

寻找美言家

蒋洪 著



上海書店出版社
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE



蒋洪 著

寻找美学家



上海書店出版社
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

寻找美食家/蒋洪著. —上海:上海书店出版社,
2018.8

ISBN 978-7-5458-1679-2

I. ①寻… II. ①蒋… III. ①饮食-文化-吴江
IV. ①TS971.202.533

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 152640 号

封面题签 陶文瑜
封面绘画 沈嘉荣
封底篆刻 屠 阳
责任编辑 杨柏伟 陈 鉴
装帧设计 杨钟玮

寻找美食家

蒋 洪 著

出 版 上海书店出版社
(200001 上海福建中路 193 号)
发 行 上海人民出版社发行中心
印 刷 上海展强印刷有限公司
开 本 890×1240 1/32
印 张 7.75
版 次 2018 年 8 月第 1 版
印 次 2018 年 8 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5458-1679-2/TS·10
定 价 30.00 元

序

华永根

蒋洪先生出书，我真为他高兴。大数据时代，纸媒日衰，书刊读者减少，蒋先生仍执着写文编书着实可敬。其实他与我一样喜欢美食，喜欢书籍，出书是一种知识传播，更是对某事物情结的表露，喜欢者读之，不喜欢者可弃之，各爱各的。闻一多先生有句名言：“一个人可以无师自通，却不可无书自通。”书在这里被闻先生说了一个明白。

蒋先生是我的入室弟子，我俩早在2012年恩结师徒，还举办了一个拜师仪式，从那后有句话说：“蒋好汉拜华英雄门下了。”我俩师徒之间有约在先，约定各自为对方出书写序。我那本已出版的《食鲜录》序就是蒋洪所撰，现在该我为他《寻找美食家》一书作序了。这种“俗约”反映的是我们师徒之间对对方的欣赏，也不难看出我俩对美食追求的一致性，说到底那是一种真正的亦师亦友关系的体现。

我与蒋洪认识源自于2007年的震泽太湖农家菜美食节上，那时他在吴江旅游局工作，也是一位旅游饭店星级评定员，掌握着对餐饮、客房等各种环节上的服务管理标准。随后我俩在多次美食节庆、饮食文化研讨、美食品鉴活动中走到一起。他对各类美食活动组织有序，工作踏实，在许多环节上与我的想法一致，有时还能制造一些“亮点”，为我为所赏识，正如《易经》所说：“同声相应，同气相求。”在美食文字工作上

他比较灵活，善写能编，他主编的《水韵吴江》，是宣传吴江地区旅游资源、人文景观及风味美食的刊物，深受读者喜欢。长期以来他一直关注苏帮菜的传承与创新，挖掘整理出一大批吴江传统美食美点，是一位不可多得的美食文化创意者。

这本《寻找美食家》，介绍以吴江地区为主的美味佳肴，文字涵盖信息量大，涉及美食面广，组织结构自然，以“节气美食”“乡愁”“吴越美食”“寻找美食家”等篇章纵谈为主线，较全面地细述吴江美食，他以朴素的文字、流畅的笔法，用历史的考证、烹饪原理把这些美食绘声绘色地奉献在读者面前。在岁华轻别中走来，严守着时令习俗，处处显现着吴江从农耕社会一路走来的痕迹，吃食伴随着节气，时令催熟着美食。我读过他写下的许多美食文章，我都以自己的审美逻辑欣赏他的美文，他对某一美食的叙述往往是游离在美食之外，更多是自己的情感、意识的流露。这些感知如同唱戏，把前戏唱得很足，而美食后部却点到为止，有些地方让出空间让读者自己去理解进而转化为继续读下去，因为他把味觉上的感受转化为笔下文字时，清楚知道一定有比自己更聪明的读者。

蒋洪先生对美食执着、守候，似乎永远自得其乐。多年来蒋先生一直担任吴江吴越美食推进会的会长，我也被他请去当推进会的“战略顾问”。在他的领导下，吴江地区美食活动一直红红火火，随之而来的吴江各乡镇传统名菜、名点、各类小吃纷纷走出农家，登上饭店、酒家的餐桌。在挖掘传统美食上，蒋洪先生力排众议以惊人的毅力复原“莼鲈之思”等典故名菜。吴江美食“莼鲈之思”，是西晋文学家张翰（字季鹰）因思吴中菰菜、莼羹、鲈鱼脍，遂命驾而归，以这款美食度过自己政治生涯的“难节”，又以此菜传承“思乡之情”，成为中国餐食史的经典。蒋洪先生经过认真研究挖掘整理，此菜已被他完整复原，在吴江已有上市，这真是件幸事。由此他与古人张翰结缘，经高人指点，自己名号

