

茅天尧◇著

# 人间至味菜根香

Renjian Zhiwei Caigen Xiang



悠悠干菜 源远流长 天之美禄 民生之基  
价值独特 平凡之物 名人情缘 越中一绝

宁波出版社  
Ningbo Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

人间至味菜根香 / 茅天尧著. — 宁波 : 宁波出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5526-0403-0

I. ①人… II. ①茅… III. ①干菜—蔬菜加工 IV. ①TS255.52

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 200333 号

书 名	人间至味菜根香
作 者	茅天尧
责任编辑	余怡荻 王松见
封面设计	吉祥文化
出版发行	宁波出版社
地址邮编	宁波市甬江大道1号宁波书城8号楼6楼 315040
网 址	<a href="http://www.nbcbs.com">http://www.nbcbs.com</a>
印 刷	宁波市大港印务有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/32
印 张	5.25
字 数	130千
版 次	2012年9月第1版
印 次	2012年9月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5526-0403-0
定 价	15.00元

如发现缺页或倒装,影响阅读,请与承印厂联系调换

电话:0574-87582215

含弘光大

章祖安



中国美院博士生导师章祖安先生为本书题词

# 别有情缘菜根来

——写在茅天尧《人间至味菜根香》出版之前

自央视开播了《舌尖上的中国》，大伙嘴里的那两行三寸没几日工夫就都变得明白和讲究起来了。也就在那些天里，天尧兄告诉我他的《人间至味菜根香》一书已杀青交付出版社了，并嘱我何时得空帮着写个序。这本是件好事儿，要搁别人那儿也该不是件难事儿，但几年前他出《品味绍兴》一书时，书评里，我似乎把自己的那丁点儿感悟都掏空了，实在想不出这回还能说些什么？

不过，读着读着，我想到了两个字：缘分。

序

001

说来霉干菜的缘极简单，一头连着菜，另一端牵着人。比起别的瓜豆果蔬，在江南，它的人缘是最深的。远的，有人都已把它的历史上溯到了勾践复国；而近的呢，只要留心，身边的超市、菜场就有。

号称霉干菜自然离不了芥菜、油菜和白菜一类，因为苦涩，芥菜一般多用来制作霉干菜，当然它做的霉干菜也最香，其余便都是冬、春两季餐桌上的主角儿了。从冬天下种、春里腌晒，到夏天上桌，跟人在一起的时间差不多都要半年的样子。如果存放得当，那一年它都能与你做伴。联想起小时候的家常菜，最常的也便是它了。就像咱额头上的那几道皱纹，它那身乌黑也该是岁月沧桑留下的印记吧？

那时候，一般人家是没冰箱的，地里也见不着大棚，腌制和风干自然成了这一带菜肴保质最实在的办法。虽说去北方上学后，慢慢知道了菜还能藏在地窖里，几年前在韩国餐馆，还尝了他们从卤水中捞起的泡菜，可舌尖的经历还是告诉我，祖先这点创意的价值还是远远超出了一般意义上的可持续温饱，除了下饭和滋养饥荒，它还鬼使神差

地带出了开胃生津、降暑防痧、减肥提神等一系列别样的效能。所以，多少年来，地上长了一茬又一茬，太阳下晒了一批又一批。奇怪的是，这年年月月、重重叠叠，非但没让咱的舌尖审美疲劳，反倒一段时间不见，嘴上和心里还都想它想得痒痒的。也正因为此，尽管眼下各式各样的保鲜设备满目琳琅，许多人还是舍不下这段古老的缘。

有人简单作过一个推算，如果一年里有半年跟它在一起，那一生中它便会有半生的缘。谁要一不留神再爱上这一行，那他这一生便注定全是霉干菜的了。想来，这一点天尧兄该比我们更有体会。

## 二

听老人们说，绍兴本地人多把它叫干菜、乌干菜或霉干菜，是上海人买了去才开始叫的梅干菜。大概是霉干菜和梅雨、气候和味蕾有脱不了的干系，也可能是“梅”比“霉”更多出那么一丝委婉和诗意。其实，用“霉”才更贴近手法本身。除此，浙江别的地方也有叫菜干的，岭南惠州那边还叫梅菜、梅菜干和干梅菜，这也足见它的地缘之广了。有一回出差北京住在王府井边上的星级宾馆里，早餐时尝到了一款清鲜嫩滑的风味，据边上的小菜牌介绍，它叫橄榄菜，我仔细一品，还是霉干菜一路的，只不过多吃出几颗橄榄核而已。其实，早在清代那会儿，霉干菜便已是贡品，每年差不多都有上千斤加盖了黄封专人运往京城的。而乾隆爷当年六下江南，每来绍兴也都要品尝用它做的佳肴和靓汤。

