

白忠懋
著

走进 美食林



上海中医药大学出版社

走进美食林

白忠懋 编著

谢田甜 插图

上海中医药大学出版社

责任编辑 钱静庄
技术编辑 徐国民
责任校对 姜水印
封面设计 王 磊
出 版 人 朱邦贤

图书在版编目 (CIP) 数据

走进美食林 / 白忠懋编著. —上海: 上海中医药大学出版社, 2001.9

ISBN 7-81010-566-3

I. 走... II. 白... III. 菜谱—中国
IV. TS972-182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 045964 号

走进美食林 白忠懋编著 谢田甜插图

上海中医药大学出版社出版发行(零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店 上海发行所经销 上海印刷七厂一分厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.625 字数 165 千字

版次 2001 年 9 月第 1 版 印次 2001 年 9 月第 1 次印刷 印数 1—3 000 册

ISBN 7-81010-566-3/R·537 定价 16.10 元

MA-6105

从“馋”说起(代序)

馋,只要馋得适当,原是无可厚非的。若馋过了头,就有伤大雅。清末有一则笑话,是讽刺爱装斯文的馋吏的:一次宴会上,几个馋吏相聚。晚宴进入高潮,侍者端上一只皮脆肉嫩的全鸡,使他们馋涎欲滴。但他们谁也不肯先动筷,怕有伤斯文。在你请我让之时,灯光突然熄灭,此时席上发出一声尖叫,侍者随即将灯点燃,只见几双筷子正狠命地戳在一人手上,而这只手正紧紧地抓着那只鸡。

馋是人的天性,人要是不馋了,那反而是一种病态。馋又是一种挑剔,例如名导演谢添很欣赏“蒜泥白肉”,一到成都,首先想到的便是此菜。俞平伯蛰居杭州时,嗜食醋鱼和响铃儿。菜肴品种的不断翻新,离不了馋,只有无止境的挑剔,烹调技术才会精益求精。

美食家嘴馋,凡有佳肴美点,都想品尝一下,然后作出恰当的富有新意的评论,就像文艺评论家评小说,横挑鼻子竖挑眼。他们的嘴如不馋,吃兴必然不足,无吃兴,还能称职?中国人讲究吃,文人中不少都爱吃,会吃,吃得很精,且善于谈吃。美食家汪曾祺说过:“浙中清馋,无过张岱;白下老饕,端让随园。”张岱是明代诗人,随园(即袁枚)是清代诗人,他们都是美食家。尤其是后者,他吃东家,又吃西家,吃过了还笔录、评论,于是有了《随园食单》,如今从事烹饪行业的无不精读此书。陆文夫所以能写出《美食家》,与经常接触美食家有关,其

中一位是作家、盆景专家周瘦鹃。周先生对美食的一往情深，从小说主人公朱自治的身上可以找到一点痕迹。

对美食的垂涎，这是人之常情。所谓美食，不一定非得是琼浆玉液、玉饌珍馐。前面提到谢添所宠爱的“蒜泥白肉”，只是猪肉而已，不过精选过，精心烹调而已。俞平伯嗜食的“西湖醋鱼”，所用原料只草鱼一尾；至于“炸响铃”，也很简单，用豆腐衣把肉糜包起油炸而已。汪曾祺对故乡美食津津乐道，说穿了不过是野菜蒹蒿与枸杞；河鲜黄颡鱼与塘鲤鱼；野味野鸭与鹌鹑；还有一些食用菌如牛肝菌与青头菌等。还可以再说两位：一位是著名学者费孝通，又是美食家，他去盐城时吃过藕粉圆子，这是一种乡土小吃。他著文介绍，推崇备至。这种圆子我是吃过的，外皮是用藕粉制作的；聂凤乔研究菜肴原料，就是很平常的绿菜花（西兰花），他却吃得有滋有味，要不，怎么能把那么细微的口感写出来：“那粒粒带尖的花苞群入口后，在口腔里和舌面上形成细碎而柔软摩擦的快感。”由此可见，不能把美食局限在熊掌、鲍鱼、鱼翅、口蘑、鸡枞等山珍海味。宋代罗大经说过：“醉浓饱鲜，昏人神智，若蔬食菜羹，则肠胃清虚，无渣无秽，是可以养神也。”

