



暴食江湖

《增补版》

美食是绝望时的救赎，往往能带领我们超越困境，美好的食物总是真情流露，有时温柔，有时狂野，总是渲染着青春活力。

焦桐 著





暴食江湖

焦桐 著

【增补版】

生活·讀書·新知三聯書店

Simplified Chinese Copyright © 2017 by SDX Joint Publishing Company.

All Rights Reserved.

本作品简体中文版权由生活·读书·新知三联书店所有。

未经许可，不得翻印。

本书经由二鱼文化出版授权生活·读书·新知三联书店在中国大陆出版发行

图书在版编目 (CIP) 数据

暴食江湖：增补版 / 焦桐著. — 北京：生活·
读书·新知三联书店，2017.7

ISBN 978-7-108-05967-3

I. ①暴… II. ①焦… III. ①饮食—文化—台湾
IV. ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 102932 号

责任编辑 王 竞

装帧设计 蔡立国

责任印制 张雅丽

出版发行 生活·读书·新知 三联书店

(北京市东城区美术馆东街 22 号 100010)

网 址 www.sdxjpc.com

经 销 新华书店

印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司

版 次 2017 年 7 月北京第 1 版

2017 年 7 月北京第 1 次印刷

开 本 889 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 7.5

字 数 166 千字

印 数 00,001—10,000 册

定 价 29.00 元

(印装查询：01064002715；邮购查询：01084010542)

目 录

序 美食家焦桐 陈思和 1

自序 5

论素食 11

论早餐 26

论便当 36

论螃蟹 47

论火锅 60

论猪脚 77

论牛肉 86

论牛肉面 95

论炒饭 104

论海南鸡饭 113

论吃饭	118
论吃面	129
论吃鱼	143
论红酒	154
论饮酒	158
论酒食	166
论樱桃	176
论餐馆	182
论厨师	196
论养生饮膳	208
论美食家	218

附录 本书推荐的餐饮资讯	226
--------------	-----

序 美食家焦桐

陈思和

美食家焦桐，我敬称其为台湾的孟尝君，东来西往朋友遍天下，相逢于宝岛，几乎无人不知焦桐的美味筵席。昔有孟尝君食客三千，无非鸡鸣狗盗，而焦桐的食客，则名副其实“食”之客也。我有幸忝列班行，一次效冯谖而索鱼，焦桐君相陪在水库附近餐馆吃乌鱼，这种鱼形貌轩昂，巍然如武士，瞻之肃然起敬，但不待一刻，化作盘中佳品，令人大快朵颐。品尝之余，主人还连带介绍乌鱼子的好处种种，以及台湾春节乌鱼子送礼下酒的风俗。爱鱼及子，从此乌鱼子成为我的台湾最爱，每次旅台必在机场土特产商店带回数枚，分于长辈共享。

初识焦桐，是在1996年初夏。前一年时报人间副刊举办关于张爱玲的学术研讨会，焦桐是会议筹办者之一，我收到邀请也提交了论文，但因当时身在日本，来不及回国办理手续而未能成行。第二年我陪同导师贾植芳先生去台湾参加“中央日报”副刊举办的“百年中国文学”的研讨会，与焦桐第一次相逢台北，承他热情相邀，赴其府上家宴，为准备去加拿大定居的陈义芝夫妇送行。当时焦桐住在木栅附近的一栋小楼，贤夫人秀丽在时报副刊主持生活类

版面，特别邀请了两位女性名厨前来助兴。焦桐亲自设计筵席菜肴，自题每道菜的菜名，酒色相映成辉，诗食风雅袭人。焦桐身为名刊名编名诗人，三名三高齐备，虽未涉足烹饪，但对美食的钟情已溢于言表，满口噙香。那份雅致的菜单，我至今还珍藏。

过了三年，5月21日，焦桐在台北举办饮食与文学研讨会。这是我人生所经历的一段激情燃烧的岁月，天上人间，纵情迸发，如天女散花，如酒神醉舞，美不胜收。在情欲之火熊熊燃烧之际，焦桐俨然是一位美食的魔术师，一手设计随园晚宴、印象主义晚宴以及他的诗集为主题的春宴，把会议不断推向高潮。随园之古朴，莫奈之抽象，曲水流觞，阴阳鸣奏，梦寐难忘。回上海后，认真拜读焦桐新作《完全壮阳食谱》，其熔诗歌、政治、食谱、情色于一炉之手法，不单单老饕欣悦，也成了烹饪高手炫技弄巧，当知其人已非凡人，出神入化也。

