

一本书 吃遍中国

巴陵 著

舌尖上的生活，
一本属于我们每个人的乡愁、味道、感情的书。
中国美食地图，
在指间煲出人生的粥，引诱你饭醉……

一本书吃遍中国

巴陵 著

企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本书吃遍中国 / 巴陵著. —北京: 企业管理出版社, 2012. 10

ISBN 978 - 7 - 5164 - 0134 - 7

I. ①一… II. ①巴… III. ①散文集—中国—当代

IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 182944 号

书 名: 一本书吃遍中国

作 者: 巴 陵

责任编辑: 宋可力

书 号: ISBN 978 - 7 - 5164 - 0134 - 7

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 编辑部 (010) 68453201 发行部 (010) 68701638

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×240 毫米 16 开本 15.25 印张 180 千字

版 次: 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 32.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

目录 CONTENTS

第一辑 鱼味无穷..... 1

橘子洲黄鸭叫 2

浏阳手撕鱼 6

南方烤鱼 10

武昌鱼 13

鱼片飘香 15

翠玉鱼皮 16

鱼嘴巴的冬天 18

甜酒捞鱼 20

梧州石鼓鱼 21

凤凰苗鱼 23

鱼跃岳阳楼 25

剁椒鱼头 26

第二辑 鸡鸭成群..... 28

涟源珠梅鸡 29

东安鸡 30

永州血鸭 32

益阳黄焖鸡 34

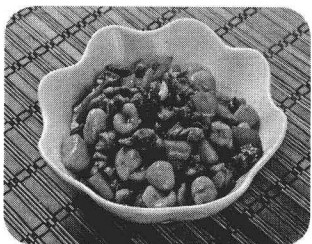
安庆口水鸡 36

黄州水煮鸭 37

风味鸭寸骨 39

北正街的啤酒鸭脖 40

板栗炖鸡 41



目录 CONTENTS



老北京烤鸭肉片	43
钱粮湖土鸭	45
梅山雷打鸭	47
凤凰血耙鸭	49
南京野水鸭	51
江永田螺鸡	52
成都鸭舌	54

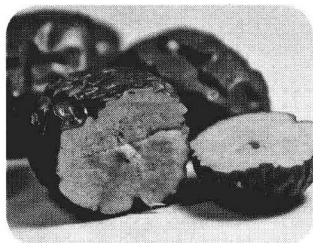
第三辑 肉肆酱香..... 56

狗肉香	57
广汉兔头	58
过年腊肉	60
临澧钵子肥肠	62
豆腐拌肉	64
思乡的辣椒炒肉	65
流落湖湘的川菜——猪脚王	67
株洲牛骨头	70
感受牛鞭	72
邵阳猪血丸子	74
记忆里的红烧肉	75
家庭风格的湖南扣肉	77
牛肚花	78
侗寨腌肉	80
衡东头碗	81

目录 CONTENTS

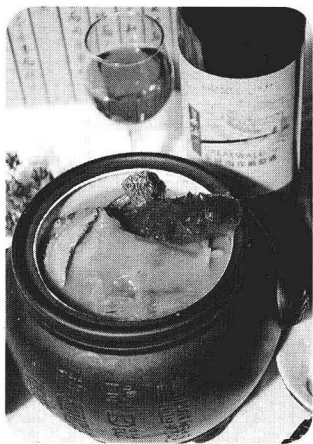
第四辑 西部食旅..... 84

敦煌酱驴肉黄面	85
豌豆颠的颜色欲望	87
兰州马子禄拉面	88
敦煌洋芋粉	90
兰州酸辣羊蹄筋	92
马大胡子羊羔肉式样	93
格尔木烤羊杂	95
敦煌酒枣	97

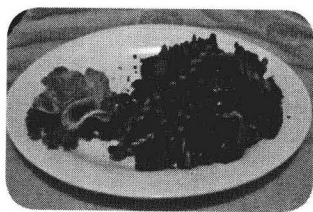


第五辑 清汤寡水..... 99

闽东名菜佛跳墙	100
蟹王鱼唇	103
青瓜清汤	105
株洲杂菜汤	107
金城灰豆汤	108
豆花	110
芋糊清色	111
一碗情深	113
青海麦仁粥	114
西北羊杂碎汤	116
新化三合汤	118



