



美酒全食

巴陵

中国华侨出版社

美食全
巴陵

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

食全酒美/巴陵著. —北京:中国华侨出版社,

2012.11

ISBN 978-7-5113-3071-0

I. ①食… II. ①巴… III. ①饮食—文化—中国

IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第

271155号

食全酒美

著者/巴陵

出版人/方鸣

出版监制/张国辰

责任编辑/洁月

策划编辑/卢娟娟

封面设计/姜唐

版式设计/睿佳工作室

经销/新华书店

开本/700mm×1000mm 1/16 印张/

18.25 字数/210千字

印刷/北京温林源印刷有限公司

版 次/2012年12月第1版 2012年12月第
1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-3071-0

定 价/32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通
成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：（010）82605959 传真：（010）
82605930

网 址：www.oveaschin.com

E - mail：oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂
联系调换。

目 录

第一辑 湘煎湘煨

年夜砧板肉

沅陵晒兰肉

铎山牛席

思乡的辣椒炒肉

梅山狗

侗寨腌肉

衡东头碗

张家界三下锅

涟源珠梅鸡

芷江鸭

风味鸭寸骨

临澧钵子肥肠

红烧肉

湘式扣肉

牛肚花

长沙臭豆腐

永丰辣酱

长沙唆螺

长沙甌豆角

第二辑 川味江湖

成都卤鸭脚板

[成都鸭舌](#)

[广汉烤兔](#)

[广汉兔头](#)

[成都土豆泥](#)

[成都冒菜](#)

[成都茶味](#)

[豆花](#)

[广汉金丝面](#)

[南溪豆腐](#)

[四川黄油茶](#)

[宜宾燃面](#)

[第三辑 鱼味无穷](#)

[橘子洲黄鸭叫](#)

[浏阳手撕鱼](#)

[南方烤鱼](#)

[鱼片飘香](#)

[鱼嘴巴的冬天](#)

[甜酒滂鱼](#)

[梧州石鼓鱼](#)

[凤凰苗鱼](#)

[鱼跃岳阳楼](#)

[松鼠鳜鱼](#)

[鲃肝汤](#)

[湘水鲶鱼](#)

[宝塔鳝鱼](#)

[剁辣椒鱼头](#)

[酸汤鱼](#)

[蟹王鱼唇](#)

[第四辑 味国味民](#)

[安庆口水鸡](#)

[黄州水煮鸭](#)

[豌豆颠的颜色欲望](#)

[兰州酸辣羊蹄筋](#)

[兰州马大胡子羊羔肉式样](#)

[格尔木烤羊杂](#)

[盐城糯藕](#)

[合肥龙虾](#)

[鹅尚](#)

[平江炸肉](#)

[扬州狮子头](#)

[闽东佛跳墙](#)

[重庆兔丁河虾](#)

[大连海参](#)

[南京野水鸭](#)

[第五辑 食全酒美](#)

[平江撤席](#)

[南岳斋席](#)

[通道合拢宴](#)

[侗寨苦酒](#)

[衡阳湖之酒](#)

[新化水酒](#)

[青稞甜醅](#)

[新化酒蒜花](#)

[品酒养性怡情](#)

[一杯热酒的温度](#)

[常年有酒养身](#)

[藏酒篆刻养颐年](#)

[习酒修德](#)

[第六辑 京华烟云](#)

[北京爆肚](#)

[北京炒肝](#)

[北京炸酱面](#)

[豆汁焦圈](#)

[第七辑 银妆素果](#)

[建水临安豆腐](#)

[桑植菜豆腐](#)

[白溪煨豆腐](#)

[江华豆腐酿](#)

[南岳豆腐煲](#)

[靖港豆腐](#)

[辰溪酸萝卜](#)

[庄埠芋头](#)

[临湘十三村酱菜](#)

[敦煌酒枣](#)

[兰州热冬果](#)

[东北人参](#)

[第八辑 茶香四溢](#)

[黑茶故里](#)

[高椅油茶](#)

[云南普洱](#)

[奉家米茶](#)

[湘阴姜盐茶](#)

[罗布麻茶](#)

[衡山云雾茶](#)

[闲煮铁观音](#)

[沱茶纪事](#)

[奇兰白茶](#)

[第九辑 食话实说](#)

[昆明洋芋饭](#)

[驴肉火烧](#)

[西北锅盔](#)

[肉夹馍](#)

[牛羊肉泡馍](#)

[南京哧啦](#)

[敦煌酱驴肉黄面](#)

[兰州马子禄拉面](#)

[武汉热干面](#)

[敦煌洋芋粉](#)

[长沙百味粉](#)

[桂林米粉](#)

[津市牛肉粉](#)

[后记 享受口福之外](#)

星河

GALAXY

星光溢彩 汇之成河

表达你的态度

星·概念

第一辑 湘煎湘煨

年夜砧板肉

梅山深处的新化山民，有些古老的年俗。进入腊月，家家为了砧板肉而奋斗。大人商议杀年猪的时间和屠户，腌年肉的日子，熏年肉的时间及煮砧板肉的柴火。

俗话说：“大人望插田，小孩望过年。”家中的孩子最为急切的就是过年，他们忙着准备柴火，等着过年。大年夜是梅山山民送往迎新的日子，也是梅山家庭最忙碌的时刻。他们对过去的一年要做个总结，对新一年的到来要准备最好的食物款待客人，特别是新年吃的年肉，最需认真。

年肉是一刀猪屁股尖子肉，大概二十多斤。屠户杀年猪，开膛破肚之后，到砍肉的时候，就要问家庭主妇，年肉怎么个砍法、腌法，不能有丝毫马虎和差错。家庭主妇首先选定带尾巴的一边，根据猪的大小不一，决定年肉的长短。三百斤左右的年猪砍二十斤左右，一百六七十斤的年猪砍十五六斤。屁股尖子肉是猪身上精肉最多最集中的地方，肉厚实，精肉成块，脂肪少。有姑娘、小伙子的家庭，主妇就要求连肘子一起砍在年肉上。

肘子是梅山山民款待客人的最高礼物，嫡亲亲属上门拜年，必须用肘子款待；先年结婚的小夫妻，新郎去拜新年，必须以肘子款待。其次，肘子

是春节初一早饭上的主菜，一家人要为肘子动刀，分割肉皮或者精肉，吃过开门红。

年肉一般是一块整肉，从来不切碎。聪明的主妇，在屠户砍肉时，就要屠户在肉心均匀地切几条缝，留肉皮处相连，缝与缝一寸宽。在腌制的过程中，直接把盐搽到刀口上，让盐水沁入肉里，达到快速腌制的效果。腌三天左右，把还滴盐水的年肉挂上灶膛的横梁，就着柴火烟子熏，半个月左右，年肉的肉皮熏得黄金金，肉上结满烟尘，就成了完美的年肉。

年肉是春节半个月（初一至元宵节）里的主打菜，每餐都要一大菜碗上桌。无论客人吃不吃，都要有一碗充数。讲究的家庭，在春节期间是不吃新鲜肉的，也不再煮肉。

梅山山民为了忙团年饭，一天三餐改为两餐，或者改到中餐吃团年饭。早饭过后，山民就准备杀鸡，这是团圆饭的主菜，每家每户都会做这道菜。新年初一，家中养鸡的山民，是不吃鸡肉的。团年饭其他的菜蔬，一般有猪肚子、整鱼、猪腰子等六大碗菜，从来不吃七碗八碗，可以做九碗或更多。

饭后，全家人准备过年。家庭主妇扫地，家庭主男挑水、劈柴。大人把锅刷洗干净后，煮年肉的活儿就交给小孩，由他们生火煮肉。

熏黑的年肉，在温水里洗去烟熏的痕迹。多用

生铁锅煮年肉，如果锅小，就顺着刀痕切成两三块；锅大，直接整块放进锅里煮。在生起的柴火上，多加干柴，火力猛，速度快。有条件的家庭，还会烧几根枫树柴，煮出来的年肉会香些。煮上半个小时到四十分钟，主妇用筷子试试，可以插进肉皮里，就不要煮了。

主妇把年肉从锅里提出来，摆在砧板上。切下带尾巴的部分，端来放在堂屋里的八仙桌上，准备祭祖。其他肉切下肘子，开始把肉减小，就是对年肉进行细加工。先按刀痕切成条，再切成两指见方的小块，整整齐齐地摆在砧板上。年肉飘散出浓郁的肉香，这种肉香，与普通肉味不一样，它掺和了精肉的咸香、肉丝的清香、肥肉的熏香以及浓郁的醇香。给人极大的诱惑力和吸引力，很有想吃的冲动。

主妇系着围裙，站在砧板边，认真地切着年肉，孩子们已经围成一圈，可谁也不下手。等主妇切完肥肉，拨到一边，开始切纯精肉时，香味越来越大，越来越刺激鼻孔。主妇切好几坨精肉，给每个孩子捏一坨；孩子们可以拒绝或者要求更换，主妇会按着孩子所指的给他捏起，交到他手里，或者塞到嘴里。孩子们拿着香喷喷的砧板肉，边吃边回到灶膛边烤火、聊天，听祖父母讲故事。主妇自己拣起一块小小的精肉，塞进嘴里，边吃边给祖父母

每人切块大的精肉送去。回到砧板边，再给在祭祖的丈夫切一块大的精肉，等他回厨房。丈夫刚好祭完祖先，跨进厨房大门，喊孩子们去放鞭炮。主妇就把切好的砧板肉塞进丈夫的嘴里，说着：“过年了，你也吃块砧板肉吧！”

鞭炮声中，全家开始辞岁，观看焰火。大人往往意思一下，又回到厨房，趁这个机会多吃点砧板肉，表示一年的辛劳和快乐。

现在的孩子，已经不再惦记砧板肉的味道，坐在电视机旁看春晚。主妇把切好的净精肉端到孩子面前，说砧板肉好香，给每个孩子发一坨，要他们吃完才准睡觉。孩子们挑三拣四，寻找最小的那坨，吃了就算辞岁。

通红的砧板肉，能够明显地看到肉丝间的距离。山民吃砧板肉，没人狼吞虎咽，他们拿在手里，一丝丝扯精肉，嚼进嘴里，慢慢品味它的醇香。有种充实感，觉得饱满、踏实，吃起来有劲。

主妇招呼好大家，自己回到砧板旁，继续切年肉。把年肉切完，放入锅里，烧一把火，用火星的余温焖着年肉，就去守岁。漫漫长夜，在数说家庭的丰收和喜悦中慢慢过去。鸡叫头遍，主妇打发孩子去睡觉，自己收拾好年肉才上床。天刚蒙蒙亮，又爬起来，开始新年的忙碌。

沅陵晒腊肉

说到沅陵，那是沈从文笔下的辰州和进入湘西的要道，也是他的第二故乡。1933年，沈从文同兄弟姊妹五人商定在沅陵新建一栋住房，取名芸庐，由他出资，请哥哥沈岳霖监修，作为母亲安度晚年和兄弟姊妹集会之所。沈从文的《边城》、《湘西》、《湘行散记》都写到了沅陵。1937年，沈从文偕夫人孩子返回湘西，居住在沅陵的芸庐，创作了一部散文集《湘西》，有《沅陵的人》等篇章。

沅陵古称辰州，位于湖南西北部，沅水中游，东临桃源、安化，南接溆浦、辰溪，西连古丈、泸溪，北结张家界，素有湘西门户之称。沅水由西南入境，向东注入洞庭湖，横贯沅陵县城，分成南北两部分。

沅水是湖南四水之一，流经会同、洪江、中方、溆浦、辰溪、泸溪、沅陵、桃源、常德，至德山注入洞庭湖，全程五百六十八公里，辰州是沅水边的驿站和客旅的驻地。流经辰州的另外一条河叫酉水，贯穿龙山、保靖、永顺、古丈，在沅陵溪子口注入沅水。酉水干流在湘西境内流程一百四十六公里，花垣河、猛洞河是其支流，是湘西物资流通、旅客往来的交通要道，沿河码头甚众，名镇繁多。

沅陵秦置黔中郡，为郡治。汉高祖五年（公元前202）置沅陵县，秦汉以后，沅陵为州、路、府、道、省府、行署、专署治所。沅陵先民过着渔猎、农耕繁衍生息，生猪喂养异常时兴。沅陵大合坪的黑山猪与新晃的凉伞猪、溆浦的龙潭猪并称怀化三大名猪。大合坪黑山猪适宜于山区饲养，体质结实，背腰平直，腹不拖地，四肢健壮，适应性强，耐粗放饲养，肥育猪屠宰率高，脂肪沉积能力强，肉嫩味香。

沅陵男人就着沅水，多靠水吃水，以放排谋生，每年春汛之后，就漂泊在水上，风里来浪里去，出门在外十天半月，生活极其艰苦。他们的女人除了劳作家务和种地，心里总是惦记着自己的男人。女人每天寻思着想给自己的男人带点自己做的食物在路上吃。放排的日子，男人长期漂泊不定，木排潮湿，天气炎热，食物容易腐烂。船工的妻子想出了一个绝妙的办法，将瘦肉切成薄片，用盐与米酒腌制，用竹篮挂在船沿上晾干，瘦肉逐渐变成棕红色，甚是好看了，很有食欲。船工漂泊一天，想补充食物，从篮子里取出一块，切成肉丝，可以炒辣椒下饭，味道鲜美，香甜可口。

每当男人出门放排、撑船，女人追在后面，依依不舍，最后分手的时候，给男人递上满满一篮晒兰肉，不断嘱咐丈夫多吃点肉，撑排有力气些，再

叮嘱男人早日回家，别忘了她。男人为了让妻子放心，把篮子挂在船沿上，即可以晒干肉条，也可以提醒男人睹物思妻，排到目的地，少留恋花花世界。肉越吃越少，篮子里的思念越来越多，到目的地只剩下空空的篮子和满满的思念。男人觉得晒篮子太土，改成晒兰，把雅号送给自己的女人。

辰州群峰竞秀，积翠凝蓝，香草山花，随手可拾。官庄的山头一个接一个，负荷的女子游走在山间，胸口和裤边绣着的扣花，那是思念男人的油灯下产出的情花。北岸向南望，河边山峰连绵，群峰罗列，烟云变幻，积翠堆蓝。河中船摇橹摇曳，木筏举橈激水，小船竞渡。

柳林岔风景极美，悬岩峭壁上只有一条寡妇踩出的山径，她二十年如一日的虔诚，未能感化和尚的修行，儿子恐怕母亲年老眼花一不小心坠入河中，在临河悬岩上开辟一条小路，搭一条铁链。后来，逆水上行的船工发现了这条小路，常攀着铁链负纤而行。

沅陵下行三十里，沅水波浪滔天，险滩连接不断，有白溶滩、九溪滩、横石滩、青浪滩等，其中青浪滩最长，石头最多，水流最猛。顺流下行四十里，二十分钟即过，上行得一整天。多少船只、木排在清浪滩被打烂，多少湘西男子在此葬身鱼腹。船工的妻子希望男人平安归来，长期养着大合坪黑

山猪。每到年底，宰完年猪，女人把肥膘熬成油，瘦肉切成薄片，经食盐香料浸泡，用竹篮挂在船篷上晒干。

晒兰取大合坪黑山猪的后腿肉，去除肉皮，刮掉脂肪，剔掉骨头，抽掉筋络，用自制的米酒、白糖、盐、花椒、硝抹匀，在陶缸里腌三四小时，取出用无烟木炭熏烤，肉片完全干燥、直立不弯、呈棕红色，即生晒兰。放入油锅里炸成金黄色，便是熟晒兰。女人把后腿剖片，需要细心和刀工，肉片不超过半厘米，均匀平整。谁家女人贤惠能干，就比谁家的晒兰长，成了女人家务的象征。

晒兰煮熟即可食，或切成细条，配以大蒜、香葱烩制，口味香甜，咸辣兼并，别具一格，余味无穷。吃起来咸中带甜，鲜香可口。野芹炒晒兰，芳香扑鼻，更具沅陵特色，口感香甜，嚼劲十足，别具风味，佐餐下酒，非常有味。

铎山牛席

娄底市冷水江与涟源交界的铎山镇花桥村，沿公路两侧有三四十家牛全席餐馆和二三十家宰牛铺，生意火爆，客旅不断，全为吃顿铎山牛全席而来。我每次从长沙回新化老家或从老家新化回长沙，都会在铎山镇花桥村的餐馆饱餐一顿牛全席，才愿意离去。

铎山镇是冷水江市的东大门，地处冷水江、娄底、邵阳“银三角”地带，是进入古梅山的要冲之地。

与铎山牛全席齐名的还有一山之隔的坪上。铎山与坪上原本是一个镇，都属新化县，后来因为冷水江、新邵从新化划出部分地方成立新的行政区域，就分属现在的娄底和邵阳两个市。铎山牛全席有一条街，一字儿排开，很是壮观。家家户户门前都挂着一条宰杀了的整牛，客人想吃哪里就点哪里，可以从牛头吃到牛尾，很是过瘾，让食客留恋。铎山牛全席因为特别的味道，在娄底、新化、涟源一带很有名，凡经过铎山花桥一带的旅客，都要一饱口福，吃了牛全席才愿意走。铎山牛全席的厨师，都是当地农户的家庭主妇，她们用牛身上的各种器官、内脏做菜，每道菜与牛有关，被南来北往的客商美其名曰叫牛全席，广为流传。

铎山牛全席的牛，全部是本地黄牛，当地人叫黄牯，又名湘西黄牛，性情温驯，肌肉发达，骨骼结实，胸部宽广，背腰平直，腰臀健壮，四肢筋腱、强壮有力，善登山爬坡，步态稳健，行动灵敏，肉质优良、脂肪较少，是非常理想的肉牛。当地人吃牛肉，不吃饲养的肉牛，他们习惯吃劳作、耕种两三年的耕牛，这样的牛肉才有嚼劲。

花桥曾属古梅山中心地带，南宋景炎二年（1277年）三月，梅山新化张虎起兵抗元，统帅梅山骑兵长驱直入，一举收复新化、安化、益阳、宁乡等县，后遭元兵残酷镇压，张虎兵败被俘，宁死不屈。元人防梅山骑兵东山再起，在铎山花桥一带大肆宰杀战马，杀完战马，接着杀耕牛。有诗云：“桥头屠担横陈，尘垢牛粪满地。屠牛村夫，汗流浹背。”当地人继承了杀牛的习惯，一直流传至今。

花桥牛全席，讲究食材新鲜，用料现宰现烹。厨师刀法过硬，对料下刀，准确无误，并且薄如纸。厨师习惯大灶大火，用烈火烹油，她们眼疾手快，掌握火候。牛全席配以本地山胡椒油和自家晒干的干红椒和白辣椒，辣味十足。我吃过的牛全席，主要菜品有牛脑髓、牛鼻子、酸辣牛百叶、铁板牛排、小炒黄牛肉、牛杂火锅、三合汤、爆花筋、煲牛鞭、牛肚、牛肝、牛心、牛腰、牛肠、牛

血、牛黄喉等，样样精致，款款各异。

牛全席鲜嫩酸辣、风味独特，体现了梅山饮食文化的精髓，款款辣劲十足，盘盘红艳鲜亮，色香味型器俱全，食客百食不厌。我习惯以新化水酒助兴，喝点新化水酒，吃着辣霍霍的牛席，细嚼慢咽，品味其中味道。吃完，唇齿留芳，耐人回味。

我吃饱喝足，辣得大汗淋漓之后，全身舒服通畅，可以到花桥村路边看看田园风光。也可以顺便看看庖丁解牛的现场，虽然场面血淋可怕，还是让人大开眼界，他们从宰杀到肢解完一条整牛，大约一个小时。屠夫拿着尖刀，可以游刃有余，骨头剃得干干净净，牛身上没有任何浪费，连内脏、下水都成了牛全席上的美味。

思乡的辣椒炒肉

辣椒和肉是湖南人两样不能少的菜。

生长在洞庭湖边这片红土地上的湖南人，生性就有一股辣味，又爱吃辣椒，艰苦、勤劳地播种着辣椒的种子。

湖南离不开辣，生活中也有一股辣哄哄的感觉：女人个性泼辣，男人工作勤劳，饮食都很辛辣。

湖南人的菜谱里，辣椒是排在首位的，几乎每样菜都要以辣椒为料，有些人连喝汤都要加把辣椒粉。湖南人还嫌不过，想出各种新鲜的花样来吃辣椒，除青辣椒、红辣椒，还做出了白辣椒、腌辣椒、干辣椒、辣椒粉、辣椒油、辣椒酱等，可以说得上是把辣椒吃了个遍。

湖南人也喜欢吃肉。毛泽东就以爱吃湖南红烧肉出名。这应该要从湖南的肉猪说起，宁乡猪在全国闻名，当然，湖南的猪肉也是全国闻名的。湖南人并不喜欢吃精肉，而是爱吃五花肉。这也是湖南人吃肉的学问。虽然精肉的营养价值高，却并不好吃。爱吃肉的人就有一种感觉，精肉吃在口里很不爽口，尽是一些筋筋蔓蔓，油也不多，还有那么一点酸味。没有一点精肉的肥肉也不好吃，吃得满口都是油。如果在菜里加上勾芡粉，对于爱吃红烧肉的

湖南人来说又是一大损失。五花肉就不同，肉里油不是很多，吃起来又有油的感觉。

湘菜中，有一个系列是辣椒炒肉。也就是说只要是辣椒就可以拿来炒肉，而最有名的可能要数青椒炒肉了。青椒从它的颜色上来分析可以发现，青色在白色的肉面前是最艳丽的，又是青白分明的。从辣椒本身来说，青辣椒刚从辣椒树上摘下来，肉质最好，水分最饱满，正好是吃的最佳时期。

湖南人到外地出差，吃饭点的第一个菜必定是青椒炒肉，接着就是虎皮青椒。湖南人到长沙，也爱吃青椒炒肉。这也许要从湖南的历史说起：湖南是一个放逐之地，最先是长沙王，只能够修一座定王台来思念自己的母亲。以后有不少文学之士流放到湖南，都要来长沙凭吊，以此来思念自己的故土。长沙就成了他们思念亲人、怀念故土的城邦。虽然没有南国的红豆，却成了名副其实的相思之城。

长沙人不管是在本省还是在外漂泊，都会非常思念自己的家乡。其他地方的人来到长沙，住上一段日子也会成为相思之人，这是一种文化的感染。所以，长沙人就用自己的食物来思念，青椒炒肉就是典型的相思食物。

真正的青椒炒肉不是饭店里流行的这种小炒，而是一种家庭做法。先把五花肉切成薄片，青辣椒

切成圈型丝，再切几片肥肉，把肥肉下锅炸出油，就把五花肉入锅，放点大蒜子，不停地翻炒，直到五花肉的精肉炒成黄褐色，看上去有点焦黄的感觉。把肉移向一边，用锅底油，加青辣椒丝炒。等辣椒丝染上了肉油，加上盐继续炒，放点酱油，炒到辣椒皮转起来为止，再加入其他的作料，马上出锅。这样炒出来的菜香气逼人，又诱惑人的食欲。

在家宴中吃着这样的辣椒炒肉，人就不由自主地想起自己的亲人、故土。

梅山狗

遥远的梅山老家，居住着一群古老的山民，他们每家每户都爱狗、养狗，家家户户都在梦想遇上七心狗，饲养一条七心狗。养狗成风后，一家就有狗妈妈、狗爸爸、狗儿子，或者有狗一代、二代、三代……狗自从来到这个家庭，就是新的狗家族的开始，成为山民家庭的一部分。

狗是梅山人家庭的一份财产，也是看家守户的主人，过着逍遥自在的日子。

梅山的公狗，它们的存活时间比较短，除非是被训练成看门狗或猎犬。不然，它们长大到一两岁后，就要成为稻草火下的冤魂。

梅山进入冬季，大山里天寒地冻，山民开始吃肉进补，来猫过冬天。主人对公狗大开杀戒，一条一条地宰杀着吃，用于滋补身体，为冬天提火生性。

梅山的母狗，负责繁衍后代。它们的生命长，可以到自然老死。母狗发育成熟，发情时可以随便找公狗交配。可是，一般的公狗都是与母狗有血缘关系，不是兄弟就是父辈，最多不会超过三代。小母狗很快成了狗妈妈，有着家族的地位。

梅山土狗，出门可以跑很远，不会迷路。狗边跑边在路边尿尿，回家时嗅着路边的尿骚味，就能

找到家。俗话说老马识途，其实狗也认路。一天跑去八十里，照样回家。长期在外瞎跑的公狗，主人不喜欢。因为养母狗的人等它与母狗交配完，就当野狗打了吃。

狗妈妈没有发生意外，主人不会杀它，就是狗崽不值钱，没人买，也一窝窝地养起来，到年底杀了吃。梅山山民说：犬不怨家贫，子不嫌母丑。狗是最容易喂养的动物，没有米饭，可以喂红薯，也可以喂猪潲。更有人说，狗吃不了多少东西。俗话说：狗肚子。狗的肚子小，二三十斤的狗，肚子不过两个拳头大小。狗的肚子小，主人一餐只给它一碗饭吃。狗贪吃，看到东西，总是恋恋不忘，过一会儿又去吃，吃得肚子胀歪了。所以，梅山有句骂人贪吃的话，叫狗吃相。

狗喜欢啃骨头，梅山土狗尤甚。人们把光骨头扔给它去啃，狗像捡到了宝贝，抱着啃个不停，非吃完骨头渣滓不可。其实，狗最喜欢吃肉，没啃光的骨头，有些许肉迹，它就细细地舔，慢慢地啃，啃得有滋有味，直到抠下肉末为止，还流着长长的唾液。一些难啃的骨头，都被狗啃碎，最后吃掉。

狗有两颗大牙，又长又尖，成勾形，锋利无比，人叫犬牙，是狗的特征。人的门牙如有突出的话，常被梅山人戏称为犬牙。听了这话，长犬牙的人会气个半死，恨不得马上拔掉。我倒认为不必生

气，人的牙齿根本比不上狗的犬牙，很多骨头缝里的肉吃不到，多可惜。有人把突出的牙齿说成是虎牙，说吃子女，其实是骂人绝后，这话才气。

狗吃屎，也是狗的特征。人们常说，狗改不了吃屎。这不能太绝对，也许有两种情形，一是被逼的，一是自愿的。

梅山的年轻人，结婚成家后，父母就会给他们分条狗，作为财产的一部分，这是人安排狗去吃屎的一条明证。年轻人结婚，第一要务是生儿育女，婴儿吃喝拉撒，没有自控力，也没时间规律，想拉就拉，不管空间是否允许。婴儿大便水分多，拉在地上，要撒草木灰才能扫掉，气味还很难闻，为年轻人所痛恶。只有狗，主人“恶诺，恶诺”两声，大狗小狗奔跑而来，主人手指往地上一指，众狗围住屎堆，一哄抢个干净，既不要清扫，也没有臭味。

狗喜欢往厕所里钻，自己去找屎吃。这也许是狗的习惯，因为它到处嗅，寻找食物的味道，满足自己的胃。

梅山人认为，狗的胃可以吸收所有营养，狗屎没有任何养分。说人不行，就是狗屎不如。还嫌恶狗屎，说狗屎烂鞋底，踩在脚底烂脚板。

梅山山民，嫉恨狗屎，看到狗到处拉撒，就用石头打。所以，狗拉撒，要到深山老林里去，才算

得上好狗。每家养狗崽，开始就要训练它把狗屎拉到屋外去。

年轻夫妇养狗，目的是为了解决生活中的尴尬和烦琐，提高卫生条件。他们随着年龄的增长，自己的小孩大了，养狗成了习惯。亲戚朋友保不准哪天带着婴儿来访，婴儿的拉撒，成了大人的厌恶，只有梅山土狗，可以调节好客人与主人之间的尴尬。它一出现，就可以吃掉婴儿拉的屎。

20世纪90年代初，一夜之间，梅山土狗全部消失。这与药物三步倒有关。改革初期，农村冒出来的剩余劳动力，影响社会的安定。有文化的青年人，都去沿海打工，剩下那些大字不识几个的小混混，待在家里生事。他们不安分，又懒惰，不思进取，还干些偷鸡摸狗的事。他们没钱的日子，为了满足食欲，常去偷鸡偷狗。看到人家养的鸡、狗，就垂涎三尺。虽然梅山不缺猪、牛等大型家畜，但是他们不敢偷，怕犯法。狗长期在外面乱跑，出了门成了野狗，无人管束，弄死了也找不到证据。他们找一块肥肉，拌颗“三步倒”，看到野狗，丢给它吃，狗吃完就倒地，他们用编织袋装好，背到朋友家，一齐动手，饱餐一顿。为人服务的狗，就这样结束了生命，成了冤死鬼。

很短的时间，梅山的土狗几乎灭绝，很难听到狗叫声。一些特别想喂狗的家庭，就到外地寻找狗

种，替代梅山土狗。有的从邵东、长沙带回狗崽。这些狗崽，成活率低。主人为了保住狗的性命，训练它不吃陌生人丢的东西。

老人传说，狗崽生下来是闭着眼睛的。我看到刚生下来的狗崽，红色的肉体，没有长毛，脑袋大于躯干，嗯嗯地叫个不停，声音像婴儿。老人还说，狗崽没人看七天可以睁开眼睛，看了要半个月。我不信这些传说，认为是迷信。狗妈妈很聪明，怕人惹它的宝宝，就会选个安全的地方生宝宝，如木板房楼板底下。山村木结构的房子，第一层用厚木板与地面隔开一段距离，保存干燥，人很少进去，狗可以爬进爬出。狗妈妈在生产前，要在地上掘个坑，再弄些稻草、干草叠在上面，以防冻坏宝宝。狗妈妈生下宝宝，主人很少发觉，直到狗宝宝看得见，爬到外面来。

2003年冬，我家的土狗要生产了，她在楼板底下掘洞，折腾了半个晚上，又跑出去。我外甥很顽皮，狗妈妈怕他弄它的宝宝，最后跑到屋后的山坡上去生产。母亲和弟弟找了几次，都没找到生产的地方。第四天晚上，大雪纷飞，一夜下来，地上堆了五六寸厚的积雪。早上九点多，狗妈妈还没回家吃早饭。父亲就去找，整个山峰找遍了，到下午一点多，才找到狗的窝。

狗妈妈紧紧抱着狗崽，全身湿透了。父亲与狗

妈妈对视了一阵，走过去，推开狗妈妈，有四只狗崽，其中一只已经被冻死了。因为狗崽多，狗的腹部遮不住。父亲抱了三只活的狗崽，沿着羊肠小道回到家里，狗跟在后面，时刻盯视着主人的行动。母亲用一只炭筛放上稻草做个狗窝，把狗崽放在里面。

狗妈妈吃了饭，又跑到山坡上把那只死的狗崽叼回来，放在狗窝里。它不知自己的宝宝死了。也许，它不让自己的骨肉抛尸荒野，要待在一起。

俗话说，狗拿耗子，多管闲事。此话不对。捉耗子的狗不多，也就是说，要好狗才能抓得到耗子。家里养条好狗，耗子会抓尽，聪明的狗，只捉不吃。一个晚上，可以抓几只耗子，摆在一块儿，像搞展览，看起来挺风光。吃耗子的狗，不是好狗，容易连自己的性命也搭进去。山野耗子多，农民撒老鼠药，药死的耗子，狗吃了，就药死了自己。

梅山狗崽，两个月才满月。狗妈妈生下狗崽，主人给它添些汤在饭里，叫催奶，让小狗有奶吃。小狗能吃饭了，也要在饭里放些洗锅水。炒过菜的锅子，放些水，放点盐，洗下锅上的油，烧开，是很好的汤水。盐可壮骨，油可长膘，狗崽吃了，很快就长大了。

梅山人买狗崽，规矩多。一般事先约好，清早

去挑。买了狗崽，不用笼子装，抱在怀里带走。过一个田坝坎或一座桥，要找一根棒子划一下屁股，说狗会把屎拉到很远的地方去。不然尽拉到家里或家门口，那只有在它拉屎的时候用竹枝打，打几次就会好。

养狗要选狗种，高大体壮为佳。再就是要选狗崽相貌，四眼狗不能要。所谓四眼狗是狗的眼圈有一环黑色的，像戴墨镜。一条母狗产下七只狗崽，叫七心狗，是梅山最佳狗崽。一定有人争着去买，也是百年难逢的守家狗和猎犬。养畜生最怕猪生二、狗生一。猪生二为象，是要背时的；狗生一是独苗，是倒霉的事。狗生三四只是常事，也是理想的。选狗还要看狗的胡须、耳朵。一须狩猎，二须守家，三须懒。就是一根胡须是猎犬，两根胡须为看门狗，三根胡须是菜狗。狗崽的耳朵要竖起来，才是聪明的狗。耷拉着耳朵，这狗没人要。选猎犬，还有耳朵又尖又薄。

梅山杀狗，从不用动刀，淹死或者吊死为多。俗话说：羊毛不可吃一根，狗毛可以吃一千。很多人用绳子捆住狗的脖子，悬于梁上吊死，那死相极像漫画里的恶犬。也有用水呛死的，狗的舌头伸出老长，死相特难看。杀了的狗，不能让它躺在地上。狗有地性，在地上躺上半个小时，就会活过来，这我亲眼见过。那是1989年秋天，祖父临终前

想吃狗肉。开始把狗吊在桥上，我把它放在晒谷坪里，等水开时，它的脚可以动弹了。

狗的毛用开水一烫，就会脱，但是绒毛很难拔干净，得用稻草烧。把狗架在两根木棒上，点起一把干草，一路烤过去，直到皮开肉绽，烧得吡吡叫。再用稻草在温水中擦洗，一下就白白嫩嫩的。吃狗，不只吃狗肉。俗话说：吃狗不吃肠，就像没吃一样。

做狗肉要整脚整边地放在锅里炖，直到能剥下骨头为止。炖时加八角、桂皮，也可以放土鸡蛋一起煮。鸡蛋熟了，敲烂壳，煮到蛋白变成暗灰色再捞出。狗蛋吃了特补，能补元气。剥下来的狗肉切成块，等锅里的油烧开，猛火炒几分钟，加入五香粉，炒得香味翻腾。加入原汁，放味精等作料，出锅趁热吃。

近几年，梅山土狗复出，养狗的家庭越来越多。吃狗的人和方法，也有所不同。七心狗的价值不再只是狩猎、看家，开始得到山民的宠爱。

侗寨腌肉

湘西少数民族，带着神秘色彩和震撼力，一直让外界向往，我行走湘西数次，体验到湘西的新奇和远古名族文化的神韵，一直处于兴奋中。最有特色的是侗族，饮食丰富多彩，吃后终身难忘。侗族分布在贵州黎平、从江、榕江、天柱、锦屏、三穗、镇远、剑河、玉屏，湖南省新晃、靖县、通道，广西三江、龙胜、融水等县，人口不到三百万。侗族聚居在湘黔桂交界的云贵高原东端，长江和珠江的分水岭地带。地势西北高，东南低，海拔在五百到千米之间。北属武陵山脉和苗岭山脉支系，南属苗岭山脉主干及其支干，大山连小山，小河汇大江，青山抱绿水，绿水绕青山，有激流险滩、清溪幽谷、高山峻岭、低丘平坝，连绵起伏。

侗族是骆越的分支，唐代才由原始社会向封建社会过渡；清初改土归流纳入朝廷统治，进入封建地主经济发展阶段。侗族氏族或村寨由长老或乡老主持事务，维护社会秩序，寨与寨之间进行合款，小款由若干个毗邻村寨组成，大款由若干个小款联合，共同议定款约，款民大会为最高权力组织，凡成年男子均须参加，共议款内事宜，主要是抵御外族入侵和维护本族安定团结。

侗族村落依山傍水，村头寨尾多蓄古树，溪流

横跨风雨桥，寨中鱼塘四布。侗寨以鼓楼为中心，按族姓聚居。侗人住干栏房，楼上住人，楼下关养牲畜和堆置杂物。侗家人心目中糯米饭最香，甜米酒最醇，腌酸菜最可口，叶子烟最提神，酒歌最好听，宴席最欢腾，这是他们的生活标准和追求目标。

湖南的侗族集中在怀化，喜欢吃酸辣食物，有“三天不吃酸，走路倒打窜”。侗人每家每户有五六个酸坛子装菜，分酸水坛、醋水坛、腌菜坛、腌鱼坛、腌肉坛。坛子菜最有名的是通道侗家腌肉，俗称接肉，又称酸肉，有猪肉、鸭肉、牛肉、牛排等。侗人菜蔬带酸味的占半数，可以说无菜不腌、无菜不酸，制作时以冬季最佳，用盆渍盐，略晾干，以木桶腌制，底层用糯饭或糊糯作糟，每铺一层加一层糟，然后用竹叶或棕片盖一层，再加木盖，封严，用大石压紧，数月即可食，腌肉不烹饪，直接切片装碗，色艳味咸；亦可煎炒、烤灸，以火灸最香。

侗族饮食，鱼鲜包括鲤鱼、草鱼、鲫鱼、鳙鱼、泥鳅、螺蛳、小虾、螃蟹、蚌，可以制成火烤稻花鲤、草鱼羹、鲜炒鲫鱼、吮棱螺、酸小虾、酸螃蟹等风味名肴。肉品有猪、牛、鸡、鸭肉，吃法与汉族不同。瓜果有刺梅、猕猴桃、乌柿、野杨梅、野梨、藤梨、饱饭果、刺栗、大王泡、松村嫩

皮、桑树嫩皮、香草根等。野味包括鼠、蛇、蝌蚪、四脚蛇、幼蝉、幼蝗、土蜂蛹、石蛙、穿山甲、囡囡鱼、麋鹿、梅花鹿、麂子、松香鸡、松香猪均可食用。菌耳有松菌、鸡丝冻菌、藤根、葛根、细微苔丝、竹笋。饮料有米酒、苦酒。他们的食材范围广，腌制方法巧妙，保存时间长。侗家盛宴，碗碗见酸，十道大菜组成的侗寨酸鱼全席，为世间罕见，我有幸吃过一次，留下美好的回忆。

侗族一日四餐，两饭两茶，侗族人家普遍喜食辣椒和酸味，饭以米饭为主，平坝吃粳米，山区吃糯米。糯米有红糯、黑糯、白糯、秃壳糯、旱地糯、香禾糯。饭有白米饭、花米饭、光粥、花粥、粽子、糍粑等。吃时用手将饭捏成团食用，称吃抻饭，抻饭甘美，一家蒸饭，全寨飘香。侗寨人家清晨做好一天的饭菜，带上山去食用。侗族人专喝油茶，用茶叶、米花、炒花生、酥黄豆、糯米饭、肉、猪下水、盐、葱花、茶油等混合成稠浓汤羹，既解渴，又充饥，与饭配套食用。侗人还喝苦茶，煮时先将粳米炒成褐黑色，盛在碗里，再将茶叶放在锅里炒焦，揉成粉末状，然后把炒过的粳米倒进去。掺水一起煮，待粳米胀开了，加入青菜、萝卜、甘薯煮熟即可食用。其味苦涩，可以调胃，可以止泻。

侗族人宴客喜欢打侗粑，工艺复杂细致，品种

繁多，加苏子汁的红侗粑、加杨桐叶黑侗粑、带馅的豆沙侗粑、枣泥侗粑等。侗族糍粑十分讲究，有碱水糍粑和白糍粑两种，逢年过节、走亲访友的必备之物，又是日常食物，带到坡上充当早点和午饭。在打白糍粑前，先把糯米淘洗好，浸泡一至两天，捞出来滤干，放到甑子里蒸熟，然后舀出来放进粑槽或石臼里用木槌捣烂，双手涂上蜂蜡或煮沸过的菜油，把它捏成拳头大小的圆个儿放在木板上压扁即成。糍粑干硬后，再放入水缸里保存。侗家建楼造屋、大厦落成，举行踩宝梁时，将糍粑装在竹篮里，木匠师父用绣花背带提到顶梁柱上，抛向四面八方的人群，边抛边唱道：鲁班仙师送你粑，你人发家也发。

侗家人用米酒消除疲劳和待客，各种喜庆以酒为礼，以酒为乐，形成无酒则不成礼的习惯，家家自酿自烤米酒。有贵客前来，主人劝客痛饮，尽欢而散。进寨时有拦路酒，姑娘们在门楼边设置路障，挡住客人，饮酒对歌，你唱我答，歌词诙谐逗趣，令人捧腹，唱好喝好再撤除障碍让客人进门。入座后换酒交杯，邻居前来陪客，或将客人请到自己家，或凑份子在鼓楼共同宴请，不分彼此。酒席上有鸡头献客、油茶待客、酸菜苦酒待客、吃合拢饭、喝转转酒等程序。

侗族酸味食物有坛制和桶制两种，坛制有酸

汤、虾子螃蟹腌酱、糟辣等，用淘米水放置火塘旁，每天蒸饭时把汤汁倒入甑煮沸，再放入坛中，多天即便成酸汤。酸汤富含谷维素，煮鱼虾、蔬菜，色味俱佳。制作虾酱，先将虾子与干辣椒搅拌和碾碎，再加面粉、豆粉、生姜末、桂皮、食盐等搅拌均匀，存入坛子，十多天就有酸味，则可食用。食用时用油煎，或用开汤，其味更香。糟辣制作与汉族相似。桶制酸食有腌鱼和腌肉。腌鱼先将新鲜的活鱼把内脏掏出，撒以食盐，将糯米和辣椒粉加水搅拌成糟，把糟放入鱼腹部内，放置于桶中，桶底先垫糟，然后将一层鱼一层糟，上盖芭蕉叶或毛桐叶，边加禾草圈，密封并用圆石重压，在桶上灌一清水覆面，使之与空气隔绝，一年后即可取出使用。鱼腌的时间越长，味道就越好。腌肉先把肉切成薄片，制作程序与腌鱼相似。腌肉品种较多，主要有腌猪肉，牛肉。香酸鱼是侗家人爱吃的腌制家常菜，是侗家菜中的珍品。腌鱼十年不变质，鱼肉红润，酸咸可口香气袭人，桶腌酸鱼一腌就是三五年，有的甚至一二十年，是招待上宾或红白喜事时方可尝到的美味佳肴。

我在通道数个侗寨共待了半个多月，尝遍了侗族美食，感触甚多。

衡东头碗

在长沙品食衡阳人开的菜馆，早就熟悉衡东土菜，衡阳人对辣椒嗜好，无辣不成菜让我记忆深刻。衡阳人喜欢咸辣，辣椒是每家每户必备的作料。农村家家户户种植灯笼椒、朝天黄。我多次到衡阳，对衡东却了解甚少，风俗习惯更加不知。前不久，我只身到衡阳出差，在文友的撮合下，一起去樟木寺游玩。

樟木寺坐落在湘江边，在湘江与耒水汇合处的上游三公里地方，距衡阳十五公里。曾是衡阳的盐运码头，过去的繁华街市，商贾云集，民国期间的商铺板房到处可见。清末大盐商程商霖的商号还在，三层砖木结构，看得出曾经的辉煌。樟木寺最有名的是佛寺樟木寺，从唐代培元寺发展而来，一直僧侣云集，晚清时期的杨泗庙、五统庙香火鼎盛，带动了附近的商业贸易，逐渐成为著名的竹木集散地，每逢集市，衡山、衡东、衡阳、市郊的群众、商贩云集于此，交易十分活跃，被誉为小香港。

我们看完樟木寺，文友提议去衡东去吃土菜，我正好可以了解衡东的风俗习惯，特别是那道一直没有吃到的衡东头碗，此行也可以完成心愿。

衡东在衡山之东，境内耸立着南岳七十二峰的

晓霞峰、凤凰峰、金觉峰，座座山峰俏丽挺秀，英姿各异。洙水河从山峰脚下流过，山与水相融，构成一幅绝美的山水图景。

衡东土菜源远流长，流传最早最广的是清朝年间的黄贡辣。衡东状元彭俊进京，从家乡带了自产的黄辣椒作为礼物进献给皇帝。皇帝吃了开始觉得很辣，过后食欲大开，齿间留香，回味无穷。皇帝大悦，便要彭俊家乡每年进献黄辣椒。黄辣椒从此身价倍增，并改名黄贡椒。黄贡椒原产衡东三樟乡，种植在湘江冲积平原的沙性土壤上。这种土壤最适宜辣椒种植，不仅产量高，辣味足，颜色橙黄，味道独特，皮薄，肉厚，甜脆，特别受爱吃辣椒的衡阳人喜爱。

衡东人讲究席面，叫湘腰席，一桌共八大碗。衡东土菜在湘腰席的基础上进行改造，增加各乡镇特色，推出三樟黄椒、南湾豆油、草市豆腐、杨桥麸子肉、土匪猪肝、杨梓坪萝卜皮、霞流咸鸭蛋、石滩真塘鱼、大源渡活鱼、石湾脆肚、踏庄土鸡、新塘削骨肉等，形成一系列特色土菜。衡东土菜口味独特、香色俱佳、美味可口、誉满三湘、蜚声湖广，以辣、鲜、美、便为特色。

衡东土菜最著名的是衡东头碗，俗称七层楼，又名怀素佛塔，在衡东喜宴上出头碗，即湘腰席八大碗中第一道出场菜。头碗集炖、煮、溜、蒸、炒

等多种烹饪方法于一体，这道菜功夫在初加工上，要炖猪脚、烫蛋皮、剁碎肉，做成橄榄丸、蛋包丸、滑肉，是体现席宴档次，展示厨师手艺高低的品牌。

我们选择在晓霞峰下吃衡东头碗，顺便了解衡山八景的晓霞晴岚，晓霞峰上狮子岩，峰下海月寺，南端有二童攻书山，即唐玄奘法师门人、千卷佛经译者、草书大家怀素舍利塔故址。乾隆五十二年（1787年），时任衡山知县的徐锦在怀素佛塔旧墓上建起崇文塔。衡东人们为了纪念草书大家怀素和尚，特做一道素菜，即七层楼。南来北往的僧侣和香客从衡阳去衡山烧香，第一站是衡阳市的回雁峰，到衡东，只能吃素，遇到大喜宴，也要吃素，所以头碗吃七层佛塔，表示对僧侣和香客的尊重，更是衡东的风俗习惯和宗教信仰。

我吃到衡东头碗，才知道它是大杂烩，有猪脚、整蛋、剁碎肉、橄榄丸、蛋包丸、滑肉等，每层的食物分量根据一桌的人数决定，层次分别是黑木耳、鱼肉丸、蛋饺、粉蒸肉、鹌鹑蛋、红薯、大枣，在碗里一层层地摆起来，吃的时候一层层地吃完，吃完一层就是另外一种食品，是件非常有趣的事。

衡东头碗还与晚清湘军名将彭玉麟有关，彭玉麟发迹后，待客的招牌菜就是衡东头碗。彭玉麟对

衡东头碗进行了改造，增加腰花、锅烧丸、黄雀肉、鱼丸、蛋卷等，称玉麟香腰、宝塔香腰、管堆子香腰，形如宝塔，寓意步步登高。改造后的衡东头碗传入民间，成为衡阳酒席中定型的头碗菜品，也是民间结婚、生子、祝寿、逢年过节团圆饭中不可缺少的食物。其实头碗还可以根据具体情况进行改造，也可顶上加盖其他菜肴，盖海参称海参香腰，盖干贝称瑶柱香腰，盖肉片、猪肝、猪心等即普通宝塔香腰。垫底亦可因人、因时、因物质条件而异。其特点是造型美观，色彩艳丽，咸甜鲜香，味美可口。

我慢慢吃完衡东头碗，才知道此菜内容丰富，花样较多，菜叠菜，共八层，每层八片或八块或八个，约六斤，塔状。第一层条状鱼丸子，鲜嫩滑润、弹性强，第二层团状黄雀肉，口味松软、甘嫩清香，其次是一层层吃下去，第八层是圆蛋，共八枚，去壳呈五香味。

1979年编写的《中国菜谱》收入此菜，衡阳民间，宴请有无头碗不成席之说。农村大多以饭豆、红枣垫底，上面顺次加入圆蛋、黄雀肉、鱼丸，再以腰花、海参封顶。

我在回衡阳的路上感叹，民间的力量真伟大，可以把一道菜做到如此高的水平，是我在书斋中无法想象的。

张家界三下锅

张家界，在世人眼里，都流连在山水风光中，很少有游客来询问它的饮食，等享受完山色后，才有人想到在张家界吃点什么来安慰自己的胃。

张家界按饮食习惯划分，与湖南的辣椒饮食有些区别，更偏向大武陵山脉的山居饮食，与渝黔鄂边陲相似。张家界有浓厚的土家族特色，又融入湘菜的辣和土家的腊酸腌诸味，风味独特。

土家人好辣，用辣椒开胃健脾助消化，喜欢煎辣椒、油炸辣椒、干炒辣椒、酸辣椒、酱辣椒等食物，常在菜里加入花椒、山胡椒等香料，增加菜的辛辣。

到张家界旅游，看到满大街都挂着三下锅的牌子，却不知是什么东西，更没有人把它与吃联系起来。作为食客和游客的旅游者，游玩的目的是增长见识，看完张家界的山水，不吃三下锅，那将只享受了张家界的一半文化，也会终生遗憾。

张家界三下锅是张家界土家族文化的缩影，代表土家族人的风土人情，代表土家族人的家族家庭观念，代表土家族人的饮食习惯和生活态度，想了解张家界、熟悉张家界，首先要熟悉土家族和三下锅及三下锅的深厚文化内涵。在张家界吃土家八大碗、土家十大腕，很多游客觉得吃到了土家族菜肴

的精华，这绝对没错。有些游客还庆幸没有去吃底层人民吃的三下锅，其实土家八大碗、土家十大碗的主菜就是三下锅，只是把它的名字改为和菜，说得非常文雅。

在张家界，问三下锅，无人不知无人不晓。说和菜，那是文化人的专利。

三下锅是种方便的干锅，最有张家界本土特色。相传，明朝嘉靖年间，倭寇在我国东南沿海大肆袭扰，朝廷多次派兵抗倭，都惨败告终。尚书张经上奏朝廷，请征湘鄂西土家族士兵平倭，明世宗准奏，派经略使胡宗宪督办此事。永定卫茅岗土司覃尧之与儿子覃承坤及桑植司向鹤峰、永顺司彭翼南、容美司田世爵等奉旨率兵出征，恰好赶上年关，覃尧之深知一去难返，决定与亲人过最后一年，下令提前一天过年，用蒸甑子饭、切砣子肉、斟大碗酒做过年食物，因为时间紧促，来不及准备许多菜蔬，土司家厨把腊肉、豆腐、萝卜一锅煮，做成土家族的第一碗“合菜”，后来慢慢演变成现在的三下锅。士兵上前线后，很快打败倭寇，收复失地，世宗亲赐匾额。

现在的三下锅选材更加广泛，增加了张家界特有的酸萝卜、霉豆腐、酸菜做开胃菜，把肥肠、猪肚、牛肚、猪脚、猪头肉等多种食材作为备选。张家界现在的三下锅，菜品根据客人的喜好搭配，人

数多，食材也多，种类不断增加，吃起来味道非常不错。

正宗的三下锅在正规的酒店吃不到，只能在小店吃，才能吃出它的风味。张家界最有名的三下锅有凤湾桥头的胡师傅三下锅、凤湾路口的军哥肠子馆、永顺酸菜羊肉馆、紫舞路红旗宾馆附近的李师傅脆肚店四家，天天爆满，座无虚席。

涟源珠梅鸡

涟源地处湖南中部，涟水源头，雪峰山东南麓，多丘陵山地。涟源北部湄江风景秀丽，堪称三湘一秀，珠梅就在其中。涟源原名蓝田，饮食注重香辣，口味刁钻，属湖南典型重辣厚油之习俗。

涟源在明清时代是连接湘中湘西的重要商埠，抗战时期国立湖南师范学院等校迁入蓝田，幽静的小镇被开发，赢得“小南京”的美誉，钱锺书的《围城》即写于此。

珠梅是涟源北部一座小镇，与湄江风景区临近，以产三黄鸡闻名。根据珠梅人自己的饮食习惯，创造了一套吃三黄鸡的独特方法，经过一代又一代人餐饮人的努力，做成现有的珠梅土鸡，备受食客喜好和游人品尝。

珠梅鸡与其他鸡的做法完全不同，鸡需要涟源珠梅的正宗三黄土鸡，多以吃天然的青草和山野的虫子长大，还吃点五谷杂粮。选毛重四斤左右没有下过蛋的仔母鸡，吃时味道纯正，营养价值高。带皮五花肉需要喂纯草的花猪肉，饲料养大的花猪或者其他猪肉都不行，并且要精肥分明，成行成格的特级五花肉。辣椒需选香甜超辣的涟源朝天尖椒，不能用其他辣椒替代，切一厘米长的筒。在制作时，三黄鸡需现杀，鸡肉砍成大块，加鸡肠子、鸡

杂、鸡血，五花肉切大片，一只鸡加七八片即可。

珠梅鸡以红焖为主，下锅前，先爆炒五花肉，精肉呈黄色，肥肉出油，再放鸡块翻炒泛白，加料酒，煽干水分加薄姜片和鸡杂等物，继续翻炒，鸡肉呈黄色后加清水，添青辣椒、红辣椒、盐、鸡精红焖，直到香气四溢，汤汁收干出锅。

正宗涟源珠梅土鸡有种秘方，是煮鸡时的汤汁，从不外传。现在娄底、长沙的珠梅土鸡专卖店，秘方汤汁均由老店配送。地道珠梅土鸡煮菜的时间和下配料的先后顺序都非常讲究，不然味道截然不同。很多食客到涟源，都要去吃珠梅土鸡，品味涟源特色。

珠梅土鸡不加温热装置，用脸盆大的不锈钢盆盛装，满满一盆，看上去全是辣椒。辣椒有青色和红色相杂，在盆里比较起眼。扫开一层厚厚的辣椒，鸡肉、五花肉相间其中，鸡肉色泽鲜艳、香浓气醇。马上闻到一股油炸的鸡香味，飘散的味道非常鲜美，有别于炖、煮的味道。五花肉有一厘米厚，一块有半小碗，颜色像油渣经过水煮一样泛白，起伏有致。五花肉不再油腻，且香醇可口，精肉富含汤汁，没有粗条感，柔软细嫩。珠梅鸡皮纯黄，古铜感强，鸡肉微白。鸡肉咬在嘴里，糯性很浓很粘，鸡肉细腻，没有半点粗糙感，随便怎么嚼，嚼不出一丝一线的鸡肉，细嫩爽口、辣而不

涩。慢慢品味，鸡肉非常甜美，自然甘甜纯正，加上辣椒汁的辣味，鸡肉香完全改变，成一种辣香。鸡肋肉没有完全脱骨，吃时需要慢嚼细啃，找到吃的感觉和滋味。鸡肠每节不长，绵软耐嚼，带着辣椒汁，吃时味道香辣。鸡血小块，辣椒汤全部煮进鸡血气孔，吃起来有汤辣和鸡血的脆嫩。鸡杂小片，既脆又香，另有一番风味。如果有微甜的新化水酒同食，即缓减朝天椒的辣味，也增加了把酒话食的情趣，鸡肉与五花肉味道更纯。

珠梅鸡曾是抗金名臣李纲的最爱，现代珠梅土鸡创办于1998年，在珠梅云霄村。

芷江鸭

芷江地处武陵山系南麓、云贵高原东部余脉延伸地带，东邻中方县、鹤城区，南接洪江市、会同县、天柱县，西连新晃县、万山特区，北界麻阳县、铜仁市，素有“滇黔门户、黔楚咽喉”之称。古属五溪蛮地，因屈原《湘夫人》“沅有芷兮澧有兰”得名。

我早闻芷江鸭的名声，在长沙也见过几家做芷江鸭的饭店，我却不愿意去吃，想找个机会到原产地去吃。多次到怀化出差，都因接待单位有统一安排，没能单独行动，也没吃到怀化的芷江鸭。这次去怀化参加笔会，出发前给在怀化工作多年的陈永奋兄打了个电话，他要我开完笔会，在怀化逗留两天，陪我看看怀化山水，兄弟好好叙叙旧。他还告诉我，他在怀化寻得一处做特级芷江鸭的饭店，到时候在那里给我接风洗尘。

芷江鸭又名紫姜鸭、仔姜鸭，是湘西芷江、怀化、沅陵等地的饮食特产。历史悠久，风味独特，数百年来经久不衰，为宴会传统菜肴，也是怀化人款待外客最好的主打菜。

沅江舞水一带，盛产水鸭，以谷糠养的麻鸭为主。芷江民谣云：“桂花飘香石榴红，八月十五杀鸭公，鸭头鸭脚老板吃，翼翼膀膀待长工。”芷江

食鸭文化繁荣昌盛，独具匠心。吃鸭注重鸭翅、鸭头、鸭爪三样，俗称飞叫跳，并称“桌上三杰”，用于款待贵客和至亲。从元代开始，芷江人在中秋节、重阳节必吃炒鸭，并将做熟的鸭制品赠送给亲朋好友。

芷江晚春四月，河水慢慢转暖，养鸭人才会出现。乡村集镇，雏鸭上市，商贩挑着刚孵出的小鸭，穿街走巷叫卖。鸭农选好鸭苗，开始了一年的牧鸭生活，他们扛着长竹篙，漫步于田野和河滩，风餐露宿，日晒雨淋，终日与鸭相伴。农历七月，早稻收购完后，鸭农将鸭赶入稻田，捡拾散落的谷粒，鸭子长得飞快。临近中秋，仔鸭一斤出头，母鸭还没开叫，公鸭羽毛未丰，正是理想的仔鸭。鸭农将鸭子用稻草捆绑，运到集镇贩卖，农民买去过节。

芷江人除了喜欢吃仔鸭，还喜欢吃成年鸭婆子，两年左右的鸭婆子净重两斤半左右，不超过三斤。芷江人做鸭利用秋冬两季的气温差异和芷草香料，做出无法模仿的特色芷江鸭。芷江秋冬季节，当地气温、湿度、风速与邻县不同，野生芷草非常茂盛，泛发着奇异的芳香。

芷江人杀鸭，习惯保留鸭血。鸭子杀死后，先砍下鸭脚，清洗干净，不用开水烫，并保留鸭脚外皮。再用开水烫鸭，拔净鸭毛，清洗鸭身，剖开前

胸，取出内脏，摘下鸭肝，用水冲洗干净，鸭身切成一寸方块的肉块。加些五花肉，切成五分方块。配料生姜、红辣椒切块，大葱分根，打成绳结。先炒鸭脚、鸭头及内脏，爆酥后。鸭块、五花肉下锅，用茶油爆炒，炒干水分，到金黄色。加入鸭血，翻炒成板栗色。放肉汤用小火煨，鸭肉酥烂，再加米酒爆炒，撒盐，直到香味飘逸。加鲜红辣椒、桂皮、姜片、酱油、甜酱，煨出姜香，放味精。快出锅前，加牛角葱，稍煮。芷江人烧鸭，有四大将军：芷姜、大葱、红椒、花椒，花椒主麻，红椒施辣，芷姜去膻，大葱生香；芷姜金黄，大椒通红，大葱鲜绿，花椒晶亮。

民间传说，乾隆南巡，途经沅洲府（芷江），有人正在做芷江鸭，他闻得香味，十分醒神，顺着气味找去，食后大悦，称为天下佳肴，并定为贡品，从此广为流传。清代西湖制台魏武庄，调往云贵任职，途经沅洲，品尝了三癞子的炒芷江鸭，大加赞赏，并确定了芷江鸭的香酥脆辣四大特点，其鲜味醇香、油而不腻的口感流传至今。

我开完笔会，在怀化逗留了两天才回长沙。第一晚，陈永奋兄用芷江鸭招待我。看到端上来的芷江鸭，条块整齐，油泽光亮，鸭肉澄黄，非常耀眼。我忍不住就动起筷子，先夹了根翅膀，香味飘荡，皮色鲜艳，轻轻咬了一口，皮酥肉爽，肉嫩可

口。我调动了口腔的全部味觉，品味鸭翅，味道极鲜，香酥脆辣，油而不腻，口感独特，吃后回味，口吐香气。我一连吃了好几块，都停不住口，陈看了窃笑。至今回味，都是绝品。

陈永奋兄告诉我，他在怀化工作几年，常与同事到芷江县来寻找正宗的芷江鸭馆，吃过不下百次，最后确定还是现在吃的这家最正宗。饭后，我们又在宾馆里谈了一些芷江鸭的传说和故事，才散去。

风味鸭寸骨

熟悉长沙的人，都知道长沙人的生活喜欢讲点情调。不管是家庭生活还是室外活动，都要来点夜的情趣，如吃吃宵夜，把酒作乐，以度光阴。

在长沙人的夜宵里，一样东西是不能少的——那就是长沙特有的风味鸭寸骨。鸭寸骨本来是长沙的一种小吃，用于下酒的口味菜。因为长沙人的热爱，鸭寸骨在每一个夜宵店、摊都有，也是饮食男女的保留菜单。

鸭寸骨是水鸭的胸部骨架，本来没有什么好吃的。而长沙人把它做成卤菜，有那么一点卤味，吃起来就不同了。先把鸭架子骨用盐水腌好，再煮熟，吃的时候加热，放上辣椒等配料，再端上餐桌，就是另外一翻风味了，所以又有人把鸭寸骨叫成风味鸭寸骨。湖南人喜欢吃辣椒，喝酒也少不了带辣味的下酒菜。咸咸的鸭寸骨，正好下酒。长沙人就更爱此口味，对骨头也兴趣不浅，有名的有糖醋排骨、清煮童子骨、鸭寸骨、鸭脖子等。

俗话说：吃下去是块骨头，吐掉是块肉。鸭寸骨大概就是这个情况。我懂长沙人的心里，他们吃鸭寸骨并不是完全为了吃肉，还是要体味啃骨头的那种味道。在长沙这种好吃的风土人情下，再去啃鸭寸骨，那将是更有一番风味。鸭寸骨也就自然成

了长沙夜宵上的一道风景。

如果说现在是一个小资时代的话，那么长沙人是最小资的。无论男女老少，对吃都情有独钟，随便哪个人都能品味美食。虽然有些家庭不是个性很张扬，也喜欢在家里整个夜宵，跟自己的爱人写点情调。夜宵里就少不了一道鸭寸骨，啃鸭寸骨就成了加深夫妻的感情调味剂，也给家庭恩爱增添了许多浪漫。长沙孩子，从小就在有情趣的家庭中熏陶长大，小小年纪就染上了小资情调。说老实话：长沙可以评得上一个小资之城、一个小资之都。

鸭寸骨其实是一种很诱人的美食。当热气腾腾的鸭寸骨端上餐桌，首先飘来的是一股鸭肉香，带点儿焦味（没有水煮的骚味），又有一点点腻、一点点甜，伴着脆香的辣味。闻到这种香味就会激起食欲。如果从夜宵摊走过，就有点情不自禁的坐下来吃的想法。

鸭寸骨是一具整胸骨架，像个“U”字。这样对于一个初吃者来说是绝对不理想的，就像俗话说的不知从什么地方下口。如果吃得多了，就自然知道套路，在点菜的时候会特别嘱咐老板加以说明：鸭寸骨要先热一下，要剁烂。夜宵里有几种剁法：一是把鸭寸骨剁成寸长的骨头，这是对“鸭寸骨”的误解，误以为鸭寸骨就是把鸭架子骨剁成一寸长以后的骨头。虽然吃起来方便，却把啃骨头的风味给

全部抹掉了。一是把鸭寸骨剁成两段，每一段有一个关节。虽然吃起来很有啃骨头的感觉，却要两只手抓着才能啃关节的肉，这样对于新手和女人来说就有伤大雅了。主要是新手吃起来不得法，女人认为吃法不斯文。一是先剁成两段，再把关节处切开，这样可以一只手拿着吃，关节处的肉也能够吃干净，又有啃骨头的感觉和南方人的斯文。所以，通常的吃法是第三种。

到外面吃鸭寸骨，要找一个宽敞的地方，边吃边歇气，来杯扎啤，权且把它当作吃鸭寸骨时的茶水。找几个三十岁左右的去吃，也许会更有情调。

临澧钵子肥肠

湖湘饮食，有个庞大的菜系是肥肠，每个地方逐渐形成一些特色的肥肠菜。虽然很多地方的人在信仰和卫生方面抵制吃肥肠，还是有一部分人喜好和钟爱肥肠。我在饮食圈里混吃多年，吃的肥肠美食比较多，没有几款肥肠让我留下深刻记忆，唯独常德临澧的钵子肥肠吃了还想吃。

没到常德吃钵子菜之前，一直有朋友推荐和邀请，希望我能到常德吃吃他们的钵子菜，给个公正的评价。我总认为钵子菜是一般的土菜，味道不会好到哪里去。多次到常德游历，被安排在宾馆享受时尚美食，都没吃到地道的钵子菜，无法把钵子菜列为什么菜系，更谈不上评价，只知道钵子菜是常德家常菜，是家庭中最普遍的菜种，酒店宾馆不重视。就是以做钵子菜为主的酒家，也对钵子菜经过了极大的改进加工。

我在湖南各地调查地方名菜时，在湘西各地的街道上到处都看到常德肠子馆，当时不清楚肠子馆是做特色肥肠，更没洞察出是种美食现象，也没联想到闻名湖湘的临澧肥肠。直到常德朋友刘勇给我推荐长沙市八一桥旁的常德肠子馆时，我才恍然明白过来，常德肠子馆的特色菜就是临澧肥肠。

当我们赶到八一桥常德肠子馆时，早已人满为

患，只好排队等候。刘勇介绍道：这是长沙市最地道的钵子菜基地，全按常德人的口味制作。这些简单的介绍，吊起了我的胃口。

临澧钵子肥肠有着悠久的历史文化，据文献记载：17世纪中叶，李自成败走九宫山，率部退至临澧歇驾山，弹尽粮绝，士兵饥饿难耐，杀坐骑充饥。马肉全部吃完，剩得漫山遍野是马肠子，当地饥民把马肠子收拾起来，洗净用大锅煮熟，加香叶去其膻味，马肠子变得香鲜无比，食时妙不可言。临澧人继承了这种做肠子的烹制技法，慢慢演变成肥肠的烹制方法，并进化到钵子肥肠。

现在吃的临澧钵子肥肠，是在常德钵子菜的基础上加工改造而成，并增加了肠头、猪头肉等肉质原料，也在香料和烹制手段上进行了修改，成为常德地区的一种特色菜。

肥肠很多人认为它不干净，主要是因为肥肠是消化系统的重要组成部分。制作肥肠，特别需要注意的是要把肠子洗干净，去除糠渣和腥膻味。临澧钵子肥肠采取挤掉肠内残留物，理直剪开大肠，清洗肠衣，再用面粉揉搓，温水冲洗。面粉在揉搓中粘除糠渣，又让肠子洗得干净保持肠子完整，不会在搓洗中破坏肠子。再加精盐、黄醋、绍酒搓揉，去腥臭味，沸水氽后切成一寸见方片状，沥干待用。

肠头和猪头肉也需要进行特别选择。肠头是猪的肛门及肛门边上的肉，有肥肉和瘦肉，含有大量油脂，在洗干净后煮熟，切薄片。猪头剥掉猪皮，洗净连骨头煮熟，取残留在骨头间的碎肉，含有软骨、半肥肉、半瘦肉，长沙人叫拆骨肉。猪头肉剔除骨头，选大块肉切薄片。

烹制肥肠先把锅烧热，放熟猪油烧六成热，倒入肥肠炒数滚，加绍酒、酱油、精盐、花椒、葱结、姜片，再加肠头肉和猪头肉继续炒，炒至熟色，肥肉中的油炸出，加杂骨汤，调味煮沸，小火煨至软糯酥绵，用钵子盛装出锅。钵子口径大深度小里边上釉，上半部分装菜，下半部分在炉子上烧烤，也有用小铁锅代替钵子，火使用煤球，肥肠在汤汁里悠悠的沸腾，香味飘散，肥肠炙热不减，食客无法拒绝它的诱惑。

临澧钵子肥肠比较辣，口味鲜嫩糯软、甘甜爽口，嚼来绵远回味，肠头肉细嫩不油腻，猪头肉柔软清爽，在相互间递着吃时更有味，越吃越辣，越吃越热，但是吃时不觉得，吃完后大汉淋漓，浑身痛快无比。

吃顿临澧钵子肥肠，可以排除一次感冒，更是一种体验。

红烧肉

生活水平一年比一年高，吃肉的年代已经一去不复返了。国人都提倡吃素菜，多做草食动物，减少脂肪的储藏；然而，国人的体型恰恰相反，脂肪急剧增加，库存也越来越大。

可是，还有很多人是怀旧主义者，惦记着记忆里的一顿红烧肉，找遍长沙城，结果是空肚而归。其实，红烧肉的怀旧分子不少，这些大男人们，是吃肥肉长大的，虽然感觉精肉也有味，但是，却认为没有肥肉那么过瘾。也像我的几个朋友所说的，作为男人，唯有肥肉最过瘾。究其原因，他们都是受红烧肉的熏陶长大，怎能忘记小时候馋得口水直流的红烧肉呢？

我是吃红烧肉长大的湖南人，也生长在一个爱吃红烧肉的家庭。我的父辈六人，个个是吃红烧肉的高手，最高记录是我伯父一个人吃七斤。现在，他们还爱吃红烧肉，食量却大减。问其原因，主要是没有那样的场合和气氛了，加上年龄老矣，牙齿丢失，能够吃上斤把足矣。每当跟伯父谈他当年吃红烧肉的往事，他总是感到很骄傲，满脸阳光。我却很羡慕他，没有生在那个年代，也没有过过吃红烧肉的瘾。

母亲是做红烧肉的大厨，她做出来的红烧肉很

对我的胃口。每年腊月，家里杀年猪，母亲就要好好地做一顿红烧肉，以解一年的肉荒。当猪开完边后，母亲就交代屠户砍一块半精半肥的肉，约三四斤，趁热把肉切成两三厘米厚的一条块，再把条块切成方丁，成丁的肉就呈条状。母亲洗净炒锅，等锅烧热，把肉倒进锅里猛炒，油就汩汩地冒了出来，小部分淹没在油里。母亲吩咐我剥一把大蒜子，清水洗净，拌肉同炒，到蒜子表面呈金黄，再加干红辣椒。辣椒被油炸得唧唧叫，等颜色变褐。加盐和酱油，等肉的棱角有焦样，精肉呈紫褐色，就可以出锅上桌。

红烧肉上桌有一股浓浓的辣香味扑鼻而来，刺激着我的食欲。夹一块放在嘴里，吃起来脆香酥软；肉皮很有韧性，带着点糯软，用力咬就会断；肥肉酥软、脆松，表面有点硬度，咬破虽有油溢出，却不腻人；精肉紧密，带着酱香，咬时就成了一根根的肉丝，嚼时有粗纤维的感觉，却很有耐嚼的味；吃完有点辣，嘴上有点热的感觉，就是下雪天，鼻尖也会冒点汗汽。

这几年，虽然吃过几次红烧肉，却不是母亲做的，味道大不相同，也就不想吃了。

前些日子，老婆突然想起了要吃红烧肉，我就好好地回忆起母亲做的红烧肉，学着样儿给老婆做了一顿，还蛮像的，老婆也吃得挺高兴。昨天我俩

做菜单的时候，老婆提出要把红烧肉补进去。从此，红烧肉要进入我的厨房。

湘式扣肉

湖南人除了爱吃红烧肉之外，还爱吃肥肉很多的扣肉。扣肉在湖南人的每个家庭里都有，被湖南人作为一种常吃菜写在家庭菜谱里。

湖南的扣肉做法繁多，每个小地方都有自己的做法，有的家庭还有家庭做法。但是，大抵可以分成两种：一种是在蒸肉的碗底垫萝卜丝的，叫萝卜丝扣肉；另一种是在碗底垫梅菜的，叫梅菜扣肉。这两种扣肉大概是以农村和城市来划分的，城市没有萝卜丝，却流行着农村来的梅菜，他们就用梅菜来蒸扣肉；农村多的是梅菜，大家都不愿意吃梅菜，而喜欢把晒干的萝卜丝拌上米粉，与米粉肉或者扣肉蒸着吃，认为那样很好吃。

我生长在农村，就爱上了萝卜丝扣肉，特别是母亲做的萝卜丝扣肉，我一个人能够吃上斤把。母亲是个精于厨技的家庭主妇，就是一道普通的菜，通过她的手做出来也比别人做的要好吃得多。母亲还会做很多的特色菜，萝卜丝扣肉就是她的一道名菜。

腊月里，全家人都回来后，母亲就张罗着杀年猪。等把年猪杀了，母亲就要在家里忙几天，先是腌腊肉，然后是熬猪油，当熬完猪油，母亲就会把米粉肉和扣肉顺便做好。

做扣肉的一般是五花肉，切成五寸见方，放入舀干了油的油锅，一一排开；稍加小火，肥肉的油就冒了出来，等肉的边角开始收缩、上翘，就可以把肉翻过来；再等它熬得边角收缩、上翘，撒上盐，一阵翻炒，看着盐大概拌上了，放入底层储满萝卜丝的大坛子；盖好盖子，坛缘淋上水或油密封。

到第二年三四月插早稻田的时节，天气开始转热，就把萝卜丝扣肉拿出来，切成片，下面铺满萝卜丝，扣肉放在上面，稍微加热就可以吃了。扣肉已经有点酸味，酸得不太重，带着甜味的草莓酸，吃起来已经没有油腻感了，非常爽口，肉皮已经不再是韧性，而是脆性，可以咬出清脆的响声。

我就是吃这种扣肉长大，给童年留下了很多美妙的记忆。等我离开农村，去城市求学，母亲就停止了生产扣肉。春节回到老家，看着母亲疲倦的样子，就把心底好吃的念头淹没在爱母亲的视野里。

回到城市，每当回忆母亲做的扣肉，就开始痒痒地想试试自己的厨技。结婚后，妻子是一个爱吃的女人，要我做家乡的萝卜丝扣肉给她吃。因为萝卜丝扣肉需要的时间长，我就在市场上买回现成的原扣肉蒸给她吃，吃后她还是不满意，要我自己做原扣肉。

我没有做过梅菜扣肉，也不知道哪些工序，就

只好问在城市里待了多年的舅妈，并且登门学习。回来后我就开始做梅菜扣肉给妻子吃：先买好五花肉，切成大方块，抹上料酒和酱油，用油煎到肉块开始收缩，油汁冒出，捞出原扣肉，用原油加辣椒粉、盐、豆豉做成辣椒油备用。吃时切成片，拌上辣椒油，在碗底铺上梅菜，放上原扣肉，加点酱油、香油，蒸熟就可食用了。

吃时油汁还在，却不油腻，透着一股煎熬的油脆香；精肉经过酱油的透熟力，已经熟透、紧缩，吃起来有精肉丝条条，带着硬度；精肉里藏着鲜味、甜味；还有其他做法无法表达的肉香味；再吃抹在表面的辣椒油，有着一股辣味，又驱散了鲜肉的腥味。

妻子吃着我做的梅菜扣肉，再也不询问我童年的萝卜丝扣肉有多好吃了。

牛肚花

牛分黄牛、水牛，在饮食里，多以吃黄牛肉的杂为主。湖南这片土地上，却是一个山地与河流、湖泊并存的丘陵地带。湖南人多以吃黄牛肉及它的附属杂物，并且做出湘菜里的各种风味和野趣。在宝庆梅山之地，人们对黄牛有特殊的热爱和忠诚，也有着爱吃黄牛的狂热，不仅吃法奇特，吃的形式也齐备，连牛杂之类的什物都有数不清的吃法。他们用特辣的干红辣椒调味，用梅山的异味山胡椒油祛骚化膻，制作湖湘一绝的牛杂菜品。这既辣又香的牛杂什物，让人愈吃愈上瘾，辣得大汗淋漓都不放弃。

山胡椒油的吃法这几年由梅山之地的新化蔓延到长沙，让爱吃的长沙人产生了浓厚的兴趣，梅山菜的吃法也迅速在长沙城扩张，吸引着长沙的饮食男女，满足他们的口福。我在长沙，也常与朋友去品味梅山菜，最让我动心的还是那碗牛肚花。

河西新民路，有家牛腩王，老板是宝庆人，专做以牛身为料的菜品，吃过多，最喜欢吃的是那碗爆炒牛肚花。在长沙，牛腩很少用于炒着吃，主要是做下米粉的马子，有名的牛腩粉就是用牛腩做的。牛腩马子要把整块的牛肚炖熟，切成薄片，加红油、辣椒面拌做成马子。另一种吃法是把牛腩卤

好，切成斜片加醋，在酒店宾馆成一例凉菜。

牛肚花最吸引我的是山胡椒油的奇异香味，只要在菜里加一滴山胡椒油，整碗菜都飘满山胡椒油的气息，就是隔几十米，也可以闻到它的芳香和那特殊的香味，刺激着食客的鼻孔，勾起他（她）的食欲。还有一个我非常喜欢的地方，那就是它的形状，爆炒出来的牛肚花如小簇小簇的花菜，美丽诱人，让人吃的时候都要顾忌它的美丽。

牛腩王是家排挡店，搞法与土菜馆相同，主要做口味和特色菜。我第一次去那里吃牛肚花，是从旁边经过，闻到它炒菜的的味道，带着甜腻的芳香。我约了几个朋友，当晚去牛腩王品味牛料美食。

我下馆子喜欢寻找一些新鲜的菜品和特殊的吃法，尝个鲜，吃个新。看到牛腩王的爆炒牛肚花，就点了一份。

不到十分钟，菜就上来了。一个大斗碗，菜不是很丰盛，只有大半碗。汤面血红，菜从汤里冒出一些小山突起，洁白如雪，形成了非常明显的对比。初看以为是花菜切成的小块，细看才发现那些小凹凸是肉疙瘩均匀的突起，白而不透明，更加增加了它的亮度。夹起一块，才知道是牛肚片，炒得转起来，缩紧成拳头，成了牛肚花，我不停地感叹炒菜的师傅技术之高。

把牛肚花放进嘴里，先是一种舌头刺辣的感觉

觉，那是山胡椒油的辣味。接着，满口飘着鲜香的山胡椒油香，带着清新的甜味，品到了来自自然的牛肚花甜和牛肚花的鲜。再是辣椒油的辣味，刺激着我的嘴唇，在轻轻地颤抖，就像琴弦的振动。再嚼，牛肚花挺脆，在细嚼的品味中听到清脆的声响——呵嚓呵嚓，却没有绵性，容易咬碎，表皮有些韧性，突起的肉疙瘩很嫩，咬下去感觉到它的细腻、清爽。慢慢嚼，有股牛肉味冒出来，接着是品味到它的香醇、甜腻，美妙得很。

连吃几片，才发现牛肚花只有一根线厚，可见切菜的刀功。吃牛肚花，非常辣，要不停地下饭，来克制辛辣。喝水无法解决辣味，只能在辛辣中感觉到美味。

我想：吃这么辣，也许是梅山土著人生长在资江边，需要防寒祛暑；另为了那山区重体力活，多下饭保存体力。吃着这牛肚花，人就不自然地在梅山古地做着精神的旅游，品味着那梅山风情。

长沙臭豆腐

臭豆腐，长沙名菜的杰出代表。

有名家评价过：到长沙没有吃过臭豆腐就等于没有到过长沙。这是一句非常经典的话，也是把臭豆腐推上湘菜巅峰的主动力量。

现在的长沙，吃臭豆腐已经不用愁了，臭豆腐供应有了完全的改观，并且向两极化发展，最上等的要数火宫殿的臭豆腐最负盛名，那里不仅出产长沙名菜、名点，把臭豆腐作为自己的招牌菜；最有权威的要数九所（省委招待所），把一片臭豆腐的价格抬高到了现在的人民币108元；食客很熟悉的还有百年老店玉楼东、南门口的伍娣驰。普通老百姓喜欢的臭豆腐却在大街小巷的摊点上，长沙城里大街小巷的拐弯处都可以在黄昏的灯光下找到油炸臭豆腐的摊子，一个手推三轮车旁边站着一个师傅，臭豆腐在油锅里唧唧地叫，就像快乐的小老鼠跳舞。飘散出来的臭豆腐香味距很远就可以闻到，其实它是招引食客的香片，夜晚的长沙，到处都飘满了臭豆腐香，用文学的词语就是整个长沙城弥漫着臭豆腐的味道，像层雾气笼罩着这个小资的城市。

臭豆腐也并非很臭，只是让豆腐发酵的卤水有一股臭味，那臭味在油炸加工的时候就臭气飘扬，

当师傅把它炸熟就香气四溢，吃到嘴里还会余香满口，臭豆腐之名只是它的外表而已，所以作为外地来客一定要知道它并不臭。

臭豆腐的主要制作在于卤水生产的优良。卤水采用豆豉、纯碱、青矾、香菇、冬笋、盐、茅台酒等煮沸，冷却15天再泡豆腐。火宫殿的臭豆腐比较讲究，冬至后做豆腐，卤水用腌芥菜汁水、臭苋菜的苋臭水、豆豉水、煮腊八豆的汤水和香菇脚、冬笋兜、虾壳用武火煮沸，后文火煎熬，弃渣取汁，加10%的绍酒和10%的老卤水装入广口大肚的陶缸内，泡上豆腐，沙袋盖严任其发酵，第二年春分时节即可取出加工作为菜肴。

