

聂凤乔
著



老凤谈吃

老凤谈吃



夏出版社

老鳳沒吃

聂凤乔 著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

老凤谈吃/聂凤乔著. —北京:华夏出版社,1995.6

ISBN 7-5080-0675-5

I. 老… II. 聂… III. 饮食—文化—专题研究—
中国 N.G122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 03222 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号)

新华书店经销

北京雅艺彩印有限公司印刷

787×960毫米 32开本 7.5印张 139千字

1996年3月北京第1版 1996年3月北京第1次印刷

印数 1—5000册

ISBN7-5080-0675-5/G·572

定价:8.80元

目 录

烹饪的发明	(1)
吃尽天下	(3)
“食指动矣”与鼯	(5)
用舌头吃饭	(7)
美食观说	(9)
三味书屋与烹饪美	(11)
味在看之外	(13)
滋——质感的美	(15)
待产的烹饪美学	(17)
饮食文化乎？烹饪文化乎？	(19)
鱼与烹饪解剖学	(21)
“乌云托月”与饮食心理	(23)
黑色情致	(25)
情景、意境与饮食	(27)
茶肴清韵	(29)
逐臭之夫话“臭美”	(32)
驴厩里的口福	(34)
舔碗	(36)
“乡土烹饪”的思考	(38)
“素”的艺术	(40)
“假”菜不假	(42)

短钉工艺菜	(14)
食品雕刻之我见	(46)
“返祖菜”三虑	(48)
中国无快餐?	(50)
份儿饭在“园外楼”	(53)
东坡肉与广告术	(55)
“东京”夜市 喜看今宵	(57)
“翡翠鱼球”联想	(59)
箸、刀叉与文明	(61)
无为清静道家餐	(63)
“烹小鲜”与道家饮食观	(65)
川味的性格	(67)

* * * * *

久违了的葵花大斩肉	(69)
清炖蟹粉狮子头	(71)
白水煮肉的滋味	(73)
传奇的“咕咾肉”	(75)
羹与“阜宁羹汤”	(77)
较肉尤补猪脚爪	(79)
“猪皮热”的谐趣	(81)
关于猪肉的非议	(83)
羊头肉之思恋	(85)
在琼山吃“三流火锅”	(87)
汴梁的羊肾球汤	(89)
我吃“肝髻”	(91)
粉汤风情	(93)

“牛棚”里吃狗肉	(95)
紫驼之峰出翠釜	(97)
野驴之忆	(99)
啖麝记	(101)
桂林美馔说竹鼯	(103)
“叫化鸡”的发展	(105)
鸡爪风味	(107)
大鸨的滋味	(109)
药用珍禽话雪鸡	(111)
笼养石鸡肥	(113)
牛蛙之卵成佳肴	(115)
香炸石鳞高	(117)
肥王·江团·长吻鲩	(119)
青海湖的出水鲜	(121)
秦邮二鱼肴	(123)
满洲里的鱼生	(125)
洞庭湖畔“子龙脱袍”	(127)
荆沙美鱼糕	(129)
河鳗腌烧味更香	(131)
不用熏的熏鱼	(133)
中堡庄醉蟹	(135)
兴化:鱼宴? 蟹宴?	(137)
炆虾·醉虾·虾生	(139)
虾脑汤的启示	(142)
食鲞小记	(144)
“茴香大螺蛳啾!”	(146)

情钟海蚌闭壳肌	(148)
难忘的“烫拌短蛸”	(150)
“海底松炖银肺”与海蜇菜	(152)
石岛的凉拌鲜海蜇	(154)
灵隐寺的“燕莼腰花”	(156)
苜蓿何妨日满盘	(158)
西瓜皮经济	(160)
野菜,其妙在“野”	(162)
从地软开始	(164)
僧厨馈药苗	(166)
“胖大海杞子羹”的真谛	(168)
酸奶之恋	(170)
何物醍醐	(172)
马奶酒下羊尾油	(174)
豆腐干与白花苜	(176)
烫干丝咏叹	(178)
归来兮,豆浆	(180)
马保子的清汤牛肉面	(182)
炸馒头夹臭豆腐	(184)
桂花栗子羊汤面	(186)
青稞青海宝	(188)
槐叶冷淘与槐花谷垒	(190)
揪面片——博饯	(192)
“破布衫”及其它	(194)
别饶情趣的丢炒面	(196)
鸡屎藤作的香粿	(198)