目录 CONTENTS



第六辑 名优杂食·····	121
南京味啦·····	122
飘香长沙城的臭豆腐·····	123
品味南瓜·····	125
蔡记卤面·····	126
堕落街口味虾·····	127
“高贵”的马齿苋·····	129
麻糖·····	130
糯藕·····	131
唆螺与口味虾·····	133
长沙冬天一锅粥·····	134
合肥小龙虾·····	135
江永香芋·····	137
十月红薯香·····	138
广汉金丝面·····	140
重庆兔丁河虾·····	141
百味粉·····	143
擂辣椒·····	145
南岳豆腐煲·····	146
永丰辣酱·····	148
桂林米粉·····	150
云南芋美食·····	152
辰溪酸萝卜·····	153
靖港香干·····	155

目录 CONTENTS

南溪豆腐干 158

津市牛肉粉 159

第七辑 副谈饮食..... 163

冰清如柚 164

爱似菠萝 165

西瓜清凉 167

苦爽青莲 169

人生如滋味 170

美食危机与机遇 172

第八辑 茶语酒香..... 174

高椅油茶 175

安化擂茶 176

香馨普洱 178

黑茶故里 181

新化换茶 183

江华冬梨子茶 185

沩山禅茶 187

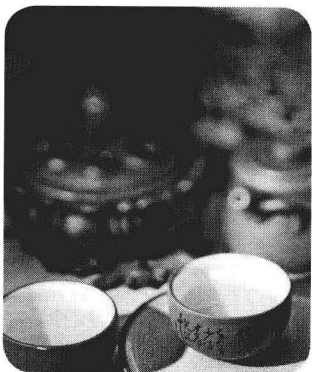
兰州八宝盖碗茶 189

青海茯茶 190

蒙洱茶 192

渠江薄片 193

奉家米茶 195



目录

CONTENTS



湘阴姜盐茶	196
罗布麻茶	198
衡山云雾茶	200
侗寨苦酒	202
衡阳湖之酒	205
新化水酒	206

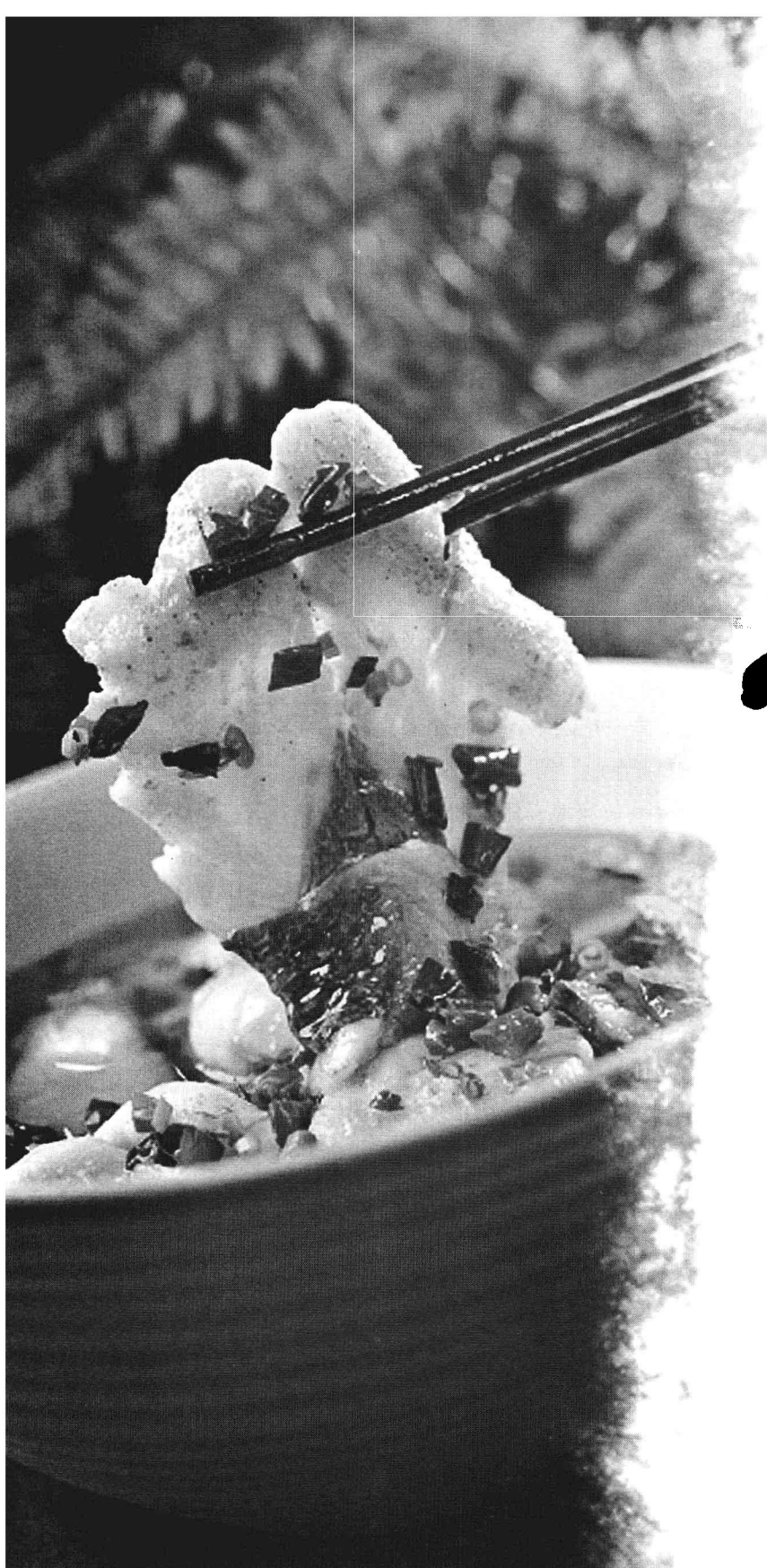
