁。

冼良10岁时跟着全家人从广东来到新加坡躲避



4

1. 炸鱼饼是典型的新加坡街头小吃，不到一块钱，被“迷宫”做成了一道精致的点心与日本鱼子搭配

2.“迷宫”的kaya“小笼包”是这套“新加坡24小时”创意菜的起点

3.Waku Ghin久负盛名的招牌菜：品酱汁牡丹虾寿司配海胆及鱼子酱

4.VO餐厅的娘惹点心

战乱，英国人不让华人子弟念书，日本人赶走英国人，冼良也已经长到可以工作的年纪——故事从钻进一个小馆子厨房的灶台后面开始。“本来只是想躲日本人，他们抓新加坡人去战场当炮灰，厨房有东西吃，还有活干，我就这么留了下来。”时局就是命运。“作厨如作医，临厨如临阵”是冼良自己用毛笔写在普通白纸上，他1962年挂个人名号开办了新加坡第一所烹饪学校，1968年开餐厅，这句话一直伴随左右。今年83岁的冼良，是新加坡国菜“四大天王”之一。四大天王共有一个师傅，师兄情谊深厚，现在两人凋零，一人把餐厅交给儿子掌管，还每天在店面里饮茶的，只剩了冼良一人。我问起师傅姓名，冼良眨眨眼，做了个惊恐的鬼脸，说：“他在后面，我叫他煮东西给你吃啊？”到后厨才知道，正冲着光亮最好的出口，有已故师傅罗成的牌位。

冼良的动作轻巧麻利，方位感又好，厨房里上下穿梭完全不用留心脚程。他抱来厚厚一沓打格子的稿纸，是一笔一画用力手写的中文新菜单，他用小学生完成了奇思妙想的那股得意劲等着我看。听说一些潜心研究广东菜的吃客专门来新加坡吃许国威和冼良的菜，说没有吃过这么好的凤吞燕、陈皮豆沙和煲仔饭。他宴席菜单里的名菜，从鹿排、鲍鱼、鱼翅、元蹄、全乳猪是过去中国豪华宴席里的常客，再到“江南百花鸡”，只用一张完整的鸡皮，把虾肉肥肉带一点鸡肉搓馅，连皮同蒸的古菜，再到他自创的“美国鸭”，大鱼大肉真材实料仿佛回到了发明满汉全席的年代。

全东南亚的红歌星都去驻唱的国泰酒楼，从上世纪40年代经营到60年代，是新加坡贫穷岁月里的奢

李长豪“豪哥”与母亲的“发记”是新加坡最传统的潮州菜馆

侈象征。50年代新加坡刚刚从马来西亚独立出来，饮食大多是街边摊档，据政府早期统计资料，大排档的数量居然有387个。“四大天王”从“国泰”出来，开创酒楼风气，见证的是新加坡工薪阶层逐渐富裕，国家短短几十年发展成“亚洲四小龙”的过程。80年代后期，新加坡成为亚洲最发达的国家。

当时的新加坡普通老百姓开始拥有独立住房，生活条件逐渐改善。“新加坡菜”的叫法一被提出，在广东和潮汕菜的基础上，也有了独立的宴席系统。演变后的第一名菜，居然是一道素菜功底的“佛钵飘香”——这是另一“天王”许国威年轻时在国泰做厨师，为了追求服务员太太而创造出来的。他太太自小由庙里抚养长大，比丘尼纪律森严，许国威用一个芋泥的钵，装入各色精心烹制的素食，好似“佛跳墙”的精美素食版，博取了师傅们的同意。夫妻俩白头偕老，这道菜也早就有了鲍参翅肚的版本。如今儿子继承父业，已经把“龙凤”做成了新加坡菜最好的中餐厅。

新加坡菜内涵仍是中餐的精华，只是没有丝毫偷懒，还延续了罕见的认真和精益求精。“说话要温声细语，保持名厨风范。”他写在卫生条例边上，注明“不仅对客人，对同事也要礼貌”。中国菜是华人到新加坡乃至整个东南亚最早立足的基本。冼良用他传统朴素的道德维持着一方天地，敲打着每个伙计的神经。做菜用贵州茅台、玫瑰露酒或者绍兴酒全不含糊。这对他是乐趣，更是生计，他的几个酒楼几十年里生意一直好，因为认真。“本地出的海盐太湿了，要炒过再用。”菜色的讲究全在细节里。比如他的烧鸡，得在太阳下晒干，见火会使鸡肉太熟，这是新加坡赤道气候下的摸索，“下雨就用焗锅烘干”。冼良酷爱给人留字条，他给“肥仔”留言，“不要用瓶装货，干货才有味”；嘱咐厨师试用新法做两只鸡，“一只厨师试食，一只我哋开饭食”。

整栋大楼都是组屋里的商业，楼下就是空场地，坐着乘凉的老百姓。走在楼下仿若一个中国式的古典公共空间。茶叶行里卖着便宜的南北土产。至今红星酒楼消费都不高，因为租金便宜。当时因为振瑞路地段不好，政府希望“四大天王”来此开酒楼，把地带旺。四人已经各自独立，但因为每天收工后都要四人带着厨师们一起吃宵夜，久而久之觉得缺个大家喝茶吃宵夜的地方，于是四人合开了这所红星酒楼。

80年代冼良第一次到中国。“学了一辈子中餐，没来过中国，想领略最精妙的中国饮食文化。”冼良先到广州，带着拜师学艺的心态，再去扬州，他读了一辈子《红楼梦》，知道中国有“红楼宴”，特别想学。和当地烹饪协会联系，提前一个月准备，给6000元一桌。80年代到90年代，他多次带餐饮界同行到中国寻访美食的感受是：“很多很好的老师傅逐渐消失，曾经的原料、手法荒废十年之后想再寻回也不容易了。”

新加坡把中餐保留下来的方式，与本国历史息息相关。采访潮州菜的演变，侧面见证的是李光耀如何用土地私有化政策，让华人富商从“地主”转变为“上市公司”。以李氏家族为代表，潮州人是南洋的特殊群体，在新加坡华人的上流社会占了绝对的比重。李长豪（豪哥）说新加坡清末的潮州老爷，画面感超级强：“留着个辫子，表示效忠朝廷，右手是个文明棍，那是洋人给的功勋，左腰挎着弯刀，这是来自印尼土著的谢礼。”三种势力永远同时体现在南洋的潮州老

爷们身上。他们下南洋大多以极低廉的价格事先买了土地，“四毛钱也能买块地”。潮州人的地块大多临水，因为喜欢养鸭子，水地不用管，鸭子自然能吃饱，而福建人的地大多在山上，后来建立南洋理工大学，政府大量回购了福建人的土地。至今新加坡华人富商仍然是潮州人独霸天下。

蔡澜说“发记”是最传统的潮州菜，我想知道“传统”的“潮州菜”，在新加坡如何定义。“发记”开在只是几个小代办处的大厦里，楼下黑暗灯少。我们到达的傍晚立刻摸上去，居然司机并不知有此一处餐厅。楼里既没有名人合影，装潢也不搞任何金银饰物。我一错神以为走错了地方。豪哥和他的母亲笑意盈盈地用潮州菜迎接我们。李长豪的祖父是民国时前往南洋的潮州人里的一位厨师。1929 年成立的“醉花林”是潮州老爷们“赏花吃酒”的会所，祖父是其中的厨师，至今这个私密会所仍在，仍然只有 100 席位，李长豪替代祖父位列其中。

怎么把食材弄“滑”，是“发记”祖传的要义。用一块肥猪肉皮垫着，两手用两刀，将肉皮之下的鸡肉与猪肉混成茸，而肉皮仍要保存完整。拿一只鸡去煮，再把鸡胸肉茸放在这汤里去煮成粥样，再拿来煨燕窝。李长豪跟我解释潮州人为什么喜欢吃“滑”与“甜”，他们抽烟喝酒无度，搞到嘴巴没味道。李长豪的祖父活到 68 岁，算是潮州老爷里长寿的了。“过去早上起来老爷用喉咙咳一声，女佣就把炖了一晚上的燕窝端过来了，喝了才能开口。”潮州人对肥腻食物的要求是爽口。因为祖父留下的秘诀，李长豪可以从鱼翅的一根针就能分出这条是什么鲨。烹饪方法与《汪穰卿笔记》卷三所述一样：“顾庖人为此未必尽得法，大约闽、粤人最擅长，次则河南。又以火腿四肘、鸡四只亦精造，火腿去爪，去滴油，去骨，鸡鸭去腹中物，去爪翼，煮极融化而漉取其汁。”传说中极品的金钩是鲨鱼的尾部，游水的时候不会撞伤。“过去的渔船挂起来的日晒雨淋的鱼翅颜色金黄。”李长豪说干货陈年是好，“我是厨师，美味是第一位的，不能说吃了能成仙去。”港新酒宴里的鱼翅大都是便宜的散翅。李长豪还说，潮州人有这样一个习惯：“过去在中国时物产也丰富，潮州人晚饭吃过，用剩的材料在火上煨着鲨鱼肉防坏。因此翅针能一点点跳出来。人的滋味，都是一点点从生活中来。”

我喜欢的是老潮州菜，甜的肴肉蒸芋泥，和堪称一绝的猪脚冻。明明是猪油满口，却是清甜的，一口口停不住。李长豪说花胶炖甜的润肺很好，三层肉也可以做甜的。“乱吃乱花钱是潮州人的特点。”还有一道“闭眼菜”：一块最肥的坐墩，不要一丝瘦的，在白水里煮，用竹签慢慢扎，把油扎出来，扎到肉有些缩了，拿出来过冷水，用许多的糖来腌。放在厨房里，因为厨房比较热，让糖慢慢融化，一边翻着整块肉，等全部融化，拿起来放在蒸锅里，再加糖，加到不能加了，再拿出来等糖融化，反复收缩释放，要让一块肥肉，像冬瓜一样，能用勺子挖着食用。

祖父将潮州菜的手艺悉数传给了母亲。“我父亲是少爷，怎么会学厨？”只有勤快的媳妇能继承一手好菜。自小李长豪吃墨西哥的罐头车轮鲍鱼，当时两块多钱一罐到现在已经 150 新元以上。李长豪长大后才向母亲学艺，还后悔没能跟祖父亲自请教过。“发记”数十年没有开过分店。“醉花林”发展出了新加坡曾经最有势力的社团“义安公司”。他们称之为社团，早期互相联结是为了在异乡求生活，“旧中国的一切在那一辈都看得见”。吃酒玩乐的地方门口，就都是哭惨的同乡婆婆。“乡亲跟洋人要地，洋人就要他们洗礼，这可是没脸见祖宗的。然后，老爷们捐了 11 块地，在 Tank 路注册了义安公司。”义安公司依然保留着 100 多年前的老账本，还有义安理工学院。虽然大部分土地被政府收完了，但“义安城”还在。

要在新加坡定义这个“传统”，实物的参照系往往比文字更直接。走在新加坡街头正是 12 月初往中旬转，突如其来的暴雨把我们困在乌节路。乌节路是百货公司兵家必争之地，一年中此时的新加坡最是炫丽浮华。纯白的人造圣诞雪树衬托彩灯，整条街发出金紫的光芒。中学生们和下班的白领们匆匆走过，暴雨打湿了他们的脚，却一点也不在他们脸上增加焦急和燥热。天还早，我们沿着骑楼一路前行，奇怪的是也不觉得暴雨可怖了。从乌节路的尽头往回数，从 Ion，到 Wisma，到义安城，到文华酒店，到国泰后面的绿地，这一片曾全是潮州人的土地。“我就出生在文华酒店后面的船上，乌节路原来有一条河，现在河被盖住了。”政府要发展乌节路“翻山”。义安城是 70 年代潮州社团“义安公司”仅剩的代表建筑，由前总统王柄昌设计，承建则是日本高岛屋。

“义安城是全世界百货商场里最怪异的一个。”整条乌节路中间段，有一幢外形奇异的庞大又古色古香的建筑，正门三个繁体大字“义安城”，左侧是高岛屋百货的标志。直到现在，义安城产权仍然属于义安公司。在这密不透风的消费主义大街上，笔锋陡转，义安城外表是棕色大厦，门口两个巨大的石狮，方窗口开得小得离谱，古怪得很。因为“藏进来”的一块半圆形广场，义安城还特许得到了多盖几层的高度补

1

2

3

4

1. 为了配合新加坡植物园的环境，Corner的菜品要达到视觉与味觉的平衡，如这道烤小羊腿堪称完美

2. 陈日锃以洋葱作为新派法餐代表，在黑松露的衬托下，本来土气的洋葱成了主菜

3.Corner 菜品 鱼子虾片

4.Corner 菜品 黄瓜冻

偿，在西方百货未大举进入前，70 年代到 80 年代，义安城是乌节路百货的标志。香奈儿的标志变成了低调的银灰，典型的橱窗也完全被墙隔住，只能看到奢侈品们挤破头露不出一点边角。李长豪说潮州人一看就知道这是“风水”：“乌节路的舞龙舞狮每年出事，只有义安城几十年安然无恙。”

“泥鳅短，鳝鱼长，鳗鱼有耳朵，三家都没鳞；鳖是扁，龟是圆，螃蟹两只夹，三家都有壳。”李长豪给我背诵潮州话的儿歌。1969 年祖父从“醉花林”出来，自己开业“发记”叫“潮州时菜”，十来张桌子，几个痰盂。当时的新加坡以新加坡河为分割线，一边叫大市场，一边叫小市场，大船换成小船，上下鱼、烟草，所有的货物都在牛车水上下。从这样艰苦的条件里发展了几十年。发记一直不做大酒楼和大宴席，不订 5 点到 7 点，7 点到 9 点两轮生意，不改菜单，也不顺政府倡导，仿照西餐去装修漂亮的厨房。“那样要卖多少钱呢？一定要在小间里认真做。你来就慢慢吃。”

既然在李长豪这里得到了答案，也不难理解为何这样一个反潮流而行、精于燕鲍翅肚的小酒家，能成为新加坡老饕们的一个通关密语。潮州人在东南亚经济上的优势地位，使海鲜干货至今仍然是潮州人眼中的珍馐之味。“鲍鱼绝不应该是淡而无味，那是加工过头了，应该一口下去，那种鲜爽连绵不绝直冲脑门。”切开粘刀，并不硬，重要的是发酵氨基酸的鲜度。“干鲍是以前老太太的零食，一片含一天。”他也有少量的鲍鱼肝。“取肝的时候鲍鱼不能紧张，得在它最放松时速取，这样肝才不会积累毒素。”来自南非开普敦以外 120 公里的海湾，9 个鲍鱼养殖场、3 个制造场，李长豪控制两个制造场。他在当地输出加工技术，再做成半成品。干鲍密度非常大，“100 公斤鲍鱼，要 300 公斤水，多久时间上来，水温多少度，试验很多次，干鲍鱼才能站起来”。“洋人给我打开发货的房间，说糟了，闻起来像没洗的袜子，我说对了！”

他给我看 50 年代的南非鲍鱼照片，野生的比人头还大。沪、港、新、泰当时跑船运送海产的大部分是潮州人，新加坡也就成了海味“集地”。“新加坡从 40 年代开始就是海产集地，到 80 年代政府管制海产的沿街晾晒卫生，潮州人逐渐转向香港地区，新加坡也把干货市场搬到了香港，香港有的去了广州一德路，这两年也被市场影响。”

新加坡也经历过土豪的年代，大浪淘沙，小小的“发记”数十年地位不变。商人注重自我享受的愉悦，而不是面子。餐厅朴素得很，豪哥专心侍弄给我们吃的海味，本国驻外大使一家来向他表达对美味的感谢，他只握握大手不寒暄。“最近圣诞假期，公务员一回国全家就来吃饭，这几天见到好几个不同国家的大使。”最关键的是，从饮食到料理的传统，新加坡从来没有断过档。他经常到潮汕去吃饭，看到人家拿个咸菜蒸珍贵的芦苇草丛里的大鲈鳗。“他们用咸菜蒸完，讲究的撤掉咸菜，再填料撑得整整一条。我们是切块，先炸了去骨，再同好的五花肉、冬菇，整个塞到一条整的猪大肠里焖，再炸去油。”好的冬菇用玫瑰、花雕做成醉菇，是过年的宴席菜。他叹息对于真正的好料，不能怪现在的大厨“不敢下手”，“一年做不了几次，一看到原材料先想着价格多贵，这样厨师怎么能做得好呢？”

至今李长豪过年要停掉餐厅生意 4 天，为的就是新加坡两大潮州银行家族过年吃白肚鱼。两家每家 75 斤，从大年三十凌晨 12 点收鱼，到整个大年三十、初一就看到来自两个家族的司机，源源不断地把做好的鱼用精致的礼盒包装带走。大年初一来到发记找李长豪的都是他最好的朋友，因为知道他的白肚鱼一定有余量能白吃。1997 年以来，李长豪是白肚鱼的最高标价人。给他供货的印度三兄弟船老板，被他训练得一口地道的潮州话。“十几年有了，凌晨的码头，我不到他们不翻仓。新加坡所有的餐厅，有进我的菜和原料的，有‘潮州发记’四个字，就不用预付。”基本包揽了除夕最好的白肚鱼。“白肚鱼很奇怪，平时也就 5 块钱一斤，到了除夕身价暴涨 180 新元一斤。把身体养得最好，除夕就要去约会，还没约到就给人抓了。这时的白肚鱼最好吃。”

海洋地理：印尼传奇、新山亚明蟹

东南亚有几个大的湾流富产海鲜，而这些物产的运输必须经过马六甲海峡最狭窄的口岸新加坡，交通给新加坡带来了丰美的海鲜。无论任何官方或私人介绍，海鲜总是被大推特推。如果直接去逛菜市场，却觉得规模甚至还不如韩国与日本几个知名的海产市场。临走前旧友请我去久负盛名的寿司店 shinji，在日本以外的亚洲堪称质量最高，价格却不是想象中昂贵，原因还是此地作为世界第二大港口，扼住了印度洋与太平洋交汇的咽喉。

新加坡虽然除本岛外还包括 63 个小岛，但并没有海鲜产地，想要在市场买了海鲜再拿去给餐厅做的情况不存在。新加坡从建国至今已填海 100 多平方公里。自来福士第一次填海，至今仍在继续，2013 年新

陈一成在新加坡海边游艇俱乐部里隐姓埋名，却依然有食客前来探访

加坡政府订出蓝图，计划于2030年将国土面积增加7%。新加坡基本没有普通渔业，但因为物流条件，成了整个东南亚渔业转口贸易的中心。依靠渔业、农业自给自足的时代，对于新加坡已经结束了。

乘船去乌敏岛，曾靠捕鱼为生的岛民庄添福告诉我，他早已经没了渔网，“岛民”这个词在新加坡本岛以外已经快要绝迹。83岁的他依然在靠开小巴拉零星游客，每月赚600新元维持生计。不仅不能打鱼，乌敏岛的一花一果都属于政府，曾经繁盛超过千人居民的乌敏岛，如今只剩二十来人。辣椒螃蟹名声太大，导致我一度以为这里是海产基地。“现在新加坡吃到的辣椒螃蟹，大部分是便宜的斯里兰卡蟹。”我请擅长烹饪的主妇林理达一早带我去竹脚市场识别海产，每家鱼老板都能将几时来自哪里的鱼虾交代得清清楚楚。我依然不死心，希望能够找到懂海鲜的行家，而不是在酒店的大玻璃缸里认识它们。

大概记住了名称种类的我们匆匆往海边跑。地铁换地铁终于到了三巴旺，一出地铁突然觉得有些不同了，高楼少了，政府近几年修建的组屋有漂亮的大窗，远离市区显得疏朗静谧。打车跟司机讲海边如何去，跌跌撞撞居然被拉到了一片军事训练区。我在门卫处登记身份，写了自己的来意之后，才发现这片海域确实是军方背景。如果仅从外面也看不出其中有一个规模不小的游艇俱乐部。明朗的天际线与大海形成了美丽的色差，这一日是新加坡难得的好天气，不断下来的小幅度的雨，把空气洗刷得干净透明。

“这也叫生意啊！呃嘢！”陈一成对眼前的蓝天白云、游艇翩翩，嗤之以鼻。我在手机上找到网络上印尼报纸对他的访问，“印尼报纸的报道是早年的了”，但他没想到会是中国记者找来。陈一成在新加坡餐饮界无人知晓，我问遍餐饮业者都没听过他。陈一成是新加坡人，自小去挪威工作，开始对海洋鱼类产生兴趣。1989年他回到新加坡在一家小咖啡馆做菜，刚几个月就被一位从印尼来的富商看中，带他去了印尼的

巴丹岛自立门户。巴丹岛属于印尼，但更靠近新加坡，船程过去只要半小时。富商拥有巨大的土地，陈一成自己养了 500 只短脚的三巴鸡，上千只饲料鸡。3 年时间，陈一成的餐厅成了印尼官员们互相介绍最常去的地方。“他们互相介绍来的，经常来打包 200 公斤螃蟹，500 粒包子回去宴客。”他会做一种龙虾酱汁，是咖喱加橙的口味，因为苏哈托的喜爱，在印尼流行开来，被称为“总统酱”。巴丹岛的总督哈比比将他介绍给了苏哈托。从 1992 年开始，陈一成经常出入苏哈托的老家，爪哇省的梭罗。“那里比较随和，有这样的感觉，”他漫不经心地望着周边的景色，“我不喜欢皇宫，高官太多。”

他是全身心感受动植物的厨师。“你眼前的花花草草九成都可以吃，都是我种的。新加坡蔬菜比不上印尼、沙巴和中国。”我随意一指，他就说出了贝壳草，拿来煮水清热的。陈一成的海洋知识是在印尼红树林的土族人那里学到的，“跟土人一起住 6 个月，等于读了好几年的书”。土地和海洋让他了解了一切食材的本性，也成了陈一成的试验场。他用鲎壳烧了防蚊子，只是那气味比蚊子叮咬还难忍受。“土族人教会我很多，他们没有医药，有兄妹通婚的习俗，但据说因为吃树崽菜，孩子的智商却正常。他们爱吃甜，糖尿病特别多，但吃鲎的蛋就会好。”后来一个美国回来的博士告诉陈一成，鲎血是提炼治疗糖尿病的原料。

“你问到东南亚的海，我就能告诉你。”不讲鱼虾蟹，他从处理一种特殊的海虫开始触摸海洋。“这虫非常长，没有眼睛，红树林的树倒下去，虫吃它的芯。这虫生吃超级甜，放在那儿它的血是乳白色。”他不屑于从吃给我讲，“你得知道这个鱼怎么谈恋爱，怎么过冬天，海洋生物大多体外受精，因此杂交非常多，杂交的物种有哪些问题。”新加坡离农业和渔业都太遥远，无法满足他的研究愿望。“我另一家店经常去几个高级医院的医生，逐渐给我一些想法，比如鱼皮可以促使伤口愈合。”他说自己是在凭没有学问的人的常识来认知食物。“我看穷苦的印度劳工用苋菜的根来煮咖喱汤拌饭，也不吃肉和菜，就吃一大包米饭，所以我就用野苋菜的根来熬鸡汤。”《本草纲目》里确实记载了苋菜“并利大小肠，治初痢”。

“不是人类很厉害，去找海里有什么可吃，而是动物找给我们。美国、加拿大的熊冬眠之前，吃鱼就会吸鱼的眼睛和脑髓。我们很多鱼头都从案板冲掉了，尤其是大鱼的。”新加坡倒有咖喱鱼头可吃。他热爱海洋和海洋生物。“母鱼快生小鱼，把鲨鱼脑髓注入，生出的小鱼长得特别快。”他说新加坡杀鱼绝不会摔鱼。“一个是给它痛苦，另一个摔伤的鱼并不好吃，我们用丁香油让鱼睡觉。”

活鱼现杀去蒸并不好吃。“蒸鱼肉会爆开，鱼肉细胞还没完全休眠，你如果拿去冰镇 20 分钟再吃，鱼肉才滑。”做海鲜不需要太多调料。“弄清楚海洋动物是怎么回事，烹饪根本就不是问题。”他做的鱼肉非常香，有我小时候在海边吃到的味道。秘诀就是用海水煮海鲜，把 5 公斤的海水煮得只剩十分之一。“海水给我来吃，咸的最后是有点鲜甜。别人问我海里什么最好吃：微生物。贝类为什么鲜甜，吃的就是微生物。”我们在陈一成餐厅里吃的菜都简单得很，但鱼是鱼味，菜是菜味。他精通各种让海产生龙活虎或肉质细嫩的方法，但“高科技和大自然相比，高科技最多只能占三分之一”。他强调食物本来的味道和质感，除了蘸酱，几乎不见复杂的调味技术。

陈一成曾多次出入印尼前总统苏哈托梭罗的家做菜，但并不曾借此做过文章。海鲜虽然奥妙，然而政治却是凶险的。他在印尼开餐厅壮大到可招待 1200 位客人，有军队保护，每个月需要向“海、陆、警移民局”发薪水，换得平安。苏哈托的巫师先来吃过，陈一成的餐厅经过一个月的安全考察依然不合格。结果第一顿饭是苏哈托光临岛上的五星级酒店，而陈一成得上交护照一个月，关掉餐厅去做菜。苏哈托每次出行随扈都在 200 人以上，陈一成每次要做几百人的食物。“你做一个人的菜很难收钱，你做这么人的菜却很容易收钱，来给官员买单的人太多了。”

他小心翼翼地说自己不是御厨，只是常去给达官显贵做菜。1998 年金融危机之后，苏哈托下台，印尼货币半年内大幅下跌。陈一成投资的螃蟹等养殖场、建设的餐馆，全部垮掉。苏哈托彻底倒台后，陈一成离开待了 11 年的巴丹岛，去了东马来西亚的沙巴。后来，他又抛下一切回到了新加坡，房子、东西全部送人，两个星期后，和他联排而住的日本餐厅老板一家遭到了屠杀。“在印尼做生意，我这样的新加坡华人开餐馆，要做好的准备就是一夜抛弃一切，否则就是要做没命的准备。”

“我们的吃和我们的人一样，不讲你是哪里来的。”新加坡的饮食难找历史。“吃和人的脚步一样，不能停留。新加坡很少有几十年的餐厅，不会洗鱼翅的大厨大有人在，不会杀鸡的也不少。”他教我看干海参，把它扔在石灰地上，听声音。“dia 一声你就买，很硬，像铁跟铁碰在一起，说明已经够干了。”他也能辨认鱼从抓上来到现在有多久。“看鱼的嘴唇，野生鱼都会撞网，刚新鲜的嘴会流血，几天之后伤口发白。”

1. 陈日锃用阿根廷红虾与番茄搭配展现花园之美

2. 冠华餐厅的咖啡螃蟹，以威士忌来烘托咖啡之甜美，是杨彬源独创的名菜

3. 地处印度洋与太平洋交界的新加坡靠物流港集中了东南亚乃至世界的丰富食材

晚上将有一群香港的鱼老板来找陈一成，也就是吃贵价的红斑和东星。“有不少嗜鱼的吃客来跟我挑战。也有各种海钓爱好者去偏僻的地方钓回各种奇怪的东西让我煮。”

“贵的材料很容易做，但便宜的很难做。”新加坡吃得到的海鲜特别多，也特别好。他觉得统一味道才能调鲜度。陈一成有一种天赋，他去哪国都能迅速抓到当地人的胃口，然后迅速做个差不多的。他的菜也并不昂贵，属于熟客常常一群人来吃的秘境。即使在新加坡这样的地方，陈一成还像在印尼海岛一样，希望可以自己种植蔬菜，把海产从小养大，像一个真正的红树林的土族人那样对待食物和生活。“新加坡最喜欢的蟹和龙虾大多不好养殖，比如热带海蟹，不能吃太饱，会掉脚。”

新加坡最著名的海鲜依然是游客如云的辣椒螃蟹。陈一成钻研的是海洋本身的价值，新山亚明努力让螃蟹的味道留在每个食客的记忆里。作为每年吃掉无法计算的辣椒螃蟹、黑胡椒螃蟹、咖喱螃蟹等各种

香料螃蟹组合的国家，这个菜是新加坡绕不开的食物代表。在早年“新马泰”打包旅游时，新加坡必有项目就是一团游客被拉到几大“海鲜舫”去吃蟹。新加坡人处理甲壳类动物的手法确实是独创。菜的起源地，反而并不见好评。

精致的螃蟹爱好者们到这里一看热带螃蟹的吃法，估计要急火攻心。螃蟹算不上奢侈品，最常见的是便宜的斯里兰卡蟹，蟹肉居多扎实，但本身味淡，因此用浓厚的酱汁，使斩过的螃蟹的鲜味流入汤汁。螃蟹肥美，也有人用其汤汁炒米粉。粗瓷大盘子一装，快火猛料，汁水淋漓，蟹肉全是酸甜辣味，可是在这里吃又觉得爽快。辣椒螃蟹有一种热带“敢于胡乱”的胡作非为和江湖之气。三四人不过分一只，巨大的蟹新币 40 元，暑气胃火通通消散了，手也顾不得洗涮。

到达新加坡北边的 Geylang 时我越走越狐疑，昏暗的灯光让这个低矮衰落的片区显得很不新加坡。芽笼是新加坡的风俗区域，自英国殖民时期已经存在，至今合法。牢记“单数是吃，双数是红灯区”的口诀，

上图:杨彬源(左二)从新加坡顶级的酒店里历练出来，成为摩登“新菜”的代表人物

下图：何氏兄弟来自马来西亚双溪大年，他们大学毕业后一起到新加坡美食界打拼，已经实现了“新加坡梦”

我们要找的既不是这里招牌的田鸡粥，也不是知名的榴莲摊。记得《榴莲飘飘》里秦海璐就演了一个风尘女子，这水果似乎被导演用来暗示快乐。曾在新加坡工作的中国朋友说不介意的话可以去吃吃饭，用食色性来解释这个区的食物是一个不错的方向。然而生意并不好，排档里大白光照着，越寻觅，越失落。

螃蟹在新加坡的吃法是与香料合炒，怎么吃都不会错，但我要找到世界名厨每来必吃的胡椒螃蟹新山亚明。遇到亚明也有趣，问了路上摆摊卖药的，问了开摩托车载客的，大家都只是摇头，黑辘辘的巷子往里数，地图不显示，也没什么大招牌，正想放弃，没想到一位中年餐馆老板主动来聊天，我赶紧问路，结果他拉过自己工作衫的领子，神气地说："你看看是这个吗？"上写 J.B.Aming。JB 是新山的英文缩写。我说这么大名气的店，干吗隐藏在背巷的背巷，老板亚明简直就像盼来一个聊天的人。他在马来西亚的新山炒蟹，背井离乡先到新加坡落脚，一开始只租得起芽笼最便宜的偏巷三楼，所以很多老主顾知道"三楼螃蟹"，他顺便把"三楼"作为自己的招牌菜名。

这里辣椒螃蟹也有，但首推的是胡椒螃蟹。我采访一地，对方总要说："我看你应该已经吃过辣椒螃蟹了。"于是端上来的都是变奏。胡椒螃蟹在螃蟹菜里别出一支，又分出黑胡椒和白胡椒的路线。白胡椒是马来西亚特产香料，以沙捞越的白胡椒为最香。我们后来去马来，又是另一番风味。但新山亚明的胡椒螃蟹，用白胡椒特有的辣带出了海蟹的甜，比传统辣椒香料里的酸甜辣度，更胜一筹。历来到新加坡的世界级顶级厨师，都要光顾便宜好吃的新山亚明，我想是因为胡椒螃蟹以简单取胜。"你们人少点一只就够了，再炒一个蔬菜。"他自顾自下单去了。来过的一个中国客人很想请他去北京做菜，他拒绝得干脆："生意不大，来的像你们这样特意的，没的吃就不好了。"算钱也丝毫不优惠。但他的摊档也就只是两间排屋，客人都在路边坐，没人嫌弃这儿交通不便，卫生完全不是新加坡水平，似乎一到 Geylang，大家也都被欲望驱使，好吃就行。

摩登："空调之国"的"代际"口味

圣诞麋鹿伴随金色的灯光跃过高高的花型拱门，科幻感的摩天大树向天空伸出触角，熙熙攘攘的新加坡人在傍晚涌向了这个世界级的室内植物园。欧、亚、印、马等不同肤色，但同样都是三四口之家带着宠物的组合随处可见。整个 12 月，新加坡人都懒懒散散，因为对他们来说，这时正是全家人去欧洲滑雪的日子，可以享受长达 6 个星期的假期。公共空间是新加坡最令人羡慕的城市特点，是观察现代新加坡家庭的好地方，节庆则是一个更好的观察时段。

新加坡被称为"空调之国"，意思是，在政府有效的中央调控下，人们的物质生活条件得到了极大的改善。"空调"意味着一定时空内"数据"的稳定。先看收入，中产阶级人口数量比例在六成以上，仅次于全世界最高的澳大利亚。大学毕业月薪起点在 4000 新元以上，也就是迈向中产阶级的起点。再看住房，政府保证每个有工作的新加坡家庭负担得起他们的住房，让月入 1000 新元的家庭买得起二房式组屋，月入 2000、4000 新元的能负担得起三房、四房式组屋。回到餐饮，新加坡餐厅总数超过 3 万家，2013 年新开张 600 家，关店也接近 500 家。

有这么大的房子，新加坡人的口味却并没有家庭"忠诚度"。美国杜克大学的数据是，40 岁以下以家庭为单位，每周外食比例高达一半以上。晚餐时分，去温室植物园游玩的人们纷纷排起长龙等位，"冠华"餐厅就在室内植物园临河看摩天轮的一侧，餐厅从中餐、下午茶一直做到晚餐，伙计们一到厨房就开始小跑。餐厅里都是穿着休闲的一家老小在悠然用晚餐。Yong（杨彬源）占据了新加坡最霸道的两个地理位置，他的"大华"位于鱼尾狮附近久负盛名的福乐登酒店正对湖面一侧。这些政府打造的地标建筑里的餐厅，是最典型的新加坡中产阶级家庭之选。

杨彬源的各种酱料极其出名，他善用全世界香料的细致味互相调和。他是新加坡最早开创摩登口味的厨师，同样是芝麻菜沙拉，他的酸酱复杂又清纯，配辣椒螃蟹包非常西式。椰子炖鸡汤这样的传统菜，用的是泰国小椰子，甜得人把椰子壳整个挖个干净。主菜是他最喜欢的姜茸和石斑鱼。我看到一条绿鱼摆出漂亮的弧度，一时迷惑。"我喜欢姜，但是姜在鱼上总是不漂亮，就拿葱汁来把嫩姜浸透。"东南亚的炎热气候，白色热食很少，一抹新绿则清新了眼睛，打开了胃口。辣椒螃蟹也改了，把咖啡倒进螃蟹里，以一盅威士忌来把螃蟹表面点燃，火焰过后，螃蟹鲜甜。

政商名流走入大众餐饮领域是明智的。2014 年《经济学人》杂志的数据里，新加坡在全球食品安全榜位列第二，仅次于美国。全球食物安全指数评判基于三大标准：价格承受力、可获得性以及品质安全。在全球 109 个国家中，新加坡在这三项评选标准中分别名列第一、第十一和第十三，在综合排名上超过了多个粮食生产大国。

价格承受能力第一，代表新加坡人在全世界最舍得花钱吃饭。“现在来我这里吃饭的80%是新加坡的普通家庭。”杨彬源抓住的正是新加坡六成以上民众的胃。杨彬源是典型的有奋斗精神的马来西亚吉隆坡人，他一开始只是在厨房做杂工，靠头脑学知识。“我祖籍是福建客家人，粤语说这么好是被师傅骂出来的。”他已经凭努力加入了新加坡国籍。“过了基本功的阶段，比的就是这里。”他指着自己的脑袋。1994年杨彬源进入四季酒店做到副主厨，入主最古典优雅的酒店Fullerton做主厨，再到来福士酒店主厨。在顶级酒店做到2004年，他已经招待过全世界的政商要人，也到了可以创业的黄金年龄。来找他出来立业的人源源不绝。“大华”原本是新加坡泡沫经济时经营鲍参翅肚的名餐厅，隔壁是当时的“百万富翁俱乐部”，因鼎盛时期卖假鱼翅丧失了信誉倒闭。

重做“大华”，杨彬源把西餐调味思路带入中餐烹饪方式的摩登菜，正好吻合了“现代新加坡”发展壮大的中产阶级家庭的需要。“地球村”让新加坡人不断突破原有的味觉范围。新加坡人很少有口味的偏好，他们追求变化，尤其是一家老小吃饭，平衡、稳定又新鲜。每桌必点咖啡螃蟹和波士顿龙虾米粉。“因为斯里兰卡蟹和波士顿龙虾作为原材料都没怎么涨过价啊！”最近在新加坡家宴上最火的菜是伦敦鸭。Yong观察到新的餐饮潮流。到英国留学是新加坡上层至中产阶级的普遍教育观念，儿孙们去英国几年，家长常去看望，和儿女在伦敦一起吃的中餐里，大多有道鸭子。这道菜最近被新加坡人自己拿出来单做，“其实是父母想念儿女的一个安慰”。

“妈妈的味道”以外，父母和祖父母们，把每个周末当作团圆的享受，跟着孩子到处去品尝新菜。无论多么时髦、昂贵，或者温馨、朴素的餐厅，围桌吃饭的一家老小是最主要的客人。李光耀曾概括新加坡家庭的代际财富传承：“很少人把自己的资产消耗掉。他们都保住甚至扩充他们的资产，只花费来自资产的收入。他们未雨绸缪，要保住资产，将来留给子孙。”既不同于中国传统家庭，父母将子女视为财产，也不同于西方社会完全的子女独立。起初仿照英国制定的惩罚性遗产税，逐步减少，到2008年干脆取消。新加坡建立了地球上少有的非福利型社保：中央公积金制度。强制储蓄与投资，本质上是强制每个人为自己（及直系亲属）自负其责，账户上的钱是可以继承的。每个人同父母与子女都有爱，祖父母同孙子女之间也有爱，这种爱是有利于基因绵延与财富传承的。海外留学，回国工作，是现代新加坡年轻人的主流。“他

1

3

4

2

1.Corner 餐厅鲈鱼菜品：荷塘里小虾小鱼的景致也是美食的灵感

2.“迷宫”餐厅自创 kaya 甜品

3.“市政厅”里的龙虾鱼子意面，配合了南洋风情的盘子

4.“迷宫”的番石榴冰沙

5.Corner 的奶黄流沙包味的玛卡龙，我的最爱

5

们什么都吃过，什么都见过。”开放的社会环境和心态，给了杨彬源这样的新移民通向精英的机会。他自己的儿女也都大学毕业，杨彬源谈起李光耀甚至闪着泪花。

我想去更近距离地接触“新新人类”，向近20年内移民新加坡的人去一探究竟。星期六上午，新加坡最有名的美食兄弟何兆丰、何荣丰（Edmond Ho）请我们去他们工作室的阳台brunch。在新加坡我被邀请吃了三顿家饭，在兄弟俩家的最为艳羡。他们拥有开朗无匹的性格，呼朋唤伴的热情，还有一个不大但种了五十几种香料的阳台。我在迷迭香丛里揉来揉去，何荣丰说，早知道让你来采摘罗勒叶子。菜式简单新鲜，先开一瓶意大利起泡酒，用番茄牛油果加罗勒的开胃菜清清口，鸡是事先腌制过的，直接烤就可以。何荣丰是新加坡最早成名的摄影家，他随哥哥在1995年第一次参加世界比赛，开始对美食摄影感兴趣。“哥哥让我重新打开对食物的认知，比起美美的摆盘，我更喜欢食材本身的样子。”他一会儿拿长长的迷迭香做小玩具左打右打，拍食物也不打光，“要找到食物最诱人的那一刻”。

兄弟俩身上体现的是新加坡餐饮行业，走向文化领域与精英属性的趋势。哥哥何兆丰参加多次世界级烹饪大赛，最高奖项是曾代表新加坡，两获博古斯世界烹饪大赛冠军，这个赛事也被称为“世界奥林匹克厨师大赛”。2014年他则担任了新加坡队领队。他的正职是新加坡机场空厨公司的行政总厨。何荣丰则获得了美食摄影类的多个奖项，我被他拍摄的一套林忆莲吃、写故乡上海菜的画册吸引。新加坡的美食出版倾向西方的形式，以专业精美的图片来讲故事，已经形成了一个主要的出版类别，也扩充了行业的容量。在乌节路繁华商场的图书馆里，在新加坡当地的娱乐电视台，永远不缺的是英文美食节目和美食书。

休息时两个人依然喜欢钻进厨房。他们本想用更复杂的菜色招待我，但因为时间仓促，只好煮最简单的东西。好简单啊！他跟我感叹。临时采买的和牛经过了充分软化，在阳光灿烂的阳台上直接用铁板烤炙。“这是我10年前的梦想，终于实现了。”兄弟俩来自马来西亚的双溪大年，一个吉隆坡以北的小城市，大学毕业后来新加坡闯荡，都已经加入了新加坡国籍。这一个边做菜边喝酒的工作室，仅厨房设备的价值也抵得半套房子了。

地气：巴刹里的平民美食

到达新加坡的第二天早晨，我就步行几个街区到芳林路巴刹吃早餐。9天时间里，我在不同时段、地段进入了9个市场吃饭，真正喜欢上了这种最接地气的市集。美国美食作家安东尼·伯尔顿抱有这样一个疑问：“作为一个全世界最事儿的政府，居然会允许这么多摊贩存在？”对新加坡任何一方面抱有问题的外来者，或多或少都能在巴刹得到一部分答案。

新加坡的巴刹不是旅游景点，而是本地人生活的真实又火热的场景，里面的东南亚食物种类超过百种。巴刹里的食物是日常餐饮里最舒服的组合，以碳水化合物为主，配合少量的鱼虾鸡猪蛋，最重要的是浓重风味分量十足的调味，米饽、萝卜糕、虾面、咖椰吐司，任何一份食物都可以一脸幸福地咬下去，得到的是饱足与踏实。中国随处可见的“大食代”正是新加坡本土的餐饮品牌。按照政府规定，工厂、购物中心、办公大楼和多层工业楼必须在同一建筑物内设立食堂（餐厅）、食阁或咖啡店，以方便民众就近用餐。但新加坡人觉得“大食代”又贵又不地道，他们会专程去某个巴刹吃某家小吃，但大部分的巴刹基本上品种齐全。有些口碑好的小摊已开到第三家，也不乏英文报纸的报道贴在档口，有的是细心经营别无分店超过20年的老店，也就成了新加坡“古早味”的代表。

最舍得花钱吃饭的新加坡人，同时也离不开最基本的朴素食物。如果套用一句流行语，他们的味蕾不仅打开，而且是双向打开的，不以贵贱论美食，更不以出处论。你可以吃着印度薄饼，喝中国除湿的薏米水，等着虾饺汤略凉，旁边一大杯煎蕊做甜品，最后再来客粿。每一家都只做自己独有风味的餐食，到一个巴刹我就奢侈地买五六样分享，9天很少有吃重样。在出发之前我把所有的小吃种类细细地划分了一下，哪些属于印度食物，哪些属于马来食物，哪些是福建，哪些是广东，哪些是娘惹等等，结果到了巴刹，所有的界限都被打破了。福建人雇孟加拉人炒面，印度老板用马来话和粤语与客人交流，点餐时我一时摸不到头脑，因为不管我面前排队的是印度、中国还是马来脸孔，他们说的话我真是一句不懂。尤其是老板张大眼睛手里端着芭蕉叶子看着你，锅里热气腾腾的好几种颜色，后面一堆心急火燎饿得不耐烦的客人，只能一边偷师学前面的人点什么，一边用比画和猜。中午去巴刹就跟打仗似的，等到早上9点或下午14点，上班上学的人都撤了，华人面孔的老板才会有闲心纠正你：“是kopi，不是咖啡。”

上世纪50年代建国时新加坡大摊档所形成的美食街387条，几乎是新加坡老百姓生活的缩影。60年代末70年代初始，新加坡政府大力推行街边小贩的

最舍得花钱吃饭的新加坡人，同时也离不开最基本的朴素食物。如果套用一句流行语，他们的味蕾不仅打开，而且是双向打开的，不以贵贱论美食，更不以出处论。

迁徙计划，由建屋发展局（HDB）在政府组屋区内规划建设小贩中心或熟食中心，以低租金等优惠政策将小贩从人行道和马路边引入室内集中经营，规范管理。组屋这样体量大的建筑往往由几个独立构造层叠组成，因而在建筑内形成不少开放式和半封闭的敞开空间，这些被解放出来的空间往往不设冷气，通过设计让阳光和风都能不请自来。

这些位于热带的建筑注入了热带的灵感和生活经验。从芳林路出来看到一座巨大的美丽建筑，整个大楼像一个巨型的盆景，大树、瀑布、花草和小鸟从大楼的一面“喷”出来，这样一个往往在效果图上看到的“垂直花园”，在新加坡的Park Royal on Pickering得以实现。我走访到的这些巴刹，都有干净的厕所，上下水、排烟过滤、客人用餐的固定式桌椅，有年长的服务人员替你收拾碗盘和擦干净桌子。巴刹的形式有好几种，有的以菜市场为主，周边一圈辅助的小吃摊位，也有没有菜市场或者和杂货市场在一起的熟食中心，更多的是组屋下面两层的挑高空间专门用来做餐饮。它们起始就有公用的集中冷库、装货平台，公共水冲式厕所和垃圾处置系统等，清洁、设施维护等运行费用由收取的摊位租金支出。2001年新加坡政府因为一些60年代修建的巴刹老旧，拨出4.2亿新元专项资金整修。

至今新加坡仍有120多个巴刹，其中最有活力的还有80多个。芳林市场中间一排排的摊档各具特色，也有同种类的小吃，周围一圈都是很高的空间，密密吊着大风扇，慢悠悠地摇晃，不急于把你吹走。给当地摊贩著书立说的美食家司徒国辉总结说，在这里吃饭“衣服要敞”，才能让你在暑热天喝得下极鲜美的汤。我们去的时候据说是新加坡最凉快的季节，坐在巴刹里穿堂风习习，又不晒太阳，顿时不想动弹。

新加坡建国50周年时出了一本漂亮的画册，以小贩为主角，拍摄了一系列他们的生活和人情。每一家卖鸡饭、做啰惹、做椰浆饭的都能讲出一个几代人移民来新加坡以小生意维持生活的市井故事。西方人许之为活力，而东方人安之若素。美食家司徒国辉是新加坡知名的美食节目主持人，他的口号是“Die die must try”（死都要吃）。“新加坡传统的摊贩在逐渐凋零，老一辈不在了，新一辈就不会做，这个问题永远存在。”司徒国辉想把自己挖掘的小摊美食做成一个旅游项目，带动摊贩们收入增长。可是他发现大部分外国人，尤其是中国人，并不太愿意这样跟着他一家家吃炒粿条和福建虾面。他是新加坡小吃界的巨星，建立了“三双筷子”的饮食评价体系，时常能在档口看到有他来吃饭的照片，两双半或三双筷子的标志。他在寸土寸金最好的口岸开设了一个传统小吃的美食街，有一家福建虾面特别好吃，原因是老板懂得在一口大锅里，怎么按照不同温度的点来炒面和加料。他凭着这些几十年细致入微的观察，已经出了几本关于小吃的饮食指南。

“筷子系统”虽然被称为平民版米其林，然而对于小贩们来说，巴刹里本没有绝对的赢家和输家，大家不过各凭本事，在这容易被物质与消费裹挟的时代，留一抹街坊邻居之间的温情底色。每个巴刹都有一些名副其实大排长龙的小摊，但到处都有诚征小贩的广告牌。摊位上一两块钱的食物，是新加坡幸福生活的谜底。物价便宜到不可想象。一块鱼饼居然只要9毛钱，一碗油饭没有鸡肉，只要4毛钱。附近居住的老夫妻，一早来这里吹风扇，吃一块不能选边的花生软饼，喝一杯老师傅弯腰、很节奏感地拉出的拉茶，已经惬意无比。

这廉而美的市民食堂是全新加坡人共享的福利，也是新加坡“居者有其屋”政策的一个副产品，超过90%的新加坡公民有资格以远低于市价的价格购得“组屋”，而被排除在外的10%则是新加坡社会的富裕阶层。政府营建的组屋是按照族群比例初次分配的，业主在转卖时，也要受到族群比例的限制，如果某一族群的配额用完，那就只能转卖给其他族群。在这种社区规划之下，少数族裔不能聚居，因而也就不能形成以某个少数族裔为票源的政党。下楼吃饭，打包上楼，是市民生活里妥帖得无法改变的习惯。楼下的铺子里才是来自不同种族的新加坡人，真正的第三空间。政府规划组屋和商业设施时，都同步规划建设小贩中心或者熟食中心，组屋小区都有这样一个巴刹。各处巴刹的情况也一样，每个小贩中心虽然都有自己的王牌，但大市场不能只提供某个族群食物。我过乌敏岛前去樟宜村巴刹，买到的最美味的一餐马来椰浆饭，虽然是清真习俗的马来菜，但一样可以在任何位置上吃。

主妇林理达带我去买菜的小印度区香料最全的竹脚市场，一到市场我惊呆了，响彻菜市场的是悠扬性感的爵士乐，法国少女、马来主妇、英国厨师、意大利妈妈、孟加拉劳工、菲律宾女佣、福建老太太、中国学生等各色人等鱼贯出入，对着每个摊位上的蔬菜、香料、鲜切椰茸、鲜花各就各位，好像一场早上的新加坡人生活大电影。林理达的丈夫是意大利人，拥有若干餐厅，她已经有了四个儿子，依然拥有少女般的细腰。这儿是她最喜欢的市场，也是新加坡许多国际大厨来采买原料的地方。摊子上长方形的东南亚石磨，

中间有一个椭圆，加入水、配好的香料种子，有些时候还会加一些红葱头，这样出来的香料才会更香。磨好后放在椰子叶上面，一条红一条绿，整齐地摆在一起，每条都有不一样的作用。做鱼炖鸡，香料都不相同。告诉小贩你要做的东西，他自会取相应的香料给你。南洋的自然随性，不用多么名贵的食材，洋葱切碎、炒焦，香料入洋葱，加肉一起炒，加水小火滚煮，最后加入椰浆，煮至椰油跑出来，就成了美味。

一份甜口的新加坡早餐是kaya。用炭火烤面包不仅在新加坡，在马来也不多了，但kaya成了新加坡早餐的代表，现在连锁店已经遍布世界。当地老饕不吃连锁，要去吃炭火烤的吐司。在薄的直白的吐司面包上，抹一层绿色kaya酱，充满椰子和班兰叶的香味，再放一整块黄油。也可以选花生酱的版本，不能少的是两枚半熟鸡蛋，几乎可以当汤一样地喝掉。在新加坡吃饭，kopi杯里永远放个大调羹，滚烫得要搅和，喝的时候我看人也不拿出来，实在是急性子。新加坡有英式下午茶的流行风潮，西式甜品店众多，而在最火的Antoinette，Pang给我专门做了kaya迄今为止的最高版本。我去的时候他还在烤法棍，加自制kaya酱，法国顶级黄油上面的盐花绽放微微几朵，那美妙的口感让人忘记了罪恶感。在新加坡甜品界Pang推翻了一堆规则，这个美妙的简单kaya却能轻易占据年轻人的心。

咸口的就是各种口味的大集合。我喜欢叻沙的甜香，来到这里不幸发现，这是在国内吃连锁店叻沙建立的口味，到新加坡一试本地的叻沙居然觉得有些难以适应。

血蚶或者虾膏甚至还有一些叫不上名字的香料，有时候会形成一种刺激的味道。难怪本地人看到我声称最爱叻沙都含笑不语，也难怪不少来旅行的中国人认为还是连锁店的好吃。此地的叻沙，米粉圆粗，用混合浓稠的汤汁反复浸泡快速滗干，这样来回我看“结霜桥”的手法是五次，再扔进鱼饼丸子之类的料，最后一瓢灰白色上浮着一点红的汤汁入碗。汤汁里面的料各家自有秘诀，但打底的几样是决定味道基础的关键，比如血蚶，比如椰浆，比如虾膏。小吃摊的常胜秘诀，就是没人想在自家做这些食物。因为程序实在太复杂，吃到又实在太容易。

新加坡政府邀请世界上最有名的大厨戈登·拉姆齐来新加坡与摊贩比试，三局两胜，叻沙占了一胜。有意思的是媒体可以忽略掉，与米其林霸主比试的并不是无名摊贩，而是新加坡叻沙里最有名气的老店加东328叻沙。328是门牌号，在小摊吃东西往往晕眩，有个门牌号做招牌很常见。名牌响亮本地人喜欢的餐食如海南鸡饭、肉骨茶，已经需要独立的后厨和比较大的店面，而这也就是新加坡“咖啡店”的食物。我吃到喜园YY咖啡的鸡饭，又吃到“文东记”，才知道为什么有些著名鸡饭都是只有游客来吃。新加坡人相信自己的舌头，哪个名人给哪个餐厅加持对他们来说没有说服力，但对游客来说，信息单一有可能会造成选择错误继而对整体食物的印象出现偏差。

在新加坡我专门找了一些名声大噪的小摊去吃，有失望也有惊喜。有一家是中峇鲁里的老字号肉骨茶。说肉骨茶无茶的就是外行话了。每张桌子前有一个干净的煤气小灶，比煤气罐小些，高矮正是你坐在桌前，不用动身子，就可以手提过来泡茶的高度，精致得很。茶叶也统一，福建武夷山的铁罗汉，老板娘说新加坡九成肉骨茶都用这一个茶做大众之选。我却看到邻桌一位颇有威势的先生，连紫砂壶都是大方造型，又漂亮又趁手，自己坐在那慢慢地给许多小杯子倒水，小杯子也不按人头来，总要多几个杯，谁要喝口凉的也现成。大多讲究的茶客自存了茶叶和紫砂壶在此。新加坡政府规定尊重穆斯林传统，因此全国的肉骨茶在星期一都休息。肉骨一根沉于清汤之底，老板娘让我回家用黑蒜和白胡椒熬制就可以了，只是要深夜两点起来熬，到早餐才有鲜美的一锅。进肉也都是马来西亚的猪肉，清淡的汤和骨，油条切块，都是基本，来吃饭没有不点各种卤肉、卤肥肠、鸡蛋等等的，卤味是肉骨茶的一绝，还有肉汤煮过的菜脯。我留心邻桌的先生，一会儿来一辆司机开着的劳斯莱斯落下来一位穿着精致的老太太，一会儿又来一辆奥迪落下几位老人，看得出来是旧友相聚，菜色都清淡爽口，据说他是一来吃三餐的，把这里当招待客人的餐厅。后来我去马来喝肉骨茶的发起地吃肉骨茶，才了解肉骨茶分两个流派，马来肉骨茶走的是福建路线，多中药滋补，而中峇鲁的潮州路线则是清汤一碗，又鲜又甜。

kaya、叻沙、肉骨茶、鸡饭算得上逐渐脱离摊贩的几个小吃界明星，好店也都并不开在市中心的位置。1963年，新加坡提出“环状城市”的概念，规划容纳400万人口，岛屿的中心保留了大片自然保护区，外围利用环状交通，串联布置一系列新城，跳出了原有的东南部旧城中心区，在全岛范围综合布局。几十年过去，加东地区、荷兰村这些城郊逐渐发展出了各自的街头美食。然而新加坡人还是不买那些已经靠生产线做成国际连锁品牌的打着“新加坡特色”的食物，哪怕我们觉得已经很地道了。

（感谢新加坡旅游局对本文的大力支持和帮助）

六月鲜
六月 不只是时间
欣和

太多次约会是陪她下馆子
这一次约会是陪她下厨

六月鲜携手INSH品牌创始人HELEN LEE呈现时尚围裙系列

了解设计师的创作故事

新年，一起下厨吧

为 / 真 / 心　守 / 真 / 味

www.shinho.com.cn

乌节路仍然是新加坡最繁华的逛街胜地

ORCH
GRANGE R

新加坡的 Waku Ghin 是主厨老板和久田哲的第一家分店，始终排位在世界前 50 名

· 美食地理 ·

新加坡，美食之美

主笔 葛维樱　摄影 黄宇

滨海湾是新加坡核心地带，这个巴刹是美食家司徒国辉倡导开设的

海南鸡饭，山水有相逢

“你为什么要吃早餐哪？”叶荣生（David Yip）对于我在酒店喝了一碗白粥简直要深呼吸了。“好吧，我带你多走点路。”为了吃得更多，我们就这样暴走起来。步行的最佳起点是来福士登岸的码头。我看见路边卖著名的海南鸡饭的店想进去，叶荣生摇头，“还不到时候”。卖海南鸡饭的店有很多家都是旅行节目、网站的常客，海南鸡饭比较适合已经被新加坡的酷热和浓郁的口味弄得想换换口味的中半程旅行。“巴刹里的炒粿条可以一周吃四顿，肉骨茶一周一顿就差不多了，海南鸡饭可能一个月两三次。”新加坡美食家叶荣生这么解释新加坡人的外食“基本法”。新加坡当然不养鸡，生鸡蛋都不允许进口，但选鸡却有讲究。下南洋的华人族群里海南人晚于闽粤，工作难找，挑着竹篮一篮鸡一篮鸡汁饭地叫卖是主要形式。肉骨茶的起源也是这样的苦力饭。现在选鸡肉部位和排骨部位都吃出了挑剔，实际上只要告诉老板有几位吃饭，腿胸翅肥瘦软硬都会配搭好，所以吃小摊，抱着平常心反而有惊喜。

鸡饭的选择各有爱好，和绝大多数小吃一样，没必要一家独大。我觉得喜园咖啡厅的饭一流，加东文东记的鸡够鲜味，如果去牛车水附近也可以见识一下天天的人流。鸡不会盖在饭上上桌，鸡肉盘内的汤汁略具盐味，我觉得盘里味道已经够了，本地人却要加味。鸡肉鲜美，搭配了酱油膏加蒜蓉加小米辣椒的蘸

中峇鲁是新加坡最早的中产聚集区，这里的肉骨茶走潮汕的清淡流派，许多熟客专程前来

碟更开胃。戈登·拉姆齐和天天海南鸡饭打擂台的时候，饭戈登赢，鸡肉打平，但“天天”弄出蘸酱来，鸡油熬的姜蓉、酸柑做的辣酱，酸香持久略甜，而戈登的辣椒酱略苦带金属味，最后“天天”取胜。这个节目大有推广新加坡小吃，和拉姆齐本人准备开店热身的噱头，其实能标榜“甘榜鸡”，也就是走地鸡的鸡饭基本都错不了。

这几样是很多新马咖啡厅的基本蘸碟，和肉骨茶一样。鸡饭本来是百姓餐饮，很多人把鸡描写得神乎其技，喜欢骨髓的本地老饕蔡澜说鸡骨髓为“颜色鲜红，吸啜之下，一小股美味的肥膏入口，仙人物也”，但容易忽略的是鸡饭。以鸡油蒜蓉来炒过底再煮饭的手法简单，炸得金黄的葱头和班兰叶煮出香味，关键是米。水稻是东南亚的主产。在新马最大的感触是，无论是米饭还是米粉，一旦搭配了东南亚的菜就成了天作之合。我问这是什么米，叶荣生说不用怀疑，就算是巴刹里的印度黄姜饭，也有很多用巴斯玛蒂大米。巴斯玛蒂大米是印度喜马拉雅山麓的极品，印度、斯里兰卡、尼泊尔和孟加拉也有这个品种。这种米在新加坡吃，价格便宜极了，不管吃哪种菜色，都能一下子吃出米饭的蓬松可口，还易于消化，而且这种米的淀粉含量比普通大米低不少。找这么多借口，其实我就为了再来一碗四毛钱的鸡饭。

早餐三霸：肉骨茶、kaya、叻沙

我也迫不及待地想扎进肉骨茶的怀抱。叶荣生说南洋人不太早起，9点过后夹份报纸到中峇鲁的“老字号”坐下来，选门口桌边的位置，来份最贵的9.5块的肉骨茶，一碗卤大肠，一碗菜脯。上午吃肉骨茶要吃潮州派的清淡口味，晚上吃肉骨茶要吃福建派的药味入骨。中峇鲁是新加坡最早的中产阶级聚居区。在高楼大厦之中突然就回到了二三十年前的新加坡人生活。老字号肉骨茶是潮州派代表，肉骨从凌晨两点开始熬制，肉骨越肥越贵，不一定要点最贵的有三层瘦两层肥的。真正的骨头汤是连肉一起熬煮，老板娘特意让我留意她锅里肉和骨的比例，“汤的重点是肉”。不是我们一般熟悉的大棒骨和骨髓。“因为没有肉的骨头不香，一定要保持一定肉的比例。半扇进货来，那种两层厚厚的白色脂肪中间夹着一丝丝瘦肉的

排骨，是要来卖高价的，越肥越贵。”老板娘说是为了香，“汤要用肉来熬，熬出来又没有油分又香，肉就不要了。”我喜欢加汤泡油条，小妹拿个铝瓢带嘴的，二话不说就去大锅里舀了汤来加在我碗里，并不是专门用一个热壶备好了随时加。中峇鲁是新加坡的一个生活氛围的招牌，很多城市中心的“高大上”餐饮也打中峇鲁的名字，是新加坡人生活里重要的一个情节。

早上喜欢甜口的人一定会发现本地连锁早餐店“亚坤”遍地开花。这里不存在老店最正宗之类的神话，但如果亚坤的 kaya 吐司你能觉得不错，那一定得试试那些讲究吐司、黄油、kaya 酱，半熟的两个蛋可以吸溜喝光，kopi 也还可口的小咖啡店。kaya 颇似海南椰子酱，只是有班兰叶的青色香味，椰子加糖与蛋的混合果酱，绵密浓郁。咖啡店在新加坡早中午都满员，同样可以看作是茶餐厅，菜色却颇不同，鸡饭、青菜、各种炸点心，最重要的还是 kaya。如果你一开始就吃了喜园自己做的厚厚的烘烤面包，估计就会把及格线提到这个程度。南洋传统里就有自己的咖啡习惯，马来等地又是产罗布斯塔豆的产地。但这里的咖啡豆一直采用的是南洋炒法，加了香料、牛油和糖在炭火上拌炒，咖啡豆打得粉碎，色泽油亮，散发焦糖香味。冲泡也必须是以炼乳搭配，我看大师傅两把壶上下翻飞，只为了把咖啡混均匀，那香味如果只用一般法压也很难出来，全靠手工来掌握醇香的厚度。很多人说新加坡人喜欢把咖啡从标准的白色粗瓷杯里倒入塑料盘，勺子搅和凉一点就喝，我倒没怎么见到，估计是 12 月没那么酷热了吧。

不吞碗白粥怎么把昨天的鲍鱼海参消化掉？终于有一种胃不禁用的感觉，也知道为啥健身房里天天都是猛跑的人了。欲望无止境，不动怎么吃得下去？芳林路是新加坡比较老的公屋，四面之势，围合起来，楼下一两层是平台，一排排开着小吃店。一个巴刹少则十几家，多有百十来家，全是各种小吃摊。摊当用餐区是统一的，倒像个大食堂。在国内喜欢叻沙鲜甜的人，应该选择结霜桥叻沙，不管几点这里都是本地人排起的长龙。依然用炭火，温度不高才能熬出汤底的原味，米粉来回十次以鲜汤氽熟入味，在碗里放进豆芽、豆腐泡，还有鲜活的血蚶，一大勺滚烫的汤浇进碗里，撒上新鲜的叻沙叶碎，一粒粒脆嫩的血蚶，跟酸辣的汤底是天作之合，椰奶的加入又多一丝滑润鲜甜，再热的天气也能喝下整碗的好汤。之后溜达到“孙粿”所在的 berseh 市场，这里能看到很多最传统的手作餐饮，虾饺汤是一边包一边煮，虾简直新鲜和大得吓人。

我们的中国胃：巴刹与中餐

新加坡 120 多家巴刹，80 多家都很有活力，可想而知，所有店铺做的是街坊邻居的生意。游客只要当“孤独的美食家”相信自己的寻味天赋吧！秘诀依然是排队最长的那一家。芳林路巴刹的欧南园炒粿条算是本地小吃连锁，也只开了三家。海边的樟宜村以马来摊排队最长。巴刹是一个炎热气候的城市里的休息站，里面的食物好吃和便宜到你可以怀疑老板是不是收少了。吃一两个巴刹后，你就知道新加坡人除非万不得已，不会去商场“大食代”的原因。巴刹是大食代的始祖。不用管菜单认不认识，老板是什么肤色，食物会自动散发诱人的指引。在饮料摊前看一会儿老师傅节奏感地用两把大小壶来回飞舞做出茶和咖啡，多听几次，你就学会点薏米水、冰酸柑茶不加奶、罗汉果茶、绿甘蔗水、热咖啡加花奶等等排列组合。花生碎华夫饼的小摊子上写着“不能选边”，是啊，谁知道那脆脆的外表一层才是精华啊！

按照国内中文网站上搜出的信息，对新加坡的路线设计往往会出现重大失误。各种豪华海鲜坊造成了海鲜很“华丽”的印象，实际上是多年前新马泰旅游时团餐的缩影，当然海鲜依然是好吃的，只是性价比略输。芽龙名声显赫，但我们捡周末晚上去却颇为失望，食色均不繁盛，田鸡粥据说也好，芽龙市场也有名。不过根据我的观察，除非你特别爱吃炒粿条和福建虾面，否则不用专程跑某家市场里去吃。纽顿的摊贩熟食中心和乌节路的雪糕伯因为谢霆锋的介绍而被游客包围，其实我能理解“怎么这么好吃”的感叹。不仅是我，中国香港人、法国人、美国人、英国人，这些年在新加坡餐饮业谋生的全球食家，对于新加坡这么“事儿”的政府居然能保护和扩张好这么多摊贩云集的巴刹，不得不感叹与“活力”相称的是一个“不错”的社会、政府与国家。我羡慕新加坡组屋下面的公共空间。后来发现，新加坡的“第三空间”比比皆是，有太多可以坐下来喘口气的地方，无论暴雨倾盆还是骄阳似火，我在特别差的天气里也没有遇上一个暴躁的路人，也没产生不良的情绪。有骑楼遮阳，有屋檐避雨，公交不会迟迟不来，来了也不会没位子，人和人彼此不会躲开目光，同桌吃饭的陌生人也能聊几句家常。

在新加坡也想吃中餐的人有福了。传统没有断代，

经济早早腾飞，新加坡的中餐非常地道。“发记”不仅是新加坡潮州帮的代表，更是多少潮州菜老饕的心中挚爱。已开了三代的发记别无分店，隐藏在一个几乎没有门牌的大楼里，而且从谷歌地图到大楼外表根本不见任何指引标志。如果你知道最考功夫的潮州菜色，跟发记提前打招呼几乎不会失望。我们采访的四个多小时里，一会儿新加坡驻西班牙大使一家来和豪哥握手致谢，一会儿驻新西兰大使一家子来说再见。据说新加坡真正的上层华人一张嘴就是潮州话，一句听不懂。新加坡从经济腾飞之前的老基础发展到现在，老派的红星酒楼是“四大天王”里的平民天堂，另一家龙凤则是宴饮之选。据说很多粤菜大家来此吃到的几味老菜有“黯然销魂饭”之感，倒也不复杂，比如陈皮红豆沙。

海鲜关键词：朴实

“辣椒螃蟹！奶油螃蟹！咖喱螃蟹！黑胡椒螃蟹！白胡椒螃蟹！”螃蟹终于出场了。海鲜在中餐厅、新餐厅、排档甚至咖啡馆都不难觅得身影，也几乎不失手。但记住新加坡不产海鲜。上乌敏岛时我以为叶荣生是带我去吃海鲜，刚一下船才知这是个无人岛。难怪过岛前他要带我去樟宜村吃最好吃的椰浆饭。樟宜村虽然边远，旧建筑较多，还有监狱，但监狱外面就是别墅。这里没有农牧渔业，连岛上的树木结果也是国家资产。我们正好遇上一路十几只大小不一的野猪，不仅对人毫不惧怕，还推翻一排自行车，努力拱着自行车筐里寻找食物。岛民庄添福随着母亲从福建过海而来寻找先来新加坡的父亲，一家人就在乌敏岛生活了一生。我问小岛上吃鱼什么时候开始消失的，他已经记不清了，他与母亲开始是挖地洞的居住地，到后来用树枝、树皮搭造的窝棚，日本人上岛后，组织岛民开始挖矿。尽管新加坡有数十个小岛，上岛吃海鲜的梦想已经不复存在。庄添福们都在新加坡岛内有自己的组屋住房，即使他们的收入再低，捕捞和养殖也都已经没有了。而那个徒手挖出的矿，现在已经成了一个无比美丽的深湖，“三十几层楼深”，仿佛一只能看到历史的眼睛，静静地躺在乌敏岛深处。

做新加坡式菜肴的螃蟹大多是斯里兰卡肉蟹，肉质肥硕价格不高，去芽茏吃一趟新山亚明的白胡椒螃蟹吧，去掉你给海鲜所有“华丽”的定位与想象，这才是螃蟹的原貌。鱼有特点可以去边远的游艇俱乐部试试陈一成用海水煮的龙趸，与一般酒店里水缸捞出鱼清蒸的方法迥然不同，何况三巴旺海边非常美丽，是在印尼受到打击的陈一成，好不容易找到的世外桃源。

我去新加坡之前就心心念念咖喱鱼头，没想到叶荣生居然答应了我的要求，带我去娘惹专家李先生（Nelson Lee）家吃了一顿真正的娘惹家常菜。从李家出来以后，我到处找指南推荐的娘惹菜吃，然而味道的融合度、细腻的口感，甚至连炸鱼的软硬，很少比得上李先生在自家小厨房里烧了一天的简单的深海鱼头，让我禁不住再盛一盘饭。李先生曾经担任《小娘惹》电视剧的美食顾问，教女演员们在厨房里真正地生活。“娘惹女人爱在厨房里做事，三三两两，因此爱说人闲话。”他既不是厨师，也没当过哪家餐厅的老板，纯粹靠自己会做，成了娘惹菜里首屈一指的专家。锅子不大，甚至不如很多人家厨房设备齐全，然而每一种香料都悉心调配，“这个放多少那个放多少，是从小看学会的，忘也忘不了”。他家里摞满了各式各样的娘惹食盒，我以为他现在还有机会用，结果没有，纯粹是收藏。他的眼睛好像水一般柔和，亮晶晶的脉脉含情，说话一举一动都有一种大家出身的少爷风采。他刚结婚时太太不会做菜，婆婆勃然大怒，立刻把媳妇送回娘家学厨，学好才准进门。“男人煮得好都是因为女人煮得不好。”他笑眯眯地给我盛了米饭。我们去之前一日多餐，又不想浪费，到了下午来李家真不饿，但是一吃他做的加了三巴酱的咖喱鱼头，发现加了罗望子以后，酸味让辣和甜把一个便宜的鱼头焕发了惊艳。“煮了四个小时了，中间没有加过水。”李说这话不见骄傲，有一种新加坡人常见的心安理得。“煮得慢，煮得久。”他的“慢”和“久”都拖着好听的长尾音，这份闲适自在，是娘惹菜好吃的关键，快火急炒在娘惹菜里是没有的。最后临走他从冰箱里端出了甜品，一种米味的淡甜啫喱，什么材料都不加，那种湿润和水滑把喉咙按摩得前所未有的舒适，让我心心念念，此后总想找一个冻状甜品来吃却一直难以媲美。

竹脚市场，终老之地

有人说觉得新加坡没什么旅游特点，我疑心他住在金沙、逛了逛牛车水、去圣淘沙玩了玩游乐场就走了。新加坡虽然小，更新到我们眼前的信息却很过时。牛车水的英文就是 Chinatown，很多旅游信息把牛车水说成是新加坡的中心，实际上这里是早期华人聚居地，如果你看到一两张百年前甚至 30 年前的新加坡代表性老照片，那十有八九会看到牛车水的照片。老

上图：海南鸡饭也可以变成这样一道精致的菜肴，“鸡蛋”用长达 7 个小时制作，当然不是蛋

下图：辣椒螃蟹变成寄居蟹吐泡泡的可爱样子

建筑底下骑楼的空当走道，被称为“五脚基”（five foot way），对于新加坡人来说，这里足够怀旧，牛车水记载了底层华人在南洋打拼的历史，“过番客”如何克勤克俭挣扎奋斗，靠一点手艺一点劳力自力更生。那些码头搬运工、女建筑工（红头巾）、看相的、理发的、摆地摊的、出租连环画的，早期移民奋斗史刻画在牛车水。但现在牛车水宝塔街地铁出来以后看到的景象，在很多国内小城镇依然看得到，对于游客显然失去了“他者”的距离感和好奇，不过对于历史爱好者，这里依然看得到新加坡的“来处”。

牛车水附近有几个不同宗教信仰的庙，观光的人流量不小，所以很多开在这种旅游地的熟食或小贩中心，号称是能一网打尽的。哈芝巷附近的阿拉伯街，苏丹回教堂附近当然也有很多有特色的食物，不过性价比还是组屋下面马来居民排队的小摊好。一进入小印度就感到一股浓烈的辣椒气味扑面而来。商店里陈列着银器、铜器、具有民族特色的珠宝、茉莉花环和丝制莎丽。小印度的竹脚市场香料齐全、爵士乐震天，Lim给我介绍了她和丈夫的好朋友，一个竹脚市场最大最全的菜摊摊主。市场里的喇叭就是他安装的，音乐也是他选的，是一位菜摊DJ。

来这里除了欣赏最全的新加坡种族荟萃的买菜场面，记得兴记鹅鸡的卤各种内脏要来一盘，再来杯煎蕊，里面班兰叶香味的细长珍珠，成就了新马一种特殊的香甜。从竹脚市场出发沿实龙岗路走两三分钟，左手有一印度寺庙特有的富丽堂皇的门楼，这就是维拉玛卡里雅曼兴都庙。雕刻在门楼上的印度教诸神与圣物牛、斗士等，在太阳的照耀下闪闪发光。

乌节路秘境

新加坡曾经依靠水路，大船换小船带来的牛车水

左图：乌节路上的秘境茶室，陈春锦在日本里千家学艺多年，打造了一套南洋风情的茶室

右图：刚刚开放的新加坡美术馆里邀请了最时髦的娘惹菜老板娘 Violet 和她的儿子 ZiMing

繁华，早已经被陆路取代，其实乌节路下面就有一条暗河。这里是新加坡活力的所在，被“义安城”建筑吸引就会发现，乌节路向来不是一条简单的百货商业街。住在乌节路，总觉得不是太远就想慢慢地散步回去。打翻一万个百货橱窗，堪称世界最美的圣诞节装饰，根本分不清这些梦幻里的大树、动物、马车是哪家杰作，西方节日伴随消费主义已经造就了这种狂欢的氛围。黄昏时突然飞来的群鸦会准时在 18 点左右占领这条路上所有的树梢，鸟声巨大，似乎宣誓它们才是这繁华的主宰。

但我要推荐的是几处秘境。地铁站上商场的核心里，居然有一个两层的图书馆。不是书店，是真正的图书馆，每个杂志的抽屉拉开都有内容，影音设备可以单独享用的多极了，图书分类比较大众，美食类占了很大的片区，也有一些建筑设计类的书，孩子们可以在巨大的圆环沙发上分享图画。从上午 11 点开到晚上。我开门前就到了，已经有两个人和我一样在门口座椅上等待，半小时后我要离开时，已经有不少读者。座位的设计堪称世界一流，至少有 30 种以上不同的座位，还有那种夹在书架和落地大玻璃之间特别狭小的座位，简直满足不受任何人瞩目的“蜗牛壳”理想。这个图书馆不需要任何证件，不收任何费用，门口写着“for everyone”（为每个人）。

这里有一条漂亮的岔路 Emerald Hill Road，地理上已经属于 Newton，有各式美丽的老房子。这条路受到了文物保护，每一家都已经受到南洋和殖民地双重建筑审美的洗礼，过前端酒吧餐厅，一直向前，走到差不多没了商家的时候，开始留心这些新加坡最贵的老建筑不仅是私宅，还有各自的牌匾，没有招牌，就是叶荣生也确定了好几遍门牌号才按的“下午茶”。屋主人陈春锦是新加坡有名的陶瓷藏家。她在一栋漂亮的老房子里做了一个没有招牌的茶室，从茶到食极

其优美而南洋。屋内有碧绿的金鱼池，混搭着圣诞装饰，里面的金鱼又大又呆萌，新加坡不愧是世界金鱼交易市场。顶层为英国风，中层是很日式的榻榻米，门窗是老南洋木匠们的杰作。好像回家一样在榻榻米上随意坐卧，先喝的是她自制的一种冰果茶，此后茶食、茶点随意又优美。一开始是凉爽的，然后慢慢地温了，用一个大茶碗盛着茶，直接用小瓢舀入杯中，口味也由酸爽变成了清甜，慢慢喝饿了，有香浓的热汤点，是雪场蟹配年糕。所有的搭配口味都正好合适，冰也不那么冰，热也不那么热，一问才知，陈春锦在日本“里千家”学茶20多年，9年前晋升高等后开始教学。

植物园：最美的午餐

路东头有几棵美丽的大树，没有标识的雕花门后森林般的园林就是总统府所在地。西头是新加坡2015年获得“世界遗产”的新加坡植物园。这是新加坡唯一的“世界遗产”，掩映在英国建构、东南亚特色的热带雨林是全新加坡上午最适合的游玩地。在新加坡不会有城市的压抑感，正是靠许多城市公园的“留白”。大树之下已经有年轻人开始铺开野餐垫，一点不在意刚刚扫过了一场急雨。小小的二层独栋都铎式黑白小楼名叫“Corner”，本来是英国植物园副园长的家，有典型的英式简朴装修和格局。Corner是英国著名的动植物学家，曾经有过在东南亚培训猴子们采集标本的新闻登上《泰晤士报》。这个家庭式餐厅不久前为中新两国领导人举办了四人私宴，四人用餐的照片还被李显龙传上了社交网络。

陈日锃（Jason Tan）是个年轻的法餐奇才，1982年出生，体型庞大但动作敏捷，没有任何法餐主厨的腔调。“‘不要相信一个瘦厨师’，这话对吗？”我调侃他。他眨着眼睛，说：“说这话的安东尼就是个瘦子，但不妨碍他做得很好。”陈日锃的阅读和研习能力超级一流。母亲是福建人，做的一手最传统最地道的福建菜。然而他的脑子里装的却是法餐的基础，十几岁时他靠自学通读了西餐食谱，跟随两个新加坡最好的法餐大厨学艺，一个师傅认为没有什么可以再教的了，亲自送他去另一个老师那学。不到30岁，陈日锃做到金沙酒店顶层餐厅Sky57主厨，这个

1. 英国殖民政府修建的新加坡植物园，在2015年成为新加坡第一个世界自然遗产，园内的Corner小屋成了新加坡目前最受关注的餐厅

2. 这里刚刚举行过中新两国元首夫妇的私宴，李显龙总理还将四人用餐的照片放上了社交网络

3. 年轻的陈日锃（左）是目前新加坡法餐领域的翘楚，还请来了同样年轻的甜品师

无边际泳池边的餐厅是新加坡最好的法餐之一。好餐厅就是法餐的顶级学校，如此年轻就能进阶到这个水准，陈日锃在新加坡还是第一人。外面是暴雨中的热带雨林，屋内是他精致如画的菜。他的前菜冷盘，颜色与植物园搭配，有些像蓝天白云的轻盈，有些是热带花卉的浓艳。递进出的主菜居然是个让人意外的角色——洋葱，伴随一个有趣的小卡片："这个洋葱结束了主厨22年讨厌洋葱的历史。它以温柔甜美取代了辛辣。"

洋葱汤本来只是法餐一味，但陈日锃把洋葱汤装在一颗小洋葱的器皿内，掀开帽子里面铺了松露、黑鱼子和62摄氏度的温泉蛋。"吃在嘴里，像得到了一个最干净舒服的拥抱。"我喜欢的是他招牌的四道洋葱料理，最长的一道菜需要烹制48小时，最短的也需要6小时。"洋葱为什么不能担当大任？我要给洋葱正名。"第一次在师傅那里认识到了这个材料，他就执迷地认为一定能把这个切起来一点不辣，而且充满甜味的小配角做成明星主角。他利用高级食材凸显洋葱本来的乖巧甜味，聪明地找到了同样年轻的甜品师。和他一样在金沙酒店，不过是在另一间顶级法餐厅工作，做出了奶黄流沙包口味的玛卡龙，醇香又清新。这餐点估计是你能找到的最美的食物之一。

City Hall：触摸城市心跳

脸书之类的社交媒体上，能够看到各种当下新加坡人的评论，有赞美、炫耀和吐槽，但是他们却没听过"水军"。在新加坡政府的规划之下，近两年在各种豪华酒店以外，公共文化场所开始成为人们吃饭的新去处。City Hall相当于北京地铁一号线天安门站。这栋建于1865年的古典大楼一直是新加坡的政府大厦，是从殖民统治到新加坡独立以来的政治枢纽。日本在这里投降，李光耀在这里宣誓就职新加坡第一任总理。现在这里开业不到一个月的国家艺术馆，已经变成了新加坡本地人的第一城中热地。从建筑到口味，直击你对新加坡的"印象"期待。

美术馆建在旧市政厅内。进门处是手触式的虚拟艺术长卷，一堆孩子在上面点点画画，虚拟艺术家会突然出现解释自己创作的背景和用意。美术馆一楼是现在最时尚的娘惹餐厅"VO"，黑白金装修风格，推

门进去居然看到的是满墙娘惹菜的老照片。眼前是穿露背礼服的金发美人和马来闺蜜，靠窗的是一个法国丈夫与他美丽的华人妻子和新生的混血宝宝。Viont是一个精干的母亲兼老板。“新加坡是一个移民国家，移民的传统是，无论你是华人、马来人，娘惹还是印度人，吃饭是顶天立地第一件大事。我想解释，我们为什么会把这么多口味和材料融合起来，而不是固执己见因循古法？因为我们想交朋友。美食是交朋友的最便宜、最简单的方式。”

新加坡有很多你自以为吃过的美食，但一定有让你有颠覆般的幸福感的食物。娘惹菜“VO”里的“黑果”意面就是其中一味。黑果只有娘惹才有的特殊食材，处理不好略带毒性，处理好了会有巧克力般的质感和浓郁。被称为“娘惹黑珍珠”。娘惹菜是新马最独特的菜系，即使没有学会区别，但吃到金黄色的软木薯糕和烩牛肉，会洞察百多年前华人与马来人联姻的关键词：融合。餐厅正对着历年来元首发表新年致辞的政府大厦大草场。楼上的龙虾鱼子意面美味但没有精致餐厅的傲娇，优哉吃完上市政厅楼上的大露台，你感觉自己站在新加坡曾经的政治心脏内。面前是阅兵仪式过后还不太整齐的草地，左手是新加坡最古老的圣安德烈教堂，后面的高楼就是全球开花的“来福士城”。

一家老小来个“新式”周末

来福士城与古老的来福士酒店不远，附近就是喜园咖啡厅，酒店里的餐食，附近修道院改建的小吃中心都不错。不过我推荐的是新加坡图书馆。这个图书馆刷新了我对图书馆的概念。新加坡国家图书馆是世界上最好的图书馆之一，整个建筑外形像一个站立的植物园，大树繁花在每一层天桥露台上摇曳。没有生硬的系统管理，取而代之的是来吹冷气的一家人，不需要任何费用和手续就可以直接参加各种游戏、音乐、展览活动。我去时正好赶上特展，各种老照片和书籍极多。不过想瞻仰李光耀故居的人只能在住宅外面转转，这所住宅据说是由一名犹太商人建于100多年前，李光耀自上世纪40年代购买并搬入，至去世时已居住超过70年。当年人民行动党创立之初，李光耀与其他成员曾多次在该住宅的地下室开会，商讨为新加坡争取独立自治。按照他的遗嘱：“在我们死后，希望将我们位于欧思礼路38号的住宅立即拆除。如果我的女儿玮玲愿意继续住在此处，那么该住宅将在她搬出之后立即拆除。”遗嘱还注明，如果由于法律的修改或者规则的约束导致子女将来无法将其拆除，那么希望该住宅除了对自己的家人以外，不对外开放。

“SG50”是新加坡当下最热的词，译为“金禧年”。去年是新加坡建国50周年，为了做一个共同记忆的“心形地图”，全新加坡人都贡献了自己最心动的地点，并且要开通成一条本地人的观光线路。50个地方里，我在滨海湾花园感到了新加坡式的“新生活”。这个巨大的海边植物园与“世遗”植物园各具美感，呈现出新加坡古典与未来的两面。这个世界闻名的城市公园让人造感与自然和谐共处，标志性奇幻作品，是一种外星生物一样的9至16层楼高的树状结构体，这“树”本身种满了攀附植物、蕨类植物、附生植物，彼此还连接，也就是说，虽然主干是人工，却是一棵“活”的大树，除了收集雨水还要为植物园供电。继承英式植物园的优雅，面积大一些的温室叫花穹（Flower Dome），仿效地中海气候，小道设计得柳暗花明。夜晚奇幻的巨大温室，人造瀑布、雨雾等景观可以让人在“大树”之间的桥上“云中漫步”，傍晚和周末本地市民大量流连于此。终于明白为什么新加坡人不如香港人看起来那样焦虑紧张，这里甚至连汽车尾气构建的特有的城市温度和气味都没有。

景观项目Gardens By The Bay里的冠华是大华的分店，除了正餐还有下午茶，是新加坡标准的家庭周末正餐。小小的椰子壳装的鸡汤，椰子肉几乎被我刮光。可以欣赏到空中飞船一般的金沙酒店近在咫尺，河对岸同样是花园，不过惹眼的还是摩天轮。新加坡是世界上人口密度最大的国家之一，这一感觉到这里才略微出现了。

鱼尾狮品“酸”，榴莲壳寻“路”

从滨海湾外部向内回转，“大榴莲”歌剧院是新加坡年轻人下班后相约的据点之一。“榴莲”里每天下午都能看到公开在外面排练的年轻乐手，外面在傍晚也常驻歌者。我在新加坡这几天的路线里，经常能路过“榴莲”，并总是“流连”不已。年轻人不急着回家，因为“榴莲”去哪里都很方便，吃什么都顺路，本身也有几家好玩的餐厅。Labysinth（迷宫）占据了不大的一个深色角落，韩力光（Han Li Guang）正在可以直视的透明厨房里给我们准备“新加坡人的24小时”。我们先被一个蒸笼的绿色小包子所吸引，这种要用小醋壶点“醋”食用的并非我们熟悉的味道，而是一份

kaya，外表是 kaya 酱做的粿皮，浇上的是椰子蜜糖。韩力光并不是简单地用烹饪手艺在做菜，甚至不是在做任何一个以地域命名的菜系。他研究的是，怎么做一个与生鸡蛋一模一样的布丁，一个鸟窝样的鱼丸，一个石头样的糯米点心，无数种食材在他手里重新搭配组合，这个“魔术师”每两个月更换一次菜单。他设计一个可爱的酥炸寄居蟹，在自己的壳外面对着鹅卵石吐泡泡。每一道菜都“所见非所得”。这些菜要求厨师打开客人的“痛感”，头痛医脚。吃东西的过程等于破解厨师提出的谜题。一道菜光是备料时间，加起来就几十个小时。新加坡年轻人最近喜欢玩一家家餐厅、咖啡厅、酒吧连接起来的一日行程，中间插一个麦里芝水库的徒步运动，新加坡有 17 个水库，其中麦里芝位于新加坡中部，是第一个蓄水池，密林大树之间以结实的木栈道连接，而不会为了修路砍倒大树。

再回到滨海湾的另一地标鱼尾狮，就能发现雕塑以外，这一片入港口岸一直是新加坡的地标。浮尔顿灯塔 100 多年前是所有驶入新加坡海港船只的明灯，曾经为无数殖民者、客商、军队定位。这个新加坡的海上入口，至今仍然是展示新加坡友好、时髦和品位的地方。在鱼尾狮附近眺望一大片水域，被对面的金沙酒店、“大榴莲”环抱，这就是滨海湾。以鱼尾狮为起点，一侧是大片整体优雅素整的建筑遗产——“浮尔顿一号”，新加坡上流社会的舞会常常在 Fullerton 酒店举行。1919 年作为英国殖民地百年庆典的一个海外献礼而修建，以第一任海峡殖民地总督浮尔顿命名。早期是“新加坡俱乐部”所在地，后来被政府所用，1997 年改建为酒店，连同周围命名为“浮尔顿一号”，是新加坡金沙酒店直面的主景。

世界上还很少有这样实用性的公共古老建筑工程，浮尔顿一号按照严格的建筑保护风格来设计外观，也入驻了国际范的餐厅。比利时裔厨师艾曼纽尔（Emmanuel）只用两把利刃做菜。我看那刀锋和刀把有很多细节，一问果然是他在日本订制。我们进门时他才有条不紊地开始翻转他的面团，要将这面团裹牛小腿肚肉来烤。他与太太相识后来到新加坡开餐厅 Saint Pierre 已经 13 年，刚刚加入了新加坡国籍。Saint Pierre 在 2008 年被选入了 Relais & Chateaux（庄园城堡饭店组织），成员总数不过 500 家，这里是新加坡唯一的一家。庄园城堡饭店组织是起源于法国上流社会度假传统的组织，只有顶级城堡庄园旅馆和餐厅才能入选，餐厅必须是独立私人产业，不接受国际连锁酒店。给我们服务完的总经理马上脱下礼服赶向一年一度的某奢侈品全球订货会，为期一个月的食物全部由他们提供，这才是餐厅的主要生意。为我呈现的菜居然有一个问题：“什么是酸？”

作为欧美名流私密的用餐指南，新加入的主厨是他们猎取的目标。吃头盘的时候我口水直冒，他居然用了连续好几道酸的菜来开胃，一系列醋酸、酒酸和果酸为主题的菜，味道之间配合精妙，有醋、酒、果等不同来源的酸度，利用食材中和碰撞。“酸是东南亚菜最喜欢做文章的味道。你在不同民族的菜系里都能发现他们使用酸的方式，有些人喜欢罗望子，有些人喜欢日本醋。很多水果也很酸，可是人们似乎就是为了酸才吃。菜里已经融入了东南亚的特点，我们在这里安居十几年了，客人也肯定不希望在这里吃到‘法国’的法餐。”我们一边吃他一边写笔记。我在网络留言簿上看到不少留言是法语。“来这里的客人有最多的问题，最挑剔的口味。”老板娘伊黛娜（Edina）说，“聪明的客人在考验厨师的智商，而不是在乎价格。”这些客人对于再好的白松露、鹅肝和鱼子酱也是见惯不稀奇。我在沙发上采访的时候已经端过来多道冷盘，别处也吃过了阿根廷红虾，然而一吃这虾肉简直又弹又滑，同样的好材料，手法一变换立见高下。“每个人来这里的花费是一样的。”食物以商业和专业来抹平在其他社会里，食物象征的阶级、身份、国籍等一切差距，让人与人更平等。“我希望我们的餐厅是人家路过不用害怕，也可以大胆走进来的。”

“来这里的客人有最多的问题，最挑剔的口味。”老板娘伊黛娜（Edina）说，“聪明的客人在考验厨师的智商，而不是在乎价格。”这些客人对于再好的白松露、鹅肝和鱼子酱也是见惯不稀奇。

金沙：欲望海上的一叶 Waku Ghin

多日在新加坡兜兜转转，每天总能遥望滨海湾金沙酒店这一大片人工奇迹。我之前觉得新加坡的天际线景观世界一流，唯有金沙才能纵览，但实际上从城市里的任何一个角度向外，都有极美的风景。在美食兄弟自己的工作室阳台，上午旁边军用飞机场刚刚降落了私人飞机。在城里某个大厦顶层的酒吧，等待落日余晖下整个滨海湾逐渐亮起灯光，桥路上的灯光仿佛血液流动。在市政厅的露台，暴雨过后的绿草地旁，低矮的白色尖顶老教堂比任何巨无霸建筑都抢镜。而金沙这样填海几次失败、克服了巨大困难才成就了雄伟的建筑，究竟是怎样的一座欲望之舟呢？

工作人员告诉我，这里的满房率日均达到 99%，我才发现大厅里到处是刚刚到达拖着行李箱等待入住的客人，大多数是亚洲人。鱼贯而出穿着黑色西装套裙、紫色领结的中年荷官们领口挂着“上海一组”的

牌子，她们的口音各不相同却又熟悉。金沙除了酒店以外，还有大片向海的在建工程，完工尚早。百老汇《狮子王》常驻表演，艺术展轮流登场，搭配明星、时装、高级餐厅构成了新加坡独特的“岛屿”。来到这里直到离开，热爱奢华的豪客完全能够在金沙消磨掉全部时光。本国人进入金沙赌场的门票是200新元，因此这里几乎见不到新加坡人的身影。2008年金沙开业以来，引进了约20家世界知名的顶级餐厅。

Sky57餐厅培养出了陈日锃这样的年轻人，一直以来与无边际泳池一起，构成新加坡的标志景观。游泳池里充满了各路来自拍而不是来游泳的客人，一望而去非常欢乐。新加坡时晴时雨，接近赤道的气候让游泳池任何时候都能一头扎进去，大部分商品公寓都有私人的屋顶或庭院泳池。金沙酒店普通的房间并不比一般四星酒店更贵，但经过精挑细选迎入的餐厅却堪称奢华，可以与世界上任何最好的高档餐厅（Fine dining）媲美，今年下半年米其林即将首次推出新加坡版指南。法餐里讲究将餐馆的前场比喻成剧场，意思是美食当前，所有人都像演员一样戴着面具；日本的有些名店更是有顾客以“修禅”的姿态吃饭。古典主义的职人精神在中餐和法餐、日料里都还幸运地被崇尚。那么符合最挑剔的亚洲口味的餐厅是什么样的？

知道我们前去探访，Waku Ghin专门在中午为我们单开一席，他们只接受晚餐而且必须预订。Waku是日语“上升”的意思，Ghin是“银色”的意思。餐厅本来拥有无敌的海景，却完全开放给客人吃完饭再看，是吃甜品聊天的地方。日式的低调审美，把8000平方英尺的餐厅隔断，只有20来个座位，4个小房间，客人直观厨师在面前的料理台操作。这个餐厅最新排位是世界第39位，多年来在世界Top50榜上有名，曾经的最高排位是第五。日本清酒在日本以外唯一的大使就是这里的主厨老板和久田哲也，因此可以喝到专门订制的清酒和香槟。侍酒师是中国小伙，他在日本和新加坡来福士工作近10年，得到了这里的邀请信。“对一个行业里的人，能接到这个等级的餐厅的邀请，梦寐以求。”

巨大的海鲜盘里，排列如画的鱼虾蟹闪着粉红、深紫、淡青等一系列琳琅满目的光华，也展示着新加坡作为贸易枢纽的经济地位。料理台使客人和厨师面对面。强调对食物的专注，面前所有的东西都是银色和原木色以及透明的颜色。这里的招牌菜获得了世界殊荣，有最好的北海道海胆、加腌虾和一大坨黑鱼子，盛在礁石一样质感的盘中，冰块、水草试图还原海胆采集的环境。厨师在我们面前用油来加热海盐，倒入

水之后迅速把帝王蟹腿放上去，盖蕉叶和盖子略焖即可。现在正是法国白松露的季节，玻璃罩下有如拳头般大小的白松露一开盖便蹦出诱人香味。

名流富豪在新加坡，远不如中国香港以及其他亚洲社会那么受关注。再好的餐厅，第一顿也许吃的是梦，第二顿就吃的是饭了。对于最不能接受吃上吹牛的亚洲人，吃的不是阶级、身份、价格这些神话。而对于主厨和久田哲也，第一次在悉尼以外开设分店的原因，在于新加坡满足了他对材料运送的要求。新

金沙酒店里的餐厅都是世界级的，Waku Ghin 曾排名世界第 5

加坡的海产比澳大利亚更加丰富，比如竹蚌、肺鱼。“fusion”这些年在餐饮界刮个不停，而天生就“混搭”的新加坡，是全世界美食公认的最开放、最有消费力的地方，人均餐饮消费承受力全世界第一。和久田哲也是日裔澳大利亚人，他上世纪 80 年代前往澳大利亚学艺，将传统日式与法餐精髓结合。他刚来时新加坡还没有多少顶级厨师，现在来开店的世界名厨越来越多。他的美食，被誉为“具有一种能够让人只尝一口就足以脱离现实世界的惊人能力”。

朋友在我之后去新加坡，他住在豪华的金沙酒店，每天享受无边际泳池，按照国内网上最容易搜到的美食吃了 4 天，最后去圣淘沙踩了踩沙子。“无聊又贵。”他对我抱怨，“就沙子还挺好踩的。”弄得我很后悔没有早点写这篇指南。我住在乌节路百货商场楼上的酒店，每天早出晚归，整整 9 天，依然觉得新加坡有太多好玩的地方，而我因为专注于吃而错过了。但是没关系，现在你至少可以不用到了新加坡还吃“大食代”了。

除夕前夜饭

文 张北海 插图 张曦

很多很多年以前，当我还在南加州大学念书的时候，曾接受一对美国夫妇的邀请，在洛杉矶以北约一百英里的小山上露营。虽然从山上可以远远地看见太平洋，但小山本身并不十分出色。之所以来到这里，是因为这座小山是她任教加州大学的父亲买下来的。

美国同学的丈夫是位画家，太太仍在加大读人类学。我们二人曾互做家教，她教我应付法文考试，我教她应付中文考试。

这次在山中，我才第一次尝到了一道老式（19世纪）美国乡间野味，是他们事先准备好带来的。

这是一种美国当年传统乡间炖肉（burgoo，此字现已少见少用），材料想来都是那个时代打猎取得的一些野味，像什么山鸡、鹿肉、松鼠……可能还有其他几种小动物，我也不太记得了。总之，他们以兔肉取代了松鼠。也难怪，你上哪儿去找松鼠肉，除非到公园去偷。反正，今天回想，那是整整半个世纪之前的1965年。

也许是山中空气新鲜，也许是爬了半天山，我们都饿了。当太阳渐渐西下太平洋的时候，我们从架在营火上的大铁锅中一添再添，再加上法国面包、牛油、啤酒……

以后就再也没有机会吃到这种野味炖肉了。同时，也没想到去要食谱。更何况，大约从上世纪60年代中开始，美国饮食习惯起了一个大变化，甚至于可以算是美国60年代文化大革命（黑人、民权、妇权、性解放、反帝、反越战、环保……）的一部分。就饮食来说，什么卡路里、高纤维、胆固醇、脱脂，少吃红色肉、内脏、煎炸食品、盐、糖、牛油，多吃蔬菜水果和鱼，地中海饮食……全来了。你要科学地吃，健康地吃——“健康食”（health food）一词问世。活着是要吃，但吃不光是为了要活，还要健康地活，而且还要健康长久地活。

等我70年代初移居纽约的时候，可以看到明显的后果。不错，牛猪羊排，那种传统的“肉加土豆”（meat and potato），以及标准的英美早餐“腌肉和蛋”（bacon and eggs），依然受欢迎。可是，至少在纽约和其他几个大城的时髦餐厅，受到法国首先搞出来的“新烹调”（nouvelle cuisine）的影响，其菜单上出现了以前少见的菜样，像一道烤鳕鱼，作料只是几片柠檬，配上一些菜花、芦蒿，还要卖你25美元！

所以谁还好意思再提炖肉，无论是野味还是非野味。这就是为什么在山中享受了那顿半野味炖肉之后，将近20年，我惊讶于在《时尚先生》（*Esquire*）杂志上发现一位食评家在介绍我们当年吃的那道野味炖肉。只不过，他另写食谱，将各种野味改为合乎今天城市居民可在超级市场买得到的非野味肉类。我当时就在猜，看样子他也多半吃够了新烹调，开始怀念食肉时代。我剪下了那篇文章，夹在八旗后裔美食家唐鲁孙那本《中国吃》里面。

镜头跳接到2007年，我们夫妇在感恩节到老朋友郊区家做客。一桌三家之口，都已七十上下，早已退休。主人准备了一席地道的美式火鸡大餐，虽然是外面订购送上门的。

我们三家老友每年轮流做东聚餐几次，下回轮到我。我就说，新年不必了，但阴历年除夕来我家吃年夜饭。可是，一家有子孙相陪守岁，一家另有饭局。我们就只好改为该年除夕前一夜，查阳历，是2008年2月初。

我说我要亲自下厨，直到回家才想到下厨准备什么菜。他们也都吃过我做的西红柿炸酱面、涮羊肉、春饼、猪肉白菜饺子……也不能再做这些玩意儿了。几天下来一直发愁，这才想起多年前剪下来的那篇现

代炖肉。

我在纽约曼哈顿的家位置很好，步行 10 分钟可以买到中西以及东南亚和拉美各种饮食。尽管如此，我们还是及早准备，在除夕前夜之前三天就开始采购。光是这件工作，就花了我们大半个下午。

按照那篇文章的简单做法，我先把冰箱清理出足够的空间。他这道菜是为 12 个人吃的炖肉，冰箱空间需要够放一个大铁锅。我家倒是有个大号的，勉强够用。

先把铁锅放在小火上，加一点菜油，再把事先洗好切好大约一英寸见方的一磅牛肉和一磅猪肉放进去炒，直到肉色变褐，捞出来放在一边。锅中加三夸脱（近三升）冷水，水中放一只鸡，另加一个洋葱，一大堆西芹。水开之后盖上盖儿，温水慢慢炖上一小时。之后把鸡取出去骨去皮，再把鸡肉和炒好的牛肉、猪肉放在一起，而把鸡骨和皮，外加一条羊骨和一条牛尾，放回锅中，再小火炖上一小时。然后把锅中的骨皮、洋葱、西芹等等全拿走。如果小节牛尾肉骨分离，去掉骨头，否则保留仍带肉的牛尾骨，再把所有的肉放回锅中。

这个时候我突然在想，此道炖肉，即那位食评家介绍的现代炖肉，或那年山中吃的半野味炖肉，早已不是旧时老式乡间野味炖肉了，早就离谱了。更想到，主客三家又都是吃中国玩意儿长大的，更何况食评家自己也把他冰箱中一些剩菜剩肉加了进去，我也就顺手把前几天剩下的半碟辣子鸡丁倒进锅，又顺手加了些老抽和一小把八角。

这时加两罐 28 英两的番茄，一盒冰冻美国蚕豆，一盒冰冻豆角，一盒冰冻秋葵（okra），和一大袋冰冻玉米，胡椒和盐随意，必要的话，可再加一点凉水，再慢火炖上一小时。然后让炖肉慢慢凉下来，再按照那篇文章建议，把大铁锅放进冰箱过夜。

我约他们 19 点来，但我 16 点左右就从冰箱里取出了铁锅，让炖肉温度慢慢降至室温。18 点，我把大铁锅中一半炖肉放进一个蛮大的电锅，温火加热上桌。

客人准时来到，一家送了两瓶法国红酒，一家带来一盒 12 英寸草莓蛋糕。这时电锅中的炖肉开始散发出香味，客人都觉察了，只是搞不清是什么菜。

餐桌西式摆设，刀叉匙和有点深度的瓷盘，因为炖肉有些汤。新鲜法国面包，没有切片，由自己掰来吃。我把两瓶红酒都开了塞，供他们随意，我则喝我的冰啤酒。

他们开始吃的时候，我才介绍这锅炖肉的来龙去脉，而且向他们坦白，我也是第一次试做。这倒不是客气话，而是坦白，我有点担心烹调过程中有所失误，只好先打个预防针。客人边吃边听，没有评论。但第一盘吃完，各自又从电锅中取他们下一盘，挑他们要的或鸡或牛或猪或牛尾，或玉米豆角肉汁，就着面包吃。看到他们如此吃法，我放了点心，赶快把大铁锅中的那半锅炖肉也放进了吃得快到底的电锅。

主客都吃慢了，但各人仍不时添点这个、捞点那个，直到一个个都放下了刀叉，喝完了杯中红酒。我瞄了一下墙上的大钟，已过 21 点。这顿现代炖肉，这顿除夕前夜饭，我们吃了两个多小时。

刀叉盘匙电锅下桌之后，开始吃蛋糕，我为他们各倒了半杯纯麦威士忌。这时，其中一位举杯感激主人兼大厨：“不管你为了什么名堂，反正好吃，什么除夕前夜饭，没听说有人过这个日子，反正好吃。这道炖肉，可也算是一顿美味。”

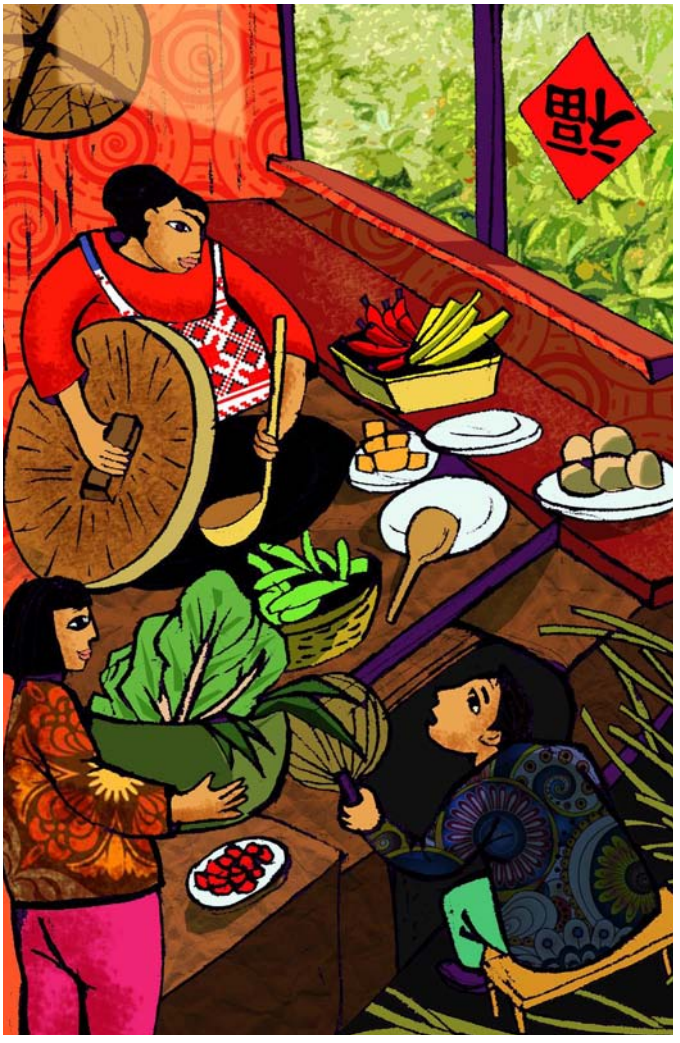
这还不说，他们还要带些炖肉回去。这的确是客人临别之前给主人厨师的最佳回礼。

说的也是，谁听说过有谁吃什么除夕前夜饭的？可是又怎么样？反正都觉得好吃，甚至于还是一顿美味，客人临走还打包，也就足够了。

其实，任何为吃而吃的享乐主义，也无所谓厨艺不厨艺，都不妨大胆一试。只要你没把肉给烧糊，这一大铁锅的美式现代炖肉，可够你和你的朋友享受的了。

印度尼西亚的中国年

文 叶荣生 插图 范薇



每当慈菇上市时，我家便知道春节将会来临，筹备工作也开始了。家佣就买几斤的慈菇回家，刷洗后放入一个装满水的大陶缸里浸至发芽。祖母也开始向各成员发配任务。虽然父亲早以结婚后搬离祖屋，母亲也无法逃避支配。由于妈妈的审美能力强、品位高，家中所有的床单与窗帘布都由她负责。

妈妈是个土生土长的英国华侨，从小娇生惯养的她嫁到印度尼西亚的传统家庭也不容易。除了文化差异，她的欧洋作风偶尔也会无意得罪亲朋戚友。幸好她的开朗性格与特好品位赢得老一辈的欢心。据说自从母亲负责室内布置后，格调也开始有中西合璧的色彩。连“老佛爷”量身定做的衣服布料也需要母亲的参与。在这几趟的购物之旅，我也收益不少。我家有个习惯，就是从除夕至农历十五，我们必须穿上新衣服，不许重复。我就跟着两位从街头的购物商场狂买到街尾。回想起来我的审美能力和购物狂症也是因此造成。

