

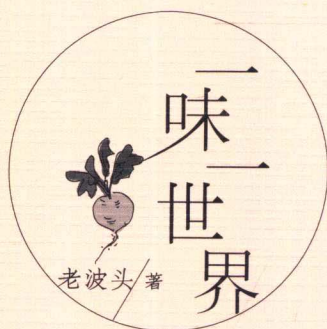
一味世界

写给食物的颂歌

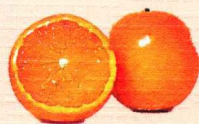
那不是百度百科式的名词解释，

而是一个真正热爱它们的人，

讲他所了解的食材。



写给
食物的
颂歌



上海文化出版社



写给
食物的
颂歌

图书在版编目 (CIP) 数据

一味一世界：写给食物的颂歌/老波头著. —上海：上海文化出版社，2014. 8

ISBN 978 - 7 - 5535 - 0263 - 2

I. ①—— II. ①老… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 124440 号

出 版 人 王 刚

责任编辑 黄慧鸣

插图绘制 四两小 C

装帧设计 汤 靖

书 名 一味一世界
——写给食物的颂歌

作 者 老波头

出 版 世纪出版集团
上海文化出版社

地 址 上海绍兴路 7 号

邮政编码 200020

网 址 www.cshwh.com

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

印 刷 上海港东印刷厂

开 本 890×1240 1/32

印 张 6

字 数 110 千字

版 次 2014 年 8 月第一版 2014 年 8 月第一次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5535 - 0263 - 2/TS · 021

定 价 20.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科
021 - 59670424

序

食家饭

“姐姐，帮我的新书写篇序吧。”

“和你太熟，下不了手。”我面露难色。

“节前交稿！”老波头口气颇强硬，和他每次帮编辑催我稿子一式一样，好像并无商榷余地。

摊开稿纸（其实是对着电脑），脑海里浮现的全是我们一次次的欢聚。

老波头外食的次数比我多得多，不像我，挑馆子挑得厉害。老波头则很愿意各种尝试，一旦找到出色的饭店，就兴奋地订位子，订菜单，招呼我们一班老友共享。大家觉得好，老波头很有成就感。那家著名的川菜馆子，就是他这样开发出来的。那么多介绍各地饭店的专栏，也是这样一家家吃过来，吃十家，也不过写得出一篇推荐。

剩下那九家呢，不管好吃不好吃，肉总还是要长在他身上的。一

次朋友约饭局，我忍不住抱怨：本帮馆子，红烧肉都做不像。老波头说：姐姐，这是朋友的店呀。对，朋友的店原则上不吐槽。帮亲不帮理，老波头很有义气。还有小店生计不批，认真做但是能力确实有限的店不批，分子料理懒得批……所以，如果老波头吐槽哪家店，那基本上属于差到忍无可忍。

我们都有老店情节，有一次去一家本帮老店，老师傅出马，呈现精彩至极的手艺，姐弟两人吃得感动又满足，老波头更是在各种媒体上不吝溢美之词力荐。我说：悠着点，这种老店有时出品不稳定，要是人家去了，没吃到同等水准，岂不平白坏了你的名声。老波头说：没关系的，老店要多给他们机会，老师傅都很有荣誉感，懂吃的人多了，他们才不会藏着好手艺。确实，老波头很有气量。

当然，最好的办法还是跟他一起去吃。因为在这样的宴席上，不仅吃到最精彩的出品，还能听到很多关于食材的动人故事。那不是百度百科式的名词解释，是一个真正热爱它们的人，讲他所了解的食材。

和所有的感情一样，最难能可贵的不是遇到爱，而是遇到了解。这也是老波头之所以写这本书的初衷。

目

Contents

录



蔬果之香

003 青菜颂

005 萝卜颂

009 白菜颂

012 芥菜颂

015 草头颂

017 马兰头颂

019 米苋颂

021 豆苗颂

023 蚕豆颂

026 水芹颂

028 藕颂

031 笋颂

035 苦瓜颂

038 大豆颂

040 香菇颂

043 韭菜颂

046 大蒜颂

050 小葱颂

055 大葱颂

058 姜颂

061 罗勒颂

063 芫荽颂

065 枇杷颂

068 西瓜颂

071 榴莲颂

肉味之鲜

075 羊肉颂

078 广式腊肠颂

081 鳊鱼颂

目

Contents

录



085	鲮鱼颂
088	黑鱼颂
090	青鱼颂
093	昂刺鱼颂
095	白水鱼颂
098	塘鳢鱼颂
101	金枪鱼颂
104	黄鳝颂
107	螺蛳颂
109	田鸡颂
111	河虾颂
114	虾蛄颂
117	蛭子颂
119	血蚶颂
121	蚝颂
127	海蜇颂