即便在腌制品中，它的人缘也是最好的。因为气候，江南那都不缺腌货的，从菜类、豆类、瓜类直到肉类，而且各有特点，互不雷同。但却不是哪个品类都广结人缘的，像宁波的臭冬瓜、上虞的霉千张，好长一段时间里我都闻不习惯。只有霉干菜，不论男女老少、东西南北，谁都能接受和喜欢。表现方式也是格外丰富，如今许多菜都能几吃，像“黑鱼二吃”、“土鸡三吃”，它当然也不例外。妹妹去年回国，共话儿时的美味，什么“霉干菜肉”、“霉干菜汤”、“霉干菜饼”、“霉干菜豆腐”、“霉干菜豇豆”，甚至“霉干菜炒饭”，我俩聊最多的还是关于它的N种吃法。当然，到了天尧兄手里，它便升级成了一桌大菜：

越味龙虾、干菜焖肉、干菜烤虾、干菜焖鸭、干菜虾汤、干菜土豆

饼、菜汁豆腐河鳗等等。

比比眼下那些纷纷出炉、独当一面的鱼宴、鹅宴、竹宴、豆腐宴、土豆宴、西瓜宴、茶叶宴，它早该登场亮相了。

说来也巧，2007年5月，我母亲从大洋那边回来，住了半月后又返程了。临行前，我给她准备好些零零碎碎的土特产，结果她都没要，只把那一大包霉干菜带走了，而且几天前就开始小心翼翼一小包、一小包地分装开来，说是要分给老年中心的那些姐妹们和工作人员。我话虽没出口但心里纳闷儿：“他们也爱吃？”又过了半月后，她来电话说起，那些霉干菜极受欢迎，这时我忍不住问了一句：“外国老太太和工作人员也喜欢？”她说：“喜欢喜欢！都很喜欢。”我又问：“你是怎么教人家做的？”“霉干菜虾仁汤。”她说，我忍不住笑了起来。后来，我把这个故事与天尧兄分享，他也给我讲了好些故事，而且全是一些政要名流的故事。这次一看，都写进了书里。

没想到，这点地方性的风味还吃出了世界性的口碑。

### 三

记得小时候冬天我最开心的一件事儿，便是围在红泥小火炉旁帮妈妈烧霉干菜，一边烤着炉中红里蹿蓝的炭火，一边闻着砂锅不断溢出的香味儿，趁妈妈不在，还能偶尔偷一两块肉解解馋……估计很多江南人的童年都曾有过这么一幕动人的景象。虽说过了这么些年，也走了这么多地方，可每到冬天，我的眼前和鼻尖都还时不时地会跳出这一画面和飘过那一缕幽香。是啊，人菜之间的这点儿缘分，味虽美在嘴里，根却不论何时何地都离不开人们骨子里的那份乡愁和温馨，而且这种勤勉节俭、素净淡雅的意蕴也是咱们人与自然和谐关系中最重要的一部分。

不过，随着生活水平的提高，人们美味越吃越多，嘴巴也越吃越挑剔，加上趋新从时尚成为一种定势，烹饪业中它自然也挡不住被遮蔽、替代甚至淡忘了。许多年轻厨师不善做霉干菜，有的烹饪学校也很少讲民俗餐饮，当然，更没人去关心它的附加值和产业链了。于是，跟许多濒危非物质文化遗产一样，它也到了需要保护的地步。幸好这副“乌干菜制作技艺代表性传承人”的担子落在了天尧兄的肩上。

不过，眼下看，续缘并不容易。

当然，话说回来，现实中的新旧之别似乎并不像一般字面上对立得那么水火不容，新常常只是旧的延续和发展。鼎新虽能让这个世界变得丰富起来，但却未必都是以革故为前提和代价的；有了新，旧虽面临挑战，但同样还会继续着自己的生命，就像有了肯德基、麦当劳，早餐的馄饨、豆浆、大饼、油条依旧能叫好叫座一样。可见，不论新旧都只是生命存在的一种时间标志，绿色文化的核心价值就在于可持续。如果哪一天咱们割裂了新旧之间的传承与共荣，那新也会让你觉得呆板、单调、孤独和没有底蕴。

