

林家食铺

系列

2

林依轮 著

妈妈的味道



哪一种饮食最于朴素中见精致？

哪一种味道阅尽沧桑仍历久弥新？

那就是**小时候妈妈亲手给我们烧的菜。**



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

A man with dark hair, smiling, is leaning against a grey brick wall. He is wearing a white long-sleeved shirt with the sleeves rolled up, a dark vest, light-colored trousers, and white sneakers. His hands are in his pockets. To his left is a red door. The ground is covered with fallen yellow and green leaves.

妈妈的味道

林依轮 著

图书在版编目 (CIP) 数据

林家食铺 2 : 妈妈的味道 / 林依轮著. —北京 : 中信出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5086-2702-1

I. 林… II. 林… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 030662 号

林家食铺 2 : 妈妈的味道

LINJIA SHIPU ER: MAMA DE WEIDAO

著 者 : 林依轮

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

许可证号 : 京朝工商广字第 8087 号

承 印 者 : 中国电影出版社印刷厂

开 本 : 787mm×1092mm 1/16 印 张 : 8.75 字 数 : 81 千字

版 次 : 2011 年 4 月第 1 版 印 次 : 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5086-2702-1/G · 672

定 价 : 38.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线 : 010-84849283

服务传真 : 010-84849000

CONTENTS 目录

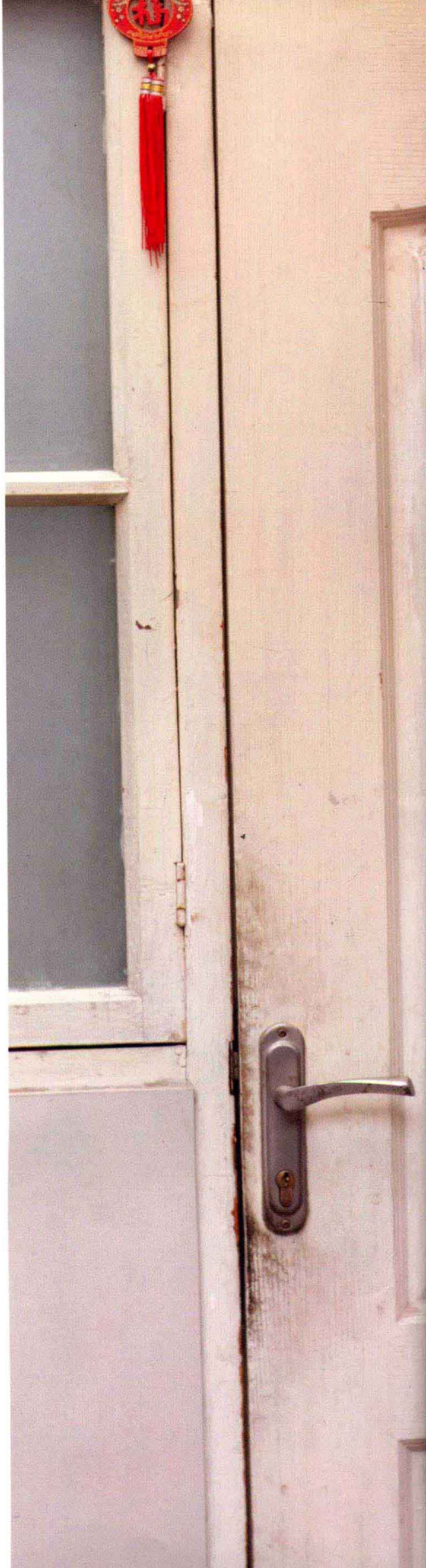
卷首语	4
家宴	6

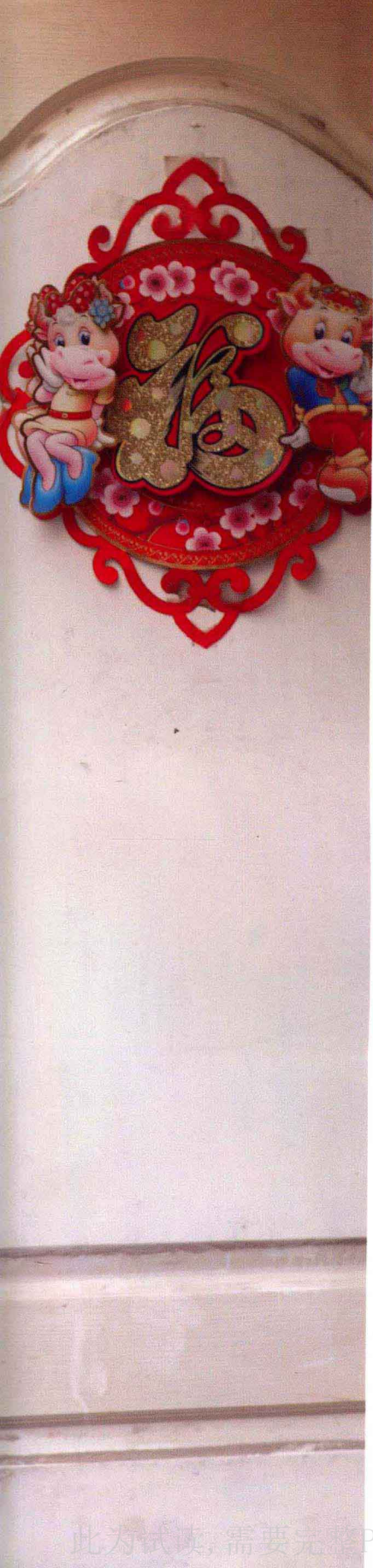
Chapter 1 清心蔬菜

红菜薹炒腊肉	17
擂茄子	19
大煮干丝	22
油焖笋	24
白灼芥蓝	27
剁椒蒸芋头	29
烧椒皮蛋	30
手撕包心菜	35
虾酱炒空心菜	37
√ 桂花糯米藕	38
原汁原味西洋菜 ↓	41

Chapter 2 醉心海味

毛蟹炒年糕	47
酸菜鱼	48
辣炒花蛤	50
√ 酥焖鲫鱼	53
蒜籽鳊鱼煲	56
红烧带鱼	57
葱姜炒蟹	59
蟹黄豆腐 ·√	61
蜆头白菜心	62
√ 豉汁粉丝蒸扇贝	64
油爆小河虾	66
清蒸鱼 ·√	68
葱烧海参	70





Chapter 3 养心肉蛋

✓ 黄豆焖猪手	77
糖醋小排 ✓	78
红烧狮子头	80
东坡肉 (冰糖肉)	82
✓ 滑蛋牛肉	83
粉蒸排骨 ✓	86
酱牛肉	88
盐焗鸡	91
百叶结烧肉	92
糯米鸡	94
叉烧肉 ✓	96
茶叶蛋	98
✓ 肉末蒸水蛋	100

Chapter 4 暖心汤羹

鸭血粉丝汤	106
醋椒鱼	108
扁尖老鸭汤	110
✓ 鱼头豆腐汤	112
冬瓜羊肉丸子汤	114

Chapter 5 沁心甜品

蜜豆双皮奶	120
杨枝甘露	122
杏仁豆腐	124
炖木瓜糖水	126
豌豆黄 ✓	128
炒红果 ✓	130
竹蔗茅根马蹄水	132
酒酿圆子 ✓	134
调料	136
常见蔬菜	138

A man with dark hair, smiling, is leaning against a grey brick wall. He is wearing a white long-sleeved shirt with the sleeves rolled up, a dark vest, light-colored trousers, and white sneakers. His hands are in his pockets. To his left is a red door. The ground is covered with fallen yellow and green leaves.

