

林万春 著

三
明
文
化
大
观

三
明
美
食



内蒙古人民出版社

《三明文化大观》丛书

三明美食

林万春 著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

三明文化大观/吴根发等主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
1999.9

ISBN7-204-04898-9

I. 三… II. 吴… III. 文化史—福建—三明市—通俗读物
IV. K295.73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 40570 号

三 明 美 食

林万春 著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

福建省三明市列东印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6 字数:145 千

1999 年 9 月第一版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-2,000 册

ISBN7-204-04898-9/Z·120 定价:12.00 元

总 序

闽西北是历史悠久、民族文化积淀深厚的地方。洪荒伊始,这里就有人类栖息繁衍,过着刀耕火种、茹毛饮血的穴居生活。据清流县沙芜乡狐狸洞出土的更新世晚期人类牙齿化石考证,旧石器时代,我们的祖先就在这里活动过,从而将福建人类活动的历史推前到一万多年以前。

在那历史岁月中,先人们与大自然顽强搏斗,求生存、求发展,不断创造着新生活,创造着灿烂的文化。西晋“永嘉之乱”后,中原汉人的生存环境被战乱、饥荒、瘟疫等天灾人祸彻底破坏,纷纷南迁,寻找理想的精神家园。他们历尽艰辛,终于找到了武夷山南麓闽西北这一片理想的乐土栖息繁衍。他们带来了中原优秀的文化和先进的生产技术,极大地促进了当地社会文化的进步。中原文化与土著文化有机结合,又创造出灿烂夺目的客家文化,成为闽西北的一大文化特色。从此,这一方钟灵毓秀的山水,养育出一代又一代优秀的儿女,出类拔萃者不胜枚举。如宋代福建第一位历史学家郑文宝、“理学四贤”中的三贤——杨时、罗从彦、朱熹、少年奇才邓肃;被誉为“北有司马迁、南有李元仲”的清代志书巨匠李世熊、“扬州八怪”之一的画怪黄慎、四大书法家之一的伊秉绶……历

史上闻名全国的史学家、哲学家、诗人、画家、音乐家、书法家等艺术人才就有 200 多人,可谓人才济济,群星璀璨。闽西北多彩多姿的历史文化和人文景观,在中华民族灿烂辉煌的艺术回廊中闪烁着熠熠光辉。

建国以后,在中国共产党的正确领导下,三明人民努力建设社会主义现代化事业,团结进取,开拓创新,取得了经济建设和精神文明建设的巨大成就。尤其是在党的十一届三中全会精神指引下,三明人民建设有中国特色的社会主义事业热情空前高涨,各行各业都发生了日新月异的变化。就以文学艺术领域来说,三明的作家艺术家们,汲取了先人的智慧,承接着闽西北浓厚文化的熏陶,承前启后,继往开来,在文学艺术领域大胆地探索前进,取得辉煌的成果。先后编辑出版了 120 多部文学书籍和一批歌曲集、书画作品集、大型画册、美学理论及新闻通讯集。被列为三明市“九五”精神文明建设规划项目之一的三明报告文学集《创业风采》,对宣传三明两个文明建设起到积极的作用。

辉煌属于过去,未来向我们召唤。今天,三明这块古老而年轻的土地,更以勃发的青春与活力,大踏步地迈向新的历史纪元。尽管高科技物质化,但文化是精神文明的重要标志之一,是人民群众的精神食粮,是推进社会主义两个文明建设的动力,是对外交往的重要方面和手段。作为有着深厚文化积淀的三明,她的优秀的传统文化仍然吸引着中外人民的注视和期望。整理三明的文化遗产、描绘三明的真实风貌、弘扬三明的优秀传统、评论三明的千秋功过、规划三明的锦绣前程,经纬交织编成严肃而又富有魅力的《三明文化大观》丛书,是一项重要的工作,这历史使命显然庄严地摆在三明文化人面前。这套丛书的出版,不但从历史文化、旅游文化、民俗文化、美食文化等多方面多角度全方位地展现三明文化的脉络与全貌,为各级政府决策者及海外人士了解、熟悉三明的深厚

