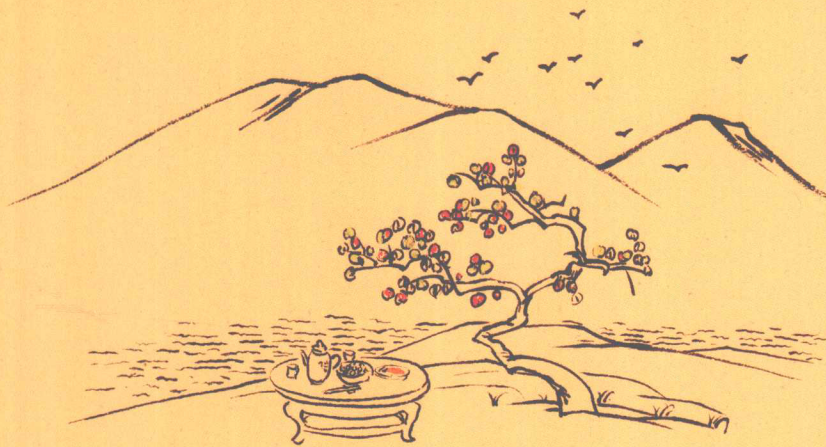


凡事不宜苟且，而于饮食尤甚

味的道

二毛
著



文景

世纪出版集团 上海人民出版社

Horizon

味的道

二毛
著



世纪出版集团 上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

味的道 / 二毛著. — 上海: 上海人民出版社,
2015

ISBN 978-7-208-12746-3

I. ①味… II. ①二… III. ①杂文集—中国—当代
IV. ① I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第309542号

特约编辑 谭山山
责任编辑 文 青
装帧设计 张 娜
插 画 袁小真



味的道

二毛 著

出 版 世纪出版集团 上海人民出版社
(200001 上海福建中路193号 www.ewen.co)
出 品 世纪出版股份有限公司 北京世纪文景文化传播有限公司
(100013 北京朝阳区东土城路8号林达大厦A座4A)
发 行 世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 890 × 1240毫米 1/32
印 张 11.5
插 页 2
字 数 195,000
版 次 2015年3月第1版
印 次 2015年3月第1次印刷
I S B N 978-7-208-12746-3/I.1329
定 价 36.00 元

序

吃意与诗意

在中国饮食文化史上，清人袁枚是我最敬重的一位诗人美食家。这位乾隆年间进士，乾嘉诗坛盟主，曾当过四任七年知县。但袁枚三十四岁时便看破仕途辞官回乡，在江宁小仓山筑建起私人会所随园，过起了以诗结朋、以食会友的田园生活，连著名画派“扬州八怪”的画家也成了随园的座上之宾。

作为一个著名诗人和文学家，袁枚却没有一般读书人那种迂腐气味，他不仅仅不怕讲究饮食和热爱美女，还醉心捣鼓烹饪艺术。更具美食精神的是，他老人家每逢去某家吃饭，一定派家厨去那家，拜那家厨师为师。这样坚持了四十年，为此搜集到许多绝妙的烹饪方法，总结整理成一部将中国古代烹饪经验和当时厨师的实践心得相结合并上升为理论的饮食巨著《随园食单》。

在食单中，袁枚老师以辩证、抒情并极富幽默想象的笔调，将饮食之道用哲学加情趣的方式呈现给我们。他认为，烹饪是一

门学问，而“学问之道，先知而后行，饮食亦然”。

关于挑选食材对味道的重要性，他教导我们说“物各有先天，如人各有资禀。人性下愚，虽孔、孟教之，无益也；物性不良，虽易牙烹之，亦无味也”、“一席佳肴，厨司之功居其六，买办之功居其四”。

而关于搭配有助于体现食物之独特风味，他指出食物搭配如同“视女子美丑来选择丈夫”，要有相同物性才能彼此相配。要使清配清，浓配浓，软配软，硬配硬，才有和谐的妙处。

关于调味料，在《随园食单·作料须知》中则体现出他老人家一把年纪还喜欢美女的天性：“厨者之作料，如妇人之衣服首饰也。虽有天资，虽善涂抹，而敝衣蓝缕，西子亦难以为容。”意思是，作料对厨师来说，就好比女人的衣装与首饰。女子虽生得美貌，又会涂脂抹粉，然而，穿得破破烂烂，即使像西施一般美貌也难以显示她的美丽。用美女来说作料，真是一绝。