妈妈的味道

林依轮 著

CONTENTS 目录

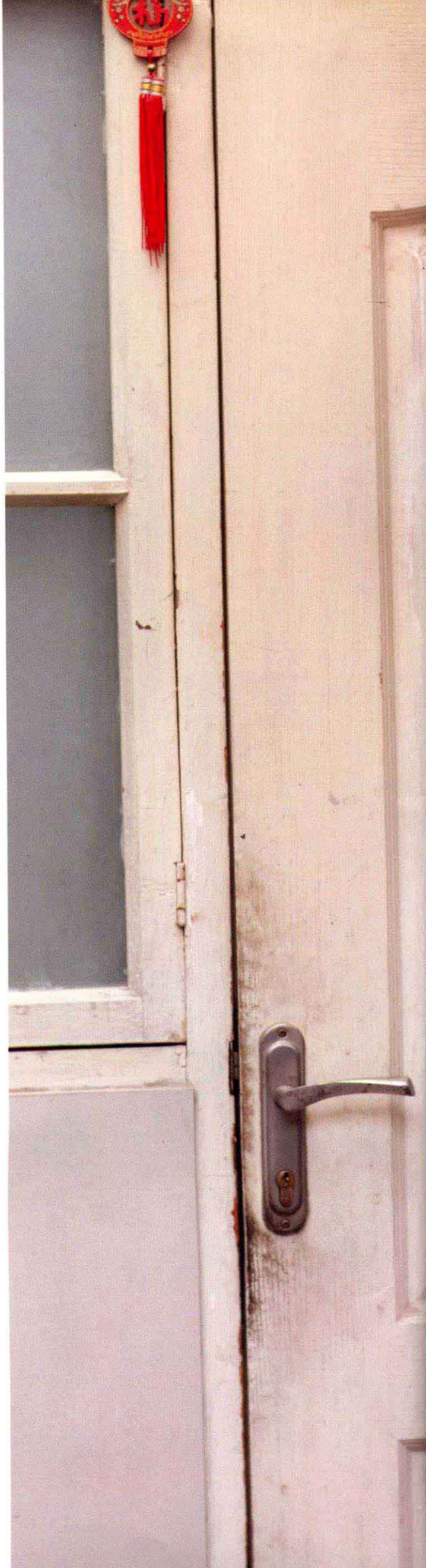
卷首语	4
家宴	6

Chapter 1 清心蔬菜

红菜薹炒腊肉	17
擂茄子	19
大煮干丝	22
油焖笋	24
白灼芥蓝	27
剁椒蒸芋头	29
烧椒皮蛋	30
手撕包心菜	35
虾酱炒空心菜	37
√ 桂花糯米藕	38
原汁原味西洋菜 ↓	41

Chapter 2 醉心海味

毛蟹炒年糕	47
酸菜鱼	48
辣炒花蛤	50
√ 酥焖鲫鱼	53
蒜籽鳊鱼煲	56
红烧带鱼	57
葱姜炒蟹	59
蟹黄豆腐 ·√	61
蜆头白菜心	62
√ 豉汁粉丝蒸扇贝	64
油爆小河虾	66
清蒸鱼 ·√	68
葱烧海参	70





Chapter 3 养心肉蛋

✓ 黄豆焖猪手	77
糖醋小排 ✓	78
红烧狮子头	80
东坡肉 (冰糖肉)	82
✓ 滑蛋牛肉	83
粉蒸排骨 ✓	86
酱牛肉	88
盐焗鸡	91
百叶结烧肉	92
糯米鸡	94
叉烧肉 ✓	96
茶叶蛋	98
✓ 肉末蒸水蛋	100

Chapter 4 暖心汤羹

鸭血粉丝汤	106
醋椒鱼	108
扁尖老鸭汤	110
✓ 鱼头豆腐汤	112
冬瓜羊肉丸子汤	114

Chapter 5 沁心甜品

蜜豆双皮奶	120
杨枝甘露	122
杏仁豆腐	124
炖木瓜糖水	126
豌豆黄 ✓	128
炒红果 ✓	130
竹蔗茅根马蹄水	132
酒酿圆子 ✓	134
调料	136
常见蔬菜	138

嗅觉是人类最早发育的感官，还在妈妈腹中的时候，胎儿就能够闻到妈妈吃东西的味道，这是对妈妈味道最早的记忆。当我们降生到这个喧闹的世界上，于声色纷杂中，凭借嗅觉记忆立刻开始寻找妈妈的怀抱。那里是安全的港湾，也是终生回味的地方。

很难想象妈妈的饮食习惯这么早就影响到我们，随着成长，我们开始构建自己的饮食审美，像盖房子一样，东一块砖，西一片瓦，无不以此作为基础。这些东砖西瓦来自我们的阅历，某餐某顿的惊喜，某年某月的奇遇，都为完善饮食习惯推波助澜。味觉之厦越建越高，越盖越大。人是感官动物，于食色的体验中日渐成长，在名利的追逐中终至成年。