文化积淀,制定跨世纪文化发展战略提供可靠的史料和经验借鉴;而且有助于弘扬民族精神,激发年轻一代的爱国爱乡热情,是对后代进行爱国主义教育的宝贵资料。这套丛书的编辑出版是三明人民政治文化生活中的一件大事,是一个流芳百世的工程。值此建国 50 周年之际,这套丛书就是三明人民献给共和国 50 周年华诞的一份特别有意义的礼物。

回顾过去,豪情满怀;展望未来,信心百倍。在以江泽民同志为核心的党中央领导下,在党的十五大精神指引下,高举邓小平理论伟大旗帜,以党的“二为”方向和“双百”方针指导文艺精品创作,三明的文艺工作必将开创更为广阔的天地。春色满园,百花争妍的三明文艺春天,一定更加迷人,更加辉煌!

中共三明市委副书记 吴金容

一九九九年六月

自序

大连是一个花园一样美丽的城市，作为“开向海外的橱窗”，它创办的时装节已成为一个声名远播的世界性的盛大节日。但，大连市长薄熙来还专门向海外华人介绍了当地三种带有浓重人情味的主食——麻团、饺子和面条。市长说，麻团代表感情是要粘住你，饺子是要包住你，面条是要拴住你。

是的，中国的饮食文化博大精深，历史悠久，各地有各地的烹饪技艺和乡土菜肴，以“东方明珠”香港为例，大排档、小茶楼、洋餐厅、土饭庄……应有尽有，光彩诱人；窃以为它不仅是国际商贸中心、金融中心、旅游中心，还是名副其实的“国际食都”。综观烹饪历史的发展，凡是社会稳定，经济繁荣，人民安宁，生活富裕的时代，必是餐饮业迅速发展的时期；因此，这几年就有了“吃在香港”、“吃在上海”、“吃在广州”等等的话题。能不能说一说“吃在三明”呢？于是，我就有了创作一部反映三明饮食文化的随笔的念头。

我以为，中国烹饪是中华民族宝贵的文化遗产。它以高超的技艺、精妙的调味和浓郁的民族特色折服世人，跃居世界烹饪之首。中国烹饪的发展，追根溯源，离不开乡土菜（包括风味小吃），也即民间菜。所谓“乡土菜”，是人们在一定的地域内，根据本地特

有的物产,具有鲜明乡土特色的民间菜。这是中国老百姓饮食区域性的体现,是中国菜的源头,也是中国菜的精华。无论是过去、现在,还是将来,地方菜在人们的饮食生活中,都占有极其重要的地位,包括三明地方菜。

我读过《黄帝内经》。书中说:“东方之域,天地所始生也,鱼盐之地,海滨傍水,其民食鱼而嗜咸,皆安其处,美其食……西方者,金玉之域,砂石之处,天地之所收引也。其民陵居而多风,水土刚强,其民不衣而褐荐,华食而脂肥,故邪不能伤其形体……北方者,天地所闭藏之域也,其民高陵居,寒风冰冽,甚民乐野处而乳食……南方者,天地之所长养,阳之所盛也,其地下,水土弱,雾露之所聚也,其民嗜酸而食胾……”这就是说,东西南北中,五方之民所处的地理环境不同,气候不同,特产不同,因而人们的口味和食俗也不同。