现在长沙城的臭豆腐是一代厨房宗师姜二爹的两位嫡传弟子刘涛云和盛纯分别在火宫殿和蓉园宾馆（即九所）创制的。因受国家领导人的青睐，美、英、法等国政界、新闻界朋友的慕名品尝，特别是美国《食品》杂志的记者专程到长沙采访臭豆腐，使之“臭名”远播重洋。

真正的臭豆腐应该是路边摊点上的油炸臭豆腐。炸熟后香气扑鼻，夹出放在锅缘凉一会儿，再用筷子夹烂那片豆腐中间，用碗盛好，浇上辣椒汤汁，加上大蒜米。如果吃萝卜条，还可以在辣椒汤汁里捞点萝卜条拌吃。臭豆腐入口新鲜爽口、芳香松脆、细嫩不腻，风味独特，让人吃后难以忘却。

永丰辣酱

永丰辣酱产于明代崇祯年间，有三百多年历史，是湖湘文化中辣文化的杰出代表，富含深厚的人文底蕴和湘军奋勇精神，备受世人喜食。在长期地品食永丰辣酱中，我慢慢喜欢上永丰辣酱拌馒头吃的习惯。

永丰乃双峰县城所在地，四周山丘崛起、中部岗平相间，山地连片、岗丘交错、平地绵展。双峰山环水复，风光秀丽，沟壑幽深，峻秀挺拔，群山逶迤。四季分明、热量丰富、雨量充沛、光能充足，春季寒潮频繁、气温剧变，夏季暑热漫长、伏旱明显。

双峰历史悠久，从三国蒋琬至清代重臣曾国藩及蔡和森等，名流辈出，物产最有名的属永丰辣酱。

永丰辣酱以永丰镇所产的灯笼辣椒、牛角辣椒为原料，这种辣椒肉质肥厚、味鲜肉厚、辣中带甜，拌以小麦、黄豆、糯米，用传统配方科学晒制而成，辣酱色泽鲜艳、味道鲜美、辣中带甜、芳香可口。永丰辣酱有开胃健脾、增进食欲、帮助消化、散寒祛湿等功效。

据《湘乡县志》载：16世纪明崇祯年间，永丰镇有户人家在自家楼上晒制辣酱，酱香飘然十里，

路人驻足闻香。从此，永丰晒制辣酱的习俗传开，家家户户都晒制辣酱，有的以此为生。当时的永丰辣酱还不是很完美，以灯笼辣椒做原料，把小麦蒸煮、发酵、磨制、加盐调水，曝晒成酱。17世纪中叶，蔡氏兄弟先后开设蔡广祥、蔡广益、蔡顺益三家酱园，销售火爆，有人见晒制辣酱有利可图，相继开设生义兴、龙胜泰等十多家辣酱作坊，有规模地生产辣酱。其中，蔡广祥即蔡和森的祖辈名声最盛，年产辣酱四十余担。

农历五月底至八月底，是永丰人晒制辣酱的好时节，辣椒成熟，鲜红透亮，气温高、日照充足。挑选鲜红肉厚无虫的灯笼椒和牛角椒，清洗干净，将辣椒去蒂晾干，粉碎成末；选择优质黄豆、小麦、糯米，煮熟发酵，暴晒干燥研磨粉碎，放入晒酱钵，将煮熟的糯米拌入，翻晒一百八十个小时。拌匀粉碎的辣椒末，继续暴晒，隔三五个小时翻动一次，晒足一百八十个小时左右，晒至香气四溢、颜色鲜艳光泽，呈红褐或棕红色，辣酱才熟，再消毒包装即可。

清朝咸丰年间，曾国藩将永丰辣酱带到京城，进贡给皇帝和款待朝廷大臣，受到皇帝赞誉和大臣称道，被列为贡品，也在北方打开了销售渠道。曾国藩回到湖南，训练湘军，大量招募湘乡青年入伍，永丰辣酱随着湘军的战斗，一起打开南方数省

市场，包括湖北、江西、安徽、江苏等地。成为一种全国流行的辣酱。

1954年，双峰县食杂日杂公司兴建第一家辣酱蜜饯厂，将辣酱由家庭作坊生产转向机械化生产，大大提高工效。1965年，永丰镇红旗大队建立辣酱厂，年产25吨。1981年，双峰县蔬菜公司建立辣酱厂，年产40吨。1986年，双峰县成立永丰辣酱总公司，辣酱生产企业联合生产，在继承永丰辣酱传统的基础上开发出无籽辣酱、刀豆辣酱、地蚕辣酱、豆豉辣酱，相继又开发了五香酱、八宝酱、什锦酱、牛肉酱、鱼王子酱等，总量达20000吨，往销26个省市自治区，出口到美国、日本、加拿大、沙特、马来西亚、泰国、菲律宾等地。国家质检总局对永丰辣酱实施地理标志产品保护，保护范围为双峰县永丰镇、印塘乡、走马街镇、梓门桥镇、沙塘乡、石牛乡等6个乡镇。

永丰辣酱既是调味品，又是风味小吃，具有独特的风味和丰富的营养成分。吃永丰辣酱，需要一个漫长的感受过程：从表而里，表面的酱汁辣味不足，甜咸相济，酱香诱人。品味辣酱，味道慢慢呈现，有三重口味，第一重入口甜腻，甜味在舌蕾上散开；第二重甜味消失，咸味补济，咸味慢慢占主导地位；第三重咸味消失，辣味渐出，慢慢提升，直至辣味冲鼻，后劲发汗，两眼弥蒙，舌蕾颤抖，

方知永丰辣酱的味道和厉害。

长沙唆螺

田螺主要生活在池塘、水田、小溪、河沟里，长沙人把细小的田螺做成唆螺，满足好吃的长沙人的味觉感官。

夏夜，漫步在长沙的大街小巷，夜宵成为都市人群的主流风景，唆螺是宵夜摊上一道亮丽的光彩流影。喜欢长沙的夏天，必然会喜欢长沙喧嚣的夜幕和唆螺的味道，像臭豆腐一样融入长沙人的生活，成为我们休闲生活的一部分。长沙及周边地方，到了盛夏的夜晚，市民成群结队到街边吃夜宵，他们放肆呷唆螺、喝啤酒来打发寂寞的夜晚。

每当上街宵夜，唆螺是我必点的菜品之一。我们这群长沙老口子，想吃顿好夜宵，没找到好唆螺会感觉缺了点味，好像夜宵不完美。长沙土著人总结，长沙夜宵有三大主角：鸭寸骨、唆螺、啤酒，三者缺一不可。鸭寸骨可以满足牙齿啃骨头的欲望，寻找骨头缝里的肉筋和辣味；唆螺可以满足我们舌尖抵触、口腔吮吸、牙签挑刺的快感，寻找细小的刺激和嚼劲；啤酒可以调节大家的情绪和宵夜的气氛，让夜宵达到高潮，满足一时的欢愉。有人说口味虾是长沙夜宵的灵魂，此话一点不假，但是它无法做主角，因为它还只是很多食客的难题，他们剥虾壳的技术还不到家，吃不出味也咬不到肉。

真正的唆螺，壳上螺紋清晰，肉质结实，香辣可口，紫苏浓郁，唆之有肉，欲罢不能。

唆螺已经进入长沙人的家庭餐桌，成为家庭主妇的拿手好菜和喜宾宴客的招牌菜。做唆螺的田螺称螺蛳，长沙人喜欢选蚕豆大小鲜活的螺蛳，个头均匀。买回田螺，放清水盆里养一周左右，每天换清水让它吐尽壳中脏物，也可以滴少许清油，能够吐净泥沙。螺蛳清洗要撒盐，不停的流水中搓洗，才容易洗干净螺壳。螺蛳不宜久养，久了会变瘦，田螺肉就少了。俗话说“田螺有肉心里拧，田螺肉上不得刀”，都是形容它的细小。清洗干净，用钳子剪掉田螺尾部，去掉内脏。倒入开水中，焯水等螺蛳的厖脱落，捞出到凉水下冲洗，完全凉透，吃的时候才感觉到肉质紧凑、鲜美脆嫩。滤干水滴，锅内加油烧热，倒入螺蛳，迅速煸炒数分钟，加料酒、葱头、姜片、大蒜炒干水分，再加干辣椒粉、酸干菜，倒骨汤调味，后加入紫苏叶、葱末，炒至田螺肉脱壳，加冷水、桂皮、橘子皮、八角久焖，等汤汁渐干，淋蚝油、鸡精、盐出锅，装盘加香油、酱油。唆螺喜欢清淡，盐多会掩盖螺蛳本身鲜香的味道。唆螺汤汁红艳，香味飘逸，才刺激食欲。唆螺是否美味关键看火候把握得咋样，火候不到，螺肉不熟，很难进味；火候太过，螺肉又很难吸出来，嚼不烂，成为死螺或铁螺。

唆螺端上餐桌，大家再喝几杯啤酒之后，需要休息，就可以吃唆螺来补充营养和打发时间。此时唆螺不再滚烫，温度微热，正适合食用。吃唆螺因人而异，各有各的经验和套路。文人墨客讲究文雅，有经验的人用筷子或者牙签将田螺肉往壳里顶，迅速松开或者偏移重心，田螺肉就挤出壳来；长期用牙签的人，把牙签插进田螺肉里，倾斜四十五度角往外挑，田螺肉拉出来了。讲斯文的长沙人，呷唆螺有自己的一套理论体系和操作经验，他们直接动手，用食指和大姆指捏住螺身中央，不要牙签和筷子的辅助。男男女女把唆螺放到嘴边，口对田螺庵，用力一吸，吱或唆的一下，发出的响声如同亲嘴般甜蜜，田螺肉和壳里的汤汁就到了嘴里，汤汁流畅在舌尖，让人回味品觉，田螺肉在齿间滑过、嚼细，细腻、滑爽、鲜甜的味道久久回荡在口腔里。也有一次性吮吸不成功的，吸出汤汁后田螺肉没出来，就把螺尾放进嘴边，用力一吮，田螺肉往里一拉，脱离田螺壳，再把田螺倒转过来，头部放入嘴里用力一吸，整颗田螺肉便进入口里。

呷唆螺要注意田螺肉的“尾巴”，尾巴其实是田螺的内脏，包括肠子等消化系统，容易连肉带出，田螺肠子一般不吃，在吃进嘴里之前，要撕裂田螺肉的肠胃部。还有一种值得注意的是母螺，母螺可以繁殖小螺，都藏在壳里。在挑选的时候很难

区分是否怀中有子，偶尔撞到，在吮吸的时候，唆螺里的小螺打在牙齿上喀嚓喀嚓响，根本无法细嚼田螺肉，只能吐掉。唆螺最有味的是田螺里的汤汁，香辣味浓，历久弥香，略微有辣，香鲜冲鼻。田螺肉口感鲜嫩，肉质脆爽，回味悠长，香鲜辣嫩甜于一体，是种说不尽的味道。呷唆螺不饱肚子，吃一桌的壳还吃不饱，性急的人很烦躁吃它，觉得吃起来费劲，剥壳麻烦，但又放不下这种呷唆螺味道，越吃越想吃，不得不耐心等待。

近年来，唆螺的制作有所改进，在配料上加入新鲜蚕豆、干腌菜、酸笋等辅料，来提高田螺的味道，变得肉质丰腴细腻、味道鲜美、清淡爽口。也在原材料上有所改进，把小田螺和大田螺分等级制作，大田螺作成酒店的品牌菜，推荐给高档客人。调料上引进辣椒油等新型调料，增加出品的颜色和菜型。

田螺富含蛋白质及维生素A、B1、D，《本草纲目》载：“田螺利湿清热，止渴醒酒，利大小便；治脚气、黄疸。”食疗上常用于治疗小便不畅、黄疸、中耳炎、痔疮等症。田螺性寒，脾胃虚寒的人不能多吃。现代医学用田螺肉防治脚气病，生水引起的腹泻，直肠黏膜水肿，消渴多饮症及利用镇静神经、清热明目、消肿收敛增强肌肉收缩的作用。田螺肉不宜与蛤蚧、土霉素同服；不宜与牛肉、羊

肉、蚕豆、猪肉、蛤、面、玉米、冬瓜、香瓜、木耳及糖类同食；不可饮用冰水，否则腹泻。加紫苏叶的唆螺不能鲤鱼同食，否则生毒疮。

每年清明前后，田螺最有营养，民间有“清明螺，赛过鹅”的说法；每年中秋前后，田螺最肥满，民间有“中秋螺，做唆螺”的说法。购买田螺，要选个大、体圆、壳薄，厝片完整，螺壳淡青，壳无破损，无肉溢出，有重量感的。雌螺产仔后，中秋时节特别肥美，挑选时可观察其触角，左右两触角大小相同，向前方伸展。还要用小指尖往厝盖上轻压，有弹性的为活螺，否则是死螺。田螺按产地有薄壳田螺、咸水螺、塘螺、花螺等，薄壳田螺的肉质丰腴细腻，味道鲜美，是螺中上品，是理想的唆螺食材。

长沙甌豆角

长沙的夏天，在火城里的日子酷热无比。夏季是万物生长最迅速的时候，也是地里蔬菜大收获的季节，餐桌上常见的辣椒、豆角、茄子、丝瓜、南瓜、冬瓜、黄瓜等蔬菜，已经是吃不完、摘不尽，农家必须变着方法把新鲜蔬菜储存起来，储备到其他没蔬菜的季节去吃。

长沙人做美食有自己的天赋，在研制美食的时候，也不放过天气和阳光的恩赐，利用夏日酷热的太阳资源，开发他们特色的酸辣食物，这就是闻名的甌豆角、甌辣椒。长沙人把新鲜蔬菜从地里采摘回来，用开水焯烫、阳光暴晒、陶坛储存等方式，制作出长沙特有的甌菜类美食，满足自己好吃的食欲和刁蛮的口味。

长沙夏天极其酷热，影响人们的正常食欲和奢望，饮食状况大不如冬春两季。长沙人为了吃好夏天的饭菜，研制适合夏天的美食，把菜园里吃不完的新鲜豆角、辣椒摘下来，用传统的暴晒方式做成酸辣可口的甌豆角、甌辣椒、茄子皮、南瓜干等菜式，还做成名扬海外的外婆菜，成为夏日的下饭菜和开胃菜，给夏天带来了美味和食欲。

做甌豆角、甌辣椒，首选刚采摘下来的新鲜长豆角，挑个大、肉厚、籽小的长豆角品种，摘去筋

蒂，用清水洗干净，泡一段时间，泡出豆角里的虫子。经开水烫过之后，在夏日的太阳底下曝晒，晒到半干，就准备收藏，切成小段，保存在陶瓷坛子里，等到带点酸味，就取出来炒肉泥吃，酸辣可口，回味无穷，非常爽口，既开胃又下饭，是大人和孩子的共同美食。瓠读古音pu，音接近扑，也曾经有人把它写成扑或覆，覆又代表豆角和辣椒在暴晒之后，要装进覆水坛子里腌一段时间，才回味变酸、生味。

长沙人管长豆角叫豆壳，新鲜的豇豆清洗干净后，在开水里氽一下，豆角表面变色就行，不要烫熟、烫焉，否则只能做干豆角。然后放在太阳底下曝晒一天或者半天，豆角变成白色即可停晒，在暴晒的过程中，一面晒得变成白色之后，就要翻过来晒另外一面，饱满的豆角晒得软塌塌，颜色嫩白。把暴晒后的豆角切成两厘米左右的小段，洒上食盐，搅拌均匀，在大盆子里使劲揉搓，让食盐浸进豆角里。把加盐的豆角放进泡菜坛子或者密封容器，盛好盖严，过三四天，豆角开始变味，成甜酸味，清脆有嚼头，取出后爆炒，加肉泥、腊肉等即可成菜。炒菜时，先爆香肉沫，加剁辣椒，放瓠豆角、蒜米，一起爆炒，香味飘逸，酸甜可口。腌制时候咸淡要适中，炒菜时可以不加盐。豆角晒得稍微干点，在炒菜的过程中要加少量清水，煮一会

儿，沾点荤腥，豆角原有的香味更加浓烈，吃起来更有嚼劲，非常下饭。

甌豆角是道地道的长沙美食，每到夏天，家家户户都会去做。每当正午时分，走在街头小巷，街边的竹匾、竹盘里晒满了烫过的蔬菜，散发浓香的辣椒、豆角、茄子皮的味道，弥漫了整个热气腾腾的街巷，让人进入美食的天堂。当豆角、辣椒、茄子皮完全晒干，就成了长沙人秋冬两季蒸鱼蒸肉或炒腊鱼腊肉干豆角、白辣椒。太阳晒焉的豆角、刀豆、黄瓜、萝卜、红薯坨、藕片、蕹菜梗子、马齿苋、辣椒、蒜头等菜蔬，都可以装进陶瓷坛子里，成为地道的甌类菜。如果把豆角、刀豆、黄瓜、萝卜、辣椒拌在一起腌在坛子里，就成为有名的外婆菜，是下饭和吃窝窝头的理想食物。长沙人不闲置器皿，其他季节，也会在坛子里放几个藟头，把坛子养起来，吊酸味，成为来年晒甌豆角、甌辣椒的首选坛子。

现在甌豆角的需求人群越来越多，菜市场有专门做、们们卖甌豆角、甌辣椒的小贩，开始了商业化生产。

记得我小时候，每当夏日，母亲有空就做甌豆角、甌辣椒、茄子皮等食物，刺激我们姊妹进食，那带点酸味的甌豆角、甌辣椒，把它们炒在一起，酸甜可口，很下饭，是我们每餐必备的菜蔬。

我吃过的甌豆角经典菜式，有道叫甌豆角炒藕丁，脆爽可口，味道酸甜，非常有味。现在我还经常做这道菜，锅中的油烧至八成熟，倒入甌豆角翻炒，然后加藕丁，翻炒片刻加辣椒，出锅前加盐、味精、酱油、大蒜叶。清爽可口，脆嫩无比，既有藕的清香爽口，又有甌豆角的酸甜味，加上辣椒的辣味，真是菜间极品，吃着是种享受。

第二辑 川味江湖

成都卤鸭脚板

走在成都的大街小巷，稍微留意就可以看到很多招牌诡异的卤味店，多以鸭部件吸引顾客，最多的是鸭脚，成都人叫鸭脚板。

我生活在长沙，被外地人称为好吃之城，老百姓虽馋，却没有这么多卤味店。我长期来往成都及其周边城市，对川菜有些了解。川菜的特色是凉菜（卤菜）多，任何肉、下水、杂件都可以卤制成凉菜。川菜分炒菜、火锅、冷啖杯三种，冷啖杯多是用下酒的凉菜和休闲美食。

经过卤味店，常常遇到大人小孩手里抓着个鸭脚板啃得津津有味，我倒觉得没有可吃之处。上次与妻子回岳母家过节，回湖南的前夜，妻子陪我去买在火车上吃的零食，她提议买点鸭脚板带在火车上吃，我没有拒绝。

俗话说：食在四川，味在成都。成都人对辣味讲究刚柔并重，既辣且香，香中带辣，辣中有香，还少不了麻味。成都平原，地处川西，物产丰富，气候温润。成都近郊的彭州，素有养鸭的传统，仔鸭产量甚多，九尺镇是集散地。彭州仔鸭肉嫩味甜，很受成都人的欢迎。

成都人好吃，坊间有首《竹枝词》：日斜戏散归何处，宴乐居同六合居。三大钱儿买好花，切糕

鬼腿闹喳喳。清星一碗甜浆粥，才吃菜汤又面茶。凉糕炸糕耳朵，吊炉烧饼又窝窝。叉子火烧刚买得，又吹硬面叫饽饽。烧麦馄饨列满贯，新添挂粉好汤圆。说得非常到位，我在成都的日子深有感触。

成都人吃仔鸭，方法不下百种，单分解吃鸭杂件就有鸭头、鸭翅、鸭脖、鸭舌、鸭肝等数十种，我尝食过的有十多种，可是鸭脚板从没试过。

我们路过几家卤味店，寻找鸭脚板的踪迹，量不多，价格相差大，低的十六七元一斤，贵的二十四五元一斤。我很纳闷，一样的鸭脚板，都用卤制，为什么价格相差这么大呢？我仔细观察鸭脚板的颜色，才知道：色泽明亮的价格偏高，颜色深灰的价格略低。我正在不好选择哪种时，妻子建议每样都买几个回去，一吃就知道味道了。我认为她的方法很好，就一样买了半斤。

卤鸭脚板主要用红卤水煮熟，制作卤鸭脚板的红卤要白酒、盐、冰糖、大葱、姜、茴香籽、桂皮、甘草、花椒、香叶、丁香、草果、酱油、味精等调汁。把氽水的鸭脚板打去浮沫，捞出放在红卤中旺火继续煮，煮到鸭脚板可以啃烂后捞出，擦上麻油装盘，即可食用，也可做下酒菜，边闲话边吃。刚出锅的鸭脚板，色泽金黄、味鲜香浓，飘散着咸香。

我们回到家，打开塑料袋，卤鸭脚板散发出诱人的卤香味，我忍不住拿起一个啃起来，咸咸的，有些韧劲。鸭脚板与卤制的鸡爪不同，表面不再糯柔粘嘴，小腿上的脚筋脆爽，咬出清脆的响声，感到齿间的摩擦和嘞咯声；鸭蹼和鸭爪间的肉质细腻，鲜甜可口，耐人回味；鸭爪的小骨头与肉很容易剔下，筋络却仍有部分粘在骨头上，吃干净，感觉很可惜。妻子见我吃得特别认真，她也忍不住抓起一个啃起来。我很快就啃完了一个，妻子要我试试其他卤味店买的鸭脚板。我每样吃了一个，完全肯定了它们的价格：颜色越浅的，看上去明亮金黄，小腿的筋络越清脆，味道越纯正，越有嚼劲；颜色越深的，看上去深褐色，酱油味和卤味越重，吃起来不再脆响和有嚼劲，改之是糯性和咸味，失去了啃骨头的滋味。我突然想起一个朋友曾经跟我说过啃鸭脚板的一句话：“在街边啃鸭脚板，每次都停不了嘴，把鸭骨头都啃碎了，越啃越香。”

妻子见我吃得很忘情，要我比较一下各地吃的鸭杂件。我仔细回味了近几年在各地吃的鸭杂件，有长沙的鸭架子、武汉的鸭脖子等。我觉得，最大的差别在于每个地方用不同的大料来去除鸭的膻味，成都人做卤鸭脚板用花椒，长沙人做鸭寸骨用桂皮、八角，武汉人做鸭脖子用芥末，效果都一样——减少了膻味。

第二天，我们去那家贵点的卤味店买了一斤鸭脚板，带在火车上吃。

成都鸭舌

吃得精致，在我走过的地方里大概要数成都，虽然我在成都待的时间不是很久，但是，在成都的两天里，吃过的几道菜都让我记忆深刻，精细的做工更让我钦佩。

2007年8月，在成都吃过的几道菜里，最精细的要算德福楼的鸭舌。

对于水鸭身体的一部分——鸭舌，是一样很小的什物。在中国大地上这么多的美食之乡，根本没有其他地方单独拿出来做一道菜吃，还是大多数把它夹在鸭肉或者鸭头里混合着吃掉，作为食客，什么也没感觉到就被带到肠胃。

端上鸭舌，我就觉得要好好地品尝一番，对成都的鸭舌做一次细致、认真的味蕾考察，让我那品味的思维来给成都鸭舌公证的评价。

关于鸭舌，我曾经在《成都日报》上读过一篇文章，却已经记不清作者和文章里的内容了，甚是遗憾。这次到成都，主要的工作有两件事，一是找《成都客》杂志编辑朱晓剑给古清生刚出版的散文集《阳光八万里》写评论，推荐这本人文地理方面的书；二是找《成都日报》副刊编辑王鹤，在2006年由她编辑发表了我好几篇文章，这次到成都，也该去拜访曾经关心、提携我的编辑老师。

我本想请两位去吃顿饭，大家聊聊天，交流一些写作、编辑心得。开始朱晓剑请我到天河茶馆喝茶，边等王鹤边谈一些写评论的感受，因为王急着编好一个版等待排版看样，我与朱聊了两个多小时。王说等待排版的人多，还没有轮到她，要我们去她办公室聊天。到了办公室，人真多，都挤在一起排版。谈了一些现在图书与报纸、杂志编辑的工作，王说请我去吃饭，体验成都美食生活，并要朱作陪。

我到朱办公室取了本刚出版的《成都客》杂志，王就看完样子去了武成大道德福楼点菜，电话告诉我们前去。

德福楼的大厅，人比较多，声音也还嘈杂，品尝那飘逸着幽香的菊花茶，还没说上几句有关各地美食的闲话，菜就上来，第一道是鸭舌。从外观上看，做得非常精细美观，颜色也鲜艳迷人。不大的圆碟子，鸭舌围成一圈，中间堆着一座洁白的花生米小山，花生米顶攀着几颗芝麻，非常层次分明，碟底有一层薄薄的红油，映衬得碟中的菜更加层次分明。

我先夹了一个鸭舌，约寸把长，大约小指，看上去色气有着熟肉的浅褐色，稍有点暗。咬在嘴里没有质硬感，软软的有如糍粑，咬下去没有弹性，明显感觉到中间有一块小骨头搁着，这就考验食客

的吃法和技巧，也给吃带来一点小小的情调。

作为一般的食客，不太喜欢骨头，觉得啃骨头有些费劲，还喜欢吃纯肉来满足食欲和饥饿。有些食客，喜欢吃出点风雅，却对吃没有技巧，就从中咬断骨头，吃得很狼狈。作为美食里的完美主义者，更多的是吃成整块的小骨头，又把骨头上的肉吃得干干净净，这一般需要丰富的美食经验。我是爱啃骨头的人，喜欢咬骨头也喜欢在骨头上咬，吃过的骨头就很少有肉被挂在上面。

对于鸭舌，不咬烂骨头，需要牙齿和舌头的默契配合，舌头顶着鸭舌慢慢前进，牙齿勾着鸭舌上的肉慢慢滑行，鸭舌肉就轻轻地脱离骨头，味觉感染到舌头的味蕾颗粒，淡淡的，有着鲜嫩迷人的肉质，刺激舌尖产生错觉，仿佛鸭舌里的骨头不再存在。轻轻地嚼那鸭舌肉，细脆而又鲜美，需要慢慢地品味、琢磨，寻找在鸭舌肉里的甜味和鲜气，让食客产生清新、振作的兴奋心情。

在口腔内转动鸭舌，再吃另一头，重复鸭舌嫩肉的味觉。吃完肉，再啃骨头上的软骨，软骨不多，在两头有着一道边边，细细找到骨质和骨软质的间隙，轻轻咬下去，细细嚼，非常脆响，吃起来有肉味也有软骨香。

再吃花生米，花生米是生的，有着鲜脆的感觉，带着点花生的生味和清香，正好压入肉味。

吃过这道成都鸭舌，我才知道精细美食的精细和品味需要入神。

广汉烤兔

广汉地处天府之国腹心，成都平原以北重镇，自古有“蜀省之要衢，通京之孔道”。境内地势平坦，气候温和，河流纵横，水塘密布，水质较好，土地肥沃，风光秀丽，誉为成都后花园。又有三星堆古文化遗址、古雒城城墙、铭文砖墙基、龙居寺、汉代古墓群等古迹闻名于世。西汉高帝六年置广汉郡，1988年设广汉市。

生活在成都平原上的人群，都有品味美食的爱好，兔子是他们的最爱，兔肉、兔头、兔腰等美食成为成都市民的首选之物。四川俗话说“飞禽莫如鸽，走兽莫如兔”，是广汉人的饮食真经。广汉人对兔肉钟爱有加，烤、焗、烧、拌、腌，做法甚多。特别是广汉女人，她们酷爱兔肉，称为养颜肉，常食干焗兔丁、红油兔丁、麻辣兔头等滋补身体，保持一生年轻漂亮，娇嫩惹人。

广汉最有名的兔叫缠丝兔，在广汉人的语气中有调侃之意，即搞定某事或某人，胸有成竹，十拿九稳。缠丝兔是整兔腌制后经过熏烤而成，腌制过程兔身缠满棉线得名。广汉人制作缠丝兔，全川驰名，历史悠久。因为制作精细，造型美观，风味独特，享誉成都，受食客欢迎。

做腌兔或缠丝兔，先选肥硕丰满的活兔，用棒

对准颈动脉狠打致死，用麻绳凉挂剥皮。趁血未凝固从后腿开刀，划皮不要伤肉，两腿皮撕开，割掉尾巴，从臀部用刀轻轻划开，并用手扯皮，直扯到颈部，再割下兔皮，开膛取脏，剁下足爪，用清水洗净，放入缸内，等待腌制。腌制按每百只鲜兔用食盐五斤，老姜一斤，花椒一两，分层堆码，一层兔一层辅料。头腿盐重，腰部盐轻。一天后上下对翻，再腌制一天后起缸，加酱、豆豉、豆油、白糖等辅料。再把味精、胡椒、花椒、五香粉等碾成细末，调成浆糊状，均匀涂抹在腥腔内和划破的腿部深层肌肉内。用两米五左右的麻绳从后腿缠到前夹颈部，腹部缠圆，边缠边整形，直至捆紧扎牢成细条圆筒形。腌制时要掌握好时间，不可过咸。缠好后凉在通风处，三天即成。晾制时要晾干、晾透，否则易腐坏。再进行熏烤，不宜与火源靠得过近，宜慢慢烤熟烤透，肉质才紧凑。熏制时不可过近，否则颜色过深，影响美观。

缠丝兔熏烤之后，色泽红润，味美鲜嫩，肉质紧密，兔肉细滑，有特殊的烟熏味，适宜旅行野餐，携带方便。食用时，解除缠绕的麻绳，用温热水漂洗干净，放入锅中煮十几分钟，兔肉就熟了，剁成小块，即可享用。吃起来细嫩味美，唇齿留香，回味无穷，骨骼味醇。

缠丝兔最早出现在清朝顺治年间，由红兔和盐

兔发展而来。顺治初年，单洪顺在广汉城内开有限杯酒馆。妻子梁氏贤惠能干，美貌如花，人称单梁嫂，协助单经营酒馆，酒馆生意兴隆，单家独创的美食缠丝兔在方圆几百里闻名，更吸引了城中食客。单家缠丝兔为祖传谋生秘方，传男不传女，外人无法模仿。最初的缠丝兔用三十九种香料，熬汁浸刷兔腹，外用麻线捆缠腌制，家熏而成。广汉城西董朝富，原本是个混混，后到县衙当差，做上班头。在广汉城里吃拿卡要，常到有限杯酒馆吃缠丝兔，白吃白拉，长期赊账，单洪顺找他结账。董掀翻酒菜，骂骂咧咧走了，走时留下狠话。邻居劝单出门躲躲，单放心不下家传绝技缠丝兔，把缠丝兔秘方写在纸上，交妻子保管。几天后，董在有限杯酒馆搜出一袋张献忠铸造的铜钱，以此为物证污蔑单为张献忠余党，定单死罪，几天后砍头。董馋单梁嫂貌美，欲其做小，单梁嫂带上盘缠和两只缠丝兔逃回娘家。董派人四处打听单梁嫂下落，单梁嫂怕祸及娘家兄妹，决定远走他乡。临行前头晚，向弟弟梁聪告别，诉说：“好兄弟，你姐夫含冤而死，你若他年考取功名，不要忘了为他报仇。今晚姐姐最后一次和你吃缠丝兔，望你记住它的美味。”十年后，梁聪考中进士，做了四川巡抚。梁聪所到之处，惩恶扬善，把董班头杀了。其姐单梁嫂却音讯全无，梁聪闷闷不乐。省城名流杨先生请

他吃饭，席上一盘兔肉吸引了他，与缠丝兔的味道一样，询问厨娘何人，才让姐弟团圆。单梁嫂回到广汉，继续卖酒，并招收徒弟把缠丝兔绝技传给乡亲，告慰丈夫在天之灵。

从此，缠丝兔走出了神秘的身世，在民间也诞生了一个版本，就是地摊上的烤兔。烤兔与熏兔本是一脉相承，只是批量生产和单个生产、应急和长期储存有别。烤兔在腌制过程中不用麻绳或棉线缠身，不用整形，也不采用风干等技巧，直接采用炭火烘烤，烤熟烤透兔肉。

在广汉大街上寻找烤兔，每当下午四五点后，在街头巷尾可以看到一个个烧烤摊，其中就可以找到烤兔。但是有专门的烤兔摊，摊上摆满了腌制好的兔子，用钢叉串着兔身，分叉串着兔脚，可以看到兔身上切满了花刀，这就是广汉标准的烤兔摊。兔肉在炭火近距离的烘烤下，烤一会就转动钢叉，兔身翻动一次，慢慢烘烤。烤到六七成熟，在兔身上抹卤料，继续烘烤，再撒上花椒、五香粉磨成的粉末，花刀裂纹越来越大，颜色越来越红润。连续烤半个小时，兔肉烤透、烤熟，兔肉光泽红亮，把兔子从钢叉上取下，撕成小块，这就是广汉民间美味烤兔，又名手撕兔。加入香菜叶和红油，就是广汉民间烤兔，当吃着带着温度的兔肉，就有丝温暖。

烤兔与熏兔相比，味道完全不一样，没有烟熏味，肉香清淡，飘逸自然，肉质紧凑，粉腻细嫩，腹部脆酥，肋骨清香，慢慢细嚼，耐人寻味。一只烤兔，可以满足一家两三口人的胃口，一家人围在一起品味，更显得温情无限，烤兔味觉缠绵。

广汉兔头

广汉，在会品味的成都人眼里，是个地道的美食之城。

我两次到广汉，都吃过不少美食，深受感动。妻子却告诉我，在广汉要吃兔食，最有名的是兔头，让人感觉广汉的滋味。后来了解到，广汉盛产缠丝兔，兔肉成了广汉人的主打菜。

广汉兔头发源已久，做得越来越精细。一般有名的兔头都采用祖传秘方，精选几十种配料和几十道工序酿制而成，味道独特，店家非常注重品质和信誉，多以百年名店自居。

兔头在广汉以卤味和休闲美食出现，像长沙的鸭寸骨，多摆在路边小店和夜宵摊上，却是一道广汉市民不能少的味道菜。四川话把吃兔头叫啃兔头，有吻的意思（即英文kiss）。

兔头原属边角料，是饲养主宰杀兔子后，取得兔毛、兔肉，兔头和内脏被当杂物遗弃，后来才受人关注的。说实话，兔头不适宜肉食人吃，个头小，少肉，只有闲来无聊，喜欢把玩啃嚼骨头的人才能品味滋味。所以，广汉最开始出现兔头，并不是一道菜，是兔子饲养主为了利用边角料，把兔头用小锅煮熟，加上四川人做菜的麻辣香料，再沿街推着叫卖，骗小孩子解馋。

现在的广汉兔头，已经上升为一种经典美食，也广泛被食客所接受。在成都，有老饕说品味兔头要用13种工具，才能吃到它的全部滋味。这话更诱导我这个爱啃骨头的食客浓厚的兴趣，决心要啃啃地道的广汉兔头。

兔头按广汉的吃法，分两种：一种是红味，就是麻辣味；一种是白味，就是五香味。广汉人经过历史的训练，对啃兔头研究出了一套特殊吃法，比如说吃兔头部位和先后顺序，啃的角度、方向和力度，都有非常出彩的模式。他们吃兔头讲究要吃干净，还要啃出滋味。

广汉兔头传到成都，逐渐成为成都美食的必备小吃。曾经有成都人研究过兔头分布地图，分三种：一种是小家庭生产的秘方兔头，数量不多，主要满足小区居民和常客的需要；一种是成都著名凉菜馆的高档兔头，有廖记棒棒鸡、二姐兔丁、红星路兔丁等多家名店；一种是兔头发源地广汉的热窝兔头，由广汉生产配送，原质原味的缠丝兔头。

我在广汉街头转了几天，找到如温记兔头一样的几家专卖店，专门是傍晚和晚上营业，满足消夜的人。还有街边的许多卤味店和小摊上也做兔头，却以干卤为主，看上也有些特色。我在顺德路与柳州路交叉口的温记兔头买了一个五香味兔头，兔头是老板刚从煮沸的卤水里捞出的，飘着酱香味，老

板加些芝麻、花生米等配料，用塑料袋装好交给我，看着浅褐色的兔头，有着油光发亮的色气，即刻唤起了品味的食欲。

提回住处，开始研究起啃兔头的方法。兔头表面看上去裹着一层肉，啃下去就是骨头碰到牙齿。我是第一次啃兔头，没有人指点，怎么也找不到下嘴的地方，好在我是一个职业食客，吃过各种骨头，很快找出了头骨的共性。双手协作，从兔子嘴巴下手，掰开上下巴，兔头分成两半。下巴小，先吃。再撕成两块，吃起来就容易多了。其实，下巴在整个兔头中是最有肉的地方，在兔身上是面部。面部肉经过卤水浸泡后，肉质紧促、细嫩、滑爽，慢慢用牙齿刨刮，肉容易吃干净。头顶骨看上去有一层肉，带着糯性。牙齿咬上却是骨头，用手指刨，只有一层薄薄的皮，吃起来却很糯柔。咬遍了头顶骨，没有找到有肉的地方，最后发现头顶骨本来没肉，只有眼珠和脑髓。用食指挖出兔子眼珠，连带着周围的肉一起拔出，咬上去有些韧性和经络。用牙齿咬掉突起的两颗兔牙，嘴巴上的脆骨露出，找到可吃的，细细嚼。只有脑腔凭牙齿咬不开，用菜刀敲开颅骨，脑髓被卤水浸泡，祛除了血腥味，咸紧粉味。

我觉得，嚼兔头，也需要方法和技巧，我还有待慢慢摸索。

成都土豆泥

成都人做美食，一直以精细、营养、品质著称。我多次到四川各地漫游，吃到非常细致的美食，包括鸭舌、兔腰等，吃后感慨万千。

2008年5月，在成都拜访朱晓剑，他好友康庄请我在得意楼吃饭，吃到一道非常有四川特色的美食——土豆泥，让我感慨甚多，怀念起我近些年来在西北、西南一带走过的许许多多的地方。不管是我走过的西北，陕西、甘肃、青海、新疆，土豆都是当地人民的主食，被做成各种各种美味可口的食品；还是我走过的西南，云南、贵州、重庆、四川，土豆是当地的主要粮食，做成非常有特色的美食端上餐桌，深受老百姓喜爱。

2010年夏，我到昆明旅游，吃到昆明地道的洋芋饭、脆皮土豆、土豆丝饼等土豆美食，很是幸福。2009年，我到重庆出差，在街头小巷看到尽是卖土豆泥的身影，一个大平底锅里堆着满满的土豆，发出滋滋的声音，土豆香味蔓延开去，路上行人垂涎不止，很多馋嘴女孩，端碗土豆泥边吃边逛，把土豆泥当零食或正餐。我去吃宵夜，土豆泥也是夜宵摊上的主角。

四川人爱吃土豆，更是多姿多态，层出不穷。我走遍了大半个四川省，吃到了无以计数的土豆美

食。在四川农村，家家户户晒土豆片、土豆坨坨。晒干的土豆片炸着吃，炸成金黄色，撒点白糖或盐、味精、胡椒面、辣椒面，吃起来别有一番风味。农民最普遍的做法是用土豆炖肉吃，把土豆作为肉的配菜，连红烧肉里都是土豆。

土豆进入成都这样的都市之后，改变了农村的吃法，走上了川菜大道，开始变幻无穷，精细加工。我知道的有炸土豆、土豆丝饼、土豆蘸豆瓣酱、土豆回锅、土豆泥等数十个品种，成为川菜大军的一支奇葩。

我曾去过四川宜宾县，有一个高场镇，那里的土壤和气候非常适宜土豆的种植，产量极高。20世纪90年代初，高场镇的土豆种植面积就近万亩，年产鲜土豆万余吨，直销重庆、成都。现在，那里是土豆种植的天堂，漫山遍野都是土豆。

土豆泥是成都的一道传统名菜，原料简单，制作精细，很受食客欢迎。我走遍了大半个中国，很少吃到像成都土豆泥这样美味的土豆食品。我是个土豆爱好者，对土豆情有独钟，吃过不少土豆食品，也喜欢一些新鲜的土豆食物，满足我的味觉。

做土豆泥，主料是土豆。新鲜土豆在洗净后，皮就在簸箕中刮去，只要上锅蒸熟、蒸透，碾成泥状，就完成了原料加工。土豆泥主要讲究细腻，不允许有任何粗颗粒存在。很多饭店都用机器碾磨，

真正的土豆泥要用纯手工搯碎，搯的时间越长，就会有糯性和稠性，吃起来口感细腻、黏稠，也可以避免土豆本身的味道和营养流失。

土豆富含蛋白质，优于大豆，接近动物蛋白。产生热量较低，多吃可以减肥。还有和胃、调中、健脾、益气的作用，对胃溃疡、习惯性便秘、热咳及皮肤湿疹有治疗功效。

土豆泥需加入鸡肉丁、火腿丁、青豌豆、胡萝卜丁、姜末做作料，辅以盐、鸡汤、料酒等调味。这些配料在制作过程中有严格的要求，首先要把鸡肉、青豌豆、胡萝卜煮熟；其次是要把鸡肉、火腿、胡萝卜、姜切成细末或者小颗粒，成青豌豆大小的丁状；再与土豆泥加鸡汤一起熬煮，煮到土豆泥黏稠成一团，挑拨很有糯性为止。吃起来才有万味融于其中，糯如糯米团的感觉。

成都的土豆泥，在味觉上感觉最强的是加入了涪陵酸菜，吃时稍微带点酸味，再加上火腿丁、青豌豆、胡萝卜丁的颗粒质感，软中有硬，细腻与粗糙搭配，吃的时候才会细细寻觅、品味土豆泥的味道，辨别各种味道的水源，更增加了情趣。

成都的父母，有的为婴儿做土豆泥，在其中加入猪肉、猪肝，把猪肉、猪肝捣成泥状，吃起来很软很香，很营养。

成都冒菜

走在成都的大街小巷，无论是在农贸市场、居民小区、街边小店都写着冒菜的招牌，我却不知道冒菜为何菜，问在四川生活过的妻子。妻子告诉我，冒菜不是单独的一种菜，是小火锅的一种，把各种菜放在一起烫，再杂在一起吃。

慢慢了解，我才知道冒菜是成都的特色民间美食，冒即烫之意。为了了解冒菜的具体情况，我特意与妻子去吃了一回冒菜。冒菜曾经是街边小吃，满足各阶层市民充饥之需。现在，冒菜被美食家和媒体发现，慢慢走上了门店，有了专门的冒菜店，我们就进了一家只做冒菜的特色饭店。

街边冒菜，每家架着一口大汤锅，非常耀眼，麻辣鲜香的汤汁咕嘟咕嘟地冒着热气，好像在招呼客人前来品味。汤锅下有个大煤炉，不停地给汤料加温，锅里挂满了正冒着的竹箬。竹箬底尖口大，箬内冒满了菜蔬，浓郁的香味随风飘散，吸引路人驻足不前。摊主在客人的指点下装菜，把一样样菜蔬装入竹箬，再冒进沸汤里，不时提着竹箬在汤汁里一提一放，让菜蔬完全烫到，直到冒熟为止，然后提起竹箬，把菜和汤汁倒进碗里，任食客享用。我们进的冒菜店，把汤锅放进了厨房，卫生条件明显提高。我们看了菜单，没有自己选择菜蔬，还是

点了一份两人套餐，即店家配好的冒菜。

冒是动词，与沸腾的汤汁冒泡泡有关，也与菜蔬冒在汤汁里有关。冒其实是川西方言，由芼而来，指把生熟原料放滚汤里煮熟。冒与芼通，枚乘《七发》中，芼指可供食用的水草或野菜。这样看来，成都冒菜蛮有历史渊源。

冒菜是小火锅的一种做法，并不特指某种菜，菜蔬有荤有素，火气较重，不宜常吃。我与妻子只点了微辣的套餐，怕吃了上火。一些老冒菜店，为了适应各种顾客，在汤锅里加入中草药，成为独家秘制香料，主要是祛火。做出来的冒菜麻中不麻，辣中不辣，老少皆宜，健脾健胃，不上火，不败胃。

冒菜发源成都民间，慢慢被人复制开发，发展到成都周边乃至川渝全省。冒菜大致分两种，有火锅型冒菜和卤水型冒菜。火锅型冒菜与火锅基本相同，底料配置不同，是一个人的火锅；必须先烧高汤，用大骨头熬汤，加底料，搅拌烧开，就成为冒菜原汤。卤水型冒菜近似卤菜卤水配置，冒菜吃完，汤底可以喝，味道鲜美，不燥辣，代表有巴适馆冒菜、厕所串串、毛记冒菜、意冒菜；必须先制卤水，炒锅置旺火上，菜油烧到六成熟，下郫县豆瓣煨酥，放姜米、花椒炒香，下鲜汤，再放豆豉、冰糖、牛油、醪糟汁、料酒、精盐、胡椒粉、干辣

椒、草果等作料，熬开后打去泡沫即成冒菜卤水。

成都流行的冒菜料有猪血、墨鱼片、海带片、白笋片、凉粉、土豆片、莲藕片、白粉条、黄粉条、莴笋、莴笋叶、马蹄、韭菜杆片、菜花、粗豆芽、细豆芽、大白菜、豆皮、生菜、香菇片、草菇片等。每家冒菜店，都有它的绝味和主料，即冒牛肉、冒鸭肠、冒素菜、冒脑花中总有一样出色。我们吃的冒菜店，主料是冒牛肉。大片的牛肉，纹理鲜明，细嫩滑爽，喷香扑鼻，色泽红亮，味道可口。底料有海带、笋片、土豆、藕片、莴笋、莴笋叶、豆芽、白菜、粉皮、黄瓜等。

冒菜最为讲究的吃法是使用干碟，在小碟中放置干辣椒粉，加盐、味精等调料，将锅里烫好的菜在干碟里轻轻一蘸，送进嘴里，味道又香又辣，甚为可口。我不习惯这种蘸吃法，就取消了干碟，直接用碗盛着吃。我们的套餐，冒好的冒菜用大脸盆盛着，有大半盆，足足吃了我们大半个小时，才吃完三分之二。

成都人都有一种冒菜情结，可谓冒菜无人不知、无人不吃。有人夸张地说：火锅是一群人的冒菜，冒菜是一个人的火锅。

成都茶味

人人都知道，成都的茶馆在全国很出名，也因此有很多喜欢休闲的人要去成都感受一下喝茶的玩味。我是一个好玩之人，除了自己的出版事业，其他的时间都在玩味上溜达，做着品味人间美食和休闲的生意，为自己的思维准备一个驿站的疗程。

待在长沙，我很少去茶馆感受那些时尚和温馨，还是在餐馆里争座位品美食。几年前，我就把喝茶改为喝白开水，偶尔有朋友送我一盒名茶，我也很少喝。如果朋友来得多，一时高兴了，给大家泡一壶，陪他们品味一番，也算了事。曾经，有朋友跟我说过，人的欲望往往在于食肉，吃的肉一多，欲望就膨胀，常吃小菜，就会清心寡欲。我希望自己过些清淡的生活，少些奢望的想法，就把吃降低了一个层次，长混在快餐店。

在成都生活了半个月，满街的茶馆林立，我又想起了茶的味道。在茶的世界里，我曾经为它而疯狂。那是8年前，见到好茶就想据为己有，家里收藏了很多名茶，有朋友来访，一定以茶款之。现在生活在品茶的故乡，我不得不在往事里徘徊，想与茶再次交往，看是否有缘。

2007年8月，在成都与《成都客》杂志社编辑朱晓剑兄见面，他从办公室出来就带我去找茶馆。他

办公室在《成都日报》报业集团的红星路，那是一个繁华的地段，也是成都的文化中心区域。我们在天河茶馆找了一个临窗的位子，想做些闲谈。茶馆比较幽静，人不是很多，布置得还雅致，坐上有种家的随意和舒适。

长沙的茶馆，已经不是很雅致的地方，长沙老百姓把它定为娱乐场所，在茶馆所干的事也就多为娱乐化了。成都却把茶馆打扮成美女，成了老百姓喜闻乐见的事物，也是百姓爱去的避风雨之所，高雅低俗都可以融入茶的生活，打造成成都的特色。

走了四川很多地市，我才知道，不是成都一个地方有很多的茶馆，其他的地市也有不少的茶馆。在四川，茶馆的生意不一定很好，老板会坚持惨淡的经营，那也许就是四川茶馆生存的力量和茶馆老板一直保持着茶一般的心境。我看过一些资料，在成都市区，有七千家茶馆，整个成都市有三万家茶馆。这些休闲玩耍的地方，几乎遍布了大街小巷，也挤满了每个成都人的生活，茶馆生活成了成都人生活的一部分。我还发觉：茶馆的存在与麻将的盛行有着一定的关系。成都人的生活态度一般比较懒散，很多时间花在打麻将上，边喝茶边玩着麻将，乐趣从麻将子的颗粒上传递开来，生活变得有滋有味。

我曾考虑过成都茶馆的形成历史原因：在那横

断山脉的高山峡谷的滇、川、藏三角地带的丛林草莽里，有一条茶古马道，它以贩卖茶叶为主，也为三省文化交流产生过不少的作用。成都虽然远离茶古马道，但是少数民族的土司却在成都收集茶叶，运往雅安。茶叶集结地，必定有很多人靠茶叶生存，茶叶又不能用来做食品和调味品大量食用，只能泡茶喝，也就有产生茶馆的必要。还有一个是生意上品尝也需要一个泡茶的地方，如果需要专业化，那就只好进茶馆了。

我与朱晓剑兄坐在现代化的茶馆里，谈论那些传统的茶馆的消失和怎样保存具有我们现在人生活的习惯和爱好的茶馆，我觉得很尴尬。我只好与他谈些对书的看法，但是，还是有大部分时间用在享受别人喝茶的味道和姿态，来满足我们品茶的雅兴。

坐在茶馆里，并非清一色的男人，有时女人比男人多，有的连孩子也带来喝茶，享受着我们现在人休闲的生活和喜好，打牌打麻将或者谈情说爱，连家庭的拘谨也可以丢失。

我们从茶馆出来，走到街上，看着那密密麻麻的茶馆，我就好像闻到一股浓浓的茶味，那就是成都的味道，也是成都的气息。

豆花

豆花是四川人的最爱，成都人对豆花有着特别的喜爱，把简简单单的豆花做成很多美味的小吃。说实在的，豆花是豆腐脑的一种，在中国大地上，走到哪里都可以吃得上。而这个豆花却不同，只有四川人才做得好。成都人的豆花做得非常出色，吃了就难以忘记。

成娟是江南女子，生长在江苏盐城，那是一个物产、美食丰富的水乡。这几年，一个人旅食京城，却没有忘记寻找美食，一直在味觉边缘品觅。她住在安定门，对周围的美食进行了地毯式的调查，了解得非常清楚透彻，成了安定门的美食活地图。

我北上京师，本没有品味美食的心情，当联系到有美食兴趣的成娟，就约我去安定门品味豆花。在我的知识库里，北京的美食很多，小吃也不少。但是，北京的饭菜咸、甜，与我的口味不相合，就舍弃了，朋友们都陪我吃地道的湖南菜。

到安定门，进了一条小胡同，看上去有些陈旧和历史。成娟告诉我，她就住在附近，常与几个朋友在这里侦察美食，对周围的味道比较了解，特地给我推荐一家大众口味的豆花庄。

豆花庄，以豆花闻名，是成都人所开，主要做

豆花，接待四川老乡，后来发展到做其他地方菜。据说，豆花庄在安定门有些历史，十几年前就有一家小店，发展到现在，已经成一家初具规模的饭店，生意做的都是回头客。所以，豆花庄在食客中也小有名气。

豆花，我常听妻子说起她老家的名小吃。去岳母家待过一段时间，没有吃到，也不知道由什么原料组成。成娟告诉我，她第一次吃豆花，以为是豆腐脑，加了些火腿、蚕豆而已，吃过几次，她才发现白白的豆花里不止有豆腐脑，还有蛋白，小块小块地混在豆腐里，视觉很难区分，需要仔细地品味才知道。

我吃了一口，确实尝到鸡蛋味，还是很难区分豆腐脑和鸡蛋，只好含混地吞下。豆花很嫩很滑，接近家乡的白溪豆腐脑，只是白溪豆腐脑成大块，不能搅，否则豆腐脑里的水会溢出，豆腐成响样。按家乡的习惯，吃豆腐脑加点白糖，糖在热豆腐脑上很快融化，进入豆腐脑内，轻轻吸食，豆腐脑又嫩、又软、又滑。大口吸食，大块大块的豆腐脑四崩五裂，轻松地挤进口里。我就回忆起豆腐脑的感觉，再吃豆花，就区分出了蛋白。蛋清经水煮熟成蛋白后，蛋白有一定硬度，有脆性、韧劲和弹力，遇上牙齿不被吸烂。豆花制作中，要把鸡蛋白捣烂，但是很难捣烂到一定程度，有小块状。加入豆

花，搅拌后豆腐脑易碎，又不宜搅得太碎。

豆花主要在于味，一碗成功的豆花。味道不能太淡，也不能太咸；淡而无味，咸而味涩。豆花的基本特色是嫩与软，这也是需要注意的地方。

我爱吃豆花，主要是豆花里的火腿丁和蚕豆。火腿丁一厘米大小，切面新鲜却肉质缩紧，咬下去有弹性，吃起来很有劲和韧。蚕豆要炖得比较烂，又不失烂透，咬开，豆子与豆皮脱离，分成两瓣，遇上牙齿就碎，又能给牙齿一定的冲击。蚕豆里要有豆花的汤汁和盐味，吃起来才有味觉。蚕豆咬开后喷出青味，接着是一股单纯的甜，这才是做得好的蚕豆。我吃了数颗蚕豆，一颗颗品味，觉得很有味，也有嚼劲和清新的甜爽。

我品尝了豆花，才知道豆花的味道，也终于理解妻子多次与我提到豆花好吃的魅力所在。

广汉金丝面

走成都，最诱惑我的是美食。去成都之前，我就想在那里好好地品味四川盆地的美味，达到此行的梦想。可经过成都，我并没有在那里做过长的停留，而是直接到了广汉办事。来广汉之前，没有任何人给我介绍这里的美食，也没有看过有关介绍广汉的书刊，可以说是一无所知。

到广汉，接我的是岳父、岳母，他们带我去馆子里吃饭，点的是那些老样式，没有发现什么新奇的美食，我就开始有些气馁，我也几次问起岳母，她都说不清楚广汉的美食有哪些。

那天晚上，我与岳母他们去上街，看到很多小吃店。岳母说带我去吃金丝面。我本也喜欢吃面，在甘肃、青海等地旅游考察时，就过了一个多月的吃面的完美日子。金丝面我还没有听说过，据说是全鸡蛋做的，这就更引起了我的兴趣。我点了一份金丝面，可是老板却告诉我已经卖完。

我是个很执着的美食主义者。第二天，我又到了顺德路与柳州路交叉处的那家面馆。其实，那是一家非常简朴的小店，跟其他任何路边小店没有区别，我进门就点了碗金丝面。面被端上来，是一层浅黄色的汤面，飘着些葱花，有绿有白，起到很好地点缀。还有一点肉末，酱褐色，夹着两三片香菇

丝。看上去是一碗普通不过的面，找不到其他美食的艳丽和吸引食客的外观。仔细看，才知道是特细的手工面。面条拉得非常细，像丝线一般小。在煮熟的汤里，像被烫成“小米”的女人头发，波波折折，很有线感和质感。再闻，有股淡淡的香味，是面煮熟的清香，非常清淡又吸引人。我以为是葱的香味，仔细辨认，确定是面发出来的味道，但是与一般的面又有些不同。我想起了金丝面是不用水，全部用鸡蛋为汁捏成，这香味，应该是鸡蛋发出来的。

我吃过很多手工面，都会有面粉的气味，这次吃金丝面，却没有面粉味，吃起来舒服多了。

我吃了一口，很细腻也很清爽，非常有口感和吸食力，在汤的浸泡下，面更加的柔软有弹力，也容易入口。让我奇怪的是四川人都是麻辣，金丝面却非常清淡，除了有油、盐、葱，其他都没有加。

我后来才了解到，金丝面发源广汉市一个小镇，在那镇上人人会做，后来才发展起来，满广汉城都有，到现在已经有50多年的历史。

我试着带汤吃，吃起来更清爽，更有韧性和弹力，吸进嘴里面在不停地跳跃，让我感觉到了面的活力。

那家店里还有一种泡菜，是用榨菜叶做的，非常酸，成金黄色，可以加一两勺在面汤里泡着，汤

的味道就有点酸味，改变了原有的清醇，更利于进口和食客品味。

我问老板才知道，他姓龙，名远志，做了12年的金丝面，算得上是最老的师傅。龙老板每天只做几斤面粉的金丝面，都是一些专门在那里吃的常客吃，如果哪天去晚了也许就没得吃。他还跟我说，他很想把金丝面做大，但是现在人到中年，精力不够。

我在广汉待了10多天，每天都要去那里吃碗金丝面，体会一下四川的风味。

南溪豆腐

南溪位于四川省南部，金沙江、岷江在此汇合，是万里长江第一县。南溪镇地处宜宾、泸州、自贡三市中心，有1500多年历史。

南溪豆腐干有悠久的历史文化，与涪陵榨菜、宜宾芽菜、内江大头菜、李庄花生齐名，响彻巴蜀大地。南溪人将汤豆花提炼成豆腐，再用香料煮卤水，把豆腐卤制成豆腐干，香气四溢，味道精美，浑厚绵长，回味无穷，做成绝好的下酒菜，满足宜宾、泸州酒客。

南溪豆腐干企业繁多，有名的有徽记、好巴食、郭大良心、庶人坊、玉林等，南溪豆腐干味道醇香，有嚼头，有劲道，闻名周边县市。

南溪豆腐始于清朝光绪年间，质地密实、味道鲜美、营养丰富、咸淡适口、易于消化、老少皆宜。卤豆腐干色泽光亮，有弹性，形状均匀，滋味细腻，细韧耐嚼。

南溪豆腐，讲究工艺，先将优质大豆水磨，提取豆浆，煮浆、过滤、点浆、蹲脑、破脑、上榨、加压成型、白胚冷却、白胚造型、过碱、清洗、烘烤、杀菌等；根据不同风味添加酱油、八角、山奈、胡椒、丁香、茴香、桂皮、香果、红寇、白寇等三十余种配料，卤制后排酸；烘烤、冷却，拌料

调味。真空包装、高温、高压杀菌、化验；再外包装，成品出厂，街坊多为散装零卖。按照配料分为鸡丝、火腿、猪肉、金钩、鱼松、香油、味精、海味等十几个品种。主要销往重庆、成都、攀枝花、宜昌、海口、昆明、广州等地，最远由上海外贸总公司销往美国、法国、德国、英国、新西兰、澳大利亚等10多个国家和地区，受世界各地人民的喜爱。

我到南溪旅游，就是在街上买到了散装南溪豆腐干，有麻辣、五香等几种口味。我怕麻，就买了一斤五香南溪豆腐干，带到宾馆里当宵夜。豆腐干切成薄片，两面有起伏的波纹，黝黑发亮，闪着油光，极具诱惑力。我与妻子尝试着南溪的美味，吃了起来，滑爽咸香，耐嚼回味，极对我的口味。在南溪的四五天里，我们每天到街上寻找豆腐干。

南溪豆腐干的创始人叫郭显清，人称郭大良心。清朝末年，他在南溪县东街开酒店，开始制作豆腐干。起先，他做好豆腐干挑到码头上贩卖，由于制作精细、色香味浓，被酒客称道，日子久了，大家认准了他的豆腐干。抗日战争时期，中央研究院、中央博物院、中国营造学社、金陵大学、文科研究所、国立同济大学等十多所高等学府和科研机构避战迁到南溪李庄，一时南溪文人荟萃，酒客繁多，南溪豆腐干被更多人知晓和喜爱，郭显清将自

己的作坊迁至南溪中正街，专营豆腐干生产、销售，还自立大良心公司，日产豆腐干千块，满足旅客需求。

南溪地处长江边，河道交通便利，又盛产高粱泡子酒，各式饮酒菜点应运而生，南溪豆腐干成了最好的下酒菜，受到长江上来往食客的欢迎和携带。南溪豆腐干因携带方便，在旅客中广为流传，闻名四川省内外。南溪县内一些其他商号看到豆腐干的利润，相继仿制，南溪豆制品业逐渐兴盛。郭显清之子郭道福深得真传，继承父业，做大南溪豆腐产业。郭显清去世时正值文革，郭道福也前往东北当知青，大良心豆腐干退出历史舞台。20世纪末，郭道福夫妻下岗后，重操祖业制作南溪豆腐干，经过百年变迁，豆腐干未曾变味。

南溪豆腐干外表褐黑油亮、肉质绵软细腻，进口经耐咀嚼，鲜美香浓，非常适合我这样的漂泊客旅，再佐酒拌餐，真是绝好的地方风味美食。五香南溪豆腐干又称素鸡肉，味道胜过鸡肉，又高蛋白、低脂肪、味鲜美，我非常喜欢吃，在回湖南的火车上，我还带了一斤。

南溪豆腐干吃法多样，可以直接食用，油炸、切片、丝、粒亦可，拌其他菜肴也行，我还是喜欢当零食或直接下酒吃。它融咸、甜、鲜、辣、香一体，口感浓烈流畅，味美回鲜，有解肥腻、增食

欲、助消化的作用。

四川黄油茶

流淌在成都的大街小巷，有种叫黄油茶的早餐吸引着我，每当走过那些早餐店，我都想进去喝一碗，以解我的馋意。有时，我漫步街头、流连夜市，也会听到叫卖黄油茶的吆喝声。叫卖的黄油茶，成都人取了个别名，叫它担担油茶。近年来，担担油茶叫卖者越来越少，逐渐进入早餐店，满足早起的人们。

油茶是神州大地的一种风味小吃，很多民族和地方都有，名声较大的有西藏酥油茶、侗族打油茶、武陟油茶等，多采用青稞或面粉制作。在我家乡湖南高椅一带，油茶为水煮豇豆汤加米豆腐、米泡块做成。油茶是侗族、瑶族、汉族等民族的普通饮料，茶叶用油炒后，加水熬煮，水沸滤出茶叶，即成油茶，食用时配以调料和副食等同用。回族将荞麦面和糯米粉加牛油或羊油混合炒面，食用时用水搅烂成糊状。北京油茶用面粉炒至发黄，麻仁炒至焦黄，加桂花和牛骨髓油，拌搓均匀，将茶放在碗内，加上白糖，开水冲成浆糊状。武陟油茶是素负盛名的风味小吃，有260年多历史，为咖啡色，乳状稀汁，味道浓郁，咸甜适口，营养丰富。这些油茶，味道甜美，深受各地百姓喜爱。

四川东部与湘、鄂、黔接壤的山区，男女老幼

都喜欢喝油茶，是他们日常生活中不可缺少的饮料。俗话说，“赶场不喝茶，半夜回家路上爬；下坡不喝茶，脚软腿抖路更滑。”四川黄油茶采用糯米或大米为主要原料，辅以酥黄豆、大头菜、花椒油、红油等作料，更接近四川人的口味。

四川黄油茶没有油，也不是茶，是白米磨成细粉加水搅煮成稀浆糊的汤汁，成品为茶色而已。20世纪六七十年代，四川人把它作为早餐，现在为成都著名小吃。

四川彭山县城北街，有位清末出生的王清和，民国时期，根据黄油茶的传统做法和吃法，反复改进，做成彭山县黄油茶第一品牌，赢得广大群众的赞誉，成了有名的“王油茶”。他做油茶，主要是做馓子。

王油茶做馓子，先把上等面粉加水拌匀，用擀面棍把面擀薄擀匀，切成条状，逐条搓成细长圆形，表面涂上菜油，一圈圈地放入大陶缸中，互不粘连，等待发酵。发酵完成后，一根根取出，像手工擀面一样，用左右手将面条来回套在手指上拉细，直到麻线大小，放入一百五十度的油锅中炸熟，保存在大麻坛内待用。馓子冷后变脆，久存不变软，成了油茶的主料，连无牙的老人也能咬碎。

王油茶把油茶米糊调好，抓把馓子放入碗中，淋上米糊，放上葱花、花椒、食盐。吃时用调羹和

匀，吃起来又香又脆又烫，味极鲜美，老少咸宜，十分可口。

四川还有两处黄油茶出名的地方，一是阆中，街坊上的老居民，早上起来，都习惯到小店里去吃碗黄油茶；二是巴中，魏油茶与砂糖油干、杨鸭子、梆梆甜马蹄糕并称巴城四大名特小吃。

四川黄油茶由粳米、糯米、馓子、酥黄豆、大头菜碎末、芝麻粉、红油辣椒、花椒油、葱花、精盐、味精、芝麻油等做成。先将粳米、糯米炒熟，碾碎磨成粉。洗净锅置于火上，加清水烧开，将米浆加入，不停地搅动，待成稀糊状。先用旺火烧开，再改用小火熬熟。待米糊煮熟，有些粘勺子，加入少许糖汁水，汤色深黄。米糊煮到黏稠时便可起锅入碗，加入牛羊油或牛骨髓油，另备葱花、榨菜粒、油炸黄豆或花生以及馓子。

熬黄油茶，要文火慢煮，煮的时间越长，味道越香醇越黏稠，吃起来越有回味感。若是火候把握不好，黄油茶就会熬焦、熬糊或者味道不佳，醇香较少。油炸的黄豆、花生，稍微压碎，更容易入味。馓子新鲜炸出来，吃起来口感最好。将各色配料堆于黄油茶上，馓子拆成条状以便入口。再根据个人口味加香油、花椒油和辣椒油，味道就各不相同。所以，成都人把黄油茶分咸香和麻辣两种口味，满足不同人的需求。我在成都吃黄油茶，主要

吃咸香味的，我不敢尝试麻辣味的。

四川除了黄油茶和馓子豆花，馓子很少单独用到其他小吃中食用。出售油茶的早餐店，都会自己制作馓子。馓子的好坏，直接影响黄油茶顾客。黄油茶外观不好看，精致的馓子却吸引不少顾客，让他们着迷。四川人嗜辣，在咸鲜的油茶中放入辣椒和花椒，却津津乐道、乐此不疲。

黄油茶端上桌，掐碎的馓子堆成金碧辉煌的“冒儿头”。我用调羹搅拌馓子，各种辅料完全融入黄油茶中，馓子也裹上米糊。看着凹凸有致、多味吐芳、脆柔相融、诱人食欲的黄油茶，便可慢慢享用。

黄油茶口味咸鲜，微带麻辣，酥香爽口。我用勺子拨动黄油茶，黄豆和花生酥香扑鼻，入人心脾。细细品味黄油茶中的葱花和榨菜粒，增香不少，胃口大开，食欲猛增。黄油茶中的馓子，米糊柔软，馓子段香脆疏松。慢慢品味黄油茶，热烫细腻，回味不已。吃黄油茶，可以用勺子将配料与黄油茶混合均匀，也可以吃一口油茶，再补一口配料。而我个人习惯，是搅拌好了再吃，这样味道融合，脆软咸甜一起来。还可以搜索其他人的面容和吃相，自己从容不迫的尝食。

黄油茶集合了米香、豆香、葱香、脆香和榨菜的咸香，秋冬季节可以温暖肠胃，给身体升温；春

夏季节可以感受香醇，给味觉弥补回味。

黄油茶最好的记忆，细腻到没有任何杂质，也没有牛羊油或骨髓的膻气，真是一种享受。

宜宾燃面

到宜宾旅游，游客渴望尝食到中国酒都的名酒五粮液。我却听人介绍过宜宾的面条神话——燃面，想借这次到宜宾旅游的机会品尝一番，了却已久的牵挂。

宜宾在四川中南部，金沙江与岷江汇合于此，号称万里长江第一城，川滇黔三省结合部。宜宾城人人喜爱面食，常见的面有炖鸡面、咸鲜面、肥肠面、牛肉面、京酱面、口蘑面、三鲜面、辣鸡面、鳝鱼面、龙凤面等。宜宾燃面原名叙府燃面，又叫油条面。因为面条煮熟后，干拌而成，面条油重无水，点火即燃，所以民间又叫它燃面。

宜宾燃面从清朝光绪年间便开始有人经营，并且发展越来越迅猛，现在是宜宾城里的面馆都有，还向全川发展的趋势。燃面用宜宾当地优质水面条为主料，以黄芽菜、小磨麻油、鲜板油、八角、山奈、芝麻、花生、核桃、金条辣椒、花椒、味精、香葱、豌豆尖或菠菜叶等做辅料。燃面辅料非常讲究，芽菜主要用黄芽菜，即叙府特色芽菜（宜宾别称叙州城）。与涪陵榨菜、南充冬菜、内江大头菜齐名，共称四川四大腌菜，香脆甜嫩、味美可口，暗香回味。麻油为石磨芝麻油，即滴口香。色泽橙黄红亮，粘质纯净，香飘四溢，满座生香。将面煮

熟，捞起甩干，去除碱味，按传统工艺加鲜板油即成。燃面香气浓郁，重油重色，入口筋道酥脆，松散红亮，香味扑鼻，辣麻相间，油而不腻，味美爽口，回味悠长。食客既可佐酒，又可果腹，是最好的长江船工的江湖食物。

宜宾人吃燃面，主要集中在早晨，把它当早餐。宁静祥和的宜宾城，太阳还没升起，市民都在沉睡之中，面馆的伙计已经开始打扫店铺，用大铁锅烧开水，准备葱、黄芽菜、花生米等作料，等待第一批顾客的光临。我趁着长江的雾气还没有散尽，早早起床，到宜宾的大街小巷上转悠，感受宜宾面馆的开张和食客的疯狂神态，做个身临其境的体验。

宜宾人早晨不在家里开火，大人小孩簇拥到街头的面馆，或站或蹲，端着一碗热气腾腾的燃面，哧溜哧溜吃得山响。这时，宜宾街头飘逸着燃面的香气，还杂陈着黄芽菜、花生米的味道，在人头攒动的燃面世界里，总听到老板扯开嗓门吆喝：“一燃一口，提黄！（一碗燃面，一碗口蘑面，打硬一点）”“一牛一鸡，打盒！（一碗牛肉面，一碗炖鸡面，装盒带走）”各家面馆，燃面做得最地道，也是顾客最喜欢的面条之一，顾客不必挑选和寻找老字号，也不必要记住自己曾经品尝到的美味，只要在街沿坐一方小桌，就可以兴致勃勃地欣赏燃

面，吃得满头大汗，笑逐颜开。

燃面的面条要干，揉面时掺进的水要少，制成的面条条圆挺硬或者方正，煮熟后才有筋力和骨力，用油揉散时才不会断节。入口时清爽，嚼到尾时还有回香的味道。甩干是整个燃面制作要领中最重要的环节，将粘附在面条上的水分甩干，才能使油脂、味料、面条沾裹融合，既上味又利用油脂的可燃性，使面条具有点火即燃的独特品性。

使劲甩干的面条，盛入碗中，淋入炼熟的菜籽油，趁热用筷子挑散和匀，不再粘连，再淋上酱油、油辣椒，加芽菜末、花生末、葱花，挑拌均匀即成。如果在燃面上浇一勺炒香的肉臊，就成了荤燃面；如果在燃面上淋上骨汤，则成燃汤面。

我吃了几天燃面，喜欢自己来把作料拌均，在店家端上燃面后，只是普通的面条加了芽菜末、花生末、葱花，在自己慢慢的搅拌中，燃面的颜色开始转换，由白色转变成黑褐色，再由黑褐色转变成浅酱色，挑起面条，根根晶莹剔透，我就食欲大增，开始了自己的品味之旅。

做燃面，煮面条时要掌握好火候，以沸水下锅，待面条断生，漂锅，即刚好煮熟变软后捞起，此时面条中的淀粉受热糊化，形成外表保护层，加之受热时间短，面条汲水有限，煮熟后的面条既柔软润滑，又柔中带韧，骨力好。对酱油等染色液

体，也容易上色，入味更均匀，吃起来更爽口。

吃燃面，要不冷不热后开始品尝，小口小口地细嚼慢咽，才能品尝出燃面的味道，体会到是那样美味爽口，辣麻相间，香气四溢，连黄芽菜也回味无穷。渐渐的，会感到口辣、脸辣、心辣，您可千万别喝水解辣，否则会越喝越辣。据宜宾人介绍，最好的办法，就是以骨头海丝汤来解辣。等吃完一碗燃面，再喝碗骨头海带汤，辣味已久开始淡去，还满口留香，回味悠长。

第三辑 鱼味无穷

橘子洲黄鸭叫

橘子洲又称水陆洲，为激流回旋、沙石堆积而成，原由桔洲、织洲、誓洲、泉洲四岛组成，至清代只有上洲（牛头洲）、中洲（水陆洲）、下洲（傅家洲）三岛，今演变成一串长岛，盛产柑橘闻名。位于湘江长沙市区段江心，西望岳麓山，东临长沙城，四面环水，绵延约6公里，宽约0.5公里，狭处约40米，介于山城之间，浮袅袅凌波上。春来，明光潋滟，沙鸥点点；盛夏，嬉戏游玩，纳凉消暑；秋至，柚黄橘红，清香满地；深冬，凌寒剪冰，江风戏雪，一年四季，时刻迷人。橘子洲又是著名的潇湘八景之一的“江天暮雪”所在地，留下不少文人诗词曲赋。

1904年，长沙辟为对外开放商埠，橘子洲上建有英国领事馆、长沙海关、基督教学校、左公祠等。毛泽东到湖南第一师范读书时，喜欢到湘江游泳，秋天到橘子洲品橘赏月，遥望岳麓山的红枫，感悟大地苍生。1925年秋天，毛泽东登橘子洲做了一首闻名的词《沁园春·长沙》，有“独立寒秋，湘江北去，橘子洲头，看万山红遍，丛林尽染”等句，一直为后人传唱。1952年寒秋时节，毛泽东重游橘子洲，写下《沁园春·长沙》的草书，橘子洲声名大振，为文化人士所向往。1960年，长沙市政

府在橘子洲头建立起橘洲公园，堤岸围砌石栏，植垂柳护堤；种柑橘数千株，金秋时节，橘果累累，游客攀枝采橘，赏菊望月，多行极乐。洲头建有望江亭和游廊，迎江面耸立一块巨形汉白玉纪念碑，上刻毛泽东手书“橘子洲头”四字。公园占地14.2公顷，有支桥与湘江大桥连接，交通便利。毛泽东与周恩来作了一副对联，上联是“橘子洲，洲旁舟，舟走洲不走”，下联是“天心阁，阁中鸽，鸽飞阁不飞”。

因为橘子洲的历史文化，成为长沙市的一大自然人文景观，很多游客都是慕名而来，只想瞻仰伟人足迹。旅游旺季，橘子洲上游人拥挤，我根本不想凑这个热闹。

每年四月，长沙户外春意盎然，阳光灿烂，处处充满着烂漫和时尚。我常喜欢约七八个文友，到橘子洲逛逛，兜兜文化人的学墨和诗词，偶尔也胡捏两首歪诗，答谢友人，挽留春光。

橘子洲在外地人眼里是一个旅游胜地，有着他们向往和敬仰的魅力；在长沙人眼里游玩已经不再重要，倒是说起橘子洲的美食，大家都口馋。我所知道的有湖南特产臭豆腐、黄鸭叫等非常受人喜欢和酷爱。

黄鸭叫，偌大一个长沙城，可以吃到黄鸭叫的地方很多，味道马马虎虎的也不少，却没有一个地

方的味道超过了橘子洲的。很多达官富豪开着自己的轿车，带着外地客商，到橘子洲品味黄鸭叫，以尽地主之谊。我曾经想过：橘子洲的黄鸭叫这么好吃，应该与它的水土有关。橘子洲地处江心，水都经过沙砾过滤，长沙城里的自来水却用漂白粉消毒，吃起来就味道不同。

黄鸭叫是湘江的一种野生鱼，并非鸭，个头不大且带刺。据《湖南鱼类志》载：黄鸭叫，学名黄颡鱼，地方又称黄呀姑、黄鸭牯、黄鸭咕，长约82~229毫米，有黄色和黑褐色两种，长鳍的地方带根刺，上有锯齿，抓的时候如果不注意方法，一定会把手刺破。黄鸭叫在浅水里游走时，看上去金黄色，非常有光泽，渔民就从体表给它取了个名字，叫黄骨鱼。还有一种与黄鸭叫相似的鱼，只是体表完全的雪白色，叫白鸭叫，追踪其渊源，与黄鸭叫同宗。黄鸭叫得名还有一说：解放前，长沙段的湘江黄骨鱼成群，人们到橘子洲附近游泳时，如果遇上黄骨鱼群游过或者围攻，就会刺得游泳者尖叫不止，声音像黄鸭子叫。我在长沙生活了十多年，对湘江和橘子洲也有些了解，却无法追究黄鸭叫的根源。

著名学者、出版家钟叔河先生也在他的著作中有黄鸭叫的记载，却没有深入探索；著名作家何立伟先生，常到橘子洲去品味黄鸭叫，有文人朋友来

长沙参观，他必带他们到橘子洲一游，游毕定会在橘子洲上大摆宴席，临江品酒，挥诗吃鱼。橘子洲的文化，就在文人中演变开来。

很多时候，我们喜欢步行去橘子洲头，跨过湘江大桥，边走边欣赏湘江里的风景，也有的时候打的到橘子洲头公园门口转一圈。门票昂贵，我们得不到任何优惠，就很少再去里面享受立江临风的感觉。我到橘子洲公园来过多次，也没有要进去玩的意思，却把游玩的心态改为吃黄鸭叫的机会。

橘子洲从支桥到洲头一路上是“黄鸭叫”的餐馆，少说也有三四十家。长沙口音“黄”、“王”不分，很多招牌写成“王鸭叫”，让游客笑话。最大的一家要数外商投资的黄鸭叫美食广场，场面宽大，可以同时容下三五百人吃饭，可见黄鸭叫在长沙人心中的美食地位和需求。黄鸭叫从橘子洲开始流行，至今有二十年余的时间，也是橘洲夜市中最为流行的特色菜和招牌菜。

我们都是老长沙，一般花钱比较苛，嘴巴很刁，对美食要求高，大家合计就会去吃私人开的正宗黄鸭叫餐馆。橘子洲头有家范四毛的黄鸭叫餐馆，菜做得非常棒，老长沙人都知道。我们却喜欢毛家黄鸭叫广场，因为它有个临江的大广场，场面十分宽阔，可以摆下四五十张大圆桌，非常典型的

大排档搞法。其实，我们选择毛家黄鸭叫广场，还有另外一个原因，在吃的同时，我们还可以垂钓，满足钓鱼之瘾。撑起钓鱼伞，坐着藤椅钓黄鸭叫，也可以临江高谈阔论，又可以看江中来往的游船，真是一举多用。如果喜欢浪漫，可以与游船上的少女飞吻，大家都会大声尖叫，表示高兴。

三四月，正逢湘江春汛，鱼群回游，黄鸭叫成群结队。到时，江水渐涨，江面开阔，游船如梭，垂者一字儿排开，那休闲和恬静让我们无比的舒服。我大喊：大自然真好！在有风雨的天气里，湘江里的野生黄鸭叫最容易上钩，只要稍微会点垂钓工夫，三两个小时可以钓四五斤黄鸭叫，大的三四两，小的不到两寸长。一般用蚯蚓当鱼饵，8号长柄钩串满一钩蚯蚓，投入堤边。黄鸭叫吃食凶猛，会把钩全部吞进肚里，鱼上钩就很难逃脱。如果自己是里手，可以直接用右手拇食指捏着前鳍下的软处，它就无法挣扎；如果自己没有足够的把握，最好带把医用钳子，夹着黄鸭叫腰身容易取钩。钓黄鸭叫的意境不在鱼，在于湘江和意念、意志、耐心、毅力，完全修心养性，最大的乐趣是享受大自然，融入大自然。

毛家黄鸭叫广场的黄鸭叫养在门口大玻璃缸里，让来往客人观赏，在点菜时也让客人选择，客人指着要哪个，就可以现场捞哪个。厨师捞好黄鸭

叫后，在摇井下冲洗干净，钳住前鳍下的软处，食指从腮巴底下扣进去，撕开肚皮，掏出内脏，冲洗干净，抹少许盐和料酒，过一会儿，水滴自然流出，那黏液丝连不断。

做黄鸭叫有两种：一是水煮，一是红烧。我喜欢红烧，那样吃起来有质感些；水煮营养价值高，补充人体大量的高蛋白。

红烧要先把油烧开，黄鸭叫放到油锅里，油会扑哧扑哧地响，还不停地冒白水汽，作为黄鸭叫的专业厨师，可以在成色上看出黄鸭叫是否熟了；非专业厨师，我可以告诉你一个方法，炸到不再冒水汽为止，黄鸭叫的肉就比较紧。倒出油沥干，将姜片、葱段、豆瓣炒香。放入泡椒、酸菜、紫苏叶、辣椒面、料酒等。加盐、味精、糖、醋、放入红辣椒丝、蒜仔、清水少许，稍煮即可。吃起来肉质又紧，味道重，鱼鲜。多做干锅吃，边加热边吃，久煮都不烂。