然而有一天，带着某种蓦然回首的意味，我们发现一切色香味意形的过度花头都有点儿无聊，一切对浮华繁盛、宴饮欢会的追捧也都有点儿累得慌，人生终究不过食一瓯、寝一席，搞得那么花团锦簇干吗？只有在—饮—啄中备极精致，才是真正笑傲江湖的倜傥，进而斩获本心的充实。

试问哪一种饮食最于朴素中见精致？哪一种味道阅尽沧桑仍历久弥新？答案总归是小时候妈妈亲手给我们烧的菜。哪怕最简单的食材，最平凡的五味，用母亲无私的大爱调饌，都成为人间至味。一想到这些，记忆便牵着我们的手，千里—瞬，关山飞渡，回到妈妈的跟前。

当林依轮小声叨念“妈妈的味道”时，语调中蕴涵很多情感。多年来对美食的精益求精，使他更早领悟返璞归真的深意。这是一本带着感情的食谱，又不只食谱那么简单，妈妈的味道更像是一个概念，包含对天然食材的不懈追求，对最地道的家常菜肴的探究，对各地华人最富特色的地方菜式的演练。更重要的，是对纯真年代的呼唤，让我们在霓虹闪耀中迷乱的心，又在胡同里弄深处传来的锅碗瓢盆交响曲中获得安宁。

高屋广厦，不如一间油毡搭就的小厨房温暖，因为那里有妈妈做饭的身影；盛餐华宴，不如昏黄灯盏下一张四四方方的小餐桌美丽，因为有小小的你和家人在一起。

妈妈的味道，夜夜飘入梦乡。





家宴

人生无处不相逢，相逢无处不宴饮。好友相聚，最高兴的莫过于把盏欢歌，举箸畅谈，把多少赏心乐事都放到餐桌上咀嚼。不过这宴的地点可有讲究，且看“宴”字怎么写，上面是个家宝盖，下面是个女主人，中间是一整个日子。没错，宴的最高境界不是酒楼饭庄，不是有大厨操办的席面，而是在家里，最好的主人，最好的朋友。主人拿出最得意的私藏，朋友拿出他们最宝贵的时间，偷得浮生镇日闲。嘿，这样的宴饮才够档次，百宴之首，非家宴莫属。

你说当今时代，人人忙得像火星上团团乱转的风。朋友们行走江湖，难得聚首，吃遍天下华宴，入口都已无滋味。依轮是会吃的人，同时也是忙人，忙里偷闲，他喜欢设宴招饮，招的都是和他一样忙，一样爱吃、善



吃的好朋友。忙人最大的好处是知道闲的可贵，为了好朋友的一饭相招，不惜推掉多少约会，提早准备好空空的胃囊，把自己义无反顾地扔进晚高峰的洪流中。如同塞伦盖蒂草原的大象知道哪里有秘密水源，刚果森林里的黑猩猩知道哪棵树的香蕉成熟了，会吃的朋友凭借敏锐的嗅觉，就知道林依轮的家宴不可错过。

居家设宴，宴请的对象特别重要。像这次请来的任小勇、赵胤胤、张勇、曾梵志、阿华，都可谓美食达人，如果说每个人的饮食历程都是一篇传奇的话，几个人凑在一起，就是一本食色探险的奇幻故事集。宾客早已落座，主人还在忙活，依轮早早地为大家准备了潮州卤水，历时四个小时，还在收尾阶段。不忙，不忙，老饕们为了锅中美味，最能耐得住性子。且饮清茶，且作清谈，回味小时候的味道是最好的开胃酒。

梵志是湖北人，侃侃谈起家乡美味，不能忘情藕汤的鲜香。他抱怨在北京多年，几乎没喝过一回真正的藕汤。“真正的藕汤，藕要面而不烂，入口香糯，排骨用筷子一抖即可脱骨，汤色浓白微红，喝起来有淡淡的荷塘清香。”一边说，一边微闭双目，轻轻摇头，不胜怅怅。有客不解，说既然北京的藕比不上南方藕，从老



在武汉的冬天，家家都有一个炭火盆，内中燃着几块红红的木炭，小孩子围着取暖，烘手。在微微炭火上，常常蹲着一个黑黝黝的大肚瓦罐，手感粗糙，和传统熬中药的药罐子一样材质，武汉人叫它“铫子”。

