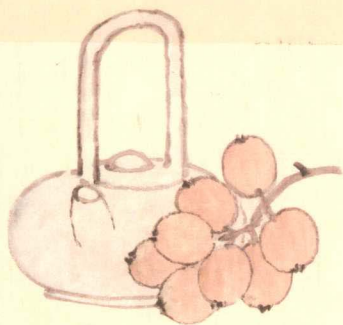


饕餮不絕

中华美食寻根之旅

朱振藩 著

「食圣、现代食神、台湾首
席美味鉴赏家」
书写舌尖上的家国与乡愁



食友蔡澜、詹宏志

作家李昂、林书炜、吴淡如，主
播陈以真，「2014年亚洲最佳女
厨师」陈凤舒、艺人朱茵等36
位美食门生 啧啧推荐

養
拙
不
絕



朱
振
藩
著

Copyright © 2015 by Life Bookstore Publishing Co.Ltd
All Rights Reserved.

本著作物经厦门墨客知识产权代理有限公司代理，
由作者朱振藩授权生活书店出版有限公司在中国大
陆出版、发行中文简体字版本。

本作品版权由生活书店出版有限公司所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

饕餮不绝 / 朱振藩著. — 北京：生活书店出版有限公司，2015.7
ISBN 978-7-80768-106-9

I . ①饕… II . ①朱… III . ①饮食—文化—中国
IV . ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 127520 号

责任编辑 廉 勇

装帧设计 罗 洪

责任印制 常宁强

出版发行 **生活书店** 出版有限公司

（北京市东城区美术馆东街22号）

邮 编 100010

图 字 01-2015-3881

经 销 新华书店

印 刷 北京顶佳世纪印刷有限公司

版 次 2015年8月北京第1版

2015年8月北京第1次印刷

开 本 880毫米×1230毫米 1/32 印张9

字 数 180千字

印 数 0,001-8,000册

定 价 34.00 元

（印装查询：010-64002717；邮购查询：010-84010542）

九蒸暴而日燥，百上下而汤麇。
尝项上之一脔，嚼霜前之两螯。
烂樱珠之煎蜜，滃杏酪之蒸羔。
蛤半熟而含酒，蟹微生而带糟。
盖聚物之夭美，以养吾之老饕。

——苏轼《老饕赋》

序 口腹旋律：聆听朱振藩大师谈美食

许水富

第一句话是咸的
在唇舌之间滑下许多断章修辞
一堆刚出炉的子曰诗云烤得烂烂的
味道介于老辣和摩登以及羞涩
整个台北顿时滑入五花八门的胃肠
忽然一个吟哦的打嗝
甜腻甘醇和心知肚明的酥软溢出了香气
请坐。这只是一碟舌根小菜而已
刀工剑法才开始出巡江湖
火候就绪。调材生华亮出厨艺吃食兴亡
一抹油渍淋了字句遍体飞扬
恬淡自豪。各家绝技烟尘毕露
而肚腹满满已是中饱私囊横行
一啄一饱。庖事大业孕有不衰脏腑圣贤
论生死。贵贱难逃一大口一大口的出没

汤水江河。鱼龙漫游一路衣香风景
诸色红颜。山野村蔬尽是人间叫绝密藏

许水富，台湾师大美研所毕业。擅长诗文书画，创作多元面广，著有《多边形体温》、《饥饿》、《买卖》等八本诗集。烹调“诗艺”能手，白天教书干活，晚上创作修心。

自序 饕可掬，非常饕

“老饕”和“美食家”二者，是当今常见的词儿，想要得此“嘉名”，门槛其实不高，只要对吃有兴趣，拍个照片上网，发表一些意见，甚至不发一语，仅有照片存证，亦能获此封号，让人不敢恭维。如果更进一步，却有贬低意涵，此在知名饮食作家蔡珠儿的想象中，“‘老饕’带有贪意，好像人生无所用心，整天都在找好吃的，一副需索不止、贪得无厌的模样；而‘美食家’则带有刁意，让我联想到精乖刁钻、东挑西拣和势利的嘴脸”；接着她发出浩叹，“天啊，我虽没出息，但也不想落得那般下场”。

以上皆是时下对“名饕”和“美食家”的主流观点，积非成是，莫衷一是。看来要导之使正，必在先正其名。不然，久而久之，将使真正的知味之士，难以措其手足，无“颜”立足世上，亦惧蒙此“污”名。

饕是古兽名，经常与餐合用，称为“饕餐”。这等奇特猛兽，长相怪异吓人，若非科幻片看多了，简直无法相信。据东方朔

《神异经》的描述，它“身如牛，人面，目在腋下，食人”，至于其性情，则“性狼恶，好息，积财而不用，善夺人谷物，强者夺老弱者，畏群而击单”，实在不是个好东西。后来变成图腾，周代所用的鼎，起先就以它为形象。例如《吕氏春秋·先识》即云：“周鼎著饕餮，有首无身，食人未咽，害及其身。”后来由具象变成图象，化身成饕餮纹，并成为青铜器上的常见纹饰。

