



LAOTAO
LUNCHI
HEXIN TAN MEISHI

老饕 论吃

何新谈美食

何新◎著



从儿时的猪油饭 到那些消逝的市井
从食材趣谈，到美食典故
从饮食杂论，到饮食养生

.....

以一位老饕的美食追忆，探寻中国人最基本的生活艺术

报刊上谈吃的文字很多，也从来不嫌多。中国人好吃，我觉得是值得骄傲的，因为这是一种最基本的生活艺术。

——张爱玲

LAOTAO
LUNCHI
HEXIN TAN MEISHI

老饕 论吃

何新谈美食

何新◎著



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

老饕论吃:何新谈美食/何新著. — 沈阳:万卷
出版公司, 2014.8

ISBN 978-7-5470-3170-4

I. ①老… II. ①何… III. ①饮食-文化-中国 IV.
①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第175750号

出版发行:北京联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)

印刷者:北京凯德印刷有限责任公司

经销者:全国新华书店

幅面尺寸:170mm×240mm

字数:50千字

印张:13

出版时间:2014年8月第1版

印刷时间:2014年8月第1次印刷

总顾问:庄平

责任编辑:张旭

选题策划:春晓图书

装帧设计:九品轩

ISBN 978-7-5470-3170-4

定价:32.80元

联系电话:024-23284090

传真:024-23284521

E-mail: vpc_tougao@163.com

网址: www.chinavpc.com

常年法律顾问:李福

版权专有 侵权必究 举报电话:024-23284090

如有质量问题,请与印务部联系。联系电话:010-57612579

序言

俗 谚云“人生在世，吃穿二字”，但吃穿无非是解决温饱之计。温饱之上而有嗜好，嗜好之上而有雅好。

此书纯为寻趣味而写。

俗谚云“人生在世，吃穿二字”，但吃穿无非是解决温饱之计。温饱之上而有嗜好，嗜好之上而有雅好。

《礼记》云：“饮食男女，人之大欲存焉。”告子曰：“食色，性也。”The desire for food and sex is part of human nature.人生虽不唯食与色而已，但是毕竟贪吃和色欲，是凡人之本性。Sexy life is the same as nutrition which cannot be ignored！人生中唯三种活动，是他人所绝对不可能替代的，即吃东西、睡觉与做爱也。所谓爱情，无非色欲之表达。而所谓美食，则无非是饮食之精华。

中国自古士人重视烹调与美食。《诗经》美周公而曰“笾豆有践”，《论语》记孔子“食不厌精，脍不厌细”；称孔子有“十不食^①”。自南北朝有《食经》以来，坊间食谱甚多，美食之书更不少。然《中庸》曰：“人莫不饮食也，鲜能知味也。”鄙人寡德而有疾，平生无大志，唯好美食与美色。可叹及老而久病连年，口味寡然，不得不日进清淡矣。

因忽忆及昔日所好，当年也曾快情口颐而饕餮人生，何妨乘兴写之？遂集昔日杂记，兼搜索枯肠，而得此一书，名曰《老饕论吃》——老饕者，一老馋虫也，记述昔日美食见闻，以博同好者一笑耳。是为序。

何新

2014年3月1日养病中

①《论语乡党》记孔子有“十不食”：食不厌精，脍不厌细。食馐而餲，鱼馁而肉败，不食；色恶，不食；失饪，不食；不时，不食；割不正，不食；不得其酱，不食；肉虽多，不使胜食气；唯酒无量，不及乱；沽酒市脯，不食；不撤姜食，不多食。祭于公，不宿肉。祭肉，不出三日；出三日，不食之矣。食不语，寝不言。虽疏食菜羹瓜祭，必齐如也。



