



鲜

味

正是人间好时节

凉月满天◎著



鲈鱼脍 莼菜羹 香椿芽儿 面饽饽
感受一次穿行三千年的食味人生
用诗词记下味道的香气
试着寻回单纯与美好的
中国味道
来抚慰五脏六腑的温暖记忆

鲜

味

正是人间好时节
凉月满天◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

鲜味：正是人间好食节 / 凉月满天著. -- 北京：北京时代华文书局，2015.2
ISBN 978-7-5699-0009-5

I. ①鲜… II. ①凉… III. ①诗词—作品集—中国—当代②随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I217.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 294391 号

鲜味：正是人间好食节

著 者 | 凉月满天

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 岳升洋

特约监制 | 曾 丽

特约策划 | 王国军

责任编辑 | 曾 丽 岳升洋

责任校对 | 岳 伟

装帧设计 | 新艺书文化 段文辉

责任印制 | 刘 银 范玉洁

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编：100011 电话：010-64267120 64267397

印 刷 | 北京中印联印务有限公司 010-87331056

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32

印 张 | 8

字 数 | 185 千字

版 次 | 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0009-5

定 价 | 32.80 元

版权所有，侵权必究



第一辑 好像一场初恋的小清新

嫩藕香苞初出林	2
千里莼羹滑欲流	7
萝卜羹和野味长	12
夜雨剪春韭	16
白菘菜羔豚	20
剪剪黄花秋后春	25
闲将无事熨银条	29
生命中无法消受的暗香	32
芹意原来是美意	36
增一道香的感觉	40
棠梨花白蔓菁黄	45
鲜嫩谁与争葱茏	48
无事剪青蒿	52
分明爱上整个人间	56

第二辑 我的胃爱上了你的味

鸡各有志

世间富贵烂羊头

熟软真堪玉箸挑

美人纤手炙鱼头

香从烟里生

火候足时他自美

八百里分麾下炙

桂露桐阴坐举觞

海燕无家苦

玉鳞跃出江中澜

腌成瓮里黄齑

一块无瑕玉，中含混沌形

山笋麸筋味何深

百沸汤中滚雪花

111 107 104 99 94 90 86 82 77 73 70 66 63 60



第三辑 和平凡的日子结婚吧

香粳白玉团

有饼可吃，太平盛世

玉尘飞处处处香

面脆油香新出炉

咽后方知滋味长

扁食捏似月牙弯

洁润鹅截肪

月明荞麦花如雪

香煞人香

烧卖请客人

粥是神仙品

食谷者生

哦，卖糕的

小饼如嚼月

172 167 162 158 154 149 145 141 136 132 128 123 119 116



第四辑 那一场不可言喻的红颜悲欢

两行秋雁，一枕清霜

应待翠华游

根生土长一家亲

点点都是我的福分

给生活绣一痕花边

何以解忧

桃花如烧酒如油

葡萄美酒夜光杯

秋千架上春衫薄

香云香雨梅花雪

寒夜客来茶当酒

碧荷衬出清新果

春日春盘细生菜

243 237 230 224 218 213 208 202 197 191 187 183 178



第一辑

好像一场初恋的小清新



嫩箨香苞初出林

初食笋呈座中

唐·李商隐

嫩箨香苞初出林，
於陵论价重如金。
皇都陆海应无数，
忍剪凌云一寸心。

看来李商隐真是初次食笋，竟然心有不忍。明明可以长成一竿凌云竹，却被做成了盘中餐。可是没办法，笋之美味，世人难敌。《周礼》中有“加豆之实……笋菹、鱼醢”，说明笋早在2500年甚至3000年前就已经为人所食。

竹笋，味甘、性微寒，归胃、肺经，滋阴凉血、和中润肠、可消油腻，解酒毒，有甜竹笋、苦竹笋、淡竹笋、冬笋、青笋、毛笋之分。竹笋好比是菜中君子，蔬中隐士与高人。滋味是自来的清芬。一次吃饭，点了一个手剥笋不算，同席朋友又点一个干笋炖排

