

老味道

陈文荣 著

台湾文化达人 庄永明 作序
饮食文化专家 焦桐 推荐

被逐渐遗忘而且失传的老味道都在这里！

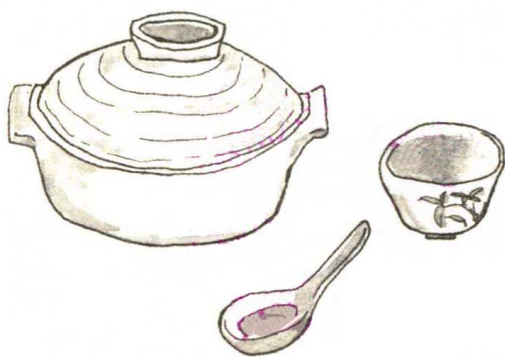
一篇篇成长于台湾光复初期的回忆记录，

由吃食怀想童年，以岁月酿造而成的好味道。

吉林出版集团有限责任公司
全国百佳图书出版单位

陈文荣·著

老味道



吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

老味道 / 陈文荣著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2013.12
ISBN 978-7-5534-1653-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第290481号

中文简体字版 ©2014年, 由吉林出版集团有限责任公司出版。

本书经二鱼文化事业有限公司正式授权, 同意吉林出版集团有限责任公司出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

吉林省版权局著作权合同登记号

图字: 07-2012-3971

LAO WEIDAO

老味道

陈文荣 著

出版策划: 孙 昶

项目统筹: 张岩峰 赵晓星

责任编辑: 邓晓溪 刘晓敏

内文设计: 长春创意广告图文制作有限责任公司

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街4646号 邮编130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

印 刷: 延边新华印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7.5

字 数: 160千字

图 幅 数: 50幅

版 次: 2014年2月第1版

印 次: 2014年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5534-1653-3

定 价: 26.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

目 录

第一辑 野菜滋味

过猫 /12

猪母乳 /13

地瓜叶的前世今生 /14

九层塔炒蛋 /16

春郊采鼠曲 /17

摘野菇 /20

腌花椰菜梗 /21

黄麻嫩叶煮粥 /23

狗尿菜 /24

猴头菇与棘苋 /25

乌甜菜 /27

酸甜滋味 /29

油炸山芹菜 /30

南瓜情怀 /43

荷兰豆与皇帝豆 /45

丝瓜煮豆签 /47

炒豌豆 /48

泡水青葱煮汤 /50

麻豆咸菜，风味绝佳 /52

番薯年代 /54

蒸番薯当早餐 /57

我们是吃番薯长大的 /59

一把春韭吃出春天的味道 /60

竹笋粥 /62

菱角 /64

作伙来吃锅 /66

日式火锅蔬菜香 /68

第二辑 青蔬故事

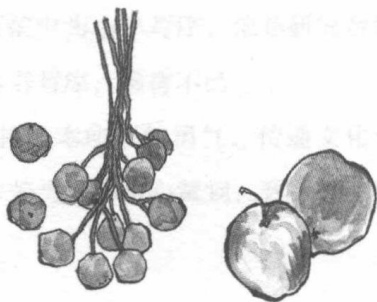
青葱炒蛋 /34

怀想花椰菜 /36

腌瓜成熟时 /39

我爱菜脯 /41

桴豆仔 /42



水果花入菜 /70

广式泡菜 /72

第三辑 瓜果情缘

龙眼 /76

他好想咬一口苹果 /79

凉拌青木瓜 /80

文旦花开 /81

怀想老柚树 /82

晚生白柚 /84

南洋芒果 /86

甘蔗 /88

番石榴 /90

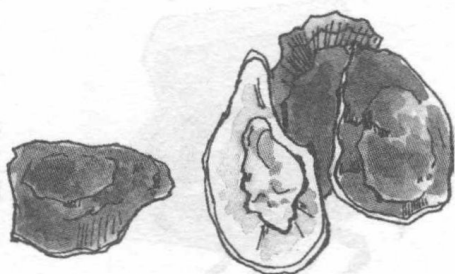
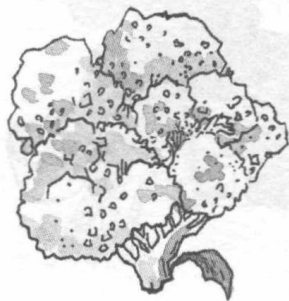
麻豆柚仔糖 /92

