

民国才女

舌尖上的美丽与优雅

秀色虽可餐，美食味尤长

周小蕾◎著



 北京工业大学出版社

第四卷

古米上的美与价值

（美）詹姆斯·C. 弗农 著

王德胜 译



（美）詹姆斯·C. 弗农 著 王德胜 译

民国才女

舌尖上的美丽与优雅

秀色虽可餐，美食味尤长

周小蕾◎著

图书在版编目(CIP)数据

民国才女舌尖上的美丽与优雅 / 周小蕾著. — 北京:
北京工业大学出版社, 2015. 1
ISBN 978 - 7 - 5639 - 4159 - 9

I. ①民… II. ①周… 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 283428 号

民国才女舌尖上的美丽与优雅

著 者: 周小蕾

插 画: 林智勇

责任编辑: 石熾飞

封面设计: 许彦新

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 8.375

字 数: 149 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 4159 - 9

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄回本社发行部调换 010-67391106)

序言

世俗的眼光中，女人就应该是待在那几尺见方的灶台边挥洒汗水，而不是靓丽地站在人前尽显女性的绝代风华。但是民国才女的优雅与才情推翻了那世俗的话语，带来了新的风尚，她们用自己口吐莲花的才情和指点江山的智慧展现自己的魅力。

“食色，性也”，人都不能脱离吃。也许她们沉鱼落雁、闭月羞花的面容难与世俗的五谷吃食相牵连，也许傲然气

韵、才情翩然的文采似乎在验证着她们不食人间烟火的事实，而实际上，那或是冷艳或是高傲的灵魂下，正因为对美食的追逐才让令人仰望的她们多了几分亲切，添了几分人气。

张爱玲书尽男女情场曲折，唱遍虚幻爱情哀歌，大概品尝了太多的坎坷和酸涩，她只钟爱软烂的豆腐和甜食，也曾循着香味疯狂寻找那臭豆腐干；宋庆龄投身革命鞠躬尽瘁，巾帼不让须眉的才情让人叹服，但喜爱烹饪并且精益求精、乐于分享并没有让那高高的头衔疏远了大家与她的距离；宋美龄虽曾经贵为“第一夫人”，但是并不是追求满汉全席的奢华，更多的只是养身的平淡。

口味或咸或淡，或辣或甜，与其看见的人间冷暖、品尝的酸甜苦辣不无关系；挚爱脆爽或喜好软糯，追求精致或简易即可，都彰显其个人品性、为人处世的喜好。

人们常说看一本她的书便读懂一个人，但是最能体现她经历和品性的是那舌尖上的美食，从她舌尖上的美食或者灶台上的芳华可以读出她的酸甜苦辣、喜怒哀乐。

众多民国才女已经随着历史的长河香消玉殒，留下的只有叹息与怀念。书卷中的点滴也许并不能满足好奇者的求知欲，何不从那舌尖上味蕾中寻找那未知的她。

第一章

吃是一种艺术

第一节 上海女人和粉蒸肉

2

第二节 萝卜也风骚

9

第三节 挡不住那翠绿桃红

15

第四节 深夜弄堂里的美食

22



第二章

外交玫瑰宋庆龄

第一节 蟹，人间至鲜之味

30

第二节 唯美食与爱不可辜负

38

第三节 最爱家乡味

44

第四节 爱情妙滋味

51



第三章

苏堤独步青鸟鸣

第一节

红膏抢蟹的偏好

60

第二节

宁波菜里的「烤」

66

第三节

麻婆豆腐

72

第四节

红烧鳗鱼与冰糖甲鱼

79



第四章

望断天边一缕霞

第一节

大列巴圈的记忆

86

第二节

鲁迅家的茶点

93

第三节

美味至极三杯鸡

100

第四节

黏糕的味道

107



第五章

百岁美人宋美龄

第一节 每餐必吃青菜沙拉

116

第二节 神秘的「黑色官膳」

122

第三节 六华春的嫩鸽蛋

128

第四节 单单喜欢啃骨头

134



第六章

一片冰心在玉壶

第一节 想念的滋味

142

第二节 小橘灯里的年味儿

148

第三节 世纪老人的养生秘籍

154

第四节 茉莉花香

160



第七章

如水如月吕碧城

第一节 吃在冬季

168

第二节 情有独钟豆制品

174

第三节 前卫的素食主义者

181

第四节 煮酒论隐娘

187



第八章

传奇的画外音

第一节

赵四小姐的红烧肉

196

第二节

张家的冰糖肘子

202

第三节

甜品店里吃甜品

208

第四节

患难中的乌江豆腐鱼

213



第九章

风花雪月陆小曼

第一节 不喝牛奶喝人奶

220

第二节 年轻小姐的啤酒局

227

第三节 物资匮乏年代的奢侈

233

第四节 石榴情结

239

后记

245



第一章

吃是一种艺术

第一节 上海女人和粉蒸肉