家中几位帮手中有两位顺德妈姐已在祖母家打理家务几十年，其中一位还是父亲的保姆。虽然是外人，地位可是非正式管家。节日宴会所需有干物如鲍参翅肚都是她们俩负责。早在半年前她们已往干货批发市场跑了好几趟寻找议价货物，剩下的时令食材就会留到十二月才买。她们俩也乘着年底吹北风搬出拿手绝活在后花园腌起腊肉来。上世纪 60 年代空运交通还未发达时，许多优质年货都难以获取，还有华人宴席绝对不能寒酸，就算是除夕团圆饭也不能马虎。当晚的菜单早被祖母安排了，不外也是含有好意头的经典广东菜肴如“发菜蚝事”、“横财就手”、“年年有鱼”和“五谷丰登”等。

此外这两位妈姐也开始为其他家庭用品如洗衣机等缝制套子。那时候的她们也没有上过学校，连尺寸也不会读，她们只有用绳子来测量各用品的大小。

农历十二月二十四日的前后，厨房更加忙碌了。几乎所有女性成员围着一张大云石餐桌准备“年糕”祭拜灶君外，还有为各式各样的贺年糕饼开始制造。传统的笑口枣、炸油角、蛋散加上南洋风味的黄梨达，千层糕也顺之前后烘炸。这时候我是最开心的，因为我可以一路偷吃一路偷师。

直到团圆饭的前一天，祖母就会带着两位助手往菜市场买“鲜”。由于她是那里的“VIP”，小贩们都会把最好的留给她。有的甚至会趁着这机会送一些特别材料向她拜个早年。除夕当天厨房好比战场，而祖母就像个大将军指挥着各成员。这时候她会把所有女儿，媳妇和佣人等分成两队。一队是专为拜祭各大神和祖先的贡品，而另一组就是烹煮团圆饭的。祖母也

会聘请一位大厨专煮鲍参翅肚的宴菜。我们的家庭比较大，加上从国外回来的成员也会坐满五张桌子。因此祖父也会开始以辈分和受他们两老的喜爱而做座位安排。孙辈的我们也只好坐在离长辈最远的桌子。

中午祭拜仪式开始，从天神、观音娘娘、祖先、土地公等顺序烧香烧元宝。桌上的祭品不外是白切鸡、烧肉、煎大虾、杂蔬菜等。拜祭后这些食物就会分给佣人们和家属。这时候我也忙在厨房进进出出向大厨们学艺。

傍晚下班后各家也陆续抵达祖父母家。喧闹一会儿每人都会依照祖父的排列而入座。各人也从此安排知道谁是今年最得到老人家的欢心。每年菜单都以 12 道菜作标准，厨师都会上菜的同时喊着每一道菜的吉祥名称。孙辈们也不例外，用餐时祖父母偶尔会喊叫某个孙子打赏鸡腿。美中不足所有外嫁女都必须参与夫家的除夕宴而缺席了。

宴席后各家也赶着回去做最后的整理。华人习俗是初一至初三都忌用扫帚或打扫以怕把福“扫出门外”。午夜正点每家都会把所有的灯通宵点亮以招财运进门，成年的还会聚集亲朋好友打麻将玩纸牌，为了“守皮袄”希望来年有新棉袄穿。

初一一大早小孩都急急忙忙向家长们问好，然后一家人都穿着新衣裳再回到祖父母家过年。这时候大厅就像举办服装 Show，除了看到当时最时尚衣服，女的都戴着闪亮珠宝而男士们也炫示最新款的手表以表示过去 12 个月来的“丰收”。拜年时刻大家都依辈分以向各长辈磕头拜年讨利是。小孩当然最喜欢这一天啦，口袋装了满满的利是，桌上的小食和汽水就像任吃的自助餐台。我家还有个规矩，凡未结婚的都不用派红包反而还能向所有结了婚的夫妻讨利是。各叔叔和阿姨也开始马拉松式地赌博和传播道听途说，非常热闹。

初一晚上的“开年饭”比团圆宴更隆重，因为嫁出去的女儿都带着丈夫和孩子及每个家里的佣人出席，人数也比前晚的多出一倍。菜肴也是祖父特地安排他所熟悉的酒家负责，桌上摆放都是他最喜欢的。

年初二开始我们也各自向远亲、商业伙伴和朋友拜年和问好。这期间所收到的红包也累积到初十五才一一开，可惜的是我只能用百分之十买玩具，其他就存进户口里。

祖父去世后，传统礼俗也慢慢简化了。原因之一可能是从我爸那一代开始，各兄弟姐妹都受英式教育甚至赴英留学，思想已渗入西方文化，皈依天主教。如今农历新年也不过是全家聚集在酒家贵宾房吃团年饭和互相拜个早年就算了。年轻一辈也没有我们当年的深厚感情。连佣人也不像以前的顺德妈姐一待就是几十年，现在的菲佣是每两年换一次，并无“亲情”。

丸店

小年（皇小小 绘）

（张雷 摄）

香港时装设计师邓达智从小生长在元朗，对这里的风土人情颇为熟悉

邓达智和他的朋友圈
香港元朗美食漫游

记者 丘濂

邓达智颇以他的元朗人身份为傲。作为以“鱼米之乡”著称的千年古市镇，元朗的饮食文化之古老和发达要超过香港岛。那些和美食相牵连的风土与人情，永远是邓达智津津乐道的话题。

华嫂冰室：邓达智的乡土情结

到达元朗屏山乡坑尾村的时候将近中午 12 点，看到约定见面的华嫂冰室外已经排起了长龙。如果是人流如织的港岛这种午饭排队的景象并不稀奇，但这里算是新界乡村，便能断定这家餐厅必有不同寻常之处。邓达智从一个角落走出来，招呼我们坐到预留下来的桌旁。他穿着黑色棉服，头发是精心打理过的，硬朗的肌肉线条可以看出长期健身的习惯。邓达智的职业是一名时装设计师，同时他也是香港电台主持人、专栏作家、旅行家和美食家。这串热闹的名头让人觉得他不应该待在这恬静的乡村，他也的确远离过——1958 年出生的他，高中去加拿大读书，大学又跑到英国，投身设计界后曾经久居在港岛中环的闹市。不过他最终还是回到元朗了，理由很简单：熟悉和亲切，这是他从小生长的地方。

招牌菠萝油是冰室的特色。感谢全国遍地开花的茶餐厅，我们对菠萝油与冻奶茶的配搭已经再熟悉不过，但温度与软硬都合适的菠萝油却总是难寻。菠萝包以外形得名，它的外壳是一层金黄色、如菠萝外皮般凹凸状的脆皮，由砂糖、猪油、鸡蛋和面粉混合烘制烤成，刚出炉时外酥内软状态最佳。菠萝油是菠萝包和牛油的结合：菠萝包中间剖开，夹上一片淡黄色、冰冷的牛油时，牛油会被包芯的温度融化成灿烂的一片，一口咬下去，面包的酥香与牛油的暖香便弥漫在口腔。华嫂冰室源源不断的客流可以保证每位客人吃到的都是新鲜出炉的菠萝包。而招牌菠萝包的创造在于牛油之外，另外加入了切片的番茄和一枚半熟的煎蛋。这完全是邓达智给老板华嫂的建议。“本来这只是我个人的喜好，每次让华嫂做给我吃的。香港一家杂志做有馅菠萝包的评比，我就把这款推荐过去，结果大受好评夺得第一名。现在也就固定下来。”邓达智说。番茄以一种清爽的口感中和了油脂的腻，但它又不会破坏菠萝油温厚的感觉，因为流淌的蛋黄恰好裹住了它。

（张雷 摄）

华嫂冰室的招牌菠萝包，加入了煎蛋和番茄

各种汤底的粉面是隐藏在好似平庸的菜单中的又一亮点。一般的茶餐厅也就无外乎是清汤牛腩粉、鱼蛋粉或者牛丸粉几种，都是简单清鲜的味道，华嫂冰室的菜单上独具创新地有番茄浓汁通粉、皮蛋猪润（猪

（张雷 摄）

华嫂冰室是著名的“长龙店”，香港很多明星都来吃过

肝）芫茜牛肉米线和泰式冬荫功米粉几种，并且还在不断更新。番茄浓汁真的是番茄粉碎后制成的极浓酱汁，把下面的通粉严密地盖住，卤好的鸡翼和一大块香煎牛扒趴在上面；皮蛋的弹牙和猪润的爽嫩是极好的组合，且猪润过水时烫得恰到好处，没有一丝一毫的腥膻；冬荫功汤底经过改良，辣得不那么突出了，于是在酸与辣的鼓励下一勺勺地喝汤与吃粉，直到鼻尖微微冒汗，舒服地嘘出一口气来。

老板华嫂是个手脚麻利的中年女子。她周旋于厨房和餐桌间，倒茶、指挥上菜、算账，忙得不可开交，但看到邓达智到来，还是抽身过来和我们聊天。墙壁上，邓达智和周润发的合影闪闪发光。邓达智为这家“长龙店”的缔造贡献了许多，不仅几样招牌菜是邓达智提议的结果，他还经常带着明星朋友们来光顾，为餐厅扩大知名度。能这样帮衬当然是有感情的缘故。这间餐厅到华嫂手里是第二代。早年间华嫂的父亲和叔叔在村里有间餐室叫作“和记”，邓达智童年上下学的路上，都要进去喝点东西，小时候还是那种“阿华田”和“好立克”混合在一起的“儿童鸳鸯”（一般说的鸳鸯，是咖啡与奶茶的结合）。华嫂那时叫阿莺，之后嫁给本村人华哥，才成了华嫂。父亲去世，华嫂将餐室修葺一新准备重新开业，想起个新名字，过来和老客人邓达智商量。邓达智想起用“冰室”二字。“冰室”是茶餐厅的前身，上世纪六七十年代香港渐受西方饮食文化影响，模仿西式咖啡馆售卖廉价西式简餐的“冰室”随之兴起。“冰室”得名有两个原因：一是当年“冰室”屋顶较高，上面装有吊扇凉风送爽；二是“冰室”售卖的主要是红豆冰、冻咖啡和奶茶等消暑饮品。总之，在茶餐厅大行其道的今天，“冰室”听上去有浓浓的怀旧意味，“华嫂冰室”果然一炮叫响。

不管店外的长龙绕了几个弯，华嫂都坚持每天 13 点至 14 点钟休息，黄昏 17 点闭店。食客们都通人情，

与别人拼桌坐下，埋头吃完那份自己的餐食，也就起身走人，让给后面翘首盼望的那位。和华嫂亲密得好像家人，邓达智不想多耽误她做生意的时间。我们抓紧尝完了冰室里的各色推荐小吃，便跟随邓达智到旁边的邓氏宗祠参观，接着又在村子中漫步，边走边聊他心中的元朗。

屏山邓族有着悠久历史，透过祠堂里缭绕的香烟，从一排一排供奉的祖先排位中便可知晓。1000多年前，邓族先人为了躲避战乱从河南邓州迁居山东高密，继而去往江西吉水，北宋年间先至广东嘉应，再到元朗锦田乡。元朗屏山这一支邓族后人，就由旁边的锦田迁过来。为什么选择了元朗作为最终的安居地？其中一个原因是风水，位于锦田乡的凹头山被认为是岭南龙脉之首，适合安葬邓族先人遗骨；另一原因是元朗土地肥美，是鱼米之乡，先祖认为后世子孙定能在此绵延繁衍。

鱼米之乡的景象正是邓达智对元朗乡村旧时的记忆。我以为这片都是矮楼的村子依旧保持了村庄古朴的原貌，其实无论村子本身和周边的环境都已经和邓达智的印象相距甚远。邓达智的房子是村中硕果仅存的几处老宅之一，由青砖、石柱和石板砌成，山墙是那种岭南民居特有的“镬耳”风格。大多数村民并没有保护意识，已经将祖宅拆了重盖三四层的水泥小楼以容纳更多人口。我们在村中一处叫作聚星楼的古塔前停下来——这是香港现存唯一一处古塔，用来保佑邓族子弟在科举中考取功名。“以前从塔旁边的小路走进去，便是大片的稻田。它的左边是纵横的河道，里面种满了莲藕、慈菇和马蹄；水中有毛虾和小鱼，于是人们很自然地又在旁边建鸭棚、筑鱼塘，这是一种很朴素的‘鱼菜共生’和‘稻田养鸭’的观念。往那边看是天水围，因水天相接而得名。那里曾经是片咸水和淡水混合的湿地，除了鱼塘，还有红米稻和咸水草的种植地。再往海边走，有渔民设置的‘基围’，每到潮涨潮落时，便有虾、鱼、蟛蜞、水蛇这样的水产被困围中，有家联德公司专门买卖基围水产，颇负盛名。”顺着邓达智手指的方向看去，如今我只看到了大片高层的公屋（出租给低收入人群的房屋），港铁西铁线的列车正从空中隆隆穿过，而对童年玩耍场景绘声绘色描绘的邓达智，看上去像是痴人说梦一样。

港岛人会觉得元朗是还欠发展的乡下，但元朗人却以元朗的身份骄傲。不仅元朗的乡村物产丰富，很长时间以来被称作“香港粮仓”，它还有个繁华的市中心。追溯历史，深圳原来属于宝安县，同属宝安县的还有在1842年开埠之后划入另一命运的香港。开埠之前，宝安的中心并非今天划至深圳周边的位置，也不是还未脱离渔村状态的港岛，而是香港最大的一块冲积平原——元朗。邓达智告诉我，由于元朗周边水系发达，深圳河两边的农民和渔民都会将产品拿到这里来交易，这就形成了墟市，就在今天元朗最繁华的“元朗大马路”不远处。墟市的发展带动起商业与茶楼酒肆的兴旺，因此元朗一直都有发达的饮食文化。

2012年，邓达智的母亲去世。伤心之余，邓达智开始和姐姐邓桂香一起写作缅怀，从妈妈做的菜开始，让味蕾在时空中旅行，串联起元朗乡村与市区的风物与美食，最后写成《元朗食事好时光》。“其中写的很多物产都已消失不见了。”邓达智说。比如说元朗丝苗米，一直到60年代，香港居民吃的都是这种米，它还出口到美国旧金山，供给当地华侨。“它形状细长，特别软糯甘香。童年以大锅和柴火做饭，锅内每次剩下的饭焦（锅巴）怎么吃？再添一捆柴草，让大火猛烧出的草香熏在饭焦上，再加水煮成‘饭焦茶’，然后磨点姜蓉，撒点盐巴，加把小葱，那是馋嘴小孩的最爱，可比日本的茶泡饭要香。”由于元朗地区的城市化步伐加快，再加上大量农产品主要依靠内地进口，70年代之后元朗丝苗米便成为绝响。

尽管如此，作为物产丰饶之地的元朗总有几样特色名物至今仍然驰名香港。更何况有邓达智这样的文化保育人士致力于存留饮食传统，乡间的氏族力量也在传统的绵延上发挥着作用。问到邓达智元朗今天还有什么记忆中的美食可寻，邓达智倒也不假思索，推荐我先去拜访他的好友、元朗大荣华酒楼的总经理梁文韬。“韬哥那里依然能找到我小时吃到的味道！”

大荣华韬哥：怀旧茶点与围村菜

说到荣华酒楼，我先想到是自从我有记忆开始，家里每年中秋节都会收到的荣华双黄莲蓉月饼铁盒：蓝色底，上面是黄色的大月亮，右下角是两朵艳红牡丹。我家祖籍是广东，大部分亲戚都在那边，每年邮寄月饼是固定的礼数。在那个广式月饼还不太常见的年代，对于一个嗜甜的孩子来说，掀开盒子的刹那可是心情雀跃的时刻。爷爷怕我吃太多甜食伤到牙齿，都把月饼严谨地切上两刀，只递给我四分之一个小角。着急忙慌地吞下，如同猪八戒吃人参果一般，只觉得甜是种慰藉而全然感受不到其他滋味。等到长大了，家里每年的广式月饼也堆得层峦叠嶂了，当我完整吃

（常远 摄）

（常远 摄）

（常远 摄）

（常远 摄）

元朗大荣华酒楼菜品：

1. 莲蓉包
2. 芥蓝蒸腊肠
3. 马拉糕
4. 炒猪肉眼筋

下一个双黄莲蓉月饼时，却马上厌倦：它太油，太腻，一整杯清水喝进去都无法洗涤那种厚重感对于味觉系统的干扰。

所以当韬哥让我首先试试大荣华的莲蓉包时，我心里是有点阴影的。他长得大腹便便，可能是太胖了，找不到特别合身的外套，把一整块好像尼泊尔产的羊毛大披肩裹在身上，看上去温暖可亲。见我不愿意动筷子，他便笑着亲自示范。“哪，莲蓉包应该这么吃呀！”他掰开莲蓉包，用筷子挑出一点馅放在舌尖慢慢抿了起来，那样子就像是吹泡泡之前的准备动作。“嗯，非常细腻的莲蓉，吃不出一点颗粒，整个馅料既均匀，又有种绵绵的感觉。你知道为什么要用舌尖

吗？舌尖上的味蕾是对甜味最敏感的区域，你能充分感受那种甜味。”按照他说的方法试了试，果然是完全不一样的感受，甜，但是甜得清浅，还有莲子的淡香。我才知道对于莲蓉月饼的印象完全不能用在莲蓉包上，那种月饼的油腻感其实是饼皮和咸蛋黄共同作用的结果。韬哥告诉我，白莲蓉是荣华酒楼在1963年的首创，他本人就很喜欢这种馅料，也觉得只有莲蓉包这种点心才能叫人欣赏莲蓉纯粹轻盈的口感。“我们用的是湖南湘潭的莲子，遵循的是一寸三莲的标准，就是说三颗莲子首尾相连恰好一寸长，这样的莲子最为饱满清香。”莲蓉馅的原料不过莲子、白糖和花生油几种，只是莲子要细细地磨。韬哥又教我一种辨识优质莲蓉馅料的方法：取一点莲蓉放在水杯里轻轻搅动，好的莲蓉全部沉淀在杯底，水慢慢变清；假如是掺粉馅料，则水中悬浮微小杂质，水质变得浑浊。

韬哥接着又推荐了一种白粥来让我搭配。舀起一勺品尝，发现不仅火候恰当，米粒全部开花融化于水中，而且有种特别的香滑感。韬哥说，这是因为加了豆浆的缘故。“过去我们煲糖水时会加腐皮（腐竹），为的是能让糖水喝起来顺滑。可是现在煤气贵得很，腐皮要很久才能煲烂，我就想到要用豆浆来代替。都是豆制品嘛，豆浆还更有营养。”这让我想起传说宋美龄爱喝的一种“美龄粥”的做法，同样也是加入了豆浆来熬制，另外还有山药和粳米增加黏稠度，只不过它加了冰糖是甜口的，大荣华的白粥则是咸口。“南方潮湿，喝甜粥会惹痰的。”

看到韬哥出现在酒楼里，顾客们纷纷过来和他打招呼。此时正是上午10点多的光景，能在酒楼里饮茶聊天的基本是退休无事的老人。“韬哥，这个腊肠有没有全部都是瘦肉的呀？年龄大了担心肥肉会吃不消啊！”一位婆婆慢悠悠地走过来对韬哥说道。她最喜欢荣华早茶中的腊肠卷，“一盅两件”，饮茶时经常会要上一笼。腊肠卷的概念和西式的香肠卷相似，只不过外面是白面做的，雪白的卷子里面夹了一根荣华自制的腊肠，看上去活像米其林轮胎人的一节手臂。“哎呀，没有肥肉可就味道不对了。腊肠呢，重要的就是肥肉和瘦肉搭配在一起达到一个黄金平衡。最早荣华的腊肠，肥肉和瘦肉比例是4比6，之后根据现代人健康的要求调整到3比7，还有一种加瘦肠是2比8，可是肥肉还是要有的，否则就又干又硬了。”韬哥倒是从不同角度给了婆婆一个建议，“腊肠风干的时候，都是先正着挂一遍，再反过来挂一遍，好让调料在里面均匀流动，所以腊肠两端会偏咸或者偏甜。老人家吃得淡一点，择优吃中间部分就可以了。”

韬哥1969年进入厨师行业，曾主持过一档无线电视的节目“日日有厨神”，创下过香港饮食节目收视率最高的纪录，也获得“厨神”的称号，是当地名人。“这些老顾客啊，都是对荣华很有感情的。上世纪50年代，元朗聚墟成市，形成了餐饮业的商机。荣华1950年开业时，只是个喝茶和吃点心的茶楼。那时每逢农历初三、初六、初九等农产品交易的日子，茶楼早晨3点开门营业。有天光墟的时候还要更早，半夜1点员工就要上班。”如今墟市已经不复存在，但仿佛承袭了农业社会时期的风格，荣华每天早晨6点45分迎客，比港岛一般茶楼的营业时间都要早些。点心师傅也都要在凌晨3点上班，茶点全部保证每天现做的新鲜水准。

能留住老主顾的胃与心，就在于荣华酒楼能有一般酒楼不再售卖的旧式点心，同时也能够不断推陈出新。就比如另外一道猪润烧卖——猪肉和虾肉混合起来做底，顶上是一片滑嫩的猪润。很多酒店不愿意做是因为把握不好猪润的火候，火候过了猪润是硬的，火候不到猪润又是一种带血的嫩粉色，极易被顾客挑毛病。而且猪润挑起来也有讲究，两斤到三斤的猪润正好，太大的就算老了，有种苦味。最让韬哥满意的是他改良的一种马拉糕，每次一大锅蒸出笼，马上就会被顾客点光。这种马拉糕的样子就与别的酒楼不同，外面是深咖色的一块，荣华酒楼的是金灿灿的。能有这样的色泽是因为里面加入更多的奶和蛋，并混入一种含有栗粉的糖霜。一块成功的马拉糕全身布满气孔，而且从上到下都松软绵滑。这又和做糕时的筛粉工序有关，加入各种粉类的时候一定要筛细致和筛够时间，否则蒸糕的过程中粗大的粉粒就会不断沉淀到底，最后底部就会坚硬结实，失去马拉糕应有的弹性。咬下一口，明白这块与众不同的马拉糕玄机还在里面：每一层之间都抹着薄薄的奶黄，这是韬哥受到一层海绵蛋糕一层奶油的西饼启发。

各种茶点尝完，我发现我们还未进入这一天另一重要主题——围村菜。韬哥所在的酒楼叫作大荣华，它实际比荣华酒楼晚成立20年。除了售卖和荣华酒楼相同的茶点外，最大的特色就是围村菜了。“围村”是对一种乡村建筑形式的统称，在新界保留下来一批。最早的起源是明朝时沿海地区海寇频繁，居民在房屋边建造矮墙，将各家各户围合其中，用来自我保护。元朗的屏山乡包括了三围六村。有的村子比较开阔，就没有形成“围”的结构，比如邓达智所在的坑尾村；

进入冬季，元朗的围村人开始制作腊肉

（张雷 摄）

但是不远处另一支邓氏族人所建设的“上璋围”就是“围”的形式，四周有青砖砌成的围墙，围内的房屋分排而建，门楼和神庙在中线上。大荣华所擅长的围村菜，就是泛指元朗这些乡村吃的农家菜。

在韬哥之前，谁也没有想过要将农家的“粗茶淡饭”引入“大雅之堂”，当成招牌菜来售卖。韬哥对我讲，他刚入行时，是跟随元朗一位叫作熊定嘉的名厨来学做筵席菜。熊定嘉是当时元朗著名的“龙祥”酒楼主厨，亦是元朗各大酒楼的筵席菜顾问。筵席菜就是大菜。元朗一直是乡土社会，婚丧嫁娶，很重视请客吃饭的排场。最开始围村人都习惯在村里的祠堂或者书室中举行筵席，做菜的人基本是本村兄弟。等到元朗市区的酒楼兴起，围村人觉得由酒楼包办筵席省去麻烦，就流行“阖府统请”，各家各户都是全家老小一起赴宴。那时候婚宴一桌 12 人，至少要有 50 桌。而筵席菜除了鲍参翅肚来压轴之外，都是整鸡、整鸭、整鱼来出场。什么红烧花胶海宝翅，金华玉树鸡，鸿运鸳鸯瑶柱脯，清蒸大海金花斑……韬哥一口气说了好几个华丽响亮的名字。可是当乡村社会向工业社会转变，围村人逐渐脱离了农田，那些旧时的排场和程序，也就没人因循了。以承办筵席为主业的酒楼相继凋落，韬哥主理大荣华后，便觉得不改变不行，于是引进了返璞归真的围村菜，结果不仅“住家菜”（即粤语方言的家常菜）的亲切风格受到元朗人喜爱，外来客也觉得新鲜有趣。

围村菜的特点是什么？最突出的是就地取材。韬哥端过来一碗猪油拌饭，“这是邓达智的最爱！”我所了解的猪油饭，用的是猪板油，但大荣华用的是“烧猪油”。“历史上，元朗宗祠多、庙宇多，用来祭祀供奉的烧猪就多，自然烧猪油就多了。”以前用炭火来烤猪的时候，猪油也未必保留起来——一整只猪穿在铁叉上放在炭火上翻转烘烤，猪油便犹如雨打芭蕉一般，毕毕剥剥地滴落在炭火上；现在出于环保的考虑，烧猪都在挂炉里完成，倒是更方便猪油的收集了。每隔一段时间，厨房里的师傅就要用专门的猪皮叉在上面扎小孔，这样猪皮烤出来就愈加松脆，同时脂肪中的油也能从小孔中渗透出来，滑过金色的皮，最终滴落在下面的盆中。因为猪的身体里涂有腌料，烧猪油是褐色的，本身带有一种焦香。配合猪油的是一种头抽酱油，所谓头抽就是黄豆在和盐水一起发酵 6 个月后第一次抽取的豉油，豆味特别浓郁。在邓达智的心里，最完美的一碗猪油拌饭应该拌的是元朗丝苗米，但今天丝苗米没有了，韬哥用的是泰国香米来代替。“不过我们依然用的是旧时的瓦钵来蒸煮。瓦钵是平

底，米饭就能平均受热，蒸出来后的米饭粒粒独立还有嚼头。”

围村人过去养猪、养鸡、养鸭、养鱼，所以这些物产都能在围村菜中看到。“围村人不吃牛肉，因为牛用来耕田，围村人会善待它们一辈子，老死之后将它们埋葬。”和香港其他地方的人吃海鱼不同，围村人主要吃的是塘鱼。鲩鱼（俗称草鱼）、鳙鱼（胖头鱼）、鲮鱼和鳊鱼是水塘里的四大家鱼。“鲩鱼的活动能力强，要吃鱼尾；鳙鱼的鱼头大，鱼脑中含有一种人体所需的鱼油，所以鱼头烹调最佳；鲮鱼适合做鱼丸，因为鲮鱼肉打烂起来很容易出胶质；鳊鱼的鱼头小，但鱼肚子宽，且肉丰腴，重点吃的是鱼腩。”韬哥津津有味地细数起来。粤菜中，鱼的烹调方式经常是清蒸。韬哥建议我有必要试一试另一道在烹饪上比较独特的围村名菜——鸡蛋焗鱼肠。“材料倒是便宜，可做起来花时间，但又不能卖得很贵，就没有几个酒楼愿意做了。”这道菜的卖相好像西餐甜点中的南瓜焦糖布丁，但它可比布丁丰富得多，一勺下去，我看到嫩黄的鸡蛋羹中包裹着油条段和鲩鱼肠，吃起来也是滑、韧、嫩、脆，颇有层次感。“清洗鲩鱼肠就够花工夫了，关键这道菜不是直接去焗那么简单。我们要先把鱼肠蒸熟，才和蛋液一起放到烤炉里去焗，如此，蛋才不会老，保持软化而表面有些微焦。”

邓达智当初和我说荣华有记忆中的滋味时，我还疑惑，那些过去的食材不是很多都消失了么？不仅丝苗米没有了，以前元朗农家饲养的黑背猪也被白皮的混种猪代替了，更不消说本地鱼塘填平之后那些塘鱼的来源了。但和韬哥的一餐饭和一场谈话下来，也就明白了其中的意味：这样花心思来做好每一道原料朴素的菜，不依然是以前家里妈妈做饭时候的逻辑么？

欢乐酒家阿邦：蚝的 N 种吃法

要说元朗还没有完全消失的物产，流浮山的海鲜算是一类。流浮山位于元朗区的西部，毗邻深圳湾。这里是深圳河的入海处，咸淡水交汇带来丰富的微生物，提供了海鲜生长的绝佳环境。“海鲜也讲究不时不食。夏天的时候，要吃奄仔蟹，也就是没有产过卵的幼年雌蟹。流浮山的海滩浅，夏天退潮的时候，奄仔蟹都留在了沙滩上。烈日高悬，会把奄仔蟹的油膏晒得融化流遍全身，就连螃蟹爪尖都会渗出金黄色，它也得名叫‘黄油蟹’。至于现在，蚝已经变得异常肥美，是食蚝的最佳时节了。”邓达智说，流浮山的

（常远 摄）

1

蚝不似欧美国家的蚝，蚝肉只是薄薄的一片，适合下面垫着碎冰，配着鲜挤的柠檬汁来吃生蚝。流浮山的蚝个头大，肉质也丰厚，它适宜烹调后食用，或者晒干制成另外一种产品——蚝豉，由它再变换出不同种菜肴。吃蚝的季节从每年 11 月延伸到农历新年，更是新年餐桌上一道必不可缺的菜式。蚝豉和发菜一起来做，有“好市发财”的彩头。而大年初一香港人习惯吃斋。传说佛陀各地传法无饭可吃时，曾经食蚝来充饥，所以蚝或蚝豉在这天也会被当成一种素菜端上餐桌。

我们和邓达智一起沿着流浮山的海边漫步。往海中心去的位置浮有蚝排，它们由竹枝搭成，纵横交错。蚝排上垂下细绳，幼蚝就成串地被系在绳上生长。海边一路上都可以看见开蚝和晒蚝的情景。长成的蚝几只依偎在一起，壳上裹着黑色污泥。开蚝时要用蚝锤和蚝刀相互配合，“吭吭呛呛”几声，一块还带着水滴的颤巍巍的鲜嫩蚝肉方才展露在眼前，好像一件终于洗脱泥污重现光芒的珍宝。用来做蚝豉的蚝会放在铁丝网上晒干。流浮山人依旧用“生晒”的方法来制

（常远 摄）

2

（常远 摄）

3

1. 流浮山的蚝民正在开蚝

2. 蚝肚是否饱满是判断金蚝好坏的标准

3. 金蚝可以煎熟后蘸白糖食用

作蚝豉，也就是完全依赖北风和阳光，而不是像有的地方那样去用烤箱。蚝的水分不断在减少，蚝的味道也不断在集中。“喏，你看，这是一块晒了十多天的蚝豉。”邓达智拿起一块对我说。它已经变成紫金色，表面是细密紧绷的样子，带着一层薄薄的油脂。“最简单的烹饪办法就是丢几颗到米饭里一起蒸熟，让油脂流进米饭里，热气蒸腾出蚝豉里浓缩的蚝香。”

“不过流浮山可没有以前那样辉煌了！”望着海上的一叶扁舟，邓达智有些怅然。60 年代时，流浮山的渔民发明在近海浅滩筑井，获取净化海水后将海产保留数天的方法，食用“游水海鲜”而不是冰鲜鱼类成为可能。当时正好香港经济起飞，寻找刁钻食品以及拥有私家车的人士数量不断上升，流浮山成为平日晚饭或者周末出游的好去处。“以前人们来流浮山不仅吃海鲜，还能赏田园风景，是可以一日游的地方。现在环顾四周，不是高楼大厦，就是货柜厂，只剩下这短短一段海岸线了。”而之所以还有一部分人愿意来流浮山，是因为依然看中这里海鲜的质量。邓达智说，在浮流山，每段时期都有一家海鲜店起到引领作用，吸引大家前来光顾。“我爷爷那代是老店‘裕和堂’，家父一辈推崇‘小桃园’。2003 年‘非典’袭来，是流浮山最黑暗的一段时光，生意惨淡至‘裕和堂’也关门歇业了。‘非典’之后，流浮山的餐饮业亟待振兴，这时候阿邦兄弟经营的欢乐酒家突然冒起，就好像一针强心剂一样。”欢乐酒家的名气当然也离不开同乡人邓达智的支持。“我主要很欣赏他们的态度。应该怎样对待传统？他们选择了把传统做到极致。比如做蚝，他们的母亲原来是在海鲜市场开蚝的。兄弟俩熟悉蚝的特点，就把蚝作为餐厅主打，一直在钻研各种料理方法。”

邓达智专门约阿邦老板安排一顿“蚝餐”来让我们感受。“真是来得正是时候。这两天降温了，又刮北风，是晒蚝的好天气啊！”欢乐酒家的门口也铺着巨大的竹篾在晒蚝，邦哥正在那里端详它的“宝贝”。看到我们到来，便迎我们进门。入座后，上来的第一道菜叫作香煎金蚝。卖相看着平淡无奇，“不就是把生蚝煎熟吗？”但吃到嘴里才发现它的奇特，蚝肉是滑嫩的，但又不觉得软塌，咬下一口，一股甘香的蚝

（常远 摄）

（常远 摄）

欢乐酒家的两道蚝菜：

左图：蜜汁串烧金蚝

右图：姜葱爆生蚝

汁喷薄而出。阿邦对我说，这道菜的秘密就在于这金蚝，它是生蚝晒了一个上午后又阴干一天的结果。“当时我和弟弟想，不是生蚝就是蚝豉，做来做去多闷啊！其实，晒蚝的过程就是蚝的风味发生改变的过程，晒几个小时的蚝，晒几天的蚝，以及晒十几天的蚝，味道和烹饪方法都是不一样的。我们是否可以换个晒了不同时间的蚝来做尝试呢？渔民有一道菜，叫作‘一夜情’，就是捕上来的鱼不马上吃，用粗盐腌上一个晚上，第二天再上锅去蒸，鱼肉就会变得更结实，是那种一丝一丝的效果。我们的金蚝就相当于是半日情了！”虽然金蚝是10多年前欢乐酒家的首创，但今天菜单上也只有香煎金蚝配白糖和蜜汁串烧金蚝两道。原因就在于蚝豉的味道重，可以和其他的肉类搭配，但金蚝却是一个主角。都是甜口倒是有些奇怪，不过想想北京烤鸭的鸭皮蘸白糖，或者冰糖肥叉烧都是甜和丰腴之间的搭配，也就合理起来。这样的结合，正好强化了蚝肚中油脂的香气。

另一道姜葱爆生蚝是中规中矩的粤菜海鲜做法。阿邦让我不妨蘸点调料来吃。桌子上的两个小碟子里各有一点蘸料，一个是蚝油，一个是灰褐色的，我还不认得。“我看你碰都没有碰这个，一定是不晓得味道吧！”阿邦得意地说。他告诉我，那是蚝水，是做蚝油的原料，可要比蚝油珍贵许多。“加工厂要专门挑选比较肥的蚝，放在大锅里面来煮。熬制16个小时，出来浓浓的水就是蚝水。100斤的生蚝，只能出15斤的蚝水。蚝油其实是在蚝水里加了豆面和糖的结果。有人觉得蚝油越浓稠就精华越多，那只是豆面加多了的缘故。”蚝水是咸鲜的口感，初吃起来会觉得味道太尖锐，还不习惯。“我们最开始就想教育客人，什么是质量好的东西。就像现在似的，端上一小碟让他

们做蘸料，告诉他们蚝水是可以把海鲜中的甜度带出来的。客人就都喜欢上了。”邓达智不由在我旁边附和：“是啊！认识到蚝水的美妙以后，就对蚝油一点兴趣都没有啦！”他经常一个人跑来店里要一碟阿邦兄弟发明的“食神炒饭”——好像小山一样华丽富贵地堆满一碟，光滑润泽的米饭粒中嵌着蟹籽、鸵鸟肉、鲜贝、鱿鱼和咸鱼蓉。但这些好像都是小角色，最主要的是再加一小碟蚝水浇在顶上。

即使是家家海鲜店都有的酥炸生蚝，欢乐酒家的做法也不同。怎么做出酥脆的效果？光裹面粉是不够的，那炸出来只是死硬的一层壳。阿邦想出来的办法是在粉浆里面加酵母，发酵一段时间后用水稀释一下再裹在生蚝上，而油一定要用很滚的油，是家里的煤气灶达不到的火力，这样炸出来才够蓬松。以前这道菜都是配喼汁来上，它相当于上海辣酱油，19 世纪英国人同时带入香港和上海。粤菜中的茶点山竹牛肉球，或者烤乳鸽，上海菜中的炸猪排都会用到它。“人们越是熟悉和习以为常，我们就越想创新。”阿邦说。于是有一次邓达智过来吃饭，他们就一起“头脑风暴”。番茄酱肯定是首先排除的，因为那会盖住一切炸物的味道；椒盐也不好，粤菜中太常见了。邓达智想到的是用荷兰人搭配炸薯条时会用的蛋黄酱，外面再裹生菜来吃，这样既脆，又可以解掉蛋黄酱的腻。

接下来的一道菜蚝豉松，让阿邦觉得有点遗憾。“这批蚝豉是前两周晒的，那中间有几天天气不太稳定，下了雨，蚝豉味道就不完美了。”蚝豉松是顺德菜中“工夫菜”的代表，在七八十年代的流浮山很流行。后来香港餐饮业的薪金飞涨，食肆人手紧张，这道菜在流浮山的餐馆里几乎都已消失。欢乐酒楼则在菜单上写明是需要预订。“为什么一定要保留下来？并不是所有的传统都是需要改变才能延续下去，有的已经很好了，原封不动地继承下来就是最佳做法。现在的人到餐馆都不会点这道菜，不是因为他们不爱吃，而是他们都忘记了这道菜有多么可口。”阿邦盛起一勺给我看，除了蚝豉之外，里面还有冬菇、马蹄、红萝卜、猪肉和腊肠，而这里每一样都切成了半粒绿豆大小，并且都是分别炒制，最后再一起回锅来调和的。这道菜对厨师的体力和耐力、刀工和火工都有很高的要求。实话实说，阿邦过于苛刻了。对于我这种从来没有尝过蚝豉松的人来说，这些丰富食材之间口感和味道的配合已经能带来极大的满足。阿邦还是坚持说：“蚝豉的味道可以再浓些的！”

我们以一碗温暖熨帖的蚝豉瑶柱粥作为这天“蚝餐”的收尾。接下来，阿邦要闭店休息一会儿，我们也想再到海边走走，看看在那段狭窄的海岸线上是否还能感受到邓达智记忆里的“最美的日落情景”。来流浮山之前，当地朋友听说我对海鲜感兴趣，都建议我去南丫岛，因为“有得玩，有的吃，才会感觉充实啊！”仿佛纯粹为了一顿吃食，而从城里折腾到郊外，是完全奢侈而无必要的。我不禁想起曾经去西班牙报道美食的经历——当年摘得“全球第一餐厅”桂冠的罗卡兄弟餐厅并不在巴塞罗那，而是在距离巴塞罗那一个半小时车程的宁静小城。当我为它偏僻的地理位置感到惋惜时，餐厅公关经理骄傲地告诉我，他们的预订早已排到了明年。“一家好餐馆自然会成为旅行目的地，根本不用放在别人恰好经过的地方。”是的，一个爱动脑筋的厨子，再加上一桌充满巧思的饭菜，本身就可以成为你“跋山涉水”、前去探访的理由。

邓氏父子的盆菜店：团圆的滋味

印象中香港人过年的吃食，最典型的就是盆菜了。到了香港一看，果然没错。不用说一般的酒楼，就连像“大快活”那样的西式快餐连锁店也在此时推出了盆菜订购的服务，为冬至、新年和春节几个大节日做准备。这个新界围村人的传统吃食如何能在全香港流行开来？说起来，还和邓达智的推广有很大关系。1997 年香港回归前的那个春节，邓达智想到也要给母亲庆祝寿辰，便发起了在邓氏宗祠的一场“百桌盆菜宴”，光临的有诸多媒体和文化名人。那次宴席气氛热烈，大家都觉得意犹未尽，“盆菜宴”遂成为每年大年初三的固定项目。母亲过世后，邓达智本不想再举办，但总有朋友在年前询问，还是继续了下去。“盆菜宴”现在依然是每年过节时的一件盛事，它也聚拢了飘零在外的围村人。

在那场“盆菜宴”之前，面对餐饮上的更多选择，很多围村人在庆祝场合已经不再吃盆菜。其实对于围村人来讲，盆菜不算是一道过春节时的食物。过去围村人会在三种情况下吃盆菜：一是喜宴盆菜，村民在嫁娶和满月时会摆盆菜宴，请叔伯兄弟来吃一顿；还有一种是春秋两祭时吃盆菜，也叫作“吃山头”，因为要到山里祭拜先人，路上交通要花时间，就会在野外就地将生猪“煮盆”，解决数百人的午膳问题；另外一种就是乡民会在特别的庆典，比如新屋入住或者祠堂开光来吃盆菜。从前也没有全职的盆菜师傅，都是几位村民在需要的时候来祠堂的厨房里一同准备。

（常远 摄）

盆菜流行开来，平时也会有城里人过来屏山，走一走“屏山文物径”，看看邓氏宗祠、书院和古塔，之后想要体验一餐正宗盆菜。专门的盆菜店多了起来，不过邓达智还是最认可邓联兴和邓健鹏父子开的那一家。“邓联兴的父亲邓来发原先就是祠堂中的盆菜帮手，邓联兴从小跟着父亲做菜，对这门手艺最为精通。”

邓联兴早年在政府做公务员，退休之后便开始一心一意经营这家“屏山传统盆菜”餐馆。餐馆看上去更像是个古董旧货店或者盆菜博物馆。一层没有桌椅，只有个出菜的过道和收银台，周围的架子上摆的全部都是用旧了的粉彩瓷器。一叠叠的碗碟，一排排的茶壶，还有一摞摞的茶杯，上面的花鸟蝴蝶画得逼真，仕女小童也眉眼精细，只是有的崩了瓷，有的缺了角，有的裂了纹——点点滴滴，都是时间的痕迹。仅有的

（常远 摄）

左图：屏山传统盆菜店售卖的盆菜一共包括10样食材

右图：邓联兴从小就跟着父亲在祠堂做盆菜，十分有经验

几处空白墙壁上挂着旧时做盆菜时会用到的木勺和木铲，地上还有堆积如山的木盆，这是曾经装盆菜的容器。“父亲常常会去别人家里收购那些人家要淘汰的东西。有的已经被扔掉了，又让他捡回来。”邓健鹏笑着和我说。邓联兴正趴在收银台上写写画画。他脸上有种认真又固执的表情，仿佛执意要把自己埋在旧时光里不肯出来。“为什么要做盆菜呢？”我问邓联兴。他普通话不好，说粤语让儿子给我翻译：“那批做盆菜的老人都不在了。村子里就我最懂，我不做，谁还知道原本的盆菜是什么样子呢？”

这一天是冬至。南方人有“冬至如大年”的说法，邓联兴之前接到了150份盆菜订单，今天都要备齐供顾客提货。店面看着都还平静，后厨和院子里则热火朝天好像战场一般。不同家的盆菜有不同版本，

邓联兴的盆菜包括10样内容，从上往下依次是神仙鸡、手打鲛鱼丸、炸生蚝、鸡汁烩花菇、油泡海虾、南乳炆猪肉、自发土鱿、五香猪皮、腐竹和萝卜。后院里一片此起彼伏“乒乒乓乓”的声音。神仙鸡我到的时候已经做好了，一只只亮澄澄的整鸡堆放在大盆里——它们的肚子里塞着冬菇、葱、姜、洋葱、陈皮和大头菜，之前已经抹着玫瑰酒和盐在笼屉里蒸熟。几个员工坐在院子中，正把它们一只只拖到砧板上开膛破肚取出调味料，再斩成鸡块，还有几个人在切萝卜。这种白嫩水灵的新界萝卜生吃就很好，更不用说它们垫在盆菜底层，会充分吸收那些肉类中汤汁的精华。厨房里则是一片烟火气。一位工人拿着一只铲子，在大锅中翻炒猪肉，邓联兴时不时地凑近观察。这个看上去豪迈粗犷的“大锅饭”，其实是粗中有细：猪肉不能用冰鲜肉，一定是早晨去市场现买的前胛肉；面豉和南乳都是邓联兴自己做的，它们的发酵时间更长，做出来的肉更加香滑；火候的掌握也重要，要先用猛火逼出油，肥肉入口才能不腻。

一锅肉就有60多斤，翻炒起来完全是个体力活。人手排不开的时候，邓联兴都要亲自来做。邓健鹏在澳大利亚留学，回到香港后本来是在酒店做管理，2013年参加过一次春祭的盆菜准备，觉得父亲年纪大做起来太辛苦了，决定辞掉工作过来帮忙。春祭时，盆菜师傅们早晨8点钟就要上山准备。“‘煮山头’要在山里找合适的地方放下大锅，还需就地取材，寻找柴火。最好是荔枝树的枯枝，不但耐烧，而且会为食物增添独特香味，只不过火候的控制极其需要经验。”邓健鹏说，“等到生猪供奉完毕，就要立刻切成小块，然后在锅里炆煮。室外不比室内，太阳出来了，挥动锅铲不多久就会大汗淋漓。山里吃得要简化些，就是猪肉、鱿鱼、海虾和腐竹四样。我们要保证12点开餐，所以煮好后就马上‘打盆’，差不多50个盆，10分钟内要一层层装完。但是，辛苦归辛苦，父亲总说，我们祭拜祖先，然后在祖先墓前把祭品吃掉，让他们知道聚首一堂的我们生活富足、融洽相处，是件相当美好的事情。”

儿子邓健鹏的加入为餐馆经营提出了不同的思路。比如，他就和父亲商量，能不能把配料稳定下来，做流水线生产，打上自己的品牌？邓联兴就重申了自己的“三不做”原则：一是坚持小家经营，不为赚钱而将生产线搬至工厂大厦，流水作业；二是不在市区设置销售点，以控制质量；三是不能“眼阔肚窄”，接受无限量的订单。每一盆少装一点不就能多凑出几盆了吗？邓联兴宁愿让顾客多找几家供应商。邓健鹏记得，有一次一位顾客下单，希望在盆菜上面加一只烧鸭，但父亲坚决不肯。“父亲特别反对市场上那种可以随意组合的盆菜，或者一些加了鲍参翅肚的升级版盆菜，听说有的餐馆推出‘一人盆菜’，他也觉得意外。他说，盆菜有固定搭配，不能乱来。盆菜本是农家菜肴，也有大家合吃的意思，那些‘豪华盆’，难道还能叫盆菜吗？”邓健鹏说，他开始也觉得父亲迂腐而不能变通，后来看到那些顾客留言纷纷说这里的盆菜“传统和正宗”，和那些迎合大众口味的盆菜与众不同，也就慢慢理解了这种坚持。

不过，盆菜是有形制上的区别的。最隆重的叫作“九簋”，也就是有9个碗的菜肴；中级的是“两盏四钵”；之后才是那种我们最熟悉的大盆盆菜。邓联兴的店铺里也做“九簋”，9样菜分别是炖陈皮鸭汤、了酸猪手、黄酒鸡、南乳鸭、新鲜萝卜紫姜、鸡鸭饭，以及三样和大盆菜中一样的烩花菇、手打鱼丸和炸鲜蚝。由于这一天是冬至，顾客都是订购标准盆菜带走，他们没有准备“九簋”，倒是自己有做一道炖陈皮老鸭汤来给我品尝。粤菜中喜用陈皮入馔调味。以前元朗围村就有柑橘园，当地人有着把柑橘皮放在自家门口来晾晒的习惯。炖汤的柑橘皮要选5年以上的陈皮，这时柑橘皮经过晾晒后已经发生化学作用，有一股比桂花还醇厚的香气。鸭子则选用的是没有太多肥膘的老鸭。汤是清甜的，是炖了6个多小时的结果。即使是“九簋”，食材也并不金贵，只是农家物产更精细地加工罢了。

冬至这一天，按照邓联兴父子的习惯，晚上是要提早关门和家里人一起吃饭度过的，中午则要和餐馆员工有一顿聚餐。我于是也被邀请一同坐在桌旁。午餐桌上的主角当然就是店里的盆菜。记得前年在安徽采访年货，他们也有类似的年菜，叫作“一品锅”，吃起来非常讲究礼数，必须从上往下吃，每个人能吃几块蛋饺、油豆腐、红烧肉或者白萝卜都是有数的。而“食盆”则是完全相反的一套规矩——大家首先要一起把盆内的食物倒置，再将它们翻来覆去几遍，然后再尽情享受各种美味，这寓意着未来的同心协力和来年的时来运转。想想看，盆菜真是有种神奇的力量，它能让邓健鹏放弃一份优渥的工作，回到父亲身边陪伴，也能让那么多认识或不认识的人每年都来元朗乡村参加聚会。大概其中所蕴含的家与团圆的深义，总是能够触动到人们心中最柔软的地方。

（感谢万里机构—饮食天地出版社何健庄小姐对本文采访提供的大力帮助。实习记者刘畅对本文亦有贡献）

天然矿泉水
取自长白山莫涯泉
NATURAL MINERAL WATER
农夫山泉
天然矿泉水
取自长白山莫涯泉
农夫山泉
充气天然矿泉水
农夫山泉
NONGFU SPRING

“蛇王林”店内的木柜里放着去掉牙的毒蛇，这里专门提供新鲜蛇肉和蛇羹

陈家厨房的**香港味道**

记者 丘濂　摄影 张雷

谨遵父亲陈梦因的教诲，无论家常小菜，还是宴客大菜，陈家夫妇都讲究用心钻研、悉心烹调。

香港食谱作家陈纪临和方晓岚夫妇

平常真味

回想起来，在食谱作家陈纪临和方晓岚夫妇那里尝菜，是个循序渐进的过程。第一次是一道听上去足够普通的炒鸡蛋。好奇他会如何像魔术师一样转化这平凡食材，我便在旁边细细观察：陈纪临把蛋黄和蛋清分开两个碗来用筷子打散，蛋清打的时间尤其长，打到起泡之后又加进猪油，再打。接着他烧热了油锅，直到非常高的温度，油的表面涌起一个个圆圈。这时候他把火熄掉，把蛋液倒入。他用铲子把锅底已经形成蛋皮的鸡蛋铲起，又往半熟的鸡蛋上叠放，然后将锅微微倾斜，有新的蛋液流到锅底就再重复刚才的过程。大概四五下之后，鸡蛋层层叠叠地堆在一旁，锅底再没有蛋液，他便盛盘上桌。尝了一口，美味是自然，我又啰啰唆唆说了许多如何不同于一般炒蛋的夸赞。陈纪临还是那样严肃。“炒蛋怎么样才算好？就四个字：香、松、嫩、滑。”

这道菜陈纪临的父亲陈梦因也在《食经》的专栏中写过。它还有个名字叫“黄埔炒蛋”，原是广东黄埔港上船民的家常菜。因为制作方法巧妙，便流传开来。当年任黄埔军校校长的蒋介石，就爱吃军校厨师阿冯做的黄埔炒蛋。抗日战争期间，陈梦因和家人都逃难在桂林，可“爱吃”的陈梦因仍旧不忘就这道菜向广西梧州金鹰酒家老板娘王妈请教“香、松、嫩、滑”四个字怎么来讲。香是猪油的原因，换了其他油便香味打折；松是因为鸡蛋里的气泡会在炒的过程中将蛋鼓起，所以打蛋清的时候切不可嫌麻烦；嫩是油温控制得当，滚油在火灭之后温度不断下降，怎样炒都不会老；滑则和炒的手法有关。每一层鸡蛋铲起时都带着油，油在蛋内，油蛋不分，这样才滑。陈纪临记得以前在家里做这道菜时，父亲来检查，要能够用筷子一层一层将蛋拉起来才行，因此“黄埔蛋”又有“黄布蛋”的叫法。

对于内地读者来说，陈梦因的名字未必耳熟，但他可是香港饮食界的元老级人物。1951 年，香港《星岛日报》娱乐版要加强内容，编辑想到了增添衣食住行等生活话题，因为陈梦因在同事中素有喜好研究吃喝尤其精通粤菜的美名，于是邀请他每日撰写一篇饮食小品，栏目叫《食经》。那时陈梦因是《星岛日报》的总编辑，每天都要看“大样”，就自嘲般取了“特级校对”这个笔名。在陈梦因之前，报章上的饮食文章还停留在教人如何做菜的水平。陈梦因则强调，他不是要教读者该放几匙油盐，而是为什么要这样放，是关于菜式背后的原理和故事。于是《食经》专栏开创了从文化角度来品评美食的先河。专栏从 1951 年开到 1953 年，《食经》结集成 10 册出版。陈梦因之后又陆续写过《讲食集》、《粤菜溯源路》和《鼎鼐杂碎》，一直到 1997 年在美国加州逝世之前，他都以“特级校对”的名字笔耕不辍，名副其实是香港第一代美食家。

再回到那道炒鸡蛋。陈纪临以此来做演示，主要是想告诉我，不要把粤菜想得过于豪华。北方城市里，川菜和湘菜意味着家常和大众，而粤菜尤其是香港粤菜的印象则是两级——一端是商务宴请中必备的鲍参翅肚，另一端是连锁茶餐厅中油汪汪的干炒牛河，日常粤菜的面目反而模糊了。“粤菜的特点概括起来很简单。就是清、鲜和保留食物的原味。但其实看似非常平凡的菜，里面都是有烹饪的学问的。”陈纪临说。他对我讲，从前广东大户人家在雇用厨师之前都要考他们来做一汤和两小菜：蛋花汤、炒牛肉和蒸肉饼。这三道都是最普通但又最难制作好的广东小菜。没几个人知道做蛋花汤的时候，蛋液里最好要加细碎的葱花来去腥，蛋液也是要水煮滚再熄火后才倒入，避免煮老；牛肉的准备很考验刀法，如果一片薄一片厚炒出来就会有的未熟，有的过老。而牛肉的松软也不能靠苏打粉来腌，那样就没有牛肉味了，要用蛋白裹好腌上两三个小时；蒸肉饼之前，瘦肉和肥肉是要分开处理的，瘦肉要切成肉糜，肥肉只能切成小方粒。否则如果肥肉烂浆一般和瘦肉混在一起，蒸熟之后它就会完全变成肥油浮在肉饼表面一层，肉饼吃起来全无松滑和甘香的感觉，反而觉得很油腻。

说到此处，我想起来，陈梦因在另一篇专栏中写道，一次朋友请他出去吃饭，太太不希望他出去吃，就说家里今天做了蒸肉饼，正是他最喜欢的家常菜之一，他顿时犹豫该不该出去了。

好舌头与好奇心

陈纪临从小就参与了父亲发起的烹饪活动。他还记得拿着柄叉子在香港住处的后院里帮忙制作烤鸭：“也不懂得技巧，父亲就是看中小孩子的体力。”后来翻看《食经》，陈纪临知道那是父亲想念北平的烤鸭了：“（香港的鸭子）的确由天津运来，但烤起来味道和北平所吃到的已大不相同，这是受气候影响，使烤鸭不够香脆……北方人的燕赵气概香港也少见。鸭子烤得特别好，客人会赏给厨房和店小二几个钱，当你吃饱后出店门时，一个声震屋瓦的‘谢’字到了出了门口很久，还袅袅在你脑海里。”陈梦因年轻的时候是记者，

为了报道抗战和宣传抗战走遍全国，也借着这个机会遍尝南北风味。记者的天性使然，让他凡吃到美食，必打探做法和背后掌故，人家见他并不是餐饮行业的人，倒也愿意倾囊相授。各种菜系中，陈梦因对以广州菜为代表的粤菜最为推崇，对其他有特色的南北菜式也念念不忘。“记忆力好、见多识广、嘴刁。”陈纪临这样谈起对父亲的印象。

“我大概遗传了他的好舌头和好奇心！”陈纪临说。陈纪临的厨房中摆着诸多瓶瓶罐罐的调料，但绝对找不到味精或者鸡粉的踪影。陈梦因的《粤菜溯源录》讲，“食在广州”自20年代便逐渐褪色，其中原因就是日本味精的引入——从此，酒家食肆为减低成本，都用味精来提鲜，而食客自从被味精破坏了舌头味觉，也不懂得“粤菜尚真味”的宝贵之处。“一次我的小女儿不懂事，从超市买了一袋子味精回来，老爷子气得直接把它丢进了垃圾桶。现在我和爱人出去吃饭，一定要找没有味精的餐馆。如果有味精，我们口腔都会非常不舒服，甚至出现过敏的症状。”陈纪临说。取而代之的是，陈家厨房的冰箱里总会准备着一大桶上汤。陈梦因曾经就对“上汤”的理解南北有别这件事情开过玩笑：在北方饭店吃饭，会听到食客对伙计说“来碗高汤！”就算这位顾客只吃一碗面，你要多喝碗汤，老板也是满不在乎的；但是在广东，你说要一碗上汤，就是让酒家倒贴钱给你，他们实难遵从。“我们做的上汤，是一斤肉熬一斤汤。若以比例来算，是一份鸡加一份半瘦肉、半份火腿，用四份半水熬成三份汤。这碗汤值多少钱你想想。粤菜中‘炖’的制作要汤，‘炒’的制作也要汤来打芡，可以说汤是粤菜的灵魂。”陈纪临说。

陈家人对于豉油（酱油）的口感也是极其挑剔的。豉油是提升粤菜味道的重要角色，像是粤菜中用以最大限度保存食材原味的清蒸、白灼或是水浸的烹调方法，最后浇上几滴豉油都是画龙点睛之笔。陈纪临告诉我，陈家这些年一直固定用一个牌子的豉油，因为认可它的质量。后来经过朋友介绍，与酱园的老板也成了好朋友，去参观过工厂也就愈加放心。那家叫冠珍的酱园已经有超过80年的历史。它的难得之处是在寸土寸金的香港，在新界仍然拥有大片土地，能够保持将发酵黄豆和盐水混合在一起进行生晒半年的工艺。“经过阳光洗礼过的豉油，是有种豉鲜的味道，入口不麻木、不呆滞，像是有生命一样。”陈纪临特地指点我看酱油的配料标签，除了水、黄豆、盐之外，就是发酵用的小麦粉，没有任何添加剂的成分。“我们的舌头好像试纸，对‘不好’的东西特别敏感。”

因为中学时代在台湾和美国分别读书的缘故，陈纪临有很长一段时间都不在陈梦因身旁。长期的独立生活让陈纪临养成了自己烧饭的习惯。1977年陈纪临和方晓岚在美国结婚，那时陈梦因也已经移民美国，父亲的日常饮食就由陈纪临夫妇负责。陈梦因对食物有要求，但又不会站在陈纪临旁边，一步步来讲解操作的步骤，具体怎么操作还要他们自己带着好奇心来开动脑筋。比如，一道最普通的粤菜白切鸡应该怎么来做？陈梦因告诉儿子和儿媳很简单，就是鸡肉要鲜嫩，鸡皮要光滑。《食经》中也有他从酒家听来的方子：用有鲜味的浓汤来浸鸡，浸到“仅热”（即将熟未熟的状态）的时候浸泡到之前预备好的葱姜和盐制成的冷水中去。但陈纪临夫妇实践起来却有难度：将熟未熟的状态应该怎样来把握？而且在经历过禽流感之后，大家又对鸡的烹调有了全新的认识——不再以鸡肉要粉红，鸡骨要鲜红为标准，而是要烹鸡到全熟，这样虽不如传统“仅热”要求下做出来的口感好，但能够保证安全。于是陈家夫妇想出来用清蒸的方法来做白切鸡。清蒸也有诀窍：蒸汽温度高，容易破坏鸡皮影响外观，陈家夫妇想用保鲜纸将鸡来裹住；鸡胸肉和鸡腿肉是不一样的厚度，如果整只鸡都全熟，鸡胸肉就会过老。他们的解决之道是熄火之后，让余温再来焗5分钟，这样让鸡腔内的热力继续发挥出来，整只鸡既熟透又保持滑嫩。

陈梦因的《食经》中记录了不少他在走南闯北的过程中听到的有故事的菜肴。就像另外一道“太爷鸡”。“太爷鸡”是道广东名菜，其实发明人是清末一位居住在广州的江苏举人，因为晚年难以维持生计，这位举人老爷就靠卖家乡的熏鸡为生，人们称这种鸡为“太爷鸡”。“太爷鸡”大概的制作过程陈梦因是了解的，是混合了广东的卤水和江浙的烟熏，先把鸡用卤水煮到九成熟，再烟熏至全熟。可因为这制作方法是举人家的秘密，陈梦因打探了一圈只得出如下结论：熏鸡的燃料是用甘蔗的渣滓和茶叶，调味是香料粉和糖盐，另外还有一个传家的卤水盆，凡是从中卤制的东西便特别好味。陈纪临和方晓岚夫妇一直琢磨着怎样能够复制一个最接近的“太爷鸡”能让老爷子开心一下。不过家里来做“烟熏”特别麻烦。“我们做了实验，在铁锅下面放熏料，上面支了蒸格，卤好的鸡就放在蒸格上来熏制，但结果并不理想。鸡肉的烟熏味道不够，厨房好几天都是烟味，铁锅也因为无法刮去锅底的焦糖而要扔掉。”陈纪临说。最后他们觉得是自己太执著于这种“烟熏”

的古法了。美国的超市里有一种浓缩烟熏水卖，它是将燃烧山胡桃木之后的烟收集，浓缩和冷凝之后制成的调味料。为什么不试试中国卤水和美国调料的结合呢？结果陈梦因夫妇就发明了一种熏卤水，用它来煮出来的鸡肉同时有熏味也有卤香。这道菜得到了陈梦因的连连夸奖，还起了个名字叫“少爷鸡”。

陈梦因写《食经》是50年代，那些食物的制作方法多来自他三四十年代的游历见闻，随着年代的变化以及厨房用具的革新，许多食物在做法上都有了变化——不是说本质改变，而是中间某些烦琐程序得到了简化。退休在家的陈纪临和方晓岚成为食谱作家也是偶然。虽然陈梦因强调他写书是关于美食的文化评论，但随着《食经》近年再版，很多读者都有兴趣把里面提到的内容付诸实践，出版社便找上门来。毕竟喜好钻研厨艺又得到过父亲耳提面命的陈家夫妇是那些菜式的最好演绎者。

另外一天，我随陈纪临夫妇去到他们进行食谱教学的课堂，内容是教大家来做一道柱侯牛筋腩和一道蜜汁叉烧肉。陈梦因那时就提倡自己在家来做叉烧，因为“叉烧要刚烧好时才最好吃，但哪里凑巧买到刚出炉的叉烧呢？”50年代，家用烤箱还很少见，陈梦因建议可以用炸的方法来制作：梅头肉先在滚水里煮到半熟，然后用生抽、老抽和葱汁来腌，最后再过油。如今，陈纪临夫妇讲解的是如何利用电子烤箱来做叉烧。他们近年来研究出如何利用电子烤箱做菜的各种方法，叉烧制作算是其中一个。“这样一来，‘烤’的过程完全不用操心，最主要就是肉的挑选和叉烧蜜汁的调制。”陈纪临说。肉还是要选择瘦中带肥的梅头肉，如果全瘦就会缺少叉烧应有的丰腴；传统叉烧蜜汁是用麦芽糖、糖和玫瑰露酒来混合的，陈纪临又将玫瑰露酒改为日本味醂，能有相似的甜度，同时看上去更显光泽。叉烧还在烤炉里，我就已经闻到了烤肉的香气。等到品尝的时候，我更是感受到了那时出炉叉烧的妙处——蜜汁和肉汁都融化在整块叉烧上，咬下一口，是种甘醇和甜香。这大概就是当年陈梦因写下《家制叉烧》一篇时，萦绕他唇齿之间的味道吧！

重温陈家家宴

陈纪临和方晓岚夫妇能有今天的厨艺水平，还有一个重要原因。过去身为报人的陈梦因也是个社会活动家，交际广泛。陈梦因在美国时，每周至少要有一天请客吃饭，那是儿子和儿媳妇担当烹饪重任的时刻。“他有个‘孟尝君’的雅号。那时美国的华人圈子里有两个人最爱请客，一个是张大千，一个就是我父亲。”陈纪临说，“他是‘以食交友’，各种不同的人都在饭桌上谈天说地，也解决矛盾问题。等到他去世的时候，共产党也送花，国民党也送花。别人都匪夷所思——这个人是谁啊？”

宴席之上，如果有贵客到来，最重头的那道通常是海味。陈梦因有个车库，里面没有汽车，但墙壁和天花板上都像万国旗般挂着大大小小的鱼翅和花胶，靠墙的抽屉里面塞满了干鲍、燕窝、海参、干贝、冬菇、血蛤等海味干货。这都是经常往返于香港和美国两地的陈纪临夫妇，一点点替父亲积攒起来的。在所有的干货中，十分稀罕的是一个玻璃瓶里的两头干鲍（“头数”是鉴定鲍鱼等级的一个标准，表示0.6公斤里有大小均匀的鲍鱼几只，头数越少鲍鱼越大，就越珍贵）这个不是用来宴客，而是留到每年陈梦因的爱人生日，他将一只鲍鱼切成丝，给爱人来拌长寿面的。其他用来款待宾客的海味，因为也都价格不菲，陈梦因全部自己来做发、泡之类的前期处理。

陈纪临夫妇就要负责其他的大菜。既然是家宴，就不同于平时的家常菜，陈梦因对菜品安排和上菜顺序极其讲究。“比如适合六到八人，就要有八个菜。父亲的要求在他那篇《艺术菜馔与请客》中写得很清楚：‘要用八种飞潜动植，八种不同的主要作料，八种不同的烹调方法如蒸、炒、扒、焖、炖、焗、烤、炸，有了炒鸡球，就不能有炒鱼球；青衣（一种鱼）和龙虾，虽同属海鲜，但不同类，可以并用。但有了炒龙俐球，再来清蒸石斑就不可。’上菜的顺序也要由淡至浓，否则先吃了浓重的菜，再吃清鲜的，便觉得寡然无味了。”每次的宴席准备，对于陈家夫妇来说，都压力不小，尤其对于方晓岚而言。陈家仍然是老式家风，宴席中不设方晓岚的座位，而陈纪临要在宴客尾段离开厨房，入席陪客。“父亲习惯在整个宴席全部结束之后，叫我出来饭厅，然后对菜品来做点评，丝毫不留情面。”方晓岚对我说，她每到这时觉得难熬，但也算松了一口气，“因为这漫长的宴席终于结束了。”

和陈家夫妇聊了这么多关于宴席的往事，我心里惦记着当然还是能够真正尝一尝他们的家宴。不过，陈纪临夫妇每年仍然回美国和子女团聚，香港的房子空间有限，并不适合家宴的准备。陈纪临想到了自己徒弟叶冲的私房菜馆“冲菜”。叶冲一直在和陈纪临夫妇学习厨艺，“冲菜”的菜品设计也完全仿照陈家家宴的菜式。“所以你可以说，除了环境不是家庭氛

1

2

“冲菜”私房菜完全模仿陈家家宴的菜式设计

1. 冬菇烩鱼腐

2. 客家咸狮头鹅

3. 扬州清汤狮子头

4. 蜜汁火方

围之外，它几乎就是陈家家宴的翻版。”

于是这一晚，我与摄影记者、陈纪临夫妇还有几位出版社的朋友一起相聚于冲菜。这家餐馆位于香港岛上繁华地带湾仔的一个酒店里，门口只有一个很小的牌子，开业3年多以来，都是靠在食客中积累的口碑来做生意。主人叶冲，前半生完全是在和餐饮无关的印刷行业，在很偶然的情况下认识了陈纪临，两人从共同爱好的古典音乐谈起，再到美食，叶冲的世界打开了那扇通往美食制作的大门。从此叶冲拜陈纪临夫妇为师，仔细研读陈家厨房的菜谱，自己也动手实践，直到最后将事业和兴趣完全结合，开了这家私房菜馆。

菜单已经提前摆好在餐桌上。前菜是三盘：醉鲍鱼拌沙拉菜叶、黄金锅巴虾多士和蜜汁凤尾鱼；汤羹是一盅清汤炖狮子头；主菜有四道：蜜汁火方、冬菇烩鱼腐、客家咸狮头鹅和梅菜蒸三寸心，外加一道专门让我们品尝的、来自于陈梦因当年的亲手发明——金银肘子。最后甜品是一碗蛋白杏仁茶。

陈纪临夫妇为我详细讲解餐单。“从中你能看到香港菜的面貌，还有陈家家庭成员们的背景呢！”香港菜“融合百味”是特色，其中粤菜当然是最主要的，但粤菜里就细分为广州菜、潮州菜、客家菜和顺德菜，像是冬菇烩鱼腐和梅菜蒸三寸心都是顺德菜的代表。在四五十年代，广州或者香港的大户人家里，都有顺德来的女佣来主理厨政。方晓岚说，她小时候自家家中就有这样一位顺德“妈姐”，白衣黑裤长辫子，煮饭和清洁样样都做，因此家庭餐桌上就有顺德菜出

3

4

现，方晓岚自己也会烧一些。而像是蜜汁火方、炖狮子头、金银肘子和蜜汁凤尾鱼，都算是江浙菜式，香港人称之为“外省菜”，那时江浙商家把生意南迁香港，也带过来大量家厨，为香港引进了高水平的江浙菜。方晓岚的外公祖上在浙江绍兴做官，方晓岚就又掌握了家中成员传给她的烧江浙菜的本领。“所以父亲虽然严苛，但其实对晓岚的帮厨非常满意，她极大地丰富了陈家宴客时候的餐桌。”陈纪临拍拍妻子的肩膀，笑着对我们说。醉鲍鱼拌沙拉菜叶和黄金锅巴虾多士则有中西合璧的成分在，香港本身受到了西方文化很大影响，陈家成员又都有在海外生活的经历，于是这样的融合菜也就创造出来了。

蜜汁火方这道菜一端上来就吸引了所有人的眼球，邻桌的食客也纷纷过来拍照。它自带一种华贵富丽的气场，让人看到之后眼睛就首先开始吞吃了。它是一整块火腿“上方”静卧在一盘莲子之上，呈琥珀色且润泽通透，好像一块晶莹的寿山石。相比之下，我之前见过的那种薄薄的几片火腿再加上蜜糖蒸制而成的做法，就显得取巧多了。陈纪临用筷子轻轻扒开：“嗯，确实够火候，已经酥烂。做得好的蜜汁火方，大家是直接可以用筷子来分食的，根本不用刀叉来切。”今天这块火方，肥瘦比例也很完美。“现在买到的火腿大部分是瘦猪肉，肥层不多。无论是卖相还是口感，我们认为最好的是‘肥一瘦二’，脂肪层的厚度至少要 1 厘米，于是就会建议叶冲尽量挑肥的来购买。”

说起来，蜜汁火方的制作还有个故事。1971 年，陈纪临陪父亲去张大千在美国加州的家里做客，张大千宴客的12道菜中就有这道菜，称作“蜜南”。“晚宴后，张夫人问我当天的菜品如何，我脑子里都是这道‘蜜南’，便说，‘有点咸’。事后想想，是因为之前没吃过这道菜，当时对它的印象太深了，又吃了许多，才有那个结论。”陈纪临对自己“笨拙”的回答耿耿于怀，回来就想能够真正掌握这道菜的做法。“做好的关键就在能够控制好里面的咸度。我和晓岚摸索出来要分成两次来蒸熟，第一次要加水炖上一个半小时，目的是逼出火腿中多余的盐分；第二次才是加入红酒、绍兴酒和冰糖，来炖上三个半小时，让火腿完全酥烂和入味。”总共五个小时的制作功夫，而上方又是火腿当中肉质最为鲜嫩的一块，价格也最高，十分能显现出主人待客的诚意。这道由张大千家看来的菜便在日后成为陈家宴席上的压轴大菜。

另一道金银肘子和蜜汁火方在原料上重复了，不应该再上，但陈纪临夫妇还是想让我感受一下他们父亲的发明。1978 年陈梦因 68 岁，这是他生命最后 20 年的开始，也是他一生中最舒服惬意的时候。他的子女都有了各自的事业，自己身体健康，身边讲究饮食的朋友众多，这都让他能有时间和心情进行吃喝上的创造。这一年陈梦因的大女儿从华盛顿带来一只弗吉尼亚火腿，这种火腿常被当地华人作为金华火腿和云腿的代用品。“父亲把这只火腿锯成小块分别赠予朋友，自己则留下一部分来搞试验。一天半夜，他睡到一半突然到厨房‘乒乒乓乓’地折腾起来，天亮的时候，他得意地跑来告诉我们，一道新菜诞生了，这就是金银肘子。”陈纪临告诉我。

眼前的这道金银肘子造型也非常特别：一个完整的肘子被一圈绿油油的小棠菜簇拥着立在盘子里。用

陈家夫妇的弟子叶冲。现为“冲菜”私房菜的主理人

筷子分开，就会发现里面别有洞天，原来还塞着满满的火腿片。这道菜的妙处在于配料虽然只用到了冰糖和胡椒两种，但肘子全然没有寡淡或者腥膻之感——猪肉吸收了火腿的味道变得咸鲜，而少了腥气；火腿用到的是火踵的部位，它本身鲜味浓郁，但缺点是质地较干，缺少油分。在炖的过程中，火腿又吸收了肘子的丰腴，变得润滑可口，同时咸味减轻，甘度依然留存。

要说整晚我最喜欢的菜式，还要属那盅前菜和主菜之间起分隔作用的清汤狮子头。“这道菜也是我们陈家宴席中的常备菜，因为光临家宴的都是上了年纪的老人家，需要松软可口的食物。”陈纪临说。清汤狮子头没有几个餐馆敢做，他们大都来做红烧狮子头。红烧狮子头不费时间，餐馆只需要事先把肉丸炸好，有客人点单就下锅再炸并加酱汁红烧。但清汤狮子头需要至少两个小时的火候。所以冲菜只接受客人预订，而没有现场点单。确定客人会点这道菜，他们在下午才用高汤将狮子头炖上，以保证新鲜。

除了肉丸入口即溶外，我还感到它的质地特别松滑，便问陈家夫妇有无制作上的秘诀。“哈，这是加了麦片的结果。陈家无论是蒸肉饼，还是炖肉丸，都会放进一些麦片。麦片在加热的过程中，会吸收肉汁而膨胀变松，同时又好像黏合剂一样让肉质不会散开。”方晓岚说，回想起来，这些都是父亲在世时因为对口感有着严格要求，他们才想出来的妙招。父亲走了之后，那种在思考中不断提升厨艺的态度又贯穿了他们日常烹饪的始终。“几乎每次宴席结束，父亲当着客人教育我，最后总说‘做菜是要用心来做，不是用手来做’。那时委屈听不进去，后来想想，是特别正确的话。”

（感谢万里机构—饮食天地出版社何健庄小姐对本文采访提供的大力帮助）

She Seaside
海天一舍

地址：深圳市大鹏新区南澳水头沙社区西区188号　总机：0755-8442 8889

看海　漫步　放空

睡懒觉　煮咖啡　享漫假期

海天一舍主题艺术客栈地处大鹏半岛南澳水头沙社区银沙素裹的长滩海岸线，由10栋别墅组成109间房，其中前面6栋有无敌一线海景31间房，从房间落地窗户往外看就感觉在游轮上飘着的那种感觉，别墅前面是欧式风格的艺术长廊和露天的观海露台，前有蓝色海岸环绕衬托，后有青峰山峦叠翠如屏，空间环境极为优美。落地窗三面环海，兼顾室内东观日出西赏日落，随处可将海岸风光一览无余。

白天，在拾光咖啡厅感受春暖花开的散漫时光；黄昏，在海韵餐厅观晚霞赏云海海品美食，夜晚，在触手可及的星斗银河下于观海露台派对狂欢.....居停之际，尽享悠游人生。

独栋别墅

拾光咖啡厅

私人定制/主题party

西式婚礼

对话，人与海的细语

海景大露台

浪漫浴缸房

以上图片均出自实景图，绝无虚假

陈家偏好的香港食材

记者 丘濂　摄影 张雷

作为食谱作家，陈家夫妇对食材总有很高要求。他们信赖的商铺，多是品质恒定、历史悠久的香港老字号。无论何时去买，都能找到记忆中的味道。

海参、鲍鱼和干贝是海味店里常见的食材

酱料：冠珍酱园

陈家厨房里用的全部是冠珍的酱油和酱料，这让我对这家能满足陈家人挑剔舌头的品牌感到好奇。于是陈家夫妇帮我联系了位于新界元朗的酱园工厂安排了半天的参观。不过要是购买冠珍的产品就不用那么大费周章，在 city' super 和 TASTE 那样的精品超市，都可以找到冠珍的产品。

还没有进到酱园工厂里面我就已经闻到了一股浓郁的豆豉香气，那来自于正在晒场上进行二次发酵的酱油的气味。能有占地 30 万平方英尺的厂房在香港实在幸运，说起来还是历史原因——1928 年冠珍酱园创立时是在九龙半岛的九龙城附近。“二战”期间，工厂土地被日本人征去做了机场。几经波折恢复生产之后，冠珍赶上香港政府发展九龙城，才将工厂迁到元朗新址，从此在生产技术和规模上都有了新貌。如

冠珍酱园制作酱料的主要原料

今香港的酱园都位于比较边远的地区，但土地开发仍然是本地酱园面临关闭或者迁往内地最主要的原因。一位酱园老板就曾经感叹，生产天然生晒酱油三个要素：阳光、土地和时间。阳光是免费的，土地和时间恰恰是在香港最奢侈的东西。

酱油生产的过程并不复杂。冠珍选择加拿大进口的黄豆作为原料。经过烘煮的黄豆首先要混合酵母与面粉进行一次发酵，数日之后，发酵出来的“簧”再和盐水混合，放在晾晒池里进行至少半年时间的二次发酵。发酵完成后，将上面黑色的汁水抽走，经过沉淀过滤和高温杀菌之后，就是成品的头抽酱油。“听上去简单，但控制质量关键在于两点：一是黄豆和盐水混合时要把握好比例，否则会影响成品豉油的浓度；二是我们制作酱油只用头抽，不会再往豆渣里面加盐水做成二抽、三抽。豆渣我们会继续来做酱料。”酱园的经理徐铸文告诉我。

在酱园会议室里我们进行了几种市面上常见酱油与冠珍放在一起的品尝对比，顿时感到冠珍酱油的味

经过烘煮的黄豆首先要混合酵母与面粉进行一次发酵。数日之后，发酵出来的“簧”再和盐水混合，放在晾晒池里进行至少半年时间的二次发酵，然后才能成为生抽

道马上脱颖而出了。徐铸文就说，酱油评判的标准有三，咸度、豉味和鲜味。“咸度要均匀，如果太突出就会影响味蕾的感知，太轻又会让口腔里觉得只有甜味；豉味亦不能太浓或者太淡，并且是一种天然的香气；提鲜是说嘴巴里留有一种甘甜的余韵，并且久久在喉咙或者舌头上徘徊，令人回味。”香港当地最著名的饮食类刊物《饮食男女》曾经举办过一场名为“好味生抽”的比赛，冠珍就在这三个维度的评判中遥遥领先，最后获得了第一名。

冠珍的酱油好，以豆渣为原料来做的豆豉酱质量自然不会差。在陈家夫妇的食谱教学课堂上，他们教给读者的一道柱侯牛筋腩用的就是冠珍的柱侯酱。柱侯酱是佛山人梁柱侯的发明，传说他用一种自制酱料来炖牛腩和牛杂，特别受欢迎。陈家夫妇原来也自己做柱侯酱——将蒜爆香之后用面豉、芝麻酱、虾酱、果皮和糖来炒。后来他们发现冠珍的柱侯酱和自己做的基本一致，便改用这现成的酱料，并把它推荐给更多闲暇不多又愿意为家人做好饭的主妇们了。

腊味：和兴腊味家

香港的天气一转冷，陈家夫妇就惦记着该去上环的和兴腊味家买些腊肠了。以前的腊肠制作，都是要在进入秋冬后进行，因为要借助北风来吹干。现在腊肠都在风柜中来风干，一年四季也都有腊肠出售，但像陈家夫妇这样的老香港人依然保持着秋冬采购腊肠的习惯。

顺着空气中那股油润甘香的味道就可以找到和兴腊味家。这家有着 69 年历史的老店面积虽小，却是一派富泰气象：抬头是块黑底金漆的招牌，铁架子上挂满了一捆捆用麻绳捆起来、外形饱满的腊肠，醉红色、朱红色、绛红色或者紫红色，还有一条条赤褐色的腊肉点缀其中，背景是一只只被展开成砧板形状的肥白丰沃的油鸭。“唔该！ 10 斤豉油王润肠，15 斤玫瑰切肉！”“上星期买的鲜鸭润肠屋企人说要再入货！”收钱的伙计在顾客的要求声中忙个不停。他们告诉我，从中秋到春节一直都是腊肠销售最旺的时段。腊肠从工厂拉过来一两天就会卖清，所以每天都要订

进入冬季后，香港人会去腊味店购买腊肠、腊肉、腊鸭等产品

购新鲜猪肉来制肠。

腊肠按照不同的肥瘦度分为不同种类，像是瘦肉占六成、七成、八成以及全瘦，近年来还有黑椒和瑶柱这样的新口味。最受欢迎的豉油王腊肠是一成半肥肉和八成半瘦肉的混合，由于肥肉少，所以较有嚼劲；另一种玫瑰切肉的比例是四成肥加六成瘦，肥肉切得大粒，吃起来甘香松化。和兴会挑选结实的猪腿肉来做腊肠，四种调味料是盐、糖、头抽和玫瑰露，其中优质的玫瑰露是腊肠特别美味的秘诀。同样有讲究的是肠衣的选择。猪肠衣要放上一两年的时间才可以使用，因为时间越久，肠衣越薄，口感就越脆。

1946 年，邓裕兴和友人合办了这家腊味店，现在店铺由第二代邓立桓和哥哥邓立均一同掌舵，他们两人的儿子也参与到日常经营。一家店铺能成为老字号，拥有属于自己的店面非常重要。最初邓裕兴创业时，是位于上环摩利臣街一幢三层高唐楼中的一间租铺。第二代邓氏兄弟接班后不久，便赶上上环商业区崛起，唐楼业主要收楼来建 20 层高商厦。于是邓氏兄弟才在当时以 70 万元港币的价格买下了今天位置的店铺。曾经在这条街上，加起来也有七八家腊味店，如今其他家不是被涨租逼走，就是地方被开发商收购，只剩下和兴腊味一家幸存下来。

陈梦因当年写《食经》时就建议，腊肠最简单也可口的食用方式就是隔水蒸熟，但注意要整条完整来蒸，如果先切片再蒸热，就会鲜味不存。陈家夫妇觉得腊肠和芋头也是绝配。他们擅长做的腊味芋头煲和芋头糕，都是让芋头的软糯和腊肠的香润相结合，吃起来十分美味。

腐乳：廖孖记

出了佐敦地铁站不知道如何走，向人打听“闽街”没人知道，说出“廖孖记”的名字对方便明白了。这家卖腐乳的店铺至今已经走过了 110 年的岁月了，店

名自然要比街道名称更响。

“孖”字读音为 mā，成双成对的意思，店铺是在 1905 年由廖姓的双胞胎兄弟创办的。走进这家不大的店铺，只见架子上摆着一瓶瓶腐乳，都贴着印有廖氏兄弟头像的大红色老式商标。腐乳细分起来有几个种类：麻油的原味腐乳、加了辣椒粉的辣味腐乳，还有加了中药天然红曲制成的南乳。墙上有一幅画，画的是廖孖记的掌门人手里拿着一屉正在发酵中的豆腐，提示着顾客这家百年老店依然坚持着古法制作。店里的工作人员就说，他们今天仍用石磨来磨豆浆，因为相信这比机器磨出来的豆浆更加质地丝滑；磨出来的鲜豆浆要用铁锅来炒熟，这个过程里经验丰富的老师傅会往里面加入酸水，酸水的比例和搅拌的速度都是豆浆变成豆腐的关键；豆腐自然发酵完，还要在廖孖记自家的盐水中浸腌半年，而不是像一般店家那样直接调味开售。廖孖记的腐乳只在 city’super 超市和门店两个地方售卖。“腐乳里面没有防腐剂，因此不可以存放太久。我们最担心货品囤积会影响质量，只选了一个去货快的超市。”

除了腐乳外，店里还有腐乳衍生出来的各种酱类，比如蒜蓉腐乳酱和听上去有些奇怪的羊腩酱。羊腩酱里其实里面全部是素，就是南乳、腐乳、黄豆等配料的混合，但闻起来仿佛有羊肉的鲜香。如果时间充裕，不妨和这里的工作人员或者第三代掌门人廖振建聊聊腐乳的各种吃法，也许能够得到意外的启发。虽然腐乳制作遵循传统，但在腐乳入馔上他们有着不少中西合璧的创意：像是用蒜蓉腐乳酱、淡奶、火腿和粟米来搭配通心粉；还有腐乳芝士蛋糕——将腐乳和奶油、芝士混合在一起，竟有想象不到的醇厚和谐的口感。

陈家夫妇喜欢来这里买上一瓶最简单的原味腐乳来回忆童年时代的滋味。那时一碗白粥配上一方廖孖记腐乳，便是无上的美味。今天的陈家饭菜中，它是一道佐餐配角，也是烹饪的调料。他们有一道拿手的腐乳肉就是用廖孖记腐乳来烹调：将蒜茸、捣烂的腐乳和甜面酱拌匀，再加入生抽、黄酒和碎冰糖，然后混进备好的五花肉。将这些原料放在腐竹垫底的盘子里，隔水蒸半个小时后，一道客家风味的佳肴便大功告成了。

虾子面：张荣记

在工作忙碌的时候，陈家夫妇会给自己准备简单的一餐：拿一块虾子面饼放入水里煮熟，淋一点麻油再加点盐和葱花便可下肚。如果想吃炒面，他们便会准备些豆芽、韭菜和洋葱，将煮好的面同这些炒好的蔬菜一同下锅，加糖、生抽和蚝油来炒香。不过，无论是炒面还是煮面，核心都是面的选择——张荣记的虾子面饼一直是家中的常备。

位于九龙红磡的张荣记粉面厂的店铺里天天都熙熙攘攘，其拥挤程度不逊色于不远处的观音庙。始建于 1957 年，张荣记粉面厂从最初只生产五六种粉面的作坊逐渐发展成了今天能生产 100 多种粉面的大型工厂。张荣记的老板其实姓许，叫作许义良。曾经，许义良的父亲和张荣记的老板张荣烈是同行，也是好友。张家在 1985 年移民国外，店铺也没有子女打理，张荣烈便把店铺交给了许义良这位义子。今天走进店铺，光是那些各种粉面的名字就能让人眼花缭乱了：油面、濑粉、车仔面、上海冷面、上海粗油面、新鲜乌东面、怡保河粉、越南河粉……更不用说柜台里还有不同颜色的面饼吸引眼球：碧绿色的菠菜面、咖啡色的牛肝菌面、墨绿色的螺旋藻面、淡红色的番茄面……如果犯了选择困难症，不如就直奔主题，去买最经典的大红包装金装虾子面。

虾子面中的虾子粒粒可见。它用的是顺德淡水虾子，咸水虾子则带有腥气。除此之外，还有大地鱼熬成的汤汁，然后再混合加拿大的面粉，以及泰国鸡蛋一起成为制面的原料。香港人吃面追求爽口的口感，所以制作面条时要下碱水，在煮面时要将面捞出来用冷水来冲洗，把上面的碱水味道减淡。但张荣记就特别在碱水用得少却依旧能吃到弹牙感觉。它的煮面过程非常简单：将干面饼和两碗水同时放入锅中煮沸，然后盖上盖子焖一两分钟，再用筷子搅散面饼即可。面内含有的鲜味便混入沸水让汤也成为一锅鲜虾味道的上汤。

海味：海生行

曾经有一段时间去香港旅行或者出差，都固定住在西环的一家酒店。每次去上环坐地铁，一定要经过海味街。那是我觉得最有特色的香港街景了：每家店里都堆满了鱼翅、海参、鲍鱼、花胶、元贝等价格不菲的海味；便宜些的咸鱼干、鱿鱼干也是用玻璃纸套好的，整整齐齐码放着；赤膊上身的运货工人推着平板车走来走去；老板好像大佬一般坐在一片金光灿烂的海味当中，露出一种生活富足的气定神闲。作为游客，在这里走走逛逛，感受海味街古老的商业气氛是

海生行
海生行

件愉悦有趣的事情，可是到了真想买点什么特产带回家中，却让人犯了难。店铺看上去都大同小异，到底选择哪家呢？

陈家夫妇喜欢去的一家是海生行。海生行最主要是为香港和澳门两地的酒店来供货，兼做零售，因此对货品的规格标准极高。“每天上下午，我们都有专门的车队将海味和急冻海产送往酒店，酒店收货是个漫长的过程。他们要抽查货品的质量，比如这只鲍鱼，他们一定要中间肉厚的那种，薄了一些便不符合要求。”海生行总经理苏启国告诉我。他的爷爷在 40 年代从广东中山来到香港，在西环一带做咸鱼生意，到了父亲一代在 1973 年开了这家海味店，至今已经积累起名声。

如果购买鲍鱼，陈家夫妇就推荐店里一种头数在 12 头到 30 头之间、价格适中的日本吉品鲍鱼。日本吉品鲍鱼产自岩手县，外形呈元宝形，肉身较厚，很适合来做一道“溏心鲍鱼”。溏心本是形容半熟未熟的鸡蛋中心那颗尚未凝固的蛋黄，上好干鲍做成菜品后的口感正如溏心一般软糯香滑，有韧度又有些黏牙。如果购买花胶，陈家夫妇建议要是做炖品，而不是做厚身花胶扒的话，可选择 12 头至 14 头的扎胶公花胶。扎胶来自大黄花鱼和大白鱼，形状长而窄。花胶亦分公母，母花胶在炖汤过程中容易融化。在家烹调鲍鱼花胶，最头疼便是前期泡发的准备工作。海生行也会提供海味前期处理的服务，将成品放在密封保鲜袋中再交予顾客。

海生行里当然有名贵的货品。苏启国让我来看一批 6 头的鳘魚肚公。这种肚公，形状好似马鞍，对着亮光处看，金黄透亮没有杂质，是上品。鳘魚是来自印度洋水域的野生鱼类，已经越来越少见，而花胶品质也是越陈越好。苏启国有时候也会告诉顾客不妨考虑买上一块放在家里，“毕竟价格是逐年上涨的。并且如果家里有女性刚刚生产完，这都是恢复元气的极佳补品”。（实习记者刘畅对本文亦有贡献）

左图：香港海生行老板苏启国

右图：香港海味街的每家店铺里都金光灿烂地摆放了各种海味食材

年夜饭，年复一年必然中的意外

文 苗千 插图 范薇

一个人在英国生活久了，过年就变成了一件需要记挂却不再值得期待的事。新年当然也有一个替代品，冬天里的人们需要喜庆的气氛对抗寒冷。到了11月中，街上便挂满了彩灯，12月后节日气氛渐浓，白胡子老头和鹿的形象开始充盈于大街小巷。到了圣诞节那天火车停运，大多数商店都关门，校园里变得空空荡荡的，中国同学们却大多都在。圣诞假期太短暂，来不及回国，想出去旅游又四处关门，有的人还要准备圣诞节过后的考试，在圣诞节那天一群人只好聚在宿舍楼空荡荡的厨房里，把所有能找来的桌子并在一起，等间距摆上几个电磁炉，围绕着电磁炉的是在中国超市买来的羊肉片、粉丝、土豆片、白菜，点缀以前两天从超市囤积来的啤酒。围坐在长桌前的每个人面前，根据家乡口味，碗里或是麻酱韭菜花酱豆腐，或是香油蒜泥味精。

在空荡荡的大学里，摆上长桌吃一顿火锅，难免吃出一些仪式感来，中国同学们觥筹交错之际，不乏忽然痛哭流涕的伤心人，孤男寡女之间也难免会暗生情愫。天下没有不散的筵席，一盘盘羊肉见底宣告了圣诞夜宴的结束，人们便彼此三三两两，以各种组合回去休息了。漫长的冬季终于在圣诞节之后一天的Boxing day达到高潮，这才是同学们倾巢出动去伦敦扫货的日子，在英国没有“双11”和“双12”的刺激，全靠这一天的疯狂来弥补。这一天在伦敦的牛津街、摄政街，大街小巷，同学们寻找着打折包包。这天过去，一年算是有了交代，全新的一年就来了。

但中国新年还在前面等着呢。到了2月初，已经是英格兰草长莺飞的时节，实在是没有了节日气息，但是这一天毕竟不比寻常，学校里的中国学生社团必定是早早地行动起来，组织中国同学包饺子乃是应有之义，大动作是四处筹钱，包下市政厅一晚办一场新年联欢会。晚会上多半会请来不懂汉语的市长出席，一胖一瘦两位相声演员登台表演，讲些日本人爱看色情电影、印度人不讲卫生之类的段子——反正外国人也听不懂。当年我也曾经为本校的中国新年联欢晚会写过主持人台词，写的时候脑子里出现的是朱军和董卿的形象，围绕着“这个feel倍儿爽”和“留学生与祖国心连心”两个主题，笔下的台词写得自然是既恢宏又乡土，可惜这份稿子早已下落不明了。

印象中英格兰的春节是一个草长莺飞的春日早晨，推着自行车出门正准备去实验室，我忽然想起今天过年，国内已经是下午临近晚上，一家人肯定已经围坐在一起包上饺子，老人孩子围在电视机旁边期盼等会儿看到正版的朱军和董卿。我赶紧掏出手机给国内所有记得电话号码的亲戚们一一打电话问候，过程短暂又热烈。几分钟后打完电话，我继续心情平静地骑车赶往实验室。在实验室里遇到中国同学，彼此点头示意，并不会提到今天是大年三十，但是感觉彼此会比平时更多了一份亲近似的。

若是还能记得，当天深夜12点正是国内大年初一早上，这才是真正需要打电话拜年的时候，再一次和亲人们电话拜年，年关便过去了。每当想起新年，伴随在我回忆里的，总有一个破旧的自行车，气息清新的草地，橘红色的卧室墙壁——这只是我多年海外生活的雪泥鸿爪，大概更多的新年早已经被淡忘了吧！

江湖不会老，老的是江湖中的儿女。我狼狈地毕业，然后更加狼狈地回国，有两三年的时间都和国内同步，过年时可以在冰天雪地里和家人一起守在电视机前看朱军和董卿了，日子这样过着不觉时光流逝。等到我再回英国，已经不再是留学生，离开了大学城，换到浮华且光怪陆离的伦敦生活，过年要北上了。

岳父是上一辈的留学生，80 年代到英国，也是两眼一抹黑，而后读书工作，便留了下来，和他一同留下的是岳母和后来网上人称“苏小姐”的女儿。当年岳父读书的苏格兰小城里没有什么中餐口味，初来乍到一家人又都不会做饭，四川人的乡愁里列着各式川菜。岳父读书时最美好的记忆就是当地一家赌场为了招揽中国赌徒，连做了一个星期的中餐自助餐，面对全城人开放，有整只的龙虾可以享用，于是当年的岳父每天出了实验室便赶赴赌场赴宴，消灭了好几只龙虾以慰藉思乡之情——“当时吃得脸色发黄，大概是蛋白质摄入过量了”。30 多年后，岳父对我回忆说。

初到英国的岳母也苦苦想念着家乡菜。快到新年时，苏格兰小城里并没有几个中国人，丝毫没有节日气氛，于是愈发怀念起国内的猪头肉。路过一家肉店时，她看到里边放着的一个用作装饰的猪头，走进店里，岳母无意中说出了一句日后大红大紫的电影台词：“老板，这个猪头卖不卖？”肉店老板没想到进来的这位中国女士有此一问，这个忠厚的苏格兰人回答说：“这个猪头是刚进货时留下的，店里从来没卖过猪头，你喜欢就拿去吧。”

于是当年只有 20 多岁的我岳母，拎着一个猪头，在苏格兰小城的众目睽睽之下一路走回宿舍。把猪头放进宿舍厨房的水池里，丈母娘感到自己无论走到哪里，那猪头都如深渊般凝视着她，感觉不寒而栗。她不明白，明明是在国内几块钱就能解决的问题，到了国外为何要经历这么多折磨。“后来我还是把它做成卤猪头肉了。”多年以后，丈母娘云淡风轻地对我说。

那也是我第一次去岳父岳母家吃年夜饭。提前请了几天假和苏小姐来到英格兰中部的岳父岳母家。岳母掌勺岳父打下手，两人着实在厨房里忙活了两天，奶奶姥姥年事已高，在另一个房间里看着江苏卫视循环播放的“非诚勿扰”，对每个新上台的男嘉宾都要兴致勃勃地点评两句。我有点手足无措地去厨房里假装要帮忙，他们正在做烧白，这道高难度的菜我插不上手，于是便守在灶台前默默地做蛋饺，无意中看一眼水池，里面有一个猪头正凝视着我。

几个小时以后，一桌纯正四川口味的饭菜摆上了桌。岳父岳母都是成都人，在国外长大的苏小姐说的也是一口成都话，我倒都听得懂。桌上唯一有国外风味的便是一瓶法国红酒，桌上饭菜倒是在北方长大的我大多第一次见，我也是后来才听说烧白这道菜很隆重，是专门用来招待姑爷的。

席间岳母对我讲起那个初到英国时因为思乡引发的关于猪头的故事。“那后来呢？”我问她。“后来我三天两头就去那家肉店问老板要猪头。有一天，那个老板对我说：‘我问您一个问题您可别生气啊，您这样的一个女士，要这么多猪头干什么？是要拿去当花肥吗？’知道我是要吃以后，店主就不再白送了，每个猪头要象征性地收一英镑。后来猪头越来越贵，我们现在买的这个猪头，还要去店里提前预订才买得到呢。”

大年初一早上赖床，等我下楼去厨房里帮忙时已经快到中午，岳父岳母在准备着晚上的四川火锅，厨房水池里的那个猪头已经不见了。到了下午岳母领着我和苏小姐出门。“我去买猪头的这家肉铺老板一直问我猪头可怎么吃，我这次给他们拿点尝尝。”听到这话我也心里好奇，英国人的食谱向来狭窄，往往只吃小时吃惯了的几种食物，大多数英国人从来不碰动物内脏，超市里的鸡心、鸡肝也是我到了英国几年之后才出现的，大概多是被中国人买回去涮了火锅。到了肉铺里丈母娘递上川味卤猪头肉，肉铺里一个小伙子听到之后吓得躲到后面不敢出来，倒是年长的店主拿了一块放进嘴里，然后笑眯眯地说：“以后猪头要涨价了。”晚上的火锅宴过后，我和苏小姐陪老太太们打麻将，岳父岳母在一边唱卡拉 OK，耳边传来的都是老歌，“就算一切重来，我也不会改变决定，这是我们的选择”。

一夜过后，大年初二，我和苏小姐重新南下，回到伦敦，一个中国新年便在匆忙中结束了。或许在伦敦的中国城里还有些许的年味，但人们关心的东西被迅速切换成了客户、并购、上市、英超和啤酒，人们谈论着英镑的汇率和四月里复活节的度假计划，人们展望着世界经济前景。

在国内的大学里，准备着开学的大学生们考托福、考雅思、考 GRE，憧憬着海外生活；在伦敦、在牛津、在剑桥，中国学生们一边在实验室里任劳任怨地工作，一边偷偷议论着什么时候才能毕业，就业市场是否景气。过年已经简化成一个个轮回中用以结绳记事的节点，而跳出了这轮回，让人心头悸动的，唯有这年夜饭的香气。

扫尘（皇小小 绘）

肉
鱔

赵文瑄在电视剧《孤独的美食家》中扮演了一位饕餮食客，于是我们便跟随着这位赵伍郎，一起去见识台湾的在地饮食，总铺师办桌的古早味，市民夜市的多元丰富，甚至是快餐便当里的家长里短

赵文瑄（右一）与哥哥一家。写春联是兄弟俩过年的保留节目

美食不孤独，跟随赵文瑄寻味

记者 俞力莎　摄影 蔡小川

戏里戏外，赵文瑄总跟美食相连，我们跟随着他，来场寻味之旅。

2015年，赵文瑄主演了一部话题之作，改编自日本漫画家久住昌之同名漫画的电视剧《孤独的美食家》。日本版已经拍到了第五季，是走红多年的人气之作。中国版第一季的副标题是“台湾篇”，我们跟随赵文瑄扮演的伍郎，去见识台湾的在地饮食，鱼货市场的生猛海鲜，总铺师办桌的古早味，市民夜市的多元丰富，甚至是快餐便当里的家长里短。已经完全本土化的剧情引来了日版“粉丝”们的诸多抗议：“不是说好要丧心病狂地吃吃吗？那些情节是什么鬼？蜀黍你为什么要吃得那么斯文？”

赵文瑄承认：“日本版真的把精神要旨放在吃和食物上，台湾地区的东西其实没有像日本那样多样化，日本人是把日式料理和中华料理都结合在一起，而且日本人的菜非常有美感，台湾的菜没有那么美，所以就加强故事，而且既然在台湾拍，那就拍些人情进去。日本人有这种传统，萍水相逢也可以聊聊天，有另外一种生活的滋味，但很难复制到中国来，都市里没有这种习惯，乡下也找不到。”

然而他又很不服气：“日本版里的孤独美食家根本和原著漫

画里的人物不像。有人说应该让黄渤去演，因为他长得比较有喜感。但其实，漫画家看到我的照片吓了一跳，因为他漫画中的人物就长这个样子，其实是一个很周正的人。”赵文瑄觉得：“忠于原著漫画的精神就好。《孤独的美食家》这个翻译其实是不正确的，日文标题的意思更接近于‘美食不孤独’。我不是以一个美食家的心态在演出，而是抱着一种探险的乐趣，在大街小巷里撞到一家好吃的、合胃口的店。食物一上来，也不是就两眼放光，然后狼吞虎咽，一开始还是很审慎地嚼一嚼，嚼出滋味来了，再开始享受一个大快朵颐的过程。”

拿手菜

我们抵达台北的时候，赵文瑄正在幽雅路的公寓里，忙里偷闲为自己放个小假，结束这两天的采访，他就要飞去北京，敲定自己的印度新片之行。

一进门的客厅里，基本保留着最初酒店式装修的面貌，空空荡荡的茶几、沙发看不出主人的喜好。一墙之隔的餐厅则被改造得生活化许多。入口正对着一个大型书柜，占了一整面墙。最先入眼的是相架，几张年轻时候的合影，并没有什么导演名人，共同入镜的，一位是哥哥，另一位是华航前同事兼现任助理。书架上的书也透着一股“古早味”，最抢眼的是一整排的张爱玲作品，但看似并不成套。赵文瑄笑道：“别看啦，我真正的书房不在这，这里只是一些放不下的杂书而已。”他有一间专门的书房，在淡水河边的红树林里，三面是书，剩下一面墙，推出一扇观景窗。需要钻研剧本、深度阅读的时候，他就会躲到那里去。

屋子中间的长餐桌才是活动起居的核心所在，赵文瑄喜欢把常用的东西都摊放在桌子上：当天的报纸，一台索尼收音机，一个生锈的 Snoopy 铁皮铅笔盒，一本封面微微有些磨损的杂志，主题是“张爱玲的后半生：一种传奇的两重叙述”——这是《三联生活周刊》2015 年 9 月份做的专题。“我没有想到会有一本杂志，不惜花这么大的成本，到

赵文瑄下厨做了一道家常菜“苞谷炒肉末”，纪念的是母亲当年勤俭持家的巧思

1

2

世界各地去寻找张爱玲的踪迹，真的非常难得。”他兴奋地买下杂志，又拿给身边的人分享，难怪他的经纪人底津生一接到我的采访电话，就说“对你们杂志肃然起敬”，原来是有这样的缘由。

他一高兴，就答应亲自下厨，给我们做一道“苞谷炒肉末”。这道菜是有来历的。赵文瑄年轻时在军校服兵役，军校里有一个传统，每一营的少尉排长，都要轮流“办伙”，担任一个月的伙食委员，统筹全营官兵一日三餐及偶尔的夜宵。身为一名少尉排长，赵文瑄刚接手那会儿，最发愁的活计就是拟菜单，要在不超支的前提下令菜色荤素、口味、营养及分量满足一群嘴巴挑剔的、“发育阶段的熊孩子”，他打趣说自己是“成日捻断茎须，精打细算”，幸好，“案牍劳神总算收获了美好的结果”，尤其是用一道荤素均衡的“苞谷炒肉末”收服了所有人，得了一个绰号叫“苞谷排长”。赵文瑄平时其实没什么机会下厨，这道“苞谷炒肉末”一直是他的保留菜目，也就成了他下厨时最拿手的一道菜。

做法并不算复杂，主料是玉米粒，还有五花肉丁，那一天因为时间有限，用了现成的绞肉肉末来代替。拍蒜，剁葱花，把红辣椒对半剖成小段，取一半配料投入肉末里，浇上酱油和米酒，揉进适量的淀粉，充分搅拌，这是准备过程。正式开炒了，先将剩下的一半蒜、葱花和红辣椒下到花生油里爆香，再倒入事先腌好的肉末，炒热出锅。肉和玉米粒要分开炒，这是关键。赵文瑄喜欢把玉米粒炒到微微焦，口感更好，带一点嚼劲。然后再倒入肉末一起炒拌均匀，淋上一小碗水焖煮一两分钟。等到汤汁收得差不多，就大功告成了。末了，赵文瑄又透露，秘诀是要用台湾的红米酒，带甜味。

“有一次我妈妈因为出差，不能在家里做饭，结果我说我来做一顿吧。我妈妈把那个材料都准备好，我就做一顿给我哥哥吃。等我妈妈回来，我哥哥说，弟弟做得比你好吃。我妈妈很委屈啊，我做菜这么多年给你吃，你一顿就被收买了。”这道“苞谷炒肉末”其实就是学自母亲之手，是巧妇当家面对剩余食材的灵机一动，赵文瑄却喜欢得很。“我妈妈会很多做法很繁复的菜，但我小时候爱吃的其实是简单的菜，比如炒个空心菜、圆白菜，越简单越好。”

所有食材也是赵文瑄亲自去菜市场买的。我们开始还有些疑虑，反而是他的助理李国荣将我们拉到一旁，笑着悄悄说，他们其实常常像对待孩童一样放纵赵文瑄：“他平时哪有这个机会啊，让他开开心好了。”有一点倒是出乎我们意料，尽管长期在大陆拍戏，平时也没有什么机会亲自下厨，赵文瑄却仍然熟知本地菜市场的分布。赵文瑄经常会在深夜两点醒来，看书，上网，再然后，有时候兴致来了，他也会起身出门走走，乘着兴致一口气走到山脚下，看着摊贩们在蒙蒙天色里开始忙碌。

走到山脚下，逛完一条被众多新式温泉酒店簇拥着的温泉路，出现了一条两百米长的新市街，肉羹、面线、馄饨、羊肉炉……一众小吃店面挨挤在此间巷弄，街口南端盖了一座两层的室内菜市场，门口供奉土地公神龛，是典型的台湾在地风俗。据说每到元宵节，商户们会举行一种名为“土地公弄”的仪式，将土地公请出神龛绑在神轿上，辇轿进入商家有祈福招财功能，各家都会准备红包。如果是木雕神像，表示是一般家庭供奉的土地公，包上数十元新台币即可；

3

4

如果是石雕神像，则红包就要翻十倍了。

不过，仍然有众多摊贩，集中在露天街市上，热闹地买卖着。有一位老阿嬷，扶着平板手推车佝偻在一侧，车上堆满了早晨摘采的蔬果。我被车上的百香果吸引，12 月底，这应该是最后一批上市的百香果了，剖开一粒，加蜂蜜泡水酸甜可口。赵文瑄说他小时候上山总能见到成片的野生百香果，后来他在家里也种了一株。

赵文瑄很娴熟地用台湾闽南话和小贩们攀谈。他父母都是 1949 年后来台湾的，一生都带着山东莱阳老家的乡音，他学会台湾闽南话竟然是无师自通，小时候还常常充当母亲的翻译，那时候母亲在观音山脚下的乡间小学当老师，每到过年放假做家访的时候就很头疼，因为很多学生家长只会讲一口闽南话。关于赵文瑄的语言天赋，很多人早就听过这个故事：1992 年，从未接受正规表演训练的赵文瑄因为一口流利的英语，被李安看中出演《喜宴》，自此踏足演艺圈。他本人却不觉得有什么稀奇。“他们不知道我从小念的是教会学校。”赵文瑄小时候念的圣心小学就在家门口，校长、老师都与母亲相熟。

听到这个故事，我突然想起来，赵文瑄的卧室阳台正对着淡水河西岸的观音山，山棱起伏，恰似观音仰卧时的侧脸线条。而他那间淡水河边的书房，那扇观景窗，应该也是正对着观音山吧。