调味之醇

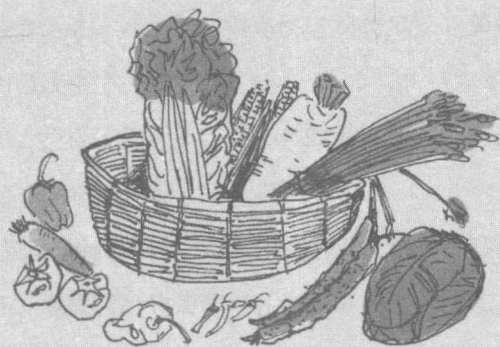
131	猪油颂
134	牛油颂
136	鸡油颂
139	其他荤油颂
141	酱油颂
144	辣酱油颂
147	糖颂
150	黄酒颂
153	清酒颂
157	烧酎颂
160	水颂
163	牛奶颂
166	豆腐颂
169	臭豆腐颂
172	腐乳颂
174	菜脯颂
176	油条颂
178	年糕颂

蔬果

[一味一世界]

写给食物的颂歌

之香



青菜颂

一则笑话说，有个上海人跑去云南，进馆子叫道炒青菜，侍者如数家珍地，“有菠菜和芹菜，要哪一种？”

当然是场误会，云南人口中的青菜，泛指绿色蔬菜，但江南一带，青菜就是青菜，绝对没有第二种意思。

青菜，十字花科芸薹属植物，又名小白菜、小油菜，广东人叫做小棠菜，到了台湾则称青江菜。应该是江南最常见的蔬菜品种，处处皆有种植，但或许大家研究下来，上海人最爱吃青菜也不一定。亦可能是大城市因素作祟，青菜一到北方，即刻以“上海青”名之，身价百倍，有点像鲁迅笔下“用红头绳系住（胶州白菜）菜根，倒挂在水果店头，尊为‘胶菜’”的典故。

四季供应，价格又低，是名副其实的平民蔬菜，不过非得等到有霜降过程的冬季才好吃。

是什么道理？查阅资料，原来青菜出于自我保护目的，体内淀粉经淀粉酶作用，变成甜甜的葡萄糖，细胞液中糖分增加，寒霜雨雪就打不坏了。像菠菜、白菜、萝卜等等也是冬季最可口，原因是一样的。

青菜品种甚多，外观长细的，虽然好看，但老而硬，极难烧酥，属劣质货色，还是短胖为佳。上海人推崇的小棠菜，七八厘米长短，二指来宽，叶绿多而叶白少，方为上品。

但苏州老饕不同意，他们的青菜，体大味美，有股浓郁的香气，故名香青菜是也。种类特殊，别的地方没办法移植，即使在苏州，也只是东太湖等寥寥数处罢了。加之产量不高，仅在一至三月上市，所以不单外地食客吃不到，身为邻居的上海人也没这份口福。

说起来青菜的吃法不算少，简简单单切碎了焖菜饭是一味，当成元蹄、红烧狮子头、蚝油双菇之类的装饰配菜也是一味，总之青菜吃油，油不多即嫌寡淡。

荤油尤佳，与猪油和鸡油的搭配是完美的。苏州名菜鸡油菜心，先用猪油氽熟菜心，再下鸡汤煨至入味，最后淋鸡油上桌，两种荤油联手，天下美味。这道菜，百年老店“石家饭店”做得颇有水准。

