



郑静

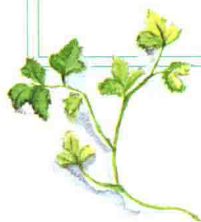
作品

人生， 就是吃好每一碗馄饨

包点大馄饨，中午吃，剩下的，下午油里煎一煎当点心。
天热，拌上花生酱做冷馄饨，吹吹空调，来杯啤酒。

有馄饨吃的人生，就是美好。

人生，
就是吃好每一碗馄饨



郑静

作品

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生,就是吃好每一碗馄饨/郑静著. —上海:上海文化出版社,2017. 8

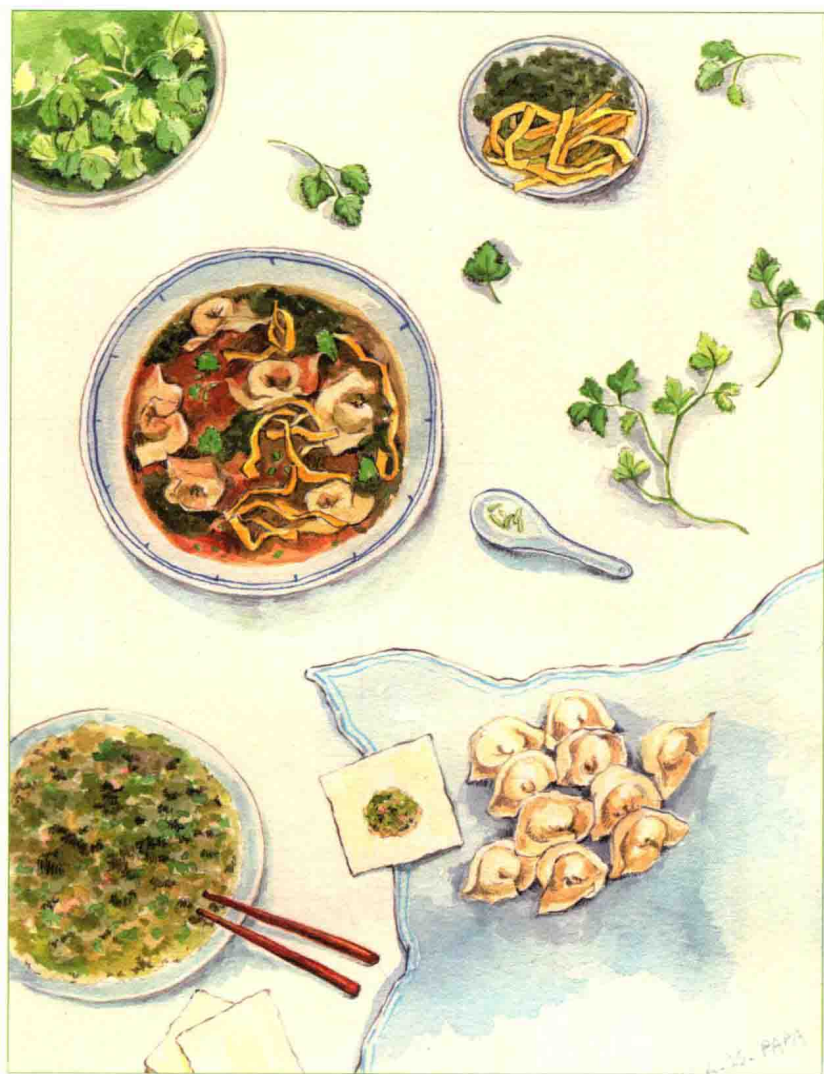
ISBN 978 - 7 - 5535 - 0769 - 9

I. ①人… II. ①郑… III. ①散文集—中国—当代②食谱
IV. ①I267②TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 152558 号

发 行人 冯 杰
出 版 人 姜逸青
责任编辑 黄慧鸣 王绍政
装帧设计 汤 靖
插 图 趴 趴

书 名: 人生,就是吃好每一碗馄饨
作 者: 郑 静
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: 4.5 插页: 4
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 - 0769 - 9/I • 245
定 价: 28.00 元
敬告读者 本书如有质量问题请与印刷厂质量科联系 T:021 - 64366274



