

飲食男女

蔡

瀾

著

蔡瀾

飲

食

男

女

SPM

南方出版傳媒
廣東人民出版社

—
饮
食
男
女
—

蔡
澜
著

南方出版传媒
广东人民出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食男女 / 蔡澜著. — 广州: 广东人民出版社, 2017. 12
ISBN 978 - 7 - 218 - 12368 - 4

I. ①饮… II. ①蔡… III. ①饮食 - 文化 - 中国
IV. ①TS971.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 296991 号

YINSHI NANNÜ

饮食男女

蔡澜著

版权所有 翻印必究

出版人: 肖风华

总策划: 肖风华

主编: 李怀宇

责任编辑: 李展鹏

封面设计: 张绮华

责任技编: 周杰

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 恒美印务(广州)有限公司

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 10.25 字数: 230 千

版次: 2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

定价: 69.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社(020-83795749)联系调换。

售书热线: (020) 83795240

目 录

人是食物变出来的吗?	(1)
吃的讲义	(4)
吃些什么?	(8)
无法取代的荣誉	(12)
求精	(16)
当食家的条件	(20)
共勉	(23)
烹调学校	(25)
比较	(27)
团年饭	(29)
什么东西都吃的人	(31)
死前必食	(34)
开间什么餐厅?	(38)
开一家福建餐厅	(42)
经营越南餐厅	(46)
大辣辣	(50)
鲩鱼粥和机关枪	(54)

乌龟公阿寿	(58)
邹胖子水饺	(61)
锅贴	(63)
大胃王	(65)
老友记	(69)
菜市	(71)
女屠夫	(72)
心灵茶园	(73)
名厨自杀	(75)
好吃命	(77)
糖斋	(79)
谈吃	(81)
感谢	(83)
入厨乐	(85)
妮嘉拉的噬嚼	(87)
谷神面包店	(91)
潮菜天下	(95)
口味	(98)
潮州鱼生	(100)
食桌	(101)
到会记	(103)
办桌菜	(107)
福建薄饼	(111)
卤乳猪耳朵	(113)

2 饮食男女

翻身	(115)
道德面	(117)
九龙城皇帝	(119)
吃蛇	(121)
飞机餐	(123)
华宋饮食	(125)
极品	(127)
烧鹅	(129)
恭和堂	(131)
冻	(133)
百花魁	(135)
蔡家蛋粥	(139)
问老僧	(141)
龙井鸡	(143)
火腿蒸蚕豆	(145)
蛤和鲋	(147)
试吃《随园食单》	(149)
小插曲	(151)
基础菜	(153)
方荣记	(155)
海南人	(157)
沪菜吾爱	(159)
杭州菜	(163)
想吃	(167)

十大省宴·····	(171)
绝灭中国饮食文化的罪魁祸首·····	(175)
咖喱鱼头·····	(179)
海南鸡饭·····	(181)
鸡饭酱油·····	(183)
炸金鲤·····	(185)
闷局·····	(187)
小贩·····	(189)
烹调书·····	(190)
冰球·····	(192)
雪糕吾爱·····	(194)
我为艇狂·····	(198)
冷面·····	(202)
伎生·····	(204)
海女餐·····	(206)
土人餐·····	(208)
泰皇宫餐厅·····	(209)
法式田鸡腿·····	(210)
完美的意粉·····	(212)
伊比利亚火腿·····	(214)
庞马火腿的诱惑·····	(217)
死后邀请书·····	(221)
有趣·····	(223)
好西餐·····	(227)

白灼	(231)
非炸也	(233)
部位	(236)
前世	(238)
内脏文化	(240)
自杀	(242)
鲍鱼的故事	(244)
个性肉	(246)
猪油万岁论	(248)
味精随想	(252)
蛋白	(256)
芝麻	(258)
酱油	(260)
梅粉	(262)
大蒜情人	(264)
茄汁	(266)
蘑菇菇菰	(270)
神秘的豆蔻	(274)
豆芽颂	(277)
面线颂	(279)
罐头颂	(281)
啤酒颂	(283)
醉龙液	(285)
下酒	(287)

