

肉食者的吃喝经

不素

Eating
心

老波头
著

爱猪油，但我并不反对大家食用蔬菜，
非但不反对，当造的蔬菜香甜肥美，
多么可口，一定奉劝你下手。

其实大部分蔬菜都和猪油搭配得极佳，

《随园食单》中说素菜宜用荤油，

再对也没有了。



NLIC2970906716

不	素	心	BU SU XIN
---	---	---	-----------

肉食者的吃喝经

老波头 著

 上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

不素心：肉食者的吃喝经/老波头著. --上海：上海文化出版社, 2013. 6

ISBN 978 - 7 - 5535 - 0048 - 5

I. ①不… II. ①老… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 072335 号

出版人

王 刚

责任编辑

黄慧鸣

装帧设计

汤 靖

封面插画

顾力文

责任监印

陈 平

书名

不素心——肉食者的吃喝经

出版、发行

上海文化出版社

地址：上海绍兴路 74 号

网址：www. cshwh. com

印刷

上海港东印刷厂

开本

890×1240 1/32

印张

7.5

版次

2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

国际书号

ISBN 978 - 7 - 5535 - 0048 - 5/I · 016

定价

24.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021 - 59671164

自序

从小最怕写介绍自己的作文。

只是一个喜欢吃的人罢了。不像“梅玺阁主”邵宛澍兄那么广博，也学不会“食家饭”俞沁园姐姐骨子里的优雅，唉，同样蓄须，“管家”程熙兄已编成一股小辫，我仍是稀稀拉拉几根。想来想去，乏善可陈，也许算是有一点天赋吧。

五岁时即懂得起个大早，赶到“德兴馆”抢头汤面。翌年在“红房子”点单，叫了整桌西菜大餐，又惊四座。

主要是外婆基础打得好。老人家出身慈溪望族，上海菜和宁波菜做得出神入化，不逊餐馆大师傅，大饱口福之外，更教会我比较食物的好与坏。

文字功底亦来自外婆的教导，数十年的语文老教师，强将手下岂有出弱兵的道理？

食评写得多了，这类稿子最难写，常常试了五六家餐厅，才找到一家有水准的。但是这种个人主观的判断，我觉得OK，你还不满意呢。

介绍食材就轻松一些，什么《油条颂》、《青鱼颂》、《大豆颂》、《西瓜颂》，一篇一篇，写个没完。姐姐笑着问：“你是想做厨房里的屈原吗？”

说起下厨，我刀章不行，常被邵兄取笑。尤其喜欢用猪油，总有一罐

常备，所以江湖上人送一号“猪油帮主”是也。

爱猪油，但我并不反对大家食用蔬菜，非但不反对，当造的蔬菜香甜肥美，多么可口，一定奉劝你下手，友人们都知道，我虽是猪油痴和羊痴，也是笋痴、蚕豆痴和草头痴嘛。

说起草头，不用猪油炒的话，名副其实地淡出鸟来。其实大部分蔬菜都和猪油搭配得极佳，《随园食单》中说素菜宜用荤油，再对也没有了。哈哈！难怪大家说我的心已被猪油蒙住。

我在厦门吃过一家有点水准的素菜馆，名曰“心素”。他家的蒸饺，馅里的豆腐干切得极幼细，试过即知金圣叹说豆腐干吃出火腿味是有道理的。

吃素吃出火腿味，谈何心素？恰巧要将我的一些文章集结成册，书名迟迟未定，这下子激发灵感，干脆就叫《不素心》好了。编辑大人怕大家以为是什么“心灵鸡汤”，加上“肉食者的吃喝经”几字，我很喜欢。

目 | 录

> 味至浓时

萝卜颂 / 3
菜脯颂 / 6
草头颂 / 8
豆苗颂 / 10
大豆颂 / 12
腐乳颂 / 14
油条颂 / 16
姜颂 / 18
西瓜颂 / 20
螺蛳颂 / 22
蛏子颂 / 24
蚝颂 / 26
黄鳝颂 / 31
青鱼颂 / 33
长江四鲜 / 35
泡饭和粥 / 41
小笼与汤包 / 43
味精与鸡精 / 45
健康与美味 / 47

猪油平反论 / 49
内脏平反论 / 51
邵家菜 / 53
痴面馆 / 55
中央厨房 / 58
公益厨房 / 60
老波头眼中的美食家 / 62
好餐厅 / 66
最难写食评 / 68
喜欢，不喜欢 / 70