水煮有清炖和炸后煮两种，这主要取决于食客的喜好。食客喜欢清淡的，就做清水煮的黄鸭叫，把宰杀了的黄鸭叫用开水烫一下，洗去身上的滑液，再加水煮，直接煮到汤奶白色，加紫苏、辣椒等。多做火锅或者石锅吃。一层红红的辣椒和黄鸭叫凌乱的堆在大锅里。食客喜欢吃味重的，就先炸一下再煮，煮到汤成米黄色，像鸡汤，就洋溢着—

股鲜美香辣的鱼香味，吃起来更有味。

每到黄鸭叫端上桌来，我的口水早就流出来了，闻到那鱼香味，有股马上要吃的想法。我常如一个美食家一样拿出细细的品觅架势，享受黄色鸭叫的美味。黄鸭叫的肉又鲜又嫩，加上配料的香辣，带点酸味，再蘸点酱油，嚼起非常劲道又来唾液，可以细细感觉鱼肉里的鲜美和香甜。

四月也是长沙的梅雨季节，杨梅初上，在吃黄鸭叫的同时，可以要盘鲜红的杨梅做伴料。吃着硕大红韵的杨梅，酸甜的感觉刺激着口中唾液，味觉又上一层。放眼湘江，叶叶偏舟，心情舒畅，食欲大增。

毛家红烧黄鸭叫端来，一条一条的如剥了皮的小杉木码起，浅黄色甚是好看。炸透了的鱼皮似波纹皱起，真是一件精美的工艺品。夹起一条放在碗里，先咬断鱼头，鱼头的肉不是很多，嚼起来又香又甜又脆，又糯又耐人寻味，让人连骨头也舍不得吐，更放慢了品味的速度。吃鱼身，先夹着鱼腰，在背上咬一口，撕下一线长长的背脊肉，再一线一线的撕着吃，等露出背脊骨。再吃另一边，也一线一线的剥掉，到只剩肋骨，吃完，就剩整副鱼骨架，这是吃黄鸭叫的俚手跟我讲的。我吃完一条，会有种成就感和轻松感，觉得做了件大事。又让我想起做人的道理：做人要慢慢的品味，细细把握，

尽量精致认真。

长沙人在吃黄鸭叫时，喜欢讲一个笑话：把黄鸭叫喊作情人。有人问起为什么，就有人拿筷子指着外形美观，姿色妖娆，味道鲜美、肉质细嫩的黄鸭叫，说：你看就知道。要是还不懂，就有人说：黄鸭叫好看、好吃，有个缺点就是刺太硬，不小心容易扎伤自己。

到橘子洲吃黄鸭叫，还有金秋时刻也很好，树叶落尽，可以欣赏岳麓山红枫。我还是喜欢四月，那是万物生长的时候，吃起来更新鲜。

浏阳手撕鱼

熟识浏阳，我是通过浏阳蒸菜来了解的，其他一概不知。慢慢地，我了解到浏阳有豆豉、菊花石、烟花，新中国建国时期还出不少将军，被评为将军县。就因将军，我更加关注浏阳和浏阳蒸菜了。

从开遍大街小巷的浏阳蒸菜馆来看，我隐隐感觉到它与浏阳将军有关，或者就是将军们的童年饮食。为了了解浏阳蒸菜，我还特地去过几次浏阳调查蒸菜，在浏阳市中心的202饭店，吃过正宗地道的浏阳蒸菜，第一次在那里吃到了手撕鱼。

听一些浏阳的朋友说：了解了浏阳蒸菜，就认识了浏阳的另一面。凭我这些年对浏阳的了解，应该从三个方面来认识浏阳及浏阳蒸菜与手撕鱼：一是浏阳的贫富要一分为二，因为豆豉、菊花石、烟花，浏阳是富裕的，也还有些乡镇比较贫穷；二是浏阳的饮食，从蒸菜的辣味，可以感受到浏阳菜的热辣风味，却不能认定只有浏阳蒸菜辣和浏阳都是辣菜；三是浏阳的将军非常勇猛和成材的基础与辣椒有关，并不影响他们的身体，每个浏阳将军体格都很强壮，也许蒸菜保存了菜的全部营养，为将军打好了基础。

浏阳蒸菜，让人奇怪的是什么菜都可以上蒸

笼，加点豆豉、油和辣椒粉，菜的味道就非常鲜美了，吸引了无数食客和力挺者。经过多次考察，我才发现浏阳蒸菜不是浏阳最高贵的菜种，浏阳名菜应该是羊肉粉皮等。蒸菜是普通老百姓的美食，被列为下贱菜之一。

我去过浏阳的几个乡镇，发现比较贫穷的地方蒸菜特别流行，稍微富裕点的乡镇不太爱吃蒸菜。根据这一现象，我询问过当地很多德高望重的长者，一种说法是偷懒或节省时间，浏阳山多地多，土地比较贫瘠，要用很多的劳作时间才能养活自己，地主家给长工做饭菜，为了减少时间，把饭菜一切放在蒸笼上，随时吃都是热的。另外一种说法是逃避战争，解放前，浏阳东乡的老百姓为了避免官府发现自家的哥老会兄弟，方便家人回家吃饭，把饭菜蒸在锅里；民国时期抓壮丁频繁，妇女晚上蒸好一天的饭菜，让男丁带到山洞去吃，咸辣口味是为了携带和下饭。

浏阳蒸菜，有很多与鱼有关的菜，我最喜欢吃的是手撕鱼。手撕鱼与其他鱼蒸法不同，吃起来口味也特别，那诱人的鱼香味和熏香味，特别刺激人。一碗手撕鱼上桌，香味可以慢慢飘逸十多分钟，足够勾起在座的食欲。

手撕鱼经过蒸熟后，半干的鱼肉比全湿或全干的鱼肉更容易入味，肉质更紧促。吃着手撕鱼，可

以慢慢回味和细嚼品味，感受鱼肉的韧性和弹力，充分满足牙齿的嚼碎功能。细小的鱼肉丝，也可以嚼上好一阵子。舌尖可以舔到咸咸的味道，嚼碎的鱼肉丝通过喉咙，感觉到明显的滑腻和质地。还有那辣椒粉的辣味，完全浸泡在鱼肉里，你想多吃都不行，只能每次吃一丁点，细细品味，嘴巴被辣得唆唆作响。吃块小小的手撕鱼块，完全可以调动所有的味觉系统，吃完后还要回味不已。

手撕鱼起源清代，嘉庆年间，湖南益阳有位名士在洞庭湖边吃到手撕鱼后，大发诗性，写下“烟波浩渺洞庭水，十里飘香手撕鱼”的诗句，手撕鱼从此美名流传。

手撕鱼是湖南湘资沅澧四水及洞庭湖区的一种野生鱼，随处可见，每个地方叫法不一，有摸沙机、滞夹脑、麻嫩子、红须骨、千年嫩、麻嫩公等名，普通叫法是鱼嫩子或嫩子鱼。嫩子鱼经过焙烘，就成为火焙鱼，火焙鱼经温水浸泡，撕碎成鱼肉丝，就叫手撕鱼，其实是一种鱼，只是在不同时期有一个特殊的名字。

嫩子鱼的嘴脸、鳞色、形态各异，却有个特点：长不过数寸，大不过两指，肉多刺少，肤色青嫩，肠肚不苦，难于长大，繁殖迅速、捕杀不尽，多留滞于水湾河滩，好跳跃。

浏阳资源丰富，景色灵秀，境内溪河交错，山

塘密布，繁衍了无穷无尽的嫩子鱼，在清澈的泉水里自由自在地游荡。

浏阳焙烘火焙鱼历史悠久，肉质鲜美细嫩，甘甜可口，色泽鲜艳，成色自然，香味扑鼻，撕成条块，剔去脊骨，加豆豉香油，味道鲜美，柔嫩无骨，腊香浓郁。

品味浏阳手撕鱼，不像干硬的鱼块、盐渍的咸鱼。焙得半干半湿的火焙鱼外黄内鲜，兼备活鱼的鲜美和干鱼的清爽及咸鱼的咸辣，味道复杂，非常适宜湖南人的口味，吃起来也别有一番风味。

湖南最爱吃鱼，有句俗话说：鱼吃跳、鱼吃小。湖南人又说吃小鱼比大鱼有营养。还有，长沙人认为吃鱼聪明，所以长沙人的生活里离不开鱼，做生意的就说年年有鱼，养家糊口的也要年年有余（鱼），大家都争着吃鱼。在一个家庭，过年过节的时候，大人要求小孩吃鱼；在日常生活里，火焙鱼成了家常菜，普遍受民众欢迎。

火焙鱼的原料必须是河塘的野生嫩子鱼，其他鱼不行。嫩子鱼容易捞捕，可以撒网、可以庠囱、可以安钻籛、可以刮捞子、可以沉鱼罾。最有用的是沉鱼罾，在鱼罾里放一坨糠饭，既米饭和粗糠捏成的诱饵。再在鱼罾上压几块石头，在河湾或水塘里沉一晚，嫩子鱼就会挤到鱼罾里去吃食，再也跑不出来，第二天早上就可以去取，提起鱼罾，看到

白花花的嫩子鱼在鱼罾里跳。很多河沿人家，到了夏天，家里的男孩最爱干的就是沉鱼罾、起鱼罾，有很高的成就感。

焙烘嫩子鱼，非常讲究技巧，肠肚不要挤，否则焙烘出来的火焙鱼就会“破相”。焙鱼是细活儿，需要十足的细心，将平锅洗净，烧热锅底，涂上一层薄薄的茶油，将嫩子鱼倒进锅里，匀匀摊开。锅热油温，鱼翻弹几次，周身都沾满茶油，不再粘锅。熄灭明火，锅红灶热，热气蒸腾，待水气渐渐散去，只闻到鱼香扑鼻，就成功了一半。趁着锅灶余温，再焙一阵，也间隔翻转几次。锅凉后，鱼也焙出来了。每条鱼完整如初，不粘不烂、不焦不枯，油亮光滑、金光灿灿，鱼香浓郁、腥香诱人。

嫩子鱼经过焙烘，还只完成工作的一半，鱼还只焙了半干。冷却后还要熏烤，常以谷壳、花生壳、橘子皮、木屑等物做燃料，用钢丝筛盖于桶筒之上，燃烧的烟雾慢慢熏烤，熏得鱼冒油脂，鱼鳞光色亮丽。熏烤后，火焙鱼有七成干，便于携带和收藏。

农民常提着火焙鱼到城里来卖，常在地上摊张干荷叶或报纸，把火焙鱼堆成一堆，喊个三五元钱一堆，从不用称。也有挑着鱼担来回走动卖的，一般在菜市场或住宅区门口出现，很多火焙鱼都被那

些收购的老板集中到一起，抬高市价，供给酒店宾馆。

浏阳蒸菜一般使用白色瓷碗，防止在高温蒸煮下釉上彩花颜料里的铅会溶在菜里或汤里。那薄薄摊开的白瓷碗，手撕鱼散在碗里，看上去有些分量，其实比较少，就十几块，却够下一餐饭。

长沙有几条美食街，以经营浏阳蒸菜闻名，我喜欢去的是天心阁旁的福寿街，浏阳蒸菜味道做得不错，最拿手的是手撕鱼，我到那里吃饭，一定会点手撕鱼。在长沙河西，我就喜欢去望月湖旁的白沙液街，每到中午12点或晚上6点，满街都飘荡着手撕鱼的香味。我与妻子认识，就是在那条白沙液街吃浏阳手撕鱼。我在十里香吃过几次，觉得味道不错，带妻子吃了一回，她觉得味道非常稀罕，婚后还常常怀念。我们结婚后几年，结婚纪念日都要到那里去吃手撕鱼纪念鱼丝爱情。

做浏阳蒸菜，无一例外都要在餐馆门口摆上几个大煤炉，架着大铁锅，锅上马着五六层竹箴蒸笼或铝蒸笼，切好的菜用碗盛好，加盐、油、味精、辣椒粉、豆豉，整齐的排列在蒸笼里，锅里的水烧开后，利用蒸汽蒸菜，菜蒸熟要两个多小时，且从上面往下面熟。到吃饭时间，客人到蒸笼边点菜，服务员送来。蒸菜的腊味比较多，手撕鱼是其主打。

做手撕鱼，要把火焙鱼用温水浸泡两半小时，就容易撕开撕碎，先撕成两块，再慢慢撕成小块，要是蒸就上锅。要炒可以切些辣椒，干红辣椒切段，鲜红辣椒切片，油熟后爆香姜、蒜米，再炒鲜红辣椒，手撕鱼用油稍炸，加水焖一会既可出锅。

手撕鱼蒸腊肉是一道名菜，非常受食客的喜欢，腊肉切片煸干后，与手撕鱼一起上蒸笼蒸，油浸入鱼肉，鱼肉的熏香混合在腊肉香里，香味更纯，腊肉糯柔，两者既不油腻也不干硬。加上辣椒粉的调剂，辣香浓郁、食欲大开。

吃手撕鱼，对于我，是一种挥之不去的记忆，也是吃不足的美食。

南方烤鱼

南方水资源丰富，淡水鱼类比较多，除了垂钓，还有很多其他的乐趣。品味鱼美食也是一种非常快乐的事情，同一种鱼在不同的地方吃法各异，更能从吃上探索到当地的文化。

烤鱼这种时新的吃法，已经被南方的青春白领热情追捧，逐渐成为一种南方时尚美食，受食客的广泛关注。

我作为一个民间食客，游走各地，曾多次吃到烤鱼，却在每个地方吃的味道和做法都不一样。曾经有段时间进行过研究比较，才知道烤鱼出自重庆，并且都把三国和诸葛亮联系在一起，打起了历史文化牌，唯有洞庭湖边的岳阳，成立了一个自己的粥鱼系统，让烤鱼更营养。

追溯烤鱼的历史渊源，厨师和餐饮企业对它大概有两种解释：一种是刘备、关羽、张飞结义桃园时，张厨的绝活是炭火烤鱼，能做到醇和味美、鲜上加鲜。刘备吃后大加夸奖：汝等烹饪有佳，当记头功。刘备登基后，把他吃过的烤鱼定为蜀国国菜，得以传播。一种是诸葛亮在隆中隐居时最爱吃烤鱼，他有位名厨常在家宴时为他做烤鱼宴客，非常受朋友欢迎，刘备登基后，诸葛亮把厨师推荐给刘备做御厨。刘备也喜欢上了烤鱼，百吃不厌，并

提高到皇家御宴上，作为一道不可缺少的御宴美食。诸葛亮去世后，民间把这种绝色烤鱼称为“诸葛烤鱼”。名厨的烤鱼绝技从不外传，只允许子孙世代相传，在唐宋明清四朝先后出了13位御厨，专为皇帝主理烤鱼。

烤鱼源于重庆市万州县，是刘备向诸葛亮托孤的白帝城附近。

诸葛烤鱼曾经局限于夜宵摊点和路边小吃店，是一种上不了厅堂的菜品种，也没有任何包装与品牌意识，大的饭店宾馆更难寻觅，像个露宿街头的孩子。

20世纪90年代，改革开放后经济得到了繁荣，饮食行业随之发展起来，地方小吃和名小吃被重新端上餐桌。诸葛烤鱼就在这个时候被一位酒店大厨看中，带回酒店，成为高档美食。大厨将烤鱼的祖传绝技与现代烹鱼技法结合起来，脱离“围炉聚饮欢呼处，百味消融小釜中”的烫火锅方式，在制作工艺上融合腌、烤、炖的精华，结合传统火锅、烧烤、中餐的特长，加入新鲜蔬菜、豆皮、粉条、豆芽等，味料加入泡椒、蚝汁、酸菜、豆豉、葱、蚝油、酱、鲍汁等，做成复合型香味，充满边烫边吃的独特风格和特色，脱离普通烤鱼的口味。这种烤鱼看上去外皮香脆、色泽金黄，吃起来肉质软嫩、味道鲜美，具有营养丰富，达到美容健身、健脑、

强筋健骨的功效。

当整盆烤鱼摆在餐桌面前，香味浓郁，汤汁红亮，吃时辣而不燥，口不干、不上火、回味幽香、油而不腻，有种独特的焦香味和浓郁的料香味。

行走多年，在武汉、重庆、常德、北京都吃过烤鱼，却各有味道。

在武昌聚义园，是第一次吃烤鱼，那是2006年夏天。有朱辉、汤淼、路勇等武汉文友在场，他们是聚义园的常客，带我吃汉味的小张情侣烤鱼。我是爱吃鱼的洞庭之子，常搜集各种鱼的做法和吃法，对他们的推荐非常满意。

端来两个长条型不锈钢盆子，盆底烧着酒精，每个盆里卧着一条鱼，鱼的颜色漆黑，却翻腾腾地冒着热气。我纳闷烤鱼怎么还用水煮吃呢？我尝试性的夹了点，是烧焦的鱼皮，黑糊糊的，有些软塌塌的，筷子颤一颤，鱼皮就有收缩地上下摆动，塞进嘴里，嚼着有些糯性、韧性，烤脆的表面带着浓浓的咖喱味，细品觉得比红烧鱼、水煮鱼、酸菜鱼、清蒸鱼要有味得多。夹开的鱼肉可以闻到血腥味，却已经熟透，鱼肉绵绵的，有着一股甘甜和清鲜。我仔细看了一下，才发现是两种鱼，一种是鳊鱼一种是草鱼，刚吃的是鳊鱼，品尝烤草鱼才知道肉的味道有所区别，草鱼肉细嫩，带着焗后的清香和血味的淡凉。吃完鱼，盆底露出一盘杂菜，有豆

腐、魔芋、豆皮、豆芽等。豆腐里充满鱼的味道和咖喱，像久煮的麻辣烫，味道十足，魔芋、豆皮既嫩又麻香，我才发现烤鱼的精华是久煮的豆腐、魔芋、豆皮。

第二次吃烤鱼是在北京，2007年4月，我与古清生、韩皓月在通州鱼庄。古清生说他常与朋友来这里吃鱼，也许北京的鱼没有南方的鱼那么好吃，或者是在配料上没有南方讲究，我觉得味道与我第一次吃烤鱼相差一段距离。主要是缺少一些咖喱味，烤得也不够熟，煮了很久，边吃边聊，后来发现配料很多，特别是魔芋和豆腐，味道很清淡，还配了一些鸭血和牛黄喉，可以随便涮着吃，这样才感觉到烤鱼的清淡，味道鲜美。

2007年8月，我到重庆，才吃到原产地的烤鱼，也就是诸葛烤鱼。让我吃到了原味，才知道烤鱼非常讲究，一般选择两斤左右的鱼，杀后去鳞，从背部剖开，去除内脏，洗去血水和撕掉黑膜，体表打一字花刀，加料酒、盐、味精腌十分钟左右后上架烤。这种腌制与地摊上的烤鱼有完全的区别，地摊的是腌制后在小火上烘干，用油炸半熟；诸葛烤鱼却是鲜腌，腌后不再烘干，还是直接上架烤。

烤鱼要在烤架上不停地翻动，让鱼体均匀受热，火不要太旺，火苗保持微微发黄光即可，否则会把鱼烤糊、烤焦。烤架是铁丝网，不要选择镀

层，容易粘在烤鱼体表。烤十分钟左右，烤鱼达到九成熟，香味飘逸，鱼体橙黄。再刷一层老油，保证老油的香味充分进入鱼肉，撒上孜然粉，再烤一分钟左右，把烤鱼装入垫有洋葱丝的不锈钢盆里祛除烟火味。

准备炒锅一个，放猪油与植物油做的混合油，下姜、蒜、豆瓣酱、永川豆，炒香后加老油、鲜香鸡膏、鲜汤，再放鸡精、白糖调味，后下芹菜、黄瓜等时蔬，烧开倒入装鱼的盆中。

再起锅，混合油烧至五成热，入干辣椒、干花椒炒香，淋在鱼上，加葱丝、香菜、红椒片点缀，就成一盆地道的诸葛烤鱼。

我一吃才知道，地道的诸葛烤鱼味道与各地的烤鱼味道完全不同，飘逸的香味不是单纯的鱼香或者香料香，而是鱼香和香料香混合在一起，并且有火烧后的熟味，没有生香料味。鱼肉表面焦黄，也没有黑漆漆的，只是有点焦硬，经过煮后，烤焦了的部分反而香味异常，肉质非常有韧性和弹力，肉丝间的汤汁渗透也非常丰满，没有干涩或苦味。里面的鱼肉已经完全没有血腥味，肉质成薄片状分离，鲜嫩爽口，如果是怕辣的食客，可以吃里面清淡些的鱼肉，如果是吃辣椒的食客或者是品味的食客，可以把肉片放汤里浸泡一下，吃的时候味道奇特，味蕾兴奋。最难想象的是咖喱味已经融入了鱼

肉里，没有刺激的味道，把鱼腥味掩盖得非常到位。

2008年11月，我参与调查湖南省饮食资源，在常德吃到了岳阳烤鱼，让我对烤鱼有新的理解。

常德是个美食之乡，又靠近洞庭湖，吃到什么鱼都不为怪。据了解，近年来常德开始流行吃长江淡水鱼，吃法各异，烤鱼只是吃法之一。走完洞庭湖区，才知道岳阳烤鱼在洞庭湖区的岳阳、常德、益阳等地很受食客欢迎，岳阳烧烤在湖南有广为流行的趋势。

岳阳烧烤的主产品是烤鱼和粥，还兼顾烤洞庭湖各类淡水产品。岳阳烧烤分两类，一类是纯粹用炭火烤熟当小吃的，一类是有烤鱼也有粥的。前者流行于街头巷尾，满足小孩与女性好吃者，后者是以店面为经营，主要为食客及男性好吃者提供美食，主烤鲫鱼，还可以上桌。我们要的是烤草鱼，烤好后，在桌上再用木炭火加热，虽然没有诸葛烤鱼那么有特色，但是味道上却比诸葛烤鱼稍胜一筹，特别是它的鲜味非常罕见，让人叹服。岳阳烤鱼，味道集中在汤上，喝上一口，鲜美异常，回味无穷。

南方烤鱼的鱼原料很多，主要以每个地方的资源和当地人的喜好来调剂，有鲤鱼、鲫鱼、草鱼、鳊鱼、罗非鱼等。

鱼片飘香

长沙人喜欢吃鱼，是因为长沙有句话说吃鱼的人聪明，所以爱吃鱼的越来越多了，就出现了专门做鱼的饮食店。

我也是爱吃鱼的人群，吃过很多的鱼，也吃了许多不同的做法的鱼。在鱼片里，我还是喜欢吃飘香鱼片，特别是师大与湖大之间的堕落街，有一家叫三重门的饭店，那里的飘香鱼片做得很有特色。

吃鱼要吃活鱼，还要吃辣鱼，这样才能吃出鱼的味道来。

我去堕落街吃飘香鱼片不喜欢一个人去，也不喜欢很多人去，一般是约两三个朋友或者只带着自己的爱人去。堕落街在两所大学之间，三重门又在堕落街的中央，来那里吃饭的年轻男女特别多，而且大部分是情侣，吃饭讲究情调，所以人多就会破坏吃饭的环境和气氛。三四个人坐在一桌可以讨论些“吃经”，也可以谈些“题外话”。

年轻人吃饭很讲究气氛，进店就要先选个中间点的位子坐下，点好飘香鱼片再看看周围的美女和帅哥等菜老板上菜。那么多人在努力地吃着飘香鱼片，很容易激起我的食欲，也容易提高我对美食享受的兴趣。

飘香鱼片一般是用一个直径14寸的合金钢盆盛

着，放在桌上要占一个好大的地盘。鱼片几乎全部泡在汤里，只见汤成暗红色，汤上漂着整个的红辣椒，尖尖的红辣椒不足一寸长，却是红得非常鲜艳，还发着油光。也许很多人都认为分量很少，其实不然，一是因为盆子很大，二是因为鱼片堆得很紧。刚上桌的鱼片会飘起一丝鱼肉香味，不是很浓厚。

吃鱼片先不要急着吃，如果还点了别的菜，可以先吃一点其他的菜尝鲜。因为湖南菜都是很重油的，飘香鱼片也不例外，鱼汤出锅时是开滚了的，倒在锅里，那油就马上浮出水面，形成了一层很厚的油膜，油膜又是很保温的。吃飘香鱼片最好的办法就是先把鱼片夹在碗里，让它凉一下再吃。当你在盆里夹鱼片的时候，就会把汤搅动，盆里就会飘起一股鱼肉香，慢慢地散去，还有点甜味，也有一股浓浓的辣椒味，却有汤的甜和爆炒的香，让人醉又让人怕。凉过的鱼片吃起来再也不是辣味，还是甜味，甜得是那么的清淡而又不乏味。

飘香鱼片是一味很精致的菜，功夫全在鱼片上。飘香鱼片的鱼是用鳙鱼做的，鳙鱼的刺很多，在制作中就更加要注意鱼刺了。一般的新手做鱼片是把鱼刺给削段了，而不成15度角斜着削，就会生出许多小刺。真正的高手是不会削段一根刺的。再就是吃的技巧，在吃飘香鱼片时是非常高的。把鱼

片夹在碗里凉一会儿，吃前先用筷子夹鱼片的两边，必须与鱼刺垂直，轻轻地夹几下，那鱼肉就从鱼刺里脱落，几根鱼刺可以用左手一次性全部拔掉，剩下的全部是鱼肉，吃起来就安全了。

吃飘香鱼片还要有很好的心情，就是要有去钻研吃的想法。吃飘香鱼片时不要吃饭，先一碗一碗地吃鱼，吃到飘香鱼片有一股泥巴味了，你才是真正地吃到了飘香鱼片的味道。这主要是因为菜的温度越来越低，盐就慢慢地晰出，口味就越来越淡。也许有很多的人不习惯吃最后的鱼片，但是如果想要吃到飘香鱼片的风味，就必须吃到最后。

吃完鱼片再吃点饭，就觉米饭是香的、甜的，因为吃飘香鱼片的香、甜全留在口里。

鱼嘴巴的冬天

冬天的吃是个大问题。在寒冷的日子里，吃暖吃好很难如愿。冬天没有东西吃，那也不对，除了夏令小菜没有，冬天的荤菜可多。但是，在这种储藏油脂的日子，吃多了油腻的食物，就想吃点蔬菜或者清淡点的东西。

长沙，一个美食之城，有着吃不尽的花样。冬天，吃照样困扰长沙的美食。长沙的美食，除了正统的酒店、宾馆，多集中在市井的夜宵中。长沙的夜宵，是集聚着长沙青年人和中年人的阵地，在寂寞的夜晚，很多人守着一个夜宵摊不肯回家。长沙人有着非常小资的个性，喜欢在风寒中品味美食，寻找寒风的情调。

这一年，已经很少去馆子了。几年积聚的写字朋友，今年都东奔西散，想聚在一起吃个饭都难。长沙只剩下两三个像我一样的死脑筋，不愿意离去。他们找我聚聚，总被我拉到家里，自己下厨做几个小菜，大家围着桌子议论一番。这样多次，我的手艺锻炼出来了，还可以炮制几个像样的桌面菜。

长沙的冬天，夜宵继续流行，三三两两的人聚在一起吃喝，培养兄弟感情。鱼嘴巴，我有所了解，也吃过几次，但没有找到我爱吃的地方和对口

的味道。也许是因为那些品味的朋友都不在，我吃起来没有味，不来劲。前几天，分别多年的剑钊兄从苏州回来，找到我，虽是年末，几个以前的兄弟兼热爱文字的朋友聚在一起，和以前一样，随便地说着话。我们的口味相近，品位相同，对鱼嘴巴的感觉也相似，就选择在我住的银盆岭吃鱼嘴巴。

鱼嘴巴也许是一种选择的吃法。鱼嘴巴指的是特定的鲤鱼嘴巴，而且是新鲜刚杀的鲤鱼，齐眼睛砍下。有些老板为了节约成本，搞整个的鱼头来冒充，在制作中把鱼头砍成三四块，做好也就可以充鱼嘴巴了。作为我这样的食客，吃一块就知道有假。

吃鲤鱼的嘴巴，并非是要吃鱼肉，也非要填饱肚子，还是要吃鱼嘴巴的味道。在吃之前就不要抱吃很多食物的心理，只要准备了足够的味蕾就行。鲤鱼的嘴巴肉不多，骨头比较零碎，久炖后的鱼嘴巴，吃时有些讲究。吃鱼嘴巴不用啃和咬，炖久了的鱼骨头容易咬烂，却是一口渣，又品不到味道，还可能伤到口腔和喉咙。最好的办法是吸，把鱼嘴巴整块放进嘴里，用足底气一吸，鱼骨头自然散开，骨头上的主要肉块全落入口里，只要再选择那些没有吸干净的重重复吸或者小心刨刮就可以了。真正的里手和食客，不会等到它炖烂就下手吃了。刚出锅的鲤鱼嘴巴，是经过油煎、油炸，香味还留在

上面，皮又脆又香，吃起来更有嚼劲，吃后也更有回味的余地。

做鱼嘴巴最难的是煎，把鱼皮煎到焦黄或者用油炸到嫩黄。这一过程主要是为了清除腥味，提高香味，增加嚼劲和韧性。再用水煮，少放姜、蒜等调味品，保持汤汁的原汁原味。汤汁沸腾乳黄，即可出锅上桌。上桌用火锅，锅底加生萝卜条、青辣椒筒，先入汤，鱼嘴巴覆盖于上，慢慢燃起酒精炉，鱼嘴巴的香味就飘逸出来。

火锅沸腾，鱼汤味飘起。食客再烤个熊熊的煤火炉，驱走身上的寒气，食欲就蒸腾上来。

鱼嘴巴的皮被煎焦，脆香的味道随着升腾的热气冒出。吃着鱼嘴巴，骨头不太光滑，有点糙糙的，那是油煎油炸糙的效果。慢慢用牙磨，煎糙的骨头开始脱落分离。边吃鱼嘴巴边吃煮软的豆腐，可以减少油腻，豆腐需先凉，顺便夹点萝卜条掺和。萝卜条吃油水，煮久点才入味，鱼嘴巴的鲜味都进了萝卜条。

吃鱼嘴巴，还要喝点汤，感受鱼嘴巴的全部味道，自然，也就品到了美味的精华。

鱼嘴巴，一股香醇的味道，需要香醇的食客和很好的耐心，也需要品味的心灵，不要嫌麻烦，细心感觉，将找到味觉的真源。

甜酒滂鱼

很多家常美食，怎么吃也吃不腻，如果过一段时间没吃，还非常想念。甜酒滂鱼对妻子来说，那是她的最爱，也是她的想念。妻子生长在西部，很少吃到淡水鱼，对湖南的淡水鱼有几分热爱，也有几分依恋。

去年，妻子去了一次郴州，她同学的母亲做了一味鱼给她吃，她觉得非常好吃，常常怀念。有时候，妻子与我讲当时的情景，讲得口水直流，做着很贪婪的样子。我就开玩笑，只要她把方法问到，我一定做得很好吃。妻子打了很多电话，转了几个人才问到她同学的手机，磨了好几天才把做鱼的方法问到，马上电话告诉我做法，要我回家就做给她吃。

回家问妻子，才知道那鱼叫甜酒滂鱼，一个很诗意的名字。我去过几次郴州，吃过不少种类鱼，却没有吃过甜酒滂鱼。后来我想，甜酒滂鱼应该不是一个大众菜，也许是她同学家的私房菜，我就心里没有了底。大凡私房菜，都是一些秘传的手艺，我只听妻子讲过制作过程，那些秘制和配料是我所没有的，但是，我还是下决心做一次。作为菜，都是在很多次尝试后才成功与完善的，我不试着做怎么知道呢？

妻子热衷于吃，只要为了吃，她愿意花时间和精力。我对生活要求比较低，只要吃饱就可以，当然，有好吃的也会品味，满足味觉的快感。

妻子选了一条大鲤鱼，我重温了做法，把鱼切成小方块，洒上盐，腌上半天，在小火上焙干，用油炸，到水汽净捞出，盛于碗中。剩余的油留少许加辣椒粉、五香粉、豆豉、盐拌均，倒入原汁甜酒中，淋在炸好的鱼块上，候两天即入味食用。

甜酒滂鱼做得很成功，妻子说比她同学的母亲做得还好吃。每次都做得少，几个人吃，一餐吃完。妻子总是吃不腻，吃完了还要对着碗发一阵呆。

今年下半年，我与妻子搬到河西新居，父母住在旧居，我们时不时去父母那里混饭吃。这两个月，妻子复习功课考研，时间很紧，就由我做饭。她又提到要吃甜酒滂鱼，我才把鱼炸好，她就情不自禁地抓了块放在嘴里，笑眯眯地走了。

我早就知道妻子喜欢偷吃东西，并不是她私底下一个人吃，而是在吃了饭之外，偶尔抓点剩菜吃，吃得津津有味。她还有点任性，别人说不准她吃的，她就想吃点。炸好甜酒滂鱼，我怕她吃了刚炸的上火，要她等两天再吃，她就偏偏在我限制的时间里吃，把甜酒滂鱼当零食，走过一次就要抓一块吃。

一次，我走在妻子后面，她没有发现我，就在客厅的桌子边偷吃甜酒滂鱼，刚好吃到嘴里，发现我来了，她嘿嘿一笑就跑了。几天后，我吃甜酒滂鱼，却发现她不太吃了。我想，可能是与人少和吃多了有关。

以后，每次做甜酒滂鱼，当做得多的时候，我就会跟妻子说，过几天以后再吃，或者说我要用甜酒滂鱼煮白辣椒吃。她就不说话，一有机会就去客厅偷吃甜酒滂鱼，等到可以吃了，就只剩下小部分了，我们一两餐就吃完了。用这种方法，我骗妻子吃了不少的甜酒滂鱼。到昨天，我才把欺骗她吃甜酒滂鱼的事情说出来，她就大叫上当了。

梧州石鼓鱼

从江永县城出发，到广西与湖南边界不要半个小时。到江永粗石镇再往前行，不远就进入了广西境内。路上山色青绿，溪流纵横，汽车飞驰而过，窗外的绿色划过。进入广西，山色更加清澈。公路就开始在青山绿水中游荡，汽车就像在山水里的昆虫翱翔。大约十几分钟后，山体突然开阔，地势平坦，有些民居。车就在路旁的一栋民宅边停下。

蒋平给我介绍，这里曾经是桂系军阀白崇禧的一个军事要塞，红军长征经过时被桂军围追堵截，就夹在这个细小的地方进退两难，红军没有粮食补给，工兵连搭桥时在这条河里发现了石头底下有一种没骨头的鱼，他们抓回去炖着吃觉得味道很好，就把这个消息告诉了其他连的战士，红军就这样解决了饥荒。离开时告诉了当地的老百姓，并给鱼起了个漂亮的名字叫做石鼓鱼。

红军进入湖南甩掉桂军，老百姓继承了红军炖石鼓鱼的方法，石鼓鱼成了当地的一道名菜。三年灾难期间，老百姓用石鼓鱼救了自己的命。

我是个爱吃鱼的人，到全国各地吃过不少鱼，却没有到广西吃过鱼。心想今天来到梧州吃石鼓鱼，一定要好好地品味一番，与其他地方的鱼比较一下到底有什么不同的味道。

老板请我们到二楼的一个包间坐，房子挺大，有一窗对着青山。房中有一个大圆桌，中间被挖了个圆孔，孔下有液化气灶备用。心想：广西会吃，五六月份吃火锅，很有特色。坐了一会，却不见上菜，我就去找他们的厨房，想见识一下石鼓鱼的做法。在楼上楼下转了一圈，没有找到厨房，肚子却越来越饿。

回到包间，立在窗口，看着外面的山色，山不太高，峰峦挺拔，峰峰相连，环环相抱，把这个开阔地紧紧地抱成猪肚子形。一河娓娓流过，顺源可见，水从我们来的山峦流出。这时，蒋平告诉我，那条河就是产石鼓鱼的河，我们要吃的石鼓鱼是这条河里捞来的。

我们回到座位上没多久，菜就上来了。是我想吃的石鼓鱼。鱼用一个斗笠大的铝盆盛着，下面点着酒精。一看这种架势就知道是土菜做法，我心里在想：这种做法的鱼绝对是他们这个地方的本色做法，没有掺进去任何的包装气息的，也是现在所谓的标准原生态吃法了。

锅里是一锅乳白色的汤，泛起点浅黄色的沫液。如果没有仔细看，那也不会发现，我的经验告诉我那是油沫，因为真正的植物油煮汤会有一点黄色。除了能看到的汤液，汤里还浮着几根蒜段，稀稀落落地飘荡。酒精的火焰马上把汤烧得沸腾起

来，汤就带着滚动的波浪起伏，汤就有着沉沉的浑浊。汤煮了一阵，蒋平就告诉我可以吃鱼了。他还说：吃石鼓鱼有两点是必须注意的，一是要先喝汤，品尝鱼汤的鲜味；二是石鼓鱼是一种野生的鱼，没有鱼骨头，就是那些骨头吃起来也是软的，所以要在吃前要久煮一阵子，其实，石鼓鱼越煮得久就越嫩、越鲜。我舀了小半碗汤，用勺子抿着小口小口地喝。勺子舀动汤液，一股纯正的鱼香味扑面而来，还带着点甜腥味。凭我吃过这么多鱼的经验，就认定那是正宗的野生河鱼。再夹起一块鱼肉，鱼皮很薄，有点糯性，却不很强，成黑色，透亮；鱼肉挺嫩，带着绵性和弹力，鱼肉里偶尔飘出甜醒味。

陪行的人告诉我，吃石鼓鱼喝桂林三环酒非常有味。三环酒是广西的名酒，只是包装得不很出色，酒度却有56度，是非常烈性的酒。我了解到这种鱼是凉性，酒是烈性，正好匹配，所以喝酒没有多大的反应。我们就要了四瓶一斤装的桂林三环酒，边品酒边吃鱼，鱼肉就像肥肉一样一砣一砣地塞进我们的嘴里，没多久，一盆那么大的鱼很快就消灭完了。我们正准备要老板加菜，老板又给我们端了一盆小一点地石鼓鱼上来，说是为了我这位远道而来的食客特意加的菜，让我美美的吃一顿。

我在这种气氛下吃得很来劲，也来了点酒兴，

跟大家干了好几杯白酒，吃得我们眉开眼笑，都夸梧州的石鼓鱼好吃。

吃完，蒋平告诉我，下午还有一个节目——去大泊水赏瀑布。

凤凰苗鱼

到凤凰，最吸引我的有两件事：一是沱江的早晨，在刚天亮的那刻，乡村化的河民在静悄悄劳作，不愿惊醒晨神；二是凤凰古城的美食，非常有特色，也非常有凤凰的地方味，地道得让我无法忘记。

2004年的冬天，阳光还很凶狠，我却住进了凤凰古城，而且一呆就是十天，天天奔波在古城的大街小巷，清早在沱江边偷赏太阳，晚上在老街串走寻找宁静。那十天的日子，喝着沱江的水，吃着凤凰的美食，过得是那么的滋润。

我是一个好吃之人，每天都带着品味的嘴巴欣赏着那些美食，也带着寻觅的目光和灵敏的嗅觉在凤凰城里搜集莫曾发现的美食，终于功夫不负有心人，让我找到了一个好馆子，那里的血粑鸭和苗鱼吸引了我的胃口。

说起苗鱼，首先要了解凤凰的文化。凤凰是个千年古城，也是个苗族之城，有着它特有的传承和固定的文化。在苗族的饮食里，流传着一种吃酸食的习惯，因为他们与汉族隔离，生活在偏远的山区，过着少盐的日子。为了生活，苗人只好用发酸食物来替代盐。凤凰有着千年苗疆的历史，在那些战争年代，他们的敌人为了打垮他们，严格控制了

盐巴这种军用物资，苗人为了自己的疆域，不屈不挠，没有盐巴的情况下只吃点酸菜来提味。在往后的生活里，苗人的饮食里都要放点酸菜。凤凰苗鱼也是一道酸菜，在煮鱼的时候在汤里就加了酸菜。

苗鱼大都用个大脸盆般的合金钢盆盛着，放在火锅上烧，浑浊的汤汁在盆里翻腾。本来煮鱼的汤汁应该是乳白色的，但是，加入酸菜后，汤就变成浑浊的了，并且越煮越浑浊。而我喜欢在汤汁刚开始沸腾的时候吃，那样的鱼块比较硬，有韧性、有弹性，咬开鱼块可以看见亮晶晶的肉丝，要是想把肉丝横着咬断就要费很大的劲，顺着纹理咬则容易撕成的鱼肉丝，这样吃来耐人寻味。

苗鱼的鱼块首先要经过坛子腌制一段时间，这样的鱼肉就接板。听老板说：他做的苗鱼要在一年前就把鱼炸了，用特好的坛子腌制一年，再拿来做给客人吃，这样香味更纯。

但是，很多人都喜欢吃煮得越久的鱼块，这也是有道理的。煮得久的鱼块上的鱼皮就完全泡发，吃起来既滑腻又柔软，那带鱼鳞的皮里有很多的汤汁，咬着汁水溢出，别有一翻风味。鱼肉久煮后，汤汁就煮进鱼肉里，汤汁里的酸菜、辣椒的味道都出来了。因为酸菜的味要久煮之后才能煮出，辣椒是干红辣椒，要经过汤汁的熬煎，越煎越辣，越辣越口味重，吃的时候才过瘾。煮得久还有另外一

个好处，就是汤汁进入鱼肉块里。

我还要说一说苗鱼的原料，苗鱼首先是草鱼，把活鱼宰杀后切成一寸大小的方块，用植物油炸熟。鱼肉经过油炸后会变空、变轻，变轻是因为炸掉了水分，变空是因为鱼肉是纹理结构，经油一炸纹理之间就有些地方裂开，形成气孔。再把炸好的鱼块放在坛子里密封，过一段时间之后，鱼块减少，鱼肉块的气孔缩小了，有的甚至又重合了。所以苗鱼可以把汤汁煮到肉里面去，就是以这些空隙渗透进去，再把鱼块泡发。苗鱼越吃越觉得辣，越吃就越觉得有味，食客不知不觉地流汗，吃到完全忘我的境界。

吃苗鱼还有一种好处，就是任何小孩都可以吃，因为鱼刺都已经被油炸透、炸熟，再经过腌制，鱼刺已经钙化，就是还有一些很顽强的鱼刺存在，吃的时候也很容易与肉分离。如果是吃家，就可以感觉到两种不同的质感，很容易区分鱼肉和鱼刺。

我在那里吃了好几次，回到长沙都还在梦里记起吃苗鱼，吃得口水直流。

鱼跃岳阳楼

鱼肴文化源远流长，古人食鱼称为屠龙之技，三国已有全鱼炙。湖区河畔居民以鱼待客，亦成风俗，讲究桌面（绰绰）有鱼（余）、年年有鱼（余），在杜甫诗歌中就有“青青竹笋迎船出，日日江鱼人饌来”。

洞庭湖是我国第二大淡水湖，跨湖南湖北两省。洞庭素有鱼米之乡的美誉，古语云：湖广熟，天下足。洞庭湖的鱼类有鲢鱼、银鱼、鳊鱼、鳙鱼、草鱼、青鱼、鲫鱼、水鱼、金鱼、鳝鱼、泥鳅、河鲜等，种类丰富，产量充沛，满足湖区人们的生活需要。

洞庭湖是湖外有湖、湖中有山，著名的是君山，是八百里洞庭湖的一个小岛，与岳阳楼遥遥相对，当地人称爱情岛，外国游客比喻东方伊甸园。岛上风景秀丽，气候温和，水面宽阔，盛产三绝：会流泪的竹子（斑竹）、会跳舞的茶叶（君山银针）、特色金龟。这些特产都有着洞庭湖的特色和文化底蕴，斑竹相传是舜帝二妃哭时留下的痕迹；君山自古是个茶岛，银针茶芽尖白如玉，芽身黄似金，被称为金镶玉；金黄色乌龟民间传说可以带来福气，君山民谣：摸摸金龟背，长命又百岁，摸摸金龟头，一辈子不用愁。君山名胜古迹甚多，有五

井四台三十六亭四十八庙，每个古迹都有段历史传说，每个传说的故事都凄美动人，吸引不少游客。

岳阳古谚云：洞庭鲫鳊鲤鲂，美如牛羊。有着这样丰富的鱼类，靠山吃山靠水吃水的岳阳人们慢慢形成了自己吃鱼的习惯，也总结了他们品味鱼肴的经验：鳊鱼头鲤鱼尾，鲢鱼肚皮草鱼嘴，青鱼中段肉最美。洞庭鱼席成为岳阳人款待嘉宾贵客的菜肴，除整鱼，还将鱼头、鱼尾、鱼身、鱼内脏、鱼嘴、鱼鳃分别烹制，无论是烩鱼头、酱椒鱼头、剁椒鱼头、水煮鱼头、砂锅鱼头、铁板鱼头，每味都生鲜无比。上千年的吃鱼文化，形成岳阳的地方特色，剁椒鱼头叫鸿运当头，红烧鱼尾叫一帆风顺，来祈祷湖区生活的平安美满。

湘菜里，洞庭湖鱼肴占有重要地位。岳阳菜肴分米粉菜肴、粉蒸菜肴、坛子泡菜、湖区野味、鱼味菜肴等系列，最有名的是湖区野味（野鸭、堤蒿、湖藕、野芹、芦笋、蒿尖、地米菜、野菱米）和鱼肴，以鱼为原料的鱼味佳肴数以百计，有清蒸水鱼、糖醋松子鱼、竹筒蒸鱼、鲇鱼豆腐煲、鱼丸、干烧边鱼、银鱼肉丝、溜生鱼片、爆炒鳝片、干烹鳊鱼、红烧龟肉、豆豉辣椒蒸鱼、清蒸鲫鱼、银鱼红枣汤、酸辣虾米汤、鱼头豆腐汤、火焙鱼、酸辣凤尾汤、粉渣鲜虾、酒糟鱼块等，都是岳阳的名菜。唐代诗人李商隐有诗曰：“洞庭鱼可拾，不

假更垂罾。闹若雨前蚁，多于秋后蝇。”岳阳鱼肴久负盛名，被誉为“洞庭天下水，巴陵天下鱼”，闻名遐迩的是“巴陵全鱼席”。相传，乾隆皇帝游江南时，路经巴陵，品尝全鱼席后，赞不绝口，赐名“巴陵全鱼席”。

巴陵全鱼席由十二盘至二十盘洞庭湖产的鲢鱼、银鱼、鳊鱼、鳙鱼、草鱼、青鱼、鲫鱼、水鱼、金鱼、鳝鱼、泥鳅、河鲜等为主料，配以洞庭湖优质特色蔬菜和珍贵茶叶，如藜蒿、藕、荷叶、蘑菇、芦苇、君山银针等，加工刀法各有变化，有片、丁、丝、条、块、茸、球等十三种，烹调方法有煎、炒、爆、焯、炸、焖、酥、蒸、煨、烩、烤、熏、炕、冻、拔、丝、蜜汁等二十余种，佐以葱、姜、蒜、干椒、胡椒、酱油等二十余种，口味有酸、甜、鱼香、糟香、麻香、怪味等多种，在色彩方面注意红、绿、蓝、白、青和谐统一，菜品达二千多个。每桌全鱼席一般由一花拼、八围碟、四热炒、八大菜、一座汤、四点心、四随菜等三十个菜点组成，一菜一格，多菜多法，加工精细，讲究滋味，注重营养，使人食鱼不见鱼，知其味不见其形，一鱼一形，一形一味。最有名的是竹筒鱼、松鼠鳊鱼、酱蒸鲢鱼、红煨乌龟、藕丝银鱼、冰冻鱼胶、清蒸全水鱼、蝴蝶过海、松籽鳝鱼等，鲜嫩适

口，别有风味。其中竹筒鱼主鲜、酱蒸鲰鱼主味、松鼠鳊鱼主形、清蒸全水鱼以形见精。

1988年巴陵全鱼席16个菜品入选《中国名菜谱》；1989年巴陵全鱼席被评为湖南省“金牌菜”；1991年编入湖南《名菜名点》；1993年巴陵全鱼席被纳入《世界旅游菜谱》。

君山人吃鱼花样多，同一种鱼用刀法不同，制作方法不同，顷刻间变成不同花色不同风味的鱼肴。一条草鱼去掉头、尾、骨，分成两片，在肉片上切成许多菱形，放油锅里炸焦，卷成麦穗，浇上茄酱，即又香又甜的麦穗鱼；一条红鲤鱼去鳞后，在皮上割些小口，嵌以鱼丸，油炸后捞出，再在肚内塞火腿、香肠、香菇、肉丁，放蒸笼蒸熟，便成八宝珍珠鱼；一条鲢鱼分头、肉、骨、脏烹制，烧溜炊炖一组，蒸煎烩一组，做成色、香、味不同的四种菜叫君山四绝，真妙不可言。有诗云：未尝巴陵全鱼席，不算真正到岳阳；登上君山不食鱼，人生少得三分意。

松鼠鳜鱼

苏州自古水浮陆移，无所不至。俗话说“上有天堂，下有苏杭”，苏州就是人间天堂，万人羡慕，士人商贾云集，遍地烟花柳巷。

苏州乃吴越之地，春秋时期就筑城，为吴国都城。到秦汉，苏州为会稽郡治所。隋朝末年，京杭大运河开通，苏州城外帆樯如林，城内商贾并辘、食货丛集，成为我国东南最大的商业都会。唐代，苏州称江南雄州，发展迅速。唐宋时期，苏州公私亭馆酒楼遍布城内外，盘阊临漕更是馆舍林立。著名的盘门姑苏馆在乐桥一带，与清风、黄鹤、跨街、花月、丽景诸楼并峙，楼馆有酒肴小吃无数，无不丰美，食客如堵，传喝如流。明清时期，苏州为江苏巡抚驻地，江湖横陈、土地肥沃、物产丰饶、民风醇厚、雅士争趋，苏州小巷十家三酒店、七里山塘半酒楼。《桐桥倚棹录》载，虎丘的三山馆、李家馆等名店菜品达170余种。清初，苏州成为天下四聚之一，旅邸、饮食业兴盛发达。乾隆时期，苏州出现了面业公所、官厨公所等饮食业组织，后来发展成为菜业公所、膳业公所、梁溪公所、厨小甲、友乐等饮食业公所，达到鼎盛时期。

苏州菜系在南北朝时期形成，与杭州并举，成为南方两大饮食基地之一，苏州菜系中鱼文化非常

突出。这与苏州城的建设有关，公元前514年，吴王僚嗜食炙鱼，披甲赴宴，公子光赖专诸藏剑于炙鱼，刺杀王僚完成宫廷政变，登吴王位（即阖闾），命伍子胥筑苏州城。阖闾治鱼为脍劳师，吴人认为作脍者自阖闾始。晋时，苏州人陆机饷中书令张华以鱼鮓，张华称“此龙肉也”。五代时，苏州的玲珑牡丹鮓开我国工艺造型菜之先河。

苏州烹饪受吴越文化熏陶，成为吴越文化的重要组成部分。苏州菜或华或朴，或浓或淡，均时新、清雅、和谐、自然，令人赏心悦目、适口、益身、意味隽永，在选料、色形、火工、口味等方面有自己的特色，选料不以珍奇为贵，重博采时新，因材施艺；色形对外形刻意求工，华朴相错，仪态万方；刀艺近于苛刻，对丁、条、丝、块、末、茸的大小粗细，削花刀的间距、深浅，常求具体而微，对散钉或钉作花样、仿真、象形、喻意，以及色彩无不要求工艺浑成、精巧大方，成菜装盘围边艺术渗有吴门画派清新自然的风格，无论一道菜或一席菜总要在色香味形器乃至环境节令氛围诸方面作总体设计，力求和谐；苏帮菜常见的有数十种，常常一菜多法，并因物性、节令的需求而改变，无论何种火工，均求精到，火势大小，油温高低，蒸气缓急与投料次序，常常间不容发，恰到好处；苏帮菜擅长炖焖煨焐，文火密封，一气呵成，真味俱

在；苏帮菜口味崇尚清隽和醇，浓淡有度，过分辛辣或腥膻奇烈怪等为禁忌，葷料必用葱姜酒，酒的用量尤重，须绍酒或馥贞酒，盐为主调味，复合味讲究君臣佐使，俾相得益彰，多数菜不用糖或加微量糖，旨在助鲜矫味润色，不必有甜感，红烧菜加糖较多，通常有咸酸等味相对应，讲究咸中带甜、甜出头咸收口或酸甜适口。

相传乾隆下江南，时值阳春三月，苏州城里桃红柳绿，鸟语花香。士子纷纷到郊外踏青，城里城外游人如织。他来到苏州松鹤楼，见神龛上有一尾活蹦乱跳的鲤鱼，便指名要厨师做给他吃。厨师欣闻皇帝驾到，不敢有丝毫怠慢，在口味和造型上下了一番工夫，将鱼烧成昂首翘尾的松鼠形状，即最初的松鼠鱼，就是松鼠鲤鱼。乾隆吃后大加赞赏，松鼠鱼便由此出名。如今，松鼠鱼多以鳊鱼为原料，色泽酱红，外脆内嫩，甜酸适口，色香味俱全，令人垂涎欲滴。

现在的松鼠鳊鱼是淮扬菜系的代表作，享誉海内外，有色有香，有味有形，还有声，松鼠鳊鱼上桌时，浇上热气腾腾的卤汁，鳊鱼便吱吱地叫起来，活像松鼠，备受食客欢迎。清代《调鼎集》有关于松鼠鱼的记载：“取季鱼，肚皮去骨，拖蛋黄，炸黄，作松鼠式。油、酱油烧”。季鱼是季花鱼即鳊鱼。《调鼎集》所载菜肴均出自清代乾隆、

嘉庆时期，证明苏州乾隆年间有松鼠鲤鱼，今天的松鼠鳊鱼正是在松鼠鲤鱼的基础上发展起来的，只是古代松鼠鱼挂的是蛋黄糊，今天的松鼠鱼是拍干淀粉；古代松鼠鱼炸后加油、酱油烧成，今天的炸好后直接将制好的卤汁浇上；今天的松鼠鱼造型更逼真，酸甜可口，古代松鼠鱼难以比拟。

做松鼠鳊鱼，先将半斤左右的鳊鱼去鳞、鳃、鳍、内脏，去掉头上的皮衣，洗净，把鱼头沿鳍斩下，摊开、拍扁。把鱼背部的鱼骨切掉。不切破鱼腹，尾巴处留一雨脊骨。鳊鱼去骨后，皮朝下摊开，用斜刀切成花刀，刀深达肉的五分之四，不切破鱼皮，在尾巴处开个口，将尾巴从刀口中拉出。将鱼身撒上食盐、胡椒粉、料酒、湿淀粉涂匀。炒锅上火，烧热后倒入植物油，油热至七成，将鳊鱼蘸少许淀粉，放油锅中炸数分钟，鱼肉定型。再将鱼头蘸上淀粉，放入油锅中炸，炸时用筷子按压鱼头。待鱼肉、鱼头炸至金黄色，捞出，将有花刀的一面朝上摆在鱼盘中，装上鱼头，拼成整条鱼的形状，让头部和尾部翘起。将番茄放入碗内加鲜汤，糖，香醋，酒，盐，湿淀粉拌成调味汁。将松子在油锅中炒熟，捞出放在小碗中。炒锅中留少许油，放葱段煸香捞出，加蒜瓣末，笋丁，香菇丁，豌豆炒熟，下调味汁用大火烧浓后，放猪油、虾仁拌和，淋上麻油，放入少许清汤，烧沸后，用湿淀粉

勾芡，加入热油少许推匀，出锅浇在摆好的鳊鱼肉上，撒上松子即可。

苏州名厨在烹饪上精益求精，对松鼠鳊鱼进行不断改良，现在苏州流行的松鼠鳊鱼，光作料调料就有河虾仁、熟笋丁、得菇丁、青豌豆、猪肉汤及酒、醋、盐、糖、猪油、麻油、葱段、蒜瓣、干淀粉、湿淀粉等，达十五六种。

鳊鱼又叫鳌花鱼，属脂科鱼类，与黄河鲤鱼、松江四鳃鲈鱼、兴凯湖大白鱼齐名，为我国四大淡水名鱼之一。鳊鱼身长扁圆，背部隆起，身体较厚，尖头，口裂大，略呈倾斜状，大眼，体青果绿色带金属光泽，体侧有不规则的花斑点，小细鳞，尾鳍截形，背鳍前半部为硬棘，有毒素，后半部为软条。

明代医学家李时珍将鳊鱼誉为水豚，形容味鲜如河豚。有人将鳊鱼与龙肉对比，说明鳊鱼风味不凡。唐朝诗人张志和《渔歌子》中的名句“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳊鱼肥”，就是赞美鳊鱼。鳊鱼味甘、性平、无毒，归脾、胃经；含有蛋白质、脂肪、少量维生素、钙、钾、镁、硒等营养元素，具有补气血、益脾胃的滋补功效。

鳊鱼肉质美味细嫩、丰厚坚实，少刺肉多，呈瓣状，为鱼中佳品。鳊鱼肉极易消化，对儿童、老人及体弱、脾胃消化功能不佳者有补虚的作用，有

利于肺结核病人康复。鳊鱼肉热量不高，富含抗氧化成分，对于贪恋美味、想美容又怕肥胖的人是极佳的选择。适宜体质衰弱，虚劳羸瘦，脾胃气虚，饮食不香，营养不良的人食用；老幼、妇女、脾胃虚弱者尤为适合。有哮喘、咯血的病人不宜食用；寒湿盛者不宜食用，吃鱼前后忌喝茶。

鳊鱼红烧、清蒸、炸、炖、熘均可。品尝松鼠鳊鱼最佳时节当推每年三四月间。

鲃肝汤

太湖位于江苏省南部，古称震泽、具区、笠泽、五湖，有大小湖泊一百八十多个、岛屿四十八座、山峰七十二座，湖光山色，相映生辉，确实一处美景。太湖地处上海、南京、杭州三角区域中心，周围分布着淀泖湖群、阳澄湖群、洮滬湖群，纵横交织着江河溪流，形成富饶的江南水乡。太湖地区气候温和，特产丰饶，水产丰富，盛产鱼虾，为江南闻名的鱼米之乡。太湖鱼虾丰富，素有“太湖八百里，鱼虾捉不尽”之说。

木渎镇位于苏州城西的吴县，太湖之滨，是江南著名古镇，与苏州城同龄。那里风光秀丽，物产丰饶，在天平山、灵岩山、狮山、七子山等吴中名山环抱之中，有聚宝盆之称。相传春秋末年，吴越纷争，越国战败，勾践献西施于吴王，夫差专宠西施，在灵岩山顶建造馆娃宫，在紫石山增筑姑苏台，三年聚材，五年乃成，源源而来的木材堵塞了山下的河流港渚，木塞于渚，木渎之名便由此而来。如今，木渎是江南首屈一指旅游重镇，被誉为上海的后花园。

木渎有两千五百余年的悠久历史，可以人文荟萃，人才辈出，有历史名人范仲淹、沈德潜、冯桂芬等。在清代，木渎镇早已名闻京师，康熙三次南

巡，乾隆六下江南，每次游遍苏杭，定幸木渎。

木渎群山拱峙，毗邻太湖，得山水之闲趣，拥小桥流水之幽静，有私家园林、名人故居等众多古迹，木渎景区名列为太湖十三个景区之首。在明清时期，木渎镇有私家园林三十多处，迄今保留下来的还有十余处。严家花园乃沈德潜故居，后归木渎首富严国馨，布局疏密曲折，高下得宜，局部处理精巧雅致，幽深婉约。虹饮山房为徐士元故宅，占地广袤，建筑大气，远胜其他园林，乾隆每到木渎必游此园。古松园是清末木渎富翁蔡少渔旧宅，园中雕花楼精雕细琢，与洞庭东山雕花大楼为同一雕刻大师作品，堪称南北姐妹雕花楼。榜眼府第是冯桂芬故居，江南三雕（砖雕、木雕、石雕）为其镇园之宝。灵岩山馆是清代木渎状元毕沅的私家别业，清池涓流，岸曲水回。木渎私家园林秉承了苏州园林的精致幽深，又有其空旷高远、山林野趣的个性，充满了一种大气和皇气。我走进木渎镇，便走进了唐诗宋词的幽雅意境和历史空间，游荡在艺术的长廊中。

木渎的餐饮企业，最著名的要数石家饭店。石家饭店始创于乾隆五十五年（1790年），初名叙顺楼菜馆，又名经营时，初具规模，为两楼两开间木结构房屋。创始人石汉，原是夫妻店，小本经营。同治十年（1871年），石和尚还俗迁至木渎镇定

居，接受老友姜美新的建议和帮助，在木渎镇始创石家饭店，初办时以素菜为主，姜美新建议要以荤菜为主，还要有招牌菜。石和尚用木渎特产斑鱼

（学名鲃鱼）的美味和素斋的清淡烹饪创制了鲃肝汤。到20世纪20年代，石汉的重孙石仁安把客堂与厨房隔街分设，善用太湖淡水鱼鲜烹调，历经数代努力，形成以十大名菜为主的独特菜肴体系，为苏帮菜系的代表之一，世有石菜之誉。

鲃是一种小鱼，又称斑鱼，俗称泡泡鱼，体略呈圆筒形，短而又胖，长三寸左右，口小、腹大，背部青灰色有斑点、肚白，鳞极细，肚有小刺，受惊后腹部会鼓起泡泡如球，模样像河豚，若烹调得法，其鲜甚过河豚。鲃鱼是太湖特种水产，在桂花开时形成鱼汛，花谢则去无踪影，民间有“秋天享福吃斑（鲃）肝”的谚语。现在的鲃鱼大多为人工养殖，故一年四季都能品尝到鲃肝汤。石家饭店严格按照古食谱烹饪，“剥皮去移，分肝、肉两种”。清代袁枚《随园食单》中有关于鲃鱼菜肴的记载：“斑（鲃）鱼最嫩。剥皮去移，分肝肉二种，以鸡汤煨之，下酒三份、水二份、秋油一份。起锅时加姜汁一大碗、葱数茎以去腥气。”著名的鲃肝汤采用鲃鱼之肝，辅以火腿、香菇、笋片等食材，用鸡清汤烧制而成。

做鲃肝汤，先将鲃鱼脊背向外，放在砧板上，

左手捏住鱼腹的边皮，用刀把鱼皮划破，向外平推除去鱼皮，取出鱼肝，摘去胆洗净。挖出内脏，去骨取下两片鱼肉，放清水中撕去黏膜，洗净血污。将鱼肉、鱼肝分别切成两片，放入碗中，加精盐、葱末、绍酒拌匀稍腌。炒锅置旺火上，加鸡汤烧沸，将鱼片、鱼肝放入，加绍酒、精盐烧沸，撇去浮沫，放火腿片、笋片、香菇片、豌豆苗，加味精，烧沸后倒入汤碗，淋熟猪油少许，撒上胡椒粉即成，吃时肉质细腻，风味独特，汤清味鲜。

鲃鱼营养丰富，富含蛋白质、硒、碘等多种微量元素，还具壮阳、和胃、温中补益之食疗功效和抗衰老、抗癌作用，肉质细嫩洁白，爽口有弹性。脾胃蕴热者不宜食用，瘙痒性皮肤病、内热、荨麻疹、癣病者应忌食。

1927年中秋节前后，江苏省社会名流盛邀国民党元老、著名书法家于右任到灵岩游玩，于携夫人放舟太湖赏桂花，游山玩水一天后，夜泊木渚。当晚，社会名流在顺叙楼（今石家饭店）为于洗尘。店主为了招待好美食家于右任，特地做道拿手菜鲃肝汤。新鲜的鲃肝汤醇香爽口，美味无与伦比，于喝到清新鲜美的鲃肺汤，直觉口齿生香，浑身舒畅，连饮三碗，爱不释口，赞口不绝。酒酣之际，问堂倌菜名，堂倌用吴语回答斑肝汤，于乃陕西人，听不懂吴依软语，竟把“斑”听成了“鲃”，

把民间鱼肝作为鱼肺的旧称用典。即兴挥毫写下：“老桂开花天下香，看花走遍太湖旁，归舟木渎犹堪记，多谢石家鲃肺汤。”第二天上海《新闻报》头版刊登了于这首诗。有人在报纸上撰写文章讽刺于不辨斑与鲃，引起一场笔墨官司，谁知争来争去，把鲃肝汤的名声越炒越大，最终成为名扬大江南北的珍馐。

1929年，李根源游苏州，听说不远的木渎镇有于右任题的诗，特意去那里品尝鲃肝汤，品了这道鲃肝汤后，看了于的题诗，李根源文思神涌，挥毫写下“鲃肺汤馆”，并写了店名“石家饭店”，从此石家饭店不胫而走，传遍三吴大地，成为上海人的精神圣地。

1934年秋，于右任再次来到木渎镇的石家饭店，餐后挥毫题写了“名满江南”四个古朴遒劲的大字。

石家饭店因鲃肝汤驰名天下，吸引了无数名流。民国年间，李宗仁、李济深、沈钧儒、张治中、邵力子、叶楚傖、沙千里、史良等知名人士慕名到石家饭店品尝鲃肺汤，著名京剧表演艺术家盖叫天、周信芳，评话艺术家金声伯，著名画家张大千等也曾到石家饭店进餐，品尝鲃肝汤。李宗仁还题词“平等博爱、与民同乐”。上海帮派头子黄金荣、杜月笙，每年秋季游太湖，都要光顾石家饭

店，品尝鲃肝汤。

1990年，苏州籍社会学家费孝通赴苏州视察，恰巧路经木渎镇，因有于右任、李根源留下的故事与墨宝，特意到石家饭店用餐，餐毕，费老对鲃肺汤大加赞扬，提笔写下“肺腑之味”的条幅，道尽此汤真味！回京后撰写了《肺腑之味——苏州木渎鲃肺汤品尝记》，刊于1991年第一期《中国烹饪》杂志。

1992年九月，彭冲、韩培信品尝过鲃肺汤后，分别题词“独一无二”、“腾飞”。

1992年10月3日，费孝通再次光临石家饭店，餐后即兴写下“灵岩遥辑范公祠，老桂花开正值时，热情洋溢沁人心，石家鲃肺又入诗”七绝一首。

现在，上海人游太湖或清明节到苏州、太湖扫墓，经过木渎镇，定会到石家饭店吃一顿鲃肝汤，成了上海人保持的习惯性动作。我到苏州旅游三日，同学刘告诉我，不食鲃肺汤不知人间美味，我们特意耽误一天时间去木渎镇，游玩后，我们到石家饭店去吃鲃肺汤。鲃肺汤上桌，我取勺舀汤，不见肺片，只见小拇指样大小的粉色斑块。舀到碗里，我轻轻吸入口中，稍稍有点腥味，细嚼后无比鲜香肥滑，迅速滑入喉中，回味时齿颊余香，其味醇厚无比。鱼片稍向内卷，色白稍带淡青，汤成淡黄色。

苏州人吃鲃肺汤，有六个要领，即一肝、二白、三皮、四汤、五菜、六肉。一肝即先吃鲃鱼肝，品味其鲜；二白即鱼肉，品味肉质肥嫩腴美；三皮即鱼皮，类似花胶，柔嫩无比；四汤即喝汤水，品味鱼鲜汤纯；五菜即汤中豌豆苗和竹笋，品味鲃鱼汤浸泡后的新鲜滋味；六肉即火腿肉，品味其醇香。

鲃肺汤在朱彝尊撰的《食宪鸿秘》中就有鲃鱼菜：“拣不束腰者（束腰有毒）剥去皮杂，洗净。先将肺同木花入清水浸半日，与鱼同煮。后以菜油盛碗内，放锅中，任其沸涌，方不腥气。临起，或入嫩腐笋边，时菜，再捣鲜姜汁，酒浆和入佳。”《调鼎集》中记有脍鲃鱼肝，“（鲃）鱼肝切丁，石膏豆腐打小块。另将豆腐、火腿、虾肉、松子、生脂油一并削绒，入作料，肝丁、豆腐块一同下锅，鸡汤脍，少加茺菜。”此脍鲃鱼肝与今日之鲃肝汤依然是很相似的。

在中国文化界，最了解石家菜的作家、文人应该数周作人，他喜欢石家饭店的鲃肺汤、豆腐汤，并推崇备至。歌颂鲃肺汤较多的作家，还数苏州籍作家陆文夫，他的小说《美食家》把鲃肝汤写绝了，并让它扬名华夏。

鲃肺汤经过石家饭店几代名师的继承和发展，风味更独特，影响也越来越大。现任石家饭店掌灶

大厨毕建明先生，对鲃肺汤也有独特创新之处和贡献。

湘水鯰鱼

湘江古称湘水，是湖南最大的河流。湘江发源广西东北部的海洋山，千百年来，奔腾不息，受湘人敬仰不已。东方朔《七谏·哀命》有“测汨罗之湘水兮，知时固而不反”。就是说湘水育人之个性。

湘江上游称海洋河，到永州市区与潇水汇合，始称湘江。湘江向东流经永州、衡阳、株洲、湘潭、长沙，直至湘阴入洞庭湖，归长江。湘江上游水急滩多、谷窄流短；中下游水量丰富、水流平稳，沿岸丘陵起伏，沿河沙洲断续可见，有名的有牛头洲、橘子洲、傅家洲、月亮岛、腾飞岛在途中罗列。

湘江支流有潇水、舂陵水、耒水、洙水、蒸水、涟水等。鲁迅《湘灵歌》“昔闻湘水碧如染，今闻湘水胭脂痕”，是形容湘江风光。湘江自古通航，旧时是湖南湖北与广东广西的重要交通线，自唐宋文人、迁客借船来往于上，留下无数诗篇和哀怨，更增添了凄凉和文化。

湘江沿岸，盛产河鲜，经过数千年的精工烹饪，成为湘菜三大子系之一。湘江有鱼、虾、蟹、龟、贝等二百六十七种，其中鱼类一百一十七种。名贵的有中华鳖、草龟、三角帆蚌、甲鱼、青虾、

青鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼、鲤鱼、鲫鱼、鳊鱼、鲂鱼、鲇鱼、乌鳢、鳊鱼、黄颡鱼、太湖短吻银鱼、蓝刀鱼、长吻鮠、鲴鱼等二十一种，鳊鱼最受湘江两岸人们的喜欢。

鳊鱼是湖湘人们最关注的鱼种和美食原材料，受食客和文人亲昵。在长沙，鳊鱼有很多的美丽传说，湘江河堤由鳊鱼变成，鳊鱼摆尾就会决堤；浏城桥有个鳊鱼套，专抓鳊鱼孝敬老人；长沙有道名菜叫鳊鱼煮豆腐，曾受康熙推崇，我特别喜欢吃。

长沙市区，沿湘江岸边客运码头向北到新河口及浏阳河、捞刀河与湘江交汇处，是长沙渔人夜钓鳊鱼的好地方。端午将至，天气转暖，鳊鱼开始夜行觅食。大青虫膘肥体壮，正好做鳊鱼的饵料。在无风雨的夜晚，湘江岸边凉风习习，择地而钓，抛竿下钩，耐心守候，鳊鱼就会靠近。当夜阑人静的时候，城市的嘈杂、喧嚣已经消散干净，钓人才觉心旷神怡，钓兴始浓。乍闻铃声响起，提竿收线，活蹦乱跳的鳊鱼就被提出水面，大有可喜之处。夜色朦胧中，借着乍隐乍现的月光，确实钓趣无穷。

湘江流经株洲朱亭时，拐了个半圆形的弯，叫挽洲湾。河湾盛产鳊鱼、鳊鱼，谷雨时节，江中排筏相连，晚上渔火点点，似星空闪烁，渔民忙着捕捞鳊鱼仔和刁子鱼，素称“朱亭渔火”。株洲谚语说：“八月南岳伙铺旺，三月朱亭渔民忙”，就是

说朱亭的渔季开始了。2010年4月13日，湘江株洲段湘江航电枢纽附近，一渔民捞到一条31斤重的鲶鱼，成为媒体关注的焦点。2005年，泰国湄公河意外捕获一条鲶鱼，重达293公斤，是目前世界上捕捞到最大的淡水鱼。

鲶鱼俗称塘虱，又名鲇鱼、怀头鱼、泥鱼、棉鱼、鲶巴郎等，我国有怀头鲶、胡子鲶、西江鲶、越鲶等品种，分布在全国各地，生活在池塘、河川、湖泊中。

鲶鱼无鳞，背脊苍黑，腹部雪白，头扁口阔，长须四根，感触味觉，尾圆而短，不分叉，背鳍短小，臀鳍尾鳍相连。鲶鱼有青灰色、牙黄色两种，牙黄色的鲶鱼身上有花斑。鲶鱼肉质白嫩，鱼皮肥美，兼有河豚、鲫鱼的鲜美，没河豚的毒素和鲫鱼的刺多。鲶鱼卵有毒，误食会导致呕吐、腹痛、腹泻、呼吸困难。

尝食鲶鱼，就知道有三大，即嘴大、头大、肚子大。鲶鱼适应性强、生长快、易饲养、易起捕，是世界闻名的养殖品种和游钓对象。鲶鱼是杂食性鱼类，摄食底栖生物、水生昆虫、浮游动物、轮虫、有机碎屑和大型藻类，捕食的小型鱼类有餐条、鲫鱼、鰕虎鱼、麦穗鱼、鲤鱼、泥鳅等。

我们制作鲶鱼，可以按《黄帝内经》“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的传统经典

饮食结构原理，烹出土中见特，俗中见雅，荤素相宜，世人所爱的特色口味，满足食客需求。

我吃鲶鱼，有很多深刻的印象。

2000年，我还在湖南师范大学求学。那年暑假，学校不准住宿舍，我与几位同学在附近租了间房子。那时，我们吃得最多的就是鲶鱼炖豆腐。当时，我们的生活条件比较低，正是缺吃省钱的时候，每天除了豆腐、冬瓜，就是肥肉加鲶鱼。

我住在学堂坡的湘江边，旁边有个菜市场，买菜很方便，每天家教回来就自己去买菜。我们四五位同学吃冬瓜、豆腐、鲶鱼来改善生活。为了增加油水，每餐买半斤肥肉，把肥肉切成大片，鱼切成大块。在煎鱼的时候，加入肥肉块，盖好锅盖，一起焖煎。肥肉的油全部炸出，在肉油的高温下，鱼肉容易煎透，两面金黄胶结，再加水煮一会儿，放入大蒜、红辣椒，加豆腐炖，直到汤色乳白，香味四溢，才出锅上桌。这样做的鲶鱼，吃起来鱼肉表面很有韧性，鱼皮糯软，肉质细腻滑爽，形成瓦状小块，汤汁鲜美，豆腐细嫩。我们四五人，饭量大，三四个菜不够下饭，我常常用鲶鱼汤下饭，汤汁又辣又鲜，油腻可口，一碗饭泡上鱼汤，很容易就吃完。我当时没有掌握好煎鱼的技巧，总是把鲶鱼煎碎一部分，倒为久炖久煮做汤做了准备，汤汁中的鱼肉更加入味，入口即化。

鲶鱼味甘性温，补中益气，利小便，疗水肿。适合体弱虚损、营养不良的人食用，老、幼、妇女产后及消化功能不佳的人最为适用。鲶鱼除鱼子不能食用外，全身都是宝。史书记载，可与鱼翅、野生甲鱼相媲美，强精壮骨和益寿。《食经》载“主虚损不足，令人皮肤肥美。”《随息居饮食谱》载“鲶鱼，甘温，微毒。痔血、肛痛，不宜多食。余病悉忌。”品食鲶鱼，最佳季节在仲春和仲夏之间，这是鲶鱼最肥最鲜的时候，也是鲶鱼迅速生长、繁殖的时候。

鲶鱼体表黏液多，宰杀后放入沸水中烫一下，清水冲洗，就可以去掉黏液。鲶鱼不能与牛羊油、牛肝、鹿肉、荆芥同食，对人体健康不利。鲶鱼还是大发物，有痼疾、疮疡者慎食，最好不吃。产妇发奶，可以多喝鲶鱼汤。

全国闻名的鲶鱼菜肴甚多，有名的有蒜香鲶鱼、红烧鲶鱼、水煮鲶鱼、平锅鲶鱼、鲶鱼炖茄子、鲶鱼炖豆腐等，我都尝食过。

在中国南方沿海地区，有种鲶鱼专门诱捕老鼠。它夜间游近岸边，将尾巴露出水面，散发阵阵腥臭味，引诱老鼠。老鼠靠近，拨动鲶鱼，它一动不动，老鼠以为是死鱼。咬住尾巴，使劲往岸上拖。鲶鱼使出全身力气，尾巴一摆，将老鼠拖入水中，成为美餐。

刘筠培育的四倍体鲫鱼发展后，鲢鱼在长沙餐桌上消失了一段时间，很少有人再吃。

2005起，长沙兴起吃河鱼的风气，在湖南大学门口到猴子石大桥之间的潇湘路旁，一夜之间开起了很多河鱼馆，吃活鱼和河鱼，有人开始想到了鲢鱼，在天马山开了家土菜馆，专做土鲢鱼。其他饭店也重新推出鲢鱼菜肴。

天马山是岳麓山东侧前翼，伸近湘江岸边。是古人登岳麓山必经之地，与凤凰山、桃子湖合称两山一湖。在此沿岸垂钓的人很多，钓到鲢鱼的频率很高。

土鲢鱼不再是大鲢鱼，专挑鲢鱼仔，五六寸长，剖去内脏，煎得背面金黄色，再煮出乳白色的汤汁，炖入豆腐，加辣椒、紫苏等，非常好吃，受食客喜欢。

我与湖南师范大学化工学院的易扬老师、湖南师范大学出版社的杨遵民老师常去天马山吃土鲢鱼。我们每次选择在餐馆的屋顶，找一处偏僻的地方，几个人围一张桌子，吹着湘江的习习河风，享受着自然的美景，非常凉爽、舒服。吃饭不需要空调、风扇驱热，喝点小酒，闲谈些琐事，那是享受生活。

2008年冬，我调查湖南饮食资源，在全省寻找民间食材。从衡阳到湘潭，有朋友推荐我去湘江边

吃土鲶鱼，我打车来到湘江北岸石嘴垸陶公山下十八总唐兴桥，进了一家叫黑皮哥河鱼馆。饭店很普通，为连绵不断的棚屋，食客却很多，都是来吃土鲶鱼的，有点土菜馆的味道。

当天下午下着小雨，我乘兴在雨中品味湘潭的土鲶鱼，那美食确实不错，甘甜可口。夜幕初下，对面的湘钢正好出炉，看着远处红透了半边天，我非常感叹，在此品味，即可享受美食还可享受美景。

吃完土鲶鱼，我沿着河堤行走，来到不远处的望衡亭。望衡亭是王捷俊于一九三二年筹资修复，相传陶侃曾在此屯兵，在湘江边建有望岳、钓鱼二亭，专为钓土鲶鱼而建，我才知道为什么有这么多人来此吃鲶鱼是有渊源的。我登高远眺，南岳衡山隐约可见，岳麓红枫历历在目。在夜幕下欣赏了湘江，也猜测了湘潭土鲶鱼的无限未来。

这些年来，我一直在回味鲶鱼的味道，也在寻找土鲶鱼的餐馆，想重温过去吃鲶鱼的日子，却少了那份雅兴，多了些浮躁。

宝塔鳝鱼

宝塔黄鳝是大梅山新化一道名菜，因外观看上去黄鳝一条条卷曲起来像宝塔一样呈螺旋状，所以命名宝塔黄鳝。在大梅山深处，山民的饮食习惯有其独特性，吃得原汁原味，吃尽各色物种，吃得茹毛饮血，宝塔黄鳝就是其代表作。

西汉时期，长沙地区的饮食已经有百多种名贵菜品，炖焖煨烧炒熘煎熏腊等烹调方法已经齐全。大梅山的深处，饮食制作还很原始，过着茹毛饮血的日子。直到宋神宗时期，梅山才置新化、安化两县，先进的烹饪方法和中原文化才进入梅山，饮食习惯开始慢慢改变。

