

洪丕谟饮食随笔



果

蔬

茶

点

录

◎洪丕谟 著 姜玉珍 编



上海远东出版社

集蔬茶点

集



洪丕谟饮食随笔

◎洪丕谟 著 姜玉珍 编

果蔬茶点录



上海书店出版社

图书在版编目(CIP)数据

果蔬茶点录/洪丕谟著. —上海: 上海远东出版社,
2007

(洪丕谟饮食随笔)

ISBN 978-7-80706-346-9

I. 果... II. 洪... III. 饮食—文化—上海市
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 128696 号

策 划: 伍启润

责任编辑: 伍启润

装帧设计: 王 峥

版式设计: 李如琬

果蔬茶点录

著者: 洪丕谟

编者: 姜玉珍

出版: 上海世纪出版股份有限公司远东出版社

地址: 中国上海市仙霞路 357 号

邮编: 200336

网址: www.ydbook.com

发行: 新华书店上海发行所 上海远东出版社

制版: 南京前锦排版服务有限公司

印刷: 上海市印刷二厂有限公司

装订: 上海锦佳装订厂

版次: 2007 年 2 月第 1 版

印次: 2007 年 2 月第 1 次印刷

开本: 890×1240 1/32

字数: 184 千字

印张: 7.5

印数: 1—5100

ISBN 978-7-80706-346-9/I·142

定价: 18.00 元

版权所有 盗版必究 (举报电话: 62347733)

如发生质量问题, 读者可向工厂调换。

零售、邮购电话: 021-62347733-555



洪丕谟（1940—2005）生于上海，浙江慈溪人。当代著名书画家和文化名人。生前为华东政法学院教授、中国书法家协会第一届学术委员、上海市书法家协会第一届学术委员、上海市书法家协会副主席、上海市大学书法教育协会会长、上海书画院画师，以及上海市食文化研究会副会长。曾出版《点击中国书法》、《点击中国绘画》、《墨池散记》、《洪丕谟书法集》、《洪丕谟文选》等百余种，人称“江南才子”、“上海滩上一枝笔”。

洪
丕
谟
饮
食
随
笔



● 果蔬茶点录

● 文化食旅

● 上海美食寻踪

前 言

丕谟其实不是真正的美食家，虽然他写了不少有关饮食方面的文章。丕谟最初写这些文章，实在是为了应付各方约稿，如《食品与生活》、《现代家庭》、《文化与生活》、《医古文杂志》、《知识与生活》、《家家乐》、《解放日报》、《新民晚报》、《上海金融报》、《上海经济报》、《食品卫生报》、《调味品》、《食尚》等十几家报纸杂志的文债，逼得急了，出去吃饭，正好有了素材，于是饭桌上人家一门心思吃饭，他却一心两用，一面吃、一面记，有时还拉着我一起记。没有纸张，索性就在套筷子的小纸封上因陋就简地记上一些菜名，时间一长，饭桌上的老朋友如宋建华、山本等知道了他这一习惯，吃饭伊始，便赶快让服务员拿来纸笔，供他记录。

从1995年起，丕谟应《食品与生活》编辑吴春先生的邀约，为杂志开辟了《百尺楼饮食随笔》专栏，专栏每期发表一组文章五六篇。文章中，丕谟既谈吃的趣味，又谈吃的掌故，吃的学问，还有饮食中折射出来的世事兴衰，浓浓人情，再加上文风轻松，化深奥为浅显，变寻常为神奇，“融饮食文化于闲聊之中，寄人生情味于可读之里”，所以文章很受读者的欢迎。日子一久，自然集腋成裘、聚沙成塔，渐渐地便有了几本饮食随笔方面的专著，如《吃福》、《天下美食》、《吃玩大上海》等，丕谟由此被人们套上了一顶“美食家”的桂冠，并和真正的美食家林苛步、江礼畴两位先生一起被称之为沪上最具权威的“美食三剑客”。有趣的是，



他后来竟还被推选为上海食文化研究会的副会长。

丕谟以为，民以食为先，一个人生活在上社会上，要维持生命，要努力工作，要享受生活，每天都要和吃打交道。生活差的人为维持生活吃口苦饭，生活好的人又翻出花样动脑筋吃这吃那，都是为口而忙。况且他本人既经历过三年自然灾害、十年浩劫，又躬逢改革开放，人民生活提高的人间盛世；既感受到吃的清苦，也感受到吃的享受，加之年华的老去，阅历的加深，情趣的转幽，对于吃的一道，自然又在经历中生发出不少的兴味，几多的感慨。比如在文章中，丕谟认为，吃鱼吃肉是福，吃菜吃素更是福，“咬得菜根，百事可做”。由此不仅可以看出他个人的饮食脉络：尽量少吃和不吃猪、牛、羊肉，多吃水产、蔬菜、水果，多喝清茶，而且也体现了他励志奋发、专注事业的奋斗精神；还有他说古代何曾生活穷奢极欲，吃顿饭就要花上万钱的巨数，引得苏东坡作《东园》诗说：“秋来霜露满东园，菜蕰生儿芥有孙。我与何曾同一饱，不知何苦食鸡豚？”由此丕谟想到了中国人的吃，尤其想到久禁不止，一掷千金万金而无所痛惜，吮吸民脂民膏的公费吃喝之风，然后他极为愤怒地说，那真是该让人诅咒，被推上道德法庭的。从中则又反映出丕谟作为一个有良知的文化人忧国忧民的正直情怀。一滴水可以观照大海，一芥子容纳了整个须弥山，同样，丕谟的小小饮食文章也折射了当今的社会风貌。

