

味兼南北

朱振藩 著

『台湾食神、首席

美味鉴赏家』

书写中华饮食之美



味
兼
南
北



朱振藩
著

Copyright © 2016 by Life Bookstore Publishing Co. Ltd

All Rights Reserved.

本著作物经厦门墨客知识产权代理有限公司代理，
由作者朱振藩授权生活书店出版有限公司在中国大陆
出版、发行中文简体字版本。

本作品版权由生活书店出版有限公司所有。

未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

味兼南北 / 朱振藩著. —北京：生活书店出版有限公司，2016.10

ISBN 978-7-80768-122-9

I. ①味… II. ①朱… III. ①饮食—文化—中国

IV. ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 264648 号

责任编辑 廉 勇

装帧设计 罗 洪

责任印制 常宁强

出版发行 **生活书店** 出版有限公司
(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010

图 字 01-2015-3879

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

版 次 2016 年 10 月北京第 1 版

2016 年 10 月北京第 1 次印刷

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 9.25

字 数 160 千字

印 数 0,001-8,000 册

定 价 35.00 元

(印装查询：010-64052612； 邮购查询：010-84010542)

南市沽浊醪，浮蚁甘不坏。东门买彘骨，醢酱点橙薤。
蒸鸡最知名，美不数鱼蟹。轮囷犀浦芋，磊落新都菜。
欲赓《老饕赋》，畏破头陀戒。况予齿日疏，大脔敢屡噉？
杜老死牛炙，千古惩祸败。闭门饵朝霞，无病亦无债。

——陆游《饭罢戏作》



序一 “食”在有意思

刘奕成

秋来、向晚，凉意像岩缝中抽冒出来的新叶绿苗零零星星，还没能蔓延成海，但是清晰可辨。

可我还是一直在冒汗，为了将至的正式餐叙感到紧张。准备会晤一群官方代表。语言没有障碍，但是我对他们的文化不甚了解，要磋商的又是十分重要的事，平常口若悬河的我，居然紧张得不知如何是好。

于是我怀抱着忐忑的心，步入昆山巴城的这家餐厅。刚坐定，主人便随兴谈起阳澄湖大闸蟹的历史，我忍不住搭腔，一时指点江山，谈兴甚猛：从所在阳澄湖的大闸蟹的“闸”到底意为何指，到桌上的“禁脔”是什么部位的猪肉；从历代食家谈到当代饕客；从年糕、粽子，一路谈到时令各式月饼的历史及风味，不但感觉餐桌上所有膳点活蹦乱跳，连筵席四周的景

物竟似配合话题般穿梭古今，魔幻写实物换星移。

最后步出餐厅时，才蓦然惊觉已是晚间10时许。主人拿出了自酿的黄酒以及一袋大闸蟹相赠，口上不住说：“能说得‘闸蟹’也解作‘炸（燥）蟹’的必是高手，这么多年我第一次棋逢敌手，真是酒逢知己千杯少。”这一晚，宾主尽欢，是我印象中最热情真挚的盛筵。

其实这真是个美丽的误会。出身于传统农家的我，向来粗茶淡饭，对于美食原本一窍不通，不过机缘凑巧，在旅次出发前，何其幸运地跟上了几回朱振藩老师的餐叙，经其循循“膳”诱，对于大江南北“食”的故事，俨然有了“略懂、略懂”的功力。那天晚上我不过把朱老师说过的话，原汁原味端上桌，就让全场惊艳，绝无冷场。

回想起那一段幸运的时光，我几乎每个月都与朱老师餐叙，且听得道道珍馐从朱老师口中娓娓道来，幻化成我们小辈的梦想。就这样一年下来，长了重量也长了知识，虽然离入室弟子差距尚远，但是已然发现“食”在有意思，也在跟着朱老师大啖小酌的岁月中逐渐累积“食”的知识。朱老师是一本活生生的“食”史，他对食物、食材乃至于是饕客的了解，既广且深，可说目前海峡两岸，除他之外，不做第二人想，听他穿梭古今，信手拈来，无不跃然桌上，每每悠然神往。