由此可以引出的话题是，奢食往往是祸根。窃国大盗袁世凯为了长寿，达到了挖空心思的地步：填鸭的饲料用的是新高粱，调进去的是能补阳益精的鹿茸末。这一来，鸭肉细嫩，味鲜又大补肾元。然物极必反，过量滋补不但没使他延寿，反而在57岁时得尿毒症而一命呜呼！

这么说，不是排斥荤腥，鸡肉能补虚温中；鸭肉及鸭蛋滋阴清虚热；羊肉补中益气，冬日里将它与山药、胡萝卜炖汤食用最适宜；甲鱼滋阴补肾；鲤鱼、鲫鱼炖汤可催乳；哈士蟆油补

肾、滋养强壮……荤菜不可少，素食也重要，忌的是一味迷恋荤食，与素食无缘，这样营养失调，不利健康。什么都吃，叫“全食”，不但吃粮食、奶制品和水果蔬菜，还吃肉、鱼、禽蛋。每种食物都含有不同的养分，即使同类食物，产地不同，往往存在着不完全相同的营养差别。当然，身上有某种疾病，就得慎重择食：胆结石、胆囊炎患者尽量少与肥肉、鱼籽、动物内脏等沾边；脾胃虚弱者不能多吃苋菜、紫角叶（落葵）、荸荠和蟹等凉性较重的菜；阴虚火旺者应少食羊肉、黄鳝、鸡、韭菜、辣椒等温性之食品。另一种“全食”是指吃食物的全体，如吃西瓜，吃瓤，也吃翠衣（皮），还吃瓜子。瓤可止渴解暑，清热生津；皮能治口舌生疮；子可清肺润肠，助消化，降血压。吃芹菜，吃茎也吃叶，叶所含胡萝卜素和维生素C比茎要多。

当代美食文化的发展趋势是对食物的口味、口感特别是营养的追求，不仅我国如此，国外也一样。烹饪具有诱人的悠闲性、挑战性和艺术性，它是紧张生活的润滑剂，为了吃得可口与健康，不妨走进厨房，以自己的智慧与双手创造出完全属于你自己的美食品来，岂不快哉！

编者

2001.1.1

目 录

一、美食杂谈抒己见	1
1. 还是野的好	2
2. 别怕硬食	3
3. 喉咙并不窄	5
4. 煎堆走样及其他	6
5. 油饼和“面衣饼”	7
6. 退化不得	9
7. 玉米有它的风采	10
8. “人肉”与“象鼻”之类	12
9. 并非有意	13
10. 本味的魅力	15
11. 喂馋虫	16
12. 饥时饭菜香	18
13. 感受自然	19
14. 海鲜河鲜哪样鲜	20
15. 上海应有鹅菜的地位	22
16. 丑名与佳肴	24
17. 化平淡为神奇	26
18. 返璞归真 魅力无穷	27
19. 评说工艺菜	29
20. 技艺不凡说家厨	31

21. 李渔推崇蔬菜	32
22. 羹在古代	34
23. 吃相三题	36
(1) 用筷说忌	36
(2) 吃剩就弃与端盘就舔	37
(3) 吐骨丁当及其他	39

二、荤肴美味馋涎下

1. 色如真金烤乳猪	42
2. 软熟真堪玉筋挑	43
3. 脆嫩的爆肚儿	45
4. 牛肉,好滋味	46
5. 赞美羊头	47
6. 寒冬狗肉香	48
7. 兔肉——“百味肉”	49
8. 味美最是两鲷肉	51
9. 鱼肚名贵鲜糯爽	52
10. 春来银鱼美	53
11. 水产珍品鳗鲡	55
12. 食蟹琐谈	56
13. 家乡的“龙头烤”	57
14. “冰海之皇”三文鱼	59
15. 它有“鸡鱼”之称	60
16. 蚝——欧洲的美食	61
17. 鲜美嫩滑瀛尿虾	62
18. 章鱼竟然能活吃	64

