

袁念琪 / 著

零食当饭吃

LING SHI DANG

FAN CHI



零食是节日的浇头，零食是生活的调料。

过去，没零花钱的孩子，嘴馋憋不住，

就拿家里的废品，甚至是自己的旧玩具去换麦芽糖吃。

当大人的馋老虫爬出来时，也会想到这个办法……



上海文化出版社

袁念琪／著

零食当饭吃

LINGSHI DANG

FAN CHI



上海文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

零食当饭吃 / 袁念琪著. — 上海: 上海文化出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5535-0280-9

I . ①零… II . ①袁… III . ①小食品—介绍—中国
IV . ① TS219

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 153048 号

责任编辑 赵光敏

装帧设计 汤 靖

出 版 上海世纪出版集团

上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 7 号

邮政编码 200020

网 址 www.cshwh.com

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

印 刷 上海天地海设计印刷有限公司

开 本 890 × 1240 1/32

印 张 6

版 次 2015 年 9 月第一版 2015 年 9 月第一次印刷

国际书号 ISBN 978-7-5535-0280-9/ TS.025

定 价 22.80 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021-64366274

一辈子的零食

我们都有一段与零食相伴的美好时光。从记事起，大人们就谆谆教导：不吃零食是好习惯。还有耳熟能详的一句是：零食不好当饭吃的。可不管是当饭还是当菜，零食早已如水银泻般地融入我们的生活。

20 世纪 70 年代前，零食的主角是盐金枣陈皮条、话梅桃板拷扁橄榄、瓜子花生五香豆、炒米花、糖果和牛肉干等。零食虽是大众的，陈皮条一分两根，两分钱的盐金枣也可换来大半天的幸福。当时进口零食不多，印象里唯有伊拉克蜜枣，听说吃了还有得肝炎的。

零食是节日的浇头，届时有按户配给的花生瓜子等。平时嘴馋，就要靠自力更生收集南瓜西瓜籽或外地亲友相援。就是糖果也被看成营养品，住一一七医院时，就见肝炎病房的小朋友每天下午发糖吃。其实，不少零食确有营养和药理作用，比如香榧子衣就能打蛔虫。

那时的零食缺乏品牌意识。距家不远的全国土特产商店老底子叫培丽土产，零食涉苏、广、闽和潮式四派，但有牌子的只有三环牌橄榄和水仙牌加应子等。时至今日，中国零食走向

世界的仍不多，我在加拿大、西班牙和法国等地，只见过一味“天府花生”。

改革开放后，瓜子花生敞开供应，盐津枣重新打扮登场，与老外同步大嚼土豆片、西梅和各种牌号的巧克力。为体现时间观念和服务理念，瓜子剥了壳赤膊上市，小核桃剔出了肉肝胆相照。还有了“休闲食品”、“电视食品”的好名头，开出史无前例的连锁专卖店。存在决定了对零食的选择，也制约了零食的流行路线和它的时尚模样。

小小零食还是反映经济和社会的小小晴雨表。从盐津枣到土豆片，生动形象地记录了中国发展前进的一个侧面，也折射些许的政治风云；上海人排队买的“傻子瓜子”，也牵系了一位伟人的目光。有道是“三人行必有吾师”，三味零食下肚难道就没什么领悟了？

零食是生活的调料。没人一高兴一光火就吃干饭三大碗，而大吃零食的倒大有人在。零食属妇女用品，一个男人十岁后就当终结零食，若打熬不住，就当在吃法上下功夫。零食虽是零吃的，但吃啥和吃相倒是可以看出一个人的几分皮骨来。

对零食的选择也显出上海人的精明和务实。老早的交大同学就欢喜三个铜板一包的花生而不爱瓜子，说它“因为费时久而收效少，这是不合吃的经济原则的”。零食的买卖同样有门槛，三角包里的桃板、橄榄五分或壹角一包。而外省多按两一包就有了零头，买卖就感到不便和有点不爽。上海人还善自制零食，拿手的有水果羹、酱油瓜子、甘草瓜子等。

