



汪雪英 著

食一碗乡味儿

吃，可以疗伤。
吃，可以健康。
吃，可以思乡。
家乡的食物，是故土的味道。
儿时老地方，有我们味蕾深处最深刻的怀念。



落林岱
松石心
韩许心

推荐

中国出版集团
现代出版社

食一碗乡味

江雪雁 著



图书在版编目 (C I P) 数据

食一碗乡味儿 / 汪雪英著. — 北京 : 现代出版社,
2013. 5
ISBN 978-7-5143-1486-1

I. ①食… II. ①汪… III. ①饮食—文化—中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第069950号

食一碗乡味儿

作 者	汪雪英
责任编辑	杨学庆
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 010-64245264 (兼传真)
网 址	www.1980xd.com
电子信箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	880×1230 1/32
印 张	7.5
版 次	2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5143-1486-1
定 价	32.00 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

前言 我的食言食语 04

第一章 江西菜，我故乡的味道

赣菜的红色文化 6

到“井冈人家”喝南瓜汤，追忆红色文化 11

江西血鸭 14

酱萝卜老鸭汤与美女豆腐 18

藜蒿：鄱阳湖里的草，南昌人餐桌上的宝 21

黄焖石鸡与清蒸石鸡 24

葱油蒲蛋 26

双龙过江，也叫鲫鱼蒸蛋 28

干锅笋干 30



第二章 粤菜，我第二故乡的美食

广东人的年夜饭	38
又闻粽子飘香来	40
淳朴的客家菜	41
粥趣	43
陈启泰的家乡风味	47
松山茶居：松湖烟雨茶餐情	49
煮在鸡蛋里的艾草：芳香四溢	52
街巷里的小美食	54
鲜活美味的顺德菜与全鱼宴	62
春之味，顺德人爱的客家菜	65
客家人农庄：原汁原味中的乡野味道	67
清鲜不腻的潮州菜	69
“蚝”门盛宴	72
潮江渔村：新鲜海味，从渔船到饭桌	75
食以“芥”为先	77
素食非斋——健康素食新概念	78
贵“蚬”有别	84



第三章 地方菜，或与之有关的

鲁菜：山东菜的历史源流	92
湖北菜：大肆做鱼，大碗吃鱼	94
湖南菜：生葱熟蒜的美味	99
东北菜：老刘野生大鱼，来自乌苏里江	109
云南美食：花花草草、虫虫鸟鸟亦是菜	113
川菜：三香三椒三料，七滋八味九杂	116
徽菜：安徽菜与徽菜的区别	123
陕西菜：陕西饮食文化	128
河南菜：河南老乡，吃馍喝汤	131
苏杭菜：甜甜的味道	134
梦里水乡浙江菜：清淡新咸味儿	136
贵州菜：酸辣可口的开胃菜	139
内蒙古菜：呼伦贝尔草原，飘来清香的烤羊肉的吱吱声	142
台湾菜：小食的魅惑	145
新疆菜：遥远的地方，有我向往的孜然美味	148



第四章 异域风味美食环游记

- 文艺的意大利也是美食胜地 155
- 午餐，让我们享受印度咖喱的美味 158
- 从东莞去“老巴刹”，品味新加坡美食 160
- 口味酸辣让人上瘾的泰国菜 162

第五章 我的美丽健康饮食秘籍

- 美颜果蔬：吃出天然美丽自然健康 172
- 家庭厨房：吃出温馨美味健康营养 179
- 珍贵菜肴：吃出奢华口味美容养颜 186



第六章 食色性也，我的美食小情调

调酒师：夜色，旋转于指间的舞蹈 194

松山湖畔红酒香 196

美女铁板烧，清风扑面来 201

浪漫情牵甜丝丝 203

蓝岸，红酒映红了西餐扒房 205

爱上蓝岸 208

心累了，到卡尔福去躲雨 211

感·悟·香鹅掌 215

帝豪花园酒店荔枝宴 219

后 记 223



第一章

江西菜，我故乡的味道



香辣鹅头锅



鲜椒黄辣丁



好功夫肥牛



霸王鹅头

就像很多小孩子一样，童年的我也挑食，喜欢吃肉而不喜欢吃蔬菜。每次老妈喂我吃饭的时候都要哄我：“乖，快张大嘴吃菜，吃了蔬菜身体好，将来长大个儿。”

可每到这时，我总是扭过头去，坚决不吃菜。老妈耐着性子接着哄我，但我就是不吃。一来二去，老妈一看软的不行，也失去了耐心，马上板起脸来，说：“你给我好好吃菜，要是挑食，看我不揍你的。”说着，老妈就会把碗狠狠地放到桌上，我也会气鼓鼓地瞪着老妈。