父亲的食谱

赵文瑄是个恋旧的人，这大概与他惊人的记忆力有关系。

刚出生的时候，他跟着母亲住在高雄的眷村。“我是大概 4 岁的时候离开眷村，搬到台北。18 岁的时候，我正在念明志工业学院，创办人王永庆是台湾的第一大富豪，全省都有他的工厂，寒暑假都可以报名去工厂打工，我特别选去了高雄。我买了一辆二手自行车，叫上同学一起去找，先是找到附近的一个糖厂，再是糖厂边上的幼儿园，小时候我都是走路去幼儿园，要经过哪一条路哪一座桥，慢慢回忆，摸到了眷村门口，但是原先的大门拆掉了，我正在想到底是不是这个地方，有个老太太经过，打量了我几下，问，你是不是小黑？因为我小时候到处野，比较黑。我‘啊’地叫出来，原来真的找对了。眷村的阿姨们都好热情，每家每户都叫我过去吃饭。”

被认出来的原因是不是因为和父母长得很像呢？“或许吧，小时候我比较像妈妈，长大了反而越来越像父亲。”赵文瑄先是有些犹豫地回应，紧接着却又换成很肯定的语气。“我觉得我长得没有爸爸帅。我爸爸眼睛好大，好漂亮的。”

赵文瑄说自己越来越像父亲，长相还在其次，更多是个性上的：“我妈妈很外向，到台湾后也交了很多朋友，但是我年纪越大，在观念上就更认同爸爸。他当年早早搬离眷村的一个原因之一，就是不太喜欢和三姑六婆在一起，跟别人有太紧密的关系，不喜欢那种需要经常去敷衍、去应酬的环境。”这大约就是赵文瑄出演《孤独的美食家》说“除了美食以外，孤独我最能掌握”的原因吧。“我们这种个性啊，要孤独就孤独，我们要热闹的话其实热闹也就来了，是进可攻退可守的一种孤独。”

赵文瑄在《孤独的美食家》中被观众吐槽的“高

1.“海真私房菜”的荫豉蚵仔

2. 在“海真私房菜”，豆腐乳配山东大馒头，是赵文瑄的最爱

3.“金春发牛肉面”的卤牛筋。擅长做全牛料理的牛肉面店在台湾是很少见的

4. 这碗“金春发”清汤牛肉面，是赵文瑄吃了 20 多年的老味道

1

2

3

4

1. 赵文瑄和助理在食养山房

2. 莲花燉里，干莲花吸收汤的热气，缓缓绽放

3. 赵文瑄最爱这里的烤虾

4. 松子干贝

贵美丽的吃相”，其实也是来自于父亲从小的餐桌礼仪教育，“东西再好吃，也不能穷形极相，八辈子没吃过饱饭似的”。

“我爸爸在家里就是大老爷们儿，他从来不会下厨的，他也不准我们小孩子去厨房，反正都我妈妈一个人在那儿弄，我爸爸又特别爱吃，他常常找一些新的食谱让我妈妈做。”赵文瑄念完书，刚毕业，进入社会做事，领到第一笔薪水，很得意，就跟母亲说:“再过一阵子我把你接出去，我们一块住，不要再跟爸爸吵架了，爱回来就回来，不回来就不回来。”没想到母亲张口就是一句：“啊呀，我走了以后谁做饭给你爸爸吃？”

赵文瑄印象里的父亲，十分节俭，唯有在吃的艺术上十分讲究，四处网罗菜谱，让太太原样复制，也很舍得花大手笔置办高档食材。“我爸爸有一本《媛珊食谱》，书页都翻黄了，那可是他的圣经。里面收录了很多宴客用的大菜食谱，我妈做过的蜜汁火腿、八宝鸭、里脊肉，都是我印象比较深的。”

《媛珊食谱》的作者黄媛珊,现在没有什么名气了，但在上世纪50年代，她却是开创台湾闺秀食谱的第一人，对台湾家庭饮食文化的影响巨大。从梁实秋的评语看来，《媛珊食谱》的风格倒确实是很对得上赵文瑄父亲节俭朴素的脾气，甚至连赵文瑄也继承了父亲的作风。他带我们去吃他最爱的清汤牛肉面，那天就穿了一件旧衬衫，衬衫口袋底部有一大块墨迹，洗得有些褪色了，但还是非常显眼，他却不以为然地笑笑:“这没什么啊，我倒是觉得它很像个别致的设计呢。”

父母过世后，赵文瑄见过的最好的家宴是在作家亮轩的餐厅里。赵文瑄认为他是自己朋友中最擅长烹饪的。亮轩说好吃的菜和上等菜是两回事：“上等菜是简单的，和做人一样，一个人身兼十种要紧的差事，很难是好人。放了一堆材料的菜就是‘小人菜’，骗舌蕾的。好吃的菜很简单，靠的是烹饪的功夫。”他自视为拿手菜的有雪菜黄鱼、三杯鸡、白菜香菇烧肉丝、干煸四季豆……三杯鸡最初是江西菜，现在已经发展为台式餐厅里的代表菜色之一，“三杯”的意思是烹制需酱油、麻油、米酒各一杯调味，浓郁醇厚。最后一步翻炒时加入的九层塔，是这道菜临门一脚的调味料，也是三杯鸡的台湾风味所在。但亮轩偏偏认为“九层塔是说谎的菜”,用来遮盖不新鲜的肉类腥味。他本人做菜就极少放香料，务求发挥食物的原味。为此他自创三杯鸡食谱，用蒜瓣取代九层塔。此外，鸡腿得用最好的土鸡腿，切得大小适中，蒜瓣不能有大有小，才不会生熟不均。

在亮轩家宴上吃过的一众菜色中，赵文瑄最爱的是鱼肴。作家有一则短篇小说名为《鸳鸯下巴》，故事即是从一道江浙传统名菜“红烧下巴”开始的，“草鱼头带鳍一刀两半文火焖上片刻，红烧勾芡，只要新鲜，应该可口”。他又借着小说人物之口建议要用12两重的草鱼鱼头，葱白要细嫩些，勾芡不易过厚，吃的时候配一瓶温过的陈绍，从来不加姜丝话梅杂七杂八的物料。“处理这道菜有点特别，那就是一卖就得成双，否则厨房就不好应付。因为烹饪鱼头最讲究的也就是新鲜，讲信用的店号一定活杀。鱼身子暂时存在冰箱里，到时候氽汤做瓦块、醋溜、红糟都没问题，再不济还可以斜片了做熏鱼摆到凉菜橱里，照样好吃。唯独鱼头放不得，一经过冷藏冷冻，风味就会减损，骗不过内行吃客的舌尖。”

赵文瑄送了我们一本亮轩写的《青田街七巷六号》，这是作家回忆60年前关于台北青田街七巷六号生活的一本文集，笔触琐细得唯恐漏掉一针一线的光景，赵文瑄却读得津津有味。同为“飘零一代”的外省人，同样有过一段一言难尽的父子关系，他大概也是在字里行间找寻似曾相识的旧时光吧。我随意翻开，便落到了这样一段文字上：“这样清晨的秋雨中，我此刻坐在小时候曾经用过的客厅里，望着窗外的院子，时间似乎早已静止不动，觉得随时父亲就会跟着他的拖鞋在长廊踢踢踏踏的声音出现，而我马上起身离去，免得跟他正面遭遇。这样的心情，疑喜似悲的感伤里，即使这么小小的人生，也会因有此际遇而百感交集。”

饮食男女

赵文瑄向我们推荐的第一家餐厅是“食养山房”，他如果与朋友聚会聊天，也喜欢选在这里。食养山房的名声，这几年在大陆也传得很响，倒不完全是因为美食，而是因为台北所有重要的茶席都选择在这里举行。它坐落在新北乡下的山谷里，依山涧溪流而建，绿树围绕，每间屋子都只用玻璃、垂帘做区隔，通透澄明。我们去的那天，正好碰上下雨，完全是空山新雨后、清泉石上流的意境。菜式走的也是清淡、创意路线，按照当天食材来准备，并不提供菜单点菜，有点像日式怀石料理，所以必须提前预约。等候时先上一杯红糖姜茶供客人暖胃；正式用餐时，以一杯乌龙茶做餐前引子，最后还要用一杯莲花茶收尾。一道莲

花墩是招牌菜，选用土鸡汤炖藕、荷叶、莲子、菱角，端上时投进去一朵收拢的干莲花，热气熏蒸，莲花便在汤面徐徐开放。

亮轩说过，中国历史上吃得饱的时间很短，导致只发展出“味觉餐饮”，又可惜“台湾山明水秀的地方都只有茶叶蛋或甜不辣可以吃”。赵文瑄初次到食养山房，觉得眼前一亮，倒不是被“茶气”所吸引，它的旧址原本在阳明山松园，张学良故居附近，离赵文瑄当时的住所很近，是散步时一个意外的发现。“我走路十分钟就到了，以前从来不知道阳明山还有这么有灵气的地方，非常漂亮。那个地方以前可能是某一个富豪的宅邸，后来连同附近的山头一起被人包下来，开了一间餐厅。2007 年《色·戒》上映，李安在那里宴请记者，曝光后一下子火得不得了，后来地被收回去，老板只能跑到这边来，重新包下一片山。”

赵文瑄的出道之作《喜宴》，一举获得当年的柏林电影节金熊奖和金马奖最佳影片，影片的主题依然围绕着家庭生活中的饮食元素展开，变为展示一个传统中国家庭面对同性恋问题的态度和处理方式。到了《饮食男女》之中，赵文瑄饰演的李凯没有机会参与到这些饕餮盛宴中，真是可惜了。但他与二女儿之间却也经历了一次从酒到茶的爱情隐喻。

2005 年 3 月台湾娱乐节目“康熙来了”有一期叫“我怎能不爱我自己”，是对赵文瑄的专访，他在里面毫不顾忌形象地说自己是大胃王，在剧组拍戏时，一次能吃四个便当，最喜欢排骨便当和香肠便当。赵文瑄说他既会欣赏食养山房那样雅致的餐厅，又承认自己最中意的还是充满了烟火气息的食物。“最喜欢的还是面食，最普通的手擀面、包子、馒头、水饺。我们家是山东人，我的同学都很喜欢吃我妈做的馒头、水饺、面条，因为他们家里很少做这些。后来去莱阳老家，也吃到那个味道，啊，就是那个。”

（插图：文哲）

他一个人常去的店，是闹市里一家名为“金春发”的牛肉面店。“台湾牛肉面店很多，但是几乎都是卖红烧牛肉面的，而这家只卖清炖的牛肉面，清汤蛮有滋味的，反正我一吃就上瘾。一般牛肉面店就只卖牛肉面，而他家的牛肉是可以从头吃到尾，从肉吃到内脏。我有好多老同学跟我说，你家附近有家牛肉面店很有名呀！我就说：我知道啊，都吃了好多年了。”赵文瑄还很清楚地记得自己第一次来店里吃牛肉面是在 1995 年，一转眼就是 20 年了。每次他一进店门，老板娘就已经熟练地报出他要的“老二样”：清汤牛肉面，加一盘炒青菜。“虽然店很简陋，但是常常有名人去那里，有一次老板娘就跑过来说，哎呀，赵先生我们真的好开心，因为我们这边来了两个名人。我想除了我还有谁？哈哈。她说郭董在那儿，我说，谁是郭董啊？她说郭台铭啊。”

牛肉面的汤头清澄透明，闻起来有一股浓浓的中药材香味，但打听后才知道，完全不是我们想的那回事，基本锅底的汤头要用牛腩肉分次熬炖足 8 小时才成，那股淡淡的药材香纯然来自于牛肉本身的滋味，只是上桌时撒一把细姜丝而已。一定要是台湾本土产的新鲜黄牛肉，每日清早肉一运到就要立刻剔骨，按照头、脊肋骨、腰、肚、筋肉及其他内脏分成数大块，分别熬炖、卤制。除了招牌的牛肉面，卤蹄筋腴滑软弹，毛肚加了豆芽、辣椒大火快炒，清脆爽辣，牛腰、牛心、牛肝也都可以煮来吃。

“金春发牛肉面店”，根据店家自己的记录，创于 1897 年，开业之初，只是街头的车仔档。如今，百年老店，传承四代，一大家子人分散出去各自经营，能够分到一块创业周年纪念招牌的，便可示正宗了。北投店里挂的是 70 周年纪念的招牌，老板陈义雄是第三代，沉默寡言，迎来送往都是老板娘出面，她保留着冠夫姓的传统，称自己为陈曹淑慧。老板娘出身宜兰农家，嫁进陈家之前，按照早期台湾的习俗，是从不吃牛肉的，因为牛都是耕牛，是农人的帮手。爱吃牛肉面的赵文瑄对此还做过一点研究：“福建泉州有很大的清真寺，2 万多阿拉伯人在那里定居，有些回民后来迁到了台湾，只有他们吃牛肉，所以早期台湾牛肉很便宜。”至于台湾川味红烧牛肉面的崛起，据作家焦桐考证，是从大陆来台的军人引进的习惯，卖牛肉面是伙房老兵退役后相对简易的营生。

（实习生杨文轶对本文亦有帮助）

君子之交 礼尚竹叶青

用一杯茶的时间，和自己聊聊。用一杯茶的热量，温暖您的祝福。

竹叶青 绿茶

至美绿茶 至美味道

竹叶青绿茶，精选峨眉山脉特定产区明前嫩芽，遇水上下沉浮、根根直立，被誉为「中国至美绿茶」

荣膺2015年意大利米兰世博会「百年世博中国名茶金骆驼奖」

四川特色旅游产品 | 新浪微博 竹叶青茶 | 关注微信竹叶青茶，获取商品即时资讯

服务热线 400-6887-666 | 全国招商 028-85293333-988 | www.zhuyeqing-tea.com

眷村菜
在家常滋味里寻找光阴的故事

记者 俞力莎　摄影 蔡小川

王伟忠总说他的一切都来自于眷村成长背景的滋养，而台湾眷村饮食文化的复兴，也得益于近十年来他利用电视剧、纪录片、话剧、综艺节目等各种形式所进行的宣传推广

1. 王伟忠在他的“福忠字号”为我们安排了一桌丰盛的年菜
2. 卤味拼盘
3. 红烧黄鱼
4. 东坡肉

1

2

3

台北市中心有一处非常值得玩味的景观，在高耸入云的地标建筑 101 大楼背面，有几座低矮陈旧的平房，彼此形成强烈对比。那些平房是“眷村保存运动”经过 8 年多的不懈努力，最终留下眷舍建成的眷村博物馆。作为“外省人”从临时安置到落地生根的见证，眷村所代表的独特时空记忆，是许多外省人永远难以忘怀的温暖往昔。而那些天南海北的家常滋味，则是在时代的沉浮中，能让外省人把他乡过成故乡的最重要寄托。

王伟忠：我住“宝岛一村”

1996 年，台湾逐渐拆除整改眷村，规定全台 800 多个眷村必须在 2009 年前完成迁移、改建。2004 年老家嘉义眷村拆除前夕，王伟忠挑头办了一次年夜饭，“把能请回来的都请回来了，大家一起吃吃喝喝、唱唱跳跳，把握最后一次的相聚。以前眷村过年是非常热闹的”。回忆里，“眷村的‘年味’从一个月前开始飘香，竹竿上晒的全是香肠与腊肉，一到路口就飘来一股腊肉味。年前嗅觉更忙，厨房飘出卤菜香、外加酸菜白肉锅的炭香，客厅则有刷地板、洗窗户的肥皂香，南部冬阳暖暖的味道渗入棉被，鞭炮的硝烟一衬，这年过得香极了”。他总认为：“眷村子弟是非常幸运的，因为我们经历过中国近代史上一次大的民族迁移，然后我们住在这个眷村里面，这么多户，来自中国各省。来自各省的人，有各省的民俗，我们非常有幸活在这么一个环境里面。”

虽然生在台湾、长在台湾，但王伟忠看起来却十足是一个北方大汉，高个子，大脸膛，不笑的时候就有一种不怒自威的气势。有一次他到一家蒙古餐厅吃羊肉，帐篷里挂了一张成吉思汗的画像，朋友们便起哄要他与“成吉思汗”合影。其实也不奇怪，他的父母都是从老北京的胡同里走出来的，家里有满族的血统。奶奶把老北京的规矩、口音也都带到眷村，从小教会了他们。比如大年夜那天，一定要在太阳落山前洗澡，因为诸神下凡，不能脏了神的眼睛；年夜饭一定要有酸菜白肉火锅；晚上要拜观音，迎财神，守过了 12 点吃素饺子。

在台湾，王伟忠是家喻户晓的“综艺教父”，23 岁开始闯荡台湾电视圈，奋斗了 35 年，人人都毕恭

4

上图：王蓉蓉用眷村妈妈们发明的各种酱料来做凉拌干丝和什锦菇

下图：桃园龙冈的街头，在满街的滇味餐馆之外，年轻一代也有自己的选择和喜好

毕敬地称一声“伟忠哥”，他旗下的艺人，则俗称“伟忠帮”。据说年轻时他是为了节目尺度而不惜跳到电视台主官桌上的火暴浪子，想起他的好友、同样出身眷村的张大春写小说《城邦暴力团》，大约都是带着眷村少年成长时向往做游侠儿的一点心气。他说：“眷村的太保不是流氓，是想做武侠小说里的侠客，可是每天要上学、被教官管，就觉得怪怪的——他们想行侠仗义，但生错时代，不能飞檐走壁，只好踏破别人的瓦片。”年纪渐长后，继承自眷村父母们克勤克俭、沉稳实际的那一面开始显露出来，过了 50 岁后，他甚至用米粉汤来比喻适合自己的味道：“一锅子食物，小火滚着，捞起些东西、加入些东西，味道慢慢温润起来，在小摊上切个嘴边肉配配很满意，外带回家，小菜摆满满一桌又显丰盛。就像台湾目前的样子，看似紧张，但也慢慢转变，也许更成熟，也许更糊涂，但越来越有自己的样子。”

王伟忠总是说，制作节目时源源不断的创意、勤奋乐观不怕吃苦的个性，还有他引以为傲的北京口音，这一切都来自于眷村成长背景的滋养。作为嘉义“建国二村”的眷村第二代，他一直在用自己的方式记录、演绎“眷村文化”，比如拍纪录片《伟忠妈妈的眷村》、制作电视剧《光阴的故事》、和姐姐王蓉蓉一起出版《伟忠姐姐的眷村菜》、开“福忠字号”卖眷村酱料和卤菜、上各大综艺节目宣传眷村文化……最出名还要数和赖声川合作的话剧《宝岛一村》。

《宝岛一村》里有一场戏，钱奶奶向朱太太传授做天津包子的诀窍：肥肉跟瘦肉的比例有讲究，夏天肥瘦比例三比七，冬天肥瘦四比六，嘴里还不住念叨着：天津，我家，我老家……可惜只会闽南话的朱太太听不懂她那一口的天津话，钱奶奶只好连比带画，高声大喊，最后黯然垂泪。不过，虽然鸡同鸭讲，嫁进眷村的本地新娘朱太太最终还是成了天津包子在嘉义的传人。这场戏是赖声川的创意，王伟忠要把包子搬上舞台，为的是故事的另一面：开包子店的两口子，吵了一辈子架，以致大家都管他们家卖的包子叫“吵架包子”。但是王伟忠却一直对这个“吵架包子”念念不忘：“那这个女大大的生命力是非常非常的强韧，我觉得她一天不骂人她就包子也做不好，然后东西可能也做得不好吃，人可能也活得没有精神。所以我觉得这个包子店对我们眷村来讲算是非常非常重要的精神堡垒之一。”

卖小吃，其实是眷村妈妈们为贴补家用想出来的法子。“眷村妈妈会做各种食品，馒头面条、腊肉香肠、各省酱菜，全都自家厨房生产。”在经济条件不佳、物资匮乏的年代，家家户户的妈妈们，都练就了因陋就简、就地取材、随机应变的好功夫，各种“改良”美食应运而生。慢慢成为眷村二代们的成长记忆，最终逐渐汇集成了五花八门的眷村美食。比如房家的咸鱼和梅干菜；周妈妈擅长的各种点心，端午粽子、馄饨、饺子、汤圆……王伟忠的妈妈也是一位远近闻名的巧手主妇，馓子、糯米炸糕、芝麻酱烧饼、阳春面、卤肉……几乎没有不拿手的，自己家腌制的各种小菜，什么腌白菜、大头菜、萝卜干、辣肉皮等，总能引来邻居们的询问讨教。“我妈妈是很有创意的人，只要到菜市场什么东西便宜，她就买回来打卤，所以她发明了一大堆茄子卤、鱼丸卤、油条卤给我们吃。”

有一些小吃店在眷村拆除之后另起炉灶，继续做在当初村子里面特有的风味的小吃，但是他们总不会忘记在招牌上加上一句，“原空军市场”。那是眷村菜市场的名称。“这个市场对我们眷村来讲是息息相关，大概我们有记忆开始这个市场就存在。它早上起来就是我们吃饭的地方，妈妈买菜的地方，到中午的时候它就收摊了，就结束了。然后我们到了下午的时候或者是平常放假的时候都会到菜市场去玩。从外面的人回到眷村里来，一定还是会到菜市场去，去吃吃喝喝也好，去吃点小时候的东西，阳春面啊，阿婆的米糕啊，阿明的粉圆冰啊，都是吃这种味道长大的。其实这些卖东西的人已经到第二代或第三代了。”

王伟忠的大姐王蓉蓉带我们去走访嘉义眷村的旧址，吃到手推车上的现包现卖的麻糬，用糯米做成 Q 弹的麻糬皮，搭配红豆、花生、芝麻馅，分量十足。老板娘拿出名片来，我们才知道，其实她家早已经开了一个名叫“锦记麻糬”的店面。虽然市场拆掉了，可是老习惯却改不掉，每天中午还是会推着手推车到这里，等待熟客们的光顾。又有一家“空军市场凉拌黑豆干、阳春面”，大概是《宝岛一村》里包子店的原型之一，老板娘当年就是嫁进眷村的本地新娘。店里卖的阳春面、凉拌黑豆干都是跟着眷村里的妈妈们学会的。王蓉蓉还记得，眷村早上家里都不太做饭，她和弟弟妹妹们赶着上学，就上菜市场去吃阳春面。说来奇怪，眷村阳春面，其实并不是苏式的清汤光面。而是浇了肉燥的，再配上小青菜、荷包蛋吃得饱足，口味重的不妨自己浇上一小勺麻酱。王家姐弟俩最爱吃的便是这眷村阳春面，王蓉蓉自己在家中煮的版本更精致，面汤是要用骨头汤熬成的汤底，肉燥要带肥的里脊肉、梅花肉或者夹心肉才好。

1

2

3

1. 忠南饭馆的豌豆片蘑菇腊肉
2. 焦桐推荐的月亮虾饼，最先由台湾眷村的妈妈们制作出的泰国菜
3. 唐记米干的大薄片、椒麻鸡、粑粑丝，混血的滇缅料理观念，在台湾成长

在王伟忠口中，王蓉蓉是为家庭早早工作结婚、牺牲良多的“眷村大姐”典型，离开眷村后，他常常依靠大姐的好手艺，一解思乡之愁。于是这位“眷村大姐”便被推出来，做眷村菜的代言人，为眷村饮食摇旗呐喊。妈妈当年的手艺，被王蓉蓉糅进了她的眷村酱料里，老北京炸酱、香葱肉燥酱、姑姑酱、麻婆香辣酱，因为不用技巧，傻瓜都晓得拌一拌，就能够找回熟悉的滋味。但王蓉蓉觉得：“眷村菜最令人怀念的，是菜里面的人情味。像我们家过年是要吃腊八粥的。腊八粥是以前北方大户人家，在腊月八号赈灾济民、送给大家喝的，我们家可不是什么有钱人哪，只是小士官兵！可是过年时家里有客，就一定得做好腊八粥送给大家吃，大家都沾沾喜气。”就连平时买菜也是，多买了一斤猪肉，多买了几根笋子，就顺路给邻居家送过去，也不收钱，比兄弟姐妹还亲。这一种彼此照应，互相供给、相互取暖的感情，久而久之，也就都融进了眷村菜的滋味里。

焦桐：客饭的滋味

“对眷村内的人而言，眷村菜是家乡菜，浓浓的妈妈味道；对眷村外的人来讲，眷村菜就是外省菜。眷村菜是笼统的概念，我们很容易分辨哪些菜肴是台菜，却不易断定台菜之外哪种菜肴并非眷村菜。当年外省人的家乡味，它们地道吗？真实反映家乡吗？倒也不尽然，已经内化为浓浓的台湾味。”

作家焦桐其实并不是眷村子弟，但他对眷村菜却一直情有独钟。

起初是因为一段难以忘怀的初恋。交往的张家小妹住在高雄冈山镇的空军眷村，他每每去了舍不得走，

就会想出各种理由，赖在她家吃饭。张伯伯厨艺了得，炒的家常菜十分下饭，蒜苗爆炒腊肉尤其让他印象深刻，那是正宗的湖南口味。奇怪的是，当年懵懂、青涩的感情早已经模糊、褪色，眷村十几户共用大厨房的场景却挥之不去，南北交杂的滋味还萦绕在舌尖。“豆腐，可以红烧，可以凉拌，可以干煎，甚至可以灌香肠。又如泡菜坛，胡萝卜、白萝卜、高丽菜、大头菜、小黄瓜、辣椒、豇豆轮流进驻，能直接吃，也能加辣椒、花椒、肉末或鸡丁炒制。”他一样一样说起来，其实也都是些用料简朴的小菜，但却能用四个了不得的字来总结：“吃得开心”。

刚开始工作的时候，他常去一些价钱便宜的小餐馆，这种店大多都是家庭式经营，布置通常都有点简陋，也不讲究菜单什么的，菜色直接写了挂在墙壁上，要点菜，就自己找店家要笔，写在便条纸上。可点的都是一些家常菜，浓油重酱，锅气十足，极为下饭。也说不上来是什么菜系，各种口味都杂烩在一起，就像是当年张伯伯端出来的眷村菜。焦桐告诉我们，这叫“客饭”。作为台湾知名的美食作家，“年度餐馆评鉴”专家团的召集人，尝遍大菜小吃，他却坦然地说：“每当饥饿感特别强烈时，就渴望吃客饭。”客饭的“客”字，我们起先理解为数量词，一客两客的“客”。焦桐先点头，又摇头：“这个‘客’字，更流露‘独在异乡为异客’的意思，客居吃食，不免思念着家乡味。”

焦桐带我们去仁爱路上的“忠南饭馆”，这不仅是他吃惯了的客饭，也是台湾颇负盛名的眷村菜馆，已经开了60多年，无论装饰陈设，还是菜色口味都一如当年，因为有任何改变都会招来熟客们的抗议。这家店的菜色据说是江浙菜融合了川、湘口味，还有一些外面吃不到的军中菜。焦桐点了他平素最爱吃的几道菜：豆瓣鱼、红烧狮子头、回锅肉、蹄花黄豆、豌豆片蘑菇腊肉。蹄花黄豆是本店的招牌菜之一，一口朴素的深瓷碗里，最上面盖着满满一层红烧猪脚，最下面还埋了一些猪皮，中间的黄豆不是陪衬，反而是厉害的主角，吸收了猪脚和猪皮的油脂，软烂滑腴，入口绵密。据焦桐介绍，台湾人原本没有这种卤猪脚的做法，猪脚加黄豆，是外省老兵带进来的烹饪手段。据说还是因为当年军中大量配给黄豆而生发出的菜色。红烧狮子头也是人气菜，其实就是炸肉丸子卤白菜，收汁干爽，口感扎实。做法很奇特，据说绞肉里会和进一点泡过水的馒头，大约也是军中特色。

有一阵子，焦桐在桃园的中央大学任教，发现距离不远的龙岗竟然是全台湾聚集最多云南小吃之地。围绕着一座名为“忠贞市场”的菜市场，大小餐馆错落林立，卖的都是米干、米线、豌豆粉、粑粑丝、椒麻鸡、乳扇、汽锅鸡之类的菜色。原来，第二次国共内战后，一支孤军逃遁到云南、泰缅边境，直到1953年底才开始陆续迁台，多半定居在龙岗，而滇缅地域独具风味的特色料理、艰困环境下衍生的战争食物也逐渐在龙岗生根，形成饶富异族色彩的眷村生活圈。于是他索性花了一年时间进行考察，写出了一本《滇味到龙岗》。

米干是龙岗的地标食物，最常见的餐馆招牌就是“某某米干”。糯性大米略为发酵后，用水磨成浆，澄滤倒入浅盘中，蒸煮晾凉后切条，有点像广东人吃的河粉，“米干”是云南普洱的叫法。猛火煮高汤，加入米干和各色配料，既丰富又浓郁。焦桐说：“战争的食物，不免有一点仓促、简陋，但龙岗米干现在是用大骨熬汤，里面还加荷包蛋、猪肉片、猪肝，是非常奢华的享受，是在矫正悲哀的过去。”

焦桐推荐的椒麻鸡、大薄片，算不上战争食物，却也是沿着当年那支孤军游走滇缅泰的路线，“带着四川、云南的饮食口味，退到异国，融合缅甸、泰国、越南、老挝的饮食风俗，逐渐演变，杂交出混血的滇缅料理观念，在台湾成长。”椒麻鸡是要将充分腌制的鸡腿肉炸到表皮酥脆，浇上鱼露、辣油、柠檬、糖调制而成的酱汁，还要撒上蒜末、辣椒末、花生碎、白芝麻等丰富口感。咸、酸、甜、辣、麻五味杂陈，但每一种又都不过分张扬，充盈的滋味直击味蕾，竟是意外的好吃。大薄片的风格与椒麻鸡相似，也是五味俱足的路线，但那爽口弹脆、脂白透亮的大薄片做法更复杂，猪头皮先用明火烤，再用水煮至八分熟，放入凉水冰镇，等吃的时候才拿出来，片得薄如蝉翼，越薄越能表现出脆嫩的口感，似肉非肉，极为特别。

身世独特的还有月亮虾饼，眷村中来自东南亚的妈妈们，把家乡的虾片做法传授出去，在同村邻里间大受欢迎，慢慢就演化成了虾饼。鲜虾打成泥，拌入蒜末、太白粉、蛋液调味，抹在两层米纸中间，入油锅煎到蓬松酥脆、两面金黄，大约正像是十五的圆月吧。虾饼讲求厚度，虾肉不能完全打成泥，还得保留一点虾丁的颗粒感才好，上桌时切成扇形小块，最中间摆一小碟酸甜的酱汁，卖相也好。焦桐说这道菜：“一路红遍全台，红到泰国，正式被收编为泰国菜，其传奇身世，是楚材晋用的典型，堪称台湾月亮在泰国发光。”

黄婉玲花了十几年走访老师傅，整理台菜谱，留住即将消失的古早味，为的是证明“台湾人是有根的”

黄婉玲的台菜谱
台南府城的古早味古早心

记者 俞力莎 摄影 蔡小川

黄婉玲说自己本来不懂什么是台菜，家族历史启示了她，台菜的精髓乃是“移民精神”。而且，“各种菜系当中，必定会因为不同的社会背景，引出不同层次等级的菜色内容，如此的分野才会让台湾菜系显得更缤纷，也更有其历史与文化性”。

黄婉玲

2013年，台湾上映了一部颇为卖座的美食电影《总铺师》。“总铺师”，台语发音近似“tong pu sai”，意思是宴席中做菜的主厨。电影中的化骨通心鳗、鸡仔猪肚鳖、菜尾汤……不知道赚了影迷们多少口水。这部电影的灵感正是来自于黄婉玲的《总铺师办桌：再现老台菜的美味记忆》一书，而那些古早味的老台菜，也是由她费尽周折为剧组寻来做法。电影带起了一股老台菜的复兴热潮，十几年来一向孤独地搜寻、整理老台菜谱的黄婉玲，突然获得了许多关注，也有的餐厅投机取巧，以为看了电影就能依样画葫芦，结果不是走了形就是失了神，黄婉玲有些啼笑皆非地解释，电影里的做法原本就是被戏剧化了的，并不是菜肴的本来面目。

来求教的人多了，黄婉玲索性开了一个烹饪教室，每月开一次班，教两道菜。她替学生们准备好所有食材，上课时从食材的背景讲到菜色的文化，因为“台菜最奥妙之处就是讲究用天然食材逼出的味道，而不是用大量的调味料来调制”。爆扁鱼、爆香菇、红葱头、蒜头、竹笋、荸荠、珠葱、凤梨……这些天然食材作为配料，扮演着激发台菜味道的重要角色。还有一点，每个人拿到的食材一定是十人份的，黄婉玲大大方方地解释：“因为我不是厨师啊，我只会老师傅的那一套，总铺师办桌，和费工精心做大菜的差别，就在于师傅有没有能力多做几盘出来宴客。”为了原汁原味地重现古早味，她觉得首先要做的事情就是不打折扣地将老师傅当年的每一个步骤还原出来，包括食材的分量和比例。她要毫不藏私地将老师傅的手艺传播出去，教会一个人，却能有十个人尝到老台菜的味道和台湾的先民精神。对于黄婉玲来说，这些才是值得她去费心费力的最大动力。

传统台菜五柳枝的制作

我奶妈婆婆常说，自以为会做五柳枝的人太多了，做得好的却没几个人，只因为大家都不用心做菜，而且没有拿到做菜的要诀。

外表炸得不够酥脆干爽的鱼，根本不配做五柳枝，所以在炸的时候，要有耐心，慢慢地炸，开始时火候不能太大，才不会把鱼肉炸干了。
炸好的鱼应该是酥脆却不油腻，干爽得很。

五柳枝：府城世家阿舍菜

我们到台南，恰好赶上黄婉玲在2015年的最后一次台菜课。因为临近过年，她额外示范了两道经典年菜，其中一道名字非常婉约有意境，叫作“五柳枝”。

其实和“五柳先生”无关，这是一道台式鱼料理。主角是一整尾油炸鱼，黄婉玲从老师傅那里学来的做法，是用两斤至两斤半左右的虱目鱼，因为现在大家嫌虱目鱼刺多，她便改用鲈鱼。“五柳枝”指的是将香菇、红萝卜、黑木耳、金针菜、竹笋五种蔬菜切丝，加蒜头、半条辣椒、少许地瓜粉和太白粉，薄汁勾芡成羹，浇在炸鱼中段，翻翘的鱼头鱼尾应当露出，这样便如一缕缕五色缤纷的彩带缠绕在鱼身上，极为好看。吃的时候，最好将“五柳枝”和鱼肉一同入口，炸鱼的香酥、五种蔬菜丝的软脆各异，滋味有别于以往的经验，完全不是一道“大鸣大放”的菜，没有“第一眼美女”的那种刺激，我竟然先是一愣神，之后才觉醒过来，去细细追索多种层次在舌尖缓缓绽放的感觉，淡而不薄，甘而不甜，有微微辣意却不辛，酸也是温柔和顺、低眉顺眼的那一种。

做的时候，香菇要先爆香，加糖和酱油，再加入其他几种蔬菜丝，略略炒一炒，加水用小火焖煮，10分钟后加入切碎的蒜头、糖、盐，最后加醋，赶快勾芡，将锅子离火，因为醋遇热容易挥发。因为遍寻不着好醋，黄婉玲自己调制出一种醋来替代：“这方式也让老师傅拍手称绝。我用四分的五印醋、三分的清醋、两分的苹果醋，剩下的一分是让三种醋碰撞出完美的口味，说也奇怪，这样子少了一分的做法，如此调出的醋做五柳枝最对味了。”

“五柳枝”是一道经典的阿舍菜。“阿舍”是早年台湾人对有钱人的称呼，“阿舍菜”则是阿舍家的私房菜，是台菜中最为华丽细致的菜色，黄婉玲研究后得出结论：“‘阿舍菜’最大的特色，就是将两种不同的口味融于一道菜，将食材互相套叠，让它们迸发出最大的火花。”比如“布袋鸡上桌时会让人误以为是一道清汤炖鸡，当拿起勺子和筷子将一只完整的鸡肉分食时，汤勺一碰破鸡皮，里面的馅料就散落出来，变成一道红烧羹”。如此这般争奇斗妍，无非就是为了引得客人连连惊呼，令主人洋洋得意吧。

很多经典的阿舍菜，或者依然保留在阿舍后代家中，或因家族没落而失传，只有一部分外流。尤其是上世纪60年代台湾经济蓬勃发展，身怀绝技的家厨纷纷离开豪门高墙，或回乡经营酒店餐厅，或为人办桌营生，成为远近闻名的总铺师。“五柳枝”就是那少数跟随家厨外流的阿舍菜之一。黄婉玲在多家餐厅都吃到过，但往往都不对味。要么是误加了青椒、杏鲍菇这些早年根本没有的蔬菜，要么是鱼炸过了头。最常出现的问题是把菜改良成既酸又甜，失去本味。

“我奶妈婆婆常说，自以为会做五柳枝的人太多了，做得好的却没几个人，只因为大家都不用心做菜，而且没有拿到做菜的要诀。外表炸得不够酥脆干爽的鱼，根本不配做五柳枝，所以在炸的时候，要有耐心，慢慢地炸，开始时火候不能太大，才不会把鱼肉炸干了。炸好的鱼应该是酥脆却不油腻，干爽得很。”

这位教会她欣赏“五柳枝”真味的奶妈婆婆，是黄婉玲母亲的奶妈。黄婉玲的父亲是菲律宾华裔，祖籍福建惠安，独身一人在台湾经商，母亲嫁给父亲后，便常常请奶妈过来帮着料理家事，黄婉玲结婚后，只有一个独子，从小食欲不好，她很着急，想方设法调制新花样，突然发现小时候吃过的那些菜如今没有一家餐厅能做，于是就找到奶妈婆婆的家人讨教，“先学会了做八宝粥，我爸爸说就是这个味道，是他当年刚娶我妈妈时常常吃到的味道”。紧接着，已经移居海外的舅舅、阿姨们在回台南之前，也会先给黄婉玲打电话：“我们就要回来了，你要不要学做一道菜给我们尝尝鲜？”

黄婉玲的外祖父家，号称“南瀛第一世家”。“台南县是先民最早登陆之处，地理位置又位于全岛之南，因此雅称为‘南瀛’。”柳营刘氏在台湾的兴起，是伴随着1661年郑成功率军横渡台湾海峡而开始的。郑成功下令将南京之战中阵亡将士的家属同迁台湾，参军刘茂燕的独子刘求成于是携母来台，之后到查亩营（现今柳营）开垦定居。到了第五代，刘家已经非常繁荣。当时的家主刘全看好台湾制糖业前景，将拥有的三四公顷土地全部改种甘蔗，兴建糖厂，开设糖行，还将糖销往大陆。清同治九年即1870年，刘全去世后，大家族分为六房，祖宅被改建为一座规模宏大的祭祀堂，就是如今位于台南市柳营区士林里的刘家古厝。

或许是因为性情肖似早早过世的外祖父，生日又暗合了家族中的一个传说，黄婉玲在外祖父家非常受宠，上小学之前，她常被刘家的亲朋长辈接去住，几乎很少待在自己家里。她父亲的生活方式已经完全西化，舅舅们家却还守着老府城人的一些饮食规矩。清政府在台南设台湾府，为全台首府，因此老台南的中心区域赤崁楼一带被称为府城。黄婉玲外祖父家的旧

宅就在赤崁楼边上，只可惜在1945年台湾光复前3个月被拆掉了，旧址变成了停车场。“老一辈府城人简直就把饮食当艺术看，除了色、香、味、形样样讲究外，一些基本该有的礼数、礼仪一样不能马虎，我想这正是府城贵族传承下来的一种风雅的生活态度。”比如香肠一定要切片，整条上桌是十分粗俗的；饭菜堆满一整碗会被视为“乞食饭”;孩子们上学带的便当，要干爽、整齐、讲究摆盘配色，会出汁的菜是不能放进便当的。

黄婉玲说自己本来不懂什么是台菜，家族历史启示了她，台菜的精髓乃是“移民精神”。“我们有汉族血统，我先生有满人血统，是镶黄旗，又有南洋血统，他的奶奶是南洋人。我们家还有平铺血统（台湾最早的原住居民）、荷兰血统、日本血统。到我儿子身上就是大汇合。台湾就是这样，充满了冲突。但是最后它一定有办法融合。台菜也是这样的。各地的菜系在这片土地迅速蔓延且发展，时而独立，时而融合，这也是台菜独有的宽广精神。”为此，她还专门写了一本《府城世家寻味之旅》,因为“这里是故事的发源地、成长地，现在却什么都不见了”。

翠玉凤眼：外曾祖母的嫁妆菜

在黄婉玲的台菜谱中，有不少古早味是借由“嫁妆菜”的形式才得以一代一代传承下来的。以前刘家的新嫁娘都会带着几道私房菜进门，而女儿出嫁时的嫁妆菜更需要郑重对待，黄婉玲犹记得：“大姨曾告诉我当年她出嫁时，我亲外祖母不但帮她准备不少珠宝，还自外面聘一位总铺师过去帮忙两年，可见当时的大户人家对于嫁女儿这件事有多么注重。”

嫁妆菜的价值，不仅在于让新嫁娘能尝到熟悉的口味，一解思家之苦，更重要的是寄托了父母的良好心愿。“我的外曾祖母在刘家十分有名，因为当年她嫁进时带来的嫁妆最多，陪嫁婢女多，夸张的是，她还带来一名总铺师，这在当时相当稀罕，原来外曾祖母的父亲对女儿一向宠爱有加，所以最后连总铺师都一并送给夫家，所以外曾祖母家的大菜自然也都传过来刘家，如盐腌肉、双缘佛手、凤眼、蛋燥等等，这也是让我的外曾祖母在刘家特别受到重视的原因之一。”

让宾客们惊艳不已的“凤眼”，外形讨好又新奇有趣，吃起来则肉质鲜甜，乃是将猪绞肉加荸荠、剁碎的珠葱、旗鱼鱼浆、鸡蛋拌匀摔打成八宝肉浆，再用手捏成每颗直径约5厘米、厚约3厘米的小肉饼，在上面摆半颗蒸熟的咸蛋黄，框上一朵修剪成眼眶形状的香菇，最后入蒸笼蒸15分钟左右。“外祖母又将这道菜稍作改良，她要用人以白萝卜切成直径5厘米、厚约2厘米，将肉饼厚度减为1.5厘米，用白萝卜垫在八宝肉浆下蒸熟，这样菜就又多了白萝卜的香甜滋味，因此又被称为‘白玉凤眼’，后来我的三舅妈又将它改为用刺瓜（黄瓜）代替白萝卜，又称为‘翠玉凤眼’，结果到最后我发现大家更偏爱翠玉凤眼，因为蒸熟时会流出汤汁，能让整道菜口味更鲜甜，我们家中大小都喜欢这道带有戏剧性的菜。”

“香菇最好选择埔里的香菇，因为颜色较黑，勾勒出的眼睛较传神。加荸荠是让食客在咬到肉饼时，会有荸荠的脆度和水分。珠葱可不是一般的葱，大概都是在12月以后才会生产，倘若拿不到，可以不加，因为珠葱很甜，水分又多，这里要取的是甜味而不是葱的味道。在拌八宝浆的过程中并不需要加盐，因为鱼浆在打的过程会加点盐，已经有一点点咸度存在；也不需要调味，只要猪肉够新鲜，加了香油就会好像多了一味，是没必要的。”黄婉玲感叹，早年人们的口味较为清淡，食材的原味吃到嘴里就是恰到好处。

说的是嫁妆菜，但黄婉玲说：“其实，我母亲家的女人没有一个会做菜，因为以前都有婢女或厨师帮忙。”黄婉玲从小接受“贵族千金”的训练,学的是“珠宝怎么挑选、衣服该怎么穿”。十几年前，她刚刚开始寻访古早味的时候，穿着香奈儿的高跟鞋去见一位做糕饼的老师傅，一进门，老师傅扔过来一句“今天我们用石臼来磨糕”，就是把糯米磨成浆。她的第一反应是，“我的鞋会坏欸！”古怪的老师傅们一向难以捉摸，她又怕错失机会，最后还是咬咬牙坚持下来，一天结束，浑身酸痛，两三万块钱的名牌鞋也报废了。

家里没人会做菜，她却偏偏想学。“我要告诉人家我很行，我是一个很能干的人。”她在菲律宾跟着修女们学会烤饼干、甜甜圈，父亲就买了一台带4个瓦斯炉的大烤箱送给她；她跟着傅培梅的电视烹饪节目学做菜，记下食材单子，父亲就派司机陪她去菜市场选菜。“我爸爸会觉得很得意，跟人家讲，我家女儿会做菜，可那时候我想读家政系、学做菜，我爸又不准了。我爸喜欢我会做菜，是因为我奶奶就很会做菜，但她是在高龄的时候才生了我爸……”黄婉玲隐隐约约感觉到，父亲是在她身上寄托了所有对一个完美女性的美好愿望。

让宾客们惊艳不已的“凤眼”，外形讨好又新奇有趣，吃起来则肉质鲜甜。

翠玉凤眼的制作

将猪绞肉加荸荠、剁碎的珠葱、旗鱼鱼浆、鸡蛋拌匀摔打成八宝肉浆，再用手捏成每颗直径约 5 厘米、厚约 3 厘米的小肉饼。

咸蛋四宝汤：阿田伯的酒家菜

黄婉玲在家中款待我们，特意开出一张年菜菜单，除了前面提到过的五柳枝、翠玉凤眼，还有炒响肚、炸肉丸……但一桌五人公认的主角绝对还是这一味：咸蛋四宝汤。

喝这碗汤是有技巧的，汤锅里漂浮着几粒咸鸭蛋黄，要先戳破蛋黄，让蛋黄以及橘红色的油脂混入汤中，仍然不急着喝，让它略滚一下，才能完成调味，鸭油与蛋黄的香气，加上汤中鱿鱼、排骨、猪肚、鲍鱼四宝的自然咸鲜，激荡出意想不到的浓郁鲜美。

“咸蛋要选红土咸蛋，蛋黄的油脂才会够。四宝并不固定，干鱿鱼可以换成干贝，排骨也可以换成软骨或五花肉，猪肚就很少调换了，第四宝其实是一罐罐头，可以选仙女蚌或鲍鱼罐头。”干鱿鱼泡水后切花，煮到六分熟的猪肚切成菱形片；排骨氽烫去血水；猪肚和排骨一起入锅熬煮，倒入一些泡鱿鱼的水、罐头汤汁；水滚后，依次加入鱿鱼花、咸蛋黄，关火前一两分钟才投入鲍鱼。

咸蛋四宝汤是早年台南赫赫有名的宝美楼的镇店之宝。黄婉玲学会这道菜，是源于一次有趣的相识。她在台菜餐厅用餐，瞥见邻桌所点菜色不同寻常，忍不住上前找点菜的那位老伯攀谈：“你点的菜很有特色，有几道菜我也不懂，能不能请教你？”其实对方也偷瞄到她桌上的菜色：“依你的年龄会点这道菜，确实对台菜还有些功力。”这位自称阿田伯，又介绍席上朋友，原来他们是个“酒友会”，人生几乎都在酒家度过，如今依然保留着每半个月到台菜餐厅聚餐一次的习惯。

台湾的酒家文化源于日据时代，一直兴盛至六七十年代。1934 年开业的宝美楼，曾是台南地区达官贵人、文人雅士的社交要地。日治时期无论民房或商行大多为平房或两至三层楼的建筑，宝美楼却高达四层。这栋建筑如今仍然完好保留，只是世事变迁，已成为婚纱馆了。“阿田伯说当年想在酒家当师傅并不容易，有些纨绔子弟天天上酒家，兴致一来还会出

1

2

3

1. 台南百年老菜场里的肉铺
2. 拥有台湾最多寺庙的台南，常有大大小小的庙会游行
3. 在老菜场里采购阿嬷们

题考考师傅，乘机刁难一下。师傅必须见招拆招，做出客人指定的菜色，以满足客人的要求。”比如什么“五子哭墓”、“十面埋伏”、“蜘蛛大梦”、“文武过桥”……“酒家师傅除了要会做菜，也要有点幽默感，所以衍生出的特殊菜肴也都能让人会心一笑。”

黄婉玲对台菜的记忆也并不局限于阿舍菜和嫁妆菜。“家族长辈或许不一定会做菜，却每个都是真的饕客，动辄到台南最有名的酒家、饮食店叫菜回来享用。他们都会在品尝菜的过程中，评论每道菜的口味与优劣，所以我自小味蕾的记忆就是这些菜肴的原味。”“当地人大多开饮食店，就有如现在的餐厅，外地人离乡背井来到台湾开酒家，所以菜色算起来是比较多元的一种，一般都是融合闽南、广东、日本料理，其中又以福州菜为主调。”

社会结构的巨大变化、经济发展的新气象，令台菜酒家和饮食店逐一关门。“社会开始繁荣，却挤压到台菜市场，让老师傅们不得不黯然改行。”但是，有了结识阿田伯及“酒友会”这个机缘，黄

婉玲便生出了重现当年经典酒家菜的念头，双方约定，由这七八位长辈来口述当年的做法及味道，黄婉玲则负责下厨摸索。“阿田伯说，酒家菜和阿舍家的菜相较，酒家菜的口味比较重，在食材的选择搭配上也以下酒菜为前提，倘若做不出引人食欲的菜，在酒家根本不能生存，因为在酒家就要吸引客人大量地吃，菜肴才卖得好，酒也相对卖得多。他告诉我当年宝美楼有镇店三宝：鱿鱼螺肉蒜、笋丝泥鳅、咸蛋四宝。这三道都是汤品，因为在酒家酒喝多了，舌头的味蕾就会不见，吃了什么东西没什么感觉，所以这些镇店宝有促使味蕾苏醒过来的作用。”

至于咸蛋四宝中为何将罐头作为一宝，黄婉玲也做了解释：“酒家最喜欢的是大量使用罐头和干贝、鱼翅、鲍鱼等昂贵食材，罐头入菜若依现在眼光来看，实在有点匪夷所思，但是在刚有罐头的时代，使用罐头可算是一种新潮的象征，在菜色上也是属于极尽奢华的厨艺表现。”

小封的制作

办桌菜，最好的菜是“封肉”。

“封肉”有“大封”、“小封”之分，前者将五花肉切成 18 厘米以上的正方形，每块肉至少重一斤半，油炸至皮开肉绽，再下锅卤上三四小时。

小封：总铺师的办桌菜

小封，是黄婉玲向一位名叫“螃蟹师”的总铺师学来的。早期台湾没有大型餐厅饭店，红白喜事、寿诞节庆，往往请来总铺师，就地“办桌”，大锅大笼，讲求真材实料，要吃得宾客尽欢。严格地讲，有能力同时为 30 ～ 100 桌宴席出菜，并且手艺好到令人称赞，才能被尊称一声“总铺师”。“我采访过好多位办桌师，从没有一位敢自称为‘总铺师’，他们都很谦虚地说自己连‘师’都称不上，‘乞丐师’、‘天宝师’、‘庄脚师’则都是别人对他们的称呼。”

当年的办桌菜，最好的菜是“封肉”。“封”字有“丰富、丰盛”，甚至“册封”之意，象征封官高升的吉祥寓意。“封肉”有“大封”、“小封”之分，前者将五花肉切成 18 厘米以上的正方形，每块肉至少重一斤半，油炸至皮开肉绽，再下锅卤上三四小时。“在宴席上出大封是大礼数，至少得屠宰三四头猪才够使用，但遇到能屠宰的猪只有一头时，就改出小封了。”“小封”的做法其实更考究得多，必须要选用接近腹部、接近前腿的五花肉，这部位的肉质比较软；秘诀都在第一步“过油”，猪皮朝下，将肉

轻压，在油锅里来回两趟，令皮肉紧缩。“过油”后的五花肉切片，之后的步骤类似于红烧肉，但决不能闷盖，整个过程需要持续不断地翻炒，在翻炒过程中让猪肉不断吸入酱汁。因此最后的成品也就不是通常红烧肉那种软糯油腻滋味，讲究的是要保留肉质本身的咬劲。

对于黄婉玲来说，在她挖掘整理的台菜谱中，最有意义的一道菜，就是这道“小封”，因为这是儿子最爱吃的。她找寻台湾古早味的初衷，就是为了写给儿子看。十几年前，她因为忙于事业，打算把儿子送去英国上寄宿学校。儿子问她，我去国外要怎么跟别人交流台湾的文化？她想到家里代代相传的食谱，辛辛苦苦写了半年，整理成小册子，儿子却说：“啊，台湾就这么一点文化吗？”侄子的话更气人：“台湾哪有文化，不然我们为什么哈韩哈日？”黄婉玲笑说自己当年本来是为了教育不懂事的子侄们：“这一听我就火大了，台湾怎么会没有文化？你先不要出国了，我去给你找，结果就一头栽进去了。”最令她高兴的是，原本一心想出国的儿子如今却自愿留在身边充当助手，将传承台菜谱的事业继续下去。

当然，一开始的寻访是备受挫折的。黄婉玲焦虑到跑去看医生，出乎意料地获得了一个建议：“你要去庙口。”这跟庙口有什么关系？“台湾的庙口是早期台湾政治经济的发展中心。老人家都会去庙口聊天，你要去学他们怎么讲话，听他们的逻辑，听他们的思想，因为你跟他们之间是有断层的。”她真的跑去庙口，听了 4 个月才开始渐渐听懂，进入轨道，可以搭腔，也能够发问了。她有这个耐性，与小时候的成长环境密不可分。“刘家有个仲裁者，家族的事情都是女人来仲裁。我外曾祖母是个仲裁者，我婶婆也是。婶婆想训练我当未来的仲裁者，就把她知道的所有故事都讲给我听。我舅舅们常常笑话我，内心住着一个 80 岁老太婆，听的都是老人的故事，懂的都是老人家的事，有什么关于家族的事反而都是他们来问我。”

“但是我在庙口听到的是另一个层面的文化，是比较基层的。”从庙口出师后，她办了一次宴席，请来台南所有糕饼铺老师傅的太太，乘着她们闲聊之际，记下一个个线索，带着礼物顺藤摸瓜找过去。黄婉玲笑起来：“别人混感情是喝酒，我跟老师傅混感情却是喝生茶。我是喝惯熟茶的人，喝生茶是很痛苦的事。”过去对她封闭的世界，在她锲而不舍地叩门声中，渐渐敞开。建立起了深厚感情的老师傅们反过来开始为她着想：“你一直帮我们，一直付出，没赚钱啊。”于是主动提出要传技术给她。“他们不知道我早就赚够钱了，我也不想学技术啊，我只想把这些写下来给我儿子看而已。”老师傅们看出黄婉玲的敷衍，竟然还找到她丈夫那里告状。因为老师傅固守传统，不欢迎女人单独上门，所以之前黄婉玲都是由丈夫陪同才被允许踏进老师傅的家门。

电影《总铺师》中呈现的那些具有传奇色彩的办桌菜，也是黄婉玲跟着总铺师们混感情，打下手、学办桌，才一点点挖掘整理出来的。在黄婉玲心中，“办桌秀就是最迷人的一场秀”。不过电影上映后，黄婉玲却感到失落，因为剧组为了戏剧化的需要，并没有如实呈现办桌菜的真正做法。比如化骨通心鳗，应当是将鳗鱼切成一截一截但腹部仍须连而不断，用竹签细细地剔去骨刺，加米酒、酱油、胡椒粉、蒜头和少许糖腌制入味，在原先鳗鱼骨的位置上填入香菇丝、腌笋丝、胡萝卜丝，再将整条鳗鱼裹上地瓜粉下锅油炸。炸过的通心鳗还需要摆入大盘，围成一圈，中间铺满芋头块和栗子，入蒸笼一小时左右。最后用原先腌泡鳗鱼的酱汁加高汤勾芡淋上，方算大功告成。

还有菜尾汤，电影中的语焉不详让它听起来就是用剩菜掺杂在一起的杂菜汤，我便一直误以为它和著名的“珍珠翡翠白玉汤”如出一辙。其实，菜尾汤一点也不简单，它确实是融合了数道菜的滋味而成，但这些菜却分别是：红烧鱼翅汤、五柳枝、白菜卤、酸菜猪肚汤、鱼丸汤、小封、酸菜笋丝排骨、鱼翅羹、香菇鸡汤。道道都是宴席上的重头戏。总铺师将这些菜分头煮好后，会依不同分量分别留下一部分，在大锅中，大火煮滚，中火熬煮，其间还会再陆续放入大白菜、桶笋片（放在桶中腌渍的笋片）、笋干、酸菜和萝卜调味。这一大锅“菜尾”的滋味在持续 4 个小时的熬煮中碰撞、融合、变化，最终迎来上席那一刻的高潮，所以早年的台湾人绝对不会说“煮”菜尾汤，正宗的说法是“结”菜尾汤。“我一直在犹豫要不要开一堂课教菜尾汤，可是成本真的太高了，还不到时候。”黄婉玲颇为惋惜。

遗憾的是，因为我们在台湾寻访期间，恰巧没有适合“办桌”的好日子，也就无法亲历办桌现场，而对于黄婉玲来说，当年采访过的老师傅都已凋零，现在的办桌师傅手艺都不够精通，实在难以推荐。“传承与走访这条路，就是在与时间竞赛。”这是黄婉玲这十几年来搜寻、整理老台菜谱的最大感想，“但到了这几年我已经没什么好竞赛的了，只有把东西整理出来，还原出来，因为没东西跑了，该走的都走完了。对我来说，每写出一道菜谱，都是对一位老师傅的纪念。”

一别经年难再见

文 张晤脩 插图 张曦

对于旅居北美的人来说，头年10月到次年2月这段日子，既短且长。10月的万圣节，11月的感恩节，12月的圣诞节，1月的元旦，2月的春节、元宵、情人节，有人欢天喜地生怕浪费了一个调剂饕餮的由头，有人百爪挠心过鬼门关一样难挨。

年前，朋友携出差兼探亲的太太来小住，这位先生厨艺颇精，到了见家里只备了牛排青笋，便小试身手，添了道海鲜意大利面——虽然不是西餐拥趸，但那十字花刀切的鱿鱼我也是很久没见了。接下来几天是烤肉、褐菇香肠焖饭、鲔鱼饭、培根青口，龙虾刺身、清蒸、煮粥三吃收尾，天南海北，都算是“美漂”党摸索出来就地取材又方便可口的吃法。沾了这位太太的光，我过节总算不用绞尽脑汁就饱了口福，撑着闲着就想起从前。

新年，还是应该有雪的。

我和这对朋友，是在纽约读书的时候相熟的。这位先生跟我同校，但是家远在布鲁克林深处，当初他还没碰到他后来的太太时，四个小伙子住在一起，他们家是一群大学校友过年聚会的地方。这边年轻人聚会，如果不买外卖，往往就是火锅、烤肉、包饺子这几样，方便量足，宜调众口，况且谁都能来搭把手，至于烤鸡烧鸭炖鱼做席面这种事，看心情看体力三两年来个一次就不错了。后来我一路向北，发现也大同小异。这位先生是成都人，火锅自然是讲究的，有两年，白汤要现烧，红汤底料要现炒，至于后来发展到意大利面要现擀，已经是后话了。有一位朋友是天津人，某一年做的油爆板栗让人念念不忘，他平时话很少，有一年醉了第一次听到他骂娘。另两位是我的老乡，一位常常泡实验室跑长岛，然后买菜回来，任凭大家打趣他漫长的感情纠葛，另一位经常通宵打游戏，白天睡觉，有时候晚上会爬起来打牌，是个中高手。那些年常来常往的朋友，随着毕业散落各地，一别经年难再见。

菜不够的时候，会去附近的Di Fara Pizza买一张比萨。这是纽约一家传奇老店，1959年开业，长年被各种杂志评为纽约最好吃的比萨。门脸有些平民区的落魄，镶在门楣上的空调总是滴水，下面拿个脏乎乎的塑料桶接着，里面破破旧旧三五张桌子，十几个座位，然而初榨的橄榄油满手留香，新鲜从窗口菜圃里揪下来的罗勒（Basil）叶味道凛冽醒脑，五六种意大利奶酪混成一种朴素传统浑然一体的味道，一种形容不出的魔力。店主是一位意大利移民来的老大爷，当年就已经七十几岁了，说是每张比萨都要亲手做，孩子们只许打下手。其实每次去布鲁克林都想吃一块，并不常能如愿，也总在想不知道是他先不做，还是我先离开。结果自然是我先走了，辗转各地一些年，不后悔，常遗憾。多少事，也不知道自己是执念太多还是太少。

有一种说法，在一个城市生活五年，对它会有家乡的感情，我在纽约和北京都恰巧待了五年，没到七年之痒就离开了，所以总是抱着一种温和善良的怀念。比如我没有经历北京这几年的雾霾、沙尘暴、地铁发水、三环堵车，所以连想起来首都机场出来空气里亲切的烟火味，夜里树杈苍苍凉凉地伸向天空，打车路过长安街，两边楼顶上的乌鸦都是好的，到了三里屯想的是如今再找不到的那些小饭店，不是朝阳群众。比如我一过圣诞节，总能想起刚到纽约那两年，过节去洛克菲勒中心逛街，花坛里的灯饰是吹号角的天使，第一次听着电音版《卡罗尔的钟声》看Saks Fifth Avenue灯光秀的震撼，还有冰场里刀划冰面的声音，让我想起大学的湖，想起家乡的运动场。至于鞋踩在泥泞的残雪里湿透，回家时鞋跟又卡在地铁通风口拔不出来的事情如果飘到脑子里，我就自动切换到老家干净的积雪，穿着棉鞋走路，咯吱咯吱总像是有人陪

着，鼻毛还是会冻起来，但走着走着，胸口就有一团热气。

我很小的时候，每到过年就要赶火车去爷爷家。冬天里匆忙归家的人潮如蚁，外加菜市场里称斤要两的此起彼伏，算是最有年味的，纵然不见得美好。偶尔站台上路灯下飘着雪花，不用打光构图，就是电影镜头。那时候上火车像是打仗一样，我记得不止一次我被举到窗口，不认识的叔叔伸手把我拽进去。有时候没有座位，妈妈就搜寻瘦子，然后央求人家，说让孩子搭个边儿。有时车上太挤，远途站了太久的人撑不住了，在过道、门口，甚至洗漱间坐了一地。爷爷家在一个山城，记得要爬好一阵子台阶才到。靠钢厂吃饭的城市，在没有雾霾的当年，似乎星星也很少，夜里黑漆漆的，仰起头就看到一幢楼的灯光叠着另一幢楼的灯火，连着天上偶尔蹿起来的烟花。万家灯火听起来温馨，其实从小我就知道，幸福是很难的。

年饭我没什么印象，倒是有一次火车上，我见到对面的人吃枇杷，第一次见，直勾勾地盯着，最后人家没奈何地给了我一个。那时候南方的水果在东北很少见，我自然不知道金黄色的枇杷也算是应了新年的景，有的只是尝了新鲜的心满意足，记了 20 年。家乡最有特色的应景“甜点”大概就是冻秋梨和冻柿子，从屋外拿进来，硬实实结着一层冰，扔在水盆里解冻，拿出来吃的时候，还是冰得牙齿一阵刺痛。搁到《舌尖上的中国》里面，估计也要说，一口下去，酸甜冰爽的汁水溢满口腔，解酒解腻，这是自然的馈赠与中国人勤劳经验的结晶。在这方面，我的胃并没有那么怀念家乡，所有跟牙齿作对的美食我都不太热衷，比如过年前后才有的黏豆包，热气腾腾，金黄色，带着苏子叶的香气，只是太黏牙了。其实，那年头的平民百姓不过是想尽了办法，在天寒地冻的地方，找到些让日子稍微不那么清苦的办法。怀念总是带点幻想，我记得更小的时候，姥姥家还有院子，院子里码着酸菜缸、酱缸、咸鸭蛋缸，还腌着几坛子的黄瓜、茄子、豇豆、胡萝卜丝，酸得爽快，咸得干脆，定义了我对这两种味道的概念。然而，冬天去缸里面捞菜真是件苦差事，女人的手，因此变得红肿粗糙。

后来年夜饭就是三口人了，父亲会叫我去帮忙贴对联，然后定了中午的菜单和晚上的饺子馅，就开始和面剁馅儿、卸肉洗鱼、准备炒菜。妈妈负责炖菜和打下手，总归会有个小鸡炖蘑菇，有个炖马哈鱼，似乎缺了天上飞的水里游的，就不叫年菜了。其实我记事以后，也并不见多少人对这两道菜怎样热爱，既然过年总是要吃的，只好在材料上下功夫，榛蘑和白蘑要问朋友找山里野生的，鱼最好是松花江得莫利打的，鸡就得是乡下亲戚送来货真价实的走地鸡，有时也换换野鸡，早年还有飞龙。家乡的菜，若论做法讲究，其实乏善可陈，可是食物本身的味道总比我待过的其他地方要淳厚彻底很多，不知为什么，黄瓜、蘑菇、豆腐、油豆角、蒜苗、韭菜、羊肉、田鸡、鲫鱼，离开家了，味道总似乎不够鲜、不够香、不够正，于是总有些怅然若失，不如吃当地的东西。总是下午一边吃饭一边聊天，做新年总结，晚上要拜年，吃饺子前要去放鞭炮，吃完了要去放烟花，换新衣服，看看电视，年俗随着年纪渐长也懒得麻烦了。年初二去姥姥家总是高兴的，可以跟弟弟妹妹玩儿，替大人去买酒，剩下点零钱，可以收压岁钱，可以肆无忌惮地看电视，地方台那几天会一天七集播电视剧，看得昏天黑地，我还记得万人空巷的张无忌版《倚天屠龙记》和老版《还珠格格》，大人们忙忙碌碌聊着天做饭，七手八脚地抬出大桌面，摆座位，按辈分长幼敬酒拜年，面红耳热，然后再急忙凑上麻将桌痛快过把瘾，一转眼，年就这么过去了。一年又一年，有时平静有时糟心，匆匆忙忙，居然就这样过去了这么多年。

如今住在西岸，雪是没有的，天气凉凉的，超市里应有尽有，只多不少，逢年过节就摆着兰花和富贵竹，也人头攒动，然而似乎总透着一点匆忙和憔悴，不像记忆里国内那么鲜活而有生气。想来总归是人跟人，挨得不够近，牵绊得不够紧，散落在异乡，抱团取暖，却总还要警觉着，如何能暖和呢？办年货，放鞭炮，祭祖烧纸逛庙会，皆不得行，种种情绪，似乎只有食物可以寄托，“人亦何苦不暂时吃一通乎？”

祭祖（皇小小 绘）

佛笑楼的招牌菜非洲鸡。由澳门的葡萄牙人推出，原为非洲莫桑比克菜式

澳门美食的融合之味

记者 丘濂 摄影 常远

葡萄牙人在澳门治理了400多年，也为当地的饮食风貌带来了改变，形成了澳葡菜的美食文化。食物诉说历史，它成为澳门独特的遗产，值得保存和传承。

佛笑楼：黄氏家族的澳门百年

佛笑楼有一种混杂的气质让我着迷。比如，它用佛陀笑容来命名餐馆，介绍却说是一家葡式西餐厅；它的总店在昔日的烟花之地福隆新街，周围全部是老式建筑，它是迥异的厚重实木门脸，完全西餐厅的样子。为我开门的是一位长者，后来我知道那是已经87岁、跟过三代东家做事的服务员荣叔。而当我坐下后，和我谈话的第四代掌门人黄庆添却非常年轻，他说自从2000年在国外拿到硕士学位后就回来掌管餐厅经营了。

这种混杂气质正和佛笑楼的历史相关。1903年，黄庆添的太爷爷黄民成从中山来到澳门做生意，生意对象主要是在澳门的葡国人。当时黄民成有心从船坞贸易的行当扩展到餐饮，又寻思怎样的餐厅能够吸引葡国人的光临，于是就想到了以“中式特色”的葡国西餐为卖点。当时在香港，“酱油西餐馆”正在流行。所谓“酱油西餐馆”就是一种迎合当地人口味的西餐料理方式，大量使用酱油作为腌料或者酱汁调料。黄民成觉得就凭这一特色葡国人会觉得新鲜有趣，便开了佛笑楼。黄民成认为佛常常展露笑容，希望客人品尝完美食后，也笑得像佛般开怀，这便是“佛笑”的含义。

黄庆添向我推荐的店内第一个招牌菜“石岐烧乳鸽”就是这样的特色菜。“石岐”乳鸽是中山的名产。它的做法是选用13天之内的妙龄乳鸽先用香料腌制，然后风干，再拿到油锅里走油，将鸽皮炸脆，鸽子的表面是金黄油亮的。而眼前的这道佛笑楼的乳鸽是经过烤制后，再用特制的酱汁来红烧的。“我们选用的不是乳鸽而是20天左右的中鸽，因为中鸽的肉较为丰厚，和酱汁搭配在一起才能咀嚼出来多汁美味的口感。并且乳鸽质量参差不齐，容易有冰柜雪藏的味道。”

1

2

3

1. 87岁的荣叔在佛笑楼工作了一辈子
2. 佛笑楼的葡国青菜汤
3. 佛笑楼的干免治牛肉饭

我用刀叉切下一块，果然和以前吃到的炸乳鸽完全不同。经过油炸乳鸽的皮肉收缩后是紧绷的，搞不好又干又硬贴着骨头需要用手去撕，这里的乳鸽却松软有弹性，又被酱汁浸透。

另一道“非洲鸡”能够和乳鸽形成对照。“烧乳鸽”让人想起中山黄家来到澳门的创业史，“非洲鸡”则可以看到葡萄牙人一路来到澳门的过程。葡萄牙人是大航海时代探索世界的先行者，亦是殖民扩张中的先锋。南美洲的巴西、非洲的东部和北部、亚洲印度的果阿、东南亚马来西亚的马六甲都有葡萄牙人的贸易据点，直到16世纪他们抵达澳门并把这里作为长期根据地。所到之处，葡萄牙人便学到了当地烹饪方式，也带走了当地的香料。“非洲鸡”就是非洲莫桑比克的菜式。在澳门的葡萄牙人创造了这道菜，但是会很干，还放中南美洲的一种辣椒。但佛笑楼的做法是选用一种鸡味很浓、烤完后也能出很多油的“黄油鸡”来做。用煎的方式在烹饪中保持鸡肉的水分，最后还要淋上酱油调成的酱汁，照样吃到嘴里是滑嫩多汁的口感，又能吃到茴香、豆蔻这种异域腌料的风味。

如今的澳门葡国菜馆很多，但多是互相抄来抄去，并没有太多性格，反而是一直坚持做“中式葡餐”的佛笑楼显出了个性。黄庆添在国外学习的是酒店管理专业，对家族企业非常有认同感，当时给自己设定的目标也是能够回到澳门接受父辈的工作。“佛笑楼在澳门有两个第一。它是澳门历史最悠久的餐厅，也是第一间在香港电视做广告的餐厅。”黄庆添说。让他最自豪的是即使在最艰难的时候佛笑楼也没有关门过。“我们经历过清末民初的社会转型、两次世界大战、中国解放、60年代澳门社会运动、澳门回归前的动乱、2003年的‘非典’……在历次重大事件中佛笑楼的生意都没有中断过。”让黄庆添印象最深刻的是回归之前的日子，那段时间社会治安混乱，黑社会到处活动，佛笑楼也因生意惨淡被迫关掉了二、三层的餐厅，但是还是坚持下来。“在这样一个好像历史见证物一样的餐厅，我是有种荣耀感的。”黄庆添说。

黄庆添接受饭店后立刻做了改革，比如把手写落单改为了使用电子下单器，并实现了整个餐厅的电脑化管理。他还在澳门另外开了两家时尚清新的佛笑楼2和3，但是老店一定原汁原味不能改变。与现代化管理方式相结合的是家族式的经营氛围。荣叔调皮地说，他在这里最开心的就是，工作一辈子，做错事老板从来不骂。“结婚的时候管老板借车、借司机，他都欣然同意啊！”黄庆添对待荣叔毕恭毕敬，看他走进屋子都要站起来说话。看来这种中与西、新与旧的混搭，要在黄庆添身上贯穿到底了。

佛笑楼是澳门历史最为悠久的餐厅，1903年营业至今从未中断

坤记：麟叔的乡愁食堂

坤记餐室从门脸来看便有故事。它的中文名为坤记，葡萄牙文却是Vencedora。那是1918年餐厅开业之时，一位葡国水兵给老板林坤的建议：“坤”在中国文化中指代女性，葡国舰船“胜利号”名称Vencedora也有女性的含义，不如就用Vencedora来做葡文名字。餐室门口有个玻璃柜里专门摆放了各种瓷器，多是来自葡萄牙的纪念品，是食客带来的礼物。这家坐落在水坑尾街的餐厅由于离政府办公部门以及土生葡人居住地较近，所卖葡国菜又价格便宜，一直以来都是土生葡人的“食堂”。

餐室里非常朴素，就是茶餐厅的模样：瓷砖的

墙面，方砖的地面，最简单的光板桌椅。第三代的老板林国麟正在和一位白人面孔的老人谈笑。麟叔慈祥又热情，他的朋友“扁豆”先生之前在葡萄牙治理澳门期间，是澳督府的管家。“扁豆”先生的父亲是葡萄牙人，母亲是位混血，他就出生在澳门，今年已经70多岁，能够说流利的粤语和葡萄牙语。两个孩子不在身边，“扁豆”每天都来坤记餐室吃饭，既为饱腹，也为和朋友聊天。他给我看了看他最爱的搭配，是一杯葡萄牙红酒再加一片红波干酪。尽管澳门回归之后，从葡萄牙进口食品不再能够享受关税豁免，但坤记餐室仍旧坚持以葡国红酒待客。并且红酒是装在圆筒形水杯而不是高脚杯中，16元澳币的价格充分显示了餐馆物美价廉的亲民气质。

“在我们这里可没有葡国鸡这道菜。”麒叔说。如同非洲鸡一样，葡国鸡这道在中国流传最广的葡国菜是地地道道澳门葡人的发明，也就是土生葡菜，葡萄

· 美食地理 ·

澳葡风味美食拾遗

记者 丘濂　实习记者 刘畅

老陈是澳门当地资深美食家。他以“老陈”为笔名为多家媒体撰写美食稿件，也曾主持节目《老陈食通街》。在澳门采访期间，我们便请他来补充推荐有品质的澳葡风格餐馆。

东东咖啡美食

由澳门人创于1996年，是一间毫不起眼的咖啡室，环境更是非常平民化，不过却有出色水平的澳葡菜供应，即使当地人也未必知道。招牌菜是葡国鸡，酱汁胜过不少店，因不是单纯的椰汁味，而是加有西红柿茸，并有洋葱及蛋浆，味道鲜美，层次也复杂得多。辣汁鸡扒是非洲鸡的改版，不用整鸡，取而代之是一块鸡排。酱汁辣中带鲜，充满蒜香，佐饭或用来蘸面包也好。白焓猪手看似简单，其实要做得肉嫩皮软，不太硬，又不太软烂，也是功夫所在。没调味，猪肉已经足够香，淋些橄榄油，更是好吃得很。

推荐菜：葡国鸡 / 葡式咖喱牛腩 / 辣汁鸡扒 / 白焓猪手 / 吉列猪扒

澳门旅游学院教学餐厅

俗话说：“便宜没好货，好货不便宜。”在澳门吃西餐，却有家例外，它就是“澳门旅游学院教学餐厅”。因以教学为目的，并非赚钱至上，故食材、做法均正宗，水平更不容置疑，价钱却还便宜。午餐尤为美味实惠，每日菜品不同，但必有面包相赠，款式多样，还随包附有橄榄油、葡肠酱及牛油。前菜用马介休三角豆沙律醒胃最佳，葡菜风格，油醋调味，入口既香且酸。主菜推荐烤羊架，羊架七成熟，表面事先已烤好，涂面包糠后焗熟。切开羊架，肉呈粉红色，渗着肉汁。吃之，肉质鲜嫩，充满鲜香。弹牙的焗蛋白和一杯餐后咖啡收尾，余味无穷。

推荐菜：马介休三角豆沙律 / 马介休鹌鹑蛋汤 / 烤羊架 / 葡式八爪鱼饭 / 焗蛋白

1

2

3

坤记餐室菜品：
1. 油炸马介休球
2. 牛肚三角豆，上面有葡式香肠
3. 葡式烩牛尾

牙本国是吃不到的。和佛笑楼相反，麟叔认为自己店的特色在于正宗。“那些从葡萄牙过来的朋友来到这里都很惊奇，你明明是中国人的面孔，怎么能做出这样纯正的葡菜呢？”原来祖父林坤曾经在葡萄牙人的舰船上当过厨师，跟葡人学了手艺。但是船上的水兵出身也不高贵，教给林坤的是最普通的家常菜肴。“我们称它是葡萄牙乡下菜。”林国麒告诉我，葡萄牙不同区域饮食有不同的特点，南部海边的人吃很新鲜的海鱼，有白灼海鲈鱼这样的菜式；首都里斯本生活富足，都是大鱼大肉；北部乡村饮食的特点则是盐腌的东西较多，或者用比较便宜和边角料的食材来做菜。

坤记的招牌菜就比如这道葡式烩牛尾，它是豪爽的一大盘，卷心菜、土豆还有带着筋和肉的大块牛尾就被浓浓的番茄汁包裹着趴在盘子里。试尝一口，不仅牛尾特别嫩滑，还有一股淡淡的香气。麟叔说，这里做菜都用葡国橄榄油，比一般油要香，做时还要加葡萄牙国酒波特酒，能让牛尾更加松软，吃时也有酒味，另外就是咸虾叶的作用了。咸虾叶是什么？原来就是产自南欧的月桂叶。澳门人有做咸虾酱的习惯，葡萄牙人来了之后创造了自己的版本，在虾酱里加入胡椒粒、月桂叶、丁香、波特酒等进行调味，其中月桂叶必不可少，也就得名咸虾叶。还有一道端上桌子的牛肚三角豆也是“边角料”菜的典型。三角豆就是鹰嘴豆，可以当作主食来吃。这道菜的汤汁和红烩牛尾相似，不同的是里面还加了葡式的腊肠和血肠，让又软又嫩的牛肚也沾上一层烟熏的味道。吃这两大盘菜时，简直就觉得自己正坐在葡萄牙乡间木屋的餐桌前。难怪当年坤记刚开业时，葡人士兵光顾这里络绎不绝，以食物来解乡愁。

盐腌菜的代表就是另外一道小食油炸马介休球。马介休指的是盐腌鳕鱼，它的处理难度就在于要控制好这种鳕鱼干的咸度。首先要浸水、泡发去掉一定的盐分，然后去皮、起骨、拆肉，加入薯蓉、芫茜碎和胡椒粉混合，最后进油锅炸成小球。吃的时候觉得干要再蘸一点橄榄油，但是一定不能是番茄酱，那会彻底掩盖马介休球的酥香。

其实，再正宗的葡菜到了澳门也会有调整。一方面是来到澳门的葡萄牙人在航海的沿途中就学到了各地的烹饪方法并使用当地原料；另一方面，居住在澳门的葡人以及土生葡人后代的口味也在适应本地饮食

的过程中发生变化。麟叔给我倒了一杯香气四溢的无花果茶，它是用葡萄牙产的无花果、马六甲产的肉桂和蜜糖以及澳门普洱茶这样三种原料冲泡出来的。据说葡萄牙航海家在船行驶到一半时，发现船上的无花果快要腐烂，于是灵机一动将几种货物混合利用起来，想不到不仅好喝，还有化解喉干喉痒的效果。这种特别的饮料也是澳门才能喝到。

麟叔还告诉我，他们在食物上也做过一些轻微改良："好比最早葡人喜欢吃那种很硬的米饭，吃起来就好像不熟一样，现在的米饭就要软一些。还有一道叫'杂菜通粉汤'，真正葡萄牙的版本通心粉是很烂的，但我们这里却是比较爽口的。"但这些改变都不是原则问题。麟叔就强调，无论怎样变化，祖父当初开这家餐馆的初衷依然没有改变，就是"不用回家，也能吃到家乡的味道"。

多年过去，店里还增添了一些很贴心的菜，就像一道西洋焗鱼。"这是整块的新鲜海鲈鱼，和马铃薯及番茄放在一起来焗到软烂入味。它一点刺都没有，特别适合这里的老人家。"麟叔说。那些顾客每天都来，麟叔就在谈笑风生间和他的朋友们一起慢慢变老了。

利多

葡文名"Riquexo"，是黄包车的意思，从名称便可想见这是间朴素的小店。但做起菜来却绝不含糊。仅在夏天供应的无花果蜜，最是珍贵可口。自制的无花果蜜颇费周折，要先把无花果叶洗刷干净，去除叶脉。与水久煮成啡色。滤掉杂质，确保清澈通透后，方可加黄糖来煮，直至蜜糖般黏稠，兼呈琥珀色，才算完成。用罐子盛起来放入冰箱冷藏，用时注八分水开之，无花果叶的幽香扑鼻，加上味道清甜，与死甜的糖浆水完全两样。而珍贵到何程度？因手工制作，数量不定，未必每天有售，想尝鲜不单要看节气，更得碰运气。

推荐菜：自家制无花果蜜 / 虫仔饼 / 椰挞仔 / 免治猪肉 / 葡式猪皮杂烩

占西

这个只有一扇门的小店，依靠售卖各式旧式糕点，40 多年来屹立不倒。其中的"沙翁"可谓是极品。此"沙翁"之名非因彼"莎翁"而来，也非西方的舶来品。它的由来可做一番考据，清代屈大均的《食语》中记载了一种广东甜点，"以糯粉相杂白砂糖，入猪脂煮之，名沙壅"。名字相近，而从形象上看，"占西"的沙翁个个炸得饱满，撑起金黄色的外壳，未吃已闻到浓重蛋香。表面粘了大量细砂糖，现做现炸，炸时干脆利落，咬时外皮香脆，内里又软绵不干，甚有蛋味，整体松化之至，同那"沙壅"的旧时口感亦甚相似。故而，此乃广府旧食。

推荐菜：沙翁 / 耶稣枕头 / 鸡蛋糖 / 忌廉包 / 吉士布甸

张姐记

亲切的名字预示着这家店里家乡的怀旧味道。作为一家以卖广东小吃为主的小店，浓稠乌黑、入口顺滑的香滑芝麻糊，和用七种豆类煲至起沙，豆与各种杂粮融合在一起的马来喳咋，是顾客的首选。而听上去很陌生的"石凿"却有段有趣的历史。"石凿"里面藏的是南乳、猪肉、红萝卜和荸荠。

1

2

3

1. 安娜的拿手菜苦瓜虾
2. 安娜小时候最爱吃的姜蓉焗鸡饭
3. 安娜做的餐前小食咖喱角和虾多士
4. 澳门退休、退役及领取抚恤金人士协会餐厅的名菜烧马介休
5. 花园雅憩餐厅的烤乳猪，有芝麻皮的效果

“那天有个做水警的，跌了一跤，就走掉了。食客里有个给人办退休金、‘那些’手续的，谁要是不在了，他会告诉我们。都是天天能见到的客人，心里特别难受。”麟叔说自己的儿子觉得餐饮行业太辛苦，已经不愿意做这行。这家 98 岁的老店之后命运如何他也说不清楚，自己能做的就是每一天把最新鲜美味的食物端到客人面前。澳门回归后，有不少年轻的内地游客慕名来到这家店，这都让麟叔非常开心。“我这样的华人开的平民葡餐厅，是澳门第一家，今后也不可能有了。他们能看到过去的样子，就好像来到博物馆

4

5

一样。”

老地方：安娜的传家菜

如果说麟叔还在努力保存葡国菜的本来面目，那它有个洋名字“Apabico”，却本是广东中山的小吃“金咤”。这“金咤”就是《封神榜》托塔天王李靖的儿子李金咤。因他用的武器头圆带尖，与这食物的形状很是相像，故同神仙挂上了钩。现今本名虽换，受喜爱程度却未减，成了土生葡人在这家小馆的最爱。

推荐菜：香滑芝麻糊 / 马来喳咋 / 石凿 / 栗樨红豆糕 / 花生柴鱼猪骨粥

澳门退休、退役及领取抚恤金人士协会餐厅

本质上，这是间饭堂。但它的来头不小，此协会的会员大多退休前是社会精英，不少是政府以及大公司的中高层人士，懂吃懂喝，对葡国菜要求很高，而“土生葡菜的教母”在厨房助阵，保准能满足他们的口味。而“酒香不怕巷子深”，虽说门外写明只会招待会员，但其实外人照样欢迎，最好能提前一些预订，同样能品尝到地道的葡国菜。葡式乳猪饭美味至极，乳猪烤得出色，挑 50 天大的猪，炭烤烤熟后，猪肉切块，下面放大量炒饭，以切细粒的葡式腊肠及猪肝炒成，猪肉皮脆肉嫩，米粒吸尽油香，令人流连忘返。

推荐菜：葡式乳猪饭 / 葡式烩牛面颊肉 / 烧马介休 / 酸子猪肉 / 橄榄油蒜香虾仁

雅憩花园餐厅

店如其名，这间属于半露天茶座式的餐厅，位于典雅的圣方济各教堂侧的三棵古榕树下，餐厅旁有一大片万紫千红的花园区。不只环境，食物也令人沉醉。餐厅最有名的两道菜是葡式烤乳猪和葡式咖喱蟹。乳猪先用洋葱、胡椒、西芹、萝卜、白葡萄酒打的汁腌制一晚，之后吊炉炭烧，烧时皮上刷醋，出炉后是带斑点的芝麻皮，蘸着番茄、醋、白酒、橄榄油、洋葱调成的酱汁，肉嫩香脆。而咖喱蟹所用的黄咖喱不辣，蟹用的是母肉蟹，膏多而无味，煮时出水少，咖喱充分浸到蟹肉里。出锅后，蟹肉饱满，咖喱味透。

推荐菜：葡式烤乳猪 / 葡式咖喱蟹 / 桑拿醉虾 / 西洋焗鲈鱼 / 炭烤沙丁鱼

么安娜的私房菜馆做的完全就是土生葡菜了。葡萄牙人在定居澳门的岁月里如何从本地烹饪中取得灵感，便可以在她的私房菜里得到展现。安娜的父母在上世纪50年代从葡萄牙移民澳门，安娜在澳门出生和长大。她的厨艺是和一位她喊作“姨姨”的亲戚学来的，家里的一位用人、一个类似电影《桃姐》中的人物对她的厨艺也影响很大。安娜不仅可以说流利的粤语和葡语，还能用普通话沟通，因为她一辈子都在政府做公务员，澳门回归前，专门来北京语言学院接受过普通话的培训。退休之后，安娜决定开家餐馆来发挥自己的烹饪特长。餐馆有个亲切的名字，叫“老地方”。乍看上去，它是一个提供葡肠烩意粉、烧沙丁鱼沙拉等葡式快餐的普通餐馆，但如果提前预订，便能吃到安娜提前做的传家菜，并能在二层那个有家一般感觉的空间里用餐。“老地方”同“佛笑楼”一样，都在原来为青楼聚集地的隆新街。安娜特别喜欢门前的石板路，还有整个老城区的味道。“中秋节的晚上，我在门前挂起了灯笼，灯笼透出的光照在石板路上，和我童年时的记忆一样。”

要说土生葡菜的特点，安娜认为首先一个很突出的就是“喜欢把食材切得很细碎”。这一来是葡人家庭都是大家庭，切碎的食物在家人之间容易分食；二来切碎以后就变得量很大，也可以节省生活开销。安娜小时候住在大炮台山，山上有大炮台，山腰是哪吒古庙，山脚就是大三巴牌坊，是一片充满古迹的区域，也是澳门最早开发的地区之一。安娜的邻居既有土生葡人也有华人。“左邻右舍的关系都很好，所以做好了饭经常也请邻居过来吃的，剁碎的食物特别方便。”土生葡菜的另外一个特点就是香料和调味品多，大部分来自异域，像是咖喱、肉桂、豆蔻、藏红花、黄姜和丁香。不过这些调料在澳门已经很容易买到。安娜介绍我们可以去一条叫米糙大街的老街上去看看，那里的老店天元杂货铺和同丰杂货铺就是她常去逛的地方。

这一天，安娜打算为我们做一顿午餐。“苦瓜虾”是听她说了很久的拿手菜式。苦瓜这种瓜类是彻头彻尾的澳门食材，这里的夏天酷热潮湿，苦瓜做的菜清热解暑最好。土生葡人常做的一道菜叫“苦瓜船”——将苦瓜从中间剖开，再在里面塞入剁碎的猪肉馅，然后将它们放在番茄汁里烹煮，据说这种船形的食物是为了纪念一种在澳门生产的葡国舰船。而安娜的这道“苦瓜虾”则是她家自创的，是将苦瓜和番茄分别剁碎后和鲜虾炒在一起。“大概苦瓜和番茄的搭配在土生菜里很常见，各家都有各家的版本。”安娜说，“不过这种剁碎了的菜基本在餐馆就见不到，光切就费事。番茄也不能全要，中间的芯是要去掉的，要不炒的时候出水。总之有点麻烦。”

这种墨绿色的短粗形状的苦瓜是安娜一早到路环岛的菜市场买的，虽然远，但她知道只有那里有，其他地方那种长条的苦瓜都太苦。土生菜里有些食材现在已经不好找了。比如鸭血，是用来烹饪另一道菜“血鸭”的原料，但禽流感之后鸭子就不让在菜市场卖了。鸡倒是允许的，鸡血也能够做替代品。不过就要和摊贩提前联系好，要去现场看现杀现放血，否则鸡血马上就凝固了。“苦瓜虾”里用到的虾酱制作起来也花工夫。“必须要用一种银虾来做。这种虾颜色雪白，壳很软，虾头和虾肠都干净，没有腥气。这种生活在咸淡水交汇处的虾澳门已经没有了，我到珠海一个叫湾仔的地方才找到。”安娜把银虾、辣椒、蒜、芝麻油、姜、小茴香和丁香末腌制在一起做成虾酱，把锅烧热后先放进去爆香，于是苦瓜和番茄都带有咸香的味道。

另外一道免治肉我曾在“佛笑楼”吃过，但安娜这里的又稍有不同。“免治”是英文minced的翻译，意为“剁碎”。就像土生葡人对马介休有一千零一种烹饪方法，用来做免治肉可以是猪肉、牛肉、猪牛混合、火鸡肉，也可以搭配虾、腌菜、炸土豆粒、葡国腊肠等等。同样都是免治猪肉炒土豆碎，“佛笑楼”这样的“酱油西餐馆”加进去了头抽，炒出来颜色深，安娜做的就基本只放盐，口味要清淡。

还有一道“姜茸焗鸡饭”我还没吃之前，就已经非常感兴趣了，因为整个厨房都是它的香气。安娜用葡萄酒和盐腌制了一条鸡腿，放在烤箱里面烤熟。然后她剁了些姜蓉，平铺在一个古朴的瓦钵的底部。接着她把剥了皮的鸡腿放在姜蓉上，用橄榄油拌好的米饭将它盖住，上面铺好鸡皮，放在烤箱里继续加热。我都可以想象烤箱里的食物发生变化的过程：鸡皮中渗出的油脂在慢慢渗透饭粒，到达钵底又和姜茸一起慢慢蒸腾出味道。安娜告诉我，这是她小时候最爱吃的菜了，每次一闻到它整个人都雀跃起来。

在厨房里忙碌的安娜就像小孩子一样快活。其实她退休后并非一身清闲，她还在澳门葡萄牙土风舞蹈协会担任主席，在后厨炒菜的时候，她就接到了数个电话，商量土风舞演出的事宜。当初就是她带领团员训练的时候，给团员们做大锅饭，大家都很欣赏她做的饭菜，她才有信心开餐馆将这门手艺发扬光大。“三天两头亲自下厨，真的忙得过来吗？”我问安娜。安

娜说，土生菜也面临着失传的危险，她觉得有种使命感。“年轻一代都不爱做饭了。真正的土生菜菜馆也很少，因为它们作为家常菜的卖相不好看，食材普通，也不能卖得很贵。你看写土生菜的食谱也很少，会做的人还墨守成规，并不愿意公开出每道菜的做法和配方。”安娜的餐馆，还有一个活动就是定期组织课程教大家免费学做澳门土生菜。澳门土生菜烹饪技艺已经在 2012 年被澳门政府列进了非物质文化遗产名录，它讲述着葡萄牙人在这片土地上交融演变的历史，安娜的家族史便在食物当中呈现出来。“所以保存食物，也是保存家庭记忆的一种方式啊。”安娜继续说道。

午餐做好后，我们在二楼摆了满满一桌开始享用。细细打量，这一桌都是文化交融的产物：桌子上摆着一只葡国花公鸡，它是葡萄牙的吉祥物；而我们用的“鸡公碗”则是一个潮汕文化符号，有着吉祥寓意。桌上有苦瓜虾、免治猪肉、姜蓉焗鸡饭等大菜。还有一道大杂烩，它用的是白葡萄酒来做的炖菜，但里面的主要原料是中国腊肠、腊肉、腊鸭和云南火腿。安娜告诉我这是前一天圣诞节聚会剩下的主菜，是土生葡人在冬天搞庆祝时必不可少的，从家里拿过来给我们尝尝。桌上还点缀着虾多士、咖喱角、芝士多等小食。安娜的儿子也来了，他的爸爸是华裔，他是个混血的帅小伙。他给我们带来了他亲自做的鸡蛋糖——这是葡人在天主教活动中的必备。这种鸡蛋糖上粘满了糖霜，吃下一颗便是心满意足的甜美，果然是完满的一餐。

（感谢李少知、李少为、澳门餐饮业联合商会罗焜副理事长、《从家传的土生菜说起》作者廖珮玲对本文采写提供的帮助。实习记者刘畅对本文亦有贡献）

安德鲁饼店的葡式蛋挞

泉记喳咋

作为澳门的老牌甜品店，“泉记”被澳门人尊称为“喳咋泉”。喳咋是由葡人所创，为多款杂豆共煮的糖水，乃马来西亚食品演变而来。“泉记”的喳咋，有红豆、红腰豆、麦米、西米、芋头等。煮豆的质感是它安身立命的关键。“泉记”煮成的喳咋，甜度适中，豆类不软不硬，吃得满口尽是豆类的质感，更可吃出豆味来，非几辈人的积淀不可实现。“泉记”的另一镇店之宝是炭炉鲜蛋夹饼。每份夹饼即叫即做，且都是当场打只新鲜鸡蛋，在粉浆中拌匀才做。出炉后蛋香扑鼻，夹饼质感松软，配合牛油香，以及花生酱与炼奶的甜香，就算吃饱饭也会再来一个。

推荐菜：喳咋 / 炭炉鲜蛋夹饼

安德鲁饼店

此店以过世的店主安德鲁·史多爵士命名。这位英国人在一次葡萄牙的旅行中发现了葡挞，便想将它带到澳门卖，苦于没有配方，经过自己的钻研，在鲜奶油上配以焦糖，用广式的炖奶方法炼制，发明了具有英国风味的澳门葡挞。其松脆外皮、奶油状的鸡蛋馅料产生出强烈的对比，而蛋挞表面的焦糖不但提升了奶香味，那点点烧焦的外表令卖相更具吸引力。刚出炉时，一口咬下去，有嗞嗞的声响，外皮酥热，内馅松软，鸡蛋奶油馅料还有可能滴下，而待蛋挞稍稍冷却，外皮仍酥脆，内馅却变得更富弹性。

推荐菜：安德鲁蛋挞

大利来记咖啡室

猪扒包源自葡国当地。但葡国当地很少用猪扒，常见反而是汁煮的猪柳肉片。来到澳门，猪扒包深入寻常百姓家，尤 以大利来记咖啡室最为著名。店里的猪扒包是用老式柴炉烘制而成。为了保证质量，每天只会准备出一炉的面包原料，等到下午 3 点准时出炉，出炉即卖，卖完即止；猪扒选用骨扒，需事先用特殊的香料腌制，松过骨之后才能下油锅炸。炸至猪肉香味沁出。用炭炉烤制面包夹上，充分吸油，面包外脆内软，猪肉鲜美爽甜。再配以瓶装的维他奶，黏稠的质感与猪扒包相得益彰。

推荐菜：猪扒包 / 猪扒面 / 鱼蛋 / 鸡翼

拿督李永光和他的槟城美食小队

美食是最好的黏合剂

记者 葛维樱　摄影 黄宇

黄亚华鸡翅膀是全世界最好吃的鸡翅膀

拿督李永光是槟城华人社团活动领袖，现在也是槟城“美食一哥”

槟城有一位传奇人物，最近一年多突然成了美食先锋，因为他的加入，以前散兵游勇式的吃货们得以聚集在他的麾下，仅在槟榔屿就吸引了 13 万成员。这样一个特殊的美食群体，在整个马来西亚都是第一次。

槟榔屿海风吹拂，岛上古老的街道和风物，脱离了发达都市的浮华。槟城是最古老的南洋城市，1786 年已经是英国殖民政府开发为远东最早的商业中心城市，当时从国外大量引入劳工，因此南洋华人、娘惹很多在槟城发源。我们进入槟城的时候被它颇现代化的道路交通和楼宇建设吸引，比起一路而来的怡保、吉隆坡，槟城更像中国旧时的美丽南方。果然，拿督李永光一见到我就说：“我对中国比马来还熟悉，我去过 50 次广交会，25 年里每年两次风雨不改。”我在马来西亚最大的华文报纸和社交媒体上发现，有一个叫 PFH“槟城美食探索队”的组织经常发出非营利性的美食探访文章。

槟城：拿督的中华饮食之道

李永光是顺德人，他喜欢人家叫自己“顺德哥”。我们的会面也戏剧，刚刚打上电话，就在酒店巧遇。他立刻招呼我坐一张桌子，“吃没吃饭？”我说还没来得及。酒店总经理、大堂主管立刻悄无声息地站立在我们左右，蹲下来小声地听他吩咐。不过二十来分钟，端上来一锅用话梅打底做的野生石斑鱼汤，又清淡又爽口开胃。“这就是普通的顺德做法，主要是话梅要地道。”一个炒青龙菜嫩脆可口，鱼汤还煮了米粉，简单节约。我们把槟城放在马来半岛的最后探访，一路上

已经吃尽各种当地口味，尤其是尝试了极乐寺最有名的亚依淡叻沙。对于马来西亚美食的概念尚未能建立。现在被这鲜美的鱼汤一灌溉，立刻觉得找对了人。

一到槟城乔治城，仿若时光穿梭回了300年前的真正的南洋之心。槟榔屿是马来西亚唯一华人主政的城市。传统华人圈子庞大且有势力。华人主导的生活方式多宴饮社交，而李永光就是这些场合的主导人，除了不参与政治，他几乎主持了所有槟城华人的重大典礼。李永光说，自己的祖父和父亲一生，是槟城所有华人节日庆典、社团活动和教育事业的积极拥护者，因此成了槟城华人社团里的领袖，在马来西亚皇宫被封“拿督”称号，他的妻子被称作“拿汀”。羽球名将李宗伟也是少有的华人拿督，比李永光获封还要略晚。

槟城的美食特别多，酒楼文化繁盛，和怡保、吉隆坡不同，有得是宴席大菜。我们去前恰巧赶上中国在槟城成立领事馆，李永光是贵宾之一。李永光的祖父自广东顺德来到槟城，到父亲一代已经成为槟城最大的对华进口贸易商。他自己说得轻飘飘：“华人就是这样，挣钱，买地，再挣再买，所以我们的产业也都在槟城。”

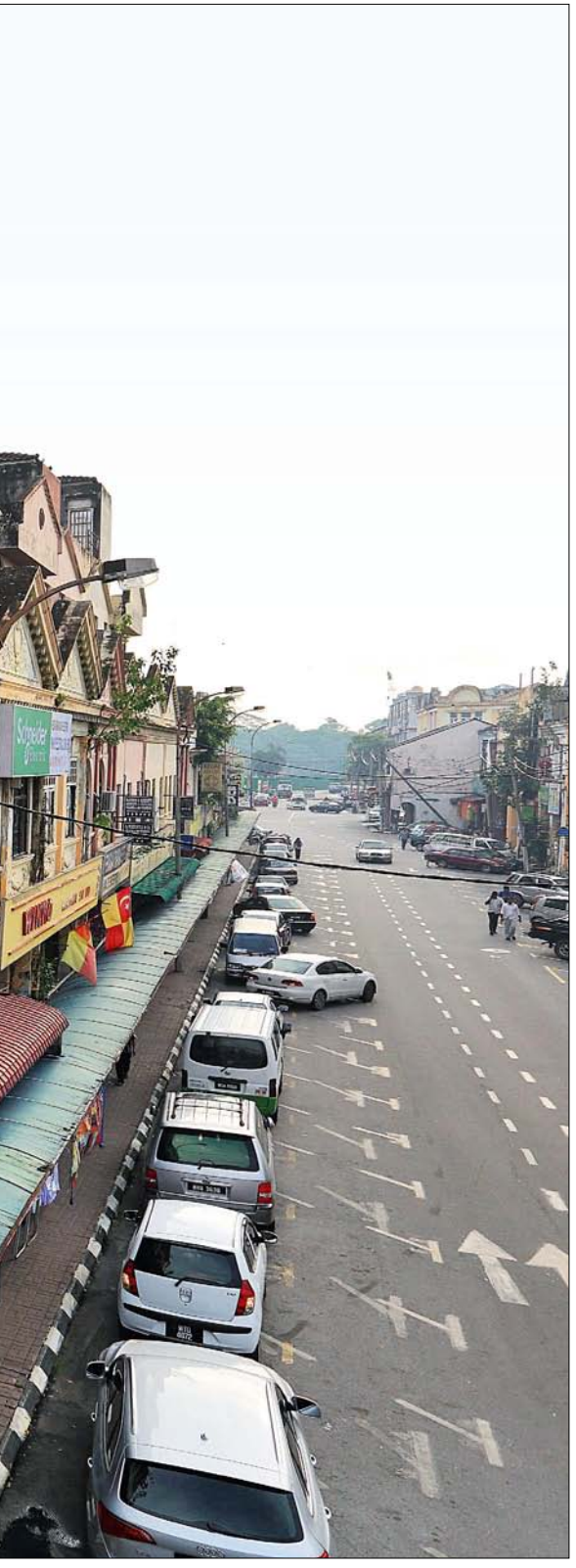
宴席的头盘本来是吃一道充满高档食材的拼盘，按照样数有一个讨口彩的名字。李永光说：“早期说七星伴月，已经是简陋了，不如十全十美来得好。现在简化得不得了，六六大顺，五福临门，四季平安，三代同堂，那好事成双和一团和气呢？谁也不敢说不好了。”我们吃到的“四季平安”，里面的用腐皮卷蛋黄卷皮蛋再卷肉，已经费工。但这些在李永光看来并不值得一提。早年间槟城的华人最会社交，老师傅所在酒楼都会一些功夫菜，比如八宝糯米鸭、蟹枣之类，现在都消失在了宴席餐桌，连宴会必有的烤乳猪，现在也都标榜“沙皮乳猪”，实际上是拿去淋热油炸熟，并不是港式金色乳猪的砂纸一样的外皮了。槟城最核心的乔治敦老城早已经被列为世界遗产，有核心区和缓冲区两个部分，但整体上全部是古建筑。其中数十个华人会馆，仅珠三角地区的会馆就有18个。

保留华人传统生活方式的槟城，因为早期南洋商业中心的地位，物产汇集，饮食习惯烹饪手法都与马来西亚半岛不太一样。我抱怨一路走来吃了7天炒粿条和汤河粉了，李永光马上问我：“锅是生铁还是熟铁？生铁锅比较厚，保温好，更适合温度不稳定的火炭；熟铁锅薄，适合煤气炉。酱油里要调进鱼露，炒的油也有猪油里混合百分之二十的棕油。”东南亚粉食太多，“福州的大米和水制的榕鹤牌白粿干最好。沙河粉就是来自中国广州天河区沙河镇，把米浆倒在白布上蒸熟卖，因为河水含有丰富矿物质，所以河粉也可口。当时一天产量不过几百斤，一粉难求，广州极负盛名的‘沙河饭店’研发了40多种河粉食谱，我曾在1980年去吃过。至于现在你在东南亚吃到的沙河粉，不过是爽滑幼薄的粉的代名词。槟城当地制作的粉原料不只有米，而是黏米、玉米粉、木薯粉和少量澄面。过去沙河粉上面洒的花生油，而现在我们用棕油，味道已经差了一截。过去的做法对米和水要求太高，槟城用玉米粉的软、木薯的黏性拉力、澄面的滑改造了沙河粉，所以你才会吃到特别薄又有Q劲儿的粉。”李永光说。

李永光说出的菜肴所用的食材，基本上都不是马来当地自产的。“我祖父的生意里有食材一项，我小时候又跟着父亲到处去吃酒席，和大厨来往很多，所以饮食算是我的个人兴趣。”他对于山东龙口、招远、福山的粉丝如数家珍，“可是后来掺假太多了，把绿豆淀粉的纯净给破坏了。”真正的好龙口粉丝，“在水里好像冰块那样透明闪亮，拉不断，煮了也不发涨变糊。炒的时候加鱿鱼丝和芹菜已经足够好味了”。我们吃到一道XO酱无比甜，李永光说，没有别的原因，就是元贝够好。“好的高汤放的是日本北海道的宗谷元贝，一闻又香又甜，手指一压就散。次等的是青岛、大连乃至湛江的元贝，价钱只要三分之一，但鲜甜度有差，最次的是鲨鱼肉拿模子压出来的‘假元贝’，一煲汤就没了，更没味道，让人啼笑皆非。”马来西亚最好的蔬菜产地金马伦高原是当地蔬菜的主要产地，而印尼的土豆特别好吃，尤其是咖喱里一定放印尼土豆才不会煮烂，炸洋葱圈也得用荷兰洋葱才不会软烂。槟城美食荟萃，说的不仅是菜色丰富，还有食物种类和吃货们的胃口。

本来李永光只在自己的“脸书”上写一些美食文章，结果以他为首聚集的“粉丝”越来越多，成立了这个不仅是槟城，在马来乃至东南亚都很难见到的美食群组。大部分读者是年轻人，他们热爱吃，更喜欢把吃的东西放在社交网络上分享。李永光被他们喊作“大神”。这一年内马来西亚几家报纸都请李永光开了美食专栏。我们从吉隆坡到怡保再到槟城，感到槟城的华人不仅在人数上占绝对优势，心态也最好。李永光正在招待的客人，是广东省顺德博物馆的筹建工作组。他们即将从槟城的顺德会馆得到几件珍贵的文物，包括漂洋过海而来的道光、同治年间的状元、探花的“文魁”匾额。即使后来离开故土漂泊求生，中国人没忘记把祖宗的功勋业绩带到南洋。

巴生桥底是肉骨茶发源地，殖民时期的建筑已经破落



我们在槟城，吃到了正宗云耳里的“赤耳、猫耳、老鼠耳”，李永光的祖父就是把这些进口到马来西亚的大贸易商。这样极品又平凡的食材，只要丝瓜洋葱虾米炒一炒，或者与金针香菇蒸鸡，就鲜美无比，赤耳肉厚带透明的茶色，猫耳脆爽略带黑色，老鼠耳最小，也最漂亮。李永光说蘑菇也是一样，越小越贵，“西装纽扣那么一粒一粒的最好吃”。

饮食的精美是因为槟城对于中华历史文化保留极好。槟城的古建筑风貌有中国传统的式样，比如“龙山堂邱公司”精美繁复的墙壁，也有充满“海峡风情”的“华人甲必丹”郑景贵的官邸，现在改成的“侨生博物馆”，还有被列为“全球十大豪宅”的蓝屋，也就是张裕葡萄酒的创始人张弼士在槟城的故居。这些建筑上精致的雕花和中国传统故事，甚至比如今中国国内所见的更加多样、丰富和完整。一进“鲁班行”行对于这些未曾遭到毁损和断层的建筑有了源头认知。一座“光绪十二年”的精美木质吊挂空中的大神龛高挂空中。1794 年的英国人日记中就写到槟城集中了中国最好的木匠、建筑工人、机械工人，看到这里的木雕和建筑才觉得所言不虚。鲁班行成立于1856年，集中了南来的粤东木匠，他们先在鲁班庙落脚，参拜先师，联络同行才能找到栖身之地。因此至今，在马来西亚，尤其是槟城的壮观府邸和庙宇极多，看得到两三百年来的中国工匠，如何在南洋修建出精巧无匹的作品。

春节的传统在整个马来西亚，就是槟城最为热闹。除了传统的舞狮和采青，这个聚集着全马中小华人企业家的城市有自己的传统信条与生活认知。到了大年初八晚上，槟城华人有巨大的春节仪式，烧猪、抬神、拜天公。“河东、岐山、渤海、三省、汝南、京兆、汾阳、兰陵……”老木匠李德才是惠安人，他依然在给槟城华人人家打造木制牌匾，这些两字的地名，均表明住家的祖宗姓氏和由来。“比如宝树姓谢，陇西是李和牛，河西姓林……”我们一路走来在槟城的老建筑上看到的牌匾最多。