“侬从浦东到上海，五香豆是甜得来！甘草酸梅、黄莲枝，还有怪味萝卜干哎！”这是小贩兜售零食的吆喝。上海人还从这吆喝里听到四季的脚步，春有白糖杨梅，夏是珍珠米，秋为热白果，冬则烘山芋。

作为中西文化交汇地的上海零食土洋俱全，既有街头现炒“又香又甜又是糯”的热白果，又有20世纪20年代就驾到的美国加州“阳光少女”葡萄干。1997年我写《上海货何去何从》时，发现外省来沪买上海货的人越来越少，买零食也只剩买老城隍庙五香豆。上海的零食，你还是这座城市的一张牌么？还有更令人担忧零食的安全性。

零食是一抹永不消褪的时尚，一个不厌不倦的话题。爱屋及乌，不少人还把零食冠以自己的微博名——有檀香橄榄、糖炒栗子，还有老虎脚爪和妈咪虾条等。当然，也把原先家长和老师们的担忧变成了一个客观现实：零食当饭吃。

袁念琪

2015年4月 上海

零食当饭吃



一辈子的零食.....	1
-------------	---

甜的咸的

“零号零食”盐津枣.....	2
橄榄多滋味.....	6
老城隍庙呃五香豆.....	11
这一个“阳光少女”.....	17
豆腐干 素火腿	22
水果羹 梧桐籽	27
脆香的土豆片.....	32

炒好黄豆翻跟头

上海佬喜欢小胡桃.....	40
奢侈的松子香榧子.....	46
糖炒栗子吃哦.....	52
长生果，喷喷香.....	58
瓜子粒粒在心头.....	63
炒好黄豆翻跟头.....	67

爆炒米花.....	71
烘山芋 山芋胖	75

甜蜜蜜

甜蜜蜜.....	82
城市之糖：话梅糖·桉叶糖·夹心糖·太妃糖	89
市井之糖：梨膏糖·粽子糖·棉花糖·麦芽糖	94
品牌之糖：泡泡糖·口香糖·大白兔奶糖·花生牛轧	101
孩子之糖：弹子糖·形象软糖·跳跳糖·棒头糖	109
皇冠之糖：巧克力	114

不是吃素的

叫一声“稻香村”	122
爱煞牛肉干.....	126
猪肉脯 火腿肠	130
吃头吃脚吃头颈.....	134
麻雀 喜蛋	140
海的零食：海苔 鱿鱼丝 鱼片干.....	145

粉的花头

大众饼干：梳打·动物·牛奶·什锦果	152
花色饼干：万年青·华夫·杏元·蛋卷	158
脆麻花 老虎脚爪	164
虾条 干脆面	170
炒麦粉.....	173

◆ 甜的咸的

而在老底子的上海，冬夜里走走街串巷的小贩卖檀香橄榄，一边肩胛头撑着绳子系的竹篮，里面是湿毛巾盖着碧绿的檀香橄榄。边走边喊：“檀香橄榄。卖橄榄——又香又脆的檀香橄榄。来买我的橄榄——”有研究认为，“人们相信橄榄可以帮助度过寒冷的夜晚”。



“零号零食”盐津枣

要说上海人的零食，就该从零号——这小小的盐津枣开始。直到 20 世纪六七十年代，盐津枣还是坚守“零号零食”不动摇。

我把盐津枣看作“零号零食”的理由有两条：第一，它是最便宜的零食，只要花一二分的铜钿就可以吃到；第二，它是最小的零食，每粒大小横竖是一厘米的样子，比米粒稍微粗胖一些。

