

韩韬
著

食札
思录



山东画报出版社

食札思录

韩韬 著

山东画报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

食札思录/韩韬著. —济南: 山东画报出版社,
2013.1
ISBN 978-7-5474-0863-6

I. ①食… II. ①韩… III. ①随笔—作品集—中国—当代
IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第284746号

责任编辑 徐峙立

装帧设计 王 芳

主管部门 山东出版集团有限公司

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街39号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476 (传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hbcbs@sdpress.com.cn

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团

规 格 130毫米×184毫米

6.5印张 80千字

版 次 2013年1月第1版

印 次 2013年1月第1次印刷

印 数 1—5000

定 价 20.00元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

上架建议: 饮食文化随笔

序

蔡澜

《食札思录》的作者韩韬是我的微博网友。网名大夫韩一飞，在诸多评论中，我发现他的见解非常突出，故约请他当“蔡澜知己会”的护法，年资深厚，再封为长老，当然有嬉戏成分，但可见我对他的看重。

在广州的网友见面会中，他和太太老远地跑来参加两次，诚意十足。见面我更觉他本人温文尔雅，言论风趣，是一位很值得交往的朋友。

韩韬尊师重道，一向爱读我好友曾希邦关于英文翻译的微博，每天一早向曾先生请安，惹得一群脑残诟病，个性豁达的他，盖不介意，照做不误。

从他发言的评论，更了解他对山东饮食之精通，

对古菜谱也能深入浅出地去分析，也让我对鲁菜有新认识，另眼相看。

我的书一向无序，别的要求我作，更觉烦事，当今有缘为他写这一篇，感觉是应该的，开心的。希望各位读者也喜欢这本书。

目 录

第一辑 济南

第一篇	从包子写起	3
第二篇	甜沫儿？添么？	5
第三篇	大明湖 老鲁菜	8
第四篇	早点岂能点点而已	11
第五篇	油旋儿	14
第六篇	酥了一锅	17
第七篇	童趣与虫趣	20
第八篇	羊汤	22
第九篇	玉谦旗袍	24

第十篇	酒菜儿	27
-----	-----------	----

第二辑 丹东

第一篇	水煮花生	33
第二篇	腌蟹	36
第三篇	黄蚬	38
第四篇	小碴粥与大碴粥	40
第五篇	江鲤	42
第六篇	马家传统焖子	44
第七篇	豆腐脑	47
第八篇	吊炉饼与豆腐汤	50
第九篇	美味毒虫	52
第十篇	甜美	54
第十一篇	黄瓜	57
第十二篇	黑蚬炒碴子	60

第三辑 京豫

第一篇	豆汁儿	65
第二篇	卤煮火烧	68

第三篇	爆肚儿	70
第四篇	羊蝎子	73
第五篇	牡丹燕菜	75
第六篇	糊辣汤	77
第七篇	酸汤面叶	79

第四辑 长沙

第一篇	玉楼东	83
第二篇	臭豆腐	85
第三篇	街头小吃	87
第四篇	嗦粉呷面	90
第五篇	火宫殿的小吃（之一）	92
第六篇	火宫殿的小吃（之二）	95
第七篇	辣椒炒肉	97
第八篇	大盆酱油花菜	99
第九篇	烧辣椒与皮蛋	101
第十篇	大鱼大肉	103
第十一篇	白辣椒	106
第十二篇	土匪猪肝	108

第十三篇	口味	110
第十四篇	霸王鸭	113
第十五篇	长沙的“长约翰”和 “甜甜圈”	116
第十六篇	游凤凰	118
第十七篇	坛子菜	120

第五辑 扬州

第一篇	大煮干丝	125
第二篇	扬州三头	127
第三篇	盐水鹅	130
第四篇	豆腐与长鱼	132
第五篇	扬州的鹅	134

第六辑 川渝

第一篇	蒜泥白肉	139
第二篇	肥肠粉	141
第三篇	毛血旺与口水鸡	143
第四篇	江津米花糖	146

第五篇	豆花饭	148
-----	-----------	-----

第七辑 徽州

第一篇	“轻度腐败”	153
第二篇	石头粿	155
第三篇	“油重好色”	157
第四篇	云雾肉	160
第五篇	工夫小菜	162
第六篇	冬瓜饺 南瓜包	165

第八辑 “微”食札

第一篇	白饭	169
第二篇	糯米饭	170
第三篇	白粥	171
第四篇	芹菜炒肉丝	172
第五篇	麻婆豆腐	173
第六篇	干烧鱼	174
第七篇	三杯鸡	175
第八篇	清淡鸭汤	176