“饮食是一种黏合剂。”马来西亚人谈到政治、经济、宗教都充满了自己的主观角度，唯独谈到吃，每个人都抱着求真求实的心情而来。“正因为马来政府对华人的特殊政策，才使华人社团更团结。槟城本来就是华人社会，社团组织从历史一直持续至今，只是形式变了，精神还是团结。我不参与政治，但是我已经投入华社活动几十年了。”李永光能够以“华社”主事人的贡献获得表彰，进而更加倡导传统、精美的饮食文化，讲古寻根，他所讨论的美食话题也最容易

受到当地热议。如何分辨天热材料的磨刀石和巴西合成石，香港陈枝记老刀庄的刀和阳江十八子的刀，正宗叻沙的颜色是半透明的灰白色，李永光孜孜不倦，用自己的博闻强记和主持几十年华人社交盛会的经验，讲的故事也自然好听。

“刚刚过去的冬至我们都吃了彩色的小汤圆。”槟城对于时令节气的烦琐礼节远超中国，我诧异槟城华人居然找了这么多节日来过。打开顺德会馆的账目箱，大量黄脆的捐款账目表，一下子就回到了那个华人们同乡互助谋生存的时代。每一个会馆不仅有历任主席，至今仍在承担公共职责，我们到达顺德会馆时几个粤曲迷正在自己搭的顶楼录音室试唱。二楼供奉着非常多顺德人的排位和照片，其中就有李永光的岳母陈赛球，一位来自顺德的自梳女。“原来槟城还有不少自梳女一起居住的屋子，现在她们都已经凋零了。”顺德会馆的公共财产来自于祖祖辈辈槟城顺德人的捐赠，主要的去向就是购买“义山”坟地和修建学校办教育。槟城的华文教育在整个马来最完善，从小学到中学，各个华商社团是教育的主力。然而马来西亚对于华人上大学的比例有严格的限制，李德才说，高等教育里马来学生占绝大多数，剩下的种族挤占 5% 的大学生份额，对于华人子女，要考上大学难上加难。他的儿女们也只能选择从商。“家庭条件好的会送孩子去中国台湾上学。”李永光本人就是五所华校的理事，“华人重视教育的传统到全世界任何一个地方都没有改变过。”正因为如此，这些私立的华文学校的操场、校舍非常美丽宽广，也给槟城的年轻华人们一个最舒适、宽松、便宜的学习环境。我们在槟城见到大多数华人普通话非常标准，不带台湾腔也没有北京腔，每个字都咬得很准不偷懒。

北海小分队：那只最好吃的“油炸桧”

我的朋友黄婧怡正是槟城美食小队的活跃队员。最早订行程的时候她就向我大力推荐槟城的北海，“北海是我的家，我带你吃”。北海是与槟榔屿隔海以大桥相连，除了那些度假岛屿，马来西亚的小城市靠工业贸易发展起来的小城市，是当地人才知道的美食秘境。她要我把旅游宣传册上的指南忘掉。黄婧怡是 80 年代后期出生的北海人。“不知是太公还是太太公，从福建来到了槟城。”她上华文小学，与同学林耀汶恋爱，一起在北海工作，从来没有离开过。北海是一片新兴的工业和贸易区，大片厂房之中，却保留了最有活力的槟城小吃饮食。我对李永光说我吃到了最好的油条，满座都没反应，我学摊档上的标示说“油炸桧”，一桌人都露出了“你总算懂了”的表情。

离开槟城，到北海的轮渡上，一阵急雨突然袭来，把我们从头到脚浇了个透湿，小船在大海上摇摇晃晃，风雨既然无处可躲避，干脆安心靠在船尾欣赏渐渐远去的槟榔屿。云、海和并不遥远的岸边，慢慢形成了早期印象派的光影。在槟城的前一两天全是烈日当头，公交车非常难等，出租车又太黑，我们不得不在几近中暑的情况下，从一个食物店向另一个食物店跋涉。在一家历史悠久的饼店里，除了吹到了难得的冷气，我只想快点离开。作为工业产品，酥皮里包裹豆沙馅，这对于中国人来说实在不算什么难得的点心。麻油虽然好，却是炒过的，火气也重。

这个小岛在我们到达之初并未闪现出神奇。尽管马来西亚华文通用，但和中国的信息完全不对等，到了当地获得美食介绍的途径也很狭窄。导演李安据说

也喜欢槟城的娘惹菜，但按照他的指引前去一家餐厅，烈日炎炎下找到之后一吃大失所望，肉完全没味道，鱼没煮入味，鸡肉欠火候，我怀念新加坡的李先生慢慢煮出来的极香醇的厚味的鸡肉和鱼，那样真材实料用心用慢火提前几天开始准备的菜，和经济发达程度完全无关。一路里靠自己的嗅觉与味觉与对食物的天生敏感来寻觅，结果，可以这么说，所有之前在中国能找到的网站和官方信息之中，几乎没有任何一个有用的信息。虽然汕头街上的卤鸡脚和多春茶室的炭烤吐司 kaya 大排长龙也好吃，但还是没法抵得上我心目中对大快朵颐的美食的期待。

“北海是槟城普通人生活的区域，是美食重镇。别吃游客餐了，来吃我们的一日三餐吧。”黄婧怡对我描述“油炸桧”的魅力，“那一家四个姐妹及女婿全都放弃工作来炸了。你说好不好吃。”槟城人的生活安乐，重视感官享受，北海堪称他们的美食后花园。当地依然有无数乡土的华人庆典，比中国更为隆重和混杂，一年中有几十天是华人的节日。比如九皇斋节，因此扎 12 尺长金花的老店铺已经传了几代人，比如为春节制作潮州“天公灯”的师傅，供奉乞巧节的“七姐盆”师傅，还有制香的家传手艺，我看北海街道上年节的货物，比马来西亚其他的华人聚居区还丰富有趣。这里的宗教也复杂多样，远非几句儒释道可以概括清楚。

“这几年槟城的经济发展了，生活也发生了改变。”李永光有些产业位于世界遗产核心区，“前些年便宜，几十万马币的屋子都没人要。一进入‘遗产’，涨到几百万马币，再加上各种小精品酒店入住。”但槟城的旅游气息依然不浓。街上大多是当地人的店，骑摩托车的来往各种肤色的人一起在水果摊前吃切角的酸水果。我很奇怪，这么酸的水果，几角钱切一块，怎么这些人吃起来没完呢？除了菠萝和木瓜以外，大多

左图：“太平人家”在我们去后不久就停止营业，老食客们惋惜不已

右图：“太平人家”的娘惹菜

左图：鲁班行成立于1856年。下南洋的中国工匠们营造了槟城壮观的祠堂与府邸

右图：清真寺外的马来家庭

数水果的酸味都超过了一般程度。连西瓜也不怎么甜。只看到他们不停地从一个公共的小盒子里蘸着盐，烈日灼烧之下吃得又酸又咸，槟城的味觉系统与吉隆坡大不相同。

黄婧怡带我一样样地把眼睛和胃口都装满。北海主街道并不长，然而沿路居然有10个以上巨大的美食市场。我们从福建米粉，其实就是槟城版叻沙开始，海鲜粥、烧鸡加虾片和鸡心鸡胗、甜里带咸酥脆到无敌的“油炸桧”、8样口味与长相完全不同的娘惹点心“Kuih Kochi”，吃到排队3小时以上的泰式东炎火锅、晚上11点才开门却已经大排长龙的马来椰浆饭，最后临走还吃了塞了猪肉丸、腐竹和肘子肉的瓦煲肉骨茶。北海因为聚集了大量的劳工和白领，平民化生活的优势尽显。槟城近几年升高的租金，导致大量老百姓和餐饮都开始向周边人口最密集的北海移动。

我们路过了一座北海香火最盛的“斗母宫”。斗

母宫里供奉着九皇爷，是周末北海人来消闲的地方，小孩子们脱了鞋子上下嬉闹，庙宇堂皇却世俗欢乐，楼下还有 60 个“太岁公”，供人们祭拜祈福。比起正襟危坐的庙堂，这里已经是北海生活的地标和美食集散地。在槟城找不到，或者觉得不够地道的食物，在北海依然是独家小本经营着，要的就是老客人们天天来光顾。北海没有游客，也没有美丽的古建筑，但是却承载着真实的槟城老百姓的生活。

“原来我们说的华文没有问题啊！我们不像新加坡具有西式思维，在家里会说福建话、粤语，看闽南语剧、听香港音乐。华文和英文都是互相讲。”黄婧怡告诉我，她的母亲和姨妈们会早起约着去喝早茶，也会八卦。吃着双面粿的黄婧怡告诉我，娘惹粿是当地最常见的街头小吃，只是制作工艺太麻烦，种类又繁多。每个看上去差不多的点心，有些味道口感是一包椰子水，有些是绵软的椰蓉，有些加了 kaya，每一种口味都完全不同，做法也大相径庭，而且极其便宜，买了八九样也不过几块令吉。这些本来是娘惹妇女自己在家里制作的美丽点心，现在槟城只剩三个地方有卖，好在我来了北海。我们在马来西亚感受到太多华人对生存境遇的苦恼和无助，在槟城的李永光这里，长舒了一口气，他给出了关于地缘和种族的另一个理解。“槟城的华人更像华人。”李永光说，“吃只是一个小的开口，槟城华人一直希望保留下来中华传统文化的精华，我们不希望像泰国甚至印尼那样，最后连姓氏都丢失了，只有一个名字。”

巴生蓝色清真寺

· 美食地理 ·

从巴生到怡保
马来半岛的两大美食集散地

主笔 葛维樱　摄影 黄宇

在南洋，“年底”的概念与季节无关，365个艳阳高照，热浪波涛汹涌，高耸入云的椰树是永远的太阳啦啦队。到达吉隆坡时，碰上了马来半岛的中学生特有的活动，打“时令鼓”，一个节令打一个鼓点，浩浩荡荡地向前走去。

巴生肉骨茶：源头之味

叶荣生对于我们两眼一抹黑地到达吉隆坡很不放心。“无论如何，我要再带你们吃两样东西，一个是巴生肉骨茶，一个是太平的娘惹菜。”吃到巴生肉骨茶的第一口我惊呆了，这完全不是新加坡温柔清爽的肉骨茶！肉骨茶的“肉”字被大大地写在老板李汉盛捞肉的案板背后。写得特别没力，好像一个人努力要从自己欲望的躯壳中挣脱出来，却又不得不深陷肉身。满眼屋内屋外，坐的就是一大早来吃肉骨茶的马来家庭了。巴生本来是吉隆坡繁华的港口，殖民时期的基础建设构架都在，漂亮的政府、消防局，然而年久失修的老房子却已经渐渐无人问津，也不修缮，远远望去美丽斑驳，近处却破落得很。也没有排队，大家温吞吞地自顾自找着桌子。一位身穿精致旗袍的奶奶，站立着提着一个小竹篮，开始吩咐拿水来，里面是她全家人的精致茶具，有青花的茶杯和老式的紫砂壶，自带的茶叶装在锡罐子里，擦得锃亮。“上品的唐茶哦！”卖茶阿婆直接扔出一包小金纸盒子包装的，店里的瓷壶嘴都烂了，倒水也实在不讲究，但茶是真厉害。肉过三块开始喝茶，才觉得那茶是真过瘾，不苦不焦，居然把一天的燥热暑气吃到了消解，只觉得习习生风。肉骨茶本店里有十来种中国茶，从安溪高山香茶，到武夷“三印水仙”再到云南普洱，一包“唐茶”才几块钱，自备茶去的客人收水费5毛。

卤味案头，猪蹄、大肠、排骨、豆腐、鸡爪都在中口锅里堆的尖尖的，7点半我们开早班车前往，10点迎来两三批食客后就会紧张，过午一定收摊，夜市大家都是吃干肉骨茶，也就是瓦煲里干烧肉骨的了。猪大肠去油以后卷得特别紧，数了一下居然有10层。这里的排骨不再肥瘦精致，而是以大骨头和肉为主，小碗9块5，粗犷许多。煤气罐上一个火眼，上面坐着个热水壶，看着怎么都有点吓人。桌子正对火车铁轨，然而向上看是美丽的蓝顶清真寺，在朝阳下闪光。

然而并没人在意。煤气罐摆在几桌中间，侧眼旁

1

1. 左盛发肉骨茶
2. 六位清宝凉
3. 娘惹秋葵烧肉

观，殷勤给大家蓄水的都是祖父级的老人。

肉骨茶到底是怎么叫起来的？李汉盛说：“日军占领马来西亚时，雪兰莪最多卖肉骨的摊档，我们说吃肉骨啰！或者肉骨饭，虽然也喝唐茶，却没人叫‘肉骨茶’。”在摊档上全不用刀现砍肉骨，而是切好就在锅里煲，汤的滋味也特别香浓，和一般可以加汤的摊档不同，巴生是不给加的，因为肉汤宝贵。我曾以为肉骨茶发源地这种名号有些附会成分的。雪兰莪日据时期有一位福建永春来的陈姓师傅，专卖蚝豉饭和粉肉汤，肉骨只是他小摊里的一项。伙计李文地却偏爱肉骨，在陈师傅教的“煲煮”功夫以外，自己研究了一套药材和调味的秘方。自立门户的李文地放弃了蚝豉饭，只用猪油炒白饭，并且自封“肉骨地”。而原来的老板儿子也放弃老菜谱，用“肉骨瑞”发起了挑战。这样两家相邻竞争，反而使巴生成了老食客们的据点。从巴生港口到八打零到吉隆坡纷纷开了起来。“最早每碗 4 角钱。老人们都是去了各喝各茶，喝到差不多了再吃肉骨。”以福建人特别是永春人为主要居民的巴生，福建话“地”和“茶”同音不同韵，结果“肉骨茶”就成了“肉骨地”花名。李文地的儿子李汉盛至今仍在巴生桥下的“盛发”老店里，手起刀落弄着每一样卤味。过去的正宗中药滋补肉骨茶只有猪肉骨、三层肉和猪脚，现在的排骨猪肠豆腐之类都是新品，却合了新时代的胃口。吃完不敢久留，附近已经多了不少打前站的爷爷奶奶，一看就是来给儿孙找位子了。

太平小镇娘惹菜

一到太平人家，我顿时觉得这栋漂亮的街边转角的屋子，在干燥而杂乱的雪兰莪蒲种街边生出一股绿意。陈毓珊长得非常有娘惹女人的美，一颦一笑皆有悠然的风韵。她的外婆是来自槟城的娘惹，厨艺精湛。

2

3

母亲郑秀美已经 70 多岁，人称“美姨”。陈毓珊本来是和丈夫、妹妹、妹夫一起，从太平小镇来雪兰莪陪伴儿女们读书，结果因为母亲的手艺太好，来家里吃饭的朋友越来越多。美姨有娘惹人家独有的好客，一看女孩就说“你太瘦了！”以外婆妈妈为卖点的菜式，陈毓珊姐妹合开了一间餐厅，招牌就是“美姨炖肉”，一番菜谱全是肉类，米饭全是免费的。青椒姜小鱼、鱼卷、豆酱鱼、Sambal Hae Bi、冬菇烘肉、酱油肉、酸什菜、辣酱虾米沙律……陈毓珊不用我们点菜，直接按人份小盘小盘上来。我们一路走来，娘惹菜见识不少，除了新加坡李先生家里做的，就数“太平”最为美味。

“母亲是娘惹的女儿，从小在厨房打转，现在大厨不仅仅是我，还有她。”太平最有名的是超过百年的参天大树，围绕着一片湖泊，“一头牛慢慢走，用不了半天也能逛完”。然而就是这里的醋特别好吃，辣椒也鲜美，只是产量太少，很多只是家庭式的手工作坊。母女们常年从太平进原材料，因此价格也是周围店的 1.5 倍，即使如此也挡不住客人的爱，一家老小星期日在这里吃午餐的家庭都是常客，门口甚至有一个给小孩子写作业读书的小客厅。“看英国人对我们不错，种了这么多树让我们砍。”马来至今尚有许多不发达的小镇绿意深深，“所以太平的水土也好。”太平本来有规定套餐，为了给我们展现手艺，陈毓珊将所有当地的经典菜都奉献出来。我吃到了沙葛炒鱿鱼丝，是一道慢火慢炖菜，鱿鱼味道浓郁又不肥腻。而亚叁膏虾，吃起来从辣到甜再酸，味道次第而来，还咬得到炸得香喷喷的虾壳。另一道招牌的鱼包，在新马早餐里也常见，漂亮得像一个绿色手提包，用山佬叶包着鱼肉和酱料一起蒸，鲜而香辣，用牙签别得紧紧的，直接用手拿着就可以带走。

店里漂亮的八角桌上，却贴着一张英文的贴纸：“谢谢您长久以来的支持，本店将于 2016 年 1 月 4 号结束营业。”陈毓珊倒真没什么租金的怨言。“现在请人不好请了，我母亲年事已高，孩子们也都大学毕业成家工作，我们这个店的使命也已经面临结束。”马来西亚的人工高涨，“得先教他们认太平的醋，每一种食材的做法、用法，很多外来者刚刚有耐心学会，就离开了”。陈家的儿女们大学毕业，开始独立工作。全家希望美姨退休，也无心在雪兰莪继续开业。几代帮厨换下来，姐妹们都认为该让母亲休息。“但是很多老客人和房东都不愿意我结业。”看得出，太平是许多当地华人、娘惹后代的食堂，这个开了不过十几年的餐厅，已经成了街坊邻里之间最喜欢的“食堂”，这样精美的味道，浓浓的人情，后来在几个马来最有名的娘惹菜餐厅都再没见识到。

车仔档里的天王级小吃

晚上回到吉隆坡，在我们的酒店之下，是吉隆坡最有名的一条 Jalan Alor 食街。在尚未对吉隆坡建立起饮食概念时，很容易把这里混同于东南亚甚至整个亚洲任何一个美食街。比起新加坡，马来西亚的小摊贩更喜欢挂明星名人的合影和签名来招徕顾客，几乎有名的店里都有香港各路天王巨星来的合影和报道，直接也讨喜。连食街上卖榴莲的小摊都有蔡澜的题字和合影。吉隆坡一路走简直多得不得了。拥堵的人群，小小的冷饮摊，各路带着试探表情来，但并不满意的全世界食客们，我们一路过各种招徕食客的店面不入，直走到最后一排黄亚华小吃店。小吃店里坐

槟榔屿除了乔治城老城是世界遗产，还有美丽的海岸

着几位不认识的香港明星，还不到天王级别。我们坐在甄子丹前一天刚刚坐过的座位上，其实不过也就是张油腻的桌子。

黄亚华烤鸡翅膀，可以说是全世界最好吃的鸡翅膀。吃到简直要唱起周星驰那首“烤鸡翅膀，我最爱吃”的歌谣。在门口巨大的一大排人工旋转的大烤架上，大概有上千只鸡翅膀同时翻滚。看得出一家扩成了三家，还是满登登的乖乖的食客。我们点到一份鸡翅膀乖乖坐下，10 分钟上杯水，20 分钟来个沙爹羊肉串，店里人来人往，我疑心是不是我点得少遭到了冷遇，正要抗议，“喏！里面一桌 20 个人，等了一个小时了还没吃到！”穿着围裙卖啤酒的老奶奶对于我根本不为所动。彼时天色已晚，我们坐了一白天的大巴人困马乏，决定再等 10 分钟真的要放弃的时候，突然就端来了一人一只鸡翅膀。在所有烧烤鸡翅膀的烧烤摊里，黄亚华是唯一一家可以把鸡皮烤成脆的，而里面依然鲜香嫩活的鸡翅膀，我疑心这根本就是长时间用炭火熏熟，一口咬下去，只觉得没吃到过这样的鸡翅，外皮好像包裹上一层脆纸，而皮肉之间的脂肪油花半点也无，烤架温度不高，人手旋转烤架的速度飞快，这样在火上烤一个小时才能上桌。吃完之后感到心满意足，早已把不满抛到了九霄云外。

据说吉隆坡的集中式小吃在东南亚变种的大成，在市中心半山芭的为食街得以证明。在为食街下午 4 点，仿佛看到了一个小小的中国，甚至比吉隆坡最知名的中国城“茨厂街”还要好。有意思的是，大部分中文资料里，茨厂街才是吉隆坡中式小吃的代表。为食街本来只有几个临街摊子，以“大埔面”固定铺面打头，一路开始，基本都是搭建的摊贩。为食街的重点在于太有人情味，我排队一个最长的“炒糕明”，两位老人抿嘴狂炒，后面的小伙子就给我推荐，要吃这家，旁边的椰丝马来糕也要吃，最厉害的是炸鸡，炸鸡里面最让人深刻的是炸鸡脚，外皮脆嫩而内里软糯，鸡肉号称甘榜鸡，也不似养殖鸡那样过于化渣。

地图里可以标识的是第一家大埔面，面类似日本

拉面里最细的那种，但肉燥清淡，一碗清汤肉燥馄饨面，一碗干拌馄饨面，周围一派火炒快攻之下，这家的面倒做到 20 年以上了。大埔面的老板光头穿红色 T 恤，但我发现他有一根绑带，将一只右手的袖子整个绑到底，露出强健的臂膀，用力甩自己的面。动作节奏很快，而神情专注，我以为似日本拉面师的讲究，但后来发现不过是习惯，外加汗水渗透了全部衣衫。他简直是本条街的定心丸。

这条街其实很难说是街，而是老房子之间夹了一条便道，摊档们也就驻扎于此。沙登烧鱿鱼烧豆腐，里面是典型的马来口味，甜辣酱、虾酱和花生，是清爽可口的下午茶点心。马来西亚冷饮的名字非常好听，有文头雪、酸柑雪、凉粉雪、荔枝雪、乌哩渣渣，冷饮摊子在侧，可以放心大胆地在炎热的天气里点热食。结尾最后一碗六味清宝凉，老板娘一边听着潮州话广播里软糯的歌曲，一边跳舞似的调理着瓷碗里的桂圆、葡萄干、花生、杏仁、叁八（也就是酸角），抱孩子的母亲来坐下，好好地吃一个凉甜的东西，带着好心情等先生下班来一起吃晚餐。

三点三，在旧街场喝下午茶

咖啡在南洋不仅仅是咖啡而已。我们在吉隆坡先探访新加坡回来的蔡沄力的咖啡馆，没想到出了市区，一片车行五金暴晒的高速路侧边，连街区和商品房都没有，冷不丁出了一个二楼上，也没招牌，需要找楼梯侧面的标志才能摸上去的咖啡馆。蔡沄力是咖啡达人，曾经在新加坡的报社工作，最终还是回到了他的故乡马来西亚。大多数马来精英都选择新加坡入籍立业的时候，蔡反而逆向而动。他不仅开始自己研制罗布斯塔豆和白咖啡的烘焙制作，对于手冲也很有心得。

小小的咖啡厅里正在展出一位收藏家的“星球大战”手办，有许多都是珍品。“马来西亚人也一样热爱生活，只是我们缺乏这样好玩的地方可以玩。”蔡沄力还是一位咏春拳师，有趣的是，我们喝咖啡的时候正巧他的师傅丁超尘来咖啡馆聊天，这位墨尔本从上世纪 70 年代就学习咏春的师傅，说一口流利的粤语，更有一口流利的“京片子”，我们聊起天来有趣极了。丁超尘从 1979 年开始到香港师从叶问大弟子黄淳梁，后来在澳大利亚和马来西亚都开设了自己的武馆。“我以为他们不收鬼佬，没想到很简单就收了我，师傅说只要是真心学武和向善的，没什么不能收的。”丁超尘说叶问的生活和电影颇遥远，不过也能理解“你们的宣传需要”。

咖啡给南洋带来了中西交流的文化场所。南洋咖啡绝不同于普通咖啡，香浓妖娆，极香极浓，袅袅香气有如南洋娘惹丰满的曲线，也有马来旧曲里的靡靡。“烘焙咖啡豆，首先将锅炉下的木柴点燃，然后往炒锅内倒入咖啡豆进行翻搅，用风扇进行冷却。低温烘焙是非常重要的，咖啡豆需要在锅里翻炒 1 小时，当豆子干透以后，加入少许的盐和黄油，再加入糖。”难怪南洋咖啡有一种特殊的焦香味道。“掺麦子是不对的，现在很多人按照西式做法，已经放弃了盐、黄油和糖了。那样烘焙出来的咖啡豆非常的黏，会结成一块一块，把这些团块散开再磨细粉，交到全东南亚的咖啡店茶室里，都会两把壶对冲出一杯香浓的 kopi。”南洋的物事总是风流的，这种咖啡的复杂身世，对一切文化都有一种母性的包容。手工冲调对于旧街场连着就有七八家，都堪称两代以上的老店。蔡沄力建议我们既然想知道南洋咖啡的奥妙，一定要前往怡保。“先喝热咖啡，再来鱼蛋虾粉，和二三十年前一模一样。”

怡保小城是早期英国殖民地发展起来的，当地产锡，留下了许多废矿湖，后来矿湖渐渐没了，发展地产，盖房子，只有一些落寞的小湖还有钓鱼的人。锡矿和英殖民政府走了，留下一些英式的怡保习气。喝下午茶就是一样，而且喝的是咖啡。原来最早由英国军官开始喝，锡矿老板和凡夫俗子也开始畅饮。旧街场是怡保咖啡的老巢。一排两排三排英殖民时代留下的双层楼房，楼上的百叶窗都残破了，楼下的咖啡室叫“茶室”，比起新加坡卖再多鸡饭，也明目张胆叫咖啡厅是完全不同的路子。几十年的老桌椅一抹油光，鸡丝河粉、薄饼、淋面、沙嗲、猪肠粉，这是茶室不变的美味。“南香”茶室是旧街场的地标。大部分的茶室规矩，由房东出面卖咖啡饮料，引进其他七八家小吃摊来卖点心。果然还是水的利润最大。南香是下午三点三时段，怡保人最爱钻的茶室之一。南香的蛋挞随时出炉随时卖完，我买好咖啡，就去要两个蛋挞两个虾枣。伙计问我在这里吃吗，见我点头后马上伸出大剪刀，咔嚓咔嚓给剪成一口一口的小块。那浓郁醇滑和咖啡配搭得正好。

店里老吊扇上气不接下气，“扇不凉，穷嚷嚷”。现在马来西亚也有类似星巴克一类的连锁店了，但大家还是喜欢没有冷气的老茶室。有意思的是茶室不是让人久待的地方，当地人的行程是这样。“早上一杯热咖啡乌（不加糖奶），走时打包一个咖啡冰，中午

1

2

3

1. 蔡沄力与丁超尘，一对咏春师徒

2. “太平人家”供养孩子读书的使命已经完成，陈毓珊夫妇决定停业

3. 廖永立读到硕士，在马来华人里已经极为罕见，但他厌烦大城市，决心回小城怡保开书店自给自足

吃完饭又来一个咖啡冰带走，下午 4 点下班是咖啡高峰，打包和来店的人多极了，七角是咖啡加奶便宜，纯咖啡一杯九角反而贵。”南香的老板说，“我们怡保人的悠闲太少了。女孩子们午饭时间短短，只够咖啡和吃面，再说说八卦，补个口红就该回去上班了。”

南洋下午茶以外，中式的早茶也是怡保华人家庭们的食堂。这里的点心甚至种类比广州的还多，每一样主打馅料，都发展出不同的版本，点得人眼花缭乱。早茶点心是中国传统文化给怡保生活的珍贵礼物。在吉隆坡和槟城，我们都没有再发现如此漂亮大方的茶楼。怡保盛行的粤港早茶文化，早上 6 点开到中午 2 点打烊，华丽的富山茶楼里点心惊人的便宜，给我盛龙眼冻的姑娘少见中国人，问我：“你是新加坡来的吗？”据说很多新加坡人都在怡保购置了别墅。“diam seng！”一个印度大叔和我们反复强调了一路，装在“篮子”里的、小小的、他最喜欢的中国食物就是这个，等后来我才明白他说的是“点心”。

芽菜鸡

怡保的水好，似乎全世界都知道。据说因此豆芽菜和鸡都肥美。我们从吉隆坡车站提前买好票，却在理应开车的时间过了两个小时后，才终于得到车已取消的通知。辗转 8 个小时到达怡保时，已经是深夜 12 点半，很怀疑还能不能吃到芽菜鸡了。

过了 1 点以后这个漆黑得连路灯都没有的小城里，姚德胜街是唯一的饮食地。我们饿了一天，看到的却是芽菜鸡的伙计用清水洗大桶的场面。“收档啦！”我看还有一桌食客，不甘心就这么被遣返：“你们不是开到夜里 2 点吗？”伙计反而露出前所未有的灿烂笑容，“现在放假了，学生少了，我们准备的鸡也少。你去隔壁吃河粉吧，也是老店！”这么炎热的天气，他们抬着大铁桶内外冲洗，夜里 1 点多的时间，还能露出这样开心的笑容，我顿时对怡保人生出好感。在隔壁去掉吃了一盘月光河，明明是黑色的炒河粉，小小一口都鲜甜无比，上面盖一个生鸡蛋，果然是最适合消夜的“月光河”。

书店老板廖永立在吉隆坡工作了 8 年，还是放弃了城市生活，到怡保开了一家小书店，作为华人，成绩极为优越才能取得高等教育资格，他在槟城的大学拿到了建筑设计学硕士。但还是带着大学同学太太离开了吉隆坡。“这里的水好，养人，生活费用低，我们开一间书店就可以生活。”我们一路上听到太多关于华人遭受马来政府打压的抱怨，几乎所有的华人，无一例外地都向我们陈述，考试政策多么倾斜马来人、学校教育多么倾向马来语，“我们学华语学英语还有用，学马来语有什么用？”廖永立的太太曾经在 90 年代赴中国成都学习华德福教育体系，现在他的两个孩子都由太太在家里教课。“政府以发展的借口把很多好东西扔掉了，我们自己捡回来。”

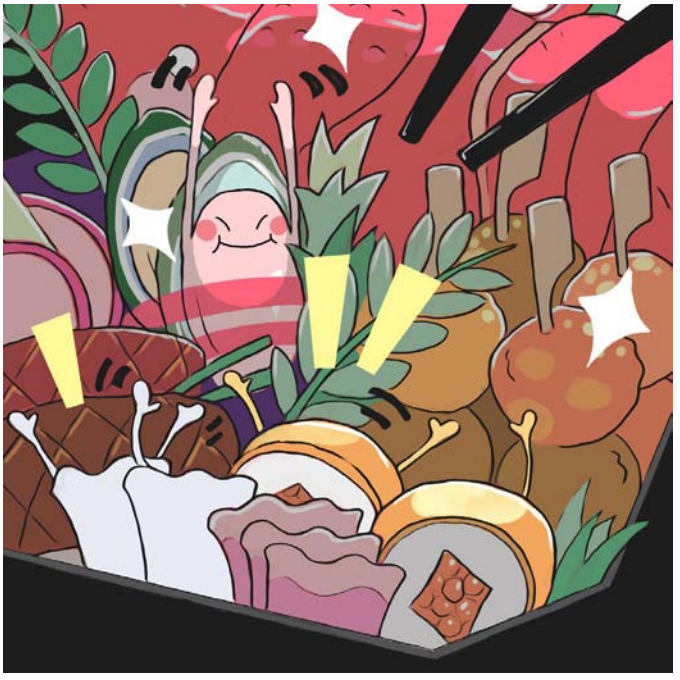
怡保是个文化融合的小城，既有纪念英王乔治五世的加冕公园，又有霹雳洞、三保洞这样传统中国文化里的香火鼎盛的佛教庙宇，虽然市区很大，集中美食的区域倒是在几条纵横的老街上。廖永立的书店位于旧街场彩虹屋里的一间“紫屋”，红屋也是有名的咖啡厅。听他娓娓道来导演李安怎么在东南亚选景，好几年才选到怡保的旧街场，那个拍完电影的街区，却被连锁酒店宜必思给拆掉了。“芽菜鸡开卖了，你这会儿去正好。”廖永立也不留人，只是让我一定记得单点一碗鸡汤粉。

我惦记着伙计的笑容。和南香一样，芽菜鸡带活了一大片美食区域，现在围绕芽菜鸡周围的老餐饮店、土产店、水果店越开越多。老黄芽菜鸡开业于 1957 年，老黄早已经不在店里，现在主事者是他的外甥梁先生。梁号称“千鸡斩”，斩鸡手艺一绝。但他现在教出了两个徒弟，他说“我已经放下屠刀”。芽菜鸡只用胡须鸡，我看到的半人高的桶算一“窝”，一次小火煮八九只，温度只有 45℃，煮到 95% 熟，没有了死色就拿出来放进冰桶，两分钟之后再回锅蒸。“温度一高，鸡的脚筋就爆开，不完美。我们用的药材你能吃出来当归的味道，这就够了，其他的不放什么多余的料。”一只鸡按照标准，应该是大约 30 多刀砍完，每块的大小重量基本要求一致。“当你用刀进入一个状态，每一块的重量不会差一两分。”

“鸡翅 5 块，腿 7 块，不过对于吃鸡，人是各有所好。印度人喜欢鸡胸，马来人喜欢鸡屁股，华人喜欢腿。”如果不说，师傅按常例一定从肥到瘦在一个盘子里安排妥当，鸡肉至鲜。老黄的鸡汤河粉里一丝油都不见，那个菜里还要漂些碧绿的韭菜叶子。而芽菜之所以这么好吃，还是种芽菜的水好。“我们用的是文冬新村村民种的芽菜，那里水好得很，芽菜不长胡须，而且特别鲜甜。”就简单地用水烫一下，放酱油、麻油和胡椒粉就行了。在怡保吃鸡似乎没有厌烦的时候，燕琼琳盐焗鸡从下午就开始用药材填鸡裹着厚厚的盐慢慢烤，到了晚上依然是一道略带一点点咸味和药味的好消夜。

度岁

文 苏枕书 插图 小牛



记忆中人们写度岁贺年的诗词，虽也有“柏绿椒红事事新”一类可喜的句子，但印象更深的，常是那些有关光阴之速、一岁无成、年华苦短、离乡未归的慨叹——“岁末纷多思，天涯渺未归”；“客中惊又度年华”；“吟鬓短，彩符新，五湖犹是未归人”。在儿童看来，过节应该都是美好的，因此长大后客居在外，才格外怀念不可复制的、幼年的节庆。流逝的光阴与远去的故人，令我们无限怅闷，也令回忆中的节日无限完满。我从前也是如此，独居在外，仔细回忆过故乡的春节，有哪些仪式，都吃些什么，如何的温馨，不过是孤独时虚无的想念。母亲很开明，叫我春节不必特意赶回，人多，旅途劳顿，南方的初春又太冷。“多羡慕你呀，逍遥海外，一个人爱做什么就做什么，不用劳动，也不要应酬。”她总是这样安慰我。是故在京都的这些年，春节都没有回去过。

而京都呢，岁末风俗甚繁，倒都很有趣。虽无暇一一照办，但看超市里摆出的商品日日不同，也能感受年节气息。堆叠的镜饼、年糕、白味噌、酒糟……一保堂始卖“大福茶”，常要买一包，讨个好彩头。这是新年的名物，据说平安时天历五年（951），都城瘟疫流行，六波罗蜜寺的空也上人在自造十一面观音像前敬茶，中有梅干与海带结，又将茶水分给众人，以求驱除恶疫，活人甚众。其时在位的村上天皇也于每年正月元旦饮此茶，故有“王服茶”之称，音同“大福”。各家茶店的大福茶内容稍异，一保堂家用的是玄米茶，盛在朱红茶桶内。

年末要买镜饼、新年花束。大晦日的晚上、也就是除夕，会煮荞麦面吃，添几条超市买的现成的天妇罗大虾。11 时许，骑自行车到离家一公里有余的永观堂，等待零点 108 下的除厄钟声。这一晚，很多寺庙都有敲钟的活动。永观堂通往大殿的石径旁，点着许多盏纸灯。一路幽光明灭，十分清静。排队敲钟的人已从钟楼前迤逦至石阶下。手捻佛珠的僧人们与人打着招呼，时时口诵南无阿弥陀佛。辈分更低的沙弥们端来滚热甘甜的米酒，让大家暖和些。12 时许，钟声响起。人们依次上前，众僧长诵佛号。有些人敲得响，哐当一声，自己也吓一跳。有些老人家，颤颤巍巍从轮椅上起来，被家人搀扶着，也一起挽住钟绳，或者僧人含笑帮忙一起敲。敲完后，走下石阶，僧人会祝一句“新年快乐”，然后将一张守护符交到你手里。

而后，可以去钟楼一侧的阿弥陀堂写经，殿内供奉有国宝回首阿弥陀像。佛龛前有两排几案，放置笔墨纸砚，白瓷小盏内燃一截短短的蜡烛，席上铺设电热毯。写经者可在佛前抄一句“南无阿弥陀佛”，再写上新年祝愿、姓名、住址、菩提寺名，交给僧人即可。这种仪式庄严郑重，又简洁宁静，我很喜欢。抄完出来，层云散尽，月至中天，殿前白沙洒满清光。流泉自山上来。钟声仍此起彼伏。寺内有清池，池水极洁净，月光下看见各色锦鲤缓缓来去，清月的影子也缓缓摇荡，如置身晶宫鲛室，不由屏息。至此就可以缓步回家，收拾睡觉了。

新年第一天早上，一般人家都会吃年节料理。这是岁末就开始准备的，装在纹样、颜色吉祥好看的食盒内。现在很少有人全部自己做，可以在店里买现成的，单做几种家人爱吃的招牌菜。一到 12 月，研究室各位开始越来越多地谈论到年节料理。大家都不是京都人，都是外地人，最远的在九州、北海道，年节食物各异。有人家传统一些，祖母、母亲会做一大家的过年料理，很有讲究。“家母年初一早上做的萝卜年糕味噌汤最好喝了。”一位平时很沉稳的师兄，也会讲这样温情的话。

日本的春节用新历，称为“正月”，而以“旧正月”称中韩等国的旧历春节。每到岁末，彼此见面就问：“正月什么时候回老家？”见是中国人，就要补问一句：“是旧正月回去么？”我每每说，旧正月之后才回。大家会很同情：“啊，家人会很寂寞吧！”今年研究室有一位“大

四”的学生，家在北海道，因为要写毕业论文，也不回家，12 月 31 日还在研究室，独自磨咖啡泡咖啡。前辈们关心他，他则很平静：“不要紧，交完论文就回家。”

也常常被问，你家的新年怎么过，都吃些什么，是包饺子么？我说，家里人都不会包饺子，如果是在故乡过年，那么就要蒸年糕、做有馅的馒头。除夕夜，廊下张灯。阖家祭祖后，年夜饭吃杂煮，内容有荠菜、笋、肉丸、蛋饺之类。直到大学毕业，来京都之前，我们家大多如此度岁。家庭成员是祖父母、父母。饭毕，一家人看电视，聊天，做米粉团圆。小小的没有馅儿的白玉团子，正月初一早上和年糕一起煮甜汤吃。祖母抱着竹箩，团子搓得飞快，一粒一粒滚在雪白的米粉里，珠玉一般。

曾在小说里写过这样一段：“年糕与馒头是过年必不可缺的两种食物，一半用来供神，一半留着吃。年糕切块长约一尺，宽两寸，厚一寸，嵌高粱红，扣梅红福字与团花。团圆饭，各人从自己碗里拿一片年糕，放到桌子当中的碗里，曰年年高。年节互赠，曰高来高往。入春后可切薄片入油锅急炒，金黄翻卷，叫玉兰片。馒头有圆形与长条两种，前者有馅，正月里吃完。后者切片粥上蒸，入夏后发酵做面酱。家宴是大伯父一手操办。荠菜豆腐笋片年糕茼蒿蛋饺杂烩汤，年夜饭一定有，荠菜是聚财，豆腐是多福，笋片是清醒，茼蒿是同好，小孩子吃一样，大家就要祝福一句。红烧肉百叶结，百叶结里裹荸荠肉糜。老母鸡煨香芋。铁炉熏香鸭，金黄滴油。炖甲鱼，壳里填满珍珠肉丸。红烧羊肉。”

并无虚词，我的确有一位做菜很好的伯父，但在我读高中时已过世。此前除夕中午的家族聚会，都由他掌厨。

而我的家人都不擅长美食。奶奶做菜，一概软烂少盐，母亲做菜无耐心，时常急火炖肉。很多过节的食物，香肠、腊肉、熏鱼、腌菜之属，都是亲戚们馈赠，或者母亲花钱请人做。外婆对母亲的烹饪技术有一套解释：“她一直念书，我不许她浪费时间做饭。”但我们一家从来都不会说祖母或母亲做菜不好吃，甚至到如今，还很想念祖母当年做的极其软烂的青菜豆腐，是所谓的家族记忆么？至于母亲呢，自从父亲回本地工作，也渐喜爱烹饪，时常研究菜谱，技术日进。每次回家，都会吃惊：“这真的是妈妈做的吗？”她佯怒：“我以前做菜那么难吃吗？”几年前的端午节，她兴高采烈地给我发微信：“我在学包粽子！”先发来几张不太端正的粽子，又发来几张端正一点的粽子：“学会了，不错吧！”家风可想而知。

也有几年岁末，是在山东或者宣化度过，因为当年父亲在那里工作。住所都在山里，四周荒芜，宣化的山中还有黄狼，夜里远远传来长嚎，颇觉怵然。我的父亲少年离家，在北方生活日久，很能入乡随俗。在北方过春节，除夕吃饺子。但我们不会包，就买现成的。在烟台时，年初一早上，往往都是雪天。踩着很厚的积雪，父亲领我去当地朋友家。是乡下大土屋，十分宽敞。门帘是细长的彩色挂历纸卷在一截细铁丝上，作纺锤状，一截缀一截，玲珑可爱。父亲抱我上炕，跟主人家热烈聊天。他们过年蒸各种花样的白面馒头吃，苞谷皮裹着，点缀红枣、黑枣，做成刺猬、猪等各色形状，令我惊叹。父亲自如地大吃煎饼卷大葱、玉米棒粥。我不太行，记得煎饼十分坚韧，很难对付。而新从雪地里拔出来的葱，玉琢般可爱，可赏玩半日。那时当地流行孔府宴酒，覆盖酒瓶的有一块鹅黄色绸缎、一根红缎带。主人家的阿姨做成头花，绑在我辫子上。

宣化的春节远没有烟台的热闹，而且天太冷，风也大。不过那里有位河北出身的舅奶奶，会做各种美味的面食。他们家离我家不远，经常邀我们去玩。舅奶奶试图教我母亲擀面条、包饺子，但不久放弃了。我父亲也不会擀饺子皮，就用小碗沿摁出一张圆面皮，舅奶奶连连摆首。“想吃面条就找舅奶奶，啊。”她无限哀怜地捧着我的脸，十分同情我竟然吃不着手擀面食。

在我来京都前的那个暑假，经常陪伴在沉疴老迈的祖父跟前。祖父性情平和，与世无争，与我父亲一辈风格大异。我很依恋他，也得他爱宠。他尚康健时，喜欢种花，最爱菊与腊梅。冬天总在家中写字，四邻常来索春联，我便在一旁磨墨静观。室中梅花、水仙、香橼清气沁人，而今回想起来，好似幻梦，不真实。出发当日，父亲又想带我去看祖父。母亲说，昨天不是刚回家里见过。父亲忽而语调萧瑟，曰，恐怕下次回来，小孩子就见不到了。母亲制止，不要乱讲。但一家人还是回了老家。见面并无话讲，不过是在床边略坐一坐。祖父反问，今朝不是要走嘿，做啥又归来？我并未想过那是永别，但次年春日听到消息，也无意外。从此故园草木荒芜。父亲要重修院子，移栽了腊梅与栀子，都是老树，俱未成活。祖父收集多年的菊花品种，也被繁殖过盛的菖蒲吞噬。

我已熟悉京都的生活，跟着当地人的习俗，建立对节令的认知。但我在此间读书的岁月却所剩无几，未来不知去往何方，不知是否会组成家庭，也不知是否会养成一些自家的新年习俗。又或日光底下，并无新事，新年似旧年。

探亲（皇小小 绘）

冯国明与冯梦涛
北京“金生隆”气质养成记

记者 / 吴丽玮

一个老餐馆的故事，也是一段关于食物的启示。

（于楚众 摄）

爆肚最讲究的是厨师对火候的把握，一盘老北京最喜欢的“羊四样”，水爆所需时长不一，高超的厨师可以四种同时下锅，端出来时每样口感都恰到好处

（于楚众 摄）

如何吃一盘爆肚

“如果您点的第一盘是牛百叶，第二盘是牛百叶，第三盘还是，服务员就知道您肯定是不会吃的人，很快就给您打发走了。”冯梦涛说，但如果点了便宜的“羊四样”，“我必须得对您加以注意，肚板、食信、蘑菇和葫芦，一点都嚼不烂，全是囫囵吞的，那您肯定是老行家”。他是北京“金生隆”餐厅的老板，我听完不禁咋舌，去他们家下馆子门槛可真高！

现在“金生隆”餐厅的全名不好叫了。冯梦涛的爷爷名叫冯金生，民国时在东安市场里开了这间买卖，取名“爆肚冯金生隆”。老北京都知道，前面一种食物，后面加着姓，这样的叫法是老百姓对没有招牌的小摊贩的称呼，现在北京街头很多饭馆都是以类似“爆肚冯”这样的结构来命名，显得特别有老北京味儿。冯金生的父亲当年在东安市场街边开爆肚小吃摊时，人称“爆肚冯”，后来从游商变成了坐店经营，正正经经给自己的店取了个名号“金生隆”，连起来很巧妙，把“冯金生”三个字嵌在正中间。可惜的是上世纪90年代的时候，“爆肚冯”三个字被别家注册了，“爆肚冯金生隆”这个招牌没法再用，冯家人想了个招，拿纸贴上了“冯”字的右半边，只露着两点水。“有时候在店外边听客人打电话，‘我到了，就是那个被贴上的爆肚冯’。这是我们家里人的急中生智，一定只贴一半，让你想叫叫不出来，倒成了一噱头。”

避开牛街、前门外等小吃汇聚地，他们不招揽匆匆而过的游客，而把自己定位为小众餐厅。“只为那些极端热爱‘金生隆’的客人服务，我们和客人互相爱着。”能把这块百年招牌传到第四代人手里实属不易。冯金生给后代留下话，好厨子有两条标准，“一百个菜一百个味，一百个菜一个味”，后面这句话说的就是传承。“今天到金生隆吃爆肚觉得挺好，后来您出国了，80年之后您回来还是那个味，这是技术稳定。”说这话的是冯梦涛的二叔冯国明，“金生隆”上一任老板，1996年

（王之涟 摄）

左图：冯国明打小就热衷学厨，不但继承了父亲的衣钵，也学了东安市场里很多濒临失传的老手艺，这奠定了“金生隆”再次兴隆的基础

右图：老字号“金生隆”新一代掌门冯梦涛洋气又现代，餐馆由此也吸引了更多相同品位的年轻人

他重新拾起这块匾，让“金生隆”成为一家当代餐厅，但最让他珍惜的还是那些解放前就来过店里的老客人。店里醒目处挂着著名交响乐指挥家李德伦 1998 年题的词：“昔余幼年时，常往东安市场听品正三，后吃爆肚冯，今生先生无常未及七日，又来爆肚冯，不失当年滋味。回忆近七十年前旧事，感慨系之。”冯国明回忆那天情景，仍感慨着：“李德伦有糖尿病，当时已经严重失明了，听说了我们这个店重新开业，过来一直吃到下午 4 点多，特别高兴，家里人都惊讶他怎么这么大精神。当年他在我父亲店里吃爆肚的时候还是个高中生呢，过去这么多年又吃到这一口儿，能不激动嘛。”

冯梦涛找后厨伙计，要求人家最好零基础，他手把手地教。“千万别跟我说会做‘川鲁粤’菜，那样纠正起来非常麻烦。”

我们去时遇见一只很漂亮的羊肚，这使我们有机会仔细地打量这种食材，并且观看冯家精彩的处理手法。

羊肚中间部分带着毛刺的多层褶皱人们最熟悉，牛肚的这部分叫百叶，羊肚上这部分叫散丹，切完之后一小簇一小簇，确实有种零散之美。散丹的品质在于色泽，上品是黄色和像这只似的黄褐色，有些是墨绿色的也不差，那是因为牛羊夏天吃青草的缘故，真正差的是很多人青睐的黑百叶。冯梦涛说，那是吃酒糟的牛，胃壁被腐蚀了，又黑又异常地坚硬。白色的更危险，“火碱泡出来的，摸一摸手感是滑的”。

通过颜色和质感的分隔，散丹的两侧大致可分为三部分：距离食管最远的一端是柔软光滑的白中带红，顶端奶白的部分是蘑菇头，下面发红的叫蘑菇，蘑菇头有嚼头，蘑菇是老先生们最爱的咬不烂。紧挨散丹另一侧的部分花纹最漂亮，叫作葫芦，表皮缀满网状的花纹，后厨小伙子流畅地分割下来，往起一提就变成个很有容量的实心网兜，照在灯下微微透亮。葫芦旁边的是肚板，紧邻着食道，表皮最粗糙，往砧板上一摊，像件无精打采的脏羊皮袄，密密地镶着毛巾状的颗粒。

（于楚众 摄）

上图：葫芦是羊肚中最漂亮的部分，表皮缀满网状的花纹，吃起来却极坚硬，是老饕们最爱囫囵吞下的一种

下图：败絮状的肚板分割起来最为精彩，肚板、肚芯和肚领，以及从肚领中剥出的羊肚仁儿都源自此处

（于楚众 摄）

葫芦和肚板中间伸出一条细长粉白的食信，像条香肠。

小伙儿三下两下就把这几部分清爽地切开，撕掉蘑菇头和肚板上的油脂，散丹、葫芦等部位内部的薄膜，把各部分切成有规律的小块或是按照形状切成发圈似的小环，葫芦一侧嫩白一侧带着坚硬的花纹，吃起来也如此，是嚼不烂的硬货；散丹一条上悬着几根褶皱处切下的须子，看着粗糙，但吃起来却脆嫩；最有迷惑性的是食信和蘑菇，都是粉嫩嫩的，切好的食信外形还像鱿鱼圈似的，可进嘴居然坚硬无比，“嚼到明天都嚼不烂”。

分割肚板是最精彩的部分。肚板平拉开撑展，“羊皮袄”上颜色深浅不一，毛巾颗粒细密灰黑的地方薄，切出来即称为肚板，中间有几部分肉厚絮少色浅，切出来叫肚芯。肚板平面中间有道棱状的加强筋，即使是一头大羊，切下来也超不过 4 两，这块叫作肚领，绝对算是爆肚里的珍贵部分了。但并不算完，那小伙子拨开其中较宽的一段，使劲扯掉外面厚厚的一层皮，居然在“败絮”之中剥出一块白如凝脂的鲜嫩之物来，比拇指略粗，似手掌那么长，这叫作肚仁，是珍贵的肚领中最精华处，以前要 10 只羊，现在羊的个头大了，也要 8 只，才能凑够一盘肚仁，是爆肚里最贵的一种。

肚仁最能代表“金生隆”的水准。“金生隆”当年所在的东安市场是北京最高档的综合性消费场所，逛东安市场的人不说非富即贵，但“至少您兜里得有点钱”。适应这样的消费人群，即使是以小吃爆肚起家的“金生隆”，也同样是一间高档餐厅。冯国明珍藏了一块银制怀表，全手工制作的机芯里嵌钻雕花，齿轮上面刻着七朵精美的菊花，因此得名“七朵菊”。当年来往“金生隆”的达官贵人里有一位那桐家的后人，不甘心和其他食客享受同样的吃食，出重金要求冯金生必须做出一份更高级的爆肚来。“肚领已经算是爆肚里最珍贵的了，一条肚领分三段，头一段叫银锭扣，中间叫大梁，再往下就是散丹，羊肚仁就是从这银锭扣里来的，把外面很厚的一层皮撕了，里面的油脂去掉，一只大羊身上才能出四五块，那家人吃着能不高兴嘛。后来肚仁一下子就传开了，大家都来吃的第一天，光肚仁的营业额就有 10 两银子，我爷爷拿去买了这块怀表。”

同为小吃，东安市场的区位让“金生隆”和老北京南城的爆肚有了很大的区别。除了精细划分到无以复加的食材外，“金生隆”的传人把冯金生当年留下的蘸料配方看成了老爷子最伟大的“发明”。冯梦涛可以无保留地教会伙计很多技术，但唯独蘸料要亲自上手，从不视人。“金生隆”主营爆肚和涮肉，蘸料因此也分两种，冯梦涛配好了底料，后厨的阿姨再填上芝麻酱和葱花香菜，服务员端上来再额外配一碗浇在干辣椒上的热油，刺啦啦地响，加一点在酱料里香味直蹿鼻子。

卷着爆肚吃进去，蘸料异常清淡，有点惊讶。冯梦涛说，就是要淡，“南城调料里有蒜泥，东安市场没法搁，达官贵人到这来吃，晚上还有舞会呢，不能吃蒜”。如果只是为了仿古的清雅，清淡的蘸料不会有这么持久的生命力。每天清晨，从河北大厂来送货的人陆陆续续过来，有的送羊肚，有的送羊肉，有的送牛肚。大厂是一个回族自治县，至少有 50 年了，这个县主要做的就是清真屠宰牛羊，然后直供北京。每天早晨，大厂送羊肚的人总是先到“金生隆”，让冯梦涛先挑，后厨把当天的新鲜物分好装盘，在上午 11 点前准备好，等着客人现点现爆，中间毫无冷冻的环节，十分新鲜。客人们也是冲着这口鲜活味儿而来，谁想被浓厚的芝麻酱盖住嘴啊，“金生隆”的蘸料只是为了去掉羊肚的脏器味而已。

我不是会吃的老饕，享受不了肚板、食信、蘑菇等硬货经过无数次咀嚼，但仍需囫囵吞下的感觉。最爱的还是最贵的羊肚仁，尤其是自己端详过那只布满褶皱、粗糙质感的羊肚之后，更好奇这块光洁嫩物究竟是如何深藏于其中，并被厨师抽丝剥茧出来。口感也绝不辜负期待，脆而爽口，痛快地撕咬几下，下咽得干脆利落，心里那是一个畅快。这时再想想蘸料的妙处，的确如冯梦涛所说，“绝不会盖住肉的味道，就是为了让口感更丰富”。羊肚仁味儿仍是淡的，再添一点辣椒油香、麻酱香和一些醋香而已，也分得清每个部位味道上的些微差异，真正吃的是肉的味道。

三代养成的餐厅气质

最开始知道冯梦涛，是因为他本人与老字号“金生隆”迥异的气质。他上世纪 80 年代末去了日本留学，学比较文学，回国后在广州开了家广告公司，1998 年被二叔冯国明叫回来一起经营餐厅。“那没办法，冯家这老店总得有人接班。”冯国明是个新潮的丁克老人，冯家下一辈只有哥哥冯国亮的两个儿子——冯梦涛和冯梦波，冯梦波做当代艺术，于是冯梦涛被长辈圈定了。

现在搬到六铺炕的店门脸不大，装修也简单，除了挂着的两排解放前东安市场的老照片外，最醒目的就是当年用一块石头做的老招牌，虽已残破但字迹可见。招牌下面并排着“金生隆”四代掌门的照片，创始人是他的曾祖父冯天杰。清朝末年，闯关东的回民冯天杰从山东老家到北京谋生，在东华门摆摊卖爆肚，因此人称“爆肚冯”。当时的东华门还叫东安门，是

（王之涟 摄）

清朝大臣的随从们等候主子下朝的地方，逐渐形成了一条商业街。清朝覆灭后，政府整顿东华门市场，把这些摊位挪到原来金鱼胡同的八旗练兵场，也就是后来的东安市场里。

一开始也有挣扎，但冯梦涛还是接受了新的事业，干得倒也开心。他站在店里显得与众不同，晚上客人最多，他在热气腾腾烟雾缭绕之间穿着笔挺的衬衫和马甲，配着同色系的裤子和鞋子，手上戴高桥吾郎的Goro's雷鸟戒指，腰上配Red Moon财布链，以前北京餐馆还没禁烟的时候，他总是叼着雪茄或烟斗，时不时和客人攀谈几句。

“有时候这条街上会有奇怪的景象，冲过来一群骑着重型机车的男男女女，齐刷刷停在我的店门口，像要打架似的，其实全是我的朋友，是来吃饭的。”冯梦涛的个人魅力吸引了不少顾客上门。“最早有个客人来吃饭，通过交谈知道我也喜欢机车，之后我这儿就成了他们‘机车党’的一个据点。”冯梦涛在日本爱上威士忌，经营餐厅后认识了很多喝威士忌的朋友，有时威士忌酒杂志的活动也会在爆肚店里举办。

晚上过来，就像个朋友的大派对，不认识的在门外抽根烟的工夫，或者人太多被迫拼桌之后都能成为朋友。“哪盘爆肚是谁的都分不清了，大家一块吃吧！一瓶酒两个人分着喝得了，最后都抢着要付钱。我俩朋友马上要结婚了，他们就是在我店里认识的。男孩当时从北京搬去了西藏常住，中间回来到我店里吃饭，结账时我正和他聊着，旁边一个姑娘说，我也正想去西藏玩呢，结果俩人就这么认识了，合着我这儿还能撮合姻缘呢！”他建议我们晚上到餐厅来拍餐厅里热闹的环境，“中午多是谈事和吃工作餐的，晚上来的都是朋友，肯定特配合，他们会起哄：‘你给我也拍一张啊！’”

把餐馆交给冯梦涛之后，上一辈人彻底放手了，父亲冯国亮有时听儿子接客人预订的电话，“都是客客气气的。别人上这儿来吃饭，最后还要说谢谢你，

（王之涟 摄）

左图：水爆后的羊肚和牛肚

右图：爆肚和涮肉都是“金生隆”的特色，涮肉切得较厚，因为觉得这样吃起来才有肉乎感，此外铜火锅的形状设计和蘸料配方也都是百年传承

不会说我来吃饭是赏你钱，而是要感谢你的服务。你到店里看，虽然都嗓门大，但没有光脊梁的，环境也是大浪淘沙，有些人觉得没意思，不能撒野，来过一次也就不来了”。也因此，曾经的“文艺青年”冯梦涛餐馆开得越来越踏实。“它很占用你的时间和精力，立刻就变成你生活的一部分了。一个餐饮人，你有多少知识在这都能实现，在这儿你一样能结交高层次的人，这和你本身的层次有关系。”

真正养成一个餐厅的气质是几代人的功夫。

冯梦涛时期的传统爆肚店里，年轻现代的客人带来了反差。其实从冯金生那时起，卖小吃爆肚起家的“金生隆”就是一个非常高雅的餐厅。冯国亮和冯国明家留了很多以前老店里的物件，从日本进口的雕花盘子用来盛爆肚，每种爆肚用一种盘，像现在的一些寿司店，服务员数盘子就能算出账来；最便宜的杂碎汤钵做得异常讲究，钵壁上画着花鸟并题诗，盛汤的小碗底下

滚着热水，“您吃到最后一口时都是烫嘴的”；小酒壶是打磨厂定制的，铜手柄十分厚实，客人拿起倒酒时一定是中指撑着手柄，拇指和无名指夹着酒壶来倒；家里还有两双非洲乌木的筷子。这些都是公私合营前救回来的，冯国明说，主持公私合营的公方和私方代表都是店里的老客人，“偷偷跟我爸爸说，这些东西以后都得砸了，喜欢什么就赶紧拿走吧。如果不是他们，我爸爸怎么敢拿，当时拿东西罪名叫‘撤资’”。

公私合营之后，东安市场里包括冯金生在内的八家餐馆合并成一家，统一名为“金生隆”，不再卖爆肚，也跟冯家没了任何关系，“文革”期间这里甚至变成了一家西餐馆，后来随着老东安市场的拆迁，“金生隆”的招牌就没了。

冯国明是“金生隆”得以延续的最重要一环。1996年他快50岁，决定放弃国企里稳定的法务工作，“勇敢地蹦到了海里边”。“我有点大男子主义，心里头很不甘心，男人一辈子一定得使劲蹦一下，看能蹦多高，没摸着那目标，那我也认了。”当时他穷愁潦倒，凑了几千块钱，终于在冯金生老人晚年时把“金生隆”的老招牌又树了起来。

冯国明找到的第一个房子在德胜门桥的一条胡同里，路北立了一排简易铁棚，路南边全是垃圾。“满地跑大耗子，苍蝇就更别提了。没想到，开起来还挺棒，那条马路从来没见过那么高级的车停在那儿，以至于后来那条路还经常堵车。我常碰到特别可笑的场景，那么高级的轿车一停，一个人拿着‘大哥大’下来，‘嘿，你约哥们儿这是什么地方’，但从此就成了店里的常客。”冯国明回忆最初的艰辛只觉得可乐。“一帮客人拿着筷子说：‘等菜上来，咱们一人一筷子啊，剩下的就是苍蝇的了。’姑娘们吃着饭的时候，腿悬起来，耗子在地上跑。下雨的时候满屋子漏雨，客人举着伞还要吃爆肚。”

他自觉经营这买卖没什么机巧，靠的是把当年老东安市场的“金生隆”气质继承下来。没正式学过厨，但却是个做菜的老行家，天生就对生活充满热爱和好奇，打小喜欢做饭，“上中学时回家就能做出一桌菜”。爆肚自不必说了，他还跟开烧饼摊的二姨夫、姥爷早点铺里的伙计学做烧饼、炸油条，宁肯凌晨3点冒着大黑天出去学，也乐此不疲。

因为北京拆迁和房租的原因，餐馆搬迁过多次，新东安市场开张之后也搬回去过一段时间，和其他快餐店一起集中在一层，没想到他这间老店被投诉得最多。“卖豆汁，别人说你这豆浆都馊了；卖麻豆腐，别人说你这豆腐全是渣子，一块完整的都没有。”冯国明彻底明白，那些老的食物的生存土壤已经没了，索性退出来，专给懂行的食客们服务，而且只以爆肚和涮肉为主——这些东西经过时间的淘沙，证明是最有生命力的。

“金生隆”的涮肉和北京其他家店都不太一样，羊肉总是切得要厚些。冯梦涛说，因为肉选得好才敢切厚，“如果全是筋必然不敢这么切。达不到一定厚度，口感就不‘肉’，薄得跟纸似的，搁嘴里柴了吧唧，或者涮完捞不起来，满锅里都是碎茸”。大厂送来的都是一岁半左右的公羊，很小一只，去掉上脑，羊腿只有5斤左右。

脊椎上的一条肉叫作上脑，紧贴一层薄薄的云皮下面是脂肪，再往下才是瘦肉，脂肪分布在里面露出白色的纹路，是羊身上肥瘦最均匀的一块。羊腿上附着一层极薄但很坚硬的筋膜，能保护肌肉组织不散乱，后厨剔肉的小伙子拿把尖刀，挑开筋膜，不同部位的肉顿时就散开了。上脑后面的一块叫三叉，是羊身上最肥的，几乎看不到瘦肉，但却是店里最受欢迎的之一，每晚20点左右必定卖完。三叉后面依次是里脊和磨档，里脊非常柔软，磨档就是大臀肌，很瘦很嫩。大腿内侧的黄瓜条肉丝细腻，一块上面能分出两种不同的瘦肉色泽，这里更适合切得厚一点，口感更好。

比较令人惊讶的是羊腱子，里面能看到花筋儿，原本是非常坚硬的结缔组织，冯梦涛说：“大家一定不会想到这东西能涮一涮直接吃。因为这是非常小的一头羊，筋腱非常嫩，几乎看不到里面的纤维走向，所以我们也会切得厚一点，涮完嫩得就跟豆制品一样。”腱子也是每晚的畅销品，来晚了一定吃不着。因为是每天新鲜的羊肉，不经过冷冻，盘子里看不到流淌的汁液；切得厚也有同样的好处，细胞液被破坏得少，涮完汤汁不会流进锅里，口感当然很饱满。

夏天时买卖不如冬天，冯梦涛也曾想要不要来点创新菜多吸引顾客，父亲和二叔都劝他不要。“这些东西能流传下来，都是经过时间和市场筛选的，很多东西已经达到尽善尽美。创新就得另辟蹊径，你可以做麻辣火锅、羊蝎子火锅，但那都不是涮羊肉。别人的宣传口号是三天一个新菜，我们的是，您今天吃的，和一百年前那桐那中堂吃的一模一样。”

店里的锅子很讲究，让后辈人特别佩服冯金生当年的技艺。“锅子不能装水太多，开不了，也不能窄，下不去筷子，也不能宽，宽了找不着这肉了。有一定的深度才能让火管锅炉足够浸在里头，保证受热面积大。多小一锅，你六个人吃也压不住它一直开着。肚子大，能容炭，口小，像拔火罐。”

后厨在火上爆肚的手艺也是学着老先生当年。马

连良是老“金生隆”的常客，东安市场有个吉祥剧院，当年的名角儿都是轮番去那唱戏的，在“金生隆”吃完再去吉祥剧院唱场夜戏。冯国明说，马连良家当时住在西单民族文化宫对面，有时在家里宴请朋友，不吃别的，单吃“金生隆”的爆肚，也不叫到家里来做，而是打发一群伙计到东单的店里来端。“从东安市场到西单，爆肚早已凉透，但块块脆，这就是我爸爸做爆肚的手艺，讲的是火候。他在后厨，通过判断你的桌子离他多远来选择爆的时间长短。”听着觉得太神了，跑到后厨去看师傅爆肚，水开之后，分类装盘的羊肚猝然下锅，时间只在一两分钟之内。笊篱随时在锅里沉着，水温一降，师傅麻利地把肚物捞出，等水再沸再爆。最嫩的肚仁爆的时间最长，坚硬的“羊四样”爆起来最难，“每种硬货爆熟的时间都不一样，四种在一起同时爆，可得是好手艺了”。

老字号重新开张，老店的规矩也不能少，比如从来不打折，不照顾所谓的名人和想占便宜的人，在竞相降价促销的餐饮市场上十分高冷。公私合营时，冯国明差不多 10 岁，之前逛遍了东安市场，特别明白市场环境如何决定经营场所的定位和风格。“东安市场北门进去左手第一个买卖，叫‘豫康东’，小到连一个门脸都不够，一个妈妈带着一个儿子在那儿，给达官贵人的府上送烟，大吕宋在普通烟店是顶级了吧，在那儿根本不算什么。哪个府上的大爷少奶奶，选什么烟叶，拿什么香料炒，炒什么味儿的，各不相同，到日子送过去，每个月再去府上结一次账，从上一辈人就开始的买卖，绝不会赖账，也绝不多收钱。还有家首饰店是赵四小姐常去的，赵四小姐学工美出身，每次参加舞会戴的首饰都不一样，全是自己设计的，让首饰店做模具，满意了做一套出来，再把模具砸了，绝不让有第二套出来。”

东安市场的消费不低，各家店铺也都最看重主顾的脸面。冯国明家里收藏了只警哨，有段故事。解放前东安市场一个姓崔的巡官到店里吃饭，因为管辖着地区的安防，到哪儿都是吃霸王餐的主儿，在“金生隆”吃完，冯金生过来要账，崔巡官把警哨往桌上一摔，本想吓唬吓唬老板，没想到冯金生一点不怕直接把警哨收走了。“那就相当于把你警察的枪给收走了。后来老客人来吃饭跟我爸爸说：‘你可差点捅一大篓子，他可是随随便便就能把你这买卖给平了。’但我爸不怕他啊，他也得打听打听，到这来吃饭的都是达官贵人，你把这买卖平了，自己的饭碗也得砸，那桐家的人，张学良的弟弟张学思，都是我们店里的老主顾，他不敢惹。东安市场有自己的特色，别小看一个卖豆汁或是卖肉饼的，你不知道哪个大爷喜欢。”

从不打折、不免单是冯金生开“金生隆”时候的规矩。“顾客要是打折，那叫活现眼，过去绝不可能。不但如此，还要给小费，比如一顿饭是三块二，客人就给四块，八毛钱别找了，当小费。服务员拿着这八毛钱当众扔在一个筒子里。这时候您正起身要走了，比如您姓于，服务员会大喊，‘于爷赏钱八毛’，前厅后灶的所有人一齐跟着喊，‘谢谢于爷！’您说您脸上多有光，区区八毛钱，给您赚这么大的面子，这就是当时的绅士文化。”

吃主儿的家宴

小吃也是“金生隆”的一大特色，遗憾的是，原来有三种特别地道的北京小吃没了：奶油炸糕、酱拐筋儿和羊肉水饺，在 2008 年前后停售。奶油炸糕最有名，现在基本只出现在连锁经营的小食店里，热着嚼时奶油味里仍带着涩，也不筋道，本能地就知道做得不够好。果然冯梦涛说不该是这样，问题在于现在的养殖方式导致牛油淡而无味，他们试过进口的新西兰和澳洲黄油也不行，做出来奶油炸糕没有天然香，强撑着很难，索性停掉。酱拐筋儿的命运也差不多，北京的烧烤摊流行着烤羊棒骨，货源都囤起来给他们批发了，相比之下“金生隆”只要一小批最新鲜的，谁还愿意费事地单另拿出来卖，于是用炖拐筋儿的浆汁注馅的羊肉饺子随之也就没了。

“我就不明白了，为什么人们非得让某些食物一直保留着，没了就没了呗。”这话冯梦涛说过好几回。后来终于理解了他，是在他父母家的家宴上，冯国亮和冯国明两位大厨掌勺。厨房显得非常干净，两位长辈精精神神地一人守着一只灶，直接穿着衬衣上阵，显得极有章法，一看就是久经沙场之人。

我们去时，冯国亮执掌的红烧牛尾已接近尾声。高压锅起了盖，小火慢慢地熬，冯国亮叮嘱我们，一会儿吃的时候要小心，“这个汁能粘嘴上一圈，拿纸擦，纸也全粘嘴上”。前一天晚上把牛尾切段洗好，大早上起来就开始炖，这是一道非常费工夫的老北京清真菜，至少要三个小时才能完成。高压锅压 15 分钟，之后就是漫长的熬汁，直至汤汁变得极黏稠。伸头过去看，里面黑乎乎的，冯国亮让我猜加了什么，“是你绝对想不到的”。牛尾里又加了胡萝卜块，最后端上一盆出来，乌中带亮的汁缠在牛尾块上，也半掩盖住了胡萝卜的色泽。

冯梦涛的妈妈李秀文阿姨特别热情，自己不吃，

总是站起来给我们夹菜，说因为我们不懂，不会挑，“一定选那种肉薄的，贴着骨头的才最香”。牛尾不腥，肉非常嫩，胡萝卜也特别好吃，炖得甜丝丝的，早没了生味儿，这时冯国亮才解密说，黑乎乎的是甜面酱啊。“我们家做什么都无非油盐酱醋，绝没有什么特别的材料，只是这些东西你想不到用它。”掌握了这些，做这道菜也并不简单，半袋甜面酱下去，和着水一起熬，最后收汁的时机特别重要，“早了不好吃，晚了会糊，有一股牛尾的脏器味”。

两人的厨艺全靠家里的耳濡目染。公私合营后，冯金生去了东华门一家早点铺干杂活儿，回族的一个人大代表，也是以前店里的老客人帮了他一把，把他推荐到收归国有的“东来顺”上班，爆肚是做不了了，改做小吃，田中角荣、尼克松、西哈努克等人到“东来顺”吃饭，都吃过冯金生做的奶油炸糕和奶酪。冯金生不像现在的厨师，回家仍是做饭的。“做奶油炸糕，每次都做一缸，家里人拿它当主食吃。我们家吃爆肚那阵势绝对把你吓到，一盘子端上来马上就被抢光了。”冯国明说，“吃过真正的好东西，才能做出好东西。这就跟音准似的，你必须知道标准的东西是什么，才能努力往那个方向去找。”

他给我们展示了两道极考验手艺的传统菜：葱爆羊肉和糖卷果。两个菜的难度南辕北辙，糖卷果是老北京传统清真小吃，山药拍松、红枣切碎，拿极薄的油皮卷成卷蒸熟，切块过油炸，最后是难度超高的裹糖，考的是厨师判断红糖火候的眼力，非得等着起泡的大小和爆裂程度到了最佳的一瞬间，下锅卷裹方能成功。糖卷果极滋补，“山药是内蒙古的沙地山药，红枣一定是太行山的，再加上红糖，又补气又补血”。冯梦涛说。他端着糖卷果上桌，在上面铺上山楂条和芝麻，“你看盘底哪有汤留下来，这是裹糖最理想的状态，我们家也就二叔能做得了了”。

葱爆羊肉是很有代表性的北京菜，羊肉首先要选得好，最好的地方是羊磨档，肌肉结实有力，靠近羊尾巴的位置带点肥肉，比例最佳。肉片不要切得太整齐，也不要薄，普通的炒菜锅，肉的量要控制在30克左右，方能炒出精华。葱爆羊肉里姜也不可少，冯国明胡乱地切，既有姜末也有姜丝，“碎的让它入味，整的让你几乎能咬出姜汁来”，零零散散地直接按在羊肉上。北京人做羊肉最重视火候和时机，无论是做爆肚还是爆肉，旺火最棒，如果是以前火苗能蹿得老高会更好。葱爆羊肉非常考验手上的功夫，冯国明让我别眨眼使劲看，过程转瞬即逝。锅烧热后直接下肉，只淋一丁点油，如果肉肥甚至不用倒油，用筷子而不是炒勺迅速地抽打羊肉，直至散落，再迅速换炒勺在锅中将其颠翻，肉逐渐变成粉红时，加一点酱油后用炒勺把肉推到一边，亮出炒勺底，开始下重要的葱，一扣勺，顺势把炒好的羊肉垫在葱段上，晃散，在肉与锅的交界处淋醋，再搅几下马上出锅。

我从来没闻到过这样的羊肉味，有股浓郁的奶香，几个人异口同声地告诉我，这就是羊膻味啊，把握得好就能让羊肉有异乎寻常的魅力。葱香伴着醋味直冲鼻子，冯国明让我先看看这葱再吃。“斜刀切，有刀口的地方沾了醋是红的，葱白的地方必须保持雪白，这是这道菜的技术标准，葱嚼嘴里必须是脆的，但又不能欠火，会辣。”伴着奶香味，在饭里浇一点汤汁，实在是美味又下饭。

接着葱烧蹄筋、香菇面筋和咸卷果、炸松肉陆续上桌了。冯梦涛在长辈们面前瞬间变成了小孩儿，“每次闻着这松肉味儿，我就觉得阿訇念完经，要开饭了”。他们的家庭实在是注重吃，每年的宗教节日请阿訇来家里做仪式，以及家里亲戚朋友的聚会，都有一场郑重的宴席需做准备。无论规模大小，阵势不乱，冯国亮把我们去这天的菜谱记在一张药品说明书的空白背面，每道菜的配料也写清，以免做着做着落下什么。厨房里井井有条，灶台洁净，透明的锅盖上毫无油星，专业的大烤箱和洗碗机占据了橱柜的位置，角落里能抽拉出一整面搁着各种调料的小橱柜，各种咖啡杯、茶杯在透明柜子里摆得特别好看，一看就知道准是爱吃会做的家庭。

我渐渐明白为什么他们全家人都说不必在意那些在餐馆里消失的食物，因为他们会做的东西远比餐馆里丰富、精致，在家里所能施展的空间也比餐厅大得多。十几年前，冯国明主理餐厅时就想得特明白：“所有的菜都有一个不断摸索、逐渐改进的过程，不要迷信所谓的传统，也不要神秘化。”在餐厅的后厨里，一定不能像在家里这么做，所谓众口难调，菜品往往要取一个平均值。“烧牛尾肯定不能这么稠的汁吧，全粘嘴上，有失大雅。再比如那蜜麻花，坯子做好是六钱，这边微油炸着，那边一个热的糖锅烧着，炸出来马上扔糖锅里沤，沤到这锅又炸得了，再把那锅捞起来，六钱的坯子从糖锅里捞出来是一两二，足足多了一倍的重量，全是糖和油。这东西肯定好吃，但现在人都怕甜了，而且费工费料，卖不上价钱。”

冯国明不是曾经卖过豆汁嘛，被人投诉了太多次，感叹没人认识好东西了，假亦真时真亦假，不正宗的东西做得多了反倒成了新的标准。“以前有句歇后语，老太太喝豆汁，好稀（愿意）。这豆汁是稀的，

（王之涟 摄）

（王之涟 摄）

（王之涟 摄）

1. 冯国明在哥哥冯国亮的家宴上展示厨艺
2. 葱烧蹄筋
3. 香菇面筋

现在人全不懂，开始流行勾芡，‘好稀’改‘好稠’了。我按照老方法做，顾客说我往里面兑水，一碗豆汁我80%赚着你的钱呢，我兑得着吗！得了，也别卖了。”

采访至此，我和摄影记者彻底都明白了，要想好好吃，自己非掌握点儿本事不可，再好的餐厅也无法全面满足你的口腹之欲。

我一直念念不忘店里停售的奶油炸糕，不厌其烦的终于从冯国明嘴里套出冯金山当年做奶油炸糕的最标准秘方来。首先要选好的面粉，当年“东来顺”招待外宾的面粉是国家特批的，非得从加拿大进口来的不行，现在冯国明还是从加拿大买，不光网购，去加拿大玩还不嫌沉要背回一袋来。奶油炸糕用的是加拿大高筋面粉。另一个是黄油，最好的是以前草原上的牛油，现在这个非常难找，偶尔想吃时只能用进口黄油代替。做奶油炸糕要用烫面的方法，把开水一下子倒进面粉里，拿擀面杖开始不停地搅，搅匀了再下等量的鸡蛋，和匀再下黄油，量就看个人喜好了，为了香味，也有起酥的作用。充分搅拌均匀，抹出元宵大小的面团，用170摄氏度左右的油温来炸，炸好了趁热蘸糖吃，据说极香。现在冯家也是偶尔才会做一次，看我舔舔嘴，冯国明笑了：“那就来给我家当闺女吧。”那一刻觉得冯家人真是生得幸福啊！

· 美食地理 ·

在北京，如何正确地吃牛羊肉

记者 吴丽玮

（于楚众 摄）

冯国明和肉铺的白大姐是 20 多年的老交情，她这里的清真牛羊肉分割得规矩又干净

炖牛肉：三个部位和筋头巴脑

不光回民，汉民也认为清真屠宰更干净清洁，所以挂着清真招牌的肉铺特别多，有时真假难辨。冯国明常去朝内南小街菜市场逛牛羊行，挂着清真字样的“小白子牛羊肉店”是他信任多年的采买店铺。“小白子”是位 40 多岁的回族大姐，河北大厂人，家里有定点合作的屠宰户，每天把牛羊肉拉到北京市区来卖，算算来北京已经 20 多年了，冯金生老爷子健在的时候就认识了小白子，后来冯国明开饭店的时候也一直找她进货。

对普通人来说，正确选择牛羊肉的部位并不简单。冯国明跟我们说了一个一劳永逸的办法。“跟小白子说，照着冯老板那样拿，不用管部位，她都会直接帮你选好。有时候当天的肉不太好，她也会跟你说，明天再来。”

冯国明常“逛”菜市场，“只是去看看，今天看这部位不错，就买回来，没好的就不买，羊蝎子有可能逛三四回才能碰上一只好的”。想吃炖牛肉了，就去看看小白子那有没有好的位置可选。冯国明最喜欢炖的是牛的上脑，我们跟着他去小白子的摊位看，明档上正好挂着一只顶漂亮的还没卖出去，他翻开里面，少许暗红的肉色上面绷着一条条微微透明的牛筋。“我为什么推荐这个部位，它靠近脖子，肉丝非常短，互相交错，没有长纤维，很容易炖烂。有些部位非常美丽，像山楂糕一样整齐，纤维流畅，绝不适合炖着吃，适合炒菜用，你就是把它炖劈了，它都塞牙。”并不是牛上脑的全部都拿来炖，从肩胛骨下缘到脖子这一条，中间偏有块像人胳膊那么粗的整肉不适合用，“又脆又嫩，商贩拿这条肉蒙你是里脊，你绝对分不出来。但给你也不吃亏，它的嫩度和里脊差不多，而且比上脑皮还贵，炖着吃非常老，炒菜却很嫩”。

另一个好的选择是剃下肋骨的牛腰窝，紧贴着肋骨的筋依然保持着沿着骨头方向的线条，上面一层油盖着一层肉。炖牛肉还可以选择牛腹部的牛腩，牛腩是现在的叫法，老回民以前叫它弓后，牛腩有一层腹膜，是另外一层筋，像板筋，别想炖烂，但也好吃。

除了这些，炖牛肉的标配是一直被人嫌弃的筋头巴脑。冯国明指着案子上的一堆零散白肉说：“别人肯定看不上，你给我这些乱七八糟的算怎么回事啊，但你记住，这绝对是好东西，如果我来，这些筋头巴脑我全要。”除此之外他还会挑一些脊背筋儿、牛后背上一块，挂起来是七零八落的散条，很多人嫌弃不整齐，翻过来一看，又是厚厚的如同脂肪，提起来才发现不是油，而是像风琴褶一样的筋，“炖得了全是透明的”。

回家炖一锅是五斤，其貌不扬的筋头巴脑求之不得，肯定全收走，再加一些脊背筋儿，剩下的再从上脑、腰窝和牛腩里选。临走时别忘拉下脸面从市场里捡一些别人不要的老葱叶子，一定要葱叶，越老越好，这样葱味才浓。

回家切肉一定要大块。“一两切三块，大核桃那么大一块。”葱叶子垫底，把五斤肉下去，加水将将没过肉一厘米。大火加热，水微开时打浮沫，“控制火，别让沫子飞了”。这时加一瓣长足了的大料进去，再下酱油，冯国明的习惯是五六两，“就用北京的普通酱油，别搁生抽老抽，喜欢酱味浓点就搁点黄酱，足够”。酱油在炖肉的过程中会被肉吸收一部分，颜色变浅，按照你平时习惯的用量再多加一点就好。最后放盐，也是比你要求的味儿稍微咸一点。

这时盖上盖，关到最小火，让锅里咕嘟咕嘟冒泡就行，至少要炖一个半小时，中间完全不用再去看火，安心看个电视就行。“有人争论用什么锅，我觉得什么锅都行，因为锅盖得再严，也不如上面漂的那层油。”

标准的炖牛肉颜色呈老枣红色，块形完整，刀口清晰。筋也会融进去一部分，使汤汁特别浓稠，全是胶质化的蛋白。炖牛肉要谨记保持牛肉本来的香味，不许吃出任何调料味，除了上面说的调料外，其他一律不要加。

酱牛肉：腱子和肉块配

酱肉和炖肉的原则区别在于，酱肉吃的是香料味儿。

即便是掌握了诸多老手艺，冯国明仍然觉得酱牛肉的技术特别难，“因为香料这东西太复杂了”。他家有个大罐子，里面还剩少半罐的酱肉香料粉，是他父亲冯金山时研制的方子，这是他现在为数不多不能告诉我们的秘密。他家的香料粉是在同仁堂抓了近 30 种调料才配成的，一闻很浓郁，分辨不出究竟是什么，只觉得有点清凉，所以肯定是有薄荷，他说还有蔻仁、砂仁、冰片、丁香、草果、甘草等等，不一而足。因此他觉得在家做酱牛肉很难，“实在想做，想搁什么香料就搁什么香料好了”。

他推荐去地安门十字路口东南角的一家小门脸买酱牛肉，位于北京市东城区房地产交易所大楼的底商，没有招牌的卖牛羊肉的铺子，旁边开了一个小窗也卖酱牛羊肉，在北京经营了不少年，是冯国明吃过觉得不错的。“现在各地的酱肉都有不少，但我有很多怀疑，恐怕里面加了硝盐，不然不会炖成那样，肉紧得跟馒头一样，横着都能咬断。”

酱牛羊肉最好的部位肯定是腱子。牛的前腿腱子

（于楚众 摄）

“鸿云楼”餐厅董事长马志和做得一手地道的北京传统清真老菜

有劲儿，里面全是筋，是最好的。羊腱子吃的人也多，现在羊的前腿和后腿一个价了，过去便宜，前腿结实，后腿稍微肥了一点，酱羊肉也一定要用到前腿羊腱子。但光酱腱子万万不可，腱子必须和肉块一锅炖，按照炖牛肉的品质选肉即可，肉里的油流出来能滋润腱子，整锅酱出来才香。

酱爆里脊

如果买牛羊肉回去做炒菜，选择就多了，那些看着美丽的肉几乎都是做炒菜的好材料。比如牛后腿上有块“和尚头”，放在肉铺摊上像个光洁的颅顶，牛肩胛骨处的一块肉，俗话叫哈拉巴，也是纯瘦，适合炒制。炒菜的话，冯国明还是建议选羊肉，羊肉更嫩一些。比如羊后腿上的黄瓜条，因为能一手拿下来，长得像黄瓜而得名，解剖学上叫缝匠肌，大腿一绷使上劲的地方，炒菜很好。

小白子肉铺里摆着一小盘羊里脊，冯国明说，现在居然很多人都不认识了，非常可惜，“一只羊身上只有二两，多珍贵，做酱爆里脊最好”。拿回家切成咕噜段，长度约一厘米，用盐和胡椒码底味儿，下淀粉上浆，接着过油氽，其实就是在油里快速地轻炸一下，之后控干再回锅，油里加甜面酱来炒。“太嫩了，羊身上哪一块都不如这里更嫩。”

烧牛尾

烧牛尾是典型的清真老菜。小白子肉铺把牛尾裁得非常规矩，冯国明心生喜欢，说：“一般都得带着骨盆那块大骨头，里面还有油，会给顾客造成巨大浪费。”

除了在家里吃，冯国明推荐可以去金台西路的一家“鸿云楼”餐厅，在人民日报社西门往北50米左右。“鸿云楼”是家国营的老清真餐馆，董事长马志和是位老厨师了，师从名厨白殿奎，师爷褚连祥是民国时期北京著

名的清真厨师，曾大大扩展清真菜的选料范围，在他之后，清真菜里才出现了海味菜。马志和循着师传，学得一手好手艺。

先炸大料，大姜片、大葱段下去，炸透之后煸酱，一般用甜面酱，因为这个菜不能吃咸。搁点糖、盐找味儿，加水下高压锅。之后换锅一点点耗干水分，收汤差不多了搁过油氽好的胡萝卜。厨师要颠着勺，晃着锅，水至少耗下去80%，极费工夫。但烧牛尾最难的是收汤，“收汤的时候只要有一点点糊了，整个一锅牛尾全是燎牛毛的味儿，收汤的时候厨子要不错眼珠子在那儿盯着”。

羊蝎子

羊蝎子是最适合厨艺零基础的食客们在家学做的一道菜，极其简单，味道又远胜外面的稀奇古怪。十几年前，羊蝎子火锅、辣羊蝎子开始风靡各地，让冯国明觉得特别奇怪。“羊蝎子以前都是不要钱白送的，现在倒成了风潮。真正的好羊蝎子是白汤的，吃的是新鲜，是清香的本味儿。做成酱的或者麻辣，冻过几年再拿出来，你都吃不出。”

冯国明挑羊蝎子，一定挑肉少的，个头在5斤左右，千万不要贪大。“剃得干净反而好，越贴骨头的地方越香。稍微外行点的，就喜欢买肉厚的，那样炖出来就没蝎子味儿了，成了清炖羊肉。”小白子家的羊蝎子剃得干净，把藏在大尾巴里的尾椎部分也清理出来，里面没有乱七八糟的油和内脏。

买完蝎子，不忘去菜摊捡点菜贩扔的老葱叶再回家。最是没人要的那部分老叶子才最合适，垫在高压锅底，把蝎子块在上面尽量紧致地塞整齐，加水刚刚没过蝎子就好，这样水越少，出汤就越浓，吃完蝎子的汤泡烙饼吃也极香。高压锅压上气后大约炖20分钟，里面只放一朵长足了的大料和三小平勺盐，其余什么都没放，等一揭锅，肉的清香味儿全散出来了。

爆、烤、涮

很多人把北京传统清真菜的精髓归纳为爆、烤、涮三种做法。

爆羊肉最典型。爆炒的基本原则是，原材料必须是生的，“旺火速熟，颠勺就走”。在“金生隆”还做一道爆炒肚仁，也非常经典，难度很高。一盘雪白的羊肚仁，先在水里迅速焯，防止其继续往外渗水。水控差不多时马上下油锅再焯，之后下第三锅油锅，迅速颠勺出锅，非常考验厨师连续控制三把勺的技术。

北京人吃烤肉有“南宛北季”之说，南边的“烤肉宛”烤牛肉，北边的“烤肉季”烤羊肉。不像街边的烤肉，只加盐、孜然和辣椒，正宗烤肉要先拿鸡蛋清、番茄酱、糖、芝麻和孜然来煨，后来发展成了用炙子来烤，大葱垫底，葱稍微一软时，用大筷子将切成象眼片的肉迅速抖散，肉因为被液体调料攥过，能烤出最香的汁水来。筷子扒拉的过程中汤汁裹在肉上，这才是标准烤肉的精华之处。

羊身上可以做涮肉的部位非常多，也很难分出些优劣，只是个人喜好不同罢了。连接肩、腰、腿三个方向的一块叫小三叉，腿、尾巴、腰三个部位的连接处叫大三叉，这两个地方都可以拿来涮。大三叉一直很受人喜爱，以前人们不讲究的时候，大三叉要带着腰窝油一块卖，挂在后厨窗口上，故意让客人看到油哩哩啦啦，甚至整块整块地往下掉。现在虽不这么卖了，但大三叉因为有靠近羊尾巴的一块肥油，切出来一边是红的，一边是白的，装盘特别漂亮，依然很受欢迎。但是大三叉里面藏着筋，像在“金生隆”这种老店，因为懂行才会剃得特别干净，不然根本涮不烂。

黄瓜条、羊腱子、大腿内层的一头沉、屁股蛋子上的羊磨档，也都是涮肉的常见部位。肩胛骨上的哈拉巴现在也很多人喜欢，带一块脆骨，人们也爱涮羊前腿了，但缺点是里面藏着一些筋，但不是嚼不动的，是脆的，可以容忍。总之最重要的是羊肉要鲜灵，要选颜色很浅很嫩的羊。

醋溜木须

冯国明特别推荐马志和做的醋溜木须，这也是北京清真菜里最有代表性的菜品之一。马志和告诉我们，醋溜木须的来历很可能与马连良有关。“上世纪50年代时，马连良喜欢吃醋溜肉片和摊黄菜，摊黄菜就是炒鸡蛋。总是吃一口肉，再吃一口鸡蛋、土豆片，有时候凉了就让厨师掺在一块儿给热热，结果比单吃要好吃多了。”

醋溜木须，羊肉必须筋瘦，切成柳叶片，拿蛋清上好了浆再加点盐，这叫作“底口”，之后在锅里滑油，很快便熟了。羊肉和鸡蛋先是分开来炒，羊肉炒好后再起锅摊鸡蛋，油别太热，慢慢搅匀，摊得老嫩适中，这时再下羊肉回锅。醋溜木须的一个关键是“碗芡”，这也是马志和所说的北京菜特色之一。“芡全都勾在碗里，所有作料放齐了再下锅。只要这芡下去了，就没有回旋余地，这是北京厨师的功夫。”马志和下的碗芡有葱姜蒜自不必说，关键是要下醋，这样一锅出来，才有股钻

鼻子的香味。老北京说，热菜热饭一块吃才香，刚做好的醋溜木须特别适合配碗米饭，感觉一个人想不出吃什么的时候，醋溜木须配米饭就是个很好的选择。

扒肉条

扒肉条也是清真代表菜，冯国明推荐去德胜门外黄寺“又一顺”餐厅吃。传统做法是切成肉条，现在人们普遍做成了肉片。扒肉条的选料很关键，必须选在牛的腰窝上，薄厚肥瘦皆好，“腰窝紧贴着肋条，最香”。

扒肉条属于软扒类做法，肉先炖熟再扒。扒，讲究的是肉不走型。肉炖熟切好，贴着肋条的一面朝上放进汤盘，码放整齐，至此肉的呈现形状便定好了不再挪动。炒勺上火，油里炸两瓣大料，之后再炸姜片和葱段，之后锅里下高汤，用酱油调出合适的颜色。高汤也是北京清真菜里必备之一，炖羊蝎子的汤、煮牛肉的汤，还有各种鸡鸭炖汤，可以用来做不同的清真美食。刚才调好味道的高汤浇在盛着牛肉的汤盘里，上屉蒸 15 分钟，让牛肉入味，之后捡掉牛肉上的浮料，把肉片带着汤一起卧进炒勺里。肉在炒勺里仍是不能碰的，唯一的方法是晃勺，上面浇芡淋匀。扒肉条有个讲法叫“尺二扣勺”，尺二指的是盛肉的尺二盘，走好芡的肉片加一点明油，手一扬，在空中划一个弧线，肉片也随着底朝天翻个个儿，跟练杂技似的，又收回盘里，在火上再待 10 秒钟，划入尺二盘。

芫爆散丹

马志和在上世纪 90 年代曾经发表过一篇《中国清真菜向何处发展》的文章，在北京餐饮界引起了轰动，他当时提出了北京清真菜的一些问题，“色重、口重、油大、速度慢”都是北京清真菜自身特点导致的不利因素。“北京的清真菜，很多都在勺里加工，靠的是厨师颠勺的技巧，颠勺免不了就油大，油大才能颠翻过来。”所以老北京清真菜总是咸的，北京回民一般都口味重，像醋溜木须、爆羊肉、扒肉条，的确下饭，但吃完不免觉得齁嗓子，这时候就好爱芫爆散丹这道菜，相比之下绝对是一个“小清新”。

现在餐厅里不用散丹，而是用牛百叶了。百叶先用开水焯透，炒勺上火，里面备好高汤，锅里放料酒和盐，之后下百叶，等锅开后改用微火煨入味，大火来收汁，最后加入芫荽段和其他调味翻炒均匀。牛羊肚不易入味，再加上芫荽的清香，入口时味道虽浓，但细嚼却变清淡，吃起来非常爽口。

炒麻豆腐

炒麻豆腐就像豆汁，一说起来就是老北京的特色。“鸿云楼”做麻豆腐用的是绿豆豆渣，做之前先用温水泻开。另起一灶，拿油和黄酱来煸炒葱姜蒜末，必不可少的是要撒羊肉末进去同炒。酱炒熟，放豆渣进去，拿小火咕嘟着。炒麻豆腐觉得是道类似小吃的菜，做起来却并不简单，咕嘟的过程中，手勺绝不能离开锅，要不停地在锅里搅拌，只有这样，麻豆腐出来才香。先是去掉了豆渣里的酸味，整个过程非得半个小时下来才好吃。和其他老菜一样，一口麻豆腐，一口米饭，拌着吃特别家常实在。

番外：几种清真小吃

“鸿云楼”也做很多老北京小吃，饭店外面开了个小门脸，每天卖烧饼、豆包和各种小吃，是附近居民随手购买的日常。北京小吃基本就是以清真小吃作为基础的。以前有人归纳北京小吃“十三绝”：豆面稿、艾窝窝、糖卷果、姜丝排叉、糖耳朵、面茶等等。现在鸿云楼基本都能做得出来，而且后厨面房里几乎都是现点现做的。

这些小吃里以豆子磨面做主料的很多。芸豆卷，顾名思义用的是芸豆，上锅蒸熟，用勺子碾成面，再拿箩一遍一遍地筛，非得人工做出来的才好。芸豆面是提前做好的，真正做芸豆卷时要注意控制面的湿度，靠的是包在外面的笼布，压着蘸了水的笼布将面团擀成两厘米厚的长方形，里面夹上豌豆黄条和山楂条，顺着方棱卷成四四方方，切成小块，雪白中夹着红黄二色，特别好看，吃起来，豆面绵软中带沙，豌豆黄和山楂条味道也十分丰富。

豌豆黄用的是黄色的豌豆，做起来比较麻烦，做完之后需要冷藏凝固。豌豆也是蒸熟，同样的方法碾磨成面，为了凝固要用到海南的琼脂，琼脂用热水化开，再跟豌豆面一起重新蒸，再拿出来就变得略有凝固状了。冷藏一天，变成了膏状的豌豆黄，吃起来清清凉凉，夏天卖得更好，绵里带着豌豆沙的颗粒感，算是最出名的北京小吃之一了吧。

艾窝窝要用大米面，像做元宵，里面包上青梅丁、镜糕块、白糖和炒熟的芝麻，包成元宵大小的一枚，圆圆滚滚。驴打滚用糯米面和豆面来做，糯米面揉得软一点好吃，硬一点做出来好看，擀成皮，里面刷一层糖桂花和豆沙，卷成小卷，外面滚上一层黄褐色的豆面，也是面房里自己烤的，吃起来甜软，豆面又有点点豆子的腥味，口感由此也丰富起来了。

（于楚众 摄）

1

（于楚众 摄）

2

（于楚众 摄）

3

（于楚众 摄）

4

“鸿云楼”的小吃

1. 豌豆黄

2. 芫爆散丹

3. 驴打滚、芸豆卷等北京传统清真小吃

4. 炒麻豆腐

食客与写者赵珩
美馔里的旧时风物

记者 李翊

我们总觉得旧时饮食更有乐趣，实际这种乐趣就在得来不易过程中。不费艰辛得到的东西，乐趣先就丧失一半了。

食单

在赵珩家，我第一次看到了食单。一份用的荣宝斋的彩笺，一份是洒金笺，折叠成拉页，轻轻拉开，是用小号毛笔誊录的各式菜名，小楷工整，章法自然。这是赵珩家庚寅（2010）和戊子（2008）年除夕的食单：六色干果压桌，冷菜十六只，热菜六件，大件一只，点心三道，水果三样。这其中，大件一般是鸡汤什锦火锅（内有肉圆、虾圆、鱼圆、蛋饺、燕皮、豆苗），冷菜和热菜中除了那几道独门特色，每年都不重样。

赵珩说，每逢春节假期，他喜欢在家中请几次客。食单是事先拟定的。虽属游戏之举，饭后却常被朋友索去，所剩无几。

三联书店的孙晓林是赵珩第一本书《老饕漫笔》的责任编辑，也是时常会出现在赵家餐厅的朋友。她记忆中赵家菜一是中西合璧，搭配合理，二是有常做常新的传统拿手项目。“他们家的菜大多属于淮扬菜系，虽然有中有西，但是中就中式，西就西式，味道饱满，特色鲜明。”孙晓林说，“蜜汁大方、腐乳方肉这样的荤菜吃罢，再吃点甜酸什菜，酸甜爽口，解了之前的油腻。”赵家的菜，应该属于私房菜里的最高标准。“比如说我还记得在他家吃过一道西式的‘烤杂拌’，后来我们去其他菜馆吃饭，问他到那家吃什么，他会介绍几道菜，然后说：‘烤杂拌吃过我家的，就不用吃别家的了。’你要不相信，点一道试试，会发现他真没吹牛。”

赵珩爱看戏，说起食单也爱拿戏单做比较。“戏单里是有学问的，生行的戏不能接着演，中间要插入一出旦行的戏；文戏太温，两出中间要插入一出开打的武戏或玩笑戏。目的都是调和一下，缓解视觉的疲劳。菜单的安排也是一样，要浓淡荤素分置其间，不使人产生味觉的单一，再好的东西，连续品尝也会腻。

这也如同山水画卷，要有疏有密。或奇峰突兀，或柳岸芳汀，再以桥柯远岫点缀，云水草木贯穿，于是就达到了目的。菜单也忌堆砌，如此怎能主次分明？故有俗雅之分。中国菜的最高境界是‘和’，也就是平衡与和谐。”

在赵珩看来，菜单与戏单看似风马牛不相及，其实有着异曲同工之妙。二者虽都是给就餐者与看戏人准备的，但一是味觉的预览，一是视觉的预览。同时，安排得当的菜与戏都会给人极大的享受，让人回味无穷。盛宴散去后的余味，帷幕落下后的回声，都会给人隽永的回忆。同时，印制精良的菜单与戏单又是一种很特殊的艺术品，有着保留和欣赏的价值。

“三四十年代的长沙文人，记者出身的萧石朋，是出了名的美食家，专为长沙各大饭馆设计筵席的菜单，谓之‘萧单’。他设计出的菜单搭配得当，主次分明，既有时令特点，又注意营养搭配，受到厨师和食客的交口称赞。那时一席上等的‘燕翅席’要光洋 30 元，但是萧石朋仅为人设计一张菜单就要两个银元。”

赵珩在团结湖某小区同一个单元有两套格局相同的房子，他和研究中国礼制史的妻子吴丽娱教授分别在三楼和四楼的书房里办公，互不干扰。餐厅设在三楼，不过十几平方米的开间，满壁的书籍。只不过多了一张能容六七人吃饭的长方形餐桌和放调料的小桌。进屋的过道旁放着沙发，用孙晓林的话说：“有限的空间安排得特别合理，没有奢华的东西，所用皆与生活内容密切相关。即便是用了很久的东西，并不觉得颓败，只觉得干干净净、舒服。”

据说现在请客的最高规格是在家里设宴，赵家便是如此。不仅是春节，一年之中，重情谊的赵珩总会在家请几次客，绝不敷衍。出入赵家餐厅的，不是文化收藏界的名人，便是学术界的朋友。这个空间里，人与人、人与美食、人与生活的关系，从赵珩每年为

（王旭华 摄）

彀外书屋里陷入旧时回忆的文化名人赵珩

饭厅拟就的春联就能看出一二：

2006 年：举箸皆为熟面孔，流觞尽是老朋绸

2007 年：庭上尽饮食男女，往来皆衣冠闲人

2009 年：借几个新蔬常菜，邀来些旧雨相知

2015 年：窗下狸奴依暖塌，盘中肴馔有余甘

有一年，赵珩请季老（朱季黄）在家中吃饭，备了几个家中的拿手菜，如蟹粉狮子头、清炒鳝糊、淮扬虾饼、干炸响铃、金腿蒸鳜鱼等，季老大为赞赏，吃得十分高兴。“畅老（王世襄）比季老技高一筹，不但好吃，且能亲自烹制，他做的面包虾托、清煨芦笋（龙须菜）、虾子茭白等颇负盛名。”

除了家宴，赵珩和朋友之间，常有饮食相贻。做过北洋政府交通总长并代国务总理的朱桂莘先生，家中厨艺极为讲究，解放后曾在家中宴请过周恩来总理。赵珩家住东四二条时，朱桂老已搬到东四八条，桂老的哲嗣朱海北先生与赵珩的祖母同在政协学习，两家相隔不远，往还颇多。“王畅安（世襄）先生是美馔方家，能列举出朱家好几样拿手菜来，特别举出朱家的一味‘炒蚕豆’，印象颇深，是用春季的蚕豆，去掉内外两层皮，仅留最里面的豆瓣，和以大葱清炒，不加酱油，仅用少许盐、糖清炒，味道独到。我说我家的‘清炒蚕豆’也是如法炮制，只是不加大葱而已，为的是保留蚕豆的清香，不涉大葱的浊气。”

画家爱新觉罗·溥佐先生号庸斋，与雪斋溥伈先生是堂兄弟，大排行八，人称“溥八爷”。溥佐与赵家有远亲，五六十年代常在赵宅。赵珩小时常听到他说会做菜，但从没有看到他显过手艺。“他有一样‘绝活’，就是自制‘辣酱油’。这辣酱油本不是中国调料，实属舶来品，在西餐中是蘸炸或煎制肉食的，有点类似广东的‘喼汁’。过去以上海梅林公司所制的黄牌

或蓝牌辣酱油为最佳，凡高档些的菜市场中都有卖的，谁也不会去自制。唯独这位‘溥八爷’擅制辣酱油，方法秘不示人。他曾送给我家辣酱油，是用普通酱油瓶装的，打开香气扑鼻，吃起来远胜过梅林公司所制，浓黑醇厚，如用之蘸炸猪排，鲜美无比。问溥八爷制法，他只是笑笑，说以丁香、豆蔻等为基本原料，要经过七八道工序，往下就不说了。辣酱油本是佐餐的调味品，很少有人在这上面下工夫，况且辣酱油在中餐上用途并不广泛，溥佐能讲究到如此细微之处，可谓难得了。”

赵家食单上有一道点心，每年都要做几十个送人，这便是八宝饭。即使是市场上常见的八宝饭，赵家也做得讲究。“豆沙是自制的，赤豆煮烂，豆皮过滤掉，然后用猪油炒。果脯是自己配的，用料十足。最后送给我们时，要给一点糖桂花、一小袋藕粉。吃的时候，八宝饭蒸热，糖桂花用油炒一下，和冲好的藕粉调成糊状，浇到八宝饭上头，吃起来，甜度适中，桂花的香气在唇齿之间跳跃。”孙晓林说，传统的南方人都知道怎么做八宝饭，但很少有人愿意费工夫自己做。赵家的八宝饭是南方一以贯之的口味，透着家乡的亲切感。

赵珩说，其实并非所有原材料都会亲力亲为，比如做糟卤鱼的时候用的糟卤就是全聚德外卖的，但是基本上能自己做的，就不会去买半成品。

传承

事实上，赵珩是北方人，赵家籍贯山东泰安，郡望襄平，即今天辽宁的辽阳。尽管赵珩一再自谦赵家“算不得望族”、“比较寒素”，但稍具近现代史知识的人都会承认，赵家在近现代史上，拥有特殊的地位。人尽皆知的“一门三进士、弟兄两总督”说的便是他的曾祖一辈。亲曾祖赵尔丰曾官至四川总督，与清朝倾覆、民国肇始有着直接关系。曾伯祖赵尔巽在清末是一位影响卓著的政治人物：当御史时期主持清议而名闻朝野，后来任封疆大吏时推行新政。他还曾任清史馆总裁，主持了《清史稿》的编纂工作。父亲赵守俨则以中华书局副总编的身份主持了“二十四史”及《清史稿》的点校工作。到得赵珩，爱好博杂，懂戏曲，擅书画，写美食，也是京城学养深厚的文化名人。

然而，就像赵珩自己说的，赵家娶的都是南方太太，因此，这位北方人毫无障碍地领会了南方饮食的微妙意趣。

赵珩有两位祖母，都是祖父的侧室。老祖母终身无出，但赵珩的父亲和他小时候都得到她的庇护和抚养，因此感情至深。“老祖母还带着山东的生活习惯，吃饺子要配菜，什么馅蘸什么酱料。她曾经花钱让人从山东弄了个柴锅，放在花园洋房的院子里，因为吃贴饼子得用柴锅，底下烧柴火。我亲祖母是扬州人，不在意吃不吃饺子，但是很重视零食，喜欢请人吃糖，所以我们一直称之为糖奶奶。”

赵珩长期从事文化史、戏剧史的研究，对集邮也兴趣浓厚，曾是中华全国集邮联合会的全国理事，而这几样爱好的启蒙和吃也分不开，因为他从小跟着祖母去的西餐厅华宫的对面，一个是中国儿童剧场，一个是中国集邮公司，地利之便，连吃带玩，最终一个发展成了他终生的事业，一个变成了他终身的爱好。

赵珩的外祖母家是中国几百年来的名门望族——嘉兴钱氏。母亲王臻毕业于辅仁大学教育系，一直没有参加工作，在家里搞些英文翻译。在赵珩的记忆里，母亲“上得厅堂，下得厨房”。“当年住在西边翠微路时，我家和来自全国各地参加整理‘二十四史’的许多教授都有频繁的接触，后来据唐长孺先生回忆，他刚从武汉来北京时，到翠微路中华书局食堂已经过了饭点，只好先到我家，我母亲不一会儿就弄出色香味俱全的三四个菜，让人称赞不已。”

赵珩的妻子吴丽娱是杭州人，她是中国社科院的研究员，研究中国礼制史。在赵珩的描述中，吴丽娱醉心于学问，出差在外，如果没有人陪同，很容易走丢。但是这个“生活自理能力极差”的教授，对美食却极有兴趣和悟性，菜市场是她工作之余唯一爱去的地方。

吴丽娱很能做出几只杭菜。每当在家中宴客，有几只菜是拿得出手的。

一是干炸响铃。以油皮为主要原料，油皮是做豆浆时起的头层浆皮，取出晾干即成油皮，商店也卖现成的，以温水敷软后再用。响铃分荤素两种，荤者以肉糜和煮好的猪肝剁碎为馅，素者以菠菜末与水发冬菇末拌匀炒后为馅，用油皮包成一寸半长的小卷，入温油炸成金黄色即成。油皮入油后收缩，因此绝对不会松散脱落，出锅十分整齐美观。这道菜酥脆鲜香，极受客人们欢迎。