> 与食俱进

食在上海

下沙烧卖，向传统致敬 / 75
红烧胆固醇大宴 / 77
老店“鸿瑞兴” / 80
德大西菜社 / 83
上海的港式茶点们 / 85

非典型“港式”茶餐厅 / 90

小小“汤锅居” / 93

羊痴天堂 / 96

黑暗料理之王 / 99

老山东鲁菜馆 / 102

不供应匹萨饼的原味意大利餐厅 / 105

厦门手信地图 / 175

厦门正餐地图 / 179

厦门咖啡厅地图 / 184

厦门海鲜地图 / 186

食游江浙

八顿将军 / 108

杭州探店 / 117

桐庐吃喝小记 / 127

练市羊肉 / 132

常去苏州食肆 / 134

东山枇杷苏式面 / 144

常熟之旅：蕈油面与叫花鸡 / 147

常州：不止天目湖鱼头 / 150

浏河江鲜 / 156

吃鱼到南通 / 159

食游香港

机场美食 / 191

“大荣华”围村菜 / 193

宜居九龙城 / 195

南丫岛上啖海鲜 / 198

蛇王芬 / 201

食游东瀛

日本盖浇饭 / 203

日本的面 / 206

讨彩头的炸猪排 / 209

爱上这种感觉 / 211

广岛烧饼 / 213

居酒屋 / 215

清酒颂 / 217

中华料理和洋食 / 220

北海道味觉之旅 / 222

食游厦门

厦门小吃地图 / 163

味至
浓时

不	素	心	BU SU XIN
---	---	---	-----------

肉食者的吃喝经

萝卜颂

萝卜青菜，各有所爱，你更爱哪一个？我是较喜欢前者，当造时甜美得不得了，甜汁之中又带一点辛辣味，更是错综复杂。

萝卜原产于中国，拿来食用已有数千年的历史，是名副其实的平民食物。直接生食的话也许觉得辣，但是北京人爱吃的心里美就没这个问题，可当成水果卖，是品种的关系。

说起品种，从颜色上有青萝卜、白萝卜、红萝卜之分，形状则有长有圆。大起来是惊人的，否则就不会有《拔萝卜》这个故事了；小起来又很迷你，像是鸽子蛋，一口一个最过瘾。

萝卜和荤菜的搭配极其完美，无论鸡鸭鱼还是猪牛羊，简简单单地炖之可也，这道汤包你连吞三碗面不改色。农家菜中做红烧肉常下萝卜辅助，诀窍是用五花腩才佳。萝卜有了猪油的滋润，当然更香甜了。

其实最普通的吃法最高级。萝卜斩块，仅下酱油焖一焖，上桌前撒大量的蒜叶，为无上美味。

江浙馆子中必有一道冷菜酱萝卜，把生萝卜在酱汁中一浸数日而成。做法简单，酱汁的好坏，全凭各家经验，但是一定要浸到萝卜本身的辛辣味尽去，这条评判标准是通用的。

日本人把萝卜插在清酒的酒糟内，做出的泡菜清甜无比。不过此菜并非日本人发明，大概是由江浙沿海传去的。我的老外婆为宁波人，祖传下来就有类似的做法，不同的是用酿黄酒剩下的香糟罢了。

制成萝卜干后更是一流食材。工艺分酱和发酵两种，前者以杭州的萧山萝卜干最出名，后者便是闽南一带的菜脯了。菜脯像酒，愈陈愈佳。

洛阳水席中以萝卜丝冒充燕窝，像模像样，但是已落下乘。萝卜本身充满个性，实在比无味的燕窝好吃得多。

至于外国人常吃的胡萝卜，和中国萝卜一点关系也没有，我并不喜欢。

萝卜是植物的根茎部分，露出地面的叶苗部分萝卜缨却也是可食的，但储存不易。在北方是家常的蔬菜之一，南方似乎没有这样的习惯。试过之后发现萝卜缨有一股清香，也带萝卜的辛辣味，是上乘食物。

全羊宴、全鱼宴不稀奇，我突发奇想地设计一套全萝卜宴，好在萝卜的烹饪方法数之不尽。菜单如次：

冷盆四道：酱萝卜条、萝卜丝拌海蜇、腌心里美萝卜皮、酒糟萝卜片。

热菜八道：萝卜红烧肉、萝卜丸子、上汤萝卜缨、萝卜丝烧带鱼、酸萝卜煮虾、菜脯蛋、萝卜干炒毛豆、萝卜焖羊腩。

汤两道：青红萝卜炖牛腩、鲫鱼萝卜汤。

点心两道：萝卜丝酥饼、萝卜糕。

热菜之中的萝卜丸子有点像上海人吃的油墩子，是地道的山东菜。萝卜丝烧带鱼则为最传统的上海家常菜。

酸萝卜煮虾我在一家台湾菜馆子吃到，做法是：大虾开片备用；

下猪油，爆香蒜头和指天椒；接着炒虾至半熟，这时加入大量的酸萝卜条，再丢几颗台湾人喜欢的破布子进去，以上汤焖后上桌。吃时放在一个酒精炉上加热，酸辣刺激，愈煮愈美味。

