

生活之旅丛书

新民晚报夜光杯

文选

◎ 戴文妍

龚建星

选编

美食



情怀

上海科学技术出版社

书

新民晚报
夜光杯

文选

◎ 戴文妍

龚建星

选编

从

旅

之

活

生

美食情怀

戴文妍 龚建星 选编



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食情怀 / 戴文妍, 龚建星选编. — 上海: 上海科学技术出版社, 2002.10

(生活之旅丛书)

ISBN 7-5323-6532-8

I. 美... II. ①戴... ②龚 III. 饮食—文化—通俗读物 IV. TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 063409 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 850 × 1156 1/32 印张 9.125 字数 150 千

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-4 200

定价: 18.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

美 食 情 怀

.....

行 旅 印 痕

.....

游 走 世 界

.....

生

活

之

旅

丛

书

◎责任编辑 何丽川

◎装帧设计 赵峻

前言

我是个对食物充满渴望与热情的人，一般情况下，我不在乎吃的粗细，却十分珍惜料理食物时那份心情。

那时，在北大荒的农场里，食物匮乏。冬末春初，是蔬菜断档时节，我们总是喝着酱油黄豆芽儿汤。有一年，许多知青都回家过年去了，我对着那碗酱色之汤，眼睛发呆，神情沮丧，脑子里灰蒙蒙的一片，如同傍晚起风的山野，心情糟透了，不知道下一步何去何从。

忽然之间就有些领悟，我是在渴望绿色，我得了渴绿症！我满世界地去找绿色。在一位已成家的知青屋里，我找到了一把青绿色的小葱。接下来的事儿就比较欢快了，将小葱洗净，折成寸把长，有序地排列在白色搪瓷碗里。再将那碗酱色之汤坐于炉上，滚开。小葱便从手中慢慢续入汤中，几番翻舞，遂飘出丝丝清香。

久违了，那样纤细的、淡雅的、叫人怜爱的葱香。整个冬季，我们饱受了豆饼、烂菜叶糊煮的猪食味，马圈里熏得人睁不开眼的马粪味。还有小道上，放眼望去，满目皆是枯枝败叶，一头老牛拖着灰色的板车。

这一碗青青小葱汤，其实是很神奇的呢。那一刻，它让我的眼睛亮堂堂，脸颊红彤彤，思绪万千，我以为我面对的是一份终身难忘的美食，充满了魅力。

若干年以后，在新民晚报的“夜光杯”上，有一个专栏叫《美食情怀》，有读者从天南海北投来稿件，讲述他们自己与美食的故事。我有幸结识这个专栏，并且阅读那些来稿，它使我想起了北大荒的那一把青青小葱。这个时候，中国的大地上，食物已空前的丰富，人们的食欲也普遍的高涨，美食不再是一种奢望。在家庭的饭



桌上，在豪华的酒肆中，在吆喝声此起彼伏的小吃廊里，美食比比皆是。人们歌颂美食，发掘美食，创造美食，受益美食，情怀美食，以此将美食进行到底，把这个专栏出挑得多姿多彩。可以说，在专栏中，《美食情怀》的来稿最多，读者也最广。