目录

序言

且聊聊吃

且聊聊关于吃的旧事

儿时的猪油饭与炒粉干 / 6

记忆中永远的美食——猪油拌饭 / 6

猪油饭历史悠久，可登大雅 / 8

温州乡里的待客上品粉干 / 9

好吃也能吃到怕 / 10

那些黯然消逝的往日美食 / 13

骑河楼的老头卤牛肉 / 13

消逝的纯种京白梨 / 15

老北京的玫瑰香葡萄 / 16

肥桃与久保：优败劣胜的市场选择 / 18



杂谈山野八珍 / 20

八珍究竟何所指 / 21

满汉全席其实徒有虚名 / 25

鹿可入药，但“鞭”不好吃 / 27

熊掌难熟 / 28

驼蹄菜枯记 / 30

东北山珍首著飞龙 / 31

上古吉兽驼鹿 / 32

野味未必都是美味 / 32

无毒不河鲀 / 33

史说河鲀鱼 / 35

名人与河鲀的趣事 / 36

与野生河鲀鱼的一段美丽邂逅 / 38

西施乳嫩如酥酪 / 43

河鲀无毒，则味同嚼蜡 / 47

【附录】河鲀为何？ / 49

【附录】听古人聊聊河鲀 / 51

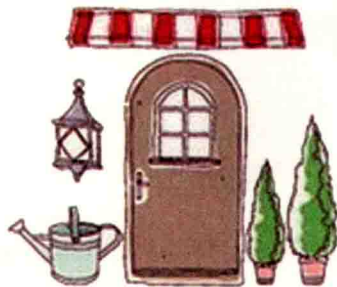
河鲀的习性及其渔获 / 51

河鲀的毒性及解毒 / 52

河鲀的加工及烹调 / 53

河鲀食之？弃之？ / 54





且聊聊关于吃的趣事

所谓美食艺术 / 58

美食是达人的艺术 / 58

血蚶可小补 / 59

种类多样的蛤蜊 / 61

蛤类妙品：西施舌 / 63

蛤中极品：贵妃蚌 / 65

牧民食品与贵族食品 / 66

地中海周边多美食 / 66

起司风格不同，口味众多 / 68

法餐名贵品：松露 / 69

松露难求 / 71

辣椒家族的前世今生 / 73

我与辣椒自小有缘 / 73

中国本土有原产辣椒 / 76

涮涮辣差点儿辣爆我的耳朵 / 78

辣椒古时多称番椒 / 79

进口洋椒最初只是作为观赏植物 / 80

贵州辣椒品种格外丰富多彩 / 83





贵州“老干妈”的传奇 / 86

“老干妈”享誉美国 / 87

美国网民夸赞老干妈 / 88

【附录】我国在西汉时已开始种植西红柿 / 91

北京最贵的怀石日餐厅 / 93

北京的怀石店“花伝（坛/传）美浓吉” / 95

且聊聊关于吃的杂事

日本的河鲀鲑 / 102

食以鱼为鲜 / 102

我在日本吃河鲀鱼 / 104

马关：河鲀美食传入地，中国人民耻辱地 / 106

日本美食注重形式 / 107

生鱼刺身源自中国 / 109

吃河鲀的盛宴 / 110

一则关于河鲀的日本笑话 / 115

【附录】日本禁食河鲀的历史 / 116

【附录】食脍考 / 118

品味怀石禅道饮饌之美 / 122

中国最贵的日餐 / 123





高度追求形式主义的日本美餐 / 124

日本京都的“京怀石”料理 / 126

礼失而求诸野 / 130

天王鲍鱼 / 131

海味四品以鲍鱼居首 / 132

上品鲍鱼以陈年干鲍为尊 / 135

阿一鲍鱼与溏心鲍鱼 / 137

且聊聊关于酒的

细品拉菲酒 / 142

拉菲酒的起源 / 143

法兰西名酒五大名庄 / 143

拉菲酒庄的风雨 / 146

名酒评级制度的建立 / 148

罗斯柴尔德家族的拉菲 / 149

20世纪的拉菲酒 / 150

世界名酒价格之王 / 151

拉菲葡萄园酒庄的秘密 / 152

拉菲葡萄酒家族 / 154

如何识别真假拉菲 / 157

国际酒业市场是阴谋场 / 159

与酒的亲密接触 / 160



中国酒类的国际占有率仅为1% / 161

中国自古只有酒徒和好酒之徒，而没有品酒文化 / 163

中国酒之渊源 / 164

【附录】日本清酒 / 167

中国酒业很古老，现状很苍凉 / 168

“贾湖”与“贾湖堡” / 169

中国啤酒业已经成为跨国啤酒托拉斯的附属加工厂 / 172

控制中国啤酒业的两大巨头 / 174

且聊聊关于吃的健康

宁可食无馐，不可饭无汤 / 178

餐前汤与餐后汤 / 178

一杯汤羹引发的亡国悲剧 / 179

汤羹的口味与种类 / 180

常喝黄芪汤，防病保健康 / 182

老何用中医药方法控糖的经验 / 182

金井玉栏形如箭 / 183

中西医在糖尿病方面的不同理论 / 185

茶农聊龙井：美茶今日已难觅 / 189

美食当前 / 193



且聊聊吃

五味小乾坤，吃喝大学问。此生曾经做过一个饕客，实乃人间至乐之福也。给那些与我有同好的馋嘴朋友们，以公同好，比比口福——也再过过口头瘾。



■ 红烧茄子



■ 醋溜土豆丝



■ 黄黏米炸糕



■ 乌鱼蛋汤

■ 一盘红烧茄子，一盘醋溜土豆丝，一盘黄黏米炸糕，一盆乌鱼蛋汤，很家常，却是北方老字号小吃店中常常被点到的菜式。

近日连病数日。起因是街头一顿饭，才知道街上的饭现在已经不能随便吃。

那天晚上去看一个人，谈话高兴误了饭点儿。路过市中心区宣武门（别砸人家饭碗，不说地点了），见一特色老字号小馆，忽想起年轻时候的口味，就停下车，带司机进去吃饭。

点了个烧茄子，一盘醋溜土豆丝，一盘黄黏米炸糕，一盆乌鱼蛋汤，很家常。开吃，入口感觉还不错，就是觉得菜里油忒大，有点别扭。心想现在物价飞涨的时代，油那么贵，这小店还真大方，这么经济的小菜，这么舍得用油。人老了胃口不行，不过就吃了一个油炸糕，几口菜，一小碗汤而已。结账才几十块钱。已是晚上九十点钟了，这小店的客人还是熙熙攘攘，生意倍儿好。