骨。手剥笋是大熊猫的吃法，一片一片地剥开，吃里面的嫩笋。干笋炖排骨嘛，与排骨同炖，奇怪得紧，干笋并不被排骨的味道过于同化，滋味是既浓醇，又清香，口感还是一层层的层次分明。

不过竹笋不能贪食，否则会“克心血”，这在沈三白的《浮生六记》里就有记载：“清明日，先生春祭扫墓，挈余同游。墓在东岳，是乡多竹，坟丁掘未出土之毛笋，形如梨而尖，作羹供客。余甘之，尽其两碗。先生曰：‘噫！是虽味美而克心血，宜多食肉以解之。’余素不贪屠门之嚼，至是饭量且因笋而减。归途觉烦躁，唇舌几裂。”

袁枚的《随园食单》里有“笋煨火肉”：“冬笋切方块，火肉切方块，同煨。火腿撤去盐水两遍，再入冰糖煨烂。席武山别驾云：凡火肉煮好后，若留作次日吃者，须留原汤，待次日将火肉投入汤中滚热才好；若干放离汤，则风燥而肉枯，用白水则又味淡。”羊头、羊羹也要用笋丁，烧鹿筋则与火腿、冬笋、香蕈同煨，鸡松也要加冬笋啊。蒸小鸡、鸡丁……都要冬笋作陪。

还有一个煨三笋：“将天目笋、冬笋、问政笋，煨入鸡汤，号三笋羹。”

天目笋者何？援引一篇文章来说明。

笋干有两种，在讲究吃的上海人中，往往将天目笋干叫“扁尖”，将产自福建的笋干叫“水笋”（因为笋吃前最好用淘米水浸泡后才能使用，此取名实在形象生动）。由于天目笋干主产在杭州临安天目山麓，杭人出于偏爱，说笋干就是天目笋干，把产自福建的笋干叫“绿笋”（因其是禾本科植物毛竹的一种——绿竹的笋的制成品）。天目笋干产地将笋干分为“焙熄、扁尖、肥挺、秃挺、小挺、直尖”，故沪人将扁尖

代替成天目笋干也不够准确。故还是用全称天目（杭州）笋干或福建笋干明确，本文说的就是天目笋干。

笋干由笋制成。说到笋，它也是蔬菜中的异类。嫩时可食、大时是材的蔬菜，仅笋、香椿等寥寥几种。竹作为中国文化代表符号之一，在中国共有22个属、200多种，主要分布在全国南方各地。天目笋干主要由石竹笋精制而成，石竹笋以“清鲜盖世”“甲于果蔬”著称，有青翠、肥嫩、清香、味美的特色，并能帮助消化，增进食欲，清凉败毒，人称“保健蔬菜”。而天目笋干与天目云雾茶、昌化山核桃同称“天目三宝”。

我曾到临安西天目山鲍家大队插队两年，山中春天做笋干季节的忙碌堪比平原夏季种水稻的“双抢”（抢收抢种）。每到做笋干时，以小队为单位，青壮年为主到山里笋干加工场。男人到山上去拗笋。当时两件小事至今记忆犹新：石竹常和其他树种一起组成混交林，满山遍野，拗笋人要包着头穿着破衣背着笋袋穿行其中……

男人们将笋送到笋干加工场后，女性们便忙着剥笋，将刀轻轻地在笋壳划过，一下就把壳剥好了。然后用30%的盐水煮熟，最后炭火烘焙干燥而成毛坯，经过分级装竹篓即成。

笋干是熟的，在配料烧菜时就多了一份方便和随意，江浙沪饭店中凉拌笋干是保留菜单。笋干先用开水浸泡2~3分钟，手撕成丝，切成3公分中段，加蒜、姜、醋、糖、味精拌匀，清口鲜美。（何鑫渠：《天目笋》，载《新民晚报》，2011年10月27日）

这就是天目笋了。至于问政笋，袁枚在《随园食单》的“问政笋丝”条目里有解释：“问政笋，即杭州笋也。”至于为什么要叫问政笋，不得而知。杭州笋干，想来同天目笋干的制作原理一样。