家里炒青菜没那么繁复，但最平凡的菜式反而最见真功。友人“梅玺阁主”邵宛澍兄所著《下厨记》中把此菜上升到艺术高度，甚得我心，更有诀窍数条，大家不妨参考之。

下不下糖也有争论。邵兄认为下糖更妙，我的意见是经霜的青菜本甜，不用糖也无妨，否则还是需要甜度上的补救。

我的厨艺不如邵兄高明，自己动手，靠猛料取胜，猪油之外，多撒一大把猪油渣。一上桌，大家都争着抢猪油渣吃，谁管你青菜炒得好不好。

萝卜颂

萝卜青菜，各有所爱，你更爱哪一个？我是较喜欢前者，当造时甜美得不得了，甜汁之中又带一点辛辣味，更是错综复杂。

萝卜原产于中国，拿来食用已有数千年的历史，是名副其实的平民食物。直接生食的话也许觉得辣，但是北京人爱吃的“心里美”就没这个问题，可当成水果卖，是品种的关系。

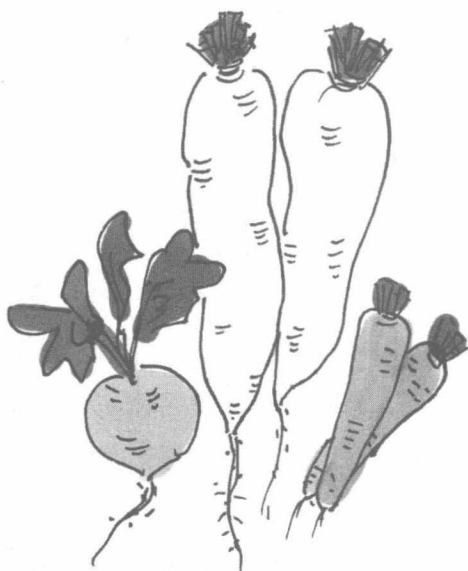
说起品种，从颜色上有青萝卜、白萝卜、红萝卜之分，形状则有长有圆。大起来是惊人的，否则就不会有《拔萝卜》这个故事了，小起来又很迷你，像是鸽子蛋，一口一个最过瘾。

并非愈大愈佳，萝卜始终是够结实的最好，江浙常用“空心大萝卜”形容那些华而不实的家伙。

萝卜和荤菜的搭配极其完美，无论鸡鸭鱼还是猪牛羊，简简单单地炖之可也，这道汤包你连吞三碗面不改色。农家菜中做红烧肉常下萝卜辅助，诀窍是用五花腩才佳，有了猪油的滋润，当然更香甜了。

其实最普通的吃法最高级，萝卜斩块，仅下酱油焖一焖，上桌前撒大量的蒜叶，为无上美味。

江浙馆子中必有一道冷菜酱萝卜，把生萝卜在酱汁中一浸数日而



成。做法简单，酱汁的好坏，全凭各家经验，但是一定要浸到萝卜本身的辛辣味尽去，这条评判标准是通用的。

日本人把萝卜插在清酒的酒槽内，做出的泡菜清甜无比。不过此菜并非日本人发明，大概是由江浙沿海传去的。我的老外婆为宁波人，祖传下来就有类似的做法，不同的是用酿黄酒剩下的香糟罢了。

制成萝卜干后更是一流食材。工艺分酱和发酵两种，前者以杭州的萧山萝卜干最出名，后者便是闽南一带的菜脯了。菜脯像酒，愈陈愈佳。

洛阳水席中以萝卜丝冒充燕窝，像模像样，但是已落下乘。萝卜本身充满个性，实在比无味的燕窝好吃得多。

还是得赞叹那些老师傅做出的萝卜燕菜纯粹以刀工和火候取胜，不加任何其他东西，以假乱真，确实是很高明的烹饪艺术。我有次请教名厨邓华东师傅，萝卜燕已难得，要是反其道而行之又如何？邓师傅笑嘻嘻地回答，用萝卜浓汤煨燕窝至入味即成，就这么简单。

至于外国人常吃的胡萝卜，和中国萝卜一点关系也没有，我并不喜欢。

萝卜是植物的根茎部分，露出地面的叶苗部分萝卜缨却也是可食的，但储存不易。在北方是家常的蔬菜之一，南方似乎没有这样的习惯。试过之后发现萝卜缨有一股清香，也带萝卜的辛辣味，是上乘食物。