“怎么能这么教育孩子呢？孩子爱吃肉不爱吃菜，我们就依着她。”看着“冷战对峙”中的母女俩，爷爷一边说着一边从房间中踱步而出，“乖孩子，你想吃肉，来，爷爷喂你。”

只见爷爷盛了一小勺菜，菜的最上面放着我最爱吃的腊肉。

“来，乖孩子，看到上面的腊肉了吗，爷爷喂你。”

“我不吃底下的菜，我只吃腊肉。”

“傻孩子，有底下菜的衬托，腊肉才会更好吃，乖，闭上眼睛，你把眼睛闭上了，嘴就能张得更大了。就能吃下这一大口腊肉了。”

于是我闭上眼睛嚼啊嚼，可是满嘴都是菜，哪儿有肉啊？其实，爷爷在我闭上眼睛的时候，手腕轻轻一抖，将腊肉又抖回到碗中，塞到我嘴里的是一勺子的蔬菜。

“哪儿有肉啊，这一口全是菜。”

“哎呀，你看看你看看，爷爷老了，手抖了，乖孩子别着急，这次爷爷手不再抖了，我这勺喂你吃更大块儿的腊肉。”

听爷爷这么一说，我又乖乖地闭上眼睛等着爷爷向我的嘴里塞腊肉……慈爱的爷爷就是用这样的方式“对付”挑食的我。

前些年回到老家，在饭桌上，我看到爷爷真的老了，拿筷子的手一直在抖，我不禁想起小时候爷爷为了让我吃菜而假装手抖……突然，我的鼻子一酸，视线有些模糊，夹一口菜，嗓子却好像堵住了什么东西，怎么也咽不下去……

每个人都有自己的故乡，家乡有我们最熟悉的味道，有我们最亲的家人。我出生在江西永新县，江西的美食是我最魂牵梦绕的。那么，就从江西菜，我故乡的味道开始这场美食之旅吧。

江西菜也叫赣菜，历史悠久，是在历代“文人菜”的基础上发展而成的乡土味极浓的“家乡菜”，主要由赣州、鄱阳湖、南昌、九江、景德镇以及井冈山山区等地方的流派构成。九江有浔阳鱼席，菜品色重油浓，口感肥厚，喜好辣椒。南昌菜肴讲究配色、造型。山区讲究火功，菜肴丰满朴实，注重原味，尤以当地土产特色最博口碑。江西小吃面点多，制法各异，颇有特色。著名菜品有：三杯仔鸡、香质肉、冬笋干烧肉、藜蒿炒腊肉、原笼船板肉、庐山三石、浔阳鱼片、九江茶饼、炸石鸡、兴车豆腐、米粉牛肉、金线吊葫芦、信丰萝卜饺、黄元米果等。

赣菜的红色文化

“赣水那边红一角，偏师借重黄公略”，“二十万军重入赣”，“赣水苍茫闽山碧”……翻开《毛泽东诗词》，随处可见歌咏江西的词句。江西出过著名的“江西诗派”，更是中国革命的发祥地，而赣系菜式也以独具的红色文化特色而著称。

赣菜饮食可谓五花八门。主流菜系赣菜酥烂脆嫩，鲜香可口，咸辣适中，色彩斑斓，特有风味，古来皆闻。滕王阁上王勃欣命“洪都鸡”，白居易感怀“思乡鱼”，朱元璋饿吃“流浪鸡”等都是赣菜与名人的佳话。毛泽东钦点的“四星望月”早就红遍赣江南北，三杯狗肉、匡庐石鸡腿、豫章酥鸡、虫草炖麻雀与五元龙凤汤更是赣菜中的精品。其独特的地方特色堪与“八大菜系”中的任何一个菜系相媲美。

赣菜品种多样，调味也丰富多彩。和其他地方菜肴一样，充分利用了当地调味用料，在菜肴烹制过程中巧妙配合，使不同的调料相互渗透，进而融为一体，滋生美味。同时，利用各种调味料的特殊成分以及相互之间的作用，加以调和，达到清除异味，突出正味，丰富口味的绝佳效果。

赣菜的不少菜肴属原汁原味型，这是赣菜中的一大主要特色。即通过原料自

身的鲜味相互渗透的烹调方法，辅以适当的调味料来突出主料本味的一种味型。

东莞能吃到的江西特色餐厅有井冈山人家、赣情 0769、绿湘源，还有鸿福路小区有一家吉安人开的江西私房菜馆，外面没打招牌，食客基本上都是回头客，老乡介绍老乡来吃的，也有带朋友去的。

