

苏州饮食文化丛书

絮说吴地 『时新』

若三 著

中国·苏州

古吴

苏州饮食文化丛书

絮说吴地 『时新』

若三
著

中国·苏州
古吴轩出版社

图书在版编目(CIP)数据

絮说吴地“时新” / 若三著. — 苏州: 古吴轩出版社, 2015.2

(苏州饮食文化丛书)

ISBN 978-7-5546-0409-0

I. ①絮… II. ①若… III. ①饮食—文化—苏州市
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第008473号

责任编辑: 洪 芳

见习编辑: 陈 盼

装帧设计: 陆月星

责任照排: 戴玉婷

责任校对: 李爱华

书 名: 絮说吴地“时新”

著 者: 若 三

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 苏州日报印刷中心

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 14.25

版 次: 2015年2月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0409-0

定 价: 38.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。0512-65640827

序

立冬那日，吴中若三先生送来他的《絮说吴地“时新”》书稿，要我作序，我欣然应允了。若三是他的笔名，其真名称唐劲松先生，是吴中区商务局的干部。他早先为人民教师，经自身努力“变轨转行”进了机关干部队伍，成为了为人民服务的一员。他为人诚恳，乐于助人，好学习，有热情，特别对吴地饮食文化的钻研，在他身上真有股“咬住青山不放松”劲松的精神，饮食圈内人士称他为“吴中才子”。

我与若三先生十分投缘，十多年前，我在贸易局工作时，他在吴中区贸易局工作，我俩是上下级关系，尔后我在市烹饪协会打理工作时，他亦到吴中区烹饪协会工作，我俩成了兄弟协会关系。苏州餐饮界时有业内的雅集品鉴、研讨等活动，我与他多次在餐桌上相逢，我俩成了朋友关系。这样的情景，这样的人，不碰也得碰，缘分哪！

若三先生，圆圆脸型，架着眼镜，脸上总是红光焕发，虽过“天命”之年，实际看上去更像年轻人。他不是那种夸夸其谈的人，平时好静，好思索，喜读书，善积累，勤写作。工作总是头头是道，写出的工作报告主题突出，条理明晰，多次受到领导表彰。有时在一些餐饮业内文化研讨活动中，他总是默默听别人说，偶尔发言，语惊四座。他喜摄影，在多次美食竞赛活动中，他总是在别人到来前赶到现场拍照。与其说他喜欢摄影，倒不如说他善积累，好学习，把所有看到、听到、自己感悟的有条不紊地记录下来，做好资料，是一个学习上的有心人。在餐饮业内，现在许

多人把时间用在麻将、扑克牌上，有的消沉在灯红酒绿中。肯用心，肯把时间放在读书上，放在工作上的人少了，像他这样专注饮食文化研究，著书立说，更值得人们肃然起敬。

他的《絮说吴地“时新”》是一本好书，我阅后大为感动，把吴地食材菜品分春、夏、秋、冬四季说“时新”，这要收集多少文案资料。要把多少积累在生活中的经验、感悟，用自己的文笔提炼书写出来，是多么不容易呀！其精神是可贵的。若三先生久居吴中大地，其出生在吴中木渎，对那里的山水土地充满眷恋热爱，他是在工作上一直苦苦追求、探索吴中餐饮业提升发展及太湖旅游农家菜的明天，津津乐道在饮食文化研究上下功夫的人，他用自己满腔热情来讴歌今日的吴中大地。

苏州的苏帮菜其前身为“吴地菜”，其精华为“不时不食，时鲜为先”，那清淡素雅中的鲜味，软糯细巧中的甜味，号称“苏菜独步天下”。然而好的菜点必定有好的食材来支撑的，清袁枚在《随园食单》提出过一席佳肴“食材为四、厨艺为六”这样的定论。而今社会发展、科技进步，人们在生活上对饮食的期望提升，从过去吃不饱到要吃饱，过渡到吃饱了要吃好！今日已是吃好了到吃健康，吃已提升到“养生”境界。而“应时而食”即是一种健康、养生的饮食方法。

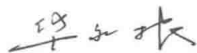
若三先生所写此书就是倡导一种“时新饮食生活”，书中介绍吴地近百种菜品，应季鲜菜，应季饮食经典，从食品生长、形成、营养成分、烹制成菜肴等多个方面进行“絮说”。书中所写的菜品分析细致，古说今论，古今结合，中外汇集。这本