“季鹰乡亲”。

吴江地处太湖之滨、运河之畔，吴根越角，蕴藏丰富的特有食材，有些食材真叫人拍案叫绝。那些“只此一家”的食材四季应时而出，从历史记载看，著名的平望莺脰湖银鱼，有句话说道“绿杨深处卖银鱼”；分湖紫须蟹，有句说道“渍蟹姜芽敛手辛”；同里湖鲈鱼，有句说道“以蒿秋水脍鲈肥”；松陵莼菜，有句说道“垂虹亭畔莼丝美”等等，不胜枚举。除此以外，吴江各镇还有许多名小吃，油墩、鲜肉烧卖、松糕、套肠、闵饼、黑豆腐干、酱菜、熏豆茶、香青菜等等，真是琳琅满目。蒋洪先生利用这些食材策划了四季宴、运河宴、蟹宴、鱼宴等等，把吴江美食推向了一个新的高潮，上了一个更高层次，得到了业界赞颂，老饕热捧。如果把吴江美食比作唱歌的话，以前只能唱单曲，现在蒋洪总导演已能演出整幕歌剧了。

将书取名为《寻找美食家》，是作者心中放不下的美食推广，寻找美食知音，寻找美食路上的拍档。在我国历史上曾出现多位著名美食家，宋代大诗人苏东坡是一个名副其实的美食家，他在官场的沉浮中，有块自制的“东坡肉”，流传至今，为人津津乐道。元代倪雲林这位大画家散去所有钱财，游走在云间湖乡，撰写了《雲林堂饮食制度集》，其中“云林鹅”，至今一直被人称颂。清代袁枚人称袁才子，撰写的《随园食单》为中国饮食史上的经典之作。近代苏州美食家当属陆文夫先生了，他把苏州美食撰写在小说、散文中，并以苏州特有的饮食形式出现在字里行间。这些著名美食家都具有敏捷的头脑、灵敏的舌尖、灵巧的双手，笔下生辉。他们爱吃、善吃、能写，把那些美食中的意境书写下来，抒发自己的情感，又能借题发挥出人生哲理，随之又如实写下那些美食制作细节，告诉大家吃法，这些是美食家情怀、乐趣。“寻找美食家”，我意会是更多发现、培育“美食家”，在这样的一个过程中能遇到自己在美食上的酒朋诗侣，发掘出更多美味佳肴，似乎还想与他们一起守候美食、共

享美食。

升华吃食的精神境界。从本质上而言，美食除吃饱外还惠及人们的健康及精神，就像我一样吃到佳肴，在醉余、梦里仍呼唤着美食。

目录

1 序 华永根

一、节气美食

3 节气美食

13 冬至吃团子

16 小寒烧划水

18 大寒煨冬笋

20 立春炸春卷

22 雨水腌笃鲜

24 惊蛰蚬子汤

26 春分酒酿圆

28 清明炒螺蛳

30 谷雨拌马兰

32 立夏蚕豆饭

34 小满治银鱼

36 芒种酥鲫鱼

38 夏至六月黄

40 小暑炖黄鳝

- 42 大暑粉蒸肉
- 44 立秋炸小肉
- 46 处暑烫芡实
- 48 白露黄焖鳗
- 50 秋分剥菱角
- 52 寒露煮河蟹
- 54 霜降烹羊肉
- 56 立冬炖母鸡
- 58 小雪腌酱肉
- 60 大雪削荸荠

二、乡愁

- 65 早餐
- 68 仓桥汤包
- 71 馋人的闵饼
- 73 鲜肉烧卖
- 76 最忆生黄酱
- 79 猪油
- 81 肉墩头
- 83 年菜演变录
- 86 湖鲜好吃皆因水
- 88 震泽小吃
- 90 同里滋味
- 93 撩拨乡愁
- 97 水面筋