然而，《左传》的说法不同，讲的是恶人。指出：“缙云氏有不才子（即不肖子，坏儿子），贪于饮食，冒于货贿。侵欲崇侈，不可盈厌；聚敛积实，不知纪极。不分孤寡，不恤穷匮。天下之民以比三凶（分别是组织黑帮、行凶作恶的浑沌，散布谣言、陷害忠良的穷奇以及独断专行、不听人言的檮杌），谓之饕餮。”

到了西汉，饕餮仍然并用。像《淮南子·兵略》便说：“贪味饕餮之人，残贼天下，万人搔动。”已去贪财之义，专指贪味而言。是以东汉之世，饕与餮开始分家，字书如《说文》、《韵会》等，在注“饕”字时，其意义已专指“贪嗜饮食”了。

自从北齐的颜之推表示“眉毫不如耳毫，耳毫不如项绦，项绦不如老饕”后，宋代吴曾在《能改斋漫录》引用此话，再注释称：“此言老人虽有寿相，不如善饮食。”于是乎“饕”的含义为之一变，开始有会吃、善吃之意，而不是只有原先的贪吃而已。

而这“老饕”二字，虽联结在一处，其本义应是“老”而“饕”之。但将二字连用，再赋予单独意义，始自苏轼的《老饕赋》。赋文中的“盖聚物之夭美，以养吾之老饕”（其意为把

美好的食物，统统用来满足我的口腹之欲）句，不啻表明知味且善饮食的苏东坡，乃中国历史上公开宣称自己是老饕的第一人。这篇仅两百来字的《老饕赋》，描述层面甚广，凡庖人的技艺、烹调的精妙、肴点的丰盛和宴饮的欢乐，无不包罗其中，滔滔不绝，绵延不断；令人读罢，心领神会，能得其乐。

杰作之后，不免续貂。苏轼的这篇，既引起回响；另一篇《老饕赋》跟着问世。作者署名“某应制者”，收录在朱晖的《绝倒录》一书内。文采不如前作，亦有独到见解，如“每尝遍于市食，终莫及于家肴”即是。

在如此的推波助澜下，“老饕”正式出笼，成为善吃之人、知味之士的代表，但不包括饮食“文化”在内。故饮食大家唐振常曾精准地说：“即使吃遍天下美味，舌能辨优劣，往往也还只是个老饕。”

那美食家又是如何呢？得要“善于吃，善于谈吃，说得出口道理来，还要善于总结”，有“饮食菩萨”美誉的车辐如是说。这和李眉在谈他父亲李昉人的一番话，颇有异曲同工之处。他指出：“我认为父亲不单是好吃会吃，更重要的是，他对饮食的探索和钻研。他之所以被人称为美食家，其主要原因大概在此。”

基本上，“美食”一词，在先秦便已出现，像《韩非子·六及》、《墨子·辞过》等书，均使用过。台湾出版的《中文大辞典》，设有“美食”条目，并把它解释成“味美之食物也”；“调食物之味，使之美也”。

而让“美食家”这个词儿大行于世的，不得不归功于以写苏州而大享盛名的陆文夫。他在一九八二年时，出版了一本中篇小说，书名就是《美食家》。这本书凡六万多字，描绘一位名叫朱自治的美食主义者，写他吃遍苏州及其周遭的饮食活动，并最后如何成一家之言。文笔活泼生动，非但译成多国文字，而且拍成电影。流风所及，“美食家”遂继“老饕”之后，成为华人世界中人人朗朗上口的名词。

由于“老饕”和“美食家”都无证照可稽，旁人无从知晓其本事和底蕴，于是给得慷慨，乐得送高帽子。反而使这个“头衔”益发俗气，也莫怪大吃家逯耀东会感慨地说：“所谓美食家，专挑珍馐美味吃，而且不论懂或不懂，为了表现自己的舌头比别人强，还得批评几句。”他老人家毕竟是有道长者，其实许多拥此称号者，恐怕连所食是否为“珍馐美味”，还搞不太清楚，吃不出个所以然来哩！

依我个人的微末见识：想吃到或吃出美味的“味中味”及“味外味”，非得天时地利人和三者俱全。同时还得具备超乎常人的好运气和肚大能容的好肠胃，以及始终如一的好味蕾等有利条件，始克奏功。而欲臻饮食的最高境界，必须读万卷书，行万里路，尝万般味。加上不断归纳、演绎之后，方能“尝一脔而知全味”，不会“随人说短长”，进而成为一位“真金不怕火炼”的美食家。