仿古威士忌	(289)
照喝	(291)
香槟	(293)
柏隆：最风流的酒器	(294)
宣传	(298)
好酒	(300)
雀仔威	(302)
爱上果乐葩	(304)
关于清酒的二三事	(308)
寒夜饮品	(312)
师伯过招	(314)
茶道	(316)

人是食物变出来的吗？

首先，必须声明，此篇东西，只是道听途说，毫无科学根据，只是游戏文章，不可当真。

靠多年来的观察，我得到的结论是：吃米的民族，比吃麦的矮小。

君不见南方人矮，北方人高吗？前者吃米，后者吃麦。西方人比东方人高大，他们吃面包，我们吃米饭。

山东人移民到韩国去，所以韩国女人也比香港女人高大，亚洲人之中，算韩国女人的身材最美。

从前的日本人非常矮小，二次大战后学校补给的食物有了面包，所以高大了起来，近年来的年轻人更少吃米饭，才出现了魁梧的男女。

我们的子女，送到外国去念书，或移民到美国、加拿大，不也是一个一个像篮球健将和时装模特儿吗？反观他们的父母，不也都是很矮？

印度尼西亚家政助理，高大的并不多，她们也是以米饭当主食的呀。菲律宾的，掺杂了面食，才没那么矮。

当然这一切并没有数据，那需要临床实验，那需要庞大的资金，谁有那么多工夫统计？连在白老鼠身上的实验都不肯做，唯有靠观察而已。

运动也有关系，但这只是个别例子。像我的父母兄弟和姐姐都不是生得很高，我因为看了爱丝德·威莲丝的游泳电影，爱上她，给家人笑说我这么矮，怎娶得她做老婆，所以在发育时期每天跳，看到门框就跳，跳到一天终于摸到。十三岁的那年，我长高一呎，平均一个月高一吋。

生活习惯也会改变身形。日本女子已经不坐榻榻米，小腿也没四十年前那么粗了，而且样子愈来愈美。这倒是和食物无关了，不知为了什么，也许是和韩国人混了种吧？韩国美人多。

吃的东西粗不粗糙，则可能大有关系。欧洲人之中，法国女子特别娇小，那是这个民族懂得吃；其他的都高头大马，因为吃的没有法国人那么精致。

尤其是美国女子，愈来愈高，愈来愈肥，都是汉堡包、炸鸡腿造成的。垃圾食物能令人高大，是主要原因，虽然连锁店东西我们当是便宜，但是太穷的国家还是吃不起，所以不会再长高，印度人就是个例子。

中国人说以形补形，外国人说你吃些什么，就像些什么。他们的女人每天喝牛奶，所以长得像奶牛。

反观不喝牛奶的中国女子，尤其是南方的，平胸居多，香港女人更不喜欢喝牛奶，她们唯有用穿衣服来遮盖，如果有人肯统计，或她们让你统计，就会发现，“飞机场”女子，占大多数。

并非所有东方雌性皆如此，如果你去了越南旅游就知道。路经女子小学中学，一群女生涌了出来，涌的不只是人，而且是胸部。

不知道什么原因，越南女人的身材会比邻国的好。归根结底，还是食物吧？越南人最喜欢吃什么？牛肉河粉也。或者牛

2 饮食男女

肉之中含有大量的雌激素而影响乳房胀大，也说不定吧。

越南又有一种水果，叫乳房果，样子像，要经过揉捏更美味。是不是从小吃这种东西之故？如果有跨国药厂肯花大本钱来研究，不只赚个满钵，还能得到诺贝尔医学奖呢。到时整容医生，都得收档。隆胸，吃几颗药丸，即见效，世界有多美好！我可以幻想到那时的广告，出现一个像“人人搬屋”的老头，跷着拇指：“要大奶奶吗？找药厂！”

