

西
坡
著

吃着碗里的

吃着碗里的，看着锅里的，
饕餮之徒，莫不如此。

但西坡眼里看着、

心里想着的，却不止那点吃食，
还有古今中外的美食掌故，
更有无尽的人文情怀。



上海文化出版社

吃着碗里的



西坡
著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃着碗里的 / 西坡著. — 上海: 上海文化出版社,
2012.5

ISBN 978 - 7 - 80740 - 726 - 3

I. ①吃… II. ①西… III. ①菜谱②饮食—文化—中
国—文集 IV. ①TS972.12②TS971-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 154176 号

出版人

王 刚

责任编辑

崔 衡

装帧设计

叶 珺

封面摄影

许 青

内文摄影

杨晓喆

书名

吃着碗里的

出版、发行

上海文化出版社

地址: 上海绍兴路 74 号

网址: www.shwenyi.com

印刷

上海市印刷二厂

开本

1/32

印张

6.25

字数

100 千

版次

2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

国际书号

ISBN 978 - 7 - 80740 - 726 - 3

定价

24.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T:021 - 59882178

吃着碗里的·序

如果有这样一种修辞方式，或者说这样结构的词组也能称之为某种修辞手法的话，那么它应该叫什么呢？歇后语？好像不能，省略？好像不妥。比如，在一定的语境当中，本来前后两个词是固定搭配，前词和后词，有一种内在的联系，可能是因果，也可能是递进，等等，缺一不可，否则意思或意义就不完整。但在实际运用上，人们常常只说前一词，后一词便被隐去。因为说的人或写的人相信，只须说出前一词就够了，后一词，听者或读者自然会根据自己的经验“续”上去的，可以不必费口舌、手筋之劳。举例说，只说“三个臭皮匠——”（隐去“合成一个诸葛亮”），人们仍然能够懂得；只说“其司马昭之心——”（隐去“路人皆知”），人们会自动帮他补上他没能说完的后一个词；只说“盛名之下——”（隐去“其实难副”），人们自然知道这是一句谦词而不是狂言……那么，如果我说“吃着碗里的”，读者是否知道我没能说出的后一词一定会是“看着锅里的”呢？肯定，几乎是百分之百。

这种现象，与其说是固定搭配所形成的条件反射的缘故，不如说是人的生活经验在暗示、人的生活逻辑在支撑的结果。

是的，我的这本小书的名字，完整的表述应当是——吃着碗里

的，看着锅里的。可是句式太长了，啰嗦，不好看。我希望只用其中的一半——“吃着碗里的”，却能表达出“吃着碗里的，看着锅里的”的完整意思，而且不被人们所误会。

我想，这是可能的。

除了嫌其做书名太长，啰嗦，不好看，更重要的原因还在于“吃着碗里的，看着锅里的”这个成语，给人的直观感受，是贪婪，是不满足，是得寸进尺，是犯了七宗罪……因此，用“吃着碗里的”来表达我的现时状态，也包含着“避重就轻”的意思，好像我只是“吃着碗里的”，别无他图。至于读者是否由此联想到了“看着锅里的”，我是管不了的。

难道已经“吃着碗里的”，还要“看着锅里的”，就那么没趣味、没品位吗？

我以为，一部人类文明史能够告诉我们，如果人类没有那种“吃着碗里的，看着锅里的”的理念和冲动，社会就缺少了一部马力强劲的引擎，就不会快速进步。难道不是这样吗？只顾“碗里”而不顾“锅里”，没有崇高的理想、没有长远的目标，不行；只顾“锅里”而不顾“碗里”，缺少扎实的基础，缺少足够的能量，也不行。所以，“碗里”要吃，“锅里”要看，这才是完整的人生，这才是社会发展的必然过程。

就饮食文化而言，“吃着碗里的，看着锅里的”，是爱好美食的人的必由之路。什么时候没有了那种“贪婪”，不仅“锅里”的东西和你无关，就是“碗里”的东西你也吃不到，吃不了，吃不好。