梅山地处湖南中部，气候温暖，雨量充沛，自然条件优越，是丘陵、盆地、山林交界处。家牧副渔发达，梅山人饮食注重香鲜、酸辣、软嫩。溪中河鲜和田中水产备受梅山人喜爱，泥鳅、黄鳝、虾米常见于餐桌，所以饮食界称他们为猫食族。而梅山人在实际的生产劳动中，不是每时每刻都可以抓到泥鳅、黄鳝的。他们要在春种之后，泥鳅、黄鳝开始越出泥巴，游弋于溪水、水田中，农民在犁田、除草、施肥、打药、收割的过程中，在农田里都会撞上泥鳅、黄鳝，农民不会放过抓泥鳅、黄鳝的机会。只要逮到一条，就在田埂上找根草藤，穿

着泥鳅、黄鳝的腮帮，挂在农具上，劳作完带回家，满足孩子们的腥食味。家庭主妇不会为了一条泥鳅、黄鳝去做一锅菜，还是把抓来的泥鳅、黄鳝在铁锅上煎熟，用碗盛着，储存起来，等待其他的泥鳅、黄鳝一起做菜。几天的劳作，一般可以搞上十多条甚至数十条泥鳅、黄鳝，就可以做一碗好菜，改善生活。

春夏之交，梅山雨季来临，调水的泥鳅、黄鳝聚集在田坎和蹀水，是山民抓泥鳅、黄鳝的好季节，只要到田坎、蹀水去溜达，总有收获。

抓鳝鱼最好的季节有两个，一是春种时候，山野开始发动，农田在冬浸后灌满了水，鳝鱼感觉到水暖天燥，晚上出来歇凉，农民点着松明或者煤油灯满田坎转，这就是山民在抓黄鳝。一是收割季节，稻谷已经金黄，农民放干农田里的水，等待收割，鳝鱼就在田垄边打洞，躲在里面。等收割完稻谷，小孩找到这些小洞，用一个指头沿着洞穴找下去，鳝鱼从另一头逃出来，很容易就抓住了，成了孩子们的奖赏。这样抓鳝鱼，一天抓的量不少，足够一家人美餐一顿。孩子们就会吵着要母亲做宝塔黄鳝吃，母亲也会高兴地做起宝塔黄鳝这道美食。

做宝塔黄鳝，最好选择中等个儿的黄鳝，大小如小拇指，在盐水里养两三天，黄鳝排泄干净体内杂质，再用清水养一天，鳝鱼的体型变得瘦小起

来，游水的性情却很暴躁、迅速。

做宝塔黄鳝时，要把菜锅洗干净，稍微加点清水在锅里，放入鳝鱼，盖好锅盖，再生大火，火越来越大，锅里的水马上沸腾，很快就烧干，鳝鱼开始成了热锅上的蚂蚁，到处乱窜，在锅里打得噼噼啪啪乱响。锅内的温度继续升高，鳝鱼开始翻滚、跳腾，身体扭做一团，形成一个螺旋状，黏液自然去掉。再焖几分钟，鳝鱼就成形，有些宝塔样，就可以揭开锅盖，退去明火。

山民抓到的鳝鱼，与城里的不一样，有大有小，没有定数。在制作宝塔黄鳝的时候，一般要去去除内脏。厨师从锅里取出黄鳝，把头、尾去掉，再去去除内脏。也有简易的方法，就是把嘴巴张开处撕开，黄鳝就分为两部分，内脏自然裸露，去掉内脏，拧下头，剪了尾，成了美食的精华。梅山的大鳝鱼，有的有半斤一条，长约两尺，粗如棍子，那就要去掉骨头，把鳝鱼肉撕成多块。在撕掉内脏后，还要撕开背脊肉，一线一线撕下来，只剩骨头。这些只是粗加工，还没有开始做菜。

做宝塔黄鳝，主要有两种方法，一是煸炒，直接炒干鳝鱼，吃起来肉嫩滑爽。一种是油爆，把黄鳝炸干，加辅料炒，吃起来肉质紧促酥脆。随着农民生活条件的好转，油爆宝塔黄鳝越来越受农民喜欢，山民对口味的要求也越来越高。

厨师洗净铁锅，烧上半锅植物油。农民炸东西，喜欢用植物油，也有直接用猪油去炸的，冬天冷了就不好吃。油烧开后，把去掉内脏的鳝鱼轻轻地丢进油里，就听到吡吡的叫声，油锅上马上冒起一层白雾，缥缥缈缈，雾水渐渐减少，用菜勺翻动黄鳝，不让其粘锅炸焦，更要鳝鱼炸透、炸酥、炸脆，等白雾很少时，可以捞出黄鳝，沥干油汁。另外起锅，放少许油，放姜、大蒜瓣、辣椒爆香，再加鳝鱼爆炒。黄鳝外皮爆开，油水浸入，焦黄色或者漆黑色，宝塔形状有弹性和定型，就起锅。盛入菜碟，加葱花，红、白、黑、绿多色杂呈，香味飘逸，让人垂涎欲滴。

梅山人吃着美味的宝塔黄鳝，食欲大增，辣味浓烈的宝塔黄鳝，咬上去脆酥可口，又辣味十足，咸咸的鳝鱼肉，非常下饭，一家人争相吃着美味的鳝鱼，辣得嗦嗦的声音不绝于耳。

山民有的图简单，做菜时没有去掉内脏，在吃的时候再来撕掉内脏。这些人一般都是喜欢吃腥味的人家，不愿意放过一条泥鳅、黄鳝。他们吃宝塔黄鳝，有自己的妙法，直接用手抓起鳝鱼，两手掐住鳝鱼的上下嘴唇，用力撕开，内脏直接掉到地上，鳝鱼肉放回自己的饭碗里，再慢条斯文地来品味，吃得津津有味。家里稍微斯文点的人家，把手改用筷子和嘴巴，用筷子夹住黄鳝头部或颈部，用

嘴咬住鳝鱼背脊肉，轻轻用力，就撕裂了鳝鱼背脊肉，一线一线地撕下来，露出背部的脊骨。再用同样的方法，撕下腹部的肉，鳝鱼就只剩脊骨和腹腔内的内脏，看去白骨森森，有些惨烈。

梅山俗话说“夏吃一条鳝，冬吃一支参”，所以梅山人特别喜欢吃黄鳝。现代医学表明，鳝鱼的营养价值像人参一样，每一百克鳝鱼肉含蛋白质18克、脂肪1.4克，还有磷、钙、铁多种维生素。是高蛋白低脂肪食品，尤其适合中老年人食补。中医典籍记载：其味甘、性温，无毒，入肝、脾、肾经，能补虚损、除风湿、通经脉、强筋骨，主治痲伤、风寒湿痹、产后淋漓、下痢脓血等。

我外公特别喜欢吃鳝鱼，他还发明了许多稀奇的吃法，最常见的是把吃剩的宝塔黄鳝用来煮面条吃。我跟外公吃过几次，面条的味道非常鲜美，越煮越甜，面条柔润、滑爽，轻轻吸一口，就可以长驱直入进入胃里。

梅山人离开家乡，漂泊他乡，怀念的第一道菜就是自家的宝塔黄鳝。我在长沙生活了十多年，每次遇到老乡，聊起家乡的美食，都想起了母亲的宝塔黄鳝。其实，在长沙这个美食之都，也有宝塔黄鳝，只是它的名字不一样，长沙人习惯把它叫做太极图。

长沙人对宝塔黄鳝进行了一些改良，在菜市

场，鳝鱼分大小饲养，按大小论价，为做宝塔黄鳝提供了理想的条件。筷子粗细的黄鳝是做宝塔黄鳝的理想食材，用清水加几滴菜油喂养两天后，用开水烫死鳝鱼，无需清除内脏，整条放进油锅里炸就可以了。边炸边翻，黄鳝自动蜷缩成罗盘形，撒上盐、酱油、白酒、姜丝，盖锅焖透，装于盘碟或海碗内。吃时咬掉头，也不必撕去内脏，因为在炸透、炸枯之后，内脏已经没有异味，吃起来更有韧劲。

太极图是道家思想理论图形，湖南道县的理学泰斗周敦颐，用理学的观念对太极图进行了解说。理学思想在长沙岳麓书院生根发展，深入民间。理学之士见黄鳝蜷缩的形象恰似太极图中阳动阴静的形状，于是以太极图命名鳝鱼，并摆上长沙人民的宴席，让饮食文化多了一些古风雅趣，让长沙人民多了些食兴。

我在全国各地行走，鳝鱼做的美食不计其数，特别是江南一带，各地吃法不尽一样。知名的鳝鱼菜肴有双仙烧黄鳝、生蒸鳝段、酱爆黄鳝、火烧黄鳝、炒黄鳝丝、红烧马鞍桥、太极鳝鱼等，都非常美味可口。

在云南的红河县和通海县，有着宝塔黄鳝的同宗异法。

红河县彝族支系卜家人，有道非常奇异的美食

叫火烧黄鳝，用烧熟的黄鳝做菜，味道麻辣干香，鲜美爽口。卜家人收完早稻，翻田搭埂，每当夜晚，黄鳝从泥巴中钻出，卜家青年腰系鳝笊，手举火把，用竹钳捕捉黄鳝。黄鳝捉回家，放入火塘的子母火中，活生生地烧成圆圈状，再串在竹竿上，逢年过节或家里来客，成为首选荤菜。

通海县的兴蒙渔村，居住着正宗的蒙古人，他们是七百多年前元朝入滇的后裔。蒙古兵在曲陀关驻扎时，常到通海境内的杞湖畔牧马，掌握了逮黄鳝的本领，蒙古人抓到黄鳝，没有向汉人学习吃法，还是用荷叶包着、涂上泥巴，投到火堆里烤，烤熟后奇香无比，鳝鱼全部曲蜷成圈，像太极图案。

太极图案在滇南民间是能够驱妖避邪的镇宅之宝，凡是生活中厄运连连的人家，总能想到这个图案，在门楣上方插青松毛，请人绘制太极图，并书上“姜太公在此”。太极鳝鱼色香味美，还可以给食客带来好运，冲掉身上的晦气。

我虽吃过不同的鳝鱼及近宗的宝塔黄鳝，却还是忘不了家乡的宝塔黄鳝，更希望吃到母亲亲手做的宝塔黄鳝。

剁辣椒鱼头

做剁辣椒在湖南地区的秋季是件很普遍的事情，老少兼爱，男女喜欢，也是湖南人储存新鲜辣椒的一种传统方法和普通吃法。用剁辣椒去蒸鱼或者鱼头，确实是湖南人的一大发明和贡献。剁辣椒蒸鱼，有名的是浏阳蒸菜里的手撕鱼，常见的是豆豉辣椒蒸鲫鱼、清蒸鳊鱼等，最有名的是剁辣椒鱼头。剁辣椒鱼头即发挥了剁辣椒的辣味，吸收了剁辣椒的酸味，也弘扬了鱼肉的鲜味，去除了鱼本身的腥味，使两种味道达到完美的结合，形成了鱼头的至味。

剁辣椒鱼头起源于湖南湘潭，在长沙发展壮大，传播到全国乃至世界各地，成为湘菜的代表。湘潭属于湘江流域饮食带，以河鲜闻名于世，与衡阳、长沙的餐饮齐名，并同属一带。因为湘潭迟班椒的出现，改变了湘江鱼类的吃法和味道，形成了剁辣椒蒸鱼等系列菜，湘潭的鱼头也变得有理想和方向，终于走出了一条剁辣椒鱼头的崛起之路。

剁辣椒鱼头在湘潭本地又叫鸿运当头、开门红，象征着一种红红火火的生活和对美好未来的向往。火艳艳的剁辣椒覆盖在白嫩嫩的鱼头上，红白区别鲜明，却又完全融为一体。当还冒着热气的剁辣椒鱼头端上您的餐桌，摆放在您面前，那股清香

飘逸的鱼香味迎面而来，刺激着您的欲望和吃性。剁辣椒的酸味渗透在鱼肉里，鱼的鲜香保留在肉质中，辣味催生出鱼肉的鲜甜，充满味道的诱惑。从鱼头的腮下挑开腹部的鱼肉，鱼肉晶莹剔透，细嫩如凝脂，剁辣椒的汤汁娇艳欲滴，红亮透明，浓浓的肉香和鱼鲜来回飘荡，有种夸张的感觉。当您温文尔雅地送进嘴里，肉质细嫩、肥而不腻、口感软糯、鲜辣可口，虽有小小的鱼鳞咯齿，却不用细嚼，慢慢吸食鱼肉，如豆腐脑缓缓流入喉咙，鲜香辣一起涌向味蕾。

清朝雍正年间，湖南新化的数学家黄宗宪先生为了躲避残酷的文字狱，逃到湘潭郊区。借住在一户农家，农民家穷，买不起肉菜来招待鸿儒，农户的儿子在溪水里打捞到一条河鱼，女主人加盐、辣椒剁与鱼头同蒸，作为款待黄宗宪的主菜。爱吃辣椒的黄宗宪吃了剁辣椒鱼头觉得味道鲜美，非常感激房主。从此，黄宗宪对那道剁辣椒蒸鱼头十分想念，又无法吃到这道美味，只能在记忆里回味。避难结束后，他让厨师到湘潭农家学习剁辣椒鱼头的制作方法，并进行了适当的改良，成为我们今天的绝味剁辣椒鱼头。

鱼头不仅味美，营养价值很高，含有丰富的优质蛋白，容易被人体吸收。鱼肉中脂肪酸有降糖、护心、防癌的作用，鱼肉中维生素D、钙、磷有抗

衰老、养颜的作用，有利于血液循环、开胃、滋补、防止肿瘤。剁辣椒味酸，有开胃消食、暖胃驱寒、止痛散热、肌肤美容、降脂减肥、抵抗癌症、保护心脏，促进血液循环、降低血压等作用。两者的结合，更符合营养学的要求。

剁辣椒鱼头可选用草鱼、鳊鱼、鲢鱼等鱼头，我们在餐桌上最常见的鱼头为鳊鱼头，个头大，且肉质细嫩，剁辣椒容易入味，蒸后极鲜。做剁辣椒鱼头，并不是只要单纯的鱼头，还要与鱼头连接的鱼身，一般与鱼头等长。切掉鱼尾巴时，多采用斜切法，多留点鱼腹肉，摆盘就成为优美的扇形。鱼头去除内脏，洗净切成两半，背部相连，鱼头放在巨大的盘里，像把打开的扇面，抹上蒸鱼油，撒上剁辣椒、姜末、盐、豆豉、料酒等作料。待锅中冷水烧沸，将鱼头连盘一同放入锅中蒸熟，约十分钟，将蒜蓉和葱碎铺在鱼头上，再蒸一分钟。而现代餐馆采用的是高温蒸箱，更加方便。从锅中取出鱼盘后，再将炒锅置火上放油烧至十成热，铲起油淋在鱼头上即成。鱼头洁白如银，鱼肉挺实鲜美，鱼皮胶质颤动，鱼脑晶莹剔透，辣椒红莹鲜亮。

随着剁辣椒鱼头的广泛传播和21世纪饮食之风的盛行，剁辣椒鱼头开始升级换代，从制作和用料上都有所改良，剁辣椒在蒸的过程中会物化部分，剩下的是辣椒皮，颜色没有那么鲜艳可爱，剩下的

辣味并不完全可以满足湖南人对辣椒的需求。有人开始采用衡东县的黄贡椒，把它切碎，放在鱼头上一同蒸，辣味更浓，辣椒保存完好。从此，慢慢诞生了双色鱼头，在鱼头两边，一边用红色剁辣椒，一边用黄色黄贡椒，形成鲜明的对比，一个鱼头吃两种风味。更有甚者，黄贡椒改为小米辣椒，不再是普通剁辣椒鱼头，而是小米辣椒鱼头。现在到餐馆吃剁辣椒鱼头，其实就是小米辣椒鱼头。

湖南人在一起聚会吃饭，必然会点一道菜，那就是闻名的剁辣椒鱼头。在长沙，市民对酒楼、饭店的评价标准，很多时候是以剁辣椒鱼头做的好坏为标准。大家在一起吃饭，吃得满头大汗，还不停歇，继续吃他们的至爱剁辣椒鱼头。吃到最后，连一点剩鱼汤也不放过，他们要煮一碗白面，下到鱼汤里，把汤汁吃掉。面条在小米辣椒鱼头汤的浸泡下，即有鱼鲜味，又有辣味，虽然辣味被冲淡，吃起来还是很辣。湖南人却每人瓜分一碗，作为最佳美食，撑起圆圆的肚子的最后角，才满意地摸着肚子，心甘情愿地离开酒店。

酸汤鱼

贵州地属西南，毗邻湖南、广西、云南、四川、重庆五省市，山川秀丽、民族众多、资源丰富。古代世居土著，宋朝土著首领普贵以矩州归顺朝廷，却远在要荒，到明朝永乐年间才建省。

贵州是云贵高原的凸起部分，西高东低，向东南北三面倾斜，山地居多，山脉甚众，重峦叠嶂，绵延纵横，山高谷深。贵州少数民族甚多，仅次于云南，居全国第二位。世居少数民族有土家族、苗族、布依族、侗族等，分布在湖南、广西交界处，他们粗犷豪放、热情质朴，善做食物。

贵州菜系属于大川菜，又有自己的独特风味。以鲜辣、酸辣为特色，突出辣麻酸三味。贵州菜加上自家酿造的米酒，很有农家风味和地方特色。菜喜欢用酸汤调味，以酸汤鱼最好吃最有名。制作方法简单、美味可口、食后开胃、味美汤鲜。现在，贵州少数民族的酸味菜肴已走出苗岭深山，来到大小都市，酸汤鱼也延伸到酸汤鸡、酸汤鸭、酸汤狗肉、酸汤猪脚、酸汤排骨、酸汤牛杂等菜品，形成庞大的酸汤系列。

酸汤鱼是贵州人的最爱，更是贵州菜的顶梁柱。有人说：“到贵州，不能不吃酸汤鱼。”我吃过酸汤鱼之后，也觉得吃贵州菜有必要吃吃酸汤

鱼，那酸酸的感觉，吃过以后胃口大开，食欲猛增。

做酸汤鱼，厨师都会提到酸汤。酸汤很原始，在湘黔边界，苗族、侗族人家都会做。最初的酸汤用尾酒（即米酒糟）调制，后改米汤发酵及其他做法制作，也有用糟辣椒与番茄、白醋、柠檬酸等做酸汤的。但是，生活在湘黔边界的苗侗族人家，还是采用最原始的米汤发酵，做白酸汤。

传说苗岭住着一位阿娜姑娘，青春貌美，能歌善舞，善酿美酒，酒有幽兰之香，清如山泉。小伙子们都来求爱，凡求爱者阿娜就斟碗美酒，不中意者吃了觉得其味甚酸，心里透凉，又不愿离去，夜幕临近，芦笙悠悠，山歌阵阵，小伙子们房前屋后用山歌呼唤阿娜出来相会，阿娜只好隔篱唱着：“酸溜溜的汤哟，酸溜溜的郎，酸溜溜的郎哟听妹来温暖；三月槟榔不结果，九月兰草无芳香，有情山泉变美酒，无情美酒变酸汤。”

贵州酸汤种类甚多，以质量清澈度分高酸汤、上酸汤、二酸汤、清酸汤、浓酸汤等；以味道分咸酸汤、辣酸汤、麻辣酸汤、鲜酸汤、涩酸汤等；以原料分鸡酸汤、鱼酸汤、虾酸汤、肉酸汤、蛋酸汤、豆腐酸汤、毛辣果酸汤、菜酸汤等；以民族分苗族酸、侗族酸、水族酸、布依族酸等。苗族酸汤最为有名，以鱼酸汤、毛辣果酸汤、菜酸汤、辣酸

汤最为常见。

白酸用清米汤在酸汤桶中慢慢发酵而成，色泽乳白、酸味纯正，愈存愈香。红酸即毛辣果酸，酸味醇厚，色淡红而清香，由野生西红柿或西红柿代替制作。红油酸即辣酸，以糟辣椒用油炒至见红油，加新鲜野生毛辣果炒香出色加汤熬制去渣，调制而成，葷厚酸辣醇厚，色泽鲜红。

贵州人擅长制酸，亦喜食酸食。民谣云：“三天不吃酸，走路打蹶蹶”。贵州众多酸汤中以苗家酸汤最为著名，酸香丰富，是苗族传统菜肴的必备品。湘黔边界的苗族侗族同胞居住在大山里，山高路远，几乎家家都有酸坛，少的一两个，多的好几个，甚至几十个。苗家侗家酿制酸汤取自高山泉水和自种香糯酿制而成，味型独特、酸鲜可口。

用酸汤烹制鱼肴是苗族侗族人的最爱，苗族有句民谣：“最白最白的，要数冬天雪。最甜最甜的，要数白糖甘蔗。最香最美的，要数酸汤鱼。”在湘黔边界，结寨而居的苗族侗族同胞，靠天水种植糯米，这种塘田结合的高山梯田，种植季节必须珍惜每一滴雨水，有水从不放掉，都关起来熬旱，农家为了合理利用稻田的雨水，在稻间养鱼、养鸭，实行增产。黔东南各地都有酸汤鱼，黄平酸汤鱼原汁原味不施油脂，凯里酸汤最有名，麻江县酸汤鱼获过中国名宴金鼎奖。黔南布依族苗族

自治州有毛辣角酸、红油酸，三都水族自治县有小磨酸、独山县有虾酸等。黔东南榕江、剑河等地沿河两岸的侗族，家家都有酸坛，制作酸汤。稻田里养的鲤鱼、鲫鱼，秋收时节，农家干水捉鱼，煮酸汤鱼、清水鱼吃，吃不完的鱼用来制作腌鱼，留给其他季节享用。在湖南通道县，酸汤腌鱼慢慢演变成了侗族的腌鱼、腌肉等腌菜系列，酸香醇厚，成为怀化合拢宴的主材料。黔东南雷山县郎德苗寨，食苗家酸汤鱼时还配上苗家敬酒歌，边唱边吃，其乐融融。水族酸汤鱼有两种，其烹调方法和味道各异。一是取鱼数条，刮鳞洗净，开膛去脏，砍剁成坨，放入冷水锅中，加上调料及老坛酸水后，在火上煮沸，称冷水酸汤鱼。一是选稻田鲤鱼数条，不开膛破肚，也不取内杂，只从鳃边第三片鳞处开个小孔，取出苦胆，随着放进配好调料的沸水锅中煮至鱼背绽开，即可食用，称连心酸汤鱼。

传统方式制作酸汤鱼，选鲜活鲤鱼或鲫鱼一条，清亮白酸汤，姜片，葱节，精盐，糊辣椒面，花椒，木姜子油，香油。活鱼清水喂养一天后，在腮后第三片鱼鳞处横划一刀，取出苦胆；干辣椒切成碎块。取锅置火上，倒入酸汤，将鱼和干辣椒放入锅内，再放入花椒、精盐一同煮至鱼鳞翻去，酸汤吸入鱼肚，渗透到鱼的各个部位，起锅放入盆内，然后将糊辣椒面、木姜子油、姜片、葱节、精

盐、麻油、酸汤兑成汤汁拌鱼食。汁浓味鲜，肉质细嫩，风味独特。

吃酸汤鱼有三种方法，第一种是蘸食，用糊辣椒面、精盐、木姜花末、葱花、蒜泥等调为蘸汁，蘸食鲜鱼。鱼肉鲜香，汤汁酸鲜，蘸汁糊辣香味浓郁。第二种是拌食，把鱼夹进菜钵，剔去鱼刺，把糊辣椒面、精盐、葱花、蒜泥、番茄调匀，倒入鱼肉拌匀后食用。鱼肉鲜香细嫩，糊辣香味浓郁。第三种是麻辣凉拌，雷山县苗家酸汤鱼又名凉拌麻辣鱼，用白菜、青菜等鲜菜合煮于酸汤中，水沸即可食用。鱼肉清香细嫩，辣味浓郁。我三种都吃过，觉得最地道最适合贵州人的是蘸食和拌食。

蟹王鱼唇

这几年的美食之旅，要数闽东畲族的蟹王鱼唇记忆最深刻，让我时刻浮现吃时的情景。

2008年秋季，我在福建行走了半个月，吃遍闽菜精华，包括佛跳墙、蟹王鱼唇等，让我真正感觉到海味的精深，不得不赞叹。

到福建的第一站是厦门，第二站是宁德。

宁德位于福建东北部，俗称闽东，辖蕉城区，福安、福鼎市，霞浦、古田、屏南、寿宁、周宁、柘荣县，是少数民族畲族聚居地地方，有畲族人口近20万，随处都可以见到身着黑衣的畲族少女。

宁德山青水秀，盛产晚熟荔枝、龙眼、葡萄等水果，临海渔村还产大黄鱼、石斑鱼、螃蟹，吃海鲜成为当地居民的一大饮食特色。

宁德地型复杂多变，旅游景点甚多，有海上仙都太姥山、鸳鸯溪、九龙祭瀑布群、翠屏湖、东狮山等自然景观，还有支提寺、霞浦妈祖行宫等闻名的人文景观。

我到宁德，不是为了看山赏水，而是为了解畲族的民俗风情和饮食习惯，完善我的少数民族美食文化。我参观了畲族歌舞团的表演，去了畲族革命纪念馆、畲族博物馆、中华畲族宫等专门保存畲族文化的景点，从侧面了解了一些畲族的饮食文化。

在朋友的介绍下，我又去了福安的溪塔村，那里被叫做“葡萄沟”，是全国闻名的南国葡萄生产基地，我吃饱了葡萄，也吃到了独特的畲族美食，尤其难得的还吃到了蟹王鱼唇。

畲族是个古老的民族，有自己的语言和文字，还有鲜明的习俗风情和生活习惯，他们自称“山哈”，意思是居住在山里的客人。畲族妇女上身着黑衣，衣领、衣襟、袖口绣满彩色花纹图案，非常吸引眼球，腰束黑底花色围裙和织花腰带，下系黑色裤子，打有绑腿，让我感觉有点像古代女侠。畲族少女头系红绒线，织着一根大辫子，盘绕在头上顶，结婚后梳成筒帽式或螺式，形似凤头，很有贵妇气质。畲族男女都喜欢唱山歌，日常生活中很少用言语沟通，常以歌代言、以歌传情、以歌达意，把日子过得非常浪漫。

闽东菜是中国八大菜系之一的福建菜的组成部分，永春醋闻名全国，菜肴以淡爽清鲜、鲜嫩和醇，重酸甜淡，讲究汤鲜；在烹饪中形成红糟调味、长于制汤、长于使用糖醋三大特色。糖去腥膻，甜而不腻；醋爽口清淡，酸而不峻；菜肴鲜嫩纯美，淡而不薄，善于烹调海味水产，针对不同原材料，使用不同刀工和各种烹调方法、技巧，做到投料准、时间准、次序准、口味准，烹饪出来的菜肴口味变化无穷、丰富多彩、别具一格。

中国人吃蟹历史文化悠久，在江浙沿海一带尤其盛行，常与高档海鲜一起烹饪，做出美味佳肴。

中国最著名的食蟹家施今墨，把中国螃蟹分为湖蟹、江蟹、河蟹、溪蟹、沟蟹、海蟹六等，每等又分二级，湖蟹以阳澄湖、嘉兴湖为一级，邵伯湖、高邮湖为二级；江蟹以芜湖一级，九江二级。据《考吃·食蟹篇》记载：我国古代吃蟹文化非常发达，吃蟹名人辈出，吃蟹方法无尽，明代中期，江浙还有食蟹专家发明了小巧玲珑的食蟹工具，有锤、镢、钳、匙、叉、铲、刮、针八件，被称之为“蟹八件”，可窥见古代蟹文化之一斑。

文人墨客，对螃蟹也情有独钟，流传下来的咏蟹诗不计其数，脍炙人口的名篇也不少。如李白的《月下独酌》：“蟹螯即金液，糟丘是蓬莱。且须饮美酒，乘月醉高台。”把蟹、酒、诗三位溶于一体，让人不得不赞叹。

在我们吃蟹中，阳澄湖大闸蟹被称为“蟹中之冠”，与阳澄湖水、泥土、水生物等有关。阳澄湖活水性较好，水体清澄、阳光透彻、透明度高，湖底粉沙和沙质泥多，水草茂盛，水生物丰富。与中堡蟹相差不多。而闸蟹之名却与捕蟹有关，每当秋高气爽之时，螃蟹正肥，蟹黄最多，捕蟹者就在湖泊的港湾间设置竹闸，竹片编成竹闸，夜黑插入湖里，叫做关闸。再在闸上悬挂灯火，螃蟹见火光爬

上竹闸乘凉，捕者当即在闸上捕之，称之为“闸蟹”。

蟹肉含有丰富的蛋白质和氨基酸，秋天采的蟹蟹黄充沛。自古至今，蟹黄都是一种营养极品，被食客传诵、抬举。蟹黄吃法繁多，有烧白菜、烧鱼唇、烧鱼翅等，都是高档佳肴；小吃中的蟹黄烧卖，味道可口，蟹香迷人；用蟹肉腌后久藏成的蟹酱，却幽香扑鼻，酱味沁心，用来做下阳春面的拌料，吃起来真是绝味。

蟹王鱼唇中的鱼唇不是我们通常说的普通鱼嘴巴，而是和鱼翅一样从鱼鳍上拆下来的肉，比鱼翅个头更大，以鲟鱼、鳇鱼、大黄鱼及鲨鱼上唇皮或连带鼻、眼、腮部的皮干制而成。以皮干体厚，色银白，无虫蛀、臭味为佳。多产在我国的舟山群岛、渤海、青岛、福建等地，含大量的胶质蛋白，营养丰富，常以红烧、黄焖手法来烹饪。鱼唇是沿海各地上贡给封建帝皇的贡品，普通老百姓很难吃到，现在却作为闽东名菜的原料，上了大众食谱，招待各地远来的客人。

蟹王鱼唇以鲨鱼鱼唇最佳，属海味鱼唇，是我国海味八珍之一。用鲨鱼及犁头鲛的唇部加工而成。质地脆软、柔嫩腴美、细腻适口；鱼唇鲜明可辨、嚼劲十足，像甲鱼裙边，肉质比鱼翅更鲜、体积更大，容易吸收高汤的味道。

制作蟹王鱼唇，一般采用干的鱼唇和蟹黄。鱼唇先水发，蟹黄洗净去除杂物，放碗内加料酒、葱、姜、鸡汤，上屉蒸透，码入盘内。鱼唇切成一指宽的长条状，在开水中氽透，沥干水分。鱼唇放入汤锅中，加鸡汤、料酒、盐、味精、毛姜水，小火煨干汤汁，捞出鱼唇，成圆盘状摆在蟹黄上。在炒勺中加葱姜油、料酒、鸡汤、味精、精盐、毛姜水，把鱼唇、蟹黄放勺中煨十分钟，用稀湿淀粉勾流芡，淋葱姜油，大翻勺，淋上鸡油即成。鱼唇色泽洁白，蟹黄味道鲜香。

我吃到这样高贵的蟹王鱼唇，第一感觉是非常清淡，细细品味，鱼唇特别鲜美，最吸引我的是汤汁，虽然只有少许，喝后能让人久久回味、体觉，再吃鱼唇，片片通亮透明，油光可鉴，送进嘴里，柔软异常，慢慢嚼，先是鱼唇吸收的高汤流汁慢慢渗出，弥漫舌尖，再嚼才是甘甜沁心，回味无穷，吃时既是一种享受，又是一种品味，好像是追寻味道方向。

第四辑 味国味民

安庆口水鸡

旅食是我这几年来形成的习惯，因为工作的原因让我东奔西跑，也就沾上好吃、品吃的毛病，每到一个地方就想尝尝那里的名菜。

到安徽，第一站是阜阳，我一个人在火车站附近的一个馆子里吃饭，也许是因为饿过了头，吃到那带咸水味的菜和粗壮的米饭，真的让我难咽了一阵。我就以为安徽的地理位置不适宜种水稻，所以米饭粗壮。可是，到了安庆，吃到了很香很酥嫩的米饭和美味的安庆菜，我才认识到想当然的错误。

安庆几乎没有本土的名菜，大部分的名菜、名吃是从外面引进来的，做着其他地方的名菜来满足安庆人的食欲。安庆人也是爱吃、会吃的主，特别爱做吃的。而安庆人的口味又很特别，强调的东西不同，就把那些名菜篡改，不加糖的来点甜味等等，直到改得符合安庆人的口味为止。

鸡在中国的乡下很受欢迎，是每个地方的佳肴，安庆也不例外。整个中国爱吃鸡可能还要从中国的传统来谈，出家人（和尚）和信佛教之人可以吃鸡蛋；最容易做的是烧鸡，只要把毛拔了就可以在火上烤着吃；还有乞丐也创造他们的美食——叫花鸡。鸡也就是一味众所都知的佳肴了。另外，老百姓相信鸡是最有营养的，所以全国都提倡吃鸡，

吃出一种有中国特色的鸡文化和吃鸡文化。

安庆口水鸡与其他地方的口水鸡有些不同，从烹饪来说，安庆口水鸡是蒸熟的，把整个鸡放在蒸笼里蒸熟，白嫩嫩的看上去有点吓人。特别是我这个湖南人，见到的多是五颜六色的湘菜，还有很多是深色的湘菜，突然见到那白嫩嫩的整鸡，心中就有点冷漠的感觉。而安庆人好像不喜欢吃热食，把它做成一种凉菜的式样，就更加带点凉味了。

但是，安庆口水鸡却不是真的凉菜，还是一种内热菜，是把盐撒在鸡上蒸熟的，再配上一盘红辣椒汁，汁水是由醋、食用油、香油、味精、豆豉等组成。其实，红辣椒汁是一种安庆特有的醋汁，有着非常浓的醋味；汁水也是热汤所做，只是不冒热气而已，看着冷冷的，给菜定一种格调。

安庆口水鸡的吃法很特别，并不是用刀把它切开一块一块的，而是用筷子夹，本身鸡肉已经蒸得很烂，用筷子轻轻插进一挑，肉就夹出来了。再放到红辣椒汁中一泡或者蘸点汁，放进口里，先是酸味，才是甜，后才有鸡肉的香味，当品尝时，也需要仔细地去体会。但是不蘸红辣椒汁也可以吃，那先闻到的是鸡肉的味道，吃时却是甜的，还可以感觉鸡肉根本不用嚼，只要吸就可以把鸡肉在口里化掉，鸡皮有黏性，也很有嚼味。如果是一个吃鸡皮之人，那就要品尝安庆口水鸡的鸡皮，可以更好地

去比较别的鸡皮的味道。口水鸡最好吃的部位是鸡脯，胸口除了肋骨就是一层薄肉，骨头容易清除，肉也容易夹烂，又加上鸡脯是杀鸡时已经剖开了的，蒸时就进了盐味，配料是上得最好的地方。

吃了安庆口水鸡，我不得不感叹劳动人民对美食的贡献，多少东西需要尝试，美食也不例外。

黄州水煮鸭

车过黄州，已经十二点了，同事的瞌睡也被饥饿吵醒。

我们一路找饭店，未见湖南人开的饭店，都不敢轻易下店。其实，我们不是怕什么，而是怕没有辣椒吃。在湖南，我们吃饭是要青辣椒炒红辣椒粉才吃得下饭的角色，而在湖北，是个不吃辣椒的地方，想吃点辣椒也就不那么方便了。

有老张告诉我们：黄冈（苏东坡时代的黄州，现在的文赤壁）有一个饭店的水煮鸭做得很好，又很辣，不如我们到那里去吃饭好了。出门在外，能有这么好的地方等着我们，大家哪有不高兴的，吆喝着疾驶而去。

我到湖北待过几个月，对湖北菜也有所了解。湖北人吃得比较清淡，一般很少吃辣椒，要放也是配色配味的原料而已。还喜欢在每道菜里加上胡萝卜片、洋葱块，就是辣椒炒肉也要勾芡，没有一点油腻、辛辣的感觉，真的像吃萝卜。

我们吃惯了湘菜的辛辣、油腻，吃起湖北菜来就觉得没有什么味了，早就想找个地方辣一辣了。

到门口，才知道是一个大排档之类的吃所，地方很不起眼，门口有个小园，不如长沙大排档阔绰，却食客爆满，比周边十几家排档的任何三四家

的人加起来还要多。

我们是来吃水煮鸭的，当然首选就是水煮鸭了，也按着我们的习惯，少不了还要加几个当地有特色的菜。老板给每人倒了茶就忙自己的事去了。来吃饭的人来了一批又一批，点的都是水煮鸭。看他们的情形就知道是本地人。

不久，黄州水煮鸭就端上来了，锅大如脸盆，放在火炉上烧得滋滋作响，飘着浓厚的酱油香味。我站起来一看，锅里散了一层干红辣椒，那乌黑的汤里油星闪烁。从这油腻的汤里可以看出男人的欲望和饮食的追求。我夹起一坨，油腻腻的，看了就有一种满足的感觉，看皮好像炒老了，有点焦的感觉。吃了一口，肉很鲜嫩，又很松，吃起来特别爽口，也不是很油腻，也许是勾芡的原因。

老张说：他跑遍全国各地，每到一处都要找鸭吃，吃过无数的鸭子，最好的要数洪江青妈饭店的洪江仔鸭，第二是黄州水煮鸭，第三是北京烤鸭。老龙也说：到黄州出差，三个地方吃饭有空话讲，汇丰的价钱便宜，黄州水煮鸭口味好，桑城的鱼有气氛。老龙又说：自从1999年到现在，他每次来黄州，都要找机会来吃黄州水煮鸭。

接着是牛排。并非西餐的牛排，还是用牛排骨做的口味牛排，飘散着牛肉香味。我吃了一块，勾着芡，肉嫩味鲜，那骨头却硬邦邦的，干红辣椒辣

得我直冒汗。

每人要了两瓶金龙泉爽啤，借着啤酒的清爽，在异地吃着辛辣的湖南口味菜，那别有一番滋味。

豌豆颠的颜色欲望

豌豆颠，是四川人的一种特殊美食，走过很多地方，也没有遇上。这次到青海，却感受了一些新鲜。

四川人吃豌豆颠，是豌豆苗的嫩芽，叫豌豆颠，应该是豌豆尖的意思。那绿油油的嫩芽，又脆又嫩，两三寸长的苗尖儿，堆放在一起很引诱我的眼球。当我知道他们吃豌豆颠时，心里有种莫名的兴奋。

在湖南的乡下，豌豆的吃法不多。豌豆苗长得挺茂盛，嫩绿的叶子常常是春天里招蜂引蝶的目标，粉红的豌豆花轻轻张开它的双唇，像停下来的彩蝶。吃的主要是豌豆，嫩的时候连豌豆夹一起吃，稍老点，只吃豌豆粒。其他的叶子和苗，都喂猪、牛，充当饲料。

甘肃省敦煌市七里镇，也有一群吃豌豆颠的人。这要从他们的沿系讲起：20世纪50年代，青海在格尔木、花土沟开发油田，从全国各地调集人马进行采挖。来青海油田的人数四川人最多，他们来到青海，生活在海拔2700米高的山岚上，气候干燥，土地沙化，绿色植物稀少。四川人就把带来的豌豆种在窑洞口，用于煮汤喝。20世纪90年代，青海油田有了大的发展，为了安顿退休石油工人和改

善在职工人的生存环境，在海拔只有1700米的七里镇建了一个新石油城生活小区。七里镇一样是沙漠遍眼，虽然建成了现代化石油城，绿色还是这里非常缺乏的颜色，秋冬季节，眼前只有黄色沙土。七里镇的冬天，石油工人多吃泡菜，也很难买到新鲜的蔬菜，大部分蔬菜要从四川运来，青菜也就是豌豆颠和芹菜叶常见。

豌豆颠的吃法很多，在不同的地方有不同的吃法。四川人流落到陕西，发明了豌豆颠煮面。把豌豆颠在开水里熬煮，直到豌豆颠被煮成绿糊糊，就把煮好的面下到豌豆颠糊糊里，看上去是绿绿的面，充满着食欲。在四川本地，多是做汤吃，烧开水，把豌豆颠在里面烫一下，汤又鲜又甜。青海油田，大家喜欢把豌豆颠清炒着吃，又滑又甜又脆嫩，被油染成绿亮色的豌豆颠艳丽欲滴，给食客不少诱惑。

我吃豌豆颠，是因为新鲜有味，想探究一下味道，品尝一番滋味。

豌豆颠，只吃嫩芽尖儿。嫩芽尖儿用手指一掐，又嫩又脆，掐得轻轻脆响。豌豆颠要吃得嫩，才能吃到爽口、清脆、鲜嫩的味道，如果老嫩兼吃，吃的时候味道尽失，留下的是粗纤维和涩味。掐好的嫩芽儿在冷水里泡一段时间，再轻轻擦洗，捞出再冲一次水，沥干。炒豌豆颠要用青油，油需

先烧开，炉火要旺，爆炒数分钟，豌豆颠又甜又脆，口感柔嫩而味鲜。豌豆颠青炒，还要少放盐，充分显露它的清淡，盐味过重，甜味顿失，脆感全无。品尝要趁热，刚出锅的豌豆颠有清香和甜味飘扬，淡淡的清香很吸引食客，吃一芽一叶，感觉清爽，嫩嫩的叶片溜着滑液，直接窜进胃里。豌豆颠不宜吃得过多，容易留下口腔涩觉，也不宜下餐再吃，叶老色失，口感全无。

吃豌豆颠，我想是味觉颠峰的品味，更是食客体会的全面考察。我算不了品味的食客，作为一个品食爱好者，把一些零星的感觉记下，给其他食客留个品味的基石。

兰州酸辣羊蹄筋

吃蹄筋，是中国饮食文化的一大特色。多以牛、猪蹄筋为主，每个地方的做法和吃法不一。在兰州，有一道菜也是蹄筋，那是羊蹄筋，还做着南方的酸辣味。

兰州属西北之地，有着不少的羊群，牧羊的人也不少，羊肉成了当地人的主要肉食。羊身上的东西很多，吃法各异，酸辣羊蹄筋就是他们的特色吃法。西北人的饮食有个特色：热菜少凉菜多。凉菜在兰州属小菜，即普通菜或者辅助菜，虽然能上得桌面，却是饭前茶后的小吃与调味。很多特色餐馆，都有自己的特色凉菜，至少有一两道是食客称赞的，这样就能吸引回头客。

在马大胡子羊羔肉店吃羊羔肉，除了羊肉这些热菜外，还有好几个有名的特色凉菜。那天，在王长伟兄的陪同下，吃了些，我喜欢的是酸辣羊蹄筋，印象深刻。

近几年，我常年在外旅食，吃过不下十种的蹄筋，有猪蹄筋、牛蹄筋，却没有羊蹄筋。兰州的酸辣羊蹄筋，与其他蹄筋的吃法不同，有着味觉和视觉的特色。

我喜欢吃有嚼味又脆的菜，吃时可以嚼一嚼味。作为蹄筋，都有嚼劲，如果火候不到，却嚼不

烂；火候到了，嚼烂的希望也不大；像吃萝卜、白菜一样的程度很难。

每个地方都有地方的口味，也就是本地人的吃喝爱好，会影响菜的味道和基本做法。西北人还爱吃醋，兰州人也不例外。兰州凉菜多加醋制、醋腌，做成西北普通的酸味，形成兰州凉菜特有的味道。兰州不产辣椒，也爱吃辣椒，菜里有辣味，也是微辣。西北人用辣椒，多用干红辣椒粉（即辣椒面），鲜辣椒很少。做辣椒面把油烧开，拌上辣椒粉，加盐、花椒、姜粉、大蒜等即成。用时泼洒在菜上或染菜，也有放在菜里煮的，最多用在汤里调色。

马大胡子店的酸辣羊蹄筋，相似于南方的酸辣菜，只是辣味稍淡点。西北菜里使用辣椒酱做酸辣菜，是很少见的。也许，酸辣羊蹄筋这道菜的原料需用南方酸辣法。羊蹄筋需清洗煮熟，切片成条，施浸泡之法入酸辣味。辣椒酱本来是酸味，再浸泡在辣椒酱中，酸味易成，辣味也易成。作为羊蹄筋，是羊的蹄子筋，绝不能用羊的其他筋代替。兰州酸辣羊蹄筋的长度、厚度、片状都有一定的标准，其他部位的筋按标准做就难了。

酸辣羊蹄筋透明，没有汤汁，染着辣椒酱的红色。一厘米厚，长条状，吃在嘴里，先是酸味，微辣，再嚼，脆响的嚼断声，嚼成细细的非常有质

感。兰州酸辣羊蹄筋除了韧劲和韧性，细嚼就碎，另有脆响成声。我喜欢细嚼，也喜欢听那脆响的声音，如把它当休闲的零食品味，更能感觉味道的纯美和吃的闲适。

兰州马大胡子羊羔肉式样

羊肉，我吃得最少。

生活在湖南，主要吃猪肉、牛肉。这次去西北前，听妻子说那里羊肉多，还没做好准备就踏上了去兰州的列车。

在兰州，没有亲人，只有在一个网站里混的几个文友。临走前，在网上发了个帖子，告诉我西北行的时间和地点。王长伟兄马上支持我。王兄是兰州人，在城郊工作，知道我在兰州转车，安排了两天的活动。并答应陪我去马大胡子羊羔肉店吃羊羔肉。

湖南吃羊肉只有春节多一点，其他时候是长沙大街小巷的烤羊肉串。长沙的烤羊肉串不是一块一块的，而是一片一片的薄片，穿在竹签子上，像张毛边纸。

到兰州，那是早晨，带着寒气。随王长伟兄在兰州步行街转了一圈，吃过马子禄牛肉面和杜记甜食灰豆汤、热冬果等，在黄河堤岸上溜达一阵。时间已经十二点多，我们打车去市郊的马大胡子羊羔肉店吃羊羔肉。走进店内，装饰得朴素古典，没有现代化的华丽，却可感受到马大胡子羊羔肉的历史厚重。包厢已经没了，大厅还有几张空桌，我们在大厅中央坐下，透过落地玻璃，看到车坪里停满了

车辆及黄河的堤岸。

马大胡子羊羔肉店不仅是兰州的百年老店，还是正宗羊羔肉的发源地。在做羊肉餐馆这一块赫赫有名，分店开到了北京、西安、西宁等地，在那一方也非常有名。马大胡子羊羔肉店从开店以来，就在兰州城的郊区，生意虽然很好，却一直没有迁到市中心。听人说，兰州市区的人为了吃顿马大胡子羊羔肉，特意开车两小时到市郊买刚出锅的羊羔肉。来兰州的许多外地客商，都知道兰州有个马大胡子羊羔肉店，去那里吃羊羔肉。

马大胡子羊羔肉店的羊肉是热菜，小菜是凉菜，这是它的特色。

我们去马大胡子羊羔肉店吃羊肉，王长伟兄特意点了手抓羊排、红焖羊肉、烤羊肉串。我对兰州饮食不太了解，兰州凉菜也不会品味，这里就不记述了。

先上的是烤羊肉串，我惊讶的是它的肉块之大。肉块成方形，有一寸把见方，两厘米厚，穿在铁签子上非常厚实、有分量。烤羊肉串颜色鲜红，上面裹了一层厚厚的辣椒面，被羊肉上的汁水湿润，光泽艳丽。辣椒面非常细腻，分布匀称。肉块吃在嘴里，没有烤焦的感觉，非常细嫩、柔软，感觉到肉块里的汁液流动。羊肉串的油汁慢慢地渗出，形成欲滴的油液。在马大胡子吃羊肉串，要趁

热，如果是冬天，就更打紧。不马上吃，羊肉串的油汁就会冻结在盘子上，周围结一层流下来的油脂，鲜红的非常耀眼。

马大胡子羊羔肉店最有特色的是手抓羊排。手抓羊排是羊羔肉里的一绝，羊羔肉需宰杀一岁以下的羊羔，肉细嫩鲜美，羊排肉质细嫩。手抓羊排乃清真，已入盐味，觉得味道不够或者吃胡椒的可有椒盐，撒在羊排上即可吃。兰州人吃胡椒和醋，喜欢在羊排上撒点椒盐。我也试了一块，在羊排上撒一层薄薄的椒盐，盐的晶体颗粒落在羊排上，很久没有融化，吃时羊排要香些，还能感觉到盐粒和胡椒末的颗粒，带着质感。吃手抓羊排，充分展现了西北人的风格，比较粗犷和大汉气。手掌大块的羊排，上面留着几条刀痕，纯白米黄色，羊皮皱纹道道，皮下一层薄薄的肥肉，吃时有点油腻，却酥松柔软。手抓羊排带着甜味，没有一点骚气。王长伟用手抓起一块大羊排，嘴里塞进一半，露出半截，狼吞虎咽的样子吓坏了我。吃手抓羊排，可以喝点白酒解油腻。

红焖羊肉是西北特色羊肉。羊肉大坨如鸡蛋。做时先是红烧，再来干焖。虽然块大吓人，却焖得酥柔易烂。红焖羊肉里加有洋芋粉，筷子大根的洋芋粉黄白色，弯弯曲曲地占据肉块的空间，非常地吸引眼球。羊肉里还点缀着几片配色的红辣椒，汤

汁成了暗红色的糊糊，包裹在羊肉周围，洋溢着红焖羊肉的香味。

吃马大胡子羊羔肉，得上一种八宝盖碗茶，茶里有冰糖、桂圆、大枣，茶水微甜，可解羊肉的油腻。边吃羊肉边喝八宝盖碗茶，吃饱喝足都不腻。

格尔木烤羊杂

格尔木在青藏高原腹地，南临柴达木盆地和昆仑山脉，北面察尔汗盐湖，是1954年建的一个新兴石油城市。青海油田的炼油基地就建在格尔木市。在这个高原的石油城里的石油工人，都喜欢吃格尔木的烤羊肉、烤羊杂。这些好吃的石油工人，工作之余寻找着他们心目中的美食。格尔木的烤羊排成了他们心目中的至极。也因为青海油田那些流动的石油工人，把格尔木烤羊排的风味带到了青海的其他地方及青海周边的省份，整个高原都流行吃格尔木的烤羊排。

格尔木即是一个地方的吃法，也是烤羊排的一种风味。在格尔木，很少有人吃烤羊排，而是吃其他的东西。其实，格尔木烤羊排是烤羊肉、烤羊杂的代名词，食客不是真正热衷于烤羊排，还是格尔木的烤羊蹄子、烤羊腰子等。

我到格尔木，是随着一群石油工人来的。格尔木的石油工人，有很多生活在青海油田的敦煌生活基地。在敦煌，也有很多的格尔木风味的烤羊排专卖店，但是，他们的烤羊排远远没有格尔木的好吃。与我同行的有妻子和她的几个朋友，他们有些是到格尔木来上班的石油工人，有些是家属，来格尔木游玩吃喝的。他们对于格尔木，都非常熟悉了，也

吃过不少格尔木的羊肉，更热衷于格尔木的正宗烤羊杂。

格尔木这个新石油城，到处都是烤羊排专店，他们的味道也都做得极好。

我们去了一家在石油工人中比较有名的烤羊排店。走进店内，摆设非常简单，只有一些餐桌椅和一台电视机。正值中午，客人比较少，我们几个好好的享受了这些空间和美食。

在店主和朋友们的共同推荐下，选了几样特色小吃：烤羊肉串、烤羊腰子、烤馍馍、烤羊蹄子。开始了感受格尔木烤羊排的序幕。

格尔木的烤羊肉没有兰州马大胡子的大，也没有那么厚。羊肉块如指头，厚不过一厘米，外表裹着厚厚的辣椒面，鲜红的颜色。辣椒面非常细，裹得非常均匀，外表看上去没有烤过。羊肉串在盘子里放一会儿，辣椒面就慢慢地潮湿，羊肉串冒着油光，看上去光彩照人。先吃没有潮湿的羊肉串，嘴巴皮辣得不停地颤抖，辣椒面也抹得嘴唇上到处都是。再吃潮湿了的烤羊肉，羊肉串的油水欲滴，辣椒面明显的减少，颜色也暗淡下来。羊肉串外表好像烤焦，咬开，里面去包着一泡羊肉汁水，暖而甜香有味。从咬开的羊肉块上，能闻到一股油渣的香味。吃完一串，再吃第二串，妻子告诉我，格尔木的烤羊肉串与其他地方的不同。一般一串烤羊肉只

有四或六块，一块精肉与一块肥肉间隔穿在一起，烤时不抹羊油，也不加其他作料，烤好后，再加作料烤一会儿，把辣椒面裹上，就可以食用。

烤羊腰子是格尔木风味里的特色。只有格尔木烤法烤出的羊腰子不带骚味，这要从它的做法上说。首先，格尔木人杀了羊，就要趁热把羊腰子挖出，顺便剖开，撕去腰子里的筋脉，切成条形的六块，用秘制水腌一段时间，食客要吃时再用铁签子穿好，烤时抹点冻结的羊油于表面，文火慢烤，火用青海块煤生。这样烤出的羊腰子不会烧焦，肉质也不会烤老，吃时连血腥味都没有，肉质也不绵，咬开虽然鲜活，却不见淤血。真的是一种绝活。

烤馍馍是格尔木风味的独特。其他地方的馍馍多在铁板上烤，而格尔木风味的烤馍馍是把已熟的馍馍再烤热吃，这是在吃法上的一种创新。烤馍馍很特别，把馍馍切成六长条，一根铁签子穿一条，在上面抹上羊油等物，就放在煤火上慢烤，烤一会儿抹一层羊油，羊油渗入馍馍里，越烤羊油渗透越深，烤过三轮，羊油就渗透了整个馍馍，馍馍外表看上去质硬，里面已经酥软。吃时带着热热的温度，又非常酥软，还能闻出羊奶的味道，如果加上几颗芝麻，那味道就更有味。

烤羊蹄子是格尔木的主打。作为西北人，食量非常大。烤羊肉串、烤羊腰子、烤馍馍这些小吃，

分量上都不多，就是吃了数量很多的烤羊肉串、烤羊腰子、烤馍馍，也很难填饱肚子的一角。烤羊蹄子却不同，羊蹄子是羊大腿，虽然不如肘子有肉，却是羊杂里最有分量的。羊蹄子烤时要横着切一些小花刀，深浅不一。切时不能竖切，那样烤时会把肉烤爆，蹄子肉在烤时一股一股地露出来，很容易烤焦，肉质变老。吃时就感觉不到羊蹄子的鲜味，也吃不到蹄子肉软嫩和羊筋的韧性。烤羊蹄子要把羊血保留在肉里，留住蹄子肉的鲜味。而横切是为烤时入味、易熟。烤好后，羊蹄子的肉紧缩在一起，露出一截骨头。吃时如果野蛮一点，就可以用手抓着露出来的骨头吃羊蹄子，那样就更显得有点西北大汉的风度。

去青海吃烤羊杂，可以选择性地试试格尔木风味，也许会吃出你的风度，也可感受高原生活的特色。

盐城糯藕

莲藕，是江南的一种植物，夏天莲花盛开，让人百看不厌。

真正的藕却要到秋天，与莲子一起收获。秋风扫过，翠绿的荷叶风卷残云，迅速变黄枯萎，莲花结出壮实的莲子。农民为了在冬天卖个好价钱，只采下莲蓬，藕留在泥巴里，等待冰天雪地时挖掘。

藕是一种佳肴，有多种做法，都是味美可口。在湖南、江苏、浙江等地，都盛产莲藕，因每个地方的风俗习惯不同，吃的方式也不一样，就形成了江南莲藕类菜系，细数各地藕菜，有五十余种。

江苏盐城，是有名的莲城，每年产藕甚多，家家户户的池塘，都有莲藕的踪影。水乡之家，吃藕益多，吃法也各异。盐城，还是一个花城，花种繁多，一年四季都是花的海洋，且最利桂花生长。桂花树是一种名贵的花草，生长速度非常缓慢，每年的八月，桂花香遍了盐城，屋前房后都是花香鸟语。八月十五的中秋，家中大小老少都就着桂花的香味，聚着一家人的亲情团圆。

2006年夏天，我出差到江苏，在南京、苏州等地玩了一圈，吃了很多美食，却没有去盐城。2007年夏天，我到北京出差，见到成娟，她给我推荐了一道菜，就是盐城的藕片，我才知道糯藕味美。

成娟，江苏盐城人，家庭殷实，从小学会寻觅美食，也练就了一张品味的好嘴。大学毕业来到北京，常怀念家乡的日子，就在北京这个美食天堂里遨游，品味大江南北的食色，做着餐桌的旅行。

盐城的桂花，除了在树上盛开外，还被家家户户采摘，作为食物收藏、食用，做成多种食品满足生活。

成娟住在安定门的一个胡同，旁边有一家豆花庄，店里有一样菜做得好，就是糯藕，很让江苏人喜欢。我们选了一个包厢，点了糯藕。菜上来，闻到幽香的桂花香，沁人肝脾。

糯藕由糯米与藕作成，非常有特色。

南方人，习惯吃糯性很强的食品。糯米本身糯性好，再与其他食品联合，糯性还在，吃起来也味道不错。在南方的饮食系里还形成了一个糯食系，以前在固定的南方人群里品食，随着改革开放，迅速扩展到全国，很多其他地方的饮食也学着加入了糯米和糯米粉，做成带糯性的食品。

糯藕对藕的要求很高，一般的藕做不出糯藕，需要当年生长的嫩藕，在八月时分从池泥里挖出，看上去白嫩细腻，清洗干净，切除藕节，把事先泡好的糯米灌进藕孔，压紧米粒，蒸熟稍凉，切薄片，散上白糖、桂花、盐，糖、盐随热量融化，桂花的香味受热后开始散发，盐味进入藕里。吃糯

藕，要趁热，不然藕片粘在一块。

吃糯藕，要注意的是糖有没有融化，糖融化甜味才能进入藕里，发挥甘甜的作用。糯藕中的糯米，糯性很强，却不粘牙，耐咬耐嚼，韧性好。藕非常嫩，细嚼可以感觉到细腻甜润，没有炖时的粉滑。吃一片，也许不太习惯，或者甜味太腻，多吃几块，就习惯了它的甜与嫩，更喜欢桂花的香，吃得满口幽香飘起。稍凉，糖结晶，藕硬，桂花香淡去。

糯藕，是我唯一吃一次就喜欢的美食，也是印象深刻的美食。如果有机会，我一定要逢八月十五到江苏盐城去，感受地道的糯藕味道，做一番深深的品味。

合肥龙虾

凡是有江河、湖泊的地方就有龙虾，也凡是住在江河、湖泊边的河民都喜欢吃龙虾，这是我吃了很多地方后总结的经验。

在长沙，虽然没有大江大河，但是长沙人喜欢吃龙虾，就有很多商人到洞庭湖边去把龙虾运来满足长沙人的胃口。长沙人吃得兴起，干脆把龙虾改名为口味虾，创造自己的一绝。到了初夏，洞庭湖的龙虾游进了商人的秤上，长沙满街都挂起耀眼的招牌——口味虾。夜晚时分，当吃宵夜的小资们开始活跃时，整个长沙城就漂浮着口味虾的味道，与臭豆腐味争雄。有爱讲排场者：就号称长沙是南方口味虾之城。

五一到安徽出差，有朋友告诉我安徽的龙虾好吃，还问我爱不爱吃龙虾。我以为他们所说的是那种大龙虾，等我询问，才知道是长沙所说的口味虾，吃的食欲就淡了一半。

见到合肥晚报社的张小石编辑，他建议我晚上去吃宵夜，并且告诉我有一个地方的龙虾好吃，要我尝尝合肥的龙虾的味道。小石看过我写的一些美食文章，知道我是一个好吃鬼，所以就特地给我推荐去吃龙虾。

其实我知道，在中国有两个中国龙虾节，一个

在合肥，一个也在离合肥不远的盱眙。合肥人都爱吃龙虾，这样说应该不会错。我到合肥的几天里，见到的所有朋友都推荐我去吃吃合肥的龙虾，可见龙虾在合肥人的心目中的地位是何等的重要。

晚上九点之后，合肥的气温开始凉下来了。走在街上，吹来一股股凉爽的风。我们去的地方离合肥汽车总站不远，是一个大广场，空空旷旷的，对面有几栋高楼大厦，放眼望去是熙熙攘攘的车流与人织，广场却只有安静的食客，就是某个人很想说话，也是悄悄的讨论或者咬耳朵。

我们走的是一条小巷，到广场的口子就见荷花朵朵，漂浮在夜幕里。其实那不是荷花，还是绿色的太阳伞，每把伞下放着一张四人桌。走到摊点前，才发现每把伞下都坐满了人，大部分是恋人，来此培育感情的；也有一家人来的，就是父母带着几岁的小孩来找气氛或者感觉的。我们找了个露天的座位坐下，点了份龙虾和一些其他菜品。

小石是个实在的男人，工作与写作是他的两大嗜好，其他爱好就不多。吃龙虾也是中规中矩的，筷子夹着慢条斯文地嚼，连一个龙虾的爪子都不放过。

在长沙吃口味虾，端上来的虾子是用大菜碗盛着，煮了紫苏、姜片等物，还伴着一碗汤。合肥的龙虾不同：个头要比长沙的小，只有小指头大小；

用一种平碗盛着；没有汤；也没有紫苏等物，盐分很淡，如果吃惯了长沙的口味去吃合肥龙虾，就会感觉到没有放盐；也没有辣味。

在长沙吃口味虾戴着薄膜手套，用筷子从菜碗里捞出来，就直接用手抓着，撕下螯，折断螯的上节，咬开吃里面的肉，再把口味虾剥去外壳的地方折断，吸煮后的汁水，然后吃真正的口味虾，就是口味虾的身子，剥掉皮，只吃虾肉。这大部分的过程是用手完成的，所以看上去有点野蛮和湖南人的豪爽。

我见小石吃得那么斯文，也跟着他学着吃，才知道，吃合肥的龙虾要无欲无求，看着街道上熙熙攘攘的车流和人群，心中要非常平静。在研究吃龙虾的同时，只要注重吃的过程就可以了，不要追求吃到多少龙虾肉，那样才吃得到龙虾的味道。

我有这一心得，就用筷子夹起龙虾，闻到一点腥味。眼睛盯着街上的人流，嘴里嚼着龙虾，开始是一种淡淡的清香，飘荡在口腔；接着而来的是新鲜的虾肉味，有一股没一股的飘散；再细细地嚼，就能够感觉到一股甜味，淡淡的，然后把虾肉吃下，觉得吃的过程是那么的完美。

我才知道，同是一种菜，在不同的地方有不同的做法和吃法，就是同一种吃法和做法，也会吃出不同的味道，那就是吃的心境，也是人的心气。

鹅尚

我国著名的鹅种有狮头鹅、太湖鹅、溆浦鹅、豁眼鹅、四川白鹅、皖西白鹅、黑棕鹅、黄棕鹅、泥鹅等，尤其以黑棕鹅最受欢迎。

黑棕鹅又名草鹅，产于广东省清远、从化等地。体躯宽短，头细脚矮，属小型鹅种，嘴、额瘤、趾、蹼为黑色，颈项至背有明显灰黑色羽毛，故称黑棕鹅。一直被列为全国四大名优鹅种之一，是广东人的最爱。

黑棕鹅早熟，育肥性好，骨细肉嫩，味道鲜美，成年鹅约五至八斤，是粤港澳地区烹饪烧鹅的首选鹅种，深受食家青睐。

黑棕鹅以食草为主，肌胃与盲肠发达，善食稻谷、青草、青菜，皮薄肉嫩，肉细多汁，营养丰富，蛋白质含量达17%~22%，不饱和脂肪酸含量高，熔点低，容易被人体吸收。

鹅是人们餐桌上的至爱，人们把鹅做成各式各样美味佳肴。广东著名的鹅肉菜肴有烧鹅、三杯鹅、酸甜鹅、滋味鹅、铜盆劲抽碌鹅等等。用鹅杂烹调的菜肴有卤鹅肝、葱捞脆口鹅肠、酸菜煮鹅杂等。其烹饪方法五花八门，白斩、吊烧、卤酱、焖烧、干逼、汤羹、煎炸等，不下数十种。

我在一个贩鹅朋友的带领下来到清远的一个小

镇，去品味哪里的正宗黑棕鹅。

广东鹅肉的传统吃法是烧鹅，以整鹅烧烤制成。烧鹅的方法源于烧鸭，烧鹅以黑棕鹅为优。现杀的黑棕鹅，再砍掉翅、脚、脖子、鹅头，去除内脏。涂上五香料，缝肚，吹气，滚水烫皮，过冷水，糖水匀皮，晾风后腌制，再挂在烤炉里或在明火上转动烘烤，烤熟后鹅皮橙黄或金红，油光发亮。再斩件或切片，装碟上桌，便可进食。上等烧鹅色泽金红，鹅体饱满，腹含卤汁，滋味醇厚，味美可口。烧烤好的鹅肉斩成小块，其皮、肉、骨连而不脱，入口即离，具有皮脆、肉嫩、骨香、肥而不腻的特点。如佐以酸梅酱蘸食，更显鹅肉风味。

养鹅的彭老板见我是食客，闲聊时很投机，硬要亲自下厨，做几样他的拿手好菜给我吃。他现杀了两只黑棕鹅，把鹅掌、鹅翅、鹅脖、鹅头现卤；鹅肝切片，直接油煎；把鹅肉做一只烧鹅；做一只清炖，还做了几样配菜。

广州烧鹅店众多，最有名的是长堤的裕记烧鹅饭店的烧鹅和黄埔区长洲岛上的深井烧鹅两家，鹅肉嫩香而不韧，是冷冬进补的美食，为食客所向往。

彭老板告诉我，宰鹅的方法是先割喉放血。用绳子把鹅的脚缚住，吊起，然后左手执鹅头，右手执刀。鹅血也是一道美味，四川人就喜欢用来下火

锅。褪鹅毛的次序与褪鸡毛相同，沸水七成冷水三成调均，把宰杀的鹅在水里浸透，烫五分钟左右，鹅毛就很好褪了。毛褪干净，用清水冲洗，再开膛取出内脏，斩去脚、翅、脖，悬挂起来。内脏最多的是鹅油，洁白晶莹，足有半斤。鹅心、鹅肠、鹅肫都是很好的食材，可以小炒。鹅肝煎卤均可。

中医学认为鹅肉肉味甘平，营养丰富，有补阴益气、暖胃开津、祛风湿、防衰老的功效，食疗的上品。《本草纲目》载，鹅肉“利五脏，解五脏热，止消渴”。民间有“喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽”的说法。冬季吃鹅肉，喝鹅汤对治疗感冒和急慢性气管炎有良效。

广东人吃鹅，要先槽鹅。把鹅清肠排毒，荡涤内外，去除污秽杂质，调理净化。鹅买回来放鹅棚里圈养一段日子，每天给鹅吃粟米，喝清水，槽足半个月，最后两天只让鹅喝清水，使鹅的内脏彻底清洁，皮下脂肪退减，肉质结实，嫩滑鲜美，再宰杀烹饪，这样的鹅才美味。

我边听彭老板介绍鹅文化，边吃着 he 做的美味鹅肉、鹅杂，是种享受。

平江炸肉

平江人养猪、吃肉，有他们的讲究。吃猪肉，除过年肉外都要剥皮。杀猪讲究一刀准，血要放得嫩，年猪血要放老，图个吉利，还要烧纸放鞭炮超度它。平江风俗中，猪肘最为贵重，带脚的猪肘送岳丈做头年，不带脚的猪肘孝敬外婆；其次是肚皮泡肉，多送舅父，交接娘亲；其他肉才是自家人吃。

平江人对猪的部件有很多特殊的称谓，猪血叫旺子、舌头叫赚头、猪嘴叫聪嘴、猪耳叫顺风。平江人爱吃猪下水，猪肝、猪肚、猪肠、猪腰都是他们款待贵宾的好东西，还讲究用六、八、九、十大碗来区分宾客身份。在赠送猪肉上，也有特殊习俗，造船开桨犒劳匠人用猪耳朵；酬谢媒人用带聪嘴的猪脑壳。一桌酒席，只能上一碗猪肉，禁忌两碗或者多碗。平江东乡人吃肉称打牙祭，杀过年猪叫解年猪，年肉经屠户砍成块，腌盐后就忌吃动，过小年那天才能尝鲜。

平江最有名的情席，叫撤席，它离不开肉，却又很少用肉。撤席的第一碗叫炸肉，是用面粉裹着肥肉或者猪板油炸成的面粉坨坨，切成薄片，加肉汤而成。

做平江炸肉，先将面粉和水调稀，加适量的盐

搅匀，调成稀糊状。架起油锅，把茶油烧开，肥肉或者猪板油裹层面粉糊，再小心翼翼地放入热气腾腾的油锅里，平静的油锅立刻滋滋地冒起气泡，开始沸腾。面粉糊渐炸渐黄，炸肉慢慢从锅底浮出油面，待油面水汽干后，炸肉已成，用筷子或漏瓢捞起，即可出锅，盛凉待用。

炸炸肉，最重要的是把握好火候，火候是考验厨师真功夫的关键所在。火大火急，炸肉下锅就会炸糊，外糊内生，或者面粉烧焦；火小火缓，炸肉很难熟，外软内硬，肉咬不动。里手做炸肉，一个人可以控制好全场，炸出来的炸肉外脆内酥，切开炸肉，面团像蒸好的馒头，藏着许多蜂窝眼，肥肉和猪板油通过气孔里的蒸汽蒸熟，看上去鲜活新香，闻起来香醇有度，嚼起来韧性可嘉。以前穷人家摆酒席，炸肉里不裹肥肉或猪板油，直接用纯面粉团替代，炸好的炸肉像刚出锅的馒头，成为孩子们的美味点心，咬上一口松软有嚼头，还飘散着肉的滋味，很是馋人。

撤席头碗，拿刚从油锅里捞出来的炸肉上桌还不行，需要深加工。将炸好的炸肉切成一厘米厚的薄片，放蒸笼上蒸软。将鲜精肉片爆炒，加上白萝卜片、蒜段及各种作料，掺汤开出一锅色艳味鲜的盖面汤，将蒸软的炸肉片放入碗里，堆满尖尖的一碗，隆重上桌。

据曾光荣说，炸肉的诞生有两种说法，一种是源于穷苦人家无肉待客，以炸肉代替猪肉。另一种是办白喜事做道场吃斋不能上肉，以炸肉代替。无论炸肉的起源是那种说法，但是它的味鲜饱肚的功能永远无法用其他美食替代，作为撤席的头碗，也是当之无愧。

现在的平江炸肉，进行了无数改良，在面粉里加鸡蛋、肥肉丁等，做好的炸肉，更加美味可口。还可以根据自己的饮食习惯，掺橘皮、葱花等香料。现在流行的炸肉，最多的是带馅的，面粉里裹着各种肉馅。平江人最喜欢吃的炸肉馅有两种，一种是仁片糕，两块仁片糕夹紧裹面粉糊入锅炸，或者用饼干替代仁片糕；一种是平江特有的虎皮蛋，把鸡蛋煮熟后剥壳，用棉线把蛋切成四瓣，蛋黄蛋白不分离，蛋瓣放入调好的面粉糊里裹浆，再入油锅里炸。这样炸出来的炸肉里面的馅是鸡蛋，鸡蛋包裹着金黄色的老虎皮称虎皮蛋，以虎皮蛋作头碗菜的平江酒席叫虎皮蛋底子，是平江撤席中的极品酒席。

平江的极品炸肉称面筋坨，20世纪50年代以前，平江的糕点坊用小竹篓盛着炸肉或者用白棉线穿成串挂在铺面的楼脚上，金灿灿、香喷喷，馋得路过的孩子直流口水，这就是面筋坨炸肉。这种做法极其独特，面粉调水揉熟后，加清水用手边洗边

捏，面粉坨越洗越小。在去粗存精后，手里的面粉坨是筋道最好的精华部分。一斤面粉捏洗到最后，仅存一手可以盈握。再将这坨面筋粉搓成滚珠大小，放油锅里炸，炸出来的炸肉便成了一个空心的油坨，平江人叫面筋坨。做头碗时，要事先将鲜肉馅的油盐佐味调好，灌入面筋坨内，清蒸、红烧、氽汤均可。

平江情席上炸肉要切成薄饼状，垒成锥型塔状结构，像砌墙过码般堆在八寸海碗中，过蒸笼用烈火蒸一炷香功夫，淋上靓汤和各种材质的菜肴盖头，即端上餐桌让食客分享。盖头有雪花盖顶，即加放芽菜、百叶丝；绿满山川盖头，即加青菜肉末。我尝后，让人拍案叫尽，味至极致。上桌的炸肉，上面未被汤水浸泡的依旧保持原有的滋味，脆香可口；下层浸过肉汤松酥绵软，面粉间夹杂着浓浓的肉汤，一口咬下，汤水瞬间侵蚀在口腔里，葱香四溢，肉汤鲜嫩，两者配合，美味柔化，鲜香无比，食后回味无穷。

扬州狮子头

狮子头是国宴名菜，在中国做法众多，各地菜系多有改版和创新，形成自己的特色。闻名的红烧狮子头是国人逢年过节的喜爱食物，俗称四喜丸子，取吉祥之意。最有名的狮子头要数淮扬菜里的红烧狮子头，是淮扬人们的家常菜和口味菜。

扬州地处江苏中部，长江下游北岸，江淮平原南端。自古以来，扬州不缺文人墨客的诗歌与艳遇，清新雅致的样貌吸引多情的诗人，生发无限的美食，成为了烟花三月的胜地。扬州美食有著名的扬州三头，即拆烩鲢鱼头、扒烧整猪头、红烧狮子头。

扬州狮子头以软嫩腴，肥而不腻，入口即化著称，做法可烧、可炖、可烩、可蒸，品种有清炖蟹粉狮子头、河蚌红烧狮子头、风鸡烧狮子头、青菜烧狮子头、芽笋烧狮子头等，随着食客的传播和改造，到各地生就了当地狮子头，有安徽狮子头、鄱阳湖（南昌）狮子头、沧州铁狮子头、豆腐汤圆、鲍汁狮子头（广州）等，随着制作的更新，有四川的肉丸子、新化的雪花丸子等同源异形食物。

狮子头按扬州话说是大儂肉，北方话说是大肉丸子或四喜丸子。将肥肉与瘦肉按七比三的比例剁碎，剁成米粒大小的肉泥，捏成石榴或鸡蛋大小的

丸子，微火焖炖，熟后丸子表面的肥肉大体溶化，瘦肉相对显得凹凸不平，给人一种毛毛糙糙的感觉，像狮子的头。做狮子头容器以砂锅为佳，细火慢炖。极品红烧狮子头浓油赤酱，神完气足，看似状如铁丸，实际酥嫩多汁，有肥有瘦的肉红润油亮，配上翠绿的青菜掩映，鲜艳的色彩和扑鼻的香味引动您的食欲，醇香味浓的肉块与汁液，令人无法抵挡。做狮子头的奥妙在于肋条是否斩到位，外加切碎的荸荠、豆腐。

狮子头源于南北朝的跳丸炙，《食经》

载：“作跳丸炙法：羊肉十斤，猪肉十斤，缕切之，生姜三升，橘皮五叶，藏瓜二升，葱白五升，合捣，令如弹丸。别以五斤羊肉作臠，乃下丸炙煮之，作丸也。”

隋朝大运河开通，隋炀帝杨广带着嫔妃随从乘龙舟沿大运河南下，直抵扬州。龙船所过州县，五百里内皆令献食。一州至百舆，极水陆珍奇。杨广到扬州看到了琼花，对万松山、金钱墩、象牙林、葵花岗四大名景极其留恋，他回到行宫，吩咐御厨以四景为题制作四道菜肴，在扬州名厨王师傅的指点下，扬州驿馆名厨商五费尽心思做成松鼠鳜鱼、金钱虾饼、象牙鸡条、葵花斩肉四道美食，杨广品尝后十分满意，赐宴群臣品味松鼠鳜鱼、金钱虾饼、象牙鸡条、葵花斩肉等没事，一时淮阳菜肴倾

倒朝野，宦宦权贵宴请宾客都以有这四道扬州菜为荣，奉为珍品。

郇国公钱九陇是唐朝一位著名的美食家，官居潭州都督，他用重金聘请名厨给自己烹饪菜肴，家厨何厨子把四道扬州菜做得特别好，钱九陇常宴请朋友到家做客，品尝名肴。一次宴请宾客，葵花斩肉上桌后，大肉团子做成葵花心精美绝伦，有如雄狮之头，来宾夸它做得好，钱九陇把何厨子叫来与宾客见面，有人乘机劝酒道：“郇国公半生戎马，战功彪炳，应佩狮子帅印。”钱九陇举杯一饮而尽，说：“为纪念今日盛会，葵花斩肉改名狮子头。”一呼百诺。

盛唐士子张九龄，开科考试拔得头筹，皇帝将他招为驸马。张九龄的家乡那年遭受水灾，父母背井离乡，不通音讯。婚礼那天，张九龄得知父母下落，便派人将父母接到京城。张九龄让厨师烹制一道菜，要蕴含吉祥的意思，以示庆贺。菜端上来，是四颗大丸子。张九龄询问含意，厨师答道：“此菜为‘四圆’。一喜是老爷头榜题名；二喜是老爷成家完婚；三喜是老爷做了乘龙快婿；四喜是合家团圆。”张九龄听了哈哈大笑，连连称赞，说：“‘四圆’不如‘四喜’响亮好听，干脆叫‘四喜丸子’吧。”从此，有了北方的四喜丸子面市。

宋代，扬州狮子头有了进一步的发展，诞生了蟹粉狮子头。有诗云：“却将一脔配两蟹，世间真有扬州鹤”。把吃扬州螃蟹斩肉比喻成“骑鹤下扬州”的快活神仙，可见扬州蟹粉狮子头的鲜美诱人及给食客留下的深刻印象。

清代，有关扬州狮子头的记载更多。《调鼎集》有大斲肉圆一菜：“取肋条肉，去皮，切细长条，粗斲，加豆粉，少许作料，用手松捺，不可搓成。或炸或蒸（衬用嫩青）。”徐珂在《清稗类钞》中记述：“狮子头者，以形似而得名，猪肉圆也。猪肉肥瘦各半，细切粗斩，乃和以蛋白，使易凝固，或加虾仁、蟹粉。以黄沙罐一，底置黄芽菜或竹笋，略和以水及盐，以肉作极大之圆，置其上，上覆菜叶，以罐盖盖之，乃入铁锅，撒盐少许，以防锅裂。然后，以文火干烧之。每烧数把柴一停，约越五分时更烧之，侯熟取出。”嘉庆年间甘泉人林兰痴在《邗江三首吟》中歌咏扬州葵花肉丸。其序曰：“肉以细切粗斩为丸，用荤素油煎成葵黄色，俗名葵花肉丸。”其诗云：“宾厨缕切已频频，团此葵花放手新。饱腹也应思向日，纷纷肉食尔何人。”袁枚《随园食单》记录了八宝肉圆：“猪肉精、肥各半，斩成细酱，用松仁、香草、笋尖、蔡养、瓜、姜之类，斩成细酱，加纤粉和捏成团，放八盘中，加甜酒、秋油蒸之。入口松

脆。家致华云：‘肉圆宜切，不宜斩。’必别有所见。”袁枚家厨王小余将肥瘦各半的猪肉斩成细酱，家致华认为肉圆宜切不宜斩。肉泥从斩发展到切，是肉丸子到狮子头的质的飞跃。切离不开摔打，让其肉丁表面纤维松散，使之粘沾肉丁抱团。

清末，慈禧祸国殃民，北方人民痛恨不已，巧用“慈禧”二字的谐音讽刺她，把“炸慈禧”改叫“炸四喜”，把“慈禧完止”改叫“四喜丸子”。

中华人民共和国成立开国第一宴，六百位贵宾聚宴，筵席结束后，红烧狮子头一个不剩！不要说周恩来喜欢吃狮子头，他还自己动手做。1941年11月，皖南事变爆发，周恩来在重庆用话剧作为突破口，排演了《天国春秋》、《棠棣之花》等剧目，在家里自己动手做狮子头请客，来活跃山城气氛。多少年后，阳翰笙、陈白尘、郑君里、舒绣文、白杨、张瑞芳、秦怡等人还常常提起吃周恩来做的狮子头。

从名人到百姓，谁都喜欢红烧狮子头。国画大师张大千，他的拿手好菜就是红烧狮子头，七分瘦肉，三分肥肉，细切粗斩，大小如米粒，让肉质间保持缝隙。肉馅用不完，盛在碗里表面抹平，浇一层熟肉油隔绝空气，肉馅不易变质。做狮子头，猪肉要斜切，肉质比较细、筋少，横切炒熟后变得凌