上海科学技术出版社的编辑慧眼识美食，要将这些文章汇编成书，这是顺应了如今老百姓的心思——“民以食为天”。

戴文娟

2002年9月

目录

通尝东风

1

- | | | | |
|-----------|----------|---------|----------|
| 天目大鱼头 | 林苕步 / 2 | 江南乡菜 | 黑白 / 47 |
| 咸菜大汤黄鱼 | 吴名响 / 4 | 莼菜 | 林苕步 / 49 |
| 朱坝的锅贴小鱼 | 赵圣铁 / 6 | 霉干菜情结 | 虎嘉祿 / 51 |
| 鲞鱼羹 | 吴兴钢 / 8 | 杭州落苏 | 陶玲芬 / 54 |
| 三吃白水鱼 | 白忠懋 / 9 | 青南瓜黄南瓜 | 徐德培 / 56 |
| 春来步鱼鲜 | 宋宪章 / 11 | 苏北蒸菜 | 邹展芳 / 58 |
| 鲃肺汤 | 周劭 / 13 | 杏仁小菜 | 朱厂院 / 59 |
| 镇江吃“船鲢” | 王大庆 / 16 | 上清豆腐 | 王汉果 / 61 |
| 际遇“万三蹄” | 李燕 / 18 | 山东醋溜菜 | 李大伟 / 64 |
| 周家驼子 | 李木子 / 20 | 徽州毛豆腐 | 洪学明 / 66 |
| 喜爱“东坡肉” | 赵天华 / 22 | 徽州锅 | 曹功万 / 68 |
| 鸭子炖芋艿 | 洪年 / 24 | 屯溪吃徽菜 | 王晓君 / 70 |
| 喜喝家乡炖汤 | 蓝翔 / 26 | 话说常州麻糕 | 白忠懋 / 72 |
| 海门羊肉 | 韩伍 / 28 | 草炉饼 | 晓秋 / 74 |
| 单县羊肉汤 | 石桥 / 30 | 夏饼 | 翁杨 / 76 |
| 吃炸蚕蛹 | 林钧堂 / 32 | 淮安茶馓香 | 姜梅根 / 78 |
| 椒盐蝎子 | 洪丕谟 / 34 | 蒸馒头 | 钟锐 / 80 |
| 苏州的臭豆腐干 | 吴凤珍 / 37 | 皮肚面 | 马龙 / 82 |
| 淮阴“三吃” | 史美龙 / 39 | 小米粥 | 宫宝 / 84 |
| 谁知蔓菁“东坡羹” | 汪远芳 / 41 | 嵊州冻米好待客 | 张梦林 / 86 |
| 江南的“雨菜” | 夏兰梯 / 43 | 夏令谈“糟货” | 张洪亮 / 88 |
| 春天挑荠菜 | 甘兰章 / 45 | | |



“开胃”西部

91

- | | | | |
|--------------|-----------|----------|-----------|
| 手撕羊肉 | 沈嘉禄 / 92 | 我学会了烧回锅肉 | 胡鹏南 / 111 |
| 大皮院烤肉 | 孔明珠 / 94 | 春来紫蕨更脆美 | 林苕步 / 112 |
| 西安一绝“葫芦头” | 宿育海 / 96 | 皮豇豆 | 邢世嘉 / 113 |
| 西安寒夜品小吃 | 王成刚 / 98 | 岚皋魔芋豆腐 | 黄开林 / 116 |
| 热闹的火锅 | 徐安玲 / 100 | 陕北大红枣 | 梅桑榆 / 118 |
| 毛肚火锅 | 芳敏 / 102 | 西安的饺子宴 | 徐浩权 / 120 |
| “荤素一角”和“冷炭杯” | 罗布 / 104 | 新疆大盘面 爽 | 霍无非 / 122 |
| 四川辣味 | 章慧敏 / 107 | 莼面柔柔 | 周家西 / 124 |
| 此味只应四川有 | 张秀莲 / 109 | 香茗入肴味悠悠 | 闻晓 / 126 |

细斟南味

129

- | | | | |
|------------|-----------|-----------|-----------|
| 广州记吃 | 韩沪麟 / 130 | 消暑降火的萝卜蒸糕 | 蔡维扬 / 141 |
| 潮汕牛肉丸 | 陈侶群 / 133 | 在偃尼山庄吃美食 | 周海民 / 143 |
| 花江狗肉 | 邹晶 / 135 | 景真吃烧烤 | 程秋生 / 145 |
| 山顶上尝“叫花子鸡” | 南寻 / 137 | 美哉，“臭竹笋” | 张建六 / 147 |
| 清炒佛手瓜 | 洪丕谟 / 139 | | |



吮指北国

149

- | | | | |
|---------|-----------|--------|-----------|
| 开江鱼 | 尹卫国 / 150 | 过年吃饺子 | 王元恺 / 162 |
| 美味肉骨头 | 徐鸣 / 151 | 喜食玉米挂面 | 蔡冠周 / 165 |
| 烤鸭 | 井原 / 153 | 顺子冷面 | 姚妮 / 167 |
| 龙椅旁的午餐 | 考萍萍 / 155 | 黑龙江香瓜子 | 肖敏华 / 169 |
| 说说北京炸酱面 | 邵静之 / 157 | 我的大葱情结 | 朱怀兴 / 171 |
| 卤香火烧 | 白木 / 160 | | |

坐吃中州

173

- | | | | |
|------------|-----------|--------|------------|
| 乡里腊肉 | 谭健 / 174 | 初尝洛阳水席 | 南寻 / 186 |
| 汉江美味缩项鳊 | 牛宪纲 / 176 | 开封的汤 | 张军 / 188 |
| 鸡泥桃花鱼 | 靖国 / 178 | 喝玉米糝儿 | 耿去 / 190 |
| 北国奇品——“头脑” | 宋宪章 / 180 | 芝麻叶拌面 | 蔡维扬 / 192 |
| 火宫殿的臭豆腐 | 章慧敏 / 182 | 春日压酒香 | 欧阳阿娇 / 193 |
| 武汉豆皮香喷喷 | 韩瑞芝 / 184 | | |