事情就是这样简单。

因此，如果因为我的这本“吃着碗里的”的出版从而诱发读者去“看着锅里的”的话，这倒真是我的一个贪婪的愿望，虽然它很有可能让圣多玛斯·阿奎纳神父感到不快（13世纪时道明会神父圣多玛斯·阿奎纳列举出了人类各种恶行的表现，分别是傲慢、妒忌、暴怒、懒惰、贪婪、贪食及色欲，称为七宗罪）。

感谢王刚先生、赵光敏女士，是他们给了我一只碗（结集成书的机会），使我有可能往那只“碗”里装点自认为好吃或者有营养的东西，来影响读者——或者增强他们的食欲，或者大倒他们的胃口。不管怎样，正如清代顾仲所言：“以洁为务，以卫生为本，庶不失编是书者之意乎。且口腹之外，尚有事在，何至沉湎于饮食中也。”于我心有戚戚焉。

西坡

吃着碗里的·序	1
---------	---

细骨银鳞

“鲥”不再来	3
刀鱼难吃	6
但吃河豚不拼命	9
银鳞细骨下的生存	13
鲍鱼之肆(上)	16
鲍鱼之肆(下)	19
虾中龙	23
蚝客	27
鲞里不鲞亲	30
鲑肺之辩	33
吃蟹	36
吃蟹续谈	39

清醪肥臆

喜欢吃鸡	45
打破鸡蛋问到底	48
不厌其烦的烤鸭	51
烈火中永生	54
全鸭宴	57

羊大为美（上）	61
羊大为美（中）	64
羊大为美（下）	67
忍看“旧朋”成“新鬼”	70
云蒸霞蔚说火腿	73
火腿往事	76
酒肉穿肠过（上）	79
酒肉穿肠过（下）	82
精彩红烧肉	85
猪头肉 三不精	89
家乡咸肉	92

春韭秋茄

“芹”有独钟（上）	97
“芹”有独钟（下）	99
根中的玫瑰（上）	102
根中的玫瑰（中）	105
根中的玫瑰（下）	108
五茄久著珍蔬号（上）	111
五茄久著珍蔬号（下）	115
好竹连山觉笋香	118
翠荚中排浅碧珠	121

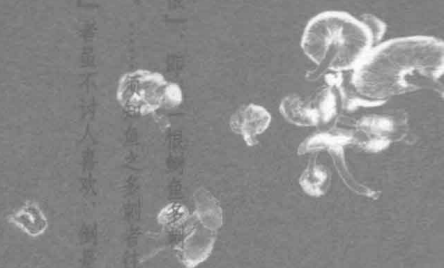
萝卜进城	124
萝卜快了不洗泥	127
滥芋充饥	130
“绿林好汉”	133
时尚野菜	137
大丰收	140

