

蔡澜
著

碗淨福至



中國文化出版社
台北

碗
淨
福
至

蔡澜
著

图书在版编目 (CIP) 数据

碗净福至 / 蔡澜著. — 武汉: 长江文艺出版社,

2019.3

ISBN 978-7-5702-0772-5

I. ①碗… II. ①蔡… III. ①散文集-中国-当代

IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第275034号

选题策划: 胡 家 胡 杨

责任编辑: 郑海波 雨小沫

装帧设计: 7拾3号工作室

责任校对: 许 罡

责任印制: 张 涛

出版:  长江出版传媒 |  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

北京时代华语国际传媒股份有限公司 (电话: 010-83670231)

[http: //www. cjlap. com](http://www.cjlap.com)

印刷: 三河市宏图印务有限公司

开本: 880毫米×1230毫米 1/32

印张: 8

版次: 2019 年3月第1版

2019 年3月第1次印刷

字数: 150千字

定价: 48.00 元

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系 010-83670231 进行调换)



壹

吃好，做人才有意义

父亲的早餐 / 002

吃鱼记 / 006

早餐天下 / 010

天上交响乐 / 014

谈粽子 / 016

办桌菜 / 020

捞面颂 / 024

小樽鱼市 / 028

古早味 / 030

砂糖橘 / 032

日比谷公园野餐 / 034

孔子也是酒徒，为什么还有人反对喝酒？

白昼宣饮，是人生乐事 / 038

酒狂大臣 / 040

谈啤酒 / 042

好酒 / 044

谈喝 / 046

幸田露伴 / 048

访问自己·关于酒 / 050

南禅寺 / 054

杂酒 / 056

烈酒 / 057

雀仔威 / 061

美梦 / 063

舍弃猪油？给我理由！ / 066

雪糕吾爱 / 070

牛肉丸 / 074

杨哥杨嫂肉粽 / 076

大渔河豚 / 078

酱萝卜 / 082

闲谈瓜子 / 086

米饭颂 / 090

潮菜天下 / 094

高级味精 / 098

鲇鱼之肝 / 102

河豚大餐 / 104

口味 / 106

土产 / 108

谭将军 / 110

饱 / 114

别人吃的都是坏的，我们吃的都是好的

吃，也是一种学问 / 118

吃什么 / 122

委屈 / 124

炒饭的艺术 / 126

手艺 / 130

狂言 / 132

推销术 / 134

鲍鱼王子 / 136

幻想学堂 / 138

鲑鱼 / 142

日本名嘴 / 144

老茶虫 / 147

伍

尽量地吃好东西，人生就比较美好一点

蝉 / 150

松茸 / 152

韩国欢宴 / 154

我的沪菜经验 / 158

华宋饮食 / 162

方荣记 / 164

松露菌 / 166

一轩饺子馆 / 171

想吃 / 173

日本草饼 / 177

抵达 / 179

陆

要过愉快的生活不难，知足常乐

牛豆 / 182

追踪底裤 / 184

追踪漱口杯 / 186

优柔寡断 / 188

雪 / 190

看生蛋 / 192

干杯 / 194

爱书的人 / 196

生日派对 / 198

三少一多症 / 200

讨厌的小鬼 / 202

装胖子 / 204

亏佬裤 / 206

开不了口 / 208

行李化妆 / 210

柒

看开、吃好、玩好，人生就值得

换 / 214

创意派 / 216

医生 / 218

5块钱饭菜 / 220

石斋 / 222

宇宙飞船 / 224

三只猫 / 226

讲座 / 228

外面下雪 / 230

胜任 / 232

不写又写 / 234

同情 / 238

解药 / 240

敬老 / 242

假 / 244

壹

吃好，
做人才有意义



人生意义到底是什么呢？吃得好一点，睡得好一点，多玩玩，不羡慕别人，多储蓄人生经验，死而无憾，这就是最大的意义吧，一点也不复杂。

父亲的早餐

“香港有什么好餐厅介绍？”你问我的话我答得出，而且相当准确；只要讲明是什么菜，我都有资料指引，因为我对这个地方很熟悉，在杂志写食评也写了二十多年。

要是问到内地的，便搔首，几个大城市也许有点认识，但二线三线的就知道了。像我去了大连，哪家食肆值得去就得问洪亮。

整个中国餐厅无数，所谓的食评家也不少，但信得过的只有几个。首先，他们必须去得多，吃得多，才能得出结论，而且不能白饮白吃，不然只有替人说好话，如果介绍的多是财势雄厚、出品一般的，这个的介绍千万别听。

为什么问洪亮？因为他是哈苏相机的品牌经理，得到全国各地做宣传活动，本身爱吃，到处吃，就吃出一个道理来了。

洪亮脸圆圆，身材略胖，性格开朗，懂得自嘲，如有孕妇在场，就把自己的肚皮和对方相比，拍一张照片，大笑一番。

他祖母是江苏宜兴人，祖父是福建长汀人，都爱吃，爱做菜，从小就贯通了南北的味道，像江苏的糟肉、福建的肉燕，

早就吃过。

一九七五年全家搬到湖北，在那里他吃辣的种子长大，最重要的是，在那物质贫乏的年代，他们一家都尽量地享受一些平民化的小食，有什么吃什么，从不嫌弃，从不抱怨。

后来又随父母到了武汉，热爱热干面、豆皮和汤包。那年代，辣鸭脖子还没人会吃呢。一九八八年考上北京大学，之后便在北京落地生根，对于北京菜，当然是最了解。我在北京一认识他便先问我爱吃什么，我说来了北京一定要吃羊肉，带我去的羊肉店一间比一间出色，我对他的信任也一天比一天加深。