附录：名家评说..... 212

美食湘军方八另	212
结缘黄鸭叫	214
藏在味蕾里的人文	215
味觉的美学审视	217

第一辑

魚

味无穷





橘子洲黄鸭叫

橘子洲又称水陆洲，为激流回旋、沙石堆积而成，原由桔洲、织洲、誓洲、泉洲四岛组成，至清代只有上洲（牛头洲）、中洲（水陆洲）、下洲（傅家洲）三岛，今演变成一串长岛，以盛产柑桔闻名。位于湘江长沙市区段江心，西望岳麓山，东临长沙城，四面环水，绵延约6公里，宽约0.5公里，狭处约40米，介于山城之间，浮袅袅凌波上。春来，明光潋滟，沙鸥点点；盛夏，嬉戏游玩，纳凉消暑；秋至，柚黄橘红，清香满地；深冬，凌寒剪冰，江风戏雪。一年四季，时刻迷人。橘子洲又是著名的潇湘八景之一的“江天暮雪”所在地，留下不少文人诗词曲赋。

1904年，长沙辟为对外开放商埠，橘子洲上建有英国领事馆、长沙海关、基督教学校、左公祠等。毛泽东到湖南第一师范读书时，喜欢到湘江游泳，秋天到橘子洲品橘赏月，遥望岳麓山的红枫，感悟大地苍生。1925年秋天，毛泽东登橘子洲作了一首著名的词《沁园春·长沙》，有“独立寒秋，湘江北去，橘子洲头，看万山红遍，层林尽染”等句，一直为后人传唱。1952年寒秋时节，毛泽东重游橘子洲，写下《沁园春·长沙》的草书，橘子洲声名大振，为文化人士所向往。1960年，长沙市政府在橘子洲头建立起橘洲公园，堤岸围砌石栏，植垂柳护堤；种柑橘数千株，金秋时节，橘果累累，游客攀枝采橘，赏菊望月，多行极乐。洲头建有望江亭和游廊，迎江面耸立一块巨形汉白玉纪念碑，上刻毛泽东手书“橘子洲头”四字。公园占地14.2公顷，有支桥与湘江大桥连接，交通便利。毛泽东与周恩来作了一幅对联，上联是“橘子洲，洲旁舟，舟走洲不走”，下联是“天心阁，阁中鸽，鸽飞阁不飞”。