木瓜情缘 /93

苹婆的滋味 /96

切盘番茄 /97

祖父种的杨桃树 /98



第四辑 小吃怀感

行李中的肉粽 /102

菜包 /104

铁路便当是一种乡愁 /105

木瓜炒米粉 /107

情义凉面 /108

焗窑仔 /109

初尝水煎包 /110

猪肉面线 /112

咖哩饭与鸡肉饭 /114

捡稻穗 烤草螟 /116

鸭肉炖糯米 /118

甜糯米粥 /120

糖葱 /121

初尝烤鱿鱼 /122

灶孔煨米粥 /124

油炒肚猴 /125



第五辑 无肉不欢

牛肉面 /128

都是口蹄疫惹的祸 /131

难忘两顿经济大餐 /134

豆油肉 /137

鹅肉大餐谢师宴 /139

猪头肉 /141

热炒田鼠肉 /142

娶新娘杀猪公相请 /144

醇厚美味茄苳鸡 /146

羊肉面线 /148

大白菜煮五花肉 /149

第六辑 海味随想

砂锅鱼头心得 /152

虱目鱼面线 /154

张叔的砂锅鱼头 /156

从前的苦味 /158

有鱼 /160

清蒸鱈鱼 /162

鲫仔鱼往事 /163

一条鱼分七段 /166

外婆家的鱼饭 /167

三民鲢鱼头 /169

生吃虾蟹 /170

虱目鱼食谱 /171

鳝鱼面 兄弟情 /174

摸蚬仔兼洗裤 /175

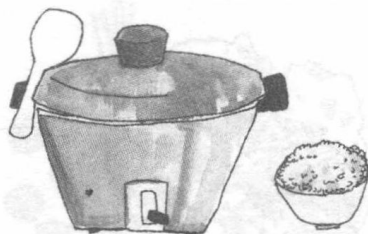
虱目鱼头头是道 /177

三十二年荣誉的草鱼头 /178

鱼脯好滋味 /179

蚵𩵿 /181

平安夜蚵仔糜 /182



佳里蚵仔竹笋粥 /184

蚵醢 /186

盐水煮小鱼虾 /188

第七辑 沏茶饮水

生饮古井水 /192

茶香 /194

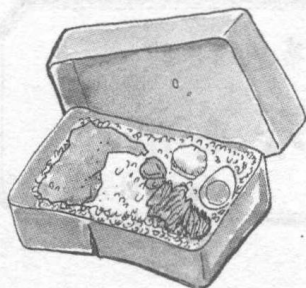
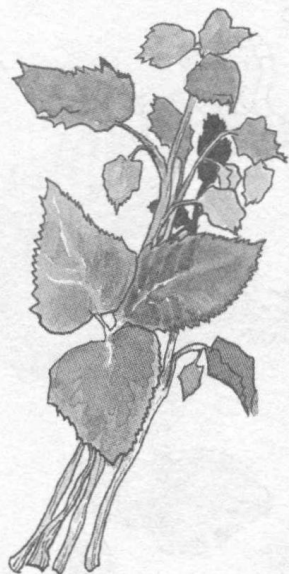
井水冲番薯粉 /195