第九篇	炒青菜	177
第十篇	素高汤	178
第十一篇	红烧肉	179
第十二篇	清蒸鱼	180
第十三篇	肉丁馒头	181
第十四篇	臭豆腐蒸豆腐	182
第十五篇	清汤牛腩	183
第十六篇	虾米焖葱	184
第十七篇	早餐蛋	185
第十八篇	白菜炖豆腐	186
第十九篇	枣蓉碗糕	187
第二十篇	鱼汤扣羊排	188
第二十一篇	原味羊排	189
第二十二篇	酿芸豆	190
第二十三篇	雪菜大汤黄鱼	191
第二十四篇	蒸鲫鱼汤	192
第二十五篇	花生鱼尾汤	193
致谢		194

第一辑

济
南

第一篇 从包子写起

先写济南，因为我祖籍济南；先写包子，因为我是个包子痴。济南号称“泉城”，是老省城，自然有许多有趣的东西，“包子”是其中之一。济南人说“包子”，实际是水饺，而通俗的包子就升半级，改叫了“大包子”。其实个头也真是大，赛过一般成年人的拳头。小时候，济南天桥有一摊清真大包，是回民兄弟的生意，牛肉馅儿最好，吆喝也有趣，是这样的：“吃大包子呀！咬出个牛犊子来呀！”

现下在街上买包子来吃的，十人有十人是为囫囵吞个饱。饥饿时候，吃什么都香，自然很难在乎味道，但好包子确是美味的，讲究很多。有回汉之分，有南北之别，发面的、烫面的、灌汤的、干身的，有小如铜钱的，

也有大如麦斗的。所包的内容，更是千变万化，甚至出人意料。其实，懂得吃的朋友知道，包子，是一个华彩的世界。

我痴迷包子，从娘胎里就痴迷。据母亲大人说，她怀着我时，最爱吃的就是包子。后来我出生，父母忙于工作，就将我交给祖父祖母照顾。那时候住在乡下，每逢农历三七之日，祖父就牵着我赶去赶集，吃我最爱的牛肉包子。那牛肉包子不花俏，货真价实，一出蒸笼，十足的麦香就诱着人去咬，咬开滑弹的面皮，就有一大丸牛肉跟着跳出来，叫人忍不住大嚼、吞咽，满满油香的肉汁流满手掌也不顾。只要摊主用心，就绝不可能吃到葱花之类的渣，更没有筋骨末这等讨人厌的东西，只有实实在在的美味。

长大了，我的运气就不如儿时好了。运气不好，难免吃到棉裤一样的包子皮，糊在嘴里，粘住了牙，咽不进去也吐不出来。再尝口馅料，菜不是菜味，肉不是肉味。如此，嘴在啃着包子，胸口却似挨了窝心拳。

第二篇 甜沫儿？添么？

甜沫儿，济南老百姓的普通吃食，原本是出身粥棚的杂和粥而已。不高贵，却是一百一的美食。早先的时候，吃甜沫儿没有人用勺子，个个只用手捧着碗，一转一转、吸溜吸溜、撅起嘴来喝。怕吃不饱的，再配上老油条、呱嗒饼，额外来一碟八宝酱菜，大冬天的，也要直吃到额头上冒出一层汗来才舒坦。

叫“甜沫儿”，却不是甜的。一入口是咸，绕一绕舌头，又是鲜，咽过喉头，呛辣爽快。要认真咀嚼才明白，原来里面加了花生、豇豆、菠菜叶、粉条碎，还有五香豆腐干，和着其中的葱姜末吃个不停，每一口都细细嚼，每一口都好味道。

别瞧甜沫儿不起眼，做法却不易。讲究的，用龙山小米，泡两个钟，再用石磨推成浆子。花生、豇豆煮熟，菠菜手撕小片，烫至仅熟。粉条发好，要弄碎一些，五香豆腐干片薄片儿，再改成细丝。够大的锅坐开水，直烧到水大滚，调入稠白的小米浆，要卖力搅匀另起锅，下花生油一碗，烧到冒烟，马上倾入粥锅，再加先前提到的各式料子，关火，加盖一焖，才成。

前文讲过，济南是有趣的老府城，而甜沫儿这项吃食亦算“老”。甜沫儿，一般招牌上都如此涂写，由着我看，就固执地认为应该写作“添么”，也就是济南土语“加些东西”的意思。原本是小米浆打的粥，加了东西就成甜沫儿，很合理啊。除此之外的出处，还有三两个罢，有兴趣的朋友，可以百度。

甜沫儿好，要吃却非得早起不可，因为它是寻常百姓冬日上工前的最幸福早餐。我所试过的、好吃的摊子都是五点左右出，七点左右便收。趵突泉旁、清真寺对面，有一家老周记，我最喜欢，几十年了也是这样子。老板天不亮就踩着一辆三轮车来到，车斗大半被老式的粗大搪瓷桶占据。搪瓷桶本就是双层，老