赣南客家名菜——四星望月

“四星望月”属赣菜系赣南客家菜，是江西赣州市兴国县当地的传统菜，也是当年毛泽东率红四军转战到赣南时钦定的一道名菜，同时拥有“天下第一菜”的盛誉，目前已被列入“十大赣菜”之中。

1929年4月，红四军从闽西回师赣南，分兵发动群众，红四军第三纵队在司令员伍中豪、党代表蔡协民的率领下来到兴国县古龙岗，毛泽东带着一个警卫排首次进入兴国县城，受到兴国县委领导陈奇涵、胡灿等人的欢迎。当时，红军从井冈山突围出来，转战数月，风餐露宿，早已憔悴不堪。于是，陈奇涵等人决定请毛泽东打一下牙祭，吃一餐兴国客家的传统菜“蒸笼粉鱼”。

这天晚上，毛泽东在桌边坐定，见桌上油炸花生米、竹笋炒肉和炒鸡蛋等四碟小菜围着一个大小尺余的竹蒸笼，颇感诧异。揭开笼盖一看，明白原来是一道菜，他夹起鱼片一尝，又鲜又辣又可口，颇合他的嗜辣口味。

吃罢，毛泽东撒下筷子，问道：“这菜叫个么子名字？”胡灿说：“家乡菜，没啥名字，就叫粉蒸鱼。”陈奇涵笑着说：“毛委员，您看叫什么名好呢？”毛

泽东兴致盎然地说：“是该有个名字才好。”少顷，他用手中竹筷指着蒸笼比画，饶有兴趣地说：“这是一个大的团圆月嘛！”又指着四个盘子说：“这是四个星星嘛！四个小盘子围着个大蒸笼，就像星星围着月亮，我看就叫‘四星望月’好不好？”

毛泽东不愧为诗人和政治家，随便起个菜名，都赋予了美丽和浪漫的色彩，严肃而深刻的内涵。从此，兴国县这道客家风味菜载入了中国名菜谱，还走上了中南海的国宴席。

新中国成立后，郭沫若品尝“四星望月”，称赞其为“天下第一菜”。

1970年，庐山会议期间，时隔40余年，毛泽东还特地请兴国的陈厨师专程上庐山做这道菜。新中国成立后，毛泽东数次回江西，都要去吃“四星望月”，并把这道菜引进了中南海，1972年12月邓小平重返兴国，指名要吃“四星望月”，说是重温历史。“四星望月”虽是名菜，但它的用料却非常简单，成本低廉，标准和四菜一汤类似，以代表革命传统的饮食文化享誉全国。

1996年9月9日，京九铁路一通车，江泽民同志便到兴国视察，也要求为他准备“四星望月”。这道让中国三代领导人都看好的菜，其意义恐怕还不仅仅于此。

近年来，随着市场经济的快速发展，“四星望月”不但在北京、上海、广州等大城市亮相，还由兴国台属带到了台湾、香港等地。

中国的饮食文化源远流长，名肴佳菜何止万千，但像“四星望月”这样和中国革命历史相连的名菜，却是仅有一道风景。



四星望月

制作方法：

主菜为米粉鱼，外加4个炒菜。米粉鱼居中，代表月亮，4个炒菜放四周，代表星星。此菜色泽鲜艳，绿红相映，味道微辣，质地软嫩。

主料为活草鱼1条（重约750克）、水发粉干250克、食用油125克、食盐5克、酱油75克、味精1克、辣椒酱75克、胡椒粉1克、薯粉90克、姜末10克、葱花25克、肉汤200克。（其中食用油、味精、辣椒酱分为3份，食盐、酱油、薯粉分为2份待用。）

将草鱼去鳞、鳃和内脏，洗净，用刀从背部剖开，劈成两片，切成大约0.7厘米厚的鱼片，放入盆内，加入辣椒酱、食用油、姜末、味精、薯粉，然后拌匀待用。炒锅置旺火上，放入肉汤、酱油、辣椒酱、食盐、味精、食用油，将其烧沸，用薯粉加水调成湿淀粉，勾稀芡成卤汁待用。蒸笼洗净，垫上青菜叶，将水发粉干拌上酱油、辣椒酱、食盐、味精、食用油，放入蒸笼蒸2分钟。将鱼片放蒸笼内粉干上，上火再蒸15分钟，浇上调好的稀卤汁，撒上葱花、胡椒粉，连笼上席。