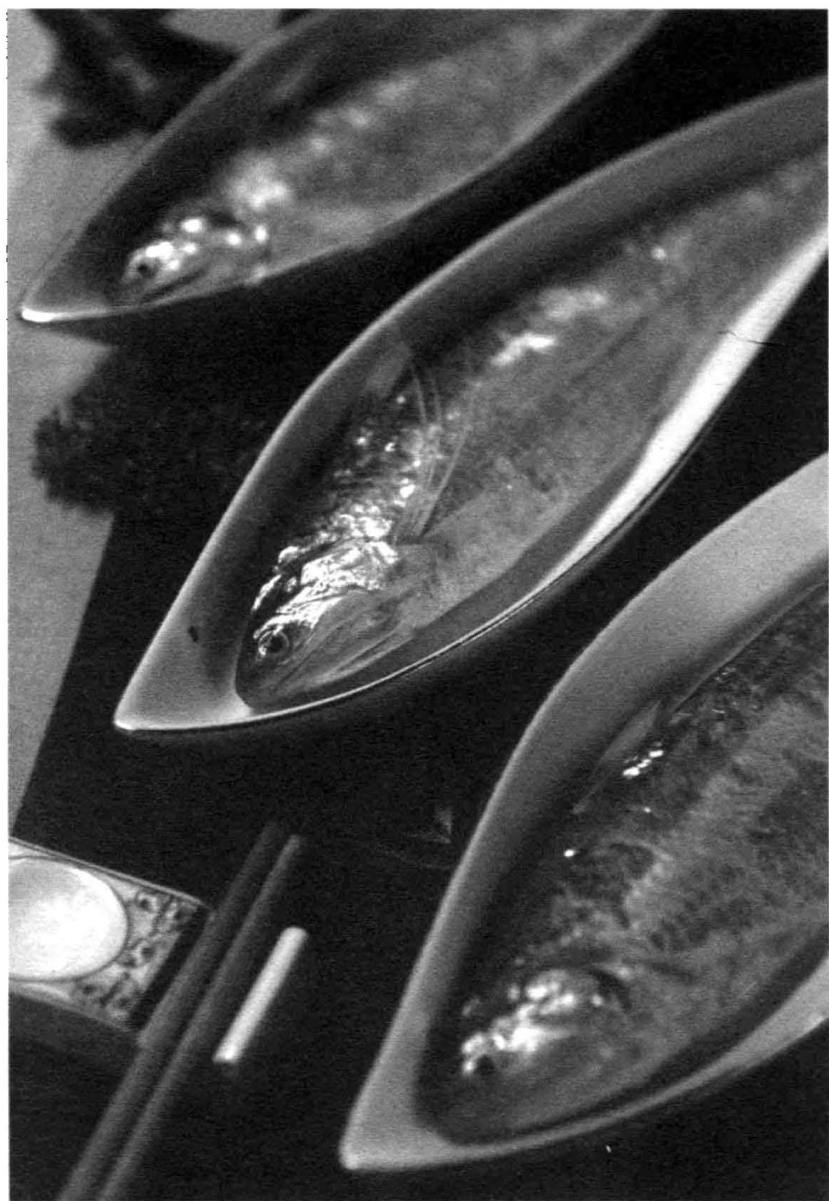
七荤八素

安之若“素”(上)	147
安之若“素”(下)	151
八宝饭(上)	154
八宝饭(下)	156
锅巴入馔	159
似曾相识燕归来	163
佛闻弃禅跳墙来	167
软炸扳指与红烧象鼻头	172
霸王别姬及其他	175
蛋炒饭飘香	179
油条	182
屈子食单	186

◆ 细骨银鳞

张爱玲有所谓「人生三恨」，即「恨鲱鱼多刺，二恨海棠无香，三恨红楼梦未完」……
鲱鱼之多刺者往往细就鲜美，反观人类，多「刺」者虽不讨人喜欢，倒是常有慧根和性情的。





「鲥」 不再来

沧海桑田，世事无常。曾经绚烂的，渐成平淡；原本平淡的，趋于绚烂，以餐饮为例，三十多年前，平头百姓吃个大黄鱼、大闸蟹，有何难哉？现在大多数人还敢经常如此“豪言壮语”吗？而近二十年前，加州鲈鱼、美国牛蛙风光无限，如今，它们早已“出落”得连经济窘迫的人家都不以其为“改善生活”的筹码了。唯独鲥鱼不失一贯之“贵族气派”，仍然矜持得让老饕们深恨不已。

鲥鱼之名，取其来去有定时之意也，为“长江三鲜”之一（其余两鲜为刀鱼和河豚），高档河鲜，向为皇家、官宦、文人等所推崇，由此而敷演出许多掌故，文人墨客对此均称赏不已，更以诗捧之。北人对于河海鲜素无兴趣，康熙、乾隆等帝乃游牧后裔，却无法拒绝鲥鱼鲜美而令人千里策马买舟进贡，或驿马传送，或用冰船河运，其状堪比杨妃。

鲥鱼的吃法不多，以清蒸一法为基本。蒸，则颇有讲究。一般河鲜，去鳞烹调，乃是铁律，然于鲥却绝不可“除鳞务尽”，否则绝对是大大的戇大。《本草纲目》中说：“鲥鱼味美，在皮鳞之交，故食不去鳞。”原来，鲥鳞藏有丰腴的脂肪和矿质，是鲜美保证，弃而不用，岂非近于买椟还珠？所以，我们吃到的鲥鱼都披着一副