我认为袁枚首先是一个诗人，然后才是一个美食家。所以不难在其《随园食单》中看出，无论是他对“味”的追随，还是对“道”的阐述，都带上了一种诗意的表达，即吃意随诗意而升华。于是，本人试图以一个诗人和美食家的双重身份，与之对应解读那些隐藏在两百多年前随园会所里的神秘佳肴，看是否更能接近味道的本身，同时也极目远眺一下今天的“味”与那个时代的“道”之间的距离。

然而要在味之道上，完全用散文和随笔式的遣词造句或比喻夸张来解读，有时很难表达袁老先生舌尖上那鲜亮雅润的一口。于是我在每一篇文章的前面，都用了一首现代诗开路，试图在用词语拿捏的火候中，挂上意象的芡糊，火爆盛开的腰花；或用韵脚和节奏调味，让豆腐细嫩如初，让莲藕如初恋般爽脆。

例如，袁枚在《随园食单》中说蟹：“蟹宜独食，不宜搭配他物。最好以淡盐汤煮熟，自剥自食为妙。蒸者味虽全，而失之太淡。”那么，由此我们该怎样来叙述才能更接近蟹的真味，孤独的即私密的即最可口的即营养的。然而如同孤独的蟹的内心的蟹黄，最好吃的表达该是什么呢？拿我的一首诗来回答：

微醉的对面是蟹
菊一样的清蒸
使肉嫩到了唇边
丰腴
秋天私处的甘美
触感到了香润
那是一生的口福
蟹黄的阳光
照亮了食欲

目录

序 吃意与诗意 1

须知单

先天须知 6	作料须知 10	火候须知 16
配搭须知 20	洗刷须知 24	调剂须知 28
用纤须知 32	时节须知 36	选用须知 42

戒单

戒苟且 48	戒外加油 52	戒纵酒 56
戒火锅 62	戒停顿 66	戒耳餐 72
戒暴殄 78		

海鲜单

海参三法 84	鲑鱼 88
---------	-------

江鲜单

鲥鱼 94

黄鱼 100

刀鱼二法 104

特牲单

猪头二法 110

猪肺二法 114

猪蹄四法 118

排骨 124

猪肚二法 128

杨公圆 132

蜜火腿 136

猪腰 142

粉蒸肉 146

白片肉 150

炒肉丝 156

杂牲单

羊头 162

牛肉 168

牛舌 172

羽族单

鸡蛋 178

蒸鸭 182

水族有鳞单

醋搂鱼 188

鲫鱼 194

季鱼 198

水族无鳞单

带骨甲鱼 204

鳝丝羹 208

蟹 212

鲜蛭 218

杂素单

茄二法 224	冬瓜 228	豇豆 232
菠菜 236	松菌 242	芹 246
豆芽 250	葛仙米 254	韭 258
苋羹 262	问政笋丝 268	芋羹 272
蕨菜 276	猪油煮萝卜 280	豆腐皮 284

小菜单

酸菜 290	大头菜 296	腌蛋 300
乳腐 304	冬芥 308	牛首腐干 312
诗意的海蜇 316		

点心单

萝卜汤圆 322	千层馒头 325	白云片 329
竹叶粽 335		

饭粥单

饭 342	粥 346
-------	-------

茶酒单

茶 352	酒 356
-------	-------

序

吃意与诗意

在中国饮食文化史上，清人袁枚是我最敬重的一位诗人美食家。这位乾隆年间进士，乾嘉诗坛盟主，曾当过四任七年知县。但袁枚三十四岁时便看破仕途辞官回乡，在江宁小仓山筑建起私人会所随园，过起了以诗结朋、以食会友的田园生活，连著名画派“扬州八怪”的画家也成了随园的座上之宾。