又过了若干年，焦桐夫妇双双离开了中国时报社。焦桐去“中央大学”当教授，秀丽艰苦创办二鱼出版社。于是，我看到焦桐主编的《饮食》杂志、饮食专书、年度饮食文选、名厨料理秘诀……源源不断地输送到读者手里，不仅在台湾的饮食文化界开创一番新景象，而且在大陆，以及东南亚、欧美……世界的饮食文化视野中，有了焦桐雄拔的身影。近年来，他出任年度餐馆评鉴评审团的召集人，出没活动于灯红酒绿之餐饮业，指点江山于五味杂俎之烹饪界，有诗歌的想象，有学理的探究，有情感的奔放，有香味的刺激，也有随之而来的事业的蒸腾，焦桐的身影一变再变，提升又提升，美食大师的桂冠，已经非君莫属。

焦桐如前辈诗人余光中，双手各执一端：左手缪斯，右手烹饪，诗与美食，不相上下。究其文化源流，饮食从来就是传统文化之一脉，与阴阳哲学、儒道学说、诗词曲赋、太极武术、中医书法全在

一路，有异曲同工之妙。焦桐近年写作为数可观的饮食散文，历数台湾饮食，放眼世界佳肴，色香双全，是上好的精神佳肴。我曾经在2003年以后主编过三年《上海文学》，曾蒙焦桐慨然相助，允其美食文章在刊物上开设专栏，每篇文章我都先睹为快，往往在夜半昏灯之下，读之忍俊不禁，读后顿觉腹饥，于是寻找食物充腹。听说焦桐为了写作美食诗文而实践厨房，给全家成员带来体重猛增的喜剧，而我的体会是，阅读焦桐的美食文章，多少也会有长胖几分的危险。

美食文章现在铺天盖地，但真的要写好则不容易，因为美食文化是一种稍瞬即逝的艺术行为。常说美食要有色香味，但三者永远不能同时呈现。美食在没有入口之前，色香俱全，但没有真正的“味”，色香仅是“味”之铺垫，不是美食本身；一旦入口，美食才是美食，但此时已无色香，徒留味觉在口中，而一旦味觉形成，作为“物”本身的美食已经融化为“无”，无法重复，无法留存，也不能放在展览馆里展览。美食之后所剩的感觉就是饱胀，而饱胀则是美食享受的生理大敌，由此消解了美味。所以，美食文化是留存在瞬间感觉之上，是一种极为珍贵也极为难得的艺术享受，它既是感官的也是情欲的，这样的感受要用文字去留存实在是很困难的。

其次，美食所产生的感官享受本身也具有极为复杂的形态，似乎很难一言道尽美味佳肴究竟是什么“味”，所以一般的美食文字，多半是绕开美食本身的感觉，描述食物的品质所带来的精神感受。如周作人小品即是一例，知堂并非美食家，感受的食材也有限，但偏好谈吃，无非是通过食物借题发挥，谈出人生的某种境界。还有一种是厨师写的美食文章，基本上是围绕着食物的烹调法介绍技巧，这也是目前比较受欢迎的美食文章，因为实用，女性作者为多。但

真正老饕的美食之文，我以为应该传递给读者的信息既不是如何“煮”，也不是如何“想”，而是对美食之“美”的感受，以及对这种享受的赞美和推广，把美食作为一种艺术，就像我们在展览馆里品嚼传世的绘画艺术，在音乐厅里陶醉大师的音乐杰作，在书斋里感受文学世界的种种描述，在鸳鸯暖帐经历一场销魂的生命之爱，都是难以言说而偏要说，这才是谈艺术，也是美食文章之精魂。

读焦桐的文章，就能生出如是感受，有许多享受美食的经验之谈，都让人拍案称绝。仅举一例：关于吃螃蟹，已经成为我们江南人每年必行的嘉年华，犹如过盛大庆典，总是满桌的流水盛宴点缀螃蟹。而焦桐却有独到心得：“螃蟹太美，美得必须仔细感受，不好让其他气味干扰。我自己在家吃蟹，从来不允许餐桌上出现第二种菜肴，只有米饭，孤星伴月般，专情地衬托螃蟹之味；最多喝点小酒，也不宜多。”（《论螃蟹》）这虽然是介绍他本人的吃蟹习惯，更能从中体会到他对于蟹的美味的珍重，以及他独到的感受。所谓用白饭来净化口味和心灵，然后全神贯注感受螃蟹的美味艺术，这种态度，敬畏也；这种吃法，内行也。