三明的大菜,基本上倾向于福州菜,烹饪原料以海鲜和山珍为主,刀功巧妙,有“片薄如纸、切丝如发、削花之荔”之美称。讲究汤菜和原汁原味,此外,善用糖,甜去腥膻;巧用醋,酸能爽口,因而有甜而不腻,酸而不峻、淡而不薄的盛名。三明是新兴城市,居民来自五湖四海,因此宴席菜也有苏菜和闽南菜的影子。然而,“佛跳墙”等名菜大菜在三明罕见,真正占优势的还是乡土菜肴,盖因为山区资源丰富、物美价廉,建宁的白莲驰名海内外,著名的“闽西八大干”,三明竟占了半数,山涧里盛产石鳞、乌龟、甲鱼等山珍,溪塘中鲤、鲫、鳊、鳙鱼肥美,森林内鲜笋鲜菇四季不断,就像那首《忆江南》唱道:“山乡美,万顷大鱼场。市列鲜肥鳊、鳊、鲫,农家留客餐鱼觞,嫩笋煮龟汤。”沙县、永安、宁化等地的传统小吃更是闻名遐迩。走遍三明的山山水水,“山涧石鳞”、“红菇菊花蛋”、“竹筒荷香鸡”、“干贝绿笋珠”、“锦绣三元”、“爆炒地猴”、“龙凤汤”、“葱烧排”、“泥鳅酸辣汤”、“山龟炖蹄筋”、“八宝甲鱼”、“霸王别姬”、“东

坡肉”，以及卜鸭、糟兔等等，都令我大快朵颐、不亦乐乎。你要避繁就简、反腐倡廉吗，富有特色的乡土素菜也不少，你到这儿的乡间作客，也许一杯清明茶、一盘瘦肉炒丝瓜、一碗芥菜饭汁汤抑或冬菜汤，鲜美适口，会令你喜形于色、终生难忘。三明山地肥沃、风调雨顺，柑桔、黄花梨、水蜜桃、猕猴桃、栗子、花柰、柿子常常繁花满枝，果香诱人，在这里，你真正体会到“秀色可餐”的含义。

饮食文化的丰富性，又在于它常常与岁时礼俗、民情风尚等紧紧联系在一起。我国人民的传统节日年复一年，周而复始，亘古如斯：立春、春节、元宵、清明、端午、七夕、中秋、重阳、立冬……吃年糕喻“一年更比一年好”；吃鱼喻“年年有余”；吃面条喻“长长久久”；吃蛋喻“太太平平”；春节第一餐吃由芹、韭、笋组成的春盘，寓意“勤劳长久”；咬一口生萝卜，名为“咬春”，可“除菌防病，新年吉祥”。在漫长的岁月中，地方菜、乡土菜已深入到每个人的骨髓和血液中，无论走到天涯海角，你对故乡的情缘，对家乡菜的酷爱，没齿难忘。

“老住湖边一把茅，时沽村酒具山肴，年来传得甜羹法，更为吴酸作解嘲。”（陆游诗）谈“吃”的休闲文章，前人也多有佳作，而对我来说，还是尝试；好在是散文随笔，松散无碍，一得之见不妨，纵情所致，尽大可随意。所以，这不是一本总结烹调的书，挂一漏万，甚至破绽在所难免；抛砖引玉，意在向读者讨教，盼得到修正。

作 者

一九九九年九月

目 录

总序	吴金容 1
自序	4

风味拾锦

吃的闲话	1
逢喜面条	6
永远的馄饨	10
不小心出了豆腐丸	13
烧卖飘香	15
捣米声中糍粑香	17
永安叉饊条及其他	19
大田九重饊	21
清明话鼠麴	23
蕨须包的故事	25
金湖小吃	28
豆腐情结	31
豆浆乱弹	36

荤饊茶话

戏说“东坡肉”	38
美味猪肤	41

永安葱烧排	44
明溪肉脯干	46
鸭的絮语	48
沈城品鸭	52
太田糟兔	54
鱼丸的故事	56
话说家乡泥鳅菜	58
酒酿佳话	60
“希神”的祝福	63
品茗论茶	66
香喷喷的花茶	71
客家擂茶	74

山珍闲笔

山涧石鳞	77
黄鳝奇谈	80
蛇的怪论	83
话龟	86
说鳖	89
宁化生鱼脍	92
客乡说鼠香	95
金湖银鱼	97
红菇小趣	99
蕈味隽永	102
闽笋飘香在燕城	105
养容益寿话银耳	108

