



老波头

作品

享宴， 是一种生活态度

吃东西有三重境界，
最低级的填饱肚子、中层的欣赏食物和最高级的享宴。
人无贵贱之分，但格调自有高低，饮食也一样。

好好吃一顿饭，即是“享宴”。

享宴，
是一种生活态度

老波头
著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

享宴,是一种生活态度/老波头著. —上海:上海文化出版社,2017.8

ISBN 978-7-5535-0809-2

I. ①享… II. ①老… 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(2017)第 164548 号

发行人 冯杰
出版人 姜逸青
责任编辑 黄慧鸣
装帧设计 汤靖
插图 趴趴 四两小 C 顾力文
封面摄影 趴趴

书名 享宴,是一种生活态度
著者 老波头
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 200020
发行 上海世纪出版股份有限公司发行中心
上海福建中路193号 200001 www.ewen.co
印刷 上海天地海设计印刷有限公司
开本 787×1092 1/32
印张 7.5
印次 2017年8月第一版 2017年8月第一次印刷
国际书号 ISBN 978-7-5535-0809-2/I·258
定价 28.00元
告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系 T: 021-64366274

序 言

享宴，是一种生活态度

“宴”这个字有点意思。下半部的“晏”是指太阳下山，月亮未升时，“日”可以理解，至于“女”，是说男人收工，回到家中与老婆大人团聚吧。

还嫌表达得不够清楚，干脆再加一个“宀”字头，就成了“老婆喊你回家吃饭”。之所以非回家不可，是因为从前饮食行业不够发达的缘故。不过，古语中“宴”的级别甚高，不是平民的字眼，所以细究起来，应该是“皇后喊皇帝回宫吃饭”，或者“夫人喊老爷回府吃饭”才对。

古时最高级的宴当然是国宴，不管你是国宾也好，大臣也罢，总之是皇帝请客吃饭，名曰“宴飧”，古书中多有记载。

“飧”字意为用酒食招待，但此字生僻，常被人通假成“享”，反正吃吃喝喝是种享受，也有道理。“飧”“享”通用，唐宋时即有之，并非现代人的发明。有时亦反过来写作“享宴”，倒是更符合现代汉语名词后置的习惯。这个词表面看起来洋气，其实骨子里暗合古意，不妨偶尔拿出来耍耍花枪，既雅

又达，比“吃酒水”高明得多。

有趣的是，宴的时间永远固定在晚上，这条道理放之四海而皆准，西方人的 Dinner，相当于我们的“宴”，就只用于晚餐，中午吃得再豪华，只是 Lunch 罢了。

当今大家说的宴，含义宽泛。馆子里上菜上酒，固然是宴，连自己动手烧几道家常菜，当成家宴经营，也渐渐变成一门生意，好像一下子又回归到“宴在家中食”的古意上去也。

但是话说回来，毕竟今时不同往日，没有什么必要去穷究宴的定义。我的理解，好好吃一顿饭，即是“享宴”。

有媒体问过我的看法，我的意见是，首先你得选择对的人，接着是在对的时间和对的地点，最后一起用对的方式吃对的食物。这些要素缺一不可，都对了，留给你的，必定是完美的一餐，不然的话，只要有一条发生偏差，对不起，经验告诉我，你绝对会失望。

我的人生字典里，吃东西有三重境界，最低级的填饱肚子、

中层的欣赏食物和最高级的享宴。人无贵贱之分，但格调自有高低，饮食也一样。我常说你可以什么事都不干，但是不能不吃饭。好好吃饭这件事情，其实是好好生活的缩影。享宴，是一种正确的生活态度。

目录

序言：享宴，是一种生活态度

吃的态度

不再写食评	003
好餐厅（一）	006
好餐厅（二）	009
别让 Fusion 变成 Confusion（一）	012
别让 Fusion 变成 Confusion（二）	015
妈妈的味道	018
主题餐厅争霸战	021
用餐的仪式感（一）	024
用餐的仪式感（二）	027
菜抄公	030
加法和减法	033
正宗与美味	036
健康生活	039

醉在江南

川扬合流	045
馒头与大包	048
无锡特产	051
七家湾锅贴	054
海派西餐	057
最完美的皮肚面	060
小笼与汤包	063
鸭之城	066
兰溪小吃	069
老八样	072
生煎与锅贴	075
腌笃鲜	078

五味华夏

怀旧早茶	083
杂谈北京烤鸭	086
云吞面	089
万变不离其粽	092
失传川菜	095
羊肉泡馍	098
沙茶面	101
扁食、拌面和虾面	104
厦门的大排档	107
香港西式茶餐	110
火锅天下（一）	113
火锅天下（二）	116

料理东瀛

怀石料理	121
日本料理的最高境界（一）	124
日本料理的最高境界（二）	127
烧鸟	130
博多煮	133
冲绳之味（一）	136
冲绳之味（二）	139
冲绳之味（三）	142
佐贺牛	145
九州拉面	148
日本盖浇饭	151
蟹蟹一家门	154

目 录

品味南洋

杯酒话鱼生（一）	159
杯酒话鱼生（二）	162
辣椒蟹和胡椒蟹	165
熟食中心	168
忘不了	171
寻找完美的越南	
牛肉河	174
新加坡叻沙	177
咖喱辣椒	180
娘惹菜（一）	183
娘惹菜（二）	186
南洋香料	189
肉骨茶	192