现在焦桐的美食散文要在三联出版，焦桐嘱我写几行字代为序言，真是得其所哉。我自认也是一个二三流的老饕，一个老饕论说另一个老饕的美食文字，自然眉飞色舞，欢欣鼓舞。但是，一道好菜，经别人吃过了再吃就没有意思，阅读好文章也是如此。所以，还是希望美食家焦桐的美食美文跨海登陆，在新的读者眼中获得新的感受。我就此打住吧。

2010年10月31日于鱼焦了斋

自序

我越来越相信人生是充满偶然和错误的，各种大大小小的偶然和错误。

当初若非撰写诗集《完全壮阳食谱》，就不会试着烧菜，也不会被餐馆老板误会成美食家，时常应邀去试菜。阴错阳差，竟开始涉猎饮食文化，编选文集，举办饮食文学研讨会，以及各种主题餐宴如“春宴”、“随园晚宴”、“印象主义晚宴”、“文学宴”等等，更在“中央大学”开设饮食文化、饮食文学课。后来变本加厉，竟编辑年度饮食文选，开办《饮食》杂志和年度餐馆评鉴。

初次办“春宴”是在永福楼，试菜前几天，总经理任意诚先生发现《完全壮阳食谱》造成旗下厨师们不少疑虑，乃召集各部门主厨开会讨论。我忐忑走进会议室，一群穿戴整齐的厨艺高手同时起立高呼“焦师傅好”。我的虚荣心在那一刻完全得逞。本来还担心这些主厨会提一些烹饪上的专业问题，幸亏提问的都是关于食材如何取得，诸如“新出土恐龙蛋”哪里去买？“奉化县溯溪而上的小鱼”究竟是什么鱼？那些问题直接纵容了我喜欢吹牛的脾性。

后来，我之所以略谙厨事，其实是女儿训练出来的。一个男人

有两个美丽的女儿，怎么可能不烧得几道好菜。

“明天的便当要带什么？”我总是做好早餐后，这样问珊珊；她总是回答“随便啦”，从不挑剔。我通常在星期日就拟订一周的烹饪计划，以及各项准备工作，如此这般几年下来，竟也烧过数百道中西菜肴上桌，轮流孝敬女儿。女儿对鱼之外的海鲜过敏，我努力在她体质可忍受范围的食域寻求变化，其中不乏鱼翅、佛跳墙、砂锅鱼头等宴席菜。有一天，女儿忽然爱上地中海料理，我急忙在厨房的米酒、绍兴酒、高粱酒旁边，另置红白葡萄酒、琴酒、朗姆酒、白兰地、冷压橄榄油、巴萨米克醋；花椒、胡椒、八角、甘草的罐子旁，也多了迷迭香、茴香、茼蒿、奥勒冈叶、胡菜籽、肉桂、帕玛森乳酪，并在阳台的小菜园加种薄荷、罗勒、虾夷葱、百里香、西洋芹。

如今追忆，一个远庖厨的中年人，为了文学创作走进厨房，为了好玩赴异国办“饮食文学营”，为了编印食谱而开出版社，为了面子而钻研厨艺，为了贪吃而日益臃肿。啊啊啊，我成为饮食文化的学徒，开始于偶然，偶然中发现了生活中的若干滋味。我很庆幸自己对食物的好胃口，任何食物，只要烹调得宜，总能引起我旺盛的食欲。饮食散文亦然，起初是《联合文学》初安民邀稿，慢慢挖掘记忆，遂逐一载录意见而成篇。

饮食果然也充满了戏剧性：传统风味名食“三不粘”据说源于陆游之母和唐婉的婆媳问题；苏东坡若非被贬谪到黄州，也不会创作出流传千古的“东坡肉”；传闻“过桥米线”是清末某秀才之妻在帮助丈夫攻读时无意中创制出来的；关于“佛跳墙”则流传着乞儿与和尚的故事；江南磕指谢茶的习俗，附会着君臣间率尔操觚所制

定的饮礼；乌韦·狄姆（Uwe Timm）的小说《咖喱香肠之诞生》描述德国名食咖喱香肠的诞生，竟是因为发明人在楼梯上摔跤，打翻了番茄酱和咖喱粉……

说不定肥胖也算巧合，一种贪吃者义无反顾的宿命。其实我也几度想减肥，后来发现这企图和嗜吃颇有冲突；尤有甚者，每次看一些身材苗条的朋友犹厉行减肥，就自卑感陡生。既然减肥那么难，干脆改变自己的美学观：肥胖是美的。我终于说服自己：人类历史中，向来崇尚肥胖美，瘦的美学观是晚近才出现的，一种源于好莱坞厌食式的消瘦美学，这肯定是病态美。