因为其丰厚的历史文化，橘子洲成为长沙市的一大自然人文景观，很多游客都是慕名而来，只想瞻仰伟人足迹。旅游旺季，橘子洲上游人拥

挤，我根本不想凑这个热闹。

每年四月，长沙户外春意盎然，阳光灿烂，处处充满着烂漫和时尚。我常喜欢约七八个文友，到橘子洲逛逛，兜兜文化人的学墨和诗词，偶尔也胡捏两首歪诗，答谢友人，挽留春光。

橘子洲在外地人眼里是一个旅游胜地，有着他们向往和敬仰的魅力；在长沙人眼里游玩已经不再重要，倒是说起橘子洲的美食，大家都口馋。我所知道的有湖南特产臭豆腐、黄鸭叫等非常受人喜欢的美味。

黄鸭叫，偌大一个长沙城，可以吃到黄鸭叫的地方很多，味道马马虎虎的也不少，却没有一个地方的味道能超过橘子洲的。很多达官富豪开着自己的轿车，带着外地客商，到橘子洲品味黄鸭叫，以尽地主之谊。我曾经想过：橘子洲的黄鸭叫这么好吃，应该与它的水土有关。橘子洲地处江心，水都经过沙砾过滤，长沙城里的自来水却用漂白粉消毒，吃起来味道就不同。

黄鸭叫是湘江的一种野生鱼，并非鸭，个头不大且带刺。据《湖南鱼类志》载：黄鸭叫，学名黄颡鱼，地方又称黄呀姑、黄鸭牯、黄鸭咕，长约82—229毫米，有黄色和黑褐色两种，长鳍的地方带根刺，上有锯齿，抓的时候如果不注意方法，一定会把手刺破。黄鸭叫在浅水里游走时，看上去黄金色，非常有光泽，渔民就从体表给它取了个名字，叫黄骨鱼。还有一种与黄鸭叫相似的鱼，只是体表是完全的雪白色，叫白鸭叫，追踪其渊源，与黄鸭叫同宗。黄鸭叫得名还有一说：解放前，长沙段的湘江黄骨鱼成群，人们到橘子洲附近游泳时，如果遇上黄骨鱼群游过或者围攻，就会被刺得尖叫不止，声音像黄鸭子叫。我在长沙生活了十多年，对湘江和橘子洲也有些了解，却无法追究黄鸭叫的根源。

著名学者、出版家钟叔河先生的著作中也有黄鸭叫的记载，却没有深入探索；著名作家何立伟先生，常到橘子洲去品味黄鸭叫，有文人朋友来长沙参观，他必带他们到橘子洲一游，游毕定会在橘子洲上大摆宴席，临江品酒，挥诗吃鱼。橘子洲的文化，就在文人中演变开来。

很多时候，我们喜欢步行去橘子洲头，跨过湘江大桥，边走边欣赏湘江里的风景，也有的时候打的到橘子洲头公园门口转一圈。门票昂贵，我们得不到任何优惠，就很少再去里面享受立江临风的感觉。我到橘子洲公

魚
味
无
穷



园去过多次，也没有要进去玩的想法，却把游玩的心态改为吃黄鸭叫的兴致。

橘子洲从支桥到洲头一路上是“黄鸭叫”的餐馆，少说也有三四十家。长沙口音“黄”“王”不分，很多招牌写成“王鸭叫”，让游客笑话。最大的一家要数外商投资的黄鸭叫美食广场，场面宽大，可以同时容下三五百人吃饭，可见黄鸭叫在长沙人心中的美食地位和需求。黄鸭叫从橘子洲开始流行，至今有二十余年的时间，也是橘子洲夜市中最为流行的特色菜和招牌菜。

我们都是老长沙，一般花钱比较抠，嘴巴很刁，对美食要求高，大家合计就会去吃私人开的正宗黄鸭叫餐馆。橘子洲头有家范四毛的黄鸭叫餐馆，菜做得非常棒，老长沙人都知道。我们却喜欢毛家黄鸭叫广场，因为它有个临江的大广场，场面十分宽阔，可以摆下四五十张大圆桌，非常典型的大排档搞法。其实，我们选择毛家黄鸭叫广场，还有另外一个原因：在吃的同时，我们还可以垂钓，满足钓鱼之瘾。撑起钓鱼伞，坐着藤椅钓黄鸭叫，既可以临江高谈阔论，又可以看江中来往的游船，真是一举多得。