今年暑假，承上海远东出版社的青睐，要将丕谟的饮食随笔结集出版，并提出了一些建议。于是本人便欣然地将丕谟所有的饮食文章梳理一遍，又经一番调整、补充，终于有了眼下这套“洪丕谟饮食随笔”。其中《上海美食寻踪》着眼于上海本地美食，全书分为“上海滩各地特色菜馆”、“特色专吃”、“品味西菜”、“素斋面点”、“美食街景”等五个部分；《文化食旅》着眼于上海之外的各地美食和世界美食，全书又分“各地美食”、“环球美吃”、“节令食俗”、“吃喝学问”等四个部分；《果蔬茶点录》由书名便可以知道该书着眼于蔬菜水果茶饮点心，全书则又分“瓜果情



思”、“园蔬风韵”、“素食养生”、“茶饮点心”、“饮食杂谈”等五个部分。这套随笔收录了丕谟历年来所写的有关饮食的文章，因此无论用于闲情赏读还是专题研究，都能使读者一册在手而了无遗憾。

需要说明的是，从上个世纪90年代中期至今的十年中，上海的发展速度之快简直令人目不暇接，饮食行业同样如此。在激烈的市场竞争中，每天都有新店开张，每天都有旧店关门，加上市政建设、市容改建，丕谟笔下的一些酒家、饭店也有不复当年原址原貌的，比如坐落在曹家渡的原沪西状元楼，它的楼面早在前两年已被王家沙点心店盘下。考虑到丕谟的饮食文章着眼于吃出文化、吃出品位、吃出情趣，所以对于相关的文章，便依然保留原貌，不作调整，还望读者鉴谅。

“不必大吃大喝，小小一盘蔬菜、一杯清茶，人生吃福，就在其中了，关键是看你能不能够吃出文化、吃出品位、吃出情趣。”丕谟如是说。

希望您喜欢这套“洪丕谟饮食随笔”。

姜玉珍于新百尺楼东窗

2006年8月10日

目录

瓜果情思 / 1

- 清凉惬肌啖西瓜 / 3
- 风韵动人水蜜桃 / 6
- 鲁迅最爱吃杨桃 / 10
- 樱桃浪漫唇一点 / 13
- 新尝荔枝说古今 / 15
- 葡萄水灵惹人爱 / 18
- 新鲜芒果系情思 / 22
- 果市新宠猕猴桃 / 24
- 菠萝异于菠萝蜜 / 26
- 酸甜多汁文旦柚 / 28
- 物种变迁漫说梨 / 30
- 杨梅山上吃杨梅 / 32
- 颇通佛性无花果 / 36
- 杏子杏仁随缘尝 / 39
- 买颗莲蓬剥子吃 / 42
- 小苦微甘说银杏 / 45
- 保肺清心话百合 / 47
- 龙眼安神又益智 / 49
- 补中养血聊红枣 / 51



园蔬风韵 / 53

- 蔬中尤物笋飘香 / 55



菜中隽品是萝卜 / 57
 清凉入药蓬蒿菜 / 60
 风味清糯话米苋 / 62
 三月荠菜赛灵丹 / 64
 清香扑鼻马兰头 / 66
 拨雪挑来塌地菰 / 68
 暑天应景夜开花 / 70
 荐新老圃摘黄瓜 / 72
 淳朴亲切赞南瓜 / 74
 清清脆脆南瓜藤 / 76
 冬瓜暑天第一蔬 / 78
 夏令佳蔬说丝瓜 / 81
 苦瓜利于糖尿病 / 84
 难忘清炒佛手瓜 / 86
 蚕豆应是本地好 / 88
 清炒茄子山家尝 / 90
 脆嫩清香豌豆苗 / 93
 太湖莼菜赛西湖 / 95
 奉化芋艿芋中王 / 97
 美味芬芳荔浦芋 / 99
 柳松菇是啥东西? / 102
 胡荽异香好处多 / 104



素食养生 / 107

葛粉葛根亦妙味 / 109
 大豆王速溶豆粉 / 112
 家常豆腐趣无穷 / 115
 臭豆腐干真乐惠 / 118



- 豆豉鲜辣好风味 / 120
- 功德林净素卤味 / 124
- 清心寡欲素浇面 / 126
- 扬州干丝沁心脾 / 129
- 千里飘香臭无比 / 131
- 请客吃素少杀生 / 133
- 家居漫话荷包蛋 / 135
- 粗粝亦足饱我饥 / 137

