

一味世界②

每一种食物都值得用心品尝



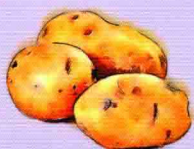
那不是百度百科式的名词解释，

而是一个真正热爱它们的人，

讲他所了解的食材。



每一种食物
都值得
用心品尝





每一种食物
都值得
用心品尝

图书在版编目 (CIP) 数据

一味一世界Ⅱ：每一种食物都值得用心品尝 / 老波头著.
—上海：上海文化出版社，2016.8

ISBN 978-7-5535-0565-7

I . ①—… II . ①老… III . ①散文集—中国—当代
IV . ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 139510 号

责任编辑 黄慧鸣
插图 四两小 C
装帧设计 汤靖
责任监制 陈平 刘学

书 名 一味一世界Ⅱ——每一种食物都值得用心品尝
作 者 老波头
出 版 上海世纪出版集团
上海文化出版社
地 址 上海市绍兴路7号
邮政编码 200020
网 址 www.cshwh.com
发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷 上海天地海设计印刷有限公司
开 本 890×1240 1/32
印 张 5
字 数 105 千
版 次 2016 年 8 月第一版 2016 年 8 月第一次印刷
国际书号 ISBN 978-7-5535-0565-7/TS.040
定 价 20.00 元

敬告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科
电 话 021-64366274

自

Preface

序



从前写书不懂得规划，专栏又是东一个西一个，后来平媒渐渐没落，我也干脆把乱七八糟的专栏统统推掉，安安心心写自己想写的文章。

愈来愈觉得，写食评是件毫无意义的事情，餐厅变来变去，读者永远不会买账，但食材就不同，再稀奇古怪的东西也有人懂得欣赏。

亦非挑到篮里皆是菜，我对不太中意的食材产生不了感情，下笔生涩，干脆不写，喜欢的那些何止几百种，已根本写不完。

从前说过，写文章容易，起名却难，所以每一篇都叫做“××颂”，不必再动脑筋，集结成册，称为“一味一世界”，一味食材，都足以打开一个世界之意。

上一册写了数十种食材，但读者还是说，你应该写写这个，应该写写那个。对对对，凡是我喜欢的，都应该写，不过慢慢来，急不得，今天第二册就和大家见面。

并未认真统计过还有多少食材能写，再来两三册大概没什么问题。而且，世界上的食材数之不尽，一接触，又是一片天地。就这样写下去了，所谓吃完一个旧世界，再来一个新世界。

目

Contents

录



水 产

- 003 带鱼颂
- 006 河鳗颂
- 009 海鳗颂
- 012 河鲀颂
- 016 长江鲥鱼颂
- 019 鲫鱼颂
- 021 鲑鱼颂
- 024 香鱼颂
- 027 鱼子颂
- 030 螯虾颂
- 033 蛤蜊颂
- 036 海参颂
- 040 海肠颂
- 042 海葡萄颂

禽 畜

- 047 蛋颂
- 050 鸡颂
- 053 鸭颂
- 056 鹅颂
- 059 猪肉颂
- 062 金华火腿颂
- 066 西式火腿颂
- 069 欧洲香肠颂
- 072 上海红肠颂
- 075 牛肉颂

蔬 果

- 081 冬瓜颂
- 084 菠菜颂
- 087 花菜颂
- 089 卷心菜颂

目

Contents

录



091	芥蓝颂
093	芹菜颂
095	塌棵菜颂
098	莴笋颂
101	落苏颂
104	蕹菜颂
106	辣椒颂
109	土豆颂
112	山葵颂
115	荆芥颂
117	紫苏颂
120	松茸颂
122	秋葵颂
124	咖喱颂