“盍甲”，就是这个道理。如此吃法，萧规曹随，以至今日。

有趣的是，也有人并不如法炮制。传，旧时有位镇江姑娘嫁到南京，姑嫂们都想掂量新娘子的厨艺，特地买了一尾鲥鱼考她。只见新娘子拿起刀，噼里啪啦，把一条鲥鱼的鳞片全部刮掉。姑嫂们当她是十足的外行，但并不说破，就等吃饭时看笑话。哪知鲥鱼上桌，比不去鳞的鲥鱼还要鲜美。原来新娘子长在盛产鲥鱼之地，精于烹饪，以为鱼不去鳞毕竟不雅，便刮下鳞片，用针线串联起来，吊在锅盖上，蒸鱼时，水汽将鳞脂溶解，滴落在鱼身上，令鱼肉鲜美。从此，姑嫂们再不敢小看这位新娘子了。

其实，这个方法，我在髫龄之年即已知晓。当年有一段时间，我曾被寄养在一位亲戚家。一天，亲戚按旧制蒸鲥鱼。一位邻居，民国时曾做过一任驻美使馆的二秘，是位腹笥甚厚的长者，就对亲戚说，可用“去鳞法”来蒸鲥鱼。我亲耳所闻，但不见采纳，推想是嫌其麻烦。至于怎样将串起来的鳞片吊在锅盖上？我总也想不明白。直到看到一则佚事，才恍然大悟。说是慈禧御厨，因为老佛爷不喜欢看见鳞片，又要取其鲜美，很让他犯难。后来，他绞尽脑汁，终于想出一个办法——把鱼鳞刮下来，漂洗多次，装在一个纱袋里，再在蒸笼盖顶加一个钩，挂上纱袋。蒸鱼时，鱼鳞上的油质全都滴到鱼上，既保鲥鱼鲜味，又不见一点鳞片。

上海人头脑活络，发明了一种简单实用的蒸鱼方法：用针线将鱼鳞片串起，覆在鱼身上，蒸成，拎起线脚，将鳞甲整个提起，脂水已渗入鱼身，鱼鳞则用来煲粥。

现在，鲥鱼成了既名且贵的食品。请人吃饭，不点鲥鱼，似乎

档次欠高，一般半条总要两百多元，品相好、体量大者就要四百多元。鲥鱼之鱼市价格，20 世纪 60 年代仅四毛左右；70 年代才一元左右；90 年代初涨到十元左右。那么 80 年代又是多少呢？记得 80 年代中期，在浑浑噩噩读了四年“闲书”后，一班室友要作鸟兽散了，于是到淮海路上绿野饭店撮一顿以为纪念。我们点了两个中段的鲥鱼，十二元。以前，饭店的毛利一般是百分之五六，你可以推算它的鱼市价了。

其实，现在饭店里的鲥鱼是不值这个价的，因为它们都是人工养殖，真正的长江鲥鱼早在十多年前就已绝迹。南京爆过“六条鲥鱼卖出三万元、还不保证野生”的新闻，鲥鱼优劣，可想而知。

张爱玲有所谓“人生三恨”，即：一恨鲥鱼多刺，二恨海棠无香，三恨《红楼梦》未完。我以为，恨至深即爱至切，我们看到的正是这位才女对于鲥鱼的一往情深。倘若鲥鱼少刺，张女士是否就欢天喜地了呢？哪能呢！须知鱼之多刺者往往细腻鲜美。反观人类，多“刺”者虽不讨人喜欢，倒是常有慧根和性情的。

识鱼和识人，其实差不多。

刀鱼难吃

刀鱼难吃？开玩笑！抱歉，我只是想说，刀鱼不难吃，但它细刺密布，如同狼牙棒在口，吃起来很困难。刀鱼之难吃，还有一层意思：太贵了！动辄千把元一斤，品质好的还要上万。吃刀鱼，能不难吗？

虽然吃起来很难，但刀鱼肉质之细腻，超过鲥鱼。宋代名士刘宰对于刀鱼的美味称赞不已，说：“肩耸乍惊雷，腮红新出水。洩以姜桂椒，未熟香浮鼻。河豚愧有毒，江鲈惭寡味。”似乎“刀鱼尝过不思鱼”了。李渔嗜刀鱼，也表达过相近的意思，以致“至果腹而犹不能释手者也”。“至果腹”是什么概念？不就是拿刀鱼当饭吃嘛！豪举。不过，刀鱼捕捞产量曾占长江鱼类天然捕捞量的35%—50%，其中江苏江段所占比例更曾高达70%。也就是说，刀鱼原先是人皆可食的常饌，如今身价百倍，就因为两个字：稀少。