笋可煮、可拌、可煨、可炖、可烧。比如笋煨火肉：冬笋切成方块，火腿肉也切成方块，一起煮。等火腿去掉两遍盐水后，再放入冰糖煨烂。玉兰片亦不是玉兰花的片，而是用鲜嫩的冬笋或春笋，加工而成的干制品，由于形状和色泽很像玉兰花的花瓣，故称“玉兰片”。

还可做卤：提前一天将蘑菇熬出汁后，把汁澄清；第二天将笋也熬出汁，把面放入混合的两汁里煮开。卤汁是纯黑色的，有的说是暗中放了虾汁，而蘑菇原汁，只能澄去泥沙，不能再换水；一换水，原来的味道就淡了。



笋亦可做小菜，比如笋脯：取新鲜的竹笋加盐煮熟后，上篮烘制。制作时需要昼夜不间断地照看，如果火稍微不旺就会变馊。春笋、冬笋都可以做成脯。笋脯里的“宣城笋脯”色黑而肥，是上品。处州出产的笋脯，号称“素火腿”，也就是“处片”。不过，笋脯放久了就会变得干硬。

袁枚还记载了“笋油”的制法：“笋十斤，蒸一日一夜，穿通其节，铺板上，如作豆腐法，上加一板压而榨之，使汁水流出，加炒盐一两，便是笋油。其笋晒干仍可作脯。天台僧制以送人。”

去南方，所见之竹大多参天耸立，簇簇攒攒，抬头只见叶隙中漏出的一点两点青天，竹下是一片阴凉，风刮过来，汗毛直立的舒爽。我们北方亦有雅士种竹，却无天时地利，种不出那样的大气派，所以竹只是摇摇弱弱。不过看它在风中款摆款摇，竹叶飒飒作响，无端地生出些秋意，滋味也不错。月圆之夜，竹影移墙，一个一个的“个”字拂拂地在灰瓦白墙上静静地摇曳，看着它，好像有一点明白为什么苏东坡要讲“可使食无肉，不可居无竹。无肉令人瘦，无竹令人俗”了。正是，要想不俗亦不瘦，便请来碗笋烧肉。

千里莼羹滑欲流

杂言渔歌

古日本·嵯峨君

寒江春晓片云晴，
两岸花飞夜更明。

鲈鱼脍，

莼菜羹，

餐罢酣歌带月行。

春寒料峭的江面上露出微微曙色，片片云朵的影子渐渐清晰起来，江岸两旁的飞花送走暗夜，迎来黎明。美美地吃过了鲈鱼细脍和莼菜鲜羹后，渔夫驾起了小航、高唱着歌谣，与西行的月亮一起在江面上徐徐前行。诗里的渔夫起早贪黑，却不令人觉得劳累，因其有云月可赏，有花飞以闻，更能吃到令人艳羡不已的鲈鱼脍和莼菜羹。这首仿张志和《渔歌子》的优美作品，可谓中日文化交流的明证。

莼菜，又名马蹄草、湖菜。说白了，就是水菜。

一嚼一包水，清淡无滋味。似藕。怪不得叶圣陶会把这两味放一起来写。

书上讲它多年生，宿根，水生，草本，鲜美滑嫩，珍贵。珍贵是有的，鲜美滑嫩也一点没有错——数年前在西湖边吃莼菜汤，清淡的汤里漂卷浮沉着一片片叶子，扶箸挟之不起，必得用汤匙舀之，及近唇边，自然而然就滑了进去。牙齿咬着，有一点弹弹的筋道滋味，却又即刻被切成两片，就有那么薄，那么脆。温泉水滑洗凝脂，这是湖菜中的美女，周身都是凝脂，学名叫胶原蛋白。

愈珍贵的菜蔬，人们吃它如同吃药。虎骨为什么能入药、强身、当大力丸使？为什么不使用猪骨呢？不就是因为虎骨贵而难得嘛！所以莼菜也被人开掘出无数的药用价值，说它有多种维生素和矿物质，常食可保健；说它味甘寒，清热、利水、消肿、解毒，可治热痢、痈疽、恶疮、疔疮，还治高血压，又防癌抗癌、治肺病、治贫血、治肝炎。好像神仙。《医林纂要》载它“除烦，解热，消痰”，李时珍《本草纲目》又说它可以消渴热痹，和鲫鱼作羹时下气止呕，补大小肠虚气，治热疽，厚肠胃，安下焦，逐水解毒。不过莼菜性寒而滑，多食易伤脾胃，发冷气，损毛发，爱吃而不可多吃，也宜食而有止。

