

味之道

世上唯有美食与爱 不可辜负
恋味者谈 · 吃品味 · 饮合德



Bufu Shejian
Bufu Qing

· 李韬 著

不负舌尖 不负卿



旅游教育出版社



NLIC2970936926

不负舌尖 不负卿

Bufu Shejian
Bufu Qing

· 李韬 著

· 味之道



· 旅游教育出版社
· 北京 ·


不负舌尖 不负卿

Bufu Shejian
Bufu Qing

· 李韬 著

· 味之道




· 北京 ·
旅游教育出版社

不负舌尖不负卿

不负
不负
舌尖



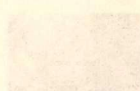
“安得世上双全法，不负如来不负卿”！这是历史上一句很有名的诗句，出自法王仓央嘉措。

佛教仿佛是出世的，枯木、寒岩、古庙、青灯。然而出了一个仓央嘉措，他既不能抛弃红尘里温暖的情爱，又无法丢弃弘法的重任。度人者谁度？他给自己出了一个难题，给我们留下无尽的唏嘘。

这也许是个死局。然而总是不甘心的，于无声处呐喊，不论一时的欢欣还是长久的悲鸣都化为诗句里跳跃的字字珠玑。

这是一种发生在心灵深处的撞击。这种撞击，于我，一个小小的凡人，只能让我说出：“唯有爱与美食，将永存于世。”可是这些，又都不过是一瞬的事情。那些凝结千百年人文积淀的美食，在历史幽深的甬道里不过是一瞬间；可是那一瞬间的感悟，对我们每个个体来说，又可能是永恒的。

那一瞬，确实不过一瞬——一瞬的花开，一瞬的花落，一瞬的爱如电光火石，一瞬的零落不可挽留。然而，毕竟有过一瞬，这一瞬，于我是那一时一刻的全部。我终将铭记，



而留世间只言片语。

还记得，第一次吃到台湾腐乳，是同样来自台湾的爱丽丝（Alice）——一个胖胖的时常大笑的老姑娘的馈赠；还记得，在苏州吃奥灶面，怎么也搞不懂这个“奥灶”到底是什么灶？还记得，喝到广云贡饼，那种像极了普洱却偏偏有什么不同的感觉，让我如中了魔怔般地去寻求答案；还记得，在香槟里仿佛感觉到了法国明媚的阳光和山野里的花香……