我的工作常需要和客户天南地北地闲聊。以往我和欧美客户谈历史、谈运动或是世界经济；和台湾客户谈诗论艺，兼聊八卦。但是在朱老师的熏陶下，发现像是饮食这类近在眼前身边的东西，更具有吸引力，因其看似平凡，却能从中体现不平凡处，听了朱老师数席话之后，与朋友聊到“食”的主题，往往更加热络，欲罢不能。

但毕竟不可能每个人都像我这般幸运，能够亲炙譬欸，还好朱老师慷慨大方，把多年功力锤炼为文字，随后生晚辈含英咀华。这本书不似坊间一般谈“食”的书，颜色纷呈，琳琅满目，但想来也只有这般清透的文字，才能恰如清蒸，最终透出原味。如今读者何其有幸，在任何时候都可以展卷赏览。我翻动书页，油然忆起当年在朱老师身旁得其倾囊相授的日子，而这本书更是取其菁华，更是信手拈来，“食”在有意思！

序二 美食如美女

李台山

早在两千多年前，中国圣人孔老夫子就说过“食、色，性也”，清楚地点出饮食男女是人类生活与生存必须要面对的两件大事情。

长久以来，我们都以为吃饭、睡觉是最自然不过的事了；然而，“吃饭睡觉”说起来简单，真要仔细探讨，其实非常复杂。单就吃饭这个问题来说，食材要从哪里来、怎么煮、怎么吃，其问题之大，牵涉范围涵括天文地理、人文物产以及民族性格等诸多方面；不同的地理气候，生长出不同的物种产品，成为人们的食材，然而即使同种食材，也会因为不同的文化背景、习性偏好或宗教信仰等，呈现出多彩多样的风味风格。

人、事、时、地、物等种种变量交互影响之下，成就了各地的饮食面貌。这些菜系菜色虽然大异其趣，各领风骚，唯一

相同的是，人类自有历史以来对食欲满足与美好口感口味的追求却是永远不变的。

古人以“秀色可餐”来形容极为漂亮动人的美女，实在非常贴切深入。试想一个人可以美到让你想把她当作美味佳肴吞下去，那是多么诱人的呀！同样地，一份色香味俱全的美食珍馐，上桌陈列在眼前时，你是否能以欣赏美女的眼光与思维来品味它呢？

体验“美味、口感”不应该只是把食物急急送进嘴里后，以囫囵吞枣的方式，一饮而尽地只为满足那丁点儿“抢到与占有”的感觉，若以这般态度处理美食，那就好比是以极度粗俗无礼的方式对待气质美女，完全暴露了自己的粗浅鲁莽、毫无格调可言，真的是贻笑大方了。那么，我们该如何来善待这些天下极品，并且在享受之余，提升自己的品位，在美食的诱导中成为谦谦君子？就让朱振藩老师来告诉你吧！

在过去十年中，朱老师已经写过二十几本有关饮食文化的书。他费尽心力调查考证这些“美女”的出身来处，上穷碧落下黄泉，把其身世交代得清清楚楚，脉络分明，让读者、饕客知其来之不易；身世明白了，续之以专业及富有经验的刀工、火候等手法细心料理烹调，这些天然的素材方能成为万人垂涎的绝佳珍奇美味；每一道珍馐如此历经艰难而成大器，从最初

的在自然界经农渔猎耕收捕获，送入膳房后经大厨们深思熟虑、精心思考设计菜谱，然后下放锅中油里来火里去，最后才能在餐盘中绽放出人文的智慧芬芳，食客们岂能以狼吞虎咽之姿，暴殄天物之态，而尽失翩翩君子之风，又有损害福报之嫌？！

朱老师在书中细细道来，告诉你如何与“美人”长相左右，相看两不厌。

首先是以真诚心相待。每种食材，每道菜，不论甜、酸、苦、辣，必有其个性独立的特质、滋味，我们且让敏锐的舌尖去判断，并予尊重，犹如南国佳丽、北地胭脂，环肥燕瘦，各具姿色，各有粉丝。尝谓“众味难调”，口味因人而异，最怕先入为主，以偏概全，轻佻批评，大大破坏饮食的气氛，也可能因此失去再次享受美食的机会。