嘉蔬清品

青菜谣·····	110
瓜颂·····	116
菜蔬三章·····	125
葵菜古今谈·····	131
红辣椒之歌·····	133
淮山入宴佳肴多·····	135
芋艿小札·····	138
敬仰番薯·····	141
砂蕉姜香·····	144
野菜小记·····	147
野鲜两则·····	153

花果诗韵

柑桔赞·····	157
梨花一枝春带雨·····	160
桃花嫣然出篱笑·····	163
“奇异果”猕猴桃·····	166
栗乡说栗·····	169
夏茂花柰趣谈·····	172
闲话山地西瓜·····	174
莲乡品莲·····	177
话说美女花·····	181

风味拾锦

吃的闲话

“呦呦鹿鸣，食野之苹。我有嘉宾，鼓瑟吹笙。”这是《诗经》里的宴会诗，可见两千多年前对饮食的需求和重视。“食不厌细，脍不厌精”，中国有浩浩荡荡的川、粤、苏、徽、闽、鲁、湘、京八大菜系，真可唤得九天玄女下凡尘，天篷元帅到高家庄招亲。

而且连吃的主角和名称也多多，如饕餮者、美食家、品尝家、高阳酒徒、食客、老饕……朝食曰饔、夕食曰飧，并用又泛指熟食。又如成语“秀色可餐”，只要中意，仿佛风景和可心的人儿都可下肚。怪不得有人将中西文化作一比较，认为西方文化（特别是近代美国式的文化）是男女文化，而中国则是一种饮食文化。西方人的人生倾向明显偏于男女关系，人生大量的时间、精力和物力，投注于这一方面。虽然中国人并非都是武大郎，但性总是被蒙上一层浓厚的羞耻和伦理色彩；为了倾泄，中国人转而把人生精力导向于饮食，这样，就导致了烹调艺术和饮食文化的高度发展。看来，古人说的“饮食男女”，中西各取所需了。

其实也不尽然，比如，我读到一篇文章说，从前，路易十八遣派大臣到维也纳出席一重要会议，问大臣有何需要？答曰：“祈皇上

赐臣一御厨即可。”因为对法国人来说没有好的厨子，外交就免谈了。

不过，话说回来，西方的小吃就不如我们的多而精致，这在古代就有许多记载。清代美食家袁枚在《随园琐记》里记述了随园因时入食之况：“春则藤花饼、玉兰饼、夏则溜枇杷、炙莲瓣，秋则灼花叶、栗子糕，冬则竹叶棕、芥菜羹……”他说的，都是地方小吃。至于《红楼梦》、《金瓶梅》里，就更热闹了。

《美食家》的作者兼美食家陆文夫是中国作协副主席，人称“陆苏州”。他在《中国苏州菜》序中说：“饮食是一种文化，而且是一种大文化……我们简直可以从饮食着手来研究人类社会经济与文明的发展。”我想，美食还是一种艺术，而且是一门综合艺术，它和绘画、雕塑、文学、音乐都有关连。比如响油鳝糊、虾仁锅巴，启饮时都会发出响声，这响声不就是一种能引起食欲、振奋精神、增添兴味的音乐么？

美食和饮食文化，文人的贡献不菲，苏东坡不仅《菜羹赋》、《老饕赋》等诗文写得好；“东坡肉”、“东坡肘子”、“东坡墨鱼”也脍炙人口，美文美食，相得益彰。我想，倘若他可以被称为文人中荤食的代表人物，那么，陆游则称得上素食文人的代表。“菰芥可菹芹可羹”、“采掇归来便堪煮”，他崇尚俭朴，晚年鹤发童颜，享寿八十有五，恐怕与他的茹素很有关系。毛泽东的十八字养生格言，我誊抄多遍，即“基本吃素，坚持走路，心情舒畅，劳逸适度。”我崇拜诗人的毛泽东。“佛跳墙”是闽菜之名菜，已如雷贯耳，但散文家郭风品尝，却觉得腻极了。他议论说：海参、鱼翅、干贝等二十几样菜一起焖了一昼夜，结果把各食品美味（本性）克掉了。然而，他写起家乡的米粥、豆腐、瓜豆，却是那么梦萦情牵、有滋有味。

