



兰若的灶间闲话

王瑞庆 著

山西出版传媒集团



山西人民出版社



兰若的灶间闲话

王瑞庆 著

山西出版传媒集团

 山西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

兰若的灶间闲话 / 王瑞庆著. --太原: 山西人民出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-203-09278-0

I. ①兰… II. ①王… III. ①菜谱—中国②饮食—文化—中国 IV. ①TS972.182 ②TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第225509号

兰若的灶间闲话

著 者: 王瑞庆

责任编辑: 傅晓红

装帧设计: 史慧芳

出 版 者: 山西出版传媒集团·书海出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

发行营销: 0351-4922220 4955996 4956039 4922127 (传真)

<http://sxrmcbs.tmall.com> 电话: 0351-4922159

E - mail: sxskecb@163.com 发行部

天猫官网: sxskecb@126.com 总编室

网 址: www.sxskecb.com

经 销 者: 山西出版传媒集团·山西人民出版社

承 印 厂: 山西天辰图文有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15.25

字 数: 200千字

印 数: 1-4000 册

版 次: 2015 年 11 月 第 1 版

印 次: 2015 年 11 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-09278-0

定 价: 58.00 元

如有印装质量问题请与本社联系调换



我与烹饪

“管住了丈夫的胃，就管住了丈夫的心。”读港台的书，读到了这样戏谑的句子。

这话有些酸酸的味道，把女人的位置摆得多少有些不大公道。胃也好，心也好，反正“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，一日三餐总是要做的。

在一般人的家庭，对于一般的人，家务总是免不了的。洗衣，现在可以有洗衣机帮忙，洗碗也发明了洗碗机，尽管目前我们这里买洗碗机的家庭还是少数。但是做饭还没有听说有什么机器可以把我们从炉台前彻底解放出来。在我们家里，一日三餐，绝不可以马虎。然而，不管有怎样的“贤夫”，做饭的事情大多还是主妇的事业。于是，我不得不很认真地去对付每日三餐。

中国人的饮食文化对于美食的追求几乎是无止境的，我们有句老话：食不厌精。但是那种出自名师之手的美味佳肴，多与我们百姓无缘。大同讲过前些年他出差在北京，住在一家部队的招待所，餐厅有小炒可以选，中午点了一个“宫保肉丁”，本来是很平常的菜式，上来一瞧，的确不错，量不大，色香味俱佳。晚上又添了几个同事，便又点了它，这回实在是太差了，请教了服务员才知道，中午的那位师傅因为晚上有宴会要招呼，换了一位徒儿来支应散客。

这种事儿常有，在大馆子，我们也不一定吃得到名师之作。作家陆文夫的名



篇《美食家》，曾经被搬上了银幕，说了一个饕餮之徒的故事。陆文夫是真正品过美味的，在他的短文《姑苏菜艺》里写道苏州得月楼的特三级厨师韩云焕，常为他的客人炒一道虾仁，那些挑剔的美食家吃过之后无不赞美，认为是一种特技。可是有时也有遗憾——“那虾仁必须是现拆的，如果没有此种条件的话，韩师傅也只好抱歉：‘对不起，今天只好马虎点了，那虾仁是从冰箱里拿出来的。’”

大概只有名家才能有机会吃到名师，要是我们这些平凡之辈去了得月楼，韩师傅恐怕不会出来跟我们说——“对不起，今天只好马虎点了……”但这也不是说，我们平常百姓就只有粗茶淡饭的命了，自家的厨房就是一方大可造就的天地。

每日午晚两餐，选上一餐吃得稍稍地正式一点儿，三菜一汤，一冷两热，两热或是一荤一素，或是两款软荤。无论冷热，菜式上留意一点儿蔬菜颜色的搭配。在烹炒时不要让酱油这类色重的调料压了蔬菜的本色，少放甚至不放酱油为好。下锅讲究一点儿顺序，讲究一点儿火候，不好熟的先下，易熟的后下。炒一盘青菜，叶儿帮儿分开，先翻炒几下帮儿，再放叶儿，那就有点儿意思了。这些都不是什么难事。王世襄的儿子王敦煌在他的《吃主儿》里说到炒芹菜，大意是：芹菜本身是很一般的家常菜，但是如果只用芹菜的菜心，那这个芹菜炒出来就不一般了。