其次，要能深入其背景与历史渊源。朱老师以轻松流畅的笔调，又带着认真的口气，引领你进入美食天堂的后山，仿佛进入美女世界，登堂入室，一窥堂奥，教你观察、认识这些盘中妙品的“原味”精神；山飞、水游、陆走、洞居之奇禽走兽，珍草异木，他无不如数家珍，分门别类，引经据典，从宝岛台湾，到大江南北之人文物产、百年老店、各地特色餐厅，尽在笔下一一展现，描述极尽清楚分明。就以近年来台湾地区风行的“大闸蟹”为例，朱老师要为其正名，凭借的就是对蟹族“家世”

的了如指掌。他详细道出蟹名之由来，以及因出产水域不同而有湖蟹、河蟹、江蟹、溪蟹、沟蟹、海蟹之分，其中湖蟹为妙品。他又提醒你：江苏的湖蟹种类甚多，味佳者多在苏州一带，有太湖的“太湖蟹”、阳澄湖的“大闸蟹”、吴江汾湖的“紫须蟹”、昆山蔚洲的“蔚迟蟹”、常熟潭塘的“金爪蟹”如此云云，让平常当白猪黑猪都是猪、大鱼小鱼就是鱼的我吓一大跳！拜读朱老师作品后，我如获至宝，方见饮食之大观。

因此品赏美好的事物，必须以情感为底蕴，经由灵感缓缓触摸，才能细细诉说出那份优雅自在而有深度的觉知；面对佳肴，品一杯好酒，啜一口好茶，举杯一停间，刹那神魂已飘飘然，意境无限，何等美好！

我翻开本书首页后，禁不住想一口气读完它，被它诱到那美味意境的世界里。在这里你可以看到古圣先贤、美食鉴赏家举止有礼，吟诗作对，享受人间美味，其领域已不是单纯的“吃饭”，而是透过食物思索真味，体察人生，回归自然。在本书中，你可以找到一种充满人情风味、文采兼具的美好饮食文化。或许，本书还会帮你觉悟何者才是属于自己的生活模式，应该如何“膳待”自己，同时它也让你感谢大自然的恩赐，让每一道菜、每一口饭都吃得津津有味，乐趣无穷。

自序 辨味乃饮食之本

人生在世上，对饮食态度，着眼点不同。有的人寻求“美味”，努力追星（如米其林）；有的人难辨五味，只图一饱；有的人精究滋味，坚持到底；还有的人得食趣，品味外之味。总之，欲尝好味道，须有基本功。有人好命，天生丽质，乃与生俱来；有人平凡，勉力探索，却成就一般。当然啦，先有良好遗传基因，再有后天养成环境，自然事半功倍，进入高人之列。

基本上，敏锐的舌头，乃辨味之本。它是个“味”器官，由筋纤维组成，表面有一层黏膜，充满着神经血管，并与脑神经相通。而舌头上凸起的粟状物，古称“粟粒”，生理上的名词叫舌乳头，它由小孔洞细胞丛所组成，可分为三种。其一名丝状乳头，在舌旁及舌面，呈丝状凸起；其二称蕈状乳头，散布在前者的中间，舌尖部分最多；其三叫轮廓乳头，在舌根附近，

排成人字形，其分布的范围，较前两者为大。

以上这些舌乳头，其内部都藏着味神经、动舌神经和舌咽神经，分司辨味、运动舌体与唾液分泌。假使每一味神经皆健全，那么这些舌乳头便会蓬勃凸出，一如“粟粒”之状。当然啦，当一个人身心愉快，莫不食味津津，胃口出奇地好；反之，一遇精神困倦、情绪恶劣之时，自然会食而不知其味。可见辨味能力的强弱，除天赋外，必和心情有关。

又，人类在饮食和说话时，唾液的供应和舌头的灵动，均极重要。故动舌神经和舌咽神经皆健全时，绝对会反映出食欲振奋，神志清明，发声秀润，有吸引力，同时言语畅通而有序。说句老实话，这全是促进事业蒸蒸日上的主要因素。因此，金朝人张行简在其相学巨著《人伦大统赋》中，便称“粟粒”勃发，必为荣迁之征。职是之故，可以断定每个人在品尝时，其当下味觉的良窳，不但包括前述的天赋、心情，还取决于本身体质的强弱以及运势的好坏。

