

文 化 四 合 院



吃福

洪丕谟 著

水产鱼虾好风味
园蔬新摘胜珍馐·水果
清灵意相思·小小点心耐品味·
茶韵悠悠情味浓·海外就餐
长识见·地方特色好风味·
偶然外吃自得乐·节令
食俗话题多·吃喝之中有学问·

上海文化出版社



吃福

洪丕谟 著

上海文化出版社

责任编辑：王龙娣

封面设计：周志武

辑封题字：费声骞

吃 福

洪丕谟 著

上海文化出版社出版、发行 上海 绍兴路 74 号

电子邮件: cslcm@public1.sta.net.cn 网址: www.slcmm.com

新华书店 经销 上海市印刷十二厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 9.625 插页 2 字数 203,000

1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—6,000 册

ISBN 7 - 80646 - 031 - 4/1·244

定价: 13.00 元

前言

洪丕谟

民以食为先，一个人生活在社会上，要维持生命，要努力工作，要享受生活，每天都要和吃打交道。杜牧诗说：“自笑平生为口忙。”人活着要吃饭，生活差的人为维持生活吃口苦饭，生活好的人又翻出花样动脑筋吃这吃那，都是为口而忙。

笔者生活的时代，先后经历了自然灾害、十年浩劫的苦难岁月，以及恭逢改革开放，人民生活提高的人间盛世，所以既感受到吃的清苦，也感受到吃的享受。近些年来，随着年华的老去，阅历的加深，情趣的转幽，对于吃的一道，自然又在经历中生发出不少兴味，几多感慨，于是在平时的写作中，便有了对于吃的顾及。1995年起，承《食品与生活》吴春兄的青睐，要我在他们杂志上开辟谈吃专栏，这样就有《百尺楼饮食随笔》的出笼。《百尺楼饮食随笔》每组五六篇，既谈吃的趣味，又谈吃的掌故，又谈吃的学问，还有饮食中折射出来的世事兴衰，浓浓人情，无不笔调轻松，娓娓而谈，融饮食文化于闲聊之中，寄人生情味于可读之里。自从登坛亮相以来，承蒙广大读者的厚爱，自然是心存感激。今年上半年因为出国探亲旅游，停刊一期，读者诸君便纷纷写信打电话到杂志社询问，《百尺楼饮食随笔》怎么断档啦？读者关心、爱护，使我在专栏的写



作上更加不敢怠慢，鞭策着我向更高层次和要求努力进军，力争把多年来渐已深入到读者心目中的《百尺楼饮食随笔》，办成杂志的名牌专栏。

《食品与生活》之外，我还广泛在《现代家庭》、《文化与生活》、《医古文杂志》、《知识与生活》、《家家乐》、《食品卫生报》、《解放日报》、《新民晚报》、《上海金融报》、《上海经济报》、《中国图书商报》等十几家报刊杂志上发表过此类文字，于是日子一多，再加上另外补写的若干篇章，便有了分门别类，集腋成裘，编成书册的打算。今年暑假，经过反复推敲，在多次推倒重来中，终于编成归类为上编、下编，列成编名，然后再开出细目，进行编排，遂有了《吃福》一书的推出。

全书上编《边吃边聊》，重点谈青鱼、刀鱼、米苋、萝卜、樱桃、西瓜等单味水产果蔬，又分为“水产鱼虾好风味”、“园蔬新摘胜珍馐”、“水果清灵惹相思”、“小小点心耐品味”、“茶韵悠悠情味浓”等五个块面。内中可以清晰看出个人平时饮食，尽量少吃和不吃猪、牛、羊肉，主张多吃水产、蔬菜、水果、清茶的脉络；下编《文化食旅》着眼中菜、西餐、外吃、随想等等，又分为“海外就餐长识见”、“地方特色好风味”、“偶然外吃自得乐”、“节令食俗话题多”、“吃喝之中有学问”等也是五个块面。全书加起来十大块面，古今中外，海阔天空，在闲暇中随便翻翻，真够有你看看了。