三四月，正逢湘江春汛，鱼群回游，黄鸭叫成群结队。到时，江水渐涨，江面开阔，游船如梭，垂钓者一字儿排开，那休闲和恬静让我们无比地舒服。我大喊：大自然真好！在有风雨的天气里，湘江里的野生黄鸭叫最容易上钩，只要稍微会点垂钓功夫，三两个小时就能钓四五斤黄鸭叫，大的三四两，小的不到两寸长。一般用蚯蚓当鱼饵，8号长柄钩串满一钩蚯蚓，投入堤边。黄鸭叫吃食凶猛，会把钩全部吞进肚里，鱼上钩就很难逃脱。如果自己是里手，可以直接用右手拇指捏着黄鸭叫前鳍下的软处，它就无法挣扎；如果自己没有足够的把握，最好带把医用钳子，夹着黄鸭叫腰身容易取钩。钓黄鸭叫的意境不在鱼，在于湘江和意念、意志、耐心、毅力，完全修心养性，最大的乐趣是享受大自然，融入其中。

毛家黄鸭叫广场的黄鸭叫养在门口大玻璃缸里，让来往客人观赏，在点菜时也让客人选择，客人指着要哪个，就可以现场捞哪个。厨师捞好黄鸭叫后，在摇井下冲洗干净，钳住前鳍下的软处，食指从腮巴底下扣进去，撕开肚皮，掏出内脏，冲洗干净，抹少许盐和料酒，过一会儿，水滴

自然流出，那粘液丝连不断。

做黄鸭叫有两种方法：一是水煮，一是红烧。我喜欢红烧，那样吃起来有质感些；水煮营养价值高，补充人体大量的蛋白质。

红烧要先把油烧开，黄鸭叫放到油锅里时，油会扑哧扑哧的响，还不停地冒白水汽。做黄鸭叫的专业厨师可以在成色上看出黄鸭叫是否熟了，非专业厨师，我可以告诉你一个方法——炸到不再冒水汽为止，黄鸭叫的肉就比较紧。之后倒出油沥干，将姜片、葱段、豆瓣炒香。放入泡椒、酸菜、紫苏叶、辣椒面、料酒等。加盐、味精、糖、醋、放入红辣椒丝、蒜仔、清水少许，稍煮即可。吃起来肉质又紧，味道重，鱼鲜。多做干锅吃，边加热边吃，久煮都不烂。

水煮有清炖和炸后煮两种，这主要取决于食客的喜好。食客喜欢清淡的，就做清水煮的黄鸭叫，把宰杀了的黄鸭叫用开水烫一下，洗去身上的滑液，再加水煮，直接煮到汤呈奶白色，加紫苏、辣椒等。多做火锅或者石锅吃。一层红红的辣椒和黄鸭叫凌乱地堆在大锅里。食客喜欢吃味重的，就先炸一下再煮，煮到汤成米黄色，像鸡汤，就洋溢着一股鲜美香辣的鱼香味，吃起来更有味。

每到黄鸭叫端上桌来，我的口水早就流出来了，闻到那鱼香味，有股马上要吃的冲动。我常如一个美食家一样拿出细细的品觅架势，享受黄色鸭叫的美味。黄鸭叫的肉又鲜又嫩，加上配料的香辣，带点酸味，再蘸点酱油，嚼起非常劲道，可以细细感觉鱼肉里的鲜美和香甜。

四月也是长沙的梅雨季节，杨梅初上，在吃黄鸭叫的同时，可以要盘鲜红的杨梅做伴料。吃着硕大红韵的杨梅，酸甜的感觉刺激着口中唾液，味觉又上一层。放眼湘江，叶叶扁舟，心情舒畅，食欲大增。

毛家红烧黄鸭叫端来，一条一条的如剥了皮的小杉木码起，浅黄色甚好看。炸透了的鱼皮似波纹皱起，真是一件精美的工艺品。夹起一条放在碗里，先咬断鱼头，鱼头的肉不是很多，嚼起来又香又甜又脆，又糯又耐人寻味，让人连骨头也舍不得吐，更放慢了品味的速度。吃鱼身，先夹着鱼腰，在背上咬一口，撕下一线长长的背脊肉，再一线一线地撕着吃。等露出背脊骨，再吃另一边，也一线一线地剥掉，到只剩肋骨，吃完，就剩整副鱼骨架，这是吃黄鸭叫的里手跟我讲的。我吃完一条，会有种成就