书可能是一本普通书籍，但具有菜谱、科普等功能，又是一本饮食文化专著。他用流畅文笔娓娓道来，带着浓厚的吴地生活气息与你相伴，你可看、可读，从书中还能学到些食经。

在苏州，早在唐代，吴地“食时新”已有记载。唐寅在《姑苏杂咏》称道：长洲茂苑古通津，风土清嘉百姓驯。小巷十家三酒店，豪门五日一尝新。清沈朝初在《忆江南》说得最具体：苏州好，鱼味爱三春。刀鲜去鳞光错落，河豚焙乳腹膨脾，新韭带姜烹。苏州好，夏日食冰鲜。石首带黄荷叶裹，鲥鱼似雪柳条穿，到处接鲜船。苏州好，莼鲈忆秋风。巨口细鳞和酒嫩，双螯紫蟹带糟红，菰菜点羹浓。反映苏州多个季节应时而食，节令尝新饮食概况，苏州人过日子跟着时令节气，真可谓月月有新，季季尝鲜，佳品尽为吴地有，苏州人真有口福呀！

书中写的吴地“时新”是一种美味记忆，又是一种风情传承。当一些美味、习俗在现实生活中若即若离的时候，记录下一代人的食材、吃法，颂扬节令尝新，应时而食的生活，让后来的人“如临其境，如品其味”。此书值得珍藏，还可传递给下一代。

苏州市烹饪协会会长、苏州市饮食文化研究会会长



2014年11月16于姑苏

目 录

序	华永根
---------	-----

小 引	1
-----------	---

春 生

花菜：“时新”里面说营养	5
鳊鱼：以人为贵湖中鲜	7
荠菜：野而味甘贴人心	9
竹笋：修竹化作百味笋	11
太湖蚬：万顷碧波蚬登盘	13
四叶菜：沾点文化更知味	15
寒豆藤：春苗过后豆荚嫩	17
马兰头：春日飘荡马兰谣	19
枸杞头：保健益寿要趁早	21
香椿头：郁香率真在春意	23
蕨菜头：小拳如握压珍馐	25
金花菜：远来女儿入乡俗	27
螺蛳：清明螺蛳赛过鹅	29

蓬蒿菜: 香如秋菊尚鲜食	31
芦蒿: 四月菱蒿急须拈	33
甲鱼: 滋阴强体吃甲鱼	35
韭菜: 二刀春韭嫩为先	37
莼菜: 千里莼羹故乡情	39
苋菜: 明丽嫣然助行色	41
塘鳢鱼: 菜花紫头眉色舞	43
菠菜: 全球漫游的诗意	45
小杂鱼: 小鲜有味自度识	47
激浪鱼: 逆流戏水凭性情	49
乌米饭: 青精香来颜色好	51

夏 长

青蚕豆: 最是钟情本地豆	55
虾: 苏州的一掬水味	57
黄鱼: 楝子花开典衣食	59
银鱼: 丝白小鱼名头大	61
莴苣生菜: 各显形态俩兄弟	63
毛豆: 梗糯豆粒随菜搭	65
太湖白鱼: 肥腴之美赛江鲥	67
西红柿: 亦菜亦果惹人爱	69
黄鳝: 小暑黄鳝赛人参	71
鳊鱼: 太湖人参太湖鳊	73
莼菜: 茎空叶嫩夏秋客	75
鳊鱼: 当食即食就船煮	77
藤菜: 南瓜藤和山芋藤	79
长豆: 长豇豆与四季豆	81

六月黄: 对风品鲜蟹味清	83
苦瓜: 夏日凉意清虚火	85
扁婆: 累累瓠果质地柔	87
太湖鹅: 精致品质呱呱叫	89
茄子: 饮食结构正能量	91
丝瓜: 清凉夏蔬随手摘	93
泥鳅: 身体虽小能量大	95
黄瓜: 生脆爽口宜果蔬	97
百合: 事事如意的祝愿	99
冬瓜: 入口入心两相宜	101
紫角叶: 被忽略的好食材	103
辣椒: 辣与不辣都要吃	105
莲藕: 田田湖荡恋莲藕	107
鸽子: 文明给予的珍惜	109
南瓜: 夏秋一番田园乐	111