99 白什拌

102 臭卤齏

三、吴越美食

107 吴江香青菜

110 太湖边的大头菜

112 醉蟹

116 太湖鱼头汤

118 红烧羊肉

121 徐鹤峰新厨艺

123 盗朱龙祥的关子

131 刘锡安奥灶面

135 黄才根与太湖蟹宴

137 蚕豆季里的鱼宴

142 枫镇大面

144 母油鸭

147 蜜汁火方

149 虾籽鲞鱼

151 鲃肺汤

153 红烧姜汁小龙虾

155 苏式熏鱼

157 老严酱鸭面

159 卷尖与卷鲜

163 松子东坡

166 青鱼头尾

170 抱籽虾

四、寻找美食家

- 175 寻找美食家
- 178 吃货辨
- 180 一双筷子
- 184 七分饱
- 187 莼鲈之思
- 191 三十而立
- 194 纪念陆文夫
- 197 华永根和过云楼
- 201 师父的投射
- 203 炒五毒
- 205 春韭秋菘
- 207 厨师与食客
- 209 老板、厨师与食材
- 212 老徐与铁板烧
- 214 吴江味
- 216 老镇源
- 218 好面，君居易
- 221 《美食与美酒》采访一
- 226 《美食与美酒》采访二
- 230 《食鲜录》序
- 232 会吃，才会遇上美食

- 235 跋

一、节气美食

节气美食

节气美食，美食即物候，由节气习俗、食俗和本区域当令可食用动植物集合而成，是区域传统文化以饮食为载体传承，以及天人合一、人与自然和谐的范例。

我国的先民们把完全见不到月亮的一天称“朔日”，定为每月初一；把月亮最圆的一天称“望日”，为每月十五或十六。将朔一望一朔周期称为一个“朔望月”。传说大禹建立夏王朝后，以寅月（现农历一月）为正月，史称夏正。

公元前 104 年，按照汉武帝的旨意，太史司马迁召集民间历算家唐都、落下闳，历官邓平等，根据天象实测和长期天文记录制订了《太初历》，规定一个回归年等于 365.25016 日，一个朔望月等于 29.53086 日；以斗柄建寅为岁首，开始采用有利于农时的二十四节气；采行“节气居月十五日前则下月自动置闰”的制度。

在古代，通常将冬至到夏至再到冬至之间的时间段称作岁实，即一回归年。一个回归年中的二十四气，从冬至开始，顺序把单数次序的十二个气如冬至、大寒、雨水、春分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪叫做“气”，用来确定月份。如冬至所在月份为冬月（农历十一月），大寒所在月份为腊月（农历十二月），以此类推……另外偶数次序的十二气如小寒、立春、惊蛰、清明、立夏、芒种、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪，叫做“节”。“气”与“节”统称节气，排入各月

的位置。

根据早期四分历：冬至所在月最早于商代即被确定为夏正十一月。冬至、夏至可依靠圭表测算太阳投影长度而确定。汉《太初历》利用更精密的天文观测，将位于牵牛初度的春分点定为黄道坐标轴基点，黄道一周 24 等分，即是二十四节气所在的太阳周年视运动位置。

农历为阴阳合历。二十四节气虽然也是农历的组成部分，但农历采用朔望月，故二十四节气在日期上与农历没有对应规律，而与西方格里高利历（即公历）可以匹配。上半年在 6 日、21 日前后，下半年在 8 日、23 日前后。

2016 年 11 月 30 日，“二十四节气——中国人通过观察太阳周年运动而形成的时间知识体系及其实践”正式列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。

此处即依二十四节气顺序，从冬至开始介绍节气美食。

【冬至】农历十一月，公历 12 月 21 日至 23 日交节

节气含意：冬至，苏州“冬至大如年”。冬至的白天是一年中最短的一天，“吃了冬至饭，一天长一线”。

当季食材：鲫鱼、湖羊肉。

苏式生活之讲究：江南羊肉较少用涮，苏州羊肉中藏书羊肉汤较出名，喝羊汤可以暖身。而吴江区居民以冬天吃羊肉浇头面为第一享受，用湖羊大卸六至八块大铁锅烧煮，依顾客需要用剪刀取料，故亦称剪刀羊肉，肥肥的无膻味，有滋味。