馄饨世界	(200)
粽子与五芳斋	(202)
油条纵横	(204)
能作壁挂的锅盔	(206)
糍粑的“遗憾”	(208)
甜醅回旋曲	(210)
慈禧与小窝头之外	(212)
豆豉说	(214)
南糖“花生酥”之忆	(216)
盘中只有水精盐	(219)
从食“下水”到以脏补脏	(221)
“滷滪”为了“舒脾阳”	(224)
“竹筒宴”和保健	(226)
* * * * *	
后记	(228)

烹饪的发明

——中华民族对人类的一大贡献

中华民族对人类的贡献，据说是火药、印刷术等四大发明。其实，更久远、更大的发明应当是烹饪。

到现在为止，世界上仍然公认中国考古学家的结论，即在北京周口店发现的“北京人”用火烧制食物的遗迹，是人类熟食的最早遗存。也就是说，烹饪是从这里开始的。美国《时代—生活文库》中的《食物和健康》一书，指出这点时说，“北京人”发明了烹饪这个“最伟大的技能”，时间距今已经四十多万年了（八十年代最新测定，“北京人”距今已五十七万八千年）。

“北京人”无疑是中华民族的祖先。他们的发明，无疑是造福人类的。有无其他发现呢？虽然很多考古学家在寻找，也发现了不少火的遗迹，但是，迄今为止仍然是“北京人”最初用火熟食的。

历史文献中（《韩非子》等）便有了这样的记载：上古时有一位燧人氏，发明钻燧取火，炮生为熟，以化腥臊，使人民减少了因生食所致的疾病，人民尊之为王。他是不是“北京人”中的某一位？或者乃是众家的创造，燧人氏不过是个偶像？

无独有偶，希腊神话中有位普罗米修斯，从天神那

里将火种偷到人间。燧人氏较之他似乎更为接近生活，而且用火于烹饪。这火不是偷的，还有取火的方法，显见是历史而不是虚幻的神话。

几十万年，烹饪在中华土地上发展，至今不衰，而且成为全世界第一流的烹饪，受到举世的钦慕与赞赏。火药、印刷术、造纸等现在我们都需要追赶人家；唯独这烹饪，人家却追着我们学呢。

烹饪用火，已经成为中国烹饪的一项关键性的技能。孔子说过“失饪不食”，便是指的用火不当，食物熟度不合章法，即不可吃。《吕氏春秋》索性提出“火为之纪”。纪，纲纪也，乱来不得的。于是，活泼的火，被中国厨师操纵、应用，得心应手，创制出众多烹调法。基本法如炒、爆、煎、炸、卤、烤等约一百余种，加上其它因素的烹调法则在千种以上（如炸法中的干炸、软炸、清炸、焦炸等）。也于是，再加上原料、调味等条件，制作出数不清的肴馔。唐代段成式在《酉阳杂俎》中说：“物无不堪吃，唯在火候，善均五味。”“火候”一词出现，由于它太能表述掌握时机的辩证关系了，富于哲理，已成为一个无事不可用的公共词语。

烹饪对人类的饮食是一大革命，对人类的生活产生了巨大的影响。

(1989.04.《神州酒家报》试刊号)

吃尽天下

搞了一段时期中国烹饪原料学，发觉中国烹饪不但烹调技艺、菜肴风味第一流，烹饪原料之多之广，也是举世无双的。

到现在还得不出一个中国烹饪原料的确数。唐人段成式的《酉阳杂俎》说过：“物无不堪吃，惟在火候，善均五味。”倘如此，便无法统计。

例如飞禽走兽，有哪些没被中国人吃过呢？益鸟猫头鹰在古代曾被列为“八珍”之一。《香祖笔记》说：“蜀人射白鹇、锦鸡以食。”《桂海虞衡志》上还提到广东沿海“以鸚鵡为鮓，孔雀、翡翠为腊”的吃法。

走兽中，穿山甲、刺猬要吃，水獭、水貂也要吃，老鼠与猫之类更是家常便饭。中国中原原来是犀、象、猩猩成群的，所以犀尾、象鼻、猩唇都曾经是席上珍，如今只剩下熊掌、驼峰还能见于菜谱。