乱散碎，斜切不破碎又不塞牙，猪肉不宜长时间泡水和热水清洗，否则口味欠佳，这些都是前人总结的经验。

狮子头常见做法有红烧、清蒸、清炖等三种，主要原料是前腿夹心猪肉，三分肥，七分瘦；配料有胡萝卜、藕、荸荠、青菜、豆腐等，作料有葱、姜、淀粉、油、酱油、料酒、胡椒粉等。猪肉剁成肉泥，细如米粒，拌葱、姜等，顺时针搅拌至有黏性，摔打到有弹性，用手捏成拳头大小的肉丸子，每个大小相同，在油锅中炸至金黄，加高汤或水以文火焖煮十分钟至熟透，肥瘦适宜，肉香四溢。现在做狮子头多用瘦肉，风味稍逊。清蒸狮子头蒸前在盘上放好垫子，如笋、茭白，把狮子头轻轻摆放在垫子上面，约蒸半个小时，将盘子上的浮油去掉，做到汤清，力求不见油花。蒸熟后换盘，点缀一些葱段即可上席。欢喜红烧狮子头的，可以加高汤、酱油、茴香、桂皮入锅烹调即可。狮子头也可做成弹丸，容易炸透，里嫩外黄，吃时一口一个，其味香脆，佐酒极佳。喜欢吃硬朗狮子头的可以将猪肉的肥瘦比例调整至肥二瘦八或肥一瘦九。肉里不掺芡粉容易散碎，加芡粉粘糊糊的不是味道，最好把调好的芡粉抹在两个手掌上，捏搓肉末成丸子，丸子外表自然糊上一层芡粉，把丸子微微按扁下油锅炸，以丸子表面紧绷微黄为度。肉里加葱、

姜、盐及海参、虾仁、荸荠、香菜、豆腐，各随其便，要切碎。红烧狮子头色泽红亮、香味诱人、肥而不腻、入口即化、老少咸宜。清炖蟹粉狮子头在砂锅中的汤汁烧开后再做，一面做一面放入锅中进行炖制。炒锅置旺火上烧热，加熟猪油，投入青菜心煸至翠绿色，加虾籽、盐、猪肉汤烧沸，离火待用。取砂锅用熟猪肉涂抹锅底，将煸煮过的菜心排入，倒进汤汁，旺火烧开，放入团好的狮子头，上盖青菜叶，然后盖上锅盖，烧沸后，微火焖四十分钟即成。食用时连砂锅端上桌，揭锅盖，去青菜叶。风味别具，色彩淡雅，香气诱人，鲜嫩异常。食时用汤匙舀食，入口而化，肥而不腻，衬底的菜心酥烂鲜美。

扬州狮子头生胚的制作在细切粗剪，拌馅均匀上劲，团肉圆要巧妙。细切是将五花肉肥瘦分开，各切成丝，再切成米粒细丁；粗剪是将肥肉丁和瘦肉丁分别剪成石榴米状，再将肥肉丁、瘦肉丁合在一起剪一剪，使其均匀粘合在一起，不要剪茸或者不经过合剪随意拌和，否则吃到嘴里木然无趣。剪好的五花肉放入钵、盆等盛器中加葱姜汁水、蟹肉、虾籽、盐、花雕、干淀粉等搅拌，顺着同一个方向不停地搅拌，让调味料均匀渗透到肉馅中，肉馅发粘，让肉馅搅拌上劲，搅拌人越感到阻力增大就越上劲，肉馅就算拌好。搓挤肉泥成肉圆在烹制时

容易散开，必须取适量的肉馅放在手心团，手指并拢，手心呈窝形，肉馅在两只手上团来团去，自然变圆变光滑，再嵌上蟹黄，生胚就制成了。

我第一次吃扬州狮子头，肉淡粉红、汤黄澄澄、菜心碧绿，朋友告诉我要用调羹舀着吃，否则吃不出蟹粉狮子头的味道。扬州人说扬州狮子头肥嫩，蟹粉鲜香，菜心酥烂，食后清香满口，齿颊留芳。我吃后确实不假，回味无穷。在漂泊的十多年里，我吃过合肥的苕菜狮子头，吃时清香，肉质细嫩，鲜爽可口。吃过杭州的冬笋狮子头，洁白如玉，清香纯正，誉为素食第一品。吃过上海的咸蛋黄狮子头、鸡肉狮子头，味道别致。唯独清炖蟹粉狮子头一盅一颗，辅以菜心，鲜美无比，入口即化，记忆深刻。

淮扬菜狮子头的肉蓉不用刀剁肉末，还是一刀一刀切出的肉米，瘦肉粒要细，肥肉粒略粗，不用生粉能把肉团起，刀工水平如何入口即知。淮扬狮子头不取油炸、红烧，而是蒸熟后略加汤头，醇香扑鼻，蟹鲜肉嫩，爽口软糯。

狮子头由多种食物组成，营养丰富。荸荠富含磷，能促进人体生长发育和维持生理功能，对牙齿骨骼的发育有好处，可以促进体内的糖、脂肪、蛋白质代谢，调节酸碱平衡，适于儿童食用。对降低血压、防治癌肿有一定效果。含有粗蛋白、淀粉，

能促进大肠蠕动，可以滑肠通便、治疗便秘。质嫩多津，可以治疗热病津伤口渴之症，对糖尿病尿多者有辅助治疗作用。有清热泻火的功效，用于肺热咳嗽，痰浓难咳，既可清热生津又可补充营养，最宜用于发烧病人。藕外皮黄褐色、肉肥厚而白，煮时忌用铁器。生藕性寒，甘凉入胃，可消淤凉血、清烦热、止呕渴，适用于烦渴、酒醉、咳血、吐血等症。妇女产后忌食生冷，唯独不忌藕，有消淤作用，民间有“新采嫩藕胜太医”。熟藕由白变紫，有养胃滋阴、健脾益气的功效。含铁量较高，对缺铁性贫血病人颇为适宜，含糖量不高，含有大量的维生素C和食物纤维，对于肝病、便秘、糖尿病等一切有虚弱之症的人有益。

狮子头不宜与乌梅、甘草、鲫鱼、虾、鸽肉、田螺、杏仁、驴肉、羊肝、香菜、甲鱼、菱角、荞麦、鹌鹑肉、牛肉同食，食用后不宜大量饮茶。适宜阴虚不足，头晕，贫血，老人燥咳无痰，大便干结，以及营养不良者食用；对于高血压、便秘、糖尿病尿多者、小便淋漓涩通者、尿路感染患者均有一定功效；适宜患口腔溃疡、口角湿白、齿龈出血、牙齿松动、淤血腹痛、癌症患者；老幼妇孺、体弱多病者尤宜，特别适宜高热病人、吐血者、高血压、肝病、食欲不振、缺铁性贫血、营养不良者多食用。

闽东佛跳墙

前往福建，就有人对我推荐了一道名菜——佛跳墙，闽菜的五大名菜之一。我听后心痒痒的，心想到了福建一定要找个机会吃一次，品味其中的滋味。此次行程的目的地是厦门，参加一个美食文化活动，接待我的是厦门航空公司的一位朋友，是早已熟识的兄弟，想吃佛跳墙却不好提要求。我到福建的目的是宣传他们公司的美食，顺便到福建的文化名胜游玩一圈，与朋友探讨文学和写作。

当我从网络上了解佛跳墙之后，我放弃了想吃它的想法。佛跳墙是道昂贵的名菜，原料多，制作复杂。我一直以来都吃普通菜式，主张寻找民间美食，对大菜没有兴趣。

我到福州，来接我的夏告诉我，他在聚春园订了两盅佛跳墙。跟夏走进聚春园，古朴的建筑风格，能审视出聚春园的历史文化沉淀，也让我对佛跳墙有了景仰之意。

待我坐定，夏给我介绍佛跳墙。佛跳墙由海参、鲍鱼、鱼翅、干贝、鱼唇、花胶、蛏子、火腿、猪肚、羊肘、蹄尖、蹄筋、鸡脯、鸭脯、鸡肫、鸭肫、冬菇、冬笋18种原料做成。分别用煎、炒、烹、炸多种工艺把18种原料做熟，再码放在绍兴酒坛中，加汤和绍兴酒，让汤、酒、菜充分融

合，荷叶密封，武火烧沸，文火煨炖五六小时，才可以品味。还告诉我，佛跳墙有一百多年历史，最正宗是福州聚春园。

我也从其他地方听说过佛跳墙这道菜的起源，在福州民间有三种传说。其一，1876年（清代同治末），福州扬桥巷官钱局一位官员设家宴请福建布政司周莲，令绍籍夫人下厨做福寿全，周莲吃后赞不绝口，遂命衙厨郑春发仿制。郑登门求教后，把食材加以改革，多用海鲜，少用肉，菜越发荤香可口。1877年，郑离开周衙府，在福州开了一片聚春园菜馆，福寿全成为主打菜，轰动榕城。因福州话福寿全与佛跳墙音似，很多人食客误以为是佛跳墙，因而改名。一秀才闻到福寿全启坛后荤香四溢，诗兴大发，当即漫声吟道：“坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来”的诗句，名声更大。其二，福建传统风俗习惯，叫试厨。新婚媳妇进门第三天，要下厨做一顿茶饭侍奉公婆，以考家务能力。传说一位富家女娇生惯养，不习厨事，嫁前愁苦不已，母亲替她把家里做好的山珍海味用荷叶包好，交代她到时候加热即可上桌。小姐到第三天竟把烹热技法忘了，情急之下把所有菜一股脑儿倒进绍酒坛，盖上荷叶，撂在灶头，自己跑回娘家。第二天浓香飘出，夫家连赞好菜，就是十八道菜一锅煮的来头。其三，费孝通先生研究考察，认为佛跳墙是

一群乞丐所为。乞丐每天提着陶钵瓦罐四处讨饭，把讨来的各种残羹剩菜倒在一起烧煮，热气腾腾，香味四溢。和尚闻到香味，禁不住引诱，跳墙而出，大快朵颐。一位饭铺老板出门闻到奇香，遁香发现是些破瓦罐，从此启悟，回店以各种原料杂烩于一瓮，配以绍酒，创造了佛跳墙。据查，和尚是高僧玄荃。

1965年和1980年，分别在广州南园和香港举办了以烹制佛跳墙为主的福州菜大赛，引起轰动，世界各地掀起佛跳墙热。各地华侨开设的餐馆，多用佛跳墙招徕顾客。佛跳墙得到了大力发展，还接待过西哈努克亲王、里根、伊丽莎白，深受他们赞赏。

夏知道我喜欢研究美食，叫来聚春园大厨给我讲解佛跳墙的食材和制作方法。大厨胖胖墩墩站在我对面，说话时满脸笑着，两眼眯成一条缝。开始他有些拘谨，怕我是行内高手，我见他这样，要他坐我的旁边，嘱他放松。告诉他我不太了解闽菜，随便讲点就可以了，给我增长点知识。

大厨清了清嗓子，努力了好几次才说出声来。佛跳墙的食料要求严格按着比例配合，一罐绍兴酒坛佛跳墙大概要用水发鱼翅500克、净鸭肫6个、水发刺参250克、鸽蛋12个、肥母鸡1只、水发冬菇200克、水发猪蹄筋250克、猪肥膘95克、猪肚1

个、姜片75克、羊肘500克、葱段95克、净火腿腱肉150克、桂皮10克、炊发干贝125克、绍酒2500克、冬笋500克、味精10克、水发鱼唇250克、冰糖75克、鲂肚125克、酱油75克、金钱鲍1000克、猪骨汤1000克、猪蹄尖1000克、熟猪油1000克、净鸭1只。其他食材和辅料不能随意添加，否则会变味。

大厨还叮嘱，佛跳墙的制作也特别注意方法、技巧，必须一样一样地做到位。他详细介绍了水发鱼翅去沙，整排剔在竹筲上，去腥味，加猪肥膘肉，旺火蒸2小时。鱼唇切条去腥。金钱鲍旺火蒸烂，切片。鸽蛋煮熟，去壳。鸡、鸭去头、颈、脚，猪蹄尖剔壳，洗净，羊肘干净，各切12块，与鸭肫下沸水锅，去血水。猪肚入沸水，去浊味，切12块。水发刺参洗净，切两片。水发猪蹄筋洗净，切2寸长段。火腿腱肉旺火蒸后，切1厘米厚片。冬笋放沸水中氽熟，每条直切4块，拍扁。熟猪油放锅中烧至七成熟，将鸽蛋、冬笋下锅炸2分钟，将鱼高肚下锅，炸至手可折断止，倒进漏勺沥油，放清水中浸透，取出切块。锅留余油，放鸡、鸭、羊肘、猪蹄尖、鸭肫、猪肚块炒几下，起锅捞出各料盛盆，汤汁待用。绍兴酒坛洗净，加入清水500克，微火烧热，倒净坛中水，坛底放竹筲，将煮过的鸡、鸭、羊、肘、猪蹄尖、鸭肫、猪肚及花冬

菇、冬笋放入，把鱼翅、火腿、干贝、鲍鱼用纱布包成长方形，摆在鸡鸭等料上，倒入煮鸡鸭等料的汤汁，用荷叶把坛口封严，倒扣瓷碗。将酒坛置于木炭炉上，小火煨2小时后启盖，将刺参、蹄筋、鱼唇、鱼高肚放入坛内，即刻封好坛口，再煨1小时取出。上菜时，将坛口菜全倒在大盆内，纱布包打开，鸽蛋放在最上面。

还要给客人配上蓑衣萝卜一碟、火腿拌豆芽一碟、冬菇炒豆苗一碟、油辣芥一碟以及银丝卷、芝麻烧饼佐食。

看着两只古色古香的食盅，立刻闻到一股酒香扑鼻，直袭心脾，接着浓香蔓延开来，散满整个包厢。食盅中的汤浓褐色，厚而不腻。接着散发出各种海鲜的香气，与绍兴酒味混合在一起，没有相互冲淡或者抵消，而是味道混合，演义得更加幽雅、清香。轻轻品口汤，浓滑鲜美，味中有味，回味无穷，再喝口清茶，海鲜的香气还在口腔里飘扬、扩散。寻觅汤中海鲜，形状已经不再明显，却烂而不腐，又软糯柔滑、清爽弹牙。慢慢品味、感觉，有种升腾之像。

大厨特地给我介绍了佛跳墙营养价值：鱼翅胶质丰富，是高蛋白、低糖、低脂肪食品，有降血脂、抗动脉硬化等作用，对心血管系统疾病有防治功效，开胃进食，清痰消鱼积，补五脏，长腰力，

益虚癆。鲍鱼有丰富钙、铁、碘和维生素A，有滋阴、清热、益精、明目的功能。野鸡肉含钙、磷、铁较高，对贫血、体弱者有很好的食疗作用，且健脾养胃、增进食欲、止泻等功效。干贝有滋阴补肾、和胃调中功能。竹笋富含烟酸、膳食纤维，促进肠道蠕动、消化、消食、防止便秘，有预防消化道肿瘤的功效。

大厨特别提醒：佛跳墙的食材已经非常多，本来是相互补充的食品，忌与芝麻、菊花、李子、兔肉、芥末同食，不然会有食物相克，出现中毒。

到厦门后，我又结识了不少闽菜专家，也查阅了不少闽菜书籍，才知道佛跳墙是闽菜精华，聚春园更是佛跳墙的发源地，佛跳墙更是做得正宗地道，几十种原料煨于一坛，又保持各自的特色和香味，吃起来软嫩柔润，浓郁荤香不腻，真的很难得。

重庆兔丁河虾

重庆的美食，可以用两个词语来概括，一是爆炒，一是火锅，在那爆炒和火锅里，最让人兴奋和具有想象力的是那一片红成。红色是重庆菜本身的颜色也是主打颜色，每样菜都火辣辣的让食客，看了热情高涨、食欲大增，拍手叫好。

我是一个爱吃辣椒的湖南人，曾经与那些好吃辣椒的高手有过一些接触，混在一起的日子多了，自己也慢慢成了辣椒的崇拜者，为吃从没有因辣椒落伍和退出。这次到成都吃过一些很有辣味的菜，没有怕辣的感觉；到重庆，看到那红艳艳的火锅汤上漂着满盆尖辣椒，有些退缩和畏惧了。

到重庆，很多朋友介绍我去吃火锅，体验重庆的热情和麻辣。说起火锅，重庆是它的发祥地，因为那个火锅，把美食推上了一个更加安逸、享受的层次。让火锅一时在中国的饮食界风行，大小酒店、宾馆都争相使用，家庭生活也开始蔓延着火锅的气息。从此，美食界诞生了许多新鲜的吃法和做法，给冬天的吃喝带来温暖。

考察火锅的起源，不得不把长江穿过重庆这个地理环境拉进来，在长江三峡一带，纤夫和船民很多，这些一年四季生活在水上和水边的人家，为了驱逐河风的寒气，不得不生着火吃饭和暖和身体，

也不得不时时刻刻把饭菜都热在锅里，保持饭菜的温度。慢慢地被岸上的人家所引用，从此火锅也就慢慢传开了。而重庆人在大肆使用火锅的同时，中国的美食界也在寻找更好的吃法，就这样，一个火锅适应了 中国美食发展的需要，火锅一下火红了全国各地，使美食界得到了普遍的应用。另一个补充说法是说重庆一年的空气都比较湿润，湿气过重，居民要用火锅来给身体加热，有利于空气干燥，排出体内废物，这似乎有些证据不足。

我到重庆，本想好好地了解些美食，寻觅些自己爱吃的品味一番，无奈没有时间来把玩。在朋友蒋海松、刘海燕的带领下，在重庆市中心的解放碑那一带，找了一家吃火锅的店坐下来用中饭。饭店在五一路与凯旋路交叉口，店面不大，在三楼。我不了解重庆的美食情况，当然把任务交给了在重庆生活了三年多的蒋、刘，刘在《重庆晚报》工作，对吃好像还比较了解，就点了一个兔丁白虾火锅。

端上桌，一大盆白虾，浅红色的横七竖八躺在锅里，映衬在火红的火锅汤里，虾看起来更白和个大。让我奇怪的是虾的形状和姿态，每个虾都被人从背上竖着划了一道口子，虾肉向两边拉开，虾成了大V型的勾。在拉开的虾肉里，却没有红色的汤汁色，而是白嫩嫩的虾肉暴起，很有让人大吃特吃的场面。火锅的火慢慢地开始大了，汤汁也开始翻

滚，那热气带着香味散向四方，飘进了我的鼻子，是非常醇香的虾味。

刘告诉我，这虾子是重庆本地产的，来自长江，渔民捞着新鲜的河虾，再用重庆菜的特殊香脆法做成甜香型新鲜河虾，不用其他的烹饪方法。据说，长江穿过重庆，在这植被覆盖严密的河岸边，有许多的小沟壑，虾就在水流的冲击下躲进了沟壑的回水湾，每逢大水过后，虾就成堆地聚在回水湾里，渔民只要用大簸箕打捞即可。涨水的夏季，虾是最肥美的时候，也是味道最纯美最鲜香脆嫩的时候，吃河虾胜于吃猪肉。

我在长沙就喜欢吃基围虾，虾做火锅还是第一次吃，觉得有趣，想好好地吃吃，做点品味。我就夹了一个，像吃基围虾一样把外面的皮剥了，但是虾肉没有基围虾那么绵，咬上去很有弹性和韧性，又很脆，咬断时没有一般河虾的腥味，倒是可以吃出一种脆香的甜味，非常自然而不腻人。我又发现虾皮也非常脆，吃起来很香，没有吃其他虾的那种皮皮壳壳的感觉。

慢慢吃来，才知道：河虾里有大块的魔芋，大似巴掌，却比较薄，经过虾汤一煮，也非常鲜美。还有一截一截被剖开的黄瓜，吃起来生脆的，很有点响声，黄瓜的生脆和甜嫩都保存得很完整，黄瓜浆的气味已经消失。还有黑木耳和方正的海带块，

主要是表现在脆方面。最隐藏的是火锅里的兔肉，被切成手指大小的方丁，等虾吃得差不多了，兔丁就露出了汤面，在黄澄色的汤汁里翻滚，吃起来也非常新鲜、细嫩，又甜味醇醇。

大连海参

到大连旅游、出差，少不了要去吃大连海鲜，也少不了有朋友对您介绍盛产海鲜的獐子岛。

獐子岛位于北纬三十九度，素有海底银行、黄海明珠的美誉，盛产海参、鲍鱼、扇贝等海鲜珍品。獐子岛属于大连市长海县獐子镇，在长山群岛南部，距大连市五十六海里，由獐子、褡裢、大耗、小耗等十三个岛屿组成，有长达五十七点七公里的海岸线，迂回曲折、岩礁交错，水产资源极其丰富。

我走进獐子岛，看到遍岛都是清一色的欧式建筑，白墙红瓦的二层小楼随山势掩映在青山绿水间，街道宽阔，规划整齐。獐子岛四面环水、环境优美，城镇建设别具一格，有金沙滩浴场、鸭石旅游度假村、风力发电工程、鹰嘴石森林公园、滨海路、海神娘娘雕塑、鹰嘴石、世纪台阶、中国电话第一岛纪念碑、江老背江婆、小耗岛、大耗岛、褡裢岛等旅游景点。獐子岛人对大海有着深厚的感情，对海神娘娘恭爱有加，每年正月十三日，他们白天到海神娘娘塑像前祭拜她的生日，夜晚到海边将渔船、渔灯放入大海，燃放鞭炮，祭拜海神，祈求海神娘娘保佑一帆风顺，鱼虾满仓。

獐子岛有数家具有海岛特色的渔家饭店，以善

治海鲜著称，我曾到这几家饭店用餐，品尝过他们的很多海鲜名菜，如香辣裙边、鲜味贝柱、鲍汁海参、琥珀喜贝柱、原味鲍、美味海参、水发海参、盐渍海参、盐干海参、马粪海胆、淡干海参、赤甲红蟹、花盖蟹、黄海胆、紫石房蛤、真海鞘、六线鱼、浮筏贝、海螺、皱纹盘鲍、底播虾夷扇贝、冻煮扇贝、冻虾仁、半壳贝、海湾贝柱、黄条鲷、紫海胆、柱连籽等，再搭配獐子岛的地瓜叶子手擀面，尝尝当地特色美食地瓜梗子炖大棒鱼、萝卜条炖咸鱼等，就知道靠海吃海的滋味了。獐子岛人热情好客，有句俗语说：“上船的饺子下船的面”，意思是说客人来到家中一定要吃面条，表示顺利平安到达，并希望客人多住几天。

海参原名土肉，三国吴沈莹《临海风土异物志》载：“土肉正黑，如小儿臂大，长五寸，有腹无口目，有三十足，炙食。”汉晋贾铭《饮食须知录》载：“海参味甘咸，性寒滑，患泄泻痢下者勿食。甚性温补，足敌人参，故名海参。”明谢肇制《五杂俎》曰：“海参，辽东海滨有之。一名曰海男子，其状如男子之势。”明姚可成《食物本草》载：“海参，坐东南海中，其形如虫，色黑，身多傀儡。一种长五六寸者，功擅补益。肴品中之最珍贵者也。味甘咸平，无毒，主补元气。滋益五脏六腑，去三焦火热。”《清稗类钞》载：“海参为棘

皮动物，旧名沙噀，而称干者为海参，今通称海参，栖息近海，曝而干之，可为食品。”清代丁宜曾《农圃便览》：“制海参，光用水泡透，磨去粗皮，洗净剖开，去肠，切条，盐水煮透，再加浓肉汤，盛碗内，隔水顿极透，听用。”清代《本草以新》云，海参有“补肾益精，壮阳疗萎”的功效，列入补阳药，与海狗、海马、海虾、海牛为伍。

海参作为餐桌上的美食，中国典籍记载甚多。古代，只有宫廷皇室和达官显贵才能享用的海参，被作为皇家贡品，列为海八珍之首，与鲍鱼、燕窝、鱼翅并称为海珍四宝。《明宫史·饮食好尚》载：“先帝（朱元璋）最喜欢用海参、鳎鱼、鲨鱼筋（鱼翅）。”明熹宗喜欢将灸蛤、鲜虾、燕窝、鲨鱼翅、海参等诸海味脍食。海参入菜，清代非常盛行，袁枚《随园食单》对海参详细描述了三种做法，对芥末、鸡汁凉拌海参丝倍加推崇。乾隆南巡到南京，两江总督安排丰盛的宴席招待他，乾隆愁眉不展，老厨师临时赶制一碗大杂烩，有海参、干贝、鱼片、海米、虾仁、火腿、玉兰、笋丁，用鸡汤配制，干贝的鲜香、海米的陈香、火腿的熏香、竹笋的清香，海参在雪白的玉兰片烘托下黑白分明，凸显出海参独有的爽滑与高贵，乾隆吃后连连称奇，御赐“全家福”。鲁菜把“全家福”推向经典之作，翠华楼的葱烧海参就是抗鼎之作，葛守田

《中国孔府菜谱》中清代菜式一百七十种，珍品类三十九种，海产品二十八种，海参四种，有竹影海参、扒瓢海参、奶汤金银海参、鱼皮扒海参。《中国八大菜系菜谱选》鲁菜名菜扒海参就出自孔府菜的扒瓢海参。满汉全席二百一十七道菜点中海参出现十二次，主菜有红扒大乌参、游龙戏凤、乌龙吐珠、四生火锅、连福肉海参等。

我吃海参，最先是从小清初吴伟业那首著名的《海参》诗开始的，“预使井汤洗，迟才入鼎铛。禁犹宽北海，饌可佐南烹。莫辨虫鱼族，休疑草木名。但将滋味补，勿药养余生。”让我喜欢这食物，并在很多酒店品尝过。

海参有六亿多年的历史，有一千二百多个品种，遍布全球海域，可供食用的有四十多个品种，主要红参、黄金刺参、乌爪参、北极海参、美国红参、米刺参、短刺参、八角参、澳洲秃参、光参、绿刺参、花刺参、白底辐肛参、黑乳参、糙海参等著名；以刺参、梅花参、白尼参、辐肛参等最为常见；仿刺参品质最优，最具食用和药用价值，分布在我国的海域、渤海海域，日本、朝鲜、韩国、加拿大、美国、非洲、俄罗斯海域。我国海参在沿海各省都有出产，北方以辽东半岛、大连、青岛、烟台、俚岛、芙蓉岛、威海、蓬莱、长山列岛、龙口和河北沿海产量最多；南海的东沙、中沙、西沙群

岛、泗洲岛、海南岛和粤、桂沿海产量也不少；闽、浙沿海如舟山群岛等地亦有出产。

世界海参质量较好的海区有日本海疆、俄罗斯海域、加拿大海域、美国海域等。全世界只有华人吃海参，国外人不食用海参，海参资源未被开发，个体较大，肉质较厚。国产海参大部分以养殖为主，经过多遍盐煮和添加剂整形处理，营养流失严重，渔民有“宁买八百元的原参三两，不买三百元的挂盐参一斤”。野生海参不宜采捕，产量稀少，仅獐子岛等地还有少许，现在市场上的野生海参大多数从日本、朝鲜、俄罗斯远东进口。1985年，全世界生产海参13500吨，大部分流入中国，小部分流入东南亚地区，迪拜是中非海参的中转地，香港是东南亚的中转地。

海参生长在水质清澈、潮流通畅、流速缓慢、风浪较小的内湾，水质肥沃，浮游生物较多，盐度适宜、无大量淡水流入，水深三至二十米，水温常年维持在十二度左右。因为水温低，海水深，海参生长速度缓慢，品质极大增强，体壁肥厚，肉刺饱满，体内杂质少，营养价值高，口感极佳。海底多为岩礁、石块的沙泥底，为海参提供了栖息地及避难所，便于它夏眠和恶劣天气吸附在岩礁缝隙或石块背面；天气晴好，海参可爬到沙泥质的海底寻觅食物。

刺参又名沙噀、沙沥、海鼠、海瓜，属棘皮动物，体长筒状，长二十至四十厘米，宽三至六厘米，横断面略呈四角形，腹面平坦，黄褐色或赤褐色，管足沿腹面排列成三条不规则的纵带。背面黄褐色或栗褐色，略隆起，具四至六行大小不等、排列不规则的圆锥状肉刺，六排刺海参需要七至九年的长成，是海参之王。口在前端，偏于腹面，周缘围生具分枝的触指二十个，触指有触指囊；触指基部、口之背面有一乳突。生殖孔即位于乳突处。以小型动植物为食，如孔虫、腹足类、桡足类、硅藻类及泥沙中的有机质。生殖期在五至七月，产卵后潜入岩间夏眠，十月以后从岸礁暗处爬出来，来年四月中旬迅速发育，每年五月前后是捕捞旺季，捕后除去内脏，洗净腔内泥沙、血污，盐水中煮一小时，捞起放冷，曝晒或烘焙至八九成干时，加蓬叶汁至颜色转黑取出晒干。

大连刺参，又称灰参、灰刺参、辽刺参，肉质软嫩，营养丰富，典型高蛋白低脂肪，滋味腴美，风味高雅，含有海参素、酸性粘多糖、肽类等活性成分，含有丰富的胶原蛋白、海参皂甙、海参多糖、维生素B₁、B₂，富含硒、锌、碘、钙、铁等多种微量元素，能有效增强人体免疫力，延缓衰老；对提预防与治疗心脑血管疾病、肝脏疾病、肠胃道

疾病、肿瘤、癌症等有特殊效用。

烹调海参的方法有多种，葱烧、红烧、红焖、扒海参最为常见，我喜欢的是葱烧海参、扒海参，能够感受到它的清脆和滑爽。在烹饪前，活海参要做前期处理，将整只鲜活的海参直接放入烧开的淘米水中焯一分钟，米汤重新沸腾时迅速捞出，清水冲洗干净，剖开腹部，去净内脏。锅中再放淘米水，加入海参烧开，保持微火煮四五分钟至通透，再停火，自然放凉，捞出沥干水，就可以烹制菜品了。

我在獐子岛吃海参，主要是采用新鲜的海参为原料，用当地渔民的原始烹饪方式制作，吃起来清爽异常、肉质肥厚、口感极佳。

南京野水鸭

在饮食江湖里，很多朋友跟我说起过南京的美食，说那个江南的六朝古都，是一个吃的世界，美食多，味道杂，像一个万花筒，杂合了全国各地的美食。有朋友告诉我地道的南京美食很多，经常有人提到的却是南京野水鸭。在我的想像中，野水鸭应该和家鸭差不多，做成菜也应该是大盘大碗的，最少也应该像个土菜一样即有分量又有重量。到南京才知道，野水鸭根本无法与家鸭相提并论，是个非常秀气的珍珠菜。

南京野水鸭是整个江苏的地方菜，就像湖南的青辣炒肉，不止在南京可以吃得到，很多周边城市都有吃，基本做工是一样的，只是加入了一些周边城市的吃法，带着那些小地方的风味。在苏州，我也吃到了南京野水鸭，同学刘并向我推荐这道菜，说到每个地方都去吃一吃，就能吃出南京野水鸭的本味来。

南京野水鸭与家鸭比，就只能称之为小鸟，确切地说，南京野水鸭像乳鸭大小，还没有我的巴掌大。后来想了想才认识到是我的认识意识有误，你想想，家鸭是吃粮食长大的，它不用飞，只要找到水能浮得起来就可以了；野鸭是没有主人管的野东西，只能吃虫子，为了保护自己的性命，还要学会

飞翔，随着季节要南北迁徙，太肥是不行的。

南京野水鸭看上去是黄澄澄的，还油光发亮，皮没有烧焦，还舒张着。我就开始思索它的加工方法。南京的朋友顾欣告诉我，南京野水鸭是南京的一道名菜，很多人都喜欢吃，并且这鸭子确实是野生的水鸭，也就是野鸭。因为长江从南京穿过，每年的春秋两季野鸭成群结队的迁徙到这里，常常有很多野鸭在长江边的沙滩上、草丛里过夜，沿江的河民就到沙滩上、草丛里去逮野鸭，晚上的野鸭都聚在一起，只要找到了野鸭的住地，一个晚上就要逮很多，有的甚至上百只。有的人把逮到的野鸭养起来，让它们繁殖后代，以养野鸭为生。因为捕杀，很多野鸭被吓得到处飞窜，一些孤单只影的野鸭就留在长江边上，长江边的野鸭也越来越多，成了野鸭的聚集地。

南京野水鸭盛在一个很小的盘子里，看上去像边完整的小鸭子躺着，看到那油光发亮的鸭子，让吃惯了湘菜的我以为是生鸭子。湘菜里的鸭子一般是清炖、红烧、烧烤，色味都很重。这也许是各地菜的特色吧。

看着这个整鸭，我不知道怎么下手。其实，鸭子已经用刀切成条状，只是把它们又拼在一起，做得很艺术，也摆得很成型。顾欣边介绍边要我尝尝味道，给我夹了一块鸭脯，我才知道是切好了的。

这也许与我的视力有关，我是一个彻头彻尾的近视眼，从来不喜欢戴眼镜，看什么东西都模模糊糊的。所以我吃菜不太注意仔细辨别色气，只能知道过大概的色气罢了。

鸭脯是两个筷子宽的条状，刀痕处是乳白色，内侧有煮过的痕迹。咬一口，鸭肉绵绵不断，咬下去却压得很扁，肉很紧，是煮熟时缩水所致，舌头上一股咸咸的味道。我想它是先用盐煮出血水，让鸭肉入味，吃时再蒸热上油。

南京野水鸭很香，上桌就可以闻到一股浓浓的香味，味道挺纯，没有家鸭的骚味，肉的绵劲比家鸭大，能够嚼出带酸味的天然汁水，骨骼细小，肉也容易剥落，骨头却比较硬。三两个朋友把酒迎风慢慢品味，就越吃越有味，越吃越想吃，如果还边吃边下点饭，却是一道十足的下饭菜，也不像其他肉食品一样容易腻，吃了其他油腻的东西，还可以吃点南京野水鸭解解腻。

离开南京，我时时刻刻记着南京野水鸭的特点，很想在其他城市再见到它，但是后来走了江苏周边几个省，都没有吃到南京野水鸭了。

第五辑 食全酒美

平江撤席

平江县位于湖南东北部，比邻长沙市，与鄂赣两省交界。平江山清水秀，群峰叠翠，山岚起伏，气候宜人，自古为名士修养和兵家必争之地，被誉为“汨水之源，将军之乡”。平江北踞幕阜山，南依连云山，清澈碧澄的汨罗江贯穿全境。有人用文字形容，平江县集山的雄浑、水的灵秀、石的奇特、林的清幽于一体，为现在旅游休闲的理想之所，备受长沙游客的喜欢。

前不久，我到平江连云山小住了十多天，了解了一些平江的客家习俗。发现他们的方言土语中保存了较多的商周语音和语素，风俗习惯、歌舞、音乐都具有客家人的神奇色彩，让我难于忘却，特别是古老的酒席。

平江人接待贵客，或者家里有隆重的日子和喜事，他们都要做“情席”来表示庆祝和欢乐，招待亲朋好友。一般每桌酒席十道菜，或者上十大碗菜。上菜并不像其他地方的宴席，一次性把十道菜上齐，他们是一碗一碗分开上。端上第一道菜，客人就开始喝酒，吃完头道菜，紧接着上第二道。吃罢第二道菜，再上第三道菜。从上第四道菜开始，每上一道菜要拿走一个吃完菜的空碗，即撤掉一碗菜，平江人叫转碗，也叫撤席。直到上第七道菜之

后，才停止转碗，即见肚不回碗，与后面的菜一起组成六个碗，客人停止喝酒，全部改为吃饭。

我在连云山小住，接连吃了几次当地的撤席。朋友曾光荣告诉我：撤席上菜有严格的先后顺序，搞错了会让亲朋好友笑话。普通撤席的十道菜，形成了固定的做法，不能轻易改变。乡村为了提高办撤席的水准和在亲友中的口碑，请专门做情席的厨师包办情席。普通撤席十道菜分别是第一碗炸肉，面粉油炸后切成块，再炒；第二碗鸡肉，用猪肉替代，或只放一点点鸡肉；第三碗笋干，也叫烟笋；第四碗百叶丝；第五碗红石丸，肉丸子油炸后放糖蒸；第六碗肚片炖红枣；第七碗西粉，或绿豆粉丝；第八碗扣猪肉，四寸方块肉打上花刀蒸烂；第九碗清蒸鱼；第十碗青菜或汤。

我小住的这段时间，发现平江的酒席种类繁多：父母过世叫盘子；父母做寿叫生。自己初婚叫结婚酒；儿子结婚叫收亲酒；女儿出嫁叫嫁女酒。生儿育女第三天摆酒叫洗三朝酒；满月摆酒叫满月酒；周岁办酒叫周岁酒。建设新居宴请叫圆屋酒。新年亲友相聚叫春饭。

平江人爱热闹、讲礼数，喜欢在筵席的现场观看，参与情席礼节仪式。有“新亲不离喜堂，临喜堂必登首席”，上亲要坐头把交椅，老亲陪新亲等习俗。坐席位，要按亲友关系亲疏、主次、长幼、

辈份次第编排，不能乱坐。主事坐最后一个座位，叫堵席。席间开第一碗菜由主事谢席，揭盖碗，宾客起立回礼后才开始吃菜。每上一道菜，主事要举杯向全场喊：“来呀，请呀！”大家举杯进酒，然后举箸吃菜。

平江人好讲阔气，好表现，要脸面。情席分鱼翅席、海参席、蛭虾席（蕈席）三个档次，以前很少有鱼翅席、海参席，一般是蕈席。最好的酒席是寿酒，主家不能赚取，只能贴本，寿酒又叫摆格。其次是结婚酒和圆屋酒，再其次是嫁女酒。春饭菜都可以上，只不上狗肉。情席菜品雅致，菜名具有诗意，色香味型俱全，讲究荤素搭配，有味美香甜的“较汤”，口齿留香，吃了还想吃。海参席有什景海参、仙鹅抱蛋、红荔鱿鱼、清莲芙蓉、红烧肉丸（或药膳羊肉）、玉兰花灿、麻辣肚丝、醋溜鲜鱼、虎皮扣肉、四景鲜汤。

撤席头碗不下桌，头三过半饱，七碗上桌主人举杯谢客。席间狗肉上不得，叫打狗散灾；没鳞的鱼上不得。随着现在商业盈利化的深入，平江撤席十大碗改为八大碗，除狗肉禁忌保留外，其他也进行了改良，跟随大流。

我对平江撤席进行了一些了解，平江人的祖先是广东、江西移民而来，非纯正客家人，却保留客家人的习俗，菜系不完全属于湘菜风味，对粤赣风

味进行了极大的改良和吸收，独立成就了自己的饮食体系，有海派味，也有乡土气味，菜品不辣不甜，适合大众。

南岳斋席

南岳有七十二峰，四十四峰在南岳区，寺庙密布，道观密缀，僧侣闲游，香客往来。据统计，一九四九年，南岳有大小佛寺一百二十四座，道观二十四所。经过六十余年的发展繁荣，南岳的寺庙有增无减。近年来，寺庙发展迅速，声名远播。

南岳衡山是我国著名的佛教道教胜地，寺庙甚多，各寺庙善于制作素食斋席，在香客中久负盛名。到南岳敬香还愿的游客众多，特别是华南地区以及港澳香客，他们千里迢迢来到衡山，旅途疲惫，急需饱餐一顿补充体力，等待第二天上山敬香览胜。为了满足食客的需要，南岳人和南岳寺庙的僧侣开始研究素食，制作素食及斋席。上衡山的所有香客、游客，为了敬香许愿必须斋戒三日，不能吃荤腥，只好以斋食充饥。南岳古镇的各大丛林、饭店、宾馆、客栈为了迎合食客的需求，都请擅制斋席的厨师，用茄类、豆类、面粉、百合、草莓、莲藕、萝卜、瓜菜等为原料，仿照鸡、鱼、肉、蛋的形状和味道，制做成各色菜肴，与荤食同名同形，味道不差，甚至做成酒席大宴宾客，斋席达到了以假乱真的程度。南岳斋席，采用南岳本土素食极品食材，精工细作，味道清香鲜嫩，鲜味淳朴逗人，为荤菜所不及。

南岳先人为了纪念唐代怀素大和尚，特做一道素菜七层楼来纪念他。随着时间的推移，素食在南岳不断发展、壮大，在食材和制作上不断挖掘，慢慢诞生了南岳特有的斋席。南来北往的僧侣和香客到衡山烧香、结缘、许愿、还愿，他们为了表示虔诚，实行严格的斋戒，只能吃素食斋，遵守戒条。遇到当地亲友大喜宴，香客也只能吃斋度日。主家表示对僧侣和香客的尊重，就让他们吃七层佛塔，这个风俗习惯逐渐在南岳形成，成为当地的宗教信仰。

在南岳历史上，对素食和斋席有着重要贡献的要提到两位古人，一位是清末思想家王夫之，他在南岳湘西草堂隐居九年，吃尽了衡山的山珍美味，衡山产的观音笋、雁鹅菌等山珍异味，是他的家常菜和营养餐，他在采摘、品味都有所探索；一位是晚晴湘军领袖彭玉麟，受衡山佛理影响，喜爱素食，他发迹后待客的招牌菜是七层佛塔，他对七层佛塔进行改造，增加腰花、锅烧丸、黄雀肉、鱼丸、蛋卷等食材，形成彭版七层佛塔，后人称为玉麟香腰、宝塔香腰、管堆子香腰，形如宝塔，寓意步步高。

《南岳志》载：南岳素食有六百年历史，是南岳僧人接待香客和居士的佳肴美味，色鲜味美，又富有营养价值。他们用灰面、豆类、蔬菜为原料，

做成各种美味，清淡爽口，色泽光亮，造型精美，工艺精细，色香味形俱全。还给素食菜肴取了一些意味深长的名字，令人无限遐思。我多次到衡山旅游理佛，无数次享受素餐斋席，让我回味无穷，印象深刻。

南岳的斋席，分十种，有一品香、二度梅、三鲜汤、四季青、五灯会、六子连、七层楼、八大碗、九如意、十样景。一品香即单盘素菜；二度梅即霉豆、腐乳；三鲜汤即三样时令鲜菜作汤；四季青即四种青菜；五灯会即五种炖品；六子连即烧茄子、炒笋子、炖菌子、油辣子、豆干子、藕丸子；七层楼即假肉、丸子、馒头、子面筋、菜心、玉兰片、香菇层叠；八大碗即用八样素菜仿荤席办成酒席；九如意即便餐，按时令、客人多寡配菜，使客人吃得满意；十样景有两种：一种十景素烩，称小十样景，即由玉兰片、红萝卜、白萝卜、百合、白菜心、冬菇、荸荠、马铃薯、豆笋皮、子面盘筋等烩炖。玉兰片、红白萝卜、荸荠、马铃薯雕成各种花形；另一种是十样大菜办成的酒席，称十样景，有珍珠米、油捆鸡、油豆笋、冰糖湘莲、七层楼、八宝饭、烤菇汤与青菜，制作精细，酸甜软脆俱备，水陆素食皆有。

南岳风景独秀，也蕴藏着无数山珍异味，是南岳斋席的最好食材。

南岳观音笋是南岳独特的风味美食，制作讲究，煎、炒、腌、煮兼用。最具特色的南岳笋肴是油笋，采摘山间鲜嫩肥壮的小笋，去壳洗净稍煮，晒干置茶油中浸泡贮存，愈久愈香，呈条状似凤尾，菜形非常美观，色泽淡黄油亮，肉质细嫩，松脆爽口，富有奇香，食时略加盐椒，味美无比。盐水笋是另一种笋肴，剥好的小笋用盐水煮熟，几晒几蒸之后入坛贮存，吃时风味别致。最怪异的是缸笋，竹笋刚破土，就用缸罩住笋苗，压上石头，待它长满缸子，新叶伸出缸外，色白嫩甜，笋切片炒食，鲜脆无比，称满缸笋子。僧侣为了保存好美味的笋肴，将竹笋煮熟捣成笋泥，掺入配料制成笋饼、笋块，风味奇特，酸嫩无比。

南岳雁鹅菌乃世间美食珍品。农历三八月，大雁来回飞越衡山，衡山男女老少背着竹篓在树丛里寻摘刚出土的美味——雁鹅菌。雁鹅菌浅棕色，形状如伞，小如铜钱，大若菜碗，质松肉肥，馨香甜美，鲜嫩可口。烫水后下面、调汤、炒肉，无一不宜，无不鲜美异常。把新鲜雁鹅菌在茶油中炸熟，连同茶油用坛子贮藏，称菌油。滴少许在其他菜肴上，芳香扑鼻，清凉生津，脾胃大开。

南岳寿饼流传久远，舜帝南巡时，在衡山尝过一种美食叫豌菽饼，各部落首领为了表达他们的忠诚，给豌菽饼取名万寿饼。豌菽饼一直流传至今，

成为南岳的一大特色美食。外地香客到南岳旅游，必然会吃豌豆饼。每逢香期或斋会，香客争相供奉豌豆饼，以还心愿。这种约定成俗的习惯，早已遐迩闻名，为香客所传递。寿饼甜而不腻，香而爽口，老少皆宜。

南岳斋席，具有浓厚的乡土风味，也是南岳宗教饮食文化的精华，是衡山饮食数千年的结晶。近年来，随着港澳粤游客的增加，寺庙素席成风，店主和僧侣因人而异，制作各种新的素食，有辣有淡，有甜有咸。

南岳斋席是中国屈指可数的正宗素餐，味正工精，赏心悦目，栩栩如生。素食图案古朴典雅，巧夺天工，为食客所喜爱。让专家和食客慕名而来，探讨研究，一品为快。

通道合拢宴

通道是湖南怀化的侗族自治县，以聚居侗族同胞为主，近一半侗族同胞居住于此。侗族人以热情好客闻名于世，陌生外寨人走进侗寨，寨人会请你吃饭、喝酒，有时还会摆出他们最尊贵的合拢宴，全族人或全寨人一起欢迎你的到来，用最隆重的礼节招待你。

湖南怀化与贵州、广西交界，少数民族众多，有苗族、土家族、侗族等。通道的侗族是个古老淳朴、民风醇厚、热情好客的民族，一直以来流传着“抢客”欢聚的风俗习俗。客人进入寨门，寨民蜂拥而至，尽其所能哄抢客人，场面极其热闹壮观，让陌生人感觉到惶恐和新奇。抢不到客人的侗家人只好到抢到客人的人家去商量分客迎回家款待，客人多的家庭一般不会同意分客，提出没客或客人少的人家可以将自家的食物搬到一起来吃，餐桌不够就架门板拼接起来，排成长队，搞集体聚餐会客。

侗家人嘴边常挂着“吃酒不论菜”的俗语，以示自己的饭菜不丰，但情意真挚，请客人不要在意。客人只能恭维，表示感谢。

侗家饮酒，习俗甚多，从生老病死到婚嫁迎送，从建造亭楼到门牌碑寺，从团体村寨间友谊到

亲戚朋友间的走访，从生产耕种管收到节令时尚等，无不设宴以酒款待客人。侗族酒俗有敬酒、换杯酒、交杯酒、撑杯酒、转龙酒、团圆酒、合拢酒等，侗家人喜欢他们家酿的苦酒，以酒待客，以酒交友，在漫长的历史长河中，他们逐渐形成了自己独特的酒文化和酒宴。不同的场合，不同的酒宴，有着不同的形式，但离不开合拢宴。侗家俗话说，“不会吃酒不是侗家汉，有客没有酒，上桌好菜也空有。”侗家敬酒有六道程序，相互敬酒，尽兴为止。

古老的合拢宴，有三个传说。第一个是侗族英雄吴勉路过某寨，姑娘们都想接他到家中吃饭，他左右为难，一位姑娘提议每家搬张长桌，摆在空场上，端出自家最好的菜肴，全寨人和他一起吃饭。第二个是一对弟兄去侗寨听戏，大河涨水冲走浮桥，老人划舢板载他们过河。到江心船翻了，老人救起两兄弟。数年后，老人来到了他们的寨子，却只能停留一顿饭的工夫。经商议两兄弟把饭菜拿到一起招待老人，并邀请全寨人作陪。第三个是侗乡曾发生过一次瘟疫，许多人都死了，一位青年郎中白天上山采药晚上挨家挨户给人看病，拯救了不少人。为了报答救命恩人，一家办一道菜表示谢意，合拢来摆成一席。

合拢宴是侗寨接待贵宾最高规格的酒宴，有全

寨、全族两种规格。全寨人的合拢宴在鼓楼举行，家族的合拢宴在农户家的走廊上或阁楼上进行。侗族人摆酒席叫拉长桌，把十张八仙桌拼成长条，如果缺少桌子，两张桌子之间用门板连接起来，首尾相连，摆成一条长龙，也可以无限延伸。合拢宴的规模根据来宾的人数确定，一般宾主人数一比一，间隔而坐或者对面地坐，主方安排姑娘们站在一旁，负责为来宾斟酒、敬酒、唱敬酒歌，以此活跃气氛，让客人吃好喝好。

寨人或族人举办合拢宴，各家各户把最拿手的菜肴端上桌子，将腌制多年的鱼、肉、鸡、鸭等佳肴及苦酒、糯米饭凑到一块，形成名副其实的百家酒、百家饭、百家菜。不是相邻的族人，用竹篮或箩筐把食物挑来，一道款待客人。一席合拢宴，各类菜肴多达十几碗、几十碗，有鸡肉鱼蛋素等。

侗族人有“无菜不腌，无菜不酸”之说。因为他们生活在边远的山寨，旧时食盐昂贵，用酸菜替代，减少食盐的使用量，形成了喜欢吃酸的传统。合拢宴以酸食为主，有传统的酸肉、酸鱼、酸鸡、酸鸭、酸菜、酸笋、酸姜、酸辣椒等菜肴，还有油茶、粘米饭、糯米饭、粳米饭、糍粑、小米粑等，品种丰富，吃后唇齿留香。侗族人腌制食品，采用生腌，一腌就是一年，腌熟后无须再加工，可以直接食用。腌好的食物陈香扑鼻，咸酸可口，汉族人

无法适应，特别是酸肉、酸鱼，酸得牙痛，我倒喜欢吃侗族的酸菜、酸笋、酸姜、酸辣椒、酸豆角等素食，酸脆可口，回味香醇。

我多次到通道皇都侗寨，树木葱郁、炊烟袅袅，坪坦河缠绕着它，有雄伟的鼓楼和风雨桥，壮观的寨门和吊脚楼，蜿蜒的石板路飘荡着古风遗韵。皇都位于通道西南部的黄土乡，由头寨、尾寨、盘寨及新寨组成。相传古代夜郎王途经此地，见错落有致的吊脚楼和卧波长虹般的风雨桥，被古朴独特的异族风情所陶醉。他准备在这里建都，便称皇都。

合拢宴开席前，主人到寨门外迎接来宾，第一是放礼炮，奏笙歌，芦笙是侗家最主要的乐器，能奏出最纯朴、最粗犷、最原始的生命之歌，娓娓动听，侗歌俗话说“芦笙吹进中南海，侗歌吹遍黄浦江”，可见其召唤力；第二是在寨门处或屋门前设拦门酒迎客会晤，用最隆重的礼节表示欢迎和好客，也让客人品尝到苦酒的韵味；第三是献侗家油茶，油茶是西南地区少数民族的一种特殊礼节，侗族油茶以茶叶、米花、黄豆、猪肝、粉肠、香葱等为原料制成，非常韵味，无限回味。客人经过这三道礼节之后，开始进入侗寨，感受侗人生活。主人把客人迎到鼓楼或宴会场所，分宾主坐定。端上菜肴、饭食、苦酒，准备开席，主人一声号令，大家

全体起立，手挽手围着长桌边唱边转，转半圈后又转回来，在自己的座位前停下来，坐好后正式开宴。主方家长或族长端起酒杯，讲欢迎词，再高呼“统统饮呀”，宾主附和“饮呀”，大家一饮而尽。

侗家有句俗话：住不离山，走不离盘，穿不离带，食不离酸。给侗族饮食作了很好的注解。侗家人爱食鱼，侗寨溪水里有鱼，稻田里养鱼，那土鱼肉质鲜嫩肥美，稻香飘逸。合拢宴讲究喝转转酒、吃转转菜，来增加彼此的感情。转转酒即喝邻座的酒，以示亲热，连喝三杯。转转菜是一家的菜碗一个个传过去，人人都能吃到。

合拢宴中最活跃的是侗家妹子，三五成群地来到客人面前，向他们敬酒，唱对酒歌，那情景交融的唱词和圆滑的音嗓使我飘飘欲仙，酒兴极浓，大喝不止。客人对不上来或不对歌就罚酒。客人不想喝，她们会想办法灌酒；客人想溜开，她们团团围住，再次唱劝酒歌。这种青春的体验，让人无限遐想。

吃罢合拢宴，举行侗族篝火晚会，节目有敬酒歌、情歌对唱、板凳情歌、爬窗口、扯扯摸摸等。节目结束后，主人在鼓楼门口列队用鞭炮送客，对贵宾过筛，派七八个青年男女把贵宾抬起来，在空中抛几次或者有的捉手，有的捉脚，在空中荡秋

千，然后送客。

侗寨苦酒

我去过很多少数民族聚居的地方，都少不了一样东西——酒，他们视酒为生命。在南方的少数民族——苗族、瑶族、侗族，也一样有好酒的习惯。苗瑶侗三族都有一种糯米制的水酒，非常受少数民族兄弟的喜爱，只是酿制方法和名字不同，一样能吸引我的酒兴和文兴，达到与少数民族联欢的目的。

2008年9月19日至21日，湖南省作家协会在湘贵边境安排了一个文学笔会，邀请大批闲居省城长沙的作家去采风，我也添列其中。我们这群文人，都是一些熟识的朋友，相互之间了解脾性和喜好，住进湘贵边境通道侗族自治县，开始尽情地享受着非常传奇的侗族苦酒和侗族美食，短短的三天时间，给我留下了深刻的印象。回到长沙，我还怀念那侗族的苦酒。

通道是湘西南边陲小县，与贵州、广西两省接壤，侗族人口占78.3%，成为典型的侗族聚居地。通道有着灿烂的侗族民族文化和浓郁的侗族民族风情，特别是侗族歌舞和侗族笙乐深深地吸引着人们。

通道是红军长征进入贵州的主要线路落脚点，曾在这里召开过著名的通道会议。通道建县比较

晚，1956年才建县，确定为全国唯一的侗族自治县。中国侗族人口有30%在湖南的西南部，主要集中在通道县境内。

第一次到侗族，最吸引我眼球的是他们的建筑物，远远看去，黑白分明，棱角林立。侗族建筑中鼓楼是标志性建筑，整个侗寨以鼓楼为中心，其他建筑物围在周边。俗话说：有侗寨必有鼓楼。鼓楼多模仿杉树形状，分十三层。侗族人民常在鼓楼上聚会议事或庆祝重大节日，这样一直流传到今，成了庆典和品苦酒的最佳场所，全寨的好苦酒都会集中在鼓楼喝完。鼓楼还是侗寨大摆酒宴的地方，承载着整个侗族的民俗文化精华，一代一代地传递下去。

风雨桥又名花桥，建在整个侗寨的下游，多为风水而建，建筑技术巧夺天工，两端桥头和中间的三个檐角精致别样，长长的花桥横亘在河流上，展现着侗寨最亮丽的风景画。而花桥，一样离不开苦酒的相伴，很多的祭祀要在花桥上举行，花桥也供奉着许多菩萨，其实都是于苦酒相连的。

侗寨多在山野，常依山而建，有喜跨水而居，侗族的吊脚木楼走在向阳坡上散开，屋檐挨着屋檐，吊脚楼都紧紧地依偎在一起，随着时间的慢慢迁移，侗寨就扩展开来，越长越大。

大凡到过侗寨的文化人，无不感慨赞叹侗族文

化的精美。更吸引青年男女的是侗族原生态的山歌，那饱含暧昧的歌词和唱腔，对每个青年男女都非常有震撼力和凝聚力，那就是他们躁动的灵魂，加点苦酒，山歌更侗族化，男女更动情。

很多文人把鼓楼、花桥、侗歌称为侗族三大国宝，我却认为，三大国宝的原创力是苦酒，苦酒给他们灵感和力量，也给他们精细的手艺。

到侗寨，我们会看到传说中的苦酒，作为旅客或文化人，更不能忽略侗家苦酒。

侗家以酒待客成了传统风俗，常把“吃酒不论菜”挂在嘴边。每个侗寨，无论生老病死、婚嫁迎送、建设造新、村寨联谊、亲友走访、耕种管收、节令时尚都离不开他们的苦酒和酒礼。侗族的酒宴很多，我知道的就有三朝酒、节日酒、庆典酒、团圆酒、合拢酒等，其他不太常见的也不少。侗族喝酒讲究礼仪和辈份，有着无数的规则，普通的有敬酒、换杯酒、交杯酒、撑杯酒、转龙酒等。在侗族生活一段时间，可以充分感觉到侗族的酒文化和酒风俗，让我们从酒的角度认识到了侗族的另一面，就是侗族传统文化的一面。

我不是地道的酒鬼，却是个好酒之人。我特别喜欢水酒，对水酒的酿造很感兴趣，更喜欢品饮水酒，区别各地水酒的不同。

我的家乡湖南新化，是个产水酒的好地方，新

化米酒家家户户有，曾经还畅销全国市场，受到酒客的喜爱。小时候，在父母的培育下，我沾染了好酒的习惯，在新化这片土地上，过年过节都有人敬酒、邀酒、劝酒，我被慢慢培养成一个酒徒。

当我走过其他地方，才觉得少数民族的水酒有很多与家乡水酒相似之处，瑶族、侗族的水酒把酒糟除掉，只喝纯酒水，我们也不喝酒糟。在喝酒时，虽然只看到有点浑浊，却带点甜味，我慢慢地品味、尝试，发现还有些许酸味和涩味，喝了苦酒后，更能感觉其他食物的味道，也容易钩出我的酒虫，喝的量一天天增加。

侗族苦酒有个美丽的传说：侗族有对新婚夫妇，女的名苦娘，结婚不久，丈夫外出谋生，多年没归。苦娘在家苦苦等着丈夫回来，每年重阳节，苦娘都要蒸一坛丈夫喜欢喝的水酒，边酿酒边盼望丈夫归来，眼泪不油然地掉在蒸熟的糯米里。苦苦地等待了半辈子，还是没有等到丈夫归来，苦娘在五十多岁时以思念过度离开了人世，再也没有见到自己的丈夫。

邻居给苦娘办后事时，发现苦娘家里有很多的酒坛，几乎堆满了整间卧室。一个邻居想揭开坛盖看看坛子里藏的是什么东西，坛盖被揭开的那刻，一股奇香冲盖而出，迅速扩散到满屋子，随着山风的漂浮，整个寨子都是酒香，大家闻到这股奇香都

围拢起来，才知道是酒的香味。

那晚，全侗寨人喝着苦娘酿造的水酒，狂欢了一整夜。族长喝着苦娘的水酒，感叹道：苦娘的水酒入口清凉、醇正柔和、回味悠长，是非常难得的水酒。邻居感叹不已，都想知道酿酒的秘方，族长怕大家争抢引发打架，自己保留了酿酒的秘方，并把苦娘酿造的水酒命名为苦酒，以此祭祀苦娘的贤惠。

许多年之后，族长把苦酒的酿制方法传给所有侗寨人，从此大家都会酿造苦酒，重阳节喝苦酒驱邪也成了侗族的传统习俗。

侗寨苦酒用蒸熟的糯米拌上酒曲，盛于大酒坛，盖上纱布，发酵数天后，糯米成了甜酒娘，呈乳白色，酒精在十度左右，味道甘甜可口，还有很多稠汁，不小心就会粘在嘴上。真正的苦酒是在酒娘的基础上加上泉水，浸泡数天，酒汁全部渗出糯米，泉水成了酒水，既我们喝的苦酒。

苦酒是侗族人民的兴奋剂，也是他们的生活调味品，带来了丰富的酒文化和酒后文化。

喝苦酒，无论男女老少都可以，酒量小的人能喝一大杯，酒量大的人可以多喝，喝过量只会醉一两天，却不头痛，还有舒筋活血，强身健体的作用。

我在通道那几天，天天与苦酒相伴，常与人比

酒量，却没有醉过，现在还想念那样的日子。

衡阳湖之酒

我每次到衡阳出差，都要以文弱之躯品味一番衡阳的湖之酒，体味酒水甜腻和粘稠的酒味，感受不胜酒力的醉意和朦胧的舒适。

衡阳湖之酒又名醴醪酒，是衡阳地方传统古酒，自北魏以来就作为贡酒给皇族成员使用。因为衡阳盛产醴醪酒，被誉为醴醪之乡。清《一统志》载：酃湖在衡阳县东，水可酿酒，名醴醪酒。现衡阳市珠晖区酃湖乡，受耒水环抱，辖区内的酃湖，湛然绿色，水质甜冽，用湖水酿酒，味极醇美，甜腻浸人。附近所产米酒，又称酃绿、酃醪。

衡阳湖之酒有三千余年的历史，属中国独特的色酒——绿酒，在清末绝迹。现已经成为白色糍糊状，偶有酒糟悬浮其中。北宋郴州知军阮阅有首《郴江百咏》诗描绘湖之酒：“玉为曲蘖石为垆，万榼千壶汲未枯。山下家家有醇酒，酿时皆用此泉无。”《通典》载：“衡阳，汉酃县地。有酃水湖，酿酒醇美，所谓醴醪酒。晋武帝平吴，始荐醴酒于太庙，谓此。”古称酃酒，又名酃醪酒，280年，司马炎建立西晋，荐酃酒于太庙，被历代帝王作为祭祀祖先的最佳祭酒，成为中国古代十大贡酒之一，一直被酒仙惦记和商贾埋怨，成为衡阳港口的招牌和文人的美谈。

湖之酒最初是酃湖附近的农民酿造的家作酒，后逐步进入市场，被酒客接受。民国二十四年（1935年）上海版《中国实业杂志》载：湖南酒以衡阳产者为最著，自来有酃湖名酒，古称酃醪酒，晋代用以祀太庙，清初作为贡品，名曰衡酒，其质冽，其味醇，为湖南省其他各县酒产所不及。清末民初，衡阳城内有酿酒作坊179家，每年产酒达32600担。衡阳城内酒店遍及大街小巷，最为集中的是青草桥附近，蒸水湘水在此汇合，青草桥横渡其上，与石鼓书院相对，渔舟如织，渔歌如潮，酒家店铺鳞次栉比，酒旗招展，猎惜飘舞，有“青草桥头酒百家”的诗句赞美。

在衡阳湖之酒盛名之下，衡阳乡野纷纷仿效，利用各地好水酿造醇酒。衡阳县城西渡之酒即青出于蓝，其酒名在近代渐渐超过湖之酒。南岳寿山，溪壑纵横，名泉迭涌，即如云涧，酿酒商家巨多，最有名的是南岳酒。今天，在衡阳乡里，每家每户都会酿制湖之酒，作为家酒，逢年过节、红白喜事，用湖之酒款待宾客，成为一种风俗。湖之酒用途很广，除饮用外，可作烹调作料，除腐去腥，添色添香。酒糟加淀粉冲蛋、甜酒糟煮汤圆都美味可口，成为春节、元宵的乡俗。

衡阳湖之酒经过包装之后，远销日本、美国、南非、东南亚、中国台湾等地，名驰海外。湖之酒

以芬香、味和、色醇闻名于世，受历代文人墨客咏颂，诗文多达三百余篇首。

衡阳湖之酒属甜型黄酒、发酵酒，选料精细，工艺严谨，采用当地传统贡米、麻矮糯为原料，用金鸟井涌出的矿泉水淘洗，浸泡，蒸煮，冷却，糖化，陶瓷小缸多次发酵、过滤、密封等传统工艺精酿而成。

湖之酒金黄透明，浓郁香甜，人称三香，即闻着清香，喝着甜香，斟后余香。湖之酒有米、水、曲三大要素，搭配恰当，酿造的酒非常醇美，含大量人体必需的多种维生素和二十六种氨基酸。湖之酒低度、营养、健康、时尚，纯酿造性、无勾兑，不添加任何化学成分，老年人饮之则延年益寿，小孩饮之则健全发育。夏天可解热止渴，冬天可驱寒暖身，喝了令人心旷神怡、耳目一新。

极品湖之酒，颜色呈奶黄色或琥珀色，有光泽感，无混浊或悬浮物，口感柔和、醇厚，回味鲜美清正，气味芬香馥郁，各种味道十分谐调。小含一口，移动舌面，慢慢品到味，酒汁缓缓流入喉咙，一股暖流从胃向全身蔓延，神经迅速振奋。

新化水酒

在大梅山深处的新化，酒是不能少的特殊物质。因为酒的存在和生产，出现了与酒相连的产业和人群，也为梅山汉子注入了英雄气概和武术精神。

在新化这个雪峰山尾端，山岚起伏，出门就翻山越岭的梅山沟壑。成年男子，都有喝酒、品酒、敬酒的习惯与礼数，无论是逢年过节，还是走亲串户，都需要会喝点酒来搞活气氛，不然被亲戚们瞧不起。

梅山人喝酒，不是为了自身的快乐或者身体的放荡，是为了减轻劳作的辛苦，肉体的疼痛，用酒来疗伤、蓄气，完成艰辛的农活。我曾生活在大梅山深处二十年，在那靠山吃山的林莽草丛中，在地里、林里刨食活命，劳作难免会累着、拐着、扭着、伤着。有了酒的存在，一切都觉得容易解决。累了，喝碗酒可以减乏；伤了，喷口酒雾，能消毒化肿、活血化瘀，痛苦也慢慢麻醉、消失。

梅山的酒，最大的妙处还在于逢年过节和喜庆的日子，是山民们热闹的催化剂，大家聚在一起，喝碗酒，举举杯，乘着酒兴说几句贴心话，那也是人生中最大的快乐。

新化属古老的梅山蛮地，曾经这里是苗瑶与汉

族杂居之地，与外界隔离，饮食习惯原始古朴，山民喜辣好酸，食杂味浓，有十荤十素十饮，新化水酒是其主要饮品，饮酒习俗繁多，劝酒、敬酒成风。逐年辐射到安化、双峰、冷水江、涟源、娄底、新邵、邵东、邵阳、宁乡等地，成为湖湘米酒的大宗。

新化水酒，属于家酿型酒，靠自家蒸酿。我生活在方姓酿酒世家，从小看着母亲蒸酿水酒长大。新化水酒，其实应该叫新化米酒更为贴切，主要是用粳米或者糯米蒸酿而成，只是在酒已形成之后，在原酒中掺入凉水，当地方言叫水酒。方言中的米酒，却是谷酒，用谷发酵酿造而成，其实是城市的白酒。

古老的梅山，纯正的糯米种植比较少，并且产量不高，而且成熟时多拂倒。所以，梅山曾以种植带一定糯性的粳米为主。粳米是梅山一种特殊的旱稻，生长在旱地，产量高，又抗倒，米粒细长，带紫红色。粳米煮的米饭红润，非常吸引人。

梅山的崇山峻岭，十分陡峭，山与山之间从山脚看天空，就是一根线，大点的地方，用个炒菜的锅子翻过来可以盖上。开辟出来的田地，山民们就着山势，形成大小不一的斗笠丘、蓑衣丘、扁担丘等，小的田地，连牛都无法打转，只能靠锄头翻耕。要种植水稻，只能等天水，即下雨保留起来的

雨水。保留天上的雨水，需要田地有很好的土质，有糯性、粘性、韧性，才能保留春天的雨水。梅山的土地多是沙砾，很难保留雨水。雨水从天上降落，就往山凹、山冲里汇集，山坡、山顶、山脊也只能湿湿土。

新化水酒，还是梅山山民生活的一大习俗。谁家有女儿，孩子长大出落成姑娘，父母就要学着种植糯米稻或者粳米，为女儿出嫁、生产做准备。有结婚酒、月子酒、三朝酒，都需要上好水酒。

蒸糯米酒，选择陈年糯米。一年以上的糯谷，风车多次遴选后，选出颗粒饱满，没受飞蛾、米虫侵害的糯谷。再晒干燥，经打米机碾去谷壳，筛掉残米，留下完整光滑的米粒，才是蒸酿水酒的原料。

结婚酒以桌子计算，一桌一坛。月子酒、三朝酒都只要一坛，父母在蒸酿时一般是准备四坛，选择其中最好的一坛拿来用。

梅山蒸酿水酒，还得按时节分，二月十五桃花节蒸酿的是桃花酒、五月初五端午节蒸酿的是端午酒、九月九重阳节蒸酿的是重阳酒，十月后蒸酿的是过年酒。这与气温有关，糯米酿酒，要把握好气温，气温高容易变为苦酒，味苦却酒度不高；气温低容易变为酸酒，味酸酒淡，难于入口。有些家庭，在酷夏或者三九蒸酿水酒，就会做一起措施，

夏天入坛后放到阴凉处，冬天入坛后加棉被包裹或者藏进地窖、厨房、谷仓。

蒸酿水酒，把精选的糯米浸泡一夜，第二天早饭后捞出，用大锅蒸煮。每坛需要糯米一斗或者一斗两升，大概四十到五十斤。大锅里加满水，把木蒸笼罩在锅上，蒸笼里结一个垫子，铺上洗净的棕丝，泡好的糯米散铺其上。一般用柴火蒸煮两个小时，糯米完全煮熟，米粒又没煮烂，糯性黏连，饭粒之间能够拉出细丝。蒸熟的糯米晶莹剔透，闪闪发光，饭粒黏在一起。倒入大盘，把糯米饭摊开，经过一天的晾凉，黏性消失。吃过晚饭，再收拾。

把酒药子搗成粉末，加开水调匀，拨散糯米饭上。尽量把饭粒全部捣散，收入洗干净的陶坛。酿酒的坛子，属于陶瓷结合，里外都有釉质，却是陶器，大概一米高，底端小，向上慢慢涨大，上沿又缩小，成一尺小口，有的还有盖子、坛沿。在气温比较暖和的时候，一般不加盖子，用洗净的纱布盖上，等待糯米饭发酵。

糯米饭在酒药子的发酵下，十天左右，陶罐里的糯米饭就有酒味，开始甜腻、稠密，具有黏性，进嘴粘唇。这种甜酒，叫酒娘，米粒较硬。慢慢地，酒娘变苦，酒力增加，度数上升。完全变苦后，原酒已成，酒度较高。加入生水，划开酒糟，搅碎，浸泡三日，酒水融合，酒糟变软、散开、上

浮，水酒始成。

随着时代的发展和家庭的变化，很多家庭都在想把水酒蒸酿好。但是，总是会遇到一些意想不到的事情，蒸酿出来的水酒不是很理想。酒力不够，酒糟泛红，就加入少量白酒提高酒度，增加酒力。慢慢，梅山山民认识到白酒对水酒所起的作用，大量地使用白酒。当水酒变苦，原酒形成，山民就直接用谷酒代替水，加入水酒中，盖上盖子，不出十天，很好的水酒就形成。这样的酒甜而不苦，酒水清澈，酒度极高，酒糟化得比较干净。我曾经在广西与湖南交界的大瑶山中喝到这样的水酒，当地叫瑶酒。

还有人家，只喝酒水，把剩下的酒糟集中起来，装入酒坛，密封埋于地下，一年之后，酒糟全部化成酒水，酒水清纯，酒度较高。也有的把酒糟集中，加入谷酒浸泡，三个月后酒糟融化，酒水橙黄，酒力甚好。

梅山山民常把新化水酒叫茅台或者女儿红。酒味已经变苦的水酒，加一两斤谷酒，盖上盖子，把坛沿用三合泥或者水泥密封，埋于地下，三个月后，酒就很好了。作为大户人家，在姑娘长大成人，就要准备结婚酒，也就是女儿红。把蒸酿好的原酒埋在地底下三年，酒水已带红色，香气四溢，酒力也不亚于茅台等白酒。结婚之时，娘家还要给

女儿赠送一坛女儿红，作为生产时喝。随着这些年的风俗改变，婆家把媳妇的女儿红拿来款待结婚时的上亲。所以，女儿结婚，娘家又要急着准备三朝酒，因为时间短，把蒸酿的原酒密封后埋于牛棚、猪圈，牛棚、猪圈不管春夏秋冬，没有人来偷，这两个地方还有猪尿、牛尿浇灌，使稻草发酵升温，提高酒糟的泡化，成酒也快。我曾到蓝山县喝过牛尿酒，做法相近。

女儿怀孕，娘家在女儿快生产的时候，要给女儿送去优质水酒。有些没有来得及送水酒的，女儿在产下婴儿后，女婿会立刻去岳父家报喜，从岳父家带回水酒，给妻子喝。

在梅山，女人生了孩子，可以什么都没得吃，但是水酒、黄糖（片糖）、鸡蛋三样不会少。把水酒煮开，加入黄糖，女人喝了可以化瘀滋阴，再吃鸡蛋补身体。城市里用甜酒冲蛋，加糖，也是这个道理，只是很多用红糖、白糖，而黄糖是温性，不会上火，白糖、红糖上火。

婆家定下三朝酒的日子，娘家及亲朋好友会浩浩荡荡地赶来贺喜，送来仔鸡和鸡蛋、黄糖等。特别是娘家，一定会抬来一坛水酒，那就是在三朝酒上用于大家喝的水酒，表示谢意。三朝酒酒席的汤水比较多，又叫胞衣汤，却有下酒的菜，酒客可以饱食一顿。

梅山的酒席，每个时刻，都有对饮。

二月的桃花酒，主要目的是为了春耕生产，在春暖花开的时候，农民刚下田，水虽然已经转暖，还是春雨绵绵，有些寒气。山民喝碗热酒，自然祛除寒气，身体变温暖。但是，桃花酒还有另外一种作用，那就是订婚之用。梅山的姑娘、小伙，在春暖花开的季节，开始春心躁动，经过一段时间冬眠的内心和蓄积的情感开始火山喷发。媒婆也蠢蠢欲动，打着油纸伞到处串门走户，撮合合适的人家。家里有未婚的子女，父母就盼望媒婆来踩门槛。梅山的媒婆，除了能说会道，还是一张会吃的嘴，好东西伺候，酒也不能少。撮合好的男女青年，在父母陪同下相亲，父母同意，女方要在男方家吃一顿饭，男方准备酒宴。相亲结束不久，男女就要举行订婚仪式，女方召集所有至亲来喝订婚酒。

端午节，凡是订亲的男子，都要去岳父家提节。梅山正是杨梅红的季节，梅雨时节的男女，也是幽会的最好时机，盛开的花朵已经凋谢，只剩下一些初夏的茂盛和浓绿，更催化他们的情爱。男子在岳父家提节，还要给嫡亲的叔叔、伯伯、姑姑、姨妈送礼，开始认岳父家的这门亲戚，有礼性的家庭，就会召集亲人聚会，欢度端午。大家聚在一起，喝的酒就是水酒，是提前准备和蒸酿的。也就是指梅雨季节这段时间酿造的水酒叫端午酒。

下半年，在秋高气爽，天气慢慢凉下来之后，晚秋的季节是最好的。这段时间，农事开始少了。女人有时间来酿酒。也是一年中酿水酒最好的时候。每当家中有老人，必然会在重阳节蒸酿水酒，当原酒出来，气味慢慢变冷，家里的老人就可以喝水酒来暖身体。

初冬的十月，还没有下霜。山民就要赶着蒸酿过年酒。这也是大批量地酿酒，每当这个时候，就有人挑着陶坛穿街走巷，寻找蒸酿酒的人家，有的人家一卖就是十个二十个陶坛。在我熟悉的人家，蒸酿过年酒，少说八坛十坛，多的四十八坛，摆满一间房子。

梅山的过年时间比较长，进入腊月，就开始过年，到次年元宵之后，最长可以拜到二月清早花，还是个拜年客。

一般家庭，腊月初，就要准备过年的豆腐、菜蔬，也开始宰猪杀羊。杀了过年猪，一家的过年日子就正式开始。梅山天气寒冷，腊月多雨雪，在吃好的前提下，还需要酒作为点缀。早上出门，喝碗滚热的水酒，全身的血液沸腾起来，也不再感觉到天气的寒冷。

梅山的人家，为了喝好水酒，对温酒有些讲究。温酒一般用炭火，没有炭火，就着柴火的火子煨酒。在这些年，砂罐已经慢慢退役，搪瓷杯代替

它的作用。但是，喝酒的人家，家里永远有一个砂罐子，虽然不大，却可以装三碗酒左右，方便三四人饮。砂罐子温热的酒，不影响酒的味道，喝起来更加清爽。过年的日子，火塘里的煨酒砂罐一直不曾离去。

喝酒的老人家，对下酒菜比较讲究，普通的四样下酒菜是腊牛肉、腊精肉、腊鱼、熟腊猪肝。当家人想喝点酒，就会说今天搞点好菜。家里的主厨就知道当家人想喝酒，随便选一样下酒菜，薄薄的切片，每片切成蚕豆大小，炒熟后多加些辣椒粉。腊猪肝、腊鱼虽然每块都比较大，却也吃得怜惜，小小的咬一口，又停一阵。当家人喝着滚烫的水酒，品尝着美味的菜肴，享受山民的快乐生活。

喝水酒最好的时节是春节。初一的早饭，所有人都要喝点酒。家中能喝酒的，就慢慢喝，先吃完饭的小辈把冷了的菜加热，再当上桌子，其他家人吃到中午。来了亲戚，接着喝，又不知不觉的喝到晚上。还有人喝酒喜欢吃肥肉，大碗喝酒大块吃肉。

我曾听到一个笑话，一家三父子，初一从早上一起喝酒，吃到下午两点才散，喝完一坛水酒，大概五十斤；吃完一个肘子，大概十斤。在我老家，这不是笑话，还是真人真事，有夫妻俩喝完一坛酒的。

新化的水酒，是当地人的爱物，更是好饮之人的圣物。

青稞甜醅

2008年1月，我从西部返湘，在兰州停留一天，一个人闲来没事，到大众巷去探访美食，吃到西部一道风味小吃——青稞甜醅，记忆深刻。

大众巷曾去过多次，吃过那里的羊肉泡膜、马子禄牛肉面、灰豆汤、热冬果、热晶糕，很让我感动。这次去大众巷，除了怀念，还想发现些没有吃过的小吃，生发些新意。

多次旅走青藏高原，常听到一首儿歌：甜醅甜，老人娃娃口水咽，一碗两碗能开胃，三碗四碗顶顿饭。我却不知道甜醅为何物。一次与当地农民攀谈，得知甜醅即甜酒，我就没有深入了解了。我的家乡新化，是个米酒的故乡，家家户户自己酿酒。米酒的前身是甜酒，进一步酒精化才成米酒。

甜酒在西部叫醪糟，我不知道为何，甜醅我更无法解释。

到杜记甜食，我看食谱上有青稞甜醅，要了一份，想尝尝西北的青稞甜酒，感受一下它的酒力。我知道西北人喝白酒厉害，却不知西北甜酒咋样，想趁此解决问题。

甜醅在兰州、西宁以及青藏高原的农业区各城镇都是传统小吃，土名叫酒醅子。甜醅多为家庭酿造，冬夏兼有，兰州和西宁的大街小巷，很多酒曲

之家推着小车摆摊设点，或者吆喝着叫卖，西北人争相购买。

甜醅多以青稞为主原料，还有莜麦、小麦制作的。做甜醅，方法简单：精选颗粒饱满脱皮洁净的青稞或莜麦、小麦，再三揉搓去其浮皮，青稞、小麦还要舂净精皮。原料先用水泡发一段时间，再入锅煮八成熟，捞出拨散晾凉，加酒曲拌匀，装入瓷坛，密封恒温储藏，温度在十五度左右，冬天要置炕头或灶上，发酵三到五天，闻到酒精香味便可食用。

甜醅以醇香、清凉、甘甜为特点，夏日清心提神、去除倦意；冬天壮身暖胃、增加食欲。西北人嗜之不舍，还作访亲拜友的礼品。

我要的甜醅很快上来，用小碗盛着，与西部大汉风度有些出入。最先进入我鼻孔的是酒香，非常醇劲，稍微有点冲鼻。再看碗里是接近乳白色透明液体，带点浑浊，半不透明。我以为像我老家，有钱人家里喝米酒，要去掉酒糟，只喝酒水。当我用勺子轻轻舀动，一股甜味飘然而起，非常醇腻，碗里却飘起一粒粒红米。

我很奇怪，南方米酒，米变成红色，说明酒糟成酸味，是周边温度太高，烧坏了酒酿。我再仔细看，那不是米，而像麦子。我想起来了，这应该就是青藏高原的特产青稞，虽喝过青稞白酒，吃过青

裸饭，还没看到过青稞成暗红色被泡在水里鼓鼓的形状。

我突然想好好品尝青稞醪糟，用勺子在甜醅里打捞，青稞醪糟与南方的糯米醪糟不同，糯米醪糟常常结成块，米粒相互粘连，青稞醪糟却单粒单粒分开，沉淀在酒水之下。用勺子舀起，仔细看了看，与小麦不同，均匀长条，饱满结实。淡暗红色带点白。用勺子铲断一粒，中间是乳白的浆汁流出。送两粒到嘴里，感觉外表非常清爽，咬上去绵软蠕动，好像里面的浆汁在流动，咬开，浆汁流出，非常甜美甘润，细嚼如久泡的果脯，香盈满口，绵绵挂齿。

