



饮啄 杂谭

王鸣江 著

北京工业大学出版社

饮啄 杂谭

YIN ZHUO ZATAN

王鸣江



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮啄杂谭/王鸣江著. —北京:北京工业大学出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5639-4396-8

I. ①饮… II. ①王… III. ①随笔—作品集—中国—当代
IV. ①I267. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 161147 号

饮啄杂谭

著 者: 王鸣江

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 刘 源

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 8

字 数: 146 千字

版 次: 2015 年 9 月第 1 版

印 次: 2015 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4396-8

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄回本社发行部调换 010-67391106)

自序

《庄子》云：“泽雉十步一啄，百步一饮，不蕲畜乎樊中。”饮啄者，原说的是鸟儿自由自在地饮水啄食，后世引申为“吃喝”。饮食一道，不是什么了不得的大事，但也不是可有可无的小事。人生一世，哪个人可以不食人间烟火？没有的。

我从小生长于江南的农村，十岁不到就能在脚下垫着矮凳，凑在灶台上做饭、烧菜。农村生活教会我独立自主，教会我处世为人。是这个农村，这个城镇，她养了我。我没有母亲，那么故乡的每个女人都是我的母亲。我没有父亲，那么故乡的每个男人都是我的父亲。故乡是雌雄同体的，她就是我的父母。故乡用她的乳汁——家乡菜，抚育了我，我有什么理由不去珍惜？我很愿意用拙钝的笔去写写故乡的食品、菜肴、风物，希望能赋予它们一些平凡的往事、一些质朴的情感。我相信，它们比起山珍海味往往还要来得真切、动人。一方水土养

一方人。为什么远离家乡可能会水土不服？为什么白发游子会思乡病重？因为家乡味，那是从童年时代起就刻在你骨子里的一道“符”，无药可解。

一饮一啄，莫非前定。这和佛语“饮啄有分，丰俭无差”说的是一个道理。农村里也有“鹅吃草鸭吃谷，各有各福”的俗谚。似乎带有浓烈的唯心主义色彩，我从来是个宿命主义者。山珍海味不是人人吃得，美食也是要“烂肠”的。其实我很反对“美食”这个词。世间哪一样食物不美？那都是自然的恩赐。我们虽然没有必要像基督徒开餐前祈祷感谢上帝赏饭那样虔诚，但我们应该懂得敬畏食物，敬畏乡村，敬畏自然。可是，人们真有敬畏之心吗？当我看到现今的厨子不再专心熬汤，毒大米横行、地沟油肆虐，我就越发想念土得掉渣的家乡菜。真想一辈子做个乡下佬，多好。可惜，现在的农村已不见了炊烟，有的只是呛人的油烟。但不管世间怎样改变，俗世烟尘、乡情如梦，永是与这家乡味紧紧缭绕在一起的。

胡诌几句，算做一篇小序吧。

作者：2015年5月8日

目录

第一辑 乡 味

春味三帖 / 2

面衣 / 9

腌笃鲜 / 12

常熟的粽子 / 15

勿忘六月黄 / 21

酱与酱瓜 / 24

冷结馄饨 / 28

七夕巧果 / 30

桂花几时开 / 34

神仙鸡·童子鸡 / 39

冰葫芦 / 42

走油肉 / 44

猪头颂 / 49
面脚板·面老鼠 / 52
豆腐花 / 55
臭豆腐 / 58
油泡·油片 / 62
扯篷豆腐干 / 65
江南羊肉 / 67
油氽虾 / 72
爆鱼和熏鱼 / 74
青鱼尾巴鲢鱼头 / 78
春肝夏肺秋肠脏 / 83
常熟一碗面 / 89
叫化鸡 / 98