猪、牛、羊那更是没有什么可说的了，除了毛和蹄甲不吃外，从头到尾，从里到外吃得精光。猪头有扬州名菜“扒烧整猪头”；猪耳朵又叫“两层皮”，下酒佳肴；羊头肉是北京著名小吃，白水煮就，用薄刃刀片成薄得透明的宽片，蘸花椒盐下酒，妙不可言。羊口中的上顎骨，像搓板一样，也是名菜之料。连牛胃中已被消化成

浆液状的草料，在贵州、湖南一带兄弟民族中也是吃的，利于肠胃，名之曰：“圣蔬”。

至于吃虫豸，中国人更是历史悠久。《周礼》提到的便有蚺醢（蚁卵酱）、蜎（蝉）、羸醢（蜗牛酱）等。现在，遗风依然。禾虫、龙虱仍吃在广东；笋螭、竹蛆见于滇桂；山东则大吃其蠓子，“青州炸全蠓”竟吸引了众多西方游客。我有一次在临朐，一席之上连吃三虫：“炸全蠓”、“油烹蝉猴”、“炸蚂蚱”。蠓子连那整人的毒钩都在，我一点不漏吃了八只，味美是其一，过几天口腔的一处溃疡也痊愈了。

蔬菜之中，野菜简直是没有准数的。中国人是从菌藻、地衣，一直吃到乔木。香椿头曾是海外游子眷恋之物，他如黄连芽、柳芽、漆树芽、椴木芽、鱼木芽……莫不为一时之选。还有一点，吃植物是从芽、叶、茎、根、皮吃到花、果、种仁。吃花粉如今时髦了，中国则早已入馔。用松花粉加饴作成的果饵，早于唐宋便以供小儿。至于矿物，同样吃，晋代的“五石散”便是一例。还曾吃过珊瑚、珍珠呢，麦饭石岂有不吃之理？！

吃尽天下无敌手。中华民族吃自己的饭吃了几十万年，吃出了个“烹饪王国”的美誉，这当然和众多的烹饪原料也是有关系的。

（1988.05.27.《人民日报（海外版）》）

“食指动矣”与鼈

“食指动矣”是自有文字以来所记下的若干美食故事之一。这是春秋时的事，距今已快两千六百年了，见于《左传》：“楚人献鼈于郑灵公。公子宋与子家将见。子公之食指动，以示子家，曰：‘他日我如此，必尝异味’……”

这是说，二指如动，预报将吃到佳肴。不想郑灵公有点矫情：“及食大夫鼈，召子公而弗与也。子公怒，染指于鼎，尝之而出……”

据说子公后来还作乱起来。这都是由于吃鼈惹出来的事，因为是“异味”嘛。由是，还诞生了“染指”一词，直到今天仍在用。

鼈是什么？现在知道的人大概不多了，不过味道肯定是不错的。西汉《易林》说过“鼈羹芬香”。宋代苏颂的《图经本草》说，南方人常常捕食它，连它的卵也吃。我国的鼈是很多的。《竹书记年》载，周穆王东征到九江一带，曾经大量捕杀鼈，以填河铺桥，可见其多。太湖一带原来有观鼈的地方，无锡鼈头渚即是其一。如今，江浙一带已经极难见到，仅仅在向以“大鼈之乡”闻名的瓯江还偶能发现，幸存者不过一百余双了。吃了两千多年，把鼈吃成了国家二类保护动物。

以往人们常常称鼋为大鳖，因为这两者极为相似，区别在于：鳖的吻长、个体小，大的不过十斤左右；鼋的吻短，个体大，可以大到二百多斤。鼋的风味没尝过，鳖可是仍可一品的。它又叫水鱼、团鱼、元鱼、甲鱼，滋味确乎美，俗称“五味肉”，因为它的肉兼有猪、牛、羊、鹿、鸡这五种肉的味道。其实，鳖之美在“裙”，即它上盖周边那一圈柔软腴滑的皮，又叫“裙边”、“鳖裙”，胶原蛋白构成，吃口十分舒适，惹得一位五代的和尚说：“但愿鹅生四掌，鳖留两裙。”可见其美。后来，“裙边”被列为“中八珍”之一，也列为“水八珍”之一。可是，鳖小而裙也不大，鼋则是既大而裙也大的。也许这美味便是它致命的优点，使它先于鳖而变成了珍稀动物。

今天，鳖已经能够人工饲养，可以不虞变成“保护动物”。现在，人们又提出要繁育鼋，也许为人们提供美味的鼋肉、鼋裙的日子不会太久，不需要等到“食指动矣”的时候去“染指”了。