再喝酒水，甘甜粘稠，如浓糖水粘嘴，又冰凉透心，给我一个意外的寒战。酒水进入肚里，酒精马上转化为热量，身体开始升温。没喝几口，头就有点晕乎乎的，不亚于白酒。

喝了甜醅，走在下雪的兰州大街小巷，身体非常温暖，没有半点寒意。

新化酒蒜花

新化有种美食，平常时节很少见，过年才把它端上餐桌——酒蒜花。

新化糯米优质，蒸出的水酒也非常有名，酒蒜花是其副产品。

新化峰陡溪险，交通不便，饮食保留原始、古朴的风格。其中饮酒习俗繁多，节日或喜庆的日子，人们间喜欢劝酒、敬酒。新化属古梅山，苗瑶与汉族杂居，喜辣好酸食杂味浓，有十荤十素十饮，水酒是其主要饮品之一。

酒蒜花是种调味品，也是一道名菜，现在渐渐在农村消失，以可乐或雪碧代替了它的功能。

我喜欢吃酒蒜花，更喜欢它的甜腻回味。每年回家过春节，父母都知道我喜欢吃酒蒜花，必给我做一碗备着。春节，家家户户是大鱼大肉，到亲戚家拜年，长辈都喜欢给我夹菜，按规矩是不能退回菜碗里的，只好硬着头皮吃。还有，比我稍大点的兄长或表姐，知道我以前爱吃肥肉，就会给我敬肥肉，或者把碗里的肥肉几姊妹分掉，每人吃几块。吃完一顿饭，我已经油腻不堪，胃里翻江倒海，心中腻性无比，身体极不舒服。只要有酒蒜花，我吃上两口，嘴里马上回过味来，油腻就淡下去了。

新化水酒多用酒药子酿造，酒由甜酒即酒酿转

化成水酒。新化生产优质糯米，先把糯谷碾皮，去谷芽，筛除碎米，浸泡一夜沥干水分，用木蒸笼把糯米蒸熟蒸透，播散冷却。酒药子研磨成粉，加温水调匀，散于糯米饭上。把糯米饭放入陶罐中，用毛巾或者土布盖好。

蒸酒的时间一般是秋春两季，温度适宜。夏天天气温太高，酒容易变酸；冬天气温太低，酒药很难发酵，要用稻草或棉絮包裹，保持温度才行，酒糟也容易变成红色。酒按时节分重阳酒、过年酒、桃花酒等，按需求分三朝酒、结婚酒、寿酒等。水酒不上火，加黄糖可以给坐月子的妇女喝，能驱寒活血。

糯米饭加酒药入陶罐十天，酒酿已成。开始是甜腻、稠密，具有黏性，进嘴粘唇。这只是酒酿，米粒较硬，酒度很低，慢慢的酒酿变苦，酒度升高，完全变苦后，原酒已成。加入生水，划开酒糟，搅碎酒糟，浸泡三日，酒水融合，酒糟变软、散开、上浮，水酒始成。

农村冬天的蔬菜只有萝卜、白菜，虽然收敛油脂，农村人觉得萝卜白菜在大过年的拿不出手，桌上摆碗白菜，上桌就被抢吃一空，留给我的就只有肉吃。

新化产水酒，主要在圳上镇，方鼎英、陈正湘、罗盛教等名人都是喝水酒长大。现在，圳上镇

家家户户喝水酒，自家酿造。酿得最多的过年酿四十八坛，陶瓷酒坛摆满一屋子；一般家庭八坛十坛很常见，十八坛算富裕家庭。

水酒好，做酒蒜花的原料才好。水酒讲究酒水透明度，越透明越好，酒糟颗粒才明显。

做酒蒜花把酒糟从酒坛中捞出，压榨干酒水，只留酒糟。把切好的姜米、大蒜叶、辣椒粉拌匀，淋上烧热的植物油，加白糖、香菜、盐、味精等拌匀，再加肉汤，拌匀，酒蒜花的制作完成。把酒蒜花放温暖的地方储存三天，酒蒜花开始转味，有稍许酸味、甜味，可以吃了。慢慢地越来越酸、越来越甜，形成纯正的甜酸味后就不再变味，一碗可以吃过大年。

酒蒜花甜、酸、辣、咸多种味道综合，每种味道都不明显、突出，吃在嘴里，酒糟入口即化，水汁甚多，非常解油腻味，也非常下饭。

新化过春节有个习惯，吃年夜饭不吃八碗菜，那叫死人饭，如果做菜时计算错了，就用酒蒜花当碗菜，摆在桌上是九碗菜，或者凑双数，做十碗、十二碗。

春节，我每餐吃饭，都要把酒蒜花端上桌子，吃几口大鱼大肉吃点酒蒜花，一天连吃三五餐大鱼大肉都不油腻。

品酒养性怡情

喝茶饮酒是我人生中的一大快事，都会细心品味，形诸于文字，汇成写作灵感的源泉。

我曾为饮酒发愁着急，饮多怕醉倒自己出洋相，饮少了怕朋友不尽兴讨埋怨，大家吃得不欢而散，我一直在思考饮酒的度与方式。我常带着一颗真诚的心参与朋友的聚会和饮酒，希望大家喝好吃好玩好，却为无法把握适当的度而胆颤惊心。

长沙是个美食之城，酒文化非常浓厚，人人充满了吃喝的欲望。我把自己隐藏起来也无法逃脱酒精的刺激和餐桌的周旋。很多时候，我只好以守为攻，接电话时知道他人有想吃饭喝酒的迹象，不是主动约他就是找理由推托，不得已才参加一次两次。

在一次图书策划选题会上，我认识了一位酒客叫何冰，他的行为让我感动。何冰来到会场，手里就提着一瓶啤酒，让我这个酒精考炼的酒人感到不合礼性。一起喝酒，不会急着带瓶啤酒进场。我仔细观察，何冰的酒瓶是开的，而且已经喝了半瓶，我更奇怪了。也从没有听过中国人聚会自己携带酒水的，心理的疑虑更多了一层。

等了一会，我们的包厢里搬来几箱啤酒，还有白酒、红酒、饮料等。在排位后，我与何冰邻座，

交换名片，才知道他是从事戏剧研究的专家，曾有朋友给我介绍过他，说他是酒鬼，却从来没有醉过。我与何冰先生说起此事，他哈哈大笑，很坦率地说：“我曾经确实喜欢喝酒，却很少喝，因为性格暴躁，怕喝酒出事。”他停顿了一下，又说：“自从与前妻分手后，心理受到很大的刺激，对身心影响很大，皮肤长期处于干燥状态，奇痒无比，只要指甲所刮之处，皮屑遍地。我也看过很多医生，都找不到病症，一次游泳，脚刮了道口，回家用酒精清创消毒，酒精涂过之处感觉清凉舒爽，干燥的皮肤也有了血色，回到正常肤色和肤态，心里的焦急顿时消失，受到启发，在全身搽上酒精，顿感舒服无比，后到北京咨询过一些医学专家，在医生的建议下外用酒精改为内服酒水，每天喝少量白酒，补充大量白开水，身体舒服，没有副作用，性情有很大改观。我也可以长时间坐下来阅读书籍、心理不再焦虑、讲话时不再激动，与人相处沟通都自然多了。有时出差，路上找白开水难，干脆喝啤酒，酒精度数低，又可补水。”

我听完何冰先生的讲述，觉得很有道理。我们现在的城市生活，每个人的生存压力都很大，很容易产生焦虑和内分泌失调。而人体消化系统本身含有酒精，只要适当训练，每个人都可以喝酒，提高自己的酒性和酒量。

我针对自己的性格暴躁和喝酒爽快的具体情况，在何冰先生的建议下，开始改变饮酒的习惯，每次参加宴会和聚会，我都不再拒绝饮酒，还是欣然答应。当我坐在餐桌上，先是多吃菜，再是在饮酒之前吃一碗米饭，肚子里有底了，我在慢慢喝酒，喝酒时也不再一杯一杯地干，学会细细品味酒中的味道和每种酒的芬芳。多次下来，大家都看到我个性开朗了，主动敬大家的酒，觉得我容易接近多了。

我此期间，我多次接受何冰先生的邀请，与他圈子里的朋友喝酒聚会，他们都是饮酒之人，酒量很大，却不是大碗喝酒大块吃肉，而是小杯喝酒，慢慢品味酒的滋味，感受酒的芬芳，特别是把品味酒当做品味美食一样，边饮边畅谈此酒的味道，抒发个人的感受，把宴席时间延长，把吃喝档次提高。几次之后，我学会了很多饮酒技巧和品味方式。

在回顾何冰先生的饮酒习惯时，我想起了外公。外公是一位非常硬朗的梅山汉子，放排、挑茶都是当地的力气汉，几个人才顶他一个。我去外公家，他每天要吃好几餐酒，据母亲统计，外公每天六餐酒不能少。外公喝酒速度慢，每次喝半两白酒，下酒菜不多，多是小鱼崽子、煎蛋、精肉片、猪肝等。

我到外公家，外公常引导我喝酒，知道我不能喝白酒，就喂我米酒。外公家族，几十口子都是喝酒的，母亲也不例外，与父亲结婚后才很少喝酒了。据说，外公曾经是个五毒俱全的人，打牌、押宝样样干，有时还抽大烟，与外婆结婚后，为了改掉这些坏习惯，就学着喝点小酒。这个习惯，一直保持到他九十多岁。1999年，外公去世的那年春节，他还嘱咐我饮酒要慢慢品，还真没想到外公这句忠告是品酒真经，也将影响我的一生。

我现在饮酒，把它当做一种情趣，用来修身养性，品味酒中味道。

一杯热酒的温度

文人饮酒吟诗作赋，留下不少佳话；小资喝酒谈情说爱，留下许多青春回忆，为了一杯热酒，相互诉说它的温度和甜腻。

喝酒，酒精发作自然会产生热量，在带着寒意的冬天，如果有杯热酒，也许更有回家的温馨和浪漫，体味酒情酒景。在我认识的小资里，大家还在为吃海鲜喝红酒还是黄酒好时，已经由普通小资升级为资深小资的阿藕，已经在探索温酒的情调和品味欣赏温酒的时尚气氛了。温酒给人的是温度和暖流，不是醉意和颤抖。

小资喝酒，讲究适度，而不主张醉意，当温暖的酒液缓缓地流入嘴里，饮者越喝越清醒，越喝越有激情，添加那种闲适的心情，把持闲聊的风度，像品嚼人间美味和哲理。阿藕这个资深小资，是我们这座城市的人间尤物，不仅风情万种，而且酒性不浅，又好酒，她从不关心自己的前身前世，只把握今生今世的舒服、快乐，对个人生活追求品味、格调，过得舒适、怡然。

我认识阿藕时，她已经是地道的资深小资了，吃喝玩乐，早就讲究格调和品味，追求高尚和完美。半个月前，我与阿藕回了一趟老家新化。我的老家，在蚩尤故里，饮食习惯有些原始、特色，而

且盛产米酒，饮酒、劝酒、品酒、酿酒等文化浓烈。我从小就受家乡酒文化的熏陶和洗礼，学会品酒、酿酒、饮酒，做个酒人，熟悉米酒从生到熟的滋味、从甜到苦的酒性、从冷到热的劲道。

回到老家，阿藕一切都感觉到陌生、好奇，特别是看到了酿造重阳酒的全过程，让她兴奋不已。亲人用自家的米酒接待我们，为了表示对尊贵客人的敬意，父母特意用砂罐子把米酒温热，喝了烫烫的，进入喉咙暖暖的，流入胃里温温的，全身是热热的，阿藕马上感觉到主人的热情和和蔼。

老家新化开始飘散着秋天的凉风和霜雾，喝着温热的米酒，感觉到乡村一片阳光灿烂。阿藕从来没喝过加热的米酒，以为米酒天生就有凉意和劲道。喝了温热的米酒，找到了资深小资的感觉，马上吟诗作对，硬要与我玩文字游戏，那些懒散、高雅的文字搞得我应接不暇。在阿藕的眼里，乡村的秋天，是那么金色灿烂、风采异常。

回到长沙，我又沉溺到了书山稿海，开始码字作战。几天后，阿藕纠集了几位资深小资，到她的住处品味煮酒赋诗的豪情义气。我是阿藕邀请的唯一男宾，坐在阿藕宽敞的茶室，畅谈文学、梦想。阿藕架起小小的火炉，酒精灯烤在玻璃瓶下，吡吡地发出声响，我想起学生时代的化学实验，就是这样光景，不免感叹。

阿藕把米酒当茶，用小小的紫砂杯给我们盛酒，我喝着紫砂杯中的温热米酒，慢慢品味酒中的甜味和粘腻，米酒没有粘糯，酒色澄清透亮，可以看见杯底，感觉到温馨、高雅、舒适，像回到了自己的理想生活。

几天后，我到永州出差采访瑶族的迁徙，邀请阿藕为我担任文字记要和拍摄。我们在江华的大瑶山行走了几日，没有找到我们所需要的东西和古老的瑶族，倒是喝了很多瑶酒，我才知道瑶酒是瑶民的生活必需品。喝着纯清的瑶酒，温热的瑶酒从锡壶里汨汨流出，虽然没有冒热气，喝在嘴里温温的滋润着我的嘴唇。阿藕马上来了情调，品味着带温度的瑶酒心旷神怡，留下两句：瑶乡美酒最多情、瑶酒回味自多情。

瑶酒是一种无味的米酒，当我与阿藕喝下去后，慢慢地醉着了，醉了很久才醒过来。虽然我与阿藕慢慢地向深醉靠近，资深小资的阿藕，还是高雅的姿态出现，她那迷人的风采，完成了她的使命，把当地人给吓倒。

回到长沙，第二天早上我还没有起床，阿藕就来电话，找我带她去清水塘买锡壶。这让我想起了爷爷，他曾经常用锡壶温米酒、白酒，每次温热米酒，都要我给他试试，他再喝。我就告诉阿藕，我爷爷还用锡壶温白酒，有时间可以试试温白酒喝。

我们来到清水塘，找了很多古董店，很不容易找到把锡壶，是清代光绪年间的古董，花了三百元钱买下，打的回家去温酒言诗。

常年有酒养身

文人墨客喜欢喝酒的大有人在，李白曾斗酒诗百篇，给文人定性让其效仿，鲁迅抽烟给文人留守陋习找了借口，成为烟酒不分家的坚实依据和现代文学青年的标准，才成了文人以酒养身的定律。

我生在湖湘大地，本来是湿痹悲愤的湖南，陆游曾说不到湖湘岂有诗之外，还需要酒来祛除寒气，以保存身体的温度，酒也是养身的最好之物。我生在湖湘，写在湖湘，对湖湘认识也许有些特别，我曾见识无数的湖湘作家把文人陋习继承和发扬光大，见面说得最多的一句话是“下次请你喝酒”，酒不只是他们的生活需要，还是生理需要，就是湖湘人的养身神丹。请喝酒不是客套，是大真话，在湖南，文人墨客聚会、闲坐，只有喝酒一件事情可作，非把自己或别人整倒不可（这是残杀），却把酒提升到来养身的文人不多，姜贻斌却已经认识到他的养身之妙。

我曾策划出版过一部写酿酒家族史的长篇小说《酒歌》，作者是湖南作家姜贻斌。姜贻斌在湖南的文人圈子里是大家都知晓的酒仙，并不是说他酒量大，而是说他喜欢喝酒，天天与那些文学青年喝酒唱歌，生活在酒中，以酒养身、以酒暖身。

我因为喝酒的缘故，在一次老乡会上认识了姜

贻斌，他知道我从事图书出版，对我极度热情，就像喝白酒之后喉咙开始升温，谈起他的长篇小说创作和手中的书稿。我做图书主要走市场，当时告诉他我们出版图书以市场的欢迎度来确定是否可以出版，他更加激动，认为自己的书可以在全国风行一把了，要我帮他一次，完成他常年有酒养身的愿望。

我不太喜欢与人交际，多把时间用于阅读和写作。第二天，收到姜贻斌的书稿，名字叫酒中泪，我一看名字就觉得俗气，无法走市场，再看内容，故事似曾相识，新奇处太少，我马上退稿。要他再给一部书稿，他又给我两部长篇小说，读完书稿质量都差不多。他说《酒中泪》是作家出版社的约稿，后来因为领导变动没有出版，我知道编辑说不出口，其实是书稿质量差。姜贻斌对我们的出版越来越感兴趣，就像喝惯了国窖1573，有些上瘾。姜开始了解我的创作，在报刊上寻找我发表的作品，才知道我的主要写作方向是旅游、美食，曾经写过很多有关地方酒文化的文章，既体现当地的风俗习惯，也品味出各地酒的不同味道和特性，形成优美的文字。姜贻斌就与我探讨以酒养身的秘诀，其实我不以酒养身，只是能喝酒，当做交际工具。

我们交往多了，我了解他每天上午十一二点才起床，中午吃碗米粉，开始一天的写作，写到下午

五点钟，有文学青年或者文学圈子里的朋友聚会，就饮酒斗嘴，大话养身之道，吵吵闹闹搞上两三个小时。姜贻斌以酒养身，不把自己喝醉，讲究天天有酒，天天喝酒，生活在酒中，享受酒精带来的快感，这就是他以酒养身的秘诀，其他的人喝醉、喝倒的不少。我母亲酿米酒起家，我从小开始饮酒，工作了才开始克制自己喝酒。我又在出版社工作，喝酒的机会多，酒精考炼后，说得上是酒桌人物。与姜贻斌对饮不成问题，也在酒桌上谈些我饮酒的心得和感受，成为与文人交流的话题。

饭后，没有紧要事情的朋友去唱歌，虽说他们都是麦霸，歌唱得倒难听，却精力充沛、乐在其中，轮番唱歌、点歌，场面搞得很热闹，有时上点啤酒来神，歌声、酒气、烟味四起，熏得我睁不开眼睛。姜贻斌却把唱歌喝酒当做休闲，享受养身的舒适。我喜欢干净环境，在歌厅这种地方，自然不习惯，也就很少参与了，更不去饮酒。

姜贻斌送了部他十年前出版的长篇小说《左邻右舍》给我，看完这部长沙俚语生活的乡土小说，中间透露出浓浓的酒味，那就是他以酒养身数十年的结晶，倒是一部很好的作品。反过来看他后面的作品就觉得太做作，好像酒里掺了水，读起来不是滋味，其实是姜对生活 and 现在的酒没有用心去体会，感受现代酒的养身之道。编辑们研究多次，决

定出版姜贻斌的《酒中泪》，改名为酒歌，按市场畅销书形式操作，但是姜贻斌有一定的销售任务。我把这个情况通报给姜贻斌，他答应了我们的要求，特意请我去喝了一次酒，拿出珍藏多年的国窖1573，我们两人喝得精光，并且商量把小说改编成电视剧本，找家酒厂投资拍摄成电视剧，以后就常年有酒喝，也就可以达到饮酒养身的目的了。

姜贻斌与文学青年唱完歌后，已经深夜十一二点，他们开始进入下半场，即以酒养身的升级版。不愿意回家的长沙文人们，从各个歌厅、酒楼冒出来，汇集到一起，再找地方宵夜、洗脚按摩，稍微清醒的精神，又是一顿酒猛灌，很多人都醉了，姜贻斌也微醉，三四点回到家，觉得精神抖擞，写一两个小时的神来之笔，就开始睡觉，到第二天中午才醒。

姜贻斌毕竟是酒场上的人物，《酒歌》出版后，我给他送去四十册样书，他看到书很满意，还要请我喝酒，倾诉以酒养身的妙处，我没有答应，图书销售的事他没有提。

后来，我找过姜贻斌几次，他把那些朋友喊到一起喝酒，酒桌上大家都狂言要数百册，之后就没有音信。半年之后，姜贻斌的销售任务还没有完成十分之一，我也没有办法，只能把他说当酒话，随他以酒养身去，也很少与他们这群天天只求有酒喝

的朋友来往了。

藏酒篆刻养颐年

饮酒养生是一些老人的习惯和爱好，有些老人还喜欢泡药酒喝，为自己保健养生。

我认识的很多艺术老人，都好一点酒，目的在于喝。老人中收藏酒的不多，胡怜众先生却是独特的一位，曾好饮也喜欢收藏，他的散文《名酒收藏》还获《东方新报》征文二等奖。

我是收藏界的票友，老早就开始邮票、钱币、像章、书刊等的收集，却没做出些许成绩。我喜欢喝点小酒，特别是与朋友三四，痛饮几杯来热闹场面，遇上地方名酒和特色米酒，也喜好品味其味，得以娱乐和生活。

那天，我们采访完收藏匾额的黄彬荣先生，与好友罗正坤去找人为《湘上农人》杂志刻一枚印章。罗正坤认识篆刻界名家胡怜众先生，直接带我去他省公路局的家。我曾看过胡老的博客，他是二弹技术骨干，1962年的六级电工，从20世纪80年代开始从事篆刻艺术，为何光岳、陈白一、颜家龙等名人刻过印章，至今为止篆刻不止。他为人雕刻印章，常以文会友，喜好交结各路艺人，朋友不好用金钱购买印章，多用烟酒致谢，他在自己喝不完的情况下，开始收藏中国名酒，专门设立一个收藏酒的专柜。

我来到胡怜众先生家，迈进客厅，满屋子堆放着等待篆刻的石块，临窗的书柜上码着高高的字书，四周墙壁挂满了胡老书写的字幅和他与名人的合影。我仔细看了他家的篆刻石材，有巴林石、昌化石、青田石、寿山石等，大的一方九龙篆刻石重达一百三十多斤，奇形怪状的其他成品很多，让我惊叹。

这些年，我比较关注书法界、绘画界、篆刻界的艺术名人，有时间常与书法名家来往交流，讨论省内外书画艺术名家之弊病。我不从事书画艺术创作，只限于欣赏和品评，也偶然写点文字褒奖和宣传。我长期从事写作，常与墨客书家交流，熟悉书画人物和笔力，总有朋友找我写评论或报告文学，我慢慢成了外行品评内行的刀笔吏。

我去见胡怜众先生，目的是想去讨方印章。我常年在全国各地收集旧书古籍，很不容易收集到的书刊，朋友借去老长期不还，想盖上“巴陵藏书”印章，谁也不敢拿我的书不还了。因为熟悉的朋友都知道，我写文章喜欢核实引文字句，如果我读过的书丢了，就无法校准，成为我的写作遗憾。见到胡怜众先生，他精神抖擞、气宇非凡，72岁的人刚看上60出头，只有头发雪白。在交谈中知道他是长沙人，与何光岳、任国瑞是好友，我与何、任有些来往，两人交谈更亲密。

胡老是酒中仙，每天都来两口养生，近年很少喝酒，把心情全寄托在藏酒、篆刻上。每天除了身体锻炼，就是把玩篆刻，一天翻阅字书，拼凑组合一些篆刻文字，完成各方托付的印章。胡怜众先生从事篆刻艺术，在湖南比较早，曾受湖南最著名的篆刻家李立指点，玉、象牙、名木等材料都刻，被篆刻界称为“湖南第一刀”，也有人叫他胡一刀。喜欢篆刻的人和收藏金石的人，都知道胡怜众先生，很多人也知道他喜欢喝酒、藏酒的爱好，常提着烟来求印。

我与胡老交谈了近两小时，非常愉快，又与他合影留念，就放弃了求印的想法。在交谈快结束的时候，我提出想了解胡老收藏的名酒，一饱眼福，胡老满口答应。

来到胡老卧室，整面墙是个豪华的藏酒壁柜，摆满各式各样的名酒，其中有个最显眼的玻璃盒，装着一瓶酒，我仔细看才知道是一瓶1983年的茅台特供酒，何光岳先生签名赠送；其中泸州老窖产的酒有上百种，好至国窖1573，小至小瓶泸州窖。我数了数，酒柜分六层，每层长约三米，酒瓶都被除掉包装，密密麻麻地挤在酒柜里。胡老告诉我，这个酒柜大概有六百种中国名酒，还有些没有放进酒柜。

胡老喝酒，从不喝醉，何光岳先生曾为其题

诗：“老胡不喝酒，喝酒喝好酒。老胡不端杯，端杯好几杯。”胡老现在藏酒，既是为了欣赏也是为了活泛身体，即养生、保健。胡老最初藏酒，目的是想长期有酒喝，他经历物质缺乏的年代，在有酒的日子，想着没酒的时候，就把多余的酒收藏起来，没想到就做了一个惊世之举，与他的篆刻艺术齐名，成为湖南之最。

习酒修德

各行各业，都有自己的德行，饮酒也不例外，即酒德。

不喝酒的人去学习饮酒，在我们这个酒精四溢的社会里，那认为是自杀。有很多人为了工作、交际，去学习饮酒，其实都是以身体为代价的。我学习饮酒的时候，已经有一定酒量了。也就是在我有意识地提高自己的酒量时候，我会喝酒了，而且有一定的酒量。我认为，每个人都应该要会喝点酒，在应酬的时候，不显得尴尬。

我认识很多酒桌上的朋友，有酒量有能耐，却对饮酒没有正确的认识，在酒德上很差，喝酒时一心想把他人喝倒，或想尽办法少喝。其实在酒桌上，无论自己酒量如何，能喝不能喝，只要自己是真诚的就行。但是很多人表现得很威猛，大喊大叫，一定要把某某喝倒，一定要与某某一醉方休，自己在喝酒时却弄虚作假，把喝进口里的酒吐到茶杯里，把喝的酒吐进自己的衣袖等等，这些名堂搞多了，总会露馅，别人再不会与他喝酒。

我是个直爽的人，喝酒讲究豪爽、痛饮。上了酒桌，一就是一，不做半点假，也不想方设法灌酒，喝到自己满意，别人高兴为止。十几年的酒桌生涯，喝酒的朋友越来越多，只要与我喝过一次

酒，他们就会记住我的豪爽，下次喝酒第一个就是想到与我痛饮两杯。就因为这样，我喝醉多次，醉了还是陪人喝，直到他人满意，不再想喝酒了，我才停下来。我在长沙的公交车上醉倒过，在北京的地铁上呕吐过，还是坚持回到自己的住处。

我上酒桌，如果是三两个知心的朋友或者与文人墨客喝酒，我可是个很好的解说员，我从事美食文学写作数年，对全国各地的饮食比较了解，也吃过无数菜系，可以介绍菜的历史、文化、做法、味道等，但凡对吃有所喜欢的人，都喜欢与我共餐。

云云与我吃饭，只有一次。我那天身体不适，没有喝酒，给大家解说桌上的美食。我吃了碗米饭，朋友就开始斗酒，几人围攻，很快喝倒对手，他们还没放手，要灌他，我只好出面解围，给喝倒的朋友赔礼，用双杯回敬，没有喝倒别人，我倒吐得不行。有熟悉我的朋友解释说我今天身体状况不好，桌上的女同胞挺佩服我，忙着帮我收拾残局。

第二天，我接到一个陌生女人的电话，自报家门叫云云，说是昨天晚上一起吃饭的，想找我单独见个面，请教饮酒的几个问题。我结婚后，很少与女人单独见面。我慎重地告诉她，我不喜欢单独与女性共处，她说有两人，一个是很熟悉的朋友，我才答应。

我在茶座坐下，才知道朋友是我同学王刚，闲聊几句，云云开门见山的说：“巴陵老师，我丈夫是国企老总，长期带我参加宴会，因为我不喝酒，丈夫喝醉后也帮不上忙，有人敬酒也无法回敬，想请您指导我饮酒。”

喝醉的痛苦我深有同感，一次到北京出差，同行还有副总谢敏，在长沙时，他常与我们一起吃夜宵喝白酒，到北京，他滴酒不沾，我在北京的朋友多，呆了半个月，逐个拜访那些朋友，每天上午出门，中午、晚上两餐都饮酒，喝得我够受的，常是白酒、啤酒、红酒三种酒混合喝，那时，我只会喝单种酒，混合喝就很快晕倒。每晚十一点左右，我们坐最后一班地铁回住处，连谢敏扶我都没有伸手，这样的印象太深刻了。

我觉得云云信任我，把我喝酒的经历跟她说了，让她有个心理准备，再讨论她是否可以喝酒。我讲完我的喝酒史，告诉她，其实人体本身有消化酶，是通过发酵来实现，会产生酒精等，喝酒是一种有益健康的行为，尽量控制不要喝醉。我还告诉她，饮酒要修炼自己的酒德，要看得比生命还重要。

云云习酒，从喝米酒开始，先是甜酒，每餐坚持喝一点点。两个月后，习惯了酒味。我要她尝试葡萄酒，葡萄酒多喝能晕，但不会醉。习惯葡萄酒

的气味后，尝试干红，干红有酒的作用，也醉人。她喝杯干红，脸就通红，云云下定决心喝酒，也顾不上这么多，常把自己灌醉。

我看时机差不多了，要云云喝啤酒，啤酒气味大，容易反胃，开始饮酒之人往往压不住啤酒的二氧化碳往上冒，折腾多次后，云云的酒量明显长进，啤酒可以喝两三瓶，红酒也可以喝半瓶。这样的酒精训练，让云云结识了很多社会各界友人，学会了酒桌游戏，也增长了与酒有关的学识。

喝酒需要一个恰当的氛围，与心爱的人在一起，很难喝醉。我建议云云与她丈夫对饮，培养酒桌感情。他们两人喝着红酒，品味着女人的幸福和快乐，找到了做妻子的自豪。只要他们夫妻一有空闲，就两人对饮。从此，感情长进不少，交流多了，他老公把生活、工作、应酬上的痛苦都告诉云云，云云了解成功男人的难处：有本事的男人被别的女人惦记，更加爱护自己的丈夫。

云云下定决心要学会喝白酒，找我商量多次。我认为喝白酒，锻炼的最好办法是陪领导喝酒，特别是退休领导，他们都很随和，不再那么装模作样。也喜欢要别人敬酒的感觉，在这样的环境下，不能把自己喝醉，怕说错话，又要发挥到最大量，喝得领导高兴。我特意安排了几次酒席，让云云参与。在这种场合下，云云的酒量上了一个台阶，真

正可以驾驭白酒的烈性和暴躁。

回想起这些日子，我才明白习酒之人，决心和酒德同样重要，要一起修炼。

第六辑 京华烟云

北京爆肚

爆肚是北京的风味小吃，为汤爆肚的统称，多由回族人经营。爆肚分三种做法，有油爆、芫爆、汤爆。油爆、芫爆多为旧时饭馆、餐馆制作，汤爆即白水爆，多为街头摊点制作。爆肚中的爆是讲其速度快，牛羊肚切成横丝放在滚烫的开水中焯，一焯一捞，数秒即成。爆肚要水量大、滚开、火力旺，肚子的部位不同火候要求不一样，行家里手爆肚，散丹五秒，肚板七秒，肚葫芦、肚领、肚蘑菇八秒。爆的时间短了，爆出来的肚片还生，味不够；爆的时间长了，爆出来的肚片偏老，原味全失；只有爆的火候恰到好处时，肚片吃起来才又脆又嫩又筋道，越嚼越有味：牛肚仁水分多，极嫩微脆，蘑菇头鲜美滑润，食信嚼不烂只能整吞整咽。

汤爆肚分羊爆肚和牛爆肚两种，牛爆肚又分百叶、肚仁、厚头、百叶尖等四种，羊爆肚又分散丹、肚领、肚板、蘑菇、蘑菇尖、食信、葫芦、大草牙、肚仁、肚丝等九种。爆好后，加作料酱油、米醋、芝麻酱、香油、豆腐乳、虾油、葱花、香菜、蒜汁、辣椒油等，吃起来才味道绝佳。

汤爆肚只适合于羊肚、牛百叶，牛肚的其他部位质厚易韧，不宜水爆，余的时间稍久就不能吃。

羊肚组织细软，洗净后洁白，普通爆肚摊把羊

肚分成四个部位，定有专名。紧接食管部分是瘤胃部位最大，有毛巾状小肉瘤，俗称肚板。肚板有两块，相连处有条较厚的肉峰最嫩，称肚领。肚领去皮只用内部净肉又白又厚，称肚仁。形如连环方形的蜂窝胃称肚葫芦。重瓣胃如一页一页折叠的布片称散旦，也叫百叶。刍胃俗称肚蘑菇，又滑又软，接近肠部的一段较细小的叫蘑菇尖。羊肚中最贵的是肚仁，其次是百叶、蘑菇，肚板最便宜。羊散丹是羊的小胃，一盘散丹需要四只羊的胃；羊肚领是羊大胃上的脊梁，一盘肚领需要六只羊的胃；羊肚板是羊的大胃，口感发老，有嚼劲和弹口，肚板薄切成块，爆时出现小碗，吃时用小碗儿舀作料，久嚼后囫囵咽下，别有一番滋味。

牛百叶是牛的小胃，色泽各异，呈现黑、黄、绿等颜色，吃饲料的牛百叶发黑，吃粮食稻草的牛百叶发黄。牛肚仁是牛大胃上的脊梁，中间部分叫大梁，端部分开的叫三叉，大梁比三叉嫩。

爆肚汤是白开水加葱丝、花椒，本身无味，味道全靠作料来辅助，达到美味的效果。爆肚的作料以芝麻酱为主，酱油、辣油、香菜、葱花、乳腐卤为辅。爆肚下锅，一次用量很少，每次只有半小碗，二两左右，每片都受热均匀，爆熟程度一致。

老北京人讲究“吃秋”，有俗话说“要吃秋，有爆肚”，拿爆肚来做秋冬季节的区别。清代乾隆

年间，每年秋末冬初，北京的清真餐馆和街头摊贩就经营起爆肚，天桥有爆肚石，门框胡同有爆肚杨，聚集了不少食客；爆肚冯、爆肚满等，在食客中最出名，成为食客的抢手货。

爆肚冯由山东名厨冯天杰在清代光绪年间开创，素以爆肚脆嫩，作料爽口著称。爆肚依牛羊肚不同部位分为十三种，羊肚板、肚葫芦、羊食信、羊肚蘑菇称爆肚四样硬货。讲究羊肚牛肚新鲜现宰，不用干货水发；做工精细，摘、裁、切讲究技巧和学问；严格掌握爆的时间和火候；作料精致细腻。爆肚冯把羊肚分为葫芦、食信、肚板、肚芯、肚仁、肚领、散丹、蘑菇、蘑菇头等九个部位，把牛肚分为肚仁、百叶、百叶尖、厚头等四个部位，常做的有羊三样、羊四样及几个部位的组合拼盘。

爆肚王首创王金良，有百年历史，他爆的爆肚为京城一绝，有“爆肚之王”之称。爆肚王只做爆肚仁、散丹、牛百叶、肚板、肚领等样，选料、加工、作料样样讲究，按传统手艺去做。原料须头天屠宰鲜肚，牛百叶、羊散丹一叶一叶地洗，刀功薄厚整齐不碎，爆的水温、火候掌握得极为合适，坚持每次只爆一盘，不用大锅烩。爆肚仁和爆牛百叶为王氏父子首创，肚仁乳白色，似虾仁，牛百叶脆且嫩，别具风味。

汤爆肚风味独特，下酒极佳，可独酌小饮，不

宜海饮大嚼，唯有小酒馆、小吃摊才有。我与好友徐强，喜欢喝点小酒，也喜欢细嚼慢品，就选择在小摊点上吃爆肚来打发时间。摊主卖爆肚时，按客人指定的部位论价下开水爆熟，我们要了肚仁、肚板、肚领、牛百叶等物。摊主告诉我们，要保持爆肚的脆嫩，必须及时吃完，稍冷即回生，时间一长不堪嚼碎。我们就现爆现吃，爆一种吃一种，把品饮当作闲聊。吃爆肚一口只吃一块，抹着碗底托着香菜葱蘸起调料入口，讲究齿感，有嚼嫩黄瓜的声响。

吃爆肚，品味的人要会吃，不会吃的人顶多吃出个牛百叶的脆劲，会吃的人才吃得有滋有味，而且各有各的偏好，别的根本不尝。我听邻座的顾客议论，他们吃各种爆肚，全部吃得出味来，讲得满口生津，如爆到了几分，还差什么火候等，我听了甚是钦佩。吃爆肚的最高境界是吃肚领，外脆里嫩，咬时脆，咬进后嫩。肚领金贵，很嫩，比肚仁还嫩，羊肚领要把外面的皮剥了吃，牛的直接爆。肚领爆火候很讲究，因为太嫩，火候稍微一大就老了不能吃。蘑菇尖是蘑菇的精华，只有一小块，吃起来非常脆嫩，让人回味无穷。

吃过北京爆肚，我才知道京城吃客的绝活和精湛，让我感叹。

北京炒肝

从春秋战国开始，北京就是我国北方重镇，辽金元明清五代建都北京，政治经济文化外交集中于此，汉满蒙回等民族大量定居聚集，饮食文化苔革百家、兼收并蓄、格调高雅、风格独特，自成特色鲜明的北京菜系，有牛羊肉为主的清真菜、明清皇家传出的宫廷菜、做工精细善烹海味的谭家菜及其他各省市传入北京的经典菜肴等。清真菜在北京菜中占重要地位，以牛羊为原料，有全羊席、烤肉、涮羊肉、煨羊肉等；宫廷菜选料珍贵，调味细腻，菜名典雅，富于诗情画意，有抓炒鱼片、红娘自配、脯雪黄鱼等；谭家菜讲究原汁原味，咸甜适中，不惜用料，火候足到，有黄焖鱼翅等。北京菜由各地方菜、清真菜、宫廷菜、官府菜等融合而成，口味浓厚清鲜，质感多样，菜品繁多，四季分明，烹调手法有爆炒熘烤涮焖蒸氽煮等技艺，深得各菜系的精华。

清军入关，定都北京后，满族人大量进京。满族信仰萨满教，有杀猪祭神的习俗，祭祀后有分食祭肉的传统，将肠、肚等内脏烩成一锅，众人分食。满洲王公贵族、八旗佐领等大户人家进京后，仍按着满族习俗每日杀猪，剩下大量祭肉及肝、肠、肚、肺等下水无法食尽，遂售给街头小贩，逐

渐发展出白煮肉、炒肝、卤煮火烧等多种小吃。炒肝中的“炒”字并非汉语用油翻炒之意，是满语“colambi”，有烹炒煎熬之意。炒肝先用水煮再熬为浓汁，余汤极少，成透明糊状。

现在的北京炒肝，由满族炒肝与宋代民间熬肝融合而成，以猪的肝脏、大肠为主料，蒜为辅料，加姜、八角、蒜、黄酱、酱油、熟猪油、醋、明矾、猪骨汤、盐等食材，淀粉勾芡做成。以猪肥肠为主，猪肝只占三分之一。清代同治年间，会仙居做出不勾芡的炒肝，京城流传一句歇后语：炒肝不勾芡——熬心熬肺。

会仙居创建于清代同治元年（1862年），刘永奎和妻子在鲜鱼胡同中间路南开了一片酒馆，经营民间小菜和折箩，颇受京城破落子弟和底层食客的喜爱，定名会仙居。1900年，《北京晨报》主持人杨曼青常来会仙居品饮细觅，喜食白水杂碎，后来建议刘氏三兄弟将白水杂碎去掉心肺，用猪肠猪肝为原料，加上葱姜蒜制成酱色，再勾芡，定名炒肝。会仙居炒肝出名后，北京四九城的小饭馆、小吃店相继添了炒肝，声名远播，食客众多。1930年，会仙居对面新开张一家炒肝店，名为天兴居。1956年，会仙居与天兴居合并，挂天兴居饭馆的牌匾，聘原天兴居经理后代沙德亮为经理，由会仙居做炒肝技术最好的师傅掌灶，另设洗肠车间，使天

兴居炒肝得以继承、传播。1992年，天兴居炒肝评为北京十大名小吃。1997年，天兴居炒肝评为中华名小吃，获中国烹饪协会奖牌。

清代炒肝制售有两种方式，一为铺面经营，一为肩挑营生，铺面经营首推会仙居。做炒肝非常讲究，将猪肠用食用碱、盐浸泡揉搓，用清水加醋洗净，盘成捆，用绳子扎好，将肠子从一处剪断，放在凉水锅中，旺火煮开，改用文火炖至筷子能扎透，盖好锅盖使肠子熟透不跑油，捞出浸泡凉水，洗去肠表皮油脂，切成顶针段。猪肝洗净，用刀斜片切成柳叶形条或菱形片，熟猪油倒入锅内用旺火烧热放入八角、黄酱、姜末、酱油，蒜泥炒成稀糊状，置罐中备用。熬上好口蘑汤。将猪骨汤烧沸，放入猪肠、蒜酱、葱花、姜末和口蘑汤，待沸，撇去浮油，放猪肝及酱油和熟蒜泥、生蒜泥、盐搅匀，汤沸后，用淀粉勾芡，再煮沸，撒上味精搅匀即成。

猪肝分黄沙肝、油肝、猪母肝、血肝等四种，黄沙肝柔软微黄，油肝特软带光泽，猪母肝粗糙较硬带网纹根颜色带微蓝，血肝充血常有血水渗出带微蓝有腥枯。《千金食治》载肝主明目，患有高血压、冠心病者忌食，忌与野鸡肉、麻雀肉、鱼肉一同食用，生痈疽。《随息居饮食谱》载猪肝明目，治诸血病，余病均忌，平人勿食。

猪肝含有丰富的铁磷元素，是造血的原料。还富含蛋白质、卵磷脂、微量元素等，有利于儿童的智力发育和身体发育。猪肝中含有丰富的维生素A，常吃猪肝可以逐渐消除眼科病症。猪肝具有多种抗癌物质维生素C、硒等，有较强的抑癌能力和抗疲劳的作用。肝脏是养料贮存器官，又是解毒器官，不断发挥其解毒作用，经肝脏代谢后，有毒物质和解毒产物可以随胆汁的分泌排出体外。猪肝适宜气血虚弱，面色萎黄，缺铁性贫血者食用；适宜肝血不足所致的视物模糊不清，夜盲、眼干燥症，小儿麻疹病后角膜软化症，内外翳障等眼病者食用；适宜癌症患者及放疗、化疗后食用。

我到天兴居，才知道其店铺并不大，建筑面积一百平方米左右，营业面积只有四十平方米左右。几张长条桌子，配以圆凳，窗明几净，环境清幽。制好的炒肝放在柜台后，顾客随要随盛。我们两人各要一碗炒肝，还要了半斤包子，以补充我们的食量。看着服务员把炒肝盛在小巧玲珑的二寸小瓷碗中，宛若宝盞含晶，晶莹透彻，甚是诱人。看着晶莹剔透的炒肝汤汁，闻着那猪肝散发出来的鲜香味，我不由得垂涎欲滴，胃液蠕动。我们选好座位坐下来，闻到一股浓浓的蒜味，却在炒肝中没有找到蒜仔，服务员告诉我，那是蒜泥，已经融化在炒肝中。

北京人吃炒肝，吃法和动作都很讲究，他们不用筷子和勺子。我们几个老北京一手托着碗底，嘴唇顺着碗沿转着慢慢吮吸。我也学着慢慢喝，炒肝的汤汁浓稠细滑，慢慢流入口中，风味独具，再佐以热腾腾的包子，细嚼慢咽，别有一番滋味，味道无法言说。竹枝词《燕都小食品杂咏》云：“稠浓汁里煮肥肠，交易公平论块尝。谚语流传猪八戒，一声过市炒肝香。”

北京炸酱面

面条俗称面、水面、面条子，古代称汤饼、奢面、素饼、煮饼、水引饼、不托等。我国的面条起源于汉代，已有两千年历史。早期面条呈片状，逐渐演变成条状。进入魏晋南北朝时期，面条基本形成，《齐民要术》记载的水引饼与现代面条相近。南北朝至唐代，面条品种开始丰富，出现了过水凉面，民间兴起吃寿面的习俗。宋代面条发展迅速，多达三四十种。元代出现挂面，明代出现抻面。清代出现五香面、八珍面，乾隆年间又出现伊府面。陆续形成了面杖擀、手抻、刀削、机器轧制等多种多样的制作方法。旧时，旅馆饭店门外还喜欢挂把捞面条的箢篱来招徕客人，表示价格实惠，面条好吃。

面条分布区域甚广，因地域不同形成若干颇具地方特色的面系。京津一带有打卤面，山西有刀削面，陕西有臊子面，兰州有牛肉拉面，湖北有热干面，四川有担担面，江南一带有阳春面，两广有伊府面，北京有炸酱面等。诸多面条品种中炸酱面分布的地域最广，北方、中原一带不用说，广东、福建、重庆等地也接纳了炸酱面的味道和口感，被称为中国饮食的国粹，外国人也喜欢中国的炸酱面，在日本、韩国、欧美等地都很流行。

明代后期，朱栢主导北京城，渐习北人风俗和饮食。甘陕晋鲁各路商贾在北京城大行商肆，建立北方经济枢纽，汤面顺势带进北京城。老北京炸酱面百吃不厌，我每次到北京，都要吃顿炸酱面解馋，聊表进京之劳。北京人做老北京炸酱面的炸酱非常讲究，酱一定用干黄酱和甜面酱，猪肉的精肉和肥肉按三七比例切成小丁，做酱小火糗、酱面泡；随着一年四季的变化，拌面的面码儿几乎不重复。北京城有首顺口溜：“青豆嘴儿、香椿芽儿，焯韭菜切成段儿；芹菜末儿、莴笋片儿，狗牙蒜要掰两瓣儿；豆芽菜，去掉根儿，顶花带刺儿的黄瓜要切细丝儿；心里美，切几批儿，焯江豆剁碎丁儿，小水萝卜带绿缨儿；辣椒麻油淋一点儿，芥末泼到辣鼻眼儿。炸酱面虽只一小碗，七碟八碗是面码儿。”就是说北京炸酱面的，说得非常详细，又有趣味。

老北京炸酱面的起源说法众多，有落魄说，即晚晴破落贵族子弟吃不起羊肉，就吃炸酱面度日。有历史说，即中国人发明并制作面条的时间早于世界上其他地方，是阿拉伯面条或者意大利面条的祖先，炸酱面即是其代表。有逃难说，即光绪年间八国联军入侵打到北京城，慈禧、光绪逃到西安，吃到了口味可口的炸酱面，后来带西安炸酱面老板进京开馆。这些说法都有些牵强，准确的还是明朝末

年，甘陕晋鲁商贾在北京聚居，把他们家乡的打卤面和臊子面的做法和吃法混合起来，形成现在的北京炸酱面。

炸酱面由菜码、炸酱、煮熟的面条三者拌合而成。将黄瓜、香椿、豆芽、青豆、黄豆切好或煮好，做成菜码备用。将肉丁及葱姜等放在油里炒，加黄酱或甜面酱炸炒，即成炸酱。面条煮熟后，捞出，浇上炸酱，拌了菜码即成炸酱面。面条捞出后用凉水浸洗再加炸酱、菜码的称过水面。

北京人常把炸酱面当饭吃，暑天吃炸酱面既方便快捷又开胃消暑。行走在北京的大小胡同里，看到大杂院的街坊四邻聚在一堆吃饭聊天，他们端着碗炸酱面，碗里搁根脆黄瓜，在当院或门洞里一蹲，吃两口炸酱面，咬一口黄瓜，还边聊天边下棋，其乐融融，趣味横生。

老北京炸酱面的精髓在炸酱，常见的是猪肉丁炸酱，还有脊丁炸酱、三鲜炸酱、木樨炸酱、炸豆腐丁酱、烧茄子丁酱等数十种。老北京人吃炸酱面，冷天讲究吃热的谓之锅儿挑，完全不过水；热天吃过水面，汤要篋尽。北京人根据季节佐以各种时鲜小菜，叫全面码儿。初春，用掐头去尾的豆芽菜、只有两片子的水萝卜缨，浇上过年剩下的腊八醋。春深，在酱里放上鲜花椒蕊儿，称花椒酱，面码儿则是青蒜、香椿芽、掐菜、青豆嘴、小水萝卜

缕和丝。初夏以新蒜、焯过水的鲜豌豆、黄瓜丝、扁豆丝、韭菜段等为面码儿。盛夏、秋季，物产最为丰富，面码儿最全，是吃炸酱面的最好季节。冬天，北京大雪纷飞，面码儿突出萝卜丝、白菜丝，另有一番傲雪风味。

做炸酱，首先要选好黄酱，黄豆质量好，加的是白面，加棒子面的酱凉后容易坨在一起，拌不开。其次是炸酱的火候和配料，火候要均匀，炸酱的配比要合适，五花肉切成半厘米见方的小丁，肉丁肥瘦兼有，黄酱放少点，炸出来的酱才香喷喷的。炒锅上火倒油烧热，放葱段、姜末、蒜末炒香，下五花肉丁中火煸炒，逼出猪油加料酒去腥，加生抽炒匀，将肉丁盛出。锅内留煸肉的猪油，把调均的甜面酱和干黄酱倒进锅里炒出酱香味，加五花肉丁、香菇丁、姜末，小火慢慢熬十余分钟，直到酱和肉丁水乳交融，汤汁收干，加葱白末，用余温将葱白焖熟，炸酱就做好了。

老北京人吃炸酱面，习惯用猪油炸酱，趁热吃时很香，猪油一凉酱就凝固了，没法拌匀；现在北京人用色拉油炸酱，拌起来更方便，吃了也健康。常用的菜码有豆芽、芹菜、青豆儿、黄瓜丝、心里美萝卜丝、白菜丝、青蒜、大蒜等八样，在煮面前用开水焯一下，沥干水分待用。

煮面时多放些水，加盐，面不会粘在一起。面

不要煮得太烂，点三次水即可，有一点点生，有嚼劲最好吃，面条煮好了冷水冲掉面糊，爽滑可口。不会煮面的年轻人可以选择高压锅煮面，水开之后下挂面，冒气用冷水淋锅盖，捞出面条刚好。面煮好拌上两大勺香喷喷油腻腻的炸酱，即干香又味甜。酱不要太多，否则太咸。放入各种菜码，搅拌均匀，即可开吃。

北京人吃炸酱面，喜欢在肩上搭着毛巾，蹲在大槐树下，端着个大碗，吸溜吸溜地吃，还大口啃黄瓜、大蒜，有时来口二锅头下面，特有北京情怀。

现在，走到天津、山东、东北、上海、重庆、广东、香港、台湾等地，也看到很多老百姓喜欢吃炸酱面，只是做法上稍微有些改进和区别。韩国的炸酱面由华侨带入，以春酱为调味料，加洋葱、虾、肉类等。有些外国高级餐馆也卖炸酱面，摆放相当精致，碟子周边摆上黄瓜丝，中间盘放着面条，碟子芯放炒鸡蛋，最中央一撮炸酱，像工艺品。

我吃炸酱面，还是喜欢北京的炸酱面，特别是老北京炸酱面，吃了最解馋。

豆汁焦圈

北京六朝古都，造就了它的饮食文明，也普及了它的市民小吃。北京遍地都是美食，也遍地都是小吃。但是这些小吃却是零星散落在街头巷尾，卖小吃的人多属单练，他们经过几代人的祖传、操持，练就了许多拿手玩意，在京都食客中赫赫有名，无人不知无人不晓。食客想吃那种小吃，不是随处都可以吃到，只能看自己的机遇和造化，碰到才能吃。

解放初期，北京的小吃摊点群集中在隆福寺、白塔寺、西四、鼓楼、前门外、天桥、菜市口、牛街、花市、东岳庙等地方，它们一家挨着一家，有几百家小吃店或小吃摊，挤在一块，煎、炒、烹、炸、烙一应俱全。北京最大的小吃点在隆福寺，有名的小吃店有麻记饺子、年糕虎、爆肚杨、豆腐脑马、豆汁安等，经营者多为小商贩，摆于在集市庙会或者肩挑车推沿街叫卖。

旧时，北京的各色小吃难登大雅之堂，被形容为“鸡零狗碎不登堂，窄巷循声觅野香”。现在，北京带古朴遗风的食文化越来越被人吃货认同和追忆，小吃抖去了民间的野味遗风，大大方方地登堂入室，成为全国人民关注的美食。

我旅走京华，在北京的幽街曲巷、四合院门

前，长期看到一道亮丽的风景线，那就是小吃摊贩用长短交错、和畅凄咽的吆喝声穿街走巷，声音和味道很吸引人，老北京人听了觉得乡音淡淡、回味无穷，从中溢出些蕴涵的掌故或逸闻趣事。

最具特色的京城小吃离不开豆汁和焦圈，这也是我最喜欢吃的两样东西。

焦圈又叫小油鬼，是北京男女老少都爱吃的小吃，酥脆油香的味道诱惑着食客。北京人喝豆汁，必然吃焦圈，豆汁就着焦圈吃，成了北京小吃的一个标签。焦圈贮存十天半个月不变质，脆香如初，酥脆不皮，色泽深黄，碗口大小，形如手镯，酷似炸面包圈，口感酥脆焦香，耐人回味。

焦圈制作繁琐，劳动效率低，北京一般的吃食店不愿意做它。北京炸焦圈著名的有焦圈俊王，是南来顺的师傅，他炸的焦圈个个棕黄，大小一般，特别香、酥、脆，放在桌上稍碰即碎，决无硬良的感觉。20世纪30年代，做焦圈最出名的是兴盛馆的邬殿元师傅，他靠粥铺为生，以焦圈为主。东城隆福寺的马庆才师傅，也很有名。

做焦圈，用温水化开盐、碱、矾，加水拌和面粉做成面团，用手反复揉压面团，揉匀后放案板上饧三个小时，然后把面团压扁，用刀切成五厘米宽的条状，做成条面坯放案板上，用一手按住一端，另一手托住面坯的另一端捋成长扁片，厚约六厘

米，用刀把面片切成四厘米宽的剂。剂叠在一起，用小炸刀从中间切一刀，两边不能切通，稍微连一点，油烧至五成热时，用手拿住生焦圈坯的一头下油锅，随即用筷子从中间撑开，使之成手镯形，定型后翻过来，炸至枣红色出锅控油，即成香酥脆的焦圈。

上品的焦圈讲究色泽深黄，油亮光滑，小巧玲珑。宋代美食家苏东坡曾写过一首诗赞美京华焦圈：“纤手搓成玉数寻，碧油煎出嫩黄深。夜来春睡无轻重，压褊佳人缠臂金。”《本草纲目·谷部》记载：“入少盐，牵索扭捻成环钏之形，油煎食之。”

北京人除了喜吃焦圈，还爱喝豆汁，把喝豆汁当成是一种人生的最高享受。我第一次在北京喝到豆汁，味如泔水，难以下咽，可以与老家的寡坛水有得一比，酸臭相当，喝过几次之后，也慢慢地爱上此物，深得其味。

豆汁在北京以及承德久负盛名，色泽灰绿，浓醇酸甜，为冬春两季流行的风味小吃，富含蛋白质、维生素C、粗纤维和糖，有祛暑、清热、温阳、健脾、开胃、去毒、除燥等功效。

据史料记载，豆汁在辽、宋就是民间大众化食物。清代进入宫廷，乾隆十八年十月，内务府发了一道谕帖：“近日京师新兴豆汁一物，已派伊立布

（乾隆朝之大臣）检察，是否清洁可饮。”记载了豆汁在宫廷的饮用和受皇室关注，每年旧历九月至次年立夏后五天，清宫御寿两膳房都要制作豆汁，帝后酒肉之余，皆饮豆汁以解油腻。据野史记载，咸丰梓宫回銮，东西两太后带领同治帝刚回到宫里，即向御膳房要豆汁儿喝。

有人说，豆汁是老旗人的吃食，其实喜欢喝豆汁的并不局限于旗人，也不拘于贫富。在民间喝豆汁的主顾不分贵贱，穿戴体面者在庙会上吃灌肠、羊霜肠往往被人耻笑，唯独喝豆汁不足为耻。《燕都小食品杂咏》豆汁粥诗云：“糟粕居然可做粥，老浆风味论稀稠。无分男女齐来坐，适口酸盐各一瓯。”“得味在酸咸之外，食者自知，可谓精妙绝伦。”

豆汁的来源，是粉房中水磨绿豆制粉条或团粉时，把淀粉取出后剩下淡绿泛青色下脚，经过发酵再煮熟就是。豆汁经过烫豆、磨豆、淀粉分离、发酵等系列工序，最后得到淀粉、豆汁和浆。淀粉用做它用，浆用于再循环生产的发酵原料，豆汁用做饮用和生产麻豆腐。麻豆腐是使用大锅把豆汁熬开，把水分沥干，用羊油炒！豆汁沉底，干糊糊的是麻豆腐。羊油炒麻豆腐加几个刚出芽的青豆，极香，食后胃口大开。

卖豆汁的小贩从粉房将生豆汁趸来，挑到庙上

就地熬熟。前边设个长条案，摆上四个大玻璃罩子，分别为辣咸菜、萝卜干、芝麻酱烧饼或马蹄、焦圈。条案上铺着雪白桌布，挂着蓝布围子，上面扎有用白布剪成的图案，标出豆汁字号。夏天支个布棚遮阴，小贩向游人吆喝：“请吧，您哪！热烧饼、热果子，里边有座儿哪！”

一般人喝豆汁，不管是热是凉，端碗就喝，喝不出个所以然，只赚个热闹或完成个心愿。凉豆汁入嘴便有泔水味，趁热喝味道就不一样，甜中带酸，酸中有涩，滋味独特；再就着咸菜丝、焦圈、烧饼吃，豆汁就更有味道了。老北京人爱喝豆汁，喜欢买生豆汁回家熬，夏天才到庙会、街头的豆汁摊上去喝。豆汁分售生和售熟两种，售生者多以手推木桶车，同麻豆腐一起卖；售熟者以肩挑货担为主，一头是豆汁锅，另一头摆着焦圈、麻花、辣咸菜。卖豆汁串背街、胡同不用唤头和吆唤，每天串到哪里都有准时候，买者也会翘首等候。

喝豆汁吃焦圈必须配切得极细的酱菜，夏天用苜蓝，讲究用老咸水芥切成细丝，拌上辣椒油，还要配套吃炸得焦黄酥透的焦圈，风味独到。据单好豆汁焦圈的食客称，一碗豆汁几个焦圈加上一碟辣咸菜丝，就有酸、辣、甜、咸、脆等五味，独没有苦味，为人生的期盼。

北京人喝豆汁，有种定论：“北京豆汁儿，旗

人的命根儿。”据说齐化门（朝阳门）外营房的旗人聚在街头痛哭流涕，路人问之，哭者愈痛，谓“豆汁儿房都关了张，岂不要了性命？”旗人称豆汁为本命食。俗话说北京三嘴为豆汁儿嘴、老米嘴、卤虾嘴，豆汁一旦喝上道，就有其味无穷之叹，吃不惯者难以下咽，甚至作呕，吃上瘾的一天不吃就觉得欠点什么。老北京有句行话“不喝豆汁儿，算不上地道的北京人”，就是针对他们的喜好做的结论。

豆汁夏天可消渴解暑，冬季能清热温阳，四季喝它，益于开胃健脾、去毒除燥。喝豆汁有讲究，得配上焦圈、咸菜丝，即味在食外。著名的豆汁店有锦馨豆汁店、锦芳小吃店、护国寺小吃店、南来顺、牛街宝记豆汁店（生豆汁）、磁器口豆汁店等，为食客所追捧。

喝豆汁有讲究的，首先得烫，正咕嘟着偶尔冒几个泡的热度最好，再必须配上切得极细的芥菜疙瘩丝、淋上辣椒油，还搭上两个焦圈，吃起来主味酸、回味甜、芥菜咸、红油辣，加上焦圈的脆和香，五味齐全，堪称绝配！

第七辑 银妆素果

建水临安豆腐

在云南旅游，气候温和，大城小镇夜市非常兴旺，各色饮食齐备。我和家人旅游，到夜市的摊点享受美食是门必修课程。行走在昆明的街头，看到夜市涌动，小贩用炭火烤着一寸见方的豆腐块，小巧玲珑，金黄灿灿，很是吸引视觉和诱惑食欲。我问朋友，才知道是临安府的臭豆腐，产于红河州建水县。

我带着好奇和疑问，从昆明出发，坐了三个多小时的汽车来到建水县城。建水是座充满文化和历史的城市，到处是雕梁画栋，又非常感性漂浮，街头巷尾的美食让人充满欲望，烧豆腐做得细腻、精制、深远，还带着浓郁的书香味，又有说不尽的味道和感想。

建水县古名临安府，做烧豆腐的历史非常悠久。清代中后期，临安豆腐已经享有盛名，名称沿用至今，临安豆腐数城西周氏烧豆腐味道最佳，人气最旺。相传周氏家族从清光绪九年（1883年）开始作烧豆腐，一直坚持到现在。周氏烧豆腐选料严格，用大粒白皮黄豆为原料，加工精细，做出洁白如乳、细腻软嫩、烧烤不变黑的绝色豆腐。周氏烧豆腐用小块纱布包豆腐，包扎好的豆腐块用木板压干水分，再去掉纱布，装入簸箕内，每块豆腐加点

盐，再盖上簸箕，隔日翻动一次，待豆腐呈灰白色后，即可拿去烧烤。烧豆腐用木炭火烤制，炭火上架个铁条炕筛，涂上香油，豆腐边烤边翻动，等豆腐充分膨胀，烤得金灿灿，盛入碗里，蘸上酱油、辣椒末、蒜泥、味精、小米辣等作料做成的调料，即可食用，也可打包带走。

我流连在建水县城的街头，常听到小孩在哼一首民谣：“云南臭豆腐，要数临安府。闻着臭，吃着香，胀鼓圆圆黄灿灿，四棱八角讨人想，三顿不吃心就慌。”细细了解才知道，临安豆腐制作工艺比较复杂，从黄豆到豆腐要经过筛选、脱壳、浸泡、磨浆、过滤、煮浆、点浆、成型、划块、发酵等十道工序，每道工序都要做到淋漓尽致，不留任何瑕疵，方可做出绝好的烧豆腐。临安烧豆腐最重要的工序是发酵，这是烧豆腐成败的关键。一般作坊采用闷捂来加速发酵，把压干水分的豆腐整齐的码放在大竹筛里，用白纱布或白土布包裹严实，放在通风处，等待发酵。针对不同天气，还要做相应的处理，冬天要加盖当年新稻草来保温，减少发酵时间；夏天只盖沙网，以防豆腐发酸变腐。在常温下，两至四天即可变成灰白色，成为烧豆腐的理想食材。豆腐没有发好酵，就又酸又硬，影响味道和口感；豆腐发酵太厉害，外表太软或者内腐，无法烤制。

行走在古老又狭小的建水县城，烧豆腐摊随处可见。他们除了烤豆腐，还烤韭菜、罗非鱼、江鳅、五花肉、鸡脚、茄子、小瓜等食物，却都是烧豆腐的配角和辅料。我吃过的临安烧豆腐，大概有三种：一种是炭火烧豆腐，用发酵两三天豆腐烧烤，也是最常见的；一种是炭火烤干豆腐，豆腐只有烧豆腐一半大，烤熟后会膨胀到三五倍大小，吃起来韧劲更强，有嚼味和品味，是下酒的极品美食；一种是油炸烧豆腐，把烧豆腐放在油锅里炸脆吃，有点像长沙臭豆腐的油炸方式。

建水县城的烧豆腐摊点，从早晨开始，就围坐着一圈食客。他们坐着小板凳，围着个小火盆，上面架着铁算子，寸方大小的豆腐排列成行，烤得焦黄焦黄，食客拿着筷子等待刚下架的烧豆腐，抢到一颗烧豆腐，匆匆蘸好蘸水，欣然自得的放进口里，津津有味的嚼着，感受烧豆腐带给他的芳香和满足。烧豆腐要慢慢烤，烤好的豆腐才疏松可口，外脆里嫩，滑爽有质，香气回荡。烤时要在豆腐表面刷些食用油，豆腐油黄发亮，香味飘逸很远。豆腐在炭火的催情下，逐渐膨胀，竟成圆球状翻滚在铁架上，招摇食客。铁架较大，待烤的烧豆腐排满一角，通红的炭火烤着头顶排列开的烧豆腐，发出吱吱的叫声和欢语，随着摊主的筷子舞蹈、跳跃，最后跳进食客的碗里。炭火烤熟一个，食客拣吃一

个，摊主拨入一个生的烤上，这样源源不断的来来去去，摊主也不闲着，常与客人聊上几句家常。他面前的无数小罐，对应每位食客，每吃一个烤豆腐，摊主扔粒包谷，吃完结账，摊主倾罐数点包谷收款。

临安豆腐集中在建水县城西门溥博井附近，溥博井俗称大板井，井水甜美，清澈见底。临安豆腐坊以家庭作坊为主，多则十几人、少则五六人，都是手工制作，一天每人可以做两三千个烧豆腐，分白天黑夜两班。作坊用姓氏做招牌，写在装豆腐的铁皮箱上。包豆腐的多是女人，用两百张小花布，包个豆腐顺手解开一个压制好的豆腐，动作飞快，让我看不清她们的手法。临安豆腐最大的加工部落集中在南庄，已经建立起相应的采购、运输、销售链条。凌晨四点，建水西门农贸市场就开始烧豆腐的交易和批发，百分之九十的烧豆腐运往云南各地，等待哪里的食客亲临；剩下的百分之十的烧豆腐，在建水县城自己消化。早上八点，昆明的市场就可以买到建水生产的临安烧豆腐，进入品食阶段。

吃临安烧豆腐，蘸料有两种，一种是以乳腐汁、烧糊辣子面、香菜末调成的汤汁；一种是辣椒面、盐、花椒面、味精拌成的干料。我喜欢干料，还加点小米辣，味道很特别，也很刺激。汤汁也别

有风味，豆腐浸入汤汁，小孔中吸满腐乳汁，咬下去汁液四溅，豆香回荡在口腔里，久久不能消失。

我吃临安烧豆腐，咬破那薄薄的脆皮，热气从蜂窝状小孔中散出，香味扑鼻，我就会张开口，让香味自然回荡。与朋友或我的爱人一起去吃临安烧豆腐，我还喜欢佐点小酒或来瓶啤酒，慢慢品味，吃数十个都不厌倦。

桑植菜豆腐

桑植地处武陵山北麓，鄂西山地南端，山水秀丽、溪河纵横、人杰地灵、物产丰富。居住着土家族、白族、苗族等十八个民族，古称西南夷地，保留了很多蛮夷风俗。

桑植与临澧、慈利相邻，它特有的小气候——“一山有四季，十里不同天”，造成十年九灾，粮食缺乏。桑植境内的澧水、娄水、苦竹河等河流，水流湍急、常年不冻，地下泉水很多，水质较好。桑植县所产的豆腐比较有名，水豆腐、千层豆腐、盐豆腐干、菜豆腐四样并驾齐驱。

桑植盐豆腐干在清代咸丰年间开始流行制作，畅销长沙、武汉、广州等地，曾列为贡品，名噪京城。

桑植现在最流行的是菜豆腐，其实是我们常说的和渣，是道最普遍又吃法多样的绿色食品，因为在和渣里加入切细的青菜叶，看上去白绿相间，就像菜叶镶嵌在豆腐中。

菜豆腐制作比较简单，黄豆浸泡后磨碎成豆浆，兑水放进锅里，掺入切细的青菜叶、韭菜，用文火煮熟凝结，菜豆腐成乳白色，中间间杂绿叶，色相诱人。菜豆腐不用去除豆渣，人称懒和渣。菜叶煮在菜豆腐里，清新爽口，豆腐细嫩甜腻、晶莹

清爽、营养丰富、味道鲜美。

最常见的菜豆腐有残菜和渣，人家办完红白喜事，表示感谢邻里相互帮助，送碗有肉汤残菜的大杂烩，回家在柴火上一煮，香气诱人，味美爽口。

菜豆腐最多的时候是春节，土家族人每家每户做豆腐，就会剩下一些豆渣，土家族人为了节约来之不易的粮食，加上野菜叶，煮着当饭吃，就是传说中非常流行的和渣饭。

随着生活条件的好转，桑植土家族人春节做的豆腐越来越多，剩下的豆渣也越来越多，他们把豆渣煮熟发酵，捏成拳头大小的豆渣丸，用柴火熏干，做成香腊制品，食用时捣碎加水上料，做成下饭菜，那酸的豆渣，能够增强食欲，容易下饭。

菜豆腐是一道素食，有健美减肥的功能，在城市是道时尚菜，清淡中带着乳香味。

山林的土家人，食惯了粗糙的苞谷，再吃和着汤水的菜豆腐，容易下喉入肚。盛夏酷暑，土家人喝碗菜豆腐，既解渴又消暑；放置几天的菜豆腐，豆渣化酸，土家人做成酸和渣，吃起来别有一番滋味，入口痒酥酥的，喉咙舒服无比。寒冬腊月，将酸和渣放辣椒、猪油、盐、大蒜，架柴火上边熬边吃，如麻辣豆腐、臭豆腐一样，别有一番滋味上心头；吃碗新鲜菜豆腐，既温暖了自己的胃，也润滑了干涸的喉咙，可以在山坡上唱几句山歌。

桑植县被张家界的旅游带动后，来贺龙故居游玩的人不少，菜豆腐作为一道特色菜被游客传播，成为桑植县的特色。

白溪煨豆腐

白溪镇位于新化县城北部四十公里，闻名的古镇，有二千余年历史，曾是蚩尤和梅山文化的发祥地，有小南京之美誉。古镇八景中外知名，白溪水豆腐更是名震天下。白溪镇坐落在资江边，资水四十八溪，溪溪产一绝，最具风采的是白溪豆腐绝。

秦统一中国后，新化居民依然椎髻徒跣、断发纹身、耕田有邑、水行山处、不服王化，世称梅山蛮。宋神宗熙宁三年，梅山正式归附朝廷，设上、下两邑，上邑为新化，取“王化之新地”，下邑为安化，取“人安德化”之意，白溪在梅山上邑。

民间所说白溪，泛指油溪、青实、邓家、何思、檀山、水月、鹅溪、横岩、东富、荣华、澧溪、圳上等乡镇。白溪地处大熊山南麓丘陵，跨资水两岸。资水从南塘入境，在石子湾改向西流，经爱民出境去荣华，境内河段20公里，水域宽广。白溪境内有油溪、白溪、思本溪等支流，明丽如镜，油溪从坪溪入镜，经油溪乡注入资水；白溪从吴家台入镜，汇合董溪、鹅溪，经白溪大桥注入资水；思本溪从新源入境，经民新村注入资水。

白溪原先是片白沙洲，树木丛生，十分清静，稀疏地住着几十户人家。

白溪最初的豆腐是豆糊，由一户外来的老太婆

所制，豆腐洁白如雪，邻居都跟她学做豆腐。有一回，她们洗包袱的小溪旁冒出一股泉水，抬头看见正南天空有朵莲花云，上面立着观音菩萨。众人马上焚香烧纸，祷告祈求，后人在洗包袱的地方修建金佛殿，殿旁挖口井，名金殿井，井水清澈甘甜，如今被水淹没。

乾隆十年，私服私访江南，途经白溪，夜宿村头小店。店主是当年跟老太婆学做豆腐的玄孙，不知道客人是当朝天子，只拿水豆腐招待。乾隆细尝慢品，越呷越觉得鲜嫩，又要“再来几盘”，店主连送三盘，乾隆好不欢喜，连歇九宿。临走时吩咐店家备笔墨，题写“走过天下路，白溪好豆腐”。店主把匾额悬挂厅堂。某日，一翰林游学于此，见匾额口呆目惊，忙问店主。店主讲述其经过，翰林说：“这是当今天子御笔。”众人不解，为何天子将“白沙”写成“白溪”，店主回忆说乾隆爷当时多喝了两杯，将白沙错写成白溪了。白溪便从此传开，一直称呼至今。乾隆回朝不久，即宣白溪豆腐进贡。

白溪豆腐历史久远，制作精细，原料讲究纯净，磨浆细腻如乳，烧浆用石膏要恰如其分。成品洁白细嫩，久煮不散，鲜美可口。

白溪豆腐吃法很多：鲜嫩的水豆腐开汤，拌以葱叶、生姜等作料，色、香、味俱全，尤以鲜、香

为著，入口生津，落肚口有余香。用净化后的泥鳅拌鲜豆腐，锅内温度升高后，泥鳅钻进豆腐里，吃起来又鲜又甜，别有风味。鱼冻豆腐是白溪一带人家过年必备的佳肴，它以新鲜鲤鱼拌豆腐、白辣椒煮熟，冷冻后再吃，入口即化。

白溪豆腐最有特色的是煨豆腐，新鲜的水豆腐难于保存，白溪人民利用当地的地理条件，初加工水豆腐。白溪及周边地区，是薪柴比较集中的地方，农民多用柴火煮饭做菜，很多食物烟熏火烤。水豆腐不适宜烟熏火烤，农民就利用柴火燃尽余下的火星及草木灰的余热，在做完饭菜之后，拨开火星，在滚烫的草木灰里挖个坑，把水豆腐平整的放在坑里，盖上草木灰，经过一个晚上的余热烧烤，水豆腐的水汽收敛干后，豆腐质硬坚挺，拿提随便。其实，水豆腐的一部分水分被草木灰的余热烤干，另一部分被草木灰吸干。把煨过的豆腐拿到溪水里浸泡四五分钟，用手轻轻揉摸豆腐表面，洗得溪水泛白，豆腐放太阳底下收干表面水汽，晚上用铁丝筛架在灶上，豆腐平铺在筛子里，经过一两夜的烘烤，煨豆腐半干。

炒煨豆腐，先切成薄片，锅内多加一层油，油烧开后，豆腐片平铺锅底，豆腐很快被炸黄或起小泡，翻动豆腐，不停的炒动，等另一面微黄，加盐、辣椒粉、味精等作料，稍微加点水，水收干即

可出锅。

煨豆腐吃起来才外韧清脆，里面滑爽细嫩，豆腐甘甜爽口、豆香扑鼻，是很好的下酒下饭菜，也可以做点心、零食。细细品味煨豆腐，真是别有一番风味。

江华豆腐酿

到江华，有两样东西让人难以忘怀：一是每餐吃饭，先要上一碗冰冻冬梨子茶，俗称大叶茶，赤红色，清香凉爽，可以防暑降压；一是酿豆腐，柔嫩细滑，特别爽口，回味无穷。

2008年夏天，我到瑶都江华考察旅游，游玩了十余天，吃尽江华美食，记忆深刻的还是那道水豆腐丸，又名水豆腐酿。

酿是江华瑶族传统美食里的一个系列，有水豆腐酿、辣椒酿、苦瓜酿、螺丝酿、米豆腐酿、油炸豆腐酿、香菇酿、蒜头酿、魔芋豆腐酿、干笋酿、茄子酿、丝瓜酿、藕酿、冬瓜酿、南瓜花酿、牛耳菜酿、萝卜酿、蛋酿等，其实，在江华还有很多蔬菜都可以拿来酿，只是这十八种是我们最常见的酿，所以江华人俗称十八酿。酿中最有名的是江华“圣水”豆腐酿，用江华县沱江镇竹园寨得仙岩的“圣水”磨制的水豆腐，加肉馅做成豆腐丸，吃起来非常细嫩滑爽，其他酿的选料、制作、食用方法跟圣水豆腐酿相同，成为风味独特的十八酿，一直在瑶族人民的饮食里流传。

南方的水豆腐，是种很软嫩的食物，俗话说：豆腐掉在灰里吹不得、拍不得，用得仙岩的水磨制的豆腐更加软嫩、细嫩，是城市里吃到的水豆腐不

及的。

那天，我们几人开车去大瑶山，路上遇到大雨，山里雾水蒸腾，拍了很多风景照片，再进山已经行走不便，打前站的同志告诉我们前面有山洪暴发，我们只好返回县城。我本来疲惫不堪，洗完澡就上床休息了。江华的朋友陈茂智来访，说要带我们去吃水豆腐酿，我一下来了精神。在长沙，我早就听说过江华的豆腐酿，今天能够吃到，当然来劲。

水豆腐酿将精肉剁碎，以香葱、香油、精盐、味精等拌和做成馅，放入挖有空洞的鲜豆腐中，再贴锅黄焖至熟而成。不同的厨师可以做出花样繁多、秀色可餐，各具风味，味美独特、回味无穷的豆腐酿。

据了解，土家族和梅州客家菜也有酿豆腐。明朝太子保兼吏兵二部尚书东阁大学士文安之到酉（土家族聚居地），宣慰使冉玉岑在土司衙用酿豆腐款待他。文尝后夸道：“酿豆腐味美独具，可与皇宫御宴媲美，难得！难得！”并赋诗一首：“羽翰高蹇道路赊，重来应识旧烟霞，客行有句怜苔鲜，留伴春深木笔死。”火柴盒大小的水豆腐，灌入猪肉、鱼肉做成的馅，炸成金黄色，放葱花、香油，加鸡汤焖，吃时香气四溢、入口滑爽细腻。

我们几人开车到沱江镇竹园寨得仙岩附近，陈

茂智告诉我，吃酿豆腐就在这里，我下车后，发现这个饭店与我所想象的距离很大，简陋得很，门口用石棉瓦搭了一个凉棚，与农村的小商店并无二样。老板倒是非常热情，把我们领到二楼选了个包厢，听说是来吃酿豆腐的，老板还送我们一盘酿豆腐。

菜上得很快，我才喝了一杯冬梨子茶，酿豆腐就上来了，一块豆腐足有两寸见方，一寸把厚。碗是我们在长沙城里装汤的盆，我数了一下，一盆酿豆腐才八块，我们有六个人，每人还不到两块。

我首先夹了一块大的，黄红的汤汁漫在豆腐上，豆腐看不出被煎过的痕迹，筷子用力夹下去，豆腐出现了裂纹，却夹不烂。我仔细看看，才发现豆腐已经被煎成一层黄色薄膜，淋过汤汁，看起来更加透明，里面的白色更清澈。我改用勺子，挖了一块，轻轻的吸进嘴里，豆腐不是很烫，味道却已经进入了豆腐深处。细嫩的豆腐，在牙齿间轻轻滑过，留下少许芳香，让我回味。再夹少许肉馅，非常软嫩，稍有咸味入唇，在蘸点汤汁，更加鲜辣新香。吃完这块大豆腐，我不敢夹第二块，把碗里的汤汁喝了，才知道汤汁非常鲜美，有豆腐的清香、红辣椒的甜味及调味品，多种味道杂合在一起，别有一番风味。

陈茂智看到我这么馋，给我夹了一块，我没有

尝到味道就让它滑进了肚子。第二盆上来，我又吃了两块。当老板来敬酒时，看到我们两盆酿豆腐都吃完了。老板就问，你们这么喜欢吃酿豆腐？陈指着我说：这位就是长沙有名的美食家，非常喜欢你的酿豆腐，吃了四大块。老板举杯道：既然你们欣赏我的酿豆腐，那我还给你们上两盆。

我吃了八块酿豆腐，才感觉到酿豆腐真的很过瘾，也从心底里感叹豆腐太好吃。

在后面几天的旅行中，我吃到干笋酿、茄子酿、苦瓜酿等，对江华瑶族的十八酿有了个初体验。

南岳豆腐煲

南岳衡山，是我国著名的佛教圣地，也是五岳名山之一，在文人墨客的心目中有很重的分量，游山玩水者多予惦记，李白、杜甫都有所到访。

衡山的山脚下，有一个著名的古镇，叫南岳镇，南来北往的香客都会聚集在这里歇息，等待时间上山进香。香客最多的是每年阳历七八月至十一月间，人来人往，比赶集还热闹。来衡山的香客都非常虔诚，除了忍受舟车劳顿之外，在上山前还要净身、吃素，以表示对南岳祝融神的致敬。

南岳素食始于东晋，开始的素食多以豆腐为主，通过上千年的发展，品种越来越多，食材多样，有着浓厚的衡山乡土风味。常见的衡山素食有豆腐、香椿、辣椒、笋子、菌子等，做得别饶佳趣。随着时代的进步，素食发展到现在高级斋宴阶段，衡山各大寺庙、饭馆均擅长制作，满足来衡山进香的客旅需求。

衡山的泉水甚多，品质兼优，有毗庐、太阳、虎跑等三十六处名泉，在山谷里汇成溪流，倾泻而下，汇集到南岳镇的溪河中。

南岳镇因为泉水水质好，做出来的南豆腐非常细嫩润滑，味道与周边县市的豆腐大不同。南岳居民根据自家所做的豆腐，制作成常豆腐、砂锅豆

腐、豆腐丸、夹心豆腐、凉拌豆腐、翻皮油豆腐、带馅油豆腐、五香豆腐干、腐乳、豆腐花等菜式，烹饪方法有炸、炖、蒸、煮、炒多样，味道有酸、甜、咸、辣、香五味。

南岳豆腐流传至今，最受食客欢迎和最具地方特色的是南岳豆腐煲，又叫佛光驻照，是每位到南岳衡山进香的客人必吃的美食之一。

我曾多次到南岳旅游、考察，都没有吃到过南岳豆腐煲，只听朋友们描绘的有声有色。真正吃到正宗南岳豆腐煲已经是2008年冬天，我与一个美食采访团到南岳调查美食资源，才偶然在南岳古镇吃到。

当时，媒体的朋友在南岳华天大酒店等待采访厨师长，我与北京的朋友徐强两人闲来没事，想到南岳镇走走，寻找南岳古镇的幽静韵味和神秘文化。我们没有雇人带路，也没有地图，走错了门，来到衡山上山大门前，在森林里转了一圈，下至万寿寺下的广场。我俩已经饥饿不堪，又不想回酒店吃饭，就顺路寻找当地的特色美食，不知不觉走进了南岳古镇的街道。