一下子吃完以上这些还不嫌闷的人，才是真正的萝卜爱好者。

菜脯颂

俗话说“萝卜青菜，各有所爱”，两者我都喜欢，但如果一定要分出高低的话，还是选择前者。当造的萝卜已十分肥美，晒成干后更是好吃。

萝卜干在潮汕称为菜脯，因为萝卜在当地叫做菜头。和咸酸菜、鱼露并列，菜脯亦是“潮汕三宝”之一。萝卜本身的营养价值很高，铁质含量更是超过除金针菜之外的一切食物。

其他地方的萝卜干大多酱出来，古语谓之“菹”，菜脯却是发酵而成，工艺不同。前者也好吃，但后者像酒，愈陈愈佳。

一向地，潮州人认为老菜脯赛人参，数年以上的陈货有钱难买矣，偶尔得之的话会煲鸡汤以示庆祝。

直接当成送粥小菜已是极品，我则习惯炒毛豆，上桌前滴几滴麻油，嗜辣的可下指天椒碎，吃时用一勺舀之送入口才觉豪迈。

那道著名的菜脯蛋做法是这样的：菜脯一条浸水后切粒，下一点蒜茸热油爆香后捞起，放入打匀的蛋液，以小火耐心地煎至两面金色即可。

煎蛋的窍门心灵手巧的主妇比我懂得多，我不变的武器只是下猪油罢了。

潮州菜中有一味龙舌凤尾汤，所谓龙舌，即把菜脯切薄片，凤尾则是只留尾部的游水虾。当然不是把两种食材一起滚那么简单，向大师傅请教，那些不用的虾头虾壳弃之实在可惜，要先煲一个汤底才行。我自己做起来信心不足，又加了大量的大地鱼粉和蒜头酥，上桌前撒芹菜粒，味道不错。

草头颂

草头这种食材，非江浙沪人士不太了解。打开资料，草头原名苜蓿，又名三叶草、金花菜，属于豆科植物，一般用来畜牧。别的地方不是没有，但离开江浙沪，草头的品种有所不同，就没办法吃了。即使在江南，也只有最嫩的茎叶部分才能入菜。

上学时，历史老师介绍，汉朝出使西域的张骞带回著名的汗血宝马，所用的饲料便是上海人称为草头的苜蓿，像我这样爱吃草头的同学听了，以为自己上辈子大概是匹良驹。

草头易老，一老就名副其实地吃草，所以炒时动作一定要快。量也忌多，翻不过来，照样老死你不偿命。

一个老饕友人教我三十秒快炒法，屡试不爽，操作如下：草头挑过，留下嫩叶，以半斤为限。下大量猪油，一冒烟即刻倒入草头，用筷子帮忙，确保每一片菜叶皆沾油，下盐和糖，翻炒二十秒。淋高粱酒，再炒十秒上桌。总之是快快快，草头出水就完蛋了。

关键是重油和高粱酒，尤其是后者，缺了一定失败。友人“食家饭”俞姐姐认为发明这一做法的人比第一个吃螃蟹的更伟大，我很赞同。

江阴人用草头和大量的白米虾一起滚汤，是另一种变化，要下猪

油是永远的秘诀。

草头和红烧类的荤菜搭配极佳。本帮菜里有一道草头圈子，是将猪大肠浓油赤酱红烧后铺在炒过的草头上。总之草头愈油愈好吃，不适合素食健康主义者。当今嫌内脏胆固醇含量太高，改用蹄髈较多，五十步笑一百步，也行。

从前刀鱼价贱时，长江以北的江苏地区采用同样的办法炮制，眼下这么贵，只有清蒸一条路了。

幸好河豚养殖成功，这道菜，扬州人称为秧草河豚，秧草是草头的别称之一，证明其确实属于牧草。

崇明岛上的居民习惯用草头腌咸菜，酸酸甜甜的，上海市场已罕见，非去岛上才能吃到，不然苏州也还有的。

本来草头属于野菜，春季才能食用，现在用大棚大量产之，已能全年供应，前者香一点，后者较嫩。

帮衬家政的四川阿姨，省吃俭用地在租房边上开出一片地自种蔬菜，春天草头长得茂盛。她不懂得欣赏，到了我家恍然大悟，原来上海人喜欢吃草呀，结果送一大包给我，乐死人也。

豆苗颂

草头落市之后，就轮到豆苗登场了。

豆苗特指豌豆茎顶部的嫩芽部分，在北方或者四川，直接以豌豆尖称之，吃起来有股特别的清香。

有人问，把刚生出的嫩芽摘走，还能不能结出豌豆？我亦请教过农家，回答是非得经历这个过程，不然反而长不好。

豆苗和草头一样，要仔细地挑过，只留前端最嫩的一段，弃去的部分愈多愈嫩，否则如同嚼草，满口是渣，就不好吃啰。

炒法也如同草头的三十秒快炒法：以半斤豆苗为限，下大量油，一冒烟即刻倒入，用筷子帮忙，确保每一片菜叶皆沾油，再下盐和糖，翻炒三十秒即成。

豆苗胜在清新，故不必用猪油，鸡油或者素油可也。像草头圈子这样的菜，浓油赤酱，换成豆苗显得太过浓重。至于淋不淋白酒，见仁见智，我总觉得此菜还是突出自然，不加为善。宿醉之后，那股食材本身的甜味，会把你的味蕾一下子打开。

饭店里有上汤的做法，碰到不懂变通的大师傅，千篇一律地加入皮蛋和蒜头，前者倒不要紧，后者味重，和豆苗的清新气有点冲突。

家里动手没那么复杂，煲一只老鸡，烧得发滚，下一把豆苗，即