书中，我认为吃鱼吃肉是福，吃菜吃素更加是福。“咬得菜根，百事可做”，蔬菜和素食，既清口爽肠，又有益养生，这使我想起苏东坡的那首饶有意味的《东园》诗来：“秋来霜露满东园，菜蕺生儿芥有孙。我与何曾同一饱，不知何苦食鸡豚？”古代何曾生活穷奢极欲，吃顿饭就要花上万钱的巨数，苏东坡说

他吃萝卜、芥菜,与何曾比较起来彼此都是吃饱肚皮,又何必杀鸡杀猪大搞铺张浪费呢?于是我想到了中国人的吃,想到了久禁不止,一掷千金万金而无所痛惜,吮吸民脂民膏的公费吃喝之风,那是真该让人诅咒,被推上道德法庭的。

不必大吃大喝,小小一盘蔬菜,一杯清茶,人生吃福,就在其中了,关键是看你能不能够吃出文化,吃出品位,吃出情趣。亲爱的读者,要是通过对于本书的阅读,使你在今后的生活中学会吃鱼是福,吃蔬菜同样是福,那就获得心理平衡,品出吃的三昧了。

目 录

吃 福



上编 边吃边聊

水产鱼虾好风味

1. 刮目相看箸鲳鱼 3
2. 桃花流水鳊鱼肥 6
3. 鲜肥可口说青鱼 9
4. 三月刀鱼成贵品 12
5. 鲜嫩鲈鱼臻一流 14
6. 提心吊胆吃河豚 18
7. 风韵绝佳咸枪蟹 21
8. 桌上风景河虾美 25
9. 屏却毛蚶吃泥蚶 28

园蔬新摘胜珍馐

1. 素中尤物笋飘香 33
2. 蚕豆应是本地好 36
3. 菜中隽品是萝卜 39

4. 米苋软糯沁清甜	42
5. 三月荠菜赛灵丹	44
6. 清凉入药蓬蒿菜	46
7. 荐新老圃摘微黄	48
8. 家常风味赞南瓜	51
9. 我爱清纯炒苦瓜	53
10. 奉化芋艿芋中王	55
11. 小苦微甘韵最高	58
12. 茄鲞惊诧刘姥姥	60
13. 家常豆腐趣无穷	64

水果清灵惹相思

1. 最是动人水蜜桃	69
2. 物种变迁漫说梨	73
3. 买颗莲蓬剥子吃	76
4. 樱桃浪漫唇一点	79
5. 龙眼安神又益智	82
6. 新尝荔枝说古今	85
7. 清凉惬肌啖西瓜	88
8. 酸甜多汁文旦柚	91
9. 新鲜芒果系情思	93
10. 菠萝异于菠萝蜜	95
11. 果市新宠猕猴桃	98
12. 暗通佛性无花果	100

小小点心耐品味

1. 黄桥烧饼香脆松	105
2. 高桥松饼千层酥	108



3. 湖州驰名千张包	111
4. 自制烧卖也有情	114
5. 大饼油条豆腐浆	116
6. 臭豆腐干真乐惠	119
7. 保肺清心话百合	123

茶韵悠悠情味浓

1. 我爱清新龙井绿	129
2. 安吉稀珍有白茶	132
3. 程家新尝百岁佛	135
4. 茶禅一味颍家风	138
5. 枕翠庵里漫品茶	141

下编 文化食旅

海外就餐长识见

1. 澳洲初试袋鼠排	151
2. 鳄鱼形丑肉细嫩	154
3. 新利班吃皇帝蟹	156
4. 生菜鲍鱼别样鲜	159
5. 鲈鱼蒸炸两相宜	161
6. 灌肠制品在德国	164
7. 女婿偏爱少骨鱼	167
8. 烤鹅细制寓深情	170
9. 西式早餐味不同	174
10. 中菜变调成西式	177

