



林行止

好吃



上海書店出版社
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE

好吃

林行止



上海書店出版社
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

好吃 / 林行止著. —上海: 上海书店出版社,

2009. 7

ISBN 978 - 7 - 5458 - 0053 - 1

I. 好… II. 林… III. 随笔-作品集-中国-当代
IV. I267. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 055655 号

好 吃

林行止 / 著

责任编辑 / 陈 琪 特约编辑 / 陆 灏

技术编辑 / 丁 多 装帧设计 / 张志全

上海世纪出版股份有限公司上海书店出版社出版

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

上海福建中路 193 号 邮政编码 / 200001

www.ewen.cc www.shsd.com.cn

全国各地书店经销

常熟华通印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 6.625 字数 100,000

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5458 - 0053 - 1 / I · 18

定价: 20.00 元

本书中文简体字专有版权归本社独家所有, 非经本社同意不得连载、摘编或复制

海上文库目录

(精装本)

黄 裳	插图的故事	16.00
陆 灏	东写西读	18.00
须 兰	黄金牡丹	22.00
黄佐临	往事点滴	16.00
林行止	说来话儿长	23.00
李文俊	天凉好个秋	18.00
陈迹冬	闲话三分	18.00
钱文忠	季门立雪	16.00
恺 蒂	南非之南	19.00
严 锋	感官的盛宴	18.00
叶兆言	陈旧人物	19.00
刘绍铭	到底是张爱玲	18.00
徐 鲁	翡冷翠的薄暮	19.00
王海龙	遭遇史景迁	18.00

葛兆光	无风周行	22.00
傅月庵	生涯一蠹鱼	22.00
李长声	浮世物语	19.00
黎焕颐	诗欢文爱	19.00
沈昌文	书商的旧梦	17.00
沈昌文	最后的晚餐	19.00
钱文忠	国故新知	19.00
钱文忠	人文桃花源	20.00
陈冠中	城市九章	22.00
吕大年	替人读书	22.00
李欧梵	看电影	20.00
吕明方	下一站，天后	20.00
鲲 西	作家的隐私	20.00
马家辉	关于岁月的隐秘情事	24.00
钱 钢	旧闻记者	20.00
庄信正	文学风流	22.00
江晓原 王一方	准谈风月	20.00
陈子善	边缘识小	20.00

陈 宁	八月宁静	20.00
陈平原	走马观花	20.00
扬之水 陆 灏	梵澄先生	15.00
林行止	好吃	20.00
张建雄	饕游山水	19.00
袁筱一	最难的事	18.00
张修智	电影撞新闻	20.00
刘绍铭	浑家·拙荆·夫人	20.00
孙甘露	今日无事	20.00
张惠菁	一千年夜宴	18.00

(平装本)

黄 裳	插图的故事	13.00
陆 灏	东写西读	15.00
恺 蒂	南非之南	16.00
严 锋	感官的盛宴	15.00
沈昌文	书商的旧梦	14.00
林行止	说来话儿长	20.00
陈迹冬	闲话三分	16.00
傅月庵	生涯一蠹鱼	20.00
陈冠中	城市九章	20.00

目次

吃鹅肝，寿而康	I
臭不可挡腴不可拒的青鱼	6
系出名门牛世家	13
血与力量约翰牛	19
牛之味味无穷	25
“品红”、“藏红”的享乐与投资	32
牵“晴”带雨酒香	40
马克思红酒	45
绿金茶话千千日	49

酒泛桃红画人饌	56
这家食肆不简单	62
阿布衣滋味不再	81
西班牙游食琐记	87
巴斯克食行	132
鱼生热、海鲜价、全球化	148
穷国必有佳肴	157
分账、包账、付账，不混账	163
从筷子税说到筷子	170
从三指到四股看餐叉的进化	181
牙签古今中外谈	188

吃鹅肝，寿而康

中西饮食文化最大不同是，可口的食物，比如鱼翅和鲍鱼，在中国都是滋补的东西，但鱼子（Caviar）和鹅肝（Foie Gras）这类西方美食，却被视为有害健康，弄得喜欢这些食品的老饕，吃起来提心吊胆，在旁观吃的至亲好友，亦频频提出警告，大大败了食兴！

鱼翅和鲍鱼对健康的好处，经科学家长期研究后，已得出肯定性结论，不过，鱼子亦被证实含有大量蛋白质。顺便一提，鱼子的产量有限，加上供应受最大产地伊朗和苏联的控制，价格因此逐年上升。苏联近来政局翻天覆地，向来处理鱼子外销的 Pladamesque Trade Ministry 已停止作业，正常贸易受阻，因此鱼子价格暴涨，至于价格前