虽没有科学根据，但也不是胡说。记得小时，一个日本军医，爱好文学，常到家里来与我父亲交谈。爸爸曾经与诗人佐藤春夫及作家谷崎润一郎通过书信，更令那军医敬佩不已。这军医一生研究皮肤组织，来到南洋，发现女子都爱白，研究出一种药丸来。

没人给他做实验，见我这个小孩，就把药包上糖衣给我吃。小时并没有瑞士糖，见到就嚼，外层甜甜的，里面有点怪味。

说也奇怪，我一生再怎么日晒，从来没有黑过，最多红了，脱皮而已。当年要是能大量制作，也是造福南洋女子的事呀！可惜这个军医回到日本，已下落不明。

至于药物能够使人高大，倒没有什么可能了，还是靠吃面包吧。高者，比矮小的人更有自信，为了你的儿子的前途，别给他们吃那么多米饭，面包为佳。如果要你女儿参加“香港小姐”，那么每天催促她们喝牛奶吧。

但是到了最后，精神食粮还是最重要。一个健美先生和一个什么小姐，要是智商发育不了，又有什么用呢？

从小教他们懂得孝道和礼貌，多学习多看书，守时和守诺言，长大了，虽是矮子和平胸，也是一个可爱的人物呀。这一点，与食物无关。

吃的讲义

有个聚会要我去演讲，指定要一篇讲义，主题说吃。我一向没有稿就上台，正感麻烦。后来想想，也好，作一篇，今后再有人邀请就把稿交上，由旁人去念。

女士们、先生们：

吃，是一种很个人化的行为。

什么东西最好吃？

妈妈的菜最好吃。这是肯定的。

你从小吃过什么，这个印象就深深地烙在你脑里，永远是最好的，也永远是找不回来的。

老家前面有棵树，好大，长大了再回去看，不是那么高嘛。道理是一样的。

当然，与目前的食物已是人工培养，也有关系。

无论怎么难吃，东方人去外国旅行，西餐一个礼拜吃下来，也想去一间蹩脚的中菜厅吃碗白米饭。洋人来到我们这里，每天鲍参翅肚，最后还是发现他们躲在快餐店啃面包。

有时，我们吃的不是食物，是一种习惯，也是一种乡愁。

一个人懂不懂得吃，也是天生的。遗传基因决定了他们对吃没有什么兴趣的话，那么一切只是养活他们的饲料。我见过一对夫妇，每天以方便面维生。

喜欢吃东西的人，基本上都有一种好奇心。什么都想试试看，慢慢地就变成一个懂得欣赏食物的人。

对食物的喜恶大家都不一样，但是不想吃的东西你试过了没有？好吃，不好吃，试过了之后才有资格判断。没吃过你怎么知道不好吃？

吃，也是一种学问。

这句话太辣，说了，很抽象。

爱看书的人，除了《三国》、《水浒》和《红楼梦》，也会接触希腊的神话、拜伦的诗、莎士比亚的戏剧。

我们喜欢吃东西的人，当然也须尝遍亚洲、欧洲和非洲的佳肴。

吃的文化，是交朋友最好的工具。

你和宁波人谈起蟹糊、黄泥螺、臭冬瓜，他们大为兴奋。你和海外的香港人讲到云吞面，他们一定知道哪一档最好吃。你和台湾人的话题，也离不开蚵仔面线、卤肉饭和贡丸。一提起火腿，西班牙人双手握指，放在嘴边深吻一下，大声叫出：mmmmm。

顺德人最爱谈吃了。你和他们一聊，不管天南地北，都扯到食物上面，说什么他们妈妈做的鱼皮饺天下最好。中央派了一个干部到顺德去，顺德人和他讲吃，他一提政治，顺德人又说鱼皮饺，最后干部也变成了老饕。