豆腐煲是道普通的菜肴，全国各地都有。南岳豆腐煲却与普通豆腐煲有所不同：南岳豆腐煲用油豆腐、肉末、香菇做成，用砂钵盛放；普通豆腐煲用嫩豆腐、肉末、虾仁、鸡蛋清、干淀粉等做成，

白嫩鲜艳。

南岳古镇幽静古远，青色的石板路踏出铿锵之声，三两对情侣来往于路上，甜言蜜语都那么低沉雅韵。我有种走进山林的感觉，让心情振奋暗喜。街道两旁，饭店林立，装饰古香古色的店面，有着历史的吸引力。

我想起朋友推荐的南岳豆腐煲，想借这个机会尝试一番。问了几家饭店，它们的特色菜都是豆腐煲，却没有找到老字号。徐强劝我，随便找家尝尝就是，不必麻烦。

我们选了一家饭店坐下来，店里几个简单的桌子，与外面的装饰相距很大。又看了菜单，南岳豆腐煲的价格二十六元，确实有些贵。

南岳豆腐煲上桌后，没仔细看，像份煮水的油豆腐。我心里就冒火，有些脾气。那个盛菜的砂钵也小，看着浅黄色圆圆的把柄，就有点小家子气。

我夹起砂钵中的油豆腐，豆腐上的汤汁已经如芡，黏稠得很。下到口里，与普通油豆腐完全不同，炸透的表皮非常柔软、细腻，再没有质韧坚硬的感觉，里面的豆腐碎末细嫩无比，滑腻有质，豆腐被切开，香菇和肉片的芡汁混合在一起，味道复杂多变，又完全融合在一起。那薄薄的淡黄色汤汁，非常入味，也非常上口，拌上米饭，味道不亚于鲍汁。我连吃三碗饭，路上还不停地感叹南岳豆

腐煲的味道。

自那次在南岳古镇吃到南岳豆腐煲后，后来每次去南岳衡山，我都要去吃南岳古镇的豆腐煲，来回味南岳豆腐的味道。

靖港豆腐

侨居长沙，早就听说靖港豆腐好吃，这次到靖港访友，早就约好了给我准备香干下饭。

靖港原名洑港，在湘江支流洑水河口。唐朝李靖讨伐萧铣，驻兵洑水口。李靖治军严谨，击败萧铣，从没骚扰过百姓。李靖去漠北后，靖港的乡人怀念他的严厉，改洑港为靖港纪念他。

靖港与乔口相邻，与铜官隔湘江而望。坐落在湘江西岸，水运便捷，是益阳县、宁乡县、湘阴县、靖港镇四地农产品的集散地和湖南黑茶的中转站。靖港常年帆影不绝，顺江而下直通岳阳、武汉，沿江而上至长沙、衡阳、广西，俗称小汉口。

我与妻子等人赶到靖港，接待的殷杰早就等在那里，并且在靖港老街的一家酒店准备了饭菜，给我准备了大份靖港香干。当时离中午吃饭还有一段时间，殷杰带我们到靖港老街转转，从保粮街走到半边街，再从保健街走到保安街，很快就走完所有靖港老街。

靖港曾是湖南四大米市之一，淮盐经销口岸，商贾云集，市场活跃。清末，粮栈米号二十多家，手工作坊繁多，古驿站、古街无数，最有名的是青楼宏泰坊，吸引无数商贾驻足。长沙民谣“船到靖江口，顺风都不走。”靖港历经数百年风雨，依稀

遥想当年的强盛和繁华。

清朝年间靖港秦裕泰香干闻名遐迩，后改名闲太干子。民国年间，又有谭兴泰、吴旺顺、李旺顺、惠泰等豆腐作坊的香干跻身靖港香干精品之列，靖港香干制作由此达到鼎盛时期。销往长沙、湘潭、宁乡以及洞庭湖区众多地方，并且都有专卖靖港香干的店铺，常常是供不应求。解放前，靖港有十三家做香干，李家、陈家的香干做得最好。现在还有数家做香干，香干越做越好，闻名远近。

我们回到酒店，饭菜已经准备上桌，喝口茶就开始吃饭，我首先下筷的是靖港香干，黄黄的香干，在碗里闪烁着它的油亮，有些金灿灿的感觉，吃在嘴里，稍带嚼劲，满口豆香。我正吃得欢，殷杰给我们介绍起靖港豆腐。

靖港香干按颜色分黄香干、白香干、青香干三种，其实材料一样，只是做法不同，味道有别。黄香干、青香干比白香干多一道卤制程序。因为卤料不同，卤出的豆腐干分黄、青两种。按包、压程序不同，靖港香干分打包豆腐干、菊花豆腐干两种。先压后包为打包豆腐干，先包后压为菊花豆腐干。最先靖港香干不打包，打包技术从湘潭传入，在实际操作中表现出干水快，后来得到广泛运用，最后确定为靖港香干的一道基础工序。

靖港香干工序繁复，制作程序有选豆、磨豆、

打浆、包、压、卤七道工序。靖港香干还讲求精工细作，每道程序都很讲究。靖港香干选豆要求黄豆新鲜、饱满、颗大。当时荆洲黄豆质优，磨出的豆浆细嫩白净，靖港作坊都从湖北荆洲进口黄豆，现在也采用本地优质黄豆。黄豆要当年收获的新豆，隔年水份欠足不新鲜影响豆腐质量。购回黄豆还要筛选，瘪豆、半边豆、颜色不纯的黄豆筛出不用，颗粒饱满、色泽鲜亮的新豆进入磨豆工序；磨豆多用手工石磨，反复碾磨豆子。磨豆先要把黄豆浸泡三四小时，甚至大半夜。磨豆反复磨两三遍，等流出白白的浆水或浆汁，才能打出上好的豆浆。泡浆要求高，靖港有句俗语说“杀猪打豆腐称不得老手”，意思是泡浆、冲浆不能过老过嫩。先把豆浆熬开，倒入大木桶，掺石膏粉调汁的清水使之凝固，再实行打包。包分两次，要手工包扎，挤压出豆浆中的水分。靖港香干原来只包不压，现在的香干既包又压，把凝固的豆浆用纱布包起，悬挂沥干水分，包好后还要放在模子里压榨，压成硬的白豆腐，要制黄豆腐干、青豆腐干，还要下卤锅。卤锅用桂皮、八角、红糖、盐、怡糖做卤料，煮出卤水。双卤两次，两次兑料不同。白豆腐先浸泡盐水，再放入卤锅内，烧开卤水煮沸，豆腐呈棕红色，味道香美，即可取出沥干。

我听了殷杰的讲述，对靖港香干更加敬仰，觉

得这原始磨制的豆腐可靠、可信，应该多吃。

殷杰又说，靖港人做香干是有组织的，在解放前，做豆腐的作坊都入会，会员研究做香干的技术，从不保守，不讲成本，只讲究香干质量和信誉。靖港香干色、香、味俱全，却没有很多理论可言，主要凭经验，凭手感去做。新手做香干，要练基本功，练到一定程度，才能做出上好的香干。

我们吃完饭，我又要殷杰带我去看香干作坊，来到那原始的豆腐作坊间，见到我童年在乡下看到的石磨等器具，觉得非常亲切、熟悉。

辰溪酸萝卜

远古的湘西，有很多神秘的事情，包括它的饮食。大湘西（包括怀化、湘西州、张家界）是个多民族的地方，聚集着苗族、瑶族、侗族、土家族等十多个少数民族，他们在饮食上注重酸香辣腊。

湘西饮食以辛香酸辣、腌制、熏制、腊食闻名湖南，树起湘菜山区菜的大旗。湘西人喜欢把蔬菜制成酸菜、坛子菜，以便下饭和保存。湘西最著名、最庞大的饮食场面是侗族的合拢宴，最多时达万人共餐。在重大节日，侗族把餐桌、椅子、碗筷、菜肴从村寨中每家每户收集起来，将餐桌合拢，摆成一长条，再将菜肴摆在长桌上，摆好碗筷，椅子置于长桌两旁。客人就座后，跳舞联欢，开餐前举行集体酒令助兴。

辰溪位于湖南西部，沅水中游，连接雪峰山脉和武陵山脉，属怀化北端，东连溆浦，南邻怀化，西接麻阳、泸溪，北近沅陵，总面积不到两千平方公里，地势东南高西北低，属丘陵山区地貌，以香柚、脐橙、乌鸡、酸萝卜、麻鸭闻名。

辰溪历史悠久，秦属黔中郡，西汉高祖二年（公元前205年）置辰陵县，汉高祖五年易名辰阳县，隋开皇九年（589年）更名辰溪县，一直沿袭至今，数千年来民风淳朴，生活安逸。

辰溪流行“冬吃萝卜夏吃姜”，酸萝卜在辰溪一带最为有名，当地村民家家腌制，采用土家族的传统制作工艺和引进侗族喜食酸食的习惯，以独特的油辣子做作料，使萝卜成品颜色鲜艳，质地生脆，酸辣香甜，美味可口。辰溪酸萝卜注重酸、甜、苦、辣、色、香、麻，吃时切碎现拌，生津开胃，促进消化，增强食欲。特别是辰溪女人，把酸萝卜当作休闲食品和美容食品，时不时嚼两块酸萝卜提味、补充水分。随着时代的发展，吃酸萝卜的人慢慢扩散增多，成为湘西人的共同爱好。酸萝卜成为湘西的特色小吃，也有人把辰溪酸萝卜叫湘西酸萝卜，误以为产于湘西。

辰溪人腌制酸萝卜，选择新鲜实心的大水萝卜，在溪水中淘洗干净，在太阳底下切成一厘米厚的长片，大萝卜片长达尺许，再改刀成四厘米宽的条块。有的因为陶瓷坛子小，切成斜圆片。土陶坛子洗净晾干，倒入煮开的山泉，加粗盐、甜酒水、姜、花椒等作料，再加泡菜腌制剂充分溶解。把刚切片的萝卜片倒入坛中，让萝卜片完全浸入在盐水中，压实坛盖，密封严实，放在灶边或暖窖保持十八度左右。

酸萝卜腌制一周后，变得酸香可口。取出萝卜片，拌上红辣油、香料即可食用。有的老陶瓷坛子，浸泡了五十到上百年的酸萝卜，放入切好的萝

卜第二天就变酸出味。浸泡好的酸萝卜成粉红色，加上辣椒末，颜色艳丽、迷人，很能诱起食欲。原始的辰溪酸萝卜，泡好后呈黑色，酸味更浓更辣。在辰溪那段时间，我喜欢把酸萝卜当零食吃，闲暇的时候吃上一块两块，酸酸甜甜的，很刺激我的味觉。

辰溪是云贵高原的南方门户，历来为云贵高原和湖湘物资集散地，也是南来北往的商家聚集地。商贾多集中在辰溪，收集云贵高原下来的山货，把他们运往岳阳、武汉贩卖；再把湖南、湖北的日常用品和茶叶运到辰溪，送上云贵高原和湘西山区，赚取其中差价。伴随辰溪的经济发展，来往的客商增多，酸萝卜在商贾间流行，把制作配方传播开去。

商贾还带动了辰溪辰河戏的繁荣。辰河戏是辰溪的地方戏之一，以高腔为主，兼有低腔、昆腔、弹腔，十九世纪引进弹腔，又受常德汉戏影响，加入汉剧艺人和剧目，声腔以高腔和弹腔为主。辰河高腔源于弋阳腔，融入湘西民歌、号子、傩腔，独立成为湘西大戏，音乐曲牌连缀体，一人启口，众人帮和，其节以鼓，不托管弦，以唢呐代替人声帮腔，即高亢、粗犷，又饱和、浓郁，起到人声难尽的妙处。辰河戏艺术朴实、化妆简单，无成套武功。角色分生角、小生、旦角、花脸、丑角五大

行，擅长表现悲剧。

因为辰河戏的繁荣，也带到了辰溪酸萝卜的发展，辰河戏的角儿都喜欢吃辰溪酸萝卜，其微酸和微甜的酸萝卜汤汁，恰好补充了演员的喉干舌燥，看戏的乡亲和商贾，在寒冷的冬天，烤着炭火看辰河戏，容易上火，皮肤干燥，也喜欢吃酸萝卜来润肺祛火，打发时间。

我到辰溪，正好是下霜的深秋，天气已经转寒，夜晚也要烤火，房东给我送来辰溪酸萝卜，我边吃酸萝卜，边听房东侃辰河戏的民角，夜晚很容易过。

庄埠芋头

芋头名青芋或芋艿，原产印度，引进我国后，多在珠江流域、长江流域栽培种植。芋头分红芋、白芋、九头芋、槟榔芋（荔浦芋）等品种。湘南盛产槟榔芋，因煮熟时弥漫着芳香，又名香芋；湘中、湘北一带盛产白芋、红芋为主，泥土气息比较重。

芋头在现代食谱中不是很普及的美食，只能做土特产推荐给消费者，多做排骨芋头。最有名的芋头，说起来应该数扬名天下的荔浦芋头，因为电视剧《宰相刘罗锅》的热播，成为人人知晓的贡芋。据我所知，世间还有一种贡芋，生长在湖南境内，叫做庄埠芋头，却无人知晓。

庄埠是湖南省醴陵市黄沙乡的一个小村庄，方圆不到两三里，种的芋头与普通的红芋、白芋没有两样，个小椭圆，大如鸡蛋，香酥易熟。只是因为庄埠村的水土关系，在一个不足三百亩的地方，种出来的芋头比其他地方的芋头好吃，从此就以庄埠地名命名，叫庄埠芋头。

我认识庄埠芋头，是醴陵的一位朋友介绍，才有所了解。

醴陵市在湖南东部，罗霄山脉北段西沿，湘江支流渌水流域。东接萍乡，西临株洲，北连浏阳，

南接攸县，以丘陵山地为主，陶瓷、鞭炮烟花闻名于世。

醴陵有近两千年的历史，古属长沙郡临湘县，东汉初年置醴陵县。黄沙乡位于醴陵东北部，地形狭长，北高南低。澄潭江和萍水从自东北方向流入，在东部汇合成淥水。土质为河流冲积土，疏松肥沃，白天干爽，夜晚回潮，适宜芋头生长。

李陵是醴陵市的一位乡土作家，从事厨师职业，业余时间码字。他的文字多以醴陵的美食为主，挖掘醴陵的饮食文化。自网络上相识之后，常交流美食心得，多次给我推荐醴陵的乡土美食。正逢妻子的同学周群家居醴陵，有一次到醴陵拜访周群时，我们顺便去李陵家。李陵知道我到了醴陵，把亲戚赠送的庄埠芋头留下来，等我去品尝。

在醴陵，芋头的吃法很多，酒席上流行的是羊肉炖芋头，其次是红烧芋头、排骨芋头、剁椒芋头等，家庭生活中最普通的芋头吃法是水煮芋头。李陵为了保持庄埠芋头的原味，建议我们水煮着吃。我对美食，不再是品味它的辅料滋味，还是有意尝试它的原味和本味，欣然同意了李陵的建议。

庄埠村自明朝中叶以来就开始栽培芋头，在漫长的摸索中才找到适宜芋头生长的土地，直到清代，才为其定名庄埠芋头，并受到皇室的亲昵。现有的庄埠村，大量开发芋头的种植，每年有八百亩

土地种植芋头，而正宗地道的庄埠芋头只有两百多亩，其他是徒有虚名。

庄埠芋头品质优良、柔软爽口、香气浓郁、富含淀粉、个似汤圆，易蒸煮。作菜蔬吃时，芋头沉浮汤汁中，软滑可口，甜而不腻。更多是用清水炖煮，剥去皮直接送往嘴里，热热的，香气直冲脏腑，入口只觉满嘴芋头滚动，稍嚼即化。

那天，李陵没有主厨，由其妻子操勺。芋头洗净后，切成薄片，加油稍炒几滚，就用清水炖，二十多分钟后，芋头煮熟，盛碗上桌，汤汁清澈，芋头每片完整无缺，筷子夹去，柔软光滑异常，进入口里，甜甜的带着粉末颗粒，自然散发一股清香，稍嚼几下，迅速滑入喉咙。

我们边吃边闲聊庄埠芋头的好处，醴陵给我介绍了庄埠芋头的五怪：一是芋子芋娘一个味；二是芋头发烂不连累其他地方，煮熟剥去犹如揭去一个疤；三是汤水不浑，汤色明酽；四是无法轮作，第二年换地才能种；五是只有二三百亩土地可以保证庄埠芋头的味道，周边地方口味明显变差。

正逢秋季，也是芋头收割的时候，我与妻子在周群的陪同下去了庄埠村。我们站在田垄上，看着农民挖掘芋头。挖完芋头，农民把芋叶柄收集起来，去除叶子带回家去。一问才知道，农民把芋头柄收集起来，撕去表皮和脉络，晒成半干，加剁辣

椒、盐等，拌匀，储存到坛子里，做成芋头腌菜。吃时细嫩无比，清香飘逸。

临湘十三村酱菜

阳春三月，我与友人一起前往临湘看黄盖湖，了解它的草长莺飞、碧海长空。

临湘位于湘北边陲，北临长江，西近洞庭，乃鄂入湘的咽喉，兵家必争之地。夏商属荆州，春秋属楚国，宋淳化五年（994年）建王朝县，至道二年改临湘县。地势南高北低，东南群峰起伏，中部丘岗连绵，西北平畴广阔。河流众多，其桃林河、坦渡河、源潭河蜿蜒北流注入长江。临湘与湖北赤壁、通城、监利、通山、崇阳、洪湖、江西修水等九个县市接壤。长江水道依境而下，清末沿长江有儒溪、新洲脑、叶家墩等18处渡口。

黄盖湖是古洞庭湖云梦泽的一部分，位于湖南、湖北两省交界处长江中游南岸，临湘市东北角，地处长江之滨，西、南岸近三分之二区域属临湘市，北、东岸三分之一区域属赤壁市。207年，东吴水军主将在此练兵，原名太平湖。赤壁之战后，孙权论功行赏，赐给黄盖，改名黄盖湖。1959年，建立湖南省国营黄盖湖农场，属岳阳市直辖，后改制为黄盖镇，属临湘市管辖。大批长沙、衡阳的知识青年到此开垦，经过40余年的围垦，建设成为基础设施完好、水陆交通便利的鱼米之乡。到处是柳岸芳堤、渔舟唱晚、稻莲飘香。

我们从三国古战场赤壁往西，穿过群山，旷野之外是一片水泽，那就是我们此行目的地黄盖湖。远望山青水秀，波起浪涌，鸥鸟凌空，景色秀丽。三国东吴大将黄盖屯兵于此，湖泊浩渺，湖垸众多，黄盖兵营以村为建制，共分十三村。战时士兵行军打仗，闲时士兵开荒种地，种植了大量蔬菜。黄军用当地土著人所传秘法腌制蔬菜，用土坛装好黄泥密封，埋于湖畔，四十九天后取出，色泽鲜亮，香气四溢，口舌生津，味道醇美。火烧赤壁，黄盖献苦肉计受棍伤食欲不振，军士奉以酱菜，胃口大开，每日斗饭，很快恢复身体，体格强健，大败曹军。一日，诸葛亮携鲁肃慰劳黄盖，黄盖取兵营十三村酱菜待客，亮尝后赞道：“久食龙肝不知味，馋涎只有十三村。”孙权奖励黄盖战功，将下隳县赐为黄盖封地，并命名十三村周围的湖泊为黄盖湖。从此，十三村酱菜成为皇家御用贡品，并有人评价“北有六必居、南有十三村”。十三村酱菜品种繁多，有八味豆豉、乡里豆瓣酱、红油榨菜丝、精制剁辣椒、香辣腐乳、五香酱干、香辣萝卜条等。

我们在黄盖湖畔漫游，寻找春天的气色，也在寻找黄盖湖的文化底蕴。

我们此行的目的还有一个，就是去体验十三村酱菜的味道。我是一个美食寻访者，与我随行之人

多少也沾染了我的恶习。

大约中午时分，打前站的兄弟来电话，要我们往前再走几百米，有家农家乐，哪里有我们寻找的十三村酱菜。大家风风火火赶到农家乐，店主已经摆上了饭菜，十三村酱菜也端上来，我们一阵风转残云，至觉得酱菜爽口，没有仔细体会。饭菜下咽之后，闲下来喝茶，在与店老板闲谈中了解到：十三村酱菜主要在端午节出现。

临湘端午有包粽子、吃咸蛋、抹雄黄、看龙舟、挂香袋、洗药澡的习惯，其中咸蛋是十三村酱菜系列之一。煮粽子的时候，在锅里放些咸鸭蛋一起煮，吃饱蘸糖的粽子，再吃咸鸭蛋压顶，夏天就不生疮。咸鸭蛋晒会正午太阳再吃，夏天就不再头痛。店主给我们每人送来一个咸鸭蛋，我仔细品味着，蛋体细嫩，蛋黄朱砂，油汁四溢，清香味美，口感独特，回味无穷。

我们在回长沙的时候，我特意返回农家乐买了20个咸鸭蛋和几样酱菜，带回家给妻子品尝。

敦煌酒枣

敦煌是沙漠里的一颗明珠，也是座历史文化名城，以敦煌石窟、莫高窟壁画闻名天下。位于古代中国通往西域、中亚、欧洲的丝绸之路上，曾拥有繁荣的商贸活动。

我曾数次到敦煌探望岳父岳母，也在敦煌的农村和名胜古迹做过漫游，吃尽敦煌美食，赏遍敦煌风光，冬天走在敦煌的大街小巷，会遇到踩三轮车的，车上载着矮身腰粗的坛子，一路吆喝着卖酒枣啦，我开始很迷惑，枣子还可以用酒泡着吃。

酒枣在北方也称醉枣，是种传统食品，醇香浓郁、色泽鲜红、脆甜宜人，备受小孩欢迎。在北方的山西、陕西、甘肃等地，枣树遍布，秋后的九月，树上摘下的鲜枣，可以生吃、蒸吃，也可晒成枣干吃、煮饭吃，还可以掺在面里做枣糕吃。红枣又名大枣，是古代五果(桃、李、梅、杏、枣)之一，在我国有八千多年的栽培历史，民间称为铁杆庄稼、木本粮食，被誉为百果之王。在中国，红枣象征幸福、愉快、吉祥，喜庆宴席上是必不可少的点缀和食品，在结婚典礼上寓意深长，有枣(早)生贵子，色、味、形、香俱用。俗话说：一日吃三枣，一辈子不显老。成为农村重要的滋补品。

敦煌著名的鸣沙山，在敦煌市杨家桥乡鸣山村

附近，土质肥沃，盛产枣类，在沙漠之外的地方产鸣山大枣，在沙漠之中的绿洲，产颗粒细小的砂枣。敦煌酒枣用鸣山大枣特制，它个大味甘、营养丰富，外表光亮、红中透黑，宛若红宝石，风味独特。

在敦煌流行一句话：酒枣新鲜放不坏。每年九月上旬，鸣沙山的枣子红了，红亮光鲜的挂满枝头，映衬着黄色的土地和萧杀的秋景，绘画出一幅美丽的西部风情画。在摘下的红枣里挑选个大饱满的鲜枣，用高度白酒拌搅浸泡，封存瓦坛中，冬春启封，鲜活如初，枣香酒香飘逸，使人馋涎顿溢，醺醺欲醉。泡透的酒枣，随吃随取，芳香异常，虽用酒腌制，多食也不会醉。

据史书记载，唐初李世民大战薛仁杲于浅水原（今长武原），为祭奠阵亡将士，在陕西彬县特制酒枣，祭祀他们。李世民把剩余酒枣赐给朝臣和进贡其父李渊，李渊食后倍加赞赏，赐名晋枣。

鸣山大枣1979年发现，1983年定名，果实特大，圆筒形，皮厚红褐，果肉绿白，致密酥脆，汁多味甜。红枣富含蛋白质、脂肪、维生素及钙、磷、铁等微量元素，红枣味甘性温、归脾胃经，有补中益气、养血安神、滋养阴血、缓和药性的功能和抗疲劳的作用，能增强人的耐力，《神农本草经》、《本草纲目》都有记载。

做酒枣，比较讲究，选择酒枣原料以生食品种为主，要个大、形整齐、肉质疏松、可溶性固形物含量高，如山西交城骏枣、陕西彬县晋枣、河北赞皇大枣、鸣山大枣等均可，婆枣、胎里红等宜干制，以松脆多汁、甘甜微酸的脆熟期鲜枣为加工时期，择无病虫、无损伤、无裂纹、新鲜、干净的红枣，洗净晾干备用，用封口的坛、缸、罐、瓮等盛装，将上等白酒倒入阔口容器内，白酒60~65度为宜，将枣全面蘸酒，再放入盛装容器，放满后，将坛口密封，不透气，置冷凉处储藏，经过一个月左右，酒枣成熟，即可食用。

我在敦煌，喜欢吃了饭后，散步的时候吃上两颗，生脆鲜美，满嘴留香，回味无穷。

兰州热冬果

西北之地，素产水果，甘甜质佳，给多少游客留下回忆。

我到西北，吃过很多水果和果脯，都很喜欢，唯有冻梨我特别热爱。黑不溜秋的梨子，在冰雪下冻得才硬实，像个铁球般沉重。一般游客敬而远之，兰州人却把它说成特产，我倒有兴趣，在风雪里买了几个，一直提着当宝贝，后来融化却成了一包浓汤。

在兰州城转了一圈，才发现兰州的每条大街小巷都有一些农民挑着箩筐，摆在雪地里卖冻梨，兰州人争相抢购。我特意与卖主攀谈，讨教了些知识。冻梨是产于西北的一种黄皮梨，因为成熟季节晚，西北又冻得早，很多梨子还没来得及采摘，就被寒冷的晚风给冻着，主人趁着风雪摘下，运到城里贩卖。也有的采摘后吃不完，在寒冷的晚上在室外被冻上，成为冻透的梨子。冻后的梨子饱满结实，确实有些让人喜欢。

西北人吃冻梨有个习惯，把冻透了的梨子往凉水一放，浸泡一段时间，等冰冻外壳柔软，冻透了的梨心慢慢化开，轻轻敲开冻梨的外壳，壳内一泡浅黄色蜜汁，是冻透了的梨肉。把冻梨开口靠近嘴边，两手用捏压，嘴巴用力内吸，梨汁像果冻般滑

入口里，香甜可口，凉透身心。吃后消除燥热，清火解毒。

冻梨，甘肃省最多，以皋兰什川、兰州西固最优，富含果酸、柠檬酸、蔗糖等成分，有清热、润燥、止咳化痰、养身祛疾等功效，是西北水果中的一种特殊水果。

在兰州，把冻梨做成汤水甜食，叫热冬果，是冻梨的另外一种吃法。

兰州有名的杜记甜食，以做灰豆汤闻名，也有道美食叫热冬果。

冻梨蒸熟就叫热冬果，我却不知道为何原因，查过些资料，也没得到结果。

热冬果用冬梨加热，蒸熟后文火慢熬，使梨肉入口即化，梨皮脱落。

据《本草纲目》载：梨有清热祛火的作用。南方，民间有个偏方，咳嗽久治不愈，用雪梨蒸熟，加白砂糖稍熬，连汤带梨服用，立刻止咳。我了解了一下兰州的热冬果，也俱有非常高的医学价值，有生津止渴、清心润肺、除烦利尿、清热解毒、润喉消痰、降火止咳。如果掏出梨核，装蜂蜜、冰糖蒸熟，连汤食用，有止咳散寒、清肺去痰的功效。

我到兰州去过两次，都去了杜记甜食，吃了热冬果，细细地品味了兰州正宗热冬果的味道，也感受了西北美食风情。

初端上来的热冬果，先闻到一股雪梨香，汤汁清澈见底，颜色与冻梨相近，红糖水色，不浑浊。梨不像敲烂，还是蒸熟后用勺子铲烂。红糖水里漂着梨皮，零碎的梨肉带丝须，悬浮在水中。用勺子轻轻刨挖，很容易刮下梨肉，吃在嘴里，甜而微酸，柔软宜口。

吃热冬果，据美食家们言，主要在于喝汤汁。我并非美食家，吃时也不太讲究，舀了一小勺，送进嘴里，舌头品到了甜腻，像蜂蜜，稍有微酸。嘴唇有点粘，感觉到汤水的稠，慢慢喝，稠性越来越严重，有粘合作用。

喝完半碗汤，梨肉还热，小块小块的铲食梨肉，非常细腻滑爽。我想尝尝梨心，铲了一小块，酸甜可口，细嚼慢品，才感觉梨心的肉粗糙，有质硬的颗粒。

我想：兰州甜食，数热冬果最天然原味，地道的绿色食品。

东北人参

人参分东北人参，朝鲜高丽参，日本东洋参，加拿大、美国西洋参四种。野生东北人参分布在北纬38-48度，东经117~134度之间，具体分布在我国东北、朝鲜半岛和俄罗斯西伯利亚东部，生长在海拔五百至一千米的针阔叶混交林、杂木林中，喜腐殖土层较厚、湿润、少光、通风良好的缓坡或斜坡的向阴坡地。

人参为第三纪孑遗五加科多年生草本植物，为濒危物种，由根、茎叶组成，人参根又分主干、须子、芦头。人参一茎独出，亭亭玉立；初夏，茎端生有黄绿小花，八月果实成熟，红润光洁，鲜艳夺目。一年生人参由三片小叶组成一枝复叶，二年以后的人参复叶逐年增至六枚而止，每枝复叶由五片小叶组成。根部肥大，形若纺锤，常有分叉，全貌酷似人的头、手、足、四肢，故称人参。别名有人蔘、人衔、鬼盖、神草、人微、土精、血参、黄精、玉精、黄参、金井玉阑、孩儿参、汤参、拣参、人身、黄石、棒槌。是闻名遐迩的东北三宝之一，驰名中外、老幼皆知，满族人称它奥尔厚达，即百草之王。一两重的山参要长四五十年，甚至上百年。民间传说，“七两为参，八两为宝”。

高丽参是东北人参的别称，全称高丽人参或高

句丽人参，指历史上东北的高句丽王国出产的人参，后来单指朝鲜人参。现在高丽参是从辽东地区采取人参秧苗移植引进，后经培育加工，形成蝴蝶芦或独碗芦、将军肩、黄马褂、年轮纹、气香浓等特点。长白山区生长的东北人参，整天滋养在云雾缭绕中，充满神秘感，留下无数的传说和故事，吸收天地之灵气，更富有原生态和药用性。吉林抚松盛产人参，被称为人参之乡。

东北人参的产地在长白山系，与朝鲜接壤，地貌、土壤、阳光、水分等环境酷似，生药形态组织吉林红参略优高丽红参，人参皂苷、人参多糖等化学成分含量相等。)

在中国历史上，人参是药膳同源。中医史上人参入药的记载挺多，战国名医扁鹊已经掌握了人参的药性和疗效，秦汉《神农本草经》称人参为药中上品，汉代张仲景在《伤寒论》中记载了21个使用人参的方剂，李时珍的《本草纲目》有大量人参药效的记载，李时珍的父亲李言闻还有《月池人参传》专著问世。人参性平、味甘、微苦，微温。归脾、肺经、心经。大补元气，复脉固脱，补脾益肺，生津止渴，安神益智。主治劳伤虚损、食少、倦怠、反胃吐食、大便滑泄、虚咳喘促、自汗暴脱、惊悸、健忘、眩晕头痛、阳痿、尿频、消渴、妇女崩漏、小儿慢惊及久虚不复，一切气血津液不

足之症。煎汤、研末、敷膏、泡酒、入丸散均可。实证、热证而正气不虚者忌服。反藜芦、畏五灵脂、恶皂荚，容易受潮、泛油、发霉、变色、虫蛀。

在中国饮食中，东北人参是珍贵的食材。东北山参一直由建州女真族采集，向朝廷进贡和中原政权贸易换取生活物资。山参只有皇宫贵族可以食用，做成无数种食疗食物。到东北人家做客，常看到客厅玻璃器皿里盛着烧酒浸泡的人参，这是东北人必备的滋补品和家居摆设，宴请客人时，主人会盛情邀您喝上一两杯人参酒，酒入口后除了酒的辛辣，有股淡淡的甜味和轻微的苦味，那是人参的味道。人参食用有炖服、嚼食、磨粉、冲茶、泡酒、炖煮食品、煮粥等方式。饭羹类有人参营养饭、参枣米饭、人参猪脾羹、人参沙拉等，汤类有八宝人参汤、气血双补煲鸡汤、参灵清补汤、虫草花旗参草菇汤、人参术后滋补汤、五仁斑龙固本汤、当归人参乌鸡汤、川穹当归鸡汤、虫草花鹿茸杞鞭汤、天麻人参黄芪乌鸡汤、人参养荣汤、人参海鲜汤、人参鲍鱼汤、人参鳖甲汤、参芪墨鱼汤、人参莲肉汤、人参大蒜枸杞汤、人参三七枣仁炖鸡汤、人参鹌鹑汤、人参乌龟猪蹄汤、猪蹄参芪汤、人参汤、人参银耳汤、人参鸡蛋清、人参莲肉汤、参须灵芝清补汤、参须炖汤、人参黄芪鹿肉汤、竹筒人参洋

松茸汤、参芪养颜汤、参芪红枣乳鸽汤、红枣人参牛肉汤、鲜人参响螺汤、山参鹌鹑汤，药饮有人参黑芝麻饮、人参核桃饮、人参蜂乳汁、琼玉膏等，菜肴有清蒸人参元鱼、参芪烧活鱼、砂锅人参鸡、人参鸡、人参炖乌鸡、清蒸人参鸡、人参全鸡煲、人参煲山鸡、黑枣人参鸡、参杞炖鸡、人参蛤蚧山鸡煲、归参山药猪腰、参归腰子、爆人参鸡片、爆人参山鸡片、鲜白参炒辣椒、人参富贵香酥雀、参茸熊掌、人参炖三鞭、参麦炒肉片、人参童子鸡、红参红烧羊肉、红参蒸猪肺、参脾蒸猪肚、人参猪肚、人参蒸鹿尾、翡翠人参茅台鸡、人参炒虾等，粥类有人参粥、人参茯苓粥、人参早莲粥、人参升麻粥、人参黄芪粥、人参大枣粥、人参角胶乌鸡、补虚正气粥、人参鸡粥、葛根人参粥、人参粳米粥、参芪羊肉粥、人参菠饺等，酒类有人参灵芝酒、人参枸杞酒、参芪酒、长白山全株鲜参酒、人参蛤蚧酒、参花酒、阳春酒等。人参美容丰胸剂有祛老养颜汤、人参除皱汤、美肤减皱汤、四物丰胸汤、六君子丰胸汤、莲子丰胸汤、大建中丰胸汤、人参养颜丰胸汤、八珍丰胸汤等。

西洋参原产于美国和加拿大，17世纪末传入中国，香港人称花旗参。20世纪70年代中后期引种栽培，80年代初获得成功，在吉林、辽宁等地种植，成为第三大西洋参生产国，为美国、加拿大提供原

材料。西洋参味甘、微苦，性凉，归心、肺、肾经，具有益肺阴，清虚火，生津止渴之作用。西洋参的药性与人参有相似之处，并不相同。滋阴降火，治肺阴不足之咳嗽喘促，胃燥津伤的咽干口渴及虚烦燥火、喉疼失音、食欲差、烟酒过多，夏季治理小孩虚热、烦躁、食欲不振。美国研制有含片、泡茶、炖服、做汤、煮粥、泡酒等食用方法。并做成西洋参饮食，有西洋参红枣茶、西洋参炖乌鸡、西洋参炖竹丝鸡、西洋参炖官燕、洋参蜂蜜汤、冰糖杏仁炖西洋参、西洋参瘦肉粥、西洋参橘皮汤、西洋参香妃鸡、西洋参煲鱼汤、西洋参炖羊肉、西洋参枸杞当归汤、西洋参四物汤、西洋参炖乳鸽、西洋参煲猪腿肉、西洋参炖舵蛇、西洋参牛腿炖鸡脚、西洋参肘子煲乡螺头、西洋参鲍鱼炖鸡、西洋参陈鸭肾粥、西洋参冬荀头煲白粥等，在华人、亚裔中销售。

东北人参对土壤要求严格，要在富含有机质，通透性良好的砂质、腐殖质壤土中栽培，六年以上方可采挖。栽培的园参，洗净晒干或烘干为生晒参，鲜根以针扎孔用糖水浸后晒干为糖参。白参多选用身短、质较次的高丽参用沸水烫煮片刻，然后晒干。野山参产量稀少，在长白山区以及小兴安岭地区偶尔有发现，林下参、园参在吉林主产；辽宁的桓仁、新宾、凤城、铁岭、抚顺和黑龙江的铁

力、伊春、东宁、牡丹江等地也产；年产量5000吨左右，外销1200吨。园参九十月间采挖，除去茎叶和泥土，加工成不同的商品，出口到全世界各地。东北人参一直是吉林省的传统出口商品，驰名海内外，形成固定的交易市场。国内规模最大的人参交易市场在吉林省白山市抚松县万良镇，每年交易额在2亿元以上。主要出口日本、韩国、中国香港、美国、意大利、德国、新加坡、马来西亚、荷兰。

香港把东北人参转口、贸易加工，再销售到世界各地及世界中餐企业、协会。台湾把东北人参用于茶叶生产，出产闻名世界的人参乌龙茶。美国把低价购买的东北人参制成人参银杏精华露，用于医疗事业，控制空腹血糖、餐后血糖、糖化血红蛋白。新加坡、马来西亚等华人、华裔较多的国家，他们的中餐企业比较普及，中餐很受当地人们的欢迎，东北人参等食材在炖汤、麻辣菜、鸡饭、酿豆腐等饮食中使用频繁，销量逐增。

韩国的人参产品，百分之三十的原料来自东北人参，东北人参的出口量是韩国高丽参的三十倍。韩国人参在品牌上培养韩国人参公社，取得了良好的效益，在国际市场上韩国园参的交易价是中国园参的十倍以上。朝鲜半岛南北温差小、气温凉爽，人参不易腐烂，常见鲜参。韩国百分之五十的鲜参在国内消费，无论豪华宾馆、小饭馆、饮食摊都在

使用，其他部分加工成人参制品，出口部分到国外。因为价格的原因，韩国除了大量引进东北人参做高丽参的原料外，还大量引进鲜参用于他们的饮食业和居家生活。

韩国是人参食用王国，对人参有着异乎寻常的热爱，称其为神草、灵草和不老草，认为是对各种疾病有预防和保养特效。韩国人讲究营养滋补，进补与饮食相结合，滋补融入一日三餐，人参被作为普通食材广泛运用于四季日常的饮食中，拌人参丝、炖鸡、石锅拌饭等都用人参做原料。韩国人参有三大吃法举国闻名，就是人参鸡、人参炖牛肋骨、人参酒。

人参鸡是韩国举国食用的补品之一，即人参和六周童子鸡配红枣、板栗、豆腐丝、葱花、长糯米、米酒等。将童子鸡处理干净，由尾部将红枣、板栗和人参塞入鸡肚内，利用鸡腿相互缠绕固定在腹内。放入汤锅小火慢炖一小时左右，汤汁香味四溢，加豆腐丝、葱花、长糯米、人参同煮。人参鸡汤养血养阴、健脾补肾，男女皆用。时价13000韩元，约合人民币80元。

人参炖牛肋骨是韩国人很受欢迎的菜式，以红白萝卜、冬菇、红枣、人参、调味等微火炖煮牛肋骨，入口松软香滑，鲜甜营养，有强筋健骨、温脾散寒的作用，对脾胃虚寒的人很有帮助。

人参酒是韩国人最喜欢的饮酒方式，在每杯白酒里兑上人参粉十五克，入口带淡淡的甘甜味，白酒味被人参味覆盖，不伤胃。

韩国代表性人参食物还有人参粥、人参茶、油炸人参等。衍生的人参副产品有人参糖、人参胶冻、人参猪排、人参韩牛排等。人参制品有液体的、颗粒的、粉末的，包括红参浓缩液、人参精、胶囊和丸、红参糖、红参巧克力、红参饮料、人参酒、人参烟、人参皂、人参肤膏、洗面奶、面膜等，这些都用到我国东北人参。

第八辑 茶香四溢

黑茶故里

侨居城市，家乡已经被黑茶炒作得名声远播。常常有人与我谈茶，当说到黑茶，我很自豪地告诉他们：那是我故乡的茶，我是地道的黑茶之子。

我老家在新化与安化的交界处，是湖南黑茶的主要生产区域，从小就喝着黑茶长大，在黑茶里感悟人生。

从安化江南往洞市沿新化七里冲到安化浮清至乐安桥一线，都是产安化黑茶小气候区，这里的海拔与山林都非常相似——山尖林密，寒暑温差大，降雨量丰富、云雾缭绕；山林常有清泉汨汨流出，煮水泡茶，甜而清爽神贻。据中国名茶谱记载：这地方产茶最有名的是渠江薄片、安化松针、红茶等。

安化黑茶不同于普通黑茶，历史上流传的安化黑茶是大茶叶。大茶叶属于野生茶种，非种植类茶叶，生长在荒山野岭间，枝繁叶茂，铺张开来，一苑茶树有数千枝蔓，匍匐数十米，可以摘几百上千斤鲜茶叶，做成上百块茶砖、茶饼。

安化黑茶从采摘大茶叶开始，制作大茶饼和茶砖。在大炼钢铁时期，这些山区的树木经过砍伐，土地被开垦种植，因为多种原因，没种植几年土地被荒废，大茶叶重新发芽生长。在20世纪70年代末

80年代初，这一带山区产过一批非常优秀的黑茶，后来树木长过茶树，覆盖了大茶叶，茶树慢慢萎缩、死亡。接着，农民在开垦的地里种了中茶叶，茶叶稍小，叶片稍薄，后来生产的茶砖全是以中茶叶为原料，以机器揉做生产，成为比较粗糙的黑茶。

我七八岁时，就随父母混迹茶园，在母亲的教导下学会摘茶、采茶、选茶、种茶等作业。被父母看重的是清明茶、谷雨茶，仔细地采摘，认真地挑选，成为上等细茶。

茶树经过冬天冰雪的考验，开春冰寒稍缓，千茶万树发芽散叶，鹅黄的两片芽叶上顶着一个青绿的芽儿，扳着一枝枝茶树，用指甲掐断嫩芽，一天摘不到十斤鲜茶叶，放阴凉处散开，经过半天的风晒，晚饭后开始揉搓，直到流出绿色的泡沫浓液，再播散，又轻揉，用蔑盆装好，覆上湿毛巾发酵两三个小时，再把茶叶散开风干，风干后，清掉鹅黄的对叶，才是上好的细茶，作为揉茶的原料。

农家采完谷雨茶后，在地里种上庄稼，茶树再次长出新芽，经过雨水的沐浴和阳光的催促，茶叶迅速生长，到七八月间，茶叶长到七八寸至尺余，茶茎清脆，叶子嫩绿，摘下茶芽，带着露水，欲滴的茶浆散发着芳香，老人叫红茶，是泡的茶水带红色。经过杀青、揉捻、渥堆、松柴明火等四大工

艺，就做成了黑茶。安化黑茶加工讲究，渥堆和松柴明火干燥特别注意。渥堆是黑茶决定茶品的关键，晒青毛茶堆放一定高度后，洒水，覆盖麻布使之湿热发酵，加速茶叶陈化，渥堆程度越重，茶汤颜色越深。松柴明火干燥是黑茶独特的干燥方法，给茶叶带来松烟香。

黑茶色泽黑褐油润、滋味醇和或微、汤色红黄明亮，用盖碗100℃的水冲泡即可。黑茶性质温润，老少皆宜，清热利尿，解肥腻和消滞，抑制脂肪，减肥。黑茶营养成分丰富，有维生素、矿物质、蛋白质、氨基酸、糖类等。对牛肉、羊肉、奶酪有去油腻的作用，有助消化、解油腻、顺肠胃、降脂、减肥、软化人体血管、预防心血管疾病、抗氧化、延缓衰老，延年益寿、抗癌、抗突变、降血压、改善糖类代谢，降血糖，防治糖尿病、杀菌、消炎、利尿解毒、降低烟酒毒害。黑茶主要供西部边区牧民饮用，又称边销茶，是藏族、蒙古族、维吾尔族兄弟的日常生活必需品，他们“宁可一日无食，不可一日无茶”。

最早的黑茶产于四川，由绿毛茶蒸压成的边销茶，又称“番茶”。当时交通不便，运输困难，为了减少体积蒸压成块。毛茶经过二十多天的湿坯堆积逐渐变黑，团块色泽黑褐，风味独特。黑茶是发酵茶，我国独有的茶类，黑茶历史悠久，花色品种

丰富，最早的黑茶出现在11世纪的北宋熙宁年间。黑茶原料粗老，加工堆积发酵时间长，茶叶暗褐色。

黑茶按产区和工艺分湖南黑茶、湖北老青茶、四川边茶、滇桂黑茶。湖南黑茶集中在新化与安化交界处，益阳、桃江、宁乡、汉寿、沅江等县少量生产，最好的原料数高马二溪的茶叶。湖南黑茶采割下来经杀青、初揉、渥堆、复揉、干燥五道工序揉制而成，色泽油黑，汤色橙黄，叶底黄褐，香味醇厚，松烟飘香，装篓的有天尖、贡尖、生尖三尖，成砖的有黑砖、花砖、茯砖。湖北老青茶产于蒲圻、咸宁、通山、崇阳、通城，茶叶粗老，经杀青、揉捻、初晒、复炒、复揉、渥堆、晒干，蒸压成砖，老青砖主销内蒙。四川边茶分南路、西路，雅安、天全、荣经生产南路边茶，压制成康砖、金尖，主销西藏，也销青海、甘孜；灌县、崇庆、大邑生产西路边茶，蒸压后装篾包或圆包，主销阿坝、青海、甘肃、新疆。滇桂黑茶中的云南黑茶用滇晒青毛茶经潮水沤堆发酵干燥而成，统称普洱茶；广西黑茶最著名的是六堡茶，产于苍梧县六堡乡，有200年历史，经杀青、揉捻、沤堆、复揉、干燥，毛茶仍需潮水沤堆，蒸压装篓，堆放陈化。

黑茶中压制的紧压茶有茯砖茶、黑砖茶、花砖茶、湘尖茶、青砖茶、康砖茶、金尖茶、方包茶、

六堡茶、圆茶、紧茶等。黑茶产量大，仅次于红茶、绿茶，是我国第三大茶类。黑茶中的高档品种是茯砖茶，也称伏砖茶、泾阳砖、福茶、附茶等，独具菌花香。现代茯砖茶分特制茯砖和普通茯砖两种。黑茶中的三尖分天尖、贡尖、生尖，茶砖分花砖、茯砖、黑砖。

安化的黑茶主要是茶砖和千两茶。我曾经在西部的敦煌等地旅游，看到的茶叶都是安化黑茶，餐馆里最流行的茯茶就是黑茶加花椒、姜煮的茶水，很受牧民欢迎。

高椅油茶

初到高椅，我们被当做尊贵的客人，主人给每人送上一碗热气腾腾的油茶，坐在八仙桌旁喝完油茶，才由村姑领着进村参观考察，了解高椅古民居的历史。

高椅油茶属农村早茶系列，比早饭要早，是子女孝敬长辈的早点，解除早饭前的饥饿。父母起床后，子女给父母倒水洗脸后，用一个红漆小茶盘端着一碗热乎乎的油茶，放到堂屋神龛前的八仙桌上，恭恭敬敬守候在父母身后，喊爸妈喝茶。扶父母上坐，父母坐定后再递上油茶。父母喝完油茶，开始理行一天的家长职务，分派子女一天的工作。

高椅在湖南省西端的会同县沅江支流巫水岸边，属大湘西范畴。

高椅古村自宋代杨再思的后裔在这里繁衍，经过数百年的发展，形成现在一处规模较大保存较完整的明清古建筑群。全村有104栋砖木结构的古民居，百分之六十的人姓杨，过着世外桃源的耕读生活，有着特别的侗族生活方式和风俗习惯，油茶就是他们的习俗之一，拌着湖南特色和大湘西的神秘及南蛮风味。

高椅老人在子女满堂、儿孙成家后常年喝油茶，寿命都比较长。高椅古村现有四位超过百岁的

老人，八九十岁的老人很多，个个体态健壮，连给我们泡油茶的奶奶们都是七十多岁了，经过打扮后看上去不到五十岁，动作迅速，一天劳作不息。

油茶的主要原料是泡茶、米豆腐和钢豆（四季豆），用高椅的特殊做法和侗族的特殊吃法来营造油茶气氛。

米豆腐在湘西少数民族中非常流行，是非常常见的小吃和饮品。用米磨成浆，经石膏凝固压榨做成豆腐，切成小块用汤水泡热着吃。古华的长篇小说《芙蓉镇》中写芙蓉镇的米豆腐，写得非常详细传神，把米豆腐介绍给了全国人民，也让芙蓉镇名声大振。

泡茶是会同一带的特产，与普通麻糖有几分相似之处。泡茶是糯米制成，糯米煮熟，凉后阴干，千万别曝晒，以防米粒爆裂文理或断裂，炒熟时进入沙砾和碎化，再压成薄片，干后准用。不同之处在于不用糖来黏合，没有腻人的甜味，飘散着一种清香；麻糖一般压成块，用刀切成小片，还粘连在一起，吃时可以扳开；泡茶本来就是一块薄片，干燥后成为窝型。泡茶是用来泡开水喝而命名，多在节日和办喜事的时候使用，有红色和黄色两种，代表红红火火喜喜庆庆的意思。

油茶还需大蒜、葱末、生姜、辣椒粉、高汤。油茶中非常讲究的是高汤，高汤的制作以侗族的特

制方法为标准，加大料和秘制汤料熬成。喝后非常鲜美，有种神爽的作用。其他配料也有些讲究，大蒜以整颗蒜子为单位，下在滚烫的高汤煮熟捞出；葱取南方小葱，用翠绿的葱叶切成筒状细末，油茶泡好后散在汤上；生姜刨去粗皮，不切片或姜米，直接从姜掌上扳下一个姜枝，放入泡好的油茶中，吃时姜的辣味慢慢冒出，味道越来越辣；辣椒粉非常细腻，散在高汤里，冬天喝有驱寒的作用。四季豆煮熟，吃时温热，下入高汤沉于碗底。米豆腐是凉的，经过滚烫的高汤一泡，开始受热，吃时也不烫嘴。

泡茶慢慢地融入汤里，夹起来软绵绵的，吃在嘴里还有些咸味和辣味，比较滑爽，有韧劲。轻轻地吸一口汤，味道非常鲜美，纯自然的甜香。米豆腐没有碱味和石膏味，而是一种稻米的香醇和豆腐的细嫩，表面的质感有着弹性。四季豆很甜美，没有任何的苦涩败味。吃过一碗，我饥饿的肚子有了底物，精神非常清爽，给品味高椅美食开胃领路。

我边欣赏高椅古村的风格，边感叹油茶的文化以及高椅人的孝顺，真是另一番滋味。

云南普洱

我数年前品茶，现在已经向读茶转变。朋友们送的新种茶叶，尝食两次，不再长饮，读书烦闷之时，打开茶叶包装，闻闻茶香，熏熏茶意，也就足矣。

常守文字，多少有些枯燥无味，偶尔与朋友小聚，多谈食谈酒谈茶谈烟，在世俗里过滤一翻。回到书堆前，又是面壁思字，谨小慎微。友人知道我以前嗜酒好茶，出差之时，常捎带异茶奇酒，回长沙送我。龙兄去云南半月有余，带回一小盒普洱赠我，盒亦普通精巧，茶成颗粒，小似铁丸，表面嫩黄，茸茸蒲蒲，裹于锡箔中。我闻过数次，香弃回肠，甜腻有加。时隔年余，妻翻箱倒柜，寻得此茶，问我何茶。我兴趣来时，泡两杯与妻对饮。

妻好食，常给美食加以评点。今喝普洱，也让她品尝，满足她味觉。

普洱茶以云南大叶种晒青茶再加工而成，形条粗壮肥大，色泽乌润或褐红，俗称猪肝色。滋味醇厚回甘，陈香味重，内质汤色红浓明亮，叶底褐红，置于玻璃瓶内，摇荡后光芒四溢。

普洱茶有保健作用，可以减肥，药理效果也不错。据《本草纲目拾遗》载：“普洱茶性温味香，味苦性刻，解油腻牛羊毒，虚人禁用。苦涩逐痰，

刮肠通泄。普洱茶膏黑如漆，醒酒第一，绿色者更佳，消食化痰，清胃生津，功力尤大也”。

普洱茶其实是一种陈茶，可以长期收藏保存，有越久越好的说法。大家为了发挥普洱的这一特性，常买大量的茶储藏在家，数年后再食用。有俗话说普洱茶是“爷爷的茶，孙子卖”。

普洱茶出现年代比较早，有着悠久的历史文化沉淀。

唐朝，云南的普洱茶开始有大规模的种植、生产，时称普茶。

明朝，普洱茶声誉更盛。以云南普洱地区为中心，向国内外辐射，形成了五条名噪一时的茶马古道，即茶马大道、江莱茶道、旱季茶道、勐腊茶道、景栋茶道等。普洱茶远销新加坡、马来西亚、缅甸、泰国、法国、英国、朝鲜、日本和港澳台等国家和地区，享有世界盛名。

清朝，普洱茶达到第一个鼎盛时期，成为皇室贡茶，做为国礼赐给外国使者。溥仪曾说“夏喝龙井，冬饮普洱”。普洱茶最适宜冬天围着炉子，边烤火边聊天边喝茶，人生的苦乐和闲适，都沁入茶里，更加显露了茶的文化和品味。

1975年，普洱茶发生了重大转变，由只生产生普开始向生产生普和熟普两样进化。

生普是普洱生茶的简称，以云南大叶种茶树鲜

叶为原料，经过杀青、揉捻、日光干燥、蒸压成型等工艺制成茶，包括散茶和紧压茶，外形色泽墨绿、香气清纯持久、滋味浓厚回甘、汤色绿黄清亮、叶底肥厚黄绿。

熟普是普洱熟茶的简称，以云南大叶种晒青茶为原料，采用渥堆工艺，经发酵加工成散茶和紧压茶，汤色红浓明亮，香气独特陈香，滋味醇厚回甘，叶底红褐均匀。

普洱茶的传统制作工艺有采茶、杀青、揉捻、晒干、筛选、蒸压制型、干燥等；现代制作工艺有采茶、杀青、揉捻、干燥、增湿渥堆、晾干、筛选、蒸压制型、最终干燥等，因为时代不同，制作差异比较大。

普洱茶与黑茶有些相似，只是茶叶原料不同。黑茶是以小叶种茶树粗老鲜叶为原料制成的初制毛茶，普洱茶以大叶种晒青毛茶为原料，经自然发酵陈化或人工渥堆后发酵而制成的再加工茶类。黑茶主要供边销，普洱茶可供边销、内销和外销。普洱茶有产地、品种、原料、形状、品质、饮用等六大特色，黑茶只有发酵。

饮用普洱茶，需要十分的耐心和闲适，才能感觉普洱的味道和品味。普洱茶的茶味很难浸泡出茶汤，时间的挥曜是普洱的价值。喝普洱茶，第一个前提条件是必须有滚烫的开水，用开沸的泉水冲

泡，第一泡茶水太涩，一般不喝；第二泡茶水暗红，像装在瓶里的红酒发着幽光；第三泡茶水颜色鲜明，像倒在高跟玻璃杯的红酒，荡漾着蓝光。第二泡一般人喝太浓，常与第三泡混着喝。初次喝普洱，可以喝第四泡以后的茶水喝起。第四泡以后，每增加15秒钟冲一泡，好的普洱可以冲一百泡，一杯茶下来，也就半天功夫，考验了人的耐心，也品味到了茶的文化与气氛。

喝普洱茶，最好饭后半小时开始，喝了也不感觉到饥饿或空腹难受，还有降脂、减肥、降压、抗动脉硬化、防癌、健齿护齿、护胃、养胃、抗衰老、防辐射、醒酒、美容等作用。泡过的茶叶，可以废物利用，做色素、染料、有机肥、洗涤剂等。

普洱茶按存放方式分干仓普洱、湿仓普洱，按外型分满清帝王七子饼茶、沱茶、砖茶、金瓜贡茶、千两茶、散茶，按有无发酵再加工分生普、熟普，按型制分散茶和紧压茶。

普洱茶是云南普洱地区独有的茶叶，口味丰富，一山一味，越陈越香。昆明至今还流行着“好看不过素打扮，好吃不过茶泡饭”的俗话。

普洱茶也可以入菜，主要起到去油腻，清肠胃，甘醇香气入菜。在广州、香港，有不少普洱茶菜式，台湾有一个“普洱料理”系列，有普洱鸡、普洱鱼、普洱贝、普洱蛋、普洱佛跳墙等。比较流

行的有普洱肘子、菊花普洱熏鸽子、普洱炖排骨、普洱茶粥。

我与妻闲聊着普洱茶的轶事，感受普洱的味道，不知不觉就喝了三十泡。

奉家米茶

新化县与隆回县、溆浦县交界处的奉家山一带，茶叶的种植和采摘一直没有中断过。奉家产茶历史悠久，品位甚高，名驰遐迩。毛文锡《茶谱》载：“潭、邵之间有渠江，中有茶，而多毒蛇猛兽，乡人每年采摘不过十六、七斤，其色如铁，而芳香异常，煮之无滓也。”唐代主产蒙洱茶，给文成公主做嫁妆；宋代主产渠江薄片，一斤八十枚，换米十升；发展到明清时期，蒙洱茶和渠江薄片的制作方法渐渐消失，被一种新茶所代替，这种茶就是历史上的奉家米茶，被列为清廷贡品，以抵征粮，继续维持奉家茶在皇家贡茶中的地位。

奉家山周边的双林、金凤、天门等乡，随着奉家米茶的名声远播，茶叶发展趋势越来越迅猛，种植范围越来越广。

奉家山附近山势峻岭挺拔，地势在海拔600米以上，平均在800米至1200米之间，山中常年云雾缭绕、雨量充沛，是产云雾茶的绝好条件。穿行山岚中，只见溪流潺潺，土质黑褐肥沃。一天之间，天气变化无常，日间高阳艳照，夜间常有降雨，晨起雾罩云障。这里本是一个绝好的隐居之地，曾有秦献公次子季昌隐居于此，繁衍奉姓。

奉家米茶芽叶细嫩，香气馥郁，形似米粒，富

含氨基酸、儿茶素，乃茶叶中的绝品。奉家米茶成茶条索紧卷、形似月牙、白毫显露、嫩香持久、滋味甘醇，汤色清澈明亮，叶底嫩绿均匀，所以又名月牙茶。1986年，中国茶叶专家根据奉家米茶的形质皆美，改名月牙茶，现在一直沿用月牙茶的名字。

奉家米茶按采摘的时节不一，分黑米茶、红米茶、绿米茶等。

奉家山居民有句俗话：若得米茶天天饮，明目益思人长春。我们现在品奉家米茶，最好选用透明玻璃杯，当品茶人心平气静之后，在祥和肃穆的气氛下，最适宜品味奉家米茶的滋味。奉家米茶本是大山中的洁净之物，采天地之阴阳，吸宇宙之朝露，生万物之灵性。泡茶器皿必须冰清清洁、一尘不染，芽茶非常细嫩，80度的开水即可冲泡。开水冲入杯中，泡开的米茶外观如莲心，茶先浮于水面，慢慢旋于杯中，茶叶在水中荡漾。未舒展开的叶芽如枪，展开的叶片如旗，相得益彰，甚是美观壮丽。在续水时，需三点三扬，冲动杯中茶叶。品茶时，需要一看二闻三品味，方可达到品奉家米茶的至清至醇至真至美的韵味。

奉家米茶，特级的茶园只有一亩左右，隐于山沟之中。冲泡时，茶叶浮于水中，按生长方式叶尖朝上，叶片舒张开来，就如一株活生生的茶叶悬于

水中，把茶水分成两半。外观其貌，非常艳丽，有久捧而不舍放下之意。其余的茶园，茶叶稍差些。

奉家米茶采摘时，只摘一芽一叶，最多一芽二叶，绝不摘一芽三叶。新鲜茶叶摘回来用春风杀青，再用手揉捻，炒二青，复揉，提毫，烘干。成茶色翠较深，香气高长，汤色绿明，滋味鲜醇，叶底嫩明。饮后口齿留香、回味甜美，有生津止渴、提神醒脑、明目健胃、防癌抗癌、弱身益寿之效。

湘阴姜盐茶

湘阴位于长沙之北，民物殷实，人文鼎盛，楚南称首，史称文献之邦。四千多年前夏禹治水之时，黄帝后裔张渤封于湘阴地境，史称罗。湘阴之名始于南北朝刘宋元徽二年（474年），湘州刺史王僧虔置县于黄陵山北，黄陵山又名湘山，山北为阴，故名湘阴。湘阴建治已有一千五百余年，历朝名胜古迹甚多，黄陵山有舜帝二妃墓、黄花岭有舜帝庙、唐时四大名窑岳州窑等。

湘阴地处湖南东北部，居湘江、资水尾间，濒南洞庭湖，东邻汨罗、西接益阳，南界望城，北抵沅江。饮食非常讲究，爱吃辣椒，小鱼虾、鸡鸭蛋称小荤，鱼肉叫大荤，款客需宰鸡杀鸭，烹甲鱼、乌龟、鳊鱼。吃鱼很讲究：春鲇、夏鲤、秋鲫、冬鳊，三月螺头四月鳝，鳊鱼、柴鱼四季宜。葱白鱼丸、麻辣野鸭、红绕鳝片、椒盐鳊鱼成为当地名菜。

湘阴人喜饮谷酒，讲究喝豆子芝麻姜盐茶。客人进门，主妇将茶叶与少量食盐放入瓦罐内，用滚开水冲泡，然后加入搯碎的生姜和炒熟的豆子（黄豆、黑豆或绿豆、小豌豆、饭豆）、芝麻敬客，随喝随添，直至客人大汗淋漓，才算礼到。豆子芝麻姜盐茶夏清暑解热，冬祛寒去风，健脾开胃，益气

怡神。茶里有姜的辣味、芝麻的香甜、豆子的清爽、茶叶的解渴，客人喝后来神，也喜欢喝。

豆子芝麻姜盐茶简称姜盐茶，又名岳飞茶，南宋岳飞绍兴五年驻军湘阴，与洞庭湖匪首杨么作战，大多数将士不合南方水土，全身虚肿乏力，当地长者见状，携茶叶、姜、盐、豆子进营，教以调治方法。岳飞服后，顿觉心舒心顺，满口生津，即命大锅煮茶，全军共喝。几天后，全军将士痊愈，一举歼灭杨么。而这一食俗，在湘阴地界流传下来。

陆羽《茶经》中说：“赵州瓷、岳瓷皆青，青则益茶。”说的是岳州窑所产的青瓷茶碗，属饮茶精品。岳州窑位于湘阴县县城及岭北镇，唐属岳州，故称岳州窑。

姜盐茶健脾胃，驱风寒，去腻强身，至今盛行于湘阴的每个家庭。其实，姜盐茶并非岳飞首创，最早出现在唐代，薛能《茶诗》：盐损添常戒，姜宜著更夸。苏轼《和寄茶》：老妻稚子不知爱，一半已入姜盐煎。可见北宋姜盐煮茶之风已经盛行。苏辙《煎茶诗》：俚人茗饮无不好，盐酪椒姜夸满口。岳飞在姜盐基础上添加了黄豆、芝麻，提香和味而已。

煮茶加姜盐，从中医来说不无道理，茶性寒，姜性热，一寒一热，正好调平阴阳。杨士瀛《医

说》中有姜茶治痢之方，其理正是本于此。

岳州产茶，名曰君山，却距离湘阴甚远。湘阴所用茶叶，多为安化的松针，安化产茶之地在小庵，即陶澍的故乡，这里林深木密，盛产高山云雾茶。古代的边销茶，即西北的茯茶，就是安化黑茶，主要的交通要道就是资江，湘阴正是资江的出口，安化茶叶水路运到此，转走陆路北上。

清代，两江总督陶澍，在回乡省亲，经过醴陵时，遇上了淶江书院教书匠左宗棠，见其对联出众，陶澍与左宗棠订为儿女亲家。不到两年，陶澍在南京去世，把儿子托付给左宗棠教养，左宗棠到安化小庵呆了八年，边叫陶澍之子读书边种茶。回到湘阴柳庄，自己种了一块茶园。在平定太平天国后，左宗棠出征新疆，又把安化黑茶推广到天山脚下，成为现在西北用的最多的黑茶。

这次喝豆子芝麻姜盐茶，是在湘阴县岭北镇好友罗正坤老家茶湖潭进行的，还有当地的几个文朋诗友，边品味豆子芝麻姜盐茶，边翻阅些湘阴的历史人文掌故，感觉到姜盐茶的另一种风味。

罗布麻茶

到敦煌旅游，鸣沙山月牙泉都会去，我到敦煌，喝到一种长生不老茶——罗布麻茶，印象深刻。

鸣沙山月牙泉在敦煌城南五公里处，东起莫高窟崖顶，西接党河水库，由细米粒状黄沙堆积而成，起风时，发出嗯嗯声，轻风拂过，似管弦丝竹。月牙泉在鸣沙山的环抱中，酷似一轮新月，泉水清澈明丽，千年不涸。

月牙泉有三宝，铁背鱼、五色沙、七星草，我都见识过。鸣沙山的沙子红黄绿白黑五色，装在玻璃瓶里非常美丽，很多游客都会带一瓶回家。传说铁背鱼和七星草一起吃，能长生不老，我却有些不信，铁背鱼是月牙泉的鱼，七星草是我喝过的罗布麻茶。

月牙泉南岸，有种独特的小红花，叫罗布红麻，每年六至八月盛开，似夜幕中的繁星点点，这是七星草。敦煌西南七十六公里的罗布泊东缘的南湖，盛产野麻，南湖人叫碗碗花，他们喝罗布麻茶，吃葡萄，不得感冒。敦煌俗话说：罗布麻茶人人爱，要想睡眠好，请喝野麻泡大枣。

汉武帝时张骞出使西域三十六国，除了打通西域的交通外，还有一项特殊任务：到西域探求长寿

不老药。张骞不负重托，到楼兰古国，即罗布泊，楼兰国王献给汉武帝特殊贡品——以罗布麻研制的长寿不老药丸。汉武帝服用长寿药后，活到71岁，是我国历史上第一位超过70岁的皇帝。古罗布泊地区，最古老的土著人叫罗布人，逐水而居，穿罗布麻衣服、喝罗布麻茶、吃罗布麻粉、抽罗布麻烟，都很长寿。现在罗布泊地区百岁老人占全国的四分之一，国际自然医学界认定为全世界第四个长寿区。罗布泊人不吃水果蔬菜，不食咸盐，缺医少药，却很少有病，都非常健康，他们得益于大漠神物罗布麻茶。他们常年饮用罗布麻茶，可调节血压、延缓衰老、延年益寿。

罗布麻在敦煌以天然野生为主，又名野麻、茶叶花、碗碗花，敦煌周边的阿克塞哈萨克族称塔拉特儿、肃北蒙古族称赛尔里奥尔斯、新疆维吾尔族称哈拉其干。罗布麻主要生长在罗布泊范围内的塔里木河、孔雀河、疏勒河沿岸，北方其他地区也有分布，罗布泊范围的罗布麻最好，有效成分高。敦煌罗布麻分红麻和白麻，红麻的槲皮素、芸香甙、三萜比白麻含量高，而稀少珍贵，为麻中极品。

敦煌罗布麻茶用优质野生罗布麻嫩叶为原料，剔除枯黄、虫眼、锈斑叶、粗梗及其他杂质，冷水洗净，减少碱性成分，摊晒，水分散发，叶与叶粘连，用平底锅将沙加热，达180~200℃，投入嫩

叶，用两个木叉翻动，迅速灵敏、不住抖开，杀青均匀，不焦，叶脉柔软不断，置竹筐箩内摊晾片刻，揉成条索状，固定成形，置锅内再炒，温度在120~140℃左右，炒到颜色由浅变为黑绿色即成，放80~90℃烘箱中烤干，即成炒青罗布麻茶。

罗布麻茶经过杀青、烘炒、配制、喷料，保持其药性，兼具饮茶、祛病、延年益寿的特性，同时又是弱碱性茶。罗布麻茶不含咖啡碱，无茶叶苦味，口味淡，稍有异味。《三国志·华佗列传》载：罗布麻是神医华佗主治眩晕症、延年益寿的传世方剂。《本草纲目》、《救荒本草》载：罗布麻有平心悸、止眩晕、消痰止咳、强心利尿的功能。当地人将罗布麻纤维纺织成衣，穿着用于治疗头晕、感冒。

罗布麻还可以制成其他茶类，用罗布麻茶与啤酒花可制成罗布酒花茶；罗布麻叶加4%的咖啡碱制成罗布咖啡茶；罗布麻茶与珍眉绿茶按二比一制成罗布珍眉茶；罗布麻茶与茉莉花茶按十比七制成郁香罗布麻茶；罗布麻茶加可可粉、蔗糖粉制成强化罗布麻茶。优质罗布麻茶有股清香干草味，长闻头脑清醒，入口清香略咸；劣质罗布麻茶有股呛鼻干草味，长闻头脑发晕，入口涩苦。罗布麻茶刚冲泡，茶水色带点黄的绿色，优质罗布麻茶茶水色很快会成金黄色，劣质罗布麻茶水色则不变。罗布麻

茶分整叶茶、袋泡茶两种。

罗布麻茶有清热降压、平肝安神、平喘止咳、祛痰、抗癌、抗炎抗过敏、抗衰老，适合高血压、高血脂、神经衰弱、心悸失眠、肝阳眩晕、肾炎浮肿、浮肿少尿人群。

我在敦煌旅居的两个多月里，习惯了喝罗布麻茶，每天提着一杯茶，满沙漠跑，寻找那文化遗迹。

衡山云雾茶

衡山是我国著名的佛教圣地之一，也有“五岳独秀”之称，让游人向往。

走近衡山，才知道衡山林壑幽深，山岚弥漫，古木参天，巍峨秀丽。衡山共有七十二峰，逶迤绵延八百余里，气势磅礴。衡山气候温和湿润，一年有280天云雾缭绕，烟雨飘漫。

衡山最有名的山峰是祝融峰，也是衡山主峰。夏季，很多旅游者都喜欢登上祝融峰顶极目远眺，北望烟波浩渺若隐若现的洞庭湖，南眺奔腾起伏如幛如屏的五岭，东看宛如玉带飘然北去的湘江，西瞩云雾缭绕时有时无的雪峰山。冬天，衡山白茫茫的雪景和极地冰凌，恋人成双，山顶林立的雾凇，光泽可见，别有一翻北国风光。

春风吹绿了山岚，从衡山山脚向祝融峰顶攀登，看见那绿油油的梯茶，蜿蜒曲折，横卧在山梁上，那飘逸的姿势，我非常向往，更期望拥有。

衡山自古产茶，唐代陆羽《茶经》记载：“茶山山南者，生衡山具之谷。”那时候的衡山云雾茶，已经名满京师，唐太宗把衡山云雾茶列为首批贡茶，供应皇室品茗需求。衡山的云雾茶，古称岳山茶，久负盛誉。最有名的是广济寺周边的毗陵茶，是我国有名的佛茶，因为广济寺旁有个毗陵

洞，产于这里的云雾茶也叫毗陵茶。

广济寺位于衡山石廪峰下，祝融峰、芙蓉峰、紫盖峰之间的山梁腹谷间，正是广济寺、铁佛寺、华盖峰所在。在这片宽深各二十里的狭长山谷里，三面环山拥抱，古木林立苍穹，泉水潺潺不绝，经常云缠雾绕。山谷土地深厚、肥沃、湿润，处在海拔八百米至一千一百米，阳光和煦，茶条索细腻，挺秀多毫，内质优良，清香馥郁，最适宜于小茶叶的生长。这里产的茶叶又尖又长，宛如枪尖，状似利剑。做好的茶叶泡沏后尖子朝上，两片叶瓣斜展如旗，颜色鲜绿鲜润，沉在水里，香气浓郁，滋味醇厚，纯而不淡，浓而不涩，多次冲泡，汤色清澈，甜润醉人，甜辛酸苦，恰似玉花璀璨、风姿多彩，小喝一口，沁人心脾，让人回味。

衡山云雾茶制作精细，分杀青、清风、初揉、初干、整形、提毫、摊凉、烘焙八道工序。杀青是奠定衡山云雾茶品质的关键，鲜叶下锅，锅温一千三百六十摄氏度，炒手徒手翻炒，神态自如，观者感叹不已。衡山云雾茶素以秀丽多毫、翠绿匀润、鲜爽醇厚、嫩香持久闻名遐迩，被誉为全国五大著名云雾茶之一。有延年益寿、健胃促食、防毒除病、防癌治癌、清神醒脑、明神亮晶、壮体美容、旅游止渴等功效。曾有诗云：“谁道色香味，只许入皇家；今上毗庐洞，逍遥尝贡茶。”

衡山泉水甚多，品质兼优，有毗庐、太阳、虎跑等三十六处名泉，都是从花岗老岩中渗出，水质特好，冲泡茶叶，汤色明亮清澈，香气清高味醇。唐代诗人李群玉品饮后，曾赋诗云：“客有衡岳隐，遗余石廩茶。白云凌烟露，采掇春山芽。圭璧相压叠，积芳莫能加。碾成黄金粉，轻嫩如松花。顾渚与方山，谁人留品差。持瓿默吟咏，摇膝空咨嗟。”曾隐居在衡山的大儒王夫之，常年喝着衡山云雾茶，熟悉衡山茶女的生活，写下上十首《南岳摘茶词》，最有名的有：“山下秧争韭叶长，山中茶赛马兰香；逐队上山收晚茗，奈何布谷为人忙。”

衡山的每座寺庙，都有自己的茶园，供僧侣种植。各寺设有“茶堂”，供寺僧饮茶辩说佛理。衡山众僧善采制云雾茶和品饮云雾茶，当坐禅时，每焚完一炷香，僧侣要饮茶，以提神集思，解除喉咙渴苦。慢慢成为衡山寺庙的“茶中有禅、茶禅一体、茶禅一味”。

每当四月初，衡山广济寺周边的茶园，遍布采茶女和和尚的身影。茶女身着蓝衫，背挎茶篓，巧手翻飞如梭，采摘鲜嫩的茶叶；和尚身着黄色佛裳，一手提长袍，一手抚摸茶叶。这样巨幅的采茶美景，远近欣赏都让人品味感叹。

闲煮铁观音

喝铁观音茶，需要闲暇和心情来品味。独煮独勺自无味，人多闲杂亦无聊，最好是邀三两好友，闲谈私事和理想，吮吸浓郁的铁观音茶香，那才别有一番滋味上心头。

我喝铁观音，往往喜欢午后进行。在北京，常与徐强一起喝铁观音，当上午把事情忙完，午睡之后，精神极度放松，两人闲坐茶室，各自抒发心中的图书出版计划，品着铁观音的浓香，那是极品享受。在长沙，常与妻子温壶促膝，一般是晚饭后散完步回家，边煮茶边休息，回忆我俩相见时的爱恋与多年来的婚姻生活，调以茶味，也值得温馨的记录。

这些，都是我感官的体会，总觉得有些肤浅和表面化。我曾去过福建多地，在朋友的陪同下深入茶乡安溪感德，了解当地茶农，熟悉当地民俗和铁观音制作，还得到老茶农的指导和参与他们的铁观音品尝和鉴赏，那才是一种人生的至高无上的滋味。

安溪位于福建中部偏南，晋江西溪上游。地处戴云山脉东南坡，西北高、东南低。境内多山，以五阆山、跌死虎山为界，西部称内安溪，东部称外安溪。外安溪地势较低，以低山、丘陵串珠状河谷

盆地为主；内安溪地势较为高峻，以山地为主。感德镇在安溪县西北部，东连剑斗镇，南接长坑、祥华、福田，北邻永春县一都、横口，西毗漳平市，西北与桃舟交界。感德温和湿润，雨量充沛，泉甘土赤，土壤肥沃，地势在海拔五百米左右，适宜茶树生长，特别是酸味茶。

感德产茶始于唐末，有千余年历史，茶树资源丰富，茶叶品质优良，是铁观音主产区之一。2009年，感德有近六万亩茶园，被誉为“中国茶叶第一镇”。茶叶以质优、味香、韵浓为特色，备受茶客欢迎。随着感德茶叶产业的发展，逐步形成了独特的感德茶文化，有茶史、茶俗、茶歌、茶礼等独具特色的茶文化内涵，让我不得不敬佩这些茶农。

铁观音发明于1725年至1735年间，属乌龙茶，介于绿茶和红茶之间的半发酵茶，独具观音韵，清香雅韵。有诗云：“七泡余香溪月露，满心喜乐岭云涛。”铁观音在民国八年自福建安溪引进木栅区试种，分红心和青心两种，主要产区在文山期树属横张型，枝干粗硬，叶较稀松，芽少叶厚，产量不高，但制包种茶品质高，产期较青心乌龙晚。其树性稍，叶呈椭圆形，叶厚肉多。

铁观音茶树天性娇弱，产量低。纯种铁观音植株为灌木型，树势披展，枝条斜生，叶片水平状着生。叶形椭圆，叶缘齿疏而钝，叶面呈波浪状隆

起，明显肋骨形，略向背面反卷，叶肉肥厚，叶色浓绿光润，叶基部稍钝，叶尖端稍凹，向左稍歪，略厂下垂，嫩芽紫红色，有“红芽歪尾桃”之称。我走了数家茶园，才知道铁观音鲜叶与湖南黑茶的原料中叶茶有些区别，叶片厚实，质地硬扎。

安溪铁观音分清香型、浓香型、韵香型、陈茶四类。清香型为高档茶，产于高海拔、岩石基质土壤的茶叶，有鲜香韵锐，香气高强，浓馥持久，花香鲜爽，醇正回甘，观音韵足，茶汤金黄绿色，清澈明亮。口、舌、齿、龈均有刺激清锐的感受。浓香型以传统工艺制作，温火慢烘，湿风快速冷却，有醇厚甘润，条型肥壮紧结、色泽乌润、香气纯正、带甜花香或蜜香、粟香，汤色深金黄色或橙黄色，滋味醇厚甘滑，音韵显现，叶底带有余香，可经多次冲泡。茶性温和止渴生津，温胃健脾。韵香型用高温烘焙，滋味醇度，发酵充足，传统正味，有浓韵润特，香味高，回甘好，韵味足。陈年铁观音有治感冒、消化不良、降压降脂、防治糖尿病等效用，其他与新茶不差。

铁观音制作分正炒和拖补，正炒按传统制作工艺，采青后第二天中午炒青。干茶砂绿色，汤色黄绿、明亮、透白；汤味滑、活、厚，果香浓郁，观音韵明显，回味甘甜，口齿留香；叶底色黄绿，有光泽，底片柔软。拖补置空调下，于次日下午以后

或第三天入锅炒青。有清爽的清香和酸香或清酸味，干茶绿、汤色绿、叶底绿。

铁观音实行开面采，鲜叶新鲜完整，进行凉青、晒青和摇青，直到自然花香释放，香气浓郁时进行炒青、揉捻和包揉，使茶叶蜷缩颗粒后进行文火焙干。制成毛茶后，再经筛分、风选、拣剔、匀堆、包装制成商品茶。我参与了茶叶的采摘，并且在茶农的指导下学习炒茶、揉捻等工作，比我家乡的黑茶制作复杂、繁琐得多。我以后喝铁观音，就更加细心的品味茶里的辛劳。

茶农告诉我，铁观音泡饮水以石泉为佳，炉以炭火为妙，茶具以小为上。整个冲泡过程分有白鹤沐浴、乌龙入宫、悬壶高冲、春风拂面、关公巡城、韩信点兵、鉴尝汤色、品啜甘霖八道工序。我们在忙完一天的工作之后，用盖碗陶瓷冲泡铁观音，边品茶边听茶农讲故事，虽然都是一些铁观音的传说以及茶农创业、经销的市井故事，我听得还是很入神。在这段时间的学习中，我可从观形、听声、察色、闻香、品韵入手，辨别出铁观音的优劣，更能区别出感德铁观音香气浓郁，汤色清淡，带微酸，口感特殊的特色。

我回到长沙，还是很怀念在感德品茶、制茶的日子。

沱茶纪事

我认识沱茶，应该从2003年说起，我大学毕业，到出版社做图书编辑，常与茶、酒打交道，慢慢地喜欢上了品味。一天，我去超市购物，在货架上看到了用黄蜡纸包裹的沱茶，就买了两砵，准备与朋友分享。

我对沱茶的了解，起于我中学时候买的一册书《中国名茶》。我在梅城新华书店花了两毛七分钱买的，回家一有心情就翻阅此书，记熟了所有中国名茶的基本知识。我从小又生长在安化松针和安化黑茶产区，每年参与春茶、红茶的采摘、制作。