我也基本吃素，饕餮低能儿，一向羞见大鱼大肉，不为养生延年益寿，而是小时没肉吃，大了吃不惯。但“野人怀土，小草恋山”，

我绝不拒绝故乡沙县小吃，我是吃着它长大的，样样爽口。细数家珍：最精致的是馄饨，精肉精皮精制作；最风情的是豆干，街头巷尾众人围蹲而食；最古老的是艾粿（即鼠麴草粿），令人联想到神农本草时代；最丰富的是豆腐宴，群英荟萃琳琅满目。还有从南霞远乡来的泥鳅粉干：首先要选用不受污染的水田捕捉来的活泥鳅，在清水放养一两天，让它吐尽泥味，煮前喂少许食盐、酒糟、味精，让调味品进入体内。煮时让它在冷水中游动，然后文火烧锅，泥鳅在游动的状态中被煮熟，这样煮出来的泥鳅就鲜软嫩滑。你到小吃摊上走一走，在冉冉油烟中，你也许会蓦然觉得，那应接不暇的小吃犹如新诗创作，清新、芬芳而又照眼，忍不住会从自己的喉头伸出一只手来。

老家沙县的小吃的确令人魂绕情牵——是一种乡土文化，荟萃饮食精华。近几年，不仅轰轰烈烈挺进八闽和京、沪等大都市，还大大咧咧杀到海外文化之邦新加坡。纵观沙县风味优势，窃以为其中物美价廉也是成因，比如说：改革开放以来，文化界的观摩也多起来，风水轮流转，最怕的是请客花钱，一拥而上，用三明文化人的玩笑话叫“打土豪”。但沙县并无此虞，政府不是倡导“三菜一汤”吗？小吃既不是“菜”，也不是“汤”，一桌酒席插进五六道小吃，那价格必跌到两三百元。所以说沙县风味实惠，不管是豪门，还是下里巴人，妇孺无欺、老少咸宜。

从“旅游学”来说，吃是旅游的生命线，通俗的说法即所谓“风景不够风味凑”；从“民俗学”来说，一方水土养一方人，小吃与民族、乡情、物产、风俗都有关；从“营养学”来说，虽然“小吃”和“大菜”不同，但也颇有考究。散文大家林清玄写过一篇仿佛是神话、但又是事实的《味之素》，文中叙述台南一农夫不用暗示，便能品尝辨别自家同一地点两块田出产的米，屡试屡灵、厘毫不差。开始作家大惑不解，后来才明白：完全手工侍弄的田地，因为深耕和不受

化学影响,那稻谷质地就比机械、化肥、农药经营的好。时下饮食崇尚返朴归真,要新鲜自然;沙县小吃大多取自天然菜蔬,如蕨、芋子、苦笋、淮山和艾草等等;即使是豆腐、习粿、糍粑等食品,也不用化学添加剂,没有太多的渲染,“质本洁来还洁去”。其他的也一概现做现卖,立马可待,工序简单不过夜,首先以新鲜自然便捷取悦顾客。如闻名遐迩的沙县烧卖,皮擀制成荷叶褶边,猪油炒的香馅,包起来玲珑小巧,蒸熟后晶莹似玉。随蒸随卖,顾客坐下三五分钟,一盘热气腾腾的烧卖就端上来了,香气四溢,色、香、味俱全,让你大快朵颐。