地方特色好风味

1. 在广东吃果子狸	183
2. 广东特产禾花雀	185
3. 荆沙雅集吃鱼糕	187
4. 第一次吃炸爬蝉	189
5. 宁波极品黄泥螺	192
6. 美享温州水特产	194
7. 太湖三宝名不虚	197
8. 周庄名吃万三蹄	200
9. 难忘扬州煮干丝	203
10. 清炒文蛤在南通	205
11. 得意楼吃清蒸菜	208

偶然外吃自得乐

1. 早餐丰俭亦自助	215
2. 希尔顿吃 BREACH	218
3. 绿杨村尝丁香鸡	221
4. 天钥桥路“家常饭”	223
5. 菜饭双档文庙路	225
6. 清心寡欲素浇面	228
7. 占尽风光肯德基	231

节令食俗话题多

1. 桃符更新话食俗	237
2. 上元灯节尝元宵	241
3. 端午习俗吃粽子	244
4. 夏令糟货受青睐	247
5. 八月中秋吃月饼	250
6. 重阳节吃重阳糕	253



7. 献佛心虔腊八粥	256
8. 腊月廿五人口粥	260
9. 除夕团圆年夜饭	263

吃喝之中有学问

1. 吃字当头隐祸患	269
2. 菜场杀生应文明	271
3. 家庭厨房闹革命	274
4. “病从口入”新观察	278
5. 食宜泛尝忌偏嗜	282
6. 药补何如食补好	287
7. 健康长寿宜素食	291
8. 吃粥养生多情趣	294
9. 自己订份总食谱	296

文
化
四
合
院

吃福

水產魚蝦好風味



1. 刮目相看箸鲷鱼

世界上的东西,往往便宜了就不好,好了就不便宜,这几乎成了一条价值规律,所谓“优质优价”,“按质论价”。然而,也只是大抵如此,例外也还是经常可以碰到的,人们不是常说“价廉物美”吗?作为一个买客,从消费心理来说,尤其是从穷日子里走过来的老一代,“价廉物美”早就成了购物的座右铭,变成为是颠扑不破的“真理”了。

我说这话是冲着箸鲷鱼来的。在上海,箸鲷鱼似乎不稀奇,在摊头上挑挑拣拣,16元一斤的特大箸鲷鱼总嫌贵了一点,12元一斤的中等箸鲷鱼又不上不落,及至几年前去到澳门,后来又法国,方才知我们这里美味的箸鲷鱼看上去好像偏贵,其实真是太便宜、太便宜了。何以言之?还在1993年5月,我在澳门开书画展览,《澳门日报》总编辑李鹏翥在一家饭店请我和玉珍吃午餐,席上有一道菜叫清蒸龙利,盘里2条洁白细嫩的蒸鱼身上缀着青青葱花,灿灿姜丝,一筷下去美嫩无比。看一眼菜单,清蒸龙利标价36元一盘,真是价格不菲。所谓“龙利”,就是我们上海老百姓所讲的箸鲷鱼。因为在1993年,上海箸鲷鱼的价钿,一斤特大顶级的大概只10元左右,至多不超过12元。因此折算下来,盘里2条中等偏大



的龙利,不到一斤,按上海市场价确实算是贵了。究其原因,龙利在澳门算是名菜,听说还是活的,所以价钿就上去了。

最骇人听闻的是箬鳎鱼在法国的身价,从凡尔赛宫出来,女儿、女婿、玉珍和我在凡尔赛城的集市上,偶然看到鱼摊上有箬鳎鱼出售,一瞄标价,差不多倒抽一口冷气,清清楚楚,明明白白,标价 99 法郎一公斤。折合成人民币,大概 75~80 元一斤,竟比上海市场价翻了五六倍。西方世界菜场的鱼鸡猪牛,出于人道考虑,由商店或屠宰场统一人道宰杀,所以在菜市上一概看不到活鸡活鱼。

