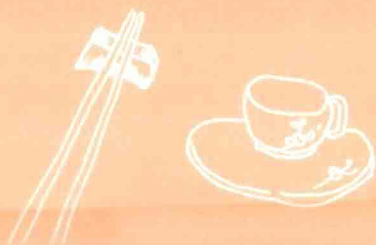


走向新食代系列

西 坡 著

吃嘛嘛香



上海锦绣文章出版社

走向新食代系列

吃嘛嘛香

西坡 著

上海锦绣文章出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃嘛嘛香 / 西坡著. -- 上海: 上海锦绣文章出版社, 2011.6
(走向新食代)

ISBN 978-7-5452-0880-1

I. ①吃… II. ①西… III. ①饮食-文化-中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第090483号

责任编辑 金瑜婷
封面设计 胡 斌
封面插画 刘健敏
版式设计 颜 英
技术编辑 李 荀

书 名 吃嘛嘛香
著 者 西坡

出版发行 上海锦绣文章出版社
地 址 上海市长乐路672弄33号 (邮编200040)
经 销 全国新华书店
印 刷 上海一众印务中心
规 格 889X1194 1/32
印 张 5.25
版 次 2011年7月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5452-0880-1/J.544
定 价 17.00元

如有印装质量问题 请与印装单位联系 021-56477080

版权所有 不得翻印

网址: www.shp.cn

网店: <http://shjxwz.taobao.com>

序

西坡

吃嘛嘛香，是句很有些世俗气的北方话，翻译成全国人民都懂的意思，就是，吃什么都觉得好吃。

在这个世界上，还有什么比“吃嘛嘛香”的人更让人羡慕的吗？

很难想象，你度过的每一天都那么美好快乐，你遇过的每个人（女的或男的）都赏心悦目，你做过的每一件事都那么如意圆满，你走过的每一条路都那么平坦顺畅；你听到的每一句话语都那么甜蜜，你看到的每一幅景象都那么漂亮，你闻到的每一种味道都那么芬芳，你摸到的每一样东西都那么完好……那么相比之下，难道你不以为“吃什么都觉得好吃”，是一种非常美妙的境界吗？

有些人常常抱怨吃不到好东西，或者什么都难吃。我以为这是很有问题的：如果你不愿意再多走一步，自然不能吃到就存在于一步之外的美食；如果“什么都难吃”，那就是身体出了状况。

所以，“吃嘛嘛香”，实际上考量人的健康程度。

只有健康的人，才有本钱多走一步，才能“吃嘛嘛香”。

事实上，“吃嘛嘛香”还凸现着一个人的心态。

乐观的人，能够在大家不以为佳的东西里吃出独到的味道；悲观的人能在大家都认为好得不得了的东西里吃出失望。而乐观的人总是比悲观的人更多地获得生活的乐趣，更多地享受人生。

人对食物的宽容度，是“吃嘛嘛香”必要的前提。它直接影响人对食物接受的广度。众所周知，食品总是被人分为上得了台面上不了台面，有品位没品位，或者贵族平民什么的。管他呢！我们只要知道什么是好吃的就行了。所谓口福，通常不是指吃到珍稀的东西，而是指吃到所有好吃的东西。

当然，“吃嘛嘛香”是一种主观感受。但是，倘若只有自己觉得“香”而别人未必“香”，恐怕行之不远呢。因此，“嘛”（什么东西）本身也有个基本的客观标准。我以为，能够成为一群人甚至相当多的人共同喜爱的东西，才能称得上美食。

人为什么会被一个异性吸引和打动？之后，也会被另一个异性吸引和打动？接着，还会被第三、第四个异性吸引和打动？因为人在本质上是见异思迁的，人的性情是丰富且各有特点的。人不可能因为喜欢某个异性而不加限制地把他（他）和自己的生活捆绑在一起，而享受美食却能做到。显

然，享受美食的过程可能更加宽松自由一些。我一直以为，人们对于美食的欣赏，和与一位心仪的异性恋爱是差不多的。既然如此，我们何不在这上面多花些功夫？

一个人，如果“吃嘛嘛香”了，那绝对是个幸福的人。

敏锐的味蕾，足够的胃纳，和宽广的胸怀以及孩子般的好奇心，都是做一个幸福的人所必需的。

在我们这个繁华的都市里，食品的丰富多样是毋庸置疑的。可惜的是，因为我们的傲慢、固执和偏见，许多好吃的食品被我们忽略，鄙视，乃至边缘化了。

对于那些希望“吃嘛嘛香”的人来说，更重要的是也许要有发现的眼光。

没有发现的眼光，即便再好的食品就在身边，也不可能得到它，也就“香”不起来。

这本小册子里收罗的，都是些上不了台面的、很民间的、被认为没有什么品位的“美食”。美食云者，不过是我的个人意见罢了。我自认为用“吃嘛嘛香”这个看起来很草根的词来做书名是合适的，尽管它同时传达出了我对于所谓“美食”的认识也许是浅薄而平庸的。