出店上车，心想，很少的钱，也能吃得不错，物美价廉的地方还是有啊。

等坐车上，开始有点儿什么东西堵住胃的感觉，心想这黏糕不好消化，不该整个囫圇都吃下去。

回家来，喝点儿普洱茶，吃点儿助消化的药，吃点儿水果，看会儿电视，难受，就早点儿睡觉。

没想到倒下去后，胃里却开始倒腾起来，想吐却吐不出来。到半夜，呕吐起来。

过一个小时呕一次，这一夜就基本没睡，到后半夜开始大吐，一直吐到早晨，都吐干净了，胃里才觉得略微消停些。

心里知道这是食物中毒的症状，急性胃肠炎。让人搅碎大蒜配成汁喝进去，又吃黄连素。第二天一整天头昏昏沉沉，水米不进，腹胀难受，坐立不安。连续数天，不去医院，采取空腹疗法。只吃些养胃药，喝点儿虫草水，到第五天才总算能进点儿食物了。

回头反思到底是什么吃坏了？没有不讲卫生的事情，也没有吃变质的食物，忽然醒悟，问题可能就出在那溜炸煎炒的油上——大概那“物美价廉”，就是靠那著名的地沟油吧？

病中难受，半坐半躺之际，忽然想到平生关于吃的事情。

过去这数十年我走遍国内江湖大地，也游历过世界五洲四洋。生性贪口，嘴特馋，每到一个地方，入境必先问吃。大嘴吃遍天下，各路菜系，江湖小吃，土饭洋饭，飞禽走兽，鱼虾鼋鳖，燕翅参鲍，蚁鼠蛇虫，可以说没有没见过、没尝过的。

年轻时既好胜也好奇，应了那几句话——“长翅膀的不吃飞机，四条腿的不吃板凳，别的都敢招呼。”

生病难受，打开电视，不看那些不是伦理说教就是恶俗恶搞的国内电视，但国外频道多数同样弱智难看。唯一百看不厌、花样不断翻新的倒是国外的美食频道节目——例如fox亚细亚的food节目，一味又一味世界美食，虽然吃不到口，不断勾人馋虫，但图个眼瘾，也是其乐无穷。

因之忆及平生尝过的食物，吃中有天大的乐趣。自小到大，酸、甜、苦、辣、麻、咸、涩，几乎没有没尝过的滋味。可惜现在渐入老境，心有余而力不足——即便美食在前，也难得有那么好的胃口了。嗨，为什么不写一写呢？毕竟

人生在世，真正属于自己的只有三件事——吃喝、睡眠和做爱。

所以忽然发一俗愿，有空就随意写它百千字，就是六十年来的吃吃喝喝。五味小乾坤，吃喝大学问。此生曾经做过一个饕客，实乃人间至乐之福也。给那些与我有同好的馋嘴朋友们，以公同好，比比口福——也再过过口头瘾。可惜多少昔日的好吃食、好玩处，如今都已成为昨日黄花，不复存在。

哈哈，病中无聊，病从吃上得，无聊就聊聊吃吧。



且聊聊关于吃的旧事

儿时的猪油饭与炒粉干

人是一种顺从习惯的动物。小时候的美食记忆，往往陪伴终生——有时候一生都在回味，以至寻找一种古旧味道，可惜往往不复能找到了。

记忆中永远的美食——猪油拌饭

人是一种顺从习惯的动物。小时候的美食记忆，往往陪伴终生——有时候一生都在回味，以至寻找一种古旧味道，可惜往往不复能找到了。回忆平生所爱的美食，还是先从我的家乡温州聊起。

我生在温州乡下的钱库镇上，五岁以后才被大人接来北京。小时候父母远在北京，在家乡照顾我的，是老祖母梁氏。温州的乡话，祖母不叫奶奶，而叫阿婆或者婆婆，外祖母也叫外婆。

温州土俗聚族而居，几百年家族不散。

我家母系家族庞大，但父系属于外来的客家，家族不大，加上父亲又是独生子，很早外出工作。家里日常只有婆婆带着我，两个人。

我祖父何成功出身黄埔军校五期，抗战时在国民党军中曾做到上校，抗战后复原回乡。家里土改前有一二十亩田产，土改时被定为地主。但因为父亲和姑母