太湖流域的人有福了，莼菜就长在他们家的水里，池塘湖沼，处处皆是。以前是野菜，明末清初才被驯养成家味。村姑纳作宫妃，整个人也风光起来了，也格外的秀婉柔美，身价自然贵了。

养莼菜不易，土要肥，不能断水，还要打药除虫除草。《齐民要术》对莼菜的种植便有所描述：“近陂湖者，可于湖中种之；近流水者，可决水为池种之。以深浅为候，水深则茎肥而叶少，水浅

则叶多而茎瘦。莼性易生，一种永得。宜净洁，不耐污，粪秽入池即死矣。种一斗余许，足以供用也。”可见其对水质的要求颇高，易植而难得。好在回报也快，一年四季想何时栽就何时栽。每年清明前后，水底根茎萌芽长叶，采得的嫩片称春莼菜；立夏后莼菜趁暖风晴日多生快长，到霜降可大批地采来卖，就成了秋莼菜了。春莼菜想来更是价贵而不易得些。

藕尚且能蒸糯米藕来吃，莼菜就只能做汤，做羹，做粥。这种物件不能炒来吃、酱着吃、卤着吃、包饺子吃。

做莼菜羹尚简，将莼菜洗净切段；冬笋、香菇、榨菜分别切丝；锅中放入鲜汤，烧沸加入冬笋丝、香菇丝、榨菜丝，同煮至沸，再加入莼菜，汤沸后加盐，出锅后淋上麻油即成。鲜美清淡，味道可口。

莼菜鲫鱼羹略微复杂些，鲫鱼煮熟捞出，拆下鱼肉，鱼汤倒出待用；锅内放猪油烧热，下入葱、姜、蒜煸香，放入鱼肉、莼菜、酱油、白糖、精盐、鱼汤烧至入味，用湿淀粉勾芡，出锅装



碗，淋入麻油。羹浓稠细嫩，咸鲜清香。

最最有名的西湖莼菜汤，用的就是瓶装的西湖莼菜及熟笋与西红柿，水发香菇。莼菜沥去卤汁，倒入碗中用沸水泡过后，沥干水分；水发香菇、熟笋切成丝，西红柿洗净切成片条；炒锅放油，烧至五成热，放入姜末煸炒至油热姜香，加入鲜汤、香菇丝，烧沸后放入笋丝、莼菜、西红柿，加入味精、料酒，烧至入味，淋上麻油，装入大汤碗，清香鲜美。

好在莼菜可凉拌，可稍稍弥补一下它食法单调的不足。将鲜莼菜洗净，入锅煮熟，用漏勺捞出沥水，然后放碗内，加入精盐、味精调匀，再加葱、姜、蒜末及香油拌匀，装入平盘即成。爽滑脆嫩，香鲜酸辣。

据说乾隆帝下江南，每到杭州都必以莼菜调羹进餐。不过我估计这个不大确凿。皇帝吃饭哪如平民自由，一个菜进食不得超过三箸，若是超过，旁边侍立监督的大太监就会喊一声“撤——”，完了，这道菜十天半个月都不会在餐桌上露面了。万一被人拿准了皇帝的口味，不是方便下毒谋害？皇帝的小命真是时时刻刻悬在刀尖下面呢。偌大的皇宫，地下铺的青砖横七道竖八道，就是提防刺客打洞杀皇上。

不过莼菜好吃是一定的，皇帝若是想要吃得长久，那每顿饭至多吃它三匙。怪可怜的。馋也没用。所以当皇帝不如当平民，尤其是衣食无忧，吃得上莼菜的平民。

当平民又不如当诗人，平民吃了它，只会说“好吃呀，好吃呀”，又或是说“真嫩，真鲜，真滑”。

诗人吃了它，就能作诗来歌颂它。白居易诗云：“犹有鲈鱼莼菜兴，来春或拟往江东。”苏轼则说：“若问三吴胜事，不唯千里莼