作为一个著名诗人和文学家，袁枚却没有一般读书人那种迂腐气味，他不仅仅不怕讲究饮食和热爱美女，还醉心捣鼓烹饪艺术。更具美食精神的是，他老人家每逢去某家吃饭，一定派家厨去那家，拜那家厨师为师。这样坚持了四十年，为此搜集到许多绝妙的烹饪方法，总结整理成一部将中国古代烹饪经验和当时厨师的实践心得相结合并上升为理论的饮食巨著《随园食单》。

在食单中，袁枚老师以辩证、抒情并极富幽默想象的笔调，将饮食之道用哲学加情趣的方式呈现给我们。他认为，烹饪是一

门学问，而“学问之道，先知而后行，饮食亦然”。

关于挑选食材对味道的重要性，他教导我们说“物各有先天，如人各有资禀。人性下愚，虽孔、孟教之，无益也；物性不良，虽易牙烹之，亦无味也”、“一席佳肴，厨司之功居其六，买办之功居其四”。

而关于搭配有助于体现食物之独特风味，他指出食物搭配如同“视女子美丑来选择丈夫”，要有相同物性才能彼此相配。要使清配清，浓配浓，软配软，硬配硬，才有和谐的妙处。

关于调味料，在《随园食单·作料须知》中则体现出他老人家一把年纪还喜欢美女的天性：“厨者之作料，如妇人之衣服首饰也。虽有天资，虽善涂抹，而敝衣蓝缕，西子亦难以为容。”意思是，作料对厨师来说，就好比女人的衣装与首饰。女子虽生得美貌，又会涂脂抹粉，然而，穿得破破烂烂，即使像西施一般美貌也难以显示她的美丽。用美女来说作料，真是一绝。

我认为袁枚首先是一个诗人，然后才是一个美食家。所以不难在其《随园食单》中看出，无论是他对“味”的追随，还是对“道”的阐述，都带上了一种诗意的表达，即吃意随诗意而升华。于是，本人试图以一个诗人和美食家的双重身份，与之对应解读那些隐藏在两百多年前随园会所里的神秘佳肴，看是否更能接近味道的本身，同时也极目远眺一下今天的“味”与那个时代的“道”之间的距离。

然而要在味之道上，完全用散文和随笔式的遣词造句或比喻夸张来解读，有时很难表达袁老先生舌尖上那鲜亮雅润的一口。于是我在每一篇文章的前面，都用了一首现代诗开路，试图在用词语拿捏的火候中，挂上意象的芡糊，火爆盛开的腰花；或用韵脚和节奏调味，让豆腐细嫩如初，让莲藕如初恋般爽脆。

例如，袁枚在《随园食单》中说蟹：“蟹宜独食，不宜搭配他物。最好以淡盐汤煮熟，自剥自食为妙。蒸者味虽全，而失之太淡。”那么，由此我们该怎样来叙述才能更接近蟹的真味，孤独的即私密的即最可口的即营养的。然而如同孤独的蟹的内心的蟹黄，最好吃的表达该是什么呢？拿我的一首诗来回答：

微醉的对面是蟹
菊一样的清蒸
使肉嫩到了唇边
丰腴
秋天私处的甘美
触感到了香润
那是一生的口福
蟹黄的阳光
照亮了食欲

須知單

先天须知

我看见齐国御厨易牙 / 为获取滋味而宰杀着波浪 / 白肚的鲫鱼趁机扁身逃向清淡或者无味 / 此时 / 阉割之鸡偏向嫩的一边生长 / 朝着帝王的胃口 / 薄皮之猪 / 喂骨之鸭 / 从此肥硕地走上孔孟之道 / 比笋和火腿更加鲜美的 / 是台州的干鱼在冰和炭之间向往着海洋 / 而这些 / 岸上的厨师只看见了六成 / 因采买早已收走了另外四成