今年5月初在杭州开会，忙里偷闲，我拉着朋友专门去走了走南宋皇城大遗址旁的“中国杭帮菜博物馆”，仔细观看了从良渚文化到新时期等不同历史阶段中杭帮菜发展的肌理和脉络。两小时下来，博物馆的创意、考据和布展固然让人受益匪浅，但他们敬重历史、注重传承的意识更让我钦佩。实话说，从小黄山、河姆渡、古越国一路下来，越菜的历史也不乏可圈可点的地方，但我们却没有这样的远见，更缺乏这样的创举。这里边的距离其实也正是文化的距离。

可见，文化的复兴与重建光有口号是不够的。

酷暑盛夏，又到了霉干菜汤上桌的季节，品味的同时，我们也有坚持和期待。

绍兴文理学院教授 周一农

二〇一二年七月二十八日

## 写在前面的话

根,在《新华字典》中解释为:“植物茎干下部长在土里的部分。它有吸收土壤里的水分和溶解在水中的无机盐的作用,还能把植物固定在地上。”

“菜根香”的“菜根”,顾名思义,就是植物性蔬菜的根。而在菜根后面加个“香”字,就赋予了其新意和深意。在绍兴民间往往将干菜称为菜根,“菜根香”乃是对干菜的一种赞美。干菜是绍兴人在筑建美好家园中世代代的努力和追求美好生活的才能与智慧的结晶,它包蕴着一份纯朴的浓浓乡情,是绍兴百姓的生活之源,情感之根,从古到今,不可或缺。“天下奇观书卷好,世间美味菜根香”。

干菜特有的秉性使其具有与众不同的风韵和惠民之优。因着其易储藏不易变味的特点,干菜成了绍兴人用来防饥的“救命菜”;物质匮乏时,干菜成了滋味百姓生活的“穷人鲜”;而那“十有九自制”的民风,则使干菜成了绍兴人的“长下饭”;另外,因其独有的养生保健之效,干菜又被绍兴人誉为“保健菜”。岁月悠悠,弥足珍贵。菜根之香温馨而沉醉,养育了一代又一代的绍兴人。人间至味菜根香,那是绍兴人把干菜誉为世间极致的美味之意,其意绵长而深远!