二是油焖春笋。要用上好的新鲜春笋，剥择后切成小块，用素油煸炒后加酱油、绍酒和少许白糖焖熟，鲜嫩入味儿。

三是生爆鳝片。取鳝片大小适中者，弃头尾开膛去骨，切成鳝片，用玉兰片少许，入急火爆炒。所用作料如酱油、绍酒、糖、盐、味精诸料要一次兑好放入，为的是不致耽误时间使鳝片炒老，故稍一断生即可放

入作料。

四是八宝鸭子。鸭子的吃法很多，绍兴、杭州一带擅做八宝鸭，是将湖鸭洗净开膛，在鸭肚子里放入糯米和切成细丁的火腿、香菇、开洋，以及莲子、笋丁、芡实、白果等，最后用线将鸭皮缝好，放入砂锅中，加绍酒、少许酱油炖到烂熟为度。民国初年绍兴冲斋居士的《越乡中馈录》提到，八宝鸭子宜用金银蹄同炖，所谓金银蹄者，即是鲜猪蹄髈和火腿蹄髈，老鸭需用二蹄，嫩鸭则只需用火腿蹄髈即可。书中还提到笋丁绝不能以茭白丁代替。

赵珩家做八宝鸭是选用三斤多重的湖鸭，不可过大，也不能过小，绝不能用北京鸭或填鸭代替。八宝鸭也称糯米鸭，做成后是馅香肉烂，鸭肚的内容物尤为受欢迎。这道菜做起来颇费工夫，一般仅在旧历年为之，也是赵家除夕食单中必须有的大件。

赵家的食单中，也不仅仅是淮扬菜，其中也有赵珩从小就爱吃的粤菜——咕噜肉。从今人的饮食观来看，这道菜是不够符合新的饮食理念的。“原料要用较肥的五花肉，又要挂浆油炸，加上很重的糖，实在是不健康的食品。然而它确实是广东菜中非常经典的菜，且很要功力。在今天的粤菜大酒楼中如果点一道咕噜肉，就好像去高级饭店非要点个滑溜里脊一样，很有点儿那个，服务员会认为你太不识相。有些粤菜餐厅将它归为‘怀旧菜品’，我看倒是很确切，也给点菜的人下了台阶。我就属于那种不太识相的，从小就喜欢吃咕噜肉，遗憾的是自从北京的大同酒家关门以后，就再也没吃过正宗的咕噜肉。几次在不错的广州餐厅里吃饭，又实在不好意思点这道菜。”

咕噜肉虽说是一道非常平民化的广东菜，但却很能检阅厨师的水平，就像北京的许多厨师虽敢招呼生猛海鲜，可连个滑溜里脊、酱爆鸡丁、干炸丸子都做不好。赵珩说，咕噜肉一要选材好，肉要新鲜，肥瘦兼有；二要火候好，炸得外焦里嫩；三要挂浆好，甜淡适度。用番茄酱就是大忌。咕噜肉的汁切不可使用番茄酱，而是要炒糖色，使之晶莹红亮。广东咕噜肉不能用酱油，而要用“唸汁”。“唸汁”是广东菜中特有的作料，类似上海的辣酱油。咕噜肉挂浆不能多，仅裹住炸好的肉球即可，盘中无余汁。辅料仅用少许红绿柿子椒和洋葱点缀。

现在的咕噜肉也称菠萝咕噜肉，除了极少的红绿柿子椒和洋葱之外，还放一点菠萝点缀，有些菠萝的香气。但早年的咕噜肉是不放的，菠萝的汁水多，会影响肉的酥脆鲜嫩。挂糊也比现在更少。咕噜肉调汁一定要用透明的白醋或醋精，而不能用米醋之类。

“在今天的粤菜大酒楼中如果点一道咕噜肉，就好像去高级饭店非要点个滑溜里脊一样，很有点儿那个，服务员会认为你太不识相。有些粤菜餐厅将它归为‘怀旧菜品’，我看倒是很确切，也给点菜的人下了台阶。”

咕噜肉常常被写成“古老肉”，每每说起咕噜肉，赵珩都会想起一桩笑话。

“我的姨公许揆若（宝骙）先生是俞平伯先生的内弟，也是《团结报》的第一任社长，为人很风趣，也很乐观，就是在‘文革’的逆境中，活得也很潇洒。彼时每年春节，大家去给他拜年，他总会弄些小节目自娱娱人。春节中自己做些个灯谜，写成小纸条挂在屋里，让大家去猜，猜中者也有些小奖品。揆若先生文采甚好，旧体诗也做得不错，他的灯谜十分有趣，谜面、谜底绝对没有牵强。比如：小生幽会（打一国名）——约旦；枫叶未经霜（打一国名）——不丹等。1972 年，长沙马王堆汉墓出土，轰动了沉寂而灰暗的‘文革’生活，举国瞩目。是岁新正，去他家拜年，又是挂了不少小纸条。偶然看到一条‘汉代女尸’（打一菜肴），我丝毫没有犹豫，立时揭下来去讨奖品——谜底果然是‘古老肉’。这条谜语虽然有点恶心，但还算贴切。后来我也曾恶作剧，专在这道菜上桌的时候给大家讲这个故事，尤其是在座的女士，真的不肯下箸了。”

家厨

细究起来，女主人吴丽娱擅烹饪，也是有家学渊源的。

民国时期实际上很多大户人家都有家厨，赵珩家亦不例外。赵珩的曾祖、伯曾祖一辈人虽然是中国近代史上煊赫一时的人物，但是他的祖父自中年以后就远离了政治的漩涡，沉浸于琴棋书画，过着寓公生活，这种环境一直延续到“文革”前夕。祖父因脑溢血病逝于上世纪 50 年代初，但家中的生活方式却没有发生太大的变化，虽然也采取了一定的“精简”措施，用人的人数最多时仍有三四位，最少时也有两人，其中总有位掌灶的师傅。

从赵珩出生直到十四五岁，家里先后有过四位大师傅，基本上是淮扬菜的厨子。据说唐鲁孙（晚清贵族出身，镶红旗的八旗子弟，两个族姑祖母入宫做了光绪的珍妃、瑾妃）家里招厨师，就考两个菜，蛋炒饭和青椒炒牛肉，合格就用，小至家常打卤面也不能马虎，要卤不澥汤才及格，再一次印证了“把最平凡的菜做好才最厉害”的真理。

赵珩说：“家厨为了能有个稳定的饭碗，也希望能在一家长期待下去，这就要以特长博得主人的青睐，于是各家的家厨都有些他人所不能的拿手菜或面点，这也无形中使得家厨的技艺水平在不断地提高。”赵

家食单中的很多特色菜便跟这些家厨有关。

许文涛是四位大师傅中厨艺最高的一位，虽然在赵珩两三岁时他早已离开赵家，但是在以后的许多年中，许文涛的影子从来没有离开过。每当谈到有关吃的话题，大人们都会提到许文涛的名字。来赵家吃过饭的客人们，也会在餐桌上提起许文涛，称赞他超人的技艺。

许文涛是淮安人，在赵家掌了十来年的灶。他是位受过专门传授的淮扬菜大师傅，拿手菜有红烧狮子头、炒马鞍桥、荸荠炒青虾、涨蛋、炸虾饼、素烩，点心有绉纱荠菜馄饨、炒伊府面、枣糕、核桃酪、淮扬烧卖、炒三泥什么的。

许文涛颇能接受新事物，西红柿这种东西在中国普及不过六七十年时间，在 40 年代，赵珩的祖父是坚决不吃西红柿的，即使是西餐中的西红柿酱和红菜汤之类的，也是敬而远之。许文涛改良了一道清炒虾仁，做成番茄虾仁，酸甜适口。那时不像现在到处都有番茄酱卖，许文涛的茄汁是他自己煸出来的，即用鲜西红柿去皮去籽，文火煸炒加入作料而成。炒时仅挂浆而无多余汤汁，有点像酱爆肉丁的做法，绝不糨糊糊的。赵珩的祖父自此也认可西红柿入菜了。

核桃酪是赵家食单点心类中每年必有的。这道点心是选用质优的大核桃先去硬皮，剥出核桃仁，再细细剥掉核桃仁外的嫩皮，捣碎如泥。再取大红枣煮后剥去皮、核，仅用枣肉捣成泥。将泡过的江米用小石磨磨成糊状汤汁，与核桃泥、枣泥放在一起用微火熬，熬到一定时间即成。吃到嘴里有核桃香、枣香，又糯滑细腻。许文涛做的核桃酪是一绝，这道点心经三代传至吴丽娱手中，至今风格不变。可惜我没有口福，采访赵珩那天，他家冰箱里的核桃酪刚吃完，新的还没做。

许文涛的菜点第一继承人应该说是赵珩的祖母，后来又经祖母传授给许文涛的继任大师傅。但有一个问题，那就是许文涛菜系的传承关系，至今也是个谜。“哪些是我家的菜传给了许文涛，而又经许的改良和发挥，又有哪些是许文涛的本菜留给了我家？据我的祖母说，有些点心是她教给许文涛的，像在我家已经断档30多年的芝麻糕，祖母坚持说是她教给许文涛的。那是用重油（猪板油）、黑芝麻（炒后压碎）和白糖掺和，用小花模子磕出来的。”赵珩说，“我的祖母极喜重油和甜食，我曾亲眼看她做时肆无忌惮地放入大量板油和白糖，我也帮她用小模子磕，为的是好玩儿，一个模子有三四个花样，磕出后各不相同，糕下面放一小张油纸，一层层码起来。招待家中的常客后，他们总是说：‘太甜了，太腻了，你做得不如许文涛。’每次听到这种批评，祖母总会说：‘许文涛也是我教的。’祖母是扬州人，与许文涛的家乡不算远，同属淮扬菜系，这种教学相长也是可能的。”

许的离去，据说仅仅是为了一次口角，起因也是为了一道菜的事。

“许文涛之后，便是在日本饭馆做过饭的厨师冯奇。”赵珩说，其实在许文涛和冯奇之间还曾经有过一个叫沈寿山的厨师，“北京历史档案馆给我复印过一份我家 1947 年的户口簿子，有一位叫沈寿山的江苏淮阴人，他的户口还在我家。从户口簿上看，1947 年他 58 岁，应该是位有经验的厨师了。”

冯奇是赵珩童年时的一个“大朋友”，他 4 岁时冯奇来赵家，那时冯奇不过 30 岁。

冯奇是京东顺义县人，年轻时在日本人开的馆子里学过徒，会做一些日本菜。“我家里人从感情上和口味上都不会吃日本饭，所以冯奇也无用武之地。好在平时都是些家常菜，他是可以应付的，但与许文涛相比，却有天壤之别。”赵珩说，冯奇有一样改良了的日本饭，家里倒是经常吃的，名叫“奥雅扣”（汉字写作“親子丼”），说来却也简单，实际上是一种盖浇饭，用日式的盖碗盛着，每人一大盖碗。下面是焖好的大米饭，上面浇上蛋花、蔬菜、洋葱的沙司，旁边配上一只很大的炸大虾。那只虾是用大对虾中间剖开、拍扁，裹上蛋清和面包屑炸的，每人一只。50 年代对虾很便宜，与猪肉的价钱也差不多，所以并不是什么奢华的饮食。“大家都说冯奇会做日本饭，是日本饭菜大师傅，其实，我也只吃过他这一样手艺。”

冯奇擅做面食，赵珩印象最深的是他的烙合子和大虾馅烫面饺。“那合子是什么馅已经记不得了，但面皮极薄，只有茶碗口大小，我看他操作时，是用小饭碗一个个扣出来的。这种合子烙时不放油，只是在饼铛中干烙，烙熟时仅两面有些黄斑，不糊也不生。大虾烫面饺是我最喜欢的面食，是用大虾肉切成小丁，与鲜番茄一起拌馅儿，经充分搅拌，虾肉与番茄混为一体。皮子用烫面，比一般饺子略大些，蒸好后即食。一口咬下去，鲜红的茄汁和虾油会流在碟子中。由于鲜虾仅切成丁状，所以虾的口感十分明显。”

冯奇在赵家时，是赵家佣工最多的时期，共有四人，饭是分开吃的，也就是说给主人家开饭后，冯奇就开始做他们四个人的饭，中间大约相隔一个多小时。“他们都是北方人，以吃面食为主，而冯奇又最会做面食，像包子、烙饼、面条一类，令我羡慕不已。冯奇给我们做的饭多以南边口味为主，且一年四季的

米饭，令人倒胃口，而他们的饭却对我有着极大的诱惑。每到夏天，冯奇总爱烙些家常饼，那饼烙得又酥又软，色泽金黄，不用说吃，就是闻闻，也让人流口水。再配上一大盆拍黄瓜，拌上三合油和大蒜泥，十分爽口。偶尔再去普云楼买上一荷叶包的猪头肉什么的，就着热腾腾的家常饼吃。这些是我平时吃不着的‘粗饭’，可对我来说，是最让我顿生妒意的美食了。”赵珩说，再有就是冯奇的抻面，看来他是受过点“白案”训练的，那面抻得真叫快，面团儿在他手中出神入化，瞬间一块面就变成数十根面条下了锅。“冯奇也偶尔做面条给我们吃，但那面是切出来的，是极细的细丝，吃起来既软且糟，哪里有他们的抻面筋道。夏天用芝麻酱拌，冬天是打卤，卤里不乏黄花、木耳和肥肉片，每人捧上一大碗，就着大蒜瓣吃，有一种说不出的豪气。”

50年代末，冯奇有了一个很好的归宿。他到一位首长家做炊事员，这位首长后来任国务院副总理，冯奇一直都在他家里工作。

冯奇走后，接替他的就是福建祥。福建祥的太太是赵珩母亲的乳母，福建祥是以奶公的身份到赵家的。因为冯奇的离去一时找不到人，这位乳母就推荐了自己的丈夫。

福建祥是旗人，原来是位裁缝，因为他喝大酒，喝得动脉硬化以后，手老哆嗦，但是多年也就凑合了。一凑合在赵家干了七八年，一直干到“文革”前夕。

除了做饭之外，福建祥还兼任采购，每天清早去东单菜市或朝阳菜市，总是8点多钟出发，10点多钟回来，有时也去东单的华记食品店（即今天的春明食品店）。赵珩说，福建祥虽然厨艺一般，却在买菜时结识了龙云家的厨师，两个人一块儿喝个小酒，一来二去成了好朋友。“三年自然灾害期间，这位龙云家的厨师帮了福建祥不少忙。龙云自‘反右’后虽已不得意，但仍然享受着高干待遇，他家的厨师能去‘特供’购买食品，因此福建祥沾了不少光。许多外面见不到的东西，福建祥居然都能拎回家来。两人还在喝酒时交流很多厨艺，他还送了我们家一个汽锅，那时候在北京吃汽锅鸡的人很少，他们技术交流之后，我们家也开始吃汽锅鸡。”

现在赵家的阿姨是安徽巢湖人，在赵家待了21年，悟性加上耳濡目染，到现在也能做一桌好吃的淮扬菜。赵珩在《老饕漫笔》中还提到过80年代初赵家另一个小保姆，“这个叫小腊子的女孩儿很顽皮，却是非常聪明能干，她每天下午外出打工，做两三个钟点的小时工。不知是在谁家学会了做伊府面，回来后演示一番，居然十分成功，后来成为赵家请客的一个保留节目，都是由小腊子事先做好的半成品备用。自从小腊子回老家结婚，再也没有吃过正宗的伊府面了”。

赵珩现在闭上眼睛，总能马上回到曾经和祖父母一起住过的那个小小的庭院：石子和方砖铺成的甬路，爬满窗棂的一架凌霄花，绿茵匝地的海棠树，挂满晶莹紫珠的葡萄架，还有一棵不结果实的梨树。“最使我不能忘怀的是院中的老杏树，每年初夏结满了又大又甜的大白杏。冯奇走了，我长大了，上树摘杏是每年最大的快乐。远端的够不着，就用竹竿打，下面的人用床单子拉开接着，不至于掉在地上摔烂了。每年的大白杏可以收获五六草筐之多，淡黄色的皮，一口咬下去香甜的汁水立刻直入口中，沁人心脾。我会将杏子分给院外邻居的小朋友们，享受当年冯奇分配外院枣子的权利。福建祥很小气，总是把摘下的杏子藏起一两筐，留着给我慢慢吃。那时还没有电冰箱，家中只有一个土冰箱，每天有送冰的来换冰，那么多杏子也放不进去，两天后杏子就开始烂了，为了挽救这些果实，福建祥就把开始腐烂的杏儿洗干净熬杏酱，那杏酱的香甜，超过今天大商厦卖的进口黄梅酱。”

“现在我们可以复制四合院，却复制不了那个场景。时空转换，走出四合院，又是另一个世界，只能告诉人们曾经存在过什么。”

传统

做美食家是要有些实力的：经济实力，文化鉴赏力，还要有眼界和见识。官宦家庭的遗存，书香门第的熏染，加之赵珩本人爱好驳杂、广游历，缓而不迫的人往往味觉也敏感细腻，最终敷成文字，饮食之中杂有地理、人物、文化、掌故，以从容不迫的语调一一道来，不拘一格。赵珩著有饮食书籍《老饕漫笔》和《老饕续笔》，它们既是讲述吃的经历和心得，也是记述时光与生活的足迹，是悠悠岁月的深浅滋味。

虽然“君子远庖厨”从未身体力行做过菜，但是赵珩知道做菜的流程，也很懂得其间的小诀窍。说到家厨都有特色菜，他会不经意地告诉你，“东安子鸡”要做得好吃，必须用葱须子爆锅。说起川菜，他会略有得意地说：“川菜的要点不在于用花椒、辣椒，而在于盐。鲁菜、江浙菜用海盐，山西菜用池盐，川菜一定要用井盐，也就是自贡盐。比如做一个毛肚火锅、毛血旺，用井盐才能使主材与配菜激发出特色，如用海盐，则一点味道也没有。”

不过，对赵珩而言，“吃就是个玩儿”，年夜饭、写春联，只是春节丰富多彩的生活内容之一。

就旧时家庭而言，过年的祭礼也是一年中最隆重的礼仪。除夕祭祖的风尚，虽然很难准确追溯到远古的仪式，但自两汉以降，多有记载，尤其是南朝梁宗懔所著的《荆楚岁时记》，记述尤详。除夕祭祖先之后，元日起才相互拜贺，也体现了“慎终追远”的思想。

清末民初之际，赵珩家几房大多住在东城、北城，有的已是新式的花园洋房，而非旧式第宅，因此宗祠就设在朝阳门内大街路南（孚郡王府对面）。大约在40年代初，这处祠堂就已停用，于是各房均在家中祭祀祖先了。

随着时代的发展，赵家的祭祀形式也是愈来愈简化。在赵珩记事时，每年祭祖大约有四五次之多，那是上元（正月十五）、清明（家中不设祭，仅以扫墓形式祭祖）、端午（正月初五）、中元（七月十五）、中秋（八月十五）几次。十月初一不设祭，仅是焚化衣包而已。在这些祭祀中，每年最隆重的就是除夕了，后来又再简化，其他节令一概全免，除夕就成了唯一的祭祖的日子，这种隆重的除夕祭祀，一直延续到60年代初。

赵珩说，祭祀的准备工作大约在除夕中午即开始。每到除夕傍晚7时左右，京城四处鞭炮响起，不绝于耳，院内用人们也放起成挂的钢鞭，响声大振，供桌上香烟袅袅，红烛高照，一派过年的景象。

“我家祭祀已然是改良了许多旧礼，在历史进程中也逐渐简化。大约一炷香焚毕，即行撤供，撤供后部分菜肴再次加热后就成了年夜饭。一些现吃现炒的热菜一般是不上供的，仅在撤供后吃年夜饭时才上桌。饭菜撤供后神主牌位并不撤掉，只是换上清茶和水果，这要一直摆到正月初一的午饭之后。”

果盒是过年时不可或缺的点缀，旧时果盒大多是福建大漆捧盒，彩绘描金，打开盒盖儿，里面分成若干小格，可以填放不同的干果。这种捧盒直径大约一尺左右，大者可达尺五或尺八，里面的格子多者或有十余份。“果盒的装置是有一定学问的，蜜饯类干果不宜与硬壳果同放一盒，如果这样混放，硬壳果受到蜜饯潮气的影响就会失去酥脆。盛蜜饯干果的果盒一般选择金丝蜜枣，和顺橄榄或良友橄榄、白糖杨梅、大福果、蜜饯金橘等南边干果，较粗些的果盒大致是些杏脯、梨脯、醉枣、瓜条、青梅、蜜饯山楂一类的北京干果。而盛硬壳干果的果盒会选择栗子、榛子、小胡桃、杏仁、核桃仁之类的南北山货，粗些的大约是花生或五香花生米、黑白瓜子、柿饼等便宜的干果。”赵珩说，此外还有一种更大型的凉菜攒盒，一般是过年时放在饭桌上下酒的冷菜。上海人最讲究糟制的冷荤，总有些醉白鱼、糟鹅掌、糟门枪（口条）以及酱鸭方和烤麸之类的食品。这种攒盒有像果盒那样大漆制作的，也有彩瓷烧制的，与果盒一样，都会呈现出过年时食物的丰足和多样。

卫嘴子，津门美食的两极

记者 艾江涛　摄影 黄宇

小吃与河海两鲜为代表的津味儿，与相声一样，生长于天津人的基因之中。

津门张记包子铺的三鲜包是民间小吃的精品之作

“北京人讲玩，上海人讲穿，天津人讲吃。”在天津南开区的一座居民楼里，高成鸢用一句话概括了三大直辖市居民的特点。在天津图书馆当了多年研究馆员，高成鸢在上世纪80年代承担一项文化史研究课题时，突然对中餐的由来产生兴趣。1991年，首届“中国饮食文化国际研讨会”召开期间，他认识了天津市烹饪协会领导，从此被拉入队伍。

天津人嗜吃，知味。在天津的6天时间里，遇到的每个人都会给我们讲一句老话：“当当吃海货，不算不会过。”在海鲜上市之时，老饕们不惜当掉衣物，也要抢食为快。“京油子，卫嘴子”，味蕾与口齿，美食与曲艺，在河海山珍的滋养下互相撞击，异常发达，天津话中关于吃的俏皮话数不胜数。“海河水——咸（闲）溜”，说的是环境，“天津卫的鱼——口口香”，说的是物产，“烙饼卷蚂蚱——夹（家）吃去”，则是特色小吃。美味压倒一切，高成鸢举了“厨祖”的例子，与各地多供奉商代贤相伊尹不同，过去天津饭馆供奉易牙——那个把儿子烹成珍肴以讨好国君的奸臣。

然而，与河海两鲜的大菜相比，天津小吃似乎更为出名。即使对美食从不关心的人，也多少耳闻过狗

左图：天津老码头饭馆为民国风情，主打天津特色风味美食。老师傅推着菜品供客人选择

右图：穿着民国时代服装的跑堂

不理包子、十八街麻花、耳朵眼炸糕这样的“津门三绝”。一年冬天，寒风凛冽，在我所住的北京五环附近的一个小区里，有人推辆“天津麻花”的车子叫卖，应者云集。尝过之后的最深印象是个大酥脆，那种酥脆，与我小时候吃过的麻花全然不同，仿佛触手即碎，入口即化。得知我去天津采访美食，天津朋友首先推荐的也是煎饼馃子、嘎巴菜等特色小吃。

天津小吃何以如此发达？运河与码头带来的河海两鲜，又如何塑造了这个城市的味道？高成鸢喜欢用更大的参照系看待天津的美食背景，而非“九河下梢，五方杂处”的简单解释。“没有北京，就没有天津”，自明代在直沽设卫筑城以来，天津就是屯卫与漕运重镇，源源不断的米粮果蔬、砖瓦木石从富庶的南方，沿着京杭大运河，经由天津，抵达通州，一度由通惠河直抵北京的玉渊潭与后海。早期屯军与漕运带来的10万船工，成为天津最早的原住民。船工干活重，抢时间，需要口味重、解饱的快餐，于是肉馅包子、大饼卷馃子等小吃遂流行起来，又由于他们比较有钱，进一步推动了小吃的繁荣。

天津同样是“芦盐”的重要产地，富有盐商为代

表的“八大家”拉动了津菜的兴起，天津社科院研究员罗澍伟的夫人正是“八大家”卞氏后人。在高成鸢与罗澍伟等人的推动下，天津市食文化研究会于2001年成立。两人进入美食研究领域均属偶然，罗澍伟在研究天津历史与近代史的过程中，发现吃饭的历史很有趣，餐饮是社会经济的晴雨表，近代天津餐饮的发达则与多元文化的输入关系很大。1860年第二次鸦片战争之后，天津开埠，九国租界，华洋杂处。清末民初，上至逊帝，下至官长，大大小小的失意政客躲进租界成为寓公，他们住着小洋楼，寄情美食曲艺，大大推动了天津菜的兴盛。从清朝中叶起兴起的以“八大成”为代表的传统津菜，本来就是当地食材风味与运河沿岸淮扬川鲁菜系的融合，清宫解纽，以胶东人为主体的不少御厨流散天津，津鲁融合逐渐奠定了传统津味儿。几经兴衰，上世纪80年代起，当地政府力图振兴津菜，从当年各区饮食公司走出的大师们，或登台授课，或开馆授徒，在多元而急剧变化的美食地图上，继续挖掘与传承着津味儿。

天津小吃与河海两鲜为代表的津菜，恰如天津美食的两极，与相声一样，生长于天津人的基因之中。

运河专家的小吃地图

到天津的第二天，已经70多岁的高成鸢拉着赵永强，陪我们一起去水上公园附近的狗不理酒楼就餐。早上8点多，餐馆人头涌动，不少摊位前排起长队，这里除了赫赫有名的包子，嘎巴菜、老豆腐（豆腐脑）、煎饼馃子、浆子（豆浆）、熬鱼等特色小吃一应俱全，倒更像一个综合的早点门市。

赵永强原来在天津红桥区文化与旅游局工作，不久前刚刚退休，目前还兼着区政协的工作。作为土生土长的天津人，他对遍布天津大街小巷的小吃非常熟悉。像带许多游客一样，对赵永强来说，带我们来“狗不理”，也许纯粹是为了满足我们“到天津怎么能不尝一下狗不理包子”的游客心态。

几十年前，梁实秋在他的《雅舍谈吃》中怀念那在火车旁举着笼屉叫卖的天津包子，刚出笼的包子因为汤汁热溢，还闹了一个笑话：餐桌上一位食客吃包子，一口下去，汤汁喷了对面客人一脸，肇事者没觉察，继续低头猛吃。被烫的那位很沉得住气，堂官赶紧递过热手巾时，他却说：“不忙，他还有两个没吃完哩。”

然而我们在与出租车司机的攀谈中，发现现在本地人很少跑去吃狗不理包子，价钱贵是其中一个原因，1笼8个要48元，此外，狗不理的品牌被收购后，许多当年的老师傅离开了那里。带着期许与疑虑，我咬开包子，除了肉馅，并没有想象中的汤汁横溢。赵永强对此并不意外，他说几年前曾带电视台拍摄大运河的节目，摄制组的人慕名拍摄狗不理包子的汤汁，结果失望而去。

这或许是民间小吃过度品牌化与商业化之后的必然结果，不过再次证明了美食在民间的真理。但传奇的铸就并非没有道理。在高成鸢看来，狗不理最大的贡献在于为天津包子提供了半发面的制作方法，这也将它与同样饱含汤汁的淮扬汤包区别开来。“发面解饱，缺点在于吸汤，发面后再加入大量死面，包子相当于一个容器，保证了鲜美的汤汁与肉馅的平衡，面是主食，馅是辅食，也符合中餐主辅交替的特点。”在两天后的饭桌上，赵永强的好友，国家级烹饪大师白庆华还讲了两个关于狗不理包子的段子。“文革”期间，华罗庚的优选法像“毛选”一样，流行于全国各大行业，华罗庚对狗不理包子所做的馅料优选为“1斤肉7两瘦3两肥，8两4钱5的骨头汤，2两4的红中牌酱油，1两5葱1两姜1两香油，10分味精”。几年前，狗不理包子的一位和馅师傅去天津市老年大学讲课，讲到第三年头上，老总找到他：“你不去讲课，我每年给你保密费。”讲课于是不了了之。

真正让赵永强气愤的是2008年奥运会期间发生的一件事情。当时，国家旅游局与天津电视台合作的栏目“食八方”赴各地拍摄美食文化，在天津南市食品街，主持人夹了一口嘎巴菜，咸得直摇头。赵永强觉得这是给天津人抹黑，“喝惯海河水的天津人口味是相对咸一点，但也不会到那种程度，正宗的嘎巴菜怎么会那么咸？”此后，他决意为天津小吃拨乱反正，还原其本来口味。

正名的办法是出书。事实上，从2005年12月起，赵永强正在酝酿着另一本书。当时，“文化界三老”郑孝燮、罗哲文、朱炳仁提出京杭大运河“申遗”，次年“两会”后提案立项，在政协工作的赵永强查阅资料，沿线考察，已成为京杭大运河的研究专家。机缘巧合之下，关于大运河的书还没出，一本结合儿时记忆、探访民间小吃传人的《这是天津味儿》却在2013年先行出版。高成鸢为此书作序后，一心想把这位天津小吃的活地图，拉进美食研究圈。在接下来的

几天里，我们在赵永强的指引下，每天早晨出没于不同的小吃店铺之间。

大饼、馃子、嘎巴菜、浆子，是多数天津人的早餐标配。馃子是天津人对包括棒槌馃子（油条）、馃篦儿、大糖馃子、糖皮儿、大小馃子饼、鸡蛋荷包等在内的油炸类面食的统称。在这些小吃中，为天津所独有的是嘎巴菜。此外，煎饼馃子也独具特色。吃惯当地煎饼馃子的赵永强直言："谁如果想虐待我，最好的办法是请我吃北京的煎饼馃子。"

天津人也称嘎巴菜为锅巴菜，但据赵永强考证，那不过是文人的误用而已，锅巴是焖米饭时在锅底结痂的部分，而嘎巴菜与煎饼源于同一制品，是用八分上等绿豆混合二分小米磨面调糊后摊成煎饼，再用刀切成六厘米长、一两厘米宽的柳叶条，故有"先有煎饼馃子，后有嘎巴菜"之说。制作时，店家一手抓一把嘎巴菜放入碗中，一手将特质的卤汁浇在上面，再加入香菜、麻酱、酱豆腐汁、辣油炸卤豆干丁等其他调料，看起来五颜六色，十分诱人。

流传至今的红桥区大福来嘎巴菜，早已被列为天津市非物质文化遗产。餐馆看上去更像一个朴素的员工食堂，坐满食客的长桌上无一例外都放着一碗调制好的嘎巴菜，除了少数像我们这样游客模样的人，更多都是住在附近的居民，对他们来说，吃上一碗嘎巴菜，加上两根棒槌馃子，新的一天才算开始了。嘎巴菜的卤汁，一瞬间让我想到多年前在西安经常喝的胡辣汤，虽然同为清真小吃，前者的味道却更加丰富醇厚，细碎的卤豆干是绝对的惊喜，而浸泡程度不一的嘎巴，又给牙齿带来不同的口感层次。

比起嘎巴菜，煎饼馃子摊更多是遍布街巷的小门脸。由于去得太早，我没有目睹到南楼那家据说每晚都人气爆棚的小摊，只好选择先到附近的一家小门脸尝鲜。天津人习惯将一份煎饼加一个蛋一根棒槌馃子称为一套，特别的地方在于，煎饼鏊子旁边放着磨绿豆的小石磨，以示无欺。也许是有些饿了，我三下五除二吃完手中的煎饼，只觉得清香可口，并没有吃到口中的黏粘。遗憾很快在随后一天的早上被补上了，赵永强、带着同样 70 多岁的白庆华，起了个大早，和我们一起去一家叫"麦豆轮作"的煎饼馃子店。干净整洁的店里挂着两排同学手绘的天津风物图。店主李昂是一位刚刚创业的年轻大学生，递给我的名片上还印着他本人微信的二维码，他告诉我，自己从小喜欢天津小吃，上大学时还做过一个与此相关的社会调研项目。在他印象里，煎饼馃子是再普通不过的小吃，同学之间作为帮忙的酬谢，经常开玩笑地说："走，请你吃煎饼馃子去！"他希望把煎饼馃子提升为有品质的快餐小吃。与别家不同，李昂坚持使用去皮的纯绿豆摊制煎饼，说话间，他端上来一盘黄澄澄的去皮绿豆，夏天的时候绿豆可以直接泡水去皮，冬天则要用机器轻轻挤压后再泡水。白庆华对李伦非常支持，也许在他看来，未来纯正的津味小吃，正要靠这样的年轻人去传承。

按图索骥，石头门坎的素馅包子和张记包子铺的三鲜肉包，部分纠正了我对天津包子的总体看法。雪白发亮的豆菜包，个头很大，竟用了豆芽菜、麻酱、酱豆腐、粉皮、香干、面筋、木耳、香菜、花菜 8 种蔬菜做馅，天津人讲究多，卖双不卖单，一般人吃两个就饱。张记包子铺的馅由虾仁、菌类和猪肉组成，糊状的馅料蒸熟以后汤汁欲滴，虾肉的鲜香与猪肉的浓香包裹在一起。

南市食品街与天津老码头，是津味小吃的集散地，比起商业气氛浓郁的食品街，老码头不过是家开张不到一年的小吃馆子。这里的总厨王海森是津菜大师赵克勤的徒弟，从津鲁菜入手，他做过小吃，开过饭馆，回过头来帮助这里发掘与设计津味小吃。煎焖子是他推荐的一道特色传统小吃，焖子用山芋粉或绿豆粉做成，比传统凉粉多了一道煎的工序。"打清朝后期流行，天津人每年阴历二月二吃春饼夹焖子，吃炒蓝白线（豆芽与韭菜），大地回春，闷了一冬的闷气散去。"王海森告诉我，现在 50 岁以下的人基本都不会做这些传统吃食，卖得也和以前不同，其实更可能的倒是，随着时代变迁，选择多元，人们对传统节日的吃食开始变得逐渐淡漠。口味的变化也不可避免，出自北塘的虾酱饽饽，用玉米面配上葱姜虾条，最原始的做法是在屉上蒸熟，再和虾酱炒，现在则演变为虾酱蘸饽饽，虾酱本身的咸度也用鸡蛋调了下来。即便如此，身为北方人的我，吃起来依然很咸。

粗犷与讲究，耐饱与享受，重口与调和，普普通通的天津小吃，却实实在在体现着码头城市的那份包容与平衡。一天深夜，在到达酒店前，我忽然想吃一张可以夹一切的天津大饼，沿着灯火依稀的小巷走去，勉强找到一家卖大饼夹鸡蛋的小店，买来咬了一口，不觉称奇，原来一张普通的鸡蛋饼中竟然还有花生豆卤豆干等一应作料。

1. 津菜大师王雁明

2. 凭湖轩酒楼的水炒虾线

3. 凭湖轩酒楼的韭黄里脊丝，据说是袁世凯的最爱

4. 正达酒店大厨王维冬演示的大翻勺，多见于以扒法烹制的菜肴

当当吃海货，不算不会过

火声隆隆的灶台旁，王文汉正指点徒弟做两道传统天津菜中的时令菜——罾蹦鲤鱼和韭黄肉丝。从上世纪六七十年代算起的几十年里，王文汉与白庆华就同属和平区饮食公司，一个在全聚德，一个在登瀛楼，是的，就是电影《功夫》中耿良辰踢馆胜利后，对方提出宴请的老字号鲁菜馆——登瀛楼。当时的天津按和平、河东、河西、河北、红桥、南开区域划分，分设六大饮食公司，每个公司下面又有若干饭店与酒楼，多为公私合营后的传统老字号。两人都是鲁菜出身，津鲁融合，后来都以鲁菜为底，不断融合发掘传统津菜的魅力。白庆华比王文汉长 6 岁，两人一高一矮，同为天津津鲁菜的大师，用高成鸢的话说，前者有学者气度，后者则受旧式教育出身，不仅如此，王文汉平常还坚持练拳。

民以食为天，一个地界的食材与物产往往催生出当地独特的菜肴，乃至人们的饮食习惯。自古以来，天津有“小江南”之称，盛产河海两鲜与山珍野味。从历史文献中，罗澍伟发现，过去天津有许多专打铁雀、大雁、天鹅的雁户。而每年五六月，来自渤海湾的黄花鱼与对虾，则是北京崇文门税关的纳税大户。由于海水倒灌海河，以及历史上黄河三次在天津决口，咸淡水交汇处的河海两鲜味道极为特别。“梭子蟹天津出、辽东半岛出、山东半岛也出，但由于天津附近的渤海湾水质含盐量低，出产的海产品，老天津人讲是‘齁甜’。”上月月底，赵永强刚从澳大利亚回来，发现当地的梭子蟹“齁咸”，简直没法吃。

不节不食，由于许多食材上市的时间很短，天津菜非常讲究时令。“伏吃鳎目（比目鱼），冬吃鲤”，鳎目一年四季都有，以夏季最为肥美，而初冬的鲤鱼最肥，我们去的时候，正赶上吃。罾蹦鲤鱼，鱼最好在两斤左右，去鳃留鳞，开膛去除内脏与黑膜，经过特殊刀工处理后，以热油煎酥，捞伏盘中。然后再用葱姜蒜爆香，放入白糖、醋等调料，随后淀粉勾芡，淋入花椒油，盛入小碗，与炸鱼一起端入席中，由服务员当着客人的面将汁浇在鱼上。

在王文汉指点徒弟做菜时，白庆华在一旁为我们讲解其中的关节。这道菜的一大特点是不打鱼鳞，在白庆华印象中，这样的做法，除了罾蹦鲤鱼，就只有江苏的清蒸鲥鱼。何谓“罾蹦”？罾是捞鱼的一种网，打捞上来的活鱼来回蹭网，发出一种声音，正与热汁浇在炸鱼身上的声音颇为相似，所谓“头仰尾巴翘，浇汁吱吱叫”。要突出鲤鱼翘尾游动的形态，刀工需要认真处理，“开膛要正，中间大梁刺里面两侧竖着划两刀，横着再划几刀，便于成熟与形态的膨胀”。芡汁也反映出传统天津菜的特点，擅用大作料擅用嫩糖色与花椒油，颜色红亮透明。

如同许多传统名菜一样，罾蹦鲤鱼也有一段起源的传说。相传此菜出于清光绪末年的“天一坊”饭庄。庚子事变中，八国联军纵兵进犯天津，地痞流氓趁火打劫，来到“天一坊”大吃大喝，叫菜时误将“青虾炸崩两吃”叫作“罾蹦鱼”，待跑堂纠正时，地痞恼羞成怒，准备闹事。堂头见状赶忙劝说有这道菜，他回到灶上，将一条大活鲤宰杀去脏留鳞，于是便有了这道名菜。清末天津留日学生陆辛农后来作诗以记其事：“北箔南罡百世渔，东西淀说海神居，名传第一白洋鲤，烹做津沽罾蹦鱼。”

端上桌来，王文汉提醒我们仔细品尝。尝了一口，整体味道透着甜酸口，鱼鳞酥脆，鱼肉鲜嫩。王文汉顿了顿筷子，解释道：“天津菜口味特别鲜明，咸就是咸，鲜就是鲜，甜就是甜，辣就是辣，与南方菜系（粤菜、福州菜、广西菜）的‘荔枝口’——酸口在前，甜口在后不同，罾蹦鲤鱼大酸大甜，酸甜比例为 1 ： 1。”

津味小说家冯骥才在《三寸金莲》中描写过隆冬季节的“天津八珍”。“银鱼、紫蟹、铁雀、晃虾、豆芽菜、韭黄、青萝卜、鸭梨，都是精桃细拣来加上精工细制的，黄紫银白朱红翠绿，碟架碟，碗摞碗摆满一桌。”韭黄对今人而言似不稀奇，但在过去却是冬令八珍之一。不到一分钟的翻炒，“韭黄里脊丝”便告出锅。据传，这是袁世凯最喜欢的一道菜，他的五姨太是天津人，擅做津菜，每到冬天便为他烧制此菜，袁世凯就菜一次能吃几个馒头。

饭桌上的一个细节，便能看出王文汉课徒之严，以及传统厨艺行中那份对食物的敬畏与尊重。尝了一口徒弟做的虾酱，王文汉示意盐轻，让他用勺子加些拌匀，当看到徒弟用手捻了一撮盐面直接撒在上面时，他不禁大怒：“臭要饭的永远是臭要饭的！”

走前一日，白庆华带我们前往朋友王大君所开的津门味道去吃海鲜。上世纪 70 年代，“老三届”学生王大君进入河北饮食公司下属的川鲁饭店实习。包了 3 年包子，后来拜在鲁菜大师孔宪福门下，当了 6 年学徒方才上灶。王大君记得，那会川鲁饭店最牛的大师姜百明一月才挣 99.9 元，自己只挣 34.5 元。从

1995年起，王大君和家里几个弟兄一起下海经营海鲜，后来他自己又开了馆子，打造津味海鲜。渤海湾的对虾分春秋两季，春虾满黄，煸炒后虾头发红，秋虾则有点发黄。正因为有多年经营海鲜的渠道，王大君的店里在这个季节仍存有速冻的秋虾。煎烹大虾是天津的另一道名菜，二两左右的对虾剪去虾枪虾须，去除沙包和虾线后，在热油中煎熟之后，放好提前兑好的葱姜丝，利用原油原汁烹制而成。

“当当吃海货”，赵永强介绍，天津人所谓的海货，主要指海螃蟹，惊蛰打雷之后，母蟹开始产卵，蟹黄由块状变成细小的颗粒，人们管这种蟹叫“老虎”。记忆里，每到那个季节，奶奶总要拿个大盆，喊声：“去买点老虎去！”买回一大盆，把里面的蟹子洗净晾干，冬天和大白菜一起熬制，又是一道难得的美味。

津鲁世家：传统与融变

作为北方菜系的大宗，鲁菜对津菜的影响不言而喻，除了津门独具特色的食材，一般而言，人们把津菜视为鲁菜的升华版，由于兼受宫廷菜的影响，津菜在刀工与细节上更为精致。尤以“扒、焐、馇”等烹饪技法而出名，赵永强补充说，这些技法事实上在鲁菜等别的菜中也用，不过津菜用得更多，更为讲究。

夜里11点，罗澍伟给我发来短信：“如果要了解津鲁菜的融合以及津菜的烹饪技法，没有人比王雁明更加合适了。”第二天下午，我们前往约定的正达酒店时，穿戴整齐的他随即把我们带进一个安静的小灶，这里据说之前专为领导做饭，整个厨房除了他，只有另外一位也姓王的老师傅。

王雁明出生于津鲁两菜的世家，爷爷是老鲁菜的传人，师父高恭义，从解放前老天津菜馆先得月酒楼（上世纪30年代，由位列“八大成”的义和成与聚庆成合并后新改的字号），在津菜大师中的辈分极高。更有意思的是，他的岳父姜万友受业于八大成的传人史俊生，曾出任红旗饭庄的头火，与白庆华等大师是同代人，学艺之时，岳父常让其他大师教他做菜，大家见了他往往未必叫得出名字，却总大姐夫大姐夫地喊。

1974年，16岁的王雁明顶了父亲的班，进入铁路分局下面的千禧龙大酒店工作。1985年，天津食品街的津菜老字号得月楼重新开张，师父被聘为厨师长。跟着师父干了10年，王雁明又返回千禧龙，辗转于几个酒店之间，2006年起他在同为铁道直属单位的正达酒店，担任顾问，主要负责制定大型会议的菜单，平时并没有太多事情。

王雁明受爷爷的影响很深，爷爷当年在山东馆专做满汉全席，小的时候，爷爷有时会在家里给大家烤乳猪吃。在后院支上签子，大铁桶墩上炭，将一只十五六斤的小猪仔一边刷油一边烧。烤熟后，蘸着料吃，那种喷香酥脆的感觉让他至今难忘。即使在上世纪六七十年代的困难时期，爷爷也总会为大家做诸如烩乌鱼蛋、肚丝烂蒜、火燎鸭肫、九转大肠等山东菜，因为下水便宜，所以那个时候老吃。记忆中，那时的鲁菜“做得特别正规，原汁原味，能吃出来食材的原味”。

区别很大程度上在于做菜的汤头。那时，不管津菜还是鲁菜的大厨，都讲究吊汤，所谓“厨子的汤，唱戏的枪，厨子无汤菜无香”，不像现在的饭店多以经济效益为目的，采用味精、鸡粉等调料，图快不图味。厨火也很特别，“五鬼闹判”，一个厨师看五个火，中间是主火，两边是两个次火，后面两个尾火很多时候便用来吊汤。津菜的吊汤更为讲究，吊一次是毛汤，二次是套汤，顶级的汤叫双套汤，“豆瓣绿色，从上面能看到底下，凉了起冻，蛋白质的含量极高”，一般用来做燕窝等高级食材。

过去厨艺行里规矩大，拜师要磕头，师父把各门派的大师请来，一是请众人见证，二来也让大家看看师父以后会不会做人、教徒，徒弟今后都能从师父那传承到些什么东西。徒弟送师父拜师礼，师父也要回个物件，总之是勺子、筷子等厨房里的东西。王雁明说，这一行与相声京剧一样，有“出师不出师”一说，所谓出师，就是某道菜达到或超越了师父的境界，今后可以自己带徒弟。师父退休封勺后，如果有满意的徒弟，会把自己用过的炒勺传承给他。

自幼受到津鲁两菜大师的熏陶，王雁明谙熟各种烹饪技法，提起津菜中最为见长的大翻勺，他颇为自豪：“我的勺功是跟岳父学的，岳父外号五爷，参加饮食大赛，人家都问五爷来了吗？五爷来了咱们赶紧走，玩炒勺玩不过，炒菜快，翻勺是步步高。”

大翻勺与津菜中的“扒法”密切相关。扒菜对形状要求很高，各类菜蔬在炒勺里摆放成型，不能拿勺翻，出锅前用大翻勺将菜倒扣在碟子中，除了不散不乱形状美观外，更将炒勺底部充分入味的菜翻到上面，便于食用。“不会大翻勺的厨师，算不得津菜厨师”，在几天的采访里，我们见识了多次大翻勺。翻勺的花样

卫鼎轩总厨张晓麟

繁多，从简单的直翻和侧翻，再到当空挂月、步步高。鲁菜也有大翻勺，但只有最简单的直翻。根据菜品不同，扒菜的种类也很多，粗分红扒（着酱油或糖色）、白扒（不带颜色）、奶扒（加牛奶）。以鸡、鸭、鱼、肘子等食材组成的“四大扒”，往往是津菜传统酒席的压桌菜。

焐的主要特点是慢火炖靠，虾仁焐面筋、蟹子焐面筋，都是天津人喜欢吃的菜。馇海货是天津沿海渔民的传统做法，将海中打捞的新鲜海货用腌咸菜的卤水煮熟，即可食用，因为口味较重，一般被当作咸菜一样的压口菜。

伴随一批津菜大师的发掘与老字号津菜馆的复苏，传统意义上的津味儿似乎又回来了。天津的老租界区，现在仍然保留了不少当年寓公们住过的西式小洋楼，有句老话叫“北京的四合院，天津的小洋楼”。有些传统津菜还能在这些小洋楼所建构的公馆菜中找到，在民国总统曹锟四姨太刘凤玮故居上扩建成的卫鼎轩就是其中的代表。刘凤玮是天津人，因擅烧菜唱戏，而受曹锟宠爱。蓝天下，西式洋楼与中国古典的亭台廊榭形成一种奇妙的搭配。地板上还存有曹锟当年从德国进口的蓝色瓷砖。在他当年招待宾客的房间里，总厨张晓麟为我们做了一道由烤鸭、牛肉、猪肉、丸子组成的“公馆四喜碗”。这道菜由传统“八大碗”改良而来，吃起来味道醇厚香糯，正缘于王雁明所说“无核、无骨、无皮、无刺”的选料标准。

美味所勾连的味蕾记忆，其实更像是我们对过去一段光阴、一个地方、一份情感的形而下的想象与追溯。其实味道一直在变，人们的感受也在变，从健康绿色的角度，王雁明也开始注意到菜品的少油少盐，白庆华、王文汉他们则朝着营养药膳与菜品合理搭配的方向努力。

吃完地道的滑溜鱼片还有虾仁焐面筋，我们沿着海河漫步。在北运河、子牙河与海河交汇的三岔口附近，不少人用冰钎凿开冰面，搬个小马扎坐着冬钓。驻足良久，也没有发现有鱼上钩，似乎一切与吃相关的东西，都能让天津人乐此不疲。

（实习生罗秉雪对此文的帮助）

过年

文 崔岱远 插图 张曦

“过年啦！”

“过年喽！！”

对于中国人来说，“过年”俩字儿听起来就叫人兴奋。过年，并不仅仅是四季轮回的节点，更意味着一种传统仪式，一段温情的时光，一份关于家人、关于亲情的念想。不论您走到天南海北，也不管您这一年在外面混得怎么样，过年的时候您都得千里迢迢往家里头赶，为的就是除夕之夜能和父母亲人一起吃上顿团圆饭。只有吃了这顿饭，这年才算过踏实了。

要是按照老礼儿，“过年”可不只是在除夕之夜。进了腊月二十三，就算开始过年了。这一天也叫“小年儿”。

二十三，糖瓜粘。

二十四，扫房子。

二十五，炸豆腐。

二十六，炖羊肉。

二十七，宰公鸡。

二十八，把面发。

……

嚼着香甜粘牙的糖瓜儿，孩子们的心开始浮了起来。三五个小伙伴儿一起高唱着这首古老的童谣，热切地盼着过年。大人们也开始忙活了，精心筹办着各种年货。过年的模式，就在这烦琐却透着温馨的气氛里开启了。在这些准备工作当中，很大一部分是在预备过年的吃食。因为，从初一到初五都是串亲戚的日子，家家户户人来人往，到哪儿都是吃流水席，再加上各家店铺也都歇业过年了，家里头待客的吃食自然就都得提前预备出来。

转眼到了年根儿。“二十九，蒸馒头……”蒸蒸日上不是嘴里说着玩儿的，那可是要实实在在蒸出够吃上十来天的大馒头。讲究的人家还会用模子把和好的面团儿刻成元宝、莲子等等吉祥物，或是搓成面拘拘盘成条小龙，用剪子剪出整整齐齐的龙鳞，再用红枣条插上眼睛、舌头，漂漂亮亮往那一摆，看着都透出喜庆。

与蒸馒头有关系的还有一项重要的内容，童谣里没有唱出来，就是要炸出一大盆丸子预备着。炸这种丸子要往里搓馒头渣儿的，就是把晾凉了的白面馒头搓碎了揉到猪肉馅里，然后加上葱、姜末和盐、酱油、料酒等等小料一起使劲搅和滋润了，团成乒乓球大小的肉团儿，下到温油里炸透了。馋嘴的孩子会立刻抓上几个塞进嘴里，酥香肥润，那叫过瘾。不过做这丸子可不是为了现炸现吃，而是在预备过年这几天餐桌上的一道挡口菜。

北京人家的年夜饭上必有丸子。丸子象征了阖家团圆。而且，过年期间的餐桌上也几乎顿顿少不了丸子，这主要是图省事。拜年的时候来了自家人，主妇们得陪着说话。而且人是一拨接一拨来，饭也就得一拨接着一拨随来随吃，当然就没有太多的工夫张罗饭菜。抓十几个丸子下锅稍微过一下油，焦香味一出来，浇上炖肉的汤汁，勾芡，撒葱，一盘红亮的溜丸子就算做得了。

团圆饭吃的不仅仅是丸子。过年的餐桌上必须是荤、素、冷、热一应俱全。特别是平时不怎么吃的大菜，比方说米粉肉、扣肉什么的，这日子都得上齐了。讲究的人家还可以做上道养眼的樱桃肉。所谓樱桃肉，当然不是用樱桃汁熬的肉，而是一种象形的做法，为了看个喜兴劲儿。半尺见方的一块五花肉先小火慢煮到七成熟，切成五五二十五块四方块儿。肉晾凉了，在肉皮那面用快刀划上十字纹，正好划出个四方格子，每个格子可巧樱桃大小。这下刀的深浅可是手艺，要

求把肉片剌开一多半，但又不能完全剌透。为什么呢？因为接下来是要放在油里炸的，直炸得肉皮膨裂开来，恰似四颗圆鼓鼓的小樱桃。紧接着炒汁。盐、糖、醋、酱油、葱、姜自不必说，还要用上红曲米粉，只有这样做出的肉才会是紫红的樱桃色。把那二十五块炸成樱桃形的肉块儿放进汁里煨焐，待到汁液充分收进肉去，捞出来整整齐齐码在盘里，就是一百颗油润饱满的小樱桃，紫红色，酥香酸甜。寻常的食材，漫长的工夫，过年嘛，图个热闹，吃个丰盛，更预示来年生活美满。当然了，团圆饭上更少不了一条有头有尾的红烧鱼，代表着红红火火，年年有余。

依老北京的风俗，年夜饭上还有两道别致的小菜必不可少，一样是芥末墩儿，另一样是豆儿酱。而这两道小菜都得是事先备好的。

先说说芥末墩儿，这是一道解油去腻的小凉菜。别看它不起眼儿，可却是北京人过年时候餐桌上素菜的首席。一到过小年儿，家家户户就开始预备这道菜了。

首先要挑选瓷实的青口大白菜，取中段切成一寸厚、一寸多粗的圆墩儿，用马莲草扎紧实了。烧锅开水，使笊篱托住逐个焯得半生不熟，趁热装进瓷坛子里码放整齐，码一层菜墩儿涂抹上一层芥末糊和白糖，再码一层菜墩儿，再涂抹上一层芥末糊和白糖……直到摆满多半坛子，之后把焯菜用的水晾一晾倒进坛子里，赶紧盖好盖子封严实了，外面再用小棉被裹住。封好的坛子放在屋里暖和的地方焐着，让芥末的辛辣充分发透了。过个两三天打开，芥末的辣味就冲鼻子了。吃的时候把一个个牙黄色的小墩儿整齐码在盘里，点上米醋和香油。咬上一口，甜酸清脆，开窍通气，打上俩嚏喷，那叫一痛快！吃足了大鱼大肉，解油去腻就全靠它了。

另一样精致的小菜是豆儿酱。虽是小菜，做起来可还真有些麻烦。首先把猪肉皮洗净了翻过来放在菜墩子上，刮干净肉皮内面上的脂油，用镊子把肉皮上的毛一根一根全拔干净了。处理好的肉皮焯透了预备着。黄豆要事先泡上两三个钟头，用水煮到熟而不烂。还要准备胡萝卜、豆腐干、水疙瘩，都切成小手指肚大小的方丁儿。烧上一锅开水，先放进去料包和葱、姜熬煮，再下入焯好的肉皮，煮软之后捞出来切成小方丁儿，顺便把葱姜和料包捞出来扔了。这时候再把胡萝卜丁儿、豆腐干丁儿、水疙瘩丁儿和肉皮丁儿一起推到汤里，加盐、酱油、料酒煮上一刻钟，离火后倒在盆里，放到冷地方盖好了晾着。过上一宿，凝结成胶冻儿，就大功告成啦！吃的时候切上一盘子，酱红的颜色透着庄重，吃起来口感清凉滑嫩，再浇上腊八醋，渗起酒来，比大鱼大肉更为美妙。

一盘芥末墩儿，一盘豆儿酱，虽然是两样压桌小菜，却让团圆饭的餐桌平添了情趣。现在，很多京味儿馆子平时也卖这两样小菜，每每尝来，都让人想起浓浓的年味儿。

提起除夕，很多人立刻就能想起饺子。大年三十吃饺子，这好像是过年的传统，起码北方的大部分地区是这个吃法，而且各个地区、各家各户爱吃的馅料还都不太一样。东北人爱吃猪肉酸菜馅饺子；山东人爱吃猪肉大葱馅饺子；您要是到了陕西，讲究吃的是牛肉韭黄馅饺子……过年的饺子早已不单单是用来充饥和解馋的饭菜，而是包进了太多的人情味儿，那是对于亲人，对于家的最醇厚的情感。一盘热腾腾的饺子端上来，空气中也充盈着幸福的气息。

老北京自然也有好些有特色的饺子馅。比方说早年间冬天吃的干菠菜馅，那要在秋末的时候把整捆鲜菠菜洗净，略微焯过，晾晒风干后放在盒子里封存起来，等到十冬腊月拿出来泡发、剁碎，用煮肘子出的白汤和五花肉剁成的馅儿和在一起再加上葱、姜、料酒、酱油等等调料，要是再拌上些荸荠末儿吃起来口感会更爽利。

南方朋友吃不太惯茴香，北京人可特别好这口儿。茴香馅饺子有一种奇特而浓烈的香气，头一次吃它的人免不了一下子联想到中药。也正是因为有这种药香味儿，它可以去除猪肉的腥腻气。茴香吃油，调馅儿必须多放肉，最好稍微肥一点儿，而且还要加上些五香粉，这样吃起来才肥美香腴。

我最爱吃的饺子要数老北京特色的羊肉黄瓜馅。羊肉最好选腰窝，有肥有瘦，还有筋头巴脑，吃起来特筋道。把腰窝不紧不慢地剁了，再搅进去泡好的花椒水，为的是去膻，也能让肉更鲜嫩。黄瓜用礤床擦成细丝，略微攥一攥汤，之后加上葱末、姜末、海米末、鲜酱油、盐和肉馅搅拌在一起。黄瓜出汤，羊肉吃水，这一荤一素搭配在一起相得益彰，鲜嫩的羊肉浸润了黄瓜清新的汁液，那份独特的鲜香用语言实在描述不清。中国烹饪的精髓完全仰仗着调和艺术，即使是做

一顿再普通不过的饺子也能表现得淋漓尽致。

不过北京人过年的饺子可不许带肉，而且也不是在年三十晚上吃。过去北京童谣里是这么唱的：

新春正月过大年，吃点喝点解了馋。

初一饺子初二面，初三合子团团转；

初四吃米饭，破五的饺子要素馅儿；

初六初七需吃鸡，初八初九牛羊肉；

初十吃顿棒子粥，十一吃鱼，十二吃鸭；

十三围坐吃对虾，十四大碗打卤面；

十五家家闹元宵，打春要吃春卷炒鸡蛋。

说的虽然未必精细，但大体反映了北京人过年期间的饮食安排。

北京人的年夜饭吃的是大鱼大肉，图的是解个馋。那么什么时候吃饺子呢？是大年初一刚过了子时，俗话叫作“五更饺子”。所以说，这才是北京人新年头一口。顺便提一句，老北京人受满族影响，不把饺子叫“饺子”，而是称为“煮饽饽”。一直到了民国以后，才逐渐改叫“饺子”。

吃饺子本来不是什么新鲜事儿，但北京人的这顿“五更饺子”还真有些说道。因为无论是平民百姓还是富贵人家，吃这顿饺子全讲究是素馅的，因此又叫作“全素煮饽饽”。这可是多少年的老规矩。

至于为什么是这么个规矩？一种说法是因为这顿饺子最重要的功能不是给“人”吃的，而是给“神”吃的，所以它又叫“请神饺子”。传说除夕晚上诸神下界，来考察人间的善恶。大概神仙们素食主义者居多吧？也有一说是为了取个“素静”的意思，希望新的一年全家人安安稳稳、素素静静的。还有一说是这新年头一口必须吃素，为的是体现在新的一年里要自律和净化心灵。不管怎么样，这顿素饺子倒是巧合了现代科学饮食的原则。过年的时候一连半个多月吃的都是大鱼大肉，未免太过油腻，吃顿素馅饺子清口解腻，正是非常好的调剂。

每到除夕九十点钟，胡同里饱餐了年夜饭的孩子们忙不迭地点着灯笼跑出去放花炮，各家各户就传出“当当当，当当当”的剁馅儿声，宛若“过年交响乐”。“五更饺子”的馅儿需要在半夜 12 点前和好了预备着，因为过了“子时”就是大年初一，依照老规矩，这一天不许动刀。

您别看饺子里包的是素馅，但这馅料的内容可不简单——胡萝卜擦成细丝，过开水焯了再攥干剁碎。大白菜剁得稀巴烂，加上盐杀出汤后用屉布裹着把水拧干。其他诸如香菇、黄花、木耳、粉丝之类的干货自然是要先发好了再细细地切了。讲究的人家还要放些冬笋、面筋，撒上芝麻。拌的时候还必须掺和上搓碎了的排叉儿或是切碎的油条，为的是吃起来口感柔润，而不至于渣渣粒粒的。这些主料预备好了，就可以调配上盐、酱油和素油，搅拌成咸淡可口、松腻适度的全素饺子馅了。尽管全素，一样融入了“食不厌精，脍不厌细”的理念。

过了 12 点，一家人和面、擀皮儿、包饺子。包“五更饺子”可有讲究了，即便是再富贵的人家，也要全家老少一起动手，每个人都要包上几个，体现一家人的团结和睦、齐心协力。而且，包这新年头一口的饺子里还有个特定的“节目”，就是要把几枚小钱和几个小枣洗干净了包进去，据说如果谁吃的时候“嘎啪”一声咬到了钱，那他这一年肯定财运滚滚，如果咬到了枣儿，那就是这一年里最有福气的人。

早年间，煮熟的饺子首先要给神仙们供上，兴许这时候神仙们忙活了一宿也饿了吧？不过神仙们并不贪嘴，供桌上只供三碗，每碗五个素饺子就够了。有的人家还要搞个接神仪式，后来逐渐淡化，这些仪式也就省了。仪式过后，全家人到院子里燃放成挂的鞭炮和二踢脚，互道“新嬉”。回到屋里，长辈接受小辈磕头拜年。当然了，头不能白磕，总得赏些“压岁钱”不是？一个大红包举在手里，不在乎多少，图的是个喜兴劲儿。接下来，全家人就可以聚在一起，吃上这新年头一口——热气萦绕的“五更饺子”端上来啦！

现如今，上供和磕头的仪式早就免了，鞭炮声也没有从前那么吵闹，但北京人这新年头一口，这包容了素静、平和，吃下去顺溜儿而暖和的“五更饺子”还依旧吃着。

晨曦微露，吃过“五更饺子”的北京人推开了家门，或是到亲戚家拜年贺喜，或是去庙会祈福求平安。新的一年，就这么带着期盼和希望开始了。

过年，一件多美好的事儿！

阅读之美

喧嚣时代　给灵魂一个栖息之地

一本杂志和他倡导的生活

三联生活周刊荣获

我国新闻出版领域最高奖——第二届中国出版政府奖·期刊奖

国家新闻出版广电总局颁发——中国“百强报刊”

中国期刊协会颁发——新中国60年有影响力的期刊

每周一出版　全年52期　多样便捷的订阅方式

邮发代号:82-20 拨打11185上门收订

零售单价:15元　零售年价:780元　订阅单价:10元　订阅年价:520元,全年净省260元

读者服务电话:010-84050425/84050451　读者服务邮箱:dzfw@lifeweek.com.cn

一起的时间

文 班宇 插图 张曦

一

从西向东，十马路被“工”字街严谨分割，像一道笔直的城市脊骨，而其中遍布的楼群则是枝杈或者骨刺，密匝满溢，环环相扣；穷尽“工”字的街道结束之后，又以“兴”字接续，均以朴素而空洞的大词为名，匮乏的想象力，人造的工业孤岛，锈气在空气中浮着，被规划的人们沉默而专注地在冰上骑自行车，满头虚汗如杂技演员，而他们的孩子横跨在后座上，小心翼翼地维持着平衡。这是上世纪90年代的北中国，寒冷而虚无，太阳常年哑火，远方总有莫名的巨响，凛冽的风从四面八方不断吹来，依次打透棉衣、毛衣、衬衣、皮肤、血液与心灵，堪称一场速冻人生，实在难以想象，曾几何时，这里也是一片新大陆。

春节是由雪地上的一抹红色开始的。蓝色的半透明塑料布裁成几层，铺在坚实的积雪之上，不规则的玻璃板和砖头压住四角，上面摆着对联、日历与“福”字，大小各异，金字或者黑字，简陋或者繁复的寓意，皆以红作为底色。这些摊位往往还附带着卖一种报纸，《广播电视报》，上面刊登着春节期间各电视台的节目预告表，来买对联的人们往往会捎上一份报纸，以合理安排春节期间的观看次序。另一种摊位也是红色的，但红得五花八门，被淘汰的木头课桌上摆满各类鞭炮，有几千响的“大地红”，红纸里透出火药的灰色，长捻暴露在外，十分生猛、壮烈；也有做成蝴蝶或者鸟兽样式的，点燃后口鼻喷火，旋转着、嘶鸣着飞上几米高，之后空空荡荡地落下来，像一颗熄灭的纸质星星。

白晃晃的世界里有了红色点缀，便意味着节日将至，冬天进入尾声，人们可以稍微喘口气，并开始对万物释放出一点同情心。但以上这两样年货要早早准备，提前半个月也不为过，其区别是：春联需要窖藏，买回来仔细卷叠，塞入衣柜的夹缝处，待到除夕上午，熬上一小锅乳白色的浆糊，用筷子均匀抿在春联背后，再由上至下，规整而紧实地贴到门上；鞭炮则随时购买，它是后辈们在春节期间的必备玩物，互相比试、钻研，小年刚过，从早到晚，响声此起彼伏。有的鞭炮发出的声音尖锐如哨，类似一声长鸣于耳畔的警报，有的则是闷吼式的粗重低频，地表也随之微微震颤，声波荡尽，只在坚冰上留下放射式的白色印痕。

二

“工”字街上还有一家工人百货大楼。春节前夕，附近的家庭都要在这里度过至少半天的时间，为过年添置新的衣物。百货分为上下两层，一层卖成衣，二层扯布匹，大门敞开，下沿被废木楔抵着，进入时需以双手奋力擎起厚重的棉门帘，之后便有一股化纤热气扑面而来，成年人为之兴奋，少年则普遍反感。那种味道充斥着一种拙劣的狂热，蒸腾而腐败，从人肉的嘈杂缝隙之间硬钻出来，恒温流动，散在每一个角落，长久地盘踞在拥挤的空间里。在这股气息的包围之际，无论长幼，情愿或者不情愿的，均在穿脱衣物、试号码、砍价格，人们在相互地喊骂、对照、询问、演戏，时进时退，节奏捉摸不定。小孩子被来回拉拽，绕得天旋地转，最后终于不耐烦，哭嚎着试穿新衣服，样子滑稽；成年人则不知疲惫地反复盘算、比量，粘在鞋底上的积雪逐渐化开，湿润的黑色足印遍布整个百货大楼，泥泞而纷乱，一场盛大的朝拜仪式。

工人百货大楼的两端，步行数里，各有一间副食品商场。大年二十九或者除夕当天，这里变成宇宙的

中心。跟百货公司不同，这里散发出来的是酒与酱的香气，幽深而美妙，即便是不懂品尝的幼童，来到这里似乎也有微醺之意。

除夕当日，我们一般要去姥姥家过。单位发的水果、白酒与饮料是年货的一部分，父母以寸带勒绑在自行车前后，路上先要在副食品商店停一站，下车去买些熟食干果作为补充。逢年过节，这里备货充足，酱卤熏蒸一应俱全，原味或者蒜味的香肠，被红辣椒末扎实裹满的烤里脊，锡纸上烧白糖熏着肚与鸡，黑锅里的老汤浸着肘与蹄，每迈一步都是新鲜的景观，浓烈、丰盈、富足，饱蘸时代的光辉，让人不舍离去。在另一侧，副食店的深处还摆着几口大缸，里面装着成块腌制的咸菜，鲜红或者墨绿，踮起脚从上往下观望，缸内如同黑洞，看不见底，甚至还会发出隐微而神秘的回响，不过在这样的日子里，基本上没人再去光顾此处。穿过里间，外边是坚果与果脯的天地，斑斓的糖块散乱堆放，长卷果丹皮按次序摞成塔，柿饼如士兵般分阵排列，刚炒好的花生还透着些微热气，以双手挤开外壳，轻微的裂响之后，一阵沙土味道的尘烟弥漫出来，微呛但感人肺腑，这是香气里最不可分割的一部分，四粒红衣花生随后弹跳出来，酥得快要握不住。

姥姥家住平房，上下三间，日本砖砌成，夏季凉爽，冬季烧劈柴取暖，土炕热到令人喉咙发炎；门前有小院，地面不平，略微倾斜，雨后生青苔，雪后便是天然的冰箱，室内外两幅截然不同的情景。姥姥家风勤快，众人自清晨起便已开始忙碌：白鸡冲洗斩件，猪蹄以明火燎烧，鲤鱼剖开洗净晾干，肉片以料酒生粉腌好，豆角青菜择洗完毕，厨房的两口炉灶一直被占据着，焯煮酱焖，各自展示本领。

时近中午，一盆油炸食品率先出锅，用以填补早饭与下午的团圆饭之间的空隙，虾片、地瓜与肉素丸子，金灿灿放着光芒，众人暂时停止劳作，坐在炕沿上抽烟喝茶水，年轻一辈拈一根过滤嘴香烟敬给长辈，厨房的锅里还在咕嘟着热气，时不时有人要去翻动几次，支着天线的电视机里播着往年晚会的相声小品，牛群、冯巩嬉皮笑脸地拍卖施拉普纳的头发；寒暄时段早就过去，所有人在同一时刻陷入沉默，一种匍匐着的沉默，只剩下挂钟在最高处滴答作响，紧挨着它的，是去年贴上的“抬头见喜”几个红字，如今已被烟火熏得泛起金属光泽的黑色，但却如同经受一道加持，更加庄严，高高在上，一种凛然不可侵犯的祝福。

这是团聚的日子，一年一度的辞旧仪式，沉默是因为缺席。我的舅舅还没有来呢。我们都在等待舅舅。冬天的阳光透过窗上污浊的塑料布折射进来，又被层层叠叠的烟雾恣意摆布，姥姥坐进逆光里，单腿盘在炕沿上，过滤嘴烟的味道真是又呛又香啊。

三

平原也有起伏的生活。

东北自古盛产朋克，叛逆之子是每个家庭的标配，人人生不逢时。他们投奔于怒海之中，对工作不满，对政策不满，对爱人与朋友不满，但对危险充满兴趣，热衷于在摇摇欲坠里体验存在感；父母过世之前，他们根本不可能卑服于世界。其肇因复杂，时代更迭，父辈的荣光在下一代里无法得以延续，这个时代进入伤停补时阶段，你在这个时候闪亮登场，可惜大局已定，所有观众都在忙于退场。长夏已尽，凛冬将至。叶倩文的《珍重》里怎么唱来着：它方天气渐凉，前途或有白雪飞。

事实上，之前很长一段时间内，我都没有见到过舅舅。通过家人的只言片语，略微得知舅舅在此期间的经历：工厂不景气，他停薪留职，去南方批发服装，回来兑摊位售卖，经营数月，略有盈利，之后在朋友的带领下，迈入赌博世界，迷恋“扑克机”。游戏单调但有金钱紧随，试图以可怜的智力与机器对抗，红着眼睛捍卫古典赌徒最后的荣耀，却一次次败下阵来。在赌博失败这件事上，他展露出罕见的韧性，借遍好友，最终也未能扳回一城，只是越陷越深，被紧紧缠绕，无法挣开。江湖人是过河卒，路是不归路，他所背负着的债务，是由家人帮着还清的，之后便躲着、推托着不跟任何人见面，割断与世界的关联，一点点地隐形、消失，变成了自己的影子。

但家人们仍在想念他，甚至比从前更多几分忧虑。在旁人的描述里，他似乎更像是一个迷狂的吸毒者，

胡须凌乱，信念崩塌，消瘦而没有精神，畏缩不安，每天只是在家里枯坐、抽烟喝酒、看录像带。雾气蒙蒙的后赌徒时代，想重新在社会与家庭里寻得妥帖位置，又谈何容易。

屋内烟雾缭绕，一盆食物见底，最后还是有人沉不住气了。我的二姨，也就是舅舅的二姐，推自行车毅然出门，她要去舅舅家把他找来。我们目送她蹬车出门，她骑得很快，砖石路上的鞭炮屑被细车轮迅速碾过，微微扬起又落下来。除夕是最后和解的机会，一切不该提起的，在此时都不必提起；而在此时没有提起的，以后也不必提起。

这是家庭、传统、血缘的胜利日，个体与世界壮阔对抗的临时庇护所，稀疏而宽松的纽带被重新勒紧，没有人会被轻易放弃，好的，坏的，新的，旧的，疲惫的，孤独的，伤痕累累的，茫然而浑浊的……都再次站到起点上，共同埋葬或者抒写，一段关于酒与药，植物与闪电，河流与矿山，旧世界与新纪元的生活史。

四

两位骑车人由远至近，一前一后，冒着纷纷的白气。前面的扎紧深色围巾蒙住面部，上身前倾蹬车，丝毫不松懈；后面的没戴任何保暖用具，皮夹克拉链提到下巴的位置，脖子缩进衣服里，直着腰板，单手扶着不锈钢车把，另一只手勾着沉甸甸的白色塑料袋，歪着膀子前进。

鞭炮铺在院子里的地上，来回盘绕，舅舅点根烟，深吸几口，抬起眉毛，吹去烟灰，半蹲着探出手去，准备燃放，火星溅开之时，他敏捷地跳到一旁，笑着看我们。我胆怯地观察久违的舅舅，发现他并不如传言中的那样落寞、颓废，相反，他的活力与性格与从前并无二致，讲话依旧粗犷而洪亮。他站在院子中央，把塑料袋子提过来，对大家说：来晚了，在家熬皮冻来着，刚冻好成形，快去切一下，咱们准备开饭吧。

屋内的人踩在凳子上，以手抵开气窗，桌上的铜锅已经开始沸腾，之前规整码好的飞蟹、籽虾、干贝、蛎蝗、冻豆腐、薄五花肉片、手切羊里脊、切丝攥团的酸菜……现在已经融在一起，翠绿红白，汤汁里透着鲜美，而这种鲜，也并不是真正的海洋之味，它长途跋涉至内陆，经历过季节与冰箱的双重冻结，腥和咸都蜕变出新的气息来，它是来自陌生岛屿的幽灵，一种关于遥远的未知想象。

肘子切片，底铺葱丝，顶浇酱汁，再上锅蒸一次，水汽不断催逼葱香，并将酱汁的咸味适当稀释；鲤鱼收至汤汁浓稠，小心铲起出锅装盘，再撒几叶香菜；酱肉与香肠各切半盘，重叠摆好；烧豆角和炒西芹，则是餐桌上罕见的绿色；还有皮冻，弹性十足的方块胶质，这是舅舅简陋的盛情，需调一碟酱油与辣椒油与之相匹配，它被放在桌子的角落里，以防止被炭火融化，但却未因此而受到丝毫冷落。鞭炮声尽，锅子热烈，众人重新打起精神，开瓷瓶白酒，围坐碰杯，互相喊着祝福，这顿饭要一直从下午持续到晚上，直至夜幕初垂，天空墨蓝，万家灯火通明。

撤盘不撤桌，拉亮日光灯，桌子上铺面板和盖帘，擀皮包饺子，粉尘飞扬，有人盖着棉衣窝在火炕的深处，已经睡熟，有人提着碗碟移至别处，继续饮酒。我们晚辈出去透气，只一推开门，唇上的油花便迅速被外面的冷气凝结，丰润而滑腻，像跟绵羊接了一个长长的吻。而此时外面的空气里，则全都是火药的味道，天空被无数烟火映得白亮，看起来激烈并且宽广。春节晚会就要开始了，每台电视机里的锣鼓都要响起来了，世界各地的人们都在拍电报祝福我们了。

站在门前的台阶上，便可以朝稍远一点的地方望，平房群落之后是三层的红砖楼房，涂着模糊的标语，然后是几幢七层的楼房，蓝绿玻璃相间，更远处看不大清，但那里的每个窗口里都闪着一盏温和的星星。我们站在房檐之下，仿佛被世界围在中间。

后来，我读到美国作家华莱士·史蒂文斯的诗歌，其中有这样的句子，大概也适合北方这样的除夕：

而那房屋就属于精神，以及他们，
以及一起的时间，一起的一切。
北方之夜看去像霜，当它
俯向他们，俯向母亲，她躺下，
他们说晚安，晚安。

《三联生活周刊十年》《三联生活周刊廿年》
《有关品质》
《生命八卦》

限时8.5折

典藏特惠

慢享20年的文字与时光

1995-2015年，
三联生活周刊20年的成长历程，
我们先后四辑出版这套精选文丛，
包括经典栏目作品集及主创个人作品集。

扫码直接购买

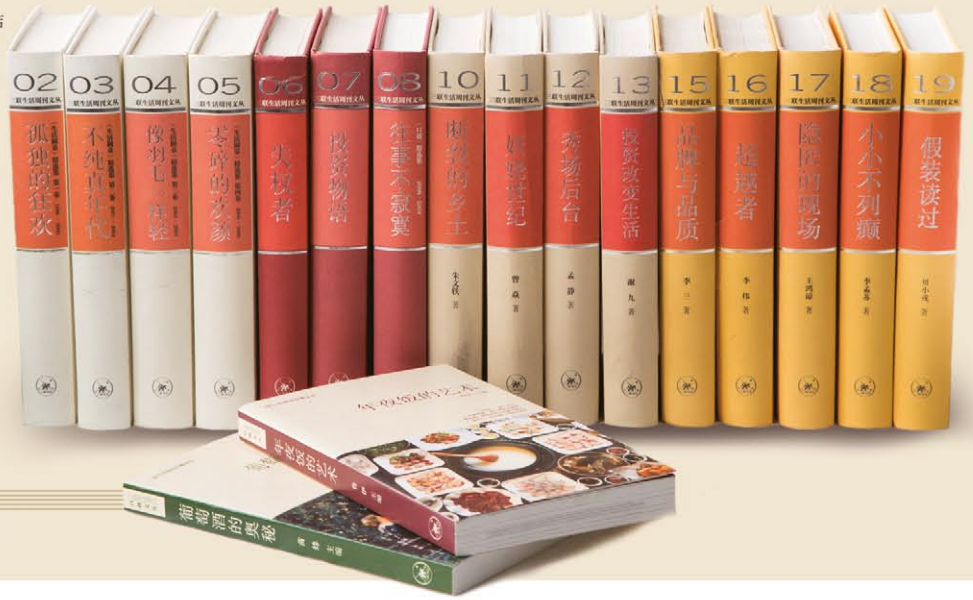
微信　淘宝

淘宝店铺搜索“三联生活周刊 lifeweek”
微信关注“三联生活周刊”公众号，进入微店

《三联生活周刊》精选文丛
与《葡萄酒的奥秘》、
《年夜饭的艺术》

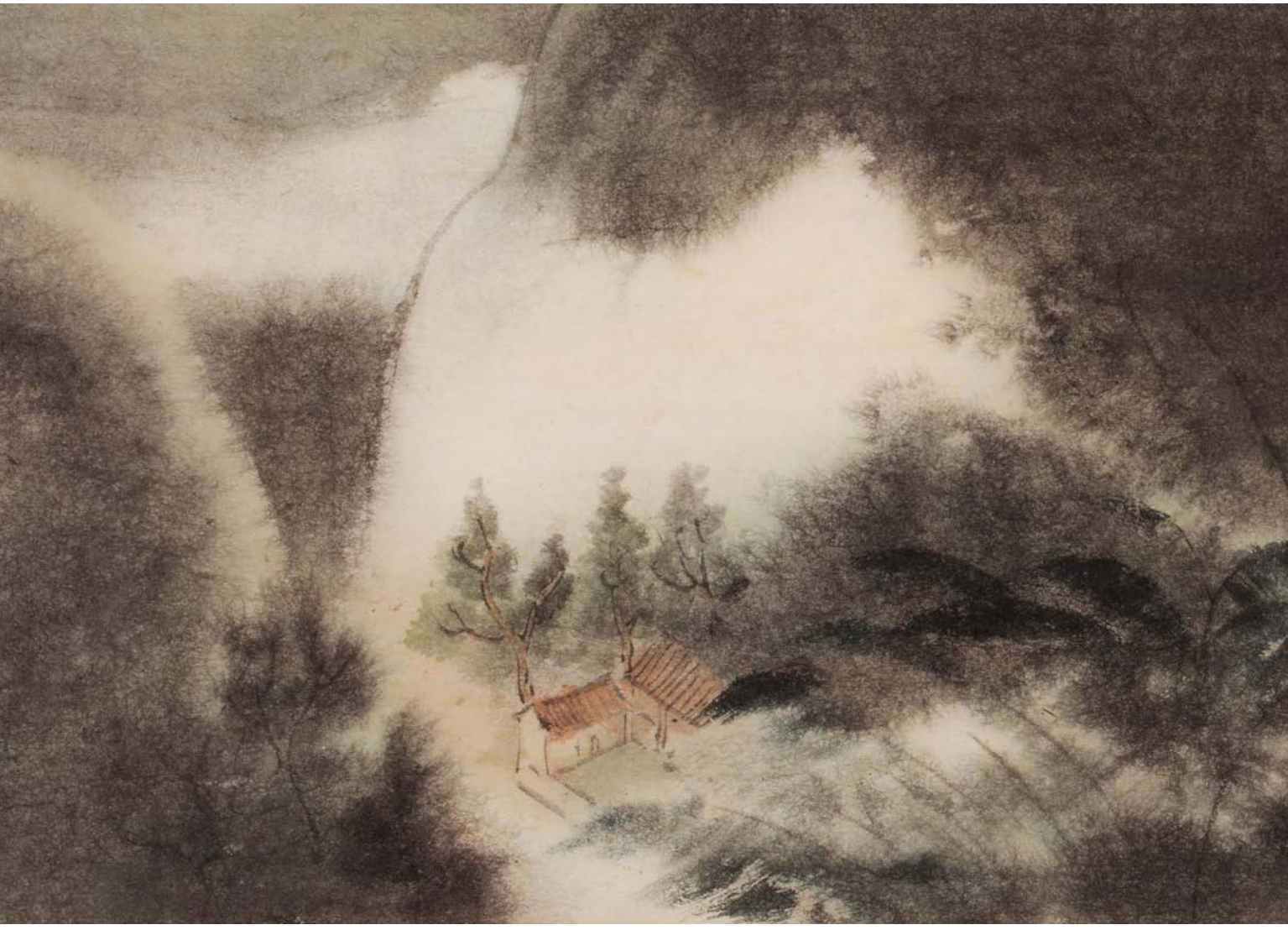
单本6.5折

2本及以上4.5折



年夜饭的艺术　49元
葡萄酒的奥秘　45元
廿年［平装版］　58元
廿年［精装版］　78元
假装读过／贝小戎　50元
小小不列癫／李孟苏　50元
隐匿的现场／王鸿谅　50元
超越者／李伟　50元
品牌与品质／李三　50元
生命八卦／袁越　50元
投资改变生活／谢九　50元
秀场后台／孟静　50元
妖娆世纪／曾焱　50元
断裂的乡土／朱文轶　50元
有关品质／朱伟　50元
往事不寂寞／李菁　50元
投资物语／邢海洋　50元
失权者／李鸿谷　50元
零碎的欢颜（《生活周刊》精选集（4））　50元
像羽毛一样轻（《生活周刊》精选集（3））　50元
不纯真年代（《生活周刊》精选集（2））　50元
孤独的狂欢（《生活周刊》精选集（1））　50元
十年　50元

如需购买整套文丛产品，欢迎致电**读者服务中心**：010-84050451/84050425，或登录**官网商城**：http://shop.lifeweek.com.cn/



访友（皇小小 绘）

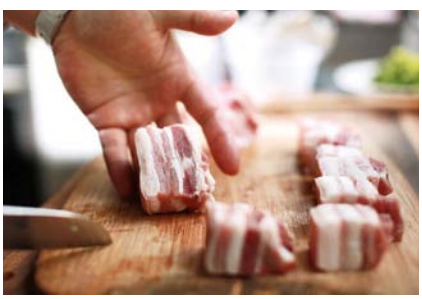
周彤打算在城隍庙旁边的茶馆开“下午茶”，从一道葱油拌面开始，研习那些传统的上海味道

本帮厨房，
上海美食的江湖与绝招

主笔 徐菁菁　摄影 王之涟

做厨师，学成 3 年，“天下无敌”；然而，做到 40 年，才真正觉得“刚刚会烧菜”。

1



2

3

4

5

我爸爸做菜是“老三篇”，上海传统家常菜，最拿手的就是红烧肉，
所以我骨子里面相信上海味道就是红烧肉，两个月必须吃一回解馋。

上海味道的新与老

在淮海中路一间洒满阳光的厨房里，赵荣华热起锅子来。案板上的五花肉已经收拾停当。“我爸爸做菜是‘老三篇’，上海传统家常菜，最拿手的就是红烧肉，所以我骨子里面相信上海味道就是红烧肉，两个月必须吃一回解馋。”但赵荣华烧起菜来，已经和父辈大不相同。他用平底锅爆香青葱和姜片，将五花肉煎到微黄。“猪油煸过以后特别香，而且高温可以封住肉里面的水分，肉质不容易老。但也不能煸太长时间，猪皮会硬。”他往锅里倒红酒——而非上海人家常用的料酒或是黄酒。“我们的红烧肉做得好，就和法国的鹅肝一样，软糯丰腴。法国人用酸甜果味的东西来搭配鹅肝，找那个味道的平衡点。我做红烧肉也是这样。红酒有果香、有酸度，能够综合红烧肉里的甜味和油腻。”酱油、冰糖下锅，肉在锅里小火焖了三刻钟，眼见汤汁快要收干，赵荣华淋了些日本料理常用的味噌下去：“现在真正好的黄豆酱油很难找了。红烧肉酱香味要浓，味噌正好可以用来提味。”这一份肉，裹着亮晶晶的酱汁，甜得恰到好处，果然如他所说：“配一碗白米饭，一口闷，下饭菜，下得嚇死人。”

一道小时候“外婆常做”的面拖小黄鱼同样被赵荣华弄出了花样。他用全麦面粉和生粉混合做面浆，再向面浆里淋少许油——这是日本天妇罗的做法。锅里油温七成，他提溜着收拾好的小黄鱼，裹上面浆，在油锅里转一圈，用筷子蘸点面浆洒在正在烹炸的鱼上。这也是天妇罗的技巧，使外壳更加蓬松酥脆。鱼出锅，赵荣华拿出浓稠的黑醋汁，在盘子里勾出线条。“七分意大利黑醋加三分冰糖，小火慢慢熬成，”他解释说，“混搭小黄鱼，味道会更丰富。前几天意大利米其林三星厨师西莫·博图拉（Massimo Bottura）来上海，我吃了他做的菜，其中用到了他珍藏 40 年的黑醋汁，于是就有了这样的灵感。”

1. 赵荣华在展示厨艺

2~4. 赵荣华最拿手的就是红烧肉，他往锅里倒红酒——而非上海人家常用的料酒或是黄酒

5. 这一份肉，裹着亮晶晶的酱汁，甜得恰到好处

不惑之年的赵荣华是土生土长的上海人。他对上海味道的改造与这座城市的变迁同步。从前，赵荣华家就住在现在上海新天地所在的位置，太平桥。他记得小时候，家里出门的几条街上遍布小吃摊。一家叫“春园”的铺子有鲜美的小馄饨和黄芽菜肉丝春卷。那时候流行“小笼馒头”，“外面是发酵过的面皮，里面裹肉馅”。他爱吃大汤团，猪油芝麻的馅子，也爱“四大金刚”，呛饼、油墩子、粢饭团和粢饭糕。当然少不了生煎，“下面的底薄而脆，上面的皮薄而有弹性，肉馅结实，大口咬下去都是汤水，一不小心就会溅得一塌糊涂”。普通人家的孩子并没有太多机会上餐馆，婚宴就是盛事。“我至今还记得一个场景，在一家饭店二楼，台子上有条很大很漂亮的松鼠鳜鱼。一桌菜好不好，就看一道松鼠鳜鱼。小孩子等着鱼上来，吃完可以下桌玩了。”

1996 年，上海开始改造太平桥地区 52 公顷的旧城。也就是这一年，已经学了 4 年厨师，做惯了上海菜、广东菜的赵荣华赶上最时髦的一阵风，成了西餐厨师。那以后，意大利菜、日本菜、东南亚菜、美式餐饮他都上过手。他在外滩三号的一家西餐厅做热房主管。一天，一个美国女记者穿着厨师服到厨房里来采访，他负责向她介绍厨房的运作方式。临走时，她问他：什么时候可以一起吃顿饭？

认识赵荣华时，莫云刚刚开始在中国的美食记者生涯。她本就出生在一个跨文化背景的家庭。母亲是上海人，8 岁离开上海去西班牙，随后到美国定居。赵荣华描述岳父母家的厨房：“你能想到的世界各地的任何调味品，都能在那里找到。单单是芥末就有十几种之多。”在莫云记忆里，母亲“从来不会做两道一模一样的菜”。赵荣华赞叹岳母对食材充满想象：“比方做豆腐，她会放奶酪进去，让人意想不到，但是非常好吃。”

爱情在厨房破土，被美食滋养成长。两个背景完全不同的人在上海相遇，一拍即合。赵荣华在外滩三号工作的时候，每天都要忙碌 12 个小时以上，但无论多晚回到家里，他都要给莫云做一道菜。莫云对

1

2

3

“福 1088”
餐厅菜品：
1. 糯米藕
2. 醉鸡
3. 传统熏鱼

他的手艺充满了赞叹。这让赵荣华大为惊讶：“从前我没有觉得厨师是个什么高尚的职业。我也给我以前的女朋友做吃的，她并不会赞美，甚至在向其他人介绍我的时候会羞于说我的工作。在莫云这里，我第一次感到这门手艺是值得尊重的。”同样，赵荣华的经验和人脉为初入美食报道的莫云打开了厨房秘密的大门。相处的前10年，两人一起去上海各种餐馆试菜。“每天都去新的餐厅，认识新的厨师。”从5000元一位的分子料理餐厅到广园路菜场对面的灌汤包和辣肉面：“骑着一辆电动摩托车，两个人每天到处跑。”

莫云也爱上海味道，熏鱼、酒香草头、腌笃鲜，胃口好的时候，丈夫的红烧肉她能吃掉一整盘。但赵荣华家的餐桌，从来不会连续两天出现一种风味，那是一桌世界美食的流水席。1年前，赵荣华开了一家

潮汕火锅店，那个时候上海吃四川火锅的风头刚过。没想到，一年来，沪上的各个档次的潮汕火锅“开了不下 1000 家”。生意之好令赵荣华大为意外，第二家分店已经开张。今天的上海好像赵家的餐桌，在灯红酒绿的林立餐馆中，本帮菜反主为客，成了边缘角色。这倒并不奇怪。曹聚仁在《上海春秋》里回忆二三十年代的上海：“本来，天下美食佳味，集中在扬州，到了近百年间，才转到上海来。上海本地，并没有什么特色的菜味，可是，这个吃老虎奶长大的城市，她就吸取全国的精华，加上了海外奇珍，成为吃的总汇。”

听说我要寻找本帮菜，赵荣华带我去拜访了他的两位朋友。身材瘦削的孙伟轩原本是一位足球运动员，90 年代初，他从市级队伍退下来，被安排进宾馆学厨 4 年，在一些本帮菜餐馆陆续烧了 8 年菜。他 2010 年创业做本帮菜馆“弄堂筵”。2012 年店面扩大时，他相中了武夷路附近一处小楼。把店面转手给他的上一位餐馆老板说，这里 19 世纪中叶的时候就有一家小酒馆，叫“悦宴九馆”。这个故事打动了他。小楼位置僻静，做的是回头客生意。他的顾客绝大多数是三四十岁的上海本地人，拖家带口的来吃家宴。

本帮菜馆大不易，孙伟轩觉得自己是讲情怀的。“上海各类餐饮输入非常多，论本帮菜，好餐馆两只手的指头就数得过来。消费人群年轻化，年轻人讲新鲜口味，喜欢外来的味道。从经营说，火锅是可以标准化的，本帮菜不能。比如红烧，糖和黄豆酱油的比例怎么放，什么时候放，调料和火候的把控都是需要有功夫的。没有 10 年厨龄，烧出来的菜完全不能看。有些菜系的馆子可以开得大，可以有中央厨房，完成一道菜的前四个步骤，但本帮菜最多只能完成前两个步骤，只能进行原料粗加工。原料、人员，成本就都上去了。”

弄堂筵打“怀旧”牌，孙伟轩觉得，许多本帮菜馆为了迎合客人，已经将菜品的口味改得离谱了。他的初衷是做“不改良的本帮菜”。但事实上，“改良”似乎不可避免。传统上，本帮菜用青鱼做熏鱼，但孙伟轩用三两到三两半的小鲳鱼，“肉质好、刺少、鱼身扁，容易入味”。鲳鱼块经过两次油炸：第一次定型，第二次炸酥。出锅的鱼块浸入孙伟轩留了十几年的“老卤”里。他嫌白糖腻，在老卤里放的是麦芽糖和冰糖。做松鼠鳜鱼，他借用了粤菜的糖醋汁，除了茄汁和冰片糖，还加了西餐常用的 OK 汁和微有辣味的嗌汁。一道油酱毛蟹，蟹下油锅前需要裹淀粉。他试验了许多回，选了一种荷兰土豆粉，“用量小，挂壁裹料作用好，蟹黄蟹膏不会流失”。不过他不会在这道菜里加更多新鲜调味料。毛蟹和年糕炸过之后下锅红烧，只放酱油、糖和水。“高汤都不用。毛蟹本来已经很鲜，放别的东西就抢味了。”孙伟轩最得意的改良，是把梅干菜和上海酱鸭一起烧。梅干菜吸满了浓厚丰润的酱汁，以上海人的标准看，“下饭最好”。

孙伟轩开的是平价餐厅，赵荣华的另一位朋友方元走的是高端路线。“福 1088”餐厅在沪上的名头很响。镇宁路上，三栋奶黄色水泥拉毛墙的西班牙风格老宅子并排在一起。门口没有招牌。镇宁路一带是旧上海的富人区。这三栋老宅中的一栋原本是方家的祖宅。方元的曾祖父方旭东任过张作霖的财政部长，后来专攻铁路地产等实业，攒足钱后来上海定居，买下这宅子。解放后，老洋房里搬进“72 家房客”，方家也一直住在这里。20 多年前，住户陆续搬离，方家重新收回房子，方元的母亲就着地方开了一家“福园”餐厅。餐厅的招牌菜是一道用硝、盐、酒等腌制的硝蹄。2006 年，方家把相邻的两栋宅子也并进来——他们原本属于李鸿章的小儿子和上海阜新面粉厂老板孙多森。

走进今天的“福 1088”餐厅和走进“摩登时代”老上海大户人家的宅邸没有多少区别。在一间用于招待 VIP 客人的房间里，一块“生福轩”的匾额挂在墙上，是书法家谭泽闿民国二十四年（1935）所题。拼花的瓷砖地板在灯光下显出油亮的包浆釉色，一只中西合璧的红木橱柜和一张梳妆台分立在房间的两头。它们都是上世纪 20 年代的老家具。梳妆台两侧各有一把 30 年代的单人皮沙发。瓷砖、吊灯、家具都是方元一家从古董商手里收来的。“专门请人看过，确定是老上海的东西，”方元说，“并不是因为开店才这么做。有这个情结。房间风格的复原依据我爸爸妈妈小时候对宅子的记忆。这是自己的家，所以一切都做得特别细心。”他让我留意一人高的深棕色木质护墙板，房间里那些可能扎眼的电灯开关都小心地藏在了里面。

悉心打造的旧上海迷梦自然需要称得起的菜式。方元推荐一道金黄浓艳的金必多浓汤——20 年代起风靡上海滩的海派西餐富贵菜。一条一尺半长的鲥鱼气势磅礴地端上桌来。鱼身上码了火腿片和醪糟，清蒸出一汪鹅黄清透的汤。火腿的咸香和醪糟的清甜衬着鱼鲜。鲥鱼没有去鳞——上海人的讲究，“鲥鱼吃鳞不吃肉”，“鳞片连接的地方有胶质，最美”。贵价餐厅会在普通食材的菜肴上格外讲究些功夫。酒香豌豆尖，只取豌豆尖最嫩的那一截，确保口感无渣。九块红烧肉整整齐齐地码在一起，为取到最漂亮的五花，“一大块肚方，修掉一半”。赵荣华最爱一道清炒豌豆：

现在的上海老饭店，生意相当火爆，但 12 年前，王景忠跟着任德峰到老饭店来当副总经理的时候可不是这样。

1

2

3

“弄堂筵”菜品：

1. 酱鸭以梅干菜打底

2. 熏鱼把传统青鱼改成了鲳鱼

3. 四喜烤麸

4. 在厨房里工作了一辈子的李伯荣对上海老味道的秘密了然于心

“小时候吃豌豆，我爸会先打招呼：‘给你炒个豌豆，时令货！’”方元的豌豆自然不同于家常货色。“豌豆太老的发干，太嫩的里面是一包水，我们只取恰到好处的那些。40 斤云南豌豆，只能挑出 10 斤豆子。”小豌豆油亮亮、绿莹莹，小玉籽一般盛在瓷调羹里，放进嘴里，像鱼子酱一般崩裂开来，满口清甜。

“福 1088”虽然走老上海的步调，但菜肴已经不完全局限于上海菜了。方元一方面觉得，传统本帮菜做不出太多花头，没有新鲜味道客人不会买账。另一方面他也曾试图去上海周边郊县发掘一些“老味道”，但又嫌加工方法“太原始”，“农家菜，上不得台面”。毫无疑问，本帮味道在变。就像他小时候记忆里的那些东西：“从前的馄饨皮是碱水皮，发黄的”；现在最红的生煎“吃上去就是和小时候的完全不同。难吃谈不上，就是不对劲”。方元的坚持，是在厨房里无论如何要有土生土长的上海厨师：“真正的上海厨师长已经很少了。本帮菜的厨师算到现在已经有第五代。”他提到 84 岁的本帮菜泰斗李伯荣：“李伯荣算第二代，他吃过第一代本帮菜大师的菜。他的徒弟又以他为蓝本，然后是第四代、第五代。”真正的本帮传统味道是什么？那好像已经是一个不可复制的遥远想象了。“据说，李伯荣黄金时代的手艺真的是非常好。”方元喝一口茶，幽幽地说。

食痴

本帮菜老字号已经不多了。城隍庙里的上海老饭店是打头的一家。老饭店的前身是 1875 年上海川沙人张焕英创办的“荣顺馆”。那正是本帮菜成形的时期。饭店经理任德峰的办公室有两样东西挂在最显眼的地方：一是饭店 2 年前的合影“上海本帮菜三代厨师”，坐在最中间位置的就是李伯荣，戴着圆框眼镜，很文气很有派头；二是一张牌匾“国家级非物质文化遗产代表性项目——上海本帮菜肴传统烹饪技艺”，颁发

4

于 2014 年 11 月。

现在的上海老饭店，生意相当火爆，但 12 年前，王景忠跟着任德峰到老饭店来当副总经理的时候可不是这样。“当时我请几个朋友来吃饭，他们都说：‘老饭店怎么吃？菜一塌糊涂。’80 年代，老饭店名气比绿波廊响，接待任务都喜欢来老饭店。到了 2003 年，老饭店的名声比绿波廊不知道低了几个档次。”究其原因：“2000 年的时候，从外面招了一批新师傅，搞新做法。本帮菜讲工夫，一道红烧肉，不焖个 40 分钟哪里入得了味道？”一旦效率为先，“求快，靠酱汁搞‘外挂味’自然不好吃”。

任德峰管老饭店，有天然优势。他是“文革”以后上海市第一届烹饪专业毕业生，毕业以后在当时的“721 实验饭店”工作，“最好的几个本帮菜老厨师都在那里”。“任德峰上任，第一件事就是找厨师长谈，他自己开菜单，立规矩。”王景忠回忆，“有一次，有客人抱怨草头圈子里的草头老。我看他脸一沉，跑到厨房间。厨师长说草头是上午刚进的货。任德峰用手捏一捏就发话：这么干，让厨师如何做？草头随时要喷水，一是防止脱水，二是带着水珠的草头下热油锅，水珠迅速气化，蒸汽帮助草头快熟，才能鲜嫩。他懂厨房，才能管好厨房。”任德峰和王景忠做的第二个决定是重新请已经退休的李伯荣出山当顾问。虽说是顾问，“老爷子认真得不得了，除非生病，风雨无阻天天来厨房坐镇”。“我们当时的思路就是：菜老、店老、人老。”

2011 年，王景忠要退休了。他开始琢磨一件事：“到 2010 年的时候，老饭店的品牌已经立起来了。我找任德峰谈，说我和他辛辛苦苦工作了 9 年，把老饭店发展到这个样子，我们退休了，换人换思路了怎么办。”为了把厨房里的规矩保持下去，王景忠想到要申请“非物质文化遗产”。申“非遗”需要对本帮菜的源流、技法等方方面面做详尽系统的整理和总结。厨房里的传承靠的是手把手，眼到心到。“老法师”们（上海话，

在上海老饭店的委托下，扬州人周彤担负起了为本帮菜技法“申遗”的重任

指上了年纪的精通某一种技能或者业务的人）有一身功夫，但说不出写不了。谁来干这个事？王景忠有主意：不是哪个专家学者，而是上海电视台的周彤。

总结梳理本帮菜的工作最终落到了一个扬州人身上。见到周彤时，他正和中国烹饪大师、老字号德兴馆的退休厨师周怀荣谈菜。“谈菜”是周彤生活中重要的组成部分。他这天下午的收获是和周怀荣分享的一个经验：去除河鳗表皮的黏液用75摄氏度的热水最好。

周彤今年50岁，大学学的是物理，做过技工学校物理老师，南下深圳当过“金领”，后来跳槽到电视界。2003年东方卫视成立，他因此来了上海。“我和台里领导提，说能不能做一个美食节目。”他让来自五湖四海的领导们轮番考他：“吃过什么中国名菜你先告诉我，然后我告诉你这里面有什么名堂。他们觉得挺好玩。我这么一个没有任何资历，普通话不标准，牙齿也不争气的人就这样上了电视的屏幕，主持一个晨间节目的生活板块‘菜里乾坤’，将近5年，每天早上五分钟。”

周彤和王景忠的初识就是因为这档节目。周彤登门拜访：“上海人很有腔调，你懂的。王景忠坐在沙发上问：‘你要采访本帮菜可以啊，你吃过哪几道菜？’我说：‘我刚来上海还没吃过。’他又问：‘那上海著名的馆子，你吃过哪几家啊？’我说：‘我都知道，一家也还没走过。’‘上海还有很多著名的大师，你跟他们都认识吗？’我说我谁都不认识。然后他就把茶缸往边上一推：‘你这个节目就没法做了。’当时我笑一笑，说：‘别急啊，我先跟你说说本帮菜都是怎么回事，你看我说的对不对。’我就从他们家最拿手的八宝鸭说起，如何取料、如何做，他立马就坐直了：‘你是哪里人啊，你怎么知道这个呢？’”一个回合下来，周彤得以到厨房见了李伯荣。王景忠说，“老法师”待人一贯客客气气，但“一般的人，他心里看不上，觉得你不懂”。周彤一走，他问“老法师”：“你觉得怎么样？”“这个人行。”李伯荣点了头，“有些

东西，他比我说得还清楚。”

12 岁那年，周彤在扬州街头听人说淮扬菜的精妙刀法。好似眼前打开了一本武功秘籍，少年的心思一下子就钻了进去。那个年代，饭店没什么生意，各家办红白喜事就请厨师上门。“一般都是小徒弟挑着担子，师父甩着膀子就来了。厨师自己备家伙什儿，一个小炉灶，一个鼓风机，有煤，有各种调味品，根据你能搞到的食材给你做一桌菜。”周彤跟在师傅们后头转，混个脸熟。日子长了，放学没事干，他就往宾馆饭店的厨房里钻：“一回生二回熟，嘴像抹了糖，见了谁都说好话。我不碍人家事，跟他们刮板、洗布、扫地、涮厨具、递码兜（厨房里装食材的不锈钢碗），让我干啥就干啥。菜做完，所有的锅洗干净挂起来，所有的勺子收拾起来。等闲下来有空了，给人点烟、端茶：你那个菜是怎么回事，给我讲一下吧。”

“我发现这里头的学问太多了。虽然是业余爱好，但我跟别人不一样，不走野路子。”在湖南上大学时，周彤泡图书馆，自学了一整套理论。“看的第一本书叫《烹饪工艺学》，煎炸熘煸烹贴淋炒、蒸煮煨炖氽扒爆烧，把这些搞清楚了。”学烹饪原料学，背《中国烹饪原料大典》：“7 个孔的藕可以炖 6 小时，炒菜做配料的藕丝只能用 11 个孔的，生吃的藕得用 9 个孔的，炖排骨也得用 9 个孔的，不同的材料有不同的美，用在什么地方是厨师必须弄明白的事。”然后是烹饪化学，再到烹饪营养学、农学、林学、畜牧学、水产学乃至于风土人情、历史文学。大学假期回扬州，他就提溜着湖南土特产去看望熟悉的师傅们，和他们学“笋子分哪几种，福建香菇安徽香菇有什么不同。太湖猪一共 16 对肋骨，第 4 根到第 9 根上面的肉可以做什么。蒸一条鱼，为了要均匀受热，正面要开牡丹刀，背面要开柳叶刀。切肉丝，横纹切、竖纹切、斜纹切都有讲究。好玩啊，兴奋得疯掉了”。

在厨房里“混”大的周彤掌握了一套厨师江湖的话语体系和处事规则。他拜淮扬菜红案传人薛泉生和白案传人陈恩德为师。在厨房里，老师和学生是可以随口叫，师父和徒弟的称呼则绝不能随便。拜师有严格的规矩和讲究。“先要下拜师帖，再要办宴席，给师父敬茶下跪。茶敬三道：第一道敬行业祖师爷；第二道敬师父本人；第三道敬同门之谊。拜的第一个师父是‘授业师’，要双腿跪。以后再拜师父只能单腿跪，分左右腿，左腿重于右腿，不能错，错了别人要笑话。”徒弟是师父的脸面，老厨师们收徒绝对谨慎。周彤拜薛泉生拜了 3 年，陈恩德拜了 7 年。“一直不收我的理由很简单，我就是个电视台的记者。如果收了我为徒，怕我到处去吹嘘，砸了师父招牌。厨师是手艺人，是有尊严的。”周彤拜师的绝招，一是锲而不舍，二是眼尖心细肯琢磨。看薛泉生切菜，他嘴上说佩服。“师父问佩服什么？我说其他人切的都是‘骰子丁’，正立方，可是你的火腿切的是片丁，火腿要是切‘骰子丁’，难出味，也硬。师父说：哎哟，你这个也能看出来，你这个小东西可以的。你懂它，它就认你。”

12 岁那年，周彤在扬州街头听人说淮扬菜的精妙刀法。好似眼前打开了一本武功秘籍，少年的心思一下子就钻了进去。

上海老饭店“扣三丝”的制作过程

周彤对烹饪的爱深入到厨房里的每一个细节、每一个步骤。他有一股“痴”劲。“好鳜鱼有四个特征：鱼唇地包天；鱼身橄榄绿；斑纹边缘清晰；背部流线好。”为了弄清这几条，周彤从鳜鱼的生活习性开始研究。在吴江汾湖旁边一个叫长漾湖的小湖。他穿着渔民的水靠，在养鳜鱼的水里整整站了三个多小时，“一直到鱼把我看成树桩子了”。直到看到鳜鱼是怎样埋伏在水草里，怎样突然冲出来捕食猎物的，这才心满意足地上岸。他按照寻来的古书野谱在家里炮制清炒鸡毛菜。四根棒子骨，用骨髓和虾籽熬浓汤。再用葱和姜熬猪油。猪油熬好降温，把带骨髓的浓汤倒进去，封在油里。开小火，慢慢熬，下面的汤汁沸腾穿破油膜，慢慢水分会耗干。到最后，汤里的固体变成一个疙瘩，所有味道都跑到油里去了。他再用这个油炒鸡毛菜。

这种“痴”劲加越来越宽的眼界，使周彤越来越善于发现厨房的秘密。他知道得越多，越感到烹饪的美。他个子瘦削，和他一起吃饭，我发现他饭量很小。周彤说：“美食的落脚点在美，而不是食，食是欲望，美是精神。”他看中国烹饪大师陈春松做狮子头。本来已经被徒弟收拾得很整齐的一块肉，陈春松的第一刀总是要在边上划拉一个薄片，扔一边。他的徒弟们依葫芦画瓢，却没人说得清门道。“我第一次看见这个动作是1987年，我不敢吱声。那个时候食品还是凭票供应，我心想也许大师傅是要改善伙食，留一小片炒个肉丝。我能进厨房就不错了，不要多嘴。”后来，大家熟络起来，陈春松才告诉周彤：“我不是杀猪的，我也不是养猪的，我不知道在我面前这块猪肉是有多老，如果是老猪我切得要小一点，如果是嫩猪我切得要大一点。第一刀就是试，刀切过去的阻力会告诉我这块肉的信息。”周彤第一次理解了刀工是什么——“切得很细很细、很漂亮的那个叫刀技，而刀工是为了最后成菜的完美。”