海派遗韵

195

青鱼秃肺的情结	周三全 / 196	游古镇尝熏豆	马开元 / 214
卢昌鱼	李大伟 / 198	冰豆腐塌菜	周三全 / 216
品尝鱼头火锅	吴毓 / 200	娄塘镇上的豆腐花	王琢成 / 218
汇膏虾姑甲蟹宴	谢旧我 / 202	素大菜和三只汤	洪学明 / 220
“鸿运虾”	程尔曼 / 204	生煎馒头	杨蓓 / 222
蒜酥炒虾	张志宣 / 206	草头塌饼	龚静 / 224
老鸭汤	林苜步 / 208	饭瓜塌饼	陶玲芬 / 226
菜卤蛋	杨蕴石 / 210	老虎脚爪	王鸣光 / 228
东门羊肉香满街	金洪远 / 212	重磅阳春面	虎闹 / 230

饽是福气

233

饽是一种福气	李大伟 / 234	傍林鲜	康景丽 / 249
吃蟛蜞	戴向阳 / 236	清炒苦瓜	洪丕谟 / 251
吃蟹	曹泽民 / 238	备足蔬菜好过年	赵亚山 / 253
泥鳅的味道真不错	倪辉祥 / 240	豆腐境界	姚欣宏 / 255
螺趣	王洪武 / 242	烧烤臭豆腐	刘垂绪 / 257
做鱼圆	陈克勇 / 244	香乳玉针汤	杨建民 / 259
故乡饭店卤菜香	傅康 / 245	吃青果	陈利生 / 261
速食鸡蛋	古青生 / 247	柳饼的回忆	戴向阳 / 263

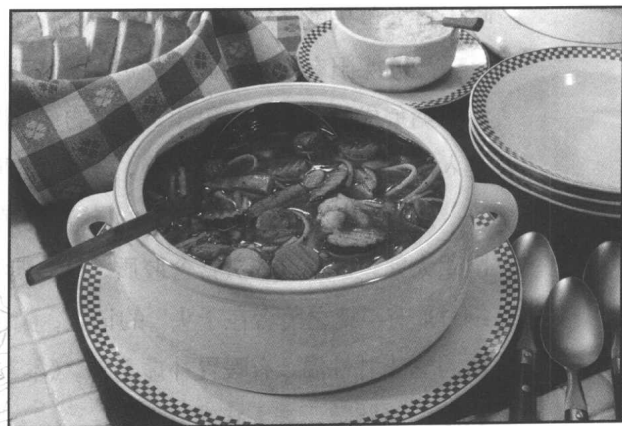
南北馄饨	赵刚 / 265	糯米香粽	俞丽君 / 273
菜泡饭	陶玲芬 / 267	故乡米酒	程乐君 / 275
腊八粥	施青瀾 / 269	文人爱烹香	傅秀宏 / 277
甘之若饴煮红薯	李星寿 / 271		

后记

280

遍尝东风

B I A N C H A N G D O N G F E N



遍

尝

东

风



天目大鱼头

说来不怕见笑，我只要听到什么好吃的，就想方设法地弄来吃；吃到够味的，就三番两次地做回头客去吃个够，我吃天目大鱼头就是这副馋相。

江苏溧阳有条天目湖，周边翠盖成荫，湖水湛蓝清澈，湖中鳊鱼成群，因湖底积沙，养出的鱼，没有泥土腥味，以它入馔，鲜嫩肥润，堪称一绝，于是溧阳鳊鱼名噪远近。

鳊鱼，俗称花鲢、胖头鱼。与鲢鱼、草鱼、青鱼合称中国四大家鱼。鳊鱼的头富含胶质，口感腴润，李时珍《本草纲目》有“鳊之美者在于头”的记载。鳊鱼营养丰富，中医认为它味甘性温，有暖胃补虚之功。《本草求源》也说：“去头眩，益脑髓，老人痰喘宜之。”

我对溧阳鳊鱼向往已久，但路远迢迢，总难谋面，只好干咽馋液，让它留在梦中了。说来也巧，20世纪70年代初我奉命出差溧阳，真是欢喜雀跃。心中策划既要品尝天目大鱼头，还要背一条胖头鱼回来。

大概是期望值太高的缘故，我到了溧阳，跑鱼行，走渔村，东探西问，不得要领。再到饭店，掌柜的说：“天目大鱼头？！眼下正是清明刀鱼上市，你闻到一丝鱼腥气没有？”后来才知道，那场动乱，弄得渔村凋蔽，老百姓当然无鱼尝鲜了。真是好梦难醒，我败兴回到上海，竟把吃天目