茅天尧

二〇一二年六月十九日



# 目 录

序：别有情缘菜根来 / 周一农

写在前面的话

## 一、悠悠干菜 源远流长

干菜之名略说 / 002

干菜产生的客观条件 / 003

干菜的基本沿革 / 006

## 二、天之美禄 民生之基

春日里的风景 / 014

居家生活之宝 / 015

礼物中的金名片 / 017

寄托思念，倾注关爱 / 018

励志之物 / 019

百姓的至爱 / 020

## 三、制作技艺 越中一绝

原料品种及要求 / 023

制作工具 / 027

制作方法 / 028

品种分类 / 031

制作干菜的基本要素 / 032

制作干菜的基本原理 / 035

干菜品质评析 / 038

干菜的基本特性 / 039

#### 四、应用广泛 价值独特

药用保健 / 042

商业价值 / 043

烹饪价值 / 046

#### 五、平凡之物 名人情缘

干菜焖肉——总理的至爱 / 048

思乡的蛊惑——鲁迅的陶醉 / 050

冲斋居士与越乡中馈录 / 051

携着干菜闯世界 / 052

霉菜烧肉——姜老喜爱的佳肴 / 053

诗意绵绵品干菜 / 054

“干菜确实非同一般” / 055

“绍兴东西” / 057

冻齏此际价千金 / 058

干菜的知音 / 059

周作人的虾壳笋头汤 / 059

汪老的别样才情 / 061

干菜——谢导的最爱 / 062

徐渭与干菜焖肉 / 062

乾隆与干菜鸭 / 063

博士菜 / 064

抚霞学做“干菜烤虾” / 064

马基先生与干菜 / 066

安娜与干菜焖肉 / 068

艾瓦尼的祝愿 / 069

“他吃得很开心” / 069

“干菜菜肴 OK” / 070

“我记住了干菜中文的读法” / 070

日本友人盛赞越味龙虾 / 071

## 六、知味杂谈 感悟菜香

干菜贵为贡菜 / 074

培红菜原为干菜之母 / 074

母子干菜 / 076

磐安干菜 / 077

仙居干菜 / 077

龙泉萝卜菜干 / 078

黄山烧饼与金华酥饼 / 079

干菜魅力迷香港 / 081

绉纱扣肉和菜干扣肉 / 083

绍兴名菜——干菜焖肉 / 084

台湾的梅菜及梅菜扣肉 / 089

## 七、鼎沸菜香 烹之有道

配料技艺 / 093

烹调技艺 / 094

焖 / 094

蒸 / 095

余 / 097

煮 / 097

烧 / 098

烹 / 099

煎 / 100

炖 / 101

炸 / 101

爆 / 102

烤 / 103

拌 / 104

炒 / 105

## 八、烹坛奇葩 经典共享

干菜的基本营养 / 107

干菜虾汤 / 108

干菜烤虾 / 109

微波烤虾 / 109

菜汁酥鱼 / 110

干菜蒸茶笋 / 111  
菜汁豆腐河鳗 / 112  
干菜烧鳊鱼 / 113  
菜汁葱焖鲫鱼 / 114  
鉴湖吟珍 / 115  
鱼脑烧豆腐 / 116  
玉盒鳝鱼 / 117  
越乡鼈腿 / 118  
蟹粉水波蛋 / 119  
越味活海参 / 120  
养生鱼翅 / 121  
菜香豆腐鲍 / 122  
越味龙虾 / 123  
干菜大汤黄鱼 / 124  
美味三文鱼头 / 125  
香煎银鳕鱼 / 126  
干煎带鱼 / 127  
香烤横格蟹 / 128  
越式大元贝 / 129  
越味墨鱼 / 130  
干菜拌乌鱼蛋 / 131  
干菜焖肉 / 132  
干菜烧仔排 / 132

- 香烤牛仔骨 / 133  
玉树赛熊掌 / 134  
石锅猪爪 / 135  
干菜炒蛋 / 136  
越味脆皮鸡 / 137  
菜汁烹仔鸡 / 138  
羲之酥鹅 / 138  
越乡鸭子 / 139  
干菜鸭 / 141  
菜香手撕鸽 / 141  
干菜土豆饼 / 142  
干菜烧春笋 / 143  
布袋豆腐 / 144  
干菜小辣椒 / 145  
干菜烤汤圆 / 145  
干菜馒头 / 146  
越乡干菜饼 / 147  
萝卜丝饼 / 148  
箸拈头 / 149

后记 / 150

## 一 悠悠干菜 源远流长

绍兴是历史文化名城，江南美食的原生地，又是我国著名八大菜系中浙菜的发祥地之一。其饮食文化博大精深，“民以食为天”的千年古训在绍兴这块土地上被演绎得丰富多彩。历史悠久的绍兴菜，是浙江菜系的重要组成部分，而干菜，则是绍兴菜中最具区域特色的一个主干品类，并演化成了绍兴菜十大风味体系中的重要风味之一——干菜风味。

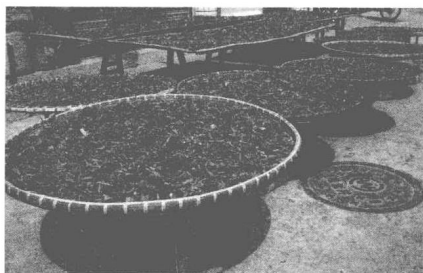
干菜是一种大众副食品，是极普通的家常菜，是鲜菜经过腌制晒干后的一种脱水蔬菜。由于原料取给方便，制作简易，成本较低，便于保存，又别具滋味，因此干菜在绍兴几乎是家家晒制，人人食用，成为地域性极强的乡土特色产品。

干菜的成因有诸多因素，与任何事物一样，有其产生、发展的轨迹，绝不会“无中生有”。它的诞生是由其时代背景、地理环境、人文因素等决定的。但到目前为止，有关干菜的记载和史料极为匮乏，不过散落在民间的传说、典故却是可以搜寻和探究的，我们不妨从中来了解、品读、感悟干菜。