有馄饨吃的人生，就是美好

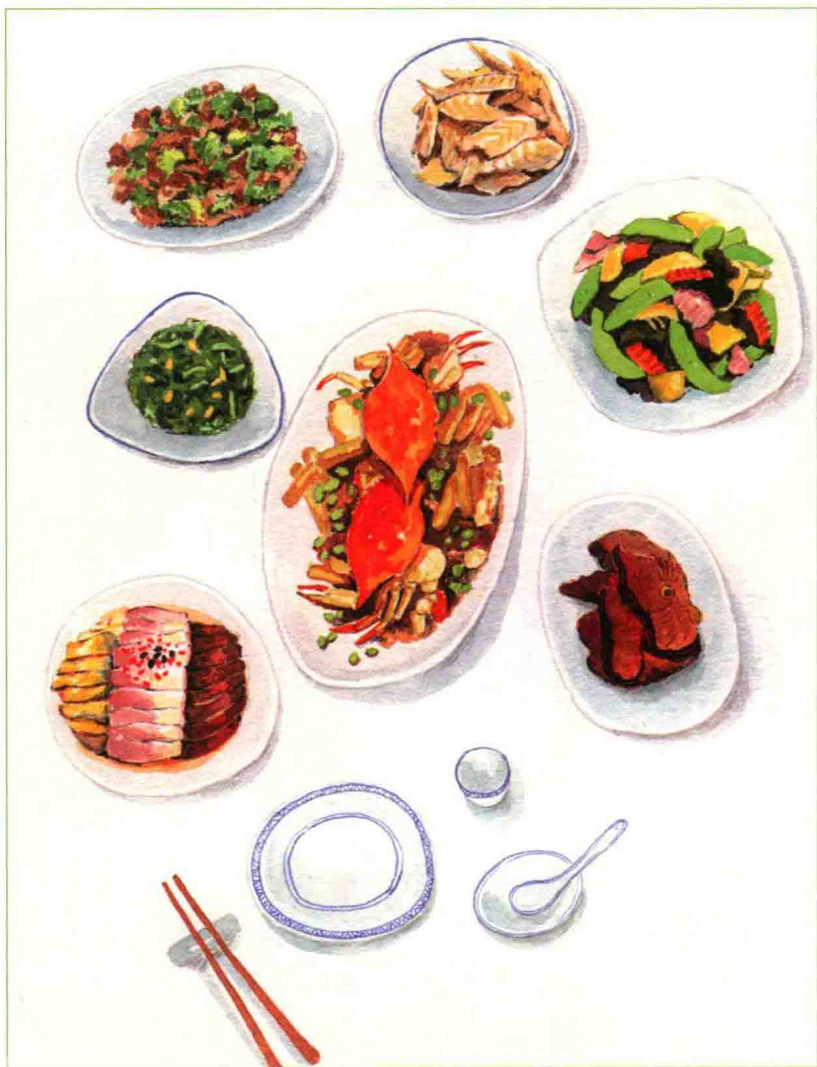


青梅岁月

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbo.com



练练吃螃蟹



菜香是王道

序 言

人生，就是吃好每一碗馄饨

几年前我开了一个微信号，叫“蝴蝶厨房”，说点吃吃喝喝、家长里短的事情。在线上我叫绿色蝴蝶，一叫也有了七八个年头了。说到蝴蝶厨房的招牌菜，那必须是馄饨。菜肉大馄饨，骨头汤底，撒上榨菜、虾皮、葱花、紫菜、蛋皮，香喷喷，美嗒嗒。我会周末的时候包，然后吃好晚饭发图，这时候也许就是大家躺在家里，想念宵夜的时候。个别减肥的朋友看到后，那种滋味，我懂！

我也会在早上发点小馄饨，云淡风轻地写上两句。一旁啃面包的你，估计在心里早已是咬牙切齿地骂上我十遍。至于那躲在被窝里的懒猫们，就不要发言了，早餐这种是晨型人的福利，依就接着睡吧。

请朋友家宴，或流动去闺蜜那“组趴”（开派对）的时候，我也少不了包上点，然后配着点其他家常小菜，发上一条。因此，我快要被弄得没有朋友了。其实蝴蝶朋友蛮多的，但实在能力有限，不能一个个包过来呀。