19. “南马北参”的“马”	65
20. 佐酒佳肴说“凤爪”	66
21. 贾母年老多食鸭	67
22. 鸭舌招待贾宝玉	69
23. 由食鳊想到的	70
24. 进补说燕窝	71
25. 蚕蛹入馔味鲜美	73
三、素菜清雅有魅力	75
1. 傻吃菱藕	76
2. 佳蔬良药话蕺菜	77
3. 藕的闲话	78
4. 美食味苦话百合	80
5. 草头本好味	82
6. 辟腥增香话香菜	83
7. 水灵灵的葱	84
8. 麒麟菜与螺丝菜	86
9. 豆腐好嫩	88
10. 菇类入肴亦诱人	89
11. 臭草·香食	91
12. 上海的酱菜	92
13. 香美甚佳菊花脑	93
14. 健身养颜话魔芋	94
15. 尤今说茼菜	95
16. 药蔬两兼话香椿	97
17. 塌棵菜	98

18. 萝卜生食	99
19. 馋涎为菰头	100
20. “醒胃”的丝瓜	101
21. “无珍竟甘醇”	103
22. 有“长寿菜”之称的野菜	104
23. 秀色可餐	105
24. 不能没有泡菜	107
25. 夏令时蔬话苦瓜	108

四、小吃精彩尝个够	111
1. 药草与小吃结缘	112
2. 酒酿与醪糟	113
3. 冬日滋补名吃——“头脑”	114
4. 沪上亦有茶汤	115
5. 江南人吃面条	116
6. 贾平凹说的石子饼	117
7. 美哉霉香饼	118
8. 粽子说奇	119
9. “米筛爬”探源	120
10. 小笼包子有卤汁	122
11. 花生好滋味	123
12. “油墩子”与它的同族	124
13. 吃甌糕上瘾	126
14. 喝豆汁的感觉	128
15. “生煎”堪称佳点	129
16. 烧卖絮语	131

17. 吃鸭胎蛋	132
18. 都有清香	134
19. 汤圆馅的地方特色	135
20. 黄桥烧饼酥脆香	136
21. 春卷多样化	138
22. 我来侃包子	139
23. 有面可吃	141
24. “香似龙涎仍酽白”	143
25. 新昌佳点说芋饺	144
五、茗饮香浓慢慢品	147
1. 茗饮始于蜀	148
2. 北上饮茶难	149
3. 茶好喝 味难品	150
4. 喝茶与品茶	151
5. 佳茗似佳人	153
6. 啜茶汁而神清	155
7. 读书与喝茶	156
8. 江南绿茶得宠	157
9. 茶香怡人	158
10. 吓煞人香	160
11. 龙井“无味”	161
12. 顾渚山谷紫笋茗	162
13. 寺僧与茶	164
14. 清茶今昔	166
15. 茶不可结伴	167

16. 茶具的选择	168
17. 追求那一份宁静	169
18. 名种与茶汤	171
19. 陆游与家乡茶	172
20. “双井绿”与黄庭坚	174
21. 精于茶事的蔡襄	176
22. 消暑保健话虫茶	177
23. 槐叶代茶	178
24. 饮茶养生一乐也	179
25. 茶水润友情	180

六、养生保健可延年

1. 饫于肥甘之后	184
2. 大小“统吃”	186
3. 我喝非茶之茶	187
4. 早餐钟情“营养糊”	189
5. 饮食清淡乃康寿一要	191
6. 喜欢清淡的名人	192
7. 名人吃饭不挑食	194
8. 港台明星饮食趣闻	196
9. 从苏局仙吃肉说起	197
10. 郭沫若的饮食养生经	200
11. 苏东坡与饮食养生	201
12. 陆游善养生	203
13. 长寿村的启示	204
14. 奢食损寿	206

15. 多吃龙眼、荔枝之后	207
16. 滋补强身话乌饭	209
17. 美食良药吃蚂蚁	210
18. 摘得柳芽解春困	213
19. 药食兼备赞牛蒡	214
20. 饮食养生与阳热体质	215
21. 豆豉的风采	217
22. 天热吃点苦	219
23. 芫荽煎水洗黑斑	220
24. 闲话生姜	221
25. 日本人缘何钟情荞麦	223
26. 健康长寿话药膳	225

一、美食杂谈抒己见





1. 还是野的好

“野”字总让人想起“野性”、“野蛮”和“野心”之类，与“斯文”、“文明”唱着反调。但近十年来，不少“野”物越来越讨人喜欢，受人欢迎——一旦冠以“野”字便身价大增。