## 干菜之名略说

干菜是新鲜的叶菜类经腌制发酵晒干后的一种脱水蔬菜,清香鲜美入味,其名很有意思,除了正统的“干菜”大名以外,还有“乌干菜”和“霉干菜”这两个别名俗称,这别名俗称给干菜带来了色彩,有了评说,极有意思。乌干菜是因干菜放久之后色泽变黑,或将其蒸制后色泽转黑,且干菜越陈越黑,越蒸越黑,“乌干菜”的“乌”字便由此而来,不会使人产生歧义。对于“霉干菜”之名的理解却一直存有误区,在不少提及干菜的文章中常将其解释为徒有虚名,这是受绍兴霉制食物多的缘故而以一概之,干菜“其实和‘霉’字一点都不沾边,无霉之实”。如1988年10月由绍兴县农业区划委员会办公室和绍兴市越城区农蔬局编制的《绍兴农业名特优新产品资源集》之“绍兴霉干菜”篇中写道:“绍兴霉



晒制的干菜

干菜,其实‘名不符实’,因为在加工过程中无‘霉’的现象,大概因为绍兴人喜欢吃过霉过的食品,如霉豆腐、霉千张、霉毛豆、霉苋菜梗等,以讹传讹,让干菜也姓‘霉’了。”然而,在我看来,其实不然,鲜菜腌制的过程,就是一个

发酵的过程,发酵使鲜菜转色、生香、呈鲜,成熟为咸菜,这个“霉”字很有画龙点睛之妙,是绍兴人把“霉”字的理解与运用达到了极致,非常透彻、非常传神,点出了干菜风味的核心魅力和风韵。不经发酵,使蛋白质发生水解,哪来氨基酸的产生,干菜的鲜味从何而来!《新华字典》对“霉”字的解释:“衣服、食品等受了潮热长霉菌。”干菜在腌制过程中也会发生“潮热长霉菌”,而霉菌的存在就能产生发酵。“发酵”一词在《新华字典》中解释为“有机物由于某些霉菌或酶而分解”。干菜在腌制过程中存在着微生物的发酵作用、酵母菌的酒精发酵作用、蛋白质分解等,产生了物理和化学的变化,具有独特的色、香、鲜等特征。“霉”字



与干菜非但有关,而且十分形象、生动地揭示了形成干菜风味和其美味产生的基本原理及其在腌制过程中的灵魂作用。“霉”是关键之字,是生动的、确切的、传神的,令人回味无穷和发人深思的。

干菜之名除了乌干菜和霉干菜之外,还有一个别名叫“梅菜”,这当然不是绍兴人的叫法,是广东梅州、惠阳一带和浙南一些地区的说法。梅菜之名据说是以地域名而冠之,与“霉”字音同字不同,梅州、惠州多为客家人,也盛产干菜,其制作方法与绍兴的干菜的制作几乎如出一辙。据说,客家人是古时越人的移民,在客家人的生活习惯中能看到越地遗风的印记,客家人也把干菜晒得非常精彩,梅菜入肴也十分丰盛,“梅菜扣肉”是当地一道有名的传统菜,与绍兴的干菜焖肉非常接近,犹如一脉相承。

梅菜的由来,在当地还流传着一个美丽的传说,十分生动形象。说的是中原人南迁进入广东到达惠州(当时叫贞州),客家人便开荒耕作,以求生存,生活十分贫寒。有个卢姓的娘子正在河边洗衣,孩子们饥肠辘辘,哇哇地哭着要饭吃,娘子十分心酸,凄楚泪珠滚落河中。此时,仙女从天而降,她不但好言相慰,还将一包菜种赠予娘子,然后抽身欲行。卢娘子非常感动,忙呼:“恩人姓甚名谁,日后好生报答。”仙女笑答:“广济苍生,何劳报答,姓梅是也。”随即腾云而去。娘子遵照仙女的教导,谨把菜种种下,数日后菜种发芽长叶,到了腊月,菜长得又大又肥,采来煮食,鲜嫩味美,孩子们得以饱食,喜笑颜开。亲朋好友问及此为何物,卢娘子道,是梅仙女送的菜种,就叫“梅菜”吧。此后经亲朋好友引种,很快在东江流域一带传开,广为种植,从此惠州便有了梅菜。

### 干菜产生的客观条件

干菜是勤劳智慧的绍兴人民千百年来生活的结晶,是绍兴先民古老的生活习俗与其独特的自然条件和地理环境相结合的产物,是极其宝贵的财富,养育着代代绍兴人。干菜的产生除了绍兴人的生活积累