我买的沱茶，朋友们没有喝，我保存起来。不久，我又买了几砵，一共有十多砵，用个纸箱装好。期间，我不停地搬家，迁徙了五六个地方，随身物品丢得差不多了，沱茶没有丢，一直带在身边，小心收藏。直到2005年，住到好友龙国强家，我还带着。一天，龙二姐岳华来电话，问龙国强有陈茶吗？说外甥女杨雪身上长了疙瘩，要用茶叶洗澡。电话是我接的，我就告诉她我收藏了一些茶叶。二姐来了，我给了她一坨，告诉她用烹蒸的方法把沱茶蒸散，再去煮水洗澡。

2006年1月，我搬离了龙家，沱茶没有带走。很快，我结婚了。我的写作方向转变到旅游、美食，

喝的茶叶也由朋友赠送。我陆续写了几十篇有关各地名茶的散文，在数家报刊开辟品茗专栏。期间，我多次去过龙家，没有找到沱茶。我一直想写一篇有关沱茶的文章，我又坚持自己的写作态度，所写美食、旅游，强调现场感，必须自己去过原产地，在当地品味过，才敢写。

2010年4月，我陪妻子到昆明见一位中医学教授。我在住的宾馆附近的茶叶店里再次见到了思念已久的沱茶，我当即就买了几砣带回宾馆。在我浏览云南旅游地图的时候，发现大理市有个地名叫下关。我想了很久，终于想起来了，下关就是产沱茶的地方。

我与妻子见完吴教授，就去大理旅游，妻子尽情地欣赏苍山洱海，感受风花雪月。我惦记着即将见面的沱茶，总心不在焉。妻子很清楚，我们从昆明到大理，主要的目的是来品沱茶、买沱茶。我们回到旅馆，匆匆吃过晚饭，到街上去溜达。在不远的地方发现一家茶叶店，我走进店里询问。杨老板是江西新余人，姊妹四个都在云南做茶叶生意，有十多年了。听我说是长沙来的，特意到大理来买沱茶，她很兴奋，又很热情。在闲聊中才知道，她在长沙高桥大市场有一个普洱茶销售点，五月去长沙开业。她马上摆出茶盘，给我煮沱茶喝。

我们边品味她煮的沱茶，边询问与沱茶有关的

问题。她告诉我，沱茶以云南下关沱茶（集团）股份有限公司的最为有名，其前身是云南省下关茶厂，创建于1941年。下关沱茶属普洱紧压茶，凹面看像厚壁小碗，凸面看似圆型面包，外观精巧，曲线玲珑。外形加工源于明代普洱团茶和清代女儿茶。1902年，由下关永昌祥商号定型，有百多年历史。与下关沱茶最为接近的是月饼形团茶，由景谷县私人茶坊制作，1900年运销下关后并且在此制作，又称景关茶。永昌祥在原有形状上加以改进，吸取月饼形团茶的小巧和便于运输，又防止团茶因过厚而内生霉变及运输贮藏过程中的后发酵因素。做成小碗臼形。

我把品味沱茶的味道和口感告诉杨老板，她很惊讶。我才告诉她，我是写美食、旅游的作家，写过数十种名茶。她一定要跟我交朋友。

杨老板又告诉我沱茶的历史，下关沱茶创始人 为大理喜洲四大商帮之首的严子珍，他于1902年与江西商人彭永昌、北城商人杨鸿春合资创立永昌祥商号。在国内主要做滇藏、滇川贸易，在国外主要做滇缅、滇印贸易。其经营方针是滇茶销川藏，川丝销缅，缅棉销滇，滇藏药销川。永昌祥下关沱茶问世，很快在滇、川、藏等省打开销路，其他商家见沱茶有利可图，纷纷投资经营，下关一时成为众商家角逐沱茶的战场。抗战结束前，下关有十八家

茶厂，以永昌祥、茂恒、复春和、成盛、洪盛祥商号规模较大。永昌祥的松鹤牌沱茶在四川备受推崇。主销四川叙府（宜宾）沱江流域的碗形、销往康藏的带柄心脏形是其代表，前者称叙府庄茶、后者称紧茶。叙府庄茶经沱江水冲泡，色、香、味俱佳，当地人对此茶极其珍爱，雅称沱茶。

1950年，康藏茶厂定名云南省下关茶厂。1955年，永昌祥、复春和、茂恒等并入下关茶厂。在继承和发展永昌祥下关茶厂传统工艺的基础上，不断开拓创新，对选料、拼配、压制、包装等各个环节进行改进，保持沱茶传统色、香、味、形的基础上推陈出新，松鹤牌沱茶、宝焰牌紧茶、南诏牌七子饼茶在消费者中拥有很高的知名度和品牌忠诚度。

第二天，我在杨老板的陪同下去了下关，到终年积雪的苍山之麓和碧波荡漾的洱海之滨，品尝甘冽泉水，享受清风吹拂，看了茶园和茶叶生产车间，非常感慨。我回到住处，选购了二十个七子饼和百砣沱茶，还订购了百多斤沱茶，由杨老板直接发货到长沙。杨老板送我十个珍藏了二十年的七子饼作为聘礼，请我做她长沙普洱茶销售专店的顾问。

回到长沙，我把随身带回的七子饼和沱茶分成二十份，给朋友们送去，他们非常兴奋，常找我去同饮。

奇兰白茶

茶越来越在生活中占有一定分量，我每次与朋友聚会或到异地旅游，都会遇到一两种当地很有名的茶叶。我本来很少喝茶了，见到新茶又忍不住想品尝一杯，感受那茶香。

这次我去浙江，本来是为了寻找现代文人的童年足迹和成长岁月，到他们的故居寻访一些作家生活的细枝末叶，写进我的书中。在浙江省平和县，我遇上了一种白茶，询问间才知道是林语堂故乡的奇兰茶，因为长白芽，所以叫白芽奇兰茶。

平和县大芹山麓的崎岭、九峰一带，山峦起伏，林木茂密，云雾缭绕，山云相连，像缥缈的云海。山谷幽深，溪流潺潺，有股人间净土的味道。在山坡与山谷间，肥沃的土壤上，长着让人生奇的白芽茶树，延绵成片，与云海交织，相映成趣。

白芽奇兰茶是乌龙茶的新良种，属中叶种茶种。白芽奇兰茶对地理要求极严，生长在海拔八百米以上的山地，要经过严寒的考验和露水的浸染，才可发挥茶的优性。春天茶树生长，枝头新梢白毫满冠，就像一顶雪白的毛茸茸帽子扣在土地上。树势中等，树冠半开张，分枝稠密，发芽力强，产量较高，着生部位较低。每年三月下旬，茶树开始抽芽萌发，四月底五月初，茶叶初长成，两片毛茸茸

的对叶攀满枝头，茶女围着茶苑，采摘那带着露珠的白芽，这景这情，有诗情更有画意。

白芽奇兰茶育芽能力强，长的芽非常嫩，还特别持久，生脆易断。奇兰茶芽尖有白毫，茶叶张开与竹叶奇兰相似，鲜叶在制作过程中有股奇特的兰花香，因此取名“白芽奇兰”。白芽奇兰茶内质香气清高爽悦，兰香幽长，滋味醇爽，香溢飘荡，久久无法散去。取十余枚茶叶可以冲一杯开水，汤色橙黄明亮，茶叶悬浮杯中，叶底软亮可见，甚是雅观可爱，与林语堂的“茶需静品”有异曲同工之妙，边观边品，可以达到喝白芽奇兰茶的最高境界。

制作白芽奇兰茶，工艺相当精湛，制优率特高。白芽奇兰茶以烘焙为主，采用铁观音的制作方法合二为一，包括凉青、晒青、摇青、杀青、揉捻、初烘、初包揉、复烘、复包揉、足干。这样制作，白芽奇兰茶才饱含多种维生素和稀有元素，有提神益思、解酒消滞、降压减肥、消烦解暑、生津活血、延年益寿等功效。经过数道工艺之后，白芽奇兰茶外形坚实匀称，叶片深绿油润，叶底红绿相映，成为青茶中真正的极品。

白芽奇兰茶以天醇牌最著，有七大系列三十多个品种行走市场。白芽奇兰茶已经走出浙江，走向全国，随着白芽奇兰茶需求的高涨，平和县不断扩大

白茶产量，提出“以茶兴农，培植名牌，扩大规模，搞活流通；以茶为媒，广交朋友，外引内联，富民强县”的发展战略，规划霞寨、崎岭、九峰、长乐、秀峰、芦溪等乡镇为百里白芽奇兰茶产业化基地，既可旅游也可以品茶、耕种。

白芽奇兰茶的出现也是一个偶然。明朝成化年间，陈元和游走到崎岭彭溪水井边，发现一株茶树，枝稠叶茂，芽梢白绿色，叶片青翠欲滴，散发茶香，气味似兰，清沁心脾，采其芯叶精心炒焙，茶清香浓郁，冲泡后香气徐发，飘散兰花的芬芳，抿上一口，满口清香，片刻清甘醇爽，精神舒畅，筋骨轻松。后来用乌龙茶种与之嫁接，培育成现在的白芽奇兰茶。

用林语堂的喝茶妙论来品味白芽奇兰茶、铁观音、武夷岩茶，我们可以发觉：铁观音香气高飘，武夷岩茶香气浓郁，白芽奇兰茶淡雅清香，带着兰花味。论口感，白芽奇兰茶滑顺，清纯飘逸，回甘明显，集香甘浓爽于一身，叶底柔软肥厚，叶缘稍透点红，耐冲泡，喝完后觉得小泉涌上喉咙，久久不能退去；铁观音稍带苦涩涨口，柔润舒张，回味时才能感觉其真味；武夷岩茶轻柔润滑，茶水甘甜回味，有越喝越甜之感。按林语堂的闲适，捧一把茶壶，把这三种茶煎熬到最本质的精髓，那才真正可以感觉到白芽奇兰茶的快乐和舒适。

第九辑 食话实说

昆明洋芋饭

洋芋，是一种引进物品，主要在西北、西南地区种植，也叫土豆。随着牛肉炖土豆就是社会主义的口号传播，洋芋在中国全面推广，现在很多城市已经普及土豆，吃土豆的人也越来越多，土豆作为食品在不断更新。

土豆作为主食，成为一些地方的特色。我走过的地方，爱吃土豆的省份集中在西北和西南，甘肃、云南特别突出，土豆是他们的主食和特色饮食，土豆的吃法各式各样，堪称蔚为壮观。云南种植土豆的主要地区有宣威、会泽、丽江，甚至想让昆明成为云南最大的洋芋基地。

甘肃人喜欢吃土豆，因此出版了一部《土豆天下》，云南人喜欢吃土豆，是我这次到昆明后才知道的。走在昆明的大街小巷，到处是洋芋做的美食，我有些疑惑，朋友告诉我，土豆是云南人的主食，云南人把土豆叫洋芋。我消除这个疑惑后，开始探索起云南的洋芋食物。

在云南，土豆做的食物非常多，农村最有特色的是洋芋饭，贫穷的山区都以洋芋饭为食，把土豆切成丁和大米煮在一起，土豆丁夹在米饭里，点缀着黄白相间。当我看到这么有特色的洋芋饭，想起我小时吃过的红薯米饭，是红薯米与大米煮的，家

乡现在都吃大米饭，红薯米饭已经淘汰绝迹，成为很多人怀念的对象。特别是那些进城的男女，在城市保健之风的蛊惑下，又在家开始了红薯米饭的生活。

云南的洋芋饭，没有被大米饭代替，更没有绝迹，在很多家庭还在继续食用，我觉得很惊讶。云南人把洋芋饭当作每日必食的食物，像昆明这样的省会城市，洋芋饭照样存在，在大街小巷争相购买。我在昆明市关上美食街溜达的时候，多次见到大锅大锅的洋芋饭。我尝过洋芋饭的味道才觉得它很精彩，一口两三人合抱的大铁锅，架在一个高炉上，人从下面走过，要踮起脚才能看到锅里的洋芋饭，我看到这么多的饭，觉得自己很渺小。每个晚上，来这里吃洋芋饭的人很多，每人吃一碗。我徘徊再三，才下定决心吃一碗传说中的洋芋饭，作为到昆明的纪念。洋芋饭在锅里早已煮熟，厨师从大铁锅里铲下一小块，在小铜锅里加油烧热，炒一会，加上作料和酸汤，盛出来就可以吃。

我看到摆在我面前的洋芋饭，才明白昆明的洋芋饭已经不再是云南农村的洋芋饭——把土豆当作主食，只是一种忆苦思甜的食物和昆明人对美食的追忆。我吃的洋芋饭，土豆非常少，象征性地放了一点，主要是米饭，加了蚕豆、精肉条，饭做得色彩纷呈，非常有美感。我吃着这样的洋芋饭，柔软

可口，容易入口，也容易填饱肚子。一份洋芋饭吃完，我已经非常饱了，比在其他地方吃蛋炒饭或者扬州炒饭容易饱得多。

随着我在昆明生活的深入，吃到了很多土豆做的食物。有烤土豆，就像长沙的烤红薯，一个一个烤熟摆在炉子边上，等待路人的选择。最多的还要数脆皮土豆，大街小巷都摆着摊点，炸得金黄的土豆块，非常具有诱惑力，我看着他们加工才知道，把土豆削皮后，洗干净，切成长条小块，在清水里浸泡后，先煮熟，再放油锅里炸透，表面生脆，里面细腻，香气扑鼻。土豆饼主要做菜吃，把土豆切成细丝，像清炒土豆丝这般细，炸成一个饼，丝丝相连，纠缠在一起，吃起来即甜又脆。还有老奶洋芋、干煸洋芋丝、洋芋酸汤、洋芋片、洋芋块、洋芋丝，有炒的、红烧的、凉拌的、打底的。

吃过这么多的云南洋芋美食，我不得不感叹，一个民族一个地域对食物的喜欢程度和爱好，是无法用经济发展来改变和淘汰的。

驴肉火烧

在广阔的冀中平原上，有一种馍类美食非常诱惑我这位食客，那就是享誉京城的驴肉火烧。当我来往于北京与保定之间时，常用它来作为路途充饥的食物。保定人却把它列为保定四宝之一，即与铁球、面酱、春不老同誉。

保定是冀菜的发源地，各色美食资源非常丰富。我走在保定的街头，驴肉火烧的小吃摊是一道美丽的风景线，招引我的眼球。我熟知的知名火烧店有袁家、永茂、老驴头、好滋味等，为时下流行的连锁店，分店开到了北京、天津、石家庄、唐山等周边城市。在保定徐水县漕河地区，驴肉火烧的历史非常悠久，那里的老百姓习惯于把熟驴肉夹在火烧里吃，火烧口感酥脆，驴肉肥而不腻，回味醇厚，极其抗饿。

火烧是种常见的北方面食，由死面做成，在饼铛里烙熟，再架在灶头里烘烤，外焦里嫩，别具风味；厨师趁热将火烧劈成两半，把热腾腾的熟驴肉加到馍里，有厨师为了提味，还要在驴肉里加驴板肠，那样吃起来别有一番滋味，嚼着更劲道。还有用肉汤加淀粉熬制的焖子，夹在火烧里吃。保定当地人喜欢吃焖子，他们特别爱吃定州人做的焖子，说那样吃最为美味。

驴肉是低脂肪、高蛋白肉食，其蛋白质远远高于猪牛羊肉，钙磷铁的含量也相对较高。《本草纲目》载，驴肉性温，具有补气养血、益精壮阳、滋阴补肾、利肺作用，对止烦、安神、清脑有独到疗效，驴骨熬汤可以治糖尿病等。驴心、肝、腰、肉、肚、肠、耳、尾、口条、蹄筋、骨髓均口味清香、脆而柔嫩，可健脾胃、补肝肾、固精填髓、补血益气，护肤养颜。孕妇、脾胃虚寒、慢性肠炎、腹泻者不宜食用驴肉。

北方俗话说“天上的龙肉，地下的驴肉”，驴肉被作为人间美味中的至味，被广大食客所惦记和食用。

保定驴肉火烧对驴肉的选择极为严格，以驴脸部的肉精细加工而成，这肉细嫩红润、口感劲道、肥而不腻、又香又浓、没有膻味，稍有肥腻，配上刚出炉的火烧，外面黄脆、里面柔软，吃起来回味无穷。火烧适宜于现吃，刚出炉的火烧最好吃，放的时间长了面变得太瓷实。驴肉油多，火烧不吸油，容易把油汪出来。火烧太厚太大，女孩很难吃完一个完整的，常把驴肉吃完了，剩下半个火烧没动。

明惠帝建文元年，朱棣起兵谋反，杀到保定徐水漕河一带，打了败仗，只得忍饥挨饿。军士效仿古人杀马解饥，杀了不少战马。马肉纤维粗，士兵

饥不择食，把马肉夹在火烧里吃，觉得味道不错。当地老百姓沿习此法，制作了民间的马肉火烧。不久，中原政权与蒙古人发生战争，马成了战略物资，老百姓只好杀太行驴，用当地的驴肉替代马肉。驴肉纤维细腻，纯瘦不肥，老百姓吃了觉得味道比马肉好，就定下了用驴肉夹火烧，才有了今天的驴肉火烧。

河北地区有两个驴种，一种是沿海一带的渤海驴，一种是山区和平原地带的太行驴。保定出产的是太行驴，生长在冀中平原的山区、丘陵地带，那里水草肥美，驴肉细嫩。

明清之际，漕河地区曾有两大帮派势力，即漕帮和盐帮，漕帮把持漕河运输，影响京畿民生；盐帮以贩卖私盐为主，运输上依赖漕帮，两派因为利益发生争斗，盐帮改水运为陆运，新的交通工具是太行驴，漕帮心怀仇恨，多次袭击盐帮的运盐队，获胜时缴获大量毛驴，用战利品制作他们的主食驴肉火烧，并用来充当干粮带到船上吃和贩卖到周边地区，从此驴肉火烧沿着京杭大运河扩散开来，直接进入北京。

驴肉火烧的味道取决于驴肉和火烧的味道，驴肉用陈年老汤加秘制作料，大锅炖制而成，味道最佳。但是必须掌握好炖驴肉的火候，否则老了嚼不烂，容易塞牙缝。咸淡适宜，才不影响驴肉香味的

散发，过咸会影响口味，香味很少，稍带苦味。吃驴肉，根据每个人的口味可以选择驴肉的不同部位，肋板比较受食客欢迎，夹火烧的时候放点肥驴肉，会更香。和面决定火烧的口感，放水多则面软，放水少则面硬。制剂用驴油，不宜用植物油或其他油。把面剂放平底铛内，用木模打压面剂，使之成型，撑住个儿再打压一次，活不能太急。火烧熟到百分之八十五，用叉子夹着放入火炉里烧烤，让它受热均匀，火烧会更加圆鼓、更加脆、更加香，表面变成金黄色，即上乘火烧。根据食客口味，在驴肉中加青辣椒，减少驴肉的油腻感。驴肉要剁碎，放在菜墩上，成圆形，四周高中心凹，驴肉、青辣椒、驴板肠一起剁，剁成一厘米的丁壮，剁好夹进火烧中，浇驴肉汤，更香更醇。

驴肉火烧要趁热吃，热火烧才能把肥肉烤化，让香味渗透到肉里、火烧上，酥脆的火烧咬在嘴里，渗出鲜美的驴肉香气，慢慢细嚼，驴肉的鲜嫩、火烧的香脆一齐涌出来，弥漫口腔，回味悠长。

西北锅盔

锅盔又叫锅盔馍、干馍等名，即陕西十怪之一的“烙馍像锅盖”，是陕西、甘肃、宁夏、青海、新疆等地的民间小吃，流传已久，关中地区尤其喜食。

锅盔源于外婆给外甥贺弥月赠送的礼品，女人临产当月的初二、初三，外婆带上大锅盔和婴儿裹肚等物到女儿家，将锅盔扣在锅盖上，用拳击碎，将裹肚从女儿卧室窗口抛进去，再进屋把裹肚压在床席底下，称打锅，祈求女儿生产顺利，母子平安。产后第三天，娘家人带生面条去探望外甥，俗称下奶；产后十天，娘婆两家至亲好友去探望产妇和婴儿，携带烙饼、鸡蛋、挂面、红糖和衣物祝愿大小平安。孩子出生一月为满月，即弥月，喜家备置丰盛饭菜招待亲友，舅家人要馈赠被单、童装、童车、衣帽。午宴时，趁婴儿父母、祖父母不备，客人在他们脸上抹黑、红两种颜色的涂料，追逐嬉戏，皆大欢喜。

锅盔呈圆形，像头盔状，直径尺许，厚一寸，重五斤。锅盔用精粉精细制作，压秆和面，浅锅慢火烘烤。外表斑黄，切口砂白，酥活适口，素以“干酥白香”著称。锅盔干硬耐嚼，内酥外脆，白而泛光，香醇味美；用它泡羊肉汤、水豆腐吃，

耐煮耐泡，越煮越泡，越有筋丝，越有味道，可以反复品味。冬季天寒地冻，锅盔十天半月味道如初；酷暑炎夏，两三天不会变质。

关中著名的锅盔甚多，大家熟识的有乾州锅盔、长武锅盔、岐山锅盔、凤翔锅盔。乾州锅盔非常著名，为西安人所熟悉，乾州人还把锅盔、挂面、豆腐脑列为乾州三宝。汝州锅盔用油和面，文火炕制，中空、外酥、里起层、边厚、吸汁，不漏汤，锅盔里夹猪头肉吃是汝州小吃的绝配，猪头肉肥而不腻，又香又酥又软，加碗绿豆浆面条，放上黄豆、韭花、芹菜段，来点辣椒油，右手面条晶莹剔透，热气袅袅，菜青黄间杂，浆酸诱人；左手装得满满当当猪头肉的锅盔，舌下生津。长武锅盔是长武人的传统主食之一，外出办事，走亲访友，常带锅盔作干粮或馈赠特产；外地人到长武，不仅常吃锅盔，临走时还要带上三五斤继续享用，或供亲友品尝。

亳州锅盔又叫壮馍，巴掌大一块锅盔能抵两个大馒头，用大块面团反复盘揉，做成面盆大的一个圆饼，厚约寸许，直径为一尺到二尺，表面粘上一层芝麻，放在平锅上文火干炕，做成后外脆里软，色泽金黄，食之喷香。

锅盔始于战国时期的长平之战，为军士所发明。常年征战在外，粮草时有间断，士卒没饭吃，

战斗力不足。一军士偷懒，无意将面压入头盔，置于火上烤之少许，即烙成饼子，居然香酥可口！此饼边薄心厚，表面起鼓，能应当务之饥，亦能久存不坏，受军士们青睐和传播，因形状像头盔，又用头盔为模，故名锅盔。

唐高宗年间，在乾县梁山修建李治和武则天的合葬墓乾陵，工程浩大，征用数万名能工巧匠和民夫。当地的小孩冬娃，聪明勤劳朴实，父亲久卧在床，冬娃除打柴还要照顾父亲饭菜，练就了一手烹调技艺，善于向人学习烹饪。修乾陵时他替父亲出工，劳动繁重无法按时给父亲去做饭，有人给他讲了长平之战锅盔的故事。有天，冬娃在路边挖个土窝窝，架上头盔把面和匀放在头盔内，盔下烧火烤制，一会儿盔内的面烙成馍，酥脆可口，带回家给父亲放在床边以备。他把这个制作锅盔的办法告诉同伴，让大家改用铁锅烙馍，酥香飘逸，从此在乾县传开，家家户户都做锅盔馍。

做锅盔馍要按季节掌握水温，和成死面块，放案头用木杠压，边折边压，压匀盘起，切成两块，加酵面和碱水再揉压，直至面光色润，酵面均匀时用温布盖严盘性。木杠压面能使馍色增白，香气浓郁，味美可口。面剂每块六百克，擀成直径约二十二厘米，厚三厘米的圆形饼，上鏊勤翻转，俗称三翻六转，烙得温高气保，火色均匀，皮色微鼓时即

熟，周围有菊花形毛边，皮薄如纸，馍膘多，用手掰开是一层层的，用刀切开如板油。表面色泽金黄，酥脆味香，能煮耐爵，存放期长，方便快餐，吃法多样。根据个人口味，加自己所喜爱的配料，还可以制成椒盐锅盔、葱香锅盔、五香锅盔、香椒叶锅盔、咸甜锅盔、夹酥锅盔、油酥锅盔等。

做锅盔最重要的是把面和好慢慢地盘、揉，把面团揉得充分，做出的饼咀嚼起来口感才好。锅盔看起来硬硬的，吃起来也是韧性十足。锅盔在制作时没有加入丝毫油料和作料，属清淡食品，酒后吃点锅盔，感觉很清爽。

我曾长期去河西走廊一带考察美食资源和旅游，因为大漠荒芜，总喜欢背个锅盔在包里备用，作为路途的充饥之物。

肉夹馍

肉夹馍是我国西北民间广受欢迎的一种特色小吃，以陕西的腊汁肉夹馍和宁夏的羊肉夹馍为主。腊汁肉夹馍是继陕西羊肉泡馍之后又一款享誉全国风味美食，为西安的著名小吃，堪称古城一绝；宁夏的羊肉夹馍以羊肉为菜馅，卖羊肉夹馍的摊点前摆个炉子，新出锅的羊肉味道比冻牛肉要好得多，加入羊肉和菜，肉夹馍的菜馅分量很大，吃起来更有味。

肉夹馍是古汉语中的倒装句，其意是肉夹于馍中，陕西人省去了“于”字，喊起来便当。以前，肉夹馍叫馍夹肉，陕西方言听起来像“没夹肉”，商家觉得不吉利，后来才改为倒装句肉夹馍。

肉夹馍由腊汁肉和白吉馍两种食物组合而成，合为一体，互为烘托，将滋味发挥到极致。馍香肉酥，回味无穷。

腊汁肉历史悠久，早已闻名中国。《周礼》的周代八珍中的渍就是腊汁肉。战国时期称寒肉，由秦晋豫三角地带的韩国制作，秦灭韩后，制作工艺传进长安。北魏贾思勰《齐民要术》记载了腊肉的制法，与我们今天的腊汁肉制法基本相同。肉夹馍的腊汁肉选料、制法更为讲究，使用陈年老汤和三十多种调料精心配制，加工精细，火功到家。做出

来的腊汁肉色泽红润，气味芬芳，肉质软糯，糜而不烂，浓郁醇香，入口即化，风味独特。素有“肥肉吃了不腻口，瘦肉无渣满含油。不用牙咬肉自烂，食后余香久不散”。腊汁肉可以单吃，也可以下酒佐饭，还可以用其拌面。

白吉馍源于咸阳彬县白吉镇，即现在的北极镇。金灭北宋后叫白骥驿，因驿马全为白色而得名，骥字难写，遂演变为白吉。清代，陕甘地区爆发回民起义，白吉镇成为起义的四大中心之一，首领白彦虎即白吉镇人。起义失败后，白彦虎落脚到吉尔吉斯。白吉馍的制作技术也随着义军流散传播到各地。白吉馍最早使用吊炉，用木炭烤馍，面为发面，和得硬，揉的时间长，馍吃起来劲道，做馍需要揪剂、搓条、卷、擀、旋、上花、烘烤，全过程一起合成，揉制后做成饼形，置铁铛板上略烤成型，放入炉膛侧立，上下隔着铁铛板的炭火烘烤，稍顷翻面，双面酥脆微黄，外脆里嫩是其最高境界。上品白吉馍面粉要揉制充分，烘烤的火候要恰到好处，白吉馍铁圈虎背菊花心，皮薄酥脆，内心软绵。白吉馍可以单独食用，配腊汁肉食用，味道更佳。用刀轻轻划开白吉馍的边沿，内部天然一分为二，塞进剁好的腊汁肉，即为肉夹馍。

白吉馍夹腊汁肉，俗称腊汁肉夹馍。西安文昌门内的秦豫肉夹馍，继承了韩国腊汁肉的传统，选

上等硬肌肉为原料，用盐、姜、葱、苹果、蔻仁、丁香、枇杷、桂皮、冰粮、大香等二十多种调料汤煮而成，汤为历代流传下来的陈汤，较少加水。秦豫肉夹馍的腊汁汤是清代小贩毕仁义作坊使用的陈汤，一直沿用至今，堪为罕见。

肉夹馍按夹肉的肥瘦情况分三种，有纯瘦肉馍，肥瘦肉兼顾馍，肥皮馍。这三种馍，又反映了吃肉夹馍人的年龄。一般年轻人，特别是年轻女子喜欢吃纯瘦肉馍；有几年食馍年龄的人喜欢吃肥瘦肉兼顾馍；长期吃肉夹馍的食客，他们只吃肥皮馍。肥皮馍的肉是肉皮和肥肉，肥而不腻，胶糯香滑，是腊汁肉中的精品。肉夹馍按夹肉的品种分牛肉夹馍、羊肉夹馍、鸡肉夹馍、菜夹馍等。吃肉夹馍，外酥脆内肥嫩，从视觉、味觉、嗅觉、触觉、听觉等都能得到满足。今天我们所吃到的腊汁肉夹馍，由樊凤祥父子俩在1925年将历史腊汁肉夹馍改造而成今天口味的肉夹馍。1989年，商业部评为部优产品。

吃肉夹馍保持水平持馍姿势，从手掌两侧咬起。腊汁肉肉汁充分浸入馍中，不致流出。肉夹馍可以单独吃，也可以搭配汤汁食物，春夏一般和凉皮、稀饭搭配，秋冬一般和米线、粉条、紫菜粉丝汤、馄饨搭配。老潼关肉夹馍配鸭片汤吃，一口汤一口馍，满口留香。吃完肉夹馍，不宜大量饮茶，

否则减慢肠胃蠕动，影响身体健康。

牛羊肉泡馍

牛羊肉泡馍是我国西北的一种风味小吃，在陕西、甘肃、青海、宁夏、新疆、西藏、内蒙古等省份均有。羊肉泡馍、兵马俑、秦腔列为西安的三大特色，俗语说“不吃羊肉泡馍，不算到过西安”。所以到古城西安旅游的客人，都会吃碗羊肉泡馍才肯离开。一碗好的羊肉泡馍具有汤鲜味浓、馍筋光滑、料重味醇、不膻不腻、香气四溢、营养丰富等特点，是西北老百姓的最爱，吃后余味无穷，还有暖胃的功能，被誉为“天下第一碗”。在大西北的冬季，早晨行走在街头，到处是吃牛羊肉泡馍的顾客和羊肉泡馍馆，热闹非凡。客旅他乡，一碗泡馍下肚，我浸出一身大汗，全身暖烘烘的，特别受用，才知道泡馍中的馍很瓷实耐饿，汤肥美养胃，羊肉筋道耐嚼。

牛羊肉泡馍大体分两种，一种是用牛羊肉泡，以煮牛羊肉、下水的肉汤，加葱、姜、蒜、辣椒、辣椒油、盐、香菜、味精，红绿白三色相间，以热气腾腾、香气四溢的汤浇灌锅盔饼即成；一种是用牛羊的头、蹄、下水来泡，又叫杂羔泡馍，将牛羊宰杀后，扒出心、肝、肺、肚及头、蹄、架子骨等杂羔，经过反复加工泡制，切成杂碎丝条，将锅盔饼掰成核桃大小的块状盛放在碗底，馍覆盖杂碎丝

条，以汤浇灌。泡馍烹制精细，料重味醇，肉烂汤浓，肥而不腻，香气飘逸，诱人食欲，回味无穷。

牛羊肉泡馍由古代牛羊羹演变而来，《礼记》及先秦诸子著作都提及牛羊肉羹，最初用于祭祀及宫廷御筵，西周时列为国王、诸侯的礼饌。《战国策》载中山国君由于一杯羊羹激怒司马子期，怒而走楚，说楚王伐中山，招致中山亡国。《宋书》载，南北朝时毛修之向宋武帝献羊羹，因味美，武帝封俘虏毛修之为太官史。隋朝，出现“细供没忽羊羹”，即最初牛羊肉羹和面食混作的杂食形式。到唐代，宫廷御膳和市肆都擅长制做羹汤，羊羹有所发展和新意。

唐肃宗至德二载（757年），唐朝军队与大食军队从凉鄯收复两京，平息安史之乱。大食驻兵长安，军士携带的“饣尔木”变得非常干硬，难以下咽，军士拌以羊肉和羊肉汤食用，味道极好，这种吃法传到民间，饣尔木的制作方法也从军营传播到市井，逐渐成了西安群众的主食之一，逐渐发展为现在的饣饣馍，再经过一千多年的不断发展和创新，在色香味形等各方面有了很大改进和提高，成为上至达官显贵下至黎民百姓都喜食不厌的绝佳食物，成为今天“三千万秦人齐吼秦腔，一碗羊肉泡喜气洋洋”的陕西形象。

羊羹即羊肉烹制的羹汤，也是今天牛羊肉泡馍

的雏形。宋太祖赵匡胤落魄时流落长安街头，寒冬时节，囊中只剩一饼，饼冷口干，难以下咽，街边卖羊肉汤的老板见之不忍，给他一碗热气腾腾的羊肉汤。赵匡胤将饼掰碎泡入羊肉汤中，吃完顿觉神清气爽，一扫逃难时的颓废心情，重新踏上征程，开始创业之路。他登基以后，传令御膳厨房仿制羹汤，制成今天形状的羊肉泡馍，成为每天定食菜品，厨师长因此封为万户侯。美食家苏轼在《次韵子由除日见寄》诗中赞美羹汤，誉为“陇馐有熊腊，秦烹唯羊羹”，成为西北人趋之若鹜的美食和达官显贵追求的食材。

经过唐、五代、宋、元等朝代的发展，各族人民陆续迁入内地居住，西安成为西北接近牧区的大型牛羊交易市场，有东、西两个羊市，因为原材料充足，羊羹发展迅速。明崇祯十七年（1644年），西安专营牛羊肉泡馍的天赐楼在桥梓口开业，回族名厨马建行掌勺。清末庚子年，慈禧携光绪逃难至西安，到天赐楼品尝羊肉泡馍，备加赞扬，夸“肉软不糜、滋味甜美”。经过三百年的发展，又涌现老孙家、同盛堂、义祥楼、一间楼、老童家、鼎兴春、老刘家等十余家泡馍餐馆，竞相钻研牛羊肉泡馍的制作技术，泡馍日臻完善。现在的西安有很多卖羊肉泡馍的小馆子，在民间食客中很有名，每天早上用餐的人络绎不绝。

牛羊肉泡馍的烹饪技术很严格，讲究汤清肉烂，煮肉讲究工艺，煮汤是最重要的，骨汤和肉汤分开煮，肉先腌制二十小时，再煮八至十二小时。牛羊肉洗净切片，加葱、姜、花椒、八角、茴香、桂皮等作料煮烂，汤汁备用。饅饅馍为二两一个，用九份死面一份发面揉在一起烙制而成。全是死面口感太硬，不利消化；全是发面，下汤泡不成。馍吃时掰碎成黄豆或者花生或者核桃大小，交厨师在碗里放熟肉、原汤，配葱末、白菜丝、料酒、粉丝、盐、味精等调料，有翠绿的葱花、蒜苗、香菜，有红褐色的牛羊肉，有黄色的金针菜，映衬着洁白晶莹的粉丝，黝黑的木耳，五色杂呈，单勺制作而成。

牛羊肉泡馍传统煮法有四种，即单走、干拔、口汤、水围城。单走是馍与汤分开端上桌，把馍掰到汤中吃，食后单喝一碗鲜汤，曰各是各味；干拔即干泡，，掰完馍把一根筷子放在碗上即可，厨师会意要干拔，煮好碗中不见汤，能戳住筷子；口汤即吃完泡馍只剩一口汤，比干拔稍微多点汤；水围城即宽汤，馍块大，像大水围城一样浸泡其中。有经验的厨师，看到食客掰馍的大小就知道要加多少汤。

牛羊肉泡馍吃法独特，掰馍有掰撕掐揉搓等十二种手法，小如蜂头，大如拳头，隔夜馍比新鲜馍

更好，掰好后告诉厨师口味，口重即口味偏重，干拌即汤较少。吃法有羊肉烩汤，即顾客自吃自泡，将汤汁完全渗入馍内，吃完馍、肉，碗里的汤也喝完了；有水围城，即宽汤大煮，把馍、肉放在碗中心，四周围以汤汁，清汤味鲜，肉烂弥香，馍韧入味，佐以辣酱、糖蒜，别有一番风味。真正的食客开始是不吃辣酱、糖蒜，怕影响吃泡馍的口味，吃到一半，感觉嘴里有些肉腻的时候，吃一颗糖蒜，挑一点辣酱拌在馍中，拌的量以一两口吃完为宜，然后用汤漱口，继续吃完泡馍，这样不影响口味。吃泡馍讲究蚕食，从边沿吃起，忌使劲搅和，为的是从头到尾口味始终如一。泡馍馆里只见西北大汉人人面前一口大碗，碗若小盆，热气腾腾，个个埋头不语，一盏茶功夫，风卷残云，馍尽汤干。他们的食欲，真让我惊奇不已。

一九八七年，西安黎明牛羊肉泡馍馆在原有牛羊肉泡馍的基础上用海参、对虾、鸡片、口蘑、羊肉等原料，做出十多个品种的泡馍宴。风味各异，色调不同，香味有别，色香味形俱佳，不仅好吃，也是艺术欣赏，受到国内顾客的欢迎和热捧，就连英美法日德俄等国的宾客也慕名而来。

我吃遍西北，发现牛羊肉泡馍有些区别，兰州与西安的牛羊肉泡馍大不相同，兰州的牛羊肉泡馍将煮好的牛羊肉经过晚上的霜雪冷冻，第二天切成

大片，放上粉丝，蒜苗、香菜，浇上牛羊汤，即可食用，原汁原味；西安的牛羊肉没有霜雪冷冻，也不是大片。泡馍用的馍，西安、银川的馍是死面居多，有韧劲耐泡；兰州的馍全用发面，保持了面粉的原始香味，任何作料不放时可口。西安泡馍需自己掰碎然后回锅再做；兰州泡馍只管做好汤、放好肉，然后给你一个饼，你可以自便，可以一股脑将饼揪碎丢进汤里，享受羊汤泡馍的滋味，也可以一口汤一口饼，再夹大块的羊肉慢慢咀嚼，吸溜两口粉丝，大口的馍，大块的肉，那感觉没得说。有人评价，西安泡馍属于细腻型，兰州泡馍属于粗犷型。

南京味啦

南京，是我生命里一个陌生的城市，头脑的记忆里只知道是六朝古都，还有一条诗人留恋的乌衣巷；其他什么我却记不太清楚。我也没有把它与江南水乡联系起来，还是给它定格在高一级的位置。

五一期间，有事到南京，却跟我的想像相去挺远。特别是通过南京文友顾欣的一番导游和介绍，让我的记忆里充满了文字和图片。那餐中饭，让我刻骨铭心地记得了南京味啦，口中的余香还在我的记忆里飞长。

按长沙话说，我是一个典型的“好吃鬼”，每到一个地方就要向朋友问地方上的名菜、小吃，一旦知道一二，决不放弃，寻找尽可能的机会去品尝一番。其实，我非好吃者，只是喜欢寻找好吃东西的旅者而已，也是我这几年来的一个习惯，因为常年出差在外，没有什么爱好，只好把寻找美食当作自己的义务罢了，另外是寻找一种保健的食品，让我那个不太争气的胃找到点舒适。这样一来，熟悉我的朋友都会主动给我介绍地方的美食。像顾欣，读过我的一些美食散文，当然会安排我去品味一番南京的美食啦！

顾欣把地点定在南京大学旁边的一条巷子里，名字我已经记不清了，饭店蛮大，我们去时已经宾

客满堂，好不容易在角落里找了个三人坐的桌子。顾欣点了几样南京的名菜，南京哧啦就是其中一例。

哧啦其实严格来说不是一道菜，是一种块状的米泡加汤而成的饭，按湘菜的说法最多也只是一道美食而已。

哧啦的米泡块像湖南人乡下的一种年货——麻糖，宽4厘米左右、长10约厘米、厚不足1厘米。但是要用汤淋在上面，把它泡发。而哧啦汤却是一种特殊的汤，成浅乳白色，用火腿片、木耳等调料做成，少油。顾欣还说，这是一种保健食品，米泡用开水泡过后，就会变得很滑，容易吃，也容易消化，特别是有胃病的中老年人，消化功能已经不是很强了，适当地吃点哧啦很有好处。另外，南京哧啦的营养也不错，不亚于鱼类。

据说，哧啦的出现也是一种偶然。明朝开国皇帝朱元璋建都南京后，因为忙于政务，不思饮食；另外一种说法是朱元璋犯了胃病，吃不了其他的食物。他的一名御厨为了给他做美食，发明了哧啦，还没取名字就急急忙忙地送给朱元璋去品尝，朱元璋从来没有见过这道菜，就问御厨菜名，正好御厨忙着把汤汁淋在米泡上，发出“哧啦”之声，御厨马上反应过来，应声道：“哧啦！”从此，南京哧啦就流传下来，成为京城一道名吃。

而哧啦却有两种吃法：一是把汤淋在烧热的米泡上，让米泡哧啦一声后吃；另一种是夹着热米泡就在汤里去浸泡，泡后再吃。

我想吃个原味，就要服务员当场现做。服务员一手端烧红的铁板（烧热的米泡就在铁板里），一手端制好的鲜汤汁，先把铁板放在餐桌中间，再把汤端起离铁板一尺左右，绕米泡淋一圈，米泡立刻发出哧啦之声，接着一股热气蒸腾而上，爆米花香弥漫我们左右。再闻，香味不腻，既脆又纯，带点香甜，有增长食欲的功能。

夹了一块吃在口里，已经不脆了，绵绵的，不用嚼，还很顺口。我马上就喜欢上了南京哧啦的味道，特别是很适宜于我的胃。后来又上了几道名菜，也品尝了一番，等我再来吃南京哧啦，味道已经大不相同了，拥有一股咸甜味，很是诱人，而且哧啦已经泡得非常柔软了，不但没有散开，夹在筷子上还可以摇摆，很有弹性，放在嘴里，就着汤水像泥鳅一样很快滑过喉咙进入胃里。我就干脆倒掉碗里的东西，盛了一碗南京哧啦，边吃哧啦边喝哧啦汤，就像喝咸味的八宝粥，很有人情味。那一餐，我吃得非常饱，但是我没有觉得我的胃很胀，也没有像吃了粗纤维食物般难受。

我很想进一步了解南京哧啦，但是，我当天下午就离开了南京，其余的也只好在车旅中去回味、

琢磨了。

敦煌酱驴肉黄面

酱驴肉黄面是敦煌的一道名吃，号称中华一绝，到过敦煌的人和生活在敦煌的人都会在路边看到很多驴肉黄面馆，正宗的酱驴肉黄面馆只有一家，敦煌里手都知道，敦煌市西大桥农贸市场门口，有家叫达记驴肉黄面馆的，就是享誉敦煌城的酱驴肉黄面代表。

在敦煌，对吃流行一句话：天上的龙肉，地上的驴肉。也就是说，在沙漠边缘的敦煌城，最好吃的是驴肉。

在长沙，我吃过东北酱驴肉和湖南风味的驴肉火锅及南县特色驴肉，没有感觉到特别好吃，也没有吃出迷人的口味。敦煌的朋友跟我说，到了沙漠明珠——敦煌，一定要去吃一顿地道的驴肉黄面，品尝一下敦煌的人间美味——驴肉。

妻子生长在敦煌，从小就是个好吃鬼，对四川、甘肃、青海三省的美食颇为了解，回到敦煌，也给我推荐去达记吃驴肉黄面。

在敦煌玩了几天，都没有去吃驴肉黄面。我想：驴肉黄面大家都说好吃，我也有必要去尝一下，也可作为这次旅行的副产品。但是，我要在敦煌呆一个多月，不需急着匆忙去吃，等进城游玩时有充裕的时间，我再去吃也不迟，更加可以静心品

吃，感受敦煌风俗。

刚到七里镇，身体有些不适，休息几天，完全恢复健康，味觉大增，品味了不少敦煌风味的美食，才下定决心去吃驴肉黄面。我以为驴肉黄面像拉面一样，把驴肉下在面里吃的，其实，这是一种误思。

到达记驴肉黄面馆，人特别多，二十几张条形桌子的面馆，坐满了人，我们等了好一会才有人离去，让出座位来。坐下，就是点菜。黄面按大份小份吃，大份5元，小份4元，我与妻子都要了小份的。驴肉按斤出售，23元一斤。妻子想买一斤，我想还去其他地方玩，不宜吃得太饱，免得遇上其他美食又吃不下，只要了半斤。妻子就点了半斤驴肉，两个小份黄面。

最先上一小碟蒜蓉，敦煌人喜欢吃蒜和大葱，而且都是蘸着吃生的。我不喜欢吃蒜蓉和大葱，把它放在一边不管。接着是一碟辣椒酱，与西北普通的辣椒面不同，是用鲜红辣椒剁制而成，再加植物油为酱汁，做成鲜红通亮的剁辣椒酱。敦煌人吃蒜蓉，淋点辣椒酱在蒜蓉上，拌好，再下驴肉在里面吃，我不想用此法吃。最后才上驴肉与黄面，黄面与拉面不同，颜色黄澄橙的，非常光亮，还淋了一层香菇汁。驴肉卤制，切成大片，又加热了，上面盖层香菜段，看上很有分量和食色。

达记的黄面好吃，主要在于香菇汁做得好。其他驴肉黄面馆虽然也有香菇汁，却没有自己秘制的特色香菇汁，是普通的香菇肉汤。而达记香菇汁是用香菇末、猪肉、水豆腐等做成的哨子，带着汤汁。豆腐小块小块的，有点硬度，也有些嚼味。香菇哨子的主要作用在香菇汤汁，汤汁拌在黄面上，染上带油的汤水，散发着一股醇香肉腻和香菇甜味。闻着那味道，面粉味就消失，食欲突然大增。吃香菇汁黄面，面有些韧性和筋劲，汤汁在面上增加了清爽，香菇末和豆腐夹在黄面中，增加了味道的种类，也给黄面添加可吃性。

驴肉厚实，不像酱牛肉一样松酥，肉质紧促有质感，咸淡适宜，咬开肉块，尝到肉里的甜味和酱香，有一种很醇香的清淡。特别是驴筋，有一定的柔性，也有韧糯性，吃起来很有嚼劲和口感，适宜于慢慢的嚼味和品尝，我就挑着吃，细细品味敦煌地上的驴肉。

我才明白，驴肉黄面是驴肉与黄面的结合，酱驴肉是敦煌的招牌，黄面是敦煌的品牌，把驴肉与黄面合在一起，就打造了敦煌美食——驴肉黄面的金字招牌。

敦煌人喜欢吃面，还喜欢吃肉，在敦煌，不但可以吃到地道的黄面，还能吃到美味的驴肉，这种组合，未尝不是一种理想的吃法。我想：这也许是

驴肉黄面成为敦煌一道名吃的原因之一吧。

兰州马子禄拉面

兰州拉面，因为它的特色已经把面馆开遍了大江南北。

我是个标准的湖南人，吃米饭长大，遇上拉面，也曾不惜少吃两顿米饭，在拉面馆里感受拉面的味儿。有朋友跟我说起在兰州吃拉面，那拉面的味与长沙的完全不一样，我就期盼到兰州好好的品尝一下地道的拉面。

2007年1月26日，我终于成行，目标直奔兰州，去完成几年来的心愿。兰州，相对长沙是一个遥远的城市。从长沙出发，要走2800余公里，刚火车就要走一天两晚。

在兰州，等我吃拉面的有王长伟、花儿会等兄弟。他们知道我要去兰州，已经等了好几天了，迟迟不见我启程，都急坏了。接到我上车了的电话，都高兴得跳起来了。

27日早上8点，我与妻子终于到了兰州。走出火车站，来接我们的王长伟、花儿会兄弟早就到了，在寒风中等了我们两个小时。没寒暄几句，就打车直驱省政府旁的大众巷马子禄牛肉面馆。

马子禄是牛肉拉面的创始人，经过了一百多年的风雨。马子禄牛肉面馆走老字号经营方式，使用最原始的制面、调汤法。拉面分宽面、细面，细面

又有一细、二细，人们爱吃的是二细面，这也说明兰州人吃面的口味。汤用鲜牛肉、牛骨头熬煮，牛肉第二天做面的码子，

牛肉汤做第二天面的汤汁。每天熬煮的牛肉、汤水都是有限的，可以配制的牛肉面也是有限的。

马子禄牛肉面馆有个不成文的规定，卖牛肉拉面以汤汁为准，按汤汁配出多少碗面，卖完就关门。来马子禄牛肉面馆吃拉面的人不少，常挤得排成长队，等待吃面。很多到兰州的军政要人、明星，都要去马子禄牛肉面馆吃碗拉面。马子禄牛肉面馆每天早早就关门了，最迟在下午两点。而兰州与其他地方的天气不同，早晨8点左右才天亮，人们10点左右去吃早餐，马子禄牛肉面馆的经营不足5小时。

马子禄的牛肉和汤汁必须先天晚上做好，汤汁熬好后凉着，等待第二天早上使用；牛肉捞出来放阴凉处，在冬天的晚上就会结一层霜，第二天切时就紧促、方便。马子禄牛肉面馆对加牛肉面（即牛肉面套餐）的牛肉要进行严格的选择。牛肉必须是后腿肉，切时淘汰肥肉和牛筋，切成大片，片儿宽，厚度薄，最好是竹棉纸厚。

我们在二楼吃套餐，坐在靠厨房的地方，每人来了个十块的加肉牛肉面。

王长伟还点了几盘小菜，都是马子禄牛肉面馆

的名小菜。兰州小菜也是兰州的特色。在兰州这个寒冷的城市，小菜不是热菜，而是凉菜，做得非常特别，带着酸味。兰州小菜常放醋，菜不油腻，全部靠腌制，菜也不会结冻。

面上来，我才知道，真正的牛肉面的牛肉不是成片的，还是成坨的，大小如花生米。成坨的牛肉先下在汤里，泡上一段时间也不会泡烂，吃时还紧促有嚼味。

牛肉面里要加几片萝卜片，用的是兰州本地萝卜，即绿皮的小白萝卜，片儿小而薄，主要功能是去骚味，增加汤汁的新鲜。

王长伟兄向我介绍，吃牛肉面有个标准：一清二白三红四绿，也就是汤汁要清澈见底、拉面要净白纯一、辣椒面要鲜红活色、香菜要青绿鲜脆，达到这个标准的拉面才是真正的马子禄牛肉面。拉面在制作时要加入礞灰，拉面的津劲才强；汤汁的水用黄河水。

吃兰州拉面，主要在于汤汁的味道。吃时有讲究，面上桌后要马上吃，可以感受到拉面的津劲。被热汤泡一段时间，拉面就泡化了，吃时不上劲。吃时声音大，吞吸快。里手吃面，一大斗碗兰州拉面，不要十分钟就全进入了胃里。

我感觉牛肉汤里的面很清爽、有韧劲，遇上香菜叶，还带着一股青香和甘甜，牛肉坨也紧促成

丝，牛肉片在汤里泡后，变得松酥饱汁，连汤带肉吃，可以嚼到了牛肉的真味道。边吃面边吃小菜，口里留下清香与面香的交和，减少了油腻反胃。慢品清澈的牛肉面汤，小口小口地吸进嘴里，有着清爽的味道和牛肉的浓香，真是一种绝味。

武汉热干面

武汉热干面与山西刀削面、两广伊府面、四川担担面、北京炸酱面并称中国五大名面，名声非常大，却是武汉过早（吃早餐）的小吃而已。我曾有几年常到湖北出差，却爱上了热干面这种早点。看着热干面那纤细的面条，吃起来又根根有筋力、有韧劲，总在琢磨它的特点。拌好芝麻酱的热干面，色泽金黄，油润鲜美，拌以香油、虾米、五香酱菜等配料，吃起来更具武汉特色。

热干面的起源非常偶然，20世纪30年代初，汉口长堤街的李包，常在关帝庙一带靠卖凉粉和汤面为生。一天，天气炎热，剩下不少汤面没有卖完，怕面条发馊变质，将剩下的面煮全部熟熟沥干，晾在案板上。不小心碰倒了案板上的油壶，满瓶的麻油泼在煮熟的面条上，很快染满了熟面条。李包只好将就用面条吸干倒出来的麻油，把麻油在面条上拌匀，重新拿去晾干。第二天早上，李包将先天染油的面条放开水里稍烫一会儿，加上各种调料。面条香气四溢，路人争相购买，有人问及面条的名字，李包说热干面，从此名声鹊起。李包从此专卖热干面，食客众多，轰动武汉，不少厨师向他拜师学艺，专做热干面。

几年后，蔡明伟夫妇在武汉中山大道满春路口

开了家热干面馆，取名蔡林记，因为面好、味正，吃法独特，在饮食界声名大噪，成为武汉市热干面名店。后迁至汉口水塔对面的中山大道，改名武汉热干面。

20世纪80年代，武汉热干面传入河南信阳，信阳人根据当地的饮食特点和市民口味，改良了武汉热干面，做成具有信阳特色的热干面，热干面在信阳得到迅速发展，成为信阳人最喜欢吃的早点之一，名声盖过了武汉热干面。

我最早吃到武汉热干面，是2003年初夏到湖北黄冈出差。第二天早餐，我按长沙的饮食习惯点了一碗牛肉米粉，却看到同行的几位同事每人端碗光头面，还加一勺猪血状的黑糊糊淋在面上，拌匀就吃。我看到他们的举动，觉得奇怪，他们在长沙都喜欢吃米粉，跑到湖北就吃面？来过数次的刘告诉我，那是湖北有名的热干面，是著名的特色小吃。第三天早上，我也点了碗热干面，加了一勺黑糊糊的芝麻酱。当我把芝麻酱拌匀在面条上时，散发出浓郁的芝麻香，非常诱人。第一口，我只敢尝试，夹了一根面条塞进嘴里，面条极富弹性，咬起来还有韧劲，不容易断。裹在面条上的那层芝麻酱，形成小小的颗粒，吃起来粉粉的，打在舌尖上，就如跳跃的珍珠，刺激着味蕾，产生清爽的快感。稍微过一会儿，面条上的水份全部被芝麻酱吸收，面条

显得晶洁透亮，更加橙黄亮丽；芝麻酱颗粒也开始缩小，滑过舌尖的感觉变得轻爽快捷，芝麻的鲜香满嘴飘逸，逗出蕴藏已久的唾液。这种尝食，打开了我的好吃之门，增加渴望的食欲，就囫囵吞枣，三下两筷吃完满碗热干面。

热干面不同于凉面、汤面，讲究掸面和配料。首先是煮面条，既要煮熟，也不能煮得太烂，要非常硬挺，有种立得起的感觉。接着是掸面，每根面条都沾上麻油，又要均匀，又不能太油腻，这样才坚韧有嚼劲。接着是晾干、晾透，面条不能粘连、打结。最重要的是制作配料，要用正宗的小磨香油把芝麻酱慢慢调成稀糊状，切勿加水，否则就味道不纯。吃时可以根据食客的喜欢加酱油、盐、醋、味精、葱花、胡椒粉及辣椒汁，还可以加酸豆角、海带丝、萝卜丁、腌菜等作料，作料过多会掩盖芝麻酱原有的浓香或者串味，味道就完全不同。我喜欢吃纯味的热干面，只加芝麻酱。

1983年前，武汉热干面分叉烧热干面、全料热干面、虾米热干面三种。1996年，武汉热干面扩展到八个品种，有全料热干面、虾米热干面、虾仁热干面、雪菜肉丝热干面、炸酱热干面、财鱼热干面、三鲜热干面、果味热干面等。2005年后，武汉热干面又出现红油热干面、红油牛肉热干面两个新品种。现在达11个品种之多。

半个月后，我与龙坐火车去黄冈出差，先到武昌，正好中午，来不及找地方吃饭，在火车站附件有家蔡林记，我们每人点了碗热干面。吃到了传统老牌热干面得到味道，芝麻酱裹了薄薄的一层，没有颗粒，味道纯正，更加清爽，比我自己黄冈调制的要好吃得多。我又要了一碗，龙说我真能吃。我告诉他：遇到美食不能放过，情愿肚子吃点苦。

后来，我常去黄冈出差，不再要单位派车送我们去黄冈，还是选择坐火车，可以先到武昌，在蔡林记吃碗热干面，再去黄冈。

2006年，我离开出版社，自己从事图书策划，常去武汉出差。那时已经认识了很多武汉的文友，包括路勇、汤礼春、叶雷、李笙青、苏白、朱辉等，在文友的邀请下，常到他们指定的地方去品味美食，很少再吃热干面了。一次住在汤礼春先生家，第二天早上，他为我煮了一碗家常做法的热干面，面条显得大一些，而且绵软，吃后很回味，久久不忘。

在与汤礼春先生闲聊时才知道，吃热干面还要配合饮料，最好是蛋酒、牛奶、豆浆，一边吃一边喝；只吃不喝，觉得嘴巴干干的，吃不出热干面的极品味道。

现在，武汉热干面流传到豫南、陕南、赣西、皖西、湘北和川东以及京、津、沪、渝等地，成为

一种全国人民的美食。很多奔波在外的湖北人，远离家乡，好想饱吃一碗喷香的武汉热干面，来表达那种浓浓的乡愁。歌曲《热干面》唱：武汉太阳火辣辣，黄鹤楼下是我家，人人爱吃热干面，百年经典味道佳，生姜大蒜加香油，芝麻酱上洒葱花，拿双筷子拌均匀，武汉口味顶呱呱。

敦煌洋芋粉

洋芋粉，是大家所说的土豆粉或者马铃薯粉。敦煌乃丝绸之路末端，西域进入中国的第一站。土豆原产于西方，形状像芋头，从西域引进，所以在名字前加一个洋字，成了洋芋头。在甘肃一带，土豆还叫洋芋头，土豆粉丝也叫洋芋粉。

洋芋粉丝不像南方粉丝细长而洁白，虽然黄澄的色彩，外形却不利索。洋芋粉分宽粉和圆粉，宽粉有两厘米宽，米多长，而圆粉有粗有细，粗者大过筷子，细者不亚于黄豆。敦煌却不同，也许是水土的原因，洋芋粉成米黄色，圆粉粗糙，同一根粉丝还疙瘩扭曲，如波浪线左右摆动。

敦煌人喜欢吃洋芋粉，吃时把它当饭，却吃得少，一年都难得几回。敦煌人爱吃酿皮，据说酿皮是四川人做的，第一个做的姓张，发了财，把他的亲戚带到敦煌，敦煌这个小城就遍地是酿皮了。敦煌人喜欢吃酿皮，是因为简单，酿皮摆在人多的地方，往摊点上一坐，马上可以吃了。酿皮是小吃，敦煌人把它当主食，每天中午都吃。

洋芋粉在敦煌不是主食，是菜的一种拌料，会吃的敦煌人把洋芋粉泡汤喝。敦煌人做菜大碗大盆的蒸煮，一餐吃不完下餐接着吃，一个菜接连吃两三天。做肉食也一样，常煮一大锅，连汤带肉好几

天都吃不完，下餐吃时热一热，越热越油腻，热过几次，肉里的油脂都煮出来了。吃到最后，肉虽吃完，汤却剩一大锅，只好下面条或洋芋粉吃。

下洋芋粉吃的肉汤有三种，首选是鸡汤，其次是羊肉汤、再是猪肉汤。汤的来源是同一种做法，鸡肉（羊肉、猪肉）清炖。敦煌人炖肉要用高压锅，这样才能炖烂，切成大块的肉在高压锅里炖上个把小时，才合敦煌人口味。鸡汤是刚宰杀的活鸡炖的，鸡汤清鲜味美；羊肉汤要新鲜羊羔肉炖，汤味纯正无骚气；猪肉汤要熏好的腊肉炖，汤味鲜美香气清宜。用这些汤下洋芋粉，才鲜香俱全、滑爽可口，宫廷美食难出于右。

洋芋粉成把包装，用时先需开水泡发。菜前一小时入水，热汤时沥干待用。汤需清除肉块及骨头等，大火烧开后，泡发的粉丝切断入锅。不加盐及其他作料，汤水翻滚即出锅。洋芋粉需趁热吃，先吃粉后喝汤，反之汤粉糊结。吃粉的方法莫如捞出单吃，汤会清澈如初，味道鲜美微温。粉泡在汤里，越吃越糊，汤水越搅越浑；吃完粉，汤已成糊糊，味道太浓，鲜味尽失，次法不可取。

最好吃的洋芋粉是鸡汤洋芋粉。汤水成米黄色，那乃鸡汤之色，粉丝非常柔软，又有韧性、韧劲和超强的滑爽。轻轻搅动鸡汤，鸡肉的鲜香飘然而起，刺激着食客的味觉。入口滑爽有质感，粉上

疙瘩韧性更强，咬下有清脆之响，细嚼先甜微酸。鸡汤洋芋粉食用不宜过多，因为超强滑爽，进口入肚极易，吃饱迅速，在感受美味的同时不知不觉就饱了肚子。如一味的感受美味，吃饱了就难受了。鸡汤油脂过多，易产生油腻反胃，粉丝滑爽，也易拉肚子而影响身体。喝汤时味道稍咸，油腻明显减轻，鲜香更为突出。慢慢细品，能够尝出很多的味色。

鸡汤洋芋粉，是我吃的粉丝里最好吃的，也是我记忆最深刻的，我却不敢再吃，怕一吃就吃多了，反倒损害身体。

长沙百味粉

吃米粉，湖南比较流行，出名的有常德津市牛肉粉、长沙米粉、新化麻辣粉等。这些地方，米粉非常出名，常被城市人选做早餐。

在长沙生活十年，成了一个货真价实的“粉丝”，也习惯了它的夜生活和早生活。在那深更半夜，一群人缩在某个角落里吃夜宵，品味长沙的鸭寸骨、辣鱼头，加上两瓶啤酒，把一个寒冷或者酷热的夜晚吃得很韵味。午夜的街头，非常清静的时候，再悠闲的溜回家，这就是地道的传统长沙人的夜生活。长沙人的早生活，那是早晨渐渐过去的时候，那些没有上班时间约束的男女，瞌睡已经醒了，到自己熟悉的街头寻找吃食，同样悠闲的步子，在生活里度量光阴和品觅味道。

长沙人，早晨吃米粉的占绝大多数，这是长沙人的传统食德。历史遗痕中，长沙留下许多特色美食和街头小吃，至今还在人民的记忆里留恋。曾经辉煌的米粉，还在大街小巷展示自己的风姿，寻找味道的知音。

这几年，长沙米粉的味道在堕落，被常德津市牛肉粉所取代，就连盛名远扬的无名粉店也只留下一个名字。我曾经想寻找长沙米粉的遗老，却好好品味一回长沙米粉，却被历史所覆盖，没有踪迹。

一次偶然的机遇，在解放西路与姜静谈论书稿出版事宜，她告诉我在坡子街有家百味米粉，味道做得不错，要我去试试。

那时正是下午5点，初夏的时光气温较高，天色还早，走在坡子街，流连过往的行人和店铺，被商业气息所弥漫。走到百味米粉店，人比较稀疏，店面宽大，装饰有些仿古。我走进去，客人不多，选个舒适的地方坐下，面对风扇的吹拂，略感凉快。

吃粉有个习惯，喜欢肉丝粉。吃过几年粉，总结了一些经验，吃粉主要是考虑它的味道和本色，肉丝粉是真正的本色粉，也是其他粉的基本粉。店家做粉，要从做好肉丝粉开始，其他粉是在肉丝粉的基础上做成的。做粉的主要工序在于做马子，马子做好了，粉就做好了百分之八十。粉好吃与否，与马子的关系很大。出名的粉店，都非常讲究马子的做法和刀法、切艺，常常有祖传秘制，其他店家无法模仿。

吃百味粉，我也选择了肉丝粉。百味粉的肉丝有些特别，肉丝没有加酱油，看上去雪白如初，肥肉精肉各半，大小粗如指头。一般的肉丝要加酱油催熟和缩紧，让肉丝着色变黄，肉质紧密质硬，成条形状。一般肉丝以小著称，百味反而以大成味。一碗粉里漂流着五六根粗壮的肉丝，却保证了粉的动物油质，给粉增加了保温和滑腻。百味选择的粉

料与众不同，比一般粉皮较厚，切得稍宽，飘在汤里，有着粗大厚实的感觉。没有翠绿的小葱，改芹菜叶点缀做香料，让粉的绿白更加突出明显。肉丝掺在粉里，颜色相近，吃时需要寻寻觅觅。

米粉放在桌上，漂起一股香味，又纯粹也很诱人，仔细辨别，是猪肉炖化的香甜和醇香。再仔细闻，又闻到糍粑蒸熟的味道，那是米粉熟了的气息。最后才是芹菜的味道，一种生香，芹菜本身带来的香气，却没青菜叶的气息。

在风扇的吹拂下，米粉表面已经冷却，吃起不再烫人。粉的油水不多，没有油腻感。咬着粉条，稍微有些质硬，有着嚼劲，明显的感觉到比其他米粉有津劲、带味，而且盐味也进入了米粉里。百味粉的马子肥肉已经炖化，夹在筷子上，很容易被夹断，也容易夹成碎末。肉丝靠近嘴巴，轻轻一吸，肥肉溜进嘴里，没有油腻，像喝豆腐脑，还要嫩，更加的质软，吸进嘴里的清爽感觉无法形容，带着人生的快感和乐趣。精肉饱含汤水，可以先吸干汤水，再慢慢地吸肉，感觉精肉的质地和酥软。一根肉丝被吸成一条一条细丝，吸时酥软，嚼时质地又有韧性，非常打牙弹齿，促使食客品味更加认真。

再吃芹菜叶，菜叶只被烫软，叶茎生脆，嚼时清脆，可品到自然的甜味。

慢慢地喝汤，是肉的鲜味，越喝越有味，也越

想喝。

吃碗百味粉，是对长沙米粉的总结，也许是传说中长沙米粉的真正的遗存。最少，我认为可以代表长沙米粉的一种味道。

桂林米粉

说起桂林，都知道桂林山水甲天下，说起桂林美食，都知道桂林米粉很韵味，有些年月，在长沙的大家小巷，常常见到一些餐馆打着桂林米粉的招牌，记忆最深的要数黄兴路与营盘路交叉口的一家桂林米粉店，一楼店面不大，二楼有几个包间，客人特别多。我常到那里去吃桂林米粉，感受瑶族饮食风味。

这次到桂林旅游，我特意一个去了桂林米粉的原产地兴安县及与米粉有着渊源的灵渠，寻找我梦想中的米粉和味觉。兴安历史悠久，古属百越，秦属零陵，汉属始安，唐初置临源县，后改全义，宋太平兴国二年改兴安，取“兴旺安定”之意，一直沿用至今。兴安地处楚越交界，聚拢中原汉文化和岭南百越文化。曾经读过的诗文有：柳宗元《全义县复北门记》千古传诵；袁枚的“江到兴安水最清，青山簇簇水中生；分明看见青山顶，船在青山顶上行”脍炙人口；苏宗径的《出陡河过兴安县》：“径缘桥底入，舟向市中穿；桨脚挥波易，篷窗买酒便”的灵渠水街市井风情，让我在脑海里晃荡。这里是湘方言与西南官话的交汇处，夹杂瑶语。饮食多受湘菜、粤菜、岭南少数民族风味影响，有香芋扣肉、清水炖鸡、白果炖老鸭、酸辣禾

花鱼、冬笋炒腊肉等，小吃有桂林米粉、粑粑、油茶等，每个村都酿米酒，被称为瑶酒，清凉可口、风味别样。

灵渠古名秦凿渠、陡河，又名湘桂运河、兴安运河，建于秦始皇三十三年，是世界上现存最古老的人工运河，全长36.4公里，分南北渠，北渠入湘江，经湖南入洞庭，南渠入漓江，经珠江达南海。灵渠与四川都江堰、陕西郑国渠并称秦代三大水利工程。唐朝，灵渠又修建了古闸门，方便于防洪。我漫游灵渠，两岸风景优美，文物古迹众多，徘徊在历史文化之中，有股馨香之感。

到了灵渠，我得吃碗桂林米粉，选择一家百年老店坐下。店里播放《桂林米粉歌》：“兴安米粉，远近闻名，千年工艺，流传至今，兴安米好，洁白如银。榨出米粉，味道上乘，绵软精细，甘甜芳馨。咸淡适中，不腻不腥。汤粉润喉，卤粉香醇；螺丝猪脚，鸡肉清炖；骨头熬汤，油炸花生；色香俱全，老板热情。一吃赞好，再吃添神；三吃回头，回吃上瘾。”歌词歌颂米粉，让我兴趣奋发。

据传说，桂林米粉开始于秦代，秦始皇派史禄率民工开凿灵渠，灵渠修通后，秦始皇微服游览桂林山水，喜欢漓江的鲤鱼须、鲤鱼肚下酒，游览半个月，杀了成千上万条鲤鱼，渔民为了挽救鲤鱼，

想出用大米磨浆制成鱼须（米粉）、鱼肚（切粉）替代鲤鱼须、鲤鱼肚，秦始皇吃了米浆做的鱼须、鱼肚，拍案叫绝，桂林米粉从此问世。

另外一说是西北将士来修灵渠，水土不服，天生吃惯了面长大的西北军人，在南越没有面，非常思念家乡，史禄下令，用米做面，伙夫根据西北饴面原理，把大米泡胀磨成米浆，滤干水揉成粉团，蒸半熟到臼里杵舂，榨出粉条，有圆根和片状，圆的叫米粉，片状叫切粉，通称米粉，直接入开水锅煮熟即吃，米粉筋力好，颜色洁白，口感细嫩软滑爽口。军中采用中草药煎制汤药防疫，士兵常把米粉、药汤合在一起吃，逐渐形成卤水味桂林米粉。卤水用草果、茴香、花椒、陈皮、槟榔、桂皮、丁香、桂枝、胡椒、香叶、甘草、沙姜、八角等多种草药熬制，专治腕腹疼痛、消化不良、上吐下泻，讲究的卤水以猪骨、牛骨、罗汉果和各式作料熬煮而成，香味浓郁。灵渠修成后，兴安一带当年参加开凿灵渠的瑶族同胞用口传记事记录下做米粉的过程，在瑶族同胞中确定为基本饮食。

桂林米粉到清代和民国年间，发展到鼎盛时期。清代桂林有轩荣斋炒粉、会仙斋卤粉、易荣斋汤粉，各有绝活，回头客无数，互相勉励，公平竞争，演义了“三斋打擂”的典故。民国及抗战时期，桂林米粉名声大噪，马肉米粉、担担米粉非常

有名，也增加了吃法和原料。逐渐，桂林米粉派生出醋水粉、生菜粉、凉拌粉、酸辣粉、三鲜粉、牛腩粉、原汤粉、卤菜粉，又包容了柳州螺蛳粉、广东卷肠粉等优点，成为全国赫赫有名的名米粉。

我吃着地道的桂林米粉，品味卤汁中的中草药味道，才回想起瑶族同胞那神奇的草药和饮食习惯，渐渐明白桂林米粉的特色。

津市牛肉粉

我到全国各地出差，了解到早餐吃米粉的地方很多，闻名的有三种：云南过桥米线、桂林米粉、津市牛肉粉。在早餐里，喜欢津市牛肉粉的食客特别多，也很普及。我到津市出差数日，就只吃津市牛肉粉，也从民间了解到津市牛肉粉的不少历史材料和典故。

津市位于洞庭湖西缘、武陵山北麓，南临沅江，西有七省孔道（又名南北皇华驿道），是孟姜女故里、车武子（车胤）家乡。古为荆楚之地，水陆交通优越，过往舟筏商旅傍津设市，由此得名津市。清朝咸丰、同治年间，为澧州四镇之一，舳舻蚁集，商粟云臻，连阁千重，炊烟万户，有小上海、小南京的美誉。逐渐形成水运枢纽、流通商埠。清朝光绪三十一年（1905年）后，与长沙、湘潭、衡阳、常德、洪江并称湖南商务繁盛之区。1949年7月23日，津市和平解放，八月建县级市。津市历史上汇聚十三省移民，文化多元又交融包容，特色小吃丰富多彩。今天，津市在湖南经济版图上却失去了位置，越来越不为人所知。

明末清初，才开埠的津市医药水平很差，治病多用偏方，饮食以辣腊乱为主。津市人做菜好用中药和香料，追求多层次的口感，津市卤菜、小钵子

菜在中药浸渍后回味无穷，极有特色，酱板鸭、回肠等特色食物很受当地人欢迎。津市有句俗话：刘聋子的粉，望江楼的包。牛肉粉在津市非常普及，外人称津市牛肉粉，并不是只有牛肉粉，还有猪肉粉、三鲜粉、丸杂粉、鱼骨粉等，只是在所有粉里用到了煮牛肉的原汤和调制好的牛肉汁，所以称牛肉粉。

津市牛肉粉历史悠久，原料是大米，经过加工制成洁白、浑圆、细长且有弹性的粉丝，用开水烫热，加上作料即可食用。吃起来润滑可口、韧性十足、风味独具。米粉洁白，圆润细长，形如龙须，象征吉祥。逢年过节吃米粉，以示往后团团圆圆；家人共吃米粉，有如米粉一样细水流长、日子红火。

津市牛肉粉分免码粉与油码粉两种，油码粉又分汉码粉、回码粉两类，汉族油码粉有肉丝、肉片、红烧、红油、三鲜、炸酱、菌油、酸辣、卤汁、酱汁、蹄花、排骨、鸡丁、鳝鱼等码子。回族油码粉有牛肉丝、牛杂、羊肉片、卤蛋、羊肚片、鸡丝、鸭条、卤汁、三鲜、炖牛肉、牛排、牛筋、红烧牛肉等码子。现在能够吃到的多为汉族油码粉，做回族油码粉的在津市也只有极少几家。

津市牛肉粉离不开牛肉，把新鲜牛肉按照肥、瘦、嫩、老分割成块，每块一斤左右，泡在清水中

反复挤压、漂洗，去除血水。采用茴香、砂仁、中安、桂皮、甘草、陈皮、公母丁、花椒、三乃、十景香、甘松等香料用纱布包好与牛肉同熬煮，不时舀出浮沫，牛肉煮到手指能捏烂时捞起，放器皿中冷却，后切成小块或片，拌以牛油、辣椒粉等作料作为红辣椒汤汁的牛肉码子。

捞出牛肉的汤水加入二分之一的清水再烧开，收尽浮油，澄清汤汁，汤水透明晶莹，作为下粉的原汤。米粉烫好后，放入盛有温热原汤的碗中，加葱花、油、味精、盐等，淋上两勺红辣椒牛肉汤汁，就是一碗汤鲜味美的津市牛肉粉。长期吃津市牛肉粉的食客还少不了两样东西，即榨菜丝、酸豆角，吃时泡入米粉汤水，增加酸味和食欲，吃完米粉，再吃榨菜丝和酸豆角，清脆爽口，回味无穷。

津市牛肉粉可追溯到清朝雍正时期，当时改土归流，新疆维吾尔族的一支迁到津市东田堰定居，回民喜吃牛肉面，当地以大米为食，不易找到面条，回民以当地原有的米粉充当面条，创造了凳粉，即最早的牛肉粉，与云南过桥米粉相似，口味清淡。后来，津市人接受并加以改进，口味加辣加咸，逐渐演变成今天的津市牛肉粉。

真正把津市牛肉粉发扬光大的是刘松生刘聋子。1938年秋，刘聋子携家眷来到津市，在春乐园饺饵馆隔壁开了家牛肉米粉馆，雅号刘聋子粉馆，

他的牛肉粉有一滚、二净、三香、四鲜、五辣等特色，食客赞不绝口，名贯湘鄂，独领风骚。解放后，改为国营，现为股份制公司，有三家连锁店。它不再是手工粉，而是以机制细粉为原料，可以大批量生产。

津市牛肉粉流入常德，油码发生了一些改变。在常德历史上形成三种有名的牛肉油码，大西门百年老店回族黄宪记粉馆的小坨牛肉粉；东门回族黄珍记的清炖牛肉粉；高山街清真第一春的五香红烧牛肉粉，尤以清真第一春红烧牛肉油码更为著名，选上等半瘦半肥牛肉；漂清血水，切成小方块，放在钵中，钵内放入公丁、母丁、山奈、花椒、桂皮等香料，小火烧煮，牛肉油码保持牛肉的原汁原味，又增添了各种香味，与米粉一起食用，香气四溢，回味悠长。我曾在朋友的陪同下到常德市区寻找这三种油码粉，虽经历了一些艰辛，还是如愿以偿的吃到了带有历史味的米粉，至今难忘。

津市牛肉粉进军长沙后，与长沙本土的宽粉结合，切粉、烫粉更加容易。从此，津市牛肉粉分为圆粉和扁粉，肉香氤氲、透明晶莹、鲜美异常。也在全国流传开来，成为早餐界的一匹黑马。

后记 享受口福之外

近段时间，常有文友与我谈及我的美食图书的出版和讨论饮食文化。其实，这个话题说来话长，我从2003年始，利用出差、旅游、探亲的机会遍尝各地美食，十多年的功夫吃遍大江南北，品尝的美食有数千种小吃和菜肴，因行旅匆匆，很少静心记录，闲暇之余记有数百种，多散见于报刊，以专栏、专版、专题的形式与读者见面，在旅游、饮食报刊发稿较多。在同乡好友马灯的协助下，终得以图书的形式行于世。

吃是个极其复杂的问题，不单单是品食者在味觉上的享受，还调配了尝食者诸多神经组织的运转，把一个极其简单的吃全面阐释出来，涉及到咬嚼啃撕吞咽尝品等动作。《食全酒美》所记录的各地美食，我在于保存它们的特色和流传它们的制作方法，莫被时间所漫没，为后人遗憾和追忆。我寻觅美食，注重挖掘民间食材，寻找优良和健康的烹饪方法及技巧，深挖其文化内涵，寻找它的存在意义和价值。

我是个闲散惯了的人，厌恶那些繁琐的礼仪和中规中矩的条款，常研究吃喝玩乐的奇闻逸事，被人说成心怀闲情逸致；其实只是一种心胸的超脱，沉湎于书山稿海的低唱浅吟，这种文化的淘洗，积

累了知识和素养。长期的品食养成了关注地方美食的习惯，每到一地，十分关注当地的名优小吃、品牌菜肴、土特产等，并且想方设法尝食、品味。我十多年来广交文友，结识食客，了解各地美食资源，乘机现场体验美食滋味，终有所得。

十多年来，我一直处于遍地游食的状态，吃到过很多美食，却都是偶遇和碰吃，带有尝食和体验接触，无法考察它的细枝末叶和历史渊源。我深入美食原产地，在于感受当地风土人情、民俗民风、人文地理及土壤、气候、阳光、水分等形因，了解其产生的历史渊源和发展过程及对这道美食所起到的推动作用的人和事及形成鼎盛之势的过程进行全面了解，经过尝食了解这道美食的文化品位和生活习气，感悟它的精髓所在，加入我独特的品味方式和味觉识辨能力，对每道美食进行细微的区别和鉴赏，形成自己的文字，对食材和配料及烹饪方法、技巧及主要食材的药性、营养成分进行鉴定、区别，再记录成文，奉献给天下食客和吃货。

我记录美食始终抱着一个信仰——全国百姓的贡献，普天下人的口福，把自己吃到的极品美味和特色美食介绍给读者朋友，让他们通过我的文字去了解、品味那些美食，再寻找机会去当地体验、品味、感受。

我在全国各地尝食的过程中，发现一个非常奇

怪的现象，那就是我吃过的很多奇异美食，只在小范围内流行或者很少流行，也很难吃到。当地人不关注它的存在，习以为常；当地餐饮企业也视若无睹，从来没有人要挖掘、包装此菜的想法；厨师把精力集中在改版经典菜上，加入过多的现代元素和饮食垃圾成分，把一道原本人见人爱的美食做得四不像，还美其名曰创新。我国八大菜系及没入流的菜系，有数不胜数的新派菜、创新菜，其实都是不健康、不营养、不绿色的垃圾菜，却堂而皇之在餐馆里出现，食客也不拒绝。地方美食与餐馆美食已经严重脱节，成为各自的阵地和阵营，吃货在两者之间无法抉择。

我在思考之后，决心把自己尝食过的美食记录下来。我注重挖掘每道地方菜的文化底蕴，进行合理改良，适应都市食客和方便厨师开发，推荐给尊重文化的厨师和餐馆，由餐馆推荐给食客，给人类留住口福和味道，也给城里人带来美味。这几年，我一直兼职做美食推广、包装的工作，不仅推荐美食的外形，还推广其产地的文化和人文，做到推广产地文化的功能。我一直在寻觅一条绝佳的推广之路，让我所发现的美食走向全国、走向世界，把地方美食介绍给国人，做到广布世界、宣扬吃法，就是现在的《食全酒美》。

中国饮食资源丰富，我已经尝食过的有数千

种，还在继续尝食，将撰写更多的饮食书籍来完成我的尝食使命。