

汪曾祺——著

肉食者不鄙

谈吃大全

汪曾祺

狮子头是淮安菜
猪肉肥瘦各半
爱吃肥的亦可肥七瘦三

乳腐肉
是苏州松鹤楼的名菜
嫩如豆腐
颜色红亮
下饭最宜

霉干菜烧肉
鲁迅一辈子
大概都离不开霉干菜

东坡肉其实就是红烧肉
功夫全在火候

中信出版集团

非十倍



汪曾祺——著

肉食者不鄙

汪曾祺

谈吃大全

图书在版编目 (CIP) 数据

肉食者不鄙：汪曾祺谈吃大全 / 汪曾祺著. -- 北京：中信出版社，2018.6
ISBN 978-7-5086-8079-8

I. ①肉… II. ①汪… III. ①随笔 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 206660 号

肉食者不鄙：汪曾祺谈吃大全

著 者：汪曾祺

出版发行：中信出版集团股份有限公司

（北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029）

承 印 者：北京汇瑞嘉合文化发展有限公司

开 本：880mm×1240mm 1/32 印 张：11 字 数：217 千字

版 次：2018 年 6 月第 1 版 印 次：2018 年 6 月第 1 次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-8079-8

定 价：58.00 元

图书策划：楚尘文化

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

楚尘
■
文化
Chu Chen

北京楚尘文化传媒有限公司 出品

芋泥肉金
黃魚卷燒

煮干絲
南瓜子豆腐

咸菜茨菇湯

點心
冰糖蓮子
芝麻糊

破酥包子
玉麥粢粢

汪曾祺家宴

涼菜

松花蛋拌豆腐

拌瓜皮

芝麻醬拌腰花

爛蚕豆

熱菜

冬笋雪里蕻炒鷄絲

紅燒鱔段

獅子頭

蟹粉田螺
由冬菜
實需米
鴨

目 录

肉食者不鄙

肉食者不鄙	003
手把肉	009
手把羊肉	014
贴秋膘	017
鳊鱼	021
鱼，我所欲也	024

素食的故事

葵·蕤	031
豆腐	037
马铃薯	045
干 丝	049
萝 卜	052

菌小谱	057
韭菜花	063
食豆饮水斋闲笔	066
葡萄月令	080
栗子	087
采薇	090
黄油烙饼	093

故乡的味道

故乡的食物	107
故乡的元宵	124
故乡的野菜	128
吴大和尚和七拳半	134
冬天	138

四方食事

四方食事	143
五味	152
米线和饵块	157

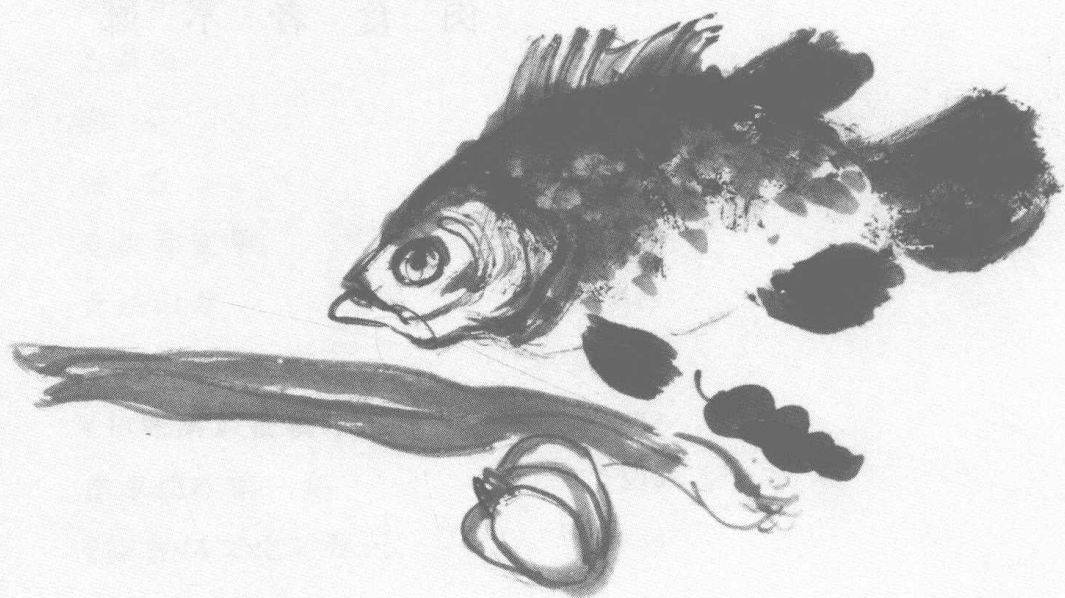
果蔬秋浓	163
草木春秋	168
豆汁儿	177
沽源	179
果园的收获	183
长城漫忆	187
草巷口	191
昆明的吃食	196
昆明的果品	206
昆明菜	212
昆明的雨	223
大等喊	228
唐巴拉牧场	233
皖南一到	236
桃花源记	244
初访福建	250
川菜	260
小乐胃	263
辣椒（外二章）	266
炸弹和冰糖莲子	269
昆明年俗	271

吃喝也有文化

宋朝人的吃喝	277
家常酒菜	280
寻常茶话	286
泡茶馆	293
面 茶	303
做 饭	306
吃食和文学	309
食道旧寻	319
《吃的自由》序	325
《知味集》征稿小启（代序）	329
作家谈吃第一集	330
《旅食与文化》题记	335
王磐的《野菜谱》	338
国风文丛总序	342