周彤记得清楚，有一回，陈春松看徒弟辈将嫩豆腐切成牛毛丝，却还是摇头。禁不起周彤的追问，陈春松道出原委：那个文思豆腐的断截面是菱形的。“我说：师叔啊，那已经是牛毛丝了好不好，谁会注意断截面是菱形的还是方的，那不是没用么。我到现在都记得，那天师叔用手在我脑门上拍了一下，他说：幸亏我没收你为徒。你看所有淮扬菜的厨房都挂四个字，‘敬事如神’。刀工不是为了表演，是做给你自己看的。我们要把自己那道菜做到顶。如果你内心没有这个要求，你不能够做厨师，你最多就是厨子，到头了。我们虽然是个小手艺人，但要有匠心，不能有匠气。”

理解一道菜的美和它蕴含的匠心是周彤的乐趣。他拜访上海京帮菜宗师胡丽妹。老太太做乌鱼蛋汤。这道菜需要将乌贼鱼的卵巢，一片一片撕下来。“我对她说：你做得挺好。她没反应，夸她的人太多了。我又说：每一片都特别完整，像花瓣一样，你撕它恐怕得花一个多小时吧？每一片都是雪白雪白的，一点都不发黑发灰，你是用陶瓷或者玻璃锅来做的吧，用铁锅不行。这下老太太就开心了，握我的手摇啊摇。她为了把乌鱼蛋做得柔软、雪白，花了好多心思，那是她追求的美，但是懂她的人太少了。”

精致版的家常菜

人们形容本帮味道，常说“浓油赤酱”，说上海人烧菜，“左手酱油，右手糖罐”。听说我要到上海做美食，甚至有上海朋友说：“本帮菜能有多少讲究？吃都是那些货色，上不了大台面。”周彤绝不能赞同这种简单的概括和评判。

本帮菜很少用珍贵的食材，但在周彤看来，美食绝不以食材和调味品的“档次”论高下。享受美食的前提是尊重：善待食材；懂欣赏手艺人的工夫。“我们这个民族对所有食物都是很用心的。老天爷赐给我们粮食，我们酿成酒；酒糟不能扔掉，我们做成各种调料。我们吃黄豆，把它做成豆腐，豆渣也可以做成美味。”

帮助上海老饭店申“非遗”，周彤总结本帮菜之于上海的意义：“本帮菜是味觉上的上海方言。”

1843年，根据《南京条约》和《五口通商章程》，上海开埠。大都市的形成不过是短短几十年间的事情。开埠为上海定下了两个调子：第一，它是移民城市，这个城市的文化是在借鉴学习、消化吸收的基础上逐渐形成自我风格的。第二，它决定了上海在骨子里信仰商业原则。

同治、光绪年间，十六铺码头兴盛，洋泾浜以南的地方热闹起来了，上海出现外来人口占多数的现象，各地风味入沪，为区分“门派”，才有了“本帮”一说。最初的本帮厨师都是“铲刀帮”。乡下的婚丧嫁娶、庆生寿辰、四时八节、庙会赶集，会请这些乡下名厨来烧菜。这些诞生于家宴、村宴里菜肴自然以实惠为主。后来，像上海老饭店前身“荣顺馆”的创始人张焕英、“铲刀帮”中的一些厨师，在家常菜的范围里总结了一些经验和窍门绝招，逐渐进城开店。

但是在那个时候，市面上最早站稳脚跟的是徽帮和锡帮。道光到咸丰年间，随徽商入沪的徽菜馆已经

弄堂筵的毛蟹年糕

有三四百家之多。徽帮菜“油大、味重、色深”，非常适合体力劳动者的饮食需求——他们是这个码头城市的重要人群。锡帮主打河湖鲜，从无锡带来的梁溪脆鳝、红烧划水、糖醋黄鱼这些中档菜。它们的“甜口”特别符合江南一带人士的口味，这也是上海移民的主要组成部分。

在这样的上海打下根基，本帮菜势必走一条兼容并蓄的路。它从徽菜吸收了“浓油赤酱”的底子；从锡帮船菜借鉴了一个“咸中带甜”的样本。周彤形容本帮菜是“江南味道的最大公约数”：“一般来说，它追求的是一种‘甜上口、咸收口’的细腻而有层次的味感。至于吃到嘴里的口感，那就更富有江南地方特色了。上海人最喜欢的，是一种柔腻细滑的感觉，江南一带，普遍把这种感觉叫作‘糯’。无论是全素的青豆泥、素蟹粉、桂花糖藕，还是全荤的红烧肉、八宝鸭、大乌参，上海人对糯的境界追求，莫不如此。”商业社会讲求实用主义，本帮菜不做虚头八脑的功夫——即使是今天洋气的上海人，夸奖一道菜也常用“下饭”二字，一道菜中看不中吃，当会被扣上“洋盘”（上海话，骗外行之意）的帽子。

以家常菜为蓝本的本帮菜，是不是就不讲究了呢？周彤带我去了一趟三林塘古镇。三林塘是上海的厨师之乡，有一条老街，都是老手艺人开的馆子。李伯荣的儿子李明福在老街上开了一家馆子，主打菜是三林塘传统的“老八样”。三林塘以肉皮入馔。精心炮制的肉皮像海绵一样吸饱汤汁，口感极像竹荪。三林塘有专做猪皮的手艺人：如何选择猪只，如果清洁猪皮，如何头一晚用温油泡，第二天油发（食油中加热，使之膨胀）都有传家的手艺。厨师拿到制好的肉皮同样要精通处理烹制它的诀窍：烹饪前，要用冷水泡肉皮，不能心急用热水。泡好的肉皮必须滚汤下锅——只有这些讲究都做到了，才能有一块我嘴里吃到的肉皮。

上海人“讲里子也讲面子”，本帮菜要在十里洋场站稳脚跟，不可能没有些真功夫。但如今，觉得本帮菜好吃的人不多了，是菜变了还是人变了？周彤认为是菜变了。他对自己的直觉有充分自信：“我这人有一个天分是对味道的记忆力特别深。我吃过某个师傅的一道菜我就会命令自己记住它，说不上为什么，我就是能记住。过了很久我再吃这个师傅做的这道菜，我就会说做得好还是不好，区别在哪里，他们也很惊讶。”

从前上海熏鱼，茶食店真老大房是公认的第一。周彤舅舅家就住在湖北路，离店面大概四五十米。70年代上小学时，周彤到上海探亲：“我天天站在他们家门口闻味，那个香味是有穿透力的，香透半条街。”周彤琢磨，熏鱼味道的改变，大概是因为南京路改造，原来前店后厨的形式不合时宜了。厨房迁往偏远的地方，“哪个大师傅愿意去乡下呢？”

还有一些菜，也容易看出门道。“我把传统菜定位为工夫菜，工夫菜一般来说是‘自源味’，烹饪入味后，主料、辅料、作料在一定火候下复合成一种新的味道，它们自身构成这种复合味的源头。还有一种叫作外挂味，目前餐饮市场百分之九十以上的菜肴都是外挂味。比如说大虾，先水里把它氽熟了，然后加一个泰国甜辣酱或者芥末酱。酱一挂你就可以吃了。酱好就行，不需要手艺。上海人都喜欢吃糖醋排骨，市场需求量非常大。老师傅怎么做呢？他们是把排骨长时间的漂水，漂到一点血都没有了，然后一次性放好作料，一锅出来，趁热吃掉。但这样做的问题是，一次一次地烧，客人坐着菜半天上不来。现在饭店一般怎么做？先把排骨煮熟了，客人点菜以后放糖醋汁下去再烧一烧。这在本帮菜里是大忌——不入味一定不是好菜。但是啥叫入味呢？ 40岁以下的上海人估计都不知道了。”

还有一些菜，周彤也琢磨不透。本帮菜里有一道老资格的糟钵头。这是一道浓汤菜，食材就是猪下水。1949年4月，杜月笙从上海去了香港。为解思乡之苦，他让他的原总账房黄国栋再次回到上海，找到了德兴馆。当时，由于美国的海上封锁，上海船只不能直达香港。黄国栋手持杜月笙的亲笔信找到了时任上海市副市长的潘汉年，由潘汉年想办法，安排德兴馆的两位厨师经由第三国绕道赴香港。周彤知道这个故事却不敢相信：“我吃过的糟钵头不过尔尔，杜月笙凭什么怀念？”

周彤找到了解答这个疑惑的最合适人选——李伯荣。1926年，来自三林塘的17岁小学徒李林根进了德兴馆的厨房。三林塘是上海三个厨师之乡之一。李林根的父亲李春华就是“铲刀帮”。30岁那年，李林根成了厨房里的“把作”（也就是厨师长），和来自宝山的名厨杨和生共同管理厨房。他们将本帮菜中广受欢迎的菜式进行工艺流程的推敲和梳理。其中就包括“糟钵头”。李伯荣正是李林根的儿子。他从小就在德兴馆厨房里学手艺。他告诉周彤，杜月笙和糟钵头的故事是真的。当年杜月笙每来德兴馆都要点糟钵头。解放前，李伯荣还没满18岁，给杜府送菜跑腿的活都是他干。潘汉年送去的两个厨师就是他的师兄，其中一个年轻还没成家的被杜月笙留在了香港。

“老法师”把周彤领到厨房，从头一步一步给他还原了糟钵头。“那种糟的震撼力，我一下就知道我错了。”

“糟钵头关键全看一个糟。”李伯荣告诉周彤，“猪下水以前之所以贱，就是因为异味较重，而不同的猪下水、去异味的方法又各不相同。猪耳要刀刮、猪脑要漂水、猪肚要盐搓、猪肺要灌水、猪肝要卤煮，这些无非就是费事一点，倒也算不上一个难字。把制熟了的猪下水放到砂锅里去‘笃’，这一步也不算太难。糟钵头，难就难在糟如何去吊。”江南一带盛产黄酒，用黄酒的酒糟对原料进行腌渍以后，“酒糟之味比酒更醇厚，比酱更清雅”。

上海最著名的酒糟叫“老大同”。“老大同”为糟而制酒，以陈酿之酒液养酒糟之香，这样就形成了一种独特的糟泥。“在烹饪上，只有这种不为酒而只为糟的酿造方法制成的黄酒糟才能入菜。”中国烹饪在味性上讲究“陈鲜互映”，就像本帮菜里的腌笃鲜，咸肉和鲜肉一起炖汤有异香。酒糟入菜，需要和黄酒勾兑，不然“菜肴的味道就过于老气横秋了”。

李伯荣告诉周彤，要想把糟的味道做得正，调糟卤时，酒和糟泥的比例很关键。“酒多了味太清，那就变成醉了，而酒少了味太厚，那就差不多像酱了。最舒服的味感应该是一包糟泥配上三到四瓶花雕，当然，还要看具体的菜肴，生糟、熟糟的配酒还有不同。这样把花雕和糟泥拌匀以后，让它饧一个晚上，第二天用纱包把它包住吊起来，让泡过一夜糟的黄酒一滴滴地滤出来，这就是糟卤。头一道糟卤一定是浑的，还要换块叠起来的厚纱布再滤，一直滤到糟卤清澈见底了，这才算是吊好了。”“老法师”的另一门讲究是在吊糟卤的时候，要放一点点江门陈皮和干桂花和上黄酒和糟泥一起饧。“这样糟卤吊出来就有一股清雅的味感。”

将猪肺、猪直肠、猪肚、猪爪、猪肝分别洗净，烧熟。再将各种内脏及猪爪切成小条或小块，入砂锅，加鲜肉汤、酒、葱、姜片，用大火烧沸后，转用小火炖半小时左右。等到猪内脏酥软后，加笋片、熟火腿片、油豆腐、精盐、味精，再炖 10 分钟左右，淋上熟猪油和之前做好的香糟卤。最后的步骤是撒上青蒜叶或者韭黄——这是画龙点睛的奇兵，“就像鱼汤里的胡椒，味道立刻就立体了”。我在上海老饭店尝到这传说中的糟钵头，确实令人难忘。一碗浓汤，浓郁醇和的香气扑鼻而来。我以为它一定味道厚重，可吃到嘴里，却有一种清甜。嗅觉上的醇厚和味觉上轻盈有种奇妙的对比。

· 美食地理 ·

上海的那些餐厅

主笔 徐菁菁

赵荣华和莫云的推荐

1 兰亭餐厅

地址：嵩山路 107 号

推荐理由：这里的鸡骨酱和面拖小黄鱼很棒。地方不大，5 张桌子，但是卫生整洁，价钱实惠，味道浓郁，点上几个招牌菜加一碗米饭，就完美了。唯一的问题就是这里在饭点儿的时候吃饭人太多排队太长了。

2 点石斋小宴

地址：永嘉路 320 号

推荐理由：餐馆开在一栋罗曼蒂克的老别墅里。土鸡汤和红烧肉都很棒。一些地方的酒香草头酒味太浓烈，或者无法和整个菜的味道调和，但这里的酒香草头味道平衡做得很好。粢饭糕和烤菜也值得尝试。

3 顺风港湾（泰兴路店）

地址：泰兴路 175 号经典茂名裙房 4 楼

推荐理由：餐厅位于上海的购物中心区域，是休闲佳处。狮子头最妙，个头有棒球大，但非常鲜嫩多汁。菜单上有一道不大为人注意的蒸南瓜也同样美味。令人印象深刻的还有臭豆腐和黄鱼馄饨。

4 圆苑

地址：兴国路 201 号

推荐理由：人人都说老吉士餐厅的红烧肉很棒，但这里的更好。煮干丝又清爽，味道又浓郁。同时推荐熏鱼、蟹粉豆腐、八宝辣酱。餐厅的用餐环境优雅，服务上佳，请客或者带朋友吃饭都很适合。

5 小白桦酒家

地址：宛平路 297 弄 3 号

推荐理由：小巷子里一家超过 10 年的老店。虽然是家常菜，但主厨很用心。红烧狮子头有名气，但清炖狮子头更好吃。别错过脂香柔嫩的干煸羊肉。

6 秦淮坊一品灌汤包

地址：广元路 196 号

推荐理由：简简单单、熙熙攘攘的地方小馆子。有便宜好吃的小笼包、辣肉丝面和素馄饨。

7 麦盛莉

地址：肇嘉浜路 1033 号徐家汇国际大厦辅楼

推荐理由：这家宽敞的餐厅提供崇明岛的地方美食。蔬菜和鱼都是当地产的。

左图：周彤和周怀荣改良的鲫鱼汤

右图：周彤对葱油拌面的葱油进行了改良，加入了大葱和洋葱

糟香是本帮菜重要的味型。周彤算了笔账：市面上卖的现成糟卤6块8一瓶。如果按照老法，一杯（包）糟泥7块5，配4瓶好花雕，三年陈的花雕20多块钱一瓶，物料成本就超过100元。“调出来的糟卤也就3瓶，损耗大。这样算一瓶本钱就得30多块，卖出去就更贵。哪个好吃呢？不言而喻。老上海人是清楚的，现成糟卤的味道不对——像是像，但不是。可年轻人怎么知道呢？”

周彤专程跑到“老大同”去找厂长王浩秋，看他如何做糟泥。工艺看起来简单：黄糟拌上老曲印子，加上磨碎的香辛料，一起搅拌均匀，封进小口的陶坛子里，陈放两年。但细细推敲，每一步都暗藏玄机——酒糟是味道的底，酒糟不好一切白搭，做糟首先要懂酒。老糟曲种是发酵种子，它与原料糟的配比决定了是否能“轻酵慢涨”，要靠时间来慢慢唤醒酒糟全部均匀发酵，才会有浓郁的陈香。香糟味型的点睛之笔是中药香料配方：可以多一味，也可以少一味，口味可轻可重。所有这些关于时间和味道的拿捏，都要靠漫长实操中沉淀的经验。

令周彤扼腕的是，王浩秋能做出最好的糟泥，但老大同的销路却越来越差——有了又便宜又方便的现成糟卤，有多少人愿意为了追求一种味道花费时间和金钱成本？2013年，老大同在青浦的租地合同到期了，镇上对寸土寸金的地皮有其他规划。这家上海老字号已经搬到了苏州的角直镇。王景忠觉得老大同兴许还有希望：王浩秋也在走申请“非遗”的路子。王景忠亲自跑到有关部门去为老大同说话：“没有他们家的糟，我们的菜还怎么做？”

绝招

弄清一道菜，不下厨房不行。在上海老饭店，周彤让我细看灶台。灶眼的设计大有名堂。常见灶头中间一个打孔，四周一圈细孔。“本帮灶”不一样。它的灶眼是数个由细密小孔组成的同心圆。同心圆的火力可以同时调节大小，保持一致。这样的灶才能保证锅底受热均匀。这种灶是80年代上海的厨师们根据本帮菜的火候要求设计的。师傅做红烧河鳗最后收汁，我只看见灶台上，他左手晃锅，右手的手勺不断将越来越浓稠的酱汁浇到鱼上。周彤让我留意师傅的膝盖，我才发现他的膝盖顶着用于调节火力的阀门，火力随着锅里沸腾的酱汁在不停地变化。

光下厨房，没有人指点也不行。周彤看得清楚，中国菜的烹调技艺是没有量化标准的。“我们从来不说放糖多少克，总说‘少许、适量’，因为你下的料有不同，气候有冷有热，夏天得味淡一点冬天得味厚一点。口感才是最终的标准。所以学厨艺要以师父带徒弟的方式。师父烧好菜，在锅里舀一勺，给徒弟尝一尝：就是这个味道和口感。无需多言，比任何语言文字都准确。至于火候之类，就更无法描述了。只能徒弟学着做，师父在旁边看，一个步骤不对，可能大钢勺就抡到脑袋上来了。”

看菜谱看不出好厨师。本帮名菜生煸草头（草头即是苜蓿），菜谱里只有寥寥三行字。外行人看，这就是一道素炒青菜，但里面有无穷的奥妙。菜谱不会告诉你为什么要用生煸——草头是苜蓿最嫩的部分，含水量大，如果火候不到位，会在加热过程中出水，这样留下的菜就会老。所谓生煸，是要先将锅烧到滚烫，然后再放一勺油荡匀锅底，再将热油倒出来，下一勺冷油。草头预先撒好盐。厨师左手拿草头，右手的手勺里放进调好的白酒和水。草头扣入锅里，右手将兑了水的白酒沿着草头的边缘洒下去，左手握锅把颠翻，右手执勺翻搅。酒遇到极热的锅底迅速气化，

8 上海会馆
地址：河南南路 489 号香港名都 5 楼
推荐理由：红烧肉是上海的一流水平，熏鱼十分酥脆，响油鳝丝配白米饭是一绝。

9. 科学会堂
地址：南昌路 47 号
推荐理由：科学会堂是一幢建于民国六年（1917）的混凝土木框架结构的法国古典式两层花园楼房。餐厅在漂亮的历史建筑里，内部装潢精致。有上海最好吃的烤鸭。烤鸭需要预订。鸭皮极为脆，蘸白糖吃香气馥郁。小黄鱼烧豆腐味道醇厚。甜点也都值得一试。

10. 鲜墙房（人民广场店）
地址：九江路 600 号 4–5 楼
推荐理由：提供体面经典的上海菜肴，内部装潢保留了这栋历史建筑从上世纪 30 年代遗留下来的风貌。很气派的大厅装饰着古董和绚丽灯光。另外，这里是赵荣华和莫云举办婚礼的地方。

11. 小桃园
地址：建国西路 645 号
推荐理由：百叶结烧肉、八宝辣酱、响油鳝丝、香菇面筋煲是招牌菜。老板娘亲自掌勺，味道正宗，色香味俱全，很有地道弄堂菜的味道。价钱便宜实惠。

12. 辣肉丝面馆
地址：肇州路 106 号
推荐理由：这里的虾酱辣肉丝葱油拌面，或者是蛤蜊蟒子面拌面、虾酱墨鱼虾面都很超众。

13. 美心点心店
地址：陕西北路 105 号
推荐理由：夏天这里的冷面、冷馄饨有名，冬天这里的咸汤团和春卷是赵荣华的最爱。每次去这家店感觉又回到了小时候 80 年代上海点心店，不管是员工和装潢都是那个味道。

14. 王记葱油饼
地址：愚园路 666 号
推荐理由：虽然只是街角的一家小店面，但是葱油饼的葱味儿浓郁，极为酥脆。

周彤的推荐

1. 上海老饭店
地址：城隍庙福佑路 242 号
推荐理由：国家级非物质文化遗产保护单位，招牌菜有八宝鸭、虾籽大乌参、红烧河鳗、八宝辣酱、糟钵头等。

猛烈燃烧，形成飞火。等草头软了，事先调好在碗里的白糖酱油等调料再倒下去翻匀了。我在上海老饭店看师傅做这道菜，烈火烹油，草头下锅到出锅只有十余秒的时间，这就是手上的功夫。

这还不算完。经李伯荣点拨周彤才知道，生煸草头之所能成为本帮名菜，做到极品还有绝招。从前德兴馆常常接待名人政要。席间剩下的高档白酒会被店里收集起来。后厨用这些酒做实验，发现每份草头放一瓶盖茅台最妙。而菜谱上所写的调味的“酱油”，其实是红烧肉的卤汁——这些都是厨房不轻易外传的绝招。

周彤经常去找李伯荣，和他谈菜。李伯荣告诉我，他看重周彤心细。“广东菜讲究锅气，本帮菜也有这个追求。烧鳝糊，怎么香？勾芡以后，锅底有一层薄薄的‘衣’，这时要多烧一下，有点‘糊味’，才会香。这种细节，别人留意不到。”细节往往是一道本帮菜成败的关键。上海老饭店的八宝鸭之所以能够达到鸭肉酥烂，能用勺子分食，口感又不至于完全烂软的境界，关键一步就是在四个小时的蒸制过程中会将鸭子冷却一次。德兴馆当年做虾籽大乌参是沪上一绝。“为什么好吃？虾籽要鲜。趁夏天虾籽多的时候取下来用太阳晒干。”晒干比烘干的好吃，味道浓缩的过程不能快，也不能太慢。

在上海，周彤带我跑了一趟城隍庙。他在那儿找了家厨房齐备的茶馆，约了周怀荣来试菜。周彤计划在这里开“下午茶”，推广精耕细作的本帮味道。所谓试菜，一是要让周怀荣熟悉新厨房的环境——对于厨师，不同的灶头、锅具都会影响手艺；二是精益求精，哪怕一道最普通的上海小吃葱油拌面，对于如何能熬出好香油，他们也要再切磋切磋。上海人用油炸小香葱，但周彤觉得：“这种葱油的力道不够。香葱茎叶很细，出水少，生长期短，味道不老。大京葱生长期长，葱香足。但京葱的味道太闷了不出挑。所以，我们尝试京葱放一半，小香葱四分之一，洋葱四分之一，各取其长。还要再加上姜块，这样的葱油味才馥郁饱满。”

这天指导试菜的是中国烹饪大师、“鲫鱼大王”黄才根。黄才根是周彤在上海本帮菜里拜的师父。2004年，上海市评选餐馆金牌菜，周彤被邀请去当评委。他的嘴“刁”出了名。评菜的时候，一道菜什么原因错，先放了糖还是先放了酒，他都能吃出来。一家馆子捧出一条野生大黄鱼，“鱼身有一条S形的金线”，说要做大汤黄鱼。成菜一出来，周彤就断言店家“一定是套了汤”。“从她推门进来给我们看黄鱼到上菜，一共是15分钟不到。现场的火力条件我看了，这个浓度必须要的时间和火力都达不到，不可能做得出来。套汤是预先做好一个汤，到这里热一热，这是犯规。”

他的嘴“刁”出了名。评菜的时候，一道菜什么原因错，先放了糖还是先放了酒，他都能吃出来。一家馆子捧出一条野生大黄鱼，“鱼身有一条S形的金线”，说要做大汤黄鱼。成菜一出来，周彤就断言店家“一定是套了汤”。

同是评委的黄才根起了好奇心。“他问我是跟谁学的。”周彤回忆。一张名片递过来，他才知道身边坐着给特技大师定级的高评委主任。2005年，周彤到黄才根那里做节目。黄才根做了四道菜，把周彤镇住了：“我是极少面对一堆成品菜，一句话都说不出来的。我不知道他用什么手法做到这种质感，我不知道他用了什么调味品、什么工艺做出这种味道。”黄才根记得周彤当时提出请他再搞一个肉菜，乳腐肉。“我说要4个小时，他说可以等，但有个要求，这个我自己做，徒弟不动手。我知道，他这也是在掂掂我的分量。”4个小时，乳腐肉终于出锅。上桌前，徒弟推汤汁——汤汁顺着大块肉慢慢浇过去，从肉块的两边流下去均匀裹住整块肉。周彤印象深刻。徒弟推得快了一点，肉块有些地方没有裹住汤汁。“师父上来抡勺子就要打。我吓得赶紧阻拦：再补汤不就完了？师父说：那不行，再补汁，浇过汁的地方就咸了！”

这次试菜没多久，周彤就来向黄才根拜师了。我问黄才根为什么愿意和周彤分享绝招。“他味蕾很灵，东西一吃，他就知道你这个菜里面放了什么，比一般厨师高明，我看重他这个天赋。他也有钻研劲头，学过什么，一遍遍尝，在我的徒弟里算勤奋的，尤其他还是个行外人。”黄才根说。还有一层缘由：“大师们都喜欢把心得交给他，一个是因为他不是行内人，放心；二是他做美食节目，走的地方多了，眼界和知识上比我这个专门做本帮菜的要宽，我也能从他那里得到灵感。”

周彤做“菜里乾坤”时到全国各地跑。每见一位大师，他都想办法弄到一点绝招。“一般人家都不告诉你，那怎么办呢？”周彤说，“我拿10个换你一个。你先听5个，我免费讲给你听，你觉得不好，我送你。如果下面的还想听，你告诉我。他告诉了我，我就是11个，他也是11个，下一次，我12个人11个，再转一圈，我13个，人家11个。我就是这样攒起来的，你拿钱买不来。”

黄才根的蟹宴做得出名。清蒸大闸蟹是所有蟹宴的第一步，是个看盘菜，手艺原本要求不高。但是周彤出了新点子。大闸蟹蒸的和煮的不一样，蒸煮各有缺点：蒸出来原汁原味，可是不好看，蟹壳上会出像荨麻疹一样的红点子，因为蒸的温度太高，虾青素凝结太快。同时，蒸会把一些不美好的腥味也留在蟹里头。煮蟹能够让蟹壳呈现非常美丽均匀的红色。由于

水里可以放姜片、黄酒和紫苏，还能去腥，但它的缺点是时间一长，蟹黄和蟹膏流失到汤里去，味道会散。周彤提出，把螃蟹绑扎好，绑好了以后壳朝下放到汤里面去浸一浸，等壳烫红了，腥味去掉，再将蟹放到原汤上去蒸。黄才根从善如流，先煮后蒸，效果果然不同。

在黄才根那儿，周彤领悟了红烧鲫鱼的奥妙。红烧鲫鱼是本帮菜中的“头道工夫菜”，它最早把“红烧”这一传统烹饪技法的境界定位在“自来芡”上。“自来芡”是指菜品无需勾芡，主料、辅料和作料在适当的火候条件下，“天然”合成一种浓厚细腻、如胶似漆的黏稠卤汁。上海人形容这种效果，叫“蜡克”。一份优质的红烧鲫鱼需要经过三次换火三次加油。葱姜爆锅后，用大火重油烹鱼块——鱼肉内的脂肪得以乳化。然后下作料：黄酒、酱油、糖。调料的比例，要确保最后成品“甜上口，咸收口”。鱼肉收缩上色时要加入高汤，再补一次油，改小火。油与酱油和糖慢慢融为一体，才能形成胶质的汁水。为了实现这种融合，需要文火焖半小时左右。这个期间绝不可揭锅盖，热气一散，油、糖、水就分家了。等到锅内的汁水已经十分浓稠了，揭开锅盖，需要补最后一勺油。这一勺“明油”能够产生浓郁的脂香和光亮的色泽。

厨房里的绝招，能够识得，却未必能做得。周彤从不敢说自己会烧本帮菜：“学厨艺就是：一听就懂，一看就会，一学就偏，一做就错。红烧鲫鱼的步骤和诀窍我能说清楚，可是真正做起来，火候、时机，什么时候放油下去都是问题。”烹饪老师张明德常和周彤一起研究经典菜如何出新。他是中国烹饪大师顾明钟的徒弟，后来他又跟着黄才根学习，从“十份里偶尔两份不错”，“到十份里八九不离十”，一道红烧鲫鱼不知道做了多少遍。“2007 年，全国名店比赛，师父派我去。比赛前整整练了 100 天，用了 3 万多块钱的鲫鱼。比赛头一天晚上我还在烧。”手艺是什么？“有人在我旁边一模一样做，我放多少水，他就放多少水，我什么时候放调料，他就什么时候放，没有用，烧出来的完全不同，什么时候晃一晃锅都要紧。”“我们常说，做厨师有几个阶段，”张明福说，“3 年的师傅‘天下无敌’，觉得什么都会做；5 年到 10 年的师傅觉得自己做得不好，自己的菜一个也看不上；10 年以上的时候，客人说你做得好，可自己心里越做越怕，越没底；到了 40 年，才觉得自己‘刚刚会烧菜’，因为那个时候，色泽的深浅、味道的浓淡、生熟几分，你终于知道如何控制了。”

（参考书籍：周彤《本帮味道的秘密》）

2 老正兴菜馆

地址：福州路 556 号

推荐理由：上海本帮菜最老的老字号之一（仅次于老人和，比上海老饭店和德兴馆的历史还要长）。招牌菜有油爆虾、草头圈子、红烧划水、青鱼秃肺、砂锅大鱼头等。

3 王宝和大酒店

地址：九江路 555 号

推荐理由：上海蟹宴菜和黄酒最地道的餐馆，各式蟹宴菜都是上品，且与之相配的黄酒都是陈年佳酿。一般以筵席形式出现为佳，不建议照菜谱单点，而且最好在蟹“九雌十雄”的深秋时节去为好。

4 功德林素菜馆

地址：南京西路 445 号

推荐理由：中国民间素菜的殿堂级老字号，也是国家级非物质文化遗产保护单位。招牌菜有金刚火方、天竺素斋、罗汉素斋、如意紫鲍、普度众生、白果芦荟等。

5 绿波廊

地址：老城隍庙内豫园路 115 号

推荐理由：绿波廊是上海招牌餐馆之一，以海派点心见长。招牌点心有三丝眉毛酥、桂花拉糕、水晶虾饺等。

6 福 1088

地址：镇宁路 375 号

推荐理由：坐落在镇宁路上的“福 1088”外表看上去极不起眼，就像是普通的寻常百姓人家，但低调却不失奢华，小巧却不失精致，菜品既有传统的浓油赤酱的本帮菜，又有中西结合的海派菜。从环境到菜品都是个讲情调的地方。招牌菜有花雕醉鸡、金必多浓汤、烤鳕鱼、芥末大虾等。

7 宁舍

地址：五原路 212 弄

推荐理由：这是一家闹中取静的会所，一间是古雅的茶室，另一间是海派风情的餐厅。其菜品以清新典雅见长，招牌菜为鲫鱼王黄才根的传人张明德的红烧鲫鱼。

8 海上阿叔

地址：延安东路 222 号外滩中心 B1 楼

推荐理由：这是一家颇为知名的老上海风味餐馆，餐馆创始人李忠衡对各式老上海风味较有心得，且其创新的菜品也基本上贯彻了本帮菜精致实惠的思路。招牌菜有火焰烧肉、熏鱼、芝士焗龙虾等。

9 翠蜓轩

地址：打浦路 88 号海丽大厦 2 楼

推荐理由：这是一家以创意海派菜见长的新派餐馆，其菜品较为时尚，但风味却相对经典，其中西合璧的就餐环境也很“上海”。招牌菜有燕窝焗蛋挞、鱼翅灌汤包、干烧大明虾等。

富貴滿庭芳
榮華永日
延年益壽
延年益壽

味觉探秘：
广府老饕的怀旧与乡愁

记者 邱杨 摄影 张雷

左图：“老西关”华叔用粤式古法精心烹制的一桌海味江鲜
右图：华叔的拿手菜：翅唇花胶煲老鸡（1），十头南非干鲍（2）

从街市到厨房乃至实验室，让我们跟随广府老饕来一场味觉的极致探秘吧。故乡正在失去，所幸他们依然留住了故乡的吃食和过去的味道。

“老西关”街市中的海味江鲜

扎根在广州西关的宝华市场已有近百年历史，见证了世代变迁的老市场，挥不散的唯有人间烟火。与往常每个日子一样，上午 10 点，这里早已熙熙攘攘。冼悦华在人群中有些显眼，个头高大的他逛起菜市场来，如同自带聚光灯的大佬出街，周身散发出胸有成竹的强大气场。几乎每个摊档的老板和伙计都认识他，远远地就打起了招呼：“嘿，华叔来啦！”语气里透着熟络。华叔则不慌不忙地挨个“检阅”，有乖巧的伙计递烟攀谈，他就气定神闲地闲话家常。只是说话间，眼睛却不得闲，抬眼轻轻一瞄，就知道有没有中意的食材。

他转到一家牛肉摊前，停下了脚步，似乎看中了什么。我们也好奇地凑了上来，见惯了北京超市里包装好的冷冻牛肉，这家小小牛肉摊上的陈列却让我有些惊讶：各个部位的牛肉被细细区分开来，仅牛腩就分成了坑腩、白腩、爽腩等让人眼花缭乱的丰富种类。如何挑选，华叔自有心得。“坑腩肉比筋多，肉味足，但吃起来口感较粗。”他夹着烟

1

1. 广州老字号北园酒家的秘方脆皮鹅、红米丝网肠、虫草花蒸牛肉球和酥皮蛋挞仔

华叔烹制的佳肴：

2. 鲍汁花菇

3. 白切长寿鸡

4. 虾仔扒鱼面

2

3

4

的手指在牛腩堆里细细扒拉，“喏，这几条碎腩就不一样了，肉与筋层层交叠，比例均匀，肉质滑嫩味又足。”但他并不满意其中半截碎腩的肉筋纹理，老板娘毫不犹豫地剔除掉，称好斤两爽快成交。“‘老西关’是最难伺候，吃东西很挑剔，价钱还要便宜。”华叔自我调侃地冲我们眨眨眼，鹤发童颜的他总是笑眯眯的，完全看不出已经 72 岁。

华叔就是一位地道的“老西关”。他带着我们从过去只容黄包车通行的老石板巷弄里横插出去，就立时置身于繁华的上下九美食街。几步之遥，却仿佛闯入了另一个时空。宽阔的水泥路旁簇立着刻意仿古的翻新店铺，大喇叭里反复播放着招揽顾客的口号，嘈杂聒噪，索然无味，却永远有着川流不息的汹涌人潮，和任何一座城市里的商业步行街别无二致。只在巷弄深处偶有几处保留着传统脚门和趟栊的大屋，提醒着人们这里曾是商贾云集的风雨西关。老人们在光线晦暗的大屋里自顾自过着悠闲日子，对过路游客偶尔投进的猎奇眼光见怪不怪。如今的西关，破败的祖屋与繁华的快餐店就这样奇异地并存着。

华叔手上拎着刚刚在宝华市场买来的沉重食材，他却丝毫没有急于回家的意思，反而身形灵巧地带着我们在人潮中穿行，乐此不疲地告诉我们这条街上任何一处微小的变迁。“如今的美食街上仍然有莲香楼、陶陶居这些老字号，但早已不是当年的老味道。”70 年代末下乡知青返城，华叔的妻子回到广州西关，被分配到运输公司当搬运工，而华叔则做起了机械模型的承包生意。体恤妻子工作辛苦，每天下班后华叔便带着妻儿在陶陶居吃饭，10 块钱四菜一汤，这在当时算得上昂贵。如今的陶陶居早已几易其主，而当年人口最密集的影院、戏院、茶楼、饭店也慢慢衰落了。过去的老街坊走的走，搬的搬，只剩下陌生的租客面孔。对华叔来说，现在从西关到天河去，就像去了另一个城市。

穿过上下九的繁华之地，我们跟着华叔再度穿插回青石老巷，拐进了宁静而有些破落的恩宁路吉祥坊。路的尽头是一幢三层老屋，正是华叔在西关的家。这是他祖上留下的产业之一，却不是他出生的地方。事实上，华叔是从上世纪 70 年代末才和妻子回到这里生活，在此之前，他的人生轨迹都留在了老家番禺大石河村。

以前的番禺横跨广州，以省城广州为界，以北称为上番禺，以南称为下番禺。下番禺地处珠江三角洲，河涌交错，水网发达，是极富庶之地。华叔出生的大石河村，又因邻近省城广州，兼具乡村的富饶和城市的时髦，是十里八乡农副产品的集散地。每当墟日，早晨 4 点就有人赶墟，茶楼业已开市。墟场里人头攒动，叫卖声、吆喝声、笑语声混成一片，墟场旁边的码头泊满船艇，小艇在河涌里穿梭，商贩们则忙着装卸货物。连附近的村民都流传着这样的俗语：十日四墟朝晚市，有女唔嫁河村等何时？可见大石河村商贸之盛。

回忆就像一艘慢船，拖着人在水网密布的河涌间悠悠驶向记忆深处。华叔家是大石河村的富裕人家，家里的田地鱼塘请“耕仔”劳作，祖父经营糖、油、米、面、杂货生意，父亲则经营棚厂，专门承造戏棚。当地民间食风极盛，识饮识食，华叔家更甚，全家上下都爱烹饪。小时候，凡有珍稀季节特产食材上市，卖家必送货上门，什么荔枝菌、三鳌鱼、马齐子、双鳃鲈鱼、风鳝等等，全家欢欢喜喜围坐大饱口福。家家户户以媳妇有一手好厨艺而引以为傲。在华叔的记忆中，母亲似乎什么菜都会做，做什么都好吃，一买一煮，从不假手于人。他小时最爱钻进厨房，记忆深处那股难以言喻的馋人香味，就是母亲和家的味道。

历经岁月风雨，母亲早已离世，所幸厨房里的味道仍然传承在华叔的灶头之上。这不，跟着华叔刚刚踏进老屋，熬煮在灶头多时的一锅老汤，浓郁的醇厚之味便不由分说地扑面而来，温柔而霸道地久久萦绕着整个老屋。或许对于它来说，我们才是突如其来的闯入者。从汤味的迷醉中渐渐清醒过来，我们才顾得上好好打量这幢西关大屋。屋内靠墙摆放着体质厚重、雕刻繁缛的广式老家具，太师椅八仙桌，壁挂屏风西洋钟，条案上供奉着神龛和祖先牌位，室内清凉如水，一派古朴庄重。这是老广府人的传统信仰，祖宗牌位前的香不灭，厨房灶头上的汤火也不会灭。

这也是华叔多少年的老习惯了：头天晚上把煲汤的材料准备好，翌日早晨 6 点起床，把汤料装入瓦煲，搁在煤气炉上烧开，半小时后改用电磁炉继续文火慢煲，这时他就可以出门叹早茶、逛街市去了。两三个小时后优哉游哉回来，儿孙已经上班上学去，他再把电磁炉关掉，但并不开盖，让整煲汤慢慢静置，只待午餐晚饭前再加热食用。汤水，是华叔一家人每天饭桌上必备的，他笃信喝汤有益健康长寿：“我们一家都没有什么老年病，我母亲当年 90 多岁了，都没长老年斑。”华叔的脸色，果然红润光亮。

华叔今天熬制的汤水是翅唇花胶煲老鸡。花胶是传统海味，在海味店里它的品种等级五花八门，价格也相差甚远，便宜的 200 ～ 300 元一斤，而贵的则可

达几千元一斤。挑选海味，华叔可谓经验老到了。“花胶挑 300 ～ 600 元一斤的就可以了，这种价位的花胶大小适中，性价比高。挑选时颜色不要太白，将其放置灯光下呈半透明的最好，如果花胶表面起灰有黄色粉末，可能是死鱼肚制成，另外还可拿起闻一闻，有臭味的不要。”花胶可以煲汤，亦可以扒、扣、煨多种烹法。“但最关键的，浸发时一定不能碰油，否则容易化。浸发后用姜葱飞水去腥，加入老鸡、翅唇和猪蹑一起煲，味道会甜一点，也没那么燥。”我们进屋时，汤水的熬煮已进入收尾阶段，华叔将火开到最小，就不去管它了。

“挑选鲍鱼时不要被靓丽的黄色鲍鱼心所迷惑，并不是色泽晶莹的就是上品，反而色品干爽的青底鲍才是极品，而颜色太深的则可能是死鲍。”华叔主张原汁原味烹饪，方不负好食材。

“食在广州，住在苏州，死在柳州。”这是老一辈广府人的口头禅。“从小就见识过什么是真正好吃的东西，对于味道自然而然就懂得优劣高低了，慢慢地就懂得怎么做才好吃，就像流淌在血液里的基因。”在华叔看来，菜是吃出来的，不是做出来的。跟我们说这些时，他不经意流露出老世家的优越感，却又不让人觉得傲慢。或许，真正的美食家确实是好几代滋养的产物吧。

即使在最艰难的岁月里，华叔家里也从未断过吃食，甚至包括鲍参肚这样的昂贵海味。华叔的父亲 1949 年去香港做生意，不料却从此与家人分隔两地，父亲走时母亲才 26 岁。父亲便把亲情牵挂寄托在食物上，从新加坡、马来西亚辗转寄回，母亲带着年幼的华叔去取时，每次都要装上好几车。“文革”期间红卫兵来抄家，带走了大量家具和古董，却唯独留下了黑黢黢硬邦邦的鲍鱼和海参。说到这里，华叔狡黠一笑：“他们不懂，以为是石头。”

“文革”期间，村里有一位殓工名叫何珠，孑然一身，却厨艺精湛，从选料到烹制一丝不苟。如有聚会，他必亲自到菜田挑选时令蔬菜而不论价钱，如果在乡下找不到合适的食材配料，便不厌其烦地乘船去广州购买。大家都叫他“阿醒”，是赞他厨艺醒目。他家经常食客盈门，大都是“文革”时所谓的“封资修余孽”，聚在一起不谈政治，只思饮食，而食客中就属华叔年纪最小。众食客无不被“阿醒”高超的厨艺和丰富的想象力所折服，全然忘却他的双手是摸尸体的。过去的苦难从华叔嘴里说出来，有种云淡风轻的超脱之感，哀而不伤。

正因此等浸润，华叔这一辈子虽然从未进入餐饮业，却能做出一席地道的广府菜。传统海味中的鲍鱼便是他的拿手好菜，也是我们今天的主菜。“挑选鲍鱼时不要被靓丽的黄色鲍鱼心所迷惑，并不是色泽晶莹的就是上品，反而色品干爽的青底鲍才是极品，而颜色太深的则可能是死鲍。”华叔主张原汁原味烹饪，方不负好食材。“干鲍的烹制非常耗时，要浸泡三天三夜，且每隔 3 小时换一次清水，否则鲍鱼就会发臭。浸发后的鲍鱼用姜葱飞水去除腥味，再加入鸡肉、火腿、鱼翅、牛蹑煨足 10 ～ 12 个小时。”为了迎接我们的到来，华叔早已提前处理好鲍鱼食材，只待加热便可食用。在他看来，广府菜的精髓在于主次分明，有层次感，烹制方法不会掩盖主材的特色。“再名贵的食材，如果不懂得特点并辅之以正确的烹饪方法，只会变得难以下咽。比如价格昂贵的网鲍，急煮急食，则会韧如牛皮，无法慢慢咀嚼品到真味。”

多出来的鲍汁也不会浪费。华叔拿出提前用冷水泡好的花菇，切一块黄澄澄的鸡油，小火在锅里慢慢化开，煎出香味。“之所以用鸡油而不是猪油，是因为猪油的凝固点较高，冬天这样的室温下如果吃得慢，那花菇上很快就凝出块块油斑了，而鸡油凝固点低，不容易出现这种情况。”我很惊讶连食客在冬天里的用餐感受，华叔都考虑到了。鸡油在锅里化开后把花菇放进去，小火慢煨一小时，然后加入鲍汁和马蹄再慢煨一小时。“马蹄的甜味能很好地中和掉花菇本身的涩味，煨得越久越入味。”

华叔的厨房里除了海味，还有江鲜。“珠三角”流传着这样一句话：“春鳊、秋鲤、夏三鯊、冬土鲮。”广府人深谙“不时不食”之道，食材的优劣跟季节有着密切关联。例如鲮鱼一年四季都有，却唯有冬季鲮鱼最为肥美，是其他季节的鲮鱼无法媲美的。华叔正在炒制的虾仔扒鱼面，就是用当季的鲮鱼肉制成。对于鲮鱼，华叔常有两种处理之法：将鲮鱼起肉，用刀将鱼肉切碎，再用手团起摔打至起胶，是为鱼滑；另一种方法是将鲮鱼起肉，鱼皮向下放在砧板上，一手按住尾部，另一手拿竹片或汤匙，从鱼肉尾部刮向头部，刮出鱼茸后摔打至起胶，是为鱼青。“鱼青口感爽弹，适合做鱼青丸，而鱼滑更适合做成鱼面。”做好的鱼面被分成若干小包放入冰箱急冻，每到用时再分包拿出解冻。只见华叔在锅里下入热油爆香虾仔和青红椒，放入解冻好的鱼面，猛火快炒几下，闪烁着亮晶晶诱人色泽的虾仔便均匀地“扒”上了鱼面，引得人食指大动。

这些海味江鲜也会出现在年夜饭的餐桌上，预示着“包你年年有余”的好意头。有时也会用在特殊的团圆时刻。1975 年阔别大陆将近 30 年的老父亲终于重回故土，而此时的华叔都已成家，有了两个孩子。

“我们挤在广州火车站前等着接他，却已经认不出来了。父亲只是笑，说怎么连爸爸都不认识了。”华叔记得，当天的团圆饭里就有这些父亲一直牵挂着的家乡风味。

临近中午时分，我们似乎没见华叔怎么忙碌，就一下子变出了满桌的菜肴。华叔的厨房就像是魔法师的宝箱，各种海味江鲜藏在不起眼的容器和角落里，随时准备开席。他拿出了待客的最高规格，连餐具也很讲究，碗是广彩细描的鎏金碗，筷子则是祖上传下来的象牙筷。因为爱吃会做，朋友们常常来华叔这里聚会。因此华叔家的食材总是消耗得很快。除了宝华市场，一德路的海味批发市场也是华叔常逛之地。“9月刚刚买了5斤鲍鱼，前几天又去买了10斤。”好的海味越放越香，所以一旦看中了，华叔总是一次买很多。

现在的日常饮食和年夜饭都是华叔做，不让他人帮手。虽然三代同堂住在一间祖屋里，但平时儿孙们工作学习忙，老伴又常回香港，留下华叔一人吃饭逛街。“做菜的过程是一种享受，但煮好之后如果只是一个人吃就没意思了，要人多才热闹。”平日里华叔不太喝酒，烟瘾却很足，一天一包烟，年纪大了便改抽中南海，味道淡一点。故乡大石河村早已纳入广州市区的范围，改名为迎宾路，从西关开车回去只要25分钟。但对于华叔来说，那里和西关一样早已物是人非。故乡正在失去，所幸他依然留住了故乡的吃食和过去的味道。当我们吃完华叔精心准备的家宴，起身告辞时，他恋恋不舍地送我们走出巷弄，走进街市里。假若他日相逢，将何以贺你？以眼泪，以沉默，以一碗热气腾腾的鲍汁煨饭。

岭南画意里的乡肴野食

除了传统的海味江鲜，在外省人的印象中，广府人能吃敢吃的食材可谓丰富。以至于常常有人拿广东人的饮食习惯开玩笑，天上飞的地下跑的统统拿来吃。一方水土养一方人，开放的岭南文化孕育了兼容并蓄的饮食风俗。事实上，对吃要求极高的广府人敢吃更会吃。

容绳祖是岭南画派名家杨善深的入室弟子，他对美食的热爱也源自于恩师。“老师平生第一大爱好，除了画画就是吃了。”陪在杨善深身边20多年，容绳祖与老师之间的感情可谓情同父子，一饮一食，常伴左右。在他的记忆里，总爱身着一袭儒雅长袍的老师，就是一位典型的老饕，尤其喜爱岭南的家乡吃食。“每周三和周六下课后，老师常常点琵琶鸭和烧鸡来给学生们加餐，自己则爱吃鸡屁股，且周周不能少。他说，连着脂肪吃是一种味道，把脂肪切掉了吃又是另一种味道。”当年，常常有香港富豪请杨善深吃饭，而杨善深总是带着爱徒一起出席。“老先生80多岁了牙齿不好，但每顿饭又必点鲍鱼，他每次都只吃得了半只，剩下那半只便进了我的肚子，所以我当时永远有一只半鲍鱼吃。”容绳祖笑着对我们说起了和老师之间的“小秘密”。

杨善深鼓励弟子们走出门去写生，在大自然中锻造自己的风格。在90年代，容绳祖随着老师广达世界各地写生，足迹遍及美加非。“一路上，除了积累绘画素材，还有一个重要任务，就是寻觅各地美食。走到哪里吃到哪里，率性野趣得很。”吃到兴起，杨善深便常常当场写书作画，边写边随手扔在地上，旁人喜欢便可自行拿去，连茶水工人也不例外。“老师就是这样，从不高高在上，对任何人都一视同仁。”说起恩师，容绳祖总是常怀孺慕之情。“他从不拒绝任何登门拜访、渴求学艺之人。但凡有人来电，无论对方是谁，必亲自接听。比较熟稔的客人来访，不管有无预约准备，他都盛情邀约于寓所用餐。”

杨善深也经常来容绳祖的老家中山三乡镇写生，同样少不了品尝当地美食。“每次我太太去菜场买菜，老师是一定要跟着的，看到什么想吃的就跟我太太说让她做。”在容家夫妇眼中，92岁的杨善深就像一位贪吃的老顽童，仍然不怕腻地大口吃着钟爱的肥猪肉。“他还爱吃‘不见天’，就是猪的胳肢窝，因为常年晒不到太阳，所以被称为‘不见天’，拿来煮汤捞起后切片，蘸着酱油吃特别美味。”即便是在他突然去世的前一天晚上，杨老先生还跟亲友谈笑风生地吃着潮州菜，丝毫没有预兆。

自从老师去世后，已过花甲之年的容绳祖便解甲归田返回故乡三乡镇，常邀三五好友，在自家祖屋院落里，开旷野之席。早就听说容家的家宴不一般，终于等到开席的这一天，所有的食客仿佛都在暗暗期盼着什么，言语上却并不说破，只是眼睛里似乎都在闪烁着奇异的光彩。作为外省人，我们却隐隐有些担忧，越是神秘，脑子里的问号越是不断放大：到底要给我们吃些什么奇奇怪怪的东西？！这不，一钻进容家老宅的柴灶厨房，我就开始紧张地四处打量，急于解答这个磨人的问题。不一会儿，就在一口铸铁大锅的边角旁找到了令众食客垂涎良久的源头——禾虫。

1. 画家容绳祖回到故乡中山三乡，常在自家祖屋里开旷野之席

容家家宴菜品：

2. 炒禾虫

3. 腊制鸡屁股

4. 特殊腊味鸭脚扎

1

壮着胆子凑上去，细细一看才发现，这小虫子长得着实有些丑，虫身金黄或带红杂绿，丰腴的虫身含浆饱满，就像缩小版的毛毛虫。让我惊讶的是，这看上去有些可怕的“异形”食材，在“珠三角”地带却有着“千金难买禾虫季”的美誉。禾虫有极强的季节性，只有在每年农历三四月和八九月的短暂周期里，人们才能寻觅到它的踪影。农历三四月出水的早造虫称为“荔枝虫”，多是冬眠后的隔年老虫，体瘦皮厚且色呈青黄，吃时口感粗糙略带腥味，但也颇受图新鲜的食客追捧。农历八九月出水的晚造虫称为“金花虫”，这才是当年的壮虫，体肥质佳，含浆饱满，是好食此道之人眼中的极品。

容先生便是禾虫爱好者，每年都从禾虫季初买到季末。“可别小看这不起眼的虫子，粤人食禾虫已有多年历史。”《本草纲目•拾遗》中写道：“禾虫，闽、广、浙沿海滨多有之，形如蚯蚓，闽人以蒸蛋食，或作膏食，饷客为馐，云食之补脾健胃。”清朝屈大均也在《广东新语》中记载：“夏秋间，早晚稻将熟，禾虫自稻根出，潮长浸田，因乘潮入海，日浮夜沉，浮则水面皆紫。采者以巨口狭尾之网系于杙，逆流击之，网尻有囊，囊至则倾泻于舟，杙之所，在江西岸，其名曰阜。阜有主，争者辄讼。”可见古代广府人不仅捕捞禾虫为食，甚至还因为争夺禾虫阜打起了官司。

禾虫多分布在珠江口咸淡水交界处的稻田和淤泥之中，以禾和植物为食，繁殖时才露出泥面。多少年来，“珠三角”密布的河网地带里盛产禾虫，尤以番禺茭塘、台山南部、中山神湾的禾虫最为出名。在当地人的记忆中，过去每当龙舟水涨时，水田里便会突然冒出禾虫浮游在水面，农民们守候在河涌出口，待潮水退去时用簸箕一捞就可捞上几斤，用小艇载着满载而归。那时的禾虫肥嫩浆满，色如蛋黄，街市上每斤只卖一毛半到两毛。禾虫对生长环境有着几近苛刻的要求，水质污染，咸潮来袭，都会使它爆浆而死。近年来，随着环境污染、稻田减少等多种因素的影响，禾虫变得越来越稀有，食客想尝鲜也要碰运气。而餐馆里售卖的禾虫即使色呈青绿，瘦如蚂蟥，每斤价格也达百元以上，堪称名贵的虫子。

现在已是隆冬时节，今年最后一批禾虫也早已过

季，能在容家家宴上吃到品相如此肥美的禾虫当属极为难得，于是便有了众食客来之前的垂涎良久。此刻厨房里正在炒禾虫，听上去似乎没有任何技术含量，但实际上最难做的就是这道炒禾虫。禾虫体内皆是浆液，火力猛则易爆浆炒成一团糊，所以酒楼常常或蒸或焗，却唯独不做炒禾虫。容先生告诉我们，炒禾虫的诀窍在于“飞水”，炒之前要先把禾虫放入初沸的“虾眼水”（即快开的水）中快速拖过，使其收缩变硬。晾干水分后再下锅用慢火炒熟，这样炒出来的禾虫才有头有尾，齐齐整整。说话间，便眼看着已炒至干爽的禾虫在锅里逐渐变得色泽金黄，而香气也随之升腾而来。

厨房的另一头，容太太在烹制禾虫蒸蛋。她将禾虫洗净剪碎放入瓦钵，加入生鸡蛋、肥肉丁、生蒜仔、陈皮丝、姜茸、胡椒粉、花生油、葱花、盐等配料一并搅拌均匀，入炉蒸熟。一旁的朋友咽着口水告诉我，酒楼里吃到的禾虫蒸蛋常常是七分鸡蛋三分虫，而容家的禾虫蒸蛋则是用料十足，七八种食材的丰富口感搭配得十分和谐，满口生香。蒸熟后便可食用，亦可再加工制成禾虫焗蛋。酒楼里的禾虫焗蛋常常是先蒸后放进油镬里炸，所以入口较腻，连钵体都是油乎乎的，而农家做法的禾虫焗蛋则是放在炭炉上慢慢烘干，自有一派自然甘香。

多年下来，爱钻研吃食的广府人还积累了多种禾虫烹法。每到当造之时，禾虫一下子吃不完，当地人便在暴晒的地堂上放上一块块蕉叶，将禾虫置于其上，禾虫怕晒，一团团地蜷缩在蕉叶上，最后被晒成禾虫饼。便可像腊味一样放在饭上蒸，吃时撒上葱花，入口的禾虫饭粒粒分明，软糯鲜甜，充满奇香。对于水边农家来说，天气好时把禾虫灼熟晒干，拿来和腌咸菜一同制成禾虫酱，更是漫漫岁月里最好的下饭菜。

尽管广府人将禾虫视为无上美味，但品尝禾虫对很多外省人来说却需要勇气。开席后，容先生端起一盘炒禾虫直接放在我们眼前，热情地邀请我们品尝，周围一桌子人眼巴巴地盯着我们，盛情难却之下，我硬着头皮夹起一根，塞进嘴里，胡乱咀嚼几下便吞了下去。克服了最初的心理障碍，竟然发现禾虫的味道比想象中要好，确实自有一番鲜美，但仍然不敢多吃。环顾四周，食客们却大快朵颐地享受着，满脸陶醉的表情。

或许外人很难理解土著老广对禾虫嗜之如命的情感。传说古时番禺有个女人死了老公，按照当地习俗，她取了瓦钵出门买水，突然听到新鲜禾虫上市的消息，

2

3

4

1. 中山金昇御厨酒楼出品的特色核桃包
2. 邝炳均师傅的拿手菜：生菜胆炒狮头鱼
3. 邝炳均师傅曾先后任职港督府和赌王叶汉的私人家厨，有“御厨”美称

1

2

便急忙跑去排队买禾虫。有人说她，老公去世都唔去买水，反而跑来买禾虫？她却回答道：“老公死，老公生，禾虫过造恨唔返。”意思是老公死了她可以再嫁，但禾虫过了季吃不到，就是更难补偿的遗憾。传说固然只是传说，但这句话却在广府民间广为流传。每到禾虫季节，做儿女的要买禾虫向爱吃的长辈聊表孝心，许多定居港澳的人在当地吃不到禾虫，便要返回广东老家一饱口福。相比之下，容先生如今的生活可谓畅快自在，每年他有三分之一时间在香港，三分之一在中山，还有三分之一就在各地旅行。寄情山水，忙时作画，闲时尝鲜，如同一只画中的闲云野鹤，偷得浮生十年闲。

“心机”厨艺中的怀旧广味

我们见到邝炳均时，他正在厨房里心无旁骛地烹制古法粤菜“宝鸭穿莲”。红莲子是他昨晚特意打电话叮嘱要提前浸泡好的，今天一大早他从香港匆忙赶回中山，早上 8 点准时出现在金昇御厨酒楼的厨房里。浸泡了整晚的红莲轻轻一搓便莲衣尽去，沥干水分后与干贝、薏仁、咸蛋黄入锅慢蒸 2 小时。再将蒸熟的馅料尽数塞进生鸭肚子，在原汤原味的骨头汤里小火慢煲，只待鸭肉鸭骨的鲜味与馅料的香甜充分地相互渗透。邝师傅告诉我们，要吃到这道“宝鸭穿莲”还要再耐心等待 3 个小时。

事实上，这道菜的主料只是普通田鸭，用料既不名贵也不稀奇，但胜在工序繁复极花工夫，食客从中细细品味出厨师的手艺与心意。这类坊间几近失传的“心机菜”正是邝炳均的拿手绝活，极能凸显厨师功力。69 岁的他仍然事事亲力亲为，准备工夫从不假手于人。别看他个子小小，脸盘圆圆，说起话来憨厚腼腆，举手投足间没半点骄矜之气，但一走进厨房便气场全开，手脚麻利，干脆利落。每当他出手做菜时，厨房里的众人便停下手中的活，默默围观。你很难想象，眼前这位朴素谦和、低到尘埃的老厨师，竟然有着一段颇为传奇的过往。

自从 11 岁入行，邝炳均这一辈子就再也没有离开过厨房。幼年时他随父母离开广东开平老家去往香

1. 中山金昇御厨酒楼菜品：大鱼头焖香猪
邝炳均的拿手菜和点心：
2. 咸水饺
3. 宝鸭穿莲
4. 珍珠糯米鸡
5. 蛋挞

港，底下还有 11 个弟妹，为了帮补家用，排行老大的他在酒楼门口当起了门童，专门给客人开车门。乖巧懂事的他受到了邓肇坚爵士的喜爱，并在邓爵士的介绍下，成了一名厨房学徒。邝炳均渴望入厨的原因很简单："可能因为家里穷得餐餐都吃馊汤烂菜，所以我自小就希望成为厨师。"但学徒的日子可不好过，一切从最低做起，洗碗、拖地、刷厕所，直到餐厅打烊，还要帮师傅洗衣服。"大厨很威风的，经常拍桌子骂人。"受气归受气，邝炳均却很能捱，有时候师傅不愿意教，他就趁着晚上夜深人静时偷偷跑到厨房练习，还要提防被师傅发现招来一顿打骂。

在邓爵士的指点下，刚刚出师的邝炳均去考了政府部门的厨师，但经历可谓波折重重。"最开始我在惩教署教犯人做饭，但那些犯人很难教，越做越觉得是在陪人坐牢。我接着去了社会福利处，每当有灾害时为灾民煮大锅粥，但在这里厨艺没有任何进步。最后我又去了海关做缉私艇上的厨师，没想到雷洛年代的警队风气很差，警员们以赌钱度日，还要拉上我陪他们赌。"机缘巧合下，邝炳均在邓爵士的介绍下，考进了港督府成了一名中餐厨师。在港督府里一待就是 12 年，服务过两任港督——戴麟趾和麦理浩。

港督府里规矩森严，厨房也不例外。"港督以吃西餐为主，中餐每周可能才吃一两次。即便如此，中餐厨师整个班底也要随时候命，全天住在府里不得随意外出，出于安全考虑连买菜也有专车跟着。"对邝炳均来说，每周最复杂的工作就是为立法局开完会的议员准备中餐。除此之外，他有充足的时间钻研新菜式，玫瑰熏鸡就是其中之一。"以前是用茶叶熏制，但我看到港督府里有很多玫瑰花，就试着用玫瑰花瓣熏制，没想到色泽味道特别好，港督也很喜欢吃。"说到这里，邝师傅调皮地吐了吐舌头，"不过他后来提醒我，不要老摘他的玫瑰花，出去买吧。"

正因为这段在港督府的服务经历，1984 年《中英联合声明》在京签署期间，英方从全球抽调厨师去北京工作，邝炳均亦名列其中。当吃到邝师傅做的"宝鸭穿莲"时，邓小平突然站起来径直走到厨房，到处问鸭子是谁做的。"我当时吓坏了，以为自己犯了什么错。没想到邓伯伯抓着我的手直说好吃，看上去简

3

4

5

单的一道菜竟然被我做得这么好吃。”邓小平的这个举动，让邝炳均名声大振，甚至有了“御厨”的美誉。从此之后，他还相继为戴安娜王妃、克林顿和老布什等诸多名人政要烹饪过菜肴。

离开港督府后，邝炳均到了赌王叶汉和邓肇坚爵士的私人俱乐部当家厨。邝师傅始终感念邓爵士的知遇之恩，对邓爵士的饮食也照顾得尽心尽力。“他喜欢精致讲究的吃食，喝汤必得煲足 4 小时，如果时间不够他一喝就分得出来。”而邓爵士也最爱吃邝师傅做的梅菜生蒸肉片和鲜笋蒸鱼头粉，似乎总也吃不厌。直到去世那天，邓爵士灵堂上的食物也是邝师傅亲手布置。而赌王叶汉的脾气就火暴许多。“他当时已经 80 多岁没什么牙了，吃的东西一定要够软够熟，如果哪盘菜不够好，他会直接拿盘扔你。”面对暴脾气的老人，邝师傅从来不生气，憨厚的性格很受叶汉喜欢。在邝师傅的印象中，晚年的叶汉仍然身体健壮，赌起钱来大手大脚。

邝师傅坚信，厨房是从街市开始的。“如果一个厨师不亲自出街市，吸收当季菜品的灵气、和商家聊天寻找灵感，就永远学不到好东西。”让他津津乐道的拿手菜“生菜胆炒狮头鱼”就是在出街市试菜时，受一家上海小餐厅“炸狮头鱼点青柠汁”的启发而研制出来的。当年，叶汉吃腻了海味江鲜名贵菜，便想尝尝新。而狮头鱼原本只是用来喂猫的廉价鱼，没什么人吃，邝师傅却发现它肉质细嫩，很适合叶汉的口味，便琢磨出了这道“生菜胆炒狮头鱼”。没想到不仅叶汉爱吃，被媒体报道后，狮头鱼也变得越来越贵，从 80 年代的 10 元一斤，径直涨到了 90 年代的上百元一斤，“全世界都知道狮头鱼很好吃了”。

邝师傅如今依然对街市充满了好奇心，但现在年纪大了，身边人出于安全考虑，已不太敢让他去逛嘈杂地滑的街市了。尽管如此，他仍然每天尽心尽力地“腻”在厨房里，以至于旁人常常打趣，邝师傅对厨房比对老婆还好。只要是他经手的厨房，从灶台到地面，每一寸地方都被他一丝不苟地擦得锃亮。这让厨房里的众人极为感动，邝师傅就是如此热爱厨房，他毕生的兴趣和乐趣全在这方小小天地里。

聊着聊着，锅里那只慢炖了 3 个小时的“宝鸭”终于要起锅了。只见邝师傅用竹夹把鸭子卷起来，在表皮均匀拍上生粉，以中火烧开的热油灼上鸭身，反复浇淋至鸭皮凸显出诱人的金黄色，一股奇香也随之升腾而出。装盘后，邝师傅用剪子在鸭肚上划开十字，香气缭绕的馅料便露了出来。我迫不及待地撕下一块带酥皮的鸭肉，又用勺子舀了一口馅料，内里酿着的

莲子、薏仁口感绵密，与鸭肉鸭皮的酥香相互缠绕，美味得恨不得连舌头一块儿吞下去。

看我一副“不争气”的模样，笑得一脸慈祥的邝师傅又像变戏法儿似的端出另外几盘热气腾腾的“心机菜”。眼前这盘生菜胆炒狮头鱼便是极费功夫的：狮头鱼要逐条拆骨起肉，再高超的刀工下，一条鱼也不过起出三四片，而要凑成一碟菜随随便便就要十几条鱼，费时费工又费料。再摘下每颗生菜里最嫩的、如手指般长短的生菜胆一起炒，鱼肉幼滑，生菜胆鲜甜。另一盘珍珠糯米鸡，邝师傅的做法也别具匠心：将糯米泡水沥干后蒸到七成熟，然后加入冬菇、瘦肉和油盐糖一起翻炒，炒香后再一个一个地用荷叶包出形状，再上笼蒸至全熟。说是糯米鸡，但邝师傅并没有用到鸡肉。他告诉我们，如果包入鸡肉一块蒸，口感容易变老变柴，用瘦肉和冬菇替代鸡肉，蒸出来的口感香软细致，干湿度刚刚好。还有玫瑰花烟熏鸡、咸水角……邝师傅的每一道菜，几乎都没用到贵价食材，吃的却是手艺。如果你懂得厨师在背后所下的功夫和心思，准会为吃到这些菜而感动。

在厨房里忙了大半辈子的邝师傅如今仍然从年头忙到年尾，纵然辛苦却乐在其中，不愿停歇。站了几十年，他的脚底磨起了极厚的茧子，上下楼时，甚至有些行走不便。他的儿女们已纷纷转行，唯一还在做厨师的二儿子也因粤厨辛苦而转做日料。但在邝师傅看来，无论酷暑寒冬，粤菜厨师们都要在油烟炉火前经受磨炼，方能真正配得上这身厨师服。

实验室里的质感秘方

“腌制烧肉的盐糖肉比例不准确，时间不充分，反应不到位，以至于一加热肉皮里的油就爆了，油腻外露，肉散皮碎，老、柴、霉，什么不好的质感都跑出来了。”仅仅吃了一口刚刚端上来的烧肉，潘英俊就准确迅速给出了诊断结论，如同最权威的外科大夫不容置疑。一聊到吃，平日里讷言敏行的他似乎变了一个人，有些激动地数落着，满含恨铁不成钢的意味。这是他家附近的一家潮州酒楼，算是勉强还能入他法眼的餐馆，可没想到烧腊师傅今天的发挥并不稳定，让他大失所望。我悄悄留意到，吃罢这一块，他便再也没有往这盘烧肉里伸过筷子。

“抱歉，职业病又犯了。”或许是察觉到我们的微讶，他有些不好意思。“不想当化学家的厨子不是好食客”——在我们遇到的广府老饕中，潘英俊就是这样一个特殊的存在。过去 17 年里，他深居简出地宅在广州老城区一栋没有电梯的 9 层老楼里，反复做着枯燥的食物质感实验，只为找到心目中最理想的味觉感受。“经历过成千上万次只有千分之一微妙变化的试吃，再敏锐的舌头也变得麻木了，基本上已经丧失了吃的乐趣。”面对我们的惊叹，他苦笑着开起了玩笑，眼神却很坚定。

“质感”是潘英俊在与我们的交谈中，不断强调的食物评价标准，也是他自幼就有的懵懂意识。“那时候广府人对吃是很在行也很骄傲的，从小家家户户的父母都会传授关于吃的经验，对食材也很讲究。”潘英俊对广东菜心的印象尤为深刻。即便是普通人家，吃菜心也只吃前半段最嫩的部分，称之为菜薳。而择去菜薳后剩下的“马褂”部分通常是不要的，只能拿去喂猪。“有种青骨柳叶菜心本身已足够脆嫩，有的人家仍然只择菜薳而食，可见对吃的极致追求。”在那个物质贫乏的年代，这实在算得上是贫寒中的奢侈。

潘英俊的外公在解放前拥有一家莲蓉馅料加工厂，公私合营后被改成电子厂，虽然外公仍然当着挂名的厂长，但一身厨艺已无用武之地。舅父继承了外公的手艺，每到过年便是家里毫无争议的掌勺大厨。过年也成了潘英俊这帮孩子们最期盼的时刻。“那个时候做菜就好像比武似的，每家掌勺的大人都在琢磨着什么食材什么部位最好吃，时间和火候如何把握。老人们也走家串户地吃菜品评，哪家做得好，好在哪里。”

带着这样的“家学渊源”，1984 年 16 岁的潘英俊进入广州老字号泮溪酒家烧腊部工作。“算是同批进去的三四十人里分得最好的一个。”烧腊部可以独立对外销售，不占用营业场地，还能创造极高利润，使得烧腊部在粤式酒楼里很受重视，虽然人员远远少于厨房，却与厨房平级。潘英俊告诉我们，这得益于上世纪 20 年代“酒楼王”陈福畴的改革。“以前是满汉全席的概念，一个厨师把所有菜品都做好后等着客人来。但一个店全靠一个人，是很被动的。”陈福畴创造性地重新设计了厨房的流程和架构，把一个厨师的活划分成砧板、打荷、候镬等不同岗位，大家一起配合来做菜。“这样就让菜变成一个接着一个上的，能把最好的品相呈现在食客面前。”按照陈福畴的设计，菜与菜之间存在时间差，这时候就急需填补时间差的食物，而烧腊的优势就凸显出来。“当时酒楼就学陈福畴，家府菜就学江太史，一个追求宏观的规模生产，

“那个时候做菜就好像比武似的，每家掌勺的大人都在琢磨着什么食材什么部位最好吃，时间和火候如何把握。老人们也走家串户地吃菜品评，哪家做得好，好在哪里。”

一个注重微观的菜品细节，共同造就了广府菜的黄金时代。”民国时期，广府菜达到空前的繁荣景象，“食在广州”久成俗谚。

在潘英俊的印象里，资深的烧腊师傅极受尊重，“见官大三品”。泮溪酒楼当年的生意很好，一天最少要卖200只烧乳猪，而烧乳猪也最能体现烧腊师傅的手艺和地位。历史上最早的烧乳猪是光皮乳猪，麦芽糖在烧制中遇热发生焦糖化反应，使得表皮色泽鲜亮。但光皮乳猪的问题在于，一吸潮口感就立刻降下来了。到了上世纪20年代，有厨师在腌制配方里把水换成白醋，再淋上米酒，加热后产生絮化反应，大大减少了表皮的油脂，口感变得酥脆，进而形成了现在的麻皮乳猪，而它膨胀的表皮不易受潮，相对延长了酥脆的效果。这让潘英俊对食物质感有了更直观的体会。“所谓质感，就是口腔对食物所产生的感官知觉。滋有五味，酸甜苦辣咸，食亦有五质，爽脆嫩滑弹。”

1988年，潘英俊离开泮溪酒家，成了闯深圳的第三批下海者。“80年代中后期曾出现广东厨师和香港厨师的大比拼，结果我们全线败下阵来。”他逐渐意识到传统操作方式的弊端。“广东厨师是凭个人经验做菜，容易发挥不稳定，出品忽高忽低，常常是表演得好却无法大规模推广。而香港厨师受到西方理念的影响，每个菜的水准都很平均。当时几乎没有一个老板愿意找广东厨师当总厨。”曾经有个快餐广告让潘英俊记忆犹新：“画面上一块写着‘粤菜’两个字的匾‘嘣’的一声掉了下来，下一个镜头立刻跳到了快餐的图标。”虽然因为不当竞争，这个广告很快撤了，但却让潘英俊心里很不是滋味，如果再不创新，粤菜的黄金时代似乎正在过去。

“见识得多了，你的理解就越来越透彻。”10年的大厨生涯让潘英俊对传统粤厨的个人主义模式产生了质疑，“一个后厨里10个锅，每个锅对应的调味配方比例都不同，以至于同一道菜10个厨师做出来了10种味道和质感，这对酒楼来说，简直是一场灾难。”于是，潘英俊尝试推广统一酱汁，由一位厨师统一调配酱汁配方，再分配给每位厨师。但传统方式做惯了，这种新的操作方式遭到厨师们的抗拒。无奈之下，在厨房里闯荡多年的潘英俊决定重回书斋，以著书的方式推广自己的理念。

事实上，当我粗粗翻完潘英俊所写的十几本系列书籍，便立刻被书中细致精确得令人发指的内容所震惊，书里甚至精确到烧鹅的钩子应该如何悬挂。很难想象，这些内容全部来自于他多年手写积攒的厨房笔记，而这些笔记曾在书房里堆积如小山。除了笔记之外，另一个获取信息的重要途径是做实验。“腌制烧猪时，对盐很讲究，以前一直以为盐是调味道的，但实际上盐对肉的质感也有影响。尤其是现在几乎都是饲料喂养的猪，肉质没有以前散养野食的那么有弹性，就要靠盐对肉质进行精准调理了。”潘英俊告诉我们，盐能使肉里原本散开的蛋白重新连接起来，产生弹性。

但关键是盐的用量，怎样才能达到精准。为此，潘英俊特意买了可以精确到小数点后两位的秤，不断地做变量实验。我有些怀疑是否有必要如此精确，他却抬手推了推鼻梁上的眼镜，镜片后的大眼睛闪着严谨的光，郑重地说道：“千分之一的细微变化，腌制出来的肉质可能就会差那么一点点。必须找到那个精准的点。”这还只是盐量，接下来还有盐糖比、腌制时间、油温等等一系列的实验等着他。我眼中的潘英俊，此刻已经完成了从厨师向实验员的转变。

腌制酱料是烧腊的独门秘方，而盐糖碱就是酱料的基础。“传统腌制使用的碱料通常是碳酸钠、碳酸氢钠和碳酸钾，它们的化学原理是通过调节肉类中的酸来发生作用，一旦比例没把握好就容易产生浓重的碱味。”以至于在很长一段时间里，许多厨师对西方的腌制物质磷酸盐盲目崇拜。“但事实上，磷酸盐的作用是使肉类强行脱水，只要千分之一的磷酸盐就能把肉味完全湮灭，吃不出肉本身的香味了。而使用传统的碱料和糖盐组合，只要比例准确，便能既提升肉味，又产生好的质感。”

为了验证这个结论，并找出各种肉类食材各自适合的盐糖碱准确比例，潘英俊整整花了两年时间反复试验。在他看来，传统的个人经验主义式的厨房模式之所以无法确保食物口味和质感的稳定，症结就在于缺乏科学精神。他始终相信，只有用客观准确的实验数据说话，才有说服力，才能迅速推广。他不止一次地强调：“我想做的，是把最佳的质感状态稳定并推广开来。”平日他总在书斋和实验室之间重复着单调枯燥的两点一线，这十几年里竟也成了习惯，仿佛有着某种神秘的吸引力。“也不是能赚什么大钱，就是兴趣使然，每当有人认同就特别高兴。”当一位厨师兼食客拥有了孜孜不倦的科学精神，我仿佛看到了他身体里蕴含的强大能量。

（感谢梁静雯、朱玲、舒饭、张张无忌、Fanny姐对本文采访的帮助）

你永远不知道——

一个饥饿小孩内心会燃烧着多大的生命激情

文 须一瓜 插图 小牛

在我热切喜爱“过年”的年纪，这个世界，只有两分法：能吃的，不能吃的。

我妈妈有个老乡，也是“右派”。他坏了一只眼睛，里面装着玻璃球，在镜片后面，看起来像上浮的死鱼眼睛。他的外号叫唐王八。看起来确实像个坏人，但是，他有鱼皮花生吃。他回老家总会带给我们分享，那真是令人心尖发颤的极品美食！每次，我都舍不得轻易把它咬破，它会在我口腔里溜冰滑翔翻跟斗，微咸透香的外皮混沌之后，我才会轻轻地咬啊细细地磨，每一颗鱼皮花生都能把我变成一只香炉，嘴巴、鼻孔、眼睛、耳朵、皮肤都在冒着鱼皮花生的酥香。那感觉，真是一生只为这几秒。

一个有鱼皮花生吃的“右派”，显然比没有鱼皮花生吃的“右派”，更像好人，甚至比其他没有鱼皮花生吃的红色群众，都更像好人。那个时候，在我看来，给我吃东西的——好人！有东西吃，又吝不分享的——坏人！

比如说我邻居。那时候宿舍楼是一道公共走廊，连接着十几户人家的日字型套房。他家太讨厌了，时不时在走廊头煮各种让人胃痉挛的美食。那阿姨在冷冻厂工作，家里总有吃不完的猪下水鸭脖子什么，而且总是煮得香气汹涌。虽然他们家藏在屋里煮，可是，那放肆香氛，还是尖锐地侵袭了每一个人。住他家隔壁的一对上海大学生夫妇，被刺激得厉害了，就愤愤不平：呔！成天鬼鬼祟祟地吃这个吃那个！谁稀罕啊！

作为他们家小孩的玩伴，我不时造访他们家。他们家除了美食，还有一种奇怪的味道，别人家没有的。所以，我一直以为，那个稀罕的味道，就是“食物丰富”的味道。一直到我长大才惊悉那叫狐臭。但觉悟归觉悟，每次劈面邂逅那个味道，我的大脑就自动和富裕联系在一起了。

话说我哥有个小伙伴，叫宝宝，家里也是跟老鼠仓库一样，很多食品。但是，他妈妈不让宝宝和其他饥饿的野孩子一起玩，总把他反锁在家。那个孤单的小孩就用食品，把全院的很多小孩都钓在他栅栏窗户下。我哥哥他们就总在宝宝家窗下和他玩，吃光食物再散伙。后来，他妈妈发现了，一家家去告状，不许小孩子再去他家窗户下骗吃的；那班小男孩简直气坏了：真是太可恶了！当妈妈的怎能这么小气呢？宝宝需要我们，我们需要美食。这本来不是天下很圆满的事吗？

桂芝妈妈就比较好。那时候，我老去她家玩。他们家有四个小孩，桂芝排老二。他们家好像总是爸爸妈妈下班才做饭，吃得晚，所以，我总吃饱了就到他们家，就那么杵在人家饭桌旁，看他们大大小小稀里呼噜吃。她妈妈经常说，小妹你吃过了吗？看上去要请我吃饭的。但是，他们家伙食真的太糟糕了。一点芋仔青菜咸菜，从不振奋人。还经常用酱油炒干饭冒充菜，用以配地瓜稀饭，不过，他们家人吃得很香。好多次，四个小孩，为了炒饭的一点破锅巴，争抢打

闹沸反盈天，那锅巴其实薄得像纸一样，巴掌大不到。就这样，还会把抢不到的人惹哭。到过年的时候，她妈妈会做姜糖、红糖豆子。我就能顺利分享到这个珍贵的过年美食。虽然姜糖有点辣，但是我能处理，嚼完一块糖，我会把舌头吐出来，手掌扇风，凉快一下，再接着吃。

我前年搬到一个新小区住，看见一个老人莫名亲切。我跟他笑，还主动搭讪，就是觉得仿佛熟悉了一百年。忽然有一天，我恍然大悟，天呐，他长得像我小时候天天来大院送牛奶的老大爷！那时的每天早上，他骑着宽大笨拙的自行车，后座两边各挂一个半圆形的大洋铁皮桶，两边的桶底下都带着炭火。掀开顶部的小半个铁皮盖子，桶内壁挂着一大一小两个洋铁皮量罐，一个四小两，一个半斤。它们每次从桶里的牛奶中提出来的时候，滴挂着乳白芬芳的奶汁，然后，倾斜着倒进买奶人自带的各色搪瓷杯里——那一个漫卷世界的醇香啊！我们这些小孩，会一直跟着送奶大爷的车子走，从前院到后院，从大门到城墙边。还帮着他吆喝，牛奶来啦！牛奶——！然后，一圈小脑袋，西瓜似的围拢在牛奶桶边，我们必须聚精会神、眼珠不错地看着老爷爷，盯着他把奶量罐子美好地提出奶桶，为大杯子美好地倒入大奶，为小杯子美好地倒入小奶。我们跟啊跟啊，围呀看呀，痴痴不倦，狗一样，一丝不让地捕捉嗅吸着空气中热牛奶的醇厚芳香。我从来没有想过，我妈妈有没有看到我挤在这个贪婪的送奶仪仗队里。我只知道，她就不给我们订牛奶喝。等我长大后明白，当时她和爸爸的工资收入，是整个单位最高的，很多小伙伴家庭的全家收入，只是他俩的四分之一。我的肺都气炸了：那你们为什么不怎么让我喝牛奶？为什么为什么为什么？！

我妈妈只是笑。

那抚今追昔的笑容，也真是不可思议。

一年才能过一次年——

一年才有一次胡吃海喝的狂欢——

360 多天的艰苦热望，你才能迎来区区三天、转瞬即逝的大好时光！

那个时候，每个小孩都会告诉你，熬到过年，实在太难了！那个时候，每年大年初二开始，敏感的小孩就会黯然神伤。他们会默默沦陷在惜别的失落与忧伤里。多么希望时光就永驻大年三十、正月初一。当“初一”那张红色的日历即将被撕落，敏感小孩的心里，开始堆积的惆怅会令他颓丧欲哭又无可言说；从初二开始，离别的感伤像一只啮齿小兽，啃噬着在饥饿中挣扎成长的神经。年，渐行渐远了，没了；鞭炮声黯淡了；阳光也在黯淡中；大人的脸也黯淡乏味了。满目惆怅，追天长叹，来年再见，还要一万年。

所以，平时呢，每个小孩都学会了自我开发好时光，无师自通谋福利。一个味蕾蓬勃、嗷嗷渴食，又不至于饿死的孩子，真的是世界上最生机勃勃的小宇宙。一切为了吃！吃！吃！什么能吃？怎么吃到？他小小的心里，海葵式的，触须万千、日夜飘张，侦捕着天地间每一丝一缕的食品芳踪；感受力、想象力、观察力时时磨砺；判断力、智趣、胆略、勇气、缜密的谋划、开疆拓土、创造与激变，处处有余；还有，永不消失的、随时在文明与原始力量之间飞荡的野生激情。

我哥哥那班男孩比女孩更有开拓性。他们生猛无畏。左邻右舍、单身汉公共洗漱池或路过的人家门口，最好不要让他们看见牙杯里的牙膏正无人看顾。以前的牙膏皮是锡制的，他们会把牙膏狠狠挤掉，直接换了丁丁糖（小贩挑着卖的麦芽糖）。他们知道什么电缆废料里有紫铜，什么零件里有黄铜。卖给收破烂的（紫铜更值钱），天知道，他们卖的是大院里的正料还是废料。院子里人家晾晒的墨鱼干，他们要么整只偷走，要么把墨鱼鱼头拽走，然后到城墙上烤着吃。他说，一烤就软了，墨鱼干非常香、好吃。他们还有人用长杆粘知了，烤着吃，据说也有男孩烤小鸟吃。更令人瞠目的是，有一个邮电大院外面的男孩，学龄前的小男孩，居然因地制宜，把他们整个陈氏家族后门的公共粪池的大便，偷偷地、不断地卖给了收粪人。

女孩的谋食创意兽性感弱一些，但也是非凡的。

我有个小邻居，对朋友很大方。因为吃肉凭票，每家每户吃肉的时候不多。她呢，经常在玩耍中，想起家里的肉，就急忙回家偷吃一下。最可贵的是，她总会偷含一块瘦肉，溜回到我们中间。然后，吐出瘦

肉块，手撕着，一点一点分给围着她肉边的我们，像大鸟喂小鸟。没人考虑卫生问题，我们非常满足而敬重。

还有个小女孩，她爸爸妈妈平时会让她热点菜饭什么，就是享有锅灶权的那种。有一天，她诡谲自得地说，她晒了很多冬瓜子，可以下锅炒了！她爸爸妈妈上班的时候，我们好几个都悄声站在她激动人心的厨房，看到她非常了不起地点起灶火、抄起锅铲。瓜子好像不太干，也不像西瓜子那么香。快好的时候，她往锅里洒了半碗盐水，嚓啦一声，真是非常专业、澎湃人心。大家流着涎水，充满敬意而焦急地看着起锅。每个人都想象力核爆:原来冬瓜子也可以开发啊！（这简直和我哥把药店里的山楂片开发出来做零食有一比！我哥说，一毛钱的山楂片，可以吃好几天！）不过，冬瓜子炒好以后，大家品尝着面面相觑：像硬菜皮，好像没什么籽肉？

和我们大院厕所一土墙之隔的，是个老百姓家的后院，院里面有好多棵橘子树。那些橘子，每年比山楂还小的时候，就饱受我们觊觎。靠土墙这边的橘子，才刚刚长成型，不及由绿转黄，每次上厕所，就令我们百爪挠心。我们既想让它长到比去年甜一点大一点，再偷，又担心别人先下了手。这大家的共同愿景吧又不好约定，所以，每到小橘子渐褪黑绿、日新月异的时候，我们连厕所都上不安心了。如厕，成了在一个精神崩溃边缘的重大行走。最终，和每年一样，手快的贪吃鬼，吃到了酸得倒牙的小橘子，手慢的混蛋，什么也吃不到。贼心炽烈，就必须爬上墙头，冒险扑摘靠里面长的橘子了。而你知道，在小孩眼里，陌生的大人都是不可理喻的——万一院子里的粪瓢砸过来怎么办呢。

有一天，有个小女孩跟她爸爸商谈，希望她爸爸，能帮她偷到一个橘子。作为一个小孩，即使她被抱上墙头，她也摘不到靠院子里面的那些橘子。她爸同意了。这一大一小，选择中午大家午休的时间作案。大人毕竟是大人，一攀上墙头橘子马上就手到擒来，橘子抛回。但是，那个主谋——实在是个小作女，长大后不知在哪个男人那里作恶——她突然失声大喊：快来人哪——有人偷橘子啦——

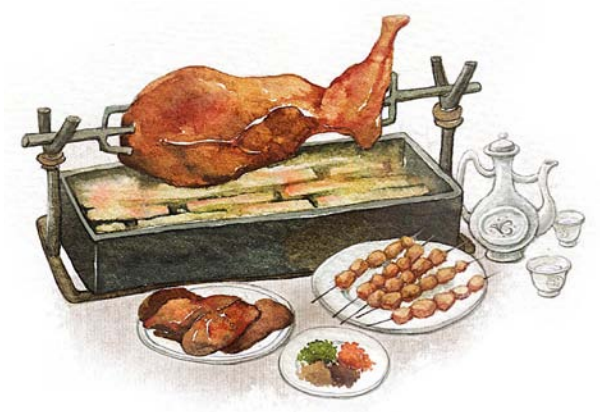
她爸爸当场跌下墙头。

附近宿舍里午休的大人们都被惊醒了。笑了。据说，那个丫头被爸爸饱以老拳，而我们这些小孩闻讯后，都不怎么笑：事情比我们想象的严峻，连大人都加入偷橘子的行列了！20多年后，我们这些长大的小混蛋们，才呵呵哈哈开怀补笑。我们才明白，那个不忠不孝的小丫头，她的发散思维，给贫瘠的黑白岁月，抹上了多么绚丽的奇光异彩。

记得我们家相册扉页上，有一张剪贴照，是个新疆小姑娘举着一串紫色葡萄的照片。不知道什么时候开始，我对所有的小朋友说，这是我！当然谁也不信，葡萄女孩的美丽甜蜜，和我完全是风马牛不相及。更突出的是，她小手里举着的那串紫葡萄，我和我的小伙伴，“那辈子”压根就没有见过！我们只有圆圆小小青青硬硬基本很酸的南方葡萄。只有我自己知道，我是多么想和那样一串葡萄永远永远在一起啊。所以，家人似乎很尊重我的无耻梦想，每当我指鹿为马时，他们就和蔼包容地笑着。

我还有一项彪炳家史的劣迹。那时，隔一段时间，我们家会执行改善生活计划。饺子相对常见，在南方，这是了不起的美食追求了。偶尔爸爸妈妈奶奶还会以卵击石地尝试包包子。凭良心说，这三个祖籍分别为广东、福建、江苏的南方佬，从来都没有解决好“发面”问题，包子总是不如北方叔叔家包的松软胖大，有时就是徒有其名的半死面圆形物。

但是，有一天，他们包出了很好吃的包子——这一点，现在我也不是很明确，因为一个贪吃的小孩，肯定丧失了评委的客观性。他们大人自己是额手称庆：非常成功！我只记得，那一天，我在外面玩累了，或者就像那个回家偷肉块吃的小伙伴，玩了一半，突然我惦记我们家的包子了。家里门锁了，爸妈在上班，奶奶不知去向。想吃包子的我，是从窗子爬进去的，吃了包子原路而退。等我疯够了回家，我的天哪，家里老的小的一片咆哮声——包子案发！真没想到我奶奶居然知道中午剩下几个包子，回家一数，立刻拿我哥哥咆哮问罪。我哥哥也回以咆哮，坚决不认账，我奶奶就摔锅打碗威逼怒骂，一老一小激烈对峙，终于



把我爸我妈拖下水，气急败坏揍了我哥一顿。我哥怒吼着要上梁山。这阵势太严重了，把我吓坏了。我已经不记得我的自首详情，只知道，三个大佬，包括我哥我姐，没有一个人相信，全家老幺，一个小丫头片子，怎么能够越窗而入、妙盗无痕。那个老房子的窗台，确实很高，我大概是通过树木，还是窗边的什么登高物，才完成了这个飞檐走壁的偷吃壮举。这个案子，如果当事人不自首，大人将永远破不了案，而蒙冤者，永远没有昭雪的机会。所以，千万不要低估一个贪吃小孩的爆发力。

粗通文墨以后，只要跟吃有关，我们都记得很牢。比如，秦桧怎么坏，模糊淡忘了，可是，秦桧变成油条了，我们就记得很牢：长大以后，天天吃一捆新出锅秦桧——精忠报国！

希腊故事里有个叫坦塔罗斯的人，因为惹毛宙斯，被罚站在水面没下颌的水中，各色甜美的水果环绕其脸，但是，他什么也吃不到。一伸手，一伸舌，水流而逝，水果漂远——这个惩罚简直是太残酷、太惨无人道了！

不过，我现在不这么看了。我是在我女儿身上，看到了美食环绕、触手可得的无趣。她对美食基本没有贪欲。从物质生活角度，天天如过年的她，对很多事情都提不起什么激情。世界在她眼里，富饶而淡薄。我跟她说我们小时候，对“吃”的狂迷，对美食失心疯的追逐，她哑然失笑，神情超脱。她不可能理解，日复一日，一个小身子，能为贪食而终日保持着激情燃烧的状态，始终不倦地裂变着、生发着探索、拼抢、坚忍、创意和勇气，更不可能理解，即使火山爆发、即使76年一见的哈雷彗星从我们头顶扫过，都未必能吸引我们离开餐桌美食，都未必抗衡我们对一年一度春节——准确说，是春节美食，所爆发出的亢奋生命力。正是有这样一个“年”的好日子召唤我们，它像太阳一样，照耀着每一寸清苦贫瘠的岁月，抚慰着我们饥肠辘辘的童年，给我们的人生初级能量场以强力充电，它砥砺了我们越挫越勇的意志，铺垫了一代人生猛或贪婪、人性丰富或兽性蓬勃的食色人生。

所以，食色无忧，恐怕人生也真是无趣了。

门外世界门里是家

门里的我们 总急着探知门外的精彩

在门外 却满是回到门里的期待

2016央视春晚公益广告

敬 请 期 待

CCTV

中国中央电视台广告经营管理中心

CHINA CENTRAL TELEVISION ADVERTISING CENTER

扫码关注央视公益传播

元宵（皇小小 绘）

武汉味道的
乡情与那些独门绝技

记者 程磊　　摄影 关海彤

汉口万松园的雪松路，是当前武汉美食的风向标，不到 1 公里的街道有近 30 家食肆贴身肉搏。

汉口高雄路的王师傅豆皮馆。这里被誉为武汉豆皮当前的丰碑

曾庆伟：美食家的饮馔江山

一群老文青聚会，大家起身给曾庆伟敬酒：祝贺他成了“齐白石”。这是谐音武汉话中的吃白食的意思，是玩笑，也是表示尊敬。

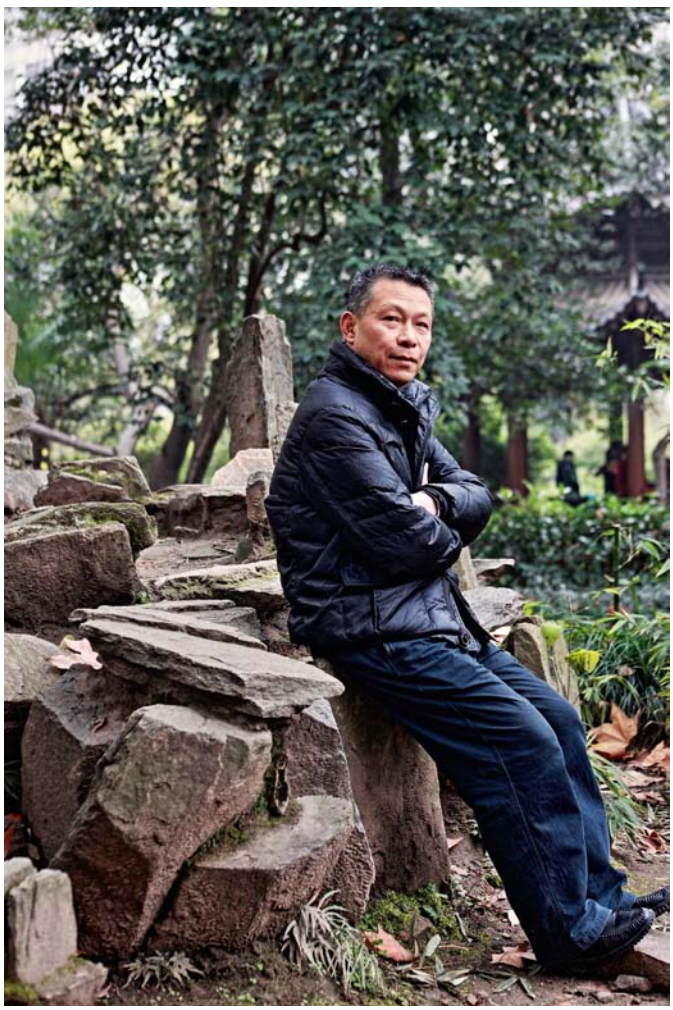
在品尝美食这个层面上，曾庆伟在武汉类似于香港的蔡澜，下馆子不用花钱还被争先恐后以请到为荣，对美食的评价、品尝，他浸淫数十年。曾庆伟的头衔很多，大多是与饮食文化相关，类似于湖北省食文化研究会专家学者委员会副主任。他本身是个作家，是武汉作协的成员，著有多本与美食相关的书，最近的一本著作，是机械工业出版社出版的《武汉味道》。

我们的初次见面，约在新开发的极具武汉特征的地标性街区“汉口里”的楚鱼王。傍晚准时 6 点，曾庆伟来了，穿着一件黑色外套，拎着一个鼓鼓囊囊的包，微笑的时候眼角露出和善的褶子，偏瘦，没有想象中“食神”的肥腻，却有一个户外探险者的不辞辛劳感。

这顿晚餐，除了曾庆伟，还有作为“地主”的楚鱼王的创办者汤正友、专蜀味道的老板黄浩。计划是吃完饭了，我来采访曾庆伟。席间，我的工作就是感受下曾庆伟之前电话中跟我介绍的，能代表湖北特色的楚鱼王的全鱼宴。在后来的采访中，湖北乃至中国都享有盛名的鄂菜烹饪大师卢永良也向我推荐过这里。

按照曾庆伟的说法，武汉在全国最有影响的菜式，除了地标性产品洪山菜薹以外，主要是两鱼一汤，即清蒸武昌鱼、红烧鲫鱼和排骨藕煨汤。既然做鱼的馆子敢称王，进门就像走进了水族馆的楚鱼王自然少不了那两条鱼。

除去那七八种海里的鱼类，淡水鱼方面，我目测这里至少有 20 种以上，都是来自清江和梁子湖的精选食材。端上桌的琳琅满目：除了常见的胖头鱼鱼头、鱼丸两吃，和湖北家常的草鱼切块做成红烧鱼块外，有将小指头大小的野生小桂鱼干煸，名为拖网野生小桂鱼；有将恩施擂茶与财鱼相结合的菜式；有将草鱼鱼皮剔下来炸得嘎嘣脆的，取名为咔吱鱼皮；有将鲫鱼鱼肚和鱼泡用泡椒爆炒，名为鲫鱼双宝；还有用鲫鱼子炒饭，最后做成蜂窝煤形状装盘上桌，满满的喜



左图：干煎刀子鱼。老武汉人来到“楚鱼王”，最喜欢点这道菜
右图：武汉美食作家曾庆伟

一群老文青聚会，大家起身给曾庆伟敬酒：祝贺他成了“齐白石”。这是谐音武汉话中的“吃白食”的意思，是玩笑，也是表示尊敬。

感和怀旧。

湖北的大多数城市都是逐水而建，基本都沿着长江、汉江、清江而居。一方面出产了数量众多的河鲜水产，另一方面湖北人吃鱼顺理成章。而对于什么鱼该吃哪个部位了然于胸，武汉人流传的口诀："鲤鱼吃须，武昌鱼吃边，桂鱼吃花，胖头鱼的脑壳，开春的鲤鱼籽，草鱼的皮。"

粉蒸鲫鱼是楚鱼王的招牌菜，清江上游叫江团，清江下游才叫鲫鱼，我记得第一次见到鲫鱼时，高声惊叹一声，好一条大头泥鳅。鲫鱼肉肥而不腻，春秋两季最肥嫩。湖北厨师普遍善于烹制鲫鱼菜式，其中粉蒸和红烧是最著名的鲫鱼菜肴，经久不衰。这道粉蒸鲫鱼中唯一的一个鲫鱼肚被我给夹走了，如上等年糕般弹牙，鲜美无比。许多人嫌吃鲫鱼菜有些肥腻，而以米粉拌长江鲫鱼入蒸笼蒸制的方法，则较好地解决了鲫鱼有些油腻的问题。在蒸制鲫鱼的过程中，米粉吸收了水汽，也吸收了蒸制过程中鲫鱼溢出的油脂。

武昌鱼的吃法很多，清蒸武昌鱼是多数人的选择，属于大众想象。鲜武昌鱼一尾，去鳞、鳃和肠肚，在满月般的宽体上遍抹油盐，腹内填姜葱，有的还填肉末，装盘置锅上清蒸即成。清蒸武昌鱼较能保持武昌鱼的鲜嫩度，是一种原味之吃法。

楚鱼王将武昌鱼腌制晒干来吃则是另外一个味道，那是将鲜美的水分蒸发，将丰收的时间风干，佐上辣椒、姜、葱蒸绵了吃，如饮绿茶，未及将嫩绿的茶叶冲泡了喝，是揉制晒干了泡成绿茶，它仍是世界上最嫩的茶，这道风干武昌鱼味道也是如此。

鱼羊一锅鲜的做法最令人愉悦，花 8 小时用东山羊的羊骨熬的汤，羊汤端上桌，下面用酒精炉煮沸，放进新鲜备好的江鳝和东山羊，两种都是珍贵食材，江鳝是湖北典型的名贵鱼类，是传统的鲜汤首选。当羊骨浓汤遇上江鳝的鲜美，一口下去，若有若无的鱼鲜味缥缈在口腔之中。

当我正在品味时，曾庆伟咂吧了一口汤，严肃地说："汤总，你这个汤，当归要再少一点点，就完全不会盖住鲜味，反而还能提鲜了，距我们记忆中的武汉味道就差一丁点了。"他又指着桌上一盘放在长方形木盒子里的藕圆子说："这个味道寡，要配料，给口味重对原味无感的食客多一个选项。方形的装盘不如圆形的器皿合适，另外个头要小一些，寻求儿时记忆的认同。"

转头，曾庆伟又对黄浩说："你主打的牛骨头火锅，是从武汉堤角干吃的牛骨头演变而来，四川火锅主动向当地的特色融合，这个故事是食客们喜闻乐见的，但仍需要强化本地味道。"说罢，二人连连称是。

这才是曾庆伟大的"主业"，他除了是《色香味商情》杂志的总编辑，还要用他的积淀和学识给餐厅提建议，帮助他们找准路子。这天在座的，几乎都是他的老友，所以"有一说一，有话直说，不是问题"。在曾庆伟看来，一个人在 10 岁以前就形成了味觉记忆，所以离开了故乡多年的人，他的乡愁，总是与故乡饮食的味道联系在一起。如果想做武汉味道的吃食，就是要从味觉中找到能调动食客记忆的那个点。

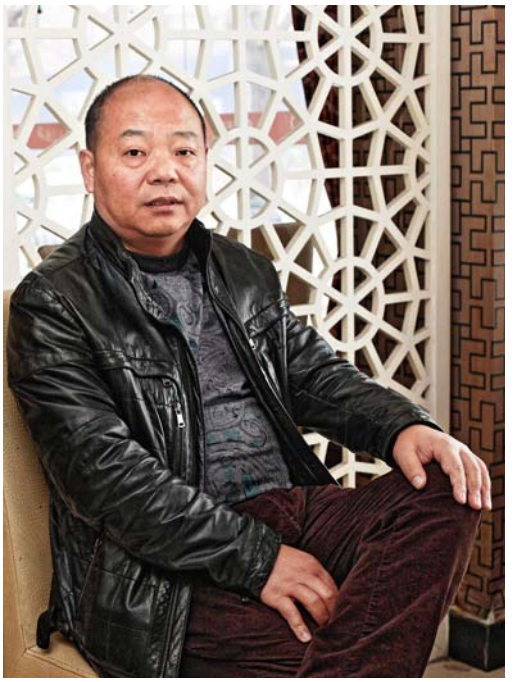
按照作家芳芳的说法：历史上，武汉从未成为过中国政治文化的中心，自古便是商业都市。可又不像上海、广州这类商业城市一样，因邻近海岸，受西方文化熏染深重。武汉地处内陆深处，洋风一路吹刮到此，已是强弩之末。所以武汉的文化带有强烈的本乡本土的味道，而武汉饮食文化从来都是吸纳得多，吐出得少，被外来菜系影响得多，对外来菜系施加影响得少。武汉菜的兼收与并蓄，但底子还是那口武汉味道，所以在这里开设食肆，他省的所谓正宗，立锥往往艰难。所以武汉的饮食一直能保持已然形成的"水产为本，鱼菜为主，口味咸鲜微辣，讲究原汁原味，鱼米之乡情韵浓郁"的特征。

所以，去向饮食界人士普及武汉饮食文化，吃的讲究，是曾庆伟做得最多的工作。此外，他也要非常精准地摸到武汉当前吃食的大动脉。他会提醒人们，如果对于武汉的饮食审美，还停留在户部巷，你将错过很多。以前武汉的餐饮风向标历经民众乐园、同仁巷、六渡桥等多个区域的更迭，食客的记忆每隔上五六年就会发生一次变化，最近一次的变化发生在武汉广场背后的滑坡路，因国际广场修建，已经消失，这曾是"80 后"人的美食地标。

现在汉口万松园的雪松路，是当前武汉美食的风向标，不到 1 公里的街道有近 30 家食肆贴身肉搏：有一年销售数千万斤泥鳅的泥鳅庄，有一天卖 7 万块钱的金焱牛肉粉大王，旺季时会出现数百桌排队状况的巴厘龙虾馆、小芳蒸虾、靓靓蒸虾，甚至在 20 米范围内四季美、今楚汤包、五彩汤包三家汤包店近身血战。

这里就是武汉，能够成为当前食客口腹中的主角、主流、主力的，每个食肆都需要一番苦战，或者有独门绝技。菩提云"明镜亦非台"，在曾庆伟这里，"吃"也亦非"吃"，酒肉穿肠过，情爱心中留。一面慈悲，一面风花雪月，一面指点江山，曾庆伟把葱碧豆绿的日常饮食，搞成了比永久还久的活计。

楚鱼王的创办者汤正友。他也是武汉鱼宴的倡导者



肖记公安牛肉鱼杂馆的创办者肖述林

鱼头泡饭：大师卢永良的寻味之旅

作为一个饭馆的名字，鱼头泡饭，如果稍微加一点联想，生活在鱼米之乡的人们，就会想起小时候用鱼汤泡饭的画面。

正如在朋友口中有着“好吃佬 plus”之称的武汉美食家胡婧所推荐和描述的，这是时下武昌最火的餐厅之一，开业一年，几乎没有不排队的时候。晚饭时间，即便 5 点半抵达，餐厅里已经黑压压坐满了一群排队的人。其实，即便是到目前，绝大多数食客，就连胡婧也不知道这家餐厅是由卢永良创办，从主打到小菜冷碟，全由这位曾给叶剑英、李先念等国家领导人做过家宴的中国鄂菜大师研发设计。

顶着大师的光环开餐厅，不怕没有弟子追随，也不担心没有食客捧场。只要卢永良三个字往外一张扬，门庭若市大把票子进账，几乎是“自然规律”。“我就是想看看，这个味道行不行，所以选择默默开业。”卢永良说，按照计划的，什么宣传也不做，也不提自己的名字，目的是去掉慕名而来的那些人，看看食客们真实的反应，结果不到两个月就成了“爆款”。

我和摄影记者老关一行，特地选在了排队较少的中午前往。武昌欢乐大道上，黑瓦白墙由一座 4 米多高的徽派门楼连接，上书“鱼头泡饭”四个大字，很好辨认。走进门楼，一锅咕嘟着的卤肉和正在现场制作的油豆皮两个档位夹道欢迎，从腾腾热气和酱卤肉香中穿行而过，映入眼帘的是一个偌大的鱼池游弋着今天的午餐。鱼池外圈规整摆放了两圈等位专用的椅子，如果坐满人，有围着鱼池开会的感觉。想必若在满屋肉香中排队一个多小时，内心难免会碎碎念：这比起酷刑来，好不到哪里去。

来的都要吃鱼，产自清江的胖头鱼是主打食材，胖头鱼也是湖北人饭桌上的当家鱼种。鱼头红烧，用一个硕大的砂钵两个服务员抬上来时，我确实有些被吓到。鱼身之肉去皮做成鱼丸，也就是湖北人口中的鱼圆子。将鱼圆放入用鱼骨熬的汤，构成汤食。一鱼多吃，吃肉喝汤闻香。吃得差不多了，用烧鱼头的浓稠汤汁泡米饭吃，米饭是用特制的不锈钢锅放在一旁现焖，加热方式居然是锅底放一个杯口大小的酒精杯。一袋 500 克的东北大米，一瓶 600 毫升的矿泉水。吃鱼的时候，饭香就会阵阵传来。一套下来，构成了卢永良所说的“主打的单品”。