以上是我的理想，也是我努力的目标。不过，既已身为一个老饕，必须掏出“文化”，才有机会再上层楼。这本《饕餮

不绝》，是我在海峡两岸出版的第四十本书，若去掉命相和风水部分，则是第三十四本。纯就饮食而言，充其量只是略有小成而已。只是希望里面所谈的这些，能增进您对饮食文化更深的认识与体会。如此，始能侃侃而谈，当个饕餮不绝的“非常饕”，品出自己的天空和境界。

是为序。

目 录

序 口腹旋律：聆听朱振藩大师谈美食 / 许水富 . I

自序 饕可掬，非常饕 . III

烹 食

千古绝唱东坡肉	. 2
松阪猪肉的本尊	. 4
镇江肴肉耐寻味	. 6
不俗不瘦笋烧肉	. 8
红糟肉的好味道	. 10
经典牛馐及其他	. 12
热气羊肉初体验	. 20
炎夏妙品梨炒鸡	. 22
畅饮鸡汤元气足	. 24
飞龙上桌彩头好	. 26
飞龙荐餐好滋味	. 28

惊人补益乌骨鸡	. 30
味怪肉嫩棒棒鸡	. 33
东门当归鸭一绝	. 36
紫酥肉味赛烤鸭	. 39
蒸透的鹅超好吃	. 41
鹅饌味美难比拟	. 43
鸳鸯炙颇煞风景	. 46
夜半喜闻烧鸟香	. 49
百鸟朝凤堪壮阳	. 52
血肠本是帝王食	. 55
品尝兔肉鸿图展	. 58
虎年美食龙虎斗	. 61

尝 鲜

一行白鹭上青天	. 64
苏轼烧鱼有本事	. 67
形丑味妍昂嗤鱼	. 69
炙鱼变身鱼藏剑	. 71
广安宫前飘鱼香	. 74
江南美味白丝鱼	. 77
鱼中美者数鲥鱼	. 79
香鱼烧烤味有余	. 82
青鱼头尾超味美	. 85

青鱼腹中有珍宝	. 87
莲房鱼包有别趣	. 89
砂锅鱼头饶滋味	. 91
马鲛吃巧制鱼羹	. 93
梁溪脆鳝风味佳	. 96
糟熘鱼片惹帝思	. 98
鲛鱼“麻雀变凤凰”	. 100
生鱼片扑朔迷离	. 102
北关鲰仔极鲜清	. 105
茉莉鱿鱼卷一绝	. 109
鳝鱼美肴炒软兜	. 111
江南爆蟹真奇妙	. 114
府城虾卷有意思	. 117
红糟田鸡好滋味	. 119

吃豆腐

豆腐源自“淮南术”？	. 124
东坡豆腐有真味	. 126
火宫殿的臭豆腐	. 128
“文献无征”谈豆腐	. 130
御赐八宝豆腐方	. 132
锅物妙品冻豆腐	. 135
砂锅老豆腐一绝	. 137

菠菜豆腐二重奏 . 139

寻 味

千古异饌抱芋羹 . 142

爽糯醇美炒鱼面 . 144

杭州名食片儿川 . 147

暑食冷淘透心凉 . 149

酥炸樱桃小丸子 . 151

煎馄饨衍生蚵仔煎? . 153

铁汉没辙的醋芹 . 156

勾人馋涎玉荷包 . 158

两斤一身世之谜 . 160

闻 香

茉莉花茶扑鼻香 . 164

能迷魂的酸辣汤 . 166

白糖葱的今与昔 . 169

东坡饼香酥脆美 . 172

臭冬瓜万里飘“香” . 175

食在生活

吃春酒启新机运 . 178

迎春食巧过好年 . 180

趁着龙年食补疗	. 185
爱食菜尾无贵贱	. 191
关于无心炙种种	. 194
餐桌之上应惜福	. 197
家常饭菜最好吃	. 199
食前方丈非养生	. 201

食有所闻

近世台湾饮食观	. 206
南北食性渐混同	. 213
从“石家”到“彩蝶宴”	. 215
欣试石家酱汁肉	. 221
从山寨版看古菜	. 223
孔府新饌现食林	. 228
孔府盛饌一品锅	. 234
标新立异儒家菜	. 237
茶楼对联见真章	. 239
五厨佳馐飧名士	. 241
欢然欣会“天然台”	. 245
名师高徒聚“鲳园”	. 250
目食耳餐又一章	. 254
好恶两极创意菜	. 256
创意之道在创艺	. 258

省思无菜单料理 . 260

无限风光创意菜 . 262

食 谈

品评佳肴要有梗 . 266

无味之味亦美味 . 268

樽前自献自为酬 . 270