感谢徐明松先生和金瑜婷小姐能够容忍我的浅薄和平庸，并且刻意把这种浅薄和平庸打造成外表看起来很是高贵的样子。

西坡 笔名，别署剑箫、驷马等，本名龚建星 任职于上海新民晚报。

目录

“四大金刚”归去来.....	1
小笼包子.....	5
生煎馒头.....	8
粽香飘满街.....	11
吃元宵.....	14
青团.....	17
我的“团长”我的“团”.....	20
苏式月饼.....	24
“关得大门自要吃”.....	28
糕的传奇.....	32
吃面.....	36
吃面续谈.....	39
吃面三谈.....	42
怪道吴娘少细腰.....	45
温暖的慰藉.....	49
馄饨不混沌.....	53
意犹未尽说云吞.....	57
好吃不如饺子.....	61
四海之饺皆兄弟.....	65

面疙瘩，真疙瘩.....	69
一日三枣（上）.....	73
一日三枣（下）.....	77
堆盘栗子炒深黄.....	81
山芋那点事儿.....	85
“甜味土豆”.....	89
闻臭识豆腐（上）.....	93
闻臭识豆腐（下）.....	96
不喜欢，就吃掉它.....	100
满城尽带红盔甲.....	104
馋嘴蛙.....	108
沸腾鱼.....	112
鸡公煲.....	116
老鸭粉丝汤.....	120
“茹毛饮血”.....	124
火锅中的“微博”.....	128
两情一线牵.....	132
桂林米粉甲天下.....	136
火锅初谭.....	140
火锅又谭.....	144
火锅餽馐.....	148
烧烤.....	152
烧烤赍补.....	156

“四大金刚”归去来

每个民族有自己的生活方式，每个人有自己的生活方式。生活方式决定人的生活取向，饮食上的挑剔，并不就是因为某个人口味的好恶，而往往是培养的结果。在苏浙沪一带，由于人们的生活节奏比较快，选择以“四大金刚”（大饼、油条、豆浆、粢饭）为早餐的主食显得很自然。更由于家族餐饮习惯的潜移默化，人们接受它是无条件的，除非你把它消灭。是的，“四大金刚”已经从人们早餐的视野里消失（据说是有碍卫生），人们不会因为它的消失而从此拒绝早餐，但是人们还是怀念它，就像怀念一个远去的老友。

中国人、尤其是江南一带的人没有早上大口吃肉吃油腻的习惯，所以大家选择的早餐，最为普遍的是泡饭。一碗泡饭，一碟酱菜，是最经典的中式早餐。

然而这种早餐的缺陷也很明显，对于很讲效率的上海人来说，费时费功夫，是泡饭最大的致命伤。除此还有不

耐饥、没营养、不便携带等显而易见的弊病。所以大饼的出现，可以理解为是一种早餐的革命。

在开始进行物价改革的上世纪80年代中期之前，一个大饼的价格一直是3分钱。据说要衡量一个国家的物价水平，最好的方法就是去看这个地方一个“麦当劳”汉堡卖多少钱。那么，在那个以吃饱为主要价值取向的时代，大饼的价格是我们选择食品的重要参照系。当时一个像小茶垫大小的蛋糕是七分钱，一个一虎口大小的面包是一角六分。谁都懂得，吃一个大饼外加一根4分钱的油条，无论从哪个角度讲，要比一个蛋糕胜出许多。胃口好或经济条件宽裕的人的最好搭配是两只大饼夹一根油条，一角钱搞定，比吃一个面包强得多，也便宜得多。须知省下的6分钱在当时可派大用处，青菜也只不过两三分一斤啊！