我就这么着欠下了很多债，都是馄饨惹的祸。这真不怪我。

馄饨，是上海人家最最家常的。上海人不太擅长做面食，但包馄饨来赛（沪语：在行）。菜场里买好馄饨皮，回家拌点芯子，包一包就好了。春天的荠菜馄饨，冬天的青菜馄饨，稍微考究点的再加点虾仁，格么（沪语：这样一来）就高档了。老底子（沪语：从前），外婆家包馄饨的时候，会用竹篮子装着送给邻居家一份，大家分分尝尝味道。这种分享，很多时候是属于炫耀性的，看看自家包的卖相好，味道调得好，里面的虾仁放得多，这种实力对抗总是在一派欢声笑语中展开。反正那时候，我觉得蛮开心的，和外婆去送馄饨，隔壁的外婆总会抓一把糖给我。等她们送家什来的时候，肯定还要装些回礼，糕点啦团子啦，空着还东西是不好的。家教好不好，是不是大户人家，不用说，这种小事情上，一看就晓得。

这种枝枝桠桠，笑声底下的事情，等我结了婚，做了姆妈，一下子就全懂了。想想也蛮神奇的。贾宝玉成天说女人嫁了人后，就变成死鱼眼了，这种属于站着说话不腰疼。所以曹公让林妹妹早早化仙了，否则，后面哪能办。

馄饨好吃，但上海人家大多是留给自己的。招待客人要圆台面，这种点心是拿不出手的。顶多客人来了，做做下午茶，一碗三鲜小馄饨，那也得配一客小笼。吃吃讲讲，顺便八卦下隔壁弄堂。

有人说最好吃的馄饨是弄堂口的柴爿馄饨。冷冷的夜里，一个挑子，一盏灯，两个小矮凳放在旁边。锅里总是热滚滚的，

老远就看到热蒸汽升起来。这种热气是撩人了，把张曼玉，噢，不对，是苏丽珍也招来了。裹着旗袍，拎着保温桶，嗲嗲嗲，嗲嗲嗲，买上一碗。人家是不会坐在小矮凳上吃的，真丝旗袍怕勾丝，和这里八字不和。买好拿回去，倒在碗里慢慢吃。

不过这种馄饨，我从小到大，就没吃过。要吃馄饨的时候，大人就会给我包。包大馄饨的时候，斩青菜叮叮当当，包小馄饨的时候，筷子上下翻飞，总之在我印象里，这是件很轻易的事情。只是有件事情，我一直没想明白，那时候家里没冰箱，这肉馅是怎么随时随地变出来的呢？

就这样，我吃着住家馄饨长大了。嫁为人妇，做了姆妈。我依旧对什么这个馄饨、那个馄饨的不感兴趣。要吃，继续自家包，我包。

包点大馄饨，中午吃，可以配鸡汤、骨头汤。

剩下的，下午油里煎一煎当点心。

天热，拌上花生酱做冷馄饨，吹吹空调，来杯啤酒。

早上，也是筷子上下翻飞地弄小馄饨，水里滚一下就好捞起来，真的云淡风轻。

半夜回来，饿了，冰箱里拿出一盒来，煮一煮，比任何外卖都嗲。

人生，就是吃好每一碗馄饨。

蝴蝶要说，有馄饨吃的人生，就是美好。同意哦？！

目录

序言：人生，就是吃好每一碗馄饨 / 001

品尝时间

春笋三部曲 / 003

腌笃鲜 / 005

油焖笋 / 007

雪菜春笋 / 009

爱虾的文武之道 / 010

盐水白米虾 / 012

酥炸虾饼 / 013

香干马兰头的春意 / 014

马兰头拌香干 / 015

我爱荠菜 / 016

荠菜素蒸饺 / 018

蚕豆仲春夜 / 019

葱油蚕豆 / 021

此物最相思 / 022

清拌笋丝 / 024

青梅岁月 / 025

青梅酒 / 027

求不得苦 / 028

番茄毛豆 / 030

糟货上市 / 031

糟凤爪 / 034

暑天叙瓜缘 / 035

西瓜果冻 / 037

上海的糯 / 038

茉莉糖芋艿 / 040

轻度等待 / 041

菱角拌桃胶 / 043

醉生梦死 / 044

目录

- 熟醉蟹 / 046
门当户对 / 047
苹果肉桂茶 / 048
年夜饭菜单 / 049
松仁万年青 / 049
香菜拌海蜇 / 051
上海熏鱼 / 053
清蒸鳗鲞 / 055
青豆笋丁炒虾仁 / 057
腊味合蒸 / 059
木樨梭子蟹炒年糕 / 061
爆炒羊腰 / 063
荠菜春笋 / 065
炒什锦 / 067