前几年只身前往浙江长兴的顾渚，该地产紫笋茶，唐时已是贡品。经人介绍与一位老茶农相识，他告诉我，他炒制的茶均采自山上的野茶树，不用农药，与平地上种植的茶不同。我离去前他送我一点，回去沏上一杯，的确香气馥郁，滋味醇厚绵长。我也曾在上海程裕新茶庄楼上的茶室喝茶，得以结识茶庄经理，与他闲聊时得知九华山有“赵氏手制野茶”。赵先生学历颇高，带领一些人采来野茶，用他的方法炒制，品质极高。经理说，他们有少量“赵氏手制野茶”，沏一壶供客，得 25 元。

如今青鱼多是塘中饲养，青鱼中少见乌鲢，也就是荤食的那种。据鱼贩说，由于它饲养成本高，不如饲养草鱼（又名“草青”）。以前，河、塘中有乌鲢，记得“文革”期间，曾在上海郊区吃到乌鲢，是农民“拷浜”（即把塘中之水





用桶弄干)后捕获的。此鱼红烧后我分得一大块,其肥腴鲜美至今仍难忘却!

如今野菜风头十足,它由田野进入大城市,颇受青睐。在浙江淳安,我买到过袋装的蕨菜,撕开后便可食用,吃来糯香、不失为理想的佐粥佳肴。在江南,有野生的鱼腥草,它被采集用在制药上,如鱼腥草片,可治支气管炎。但川、黔一带却大量地食用,叫蕺菜,又称“侧耳根”(折耳根),是一种极受欢迎的野菜。宁波、绍兴一带的人嗜食“臭菜”,其中臭苋菜梗更是受人欢迎。笔者是宁波人,从小就吃这个,如今已少见。通常用家苋的粗茎切段入坛腌渍,其实最理想的是用野苋的茎,这样腌制后味更鲜美。

说到野味,总让人心动,野猪、野鸡、野鸭还有野兔,莫不是诱人涎下之美食。说到野兔,漫画家钟灵就很欣赏,他说,他爱烤兔肉,特别是烤野兔肉,比烤羊肉串还要鲜美,用来下酒,不亦快哉!

人工养殖的甲鱼越养越多,售价必然下降,它的味道很难与野生甲鱼相比。就如同吃鸡,那速生的鸡总难以与草鸡相比。这就为科学家提供一个课题:如何使人工栽培和养殖的可以与野生的一比高低。

2. 别怕硬食

每回在电视中见到国外的大力士用牙齿咬住绳子,拖动一辆大卡车甚至一架飞机,真为有如此坚固的牙齿而感到惊讶!我的口腔内也有牙齿,但十之有九都是蛀牙,从三十岁以



后，逐个蛀坏，不得不装上假牙。到六十岁以后只剩下两颗犬齿是健康的！

我的一位友人原籍陕西，他在饮食上有个爱好，吃硬硬的饼。记得在 20 世纪 80 年代初，上海尚有个别店家制作山东锅饼，上海人称之为“羌饼”。这种饼现在只剩软的，上有芝麻；另一种是硬的，淡味，无芝麻，这种饼少有人问津，因为咀嚼费力。友人曾于虹桥路觅得，如获至宝，因为他需用此锻炼牙齿。

如今硬锅饼所以绝迹，固然由于它没味道，也由于现在的人热衷于吃软食。像山东的“杠头火烧”，硬面团用杠子来回挤压成形，烧好后久存不变质，现在也很少有人赏识了。河南博望的锅盔也属硬饼，陕西也产锅盔，国民党元老于右任年轻时囊中羞涩，想吃它而力不从心。到后来他口袋里有钱了，自己却老得牙齿都掉了，又怎能啃得动呢？

应该说，在原始社会，我们的祖先有一口能啃善咬的利齿，因为他们逮住野兽就生吃起来，即使用火烧过，也不会酥烂，这就要用力咀嚼。随着食物的丰富，烹调的完善，那吃相日趋文雅。我们的牙齿逐渐娇嫩起来，这无疑是一种退化。我的友人到七十岁尚有一口好牙，这与他喜食硬物有关。他的牙齿并未退化，就如同有的人，一生坚持叩齿，使牙齿坚固如初。

我看到一份资料，日本医学家认为，日常饮食不经常咀嚼会造成视力下降。随着食物软化倾向的出现，孩子们的牙齿咬合不力，面部的皮肤肌肉力量变弱，导致视力减弱。调查证实，凡喜欢吃硬食的人视力一般较好。医学家据此发出忠告，应加强孩子牙齿的锻炼，以免影响视力。