全羊宴、全鱼宴不稀奇，我突发奇想地设计一套全萝卜宴，好在萝卜的烹饪方法数之不尽。菜单如次：

冷盆四道：酱萝卜条、萝卜丝拌海蜇、腌心里美萝卜皮、酒糟萝卜片。

热菜八道：萝卜红烧肉、萝卜丸子、上汤萝卜缨、萝卜丝烧带鱼、酸萝卜煮虾、菜脯蛋、萝卜干炒毛豆、萝卜焖羊腩。

汤两道：青红萝卜炖牛腩、鲫鱼萝卜汤。

点心两道：萝卜丝酥饼、萝卜糕。

热菜之中的萝卜丸子有点像上海人吃的油墩子，是地道的山东菜。萝卜丝烧带鱼则为最传统的上海家常菜。

酸萝卜煮虾我在一家台湾菜馆子吃到，做法是：大虾开片备用；

下猪油，爆香蒜头和指天椒；接着炒虾至半熟，这时加入大量的酸萝卜条，再丢几颗台湾人喜欢的破布子进去，以上汤焖后上桌。吃时放在一个酒精炉上加热，酸辣刺激，愈煮愈美味。

一下子吃完以上这些还不嫌闷的人，才是真正的萝卜爱好者。

白菜颂

从前食物匮乏的年代，北京人一到冬季，即刻抢购大量的大白菜存入地窖。这件事不办好，整个漫长的冬天就没蔬菜可吃了。

和青菜一样，白菜也是四季供应的蔬菜，但只有霜降之后，菜内产生葡萄糖才够甜。到了那个时候，熘炒炖煮，任你怎么炮制都美味。

韩国直到当今还是没蔬菜吃，世代保留做泡菜的传统，种类虽然数之不尽，但百分之九十用白菜当材料。大家常开玩笑，要是从菜单上把辣白菜拿掉，他们一定大叫没东西吃。有可能吗？踏进韩国馆子，你一落座，侍者即刻送上十几碟，除去白菜，还有萝卜、黄瓜呢。

其实不应该翻译成泡菜，韩国的“金渍”（Kimchi）没有泡的工艺，是一层白菜、一层辣椒和大蒜腌了再发酵的，地道的追加几根鱼肠，个性强烈，最好大家一起吃，不怕熏到别人。

白菜和大蒜的搭配极佳。天津冬菜即把白菜切碎，下盐以及很多很多的蒜泥腌之，本来这种食物只是佐餐小菜，但是被潮州人发扬光大，滚汤煲粥时，加一撮下去，味道即变得错综复杂。一些潮州小食

缺了冬菜，更是仿佛失去灵魂，北菜南用，神奇之极。

亦有豪华的料理法。四川名菜开水白菜一点油也看不到，以为寡淡，但是入口味鲜无比，为川菜之最高境界。所谓开水，制作繁复。将老鸡、老鸭、猪骨、瑶柱等等煲至少四个钟头，成老汤；另边厢，鸡肉和猪肉剁成茸，倒入汤中。肉茸有吸附作用，把杂质吸净，使汤清如开水。只取最嫩的白菜心部分，用滚汤慢慢烫熟，换汤装盆，即成。这道菜，费时费力，除非事先请人安排，否则你吃到的，多数像真的开水那么淡出鸟来。

开水白菜用的是黄叶品种，南方以此类居多，较青叶的甜，上海人称黄芽菜。近来发明新品种娃娃菜，质量更佳，关键是小小的一棵，一餐饭干掉不会浪费。

我常以瑶柱火腿蒸之，做法如下：

黄芽菜亦可，娃娃菜亦可，撕成瓣备用。瑶柱数个，以温酒发一个钟头，撕碎。带肥火腿切十大片，滚水两遍去盐。重新加水，下冰糖一块略煨。

菜瓣铺碗底，一层菜瓣一层火腿，最后铺瑶柱丝。淋两勺火腿汁，滴几滴酒，隔水蒸半个钟头上桌。瑶柱和火腿用得多了，以本伤人，没有不好吃的道理。

但最高级的白菜还是来自山东，名曰“胶白”。鲁迅先生在《藤野先生》一文中写道：“用红头绳系住菜根，倒挂在水果店头，尊为‘胶菜’”，可见一斑。