这其实像是一场试验，卢大师希望找到他想要的

1. 鄂菜大师卢永良现场示范如何做一碗“纯洁”的鱼丸

2. 肖记公安牛肉鱼杂馆的招牌菜：牛肉煨锅子

3. “鱼头泡饭”招牌菜：一鱼两吃。其中的红烧鱼头，汤汁用来泡饭

4. 武汉名菜：粉蒸鲫鱼

5. 刘东家汉口食舫的招牌菜：碧玉流水

6. 湖北民间常见菜点：炸藕夹

1

2

那个味道。“鱼圆子是一种乡愁，鱼汤泡饭也是。”父亲原来就是南湖的渔民，所以卢永良对童年时原生态的烹调方式做出的味道有着深刻的记忆，劳作辛苦了一天的船家，肚子饿了，顺手在河里捞起一尾鲜鱼，舀起河水，再配上农家地里种的萝卜和辣椒，就着柴火，煮得那锅里泛起奶白的鱼汤，一股子攫鼻的香味直冲肺腑。卢永良家里有10个兄弟姐妹，小时候一条鱼不够吃，所以要多留汤，用汤泡饭吃，那种鲜美，“光想起来，舌头都要掉了”。

为何记忆中的那个味道如此绝妙？卢永良的答案是，那是藏在味蕾中的乡愁。不是张翰那种因为家乡鲈鱼美而思归的乡愁，而是由故乡的饮食而引起对故乡、童年的想念，这种乡愁于中国文人笔下不绝如缕，尤其是人漂泊于都市之中，更是怀念故乡饮食的原初之美。很多时候，在外的游子总免不了感慨：真想吃妈妈煮的菜啊；这个菜的味道像是妈妈的；我们家也有这个菜……很多时候，不是大厨的手艺不如人，是那份感觉不对。

见我将金黄的鱼汤淋入米饭，卢永良连连催促，“快吃吃，什么感觉？”我说：“这有点像是一个开关，打开了我很多儿时的记忆。”我暗想，其实在看见店名的时候，就已经有了这样的期待。卢永良听了非常开心，连连感谢：“找到那个感觉，勾起一些美好的回忆，这是我想做的。”大师事厨近50年，这想必也是他对过去追求豪华奢侈或千篇一律的快餐式饮食格调的一种反抗吧。

3

5

4

6

说是单品，其他菜式的花样其实不少，梅干菜烧茄子、油渣炒小白菜等，都是典型的湖北渔家传统小炒，乡土气息浓厚。湖北多水，河鲜水产数量众多，这为湖北人大多是嗜鱼馋腥的“鱼猫子”奠定了坚实的基础。很多人小时候喜欢用鱼汤淘饭吃并形成“习俗”，借此去寻求认同，去寻儿时的味道，卢永良把这当作一次“旅行”。

一条活鱼，从刮鳞去鳃开始，到做成一碗鲜美鱼丸汤，只用 10 分钟不到。若不是亲眼所见，说什么我是不会相信的。这天中午，卢永良兴致大发，亲自示范，鱼肉横飞之时，他还追忆了往昔峥嵘岁月：“我在大中华时，一度要每天宰杀 500 斤鱼。”40 多年前，卢永良在大中华酒楼开始了烹饪生涯。大中华酒楼是老武汉食客心中的丰碑，毛泽东的那句“才饮长沙水，又食武昌鱼”的感慨便是在这里发出。

如果说收拾鱼的麻利依靠的是熟能生巧，那么如何做一碗鲜美的鱼圆汤，处处都是经验和窍门。最好的食材是翘嘴白，浙江一带叫白鱼，其次是胖头鱼。胖头鱼的身子，很是鸡肋，其他做法都不怎么样，唯独做鱼圆子一等一。

只见大师麻利地切下鱼头，剔骨去鱼肚去皮，只留着剔下的鱼柳。放入搅拌机加入姜、盐、淀粉水、清水和蛋清搅拌，搅拌的这会儿功夫，还不忘谈及从前：“以前是用刀剁，在砧板上，双刀起落，咚咚有声，鱼肉在密刀之下渐成软泥。”他还提醒我，搅拌机会发热，现在冬天不打紧，要是春夏，搅拌时鱼的热度

一旦超过人的体温，就会腥，所以要加入冰水，并用低速搅拌。

搅拌好的鱼泥，要抓一把放在另一个碗里与少许猪油混合，用手搅匀，这个过程称之为乳化。淡粉色的鱼泥乳化好后呈奶白色，这个过程要持续几次，直到超过一半鱼泥完成乳化，才可全部混合一起。动物脂肪用来提鱼的鲜香是湖北厨子的经验之作，但如果从一开始就直接将猪油放入量大的鱼泥里，猪油就会被鱼泥包裹住并呈颗粒状，怎样也无法拌匀了。

捏鱼圆需要善用手掌的虎口位置，小汤勺辅之，以将鱼圆放入清水。我们这条6斤的胖头鱼，用来做两吃，最后出来了1斤2两共51个鱼圆。30℃温水下锅，鱼圆浮其上，此间要不断地扬汤止沸并让鱼圆翻滚，在汤中如生活般折腾。水要沸没沸时加入冷水，以防止鱼圆膨胀影响口感。判断是否煮好的标准是，手指按下去能回弹，凹进去回不来就不行，做好的鱼丸，要求落地不碎，咬下一口，有清晰可见的牙印，并且不会因此而变扁，吃至最后一块碎片，仍然是一个有效的弹性单位。

“吃鱼不见鱼”，这是一碗正宗湖北鱼圆的正确姿势，鱼圆白如象牙，质地光滑，珠圆玉润。卢永良举起一颗，稍稍端详，送入口中，几下咀嚼之后，自己也感到满足：“这就是小时候的味道。”

老肖告诉我一个判断是否是注水牛肉的秘诀：没有注水的黄牛肉，切块煮出来，熟了以后的个子要比生的时候要大，这是没有注水的。遗憾的是，寻常家庭购买的牛肉，老肖说的这种情况从未出现过。

肖记公安牛肉：肖述林的地方叙事

餐饮江湖，从来不缺白手起家的励志故事，也少不了把自家餐食硬生生挤进一个竞争激烈的领域并脱颖而出的故事，肖记公安牛肉鱼杂馆的创办者肖述林便是如此。他在武汉的8家分号，几乎每个傍晚，都要排起长龙。

作为第一代的武汉移民，在武汉已生活了40多年的肖述林今年60岁整，是本命年。他的老家，是距离武汉240多公里的公安县，这个小县城枕江抱湖。公安人的过早要喝早酒，虽是荆州风俗，但在公安最盛。公安的饮食口味在湖北范围内属于较重的，味蕾的刺激在早晨就要强烈火爆，酒是最好的媒介。对于公安人，早酒就像闹钟让你一个激灵醒来，开始新的一天。下酒的，除了各色码子的面条，还有牛肉煨锅子、鱼杂煨锅子。自牛肉煨锅子在公安诞生之日起，但凡供应这道菜的餐馆或摊点，从每天清晨喝早酒开始到晚上吃夜宵打烊时止，牛肉煨锅子是每桌必点的招牌菜。

2002年，肖述林把公安这个延续了数十年的“地标性”吃食，搬到了武汉。湖北每个县市都有区别于武汉且只属于当地独有的吃食，公安压轴的当然是锅盔了。公安锅盔10年以前就已经成为武汉大街小巷的热门小吃，这在一定程度说明了公安吃食的普适性。现在，肖记公安牛肉，是长江中上游的这个有着上百万人口农业县的代言人。

我曾不止一次被当地的朋友拉着去公安的大排档摊上吃牛肉煨锅子消夜，它的鲜、咸、酱、辣的重口味，给我留下了深刻的味觉记忆。地理上，隶属于湖北的公安与湖南紧邻，同时吸纳荆楚与湖湘文化的影响。公安当地的方言与湖南常德方言相近，公安人喜辣偏咸，与常德地区人们饭必有辣且怕不辣的饮食习惯非常接近。

公安牛肉几乎是原汁原味被老肖带到的武汉，每隔一段时间，老肖都要亲自去武汉郊区的生牛交易市场去监督采购，只选身高体大不超过两岁的黄牛，宰杀过程全程自己监控，以保证牛肉食材的完好品质。老肖告诉我一个判断是否是注水牛肉的秘诀：没有注水的黄牛肉，切块煮出来，熟了以后的个子要比生的时候要大，这是没有注水的。遗憾的是，寻常家庭购买的牛肉，老肖说的这种情况从未出现过。

黄牛肉、牛肚、牛板筋切小块，用一口火锅炖了，加辣椒、胡椒、盐、香叶等各种调料，最重要的是加了味道醇厚的荆州特产——荆沙酱，按火锅的方式炒后细细煨成，煨时放了整只的本地黄尖椒，吃时撒上一把拍碎的蒜子，汤色清亮，味极纯正。先吃肉，牛肉紧实但很柔嫩，味道醇厚。牛肚嫩爽且有嚼劲，牛板筋具有韧劲又有松软鲜脆的口感。整道菜微麻、微咸，经过咀嚼，有明显的回甜味道，这种虽不浓郁的甜味能把刺激人的辣劲完全中合。

肉吃得差不多了，可以把千张、豆腐、豆棍及各种蔬菜涮煮，最后搛上一盘热干面或米粉下进锅里，就着老盐菜、泡菜，喝汁吃面，酣畅淋漓。招牌的炖鱼杂也是差不多的套路，据说湖北有很多喜欢鱼味却又不爱吃鱼的人，原因是怕刺，想必鱼杂可以解决这个问题，肖记的鱼杂里有鲫鱼肚这一味高档食材。老肖说：“现代人一说吃内脏就认为不健康，吃不好难道还吃得坏？既然这样，那我就放富含丰富鱼肝油和胶原蛋白的鲫鱼肚。”

老肖一个劲地让我多吃牛肉，我倒是对其他的炒菜同样兴致勃勃。别看这是个乡野风味浓郁的饭馆，竟然还能做得一手好吃的面点。肖记的炸春卷，出人意料的惊艳。春卷皮是老肖找老乡定制的，薄如纸片，

炸好的春卷鼓鼓囊囊，外面的脆皮像是个小包装盒，里面一层像凉席里包着一小坨牛肉。炸得好不好，主要看火候。老肖骄傲地说："我15岁就开始学炸油条、油饼、麻花，浸淫油炸界40余年。"油炸食品的操作者是由店里的传菜员来完成，他们的手艺都是老肖亲授，能不能炸好春卷，是肖记对传菜生能否胜任工作的KPI考核硬指标。问起诀窍，老肖伸手蘸了杯中的水，在桌上写了个"7"："要70℃的油温下锅。"

牛肉从来都是武汉人腹中餐食的主力，最近几年，因为肖记，开始有成为"主角"的意思。就竞争对手来说，这原本就是一条起步艰难的道路。汉阳的新农牛肉，90年代开始，一纸家传的卤牛肉配方做出来的牛肉，就已经风靡武汉三镇。武汉的卤肉不同于湖南的药卤、广东的白卤、四川的红卤，是特征明显流传已久的酱卤。所以新农牛肉，于感情、于口味，都是武汉人的记忆。

2002年，肖记牛肉开业的前两年，长江二桥旁边的堤角牛骨头火爆全城。这是一系列香辣口味卤牛肉小吃的总称，除了主打的牛骨头，还有各种部位：牛口条、牛心头、牛顺风、牛百叶，牛腱子、牛尾巴、牛筋、牛肚、牛蹄、牛肠等等。和新农牛肉差不多，吃起来是不带汤的。

牛骨头能在堤角成片成规模，最终成为武汉人非堤角不吃牛骨头的习惯，很大程度上是因为这里紧傍着武汉牛羊加工厂，和从上世纪50时代起就是整个亚洲首屈一指的大型肉类加工企业武汉肉联。

牛骨头系列的味道其实还是以香辣为主，略带一点点的麻。说是吃牛骨头，其实是啃牛骨头上附着的牛肉和牛筋，贴着骨头部位的牛肉，肉质紧实，筋膜胶质丰富。吃起来相当过瘾，需要放开一切束缚，最好不要戴一次性手套，要两手开攻腮帮子彻底放松，像掌握汽车方向盘般找好角度，充分利用自己牙齿的形状啃。能用这样粗犷而富有市井气息的吃法大快朵颐的，如果是情侣，关系想必早已升华，如果是商务伙伴，必定私交不错。

肖记就在这样的夹缝中崛起，从2008年开始遍地开花，其间也不乏其他同样红火的竞争对手出现。比如开了两家牛骨头火锅的老板黄浩，虽为重庆厨师，却结合了武汉当地人的饮食习惯，选用新西兰的牛，把武汉干吃的牛骨头做成了一道火锅。

前几日，黄浩邀请我和老肖一同品尝他的牛骨头火锅，名曰工作切磋。席间，黄浩没好意思问肖记的老板味道怎么样，老肖也始终摆出一副不动声色岿然不动的样子，顶多寒暄几句：不错不错。出了店门，扭头跟我说："这个东西和肖记的口味很接近，但自己也有货，我要借鉴一下。"说完看了接班人儿子肖翔一眼，投出了"该你上场了"的深情一瞥。

刘东家：北欧食材的汉味想象

芬兰的罗瓦涅米，北极圈内，圣诞老人的故乡，当地著名的中餐厅海龙楼，是世界最北的中餐厅。2003年，文斌在此当厨师，虽然这个经历不到两年时间，但文斌目睹并参与了，湖北菜是如何改变了这座只有6万人口的小城市人们的饮食习惯。

罗瓦涅米只有两家中餐厅，海龙楼、祥龙楼都是舅舅刘甫生的产业，文斌刚去的时候，宫保鸡丁、咕咾肉和糖醋里脊是本地人的最爱。舅舅之所以要文斌去，主要目的是希望将湖北菜的味道真正引进过来。

"刚来的时候确实找不到优越感。"文斌说，直到鱼圆、粉蒸肉、热干面、欢喜坨的陆续推出，食客们口口相传，湖北菜才算是正式开始北极圈之旅。北极圈的冬天寒冷，这里的人爱吃高热高脂的食物，但奇怪的是，却很少吃辣。但吃辣少不意味着不爱吃，文斌推了几道辣味小炒，结果当地人喜欢上就一发不可收拾。

北欧的生活让习惯了汉口这个不夜城生活的文斌很是无聊，只得研究菜品以排遣寂寞。芬兰和湖北一样，湖多，淡水鱼多。芬兰人爱吃鱼，爱喝汤，三文鱼汤在当地的地位相当于武汉的排骨藕汤，文斌很容易就确定了开发方向，用湖北的烹饪方式，比着三文鱼汤做个半汤鱼菜。武汉擅长以鲫鱼、财鱼做汤，也有名贵鱼种桂鱼来做汤的这些武汉家常菜式。芬兰有一种淡水鱼叫白斑狗鱼，和桂鱼口感相似，非常鲜美。文斌便用这个食材，在桂鱼汤的基础上，研发出一道以白斑狗鱼为食材的汤食。

最终成型的这款鱼汤是这样的：活鱼宰杀剔下鱼肉切片，鱼头和鱼骨加上自己熬制的菜籽油融合成为汤底，鱼片入汤煮熟，另起一口锅放入鲜花椒和杭椒，用菜籽油炒出香味倒入鱼汤起锅。与三文鱼汤一样，有着浓稠的口感和颜色，微辣微麻，鱼香浓郁，一经推出，在罗瓦涅米一炮而红，按文斌的说法："老外吃得欢喜，每隔一段时间都要来吃，不吃不舒服。"

这道菜被文斌命名为碧玉流水的汤食，现在也被带回了武汉。在新华路的刘东家汉口食舫这家明清时期老汉口装饰风格的餐厅，我有幸尝到了这道"出口

刘东家汉口食舫的创办人文斌，他热衷研究以芬兰食材入武汉味道

转内销”的湖北新式菜肴。一口浓汤入喉下到胃里，口腔、喉咙和胃，三种不同层次的感受最终汇集到舌头，生津不止。匪夷所思的口味，那一瞬间我终于明白了一个词：没齿难忘。

虽然刘东家开业仅4个月，但碧玉流水已经在此前接受了武汉人民的检阅。2008年，文斌和舅舅合作在汉口西北湖开办了一家名为欧华汇的高档餐厅风靡一时。碧玉流水回国以后，将主食材换成了梁子湖产的桂鱼，选择1斤3两左右的桂鱼，这样大小的桂鱼，意味着口感、肉质是最好的时候。水也会影响到汤汁的味道，碧玉流水在芬兰用的是当地的冰川地下水，回到武汉，文斌开始用某山泉矿泉水，一碗汤，4瓶水熬制，是碧玉流水的基本配置。贵客光临时，也会改用芬兰进口的矿泉水。

“以前跟人说，什么水做汤会直接影响到口味，很多人觉得神叨叨的，现在的人讲健康了，信。其实事实就应该是这样，古今喝茶的人不也是对水很讲究吗？《红楼梦》里妙玉还用梅花雪水烹茶待客呢。”文斌很庆幸自己在芬兰的那两年，让他有足够的时间在一个“天生冷静”的环境里去阅读和思考。在他眼中，抛开水对烹饪味道的影响不说，用好水好食材，本身体现的就是对食客们的尊重，在中国饮食文化里，是礼。

刘东家是擅长煨汤的，文斌要求煨汤师傅：“你怎么煨给自己喝，你就怎么煨给客人。”在武汉人的饮食习惯中，喝汤无疑是极具广泛性的饮食嗜好。而煨汤必须得有一个沙吊子。这沙吊子式样古朴，口径一尺半左右，表面毛刺刺，不上釉，两只或者四只耳朵鼓着，看起来粗糙简陋，用的年数越久，砂吊越是难看，但煨出的汤愈是好喝。这样的沙吊子，我倒是在刘东家看到不少。

武汉的煨汤，勾头品种很多，在众多的煨汤品种中，排骨煨藕汤如神一般存在。用矿泉水煨汤的要求，也被文斌执行到这款汤中，并且是专人从洪湖采购而来的野藕，这种藕煨汤易烂且粉，吃的时候，藕断丝连的状况甚至要保持两三米。每天清晨5点，刘东家的煨汤师傅就要将自己饲养的黑猪的肋排和野藕，放入沙吊子里小火煨炖，等待中午盈门的食客。

文斌对食材以及基于湖北菜式的新菜的研发充满热情。碧玉流水走过了从湖北菜的底子改良为适口芬兰人的菜，再改回湖北菜顺理成章，在欧华汇期间，是数一数二的畅销菜。文斌也一度想用从芬兰带回的驯鹿这一顶级食材，来研发一道以芬兰食材适口武汉人的菜品。由于中国与芬兰没有相关的协定，食材的获取只能依靠回国的亲友一点点地带，难成规模。

八项规定之前，欧华汇转手获利不少，留下的在荆州建的梅花鹿农场和在通山县山里头圈的黑猪养殖基地，现在刘东家派上了用场。鹿肉做的菜还在研发中，一道武昌鱼的新菜的开发已经接近尾声。文斌要将一条武昌鱼的肉在不过于破坏表皮的情况下剔出来，将鱼肉、猪肉和芬兰的黄油等食材一起制成“馅”，再将鱼皮合上，“还原”成一条鱼，取名为功夫武昌鱼。

研发新菜的功底得益于在厨房里近30年的摸爬滚打了，他1986年在会宾楼学厨，师从会宾楼的大师——红案泰斗汪建国，先从杀猪杀鱼这类的出毛活开始，到上案子、上炉子。闻了30年油烟，仍未腻烦，直到现在，文斌都喜欢自己做菜。行里说，厨师不过年，不过初一过初三，文斌就会呼朋唤友，亲自下厨，弄上几道小时候爱吃的菜。

之前开过茶餐厅、西餐厅、创意菜餐厅，也做过餐饮界的爆款。1997年，与人合伙在江汉路电影院附近创办了一家烧烤店：凤爪王。用美食家胡婧的话来说：“凤爪王开启了一个吃烤鸡爪子蔚然成风的时代。”面积200多平方米，但生产人员高达30多人，最高纪录，一天卖8万块钱，光是穿肉串鸡爪的工人，十几个人从早串到晚上。餐饮界没有“联合创始人”这一说，但文斌现在仍是有多家分号的凤爪王的主要股东。

文斌自称“是在厨房长大的”，他的整个家族都在与餐饮打交道。姥爷在解放前是地主，开办了多家食肆，有两房太太，擅长两个手打算盘。开的食肆解放前后都很吃香，两房太太的后代现在几乎都在国外，现在这个家族在芬兰有60多人，共开办了20多家中餐厅。

爷爷解放前在老通城，是精通红白两案的师傅。母亲这边兄弟姐妹10个，基本都在从事与餐饮有关的职业。父亲和母亲都曾在会宾楼工作，和大中华酒楼一样显赫，会宾楼也是近80年的老字号，位于汉口三民路，盛况之时，4000多平方米的规模，一楼小吃，二、三楼宴席，五、六楼住宿，数十年来都是湖北菜的标杆，也是宴请的最高礼遇。母亲后来在花楼街的以烧梅闻名的老字号顺香居当总经理，同时管理着群众豆丝馆和以水饺闻名的谈炎记这两家老字号。

文斌的童年，就泡在武汉那些老字号食肆中，一身的“汉味”。他喜欢精致的融合，现在，他在试图将武汉的老味道与北欧食材融合。

（感谢《色香味商情》杂志总编辑曾庆伟先生对本文采访提供的大力帮助）

· 美食地理 ·

过早与消夜
——胡婧的隐秘地图

记者 程磊 摄影 关海彤

汉口云林街的“天天热干面”馆。虽隐秘于小巷中，却是备受追捧的热干面之一

每个吃货心中都藏着一幅饮馔江山，到了什么地方要吃什么？什么季节吃什么？我的套路实用一些，到了一地，找到本地资深带路党足矣。

胡婧是其中的佼佼者，这个神似汤唯的姑娘，虽是律师，却是朋友眼中的“自带导航系统的美食活地图”。穿梭于武汉三镇巨大的尺度和半径，以及现在“半个城都在挖”带来的糟糕的交通，从来都阻挡不了胡婧寻找美好吃食。怎么吃也吃不胖是她比其他“佼佼者”更加肆意涉猎美食的优势。

在武汉遍地的吃货中，我更信任 30 岁左右、性格相对成熟、家境较好的，有能力以海选的方式建立饮食审美，有一定的文化修养和历史视角，可以从当地的地理与历史中找出口味形成的线索。此外，性格上不抱残守缺，没有地域歧视。符合这些条件者，绝不是简单的吃货，而是成熟的高级食客。胡婧是其中之一。从过早到消夜、从小吃到正餐，她信手拈来，往往令人惊艳。

武汉把吃早点叫“过早”，一顿早餐的好坏被武汉人推到了“过年”般的高度，所以过早的重要性完全可以与正餐分庭抗礼，其种类之丰富亦是全球罕见。武汉的早点都有它的名店与源流，蔡林记的热干面、老通城的豆皮、四季美的汤包、顺香居的烧梅，他们是武汉人的口上丰碑。总结起来是麦稻两大类，每一种饱腹之物，几乎都有对应的“饮料”，如吃面窝喝豆腐脑，吃热干面喝蛋酒，吃豆皮喝糊汤米酒。武汉人认为，他们在过早的时候，上海人一律在家吃泡饭。故蔡澜亦感慨，武汉是早餐之都。

胡婧说，武汉也是消夜之城，只不过在夜宵这个领域，与武汉一样排在第一梯队的城市很多，所以不显独特。但比起早点来，能与武汉比肩的，广州勉强算一个。对于此论，很多人会不以为然。最质朴、最本味的当地口味，根植于街巷小门店、“苍蝇”小馆子，是一股不能忽视的力量，在武汉，他们构成了早餐与消夜的主力。下面这张，由胡婧绘制的武汉过早与消夜精选地图，也许是改变“不以为然”的起点。

王师傅豆皮

汉口高雄路最南端，这家店是豆皮界当前声名最为显赫的一家，没有之一。胡婧推荐给我时，她并不知道鄂菜大师卢永良也知其盛名，《舌尖上的中国》的总导演陈晓卿吃完之后还通过一条微博表示在这里吃撑了。

早晨不到 8 点，王师傅豆皮馆便排起了队，凑巧遇到武汉电视台的《舌尖上的武汉》摄制组在拍摄，据说他们 6 点出头便已开拍。排队时，我前面的顾客几乎要的都是牛肉豆皮，我也照着来了一份。不等走到座位上，就塞了嘴里一块，比记忆中的美味，却没有记忆中三鲜豆皮的腻人，我想可能是因为用卤汁化解了的豆皮特有的重油。12 块钱一份，分量很足，吃完，我还有再来一份的欲望。

王师傅豆皮

王师傅豆皮馆，由现在的老板张师傅的母亲老王师傅一手创办。50年代，王师傅就在老通城工作，是做豆皮的一把好手。1999年，也在老通城工作的张师傅下岗，已经退休的王师傅就带着女儿开了这家豆皮馆，也吸纳了同期下岗的不少老通城的师傅。

豆皮制作不复杂，但准备起来极为耗时。绿豆和大米要分开浸泡8小时，后将去皮的绿豆和大米混合后磨成浆，以前是用磨得锃亮的蚌壳来摊皮子，现在用特制锅铲。糯米泡十几个小时后再蒸，切成丁的瘦肉、香菇、笋子、豆干、榨菜炒好，和糯米一起做成馅。

馅均匀码在皮子中间，四周留有余地，刚好能将馅合上，翻面煎至金黄，切小块，豆皮就做好了。豆皮是水稻文化的食物，口感是皮脆馅绵，有张力，感觉像配料丰富的炒饭外面包了一层焦脆的面皮，有了一层形式主义的包装，豆皮就将一客炒饭提升为美味的小吃。

到了王师傅手里，豆皮的创新放在于卤汁。牛肉、猪肉先以武汉特有的酱卤方式卤好，切成丁，与香菇、笋丁等其他配料烧制成臊子，泡在酱汁中。制作的时候，码好糯米，浇上带汁的臊子，合上皮子，起锅前再浇一次臊子，这是王师傅豆皮的核心。

天天热干面和大胡子热干面

武汉人永吃不厌的是一碗热干面，其程度远已超越了“过早”本身。热干面之于武汉人，不是粮食，是故乡味觉的精神寄托，也是当地人做小本生意普遍意义上的第一选项。清晨，女士们端着一碗热干面，穿行于大街小巷、地铁公交，边走边吃，不溅出、不沾衣，这个画面，亦是武汉名片。

“天天”和“大胡子”，分别是汉口和武昌地道热干面的杰出代表，与他们做邻居的同行是一幕残忍的电影。按照胡婧的指引，吃完王师傅豆皮，步行不到20分钟便可以到达位于云林街的天天热干面，这段路程正好用来消化豆皮，给热干面挤出空间。

在我和摄影记者寻找天天热干面未果时，正在处理一项经济类非诉讼业务的她，果断动用微信的“位置共享”来指引我们找到了目的地，“灵醒”得很。

天天热干面没有招牌，从排队的热度可以看出目的地到了，过早的人手里端着的那盛着热干面的方便纸碗上，写着天天热干面。我们抵达时，约有20多人在排队。因为靠近建设大道，附近写字楼云集，看装扮，八成是附近工作的白领，刚去公司打完卡，抽空下楼从容地吃一碗热干面。

天天热干面

一男一女两位旧相识在此偶遇，聊了起来。女的连连发问加感慨："你现在哪里上班？你骇我（武汉话被吓到的意思），不上班还这勤快来骑面（骑，同武汉话中的吃）？""这里的面蛮好骑撒，从青山跑过来骑也值。"一次偶然的相逢，一场标准武汉饮食男女的对话，从吃食必然会拉到家长里短来，二人果然从热干面聊到了元旦那次愉快的聚会，聊到了新车刚跑了 1000 公里正在考虑要不要去高速拉一拉，聊到了给狗子打针花了3000多块钱的心疼。聊天的间隙，女生还冲着排队的男性友人大喊了句："不要葱喂。"

热干面的外表是粗放的，似乎人人都可以做，但内核却是精致。精致就体现在做面的师傅，对作料的地道选材，以及做工的讲究。如果把热干面的工序进行解析，可以分为压面、掸面、烫面和加作料四个环节，一碗色香味诱人的被武汉人认可的热干面，每个环节都值得细细研究反复琢磨。

有热干面的地方，不管是本店兼营还是他店特色，三米之内必有炸面窝、伏汁酒。天天如此，大胡子也不例外。大胡子是胡婧的最爱，在中北路世纪彩城正对面，立交桥下就是。在胡婧的认知里，大胡子热干面和紧邻的一家粉馆是武昌名店。对于那家米粉店，她记不得名字，"你莫管名字，去了你就晓得了"。

胡婧说，大胡子的热干面，可能比起天天来，味道要稍微差点意思，但她就是喜欢大胡子，"这不仅仅是味道的问题"。大胡子所在的区域是武汉重型机床厂的地界，90 年代末，大胡子从武重下岗，开了这家面馆。开业就一直火到现在，天气不冷的时候，排队场面壮观得很。早先大胡子是从早上 5 点营业到晚上 8 点，在这个时间段，隔壁的门脸，无论卖什么都卖不动。后来考虑到大家都是街坊邻居，也都是武重的下岗职工，大胡子每天只卖到上午 10 点就关店。

武汉人对这类"讲胃口"之人总会表现出极大的尊敬，胡婧也是如此。在她看来，热干面吃的不仅仅是地道的老味道，也要吃出一口老武汉的情怀。

赵师傅烧梅和混搭的流行

武昌粮道街，是一条与户部巷齐名的过早一条街。户部巷逐渐成为旅游景点，吃食虽多，但在胡婧这样的本地人眼中，虽有个别值得玩味的小店，但整体味道的平均水平刚刚及格而已。粮道街则不然，光临此处的，基本是本地食客，从汉口远道而来亦有之。

每天清晨，在这里做了十几年热干面的赵师傅拉开店门，光顾的客人几乎就没有间断过。他做热干面起家，因为面道筋道、红润鲜辣的红油热干面而享誉三镇，故将小店起名为"赵师傅热干面馆"。这几年来，排队的食客，关注最多的，却是他家的混搭新板眼：油饼包烧梅。

全中国只有湖北把烧卖叫烧梅，虽名称、意思一样，做法也相近，但武汉烧梅，特征差别很大。粤广地区的烧卖是蛋皮肉馅，里面镶着虾仁；北京的烧卖是面皮糯米馅，里面也会有香菇或者猪肉，和武汉烧

胡婧的私藏小店

- 青山区杨园的毛毛烤虾球是知名老店，在青山还没有开发之前，作为汉口人不爱去的地方，毛毛烤虾球仍有很多汉口人专门光顾。
- 水果湖省财会中心的星星烧烤，和水果湖加油站旁边的张师傅烧烤，都是做了 20 多年的老店，很多从水果湖区域外出求学的孩子，逢年过节回来都要去怀旧。
- 澳门路的袁大头包子，是老汉口的最爱，它存在了 20 多年，面松软、肉多汁，很多去海燕餐厅用餐完毕打包一袋包子回家。
- 连锁店巴厘龙虾馆，和南湖派出所旁边的虾王，是第一梯队的虾店。

梅更为接近，但北京烧卖更清淡，皮很厚，且个头大一倍多。

烧梅因为皮是用走槌擀出梅花边，蒸出来如同一朵朵绽放的梅花而得名。烧梅要如擀饺子皮一般擀成周圆较薄，中间稍厚，总体要薄，这样蒸出来的烧梅才有晶莹透亮的感觉。将蒸好的糯米饭和慢火炖好的香菇、肉搅拌均匀，加很多白胡椒构成馅，油很重，用松针打底以竹制蒸笼蒸制而成。

全国混搭的小吃很多，西北的肉夹馍、沪上的糯米包油条、成都的牛肉锅盔等，多是有油的肉和无油的面组合。油饼包烧梅则是将两种重油的食物组合在一起，油性大，耐饿，油饼的薄脆与烧梅的软糯有机结合在一起，一口能体验出两种截然不同的口感。

油饼是用老面发成的，口感厚实，现炸的油饼，焦香酥脆，个个都是中部崛起的鼓肚子，中空的，圆滚滚，肥嘟嘟，一个油饼通常夹四个烧梅，绝对管饱。赵师傅的烧梅不是重油的那种，馅里加入了高汤，糯香入味，大粒的猪肉和香菇清晰可见，皮薄而软嫩。配上一碗清爽的蛋酒，是当前武汉过早流行的标配。

早点混搭的制作，最近在年轻人中流行起来，比如热干面已经创新出了牛肉、蟹脚等多种口味和吃法。胡婧的经验是：汉口雪松路的沈记烧烤是最早推出蟹脚热干面的，但要说味道，同一条街上的夏氏砂锅的蟹脚热干面味道更佳。

虾子的榜单

武汉把小龙虾简称为“虾子”，有关消夜的邀约，“骑（吃）虾子”，在合适的季节甚至要超过“骑”烧烤。胡婧内心虾子榜的冠军并不在武汉，而在距离150公里的潜江。如果要说到榜单上的榜眼和探花，并列的不少，都在武汉。

武汉人爱消夜，每每到了晚上，这座火炉城市的人们常常结伴而聚，在街头找个清凉通风地纳凉，名曰“透气”，谈天说地，肚子谈饿了就想吃点什么，“消夜”的习俗慢慢形成。烤串烤鱼烤鸡爪、蒸虾卤虾油焖虾是时下最热门的品种；煎包煎饺绿豆汤、炒粉炒面瓦罐汤，是辅助，也经久不衰。表现形式上，消夜原来多为露天大排档，现在基本是店面，但在夏天，光着膀子坐在户外、边吃边喝挥汗如雨的场面，仍不鲜见。

唯独虾子，是消夜领域最近十几年来的新晋吃食，且具有统治力。在高速城市化之前，小龙虾捕获容易，也是童趣，即便是菜场售卖也极为便宜。在20多年前的家庭餐桌上，虾子是“打牙祭”之物，江西以蒸为主，湖南湖北以虾球为主，前者擅香辣，后者习惯糖醋，偶有麻辣，地域特征明显。后来在武汉餐厅的餐桌上，也偶有表现，但未成流行。

约莫在15年前，油焖大虾，原料也是小龙虾，由潜江传到武汉，武汉也由此拉开了大规模吃虾子的序幕，蒸虾、卤虾也随着这个风潮一并蔚然成风。每年“五一”到国庆节，便是武汉这座城市的虾子季。

就武汉来说，胡婧首推靓靓蒸虾。秦园路上的肥仔虾庄也做蒸虾，但胡婧更喜欢肥仔的油焖大虾。她更偏爱原味的鲜美，能用来蒸的虾子必须是活的。武汉人嘴巴刁，刚死1分钟的虾都能吃得出来。在武汉，店越大的越不敢欺客，唯恐落下坏口碑。品牌轰然坍塌不是没有可能。所以，蒸虾的食材通常会更新鲜，活虾是鲜美本味的基础。此外，蘸料的不同，蒸虾的口味也好调配。在虾子季的后半段，虾尾肥美不说，母虾的虾籽成了规模，蒸着吃更为鲜美。

胡婧会反复告诫我：“不要嫌弃热门。”这两家都属于在虾子季一天能卖出三四吨虾的热门店。“虾子不同别的食材，要保证其新鲜和品质，热门的店一方面采购量大，大小规格的标准已经建立，更有专门的人来伺候这些虾子来保证他们的存活，所以品质比小店更容易得到保证。”

最让胡婧念念不忘的，仍旧是潜江的油焖大虾，除了常规的配料，还会增加一些特殊的香料，吃起来非常香，她把这里称为“油焖大虾平均下限最高”的区域。虽然烹饪小龙虾的方法之多，潜江不及武汉，但每到虾子季，四面八方的食客，仍不惜劳师远征，来到潜江的虾街来凑热闹。

潜江虾子的吃法也非常豪迈，那种江湖气息让胡婧觉得是种特别的风情。虾按人头算，上来一人两个盆，和脸盆差不多，一盆虾放面前吃，一个空盆放旁边装虾壳，标配是黄酒。如果是一群人吃虾，一人两个盆，极为壮观。

烧烤名档：“逃学满天下”

胡婧最喜欢的消夜是一家没有招牌、没有名称的烧烤排档，和喜欢大胡子热干面的理由一样，除了味道，还有情怀。

这家露天排档位于武昌千家街，经营者是一对老夫妇，只在夏天的时候出摊，摊位就在华师一附中老校区的门楼，“桃李满天下”的那块牌坊下。胡婧第一次去的时候，吃得高兴，小酌了几杯，略微有些上

头时，抬头一看牌楼，错看成了“逃学满天下”，想起往昔偶尔逃学的刺激，联想到华师附中在侧，不禁莞尔。从此，“逃学满天下”，成了胡婧和她的朋友圈专有的名称，特指这对老年夫妇的烧烤摊。

“逃学满天下”出摊只烤肉串、虾球、黄瓜、臭豆腐四样，饮料只有啤酒。夫妇二人 50 多岁，做半年、休半年。夏天开始出摊，这忙碌的半年要瘦 20 多斤，进入冬天再养回来。出摊的这半年，生意好得出奇，材料干净新鲜、味道纯正，让其有口皆碑。既然生意这么好，为何冬春两季不做？胡婧很好奇，她问过夫妇二人，他们的回答是：“生意不是生活，钱赚不完的，我们要健康，也要活出质量。”这让胡婧肃然起敬，故事讲完还得意地问我：“有胃口吧？”

年长的武汉人，说起烧烤，都是有画面感的。父亲带着儿子，坐在路边摊上，打着赤膊穿着短裤，为自己叫上 10 串微辣的肉串，为儿子叫上 3 串不辣的肉串，父亲喝啤酒，儿子喝武汉二厂的橘子汽水。这是很多武汉人，关于烧烤的儿时记忆。

烧烤在武汉生根发芽从什么时候起已无从考证。撸串、喝啤酒所蕴涵的快意人生，是举国之喜好。只是在武汉，已经成了不分年龄、不分性别的生活习惯，烧烤店的数量在武汉仅次于卖热干面的。

最开始的是新疆肉串，3 毛钱一串，后来涨到 6 毛，再后来更多的武汉人来做烧烤，带筋的猪肉开始一统天下，并逐渐有了烤馒头、烤香菇。发展到现在，烤虾球、烤鳝鱼、烤牛肉、烤螃蟹、烤兔子、烤鲫鱼、烤鱼泡、烤脑花、烤饺子、烤韭菜、烤茄子……似乎武汉就没有不用来烤的食材。

不同于南京、广东等其他地方蘸着烧烤酱来吃，武汉的烧烤传承了新疆烧烤的特色，加很多的孜然是武汉烧烤的一大特色，但与新疆和北方烧烤所用的颗粒状孜然不同，武汉用的是孜然粉。用的料各家都有秘诀，但基本逃不过辣椒面、孜然粉、盐和油这四大主料，有些烤店会通过添加其他香料秘制成独特调料，但孜然的味型依旧是根基。

“逃学满天下”的两夫妇，浸淫烤物 20 余载，深受喜爱，不是没有来由。烧烤师傅的功底在于火候的拿捏，是通过刷在串串上的调料与油，受热混合后滴入木炭中，产生味道丰富的烟来再次给肉串上味，这是高手与否的重要分野。

1

2

徽菜
寻找绝妙食材摆一桌盛宴

记者 曹玲　摄影 贾睿

在徽州歙县，每个人都在强调食材的重要性。
比如问政山的竹笋、古法腌制的火腿、田里种的青菜、深渡的毛豆腐、
野生的河鱼和石鸡、不掺假的葛粉……仿佛凑齐了这些食材，
就能成就一桌好菜。

菜市

传统意义上的徽菜并非安徽菜，而是徽州菜。所谓徽州，指的是古徽州属下歙县、黟县、休宁、祁门、绩溪和婺源六县，如今前四县归属安徽黄山市，绩溪属宣城市，婺源归江西上饶市，古徽州已不复存在，徽州成为一个文化概念。歙县是古徽州府的府衙，是徽州文化的发源地，也是徽商、徽菜的主要发源地。

徽州素有“八山半水半分田，一分道路和庄园”的概说。境内重峦叠嶂、溪流纵横，海拔千米以上的山峰有 280 余座。因为山民劳作要消耗更多的体力和汗水，所以此处居民口味偏重，喜欢制酱，腌制各类咸菜和肉类，爱好发酵食品，故徽菜有“盐重好色，轻度腐败”一说。

1. 合肥大排档的臭鳜鱼，选用的是六两左右的小鳜鱼

2~4. 黄山市歙县古城厨师汪新威做的石耳炖石鸡、红烧野生桃花鳜和三角包

歙县问政山出产的竹笋水分含量高，入口无渣

菜市场是美食的发源地。当地最大的菜市场歙州中心市场距离歙县古城不远，早晨7点多的时候已经熙熙攘攘，热闹非凡。除了市场里的固定摊位，很多农户在门口摆摊贩卖自家的冬笋、豆苗、菠菜、油冬青、白萝卜……有些人从地里挖了菜，收拾干净进城来卖，没到市场门口就被人买光了。

在合肥采访时，衡门书院的“吃货”段小松曾眉飞色舞、两眼放光地说起黄山下面的菜市场。“合肥菜市场的菜个个都灰头土脸的，看着就不欢喜。你到了黄山的菜市场，哎呀，那个小萝卜，白白嫩嫩头顶一点小缨子，那个菠菜翠绿翠绿，水灵水灵，通透通透的，就像齐白石画上摘下来的。”他说大棚菜和农家菜真的不一样，看颜色就知道了。“辨识古董有个说法叫一眼真，辨别食材也是一样。”

每次来黄山，离开的那天早上，他都要去菜市场买点新鲜蔬菜带回去，顺便蹲在市场门口碰运气，看看能不能遇到挑着两条猪腿来卖的农民，“那才是真的土猪腿”。他每次都被人笑话，问问这个多少钱，问问那个多少钱，胳膊一挥全包。卖菜的老太婆捂着嘴乐，心想这些城里人真惨，青菜萝卜也如此稀罕。

究竟什么才是一眼真呢？带我们逛菜市的披云山庄餐饮总监曹向忠说：“好看的就真啊。”什么才叫好看呢？他随手从竹篮子里拿起一颗深绿色的油冬青，说：“这是我们本地的土白菜，秆子是青的。农户自己种的油冬青秆子掐起来有劲，个头有大有小，不像大棚菜各个一般大”。我拿起一颗油冬青捏了捏，硬实；揉了揉叶子，没烂；又在菜帮子上掐了掐，生脆。这群油冬青好像每天去健身房锻炼的小伙子，一股子生气直往外冒。“‘霜打的青菜分外甜’，这个时节的青菜正好吃，来点猪油渣，绝配。”

在市场上，我们看到了著名的徽州“三石”：石耳、石鸡、石斑鱼。石耳是生长在悬崖峭壁上的一种真菌，一面灰黑一面灰白，市场上卖的只有硬币大小，据披云山庄的厨师长章小虎说，他小时候见过小孩巴掌大的。采摘石耳并非易事，它的食用价值被发现后，上山下田的农人早就将徒手可得的石耳采光了，留下来的需要高空作业方可到手。在当地人的描述中，采摘石耳的手艺人绳子一头拴在腰间，一头拴在山顶树上和石头上，背着一只竹筐，下到数丈高的崖壁，随时冒着生命危险。邵之惠等人编著的《徽菜》一书记载，“以绩溪百丈崖为例，每三年采摘一次，可收获石耳800斤至1000斤”。如此看来可谓名贵。好在石耳很轻，一两能吃好几顿。徽菜中有石耳炖石鸡、石耳老鸭煲、石耳豆腐丸等名菜。

石鸡则和鸡没有半点关系，它是蛙类的一种，大约12厘米长，比牛蛙苗条，口感嫩滑，是一道山珍。石鸡长年生活在江南阴暗潮湿的石壁间，据说与毒蛇共栖。当地人说，以前有抓石鸡被毒蛇咬死的案例。抓石鸡要在晚上，沿着山涧攀岩而上，遇到手电筒光线的石鸡就如同定格的底片，趴在那里任人宰割。这个季节野生石鸡很少，价格比夏天贵不少。卖石鸡的大婶说，公的野生石鸡腹部有很多凸起的小圆点，可以和养殖的相区分。

菜市场的另一个入口外摆满了各种鱼，很多是夜

里捕捞上来的淡水鱼，比如棍子鱼、老虎鱼、石斑鱼、鳜鱼等等。特定种类野生鱼并非每天都有，要去碰运气或者提前预订。

当天，我们只看到了几条 10 厘米左右的石斑鱼，开价 100 多块钱一斤。这种生活在长江支流的本土石斑和普通的海水石斑不同，它们个头较小，身上有黑褐色条纹，最大也不过 20 多厘米长。石斑鱼喜好生活在深山河流小溪的石缝中，对水质要求很高，肉质细腻鲜美，红烧、清蒸皆可。

野生鳜鱼也价格不菲。鳜鱼一向被认为是宴席上的珍品，清蒸鳜鱼、松鼠鳜鱼、臭鳜鱼都是著名的菜品。“桃花流水鳜鱼肥”，冬季的鳜鱼还没到最肥美的时候，只有 10～20 厘米长。卖鱼的大叔随手舀了一盆，告诉我们身上斑纹稍暗淡的是桃花鳜，略深者为石鳜。盆子里的鳜鱼扑腾着身体，背部隆起，下颚凸出，长相似乎较其他鱼类凶险。

市场上还挂满了各色肉类。一排排悬挂着的黄牛肉纹路清晰，呈 2015 年流行色玛萨拉红，肉上紧裹着黄色的牛油。“今天才杀的，绝对没有注水。”卖肉的大妈说，“贴着肉的这一层牛油，白色的是养殖牛，黄色的才是散养的牛。”牛肉第二天就会从深红色变成常见的鲜红色，少了一些血淋淋的杀气，价格却并没有降低。“第二天会略微脱水，更实惠。”

卖火腿、腊肉的摊子更让人欣喜。一块块表面长霉的火腿剁开后露出鲜红色的剖面，腊鸡、腊鸭、腊肠、腊猪蹄一溜儿摆好，有个箱子里还摆放着整个的腊猪头。披云山庄拿整只腊猪头做了一道名为“有头有脸”的菜肴，春笋上市时，笋不剥皮，直接扔进去和猪头同炖，捞出来的春笋比猪头还香。

菜市场的东西太多了，除了新鲜的蔬菜、鱼、肉外，各种各样的干笋、干菜、菌菇、咸菜、黄豆酱、蚕豆酱、香干、臭豆腐、毛豆腐，看得我们眼花缭乱。之后的每一天，我都要去菜市场逛一圈，摸摸这个问问那个，后来很多摊位的老板都热情地问：“你哪天回去？回去以后要什么打个电话，我给你发快递！”

寻笋

我们来的第一餐，披云山庄就请我们吃了问政山笋，鲜嫩无渣，我几乎举箸不停。

问政山笋在当地实在是太有名了。据《歙县志》记载：“春笋以问政山为冠，红箨白肉，坠地即碎。”相传南宋年间徽商崛起，在杭州经商的歙县人思乡情浓，于是每逢春笋破土，家人们都要起大早将问政山笋挖出，装船沿新安江而下，行舟时把笋箨层层剥尽，切入砂锅，小火慢炖，昼夜兼程及至杭州时，打开砂锅，笋香四溢，仿佛在家乡吃鲜笋一样美味。这件事被皇帝知道后，下旨进贡，于是问政山笋成了贡笋。当地的徽学专家汪均说：“徽菜重火工，就是这么来的，徽商行船时有得是时间慢慢煮炖。”

在市场上，我摔了一个笋子，没碎。曹向忠说，只有春天的笋子才会碎。相比冬笋，春笋长得更快，含水量更高，吃起来更娇嫩。我问他如何在冬笋众多的市场里判断哪一种是问政山笋，他说问政山笋上的绒毛比别的笋子好看，包裹得比别的竹子紧实、致密、没有缝隙。这番话在我看来，简直是蚂蚁选美的标准。

为了教我辨识问政山笋，我们一家家看笋，他一会儿摇头一会儿点头。在市场外的地摊上，一个老婆婆问我：“问政山笋要不要？”曹向忠看了看她的笋，说：“这不是问政山的。”“怎么会不是哟，刚挖的。”老婆婆不服气地喊他，“你过来看看，哪里不是问政山的。”我凑过去，只见竹篮的提手内一侧写着“汪竹仙”，另一侧写着“问政六组”。

这方儿，曹向忠终于承认这是问政山笋。后来他告诉我，问政村下辖 6 个村民组，“只要看到竹篮上写有问政几组的，肯定是问政山的笋”。

第二次逛菜市场的时候，章小虎教我，问政山的笋更白更嫩，问政山的泥土是沙土，笋子外表干干净净没什么泥，就算有，也是很少的沙土。我觉得这个办法很靠谱，但到了菜市场，依然无从辨识那些看起来差不多的笋。

于是，我们决定第二天一大早亲自去问政山挖笋。

问政山位于歙县城东部，大约半个小时车程。曹向忠和章小虎带我们去了熟悉的农家，一下车，农家老婆婆就扛起锄头和篮子带我们出发了。从山脚、山腰直到山顶，漫山遍野的竹子在细雨中招摇。

走了 15 分钟山路，我们到了老婆婆家的竹林。竹笋在哪里呢？老婆婆、曹向忠和唐小虎轮番向我们传道授业。一般来说，冬笋在土壤中膨大时，会使土壤产生裂痕，但是今天下雨，地面上看不出裂缝；有笋的地方用脚踩松软有弹性，可惜我穿着厚底的雪地靴，踩不出什么弹性。

除此之外还可以看颜色。在竹林里，嫩竹的颜色比较淡，颜色越深越老，四五年的竹子呈深绿色，有碗口粗，上面长了些许黄绿色的青苔。这其中，两三

徽州许村汪建华家做了几十年火腿的老师傅，身后是一排排刚腌好、尚未发酵的火腿

年的竹子繁殖力最大，周边的竹笋最多。挖笋的时候看竹子的枝条，如果竹枝朝东西方向，那么笋子就在南北走向。

竹子有一个规律，隔年出笋多，中间有休息的一年，称为大小年。大年的竹子竹叶茂密，绿得发黑的；小年的竹子即便连壮年竹，叶子也稀稀疏疏，像一只掉了毛的鸡毛掸子。今年算是个大年，冬笋大约 5 ～ 8 块钱一斤，小年的时候产量少，卖到十五六块一斤。

很快大家就挖到了好几只笋，曹向忠开始指挥摄影师何处拍摄角度最佳。因为中央电视台来这里录过几次节目，曹向忠偷师学艺，取各家所长，对如何把食物拍出最佳效果了如指掌。比如拍竹笋，他叮嘱农妇在挖笋的最后一个步骤停下，让摄影师准备好镜头，在锄头挥下斩断竹笋的瞬间按下快门。一次不成功，他还会“造假”，把笋放回土里，埋上半截，挥舞锄头，让摄影师再来一次。

我拿着锄头，默念寻笋技巧，扫雷般刨了半天却一无所获。好心的老婆婆又发现一个笋尖时喊我过去，把劳动果实让给了我。挖笋是个技术活，我挥舞锄头，使足力气，却砍不下去也拔不出来，反复试了几次才把竹笋撅出来，还砍得离根部太远，浪费了一截。

最终，我们挖到十几只大小不一的笋，满载而归。曹向忠选了几个大点的笋摆好，让笋尖从竹篮里探出头来，这才让老婆婆挑着竹篮往回走。半路上，他教摄影师，“你要不经意地喊她一声，回头的那一瞬间，拍出来特别鲜活”。

在徽州厨师的眼里，问政山笋就像县志记载的那样天下第一。事实上，世间万物，难分高下。云南西双版纳地区有一种甜龙竹笋，据一个在西南各地研究植物的朋友说，那是他吃过最好吃的笋。在他眼里，毛竹笋（问政山笋就是毛竹笋）的味道中规中矩，而甜龙笋味道甘冽，比甘蔗略淡，清炒、炖鸡汤都异常鲜美。台湾还有一种很有名的绿竹笋，甜度和莲雾差不多，又被称为梨子笋，单是煮熟凉拌就是一道好菜。

北方人就没有这么好命。北京市场上的笋在挑剔的舌头上生涩得要命，无论怎样料理依然麻嘴，舌尖仿佛能感到竹笋切面上密密麻麻小孔结构的维管束。唐小虎瞧不上北京的那些笋，更不要说泡在水里的玉兰片了。“笋子挖出来几天就老了，除非埋在泥里。麻嘴的笋子怎么会有人吃呢。”食材原产地的人，都有一种底气十足的傲气。有位厨师甚至和我说，挖出来的笋子要当天吃，第二天就老了。

火腿

“无竹令人俗，无肉令人瘦，若要不俗也不瘦，天天笋烧肉。”世人公认笋的最佳吃法莫过于烧肉，肉还不能瘦，油脂浸入笋里才算圆满。

唐小虎说，吃笋不能太爱干净，竹笋剥了皮切成片，不要洗，洗会损失鲜味。切一大块咸肉和竹笋同炖，两个小时后拿出咸肉切片，就成了徽菜中的一道名菜“刀板香”。拿火腿和竹笋同炖，无须放任何调料，包括盐。最好的搭配是火腿猪脚，即一整只火腿的猪蹄部位，猪脚含有很多胶质，煮出来的汤比咸肉更加浓稠，是当地人的最爱。

火腿是徽菜的一道重要原材料，传统徽菜的调味以咸鲜为主，尤其善用火腿。

提起火腿，人们大多会想起“金华火腿”。殊不知，自古就有“金华火腿在东阳，东阳火腿在徽州”的老话。徽菜是我国八大菜系之一，它的扬名与徽商的兴盛相生相伴，对淮扬菜和上海菜有很大影响，徽州火腿是徽商走南闯北随身携带的家乡菜之一。

当地徽学专家汪钧向我们娓娓道来，徽商首先到达了浙江金华，之后才有了金华火腿，金华最早做火腿的师傅都是绩溪人；徽州人王致和屡试不中，为谋生路，在京城操持老本行做豆腐，才有了后来知名的臭豆腐。在徽州人眼里，徽商的足迹遍布大江南北，很多地方菜系中都可以看到徽菜的影子。

已经有了最好的竹笋，我们去寻找当地最好的火腿。菜市场上最有名的两家，一家是皖南火腿技艺传承人程长青，一家是许村的汪建华和王景珍夫妇。

程长青今年 49 岁，戴着眼镜，更像个文人，在当地有着“左手火腿、右手书画”的美名。他是皖南火腿腌制技艺传承人，同时还是新安书画协会的秘书长，专攻兰竹。

程长青家是一栋自建的三层小楼，一楼用来腌制火腿，一摞摞火腿在地上摆放整齐，大约有十五六层。三楼是火腿存储间，腌好的火腿洗净晾干放进储存间慢慢发酵，挂在粗大结实的蜈蚣架上。二楼则是他练习书画、接待文友的地方，大桌子上堆满习作，四壁挂着收藏，屋子正中间还吊着一个军绿色沙袋，上书“严格要求”四个大字。

腌制火腿、诗词书画、格斗爱好者这些身份和爱好的奇特组合，让人不禁感慨只有在古徽州这种钟灵毓秀之地才会出现。我问他哪个才是真爱，他说：“火腿是生存，口腹之美；书画是生活，精神之美。”

程长青年轻时也从未想到会和猪肉扯上关系，上世纪90年代，因为工作的粮食部门不景气，他想起祖父、父亲腌制的家传火腿一直得到亲朋好友的赞誉，于是萌生了以此为生的想法，没想到一炮走红，很快得到大家的认可。

20年来，他唯一一次失误是因为猪肉品种更换所致。2007年，乡村开始流行养三元猪，他依然沿用传统的腌制方式，结果100多只火腿全部坏掉。三元猪是目前全国最常见的猪肉品种，生长快，瘦肉率高，但是猪肉里水分含量大、出水不完全导致火腿腐坏变质。

之后，程长青放弃了传统的湿式腌法，改用干式。而汪建华夫妇在尝试了干式腌法后，又于2014年回归了湿式腌法。

汪建华家有20口专门定制的椭圆形陶缸，缸里的火腿浸泡在血水中，谓之“吸收肉的本味”，湿式腌法就源自这个浸泡的过程。收购来的火腿修整形状后，仔细抹上粗盐，大约10斤肉5斤盐的比例，然后把火腿放入陶缸腌制，半个月后上下翻动，一个月后捞出火腿洗净晾晒。“有太阳的话，火腿一周就晒红了；没太阳的话，阴干的火腿偏黄一点。”

这也是靠天吃饭的手艺，如果没有太阳，火腿的表面会产生黏性，容易发酸，就坏掉了。晒干的火腿进入房间发酵，半个月就开始长出灰色的毛，浅绿带灰的毛最为正宗。经过漫长的梅雨季节，七八月份火腿才算成熟，此时可以从架子上取下来叠放储存。

“好的火腿，盐一定要抹平，火腿要压平整，血水都挤出来才不会腥不会坏。”王景珍说。如何判断一只火腿的好坏呢？“好的火腿，破了外皮就可以闻到香味，不能太咸，要软硬度适中。比如切成薄片，蒸熟后四个角微微翘起就是好的，如果蒸出来是平的就太硬了，缩成一圈就太软了。”

当地徽文化达人何帆帆说：“一只好的火腿，肥肉丰腴，瘦肉鲜红，咸鲜味分明，没有其他香料混合的口感。宰杀时师傅的手艺也很重要，收尾一刀，干净利落，筋膜分开，肉皮和肥肉从侧面看有个小斜角。斜角是因为火腿上的瘦肉和肥肉腌制后收缩率不同，有个斜角肥肉多一点，腌制好后肥瘦均衡。讲究的师傅还会拿块布，顺着火腿的方向把残血推干净。”

程长青判断火腿好坏的办法更为专业。把整条火腿倒吊起来，脚爪叫火爪，蹄髈叫火膧，再往下叫上方和中方，油脂滴至最底下的那一大块叫滴油。将竹签分别在滴油、中方、火膧三个部位插入再拔出闻味，够香的话就算一只好的火腿。

目前，程长青已经注册了“程长青皖南火腿”品牌，汪建华夫妇正在着手注册“徽山里”火腿品牌，希望有一天也能走出徽州。

毛豆腐

徽州人很爱食物发酵的味道。

在火腿坊，我似乎闻到了亚硝酸盐和刺鼻的味道，程长青说：这是发酵的味道。进入毛豆腐生长的房间，一股霉味扑鼻而来，我皱了皱眉头，潘四娣说：这是发酵的味道。在徽嫂臭豆腐家，卤水缸里化粪池般的恶臭让我恨不得夺门而逃，徽嫂说：这是发酵的味道。在他们的审美里，这些古怪的气味绝不是臭，而是孕育美食的前奏。

我没有食臭的习惯。作为一个皖北人，小时候家乡人有吃臭腐乳、臭鸡蛋的习俗，我却每每厌恶餐桌上的臭食，一直觉得只有饿到啃树皮的人方能领会其中真味。采访合肥画家兼美食家高军的时候，他说女人很少能成为真正的美食家，女人大都挑食、怕胖，口味不够广泛，对食物不够宽容，能领会各路饮食真谛者少之又少，比如肥肉。于我，毛豆腐、臭豆腐自然是一大挑战。既然来了，就打算挑战一下自己。

除了《舌尖上的中国》里介绍的休宁蓝田毛豆腐外，歙县的深渡毛豆腐也非常有名。深渡是一个小镇，在歙县东部40分钟车程。这里是“新安江山水画廊”景点的起点，也是古徽州通往浙江的水上咽喉，当年徽商从这里下江浙，小船换大船，开始他们的经商旅程。

家住深渡镇河东路的吴胜利、潘四娣夫妇已经制作了十几年毛豆腐。下午1点我们到达的时候，他们正在过滤豆浆。

夫妻俩每天中午开始做毛豆腐，选用当地名为“六月黄”的黄豆，用山泉水泡上一整天，待到一颗颗坚硬的豆子变成花骨朵般膨胀，才放到机器里碾磨。磨成的浆用致密的半透明布过滤到一口烧好开水的大锅里。“很多人做豆腐，研磨后的豆浆和豆渣是分开的，豆浆直接煮开做豆腐，那样做出的毛豆腐不好吃。我们还是传统的做法，磨好的豆浆和豆渣不分开。先在锅里烧开热水，然后人工把豆渣和豆浆分离开来煮熟。”

吴胜利摇晃装着豆渣的布兜，力求尽可能多地把浆水滤出来。白色的浆液从布里渗出，流到一口巨大

1

2

3

制作毛豆腐用的不是一般的盐卤水，也不是石膏，而是一种自制的酸水。将酸水与豆浆搅拌均匀，豆浆很快会凝固在一起。“做毛豆腐的豆腐比老豆腐嫩，比水豆腐老。”

4

的锅里，锅面上漂着一层致密的气泡，屋里弥漫着豆腥气。

我问他为什么多一个步骤豆腐的味道就会更好，他也说不出个所以然。“我们试过了，不同方法做出的毛豆腐味道就是不一样，还是传统方法做得最好吃。”到如今，他们家现代化的机器只有磨浆机，其余全是手工器具，生火用的也是劈柴。

豆浆咕嘟咕嘟煮开了，潘四娣把最上层的泡沫撇掉。慢慢地，豆浆表面凝固出一层薄薄的豆油。她拿起一根竹签，从豆油下面小心穿过，随后挑起，豆皮呈半圆形挂在竹签上，被她插在墙上的木头孔里晾干。晾干的油豆皮可以炖肉、烧汤，又是一种美味。

1~3. 深渡镇吴胜利家刚刚捞出的油豆皮、过滤豆浆和刚成熟的毛豆腐

4. 披云山庄曹向忠制作的菜籽油煎毛豆腐

豆浆做好后，点卤是一个重要的步骤。制作毛豆腐用的不是一般的盐卤水，也不是石膏，而是一种自制的酸水。将酸水与豆浆搅拌均匀，豆浆很快会凝固在一起。“做毛豆腐的豆腐比老豆腐嫩，比水豆腐老。”具体嫩到什么程度，吴胜利说只能靠感觉。

很多手艺人，说不好或者不肯说操作的秘诀，一辈子只凭经验和感觉。就像中餐的菜谱，调味品的分量永远只是少许、些许，西方人常用的量杯和电子秤在大厨眼里就是个笑话。在徽州，发酵更是一件神奇的事情，似乎翻过一座山，越过一条河，说不清是因为水还是空气发生了变化，火腿和毛豆腐便不再是那个味儿。

撒上盐、切成正方形的豆腐被整齐地码在木架上，放进专门的发酵室开始它神奇的生命旅程。为了让毛豆腐发酵得更好，他们在房间里摆放炭火。最好的温度是 15℃～25℃，温度高了毛豆腐容易腐坏，温度低了又没有完全乳化成熟，这正是毛豆腐好吃与否的关键。

豆腐悄悄发生着变化。1 月的天气，第三天的豆腐还没有长毛，闻起来一股酸气；第四天，豆腐大都生出毛茸茸的短毛；第五天，豆腐齐刷刷成熟了，白色的长毛一簇簇挤在一起，像雪、像柳絮、像棉花糖。在摄影师的镜头下，菌丝根根分明，挂着细小的水珠，每根菌丝的头上都顶着黑色的孢子，这是毛豆腐成熟的标志。我伸手捏了捏绒毛，指尖湿漉漉的，捏扁的毛变成了灰色。

在不同的季节，毛豆腐会出现白色、黄色、灰色等不同的菌毛，我们看到的白色长毛叫兔子毛，还有灰色的长毛叫蓑衣毛，灰紫色的短毛叫老鼠毛等等。因为嫌“老鼠毛”不够正能量，曹向忠坚持称其为“老虎毛”。老虎毛也不是空穴来风，当地人把毛豆腐放在油锅里煎成金黄色，称其为“虎皮”毛豆腐。

每天早上 7 点半，吴胜利会准时挑着担子去深渡码头卖毛豆腐，一上午能卖 500 块，煎好的毛豆腐一块钱一块，比别家的贵。为此潘四娣解释，她家的毛豆腐没有豆渣，成本高，吃起来更嫩。据当地人说，毛豆腐的好坏并非以有无豆渣来衡量，有豆渣的品种吃起来稍硬，如果做得好的话也很受当地人欢迎。

吴胜利给我们煎刚成熟的毛豆腐。开了火，在平底锅里浇一圈菜籽油，把长毛的一面放入锅内，“哧溜”一声毛便塌了，慢慢变成金黄色，翻面，继续煎成金黄色。随后点上自家做的辣椒酱，撒上自家种的小葱花，点点鲜红，细碎翠绿。此时再也闻不到霉味，只觉香气扑鼻。我坐在锅边，小心翼翼咬了一口。“吃毛豆腐要一口一个。”吴胜利看我吃得谨慎，鼓励我。

我正襟危坐，深呼吸，把筷子上余下的豆腐全部塞进嘴里，一边哧溜哧溜喊烫，一边赞叹好吃，同时还进行着复杂的内心活动：为什么北京徽菜馆吃到的毛豆腐连毛都没有？北京湘菜馆吃到的毛豆腐又是什么东西？

口中的毛豆腐外焦里嫩，发酵过的豆腐绵软如腐乳，金色的绒毛看起来像肉松，吃在嘴里让人想起吃蟹钳时不小心咬到的绒毛。“软”和“毛”的组合对于初次体验的人来说，有一种诡谲的欣喜。

等到几块毛豆腐下肚，我才回过神来自己吃相不雅、斯文扫地。吴大爷笑笑说，吃毛豆腐就是要坐在锅沿趁热吃，不用考虑吃相。管你是两手老茧、满身汗臭，还是衣着光鲜、西装革履，对毛豆腐而言，食客没有富贵贫贱，一双双筷子同时伸向同一只铁锅，品尝同一种味道。

臭豆腐

关于徽州臭豆腐，有一个悲伤的故事。

臭豆腐有很多种，大多集中在长江中下游一带，沿江的上海、南京、武汉、长沙的火宫殿，都有油炸臭豆干卖，绍兴的臭千张更是奇臭无比。徽州臭豆腐也有自己的“美名”，曰“大堆臭”，一般菜籽油煎之，或者和火腿一起蒸制。

我们在歙县菜市场看到的臭豆腐都是白色长方形的，浸泡在黑色的卤水中。汪钧说传统的徽州臭豆腐里外呈青绿色，四方形。我问他还能不能找到，他摇摇头说没有了，但是以前见到过一口 200 年的臭卤缸。我一听卤缸，顿时来了兴趣。

话说歙县某人家有一缸 200 年的臭卤水，后来生活好了不再制作臭豆腐，卤缸也就闲置了。为了不让里面的菌死掉，定期喂它们骨头、芝麻等食物。有人来买卤水，50 块钱一茶缸，但是买回去的卤水做出来的臭豆腐总不是那个味。后来，这家人搬到屯溪市区儿女家，嘱托邻居定期给缸喂食。之前，披云山庄想和这家人合作，给他们一些股份，用这口缸来做臭豆腐，被拒绝。两年后，汪钧再问起这口缸，已经干掉了。

我和歙县古城内“九月徽州”客栈的老板娘汪新说起这个悲伤的故事，她一拍脑袋，说：“找不到黑色臭豆腐，还有白色的，我带你去吃一家超级好吃的

臭豆腐。”

她早年是臭豆腐爱好者，后来因为看了太多关于臭豆腐制作的传言和新闻，变得避之不及。但是不知什么时候开始，每天下午她都能听到悠扬的叫卖声，“徽嫂臭豆腐，徽嫂臭豆腐”。

一开始，这个流动的小摊贩并没有获得她的信任，但是听多了执著的叫卖声，她不由得停下脚步，仔细看了下这个小摊点。徽嫂臭豆腐和传统的臭豆腐不同，呈现一种淡淡的灰色，灰是卤水的颜色，豆腐本身还是白的。在汪新笔下，“徽嫂夹起薄薄的豆腐片，放入平底锅，‘嗞’的一声，好像是青衣一声‘呀’，好戏开场了”。

臭豆腐在土法压榨的菜籽油里变得微黄，臭味随之蔓延，吸引了更多的吃客。起锅前，摊主点上辣椒酱，撒上葱花、榨菜末，浇上醋汁。“递到手里的那一块块臭豆腐，顶着一脑袋的翠绿和艳红，颤巍巍的，透过有点焦黄的皮，还可以看见白嫩的内里，倒是三下五除二地卸下了我的防备之心。”吃了徽嫂臭豆腐，老板娘写下了饱含深情的文字。

我们当即决定去拜访徽嫂。她家是一栋立着马头墙的两层小楼，院子里停着两辆贩卖小车，一辆是她的，一辆是老伴的。迈入客厅，一股尴尬的气味扑鼻而来，我皱了皱眉头。徽嫂刚刚做好两板臭豆腐，豆腐是上午现做的，臭卤是来自绩溪亲戚家的祖传老卤，加了芝麻、香菇等配方进行发酵，没有加任何草本着色剂。

“亲戚家的卤已经几十年了，所以我这个卤也可以算几十年了。”在臭豆腐这个行当，臭卤可以长期反复使用，越陈越值钱，味道越浓郁，泡制的臭豆腐味道越好。

我们想看看她的卤缸，她不同意，说秘方不能轻易示人。我央求再三，她才带我们到楼上的“密室”看看。密室里有 5 口卤缸，还有大小不同的酱缸。“也不是很臭嘛，辣椒酱的味道更重一点。”我说。“等一下你就知道了。”徽嫂狡黠地冲我一笑。

随着卤缸盖子掀起的瞬间，我感觉自己掉进了一个巨大的化粪池。用老板娘的话说：“在那一刻，我觉得世界上有比光速更快的速度，那就是‘味速’。一种臭到万物枯竭、肝胆俱裂的刺激，好似一把宝剑，刺穿鼻腔深入灵魂，不禁要打个寒战。”

一缸青灰色的浓稠液体出现在我们面前，徽嫂用勺子翻搅，给我们看她添加的各种“宝物”。除了切成薄片的香菇，其他食材都已经融化进这一大缸卤水里，为它增“香”添色。

“是不是有点像茅坑的味道啊。”徽嫂的坦诚让我也不禁实诚起来，“进了门像茅坑，开了缸像粪坑。”

臭豆腐和毛豆腐差不多，都是街头巷尾、市井俗人的小吃，想得到毛豆腐的真谛，还需站在街口和众生一道品尝。我们告别徽嫂，相约下午出摊时再见。

清冷的冬日下午，我们迎着寒风，站在古城门前的街口大啖臭豆腐。一开始，我试着来了几块，菜籽油煎制之后的臭豆腐臭味全无，香软可口。我把一次性餐盒递过去，“徽嫂，再来几块。”此时忽然想起“吃货”陈晓卿的一段话：“就拿安徽的臭豆腐来说吧，用调和油、用玉米油、用橄榄油，用多高级的油煎，那都是厕所的味道。只有用菜籽油，它就会中和出一种有松子、有焦糖、有咸鱼，在一起的味道。”

米粿

我们在歙县县城吃到的米粿是一个圆圆的素饼，配着青红椒炒的肉末小虾，很像北方菜丁窝窝头的搭配。

中国南方多地都有吃粿的传统，粿在徽州也是家家户户会做的传统食品。每年腊八一过，清扫屋宇、杀年猪、互相请吃杀猪酒、裹糯米粽、做米粿、打年糕、煎油豆腐、炒花生，做冻米糖、徽墨酥等，处处洋溢着浓浓的年味。

做好的粿大多在水里泡着，盖好，摆在阴凉处，隔阵子换一次水，一直吃到打春。粿的吃法很多，可以切成条，和辣椒、腊肉丝同炒，类似上海炒年糕。还可以放点青菜煮着吃，也可以放在火篮子上烤着吃。

粿要趁热做，凉了就硬了不容易成型，所以亲戚邻居会错开做粿，相互帮忙。做粿的时候是热闹的时候，家里有帮忙做的，也有帮忙吃的。只要有人进门，主人都会招呼：“吃粿啊，刚出锅的滚粿。”

粿的妙处在于它的图案。粿上的福、禄、寿、狮子、鲤鱼、寿桃、梅花等图案让粿变得生动活泼，好似一件件工艺品。好看的粿是用粿印做出来的，粿印也就是做粿的模子，用木头雕刻而成，印纹通常靠手工阴刻、阳雕。最好的果模是成套的，各种图形齐全，如今普通人家已经难以找到。

我们决定去找好看的粿。晚宴大厨汪新威说他家有几个很老的粿印，可以让妈妈做些粿给我们看。

汪妈妈家四个粿印分别是福、寿桃、麒麟和梅花。

汪妈妈做的米粿，有福字、寿桃、梅花等图案

有两个是她 20 多年前找木匠做的，还有两个是亲戚给的，历史更久。粿印由木头雕成，形状略似侍女手里拿的团扇。

汪妈妈在灶上坐锅，烧了一些开水，倒入磨好的籼米粉，先静置不动，没熟之前搅拌容易起疙瘩。煮了一会儿，她用铲子把米粉搅匀。此时，大火变小火，锅里慢慢升腾出一股米粉香。

她把成团的米粉铲出来，锅里剩下薄薄一层，很快成了焦黄的锅巴，大伙分而食之。她一边揉着热气腾腾的粉，一边甩着手说“好烫”。“热的好揉，冷了就揉不出来了。”

揉好的粉揪成剂子，用力团成球形，一面抹上菜籽油，把涂了油的那面按入粿印，随后在桌子边敲一下，一个有图案的米粿就出来了。

我看制作过程如此简单，洗手卷袖子打算做几个。结果发现做粿还是有些要领的，比如揪下来的剂子要用力才能揉成光滑的球形；入模要趁热，冷了米粿的边缘容易开裂；剂子的大小要和粿印相配，否则多出来一块极其难看；按压的时候要注意米粿的外缘和粿印密切结合，才能形成工整的图案……

柴火“吱吱”舔着锅底，我们坐在厨房里等待，汪妈妈给我们拎来火囱取暖。火囱在徽州很常见，外形是一个带把的小竹篮，篮中的微型瓦钵里放置几块炭火，盖上炉灰后就可以拎着到处走。汪新说这是徽州人的“暖手宝”，小时候大家上学都带着取暖，顺便还在上面烤东西吃。教室里不时发出“噼里啪啦”的声音，烤红薯、烤玉米的香味不时弥漫在教室上空，粿也是最常烤的零食。“老师不管的，老师自己也带着火囱。”

粿一会儿就熟了。开锅的瞬间，大家齐刷刷凑上去，热腾腾的蒸汽扑到每个人的脸上，依稀感到年就要来了。

刚出炉的粿白白胖胖，像杨贵妃。此时它还没有出相，须趁热用筷子蘸红纸水点上一个红点，像杨贵妃的美人痣。

馒头米粿，但凡和过年、祭祀有关的食物，人们都喜欢点上一点红，以示吉祥。袁枚的《子不语》中有一个记载，大意是说，洞庭山多饿鬼，有人家蒸馒头，刚熟的时候开锅，馒头竟然逐渐缩小，碗大的馒头变成胡桃大小。缩小的馒头味如面筋，精华尽去。一开始不知道怎么回事，有老人家说，这是饿鬼抢食，出锅时用蘸了朱砂的笔点个红点，饿鬼便不能抢了。按照老人的说法，一边点着红点，一边馒头还是有缩小的。他感慨，大概是一个人点，敌不过一群饿鬼来抢吧。

因为没有准备红纸水，大家尝试用各色口红和辣椒酱给粿点红点，都没有红艳欲滴的效果。汪新强迫症发作，挥挥手说：“全部带回去，到了客栈再点。”

于是一竹篮的粿，成了我们晚宴的主食。

尾声

在歙县的最后一天晚上，我们在九月徽州客栈举办了一场徽宴。客栈原本不提供餐饮，我们的晚宴在咖啡吧举行。做火腿的师傅、徽文化达人、书画家、美食家、厨师夫妇、客栈老板娘等十余人参加了我们的晚宴。

做了十几年厨师的汪新威忙活了一下午，端上火腿脚炖冬笋、臭鳜鱼、红烧野生鳜鱼、石耳炖石鸡、红烧白翘鱼、茶笋肉丝炒香干、三角豆腐包、葛粉圆子、荠菜圆子、萝卜苗水氽肉、清炒水芹、绩溪炒粉丝 12 道菜，还有香煎毛豆腐和臭豆腐两样小食。

其中火腿是程长青家买的，冬笋是问政山挖的，臭鳜鱼是汪新威自制的，三角包用的油豆皮是在毛豆腐作坊买的，野生鳜鱼、石鸡、白翘鱼是一早在市场定的，新鲜蔬菜多半是农家种的，石耳、茶笋、葛粉等干货是汪新威的私藏。此外，桌上的高脚杯里，盛的是汪妈妈自制的米酒和杨梅酒，以及客栈老板娘自酿的枇杷酒。

一个徽州冬日的晚上，冬笋在炭炉上旺旺地炖着，米粿在炖锅周边烤着，一只叫“三胖”的加菲猫趴在红色沙发上打盹，空气里弥漫着臭豆腐的香气，弥散着爵士乐手路易斯·阿姆斯特朗的歌《What a Wonderful World》。那个瞬间真像是歌里唱的，“这是个多么美妙的世界”。

爷爷的家宴 味蕾中的故乡

记者 程磊 插图 小牛

30多年前，很多个夏天的夜里，爷爷都会搬出竹床到院里，放在之前因浇过水而降温的平地上，他躺着，我坐着，星空下，一把蒲扇、一杯泥壶里泡好的花红凉茶、一则老红军的小故事，构成了我童年记忆的骨架。少不了的还有那一碗浸了几根冰棍的绿豆汤，这碗绿豆汤好似将热烈的夏天细细煮碎，制造的无限凉意，是庸常生活中的磅礴快意。

对爷爷的很多记忆，都与吃食相关。解放前，爷爷在武汉老字号的老通城当学徒，老通城豆皮因毛主席的夸赞而名扬全国，反而让豆皮之美名盖过了这一名店其他佳肴。其实，老通城提供早中晚三餐，除了小吃也有当地菜肴，爷爷驾驭食材的功底在那时便已打下。后来又去百年老字号的四季美、顺香居打工，学得汤包和烧梅等许多小吃。所以我们，是一个有口福的大家庭。

50年代，际遇巧合，爷爷进了公安系统工作，过去的学厨经历在他之后的“公务员”生涯中、在同事范围内形成了会吃会做的口碑，他是那个年代的美食家。

作为长孙，家宴的餐桌最好的部分总被爷爷送到了我的胃中。比如吃鸡腿似乎是我独享的待遇，一碗鸡汤面，一筷子下去，撬起埋于碗底的卤鸡腿，我在爷爷慈祥的注视下眉开眼笑，而他竟似乎比我还开心。在我工作以后，一些忙碌的日子里，面对一碗简单果腹的面条，也会下意识地撬一撬面条，没有鸡腿的失落感伴随了很多个日夜。

80年代初，物资依旧短缺，鸡腿尤甚。一个人一只腿，两个人腿一双，哪里够吃？那时的鸡腿全部得取自自家的鸡，没有工业化养殖的年代，即便是在逢年过节，鸡腿也是个稀罕物。自家阳台上或院门口隔出的小栅栏里，养上几只鸡，平日取蛋，养上两年，过年宰了吃肉。爷爷的做法是，卸下两只鸡腿留着给我，鸡身炖汤。

鸡汤是爷爷的魔术袋，直接喝汤是舍不得的，于是有了很多用法。除了下面条，也泡饭，目的是让“吃饱”这个终极目标实现起来不那么无趣无味。湖北以前吃烫饭，就是把剩饭与剩菜一起煮，有时候，也将刚煮好的饭，切些青菜加盐去煮，加点猪油就已算是提高待遇，倘若能加一点带油的鸡汤，一碗稀疏平常的烫饭顷刻间变成至美之味。烫饭在冬天吃，吃得热乎乎的，寒冬就这样给打败了。

烫饭想必是因泡饭而来，在以省吃俭用为美的年代，中午的剩饭下午吃，又没有电饭锅微波炉，加热稍显麻烦，开水泡饭最简单。这还要有点技巧，饭盛到碗里以后，倒开水泡一下，然后将水箅掉，再倒开水泡，通常泡两次，饭就泡热了，冬天可增加到三次。吃泡饭就咸萝卜条，一点也不差，如果泡的时候有一勺猪油，就不显寒酸且难下肚了。

米饭不缺，但菜得细着吃，是当时的家庭的普遍状况。这种情况下，菜汤是养育子女过程中重要的营养来源，将菜汤放入米饭中，小孩也因颜色的变化而让米饭一扫而空成为可能，这是长辈们对付不爱吃米饭的小孩的绝招。最美味的是爷爷做的红烧鲶鱼或红烧武昌鱼，家里人多菜少，鱼汤泡饭是解决方案。一

条鱼，汤多一些，当天泡饭，第二天剩下的汤在冬天变成鱼冻，成为一道可口凉菜，是儿时明晃晃的记忆。

唯一一个不借助外力就能让米吃得令人难忘的，是锅巴粥。这在乡下的家家（当地姥姥的称谓）那里吃得较多。早年用比较原始的炊具做饭，其中的铁锅和鼎罐，是极易产生锅巴的。锅巴是贴在锅底的，坚硬无比。将锅巴捣碎，加水煮成锅巴粥，居然香喷喷的，比正常米饭好吃。锅巴的极品，则是用柴灶铁锅焖饭焖出来的锅巴，加米汤来煮，吃时只需几根咸萝卜或腐乳，是最美味的粥。焖锅巴里含有人生的平衡术，那锅巴焖起来少一把火不香，多一把火焦煳而苦不堪言，唯有火候适中，脆而不煳，金黄颜色，芬芳弥漫。

物质匮乏时代的吃食，很多都是围绕着让米饭吃起来不那么单调而来。剩饭和雪里蕻，加个鸡蛋一起炒，起锅前放一点葱花，一碗油盐葱花鸡蛋炒饭，是贯穿整个童年的美食。武汉人将炒饭裹上两层蛋皮，在锅上刷油煎一煎，切方块，取名豆皮，就成了一个好吃的点心了。为了更好吃，米换成了糯米，和炒好的榨菜丁、肉丁、香菇丁配在一起构成馅，裹在蛋皮里煎时菜籽油变成猪油，就成了后来商业化的豆皮。

豆皮是我们家传承下来的美食，爷爷做的豆皮在街坊四邻有口皆碑，到了母亲和姑姑手里，继承了下来，成为过年餐桌上的主食。姑姑后来在一个 1 平方米的小摊卖豆皮，竟也成为一方地界上一段短暂的传奇。

爷爷擅长烹制鸭子，先让它喝一点白酒，为的是让鸭子加快血液循环，毛孔扩张，便于褪毛。爷爷的宰杀鸭子是不用刀的，用手指点穴，鸭子的翅膀下有一个穴位，点一下，鸭子弹动几下就牺牲了。不放血的鸭子炖汤味道更好，且营养丰富。

抓龙虾、泥鳅、鳝鱼、青蛙，是童趣，也是食材的来源。小时候常干的，坐着脚盆里，两块简易木板滑进荷塘，莲子采了揣兜里成了零食。碰见挖藕人讨要几块藕回家交给爷爷，会被称赞好几天。

有了藕，爷爷就会想办法变出排骨，红泥小炭炉上煨一锅排骨藕汤，这是平日里家族聚会的理由，很多家庭也是如此，久而久之，排骨藕汤成了家族记忆的图腾。所以排骨藕汤总被寄托着无限的希望，它不仅祛寒退热解乏生津，还十分神圣，滋补身体的同时也滋补着记忆。

爷爷能分辨出适合煨汤的粉藕和适合做菜的甜藕，前者藕丝多，吃起来粉；甜藕脆嫩，在没有排骨的日子里，在爷爷手中变成糖醋藕片或藕丝炒肉，过年的时候则被用来做藕夹，上下夹藕片，中间是肉馅，外面裹上面糊糊，油炸了吃。

小孩是盼望过年的，腊月二十六前后，家家户户要为年三十准备吃食。炸肉圆子、炸鱼、蒸鱼圆子，以及卤牛肉和卤猪的各种部位，是必不可少的，这也是在告诉街坊四邻，这一家过的是一个丰盛的新年。做菜时，奶奶会责备我偷吃，爷爷则会鼓励说：多吃点。

大年三十的年饭，在自家陋室、自己家人一起操办才有味道，家里人一起打下手，生火、做饭、择菜、洗碗……争着忙、抢着干，炉火锅铲的铿锵声，热闹蒸腾的烟火气，家长里短在充满饭菜香的空间里，交织成温情脉脉的画面。

排骨藕汤的藕粉不粉？红烧蹄髈火候够不够，是不是炖烂了？几个儿子都最爱吃的炒菜薹和腊肉炒泥蒿要不要多准备点？昨天准备好的蒸肉米粉咸淡不知是否合适？主食要不要准备，要白米饭还是炸点欢喜坨？要不要准备玉米羹或伏汁酒当甜品？压轴的红烧武昌鱼翻个的时候表皮是不是破了……爷爷张罗的年饭，菜肴的配制是一个整体，有序幕，有高潮，有结尾。荤素搭配，甜咸相间。

一切需要去周密安排的细节，在爷爷的脑子里高速运转。他哪里知道，以他为核心的年饭家宴是满心期待的，偷偷欢喜的。没有人会因为差错而埋怨，即便省略若干也没关系，只要该在的人都在一起。

人一定有一种味觉固执，坚守着的故乡味觉还希望传到下一代，下下一代，在潜意识里，去用味觉维系着乡土亲情。过去多年，我对学做香肠、腊鱼腊肉、豆皮、圆子这些家乡吃食兴致盎然，如今我也能独自操持一桌传统菜肴。我的后代，想来是脱不开这样的味觉系统的，在某个时刻，他们也会像我眷恋爷爷一般思念我。我总在想，如果爷爷能吃到我传承于他的味道，是否会比看到我发现埋于面汤中的鸡腿时还要开心呢？

乡愁是味觉上的思念，程长庚，我的爷爷，他的食谱家馔，深植于我的记忆。虽然我已经描述不清楚他那碗排骨藕汤的味道，你知道，那些都已不重要。

川香年味

文 石光华 插图 文哲

我的小时候，国家穷，家里就更穷。可老话说，穷人也要过盘年。很久很久以来，只要不是天灾地难、兵荒马乱，中国人，家里再穷，也要想方设法攒些好吃的，给小孩做身新衣服，尽量欢欢喜喜过个年。其实，那时候，大多穷人家，一年都在为过年做准备，特别是吃食。花生、糖果、糕点，平日里即使有，也只能少吃甚至不准吃，那是要留着过年的；芝麻、蜜饯、香油，绝对只能是春节的大欢喜。特别是为过年早早挂起的腊肉香肠，我总是吞着口水天天望着它们，天天盼着过年的那一天。每当除夕团年饭即将开桌的时候，心里那种激动、渴望、快乐，长大以后的我，似乎再也没有过。

说到腊肉，那时，我奶奶，我父亲，都会做上一些。在我记忆中，买肉需要肉票。平常月份，一人就配给一斤。奶奶和父亲，总是要从一家人可怜的几斤配给肉中省下一斤，积攒起来，一年也就有了十来斤。为的是，过年前，能腌上年夜饭中必不可少的腊肉。腊肉，是中国饮食中最有家乡感的食物。每一个地方，几乎都有自己独具风味的腊肉，它们大多都是家乡亲人自己做的。身在他乡的游子，吃着这样的腊肉，首先想起的，就是家乡。天冷了，过年了，正是做腊肉、吃腊肉的时候；天冷了，过年了，也正是更想家、该回家的时候。所以，我许腊肉叫故园香，叫家肉。人在异地，有几块家乡的腊肉，平日里，谁也舍不得吃。来了可心的客人，才拿出一块，一边叫客人品尝，一边情不自禁说起家乡和亲人。

家乡气息和岁月风尘使中国的腊肉历久弥香，每一方故园的草木风雨，又熏染出每一方山水滋味独特的腊肉——川北大山松柏连天，那里的腊肉，无论放多久，吃起来，都有浓浓的松烟柏香；川南是藏、羌、彝等民族世代生活的地方，家家户户都有火塘，他们的腊肉，就挂在火塘上，日日夜夜地熏烤，草木之香尽入骨肉，嚼起来，特别有肉劲；川东日子刚硬，太阳火暴，但是乌江、涪水、嘉陵江、长江、大宁河奔流其中，又在热烈中沉浸了十分的滋润，因此，川东的老腊肉，一入口中，油水淹牙，肉头满嘴，需得猛酒和豪爽的妹子相配；川西是温婉清秀的，一条岷江被天下闻名的都江堰，调教得随人心意，到处是绿茵茵的林木，多用竹叶、麦草熏烤的腊肉，自然就味长香细，总有一种农家炊烟的气息，妙在口中的是那分轻轻袅袅。

奶奶和父亲腌制的腊肉，自然主要是麦草或者竹叶烟熏的。但是，细细咀嚼，肉里边，还会有更叫人细品的味道。平日里吃了，本该不要的花生壳、瓜子壳、甘蔗皮和甘蔗渣、橘子皮、柑子皮之类的东西，他们都会收集起来，熏制的时候加进去，腊肉的色香和滋味，自然就与别家有些不同。奶奶性子刚烈，她做的腊肉，竟然还有些许辣味。原因是，在腌制码味之中，加了干辣椒。父亲温厚，腊肉居然回甜。这就叫家的味道吧。现在，城里已经不能熏制腊肉了。买回来的，几乎千篇一律一个味，更不可能吃出亲人、吃出家的滋味来。我想，我们失去的，还不仅仅是腊肉的那点香醇吧。

成都平原上，乡下人过年，基本上都是“三蒸九扣”的田席，俗称“九斗碗”。最先的九斗碗，主要是蒸菜，

九大蒸菜是软炸蒸肉、清蒸排骨、粉蒸牛肉、蒸甲鱼、蒸全鸡、蒸全鸭、蒸肘子、蒸夹沙肉、蒸咸烧白。我没有吃过这样豪华的九斗碗。四川乡下，也就是蒸酥肉、扣鸡、扣鸭、三鲜汤、糖醋鱼等。城里人，没有九斗碗的讲究，但是，除了田席里的香肠、腊肉、凉拌菜和蒸菜外，全鸡全鱼，是必须要的，而且是大多数人家的压桌大菜，讲个谐音，图的是吉祥有余。过年的团年饭，要的是年味，是喜庆和欢乐。为了这顿团年饭，许多人家，很早就开始准备和忙乎。我家也是。我父亲算半个文化人，做菜，也爱动点脑筋。所以，我家年夜饭桌上的甜烧白，就有了与其他人家的不同。因为这点不同，每到过年，我也总会想起。

父亲做的甜烧白，五花肉切得只有二指宽，洗沙甜馅里，还加了一半自己炒的八宝锅蒸，吃起来，不至于甜得起腻。五花肉把馅儿裹成圆卷，另外，又用桂圆肉镶在卷上。父亲说，这叫龙眼烧白。鸡鱼的吉利有了，还沾上点龙气。这年，就算得上得意了。父亲已经天逝，我和兄弟二人，至今，也与龙挨不上半点关系，已然辜负了父亲的厚望。不过，我把龙眼烧白镶入雪梨糯米盅里，九盅一盘，蒸好上桌，算是对过年的珍重，对父母的记忆。

汉族人的过年，有很多说法和讲究。团年饭或者年夜饭的讲究之一，就是桌上一定要有鱼。有些大山里，冬天确实找不到鱼，用木头刻一条，也要摆到桌子上，叫年年有余。有余粮，有余钱。富裕的裕，一边是衣服，一边是谷子，丰衣足食，就算有余了。至于桌子上摆条鱼，是否就真的太平富足了，那真是不能较真的。很多时候，这只是人民的一厢情愿。

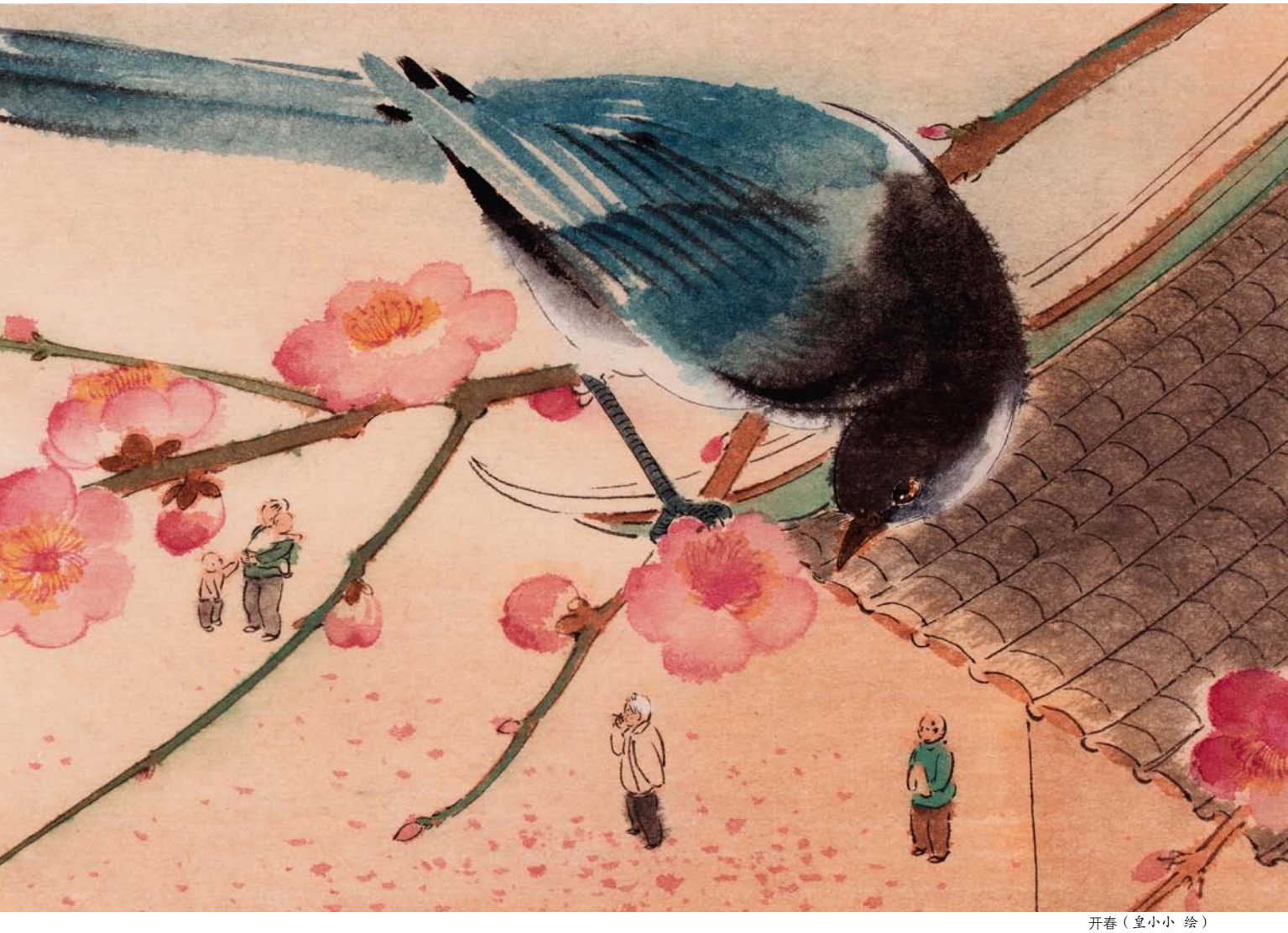
既然有了这个盼头，要讨一个口彩，鱼的名字就一定也要好听。于是，鲤鱼上来，鲤谐音理，也谐音利。有理有利，鲤鱼跳龙门，吉利得堂正，富足得有道理；草鱼上来，千万不要因为个草字，就觉得贫寒。草鱼又叫鲩鱼，与完近音，取其完全、完美之意。团团圆圆，阖家完美，当然是中国人最想的大福气。名字讨好的鱼还有很多，如鲈鱼，通禄，福禄寿喜，俸禄丰厚，自然是打工的老百姓欢喜的。不过，可能最和人们心意的，非鳜鱼莫属。鳜鱼也叫桂鱼，肉质细嫩，味道鲜美，与黄河鲤鱼、松江四鳃鲈鱼、兴凯湖大白鱼并为中国四大淡水名鱼。可能有人要不敢苟同，说鲥鱼呢？刀鱼呢？河豚呢？大名鼎鼎的长江三鲜，哪一条不比这四种鱼哼哼唧唧的有名。对这样的不敢苟同，我是完全苟同的，问题是，长江三鲜以及很多小品种鱼类，产量小，价钱贵，不能和广大人民群众打成一片，那就是进不了“四大”的。

鳜鱼之名，一个归字相谐。中国人过年，家人最想的，是远在他乡的亲人纷纷归来，团聚老家，共享天伦。鳜鱼还谐音一个贵字。人有贵人相助，自是一贵；自己也是贵人，不亦快哉。贵，当然是富贵，金榜题名，升官发财，老百姓不怕说这太俗。现在，贵，更是一种气质。贵人之相，气度非凡，最近，微信上满屏都是“主要看气质”。突然主要看气质的中国人，过年就该吃鳜鱼。

四川人喜欢豆瓣鱼。大过年，吃豆瓣鳜鱼显得太家常了。过年家意浓，但是豆瓣鱼该是平日下饭佐酒的寻常菜。徽菜的头牌是臭鳜鱼。沾一个臭字，总不是年味。而且，臭鳜鱼臭中寻香，太有境界。一家人欢欢喜喜团个年，整那么高的境界，少了亲人的温暖和随心合意。所以，清蒸吧。清蒸素雅，有气质；蒸蒸日上，好口彩；味道咸鲜清淡，肉质细嫩，老人小孩皆宜，更是过年家人的亲情与关怀。有鱼方是中国年，有一盘热香鲜嫩的清蒸鳜鱼，这年就美滋滋了。

不过，我家年夜饭的桌上，一条鱼竟然是两个味道。鱼分两扇趴在盘中，一扇是清蒸，一扇却是豆瓣汁浇淋的。母亲胃弱，所以，清蒸的咸鲜刚好；奶奶性子烈，就一定要有辣味。父亲对自己母亲和妻子的照顾，当然欢喜了我和弟弟。现在，我和兄弟都马虎能做一手家常菜，算是多少继承了一点父风。

春节又快要来了。现在，小时候的那些年食，变得很平常了。对于我，春节的快乐，是一大家人聚在一起的守岁；是散落天下的哥们儿重新聚在一起，一台猛酒，让我们心中重新温暖人世的情义。其实，春节的意义，正是在于中国人千年情感的延续，在于对人生在世的深深祝福，在于让我们从日渐淡漠的人际中，重新感受世界和生活的亲近。以这样的心情沉浸到古老的节日中，春节就永远是中国人的。至于，吃什么，真的无须多说了。



开春（皇小小 绘）

左图：像回宴楼这样的烤全羊和蒸全羊遍布银川的各大餐馆

右图：老毛手抓羊肉。只取肥瘦相间的肋排，配以醋蒜汁，是当地人的最爱

百年手抓羊肉
一盘宁夏断代史

记者 张星云　摄影 常远

如今已经 127 年历史的老毛手抓羊肉，就是一部宁夏的断代史。从街边小摊到全国连锁饭馆，在回汉族充分融合的宁夏，第五代传人依然坚守着传统。手抓羊肉已经完全浸入了宁夏人的生活，回族人开斋节、古尔邦节会宰羊做手抓，汉族人过农历新年也会从清真手抓羊肉馆子里买回手抓羊肉放到年夜饭的餐桌上。

如果说很多地方的美食在于形式上的“美”，那肯定不包括宁夏的羊肉。大块的手抓羊肉，混合着骨头和层层肥肉的羊肋排里全是欲望。即使不喝酒，来手抓羊肉馆的食客也都个个吃得面红耳赤。

这种吃法并不像内蒙古拿着刀子切割的手抓羊肉，也不像新疆串在红柳枝上的羊肉串，宁夏的手抓羊肉，被砍刀切成细小的长条，装在正常大小的普通盘子里。但当人们拿起羊肋排，蘸着醋蒜小碟子，肥肉在醋和蒜泥的刺激下迸发出原始的力量，就像宁夏的男人，话不多，个头不高，并不强壮，但深褐透红的肤色提醒人们他是游牧民族的后代，身体中的野性会随时到来。

吃羊肉吃得微醺，出门离开馆子，走在西北寒冷的夜里，迎着微微吹来的冷风，身体并不感觉寒冷。一斤羊肉下肚，从后腰传来的是一阵阵暖流，暖流推得你心烦意乱，心跳一会儿快一会儿慢。即使你稍微拉开外衣的领口，这股热浪也根本消逝不了，一路推着你向前走。冷清、寂寥的街道上，你能感到细微的时空凝滞感。这就是宁夏典型的冬天，羊肉成了人们御寒的必备，手抓羊肉也早已成为宁夏最有名的菜肴。

很早以前宁夏地区就产羊。宁夏有两条长城，一条是南部山区的秦长城，那时候六盘山以北便是少数民族，宋代时期这里建立起了游牧民族，另一条贯穿宁夏的明长城则也是游牧民族的分界。于是在这片有着游牧民族的戈壁滩上，羊肉很早就成了当地人的食物。但宁夏不仅仅有着戈壁草滩，黄河自宁夏中卫入境，向东北斜贯于平原之上，河势顺地势经石嘴山出境。黄河出青铜峡时，塑造了美丽富饶的银川平原，宁夏北部成了引黄灌区，宁夏也因此得名“塞上江南”。

于是宁夏成了一块神奇的地方，它地处长城以外，有着塞外游牧民族的野性，它又紧邻黄河上游，充分利用其进行灌溉耕种。游牧与农耕在此汇集，羊肉和面食同时放到了宁夏人的餐桌上。

宁夏吃羊肉的历史很悠久了，但手抓羊肉的出现还要等到19世纪。元朝重开丝绸之路时，西域人蜂拥而入，肃州东关内两条街道上的商人“番回居大半”。河州成了甘肃、青海与西藏贸易的中心，从河西到宁夏，清真寺雨后春笋般地出现。清朝“同治之乱”清军与回军在西北交火，使得陕甘两省人口少了2000万，关中平原和河西走廊的回民不复存在，甘肃回族在河州生

存下来，而山西回族则逃难至宁夏六盘山和甘肃平凉一带，形成了今日的西海固回民聚居区，其中吴忠则成为宁夏的回族之乡，回族人口比例至今也有 50% 左右。

手抓羊肉成了宁夏回民家里的传统菜，每逢过伊斯兰宗教节日或者过寿，家家都会宰羊，自己煮肉自己做手抓羊肉，也会送给汉族或回族邻居。毕竟很多人家里没有大锅，也没法频繁宰羊煮肉，有时也会几家人一起宰一只羊，按人头分成几份，一起下锅煮，煮熟后再拿回各自家。街边手抓羊肉摊则成了朋友聚会吃肉的地方。

老毛手抓羊肉馆至今已经有 127 年的历史，可以说是将手抓羊肉从街边小摊推广到全国连锁饭馆的关键。

旧社会与传承

努哈·毛强是老毛手抓羊肉的第四代传人。“老人们都没留下什么资料，也没有人注重这方面的收集。”毛强的太爷爷在清朝光绪十二年（1886）便开始卖手抓羊肉，到了他爷爷穆萨·毛福礼接班，也只留下一张黑白照片，而毛强的父亲没上过学，不识字。所以直到毛强接班后，他自己才开始收集家族的资料。毛强能找到的最早文字资料，是爷爷毛福礼时期的，在《中国共产党历史》（宁夏卷）中写着这样几个字：“老毛手抓羊肉是当时的地方特色。”

毛强知道，太爷爷和爷爷都没有自己的店面，当时都是在街上摆地摊卖羊肉。1915 年，23 岁的爷爷毛福礼从太爷爷手上接过生意。毛福礼每天在家煮好羊肉，装到木质大盘子上，然后扛到街边，把凳子一放，盘子一搁，拿出案板和几个简单的切肉工具，就开卖了。客人来了就坐在凳子上，要多少切多少，羊肉卖完就收摊回家。一家人的生活全靠卖羊肉。正是那时毛家的手抓羊肉在吴忠开始慢慢流传开来。

毛强管太爷爷和爷爷卖肉的年代统称为旧社会的时代。在民国初期，毛强听老人说过，爷爷毛福礼有三个儿子，大儿子被国民党抓丁充兵了，毛福礼被迫把三儿子送了出去。毛福礼每次听说国民党来抓丁，就让二儿子，也就是毛强的父亲优素福·毛生明连夜跑到山里躲起来。但吴忠当地的保长家长们都知道毛家有几个儿子，知道二儿子跑了。毛福礼被当地官兵抓去，整整被打了几天几夜。最后毛家通过当地保长送钱送肉才将还剩一口气的毛福礼救了出来。

后来西北成了“四马”的天下，马鸿逵 1933 年受蒋介石委任做了宁夏省主席，主政宁夏 17 年。马鸿逵是甘肃河州的回族，也喜欢毛家手抓羊肉。那时毛福礼在摊子上卖肉，马鸿逵会专门派人来寻毛福礼的手抓羊肉，毛强的父亲毛生明那时还小，经常会抢着去给马鸿逵送肉，因为马鸿逵每次吃到手抓羊肉必定给赏钱。

就这样，毛福礼卖了 40 年手抓羊肉，一直干到解放后。1956 年，国家实行人民公社化运动，私人的小摊小贩被取消。那时毛福礼已经快 70 岁了，他收手不再卖羊肉。在一个传统文化大量断代的年代，他们家的祖传美食也断代了。毛强的父亲毛生明从小在毛福礼的羊肉摊子上帮忙跑堂，学校一天都没去过，耳濡目染早就熟悉了做手抓羊肉的选羊、煮肉套路。人民公社化运动和接下来的“文化大革命”使毛生明没有施展空间，他进了国营食堂。老百姓没有肉可吃，更不需要毛生明做肉，他在国家食堂里不是厨子，而是负责端盘子打杂工。手抓羊肉在这段时间消失了。从“文化大革命”到改革开放，毛生明从国营食堂调到吴忠市体委，因为篮球打得好成了篮球教练，后来又成了国家二级裁判。

1988 年，毛生明从体委退休，想重操家族旧业，之前都是父亲毛福礼做肉卖肉，毛生明从没实际操作过，他凭着小时候用眼睛看到的记忆重新做起手抓羊肉。那时虽然很多回民自己家里会做手抓羊肉，但没有人把它拿到街上向外人卖。毛福礼在吴忠西华路的

左图：刚刚出锅的大块羊肉等待着接受大师们高超技艺的刀法

右图：老毛手抓羊肉第四代传人毛强

农贸市场便寻了半间十几平方米的土房，摆了一条长桌，两条长凳，将肉摊支在了门口。在门口把肉切好，端到屋内给客人吃，他还决定加卖盖碗八宝茶，大家吃肉喝茶，就这么简单。那时毛生明每天只卖一只羊，在家里由毛生明的妻子煮好，毛生明再带到摊子上卖。

西北人都喝八宝茶，这也是宁夏的特色。最主要的当然是茶叶和冰糖两样，其他的配料有枸杞子、沙枣、红枣、核桃仁、葡萄干、桂圆、话梅等，称之为八宝茶。宁夏会专门放入很多炒熟的白芝麻，味道很好。再后来毛生明在店里又加了炒揪面。至此茶、肉、面这一最经典的组合完成了。八宝茶配手抓，可解油腻。把手抓吃干净后，食客们再要一碗炒揪面，压一压刚才吃壮羊肉跳跃活泼的热量，踏踏实实地结束这顿饭。

毛强记得父亲赶上了一个好机遇。1988 年 9 月 26 日宁夏回族自治区成立 30 周年大庆。吴忠西华路的农贸市场三、六、九日是赶集日，当天农贸市场人山人海都是来赶集的。毛生明忙过中午饭的档口，下午中央代表团团长、国家副主席王震将军来农贸市场慰问。自治区领导将王震领到毛生明的手抓羊肉摊子前介绍，《宁夏日报》的回族摄影师将王震与毛生明握手的瞬间照了下来，这张照片成了他们家最早的影像资料。

再后来，毛生明的手抓羊肉越来越有名，被吴忠一家清真饭馆的老板看上，外号“贾四狗”的饭馆老板让毛家把手抓羊肉送到饭馆里，由此手抓羊肉正式被摆上了正经餐桌。摆摊子的第一年毛生明只卖一只羊，肉卖完刚到下午就收摊回家了。他在肉摊上卖肉，切肉、端盘子、给客人倒茶，都是自己一个人。就这样干了三年，他把家族传统的手艺完全继承了下来。因为客人太多，很多食客晚来一点就吃不上，毛生明后来又决定一天卖两头羊的手抓羊肉。但也就是在这时，由于长时间站立工作，外加年龄大，毛生明累着了，“腿感觉有骨刺一样”。1990 年，老毛手抓停卖了。