肥胖是美的。

我可能从小就贪嘴，对食物一直充满了热情，虽然牙齿差，却像莎士比亚说的：“食欲是一只无所不在的狼”（Appetite, a universal wolf.）；糟糕的是，消化力也强。在餐桌前，母亲和妹妹总是盯着我吃东西，就会觉得眼前的东西似乎很美味。我的食量大概是唯一让她们满意的优点。

有一次在复旦大学开比较文学年会，溜到闸北“老丰阁”吃本帮菜，侍者眼看我独自吃一整桌菜肴，遂三三两两在我身旁晃来晃去，露出十分奇异的眼光；后来有两个人干脆坐在对面看我吃菜，盯着我十分钟。

食物恒是一种呼唤，并活跃了我们的精神和生活。夏目漱石弥留时，睁开双眼，对儿子说“我想吃东西”。医师衡量下，给他喝了一匙葡萄酒。“好喝。”他细细品味，终于又静静地阖上眼。这是夏目漱石在人世间最后的两句话。

然则食物的角色有时竟显得尴尬，尤其是美食，它以沛然难御

的感官魅力诱引人们，颇使一些奇怪的读书人不安。他们被汹涌挑起的欲望，似乎抵触了长期被规训出来的禁欲意识。日本文艺评论家小林秀雄（1902—1983）的味觉敏锐却刻意压抑，讲究饮食却拒绝书写饮食，对饮食一事带着强烈的羞耻感，断言食欲是最低级的欲望。

这自然是一种味觉的囚禁。丹麦作家迪内森（Isak Dinesen，1885—1962）的小说《芭比的盛宴》（*Babette's Feast*）描述了一个在偏远山脚边的小镇，日常生活十分乏味，饮食无非煮煮鳕鱼干和大麦面包汤。那些清教徒年纪越大越昏聩，重听、健忘，却常翻出四十年前的旧账，彼此怨怼，见面即怒目争吵。但他们一起读福音。他们面对不可知的芭比的盛宴，忧喜交织，互相告诫舌头仅能用来赞美上帝：“舌头虽小却能坏大事……我们要除去舌头的所有味觉，涤净一切好恶的感觉，只让舌头做赞美和感恩这类高尚的事。”

然而那顿丰盛的法式料理后，房中散发着天庭之光，沉默的老人灵活运用舌头，重听多年的耳朵再度开启，时间变成了永恒，他们牵着手一起唱歌，黄金般的歌声流泻在凛冽的空气中，人人蒙受恩赐返老还童，彼此身心相系，祝福声四下回荡。

对村民来讲，那顿芭比的盛宴俨然是一次大规模的人格改造工程，让一群互相埋怨攻讦的糟老头，有了相亲相爱的青春心灵。

欲培养饮食的审美能力，甚或心灵的自由，必须先释放味觉。美食，不可思议地影响着我们的心灵。我总觉得舌头的阶级性非常分明，等而下之的舌头通常用来打口水仗、呼口号，高尚的舌头用来赞美神，最高级的舌头则用来接吻、品味美酒佳肴。我常想，台湾人恐怕太缺乏美食了，我几乎可以断定，多享受美食，就不会那

么悲情了。

人类文明的发展，靠的是一张嘴。饮食是一种文化，一种审美活动，与生活方式紧密连接。不谙饮食的社会，恐怕罹患了文化的失忆症。

厨艺，意味着想象力和创造力，欣赏伟大的厨艺，需要长期的教养和训练。我因为结识了一些厨艺家，有时会吃到奇奇怪怪的东西。有一次喝到张北和先生以虫草、淫羊藿珍酿的鹿鞭酒，并吃下一大段红烧牛鞭。说来惭愧，鹿鞭和牛鞭又长又粗，可惜却好像未令我雄壮威武。可能喝醉了，我当晚竟扁桃腺发炎，来不及上床就瘫软在沙发上睡着了，大病一场。

上海极品轩老板陈力荣先生将他的工作室命名为“炼珍堂”，并正式营业。取这个名字，不知是否仿效段文昌？口气很大，可见他对食艺的进取心。唐代段文昌丞相精于烹饌，将丞相府的厨房命名为“炼珍堂”，行旅途中的则叫“行珍馆”，他所编《食经》五十卷，当时的人称之为“食宪章”，可见食谱也能成为“吃”的典章制度。