加拿大作家阿瑟·黑利谈及他的婚姻时说：“理智告诉我，夫妻间的欢乐会渐渐减退，而妻子的烹调手艺却会长久留存。”此话与本文开头的那句如出一辙，其实我们不必当真的。



目录

兰君的灶间闲话

烹炒

青白蛇 2

华严清品 5

酸辣包心菜 8

爽口的老虎菜 11

剥辣椒 13

腊肉咸饭 17

做红烧鱼的心得 20

蚕豆米炒肉片——怀旧的乡情 22

- 25 泡豇豆炒肉末
- 27 香椿苗拌豆腐
- 30 素什锦
- 33 芹菜心炒百合
- 35 汽锅鸡——两个锅做一只鸡
- 39 清炒银针
- 41 烧大葱
- 43 生姜甜醋猪脚汤
- 46 学做杨公团
- 48 白萝卜丝汤氽丸子
- 50 酸汤饺子——我家的快餐
- 52 黄瓜清粥
- 54 全菠菜糊的翡翠揪片儿
- 56 长山药，怀山药，铁棍山药
- 58 生拌紫甘蓝
- 61 姜丝炒肉
- 63 红苹果酒卤猪脑
- 66 木耳拌雪梨——惊蛰吃梨
- 69 糯米藕
- 71 清炒芥蓝——芥蓝如茵萆，脆美牙颊响
- 74 皮冻儿
- 77 红薯煎着吃
- 79 萝卜皮小菜——方言的趣味

炆拌豆干	81
炆拌黄瓜木耳——炆拌的菜式	83
私家菜和宫保鸡丁	85
番茄酱土豆泥	89
土豆泥肉饼	91
卤三样——老卤汤	94
家常醋鱼和一鱼两吃	97
自家的鱼香肉丝	100
醋溜辣白菜	103
腊味荷兰豆	106
香菇	108
自家的回锅肉	110
虎皮尖椒和尖椒肉丝	113
荤油	115
红薯泥	119
熏鱼	121
清炖狮子头	123
拔丝	125
香葱熘鱼	127
剁椒鳊鱼	131
绿芦笋, 白芦笋	133
蒜茸茄子	136
用简单的方法来做一条鱼	138

- 140 香糟酒，香糟鸡翅——老酒泡香糟，前世姻缘
- 142 泡椒炒双笋——春风吹破琉璃瓦
- 144 清炒芥菜叶和芥菜梗炒肉片
- 147 我们家的红烧肉——上一道硬菜
- 149 小米，小米粥和金银二米饭
- 152 青笋炒腊肉——这笋不是那笋，这腊肉也不是那腊肉
- 154 炒排骨
- 156 杏酱烧排骨
- 158 霉干菜烧肉和温州肉饼
- 162 荆芥
- 164 家常豆角焖面
- 166 怀山龙骨汤——有关汤的话题
- 169 冬瓜蓉汤
- 170 最最简单的萝卜汤
- 173 羊肉萝卜汤——立秋一碗汤
- 174 莲藕红豆排骨汤
- 176 风味咸蛋——把鸡蛋腌起来
- 178 蜂蜜柠檬茶
- 180 冬日进补：红枣核桃桂圆芝麻冰糖花雕阿胶膏
- 182 自制新鲜酸奶酪
- 186 花生酱自己做
- 190 面包伴侣柠檬酱

烘焙

- 读村上春树的短篇小说和我烤的奶酪蛋糕 194
- 一路走来的 Ciabatta 夏巴塔拖鞋面包 199
- 烤土豆——土豆的西式做法 204
- 羊倌儿的馅饼——西洋农家菜 208
- 战士饼干——再折罗一次 210
- 酸奶油小饼干——山寨酸奶油 214
- 法式甜点舒芙蕾 Souffle 217
- 巧克力布朗尼——记下大师的配方 219
- 英式布鲁姆面包 223
- 法式乡村面包 225
- 潘妮托尼面包 227
- 玉米面包 229
- 天然酵种大蒜干番茄和迷迭香的味道 231





青白蛇

中国古时的术数家用十二种动物来配十二地支，称为十二生肖，也叫十二相属，据考这十二相属之说起于东汉。后以为人生在某年就肖某物，也就是我们平常所说的“属相”，什么年出生的就属什么。有个关于属相的谜语：外国没有中国有，每人一个，每家几个，全国也就十几个。也还编得有趣。

蛇是十二属相之一。蛇在西方文化中代表了狡猾与邪恶，它曾引诱人类的祖先违背上帝的旨意。在中国的神话传说中，蛇也多以妖的形象展现，也和狡猾邪恶差不多吧。除此之外，《红楼梦》里说晴雯“削肩膀，水蛇腰”，那样的女子“妖妖调调”，这妖妖调调的风流怕就出在这水蛇腰上。