“去了大连，一定要吃焖子。”他说。

焖子是什么？听都没有听过，原来是用地瓜粉加凉开水调成稀汁，再在锅中加热，不停地搅动，后放置凉透，凝固成块，用刀切成，抹上油煎至金黄。那么简单的一道小吃，加上海鲜，加上肉，加上鸡蛋，做成各种味道，精致起来，错综复杂，的确能代表大连的小吃，我被他介绍后每到一间餐厅都叫这道菜，吃得上瘾。

当今，整个中国几乎给他跑遍，我每到一处必先向他请教，总会找出一些真髓，再由他推荐的餐厅中一一欣赏，从来没有失望过。

我常说真正会吃的人一定会烧菜，洪亮顺理成章地上了湖南卫视的《锋尚之王》、中央电视台的《厨王争霸》、北

京电视台的《美食地图》等等，上得最多的是《食全食美》，在节目中露两手。

除了勤力吃、勤力做菜，他还勤力做记录，每到一家餐厅，都仔细地把每一道菜拍摄下来，不管这家食肆他去过多少次，照拍不误，之后选出最好的照片来。年老，记忆力差，试过的菜不记得，就找他要照片和资料，他都详细地为我传过来。

洪亮的文笔不错，在《Time Out 北京》《时尚芭莎》《天下美食》《摄影旅游》《名厨》等杂志发表过多篇文章。

“这么珍贵的一个宝库，不聚集成书，岂不可惜？”我向他提出建议。

之后，他以为只是说说，不当一回事，哪知我返港后即和皇冠出版社的老总麦成辉说起，一拍即合，计划马土通过，随时出书。麦成辉说总得写一个序，引起我写这篇东西的动机，书未出，序已成，佳话也。

当今网上的资料无数，出书还有人买吗？我拍胸口，一定成功，因为大家找到的，并不一定是你要的，而且读者们每到一个不熟悉的城市一定得吃，但时间宝贵，去一家吃了一口怨气的，不如去一家不会令你失望的。

我的主意是印成一本随身可携带、用铁环串起的书，今后有新的餐厅，便能像活页一样随时加入，或者，目的地既定，旅行时只取要用的那个部分便可，今后也可以做成一个 App 或电子书，任何方式，只要内容丰富都能卖出。

洪亮这个人与我特别有缘分，我姐姐小时跟母亲姓洪，她一诞生哭声很嘹亮，爸爸就替她取了一个亮字，也叫洪亮。北京洪亮在微博上有另外一个名字，叫心泉之家，没有问过他是怎么取的，可能和他做菜的态度有关系吧？

自从有了微博，洪亮每天为他儿子做了早餐就把照片刊出，花样之多，让我们这群微博之友都要看他今天做什么。既然上馆子，叫的东西吃不完打包回去，翌日加个蛋或一些蔬菜翻炒一下，又是一碟美食。但是看洪亮的照片，没有一张是隔夜菜，每一道都是在市场买到最新鲜的食材做的，那要多早去买，又要花多少时间来做？

最近，他的儿子上了大学，寄宿，吃食堂菜，洪亮不必再做了，大概他会很失落，像女儿出嫁那般的失落吧？

相信他的儿子，长大了，娶了媳妇，生了儿女，会更了解父亲的心思，也许，是儿子做早餐给自己的子女吃的时代到了。

吃鱼记

倪匡兄嫂，在二〇〇六年三月底返港，至今也有一个多月了。

我自己事忙，只和他们吃过几次饭。以为这次定居，再也没有老友和他夜夜笙歌，哪知宴会还是来个不停。

“吃些什么？”我问，“鱼？”

“是呀，不是东星斑就是老虎斑。”

老虎斑和东星斑一样，肉硬得要命，怎么吃？还要卖得那么贵，岂有此理！

“真是替那些付钱的人不值，只有客气地说好好好，后来他们看我不举筷，拼命问原因。”倪匡兄问：“你们知道东星斑和老虎斑，哪一个部位最好吃？”

“到底是什么部位？”我也想搞清楚。

倪匡兄大笑四声：“铺在鱼上面的姜葱和碟底的汤汁呀。”

曾经沧海难为水，这和我们当年在伊丽莎白大厦下面的北园吃海鲜，当今响当当的钟锦还是厨子的时候，吃的都是最高级的鱼，什么苏眉、青衣之类都被当成杂鱼，碰都不会

去碰。

“还是黄脚鰺好，上次你带我去流浮山，刚好有十尾，蒸了六尾，四尾滚汤，我后悔到现在。”他说。

“后悔什么？”

“后悔为什么不把十条都蒸了。”

乘这个星期天，一早和倪匡兄嫂又摸到流浮山去，同行的还有陈律师，一共四人。

他运气好，还有五尾黄脚鰺，比手掌还要大一点，是最恰当的大小。再到老友十一哥培仔的鱼档，买了两尾三刀，赠送一条。看到红钉，也要了两条大的。几斤奄仔蟹，一大堆比石狗公（红钉）还高级百倍的石崇煲汤。最后在另一档看到乌鱼，这在淡咸水交界生的小鱼，只能在澳门找到，也要了八尾，一人两条，够吃了吧？

这次依足倪匡兄意思，全部清蒸。

“先上什么鱼？”海湾酒家老板娘肥妹姐问。

“当然是黄脚鰺了。”倪匡兄吩咐。

“有些人是把最好的留在最后吃的。”肥妹姐说。

倪匡兄大笑，毫不忌讳地说：“最好的应该最先吃，谁知道会不会吃到一半死掉呢？”

五尾鰺鱼，未拿到桌子上已闻到鱼香，蒸得完美，粘着骨头，一人分了一尾，剩余的那条又给了倪匡兄。肚腩与鳍之间还有膏状的半肥部分，吃得干干净净。