凡物各有先天，如人各有资禀。人性下愚，虽孔孟教之，无益也。物性不良，虽易牙烹之，亦无味也。指其大略：猪宜皮薄，不可腥臊；鸡宜骟嫩，不可老稚；鲫鱼以扁身白肚为佳，乌背者必崛强于盘中；鳊鱼以湖溪游泳为贵，江生者必槎枒其骨节；谷喂之鸭，其膘肥而白色；壅土之笋，其节少而甘鲜；同一火腿也，而好丑判若天渊；同一台鲞也，而美恶分为冰炭；其他杂物，可以类推。大抵一席佳肴，司厨之功居其六，买办之功居其四。

评判一个人是不是真正的吃家，起码首先要看这个人是否喜欢去菜市场，面对琳琅满目的细嫩之肉或新鲜之蔬是否会激动不已，并能当场搞定晚餐桌子上将献给朋友们的创新菜肴。

食材的挑选，应当是完成一桌美味佳肴的重要前奏。它的鲜活或死硬，细嫩或粗老，野生或家养，季节或反季节，会直接妨碍滋味之词，能否抵达味蕾花开的诗章。正如袁老先生所说，一桌上好的饭菜，买菜的功劳要占四成，炒菜的占六成。

面对名目繁多的食材，如今我们几乎无从下手。动物都是人工饲料养的，蔬菜基本都是反季节的。就拿袁老先生推崇的皮薄且无臊味的猪来说，从前我们吃的几乎都是一年左右出栏且喂米糠和野菜长大的猪，其肉质自带味精和香料。那时常常是张家炒出来的回锅肉之香，飘过夕阳余晖照着的小巷，让李家一屋人突然闻到之后直吞清口水，并自言自语：又是哪家人吃肉了。

现在的猪几乎都是两三个月就跳级出栏了，并且猪生之路与饲料相伴，遇上没有节育的公猪还会有大股腥臊味。所以现在烹调肉或鱼，猛加大量的鸡精、味精、料酒、花椒、辣椒以及各种名目的酱，就成必须的了。

恐怕最让袁老先生始料未及的是，当今先天的蔬菜大多数都不先天了。夏天的萝卜，春天的茄子，悬吊在季节之外的冬瓜等等，这些都没了当季的那种自然之色和纯正之味。所以我常像等待我的乖乖一样，在大雪纷飞中等着又白又脆的萝卜，在夏天

的门口等着汁满嫣红的番茄，在三月的树丫上等着细嫩清香的椿芽……还有潺潺溪水中的欢快之鱼，一边走一边捉虫子的自由之鸡，荷塘阳光中的嘎嘎之鸭，红星大队第四生产队半坡上的放养之牛……

我曾在北京天下盐餐厅创意名菜“二毛鸡杂”、“暗煨麻雀”和“明蒸雅鱼”，在菜谱上我这样写道：“二毛鸡杂”选用鸡飞狗跳之鸡的鸡杂；“暗煨麻雀”选门可罗雀的雀；“明蒸雅鱼”选漏网之鱼的鱼。虽然有些文学上的夸张，但我一直认为一道上好的菜肴，其食材除了需要先天自然之外，还需要鲜活和难以得到，所谓鱼吃跳、鸡吃叫、蔬吃俏即是如此。我每年冬天都会去老家的深山之中，宰杀几十头大肥猪做成香肠腊肉运往北京天下盐餐厅（老家有一段窄小的山路是用手扶拖拉机运送的）。这些香肠腊肉，成菜之后那骄傲的肥谦虚的瘦以及深深的香，不是油汪汪香喷喷所能形容的。

在中国食史上，袁世凯算是深得家门袁老先生“先天须知”精要的大吃家。他特别喜欢的一道又白又肥的“清蒸鸭子”，是他自己配方用鹿茸捣碎屑拌以高粱喂养而成的。袁世凯还喜欢“烧鲫鱼”，不仅要“扁身白肚”，而且是专门叫河南淇县县令送来的著名的淇水鲫鱼，此鱼尺把长，肚白而大，脊背宽厚，有双背鲫鱼之称，肉质肥美异常。不仅如此，其运送还有绝法：用箱盛满未凝的猪油，将鲫鱼放在油中，让其窒息，猪油凝结之后与外间空气