

十三年再磨一剑 《我的川菜生活》姊妹篇

我的川菜味道

石光华 著

清鲜为底，麻辣见长，重在味变



四川文艺出版社

我的 川菜味道

石光华 著



四川文艺出版社

图书在版编目（CIP）数据

我的川菜味道 / 石光华著；九吃摄. — 成都：四川文艺出版社，
2017.3

ISBN 978-7-5411-4581-0

I. ①我… II. ①石… ②九… III. ①散文集—中国—当代 IV.
①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第044616号

WODE CHUANCAI WEIDAO

我的川菜味道

石光华 著

责任编辑 王筠竹
责任校对 蓝 海
内文摄影 九 吃
装帧设计 叶 茂
责任印制 周 奇

出版发行 四川文艺出版社（成都市槐树街2号）
网 址 www.scwys.com
电 话 028-86259287（发行部） 028-86259303（编辑部）
传 真 028-86259306

邮购地址 成都市槐树街2号四川文艺出版社邮购部 610031
排 版 四川最近文化传播有限公司
印 刷 成都市金雅迪彩色印刷有限公司
成品尺寸 165mm × 235mm 1/16
印 张 15 字 数 190千
版 次 2017年7月第一版 印 次 2017年7月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5411-4581-0
定 价 49.80元

版权所有·侵权必究。如有质量问题，请与出版社联系更换。028-86259301

自序

我为什么喜欢吃

《我的川菜生活》出版后，这么多年，有三个问题总是被媒体，被好奇的人反复问起：一，为什么喜欢吃？二，为什么喜欢做？三，为什么喜欢写？对后两个问题，我的回答非常简单。第一句话，没办法。我不做，谁做？家里人要吃饭，就该家里的男人去做。做饭烟熏火燎，能让女人经常去做吗？第二句话，要挣钱。我没有其他本事，就会写些文字。写吃的文字，比我写其他文字好卖钱。我有一句常说的话：在伙食中找伙食。

对第一个问题，我就会多说几句。不是我与大多数人相比，更加喜欢吃。好吃的，谁不喜欢？我是对食物更敏感一些。这种敏感，并不是我对食物有什么特殊的感情，或者有异于常人的禀赋。我的敏感，源于饥饿，源于在过去时代中，绝大多数中国人都身心俱痛地经历过的，对食物深深的渴望，甚至是呼喊。

因为众所周知的原因，中国人在过去一段并不久远的年代中，经历了食物匮乏、很匮乏到极端匮乏的时期。曾经，我们把这个时期叫作三年自然灾害，现在，更多的人，将其定名为“大饥荒”。探究这个时期的真相，深入到粮食荒诞性急剧减少带来的疾病和死亡，都不是我这个诗人，

或者说饮食作家力所能及的事情。我记得并想说起的，只是一些记忆的片断，一些被童年生活决定的味觉感受和饮食态度。

在我记事以后，奶奶和父亲会偶尔讲起一些事情。印象最深的是那样一个场景：那时，我和爷爷奶奶住在一起，父母和刚出生的弟弟住在矿山深处。生活在成都的祖孙三人，每天只能有一顿可以煮点粥，其余两顿只能是一点杂粮和蔬菜熬的糊。说是粥，其实，就是有一点煮烂的饭米的米汤。奶奶总是先给我舀一碗稍稍多一点米粒的粥，剩下的，基本就是米汤。我吃碗干实点的，两个老人，就只能喝点米汤。每次，我急呼呼地吃完这碗还能够叫粥的晚饭，放下碗，却并不下桌子。也不敢再要，只是眼睛死盯盯地把面前的空碗看着，不说话。爷爷奶奶，看着我幼小的、青瘦的、没有一点血色的脸，看着我可怜巴巴的眼睛，只能偷偷流泪，却绝对不敢因为我的饥渴，多煮一点米。今天多煮了，明天就没了。那时，爷爷奶奶的两腿，浮肿得像两只木桶。极度饥饿与极度缺少营养，总是让人先浮肿，然后再干瘦下来，然后死去。要不是那年冬天，父母从矿山背回来两大背篋玉米、土豆和红薯片，我的爷爷奶奶，肯定就活不成了。这些救命的粮食，是我父母在山里，春天的时候，自己开荒种的。我父亲说，他们回来，看见我苍白瘦弱的样子，看见他们的爹妈浮肿得几乎走不动路，一家人都哭了。但是，不敢大哭。大哭，也是一种错误。