时过境迁，这个“零号零食”看来是有点打折，因为支撑它的一只脚发生了变化。一分钱是买不到了，现在的一分钱能买什么呢？就连壹角钱掉在地上，也没人瞄它一眼。

我们忘不了的是盐津枣陪伴走过的那些日子。

说是盐津枣，可严重名不副实，它与枣子是半点也不搭界的。至今也不知道，为什么给它取了这个名字。

平心而论，盐津枣的卖相，实在不灵光。一粒粒黑黝黝的，模样与颜色同鼻屎像极了，我们也叫它“鼻头污”。吃盐津枣时，不管是自己吃还是人家吃，都会说吃“鼻头污”的多，讲吃盐津枣的少。居然还有更恶形恶状的叫法，外地叫它“老

鼠屎”，当然，这也是缘于它的形和色。如果把它散落在墙边角落，肯定是要被人这般误认的。

不管叫它是“鼻头污”还是“老鼠屎”，一点也不影响我们的口腹之欲。一说起“盐津枣”这三个字，嘴巴里的馋吐水滴滴答答，说它生津解渴是一点不假。

一粒进嘴，置于舌苔之上，先是感到酸咸，然后生出甘草般的甜，这酸甜交织的味蕾享受是可以让你体验蛮多辰光的。

那时候，买盐津枣多在烟纸店。我住的茂名南路一六三弄，出弄堂左右各有一家烟纸店。左面的在一七一弄的弄堂口，正好在我读书的茂名南路第二小学隔壁，上学放学是生意的高峰。往右在一五九弄弄堂口，这里是茂名南路与南昌路的十字路口，市口也不错。

从我们弄堂去烟纸店买盐津枣，虽一左一右的距离差不多，但一般都往右向北，到一五九弄。想来这并不是朝淮海中路方向的缘故，因为朝南去一七一弄，会有上学的感觉。

烟纸店说是店，顾客是进不了店的。多是一开间，一个玻璃柜台横堵在门面。有的在靠墙处留着只容一人进出的小矮门，上面盖着块与柜台面同样平宽的木板，板可上下翻。柜台上，总放着几只零食满满的大口玻璃瓶，里面必有盐津枣的情影。它被裹包在一只只草纸黄的小纸包里，两分钱一包，也有一分钱的。这个价位很适合当时小孩子的消费水平。中学时，一个月才一元的零用钱。

虽然那时的橄榄话梅桃板也只有五分一包，但盐津枣更实

惠，一包抵五包，那样，换来的幸福就要延绵更久。与同学在一起，有零食是要同大家分享的，每当请客吃盐津枣，特别爽气和慷慨，一来便宜，二来一请可以请一个排。

盐津枣不是枣子的亲眷，倒是与陈皮一脉相传。它的原料是陈皮，陈皮就是晒干的橘子皮。

外公在世时，每当橘子当令，喝茶多是泡橘子皮的。说橘皮清热止咳、清肺化痰、提神通气、开胃消胀，气味也清香。后来又说好处远不止这些，它还能防晕车，治慢性支气管炎、咳嗽、便秘、胃寒呕吐、风寒感冒、降血压等，据说还能美容。

按照中医对陈皮的说法，“它泻肺邪、降逆气；中则燥脾湿、和中气；下则舒肝木、润肾命”（《医林纂要》）。这样看来，以陈皮制成的盐津枣，也是具有同样的功效的。

橘子皮是自产自销，把吃过的橘子皮，或放在竹匾里，摊晒在阳光下，或用线串起来，一串串挂在窗口风干。橘子皮一定要晒得干脆才能泡茶。

陈皮是中药“六陈”中的一陈。早在南北朝，著名医学家陶弘景就提出：“橘皮用陈久者良。”宋代《局方》中的著名方剂二陈汤的一味就是陈皮。金元代的《药性赋》有这样的记载：“枳壳陈皮半夏齐，麻黄狼毒及吴萸，六般之药宜陈久，入药方知奏效奇。”话虽如此，然而陈皮并非越陈越好，时间贮存太久，药气逐渐挥发，药效也就受到影响。