肉食者不鄙

吃肉，一般
是要喝酒的。



肉食者不鄙

狮子头

狮子头是淮安菜。猪肉肥瘦各半，爱吃肥的亦可肥七瘦三，要“细切粗斩”，如石榴米大小（绞肉机绞的肉末不行），荸荠切碎，与肉末同拌，用手抻成招柑大的球，入油锅略炸，至外结薄壳，捞出，放进水锅中，加酱油、糖，慢火煮，煮至透味，收汤放入深腹大盘。

狮子头松而不散，入口即化，北方的“四喜丸子”不能与之相比。

周总理在淮安住过，会做狮子头，曾在重庆红岩八路军办事处做过一次，说：“多年不做了，来来来，尝尝！”想必做得很成功，因为语气中流露出得意。

我在淮安中学读过一个学期，食堂里有一次做狮子头，一大锅油，狮子头像炸麻团似的在油里翻滚，捞出，放在碗里上笼蒸，下衬白菜。一般狮子头多是红烧，食堂所做却是白汤，我觉最能

存其本味。

镇江肴蹄

镇江肴蹄，盐渍，加硝，放大盆中，以巨大石块压之，至肥瘦肉都已板实，取出，煮熟，晾去水气，切厚片，装盘。瘦肉颜色殷红，肥肉白如羊脂玉，入口不腻。

吃肴肉，要蘸镇江醋，加嫩姜丝。

乳腐肉

乳腐肉是苏州松鹤楼的名菜，制法未详。我所做乳腐肉乃以意为之。猪肋肉一块，煮至六七成熟，捞出，俟冷，切大片，每片须带肉皮，肥瘦肉，用煮肉原汤入锅，红乳腐碾烂，加冰糖、黄酒，小火焖。乳腐肉嫩如豆腐，颜色红亮，下饭最宜。汤汁可蘸银丝卷。

腌笃鲜

上海菜。鲜肉和咸肉同炖，加扁尖笋。

东坡肉

浙江杭州、四川眉山，全国到处都有东坡肉。苏东坡爱吃猪肉，见于诗文。东坡肉其实就是红烧肉，功夫全在火候。先用猛火攻，大滚几开，即加作料，用微火慢炖，汤汁略起小泡即可。东坡论煮肉法，云须忌水，不得已时可以浓茶烈酒代之。完全不加水是不行的，会焦糊粘锅，但水不能多。要加大量黄酒。扬州炖肉，还要加一点高粱酒。加浓茶，我试过，也吃不出有什么特殊的味道。

传东坡有一首诗：“无竹令人俗，无肉令人瘦，若要不俗与不瘦，除非天天笋烧肉。”未必可靠，但苏东坡有时是会写这种打油体的诗的。冬笋烧肉，是很好吃。我的大姑妈善做这道菜，我每次到姑妈家，她都做。

霉干菜烧肉

这是绍兴菜，全国各处皆有，但不似绍兴人三天两头就要吃一次，鲁迅一辈子大概都离不开霉干菜。《风波》里所写的蒸得乌黑的霉干菜很诱人，那大概是不放肉的。

黄鱼鲞烧肉

宁波人爱吃黄鱼鲞（黄鱼干）烧肉，广东人爱吃咸鱼烧肉，这都是外地人所不能理解的口味，其实这种搭配是很有道理的。近几年因为违法乱捕，黄鱼产量锐减，连新鲜黄鱼都很难吃到，更不用说黄鱼鲞了。

火腿

浙江金华火腿和云南宣威火腿风格不同。金华火腿味清，宣威火腿味重。

昆明过去火腿很多，哪一家饭铺里都能吃到火腿。昆明人爱吃肘棒的部位，横切成圆片，外裹一层薄皮，里面一圈肥肉，当中是瘦肉，叫作“金钱片腿”。正义路有一家火腿庄，专卖火腿，除了整只的、零切的火腿，还可以买到火腿脚爪、火腿油。火腿油炖豆腐很好吃。护国路原来有一家本地馆子，叫“东月楼”，有一道名菜“锅贴乌鱼”，乃以乌鱼片两片，中夹火腿一片，在平底铛上烙熟，味道之鲜美，难以形容。前年我到昆明去，向本地人问起东月楼，说是早就没有了，“锅贴乌鱼”遂成《广陵散》。

华山南路吉庆祥的火腿月饼，全国第一。一个重旧秤四两，名曰“四两砣”。吉庆祥还在，而且有了分号，所制四两砣不减当年。

腊肉

湖南人爱吃腊肉。农村人家杀了猪，大部分都腌了，挂在厨灶房梁上，烟熏成腊肉。我不怎么爱吃腊肉，有一次在长沙一家大饭店吃了一回蒸腊肉，这盘腊肉真叫好。通常的腊肉是条状，切片不成形，这盘腊肉却是切成颇大的整齐的方片，而且蒸得极烂，我没有想到腊肉能蒸得这样烂！入口香糯，真是难得。

夹沙肉·芋泥肉

夹沙肉和芋泥肉都是甜的，夹沙肉是川菜，芋泥肉是广西菜。厚膘臀尖肉，煮半熟，捞出，沥去汤，过油灼肉皮起泡，候冷，切大片，两片之间不切通，夹入豆沙，装碗笼蒸，蒸至四川人所说“粍而不烂”，倒扣在盘里，上桌，是为夹沙肉。芋泥肉做法与夹沙肉相似，芋泥较豆沙尤为细腻，且有芋香，味较夹沙肉更胜一筹。

白肉火锅

白肉火锅是东北菜。其特点是肉片极薄，是把大块肉冻实了，用刨子刨出来的，故入锅一涮就熟，很嫩。白肉火锅用海蛎子（蚝）作锅底，加酸菜。