景，甚难推测。若一切私有化，鱼子产量会大幅增加，届时价格自会相应下调。可是，苏联盛产鱼子的里海周边国家，在新联邦组成初期局势会很混乱的情况下，短期内必将影响鱼子产量，加上运输可能中断，因此，鱼子的价格会高涨。鱼子的价格预测，看来比预测货币汇价走势更难。

上述这些分别被中西食家视为美食的东西，鹅肝的美味，可说是中西食家都有共识的。西方食家对鱼翅鲍鱼不一定欣赏，而国人对于鱼子衷心赞赏的，相信也非多数。

鹅肝虽为天下美食家共赏，却因长期盛传其含过量胆固醇和太油腻而令人生畏，不过，生畏似乎并未阻止港人吃鹅肝的兴趣，香港的烧鹅和卤水鹅日销以万只计，其内脏当然亦给港人祭了五脏庙，只是“有害论”令大家浅尝即止。以烧鹅驰名中外的镛记，近日推出一款鲜鹅肝腊肠，说其“甘香可口，食齿留香”，确是写实之作。鲜鹅肝腊肠的捧场客极众，笔者两次晚饭时间前往购买，都说售罄，明天请早。中国的鹅肝食谱，笔者完全无知，但若能参考法国食谱，必可令鹅肝食制大行其道——以香港每日销鹅之多，鹅肝供应无缺，研究其食谱当有生意眼，可以断言。

笔者作此断言，是基于最近法国科学家经过长期研究

之后，已得出“鹅肝不但无害而且有益”的结论！

科学家研究鹅肝和鹅油对健康的影响，是因为法国人，尤其是盛产肥鹅的西南地区人民，他们患心脏病比率奇低，因而引起关注。事实上，为了寻求导致心脏病的成因，科学家可说什么有关的物事都研究过，最近他们一看统计数字，把兴趣集中到鹅肝上面，是很自然的。

据联合国世界卫生组织属下的“多国心脏病趋势及确定因素观察”(Multinational Monitoring of Trends and Determinants in Cardiovascular Disease, 简称 MONICA) 小组的报告，法国全国平均每十万中年人中，死于心脏病的为一百四十五人，但西南部产鹅区为八十人，在美国则为三百十五人。这些数字说明了什么？就是鹅肝和鹅油不仅无害甚至有益！

设于里昂的法国国家健康及医学研究学社的研究总监朗诺博士 (Dr. Ronaud)，月前在法国家禽饲养者协会发表论文，引起医学界注意，美食家欢呼。朗诺的研究报告指出，导致心脏病的成因很多，但鹅肝和鹅油不仅不会伤害心脏功能，甚至因为产生脂肪酸 (Fatty acid)，对血小板 (Blood Platelets) 有强化作用，令心脏更健壮！

一九九〇年法国西南部 Gascony 地区（据马基雅维利的《君主论》[Niccolo Machiavelli: *The Prince*] 一书的说法, Gascony 是一四五三年西班牙割让给法国的[见该书剑桥版, 八页]) 的一万二千名鹅农, 去年生产一吨多的鹅肝, 占全球产量百分之八十以上。目前鹅肝零售价每盎司约为十五美元, 相信“鹅肝无害论”广为传播之后, 必然刺激需求, 价格自然相应上升。长期以来, 该区鹅农面对卫生组织和动物爱好者的压力, 但他们认为祖先们始于罗马时代的工作, 断不会错, 因此对外来压力置之不理。可是, 该区以外目的在割取鹅肝的养鹅业, 在重重压力下终告式微, 造就了法国西南部垄断市场的优势。

Gascony 地区人民不少从不食用牛油、花生油、黍米油或橄榄油, 因为现成的鹅油是传统的食用油, 他们不仅以鹅油为主要食用油, 同时该区的典型家庭每周都会有一次以鹅肝为主菜的晚餐, 结果该区人民死于心脏病者的比例最低（十万人中共有八十人死于心脏病），而且该区居民都很长寿。笔者虽无法获得详尽的统计数字, 但从图片所看, 这一区的老人似乎特别多。鹅油与鹅肝是长寿食谱, 这是法国养鹅区人人知道但其他地区人民拒绝相信的