家带来不就行了。梵志正色道：“哪有这么简单！”他伸出四个手指头，道出藕汤四要素：藕、火、水、器。藕是家乡的好，自不必说，火绝对不是煤气火、电磁灶、智能煲汤机等恐怖的东西，而是瓦炉炭火。

在武汉的冬天，家家都有一个炭火盆，内中燃着几块红红的木炭，小孩子围着取暖、烘手。在微微炭火上，常常蹲着一个黑黝黝的大肚瓦罐，手感粗糙，和传统熬中药的药罐子一样材质，武汉人叫它“铫子”。梵志说，新铫子直接使用，汤是黑的，必须先用淘米水煮过三遍才能用。在北京炖藕汤，用的水很难从南方带来，他试验过市面上所能见到的各种瓶装水，找到的可用的水不过两三种。如此费心劳力，只为喝到小时候妈妈亲手炖出的藕汤味道。听梵志如此娓娓道来，没有人觉得不可思议，都颌首以为当然。大家都知道，这就是饮食之所以没有沦为庸俗的理由：饮食也是需要精神家园的。

“来啦！”正说着，依轮用歌手的嗓音大喊一声，又用大厨的十足架势端出硕大一盘卤水。众人入席端详，嗨，果然好卖相！卤五花肉、卤鸭掌、卤梅头肉、卤大肠，还有卤水蛋、卤水豆腐等等，一排排、一层层乖巧地趴着，摆得整齐，切得漂亮。说时迟，那时快，筷子们纷纷举起来，大家争相品尝依轮的手艺，嗯，的确够水准。依轮不无得意地介绍制作这锅卤水所用的心力，怎样精心选择原料，怎样细心备料，怎样小心侍候火候，根据食材的性质分时分批依次放入，绝对不能搞错。作为一个每天睡的觉都没有炖一锅卤水的时间多的人，花上四五个小时看守一只咕嘟咕嘟冒热气的炖锅，你或许会觉得奇怪。然而美食的要义就是这样，美质良材，花钱到位谁都可以买到；烹饪方法虽有差别，但

在达人眼中早已没有秘密：能让懂得美食的人赞叹的，唯有在烹饪中用心的程度。爱美食的人，绝不会在程序上有所苟且，心是比一切调味料都重要的要素，最简单的食物也能因为用心获得至味。这和所谓“妈妈的味道”一脉相承，所以依轮的卤水又勾起大家对童年滋味的回忆，一点儿也不奇怪。

在广东度过童年的小勇哥回忆起小时候吃到的肠粉，“那时候的肠粉是薄的”，他对现在厚如棉絮的肠粉耿耿于怀。在记忆中，从晨光薄雾中醒来的城市，条条巷子口都有蒸肠粉的摊子，蒸汽在光亮中闪烁。摊主们摸黑起床，推动小石磨将已经泡了一宿的米粒磨成浆水。那时候蒸肠粉的屉只有一层，不像现在为追求速度用白铁皮做成的五六层连屉。米浆水怎样浇、怎样蒸、怎样铲，都有学问，盛在碟中的肠粉晶莹剔透，绝不会因为过厚，显得浊白而又黏牙。

从肠粉的薄议论到猪肝的厚，另一位小勇（张勇）怀念猪肝粥的鲜美记忆。在大家都是小朋友的时候，能把猪肝粥做得好的就那么几家摊档，所售猪肝粥也仅有那么一大沙锅，售完即止。因为屠宰场杀猪都在黎明，有关系的摊主才能搞到新鲜猪肝，那可真是带着体温、捧在手里热乎乎的猪肝，不需要怎么加工，就可以放心切成一指宽的大厚片。粥水不能厚，也不能薄，用磨过的碎米加上一定比例的陈米，让粥中似乎有米又似乎无米。厚厚的、鲜热的猪肝推下去，再加切得极细的姜丝，划散即可，绝不能煮过头。这样的猪肝要保证内心还有一点生，才有最鲜的味道和最嫩的口感。

从“古代”说到现代，胤胤的儿子在东北长大，喜欢厚味，现在在国际学校上学，不能习惯寡淡的健康食品，以致常常“绝食”。胤胤为了让儿子好好吃饭，每天都要亲自下厨，做味道厚重又不失健康的菜，分门别类装在保鲜盒里送往学校，让