油条的经典吃法是夹在大饼里吃，作用和现在的麦香鱼、巨无霸里的鱼排、牛排毫无分别。油条的另一种用途是用来做吃泡饭时的“下饭菜”，以我的经验，它比佐泡饭用的酱瓜、油杻花生两大极品更佳。空口吃油条在那时被看作是暴殄天物，我从来没有这样想过，更不要说做过。其实油条的妙处就在于它的“辅助”性质，好比你和爱侣逛街，牵着手或依偎着最有味，倘若彼此远开八只脚，各走各的，有啥味道！我现在看到有些少男少女在“永和”里空口吃一根大油条，就很替他们惋惜，因为我

敢断定只要吃到一半，他们就已经起腻了，下半根不过是在“完成任务”，丝毫谈不上享受。

如今的油条，体量大约是从前的一倍，这不是高明的做法，原因是油条一次性多吃，容易起腻反胃。以前的体量刚刚好，不要小看，这里面凝聚着劳动人民的智慧呢。

我最喜欢的吃法，是加一分钱买一只甜大饼夹油条吃，咸甜交加，风味十足，仿佛干活需要男女搭配一样。还有一种大饼为长形，体量大，堪称“巨无霸”，一枚要6分钱，问津者较少。

西方人对于牛奶是极为崇拜的，因为它太有营养了，所以早餐就一定不会让牛奶缺席。中国何尝不晓得牛奶的好处，但在二三十年前，牛奶是稀缺贵重的营养品，很多家庭无力消费。好在中国人自有一套营养食谱，没有牛奶不打紧，我们可以吃豆浆啊。当时就流传着“豆浆营养超过牛奶”的说法。

豆浆是饮食店必备的常饌，只是它并不像大饼油条那样供应充足，记得要吃豆浆者必须趁早，一般在七点以前还能凑合，之后便告售罄。如果你不怕涩喉咙，也许还有一些高比例豆腐渣含在其中的豆浆，浅浅地覆在豆浆桶底上。

点心店的豆浆都是靠专门的豆浆制作供应商提供，点心店只负责兑成甜浆或咸浆。甜的，在淡浆里加糖便成；咸的较为复杂，里面有油条、虾皮、紫菜、辣油等。淡浆

3分，甜浆4分，咸浆5分，层次分明，一般不吝吃上咸浆的，可看作是有钱一族。淡浆和咸浆，只差两分钱，很多人就是喝不起。

喝豆浆不像喝牛奶，牛奶往往空口喝，但豆浆基本上要就着其他点心喝，比如包子、大饼，最佳的搭配是粢饭。

粢饭是江南人的宠物，江南人喜欢吃稻米，面食还在其后。粢饭就是以油条作馅的米团子。现取现捏是粢饭的特点，现在有些地方卖的粢饭，完全是糕点做法，不现做，风味顿失，比起从前的差了好多。我们那时吃到的粢饭，米粒饱满，糯而不烂，很有咬劲，不像现在的含糊不清。我喜欢加一分钱让师傅在粢饭里放一点白砂糖，吃起来有一种格外的香味。

吃粢饭要当心噎着，因为它比较干且粘，所以要用豆浆来“过”。这种“黄金搭配”，如今不经常见了。

小笼包子

在电视节目中看到笑星王汝刚和上海史学者薛理勇两位先生在谈小笼包子，谈得津津有味。两位先生都是我的熟人，自然觉得亲切，加上所谈的内容，正好也是我感兴趣的，一下被吸引住了。可惜只听到了下半截，稍有缺憾。

小笼包子是江南名点，虽说天津的狗不理包子是众所周知的，但在江南一带的美誉度比起南翔小笼包子、无锡小笼包子来，受了委屈。我把狗不理与小笼包子相提并论，是从体量上着眼。虽说狗不理是北方点心的一个异数——把包子做得那么小，这不符合北方人的审美取向。可是，狗不理再小，也小不过小笼包子。都是一张皮一团肉，江南的老百姓就只认小笼包子。好久没去襄阳路一带的淮海路了，不知那家狗不理包子店是否还在？但可以肯定的是，小笼包子店，正好比明星的绯闻——一定少不了！

从前，无锡的小笼包子和小排骨及惠山泥人，是无锡的名片。那时，过锡的旅人，无不手提一只竹篾做的扁

篮，里面一定是一笼无锡小笼包子。然而，正像锡菜偏甜，无锡小笼包居然也是偏甜的！这就颇使一大批食客敬而远之，至于无锡人，大概是正中下怀，来得正好。无锡小笼包和天津狗不理有颇多相似之处。它们之所以最终没能在上海生根开花，应当怪上海人一只嘴巴实在太刁。上海人吃小笼包子，皮要薄，个要小，肉要鲜，汁要多，这就为难了无锡小笼包和天津狗不理包子。