吃茶去 /196

美援的脱脂奶粉 /198

惜别枝仔冰 /200

夏日仙草 /202



第八辑 米饭杂食

吃好米 宝岛尚青 /206

年节慎选伴手礼 /210

坚持美味 /211

赏兵日加菜时 /213

古董铁锅 /215

台湾蓬莱米发源地竹子湖 /217

全家人共同煮一顿饭 /219

以饮食控制胆固醇 /221

爱上大馒头 /223

大灶碗公 /227

有汤大家喝 /229

米苔目两吃 /230

喜饼的故事 /232

领米彼一日 /234

难忘的晚餐 /236

锅巴飘香 /238

乡史 乡情 乡味（序）

庄永明

“食饭皇帝大”这句台湾俗谚含意匪浅，尤其是“食饭”不限于吃米饭，真正的解读是“用餐”。

“顾三当（餐）”的年代，想以“皇帝”之尊享用食物，何尝容易；而且不是升斗小民可做的奢想，这本《老味道》品味的食材、食物，虽不高贵、高尚，但是阅读起来，这些庶民之食，满汉全席也难相比，毕竟读之有味之余，也将给予吃之有味的余兴！

我是不懂吃、不会吃，也因年纪大了，不能多吃，如此可说与美味绝缘的人，竟然有幸给《老味道》一书写序，想是自己还能谈吃，而且话匣一开，话题还不少，可惜我不能喧宾夺主，只能书写此短序。

庶民文化是不该在历史中被轻忽的，常民是历史中的重要角色，这是我用以诠释历史的观点，俗谚、歌谣、礼俗、文物……无不是我的史料，我曾有“以食说史”的想法，可惜对吃的更深内涵认知有限，理解不足。

《老味道》让我开始懂吃了，细嚼慢咽一百二十几篇，共八类的文字，感觉是品尝一味又一味的“妈妈的滋味”。

更重要的是，我也怀念起有生之年的几道佳肴，如建成圆环包咸

菜的油炸肉丸、霞海城隍庙前的内馅包有碎肉的干贝肉丸、北门邮局前延平南路骑楼的冰凉肉丸，当然也有妈妈的拿手菜——竹笋肉丝和海鳗油饭。

收藏近万个火柴盒，我曾自夸过：给我一张台北地图，我可以用火柴盒贴出台北饮食地图。餐厅以火柴盒打广告，是六十至八十年代餐饮业者的共识，因此，这类火柴盒占了八成以上，但是《老味道》所谈的食物，却不是饭店、餐厅端上的菜肴。也正如此，它补充了饮食地图的不足和缺失。

清淡的乡味，有着浓郁的乡情，甚而从中窥探抛不开的乡史，走进“食光走廊”，借由不同年代的饮食习惯和烹饪食材，不是可以回到再度享用同时代美食的岁月吗？

岁月留下历史记录，走过的岁月，必有时代痕迹，食是首要的民生问题，鼠曲、狗尿菜、猪母乳、猴头菇……几可凑足十二生肖的野味，还有过猫等。“序细”（后生晚辈的台语）难得一听的菜色，都是曾让“序大”（长辈）口齿留香的记忆，这种记忆也是时代痕迹。

老味道让人回味乡史。

家常菜使人留恋乡情。

手路菜令人品尝乡味。

《老味道》可解读乡史，可凝固乡情，可永留乡味，细品此书，同时享有口福，不亦乐乎！

古早味情缘（自序）

陈文荣

光复（1945年日本战败投降，台湾迎来光复）初期，政局不稳，民生凋敝。父亲教职收入，不足养八口之家，生活过得很艰困。本书中《一条鱼分七段》，读者朋友或许怀疑真实性，却是当时许多农村家庭的情况。

家住农村，却无田可耕。假期带着弟弟到田里捡拾农作物，自尊心虽受到严重打击，却丰富童年生活，对成年后写作之路帮助很大。一九八五年二月份中文版《读者文摘》转载的《捡拾岁月》，即为代表作。

农村生活俭约，母亲不在家时，我十岁左右就在厨房内的大灶起火，为弟妹们做饭、炒菜，练就一身下厨的本领。现在临老偶尔下厨，依然可以烧出几道拿手小菜来。

成年后从事教职，假日带家人出游，到达旅游景点，观赏美景之余，尝遍各地独特的风味餐、小吃。

早年写短篇小说，后来写游记、散文，发表园地很多。中时“宝岛”版、“浮世绘”版，联合“乡情”，“中华副刊”等读者众多的年代，书写出童年往事、深情故事、旅游情趣、庶民美食。蒙主编的青睐，得