在记忆中，从晨光薄雾中醒来的城市，条条巷子口都有蒸肠粉的摊子，蒸汽在光亮中闪烁。





爱美食的人，绝不会在程序上有所苟且，心是比一切调味料都重要的要素，最简单的食物也能因为用心获得至味。

儿子只需微波炉的帮助就能吃到可口饭菜。家宴上他也带来为儿子炖的牛尾浓汤，大家都笑称沾了小朋友的光。我们感慨所谓“妈妈的味道”，又何尝不包括“爸爸的味道”、“爷爷的味道”、“奶奶的味道”、“外婆的味道”。一切有爱的滋味都包含其中，一切在童年种下的味觉种子都将伴随一生。胤胤的儿子将来或许不记得爸爸的牛尾汤炖了几个钟头，不记得保鲜盒上贴的哪个先热哪个后热，哪个要加热几分钟的小贴士，但他会清晰记得一种味道，和亲情有关的味道，比牛尾汤更香浓。

回忆像酒，语言是下酒菜，道出小时候的滋味，人人都有一点儿微醺。这桌家宴很有意思，既没有事先约定，也没有设定主题，却因为依轮的一锅卤水变成

回味童年的比赛，人人争先地回想小时候的美食经验，或者妈妈做过的最好吃的菜。说起来好笑，这些经历丰富的老饕吃过的盐怕是比一般人吃过的饭还多，却偏偏在阅尽万般风情时念念不忘那最上不得台面的小菜。这让人想到人生的根本是漂泊的，心从云动，意随水流，漂到扰扰红尘中，以各种光鲜姿态驻足人世。却总有一根细线，一头系着你，一头系着本心。记忆的长河再浩荡，也冲不断这根细线，它只会被水淹没，看似无踪，却牢牢地将你羁绊，使你不会迷失到永无乡。这心之所系，就是一切浮华中那个朴素的核儿，一切欲望中那个最无所求的窝儿，静等倦鸟归巢，迷航拢岸。

曾经沧海难为水，除却巫山不是云。童年对每个



在老家有一座钟楼，一年只响一次，当它敲响的时候，就是红菜薹成熟的季节。所以只要听到钟声，家家就知道割菜薹的日子到了。

人来说只有一次，妈妈对每个人来说只有一个。上苍如此公平，让经历完全不同的人与人在怀想的时候都是平等的。孔子说我们“性相近，习相远”，就包含这层意思。我们没有什么不同，都吃着一粥一饭长大，都从童年的港湾出发，经历红尘跌宕，又都将回到起航时同样的位置。码头虽然斑驳沧桑了，妈妈依然扇着红泥小火炉，等我归来。

不知不觉，已到深夜，酒宴将尽，意兴阑珊。桌上那些二十五年的二锅头陈酒，金华两头乌的酱猪肚，可以连缨子一起吃的黄泥白萝卜，以及各种秘制私房菜肴都见了盘子底儿。梵志大哥照例坚持到最后，打扫每一只盘盏。

“钟声。”他说。

“什么钟声？”大家问。

“啊，在老家有一座钟楼，一年只响一次，当它敲响的时候，就是红菜薹成熟的季节。所以只要听到钟声，家家就知道割菜薹的日子到了。”梵志大哥言讫即沉默，听者跟着沉浸到他的回忆中，口齿间似乎都现出老腊肉炒嫩菜薹的味道。记忆原来是可以交感的，没人觉得忽然冒出的钟声有什么逻辑上的问题。

当，当，当，当……钟声在每个人脑海中回响。

听着钟声成熟的红菜薹，我们的童年，我们的似水流年。

记忆如水绵长，谢谢妈妈！

文/向华

VEGETABLES

清心蔬菜

蔬菜从泥土中来，直接吸取太阳和大地的能量，输送到我们餐桌上。所以青青蔬菜是能量转换程序最少的食物，和自然贴合得最紧密。蔬菜的烹调不求烦琐，以保持本色为最高境界。现代人对食物的追求总要本着健康第一的原则，蔬食生活恰到好处地平衡了美食与健康的关系。

早在明末，深得饮食趣味的李笠翁就说过：脍不如肉，肉不如蔬，以其渐近自然也。这个“渐近自然”，是古人的身体力行，也是生活在钢筋水泥丛林中的现代人无尽的向往。