有过如此饥饿的我，怎么会对食物不敏感，不发自全身心地喜欢呢？所以，从小到现在，我从不挑食。一切能吃的东西，对我几乎都是美味。至少，在我粗浅懂得一点做菜的方法以后，都可以尽量把它们，做成美味。我有女儿后，对她的其他方面，都基本没有什么要求。唯有对食物，我从不允许她挑食，更不允许她对食物不尊重。她今天是什么名校毕业，是什么公司高管，都不是我自豪的。我最引以为骄傲的，是她也喜欢做菜，并以此影响了她的表妹。明年春节，两姊妹说，要联手为一大家人做

年夜饭。过去，基本上是我做。一个珍惜食物、喜欢美食的女儿，才是我最大的成就。虽然，我不想她经常下厨房。

那时候，偷吃家里一切能吃的东西，是我经常的快乐。偷吃了，没有被发现；发现了，没有挨骂，就是巨大的幸福。从农民地里偷来生莴笋、生萝卜，小沟里洗洗，啃掉皮，大口大口啃吃，那就是水果。把家里的大蒜，偷几个，埋在滚热的炭灰里焖熟，剥皮后吃得满嘴蒜香，那就是点心。至于我和弟弟，经常在父母厂区的河边野地里，采到的桑葚、蛇莓子、野桃子，挖到的野生洋姜、芋子，用簸箕捞到的小鱼虾，捉到的螃蟹，那都是足以让我们欢天喜地的美食大胜利。

当然，整个社会的食物短缺，家庭的贫寒，促使我父亲几乎把他一生的聪明，都用在了为家里人做饭菜上。我记得，仅仅是红薯，父亲就能做出十多种吃法。红薯干是过年过节的哄嘴小点；红薯煮烂，捏成圆子，油锅里炸香，外酥内糯，足以媲美糖油果子；红薯磨浆，做成粉皮，泡软后，用炒回锅肉的手法和调料，加上青蒜苗，炒出来的香味与口感，简直就是吃肉打牙祭；红薯粉，加玉米粉、面粉、糯米粉，和揉成团，发酵后，蒸出来的四粉香馍，可叫天下所有馒头羞怯三分。

在我的印象中，父亲能做很多很多种面食，可惜我好像只继承了下面这一点。许多人对我每天几乎都会吃一顿面，感到奇怪。一个地道的成都人，怎么如此喜欢吃面？其实，我每天不是一顿面，而是两顿。只要在家，深夜两点过，我还会去下一碗面。不是消夜，而是三餐中的一顿。这碗面，吃起来是最舒服的。因为，这经常是一碗剩菜面。我觉得父亲煮的面条中，最好吃的，就是剩菜面。上学以后，我和弟弟基本上星期天上午都去父母那里。中午，父亲总是会想方设法做好几个菜，有荤有素。晚饭，就常常是用中午吃剩的菜，和着剩菜里的汤水，再加上调料，加上房前屋后自己种的蔬菜，给每人下一大碗面。剩菜里的各种

滋味，调和了新加的各种佐料，真是又香又够味。成都的老人说，下面的诀窍就是三句话：汤宽，油大，臊子多。对于我，剩菜里的油和菜，才是面条霸道的大招数。

正是顽固地留在心中的饥饿感，和家庭积淀在我生活中的饮食经验，使我对食物，对做菜，有了一种特殊的感情。加上很早就独立生活，必须从购买到烹饪，都亲力亲为。近四十年的饮食生活，多少让我对于饭菜，有了些心得和知识。至于说什么中国文人古有热爱美食的传统，从而影响了；说什么自己作为诗人，对美食有什么文化层面上的见地，都是虚头巴脑的擦脂抹粉。经常在说饮食的时候，夹杂几句天下家国的感慨，只是酸腐文人抑制不住的嘴滑和自以为是的聪明。

吃和做，更多的是让我原本平淡的生活，有了一些滋味；让我这个有些寡淡的人，多少有了一些趣味。至于写出来，能得到同好之人的认可与喜欢，能换来几个养家糊口的银子，博得一点虚名，当然，明里暗里，我都是欢喜的。并且，还想继续欢喜下去。

目 录

001 我为什么喜欢吃

上卷

厨房随笔

003 肉感的红烧肉

009 因为土豆而烧牛肉

011 兄弟喜欢烧肥肠

014 有秘密的魔芋烧鸭

018 野山椒风味的酸辣蹄花

021 水煮就很江湖

024 水煮牛肉的点点滴滴

027 无中生有的鱼香肉丝

031 三个鱼香的不同

034 鳝丝也可以鱼香

037 为麻婆豆腐而奋斗

040 豆花的花招

043 夫妻肺片没有肺

- 047 可以待客的担担面
- 049 几道老川菜的小写法
- 059 养花一样养泡菜
- 063 新盐水的老起法

中卷

食物本纪

- 069 春天里的几个吃食
- 081 青笋这个傻菜
- 085 折耳根或者猪鼻拱
- 087 土豆和酸菜二三事
- 092 茄子让我们开口而笑
- 106 我有秋菠
- 109 谢谢苦笋
- 113 苦瓜的滋味
- 117 秘炼红油
- 119 又是花椒好时节
- 130 豆瓣定江山
- 132 让我们的饮食有点醋
- 136 微说素菜放盐