放眼世界

意式 Pizza	197
提拉米苏	200
欧洲香肠	203
学院派法餐	206
肉酱意面（一）	209
肉酱意面（二）	212
西班牙烩饭（一）	215
西班牙烩饭（二）	218
伊比利亚火腿	221
那些奇奇怪怪的食材们	224

吃的态度

享宴，
是一种生活态度



不再写食评

已经不止一次有人对我说：“去试了你推荐的某某餐厅，结果失望之极。”

“到底什么地方不行？”起初我会追问一句。

“这也不行，那也不行，服务又差。”慢，我一向不以服务评价餐厅的好坏，那家著名的火锅店，服务做到尽善尽美，确实了不起，但是我去过一两次后，再也没有光顾过。

那个人又说：“关键是菜不好吃。”这下子被打中死穴。口味是件完全全个性化的事情，我认为天下美味的食物，你觉得怎么也吃不下去，沪菜太甜，鲁菜太咸，川菜太麻辣，粤菜太清淡，韩国菜只有泡菜和大蒜，唉，最糟糕的是日本人，几片生鱼，即是一餐，不会煮熟了再上桌吗？

致命的一枪接着跟上：“老板知道你是美食家，特意拍

马屁，所以你才吃到好东西。”好像有那么一点道理，但先决条件是大师傅必须得有扎实的基本功，否则再费心机也没用呀。我就不止一次遇到厨师洋洋自得的菜实际一塌糊涂的情况。

而且我更倾向偷偷地暗访，有什么意见大可和老板或者大师傅交流，话不投机即作罢，大家谈得来，一来二去，变成朋友也不一定，何乐而不为？

话说回来，你把想法闷在心里是你的事，当场不提，之后发作亦是你的自由，但作为老饕，这点当面交流的精神总该有吧。

中餐学不来西餐标准化的那套东西，全靠大师傅的发挥。心情好自然表演精彩，今天跟老婆大人吵上一架的话，多加两勺盐给你算是客气。除去和大师傅交朋友这条路，全凭运气。

类似的经验多了，已学会不再介意。但是食评愈来愈难写倒是事实。首先，是自己的好奇心下降，新的探索，不满意的可能性占到九成，何必为难自己的嘴巴和胃呢。好不容易找到几家中意的餐厅，都是老套路，一点新意也没有。

再说，餐饮的大环境恶劣，今天推荐这家，隔了几月即执笠，读者还以为我开玩笑呢。

不值得推荐，当然可以批评，但大餐饮集团批评了不伤筋骨，小铺小馆，坏人家生意，于心不忍。

实在难写，干脆停笔。如果你来咨询，我还是愿意回答，保证所有意见绝对真实，也绝对主观，吃饭又不是加减乘除，哪来标准答案。你听了也许会赞同，也许会大骂，我亦尊重你的不同看法，只要一切源于真实的话。

好餐厅（一）

原则上，菜好吃的餐厅才算好餐厅。

也许你不同意，难道环境、装潢和服务都不重要吗？当然，口味不合格，这些因素还能挽回一些印象分。但是，对于我等老饕来说，不好吃的餐厅吃来干什么？

通常，一家优秀的餐厅特点鲜明，走到幕后，你一定会发现坚持传统的老板和顽固的大师傅。

中国的饮食文化，已有五千年之久，每道菜怎么炮制，皆有道理，照做就是了。我并不反对创新，但前提是非练好基本功不可。

去上海菜馆子，试试酒香草头即知高低。只取顶端的嫩芽，下大量猪油，淋白酒，以最旺的火炒之，一出水整道菜便完蛋了。说来简单，有几家做得像样？标榜健康，弃用猪油，又不愿花工夫仔细地挑草头，名副其实在吃草

嘛。这道菜不行，其他菜好极也有限。

同样道理，吃杭州菜叫一道西湖醋鱼，看到鱼鳃边的两块鳍竖得笔直，姜蓉切得幼如泥，糖醋汁清如玻璃，那么恭喜你，这一餐多数是完美的。到港式茶餐厅，来碗云吞面，碱水味十足，云吞拖着金鱼尾，细细小小，吃巧不吃饱，里面的馅除虾之外，肥瘦猪肉的比例刚刚好，一饮汤，又浓又香又甜，哈哈，尽管放心地大吃大喝吧。

改吃外国菜。在日本，一家地道的老铺绝对不卖三文鱼刺身，懂得之后，即可和当地老饕平起平坐。上海人爱吃三文鱼，回到本埠，这条规则就不适用了，但至少能从上桌的绿芥末看出呀：上等铺子，用块鲨鱼皮，以整枝山葵的根茎现磨而成，辛辣以外，胜在有一股香味；劣等铺子，只是用辣根制作的膏状物充数罢了。或者叫瓶冷酒也行，如果事先和玻璃盅一起冻过，饮时拿出一个冰桶镇之，啊，不用试菜也知这家店的水准一定高，老板十有八九是正宗日本人。

独沽一味不是坏事，可怕的是各种菜系通吃，弄成四不像。曾经有一家餐馆的广告写着：供应本帮菜、川粤湘、中西餐、泰式菜，真是不可救药，厨子难道是神仙吗？

更可怕的是所谓 Fusion（融合）菜，在寿司上用稀奇古怪的酱汁描个图案，或者在冬荫功里拼命加椰浆，不懂吃的美国人才会欣赏。

至于当今渐流行的分子料理，阿弥陀佛，保佑我一辈子也不用碰它。