上海人喜欢吃小笼包子，味道好是一个方面，技术要求高是另一个方面，而且是重要的方面。我的一个指证是，用筷子夹住小笼包子顶端褶皱处，提起，看包子底部是否有点悬挂的趋势，是否有点透明的感觉，是否有点将破未破的担忧。如果是，那什九够水准了。

上海人心目中的小笼包子，其实就是南翔小笼包子，但多数店家不敢打“南翔”这个牌子，就是因为技术不够，最多也只能混个“淮南翔”。正宗的只有两家：南翔镇和城隍庙的小笼包子店。依我看，城隍庙的小笼要比南翔镇的高明一些，主要在于表皮和体积都略小略薄。当然这只是一家之言。但城隍庙的并非没有可议之处，有时生意好得应付不过来时，难免打折扣，而且折得还不小。记得有一回竟上了用可降解的一次性饭盒盛的小笼，热量严重不足！这使我想起北京全聚德好像也是这么打发人的，结果从此以后，我对于这家名店的好感锐减。

小笼包子的全部妙处就在于蒸格滚烫，热气喷涌，这样才能皮糯汁多肉鲜；蘸醋后，里外融通，逼出鲜美之味，否则，与吃鸡仔饼无所差异。

我对小笼包子情有独钟，所幸的是，寒舍附近有家苏州人开的面馆，做得一手好小笼，所有指标全部到位；还有一条别人家肯定做不到，就是价廉，以前是3元8枚，现在约是3.5元8枚，堪称超值享受。

附带说一句，汝刚先生在节目最后敷演小笼打包回家后如何吃法，他传授了三种，最后一种，据说要像下饺子那样下到开水里煮。我想，大概他老兄又在唱《小热昏》哉。

生煎馒头

生煎馒头是比小笼包子更上海的点心。在上海，你可能吃不到大饼油条粢饭豆浆，但不会吃不到生煎。从理论上说，生煎馒头堪称上海点心的代表。

生煎馒头和小笼包子“和而不同”：“和”，指形制、做法上相仿；“不同”，在于一个油锅煎，一个笼屉蒸。还有一个有趣的差异：它们都有用来收束的皱褶，但一个在下，一个在上。由此而产生了两个值得探讨的问题：一是为什么叫生煎？一是为什么顶在下？

我推想，一、生煎，顾名思义，在生的状态下下油锅煎。那么，难道还有熟煎吗？有，上海点心当中有一味叫做油煎馄饨，就是将生馄饨蒸熟之后油煎的。其实，点心当中“生煎”的东西还有一些，比如油煎饼、吐司等等。可是，用“生煎”这种制法来专指“生煎馒头”，却是别无分店。在上海人嘴里，“生煎”特指“生煎馒头”，早已约定俗成。二、生煎馒头之所以顶在下，自有其道理：生煎馒头底部皮子较薄，如经急火油煎，势必产生焦斑。

起锅时容易破坏外表，令汤汁溢出。若以顶部皱褶处接触锅底，皱褶必有空隙，便于起锅，且皱褶处的缝隙有热油渗入，使馅内汤汁维持一定的温度，形成独特风味。

三、生煎馒头的皮子，多采取半发酵的方法，似乎也含有“生”的意味。

从前上海滩有位巨商——“闻人”黄楚九开萝春阁茶楼，生意惨淡，后来引进生煎馒头。生意火爆，萝春阁因此出名。

解放前，与萝春阁生煎齐名的还有大壶春。只不过这两家生煎名店，现在虽然还肩着块牌子，但盛况难再了。

二十多年前，上海最出名的生煎馒头要数友联。生煎做得好，好到市民乘着公交车、提着钢精锅、排着长队来买。当时的西海电影院对面和陕西路南京路口（现恒隆大厦处）两爿店，天天像牛市里的证券营业部，拥挤得人要昏倒。报上曾刊出一幅漫画，讽刺一位食客只图自己一时痛快，掀起一只生煎一口咬下，不料一包热汤如消防龙头之水，横空出世，悉数飙在对面一位时髦女郎脸上。这幅漫画说的便是友联里面发生的尴尬事，无意中为它做了一次推广。后来丰裕生煎一出，带有国营（集体）色彩的友联便“退居二线”了。丰裕虽然锋头甚健，只是后劲不足，同样脱不了“人老色衰”的定势。不过，实事求是地说，最近一两年，这两家名店颇有重振雄风的味道了。