毛强与父辈祖辈的童年完全不一样，老毛手抓前三代传人从小在羊肉摊铺子里长大，而毛强直到 1988 年父亲毛生明重开店之前，从不知道祖传的手抓羊肉是什么味道。毛强 1948 年出生，从小没有和爷爷一起住，所以对爷爷毛福礼做手抓摊子的时候没有什么印象。毛强 1956 年上了小学，也正是那一年，爷爷毛福礼因人民公社化运动而被迫收摊。“那时候根本吃不到肉，生活困难，每月一个人 4 两胡麻油，20 斤粮食。”

在那段艰难困苦的时期里，毛强的经历与美食无关。小学毕业后 1965 年上了吴忠师范中学，第二年就赶上了“文化大革命”。学校没有课，毛强成了第

1

2

3

4

1. 八宝盖碗茶是回族人长寿的秘诀，也是吃手抓羊肉的绝配

2. 戈壁上生长出来的沙葱用来凉拌非常可口

3. 老毛手抓羊肉馆的金汤肥牛

4. 吃完手抓羊肉喝完茶，再来一碗小揪面，一顿饭才算结束

毛生明的手抓羊肉越来越有名，被吴忠一家清真饭馆的老板看上，外号“贾四狗”的饭馆老板让毛家把手抓羊肉送到饭馆里，由此手抓羊肉正式被摆上了正经餐桌。

四批受毛主席接见的红卫兵，第一次去了北京。1967年又组织红军长征小分队，用半个月从吴忠走到了延安。1968年师范学校毕业，他在农村当了一阵小学老师后参军被分配到陕西省军区独立师。由于上过学，有文化，他比别人能更快掌握很多军事知识和训练技巧，入伍不到半年就成了班长。三年兵役到期时，由于在部队表现出色，毛强还去参加了陕西省军区独立师的师部党代会，他被部队留下，成了一名文艺班班长。但当时部队里回汉一起的饮食习惯让毛强很受不了，每年只有在过节时炊事班才会专门找一口锅，刷一刷，炒一点鸡蛋给回民吃素。70年代初，部队里30%的口粮是苞谷面的粗粮，毛强吃不惯，一吃就反胃酸。就这样一直坚持服役到第四年结束，1974年3月毛强退伍回到了吴忠，在红旗中学当党支部干事和团支部书记，然后才从学校调到东方红影剧院。

父亲毛生明1988年重开手抓羊肉摊子，毛强终于吃到了传家菜。每天老父亲卖手抓时把不能装上盘的大骨头剔下来，装到筐里带回家，毛强和他的弟弟妹妹每晚都会围一圈抱着带肉的骨头啃。“啃骨头的感觉太好了，比吃肉都香，羊骨头里面的骨髓更香。父亲卖了三年手抓，我们就啃了三年肉骨头。每天卖一两只羊，能留下半筐的骨头，我们几个根本啃不完，家里人就拿去给亲朋好友，大家一起啃。”毛强回忆道。也正是在这三年里，毛强看着母亲煮肉，父亲卖肉切肉，才开始了解这道家族传承的手艺。

然而1990年老人累倒了，毛强决定辞去当时东方红影剧院经理的工作，接替父亲卖羊肉。父亲当然不同意，认为毛强丢掉铁饭碗去卖羊肉“不保险”。“当时在那个时代，找一个有稳定工资，特别是做干部职务的工作很不容易。”毛强说道。父亲经历过“文化大革命”，在他的意识里，个体户就是走资本主义道路，是不好的。他怕以后再出现“文化大革命”，毛强被当作“走资派”挨批斗。毛强再三给父亲做思想工作，因为他看上了一个好时机。

改革开放后的浪潮

毛强赶上了80年代末90年代初全民下海经商的浪潮。他所在的东方影剧院虽然是事业单位，却实行着企业管理，国家不给工资，影剧院全凭电影收入养活自己的几十位在职和几十位退休员工。由于收入吃紧，作为经理的毛强号召职工下海，凡是有门路的职工离开单位后，毛强给他们停薪留职，“能走掉一个，我就少发一份工资，单位就减轻一份负担”。就这样毛强维持了几年影剧院的正常运转，1993年，他坚定了决心。“我也想走，我带头走。”毛强自己也办理了停薪留职。

就这样，1993年12月18日，老毛手抓重新开张。毛强在吴忠西华路上找了一个60平方米的店面，起名“老毛手抓羊肉馆”。生意如预期的一样好，小馆子每天被挤得水泄不通，店里没地方坐了，食客们就站在店外等着。很快，毛强在原地起了小二楼，将60平方米的店面扩展到100平方米。

虽然毛强挑头接班了，但父亲还是经常去店里为他做指导。羊肉不再像以前一样在家里煮，而是正式拿到店里后厨煮了。从生羊肉刨解开始，刀法就十分重要。毛强早上从专人那里拿到整只宰好收拾好的羊肉，将整只羊倒挂起来，然后用刀顺着脊椎的缝隙劈下去，羊被一劈为二，再从腹部切一刀，这样整只羊就被分成了五大块，两个羊肋排“前件”、两个羊腿“后件”、一块羊脖，毛强还要用刀背一节一节将肋骨和腿骨的关键部位打折。

然后羊肉块会下冷水桶中长时间浸泡，将血水泡出来，也会使肉质更紧致。从冷水中捞出的羊肉就可放入大锅在炭火上煮，催滚、撇沫、将肉翻面，放入调料，只有去除膻味，羊肉本身的香味才会被引发出来。就这样煮一个半小时左右，羊肉就可以出锅了。各地的水质不一样，肉煮出来的颜色也会不一样，最好的手抓羊肉呈现出来的是白净的颜色，发红发黑都不是最理想的，这一点上吴忠的水质就要比银川的好。

肉出锅后，切肉刀法一样重要。不该扎的骨头如果乱扎乱剁，切出来的肉就没有形状，客人吃的肉里不能藏着骨头渣子。因此在他们家的刀法中，每一刀都沿着骨头边沿切在肉上。切出来的“前件”肋条，每一块肉呈长条形，外层肥肉，内层瘦肉，瘦肉连接在肋条骨头上。所谓“手抓”羊肉，就是因为最早的时候路边卖肉摊子没筷子，客人们只能用手抓起肋条末端直接吃，吃完这种形状的肋条，食客的手不会沾上肉油。

“后件”指羊后腿肉，相对来说也没有那么多肥肉。虽然每个人的肥瘦偏好不同，但好的手抓羊肉店的关键就在于，食客点一份手抓羊肉，厨子不会将“前件”和“后件”混合装盘上桌，而是让食客自己提出来吃哪个部分。切好后的手抓羊肉撒上些盐就可以上桌了，蘸着醋，就着生蒜片或者蒜末，瞬间让人充满力量。

毛强习得了这一套功夫，老毛手抓也得以顺利传承下去。然而一些吴忠老字号清真小吃就没有这么幸运，如今很多都已经失传了。“吴忠卖各种面食的，各种馍馍的，这个饼、那个面，大部分都已经失传了。有一些因为传男不传女，或者家里的男孩不爱好做这

些小吃，父辈找不到接班人，因此断代。”毛强如此说道。毛强有一个弟弟一个妹妹，但唯独毛强对家里的传统手艺特别感兴趣。“我还记得小时候每天睡觉前都能听到屋外街边叫卖卤鸡肉，每天都是听着那叫卖声睡着的，那卤鸡肉特别好吃，现在已经完全找不到了，特别可惜。尽管现在吴忠还能吃到炒面，但都不是祖传的手艺了，都是后来者自己学的。”

“如果当初我不挺身而出，接我父亲的班，那今天就真的没有老毛手抓了。”毛强当时离开东方红影剧院的时候保留了公职，公职一直保留到 2007 年他 60 岁正式退休。“我也没想到接班以后，我能干到现在。”毛强在吴忠西华路上的那家店让手抓羊肉馆成了吴忠大家最喜欢的馆子，很快西华路上就开起了七八十家手抓羊肉馆，成了手抓羊肉一条街。

2000 年，人人康商贸有限公司派人来吴忠找毛强谈合作，希望让他的老毛手抓店在银川开一家分店。“当时对我们来说，能在银川开店，只感觉是件好事，我看过他们公司的店，各种商品都有，觉得挺正规。”毛强与合作方一起成立了宁夏老毛手抓羊肉餐饮公司，毛强以品牌和技术入股，作为公司法人和董事长，人人康商贸有限公司出资金，他们的人担任总经理。毛强带着几个煮肉的师傅就去了银川，把妻子儿子都留在了吴忠。

他们在银川西塔附近，找了一个 500 平方米的店面，当年 3 月份，老毛手抓在银川开业。“那时在银川开业，影响还是非常大的，因为在那之前，银川还没有什么好的手抓馆，大家也没有习惯吃手抓。”老毛手抓在银川一下就火了，根本供不应求。

“我当时太实在了，没有亲自派我们的人管理财务，特别相信人家，一切都让他们去管。”结果开张没几个月就出了问题。毛强发现合作创办的餐饮公司大量资金被挪用，投资到了别的产业。后来毛强才知道，与他合作的人人康商贸有限公司是一家非法集资的传销公司。毛强赶紧与他们终止了合作，虽然当时合作开分店没出什么钱，但几个月辛苦开店赚到的钱全都没了。“我们第一次走出吴忠，在银川开店就遇到这种事情。所以之后我们有很长一段时间不敢与别人合作。”2000 年 8 月，毛强在银川南关清真寺北侧寻觅了一家店铺，没有合作，自己开了第一家分店。

涝河桥的马家三代送羊人

为了保证羊肉的新鲜，毛强还专门联系了吴忠的马树山，每天从吴忠涝河桥清真牛羊肉批发市场把选好宰好的羊肉送到银川的馆子里。马树山一家人专门为老毛手抓店供羊肉，至今也已经祖传三代了。

吴忠涝河桥始建于 1989 年，是目前全国最大的牛羊肉批发市场，如今这里的羊肉每天早晨出发，通过海陆空运往全国各地。最早的时候，马树山的父亲就给毛强的父亲毛生明送羊肉，而从 1993 年毛强开店之后，一年 365 天马树山每天早上都要送肉，手抓店的生意不停，他就不能歇。如今送肉的工作已经传到了马树山 27 岁的儿子马龙身上。从 2000 年老毛手抓在银川开店之后，马家要每天早晨开车将羊肉从吴忠运到银川市里，以保证每天手抓羊肉的新鲜。

每天清晨，马龙都会准时开着自己的小皮卡来到吴忠郊区的涝河桥市场。市场的清晨很忙碌，人满为患。前一天白天开始，就陆陆续续有各地的养羊户开着车将自己的羊卖给市场里的羊贩子。每家羊贩子在涝河桥市场里都有一个自己的档口，档口对面的尽头是一排排羊圈。养羊户将羊从车上赶到羊圈里，拿钱，就可以回家了。

清晨 3 点，像马龙这样的买羊人就会来到市场，昏暗的灯光下，每个羊贩子的圈中满是羊。马龙先进羊圈里挑羊，他掰开羊嘴，挑出一岁左右牙齿小而密集的密齿羔羊。用骟过的绵羯羊做手抓羊肉是当地的传统，没骟过的被俗称为“骚货”，腥味膻味太重没法吃，而用羯羊煮出来的肉只有羊肉原本的香味。马龙还会摸一下每只羊的脊背，这样他就能知道羊的膘肥瘦程度。

选出来的羊被羊贩子的工人一个个抱出羊圈，羊圈和羊贩子的档口之间，就是宰羊的地方。阿訇也在此时出现，一边念清真言一边用小刀在每只羊的脖子上划一刀。羊被放血后紧接着剥皮屠宰，最后收拾干净的整只羊被挂在羊贩子档口前的架子上，和马龙一起过秤后，马龙将羊肉搬上自己的小皮卡。羊肉无须冷冻，早上 7 点半左右直接运到银川老毛手抓的馆子里，8 点羊肉就下锅煮了。

涝河桥市场如今依然火爆。凌晨三四点当地买羊人选羊宰羊结束，在他们装车运往吴忠、银川或周边地区后，早上 6 点还会有另一拨买羊人到来，他们将收拾好的羊直接送往银川机场，随早班飞机运往全国各地，上午 10 点，新鲜的羊肉就已经送到位于上海的新疆餐馆，准备做成午饭。

银川的融合与困难

银川是西北著名的移民城市。五六十年代全国各地的人们随着国家的工业政策移民到了这里，如今早已扎根。这种移民城市的特点也给宁夏带来了更高的宽容度，西北的特色饮食都被宁夏所吸纳，甚至更进

盐池的戈壁进入寒冷的冬季，当地养羊户王志文的父亲在羊圈里查看羊群的情况

一步通过宁夏人改造出了自己的特点。陕西的岐山臊子面、羊肉泡馍，新疆的炒面片和炒拉条子，甘肃的牛肉拉面，甚至北京的涮羊肉，依仗着羊肉质量的好在银川有了自己的落脚之处，并且对这些菜进行了改造，发展出宁夏自己的特色。

“银川有天下人。”按照作家唐荣尧的观点，是宁夏的美食特色改变了人们的胃口，让全国各地移民到这里的人都喜欢上了羊肉。移民城市带来了融合。整个宁夏回族人口比例为35%，而银川这一比例则为20%左右。银川人常说：“只要朋友或者同事里有一名回族，那大家的聚餐就肯定去清真馆子。”也正因此，银川的清真餐饮得到了飞速的发展。最终毛强的手抓店在充满融合的银川落脚，并不断扩大，从2003年以后才开始重新与别人合作开分店，鼎盛时期在全宁夏各市发展到十几家连锁店。

后来毛强把主要精力都集中到银川，全家也搬了过来，而吴忠的老店却困难重重。在手抓羊肉越来越有名之后，各类手抓羊肉的馆子开始遍布吴忠和银川。由于回族伊斯兰教义中不允许喝酒，因此老毛手抓馆子里也不卖酒。但去手抓羊肉馆子吃饭的客人大部分是汉民，毛强估计汉民客人可以达到70%，因此不卖酒也就意味着要损失大量收入。在吴忠，一些开放卖酒的手抓羊肉馆客人越来越多，而老毛手抓的客人并不多，随着房租的不断提高和营业额带来的压力，2009年毛强决定把吴忠的手抓店关了。“当时很难割舍，因为吴忠是我们家手抓的发源地，毕竟是我们的根，几代人在那里，但是随着发展形势，真的有些力不从心。”

一家老字号馆子也遇到了所有现代社会的麻烦。在吴忠时，老毛手抓聘用的都是回族服务员，但如今回族服务员流动性很大，也越来越难招。“90年代的时候，员工都特别能吃苦，踏实肯干，现在的孩子不行了，就只盯着钱，谁给的钱多就给谁干。”毛强说道。

清真饮食在食材原料上的讲究人尽皆知。所使用的肉类都需要经过阿訇念经才可屠宰，保证了肉的新鲜和健康。此外很多调味品由于不属于清真范畴也不能使用。因此在人们的观念里，清真饮食会更干净，价格也更贵。但那些加盟的老毛连锁店虽然一开始遵守毛强定下的规矩，但过了一段时间为了用刺激的口味吸引顾客而使用了很多其他调味品，讲究的食客不

再认他的连锁店，毛强也遭到客人投诉。毛强对这十几家连锁店再检查，达不到清真餐饮标准的又逐渐被淘汰关门。

毛强在银川自己经营的总店也因为房租问题不断迁址，从南关寺北侧搬到西侧，再搬到凤凰南街，去年毛强把总店也关门了，只剩下四家加盟店，他将位于鼓楼的加盟店设为了总店，把之前自己店里的老师傅都送到了那里。总店的关门，对毛强来说就像离开吴忠一样令人难受。

盐池的王家四代养羊人

如今银川的手抓羊肉店不止老毛手抓一家，国强手抓、同心春、小叶手抓遍布银川，每一家都有自己的特色。清淡水煮的手抓羊肉成了宁夏的头牌菜，主要因为原材料大部分选用盐池的滩羊。

盐池地处宁夏南部山区，是宁夏唯一的牧区，也成了宁夏所有羊肉美食的起点。这里 80% 至 90% 的养羊户都是汉人，平时他们几户人合用一辆车，将羊拉到吴忠涝河桥去卖给羊贩子。王志文是当地养羊户，也已经是家里的第三代，正是他创办了盐池滩羊养羊户协会，把这些散户集中起来卖羊。如今他的儿子用微信办起网上销售，他们把羊带到盐池的清真寺请阿訇屠宰，再切割成不同部分，塑封，快递给全国各地。

滩羊顾名思义就是长在戈壁滩上的羊。这一地区草场土壤以灰钙土为主，有机质含量少，盐碱化程度高，矿物质含量丰富。而且盐池得名于该地众多的盐湖，水质含碱，羊吃了这里的草，喝了这里的水，摄入的盐分非常多，也就完成了天然脱酸和去除膻味的过程。此外盐池牧草中含甜甘草、枸杞、苦蒿、紫花苜蓿，因此当地人都称盐池滩羊“吃的是中草药，喝的是沟泉水”。

然而时代已经变了，盐池村子里的年轻人都去了城市打工，这里现在只有老人们还在养羊。早在上世纪 90 年代，当地政府就出台了封山禁牧的政策，盐池滩羊不能在戈壁滩上吃草了。

因为禁牧，曾有一段时间盐池还出现了大量饲养场，羊被集中圈养，使用专业饲料喂养，但那与真正的盐池滩羊相距甚远，羊肉的质量也下降了，最终这些大型饲养场纷纷关门，只留下了养羊散户。养羊散户种了大量玉米，玉米成了滩羊的主要食料。白天养羊户还会将草滩上的草割回来，混在玉米中。而晚上牧民们没有办法，有时也需要把羊赶到戈壁滩上偷牧。如今封山禁牧已经十几年了，滩羊的饲养依然是当地农户面临的问题。

下一代传人

毛强的儿子毛海涛也是从 2000 年开始介入馆子经营的，那时毛强手抓店刚刚在银川开店，如今毛海涛已经成为老毛手抓的第五代传人，在这个日新月异的新时代很不容易。毛海涛 1978 年出生，1988 年开始就给爷爷毛生明的手抓摊子擦桌子、扫地。让家里孩子来馆子帮忙，是很多回民餐饮家族的传统，这也成了毛海涛生活的一部分。他还记得当年回族老人们喜欢吃最壮的手抓羊肉，带着厚厚的肥肉。“记得冬天里，老人们的长白胡子上挂着全是冰碴，他们最爱吃刚出锅的羊尾巴，把羊尾油切成薄片，撒上盐，嗞溜一吸就吃进去了。或者拿一块白饼子，把羊尾油夹进去吃。我看着他们喝着热茶，吃着羊尾，感觉特别美特别好。”

在熏陶渐染下毛海涛也有自己的烦恼，每天课余时间去店里给爷爷和父亲打杂，学校班里的女孩都嫌弃他。“我浑身都是羊肉味，那味道根本散不完，那时还挺郁闷的。”从小学到大学，每年假期其他同学都去玩，而毛海涛则要每天去手抓店里帮忙。“直到很后来，我才知道其他同学假期可以玩，而不是像我一直成长在手抓店里。”

家族传承弄巧成拙地在这里得到了延续。父亲早就想让他接班，所以才会要求他每天来店里帮忙。而毛海涛也有自己的想法，他高考时想考中央民族大学，但最后差了几十分，只能选择了宁夏大学的旅游专业。“如果当时考上民大，去了北京，很有可能我就不会接班老毛手抓了。”毛海涛如是说道。

毛海涛大学毕业后去了吴忠市电视台工作，但其间依然跟着父亲学做手抓羊肉，也学着怎么管理经营餐馆。没有刻意的仪式，从 2004 年开始，毛海涛慢慢主持起老毛手抓的日常工作，他尝试在西安、大庆、厦门、新疆开过分店，但最终都失败了。毛海涛把失败归于“水土不服”，他现在依然想把手抓羊肉推到全国各地。“我们就是太传统，太死了，脑子不够灵活。”这是他常说的一句话。

毛海涛今年 38 岁，有了两个儿子，都刚上小学。他希望自己以后可以回吴忠开一家小店，只卖手抓羊肉和茶，像他的祖辈一样。而对于孩子们，他显然有自己的想法。“我是在传统的家庭中长大的，但每一辈人的想法都不一样。我想让我的孩子们有自己的选择，他们可以不接这个班，可以不成为第六代传人，我不会强加给他们。”

1

2

3

1. 吴忠的街市上，油香、馓子、花花是最普遍的美食

2. 满碗香拉面馆的牛肉面、切成片的热牛肉和八宝茶组成吴忠时下最流行的早茶文化

3. 回味轩一盘热腾腾的炒糊饽是银川人的能量午饭

· 美食地理 ·

牛羊肉与面的融合之歌

记者 张星云　摄影 常远

银川是西北著名的移民城市。上世纪五六十年代全国各地的人随着国家的工业政策移民到了这里，如今早已扎根。这种移民城市的特点也给宁夏带来了更高的宽容度，西北的特色饮食都被宁夏所吸纳，甚至更进一步通过宁夏人的改造创出了自己的特点。

陕西的岐山臊子面在这里变成了羊肉臊子面，早已成为宁夏特色。华彪面馆的老板马彪是家里的第四代传人了。80 年代末马彪在凤凰南街开店，看准了拉车师傅每晚进城拉货的机会，专门很晚支摊开张向拉车师傅们卖羊肉臊子面。炒羊肉臊子是一切的关键。岐山臊子面炒臊子用的是大肉，而在银川，炒羊肉臊子必须用拳眼大小不带骨头的后腿羊肉。要煸多少的羊肉，就要用多少的羊油。用葱姜蒜爆香后的羊油在锅中化开后放入羊肉块，由于油的温度并不高，所以羊肉充分地在透明色的纯羊油中煸炒，羊油在锅中完全没过羊肉块，这样肉既不会老，也不会有腥味。待锅中羊肉块中的水分被越煸越少后，再加入大量的辣椒酱和调味料，清色的羊油瞬间变红了。大火收汁，羊肉臊子就变成了一种非常深的玫瑰红色，这碗面的精华也就完成了。

吃时另取大锅放入胡萝卜、土豆、豆腐丁炒香，加上每天桶里放30斤骨头熬出来的羊肉汤。碗里放面，浇羊肉汤，再放已经做好的羊肉臊子。说到底羊肉臊子是个绝对趁热吃的东西，煸出来的臊子红油在室温中放两分钟就凝固了，因此将羊肉臊子和热腾腾的羊肉汤面混合，也是最好的选择。宁夏方言中就有，“碗

大汤宽舀的酬，上面飘着辣子油”。羊肉臊子面一般家里也会自己做，做一锅羊肉臊子，存进冰箱，每次拿出来加热后浇到面上，可以一下吃很多天。

西安的羊肉泡馍在银川也落下了脚，秦味斋是银川最早的羊肉泡馍馆，至今也是味道最好的。仰仗着盐池滩羊肉比其他西北地区的羊肉品质好，银川人甚至觉得他们的羊肉泡馍比西安更好。宁夏还引进了北京的清汤铜锅涮肉，只涮羊后腿肉，一板一眼地把北京涮锅的一套学过来，银川德隆楼最有名气。当然一些大胆创新的涮肉馆子还推出带骨头大块羊肉的涮法。此外烤全羊、蒸全羊这类西北地区的传统大餐在银川都可以找到，回宴楼是个不错的选择。

新疆的炒面片在银川被叫成了炒揪面。有别于新疆大、厚、饱满的面片，揪面虽然做法相同，形状也是方形，但体积上更小更薄。并且相比新疆炒面片，炒揪面所用的西红柿汤底也更多。在此还衍生出了炒面，与新疆的炒拉条子也很像。而用相同汤底炒制的面食中，宁夏人又创造出了炒糊饽。糊饽是一种半死面做的饼，被切成细长条后，像类似于北方炒饼的做法，将糊饽丝倒入已经在锅中炒香的西红柿青椒宽汤底里，然后大火翻炒，让锅中的糊饽丝充分吃进汤底，一口大锅半锅汤底，只 15 秒，糊饽就把汤底吸得大半。转小火，出锅装盘。糊饽丝在充分吸收了红汤底的味道后，还不缺乏糊饽面饼本身的嚼劲口感。大盘盛出的炒糊饽趁热吃，成了银川人的经典午饭，银川的回味轩就是这样一家小店。既简便又热乎的炒糊饽进肚，吃完一抹嘴，出了餐馆门再进入那西北的寒风中，就觉得不会被寒冷吹透了。

银川因它的包容而吸收了西北各地美食，而吴忠和同心则代表着宁夏回族的根源，这两个地区是回族聚集区，有着诸多特色美食。

羊杂碎是吴忠特色早点。吴忠杜尤素羊杂碎店也已经有四代传人了，第三代马颜霞 70 年代和老公接班。那时的早点是在街边卖，大家蹲在羊杂碎锅前围坐一圈，吃完就去上班了。那时马颜霞卖完早点，10 点多就去吴忠涝河桥牛羊肉市场把宰羊剩下的羊杂碎收来，中午收摊后，回到家开始洗刚收来的新鲜羊杂碎。洗杂碎是最讲究的，收拾羊肚要 11 道工序，洗上两三遍，再把羊肚上那层黑毛烫掉。羊头需要通过炭火火燎来除毛。洗羊肺也需要很大的耐心。羊肺里因为有血，所以肺是红色的。但伊斯兰教义中不允许吃血，因此马颜霞需要将清水灌进羊肺中，一遍遍洗，洗过六七遍，羊肺才能呈现出白色，然后再将面粉灌进洗白的肺里煮熟。

到晚上 10 点、11 点，马颜霞才能将所有羊杂碎的配料都煮熟，准备睡觉。第二天早上 3 点就又起床开始干活，她将所有杂碎切成 1 厘米宽的丝，然后上街出摊了。摊子支起来，锅架好，马颜霞将羊汤和所有杂碎丝下锅，再放上之前就做好的羊油辣子，一碗热腾腾的羊杂碎就出锅了，配着白饼子，就是一顿充满能量的早点。

回族之乡吴忠也在吸收西北的外来美食。牛肉拉面是兰州的特色，如今却在吴忠有了新的吃法。近几年吴忠开始盛行吃早茶，人们早上来到当地的牛肉面馆子，每人要上一碗牛肉面、一壶八宝茶，就可以坐在馆子里聊个一上午。吴忠的牛肉面和兰州基本没有区别，也讲究“一清二白三红四绿五黄”，面条也有二细、毛细、韭叶等粗细选择。一般人们还会配上一盘切好的热牛肉，像类似于手抓羊肉做法清水煮出来的热牛肉被切成不薄不厚的肉片，每块肉上也是肥瘦都有，蘸着酱油和辣椒油调成的蘸汁趁热吃，特别开胃。来吃早茶的人多是当地做买卖的生意人，也有结伴的中年家庭主妇，三两相约到面馆，一碗清汤牛肉面下肚，泡一壶八宝茶，不紧不慢地拉拉家常谈谈生意，等到中午 10 点，便各自散去，开店的开店，搞生意的搞生意，做家务的做家务。

吴忠不仅是手抓羊肉的发祥地，还因此衍生出另一种手抓羊肉的吃法，凉手抓。相传当年刚出锅热腾腾的手抓羊肉太精贵，很多人赶不上热的，只能吃到放凉的手抓羊肉。日积月累凉手抓也有了自己独有的讲头和吃法。吴忠的马四特色凉手抓老板马彦珍也是四代传人。它比传统手抓羊肉稍微煮的时间长一点，羊肉出锅后会放置自然晾凉。食客要哪个部分，马彦珍会现场切掉大部分的肥肉，只留瘦肉，一盘薄薄的肉片，撒上草果、八角等混合的香料粉，就可以吃了。冬天也是吃凉手抓的好季节，因为热手抓装盘上桌后很快就会变凉，但凉手抓没有这个顾虑。食客们进店坐下来，几分钟店家就端上来一盘凉手抓，食客左手拿着羊肋排，右手用筷子夹着肉片蘸醋蒜料，左右开弓一副忙碌的样子。

虽然全国各地的回民小吃五花八门，唯独油香遍及全国各省，有回族人处便有油香。说到油香的来历，传说早先穆罕默德从麦加到麦地那时，家家都争着宴请他。穆罕默德牵上自己的骆驼，说骆驼走到谁家门口，他就在谁家吃。骆驼走到一位非常贫困的穆斯林家门前停下，老人一看是穆罕默德非常激动，但他家

1

2

3

1. 吴忠“马四特色凉手抓”上桌前会把大部分肥肉去掉，很多人偏爱羊脖，口感劲道十足

2. 一大碗华彪羊肉臊子面，将西北的羊肉和面条完美结合

3. 吴御轩复原回民宴席上的九碗十三花，样样讲究

1

2

3

1. 杜尤素的羊杂碎
2. 油香的改良版本还可以在中间夹菜
3. 刚做好的羊肉臊子是极品美味，在室温中放两分钟羊油就会凝结成固体

没有山珍海味，就端上来一盘炸油香。穆罕默德饱饱吃了一顿，非常满意。据传说，油香上切两个刀口是在穆罕默德传教时期，为避免宰一只有功劳的骆驼，而在油香上炸两个刀眼来顶替。又相传油香在元代从古波斯的布哈拉和伊斯法罕传入中国，原为古波斯部分地区的待客食品。

油香有很多种类和口味，有发酵面、烫面，有咸味、淡味、甜味。宁夏以胡麻油和面，和好面后切成小面团，再擀成饼坯下热油锅炸，待饼表层变黄后翻个，拿出来放凉，就是油饼。吃油饼的时候一般要面子向上，顺着刀口掰着吃。油香里除了油饼之外，还有细长条的炸馓子、炸果子，以及加了一点红糖馅的炸花花。回族一直有吃油香的习俗，给孩子过满月、过百日、行割礼、结婚等，都要炸油香庆贺。每逢古尔邦节、开斋节，招待宾客或者纪念亡人时，回族也要炸油香，以示继承传统。

更高级的宁夏回族美食是“九碗十三花”。九碗十三花最早起源于唐宋，到了清朝，西北河州回族地区马哈吉为儿子办喜宴，特意请来师傅做了九碗十三花，之后富商官吏竞相效仿，最终成为西北回族百姓作为节庆、满月、嫁娶的特色饮食。九碗十三花指的是用九只大小一样的碗蒸菜，每边三只碗摆成正方形，再在中间放四盘凉菜，组成九碗十三花。碗蒸菜中有鸡、珍珠丸子、蒸酥肉、扒羊脯、碗蒸鱼、羊羔肉等。回族办宴席，都会先在席桌上放油香、水果和八宝茶，然后就会把九碗十三花中的碗蒸菜同时在大蒸笼里蒸，只要提前几天把菜准备好，这样上菜速度快，每位客人都能吃上热菜。如果没法在回族人的宴席上吃到，也可以去银川的昊御轩，那里如今会复原这种宴席美食。

Wir müssen wissen. Wir werden wissen.

新知
WISSEN

与那些充斥于日常生活中的闲言碎语相比，它不关心每天都在变化的事情，它关心一些恒久的事情——理性进步，智识生活的乐趣，美。

全年6期
96元

零售20元，
全年订阅8折

双月刊，
单月中旬出版

1

2

1. “红鼻子新黔菜”的招牌：番茄鸡。主料吃完，可以干锅变火锅
2. 竹毛肚炒土鸡蛋
3. 草堂情趣。当地食材香茅草、蜂蛹与夏威夷果的搭配
4. 玫瑰排骨。当地黑猪与当地玫瑰的爱情

3

4

遵义餐饮江湖：
大师古德明与他的上万门徒

记者 程磊　摄影 关海彤

古德明是国宝级的黔菜大师，他的徒子徒孙们散叶至全国至少有 1 万人，一半在贵州，多活跃于一线，而遵义所有餐厅的行政总厨这个位置上，超过 60% 是其门下弟子。

作为省会，贵阳是经济意义上的贵州第一大城市，但要在人口和面积这个层面上，贵州第一大城市却是遵义，再加上民间“吃在遵义，玩在贵阳”的说法，我们把寻找吃食的重点和第一站，放在了遵义。

古德明：“教父”级烹饪大师的此地书

过了狮子桥，沿着湘江河边的斑驳小路，不一会儿就到了古德明老爷子与我约定的安居菜馆。推门进去，他正喃喃劝慰着对手：“悔棋是不好的，悔棋是不好的。”老爷子退休多年，下象棋是平日里最大的爱好。

86 岁高龄的古德明，是国宝级的烹饪大师，专攻黔菜。从邓小平到胡锦涛，十几位国家领导人都曾不同程度地表达过对他厨艺的赞赏甚或是惊艳。“古派”的菜品与故事是民间津津乐道的谈资，但民间不知道的是，现如今遵义城的行政总厨半数以上都是古派弟子。

初次见面，和我想象中的白胡挂颔不一样，绅士帽、深色短风衣，像是从民国走出来的风雅文士，在老爷子身上几乎找不到一丝的在厨房油烟中摸爬 70 多年的线索。年轮已然爬上额头，从脸上的皱纹，隐约能读出一波三折的往事。语言的表达令人印象深刻，抑扬顿挫，声如洪钟，一说起做菜，手就比画了起来，刻着沧桑的眼里一丝光彩闪过，那光彩流转着的，全是故事。

古德明说，作为黔北菜的代表，遵义北面就是重庆，最开始确实主要受川菜影响。很多菜现在已经因为融合“傻傻分不清”了。比如宫保鸡丁，“我们所说的这个菜，是贵州菜，源于清朝

中国国宝级烹饪大师古德明

名臣丁宝桢，他是贵州人”。因戍边御敌有功被朝廷封为“太子少保”，人称“丁宫保”，其家厨用花生米、干辣椒和嫩鸡肉烹制的炒鸡丁，被称为“宫保鸡丁”。现在只能根据刀口来辨认，贵州的鸡丁要稍小，呈鸡花形状，要开十字花口。与宫爆鸡丁一字之差，和辣子鸡一样，贵州、四川都说是自己地域的菜。

在清朝之前的四个朝代，遵义都被称为播州，属于巴蜀之地。“宫保鸡丁属川还是属黔？我们的底气确实不够足。”老爷子笑着说，“辣子鸡等很多菜，确实不算传统的遵义菜。”按他的介绍，遵义的传统菜肴大都是来自贵州官府菜的播州宴席，被分为硬八碗、中八碗和水八碗。有钱的人家就是吃硬八碗，材料配菜都是用的顶尖食材，大海鲜类的食材也有，甜品里头是要有燕窝的；中八碗就是中产阶层吃的，以本地

的新鲜食材和地方高级加工制品为主，水八碗是普通百姓所食，现在遵义菜里的盐菜扣碗和八宝糯米饭等就是由水八碗流传下来的。

“其实说来说去，黔北菜最大的特点就是融合。”古代的贵州是封闭的，中原人士视贵州为殊域。政治上，贵州远离中原，并长期与中原保持着教化与被教化的关系。地理上，秦岭和巫山、沅水和乌江，阻挡了汉、楚文化。由于 17 个少数民族世居于此，后来又迁徙来近 30 个少数民族，所以贵州吃食的底子，是少数民族风味。

最大的融合发生在抗战时期，贵州因是大后方，大量达官贵人、商贾移居贵州，贵阳、遵义是主要的承载地。随着他们迁入遵义的，还有小上海、大江苏、老四川、广东味、天津狗不理等各地的名店名厨。古老爷子正是在这段时间入的行，“十几岁的时候一直是做小手艺，炸油条、做包子”，从 40 年代中期开始，先后在遵义浙餐厅、上海酒楼、北平正阳楼、中原饭庄、蓉渝菜社等饭馆学厨、打工，后来甚至还学过东欧菜。

师从鲁、川、粤、浙等菜系的名厨，是黔北当地厨师当时普遍的经历。各地名厨来了以后，入乡随俗，就地取材，在保留原菜系烹调技艺的同时，从贵州消费习惯出发，推陈出新。“早期遵义的菜肴偏甜，是因为当时一些有钱的遵义人抽大烟，嘴巴是苦的，所以菜要做成甜的。”而本地黔菜馆也吸收了鲁、川、粤、苏等菜系的长处，与本地技艺融为一体。

因为融合，造就了一批“新生代”黔菜厨师，在那个食客的黄金年代，在民间的传说与街头巷尾的谈资下，有了大众口中的“门派”。如贵阳的丁派、赖派、邹派，20 多岁便已在遵义成名的古德明，是遵义的“三少”之一。到了六七十年代，遵义民间给老去的“三少”赋予了新的说法：沈家刀、汪家炉、古派全。

新中国成立以后，遵义作为红色根据地，国家领导人多有造访，这也是遵义宾馆要比全国各地酒店的接待工作要重很多倍的原因。从 1957 年开始，古德明就主持着遵义宾馆的厨房工作长达 40 多年，他也是原地委机关首长厨房的总班长。邓小平、贺龙、李先念、江泽民、李鹏、朱镕基、李瑞环等很多国家领导人和外宾都吃的是老爷子的手艺。

“一般领导吃饭都不会单独提要求，但我会根据他们的籍贯和生活地去推测他们的饮食习惯，用贵州本地的食材做他们习惯的口味，再加上几道贵州风味，就差不多了。”根据古德明的经验，遵义当地小吃很受领导喜爱，所以每次他都会准备遵义的羊肉粉、豆花面等。邓小平来遵义两次，都点名要羊肉粉、豆花面，吃得高兴了还跳起舞来；小吃一般装在小碗里，李瑞环吃了羊肉粉还跑进厨房找大碗；朱镕基爱吃辣，贵州菜式特别对他的胃口，所以会多配一些，有一次他吃得很满意，端起酒杯和夫人一起跑到厨房来给大家敬酒。

老爷子印象最深的一次是，江泽民来遵义视察，菜吃不够了需要加菜，原料都是新鲜采购而来，已用

得所剩无几。肉是有的，老爷子在做不做扬州狮子头上犹豫了下，最后还是决定做了一道与扬州的半汤菜口味接近的自创菜：把熟鸡蛋剥壳留下蛋白，用开水氽一下，和鸡皮、竹荪一起用鸡汤一烩，“没想到他很喜欢吃，吃完还问菜名”。说到这里，老爷子有些得意。竹荪是贵州的特产，做法也是取自传统播州宴席中的三鲜烩竹荪。

问起贵州有没有一个能像龙井虾仁、葱爆海参那样代表一个菜系的，古老爷子侧着头自问自答般数了数。“宫保鸡丁，来路的争议太大；糟辣鱼是典型黔北菜，但代表不了贵州；八宝狗鱼不错，但娃娃鱼成国家保护动物以后，传统的调味技法失传了；酸汤鱼可能勉强算一个，但更多的还是代表了少数民族风味，代表整个黔地似乎还差点意思。”说完，老爷子叹了口气说，“完全能代表贵州的菜，还不存在。”

“倒是调料有能代表贵州的，比如煳辣椒。”不需要任何辅助的调料来加工，是经过烘烤后天然的味道，用途广泛，最常用来做蘸水。讲究的，要取遵义小米椒的辣、遵义小子弹头的色、百宜辣椒的香，新鲜辣椒在柴火炭灰中烤炙成焦，用手搓或石臼舂成胡椒面。“炒煳辣椒和做人一样，不能心急，要有自然的香味，就一定要用柴火慢条斯理的小火烘焙。”

“不管怎样，中国菜系之间的界限已经开始模糊，彼此之间多有融合。说不准哪一天，人们不再讲究哪里的菜，也许会更关心哪里的作料、哪里的食材。”老爷子刚说完，我脱口而出：“说不准也会讲究是哪一位厨师呢？”老爷子听了“嘿嘿”了一声，算是不置可否。

中国古代没有尊重厨师的传统，历史上只有著名的食客，著名的菜品，少有著名的厨师，偶尔有几个厨师的身影掩藏在一些文人的笔记中，也是影影绰绰，不见真容。这种情况在现在其实也并没有好到哪里去，不过在遵义可能是个例外，许多上了年纪的当地人，很多都知道古老爷子的大名，这可能也得益于古派在当地的“统治力”。

每年和徒弟们一起过年，是另一番感慨，20 多个徒弟一起过年，这个传统延续了 30 多年。老爷子的第一代弟子，平均年龄早已超过 55 岁。在整个古派，第五代弟子都有了。按照第三代弟子黄永国的介绍，古派弟子，全国至少有 1 万人，一半在贵州，多活跃于一线，而遵义所有餐厅的行政总厨这个位置上，超过 60% 是其门下弟子。

一些重要的事情，弟子们还是要请示师傅的。比如要成立遵义红花岗区餐饮协会，很多筹备工作都在安居菜馆进行，菜馆的老板、老爷子的得意门生张建强，是协会临时会长，他会时不时汇报并听听师傅的意见，老爷子下棋的时候偶尔也会指点一两句。对于要开设培训学校一事，老爷子提了两点要求，并写在了纸上：不误人子弟，不浪费国家钱财。

虽然年事已高，但老爷子现在还时不时下厨做菜，每个月有一半时间要给老伴做早午饭。一般早市走一圈，什么蔬菜新鲜，买回去简单炒一下，讲究吃得健康。倒是逢年过节、家族聚会，会做一些晚辈爱吃的，糟辣椒烧鱼、辣子鸡、糖醋瓦块鱼是家族里最受欢迎的菜。老爷子有 5 个子女，最小的孙子现在已过 40 岁，曾孙绕膝以及后辈们把自己烧的菜一抢而空时，是他现在最高兴的事情。说起不是研究生就是博士的孙辈时，一旁的徒弟们插嘴帮忙一一介绍，可见这些骄傲和喜悦，经常被分享。

数十年来，老爷子不断地跟自己的记忆告别：龙溪桥桥下，60 年代的“刑场”早已不再有枪声，万福桥的鸽市早已不见；老城墙的砖石大都被人挪走建成了房子，现在可好，连砖都少见了；那条就叫老街的青石板路，是老遵义人记忆的坐标，如今只存在于黑白映画之中；自己总抽的红盒软包的遵义牌香烟也没有了记忆中的味道。

唯独那些口腹之物，顽强地流传至今，这座城市的亲情、友情、爱情、乡情似乎全糅进了硕果仅存的美食之中，在老遵义人的味蕾上，一碗羊肉粉、豆花面，都透着浓得化不开的感情，平凡的盘中餐似乎也能吃得出缱绻的滋味来。

黔菜的历史与传承，遵义餐饮的江湖往事，古老爷子娓娓道来，他讲述的不仅仅是黔菜，也是此地书，他在这里成长，也在这里老去。

播州宴席与众弟子们

播州食府的创办人杨明芳，是古老爷子徒孙辈的佼佼者。一般人说黔地有好酒无好菜，其实遵义的餐饮文化也有数百年历史。古老爷子唯一觉得有些惋惜的是，历史悠久的播州宴席没能得到流传。杨明芳就在做这件事——挖掘播州宴席中的菜品。

这天，临近冬至，杨明芳终于邀得师爷及一众师叔来吃羊肉，欢喜得很。一来，夙愿得偿，二来，向师爷讨教播州宴席如何恢复。对于他的小心思，很多师叔也乐得成全。

播州宴席散叶到民间，主干是土司菜。土司是古播州地区自汉代就有的“职务”，相当于省委书记，

1

2

3

4

黔菜大师张建强的家宴

1. 炖牛蹄

2. 张家秘制的焦香红烧肉

3. 遵义一道最家常的小炒：野葱炒肉末

4. 张建强刚刚将牛蹄子下了锅

“不管怎样，中国菜系之间的界限已经开始模糊，彼此之间多有融合。说不准哪一天，人们不再讲究哪里的菜，也许会更关心哪里的作料、哪里的食材。”

不同的是，土司是一方诸侯，政治、经济、军事都有自主的权力，是世袭。杨氏家族占据播州前后历经 29 代，历时 700 余年，而杨明芳是官方认可的杨氏后代。

作为土司阶层的独特餐食，土司菜相当于贵州的官府菜。一般的土司菜宴客的规模都是三冷荤、四热菜、四坐碗、八小碗、一汤钵、十二围碟以上的规模。由于做工繁杂，到了明清时期很多菜式逐渐在民间消失。若要找到相关菜式的线索，就要找到有传承的长者收集做法，或者找到早期记载下来的土司菜谱。绝味金牛掌、播州素鱼是杨明芳从长者处收集而来，现正在研发中。最为成熟的是遵义烘杂烩，是传统播州菜肴中水八碗的代表，是古老爷子推崇并擅长的，其烦琐的制作流程，基本代表了贵州官府菜普遍的技法。

作为土司阶层的独特餐食，土司菜相当于贵州的官府菜。一般的土司菜宴客的规模都是三冷荤、四热菜、四坐碗、八小碗、一汤钵、十二围碟以上的规模。由于做工繁杂，到了明清时期很多菜式逐渐在民间消失。

首先要将鸡蛋调制成蛋糊，烫成蛋皮摊开，铺入瘦肉做的肉馅刮平，均匀裹成直径 1 厘米的长条，上笼蒸熟后切成 1.5 厘米厚的片；把加了泡打粉的鸡蛋做成芒果状的蛋粑，下油锅炸成金黄色改成滚刀块；用腐衣卷葱花入油锅稍炸后切成片；去皮的红薯切成滚刀块下油锅炸成金黄色，糯米锅巴也要炸酥。

再另起一锅放入猪油，下姜葱蒜炒出香味，注入熬制好的骨汤烧开调入精盐、白糖、胡椒勾芡撒葱花倒入汤碗。调汤的同时，将此前准备好的蛋卷、蛋粑、红苕、腐衣再入油锅内炸酥脆装盘，铺上炸好的锅巴。确保刚装好盘，汤也好了，同时上桌，将汤倒入盘子中。这时的状况若没有思想准备则会容易受到惊吓——浇上去时，伴随着雷响。炸好的料如同遭遇了化骨绵掌，虽然外形没有变化，内质已经变酥软，所以这道菜又名雷菜。吃起来是鲜香味道，外糯里脆，回味无穷。厨师功底是否全面决定了这道菜的门槛。现在遵义的许多餐厅，大多只留下了扣在盘上的锅巴，并将调成糟辣口味的汤汁淋上去，高汤和那些费时费力费工的炸物都已被“取缔”。

凤羽酸肝也是土司菜，直接源于傩文化的凤图腾，极为讲究刀功，要把猪肝切成梳子花，用糟辣椒浸染，再用特殊的调料泡制，爆炒装盘。菜形如同羽毛，色泽红亮，入口微酸轻嫩，香糯爽口。奇妙之处在于，酸这味调料，通常会使猪肝变老，而那秘制的调料腌泡之后反而使肝变嫩。这道菜，早期很多国家领导人都在遵义宾馆吃过。

遵义宾馆的存在，一定程度上让部分播州菜肴的传统技法得以流传。这座宾馆也是这座城市的缩影，由于它的政治、文化意味，遵义人几乎无人不知。在过去的近 40 多年里，“最好吃的贵州菜在遵义宾馆”，是民间普遍的认知，能够在这里宴请贵宾或娶亲嫁女，是父辈们完成夙愿的最高礼遇。

这也是古德明的 40 年，他也让遵义宾馆走出来了十几位黔菜大师，随便哪一位在“江湖”上都是响当当的人物。可以说，他们继承了一些传统技法，也奠定了当代遵义菜的基本味型和菜式。

王永杰和谢文新，是古德明执掌遵义宾馆后厨 40 多年时间里，最信赖的左膀右臂，也是古派第一代弟子中备受尊敬的两位师兄，在王明芳此番宴请的座次上，二位师叔分列古老爷子的两侧。平日里，师叔侄之间也多有厨技交流，互相做、互相品，并给出建议。

二人的拿手菜，是八宝娃娃鱼。这款菜肴是播州宴席中的极品食材，也在早期遵义宾馆高级宴请中经常出现在居中的压轴位置。在王永杰和谢文新看来，娃娃鱼未来可能会是代表贵州的高档食材。现在娃娃鱼已经实现了人工养殖，尽管比起野生的虽还差点意思，但确是不可多得的好食材。

作为一种生活在深山溪水中的两栖类动物，杀娃娃鱼要做到血液不流出体外，以确保肉味更鲜美，也需要去表皮的黏液，所以宰杀方式比较特别，因过于残忍在这里不再描述。大致的做法是，切成块后，与火腿、鸡片、金钩、玉兰片、冬菇、竹荼、大蒜、瑶柱等贵州八宝配料一起入油锅爆炒后拼盘，加高汤上笼锅蒸透，出笼时撒上胡椒面、淋上麻油，方算完成。还没端上桌，一股清香便已传来，外形非常漂亮，汤汁清澈，赏心悦目。口感极其鲜嫩，鱼肉像鸡蛋般鲜嫩滑口。

王永杰现在是遵义市烹饪协会的秘书长，1996 年拜古老爷子为师，一直在遵义宾馆，直到 2010 年退休。他的绝活是雕刻，一只心里美萝卜，3 分钟雕成玫瑰花，现在仍不在话下。遵义宾馆在辉煌的时候有 6 个厨房，40 多个厨师。国家领导人来了，古德明会根据领导人的口味确定五六位厨师组成“临时工作小组”，由他统领并负责调度，确定菜品。“老师喜欢我和谢文新等师兄弟的踏实，一般这种重要的工作总会由我们几个来完成。”王永杰说。

上灶、上墩子、点心、冷菜、雕刻，厨师也如相声的说学逗唱般有固定的功课和方向。都是从一门开始，尽量多学其他的。十几年以前，厨房里配菜的是老大，厨师看配料、看刀口就知道这个菜要怎么炒。在遵义宾馆共事的日子里，师徒彼此间的配合非常默契。

“现在的厨师都是单手，只会一门。”说起这个，王永杰想起了自己从部队转业刚学厨时的辛劳：三年打杂，在上案子，切好菜了再上炉子，过程非常辛苦。

后来才知道，这是中国古老的师承制中，师傅不会交代清楚的“私心”：练基本功是一方面，更重要的是，师傅会在你蹉跎、枯燥的学徒生涯伊始便暗中观察，看你喜欢不喜欢，勤快不勤快，性格、人品，都能从中看出端倪。

朴实、本分、勤劳，是我对古派第一代弟子的影响，想必这也是古老爷子收徒的品格要求。75 岁的谢文新是古派的二师兄，12 岁就开始跟着古老爷子在遵义宾馆一直干到一起退休。1981 年，谢曾被调到中国驻捷克使馆给大使做菜干过两年，1991 年，外交部又叫谢文新再去捷克，师傅就不让了。

说起这个，当着师傅的面，谢还要笑着埋怨几句：“我是被他给耽误了。”从两位老人眼神的交流中，我的判断，这更多的是徒弟向师傅“撒娇”，不然古老爷子也不会说：“我要是让你走了，啷个和我下棋？”厨事、篮球、象棋、麻将，贯穿了师徒二人形影不离的这 60 年。在棋局对弈方面，使尽全力，谢文新也只有二成胜率；篮球赛事，师傅总是最出风头的那一个；师傅年轻的时候，皮鞋衬衣的风流倜傥，这些都让他感慨不已：“师傅是我要仰望的高山。”

这天的播州食府，古老爷子把谢、王二人拉着一起，对杨明芳说：“播州宴席，你还需要更努力。”那份期望的特别之处，说了等于没说，不说又如同说了出来。

张建强的家宴：惊艳的牛蹄

味道来源于生活，所以美食的基底是家宴。到遵义的第三天，我和摄影记者一起，在清晨的 6 点，跟着张建强去采购午餐的食材，他邀请我们体验黔北人家的家宴。只不过，寻常人家家宴的操作者不似张建强，有着烹饪大师的头衔，他是古德明老爷子的徒弟，麻将三缺一时的第一替补。

一座城市最早苏醒过来的是菜市场，遵义的春天路市场可能要更早，据张建强介绍，很多肉商菜贩，从晚上 11 点就已开始出摊，以迎合一些半夜吃完夜宵和邻县的厨房采购，这里是遵义最大、存在了 30 多年的菜市场。

开始逛菜场之前，张建强提议先吃一碗羊肉粉，我也是惦记了许久，欣然附和。就在春天路路口，他指着招牌最大的一家说，就它了。因为住在附近，张建强经常来。黔地师傅善用甜，糖也无处不在，讲究的是那种微微的回甜。“这家羊肉粉以甘草回甜，蛮特殊的。”

每到冬至时，遵义都有吃羊肉粉的习俗，俗语称：“冬至一碗羊肉粉，一个冬天不会冷。”遵义羊肉粉成败都在一锅汤上，当地的矮脚山羊是关键，鲜羊肉和羊骨放入锅中，小火慢炖至汤清而不浊、鲜而不腥。讲究的，必会与一只老母鸡一起炖，并放少许冰糖，让鲜香更突出。食客能看到的部分，只有简单的几个操作：米粉放入大碗之中，码好羊肉片，再用滚烫的羊肉汤浇烫两三遍，加香菜、葱蒜、红油等作料，每个桌上都有一大碗煳辣椒，自行添加。虾子镇的羊肉粉是遵义公认最地道的，镇上的闵家羊肉粉，从早到晚都在排队。遵义大连路上的虾子羊肉粉，是市里头最受欢迎的店之一，老板也是虾子镇人。

一碗羊肉粉，驱散了清晨的寒意，市场也开始拥挤起来。家宴所需的一切张建强已了然于胸，和烹饪大师一起选料备货也让我们骄傲地昂起了头。我们跟随着张建强，看他在人声鼎沸中气定神闲地挑了把新鲜的野葱，野葱葱白较大，闻起来比家养的葱味道要明显厚实，野葱在遵义是拌菜、打蘸碟的良材。

接着我们看肉贩按照他的要求下刀割肉，张建强要的是一条三线肉，是五花肉中更具体的部位的一段肉，简单说来是肥肉稍厚一点的肉，肥肉那一层颗粒是否匀称，这决定了炖肉是否足够香，这是张建强在意的。对猪油的讲究，遵义能与潮汕媲美，当地把猪油分三种，除了肥肉炼猪油，肚子上的板油，出油多；猪胃附近的油最养人，当地有将此油做菜给孕妇吃的习俗，用来煎鸡蛋，被张建强誉为“是鸡蛋最死得其所的方式”。

肉挑好后，屠夫会用一头连着煤气罐的“火枪”烧一下肉，遵义的猪肉都是这么卖，目的是去掉肉身上的汗腺汗液，代替了焯水。我第一次看到，甚是惊奇。遵义的屠夫是生活在另一个空间的人，深夜 2 点开始杀猪，清晨开卖，一天挣个几百块，卖完去打麻将，下午睡觉到深夜 1 点多开始干活。

张建强平时做饭不多，他是我和古老爷子见面的安居菜馆的老板，动手的都是徒弟。过年是必然要在家里主持一场家宴的，他所住的那个单元，一层四户，兄弟姐妹四人加上老母亲，都住在这一层。所以张建强把这一层的多做一道门，走廊成为家族私有的空间。这样的结构，过年时的热闹景象，轻易就能在脑子里幻想出来。

平时若真想做一顿，那要看春天路市场有没有可以打动他的当地新鲜食材。比如清晨的市场难得邂逅了一条活的红尾鲤鱼，遇上了就动了做糟辣鱼的念头；碰到了极为新鲜的薄荷叶，炒盘牛肉是不错的选择，遵义的豆花面的哨子，薄荷叶是必备；倘若在冬末初

春碰上了何首乌这款野菜，那是绝对不能错过的。何首乌的嫩叶和嫩尖儿，掐成小段，烫过水后，拌着吃，清新、微酸，很开胃。很可惜，这些都没到时候，张建强买了一份苕尖，当作家宴中调剂颜色的蔬菜。

正在如数家珍的张建强看见了一把折耳根不错，指着说："怎样，你要吃得惯，来一把？"折耳根是贵州人独爱且普及的东西，最流行的吃法是直接凉拌，或与笋丝、酸菜拌一起。我有些惭愧地告诉他，这个东西在北方叫鱼腥草，长相和我家乡的野泥蒿很像，在北京看到时以为是野泥蒿，如获至宝买了回家炒腊肉，后来恨不得连锅给扔掉。张建强听了大笑："兄弟，不怪你，味蕾驾驭不了折耳根的人确是大多数。"确实，美食大家汪曾祺对此物也曾表示过"实在招架不了"。

我们这趟菜场之旅，牛蹄子是最主要的目标。全国范围内，只有贵州吃牛蹄子是普及的，因为制作麻烦，加上大家钟爱的食材逐渐稀少，这些年，家庭的餐桌上已寥寥无几。三岁龄以上的土牛的蹄子是张建强要寻找的，现在一些偏远的地区才能买到，所以这天更多的是碰碰运气。判断老牛可以从脚壳的颜色去判断，颜色越深，年岁越长。走了一圈，达标的没有，只得挑了一只之前看上的"次选"，"今天的牛蹄子，只能将就了"。

返程，意味着离那顿家宴又近了一步，我内心是雀跃的。几分钟的路程，我们到了张建强家所在的小区，和我想象中的食神应该"隐于阡陌小巷又身处闹市之中"的感觉一样。进了门，他就开始闲庭信步般准备着。

处理牛蹄子是颇为麻烦的事，要通过热水、冷水交替多次，还需要放姜片和橘皮，目的是去掉牛脚上的汗腺和异味。三次焯水结束后，砸断脚骨以让骨髓入汤，让水没过食材高出一寸，拍松一块姜和橘皮一起放入。鲜橘皮是有讲究的，沙干橘最佳，因为要借它鲜爽的清香，很多橘皮带苦涩味，影响口感。再放一点醋，利用酸性取钙，更有营养，汤汁也因此更醇厚。时间有限，这次就没有用砂锅顶罐来慢火炖了，直接上高压锅。高压锅也有砂锅不具备的好处，最后排气发出"去去去"声音之时最为重要，这意味着蒸汽正在回收到肉汤里。时间的设定上，如果食材是老牛，一个小时多一点，牛小一些，40 多分钟也差不多，炖多长时间的判断全凭经验。

清炖一整只成本昂贵的牛蹄子是说明诚意的，我们只有三人，肯定吃不完。不似红烧牛蹄，第二天加点辣椒回锅，味道落差可以接受。清炖的，别说到第二天，隔上两三个小时热了吃，就有了天蓬元帅变猪八戒般的巨大反差，因为一凉就腥了。

牛蹄子焯水的工夫，张建强自创口味的红烧肉也同时在操作，这是他 21 岁的儿子最喜欢吃的菜。红烧肉有入口即化和略有嚼头两种口感，他属于后者。并在贵州坨坨肉的烧制方式上，他去掉了辣，吸收了苏式的甜。除了选料上要三线肉，主要的区别在于，先将白砂糖炒焦，取焦香味，与切块的猪肉下锅焖出油的时候，倒入酱味重的酱油，让焦香、猪油香与酱香融为一体，加水以小火慢炖。

苕尖的吃法比较简单，焯水之后用野葱打点蘸碟吃。临两大肉菜出锅前 5 分钟，张建强快炒了一道野葱炒肉末，这是遵义家庭常见的炒菜，在本省的地位相当于湖南的小炒肉。这道菜操作简单易学：中火，油温六成热时炒肉末才会很散，之后加蒜一起炒香，炒熟后放糟辣椒时用大火，跟着放盐、下野葱，关火，用余温翻炒几下起锅，所谓的生葱熟蒜。

几分钟后，激动人心的时刻来了，菜已在桌上，红烧、汤菜、小炒加一个蔬菜，几乎是中国小家庭用餐丰盛的标配。张建强站在桌前，一声令下："吃！"我们齐齐下箸，喝一口浓汤，吃一口牛蹄，梦幻般的周而复始。吃着以他的标准来看"还将就"但对我们来说已是无上美味的牛蹄子。初来乍到的外乡人如我，从未吃过牛蹄，几个小时前也想象过味道几何，但仍在牛蹄入口后的那一刹那被震慑住。那口胶质是此前从未遭遇过的软、糯、弹三位一体的口感，汤汁浓稠，用小碗喝的时候有汤挂在碗上的感觉，整体的味道清香醇厚。

这就是广东人到了贵州吃得了贵州菜的原因，除了举国对贵州辣的印象，贵州很多清炖的菜肴，吃里头的内容时，蘸水是必备的，但没人逼你吃。牛蹄子就着蘸水，又"转型"成了另一种口味，极容易产生来一碗米饭的冲动。

吃到野葱炒肉末时，更加坚定了米饭的冲动。一勺子糟辣椒一起炒真是点睛之笔，把野葱略微刺鼻的辛香给摁了下去，成了一道可口的下饭菜；红烧肉微甜，是紧跟着的口味上的"结构性调整"，收了汁的肉块，闪闪发亮，表皮有焦糖的香味，也入到了肉质中，遵义的土猪肉有小时候记忆的肉香，嚼的时候，焦香在嘴巴里绽放开来，幸福感溢了出来。

每道菜的滋味我都记忆深刻，以至于我开始写下这篇文字的时候忍不住热津满喉，我甚至为我第一次吃牛蹄子的起点太高而有些惆怅，虽然我已暗下决心定要学会此道菜，但我要经历多少次嫌恶自己做的牛蹄子啊。我想，人生大抵也和炖的这牛蹄一般，需要

贵州美食家、《中国黔菜大典》一书的主编吴茂钊

时间，没有谁能一蹴而就，都得经过一段时间在高压锅里焖炖、在百般寂寥中慢慢变化，从没有滋味到多姿多味。

吴茂钊：干锅火锅的切换之道

吴茂钊是古德明老爷子的关门弟子，刚 40 岁出头，视野早已在整个黔菜。他和前贵州省委书记王朝文算是忘年交，两人有个共同的目标，就是希望黔菜能走向全国。

吴茂钊算是“学院派”，大学学的中文，研究生学的食品加工，本身是厨师出身，12 岁就能独立操作十桌宴席。现在从事厨技教育，同时专注于黔地美食和民俗文化的研究，他的几本关于黔菜的书籍，已成为美食爱好者手中的“圣经”，读后能对黔菜文化有系统而正确的认知，如按图索骥，可尽享黔地美食。省级项目《中国黔菜大典》，目前是他来主持编撰。

问起什么是他味蕾上最深的记忆，他首推典型的黔北菜：坨坨肉。前段时间，他和一位 20 多年未见的高中同学见面，二人居然见面后说的第一句话都是：“想念那一碗坨坨肉啊。”这其实是一碗加了大量以辣椒面为主的各种作料的红烧肉，食材是本地辣椒和足岁黑猪，块更大，是与外省红烧肉的区别。

端上桌，香葱花下面露出一坨一坨连皮、带肥、加瘦的三色肉坨坨，肉香迎面扑来。拈上一坨，放进嘴里，油而不腻、松软香嫩的但又辣喉的霸道劲，为之震撼。一股十足的肉香和辣味飞快地从鼻孔和口腔往上蹿，好像直接冲进了脑浆一样回荡在脑袋里。对于嗜肉怕辣之人，应是一道能体验到大喜大悲的菜。

虽然吴茂钊怀念家乡味道，但他更愿意看到有创造力的黔菜。在贵阳都司路的红鼻子新黔菜，餐厅老板王应忠，就坨坨肉应该用什么材料回甘，和吴茂钊讨论了许久。这是一家以黔菜风味为基底的新式黔菜餐厅，吴茂钊说，从他们的菜式中，可以梳理出黔菜的基本脉络。

王应忠的思路是，用地道的贵州食材、用更容易被广泛接受的口味去创新菜品，同时追求摆盘的美感，比如一道玫瑰排骨，整得是活色生香，自制的玫瑰酱鲜艳欲滴，把土乡土气的黑猪，披上了风花雪月，但颇有“籍贯”不明的感觉。在这一点上，他承认确实有在学习北京大董的“意境菜”。

道菜蒸鲈鱼，是典型的当地食材，这种搭配和江

浙地区用梅干菜蒸鱼的思路大体一致。道菜即盐菜，腌制的蔬菜，北方等很多地方叫腌菜，这本也是中国过去很多家庭的传统：把便宜新鲜雪里蕻或其他蔬菜腌制为盐菜，用来佐餐下饭，也方便烹制其他口味菜式时用来调味。

镇远道菜，是贵州公认的上好盐菜的产地，选取用新鲜蔬菜粗壮鲜嫩的菜薹和嫩叶，经日晒清洗后用盐揉搓、排除部分水分，再入池盐渍。把盐渍好的青菜削去老叶、粗皮，用甜酒、糖拌匀，再按比例加入蒜苗、蒜头、辣椒粉、冰糖、食盐和白酒，调好装坛密封贮存，约两个月后方可食用。用盐菜蒸鲈鱼，吴茂钊以为是绝配。盐菜的酸味、蒜和辣椒的辣味，入了鱼肉，把一条新鲜的鱼，做成了下饭的菜。

盐菜算是贵州人嗜酸的代表，酸是贵州少数民族口味旗帜鲜明的代表。苗族酸汤鱼恐怕是如今最被天南海北所熟知的贵州菜，酸汤鱼不仅苗家有，侗家、水家也有，且风格不同，风味各异。“最正宗的，还得去凯里、都匀的农家。”贵州对酸的运用可谓是神出鬼没。作为传统节日食品汤圆，在贵州乡下，会加入干辣椒节和苗家酸菜炒食，他们甚至还会用米汤煮酸菜给你吃，看起来比较奇葩的搭配，却也有着奇妙的口感。

番茄鸡是红鼻子的招牌菜，借的是番茄的酸，与红辣椒一起，构成酸辣口感。以干锅的形式，持续加热，越炖越香，锅里红白相间噼里啪啦的，很能激发人的食欲，吃起来也极为爽口。

辣是贵州菜的灵魂，仅用辣椒制作的调味至少有几十种。把多种辣椒炒一锅，取名辣椒炒辣椒，在贵州很多食肆都有，有的地方菜牌上不一定有，但只要你点，就一定能做。贵州人爱吃鸡，尤喜辣子鸡。贵阳每个菜场，都有几家炒辣子鸡摊位，供人买回家直接吃。

因为有蘸水的存在，清淡口感的吃食，同样也流行过，比如花溪的清汤鹅，这是一道充满了欺骗性的菜品，民间有句谚语：“鹅汤不冒气，烫死傻女婿。”花溪清汤鹅火锅由于油厚性凉，不见冒气，端上就喝，入口烫嘴烫心，忍不住的喷口湿襟，闹成笑话。2001年开始，竹荪鹅在北京流行过多年，最后还是折戟于禽流感，和清汤鹅一样。唯独辣子鸡没有，因其辣味重，又经过高温，这是禽流感期间，爱吃鸡的贵州人唯一敢吃的禽类了。

但重辣的口感，已经开始有了些许变化。在王应忠看来，番茄鸡这道菜在贵州年轻人中广受欢迎，主要的还是因为以前辣得人嗓子冒烟的刺激感，现在年轻人已普遍接受不了。“这可能和‘90后’的孩子从小吃薯条蘸番茄酱有关。”吴茂钊笑着说，“小时候味蕾上有这个记忆，大了以后，番茄鸡令人亲切，这也许就是这个菜火起来的原因吧。”

番茄鸡其实是贵州非常典型的菜式类型，即一锅香，追求的依然是辣椒的融会贯通，求的是辣得地道，酸得舒服。在贵州边远的山区，还保存有原始的贵州一锅香，即将各种蒸、炒、烧、炖、煮菜加工好后，依序全部倒在一个铁锅内，一根铁丝从房顶往下吊着这口锅，下面的火盆烧着树根继续烹煮，人们围炉而坐将蘸水碗置于锅中间或锅边蘸食。因为有蘸水，更早的时候用白水把肉和蔬菜煮熟了就着蘸水吃，也是常见的习俗。

水煮干了，就变成了干锅，而很多干锅类的菜，又能直接变成火锅。王应忠1993年就开始在贵阳事厨，擅长做青椒童子鸡。这道菜在贵州风行了15年，番茄鸡是在这个菜的基础上改造而成，主料吃完，可加水涮菜，非常方便，现在已然取代了青椒童子鸡而风靡贵阳。

干锅演变的很多火锅属于现制现吃，也可以事先准备一些基础底味料，炒制过程中添加进去。但大多是加少许汤烧干后装锅上桌，主料食用完毕后，注入鲜汤，烫煮各类配菜食用。麻辣火锅及冷锅、香辣蟹、串串香等均需要事先制作底料，在食用前与熬制的老汤配搭，上桌食客自行烫煮食用。家常的酸萝卜老鸭汤、酸萝卜泥鳅和正在流行开来的汽锅、盗汗锅火锅类是将原料在锅中煨炖后，连锅一道上桌，享用完主料后继续烫煮配菜，具有原汁原味的特点。所以贵州的干锅、火锅，往往就在一念之间，是可随心切换的。

按照吴茂钊的观察，“贵州火锅至少占了中国火锅种类的70%”。这从贵阳遍地是火锅的领地可见一斑：省府路石板街酸汤鱼火锅一条街，青云路的烤鱼火锅、卤猪脚火锅一条街，省公安厅的老猪脚、鱿鱼炖土鸡火锅一条街，机场路民间杂类火锅一条街，还有兴关路的小河鸡丝豆花火锅，以及各种贵阳之外的省内各地进驻贵阳的火锅，如遵义鸭溪的豆豉毛肚火锅、惠水马肉火锅、三都火烧皮火锅、习水豆腐皮火锅、黔西豆豉粑火锅、毕节油渣火锅、赤水腊猪脚火锅。

与吴茂钊聊得多了，会越来越觉得他谙熟黔地每一种食材、掌故及民俗与意味，擅长捕捉细碎鲜活的市井日子里那些活色生香的生活方式。贵州干锅变火锅，火锅变干锅，这个有点变戏法感觉的玩法，在他看来，说不准能建立外省对黔菜的新印象。

人歌人哭大旗前——毛泽东时代的旧体诗

【日】木山英雄 著　赵京华 译　定价：36.00元

以弄潮于现代中国同时也被时代所播弄的“诗人”们的旧体诗为材料，认真追究旧体诗本身的问题以及“诗人”与时代的关系。他们寄托于旧体诗的感情和思想，被作者用从容不迫的笔致，一首一首地做了细致入微的解读。

洄澜：相逢巨流河

齐邦媛 编著　定价38.00元

《巨流河》出版后，不断有人撰写评论文章，作者齐邦媛也应邀做了不同主题的访谈，世界各个角落都有读者写信来叙旧、致敬、提问。本书分为评论、访谈、来函三个部分，从千篇文字中精选近百篇，与读者交流，向故旧致敬，也为《巨流河》做了很多补充说明。

一百年漂泊——台湾的故事

杨渡 著 定价：46.00元

一段台湾农民家族五代人艰难奋斗的故事，一部台湾从农耕社会、工业社会到商业社会的演进史。呈现了台湾在经济高速发展过程中，寻常农村生民的困顿与艰辛；以及一百年来，台湾人从殖民地到现代化的过程中，心灵的流浪漂泊。

幸运男孩：从奥斯维辛集中营幸存的回忆

【美】托马斯·伯根索尔 著　杨柳、杨力军 译　定价：35.00元

托马斯·伯根索尔，一个在集中营长大并幸存下来的孩子，后来成为著名的国际法学者和大法官。在这部回忆录中，他以孩子的口吻，朴实无华地讲述了他的非凡经历。他的回忆录印证了，只有通过幸存者的眼睛，才能完全了解大屠杀。毕竟，身历其境，刻骨铭心。

智慧书

冯象 译注　定价：72.00元

希伯来语《圣经》中的《约伯记》、《诗篇》、《箴言》、《传道书》、《雅歌》五篇经文通常被称“智慧书”，又名“诗体书”。它们是诗歌艺术的明珠，对西方文学影响甚巨。冯象的译注本充分吸收了西方圣经文学最新研究，致力于用准确优美的现代汉语来传达希伯来古代诗歌的智慧与韵律。

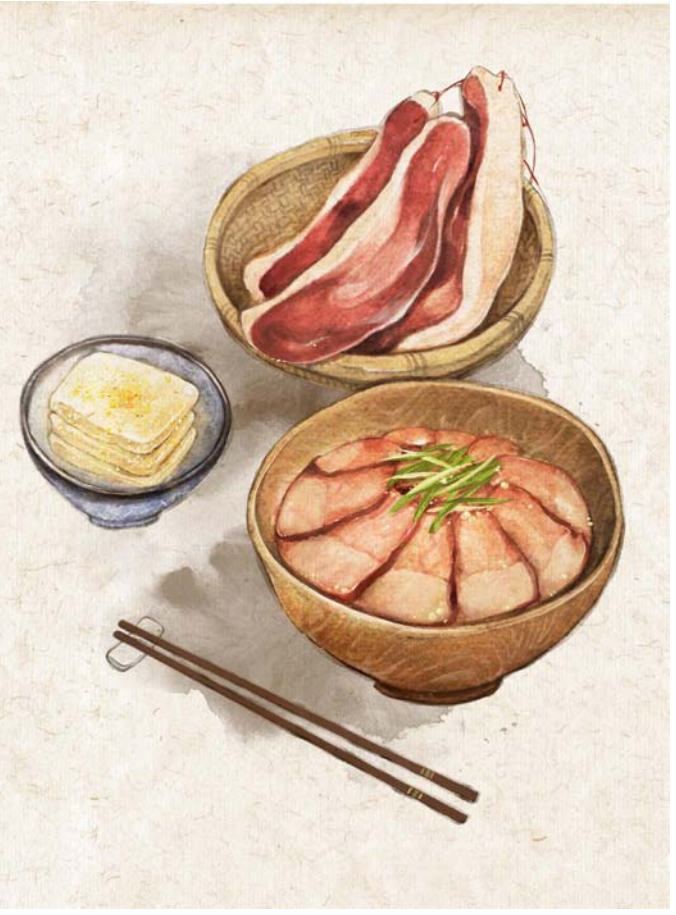
柏拉图四书

刘小枫 编/译　定价：59.00元

在柏拉图传世的作品中，《普罗塔戈拉》《会饮》《斐德若》《斐多》四篇最富文学色彩，本书按戏剧时间先后将它们编成四联剧。柏拉图对话生动活泼，极富戏剧色彩。刘小枫多年打磨的译作，轻灵好读又引人深思。

走亲戚

文 吉木狼格 插图 文哲



每年的 11 月至 12 月期间，是大小凉山过彝年的时候。彝年没有固定的一天，各地都用彝族历法推算，其他都一样，唯有过年的日子，推算各不相同。日子不同，过年的氛围却相同，孩子兴奋，大人在乎，家家都要杀猪、舂糍粑、供奉祖先，还要为兴奋的孩子制作娱乐玩具，如高悬于山坡的荡秋千，旋转在平坝的跷跷木……

小时候我家住在县城，从县城去乡下，意味着过年，意味着吃好吃的东西。县城以汉语为主，执行国家政策；乡下以彝语为主，过彝人的生活。

所以，县城过春节，乡下过彝年。

我 12 岁那年，妹妹 10 岁，弟弟 7 岁，都是上学的年龄。母亲说，明天是星期六，下午不上学，要我带着弟弟妹妹去舅舅家过年。这正是我期待的。刚好母亲的老家过年是在星期天，真是刚好啊，我们可以过一个完整的彝年。星期六的上午，在课堂上，我坐立不安，听不进老师在讲什么，就盼着放学，我的心思早已飞到乡下，我敢说妹妹和弟弟也跟我一样。

母亲买了乡下稀缺的东西——糖和酒，装在一个背篼里。糖给小孩吃，酒给大人喝。那是计划经济年代，物资紧缺，许多东西都要凭票供应，酒是其中之一。我知道，我们要去的寨子，除了舅舅家，还有其他亲戚。我问母亲：“这么多糖和酒都给舅舅家吗？”母亲说：“你交给舅舅，由他来分。”

11 月，过年的月份，初冬的阳光照在我们身上，使我们打心眼里感到暖和。我背上背篼，带上弟弟妹妹出发了，我们去乡下过年。

现在的凉山，不管彝族、汉族，几乎都认定暴腌肉是最好吃的猪肉。所谓暴腌肉，就是从乡下带来的年猪肉，把新鲜的猪肉砍成长条块，抹上盐挂起来，一个月内都叫暴腌肉。它介于鲜肉与腌肉之间，既有鲜肉的香，又有腌肉的味。它不需要任何的烹饪技艺，煮熟、切片、装盘，就吃了，其香味我敢说天下一绝。有人试过用城里的肉做，可怎么也做不出那个味，要想吃到暴腌肉的香味，还就得是乡下的年猪肉。你只要给朋友打电话说，来吧，今天我家吃暴腌肉。他肯定会推掉不太重要的饭局，然后直奔而来。

我和弟弟妹妹离开县城，顺着公路走一长段。公路下面是那条我们熟悉得不能再熟悉的河流，可以说我童年和少年的夏天，就是在河里度过的，我不仅学会了游泳，还成了钓鱼高手，那时候河里的鱼可真多啊，仿佛永远也钓不完。从公路转到通往寨子的小路，弟弟和妹妹都说走不动了。妹妹虽然已 10 岁，但毕竟是女孩，弟弟虽然是男孩，但毕竟只有 7 岁。对此我早有准备，我从口袋里掏出两颗糖，鼓励他们吃完后接着走。走了几里路，他们又走不动了，我再掏出两颗糖，一人一颗，他们真把糖当燃料吃，一颗糖走几里路，终于走到了舅舅家居住的寨子。

我们看见寨口站着许多小孩，最大的那个是表姐。

舅舅家小孩多，我有一个表姐、四个表妹、两个表弟，我那美丽羞涩的舅妈可真能生。表姐笑眯眯地捂着嘴说："这么晚才到，还以为你们走丢了。"在所有的孩子中，我们和表姐最熟。我说，累死了，快帮我背一下。表姐说："不帮，你自己背。"没办法，我再累，表姐再狠心，看在过年的分上，我怎么也生不了她的气。表姐装着使劲地打我一下说："自己背到家，你舅舅看见才高兴啊！"我明白了表姐的小心思，她的不帮我正是在帮我。

彝人家家都有一个用围墙围着的院子，舅舅家也不例外。我们穿过院子进门，看见舅舅舅妈坐在火塘边，舅舅笑着问："到了？"舅妈赶紧过来，从我背上接过背篼说，把孩子们累着了。

为了等我们，一家人没吃饭，我们到了，舅妈才开始做饭，她从里屋拿出一筲箕鸭蛋，我一看就知道，舅妈要给我们做回锅蛋，也叫瓣瓣蛋。在家里，母亲也做过，用的是鸡蛋，我们都很爱吃。母亲说用鸭蛋做瓣瓣蛋更好吃。所谓瓣瓣蛋，就是把蛋煮熟后，剥掉壳，用一根线把蛋一分为二，再一瓣一瓣地放到油锅里煎，最后放入调料：盐、蒜苗、辣椒面、花椒面。蛋还在锅里，我们就开始咽口水了。我一直不明白，把蛋分成两半，为什么要用一根线，而不是用刀切？难道是怕蛋沾上铁锈味？也许是。

吃过饭，天已经黑了，我们围坐在火塘边，舅舅给自己倒了一碗白酒，美美地喝上一口，他笑着问我们："想听舅舅弹月琴吗？"当然，我们想听。舅舅取下挂在墙上的月琴，重新坐到火塘边，酒放在跟前，琴抱在怀中。我们又听到了舅舅的琴声，那是美妙的独一无二的琴声。舅舅是名扬彝区的月琴大师，当年政府要他随中国民间艺术家代表团出访莫斯科，被从未离开过彝区的外婆，跋涉几十里，硬生生拽了回来。新年的前夜，酒、琴声、火塘，一家人其乐融融。而弟弟在琴声中早已趴在我身上睡着了。舅舅弹完他的琴，喝光他的酒说，明天过年了，孩子们，早睡早起。由于兴奋，我担心睡不着，但可能真的有点累，再加上吃得饱饱的，我躺下没多久便睡着了。

天未亮，表姐叫醒我，跟着又叫醒其他人。我们起来后，看见舅舅、舅妈已经在忙乎。院子外面生起一堆火，那是准备杀猪用的，我们还看见整个寨子已经生起了无数堆火。

大人杀猪，小孩就喊——仙爷爷仙奶奶，回家过年啦……呼喊的声音此起彼落，我和妹妹弟弟也跟着喊，直到把我们喊成乡下的孩子为止。

舅舅娴熟地开膛、破腹、砍肉，表姐和舅妈在院子里舂糯米糍粑，而我们东看看西瞧瞧，院里院外到处乱窜。打理完猪，舂好糍粑，天早已亮了。舅妈端来热乎乎、软绵绵的糍粑，撒上炒香后的黄豆粉，再来一碗自养的蜂糖，这是我们过年吃的第一样东西——蘸蜂糖的糍粑。我对妹妹弟弟说，少吃点，一会还要吃肉。弟弟听我的话，我吃他就吃，我停下他也就停下了，妹妹可不管，吃个不停。

吃完糍粑，舅舅对我们说，去玩吧，玩够了回来吃年饭。大表弟说："我们去荡秋千。"用藤蔓编织的秋千挂在高大的核桃树的横杆上，我们排着队轮流去荡，大表弟在秋千上脚蹬手拉的姿势很专业，虽然我比他大，可怎么也没有他荡得高。上了秋千，都要人从后面推一把，轮到弟弟时，他又兴奋又害怕，坚决不要人推，上去随便晃晃就下来了。有一次我荡得太高，当脚朝天头向下时，我感觉要出事了，好在没事。从此我爱上了刺激，冒险后感受平安无事的心态几乎影响了我的一生。

年饭做好了，表姐把我们叫回家，一进门，我们就闻到了久违的味道，那是刚做好的坨坨肉散发的香味。一方水土，一方习惯，母亲的老家吃饭时，主客分开，也就是客人和主人分开吃，乡下没有桌子和碗筷，饭菜分别盛在木钵里，放到火塘边铺着竹笆的地上，一人一个木勺从钵里舀着吃。年饭简单而丰盛。说简单是因为只有一钵饭、一钵肉、一钵汤；说丰盛是因为除此之外，还需要什么？就算还有什么，我们也不会去吃！先说饭吧，用当年的新米做的饭，是我们在县城吃不到的，那种新米的香味，不用下饭菜也能吃饱；再说肉，把砍成一坨一坨的肉煮熟后，趁热拌上一点盐、一点辣椒面、一点花椒面，简单的调料更能突出肉香的本味；最后是汤，什么也不放的肉汤，鲜美清香，难以形容。按道理，作为客人，我和妹妹弟弟一块吃，舅舅全

家一块吃，可舅舅说："今天过年，我陪你们吃。"他把瘦肉给妹妹，自己吃肥肉，我和弟弟不管肥瘦，一坨一坨从钵里抓起就吃。我们的吃法一般是，吃一口饭、咬一口肉、喝一口汤。我有过经历，知道年饭不止吃一顿，还有几家亲戚等着我们去吃。知道归知道，在舅舅家的年饭，我还是吃了个饱。

我们刚吃完，接我们去下一家吃年饭的人已经到了。虽然有煮熟的现成的肉，可每到一家，主人还是要重新为我们煮肉、做年饭。每家的年饭虽各有不同，但都很好吃。做年饭大约需要一个小时，就是说从中午到下午，我们每隔一小时吃一顿年饭，一连吃了三顿。当第四家来接我们时，妹妹哭丧着脸说："哥，能不能不去？"弟弟也拍着肚子说，吃不动啦。我以大人的口吻对来人说："今年就不去了，明年一定去你家。"

我们来到玩跷跷木的平坝，寨里的许多大人小孩都来了，平坝中央两个人正在踩跷跷木，其余的人在围观，喝彩声和欢笑声响成一片。我们的到来引起了人们的注意，那些大人看我们时，友善和关爱尽显脸上，仿佛我们这些从县城来的孩子吃尽了苦头似的。

一个中年男人从平坝外面朝我们走来，他像是在家里做家务，没来得及洗手，他把两手伸在胸前，用肩膀碰了碰我说："走，去我家坐坐，尝尝我家的过年肉。"他一脸的期待，让我无法拒绝，只好带着弟弟妹妹去了。我感觉他是见过世面的，他外出的地方远不止县城。后来我才知道，他当过兵，是个退伍军人。他居然给我们做的是回锅肉，尽管肉切得很厚，根本不是片。不用说，炒回锅肉的蒜苗是自家地里种的。我们在县城时不时也吃回锅肉，可从未吃过这么好吃的。表姐来接我们回去，她带来糖和酒，与主人说些客套的话。

从退伍军人家出来，已经很下午了，我们也该走了。回到舅舅家，我们看见舅舅口中念念有词，正在数肉，这块是谁家的、这块是谁家的……然后把肉一块一块放进背篼里，放完差不多就满了，再放上一个个像月亮那么大那么圆的糍粑。舅舅笑着问我："你背得动吗？"我点头，心里却有点发虚，但一想到我背的是好吃的肉和糍粑，似乎一下子平添了无穷的力气，当我背上背篼，感觉也不是那么的重。舅舅本打算让表姐和大表弟送我们回县城，我断然谢绝，以显示我已经长得够大了。

所有的亲戚都来送我们，一直送到寨口。说实话，还没走出寨子，我就开始期待下一个年了。离开寨子，我们得走几十里路，回到家天肯定早已黑透，对我们来说，这不算什么，反倒有一种远行归来的成就感。在路上，我和弟弟始终想不通，妹妹为什么更爱吃糍粑，而不是香味更浓的猪肉。尽管蘸蜂糖的糍粑很好吃。

《新知》2015 年第 6 期上市

关心一些恒久的事情——理性进步，智识生活的乐趣，美

Wir müssen wissen. Wir werden wissen.

[新知 2015 年第六期要目]

Entrée
现代童话故事
白色逍遥的诱惑
哈姆雷特养只猫
白

Main
《白色专辑》之后的白色海岸
只有 J.W. 列侬的作品……
把雪的声音寄给你喜欢的人

Fusion
色彩实际是知觉：关于色彩的新定义
古代中国旋涡
白云之上的反讽
基督教的色谱
花生屋：如何将一副人生烂牌打得风生水起？

Dessert
ISEE-3，法库亚博士喊你回家
遗忘的艺术
白色污迹
苏格兰的冬天
无人车在云端
摩托穿越朗格冰原
3000 年，独爱男士身上那件白衬衫
清寂
俄罗斯的年轻人
1BOOK 140 短书评

《新知》2016 年订阅须知

《新知》双月刊，每期 160 页，全年 6 期，零售单价 20 元，全年定价 120 元。
2016 年刊开始征订！
读者可到三联生活网订阅：www.lifeweek.com.cn，全年订阅 8 折优惠，订阅年价 96 元。
或在卓越网、京东商城等订阅：www.amazon.cn / www.JD.com
2015 年珍藏礼盒即将上市。

读者服务热线电话
（010）84050425 84050451
读者服务部 E-mail: dzfw@lifeweek.com.cn
新浪微博 @ 新知

新年

文 邬逸聪　插图 张曦

虽然还只是农历乙未年的十月廿六，我却早早地登上了回家的航班。我要回家过年去，提前过。

我的人生已经是第 56 个年头，28 岁之前在中国，28 岁之后在日本，到这个年过去，正好是大海两边，一边度过了我一半的人生。

我出生在上海的一个叫汪家弄的地方，去日本之前，几乎一步都没离开过那条弄堂。自从远离家乡，我一半的人生都在奔波飘零之中，早年间为生计打工，后来有了自己的公司，绝大部分时间又在公司的电脑前忙碌。当人们过年和家人团聚在一起时，我自己的情形，往往是希望忙得忘了这些事和孤独。我已经记不得多少次不经意间惊觉："原来今天是大年三十啊！"这才赶紧抓起电话，联系远在上海的母亲。回首这 28 年，竟然都是在这样的状况下，如光似电地过去了。

我也突然老了。

我没在日本过过一次像样的中国年。日本自从明治年间采用了西方的格里高利历，新年就公认为阳历的 1 月 1 日，也就是中国现在的"元旦"。现在日本全国大部分地方都这样过年，和中国一样过农历春节的地方已经很罕见了。大概因为日本新年和中国春节有一两个月的时间差，我最初几年很难融入日本过年的氛围，总觉得还没到真正过年的时候，日本人就抢着把年给过掉了。用日本人的话说，没什么"实感"。直到 1989 年冬天，有一天我在东京三鹰市的一家澡堂洗澡，看到电视里在直播"红白歌会大奖赛"，那大约相当于中国的央视春节晚会，我这才恍然意识到日本过年了。就这样，这个澡"洗了一年"，新的一年又到了，我仍然是个留学生，仍然不会几句日语，整个日本的社会、周围的一切仍与自己无关，觉得自己就像一粒浮在空气中的尘埃，很难形容那是种什么感觉，现在回味起来，那是种彻底的孤独。

28 年间，我感觉整个人都没着过地，好像一直在漂泊，一直在晃荡，像被风吹起来的蒲公英，像随着海浪浮沉的木头。我不知道别的在海外的人是怎么想的，对我来说，每次过年都是件很揪心的事。在日本的前 8 年，我没回过一次国，在日本过了 8 个新年。

那时的精力全放在学习和打工上。为了赚学费，每年过年，别的不想，就期待找到一份能在大年夜和正月里顶替其他休假的中国人的临时工作，压根没想过过年的事，也没有机会去体会日本人是怎么过年的。

日本过年的习俗基本来源于中国，又演化出了很多具有日本特色的内容。阳历新年也好，农历新年也罢，有很多过年的事儿，日本和中国是特别相似的。比如过年前要大扫除，通常在12月31日进行。这天又叫“大晦日”，彻底打扫卫生，把积攒的霉运都留在即将过去的一年，以崭新的面貌迎接新的一年。

我在电影公司工作的时候，每年这一天基本是不再干具体工作了，到了公司大家都去领清洁剂、抹布、塑料桶，上午就擦玻璃、拖地板、整理办公桌。中午食堂会做点过年时才有的菜，其中必不可少的是饭后一定会发两块糯米年糕，圆圆的，一大一小，叠放在一起，呈一个“8”字形。这两块年糕叫“镜饼”（kagamimochi），因为古时候用铜磨成的镜子是个特别重要的东西，日本人认为神都住在铜镜里，过年吃这个带有祈福的意味，年糕上还会系上金银色丝带做的吉祥物，再配个橘子。

中午饭一过，到了下午，基本内容就是年终派对了，以部门为小组，各管各的开始喝酒。喝的酒都是由这一年中各个公司、关系户送来的礼品，日本人叫“御歲暮”。其中最多的是整箱的啤酒和大瓶（1.8升）的日本酒，下酒菜都是些花生、薯片等。公司比较景气的那些年，特别是大批中国电影在我们公司做后期的那些年，下酒菜还能吃到点牛肉干、罐头，甚至是特意去叫的外卖寿司。当然，吃寿司只限于我所在的海外营业部，其他部门的人只能远远看着，或借着酒劲来串门，“顺”点寿司走。我觉得日本人不大在意喝酒时吃什么，他们单纯地更喜欢喝酒，享受喝酒时自由的氛围，也少不了相互调侃，哈哈大笑。虽然如此，每次过年我们海外营业部有“豪华”聚餐，毕竟是个让大伙眼馋的事儿，我也总是很自豪。其实，我在那家电影公司没有做过一天正式职员，从头到尾都是临时工，干了11年电影后期制作，做了40多部中国电影。时代眷顾，那些电影都是《活着》、《霸王别姬》、《阳光灿烂的日子》一类的名作，我们能喝酒配寿司，也是托了张艺谋、陈凯歌、姜文等人的福。所以每到年终派对，我必然会成为中心人物出现在日本同事面前，因为他们沾了中国电影的光啊！说到这些，我真的很感谢中国电影，感谢日本同行们的努力，把中国电影推向了世界。

酒过三巡，各个部门的人就开始团拜，串来串去地问候，把这一年积下的误会和沟通上的问题，用他们日本人的特殊方法，征得相互的谅解。一般他们都会讲同样一句话：“这一年受到您的关照，非常感谢，来年也请您多多关照。并祝新年好。”每年的公司年终派对是怎么结束的，我都喝得记不清了，总是摇摇晃晃地回到一个人的家里，继续我的孤独。

到日本八九年后，我才开始有了些过年的感觉。有时也给自己来一个大扫除，买很多贺年卡（日本称“年贺状”），写给这一年来照顾我的朋友、公司同事。我这人存不住钱，很大一部分原因是我喜欢追着买新电器。1995年，我花了16万日元买了一种电子液晶的打字机，给自己的理由就是：必须用它来打印“年贺状”。

打印完好几十张的“年贺状”，几乎天都亮了，各个神社寺庙的新年参拜活动香火正旺。和中国一样，日本人也在他们的除夕夜和大年初一去烧香拜佛，有的甚至是冒着严寒举家出动。日本人信佛教，也信传统的神道教，从小孩出生的那天开始算起，男孩出生后第31天或32天，女孩出生后32天或33天，都会去神社祭拜。日本称这种祭奠为“お宫参り”（御宫参拜），保佑孩子健康平安。等长大以后，很多人新年头一天就会去自己“御宫参拜”的神社祭拜，求护身符，祈福家人健康平安。日本的旧社会，交通不方便，过年，平民百姓都在就近的神社寺庙里祭拜烧香。随着时代的变迁，交通慢慢变得发达起来，各铁路公司为了增加收入，大年夜（12月31日）都打出通宵服务的广告，让更多的平民百姓坐着地铁去更远的有名的神社寺庙祭拜、烧头香、敲响新年的第一声钟声。到今天，人们都开着车去祭拜，还有更多的恋爱中的男女，在大年夜和家人吃完年夜饭，就和恋人开车去寺庙，然后去海边看新年的日出，顺便找个情人旅馆爱上一回。我女儿今年18岁了，目前看来还没有恋爱迹象。哪天她要和朋友去祭拜，万一对方是男的呢，我这个当父亲的应该用什么心态面对呢？

日本新年当天的早上，整条整条的大街见不到一个人。安静之极的路上，偶尔能看到老太太在扫地。每家每户都会装饰漂亮的用青竹和松柏做成的“门松”（kadomatsu）和“草绳饰”（shimenawa），家里的玄关口还会摆上前面提到的“镜饼”（kagamimochi）。各家的情况基本都一个样。头天晚上喝完酒，又看NHK电视台（差不多相当于中国的央视）的红白歌星大奖赛，凌晨出门祭拜，忙了一晚上，早上九十点都在呼呼大睡。

当我结婚以后，这才有了机会真正进入到日本人家中——我太太的娘家里。我太太是长女，下面有一

个妹妹，四口之家，和中国差不多。按日本的传统，作为长女，我太太得继承家业，全面负责家里的大小事务，连家里的祖坟，都得由她一辈子负责管理。就这样我总算在日本有了一个家，也开始一点点和日本新年拉近距离。

自打娶了我这位日本太太，就曾有很多新年是在她的娘家过，从大年夜喝到新年，中途还得吃鱼肉和鸡肉熬制的透明的清汤，汤里放入整块的被火烤焦的糯米团子。加入糯米团子后的汤里散发出一股烟香味，和鲜美的高汤特别搭，实在是让人倒咽口水。这种料理在日本叫作“御杂煮”（ozouni），是非常普及的过年家常料理，日本有 48 个都道府县，每个地区的做法都不同，风味当然也各不相同。

日本新年还有吃“年节菜”（おせち料理）的悠久传统。年节菜量不大，但种类很多，装在分成很多格子、很多层的漆盒里，十分华美，是日本精致文化的一种体现。由于早年间保鲜条件落后，年节菜又要准备很多天，所以用的都是利于储藏的食材，每道佳肴都是寄寓了美好祝福的：比如干青鱼子（数の子），寓意子孙满堂、双亲健在；黑豆，豆子（まめ）与“勤快”谐音，寓意勤快度日、踏实生活；海带卷（よろこぶ）和“喜悦”谐音；鲷鱼（たい）和“吉利”谐音等等。

把这么几十样菜装在高级盒子里过年，早年间也是有钱人家才能办到的。更多的家庭迎新年的时候吃“年越荞麦面”（toshikoshi soba）。据说在江户时代，吃迎新年荞麦面有祈愿延长寿命、扔掉一年的辛苦和债务那么一说。看来，过去的日本也是穷人多，和我小时候相比，也好不了多少。

由于工作原因，我已经有 5 年没去太太的娘家过年了，和她父母也有 5 年没见过面了。很多人会为此感到惊讶：你和你太太关系不好吗？其实，日本人大多比较少来往。我搬家几次，太太的父母除了每次会给个祝贺的红包，甚至这十几年中一次也没来过我家，这在中国是件不可思议的事。就连我太太每年在暑假也只会带着孩子回娘家住一天，过年回家也就住一天。日本社会，人与人之间不像我们中国人那样走得那么近，并不是情感多么淡漠，而是一种文化。“不给人添麻烦”，是日本人挂在嘴上的一句常用语，大家互相尊重对方的自由，理解彼此生活的不易。

对即将到来的这个新年，我心里已早有打算：提前去北海道订一箱海鲜寄到孩子外婆家，12 月 31 日先让孩子们随妈妈去外婆家过年。我呢，就在元旦下午去露一个面，给两位老人拜一个年，然后把家人接回家。不知从何时开始，我也学会了不给别人添麻烦的习惯。我这样的外国女婿，每次去老人家里，总会惊动他们安逸的生活，没必要。

4 年前，我在日本动了一个脑动脉瘤结扎手术，做了 10 个小时，排除了我脑子里一个很大的隐患。我从那时起重获新生，感受到了生命的脆弱、活着的美好，也学会了用更珍惜的心态面对接下来的人生。或许是这个手术触动了我脑子里的某个部位，我近来常常回忆起小时候过年的情景，想起 1963 年那年的大年夜，我父亲在吃饭前宣布：“今天烧了两锅饭，我可以让你们吃饱饭。”那年我 4 岁，我父亲 34 岁，那次过年，也已经是 52 年前的事了。父亲也已离开我多年，没法再和他一起过年了。好在母亲的身体还算凑合，我有时间就多陪陪她。

写到这里，天已黄昏，舷窗外羽田机场的跑道被照得通亮。这样的奔波还将持续很久，能这么继续下去，就是一种幸福。我的孩子们还都在上学，在我看来还是嗷嗷待哺的雏鸟。大女儿明年将面临大学考试，在学校里学习成绩优异。作为孩子的父亲，不管别人爱不爱听，我经常见人就把女儿的一次考试成绩强制性地告诉别人：她高二的全国统一能力考试得了全日本第十名。这必须归功于我的 DNA 了，把电影《非诚勿扰》里葛优的一句台词改一下，就成：“我就为改良你家的品种来的，怎么啦？！”这种幼稚的、属于一个父亲的骄傲，请让我任性地保持下去吧。

人生路漫漫，还得健康地为老人、为妻子、为孩子们去奋斗，为他们，就是为自己。后面还有好几十个年要过，很累，却充满幸福。

（插图：文哲）

连接，从厨房开始

如果说资讯与服务，可以通过互联网高效连接，那么情感呢？

张泉灵参加“一起下厨吧”活动

几年前，我在主持一个生活方式的栏目，约诗人胡子谈谈这个时代和他自己的生活，我记得他用了四个词：“时间裂变，资讯爆炸，人心飘忽，幻影重重。”以此来定义自己所理解的时代。然后，他告诉我：我有时候宁愿花一整天的时间来准备一顿晚饭，这不是简单的“治愈系”行动，而是在用味觉意识形态拦截生活加速度。

我不知道如今有多少人，可以花一整天时间和家人、朋友一起下厨准备一顿饭菜，如果有，我会觉得他们很幸福。对我而言，最喜欢做的事情，是在忙完手头的事情后，喊妻子一起去菜市场，买回菜后一起做饭，听着砂锅中汤发出的咕嘟咕嘟的响声，我往往会开着换气扇，点燃一根烟，那时身体的每个细胞似乎都得到了休憩。那一刻，我深深理解了胡子的话。

多少有些奇怪的是，我的下厨，似乎总有一套完整的程序，颇具仪式感，如果不是从处女座的天性出发，我很难从自己那北方农村、不事讲究的出身得到解释。我喜欢和家人一起穿过那些码放整齐、极尽丰饶的菜市场。由于嗜辣，我一般会按辣度排列买三种辣椒：小米椒、线椒、青椒；我喜欢看手段麻利的师傅宰杀活鱼：捞将起来，把鱼头在案上重敲两下，然后去鳞剖脏，冲洗装袋，整个动作一气呵成。买菜回来后，我往往会和妻子进行分工，各炒所爱，我会将自己所有用到的菜，包括葱姜蒜等辅料一股脑放进一个盆内，摘洗干净后，再按照菜品盛放在不同的盘内，然后逐一炒出。重要的时刻到了！一切完工后，我会先把锅和厨房收拾干净，方才上桌，妻子每每不以为然，斗争到最后，只能归结到星座差异，一笑了之。

对许多人来说，不管是相亲，还是谈恋爱，往往从一顿饭开始。我有时想，如果他们当初选择一起做顿饭吃，两个人的距离无疑更在短时间里拉得更近。厨房的感觉，本质上属于家人与亲人的感觉，是那种日复一日、平淡如水的亲近与守候。

我和妻子之间的故事，正从一顿饭开始。我们是研究所同班同学，但只是一般朋友，限于开开玩笑，彼此帮忙做点小事。毕业后我参加工作，她继续读博，交集自然越来越少。大约是在一次同学聚会上，酒后，我邀请大家有空来我那里做饭，随口一说的事情，似乎也没人应邀。一天，快下班的时候，忽然收到她的短信，说要来我这里一起做饭，我想起以前的邀约，满心欢迎，下班后还跑去市场买了一堆菜回来。谁知正在我切菜准备时，又收到她的一条短信：你不会真去准备了吧？今天是愚人节啊！我读后哭笑不得，也

有一种被愚弄的懊丧，满怀凄凉地，我开始准备一个人的晚餐。没想到过了不久，听到门铃声，她站在门口笑着，据说是良心不安。就这样，我们两人一起准备了一桌晚饭。菜很普通，不过是我后来仍反复做的豆角肉丝、回锅肉等，但一起择菜，一起吃饭的感觉却很好。等菜上桌，两人坐在沙发上，打开电视，边吃边聊，我开玩笑地对她说：你看我们像不像老两口？后来，我还和她反复聊起当时发现的真理：合适的人，一定是让你感到相处最为轻松的人。一起下厨，往往让人回归到最为自然的日常状态。

电影《教父》中有句经典台词："不抽空陪家人的男人，不是真正的男人。"对于生活节奏飞快、各种事务缠身的现代人来说，这当然是奢侈的事情。然而，正因奢侈，更显可贵，尤其是一年一次，能与远方的家人一起下厨，吃顿代表团圆与节庆的年夜饭。

记忆中，在自己 30 多岁的生命里，大多数时候都会和家人一起过年。及至有了自己的小家与孩子，回家过年没有了往日的容易，也更让我怀念之前与父母一起过节的日子。

高三那年，父母为了照顾马上高考的我，从县里跑到市里租了个房子。寒假的时候，他们又返回县城做生意，临近年关，县城的东西很好卖。我们几个孩子则待着市里临时的家，眼看就要过年了，家家户户都开始张贴对联，置办年货，父母还没有回来。大年三十那天，大雪纷飞，天快黑了，我们终于看到扛着大包小包的父母，满面风霜地回来了，他们说路上车少，好不容易才挡了一辆熟人的车。

放下包裹，父母又开始张罗起年夜饭。那时，负责掌勺的总是父亲，他很快地拌好皮冻，拌好牛肉，又炒起菜来，母亲负责生火，洗菜切菜，我的任务主要是收拾鱼，弟弟妹妹们则在一旁玩耍。很多年来，我好像都在收拾鱼。带鱼的表面清理起来很麻烦，至少要清洗四五遍。还有一种冻得硬邦邦的鲢鱼，那年月我们那里吃到活鱼并不容易，拿温水化开，剖开肚子，气泡一样的是鱼鳔，如果还是完整的则表示新鲜，更多时候则变得黏黏糊糊。鲶鱼的生命力很旺盛，有次我用刀背在鱼头上敲了好多下，还是被它跑脱了，在地上使劲扑腾，费了很大力气，才算把它送到锅里。

等到一桌普通的年夜饭做好上桌，春晚已经开始半小时了。我和父亲一般会喝点酒，但那年我还小，所喝的大约也只是甜酒之类，不像后来，我们总要喝几盅白酒。我吃得最多的是带鱼块，然而要第二天蒸一次后，味道更好。也许是太累，母亲总等不到春晚结束，便沉沉睡去了，渐渐地，只剩下我们几个孩子还在打扑克，熬年。

许多年过去了，我仍然难以忘记在那个风雪满天的北方小城临时的家中，我们一起做的那顿年夜饭。

2009 年，离开故乡十年之后，我们家又搬回了县城。许多旧日的伙伴再度聚拢起来，我把他们请到家中，一起动手做饭做菜。不知道为什么，我总喜欢请人到家中吃饭，而不是随便找个馆子，仿佛只有在家里，才有那份相亲相聚的热忱与快意。那也是一个寒冷的冬日，我们一起买了一些卤制的食物，我又飞快地下厨做了几道菜。看着我忙活，一旁的高中同学也手痒起来，他动手切了两颗土豆，没过多久，一盘粗细不一，大酸大辣的炝炒土豆丝出锅了。那时，家里有亲戚在做山西汾酒的代理，白酒管够。吃着简单的菜肴，我们兄弟六人竟然喝了 13 瓶白酒，我大概就是在那次，过早地抵达了人生的巅峰，此后再没喝过那么多酒。夜里，老同学喝多了，就住在家里的架子床上，仿佛一下回到联床夜话的读书时代，从爱情、学业，再到事业，大家一直聊到深夜。

工作以后，等到有了自己的小屋，周末闲暇，我总会请一些同事好友一起做饭、谈天。毫不夸张地说，身边的好友，很少没在我那吃过饭的，而不管我的小屋如何逼仄杂乱，他们也从未嫌弃，一样吃得自在惬意。

至今，我仍特别怀念北大畅春园那间不足 30 平方米的小屋。从那里到西苑早市（据说已经拆了），走路不过 10 分钟，我是怎样欣喜于那些琳琅满目、应有尽有的菜蔬水果，还有各种肉类！天空中不时有鸽子飞过，漫步早市，逗弄一下笼中的鸟雀、水中的鱼龟，随手捡起自己想要的吃食，把手深深插进整袋的小米或者绿豆，感受那份粮食与土地带给人们的亲近与凉爽，你会觉得这才是真正值得过的生活。

每次去早市，带回的东西总是大大超出计划，妻

子在一旁抱怨：你是不是要把整个市场的东西都搬回家？有时为了省事，吃火锅是不错的选择。眼看到了饭点，所有的菜蔬已被整整齐齐地码放在盘中，给隔壁读博的兄弟们打个电话，再嘱他们在路上带瓶小酒，一顿完美的晚餐即将开始。边吃边聊，雾气蒸腾中，各种有关学术的话题铺展开来，对我而言，那既是美食的饕餮，也是知识的分享时刻。

有时，同事也会邀请到他们家中一起做饭吃，无论多远，只要手头没有紧急的事情，我都会欣然前往。因为我知道，比起酒席间的觥筹交错、推杯换盏，家中携手打造的宴饮，意味着更多的闲适，更多的分享，更多的温情。

相聚的缘由其实很简单，有人刚从国外带回几瓶好酒，或者有朋友送来一箱上好的大闸蟹，甚至老同学从老家带回一些风味小吃。对陕北人来说，无论到哪，无法割舍的两样吃食，就是擀面皮和洋芋叉叉。如果有同学回了趟老家，一般都会在群里问大家，究竟捎几份擀面皮？回到京城，便又成为一次相聚的理由。男生们喝着啤酒，看着电视，不时过去假惺惺地问句在厨房里忙活的女生，需要帮忙吗？

移动互联网时代的到来，连接成为前所未有的关键词。那些日渐深入我们生活方方面面的互联网产品，不断将人与信息、人与人、人与服务连接在一起。在这里，不得不再次引用狄更斯那句已经烂俗的话：这是最好的时代，也是最坏的时代。一方面，我们在虚拟的世界里，被前所未有地连接起来；另一方面，我们却在现实世界中感到前所未有的孤单，很多时候，因为忙碌，我们甚至抽不出时间与爱人、亲人、友人一起吃顿饭。

如果说资讯与服务，可以通过互联网高效连接，那么情感呢？如果说陪伴是最好的爱，那么这其中必然有一个空间属于厨房，必然有一个举动叫“一起下厨吧”！

但凡一个理念需要被宣扬，恰说明其本身的缺失，反过来，因为缺失，宣扬便显得尤为重要。2016 年，“六月鲜”便成为这样的宣扬者，通过邀请紫牛基金合伙人张泉灵、《本来生活》杂志主编高艳等女高管，通过举行“一起下厨吧”的主题活动，“六月鲜”希望传递“每天做饭的生活，才叫家”的生活理念。

傅斯年尝言：“一天只有 21 小时，剩下 3 小时是用来沉思的。”在我看来，“六月鲜”的宣扬更像一个提醒，每天，也许我们只要花一分钟，安静下来，便会明白厨房和家人对我们的意义，什么才是真正值得过的生活。