自从巴黎归来,我对玉珍说道:“箬鳎鱼是好东西,上海市场上卖得这样便宜,我们就趁便宜多吃点吧。说不定哪一天价格上去,那就只好望鱼兴叹,悔不当初了。”玉珍说:“虽然上海箬鳎鱼看上去好像便宜,但按国内工资收入水平来说,仍然不便宜的,甚至比外国还贵。”玉珍所说,自然也有一定道理,可是我却又认为,眼下物价,好多已和国际接轨,这不是明摆着的事实?玉珍经我一说,便也感到上海滩的箬鳎鱼相对来说还是价廉物美,该乘现在便宜,有吃就吃吧。

在叫法上,箬鳎鱼除了称为龙利,正式的叫法好像是舌鳎;又有好多其他俗称,如牛舌鱼、鳎板鱼、鳎米、狗舌之类。从分类看,箬鳎鱼属于硬骨鱼纲,舌鳎科。鱼的长相,身体侧扁,嘴巴开得很低,背鳍和尾鳍彼此连成一气,最有趣的是头上两只眼睛,全都长在鱼的左边,而左边的鱼皮,又棕褐成为深色,与右半边的白嫩,形成明显的对照。为什么箬鳎鱼会长成如此一副怪模样呢?一次吃箬鳎鱼,丕柱解开了谜底。原来这种鱼平时栖伏在沿海深水底下,一面贴着海底或石头,一面朝上。久而久之,几十万年下来,就渐渐朝下的一面变成白

色,朝上的一面变成褐色,而朝下一面的眼睛,也搬动位置,移到了朝上的一面来了。

在烹调书里,大多指明这是一种高档鱼类,肉质虽说坚实,却也细嫩肥美,此外还有着少刺的优点,不像河鲫鱼、鳊鱼浑身是刺,吃时一不小心,就把你刺个半天狼狈。在西菜中,炸板鱼是很有名气的。我们家里对于箬鳎鱼的吃法,有时清蒸,有时红烧,想怎么吃就怎么烧。近来丕柱弟从澳洲出差回国,我让玉珍买来新鲜特大箬鳎鱼,剖去内脏洗干净后,放葱姜酒,再加几片火腿隔水清蒸,便觉端上来的蒸鱼既嫩且鲜,美味异常。要是冬春季节,鲜笋上市,还可铺几片笋片,那就更加顶脱了。

烧箬鳎鱼,不管清蒸,还是红烧,可以整条整条的烹制,然而要是人多,又可横切成段,进行加工,这样掇上碗里一筷就是一段,干净爽气,避免你一筷我一筷把鱼挑得碎肉零乱,影响视觉。若说清蒸箬鳎细嫩鲜美,口感清雅,那么红烧箬鳎,就另有一种滋味浓厚,口感香郁的美韵了。

当然,要是买来的箬鳎鱼太小,又不妨面拖着入锅炸了来吃,也是一种美味,那滋味是绝对不会输给面拖小黄鱼的。

2. 桃花流水鳊鱼肥

西塞山前白鹭飞，桃花流水鳊鱼肥。青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归。

——(唐)张志和《渔歌子》

桃花流水，春天鳊鱼上市，在斜风细雨里温酒尝鳊，披一笠蓑，放舟看景，无官场的束缚，脱世俗的应酬，好生活都付与闲人，最逍遥无如渔樵。

鳊鱼，俗称桂鱼，又有胖鳊、鳊豚、水豚、花鲫、鲚鱼、季花鱼、刺蓐鱼、鳌花鱼、母猪壳等叫法，在分类上属于鲢科动物。鳊鱼的分布地域极广，除了青藏高原，几乎遍及全国各地的水域。

关于鳊鱼的生活、形态，李时珍《本草纲目》曾经有过一段很好的描述：“鳊，生江、湖中，扁形阔腹，大口细鳞，有黑斑、彩斑，色明者为雄，稍晦者为雌，皆有髻鬣刺人。厚皮紧肉，肉中无细刺，有肚能嚼，亦啖小鱼。夏月居石穴，冬月假泥罅，鱼之沉下者也。李廷飞《延寿书》云，鳊鳍刺误伤人，惟橄榄磨水可解。”

中国人日常所吃鱼类如鲫鱼、鳊鱼、青鱼、花鲢、刀鱼、鲞