在辞海中“妖”的解释：“艳丽。曹植《美女篇》：‘美女妖且闲，采桑歧路间。’”所以，传说中的妖也多以美女的面目出现。

中国著名的神话传说《白蛇传》是讲人妖相恋的故事，女主角白娘子白素贞便是一条修行了上千年的蛇精幻化而成，为报上一世的救助之恩变作人形，找一个叫许仙的男子。二人在西湖的断桥相会，正好碰上下雨，一把伞作了定情的道具，许仙和白娘子结为夫妻。两情缱绻，幸福的日子就这样一日复一日地要过下去了，偏偏有多事的和尚法海出来捣乱。遗憾的是，许仙一个大男人竟然耳软心乱，禁不住旁人的蛊惑，给白娘子喝了蛇精最忌讳的雄黄酒，结果是白娘子现出了蟒蛇的狰狞原形，吓死了许仙。一心要跟许仙过日子的白素贞西上昆仑盗回了灵芝仙草，救活了自己的丈夫，却最终因对亲人背信的失望而不敌法海，被压在了雷峰塔下，并被施以“西湖水干，江潮不起；雷峰塔倒，白蛇出世”的咒语，永世不得翻身。很小的时候就听家里的老人讲这个故事，自古有道“痴情女子负心郎”，这大约也是她们给我的最早的情感教育。

《白蛇传》的故事里还有一个人物就是小青，她是一条幻化成人形的青蛇，与白蛇姐妹相称，因为修炼的时间短，道行差，在传统的戏曲表演中，只是一个没有多少戏的配角。电影《青蛇》是根据香港女作家李碧华的同名小说改编。李碧华，香港文坛大名鼎鼎的专栏作家，有“奇情才女”之称，最擅长写情爱故事。一条青蛇一条白蛇，让张曼玉和王祖贤演绎得魅惑入骨、风情万种。李碧华把传统故事中的法海，由一个须发苍苍的老人改写成了一个威武刚毅的青年，与那个软弱无力的许仙形成对比。于是，两个女人和一个男人一个老头的故事，便演绎成了两个女人和两个男人的故事。

在李碧华的小说里青蛇有一段感慨：“对于世情，我太明白了——每个男人，都希望他生命中有两个女人：白蛇和青蛇。同期的，相间的，点缀他荒芜的命运……每个女人，也希望她生命中有两个男人：许仙和法海。法海是用尽千方百计博她偶一欢心的金漆神像，仰之弥高；许仙是依依挽手，细细画眉的美少年，给她讲最动听的话语来熨贴心灵。”我想李碧华在这里

是想讲，无论男人还是女人都希望自己能有一个性格丰富的人生伴侣，男人既是许仙又是法海，女人既是白蛇又是青蛇，那自然圆满。

张曼玉是我喜欢的电影明星，长着一张猫脸，又有点儿像狐狸。其演技功力非凡，既可上天也可入地，我是说她又可以是20世纪50年代流落香港的上海淑女，又可以是荒漠野店里的风骚老板娘。我第一次见她是在《警察故事》里演成龙的女朋友，大约刚刚出道不久，脸蛋圆嘟嘟的，还要吃女主角的醋，女主角是扮相冷艳的林青霞，相比之下张曼玉越发像一只青苹果。我喜欢她在一个化妆品广告里的样子：穿一袭白衣，乌黑蓬松的短发，脸颊瘦削、颧骨微耸，满脸幸福灿烂的笑。东方卫视的时尚大奖典礼，众多着露背装珠光宝气的美人里，她却一身藏蓝衣裤的中性装扮，反倒显出性感优雅。女人和女人真是大不相同，有的美艳如花，却经不起风吹雨打；有的就像一块玉或一坛酒，日久弥新，越是经年越有味道。

我也曾经有过两次雨中游西湖的经历。那年去杭州开会，去西湖游览时却下起了雨，会议的组织者调侃说，雨中游西湖好，祝愿每一位先生都能碰到白娘子。他没有开女士们的玩笑，大概不好说什么吧。那天的伞是会上统一发的，一模一样，一行人不管走到哪里只要看到同样的伞，就会找到队伍。还有一次是送女儿去广州读书，顺便去附近一座小城看望朋友，当地也有一汪小湖叫小西湖。我们蹬着脚踏船刚到湖心就下起了大雨，返回岸边已经来不及，索性就停下来聊天，茫茫雨雾之中，只有我们的船在湖上飘摇。这两次都是非常有趣的经历。

记不清哪一年的《中国烹饪》，有一道菜叫作“青白蛇”，翻开来看，禁不住笑了，原来是韭菜炒豆芽。选鲜嫩的韭菜，买来洗净切成寸段，和掐去头尾的绿豆芽一起，急火快炒，除了盐不放任何佐料，清清爽爽，色味俱佳。请朋友们来吃饭，如法炮制，大受欢迎。我家先生大同是个无肉不欢之人。事后他说，少加一些瘦肉丝就更好。