品味人生

- 让我负责美好 / 071
固元膏 / 073
面与舅舅 / 074
雪菜肉丝汤面 / 077
心灵鸡汤 / 078
竹荪炖鸡汤 / 080
烟火气 / 081
香煎带鱼 / 084
一切都得是真爱 / 085
豌豆山药煨腊肠 / 088
只为磨牙 / 089
越式蜜腰果 / 090
滋补女人心 / 092
桂圆鱼胶冻 / 094

好就好 / 095

红烧牛肉饭 / 097

饺子和麻将 / 098

芹菜饺子 / 100

腊肉有爱 / 102

百叶炒腊肉 / 104

练练吃螃蟹 / 105

油煎蟹 / 107

蟹味年糕 / 108

美色菜场 / 109

玉米胡萝卜煲排骨 / 112

牛肉蔬菜汤 / 112

美食与华服 / 113

香芹拌干丝 / 115

能送大盘鸡的邻里之间 / 116

大盘鸡 / 118

年末待表扬 / 119

椒香鲈鱼 / 121

清白糖水练耐心 / 122

百合银耳羹 / 124

温暖的味道 / 125

蒜香鸡翅 / 127

藏起来的婉约 / 128

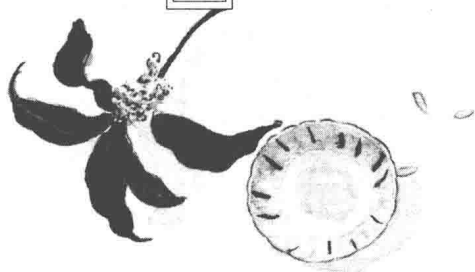
什锦春卷 / 130

一碗白粥 / 131

山药莲子百合粥 / 133

品尝时间

人生，
就是吃好每一碗馄饨



春笋三部曲

笃笃笃，腌笃鲜

春天的滋味就在上海人的一锅汤里。新鲜的猪肉、腌制的猪脚，加上春笋，再加上千锤百炼地笃，把一个“鲜”字解释得透透的。在洋人的味觉里，没有鲜这个概念，它不算酸甜苦辣咸中的任何一种，却又包含在五味之中。说不清道不明，但一口汤下去就什么都明白了。上海人把鲜的最高境界形容成“鲜得眉毛都掉下来了”。眉毛能掉下来的会是啥宁（“人”的沪语发音）呢？南极仙翁。但问题是道家人，吃荤哦？

旧年冬至后，上海姆妈总会重盐腌些肋条肉，穿在竹竿上风干，竹竿的另一头吊着少少的几只猪脚。咸猪脚不如咸肉用场多，但笃起汤来却是一绝。它比咸肉味更厚、更浓，也更能吊出春笋的味道来。

腌笃鲜妙就妙在这跨了年的光景上，汤里有隔年的滋

味，再混着新春的嫩，就这么你中有我，我中有你，嗲得不得了。这就好比感情，中国人传统观念里般配的婚事，男的总要比女的大上些好。这样一方早些尝过人间冷暖，知道该怎么挡风遮雨，日子过得更顺畅些。但这大的度又要刚刚好，大出个辈分来也是不来赛的。隔年的存货是香，但隔年了又隔年的，那就是蒿（沪语：意为含油食物变味），再好的底子也吃不消。

烧腌笃鲜，没什么太高深的技巧，料配足了，就是笃。大火滚，小火焖，锅里一直要听到“笃笃笃”的声响。至于说那些焖烧锅什么的，蝴蝶建议还是留给酱骨头吧，不是样样事情都需要多快好省的，汤的世界里就得耗上时间。一个下午的笃汤时光，依好打磕冲（沪语：打瞌睡），好结绒线，也好吃瓜子听评弹，只要不出去嘎讪胡（沪语：聊天）就行，屋里厢没人，笃汤给啥宁去？太阳落下的时候，厨房里满是雾气，在灯光下晕散开来，香味也随着慢慢飘散。

有腌笃鲜的日子，饭桌上总是热闹些。大大的汤锅占满半个席面，锅盖一开，热气腾腾，对面的那张笑脸就被热气包裹着，不用看，耳边的啧啧声，就知道，鲜是鲜得来，眉毛也好落下来。