(1988. 06. 14. 《人民日报(海外版)》)

用舌头吃饭

在海外的一次社交场合中，一位外国朋友对我说：“日本人用眼睛吃饭，法国人用鼻子吃饭，只有中国人懂得用舌头吃饭。”这话很形象。舌头，用途很多，吃饭当然也得用它，除掉卷送食物之外，最重要的职能是司味。凡美味、恶味，均由舌头来判断。“懂得用舌头吃饭”，也就是说懂得品味。这是对中国烹饪的高度评价。后来记起《清稗类钞》上有一段意思相同的话，可以移作这位外国朋友的话的注解：“西人常谓世界之饮食大别有三：一我国，二日本，三欧洲。我国食品宜于口，以有味可辨也；日本食品宜于目，以陈设时有色可观也；欧洲食品宜于鼻，以烹饪时有香可闻也。其意殆以吾国羹汤肴饌之精为世界第一欤？”看起来，“烹饪王国”之说著有年矣。

中国人讲究味，由来已久。“口之于味也，有同嗜焉”，孟轲早就说明了这个真理，那时还谈不到与日本或“西人”来比较。实际上，先秦文献上几乎没有几本没谈到味的。万千年来终于培养出中国人的舌头。味的延伸，后来已不仅指烹调与饮食，并且进入到人们生活的情趣、意境、风韵之中。例如，“京味儿”指北京与北京人的许多摸不着的方面；“够味儿”，则是对人、情、事、物

的品评。不过，无论怎么说，这味，仍然是烹饪中生发出来的。最懂味的是厨师。春秋、战国之际已经出现了易牙、俞儿这样一些善于辨味的人物了。

如果以为味仅指饮食的滋味，那才对了一半。因为中华民族对味的认识，还有个十分重要的养生的方面。只是由于这一部分归入了医学，专业化了，反被人们逐渐地疏忽了。《黄帝内经》中多次谈到过这一点。例如“地食人以五味，……五味入口，藏于肠胃。味有所藏，以养五气。气和而生，津液相成，神乃自生”，就透过酸、甜、苦、辣、咸而揭示了其于人的养护之功。这大概是西方医学和营养学所难望其项背的，直到现在。

所以，对于味，我们虽然非常重视，充分地讲究，却也在很早就指出了：“人莫不饮食也，鲜能知味也”；“知人难，知味更难”。《吕氏春秋》还说：“鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志弗能喻。”这些，都不仅指好吃不好吃，还包含吃了对人的健康有没有好处。“用舌头吃饭”，应该是有着丰富的内涵的。

至于中国的味究竟有多少？至今也还难以弄清。据说可以分辨的颜色有三万多种，可以分辨的味大概还在三万种以上。这“用舌头吃饭”，还有许多有待科学家们研究的课题呢。

(1991. 04. 02. 《人民日报(海外版)》)

美食观说

说起中国的美食，实在数不胜数。

通常的总是以烹饪原料来分，而且是愈稀有、愈珍贵也就愈美。远的可以追溯到殷纣，《韩非子》曾提到过旄、象、豹胎；《诗经》则有烹鳖脍鲤，小貊、大貊；《楚辞·招魂》上又有“炙鴝蒸鳧”、“臠螭”、“豺羹”之类。实际上，先秦之际这种美食还要多得多，熊掌、猩唇、大鼯、猫头鹰等等，都被视为珍肴美馔的。《吕氏春秋·本味篇》上罗列了一批先秦的美食，包括燕子的尾梢（燕腩）和至今也没弄清是什么的“述荡之犴”。后来逐渐向三个方面发展：一个是想入非非，来了烹龙炮凤，搞出了龙肝凤髓、麟胎鸾脯，这些都是未有过的生物，属于幻想的拟喻罢了；第二个是刻意追求钻了牛角尖，蔡京所吃的用黄雀腌制的“咸豉”，还有人吃什么雀脑、雀舌等，都属此类；第三是明确规定，试图标准化起来，“八珍”属此类型，可是也约束不住，“八珍”便愈来愈多，反而不如“山珍海味”来得含蓄而深蕴，也许这算不平衡是绝对的、平衡是相对的又一例。于是，历来又有许多概括式的美食词语，从《尚书》“唯辟玉食”的“玉食”开始，诸如肥甘、膏粱、珍味、饕餮、小四海、郇公厨、炊金饌玉等等，又是一大批。直到今日的驼峰、熊掌、燕窝、