沙县的小吃又随着季节翻新,月月异彩纷呈:春节的年糕、元宵的芋饺、立春的春卷、清明的艾粿、立夏的习粿、端午的粽子、中秋的白果糕、冬至的糍粑……供神祀祖,馈送亲友,互通有无,无往不宜。小吃又往往寓美好的祝愿,如年糕(年年高)、习(喜)粿、太平蛋、长寿面等等。拜师学艺,三斤肉三斤面条,招待亲戚也是面——沙县人处处讲面子。做“大寿”(指60岁以上逢十者)的面条最好三尺以上,因为寿面长,有时儿童夹食站在板凳上,还长溜溜提不断,成为寿筵上一大风景。“夏至”农忙季节将至,农村家家户户补身子,要吃田螺、绿笋,说是补眼睛和壮脚杆子。“青菜豆腐保平安”,就营养价值来说,豆腐和豆干、豆腐丸、腐竹、豆浆等系列豆制品的确保健滋补。“一锅豆腐半锅渣,大猪小猪来发家”,又可见豆腐和养殖业的关系,以及民间勤俭之风。“七夕”恰逢暑假,是初入学儿童的节日,小儿郎蹦蹦跳跳的,外婆送的书包,糖塔和白糖光饼随处可见,让人感到浓浓的亲情和乡土气息。

美食又总是和文化联系在一起。作家郭风到岷江古镇西坝品味小吃,对小店四壁张贴的民歌和顺口溜很感兴趣,如“四川豆腐冠天下,西坝豆腐冠四川;洁白如雪细如脂,几乎舌头一起吞”。词不无夸张,但他觉得很有文化氛围。沙县也有不少小吃童谣,如

“咸咸夹夹，乌梅膏好吃。丁冬肥，阿娘脚，石瓦佬，咸豆色，吉妹面，吉妹包。城前搬城底，绿豆焖糯米，城前石敢当，依伯吃面汤”。至于民间故事就更多了，如芋饺据说是为了纪念一位为救人而上山采草药失身山崖的神医；习馊传说是战国孙臆为了瞒过庞涓装疯而特制的食品；烙粑是前人为了吸引嗜吃的儿童避开外面恶鬼放的蛊毒等等。民国 13 年（1824 年），沙县军阀郭凤鸣款待福州来的“督察”，酒足饭饱，那大员原形毕露，醉熏熏地叫嚷要“白面鸡”（妓）。当着许多陪客乡绅的面，郭凤鸣既不能答应，又不好断然拒绝，灵机一动，拍案叫道：“好呀，沙县‘白片鸡’不错，来一道！”这可苦了厨师张长安，宰鸡退毛开膛根本来不及；他急中生智，挥刀斩下两只活鸡腿，连皮带毛剥光，份量不够，就切成薄片滚上淀粉，随手抛下锅里正熬着的干贝汤，再撒一把绿葱花，就端出应付了场面。从此，“清汤白片鸡”就成了张家的拿手菜。

经济繁荣带动了小吃业，如今沙县又开发了“小吃一条街”，朋友来了有好酒，再用不着“牧童遥指杏花村”，那名优店如沙县木樨花般倾吐着芬芳，让人耳目一新。它一改奢侈风，没有市井的喧嚣，高雅而又亲近平民百姓，这里将成为社交商谈和领略乡土文化的好地方。沙溪两岸好风光，我忽作奇想，如果陆文夫、郭风、汪曾祺、邓云乡、唐振常、林清玄等善写美食的大家莅临，彼时将促发多少至善至美之情，至善至美之情产生至善至美之文，也一定是色香味俱全的锦绣文章。前几年，汪曾祺先生编《知味集》一书，收入当代 40 多位作家谈吃的散文，趣味横生，多有佳作，但十有八九是写小吃的。究其因，汪老慨叹：大菜名菜，写的人不吃，吃的人不写，作家还是寒士，只好去写小吃。因此我想到，小吃不仅是一种平民文化，而且也是文人和君子认同的文化。特别于我，情有独钟，故乡不是概念化的，而是具体的、香喷喷的，梦中也会吃醒。