秋 收

苏州麻鸭: 水巷深深麻鸭闲	115
菱芰: 菱歌一曲水乡情	117
山药: 怡养正气益寿年	119
芋艿: 中秋食芋待炉红	121
鲃鱼: 八月鲃鱼要吃肺	123
胡萝卜: 杂而有益多赞美	125
荸荠: 清润甘甜出烂田	127
西葫芦: 迟来的小清新	129
扁豆: 满架秋风扁豆花	131
鲫鱼: 家常鲫鱼吃法多	133

鲶鱼: 柔而腴美肉团子	135
梅鲚鱼: 丽质天生风味绝	137
太湖鲈鱼: 思味诱得扔纱帽	139
大闸蟹: 秋风挠得蟹脚痒	141
菌菇: 鲜菇嫩菌风味殊	143
松蕈: 识得此味成饕客	145
栗子: 肾果常吃腰膝健	147
桂花: 窑上闻桂诗味重	149
白果: 老而弥新洞庭果	151
羊肉: 秋风渐起羊肉香	153
稻米: 声声新米穿巷来	155
白菜: 平实自有松之节	157
洞庭红橘: 早红橘酪人看来	159

冬 藏

山芋: 暖心红薯益健康	163
茭白: 苏城四季不断茭	165
生姜: 辛辣味中现温和	167
大蒜: 一生三步均堪称	169
慈姑: 苦中自有关爱在	171
鲢鳙: 大头鲢鱼俩兄弟	173
青鱼草鱼: 冬季里的两条大鱼	175
青菜: 四季不断味常新	177
猪肉: 挑肥拣瘦最纠结	179
干货: 南货店里那些货	181
笋干: 一夜新风入时尚	183
禽蛋: 喜咸卤烧称元宝	185

萝卜：平凡一生也丰富	187
豆腐：千年文化家常菜	189
臭豆腐：大俗之雅嗜出魂	191
土豆：洋食材里的中国味	193
黑鱼：坏名声敌不过美味	195
文纹头：芳草也有默然时	197
芹菜：自古谦美付与芹	199
雪里蕻：也想脱贫成时尚	201
洋葱：融入饮食成习惯	203
卷心菜：和而不同添生机	205
冬酿酒：大如年中的风俗	207
年糕：新春年年步步高	209
后 记	211

小 引

开门七件事：柴米油盐酱醋茶，都是围绕着吃在说事。在苏州不用担心吃，却要用心吃。一个“好食时新”的习俗，就不得不把饮食贴着心来做。好食时新有两个立足点：一是时，由时间决定物产的供给，大致是自然属性的；二是新，由消费影响物产品种的选择，这是社会属性的。

“时”有得时、适时、即时的意思。苏州的气候四季分明，也就有了四季丰富的物产，此为得时。每一个季节、节候来临，苏州的菜市场上就有相应的物产上市，早吃不得晚吃不得，要在品质最好的时间段品尝，这叫适时。而当某一季节的物产上市时，须要抓住时机，因为美食的时间就那么几天，错过了，要再等待一年，所以，该吃就吃，此谓即时。“新”有新季、新市、新鲜的意思。每一个季节来临，就会把餐桌上的食材，换上新的品种，是为新季。去市场上卖什么，还要参考两个因素，一是应季食材的生长状况，二是苏州吴地的饮食风俗，此即新市。而新鲜就是拎着菜篮子，每天去菜场逛逛看看，挑拣最鲜嫩的回家。

苏州处在长江中下游的太湖平原，山温水软，物产种类多样，为“时新”提供了基础保障。特别是那一勺太湖水向东微倾，分散的水流形成了细密的河网，和宽广湿润的土地。在太湖小气候下生长出的食材，在苏州的时空里孕育成“本地”的味道。这是“时新”背后的美食寄托，“好”的就是这一口。

联合国教科文组织有一个“创意城市”活动，其中“美食之都”是七个创意项目之一，在评议指标里，有“用当地食材制作传统料理”这一条，苏州应是早就

达标了。

看到好多年轻人，用微信交流着自己做的菜肴，或者在外面吃到的美食，欢喜之情溢于言表。这是在享受生活的美好。如果生活里没有了吃这一份琐碎，就会像失去了味觉、嗅觉、视觉、听觉、触觉以及心灵的感觉，这个天地、自然、气候、色彩、芬芳、软糯……都与你何干？