魚
味
无
穷



感和轻松感，觉得做了件大事。又让我想起做人的道理：做人要慢慢地品味，细细把握，尽量精致认真。

到橘子洲吃黄鸭叫，还有金秋时刻也很好，树叶落尽，可以欣赏岳麓山红枫。我还是喜欢四月，那是万物生长的时候，吃起来更新鲜。

浏阳手撕鱼

对于浏阳，我是通过浏阳蒸菜来了解的，其他一概不知。浏阳蒸菜，让人奇怪的是什么菜都可以上蒸笼，加点豆豉、油和辣椒粉，菜的味道就非常鲜美了，吸引了无数食客和力挺者。经过多次考察，我才发现浏阳蒸菜不是浏阳最高贵的菜种，浏阳名菜应该是羊肉粉皮等。蒸菜是普通老百姓的美食，被列为下贱菜之一。

我去过浏阳的几个乡镇，发现比较贫穷的地方蒸菜特别流行，稍微富裕点的乡镇不太爱吃蒸菜。根据这一现象，我询问过当地很多德高望重的长者，一种说法是偷懒或节省时间，浏阳山多地多，土地比较贫瘠，要用很多的劳作时间才能养活自己，地主家给长工做饭菜，为了减少时间，把饭菜一切放在蒸笼上，随时吃都是热的。另外一种说法是逃避战争，解放前，浏阳东乡的老百姓为了避免官府发现自家的哥老会兄弟，方便家人回家吃饭，把饭菜蒸在锅里；民国时期抓壮丁频繁，妇女晚上蒸好一天的饭菜，让男丁带到山洞去吃，咸辣口味是为了携带和下饭。慢慢地，我了解到浏阳有豆豉、菊花石、烟花，新中国建国时期还出过不少将军，被评为将军县。就因将军，我更加关注浏阳和浏阳蒸菜了。

从开遍大街小巷的浏阳蒸菜馆来看，我隐隐感觉到它与浏阳将军有关，或者就是将军们的童年饮食。为了了解浏阳蒸菜，我还特地去过几次浏阳调查蒸菜。

听一些浏阳的朋友说：了解了浏阳蒸菜，就认识了浏阳的另一面。凭我这些年对浏阳的了解，应该从三个方面来认识浏阳及浏阳蒸菜与手撕

鱼：一是浏阳的贫富要一分为二，因为豆豉、菊花石、烟花，浏阳是富裕的，也还有些乡镇比较贫穷；二是浏阳的饮食，从蒸菜的辣味，可以感受到浏阳菜的热辣风味，却不能认定只有浏阳蒸菜辣或浏阳菜都是辣菜；三是浏阳的将军非常勇猛和成材的基础与辣椒有关，辣椒并不影响他们的身体，每个浏阳将军体格都很强壮，也许蒸菜保存了菜的全部营养，为将军打好了基础。

浏阳蒸菜里有很多与鱼有关的菜，我最喜欢吃的是手撕鱼。手撕鱼与其他鱼蒸法不同，吃起来口味也特别，那诱人的鱼香味和熏香味，特别刺激人。一碗手撕鱼上桌，香味可以慢慢飘逸十多分钟，足够勾起在座的食欲。

手撕鱼经过蒸熟后，半干的鱼肉比全湿或全干的鱼肉更容易入味，肉质更紧。吃着手撕鱼，可以慢慢回味和细嚼品味，感受鱼肉的韧性和弹力，充分满足牙齿的嚼碎功能。细小的鱼肉丝，也可以嚼上好一阵子。舌尖可以舔到咸咸的味道，嚼碎的鱼肉丝通过喉咙，感觉到明显的滑腻和质地。还有那辣椒粉的辣味，完全浸泡在鱼肉里，你想多吃都不行，只能每次吃一丁点，细细品味，嘴巴被辣得唆唆作响。吃块小小的手撕鱼块，完全可以调动所有的味觉系统，吃完后还要回味不已。