说者无心，我却想：既然是青蛇和白蛇，就总少不了那个肉眼凡胎的许仙了。

华严清品

我住的那条窄巷外面有一处集市，日常所需的食品杂物也算是一应俱全。几家菜市中间夹着一处豆腐摊子，摊子没有柜台，也没有篷帐，一年四季无论日晒雨淋，只在路边摆开一屉豆腐，然后一柄刀，一杆秤，也就一切齐备。主人是位五十岁上下的汉子，个子不高，整日在这里守着生意，晒得面皮黝黑。他卖的豆腐、豆芽都是自己加工。他告诉我，豆腐、豆芽的利润极薄，只有自产自销方才可能多赚几个小钱。



有一回我从乡下回来，和他讲起乡下的豆腐如何如何的硬实，不像他的豆腐东倒西歪一派无力的样子。他大不以为然，摇了摇头说，豆腐硬了还有什么吃头，豆腐的好坏，要看豆腐的细嫩，不看软硬，豆腐吃的不就是一泡水吗。这话倒是让我想起了江南的豆腐，记得以前在我们这儿的市场上也曾见到过，本地人称作南豆腐，不大的块儿白白嫩嫩地泡在清水里，捞出来便软软地瘫在掌中，没有一点儿骨头。于是我真的相信了豆腐就是吃的一泡水。

过去这一条小街上只有他一处豆腐专卖，汉子人又生得厚道。每次，我买他的豆腐并不问价钱，不论涨跌，都只买一块钱的。人熟了，便不再称，只用小刀划出一块，塑料袋儿装了，轻轻一掂，笑着递过来。便有许多信任和许多的情分在里头。夏秋两季蔬菜种类多，价钱比较便宜，豆腐摊子便显得冷清一点儿，冬春两季他的生意好，所以还要加卖自己发的豆芽，黄豆芽、绿豆芽两种都有，只是天气太冷，滴水成冰，两只手冻得红红的，受罪。一年里要做三百五十天，到了大年二十八还要紧忙一天，正月十五便见到他早已经笑嘻嘻地守在那儿，就着暖洋洋的日头。

豆腐菜式很多，最有名的应该就是川菜中的“麻婆豆腐”。机关一位同事去四川出差，在馆子里要了一份麻婆豆腐，由于连日领受川菜的麻辣，特意嘱咐他的这份要少搁辣椒。服务员没说什么，只是破例地把他带进灶间，只见炉灶上一只大锅，锅中的豆腐在肉末、川椒、豆瓣、豆豉加工而成的臊子中咕嘟嘟，冒着腾腾的热汽。

我家里不嗜辣，偶尔会做一回改良的川菜豆腐。并不用郫县豆瓣，也不用永川豆豉，只是把肉末、少量的辣椒和各种佐料在烧热的油锅中加工成臊子，然后下豆腐，保持其烫的特点，只是微辣，全然已没有了麻的味道。

说起川菜豆腐的“麻、辣、烫”，让我想起“千滚豆腐，万滚鱼”的老调。大约是说豆腐要久煮，方能煮出力道。一次在洛阳的姐姐家用鲜肉排骨汤炖豆腐，姐姐说：“你炖的豆腐没起泡。”意思是火候还不到。再等炖到好处，只见豆腐块上炖出无数的小洞，变得膨松而柔韧，果然口味大大改观。

前些年，台湾作家林清玄的书卖得好，也曾到山西来推广。读他的散文《菩提系列》，看到其中写到了素斋有这样一段文字：

素菜馆里有一道菜，名叫“华严清品”。

叫来一看，打心里微笑，原来是青菜豆腐汤。

华严，是佛经中最富丽堂皇的一部，它的清品竟是最平凡不过的青菜豆腐汤。

我想，如果那些豪华的酒店都能添一道“华严清品”，让那些老饕们在酒酣饭饱之后，领教一下清淡的品格，也有一种别样的感受吧。正如林先生所说：“如果懂得细细品尝，最平凡的事物也能有最富丽堂皇的境界。”

青菜豆腐虽说是一道比较简单的菜，但做起来还是有一些细节要把握。

比如豆腐：切块后先要在加了盐的水里煮过，再放进凉水里浸泡，大约十多分钟吧。这样处理过的豆腐会比较结实有劲，不容易碎。

青菜要先炒一下，但不要炒塌，保持七八分熟。

净锅上火，油热下葱姜炆锅，加盐、胡椒粉，加水，烧开，煮片刻，捞出葱姜蒜渣，放入豆腐煮开；起锅之前加入青菜。