第二辑 风 物

菜薹 / 108
椿芽 / 110
清明话螺蛳 / 113
蚕豆的节令 / 116
瓜期 / 122
杨梅烧 / 126

枇杷调 / 129

西瓜 / 131

菰米与茭白 / 134

栗子 / 141

芦稜 / 146

虞山草 / 149

碧花菱角满潭秋 / 153

荸荠 / 158

土豆·地瓜 / 162

血糯 / 167

河蚌 / 170

杂鱼谱 / 172

第三辑 食 趣

菜花塘鳢桃花鳊 / 180

捕鳊与食鳊 / 185

荷韵飘香入饌来 / 191

冷淘 / 196

爆蟹 / 198

粥的故事 / 201

豆腐札记 / 204

虞城食谚 / 212

高丽 / 216

勾芡·调羹·着泥 / 220

麻辣浅谈 / 226

孔子不是美食家 / 233

后 记 / 241

第一輯

第一輯 乡 味

春味三帖

荠菜

提到野菜，人们首当其冲想到的是荠菜。荠菜，是野菜中最具代表性的一个品种，各地往往直呼为“野菜”。我们常熟本地也是如此，称“谢（野）菜”。

在如今富足的年代里，温饱早已不是问题，但荠菜对于乡间农户来说仍是三春里的恩物，时常可看见老幼相携在野地里挑“谢菜”。农家的小孩对于挑菜是不陌生的。大人指派的活计，于这一项也是最能欣然受之的。《武林旧事》上载有一条《挑菜》，说的是偏安于杭州的南宋小朝廷以“挑菜”为由，排办挑菜御宴，宫中内苑妇孺皆以为赏心乐事。春日挑荠，这种很“草根”的民众娱乐活动也能受到王公贵妇们的喜欢，可见古时人们就以亲近大自然为时尚了。真合了一句歇后语“皇帝他妈挖野菜——散心”。

国人料理荠菜，大多是将其切碎与肉糜相和，做馄饨、饺子的馅料。这是最常见做法。年前有浙江绍兴友人相赠土制年糕若干。绍兴年糕颇有名气，软糯适口，洁白如玉。切片后清水浸之，配荠菜同炒，一清二白，味甚隽永。做这道菜，因荠

菜是整棵入馔，必要洗净根部泥土，否则菜中必有“土气”，且碇牙。

清代《素食说略》上说：“荠菜为野蕮上品，煮粥做斋，特为清永。”荠菜做粥由来已久，并不是清代才有。宋代的“馋癯坯”苏轼最懂个中滋味。他认为这种菜粥味美至极，便写了封信给他的一个患疮病卧的朋友徐十二。信上荠菜粥的做法罗列详备，如下：



“君今患疮，故宜使荠。其法：取荠一二升许，净择，入淘了米三合，冷水三升；生姜不去皮，捶两指大同人釜中；浇

生油一蚬壳，当于羹面上，不得触，触则生油气不可食；不得入盐醋。君若知此味，则陆海八珍，皆可鄙厌也。”

很明显，东坡的荠菜粥是有食疗作用的。窃以为，菜粥贵清淡。日常食用，不宜放生姜、生油，盐倒是可以的，基本的人味是必须的。

后来的陆游以此仿效做荠菜粥，还写诗以记之：

“食荠糝甚美，盖蜀人所谓‘东坡羹’也。

荠糝芳甘妙绝伦，啜来恍若在峨岷。

莼羹下豉知难敌，牛乳抨酥亦未珍。

异味颇思修进供，秘方当惜授厨人。

午窗自抚彭亨腹，好住烟村莫厌贫。”