127	花生颂
130	榨菜颂
133	虫草花颂
135	荔枝颂

豆 米

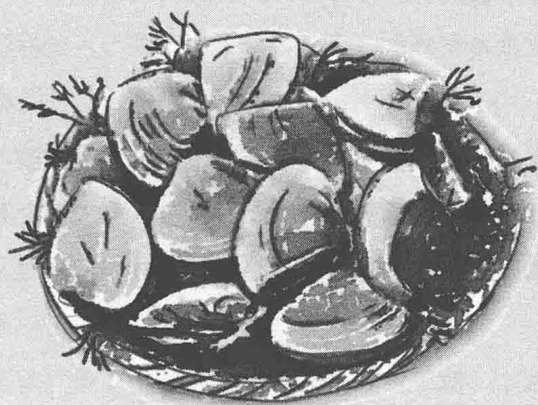
141	腐衣颂
144	烤麸面筋颂
147	豆酱颂
149	米颂

水

[一味一世界Ⅱ]

每一种食物
都值得用心品尝

产



带鱼颂

小时候，读书成绩优秀，评到区一级的“三好学生”。当年还有一场考试呢，有道题目是“请试述红烧带鱼的做法”。

我虽然从小对吃东西的兴趣最大，但真正走进厨房操作一番，也要等到二十五岁以后，学生时代的我，只是知道红烧带鱼怎么好吃罢了。结果下笔时，糖醋酱油皆没少放，却忘了要把带鱼先煎一煎。

当今，不煎照样做得出红烧带鱼，用那种设定好程序的烹调锅，把带鱼和调料放入，等个二十分钟即成。当然严格意义上来讲，煮的成分多过烧。

带鱼，绝对是上海人最喜欢的食材之一。有个传说，旧社会黑帮绑人，开赎金前先拿一盘带鱼给肉票吃，猛挑中段下筷的富极有限，榨不出什么油水，要是只拣头尾入口，多数是真正懂吃的有钱人，可以狠狠敲上一记竹杠。

不可尽信，但是上海人确实吃带鱼吃成了精，上海主妇皆知，去菜场，一定要挑东海带鱼下手。

很难用语言形容到底胜在何处，要等你一一试过渤海、黄海和南海的带鱼，就知道大家为什么偏好东海带鱼了。其实台湾海峡的带鱼也相当不错，不过上海的市面上从来没有出现过。

多的是所谓非洲带鱼，很容易分辨。东海带鱼皮带般宽，像银子那么闪闪发亮；非洲带鱼生得粗相，色泽暗淡，尤其一对鱼眼，黄中带红，犹如鬼怪。

新过门的媳妇没有经验，看非洲带鱼体大肉厚，又价廉，以为买到好货，回去必然被婆婆笑个半死。

只有东海带鱼才入我们的法眼。上海人中，宁波后裔最多，天生有料理带鱼的DNA。

新鲜的货色拿来清蒸，江浙的清蒸不下酱油，鱼身用盐擦之，吃时点米醋，学广东人淋蒸鱼豉油亦佳。

烧起来变化可就多了。红烧、糖醋、茄汁，或者以雪菜煨成半汤，加酒酿干烧等等皆宜，冬季和萝卜丝同煮，天下美味。北方人甚至把红烧带鱼去骨，用烙饼包了大嚼，吃个过瘾。

但所有的烧法必须经过煎的那一关。“食家饭”俞沁园姐姐曾经详细地介绍过其中的诀窍，我没办法写得更好，干脆照抄如下：

“将带鱼洗净，加葱姜、黄酒杀腥，放在竹篾匾箩里晾干表面。传统铁锅放在火上干烧，烧至青烟四起，转中小火，倒少量油，下带鱼慢煎。不要急于翻面，稳稳地等一面煎黄了再煎另一面。鱼表面的充分干燥和热锅至大量冒烟，是煎鱼不会粘锅的两大关键。”