下 卷

饮食杂言

- 141 川菜大师黄敬临
- 147 人说麻辣在四川
- 153 天堂的厨房是成都
- 168 夜吃成都
- 173 自在江湖大滋味
- 177 火锅就是江湖
- 185 冰镇夏天
- 188 岁月知腌腊
- 205 正在消失的怪味
- 208 被误解的和被遗忘的
- 212 川菜“欧起”耍“洋盘”
- 215 穷饮食，富饮食
- 219 酒和菜的闲话
- 223 我们的饮食还能多土
- 225 让我们在食物中春心荡漾

上卷

厨房随笔



■ 肉感的红烧肉

用猪肉做菜，什么菜最好吃？四川人会说是回锅肉。若要问全国人民，绝大多数人一定会异口同声：红烧肉。中国人吃红烧肉究竟有多少年，闲来无事的人可以考考。它在中国人堆里出大名，倒也因为一个四川人，那就是苏东坡。大名鼎鼎的东坡肉，其实就是红烧肉。想当年，东坡先生贬至黄州，写下歌谣《食猪肉》，为红烧肉定下千年美名：

黄州好猪肉，价钱如粪土。富者不肯吃，贫者不解煮。慢着火，少着水，火候足时它自美。每日早来打一碗，饱得自家君莫管。

从这首歌谣里，我们可以想见东坡在世的北宋，天下富足得无耻。六畜之首的猪肉，而且是好猪肉，竟然沦落如粪土。有钱人不屑一吃，所谓穷人，我想也就是没有富得流油的人，愿意吃，却不懂怎么做才好吃，于是也不吃。这是中国吗？中国有过这样的时代吗？只要是好猪肉，有什么解不解煮的问题？那时的猪肉，放在今天，只需要清水煮熟，就香得腻人，就是当今富豪们抢着一掷千金的人间至美珍馐。可见那时中国人的嘴刁，还要麻烦深谙饮食之道的东坡先生亲自教大家怎么做，才能够吃吃。

“慢着火，少着水，火候足时它自美。”十三个字，说透了烧肉的天

机。其实，从人类开始吃熟食起，烹饪的根本就是火与水的故事。最早，祖先们打到肉食，该是直接上火炙烤。后来有了陶器，陶中盛水，肉放进去，再上火炖煮煨烧，水的多少、火的大小、时间的长短，烹饪便有了讲究。懂得这些讲究的，就是厨师。我不是厨师，不过，我做红烧肉，多少也有些讲究，毕竟我也写点诗，马虎算是大诗人东坡先生的后学，自然不敢违了先生的食训。

五花肉是做红烧肉的正宗。当然，你要坐墩肉或者槽头肉红烧，也没人敢声讨。用五花肉，是它肥瘦相间，做出来，恰到了红烧肉肥不腻口、瘦不塞牙的好处。五花肉要三肥二瘦或者二肥三瘦的那种，而且要墩厚紧实。松泡的，虚薄的，万万不行。

做什么菜，首先都是摘洗。做肉，自然没有摘的问题，但是一定要洗，而且要很讲究地洗。很多人以为，洗菜是最简单的事，用水洗干净，谁不会。洗干净肯定是必须的。不同的食材，怎么洗才能真正干净，却有了不同。更何况，有些食材，洗干净还不是唯一标准，例如许多蔬菜，洗的时候，不伤菜，不坏味，也是为厨者要上心的。洗五花肉，先要用刀口将肉皮反复刮洗。然后将肉皮上火炙烤，烤到肉皮焦黄，再用刀口下劲，把焦黄的一层刮洗干净。之所以炙烤，一是为了把肉皮内的毛根彻底刮掉，去尽毛腥；二是炙烤会使肉皮初步胶化，烧出来更加糯口；三是通过炙烤，能让肥肉里的部分油脂溢出，算是做红烧肉的第一次解腻。

这样洗净的五花肉，案板上切成两厘米见方。我们不是图好看卖钱的餐厅，边角有些参差，也可以将就。做红烧肉，什么地方都不能将就，就这里可以。处处尽心中，有一些随意，才有人世的、家里的味道。切好的肉，先要氽水。水中放厚姜片、大葱节子、花椒，烧开后，再放些料酒。做菜放料酒，最讲先后、时间、火候。但有一个天注定，就是不能冷水放。冷水放酒，不香，有酒臭。水烧出姜葱的香味，肉方下去略煮两分