有发表的机会，感谢当年供我发表作品报刊的栽培。

两年后发现《自由时报》假日版内容多元，颇受读者欢迎。笔者偶尔于“心灵捕手”栏撰写“食光走廊”，回味老味道。其中《苹婆的滋味》一篇，蒙焦桐先生收录于《2011 饮食文选》中。

最近发表于“食光走廊”的二十几篇作品，加上电脑档案中储存的数据，计一百多篇，编辑成册。将内容分为：野菜滋味、青蔬故事、瓜果情缘、小吃怀感、无肉不欢、海味随想、沏茶饮水、米饭杂食八类。合辑为《老味道》。

本书为台湾早年困顿社会中，庶民简朴的饮食文化的平实记录。在台湾步入现代化过程中，人们历经生活的艰辛，留下见证。

国民党政权及其军政人员等从大陆撤退到台湾后，全国各地美食也汇集而来。八大门派的不同风味饮食，几乎都能在台湾各地品尝得到。又受到欧美、日本饮食习惯影响，饮食文化更趋多元、精致。台北成为全世界公认的美食天堂。

诸多美食中，本土古早的传统美食，仍然受到许多人的喜爱。

本书针对喜爱美食的朋友，回味纯朴无华的老味道，思念起早年生存的困苦，凸显现代人幸福的生活。

帮本书插画的冯铭如小姐，以简要的笔触，点出八类的主题，感谢她生动活泼的画作。庄永明先生于百忙中为小作写序，他是研究台湾文史工作的权威，著作等身，慨允为本书写序，感荷不已。