东海带鱼里有一个特别的品种，叫做油带鱼，顾名思义含油量极高，吃起来千万不要去鳞。所谓的鱼鳞，只是习惯上的叫法，此鳞非鳞，而是一层脂肪形成的表皮，营养价值甚高。

姐姐还说，冬天时宁波人将油带鱼抹盐和白酒，用晨昏的阳光晒

至略出油，与火腿有异曲同工之妙。几乎失传了，我就没有试过，但听起来这种和发酵打交道的吃法，确是宁波人的手笔。

另有带鱼松，也没人做了。姐姐一直念念不忘想着还原，真是名副其实的带鱼痴。

1959年，曾经有本《带鱼食谱》发行，早已绝版，也被姐姐搜罗到。书上记载六十多道带鱼菜，什么心思都花尽了，大概是那年带鱼大丰收，急就章写本菜谱打开销路吧。

日本人也吃带鱼，烤、煎或者煮。能不能刺身？也不是不行，但带鱼出水即死，体内的油脂容易变质，想生食，只有渔船上办得到了。

河 鳗 颂

河鳗，学名鳗鲡，属于降河性洄游鱼类，出生在海中，溯河到淡水内长大，最后回到海中产卵，即死去。这种习性，和三文鱼正相反。

春季鳗苗多发，大量进入江河口，像上海的吴淞口即是，渔民算准时间，总是在此守株待兔。

捕去的鳗苗用于养殖，和蟹苗的情形差不多，大家以为大闸蟹产于什么湖什么湖，也是误区，其实所有的蟹苗皆是在长江口捕获的。

常常有人将河鳗与黄鳝混为一谈。两者的外观确实接近，河鳗亦有别名“青鳝”，但是鳗和鳝之间并无亲戚关系，后者在生物学上反而更接近鲈形目鱼类。

有意思的是，和黄鳝一样，鳗鱼也是雌雄变体的生物。所不同的是，黄鳝幼年为雌，成年即转为雄，仅此一次，鳗鱼则有变来变去的本事。科学家研究，鳗鱼的性别受环境和密度的控制，食物不足、密度高，就变成公鱼，反之变成母鱼。

河鳗的一生变化纷呈，出生时薄如叶片，称为柳叶鱼，抵达江河口前变得细长透明，像根细线，所以又叫鳗线，也叫玻璃鱼。在淡水中一样，慢慢长成淡黄色的幼鳗，最后是银色的成鳗。

江浙人常食河鳗，清蒸和红烧的做法最流行。别看河鳗本身已肥

得漏油，炮制时非得再下猪油不可，不然味道就不够浓。经营私房菜的汪姐，有道拿手菜，是把整条鳗走油，炸至皮起皱，再下很多蒜头一起焖，当然精彩。我一向最反对“肥而不腻、入口即化”这么单调的形容词，可是想来想去，实在找不出更贴切的辞藻了。

苏州菜里的黄焖鳗，要用河鳗三十斤，一锅焖之，上桌前加猪油复烧。此菜一定是以量取胜，单独一条烧出来的话，气势和味道都不足。

菜式变化是我们多，不过大家都害怕胆固醇，销路不佳，只有日本人照吃不误，中国养殖的河鳗大部分出口过去，他们的鳗鱼饭已经形成一种文化了。

日本人的观念中，认为河鳗有壮阳之效，通常红灯区附近，多数有那么一家数十年历史的老铺。

从前夏天才是鳗鱼季节，而且卖得很贵。当今养殖货比比皆是，一年四季皆能面市，超市里一条速冻的，盛惠两千日币，相当便宜，但是正统的鳗鱼铺，还是照样高价。

什么叫正统？独沽一味专卖烤鳗的，就叫正统，你看不到寿司，更不会有天婆罗了。日文之中，“烤”写作“烧”，分蒲烧和白烧两种，前者下酱油，通常铺在饭上，后者味淡，蘸绿芥末山葵或者姜末入口，送酒可也。

其他菜有烤鳗鱼肝、炸鳗鱼骨、鳗鱼醋物，等等，只在鳗鱼当造的夏季供应，冬季不一定吃得到。

鳗鱼饭传入中国即变味，没什么馆子做得像样。一客地道的鳗鱼

饭应当具备以下条件：

- 一、尽可能地用野生河鳗。
- 二、整条鱼一片为二，两大件上桌，绝不会切成一段段。
- 三、撒在鱼身上的是山椒粉而非芝麻。
- 四、奉送温热的烤鱼酱油一瓶，任君淋在饭上。
- 五、附赠以鳗鱼肠和肝炖出的吸物清汤。