不过，香港美食名家江献珠另有别解，指出她的祖父（即广州显赫的饮食大家江孔殷，人称江太史，与谭延闿、谭瑒青、黄敬临合称为民国四大食家）无意中为她制造了一个美食环境，故比起一般孩童，更广泛接触美食，是以很早便能知味识味，遂在饮食研究品鉴方面得心应手。

她接着解释说：“味蕾的功能及形状，每因分布在舌头的位置不同而有别，各司其职，分主咸、甜、酸、苦四种不同的味觉。”而这约九千个味蕾，主要分布于舌头，但嘴唇、舌底、上颚及两颊内部的口腔，也有些许分布。有趣的是，胎儿及幼童的味蕾，竟比成年人还多，而且舌底及两颊内部的味蕾，早年特别发达，但会随着年纪而改变。所以，人到四十五岁之后，味蕾的新陈代谢趋缓，将不若年少之时敏锐。也因这层关系，美国有些心理学家，便建议为人父母者，要及早锻炼孩子的味觉，鼓励尝新逐异，长大才不偏食。

最后她的结论为：“接纳不同口味的能力，并非遗传，尽管生于饮食世家，不见得你的身体内便会充满美食细胞。面对美食的鉴赏，全视乎一个人后天所受的熏陶，尤其在童年时，父母所安排的饮食模式，或多或少决定其人日后的口味。”

其实，江女士的环境观，只能算是一个方面。毕竟，食物的甜、咸、苦、辣、酸这五味，可称之为原味，一般人要分辨其重淡多寡，实非难事。但要达到较高层次的辨味水平，成为古人所谓的“知味者”，就不容易。因而《中庸》上说的“人莫不饮食也，鲜能知味也”，即为此意。讲得白一点，人人都需要饮食，天天离开它不得，但要达“知味”境界，还得靠先天与后天的努力，始克奏功。

在中国的古籍中，不乏一些辨味高手的记载，像春秋时的易牙，为四大厨神之一，他不只精于烹调，而且长于辨味。有人将齐国境内的淄水与泲水这两条河的水让他品尝，一试即知其味，而且屡试不爽。还有些厉害的，居然能分辨烧菜所用的柴火是新是旧，甚至所用的盐是生是熟，都能甄别无误，真有两把刷子。其中，最高明的老兄，我认为是苻朗。他是东晋时人，有“千里驹”之称。有人请吃烧鹅，他在品尝之后，居然点出盘中之鹅，哪个部位长的是黑毛，或者是白毛。主人难以置信，更想识其能耐，再宰只杂色鹅，并在毛色异同处做了记号。苻朗吃罢此鹅，逐一判断出不同毛色，竟“无毫厘之差”。这是正史记载，听来像是神话，简直不可思议。

在此得讲句老实话，即使出身美食世家，在品尝时精神饱满，加上春风得意，如果没有长久的经验累积和过口时的用心体会，想要臻此境界，应比登天还难。

具备辨味能力，再有饮食素养，知其源流演变，能够吐故纳新，自能卓然成家。但盼这本食书，可以抛砖引玉，诸君于熟读后，由此举一反三，非但能成其大，而且可就其深，并于饮食之道，将另辟蹊径，或承先启后，或自在悠游，或乐在其中，或玩味不尽，或……这不是小确幸，而是朵颐丰厚，不光是物质的，还包括精神的。是为序。

目 录

序一 “食”在有意思 / 刘奕成	I
------------------	---

序二 美食如美女 / 李台山	IV
----------------	----

自序 辨味乃饮食之本	VIII
------------	------

食指大动

黑毛白毛皆味美	003
---------	-----

炸小黄鱼酥而松	006
---------	-----

清炒虾仁嫩腴鲜	009
---------	-----

马头鱼异军突起	012
---------	-----

“虾子大乌参”美极	015
-----------	-----

“溪洲楼”品台湾鲷	017
-----------	-----

虱目鱼食巧够味	020
---------	-----