茶饮点心 / 141

- 养性怡情谈喝茶 / 143
- 我爱清新龙井绿 / 146
- 天下奇珍说白茶 / 149
- 祛风明目菊花茶 / 151
- 美容长寿苦丁茶 / 154
- 泰山云雾女儿茶 / 156
- 三杯侗族打油茶 / 158
- 药茶调养妙难言 / 161
- 程裕新尝百岁佛 / 164
- 春申江上老茶馆 / 167
- 枕翠庵里漫品茶 / 173
- 茶煮西峰瀑布冰 / 179
- 马尼拉喝鲜椰汁 / 183
- 银杏饮品跨世纪 / 185
- 葡萄美酒夜光杯 / 187
- 牵情惹思女儿红 / 190
- 自制烧卖更有情 / 193
- 大饼油条豆腐浆 / 195
- 高桥松饼千层酥 / 198





黄桥烧饼香脆松 / 200

饮食杂谈 / 203

一次最最简单的接风宴 / 205

宝本味醪调味一绝 / 208

归真返朴饮食观 / 210

旅游饮食有讲究 / 212

厨房巧作美容屋 / 214

吃粥养生多情趣 / 217

健康长寿宜素食 / 219

吃了再说 / 221

意外惊喜读《食经》 / 223

《上海佛寺素食》 / 226



瓜果情思



清凉惬肌啖西瓜

初夏晚上友人来访，拎来两只西瓜，皮色青青，悦人眼目，未曾入口，一种清凉惬肌的快感，就先已沁入肌骨。

西瓜是好东西，在水果里，西瓜是我平生最爱吃的一种。夏天晚上，新浴出水，舀半只西瓜，坐在日光灯下边吃西瓜边看书的滋味，真是西方极乐世界，无此享受。

西瓜属于葫芦科一年生茎蔓草本植物。陶弘景称它为寒瓜，汪颖《食物本草》还说它是“天生白虎汤”。在中药方里，白虎汤有清热消暑的作用，西瓜的作用，比起白虎汤来，可以说是毫不逊色，且又过之；然而西瓜入口时那种凉润清甜的美滋，又岂是白虎汤能够比拟的呢？

西瓜除消暑之外，还能利尿，据说是由于瓜瓤里含有的瓜氨酸和精氨酸在起作用。晚上小便多的人，临睡前吃了西瓜，那就有戏唱了，一晚上至少得起床三五次。对于这种经历，我年轻时也经常有：一方面是西瓜凉润诱人，好西瓜剖开后，连空气里也沁满了凉绿；一方面是晚上吃西瓜后一夜折腾，让尿儿憋得你没好睡，刚躺下不久又得起床了。近几年来晚上小便渐少，方才少了吃瓜受罪的折腾。

其实折腾归折腾，瓜还是要吃的。瓜是浙江平湖的好，50年代里弄里叫卖一种老虎黄西瓜，剖开来黄瓢黑子，美快宜人。近年来，黄瓢西瓜见得少了，反而成了珍品，到处都是红瓢西瓜的天下，并培育出无



子品种，产地在海南岛、浙江、河南、本地等等，什么地方都有。

顾名思义，西瓜来自西方，关于它传入中国的一些情况，李时珍《本草纲目》说得明白：“按胡峤在回纥得此种归，名曰西瓜，则西瓜自五代始入中土。陶弘景注瓜蒂，言永嘉有寒瓜甚大，可藏至春者，即此也。盖五代之先，瓜种已入浙东，但无西瓜之名，未遍中国耳。”

眼下，西瓜在全国各地都有栽培。

西瓜非但清凉可口，解渴生津，并且绿玉似的瓜皮和镶嵌着明黄、鲜红的瓜瓤，在赏心悦目中真堪入画。平时翻看画册，曾见金农画有好几块切开了的西瓜，瓜上黑子点点，画上题词：“此物能消渴，想见青门门外路，凉亭侧，瓜新切，一钱便买得。”青门是汉朝长安市的东南门，原名霸城门，因为门色青青，所以老百姓都习惯称它为“青门”。汉朝邵平曾经在青门外隐居种瓜，故金农在题词里遂有了“想见青门门外路”的想像。其实，当年邵平在青门外栽种的瓜，未必就是西瓜，看来很可能是让画家给误解了。丢开考证，从画面想到“凉亭侧，瓜新切，一钱便买得”，真是生活里到处都充满情趣，充满诗意，那瓜价的便宜，更是让人想像太平盛世，人民安居乐业，犹如生活在桃花源，亲切又怡然。

从金农的《西瓜图》，又自然想到家里张大壮所画的《瓜果消暑图》横幅。此图高挂在百尺楼西面墙上，画面从右到左，参差利落地面画着紫葡萄、桃子、鲜藕，以及刚刚采摘下来带藤连叶的西瓜。大壮先生生前喜欢喝绿茶、吃西瓜、鲫鱼、火腿等，所以别人要想得到他的画作，在大热天送上西瓜，往往总可如愿以偿，获得佳作的回报。曾不止一次地看到过张先生所画的西瓜，有整只连叶的，也有对剖开来，甚至切成块片的；有黄瓤的，也有红瓤的，都能画得水灵灵的，把西瓜的清凉风韵给和盘托了出来。

由于现代科学技术的突飞猛进，近些年来，几乎一年四季都可吃到