到了80年代，与时俱进的盐津枣摇身一变，名字改成了华华丹。“丹”可以理解，那盐津枣由粒变得溜圆，像人丹。包装

似打火机的小塑料扁盒，使用也相似，只要拇指一按，不是打亮了火，而是盖子开启。

价钱当然水涨船高，要一块钱一盒。现在又有了新包装，一个个二寸长一寸宽的小袋，上有近咖啡的铁锈红色“盐津枣”三字，颜色倒与盐津枣接近。

孩子们与当年的我们一样，也是喜欢这升级版的盐津枣。下课时，几乎是人手一个，像嗑药似的，伸长脖子，仰头张嘴，呵鸣个痛快。也有人是冲着里面的奖券，博彩的种子就这样进入娃娃幼小的心田。

老外似乎不怎么喜爱。有个留德的同学说，请德国老师吃这被她称为“中国口香糖”的盐金枣，老师先是惊其貌，后是恐其味，吃了一粒后，死活不肯 GO ON。我想，这只是一方面的孤证，青菜萝卜各有所爱，喜欢的也是有的，就是没进入我等的视野罢了。

橄榄多滋味

上海人是欢喜吃橄榄的。说起橄榄的品种，更是如数家珍：拷扁橄榄、大福果、辣椒榄、咸橄榄、五香橄榄、丁香橄榄、甘草橄榄、檀香橄榄……

就连儿时给同学邻居起绰号，也有不少是与橄榄搭界的。这个人头形如橄榄，那就送他“橄榄头”；谁在婴儿时困多了，后脑勺有点扁，那就是“拷扁橄榄”。拷扁橄榄是被敲砸过的橄榄，而扁头的原因多是睡得太多。有个同学绰号“海橄榄”，令人百思不得其解，莫非海里头也有橄榄？

橄榄形容人，也被拿来打比方，常用的就是以它两头小中间大的形状来说事：比喻一个班级的学习成绩，或是某人群的左中右的比例，等等。

林林总总的橄榄里，给我印象最深的是“三环牌橄榄”。三环橄榄是一个裹包着三颗橄榄的纸环，颗颗相连。用一张长长的纸，里面衬着张薄纸，包着一颗，两头一绞，分别再连接下一颗，就像串着三颗珠子。这样的造型，很受孩子们的欢喜。

除了橄榄纸环，檀香橄榄也是上海人欢喜的。其实，檀香

橄榄与檀香一点也不搭界，它是没有加工过的新鲜橄榄。也有人叫它“青橄榄”。其果皮或深绿或翠绿，或绿中泛着点柠檬黄。说起来，橄榄还被叫做“青果”，自生到熟青色不变，永葆青春。

外公爱用它泡茶喝，一般是放两只洗干净的檀香橄榄；有时是完整的一个，也有把它劈开后泡的。可同时放茶叶，也可以不放。这样的吃法，也是老上海春节的一个习俗。年初一的第一杯茶，是要喝元宝茶。这杯茶里，必要放上两颗青青的檀香橄榄。

在上海，一颗颗绿油油的檀香橄榄，多是在水果店安家，而不在食品店或是南货店卖。它们齐齐地排列在一个大口的、我们叫雪花膏瓶的大玻璃瓶里。

而在老底子的上海，冬夜里走街串巷的小贩卖檀香橄榄，一边肩胛头挎着绳子系的竹篮，里面是湿毛巾盖着碧绿的檀香橄榄。价钱因货色而分成三种：大而饱满、瘦小、黑褐色显瘪的隔日存货。边走边喊：“檀香橄榄。卖橄榄——又香又脆的檀香橄榄。来买我的橄榄——”有研究认为，“人们相信橄榄可以帮助度过寒冷的夜晚”。

檀香橄榄皮青肉黄，吃口脆，有清香。可是，你若要知道檀香橄榄的味道，那是要在嘴里嚼咬、抿含几分钟后，才会有股清香和甘甜在口中蔓延开来。它的品尝是极需时间和耐心的，这是吃檀香橄榄的特点。此外，就是它的味道先苦后甜，似忠言逆耳，良药苦口，因而也被人叫做“谏果”。