这里罗列一些苏州菜篮子里的菜头菜脑、鱼腥虾蟹，千字小文，供闲暇逸兴时随手翻翻。这册子不是菜谱食单，最多算个买菜目录，如何烹饪的事，这里没有介绍。这册子也不是理论专著，不需要从头读起，高兴的时候，看上一两页都可以。里面掉落的“书袋”，觉得比较适合与吃有关的事，与吃有关的场合，想来只是“讲闲话”，拿来用用应也无妨，俗也就俗了。

至于说看了这个册子，到菜场、超市的货架进行一番实地考察；或在休息的时候，到苏州的太湖边走走，东山、西山逛逛，顺道走进某户农家乐，把这里写的东西检验一番；或者到农家的地头菜园，亲自采摘，深入体验，掌握第一手资料；或者在日常生活中，更加关注饮食健康的事等等，实在是非常的有益。

这里的絮叨，只是助大家篮里有菜，不负“苏州”一场。

春生

大地从沉睡中醒来，万物萌发。枝头绽着嫩芽，地上露出绿叶，水中的鱼虾舒展着身体，即便是小小的螺蛳也都亮出了身姿。



花菜：“时新”里面说营养

苏州把花椰菜说成“花菜”，这样的简略表述更能体现食材的外观特点。几片绿叶托着一个大花球，有白色有黄色，食用的也就是这个花球，所以称为花菜，是名符其实的。还有一种花菜，它的花球是绿色的，人们称为西兰花。西兰花的花球没有花菜球那样紧结，摸着是松软的。买回来放时间长了，聚在一起的花簇，还会开出小黄花，那就真的成了花菜了。据说还有紫色的花菜。

现在的人们越来越关注饮食与健康了，中国和外国都这样，世界一些组织评选出了“十大健康食品”，花菜名列第四。而我们日常喝的绿茶列第七，吃的大蒜位第十，看来花菜的营养保健作用，还真的不一般，姑且听之。

以食为养的观点，在中国有悠久的历史。如《黄帝内经》等古代医书，两千多年来，一直指导着国人的饮食，春夏秋冬、甜酸苦辣、红黄绿白、谷果蔬肉等等，以及五行的相生相克，体内的经络气血运行，食物作用对应的脏器等相关知识，不知不觉地融进了人们的生活。

在向现代迈进的过程中，随着西方医药营养理论的东渐，人们对中国传统医疗饮食理论有了很大的疑虑。中式认知中的数据模糊，以及发生作用的机理论述等等，在与西方科技与文化的交流中，一直处于“现代化”的劣势地位。

国外提出的金字塔饮食结构建议，何者多，何者少地以数字比例体现。在引入国内后，成为人们日常饮食的指导。近年来，营养学者有了异议，对全面营养提出关注。实践中，也难以对生活中不确定的消耗，做出每日的定量补充，以及

这些补充与人体的吸收，形成等量的关系。于是，又把那些数字比例取消了。可那个没有了数字、下宽上尖的塔，又让很多人再次感到困惑。

2011年，美国政府将这个公布了20年的“金字塔”，换成了一个扁圆的“餐盘”加一个“味碟”的图标，以大致相当的比例，来说明“新健康饮食结构”中，应有蔬菜、水果、谷物、蛋白质，外加一些乳制品，没有标出数值。这与《内经》所说的“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”似乎十分的相似。由此看来，中国五千年文明积累下的传统与成果，在现代发展中也是需要再被认识的。

中国饮食中那种模糊的“混沌”，以非定量的方式来满足人的整体性健康需求，还是蛮有道理的。通过季节性的食材微调，以及食材所呈现的寒热温凉等特性作用，如“蝴蝶”翅膀扇起的风，推动人体复杂而综合的机体运行，促进人们的身体健康。苏州的好食“时新”，就是循着这样的路子，“润物细无声”地在一季季的风味里，蕴涵着保健养身的生存之道。

换个层面看，现代的精确，在大千世界里，还是点对点的局部认知。当然，这种局部认知，是人类科技发展与研究成果，现代生活，是需要具有这样的知识和不断探索的信念。

花菜是健康食品，可以独自清炒，不过那样的话味觉会有点孤单。还是与其他食材一起配着，热热闹闹的。花菜可与菌菇类一起炒，与肉一起烧，入香入味。还有干煸花菜，干香有辣味，是“苏帮”风味之外的形式。与青椒同炒，黄绿相间；与番茄炒，则会变得一派嫣红。