【小寒】公历 1 月 5 日至 7 日交节

节气含意：小寒，是二十四节气中最冷的节气。“三九补一冬，来年无病痛”，冬令食补和药补兼顾，温补为宜。

当季食材：青鱼、山芋。

苏式生活之讲究：青、草、鳊、鲢四大家鱼中，青鱼排行老大，青鱼

鳞可做成漂亮的鱼鳞冻。江南食谚“青鱼划水鳊鱼头”，道出了青鱼尾巴的珍贵。苏州、上海等地餐馆一般做红烧划水，扇形的划水上桌，新鲜感觉即刻涌现。

【大寒】农历十二月，公历1月20日至21日交节

节气含意：大寒，民间有“大寒大寒，防风御寒，早喝人参黄芪酒，晚服杞菊地黄丸”的谚语。

当季食材：草鸡、鳊鱼、辣椒、芥菜、冬笋、酱肉。

苏式生活之讲究：酱肉是太湖南岸地区特有，以上等猪肉腌制、晾干、再浸入酱油、再风干，大冷天需太阳照顾，十五天可制成。外来打工者未知农家屋檐下此为何物，喜呼黑肉。酱肉以硬香为美，刚出笼屉的清蒸冬笋酱肉，皮色深褐，肥肉透明，瘦肉暗红，加上冬笋的嫩黄，筷子未伸而眼鼻先被折服。

【立春】公历2月4日前后交节

节气含意：立春，旧时县令要鞭打春牛，意寓春耕开始，故也称“打春”。饮食要考虑春季阳气初生，宜食辛甘发散之品，不宜食酸收之味。

当季食材：蚬子、水芹、萝卜、韭芽、芥菜、春鲫、春笋。

苏式生活之讲究：芥菜大都被用于馅料或羹菜，芥菜鲜肉馅的馄饨或春卷是吃客追捧的佳肴。芥菜大多数时候以鲜艳色泽炆色，芥菜末粘在鱼片或笋片上煞是好看，故有芥菜黑鱼片、芥菜笋片等应季菜。古时吴人作羹以味美著称，芥菜塘鳢鱼便是国宴名菜，2010年4月30日上海世博会开幕前夕，胡锦涛宴请各国贵宾即有此菜。

【雨水】农历正月，公历2月18日至20日交节

节气含意：雨水，此时冷暖气团活动频繁，有规律性的风雨交替，气候由上年的干旱冬季进入多雨的春季。春季饮食既要注意扶助阳气，又要避免伤及脾胃。

当季食材：韭菜、芥菜、豆苗、春笋、咸肉。

苏式生活之讲究：春笋分档取料，春尖屑炖蛋或与肉馅为伍，中段用于蒸或炒，下段可做腌笃鲜，切下老得不能吃的笋根可以熬笋油或吊笋汤。

【惊蛰】公历3月5日至7日交节

节气含意：惊蛰，这时气温回升较快，渐有春雷萌动，“惊蛰麦直，蛇虫百脚开食”，大地复苏，农家开始培育瓜蔬种苗。

当季食材：塘鳢鱼、刀鱼、鲈鱼、白鱼。

苏式生活之讲究：塘鳢鱼的家庭做法是完整原条的炖蛋或配雪菜做汤，餐馆的做法一般是开片或切丝，如明月塘片（滑炒）、荠菜塘鳢鱼（羹）。

【春分】农历二月，公历3月20日至22日交节

节气含意：春分，这天昼夜长短平均，正当春季九十日之半，故称“春分”。“春分麦起身，一刻值千金”。杨柳青青，莺飞草长，小麦拔节，油菜花香。

当季食材：刀鱼、鳊鱼、塘鳢鱼、马兰头、金花菜、枸杞头。

苏式生活之讲究：松鼠桂鱼是苏州美食的代表，鳊鱼在苏州按季节和烹饪方法的不同，有四种做法：春季松鼠桂鱼（炸）、夏季瓜姜桂鱼丝（炒）、秋季千层鳊鱼（火腿、笋片、香菇之间相间鳊鱼片，蒸）、冬季干烧鳊鱼（煎）。

【清明】公历4月4日至6日交节

节气含意：清明，“万物生长到此时，皆清洁而明净，故为清明”。清明节是上坟祭祖的日子。习俗还有踏青、荡秋千、踢蹴鞠、打马球、插柳等。

当季食材：螺蛳、鲥鱼、河豚鱼、香椿头。

苏式生活之讲究：清明螺蛳赛过鹅，清明时节螺蛳肥美鲜嫩，此时螺蛳尚未排卵更无仔螺干扰。挑青色薄壳螺蛳剪去尾部，水乡以酱爆烹