遍

尝

东

风



大鱼头的事淡忘了。

也算是老来得福。日前，立人兄来电，约我到宛平南路建科虹桥宾馆的枫林人家小叙，他特别关照去品尝溧阳天目湖的砂锅大鱼头。我不禁喜出望外。但怕“挂羊头，卖狗肉”，又敲钉钻角地问：“烧鱼头的水也是天目湖的？”回答我的口气是吓煞人的坚定。

我如约而至。宴席在有序地进行，当砂锅大鱼头上席时，那尺半长、八寸宽的腰形大砂锅，威风凛凛，大有气压山河的架势；揭盖一看，汤似奶、平如镜；那黑白交错的鱼头沉入锅底，在奶汤中羞羞答答，若隐若现，大有“潭清疑水浅，湖平见鳞影”的雅韵。我正欲飞箸运勺，却由不得我，小姐端锅离席，派菜去了，弄得我馋涎欲涌，只好眼瞪瞪地等着派将过来，承主人厚爱，特地关照将鱼眼分派给我，我喜滋滋地望着碗中奶汤，居然醇而不稠、入口鲜而不腻，慢啜细品，舌间果得鲜鱼本味。再细看鱼眼，青亮腴润，鼓囊囊像葡萄一般，挟之入口，还不及动齿，已噎溜溜地滑入喉中，这时我已经不起美味诱惑，顾不得斯文扫地，索兴牛饮起来，竟然一连四碗，真是朵颐大快，拍拍肚皮，鼓腹而歌起来。

天目大鱼头，让我圆了好梦，改日自然还要再来。

遍

尝

东

风



○ 吴名响

咸菜大汤黄鱼

日前，我去宁波探亲兼旅游，渴望能品味一下宁波“下饭”。但是在外膳食几餐，未见有正宗的传统佳肴，颇感失望。现在宁波的饭店餐厅，不少是外地老板经营，掌勺厨师不懂甬菜烹饪技艺，有的干脆外帮菜上桌，即使有宁波菜肴，也都变样了，品尝起来真不是滋味。有幸的是，在一次家宴的餐桌上，端放着一大碗咸菜大汤黄鱼，顿觉眼睛一亮，真是“踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫”。咸菜大汤黄鱼是一道极其普通的宁波“下饭”，但它不仅是宁波菜肴的佳品，还囊括了甬菜咸、鲜、汤三大特色。

咸，是宁波“下饭”的特色之一。宁波靠海，盛产鱼、虾、蟹等水产品。在大量海鲜捕捞上岸后，急需加工处置，一部分运往市场销售，另一部分加工储藏。以前，无冰柜、冷冻室之类设备，水产品又容易腐烂变质，就只能用腌制的方法储存。这就产生了各类咸鱼、咸虾、咸炆蟹、龙头烤、鳗鲞等咸货。这些咸产品又成了当地人群的主要“下饭”。长期的饮食习惯，形成了宁波人耐咸、嗜咸的体质和口味。所以有句老话说：“三天不吃咸菜汤，脚骨有点酸汪汪。”

鲜，亦是宁波“下饭”的特色。咸菜大汤黄鱼的咸来自咸菜，而鲜则主要在黄鱼。咸菜大汤黄鱼中以小黄鱼（黄花鱼）为主。黄鱼的肉质细嫩、少骨，味鲜美，慢慢品尝，真

美食情怀

MEISHIHUAI



是妙不可言，“打耳光勿肯放”也。

汤，又是宁波“下饭”的特色之一。咸菜大汤黄鱼的汤大又热，清香扑鼻，使人垂涎三尺。在食用时汤可加添。其实，咸菜大汤黄鱼的咸与鲜的精华均聚集在汤中，最能下饭。宁波人历来喜欢喝汤，戏言宁波“汤馆”。

咸菜大汤黄鱼烹饪简易。先将黄鱼洗净沥干，咸菜切细。咸菜要用雪里蕻腌制而成的，新鲜、色青。在油锅热后将黄鱼放入煎翻，待鱼表皮呈黄色时即盛起；再将咸菜倒入锅里炒一下，把黄鱼直接放在咸菜上面，加清水淹没，用文火烧煮，至汤浓郁时即可。此时如有笋丝更佳。怕腥气可放少许料酒。如此这般，具有宁波菜特色的咸菜大汤黄鱼就煮成了。我不懂烹调，只是照母亲在世时烧法如法炮制，是否正宗，不得而知，望各位名厨里手不要见笑。