钟，除去血沫，断其腥臊，千万不要久煮。捞起后，一定要晾干水汽。不然，下锅入油，就会油水爆溅，搞得锅灶狼狈，还达不到过油的效果。

起锅吧。中火，锅热后，倒入黄菜籽油，油烟散开时，放入厚姜片、大葱段，炼出香味，拣去姜葱。然后把肉方皮下肉上排列在锅底，让熟油温炸肉皮。炸的时候，要慢慢旋转炒锅，让每一块肉方都能均匀地浸炸。很多人做红烧肉没有这个过程，做出来就总是不够香糯，总是还有些油腻。浸炸过的肉方皮更胶化，炸的过程中，肉的油脂也会再次溢出。这算是做红烧肉的第二次解腻。

肉皮炸得显出金黄，然后把肉方炒开，在油中煎炸肉块，让肥肉进一步煎出油脂，瘦肉初步收紧。肉已六成熟时，就可将肉出油。锅中的油一定会太多，要倒出一半，留作他用。剩下的油晾到温热，放入碎烂的冰糖。喜欢吃甜的，多放些；腻甜的，少放些。半斤肉方，25克算是中庸。一定小火，慢慢将糖炒化，糖浆炒出棕红。专业的术语叫炒糖色。有些人做红烧肉，全靠酱油起色，为了甜味，也是加水后放糖。这样做，看起来，吃起来，也像红烧肉。可惜一个像字，便让红烧肉的风情逊了许多。以糖色相施，做出来的肉方，红中透亮，色才诱人。炒过的冰糖，才不只是甜，还有了糖香。炒糖色最讲火候，炒不到时候，糖色不红；炒过了，糖便焦糊。拿不稳火候的，糖色宁嫩不宁老。色嫩，只是成菜颜色淡些；老了，就坏了肉味。两害相权取其轻，毕竟我们大多不靠做菜找伙食。

糖色炒好，已经皮黄肉熟的肉方下锅，匀净翻炒，裹匀糖色。再放入两三片老姜，几个大料，倒入老抽——我们不是开酱园铺的，所以不要太多。红烧肉是咸鲜带甜，咸味不能重。所谓一咸压百味，一酸坏百味，一苦毁百味，说的就是这个道理。接着再加入一两勺料酒，中火翻炒，满锅浓香。不用料酒，用醪糟酒更好，因为更醇和。再加进开水吧。当然，如果你有鲜汤，你就更像厨师。水可以多放些，煨烧的时间长一些，肉更软

糯。大火烧滚，改为中小火——比小火大，比中火小，盖上锅盖，我们就可以到旁边吃烟喝茶了。你不吃烟喝茶，发呆打盹儿也行，只是别忘了，锅中烧着肉。还剩三成水时，你就必须再次站在锅前了。你要把锅里的姜片、大料拣拾干净。如果你需要红烧肉中加点俏头，那么，在你吃烟喝茶发呆打盹儿中间，还需要打理要加的菜物。有人喜欢胡萝卜，可以。胡萝卜味甜，与肉味不冲。洗净后，滚刀切成菱块，锅中水剩三成就要放入。放时，略加些精盐，让胡萝卜有味。我要么不加俏头，打牙祭，吃尽肉；要么加发好的干菌，如小香菇，如牛肝菌。菌子烧出来，鲜香爽口，而且，菌子的香味能使肉更鲜美。当然，如果加菌子，菌子洗干净后，泡发的水，烧开了，就用它煨烧肉方，烧出来，香浓郁，鲜无比，色更红。

加入俏头，加盖中火煨烧十分钟。水只剩下一成时，开盖，改为小火，轻轻翻炒，慢慢收汁。锅中汁水越来越浓稠，直到汁水浓成薄酱，完全黏糊肉方，火开大几秒钟，让大热冲香，迅速关火，肉方起锅装碗或者装盆。冬天时节，碗盆须得烫热，不能肉入碗盆中，就降了热乎。红烧肉一定要热吃，千辛万苦烧出来的大好香肉，不要最后被冷意一惊，散了妩媚和温柔。

这样的红烧肉摆在面前，肉身微颤，嫩而不烂；肉色酱红晶莹；肉香、甜香、酱香似乎浓得化不开，又似乎四溢而出。面对它，我们不是垂涎，我们是心慌，是大面积的冲动。最先，我用的是诱惑两个字，觉得不够味，后来改为性感。红烧肉给我的感觉，就是性感。但是，画家孟周说，是肉感。为此，我大喝了一杯。为了孟周，为了红烧肉的肉感，肉感的红烧肉。