鳗鱼饭规定只用河鳗，日文是うなぎ，读作 Unagi。寿司店里就仅限海鳗了，日文是穴子，读作 Anago。这是日本料理的基本知识，搞错是要闹笑话的。

海鳗颂

世界上所有的鳗鱼皆在深海出生，只是河鳗在淡水长大，海鳗终生都在海里生活罢了。

河鳗和海鳗均归在鳗鲡目，严格意义上，仅有海鳗科海鳗属下才能叫海鳗，但是大家又不是生物学家，只要是咸水的品种，统统算作海鳗。

狭义的海鳗又称门鳢、狼牙鳢和虎鳗。“门”是直言其大，海鳗大起来可达百斤，名副其实像扇门；“狼牙”是说它头尖齿利，口中布满犬牙；“虎”就是形容性情了。

潮汕美食家张新民老师有篇《海鳗凶猛》的文章，介绍海鳗进食，方式独一无二，前颌咬住猎物，藏在喉咙后部的内颌一下子伸出来把对方吞掉，有点像电影《异形》里的外星妖怪。

渔民捕到海鳗，头等大事即是对着头部来上一刀，不然被咬上一口可不是闹着玩的，所以海鳗生命力那么顽强，市场上反而很少有活物供应。

潮州人和闽南人都把鳗头当成宝贝。传统上一向认为鳗鱼壮阳，不分海鳗河鳗，鳗头以形补形，更是恩物。闽南还有“鳗头治头风，鳗尾四两参”的说法呢。

鱼鳔干制，又称鳝肚，是花胶的一种，属于鲍参翅肚的豪华食材，是整条海鳗最值钱的部位。

相较而言，海鳗肉粗，细刺极多，算不上什么上品。粗菜有粗菜的做法，潮州一带用咸菜和肥肉煮之，闽南师傅拿去和猪尾一起滚汤，还是很可口的。细巧一点打成鱼丸，比鲨鱼丸高级。

冬季海鳗盛产，宁波人把整条鳗用盐腌了，自然风干，称为“新风鳗鲞”，所谓“新风鳗鲞味胜鸡”，在宁波以及宁波移民最多的上海，是必备的年货之一。

通常腌得很咸，退盐后用白酒和姜丝蒸透，就是一道好菜。或者代替黄鱼鲞炮制红烧肉，也很美味。

另有一种淡鳗鲞，腌的时间短，咸味较轻，肉嫩，将之猛火蒸软，与猪肉丝、韭黄丝、笋丝、香菇丝、白菜丝同炒，这道宁波老菜炒鳗鲞丝当今快失传了。

鳗鲞一定要顺着鱼肉纤维竖切，为了避开鱼刺的缘故，手撕则更佳。

日本人也吃海鳗，我们的门鳝，他们叫做 Hamu，寿司店里卖的则叫穴子，顾名思义住在洞穴中，学名康吉鳗。

穴子跟门鳝一比，袖珍得很，在东京多数是煮，亦可以炸天婆罗，到了关西就是烤了。日本著名的鳗鱼饭，规定要用河鳗，绝对不能混淆。这些基本知识，喜欢日本料理的朋友应当掌握。

有些品种的海鳗较穴子还小，中国人照样拿来吃掉。像闽南沿海的油筷，细如竹筷，把大量蒜头和茼蒿垫底，焗熟上桌，连骨带肉吞下，送酒一流。

大一点的血鳗，手指粗细，据说有补血之功。此鳗不可开膛破肚，要留着鳗血方有疗效。

还有一种杂食豆齿鳗，鼻头瘤、胭脂尾，闽南俗称“土龙”，当地人视作一等一的补品。

和血鳗一样，忌破腹，正确办法是将内脏从嘴部挤出。用麻油和老姜将土龙炒香，再下猪尾、高粱酒、当归、枸杞，炖足四个钟头，小伙子喝了，气血贲张，当夜什么事都干得出来。