手撕鱼起源清代，嘉庆年间，湖南益阳有位名士在洞庭湖边吃到手撕鱼后，大发诗性，写下“烟波浩渺洞庭水，十里飘香手撕鱼”的诗句，手撕鱼从此美名流传。

手撕鱼是湖南湘西沅澧四水及洞庭湖区的一种野生鱼，随处可见，每个地方叫法不一，有摸沙机、滞夹脑、麻嫩子、红须骨、千年嫩、麻嫩公等名，普通叫法是鱼嫩子或嫩子鱼。嫩子鱼经过焙烘，就成为火焙鱼，火焙鱼经温水浸泡，撕碎成鱼肉丝，就叫手撕鱼，其实是一种鱼，只是在不同时期都有一个特殊的名字。

嫩子鱼的嘴脸、鳞色、形态各异，却有个特点：长不过数寸，大不过两指，肉多刺少，肤色青嫩，肠肚不苦，难于长大，繁殖迅速、捕杀不尽，多留滞于水湾河滩，好跳跃。

浏阳资源丰富，景色灵秀，境内溪河交错，山塘密布，繁衍了数不尽的嫩子鱼。



浏阳焙烘火焙鱼历史悠久，肉质鲜美细嫩，甘甜可口，色泽鲜艳，成色自然，香味扑鼻，撕成条块，剔去脊骨，加豆豉香油，味道鲜美，柔嫩无骨，腊香浓郁。

品味浏阳手撕鱼，不像干硬的鱼块、盐渍的咸鱼。焙得半干半湿的火焙鱼外黄内鲜，兼备活鱼的鲜美和干鱼的清爽及咸鱼的咸辣，味道复杂，非常适宜湖南人的口味，吃起来也别有一番风味。

毛主席从小喜欢吃火焙鱼，进了中南海，还爱吃家乡的火焙鱼。毛主席也喜欢做手撕鱼吃，或炸或蒸，都要辣辣的。手撕鱼更是名扬四海，还在美国的中餐馆里流行。在长沙，很多宾馆、酒店都把火焙鱼、手撕鱼列为镇店佳肴，招徕四方来客。

湖南人最爱吃鱼，有句俗话说：鱼吃跳、鱼吃小。湖南人又说吃小鱼比大鱼有营养。还有，长沙人认为吃鱼聪明，所以长沙人的生活里离不开鱼，做生意的就说年年有鱼，养家糊口的也要年年有余（鱼），大家都争着吃鱼。在一个家庭，过年过节的时候，大人要求小孩吃鱼；在日常生活里，火焙鱼成了家常菜，普遍受民众欢迎。

火焙鱼的原料必须是河塘的野生嫩子鱼，其他鱼不行。嫩子鱼容易捕捞，可以撒网、可以屏鹵、可以安钻籛、可以刮捞子、可以沉鱼罾。最有用的是沉鱼罾，在鱼罾里放一坨糠饭，即米饭和粗糠捏成的诱饵。再在鱼罾上压几块石头，在河湾或水塘里沉一晚，嫩子鱼就会挤到鱼罾里去进食，再也跑不出来，第二天早上就可以去取，提起鱼罾，看到白花花的嫩子鱼在鱼罾里跳。很多河沿人家，到了夏天，家里的男孩最爱干的就是沉鱼罾、起鱼罾，有很高的成就感。

焙烘嫩子鱼，非常讲究技巧，肠肚不要挤，否则焙烘出来的火焙鱼就会“破相”。焙鱼是细活儿，需要十足的细心，将平锅洗净，烧热锅底，涂上一层薄薄的茶油，将嫩子鱼倒进锅里，匀匀摊开。锅热油温，鱼翻弹几次，周身都沾满茶油，不再粘锅。熄灭明火，锅红灶热，热气蒸腾，待水气渐渐散去，只闻到鱼香扑鼻，就成功了一半。趁着锅灶余温，再焙一阵，也间隔翻转几次。锅凉后，鱼也焙出来了。每条鱼完整如初，不粘不烂、不焦不枯，油亮光滑、金光灿灿，鱼香浓郁、腥香诱人。

嫩子鱼经过焙烘，还只完成工作的一半，鱼还只焙了半干。冷却后还