一碗东坡羹究竟如何美味，竟夸耀到舍不得把制作方法告诉厨师，这不得不让人怀疑陆游真没吃过什么好东西。当然，材料有贵贱之分，贱物有贱物的美味，原也怪不得陆游。

这种贫贱的乡土食物，我自幼对其有种无法言说的热情。小时候家里穷，吃得太多青菜粥，不免要对东坡的荠菜粥浮想联翩。

荠菜，真乃草中美品！

马兰头

马兰头，乡间田头路畔最常见。叶色深绿，叶片长圆形，

也有倒披针形的，很好识别。它属菊科植物，却呼为“兰”，让人费解。我估摸着，应该是“拦”字的讹写。“马拦头”，似乎更合情理些。这名字倒和“车前子”是个妙对。

立春以后，雨水丰沛，地气涌动，马兰头开始冒出嫩叶来。此时便有不少小孩子拿着篮子、小刀去“挑马兰头”。一般称“头”的菜，多为摘取嫩叶、嫩芽而食，如香椿头、枸杞头等。马兰头却不用摘，用小刀沿根部整棵割下，挑出，择去老叶，是为“挑马兰头”。这种充满野趣的工作，依然在金色的童年记忆里活泛着。

以前在常熟城里读书，清早经过引线街，总看见兜着头巾的乡下妇女在出售马兰头。装在蒲篮里的马兰头色泽清亮，带着昨夜的露水，惹人爱惜。因为是时令的野菜，价格颇贵，但不消多时也能售罄。货真价实的乡野滋味毕竟是受人青睐的。

马兰头丛生。密密匝匝集聚成一片，利于移植。可用铲子连根带泥钁下，再像种草皮似的移到自家花圃里或门前屋后的隙地，便于开春日常采撷供饷。到了夏季，马兰头开花时纤维已老化，如泽兰而气臭，不堪食矣。故常熟民间形容半老徐娘打扮花枝招展，以歇后语谓之“马兰头开花——老来俏”。

早春的马兰头，贵在叶嫩茎肉，吃在嘴里脆嫩爽口，有一股淡淡的菊花似的清香萦舌，比之一般家菜自别有一番风味。

“香干拌马兰头”是很普通的家常冷菜。这是凉拌的做法，常熟人称“腌”。马兰头沸水焯过，断生即可，万不能过

火。聂凤乔说，菜肴讲究“色、香、味、滋”。色者，视觉；香者，嗅觉；味者，味觉；新增“滋”一条，口感也，属口舌之触觉。颇有道理。马兰头焯得烂黄就没意思了，以老凤的菜肴评分标准来说，色、滋二道上已先是失败了。马兰头焯后捏团控干水分，切细；香豆腐干略焯一下，批成薄片，切丝后再切成米状。两者相混，加白糖，淋麻油，拌之即成。在本地喜宴上，乡厨通常用松子仁或笋丁来替代豆腐干。因循例，豆制品只能出现在白丧宴席上，喜宴上是万不能有的。



马兰头除凉拌外，还可煸炒。炒肉丝、鸡片皆妙。素炒、生煸亦可。做馄饨、饺子的馅料，听闻过但没尝过，想来是可以的。有机会试制一下，好不让荠菜专美。马兰头还可做汤，

荤素咸宜。待汤滚时余入马兰头，叶片翠绿绵软时即起锅。叶绿色菜，无论何种做法，万变不离其宗，就是要掌握火候，保持鲜嫩，不使叶绿素流失。有次去上海，在一小饭馆里吃到一款马兰头与老豆腐配做的素汤，端上来一看，翡翠白玉，视觉上先胜一筹了。端的不俗。



古时尝以恶草喻小人；香草自然指君子了。马兰头，实可称草中君子也。

枸杞头

枸杞到处都有，人迹罕至的野河畔最多。枸杞是灌木，枝

条细长，叶片碎小，长满尖刺，似荆棘。在开花后会结出长圆形的小浆果，像缩小了的番茄，属茄科。绿叶衬着红果子，煞是好看。家里若栽一棵，修剪了当盆景倒也不错。

枸杞头是枸杞的嫩叶、苗头，皆可食。又叫“天精草”，这是中药上的名目。李时珍《本草纲目》载：“春采枸杞叶，名天精草。”



春天里的枸杞头的确是菜蔬中一道名件，以叶大新鲜、青翠柔嫩者为优，用来做苏帮菜里的一款“生煸枸杞头”，极