事实。

鹅肝的法文为 Foie Gras，后一字是肥大的意思，因此，指的不是普通鹅肝，而是以特别饲养方法令肝脏特别肥大的一种。肝脏肥大的 Toulouse (Gascony 省会) 鹅，在被剖腹取肝前三周，饲养者会用管子 (Hose-necked funnel) 把玉米直接塞进鹅胃，同时使之“软禁”不令其走动，结果令鹅肝非常肥大。动物爱好者 (或称动物权益保护者) 对这种饲养方法反对甚力，但鹅农认为野鹅过冬南迁前，亦会尽量填饱肚子，增加肥膏为飞行提供足够精力，而在这种增肥过程中，肝脏无可避免会倍胀！

研究长寿食物在美国已成为一大行业，由于血管硬化和心脏病是美国人的头号杀手，因此美国人对于会引起这类疾病的食物避若蛇蝎，对鹅油和鹅肝有提高血小板功能和保护心脏的作用，美国科学家当然大感兴趣，波士顿大学医学院已拨款三百万美元和朗诺博士合作进一步研究。如果得出肯定性的正面答案，鹅肝势必供不应求，价格暴涨！

一九九二年一月

臭不可挡腴不可拒的青鱼

刚进酒店房间，小女的电话便到，除了“闲话家常”，还千叮万嘱，要我们别忘了一尝荷兰土特产青鱼（herring 或 haring，亦译鲱鱼）的滋味。在阿姆斯特丹不知名小店吃烤面包配以青鱼虽然是十一岁时的记忆，可是她念念不忘，认为是天下美味，即使近年吃过无数的日本刺身（鱼生），当然包括鲑鱼，但是青鱼仍是她的至爱，可惜“荷兰以外的青鱼味道均不对劲”，因此她再次提醒我们不可失之交臂。

对于青鱼，笔者“耳食”已久，十多年前写《荷兰郁金香狂潮》，便曾引述麦基《疯众》（C.Mackay: *Extraordinary Popular Delusions and the Madness of Crowds*）

中那段海员吃掉一个价值连城的名种郁金香 *Semper Angustus* 的“案例”，海员误把名花球茎当作洋葱，顺手拿走，不是要做“洋葱沙律”，而是以之配上青鱼大快朵颐；岂知那个“洋葱”的价格比他服务那艘远洋船的全体船员年薪还要多，他因此而被判监，成为历史上因吃郁金香球茎而坐牢的第一人，肯定也是空前绝后的一个人。

顺笔一提，《疯众》虽然脍炙人口，很多议论投机心理和投机活动的著作，都会提及，但是象牙塔学者嫌其考据不足，“行文小说化”，“有时夸张过甚”，布朗大学的嘉柏（P.M.Garber）教授因而做过不少郁金香价格以至于当时荷兰人何以会非理性亢奋的考证；而剑大一名史家则从故纸堆中梳爬资料、重访历史，以史笔写《郁金香狂潮》（M.Dash: *Tulipomania*, Victor Gollancz, 一九九九）。上述那位以郁金香球茎佐青鱼的事，果见当年法庭记录，可知麦基纵有小说家笔法，所写皆有所本，并非信口雌黄。

北欧人吃青鱼，由来已久，这是古代食物匮乏、靠海吃海的必然情况；在北欧诸国，最深入民间的鱼是有“海中牛肉”（The Beef of the Seas）别称的鳕鱼（Cod），其次便是青鱼；据说在十六至十八世纪间，北欧人主要鱼食只

有鳕鱼及青鱼两种,消耗比例约为六与四之比(见 M. Visser: *Much Depends on Dinner*, Grove Press, 七十一页)。青鱼似乎特别迎合荷兰人脾胃,也许他们根本没有太多选择,因此消耗大量青鱼,以致阿姆斯特丹有以青鱼骨填海建成的传说(见 S. Shephard: *Pickled, Potted and Canned—How the Art Science of Food Preserving Changed the World*, Simon & Schuster, 二〇〇二,九十一页;读是书有此意外发现,喜不自胜);而臭气冲天的船只,满载青鱼便“可换成黄金”,可见青鱼曾是“高价鱼”且有大量成交。青鱼之受荷兰人青睐,当然有其内在因素,这种原产挪威海的小鱼,为了觅食而顺流南下,到荷兰海域便最肥美可口。至英伦海峡,因为精疲力竭(产卵及无精)而成了滋味不同的“瘦鱼”,英国人“废物利用”熏而制之,典型英式早餐桌上的 Kipper 便是熏青鱼。

去年十一月二日唯灵兄的“饮情食趣”专栏题为《油盐水浸鱼》,写“六十年代在香港仔吃过一围真真正正的油盐水浸的泥鳅,风味簪绝,迄今念念不忘!”青鱼则浸于不加油但有“自来油”的盐水(brine-slimed),所以油滑(slimed),料与鱼脂及鱼皮富黏质有关;由于不加