稀少，缘于滥捕和污染，可以想象。还有一些原因比较专业，比如，刀鱼栖息地和洄游两岸的水文条件发生变化，筑坝筑堤，使原来的泥巴地变成水泥壁障，不利于刀鱼休养生息；另外，长江口捕捞鳊鱼的网具网眼很密，对水生鱼类大小通杀。于是，作为洄游类的刀鱼，进不去，出不来，恶性循环，怎么能不少！

刀鱼最好的吃法当然是清蒸，但究竟怎样烹调才能极尽其好处，大有讲究，非一般人所能措手。袁枚在《随园食单》中列出两种做法：“刀鱼用蜜酒酿、清酱放盘中，如鲥鱼法蒸之最佳，不必加水。如嫌刺多，则将极快刀刮取鱼片，用钳抽去其刺。用火腿汤、鸡汤、笋汤煨之，鲜妙绝伦。金陵人畏其多刺，觉油炙极枯，然后煎之。谚曰：‘驼背夹直，其人不活。’此之谓也。”

清蒸是常用而且是最好的烹调方法，至于要不要放酱油，可商量，口味不同，不可强求。钳抽其刺，一根一根，有空哦！油炸，则好像有点暴殄天物（袁枚时代，刀鱼并非金贵之物，或可谅之）。曾有机会吃过一回刀鱼，厨师将部分骨刺剔出，炸成一碟，以佐老酒，也是一法。

有人谈吃刀鱼，总说要在清明前品尝，否则刀鱼鱼刺，由绵而铁，吃口变差。那么清明之前的刀鱼，其骨刺真是“嘴里只剩软刺，吐出来像是一堆绒毛”？恕我福薄，从未有此体验。我相信大多数人均以骨鲠刺喉为悸。

好在天无绝人之路，有人便想出一些办法来解决“多刺”的问题，方法是：左手用筷夹住鱼头，提起来，右手用筷从鱼头以下贴着鱼骨两边夹紧一抹直到鱼尾，鱼肉就会完整地落入盘中！

按，真那么容易？很让人怀疑。我虽然没有亲为，但不知道诸君是否吃过刀鱼馄饨，即用刀鱼肉做馅的馄饨？我请教过主理的大厨：刀鱼肉怎么处理才不含刺？答案即是采用上述的办法。但觉得此法一定不会十全十美，否则，嗜食刀鱼之“恨人”，就不会那么多了。

另有一种方法甚为有趣：剔除头骨和三角刺，将一块鲜肉皮整张反摊在砧板上，将刀鱼放在肉皮上剁，直到剁烂，便用菜刀把刀鱼肉刮出，鱼刺就全都嵌进肉皮内了。

按，这种方法固然好，但好端端的一条鱼，被剁成了肉糜，此为一憾；鱼和肉跳“贴面舞”，还能保持味道纯正吗？此为二憾。

还有一种方法更为奇妙：将刀鱼用钉子钉在木头锅盖上，水烧沸后开小火焖上一天，锅盖上的刀鱼肉被热气“熏”得酥烂而掉下锅里，锅盖上只剩下鱼骨。

按，唐鲁孙先生也介绍过这种做法，好像更高明些，比如在刀鱼和锅盖之间涂抹几遍生橄榄汁；用细竹片分头、中、尾三段，将鱼嵌在锅盖上……不过，此法虽妙，终究还是等于氽汤。下面条似较佳，下酒就太琐碎了，不够劲道。

其实，一种好的天然食物，要得其精髓，理论上应该“少动”为妙，吃刀鱼也是。把鱼蒸到最佳状态，加些必要的作料，就可以了。至于刺多，那是没办法的事，须知这是刀鱼之所以鲜美的重要组织架构，正好比赵飞燕美在瘦、杨贵妃美在肥，你要谁向谁学习？或是弄个山寨版的，行吗？关键还在心态。有一位懂经的食客说得好：“刀鱼若无刺，那鲜嫩无比的鱼肉便直直地滑进肚中，几乎不可能细品，而因为这些刺，鱼肉在舌头上才有回旋的余地，一抿之间，其味之鲜也就备觉悠长。”余深表同情。