全世界的东西都给你尝遍了，哪一种最好吃？

笑话。怎么尝得遍？看地图，那么多的小镇，再做三辈子的人也没办法走完。有些菜名，听都没听过。

对于这种问题，我多数回答：“和女朋友吃的东西最好吃。”

的确，伴侣很重要。心情也影响一切。身体状况更能决定眼前的美食吞不吞得下去。和女朋友吃的最好，绝对不是敷衍。

谈到吃，离不开喝。喝，同样是很个人化的。北方人所好的白酒，二锅头、五粮液之类，那股味道，喝了藏在身体中久久不散。他们说什么白兰地、威士忌都比不上，我就最怕了。

洋人爱的餐酒我只懂得一点皮毛，反正好与坏，凭自己的感觉，绝对别去扮专家。一扮，迟早露出马脚。成龙就是喜欢拿名牌酒瓶装劣酒骗人。

应该是绍兴酒最好喝，刚刚从绍兴回来，在街边喝到一瓶八块钱人民币的“太雕”，远好过什么八年十年三十年。但是最好最好的还是香港“天香楼”的。好在哪儿？好在他们懂得把老的酒和新的酒调配，这种技术内地还学不到，尽管老的绍兴酒他们多的是。

我帮过法国最著名的红酒厂厂主去试“天香楼”的绍兴，他们喝完惊叹东方也有那么醇的酒，这都是他们从前没喝过之故。

老店能生存下去，一定有它们的道理，西方的一些食材铺子，如果经过了非进去买些东西不可。

像米兰的 IL Salumaio 的香肠和橄榄油，巴黎的 Fanchon 的面包和鹅肝酱，伦敦的 Forthum & Mason 的果酱和红茶，布鲁塞尔的 Godiva 的巧克力，等等。

鱼子酱还是伊朗的比俄国的好，因为抓到一条鲟鱼，要在二十分钟之内打开肚子取出鱼子。上盐，太多了过咸，少了会坏，这种技术，也只剩下伊朗的几位老匠人会。

不一定是贵的食物最好吃，豆芽炒豆卜，也是很高的境

界。意大利人也许说是一块薄饼最好吃。我在拿波里也试过，上面什么材料也没有，只是一点西红柿酱和芝士，真是好吃得要命。

有些东西，还是从最难吃的变为最好吃的，像日本的所谓中华料理的韭菜炒猪肝，当年认为是咽不下去的东西，当今回到东京，常去找来吃。

我喜欢吃，但嘴绝不刁。如果走多几步可以找到更好的，我当然肯花这些工夫。附近有家藐视客人胃口的快餐店，那么我宁愿这一顿不吃。也饿不死我。

“你真会吃东西！”友人说。

不。我不懂得吃，我只会比较。有些餐厅老板逼我赞美他们的食物，我只能说：“我吃过更好的。”

但是，我所谓的“更好”，真正的老饕看在眼里，笑我旁若无人也。

谢谢大家。

吃些什么？

“吃些什么？”外地朋友一来到香港，这总是我的第一个问题。

“随便。”这总是他们的答案。

“没有一种菜叫随便的。”我说。

“你决定。”

“如果你住多几天，那就由我决定。”我说，“但是你在香港的时间不多，每一餐都不能浪费。”

“什么都想吃，教我如何选择？”

“那么先分东方和西方好了。”

“怎么分法？”

“东方的包括中国、日本、韩国、泰国、越南、星马、印度尼西亚，还有印度。”我解释，“西方的有法国、意大利、西班牙。”

“为什么东方选择那么多，西方的只有三个国家，连德国菜也不入围呢？”

“德国系统的菜，包括奥地利、瑞士和北欧诸国的，那里的人头脑比较四方，学理科多过文科，对于吃的幻想力不够，烧不出好菜来。”我说。

“我们在外国，纽约的 Nobu，澳洲的 Tetsuya 都是全球最