美好的饮食背后，肯定有美好的头脑。诚如张光直先生所说的，欲理解任何民族的文化核心，最有效便捷的途径是通过肚子。古人用美食祭祀以祈幸福，祈求的对象又往往以饮食为象征，这是“礼”的本来含义；象形文字的发明从饮食开始，进而发展出丰富的文字；人类最早的艺术也跟饮食行为关系密切，路人皆知“美”的观念始于饮食。

美好的食物总是真情流露，适合大众的口味，不造作矫饰，带着地方特色和联欢性格，有时温柔，有时狂野，总是渲染着青

春活力。

白居易诗云：大抵好物不坚牢，彩云易碎琉璃脆。天地间，一切的美都是短暂的，也多容易有缺憾。美好的饮食往往恋情般无常，有些从前常去的餐馆像“永宝餐厅”、“涎香小馆”、“夫妻档”、“梦见地中海”都歇业了，成为永恒的思念。我怀着珍惜的态度，书写饮食经验，珍惜每一道美味的菜肴如闪过的吉光片羽，珍惜好餐馆如擦肩而过的人情，追忆那些奔驰离去的事物。如同普鲁斯特所慨叹的，一切皆在永恒的消逝中，我打算持续以书写来顽抗这世界的缺憾。

论素食

我在金门服兵役时，有一个冬夜营辅导长查哨回来，说被连上同袍养的一只黑狗咬到裤管，遂命伙房将那只闯祸的狗宰杀来吃。我的同袍甚为悲愤，知道他的爱犬不保，遂央请伙房的朋友将狗肝留下来，他要亲自吃掉，绝不分给那可恨的营辅导长半口。我至今不能理解为什么指定要吃爱犬的肝脏？依稀只记得他吃狗肝的表情相当激烈，决绝。

可我清楚记得，柯姓营辅导长曾在1978年返台，接受“政战楷模”表彰。我也曾受尽这个“政战楷模”的欺凌恶整，那个危疑肃杀的年代，在金门战地，他很不爽我们“老芋仔”连长，却又无可奈何。我是老连长的参一文书，因此三番两次被找麻烦是容易理解的。有一次营测验，我奉命赶刻一百多张钢板，连续三天不能阖眼，连续五餐无暇进食，待到营辅导长办公室恭恭敬敬呈上成果，他轻蔑地瞄了一眼，随手掷在地上。我含泪捡拾起散了满地的一百多张钢板，胸中燃烧着怒火，恨不能像他吃狗肉般将他拆吃落腹。

那个“政战楷模”对狗肉之穷凶极恶，乃我生平仅见。如果那个冬夜，他不是被狗咬了，而是被仙人掌刺到，他会不会下令伙房

将仙人掌炖来进补？

1.

长期以来，动植物被界定为“财产”，我们常残杀动物来庆祝某些事情，这是蛮横的物种沙文主义（species-chauvinism）。王梵志有一首诗：“劝君休杀命，背面被生嗔。吃他他吃汝，轮回做主人”，以因果报应劝世人不要杀生。

佛教、印度教、耆那教崇尚非暴力主义（ahimsa），尤其是耆那教徒，不伤害生灵，甚至会过滤饮水、戴口罩，以免饮入或吸入虫子。耆那教徒担心不慎踩到昆虫，还禁止从事农作，只好在都市里经商。

早期的基督教，也致力于严格的素食，是为了战胜肉体的邪恶，跟怜悯动物的苦难无涉。佛教戒杀生，关系着轮回果报；儒家不忍杀生，连萌芽中的草木也不忍摘折，则是从仁心出发。

许多我服膺的心灵都很慈悲：达·芬奇开始他严格的素食生活后，常在城里买笼中鸟到乡间野放；圣雄甘地几乎就是一个素胎，从襁褓起就受耆那教虔诚的素食主义、非暴力观念影响……

现代工厂化的集约饲养，是动物的集中营，它们出生即被监禁在拥挤窒闷的空间，长大后被强迫受孕、母子拆散、剥夺社群生活，为防止同类相残还被剪掉喙尖，被残酷载运、屠杀。

亚当斯（Carol J. Adams）就喟叹：“吃肉是对动物最具压迫性、最广泛的制度化暴力。”（Meat eating is the most oppressive and extensive institutionalized violence against animals.）这些，是“素食