电子书来势汹汹，二鱼出版社坚持纸本印刷的勇气，传递文化火种的精神，令人感动。编辑部同人，辛苦为本书精心策划，致上诚挚的谢意。

第 151 页 水果糖拌 开胃果由

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

老味道让人回味乡史。

家常菜使人留恋乡情。

手路菜令人品尝乡味。

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克

菠萝 1/2 个 豆苗 50 克 豆苗 50 克



目 录

第一辑 野菜滋味

过猫 /12

猪母乳 /13

地瓜叶的前世今生 /14

九层塔炒蛋 /16

春郊采鼠曲 /17

摘野菇 /20

腌花椰菜梗 /21

黄麻嫩叶煮粥 /23

狗尿菜 /24

猴头菇与棘苋 /25

乌甜菜 /27

酸甜滋味 /29

油炸山芹菜 /30

南瓜情怀 /43

荷兰豆与皇帝豆 /45

丝瓜煮豆签 /47

炒豌豆 /48

泡水青葱煮汤 /50

麻豆咸菜，风味绝佳 /52

番薯年代 /54

蒸番薯当早餐 /57

我们是吃番薯长大的 /59

一把春韭吃出春天的味道 /60

竹笋粥 /62

菱角 /64

作伙来吃锅 /66

日式火锅蔬菜香 /68

第二辑 青蔬故事

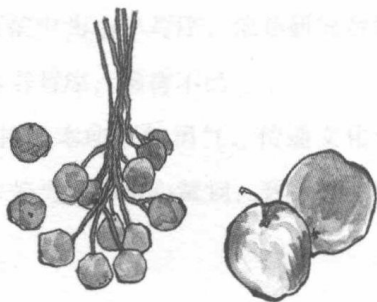
青葱炒蛋 /34

怀想花椰菜 /36

腌瓜成熟时 /39

我爱菜脯 /41

桴豆仔 /42



水果花入菜 /70

广式泡菜 /72

第三辑 瓜果情缘

龙眼 /76

他好想咬一口苹果 /79

凉拌青木瓜 /80

文旦花开 /81

怀想老柚树 /82

晚生白柚 /84

南洋芒果 /86

甘蔗 /88

番石榴 /90

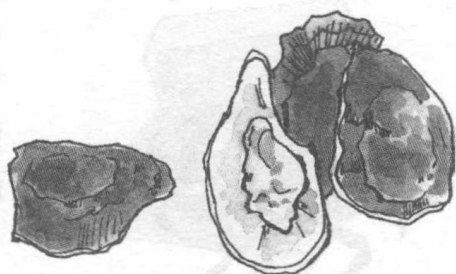
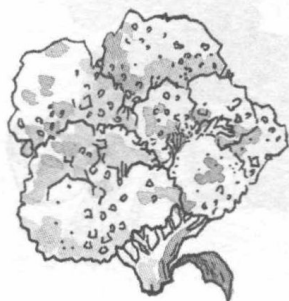
麻豆柚仔糖 /92

木瓜情缘 /93

苹婆的滋味 /96

切盘番茄 /97

祖父种的杨桃树 /98



第四辑 小吃怀感

行李中的肉粽 /102

菜包 /104

铁路便当是一种乡愁 /105

木瓜炒米粉 /107

情义凉面 /108

焗窑仔 /109

初尝水煎包 /110

猪肉面线 /112

咖哩饭与鸡肉饭 /114

捡稻穗 烤草螟 /116

鸭肉炖糯米 /118

甜糯米粥 /120

糖葱 /121

初尝烤鱿鱼 /122

灶孔煨米粥 /124

油炒肚猴 /125



第五辑 无肉不欢

牛肉面 /128

都是口蹄疫惹的祸 /131

难忘两顿经济大餐 /134

豆油肉 /137

鹅肉大餐谢师宴 /139

猪头肉 /141

热炒田鼠肉 /142

娶新娘杀猪公相请 /144

醇厚美味茄苳鸡 /146

羊肉面线 /148

大白菜煮五花肉 /149

第六辑 海味随想

砂锅鱼头心得 /152

虱目鱼面线 /154

张叔的砂锅鱼头 /156

从前的苦味 /158

有鱼 /160

清蒸鱈鱼 /162

鲫仔鱼往事 /163

一条鱼分七段 /166

外婆家的鱼饭 /167

三民鲢鱼头 /169

生吃虾蟹 /170

虱目鱼食谱 /171

鳝鱼面 兄弟情 /174

摸蚬仔兼洗裤 /175

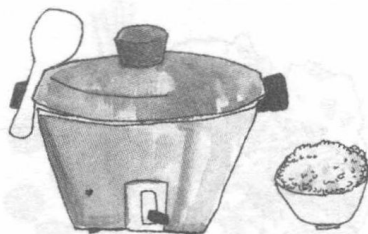
虱目鱼头头是道 /177

三十二年荣誉的草鱼头 /178

鱼脯好滋味 /179

蚵𩺰 /181

平安夜蚵仔糜 /182



佳里蚵仔竹笋粥 /184

蚵醢 /186

盐水煮小鱼虾 /188

第七辑 沏茶饮水

生饮古井水 /192

茶香 /194

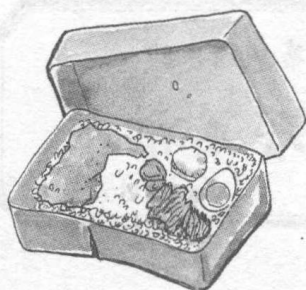
井水冲番薯粉 /195

吃茶去 /196

美援的脱脂奶粉 /198

惜别枝仔冰 /200

夏日仙草 /202



第八辑 米饭杂食

吃好米 宝岛尚青 /206

年节慎选伴手礼 /210

坚持美味 /211

赏兵日加菜时 /213

古董铁锅 /215

台湾蓬莱米发源地竹子湖 /217

全家人共同煮一顿饭 /219

以饮食控制胆固醇 /221

爱上大馒头 /223

大灶碗公 /227

有汤大家喝 /229

米苔目两吃 /230

喜饼的故事 /232

领米彼一日 /234

难忘的晚餐 /236

锅巴飘香 /238

第一辑

野菜滋味