这吃，这喝，触动我的，也许是食物本身，更有可能是一句话、一缕思绪、一个人，总归也是那一瞬，才下舌尖，却上心头。我不愿负了它们，我不愿忘了他们。

去时不可追，那人、那吃、那喝都有可能再遇，然而便也不同了。这些文章是我寄托执念的道具，然而“不负”谈何容易？诸君且看过，共赴笑谈中。

李 韜

二〇一三年八月写于京城

—— 不负舌尖不负卿

目录



—— 吃·品味

荸荠、鸡头米和水红菱 / 10

食臭 / 13

淮扬好，干丝似个长 / 17

清香留君住：几样桂花吃食 / 20

从桂花鸭说开去 / 23

吃鸭不吐骨头 / 25

蚝情 / 28

情意似火腿 / 30

陷在“井”中 / 32

成为叉烧，是瘦肉的光彩 / 34

“诈马”不是马 / 36

粉蒸 / 39

“嫩模”六月黄 / 41

龙虾：一夜鱼龙舞 / 44

扒皮鱼：名贱未必价值低 / 46

糊里糊涂的“辣椒面糊涂” / 48

灶头的奥妙：奥灶面 / 50

鱼汤面 / 52

天哪，纳豆 / 55

关关雎鸠，“在喝之粥” / 57



没有泡菜的四川是不完美的 / 59

鸟鸣唤醒了松露，雨露滋润着松茸 / 62

它，似蜜 / 65

把往事酿成腐乳 / 68

萱草：疗疾之思 / 70

伊府面，滋味永回味 / 72

绝代风华葱油酥 / 74

红了樱桃 / 76

粽子烧排骨 / 78

海菜花在海菜腔里永恒 / 81

投我以木瓜 / 82

最好的味道在最家常的食材里 / 84

胶东四大拌 / 86

陷入螺网 / 89

破布子，古早味 / 91

跨越海峡的鼠曲粿 / 93

酸汤鱼和波波糖 / 95

海中乌金 / 98

洋芋部落 / 100

洱海银鱼，情思如练 / 102

花饭：一花一世界 / 105

新梢一枝梅 / 108

简单而大美的剑川菜 / 110

娘惹菜里是乡思 / 113



—— 不负舌尖不负卿

目录



—— 饮·合德

那一杯梅妃与洛神 / 118

起泡酒的美好时代 / 121

小桃红 / 124

哥顿金：我的暮光之城 / 127

顺记冰室 / 128

浸泡着绍兴的黄酒 / 131

云南小粒咖啡，香遍全球 / 134

一包冰糖吊梨膏 / 137

化作洛神花 / 141

雪菊盛开在昆仑 / 143

凤凰蛋和苦柚茶 / 144

绚烂的乾隆，清香的茶 / 146

何以永年，吾斟永春 / 149

凤兮凤兮向日朱 / 152

安吉白茶：宋帝御赐 / 154

巴达山茶：烟淡淡兮轻云 / 157

白鸡冠：不逊梅雪三分白 / 159

半天妖：不可捉摸之香 / 161



- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 布朗山茶：天上神苗，山地之精 / 163 | 老丛梨山：冷露无声 / 188 |
| 川宁红茶：皇室光环下的经典之香 / 166 | 宁红龙须茶：五彩络出安宁世 / 190 |
| 大禹岭茶：幽芳独秀在山林 / 168 | 奇兰：兰之猗猗，扬扬其香 / 192 |
| 泡碗滇红供养秋天 / 171 | 杉林溪：不同桃李混芳尘 / 194 |
| 东方美人：也许是场误会 / 173 | 汀布拉：癯影醉红满池香 / 196 |
| 工夫红茶 / 176 | 昔归茶：陌上花开缓缓归 / 198 |
| 广云贡之美 / 179 | 正山小种如朝雨 / 200 |
| 芳华翠绿和雨露 / 181 | 紫鹃流光 / 202 |
| 金丝藏香：香笼麝水涨红波 / 184 | 晚云收，丹桂参差 / 205 |
| 九华佛茶：大愿甘露 / 186 | 名家说李韬及“味之道” / 208 |





不負舌尖不負卿



吃 · 品味



姜丝木桶米火炒

魏文帝曹丕《与群臣论被服书》中说：“三世长者知被服，五世长者知饮食。”这话翻译过来，就是一句老话：“三辈子学穿，五辈子学吃”。吃是一件多么难学的事情啊！吃为什么难？吃饱不难，难在吃得有意思。人和动物之不同，在于吃的时候的情致。不是能吃，而要会吃。可是古人又说：“味之精微，口不能言。”故而我不敢单纯写美食，但说美食带来之思绪，与诸君共享。



荸荠、鸡头米和水红菱

江南人自古水润，他们把茭白、莲藕、水芹、鸡头米、茨菰、荸荠、莼菜、菱角合起来叫做“水八仙”。

“仙”属于道教，道教尚“清”。昔日太上老君不仅玩过“骑牛过函谷，紫气自东来”的障眼法，还玩过“一气化三清”的大阵势。《封神演义》里就有这么一出，写的老子为了要破通天教主的诛仙大阵，一推顶上鱼尾冠，化出上清、玉清、太清三位化身的故事。这故事热闹，我小的时候特别爱看，觉得打来打去很精彩，后来长大了，重新认识道教，才知道自己错了。所谓老君一气化三清，不过是一种形容。目的就是，万法归一，殊途同归。这里的老君也好，三清也好，不代表任何实际，而只说明一个“道”字。道无所不在，处处显化。所谓三清，天地万物，各个都有三清。三清只是一个从无而有、从有而无的过程。但是现在的人，都看字看表面，而不究其根本，故而强调一个“清”字也是好的。从内而外地清净了，不是神仙胜似神仙。

江南自古繁华，富庶且多雅客，江南人并不十分羡慕神仙，倒觉得还不如腰缠十万贯，骑鹤下扬州。所以，他们的做派和神仙差不多，吃东西也是清妙的。水八仙尤其如此，吃来吃去，总归是一团清气，化成无限妙不可言的鲜美。水八仙里，我尤为喜欢的是荸荠、鸡头米和水红菱。

荸荠也叫马蹄，多生吃，但是家里人总告诫我小心水里的细菌。也是，时下水体污染这么严重，生吃还是不安全的。可是荸荠真是好东西啊，荸荠是寒性食物，既可清热生津，又可补充营养，最宜用于发烧的病人，而且还可辅助治疗急性的传染病。不宜生吃，怎么办？煮熟了吃。最好的就是茅根竹蔗马蹄水。茅根和竹蔗都是中药，清热解毒，洗净切段和



马蹄荷塘鲜



鸡头米凤尾虾



鸡头米烧扁豆

马蹄一起煮水，一个小时就好，喝起来甜丝丝的，还那么有功效。

鸡头米又叫芡实，芡实干了磨成粉，就叫芡粉。做菜时勾芡一词就来源于使用芡粉收汁，后来芡实的产量跟不上了，才改成用红薯淀粉、土豆淀粉等其他东

西来勾芡。芡实一般不为北方人所熟知。其实这水中的珍品集合了睡莲的妩媚、莲花的风姿，而它的果实更是清香扑鼻，令人回味。每年六七月间是芡实开花的时候，八九月份芡实就成熟了。成熟的芡实不像莲蓬是一个莲台的模样，承载众生的苦，而是像是一个鸡头，尖尖的喙，又布满了刺猬般的硬刺。所以，芡实又叫鸡头果、鸡头米。据《本草纲目》记载：芡实有“补中、益精气，开胃助气、止渴益肾”的功效，而到了清朝，芡实的食用更加广泛，《随息居饮食谱》载：“芡实，鲜者盐水带壳煮，而剥食亦良，干者可为粉作糕，煮粥代粮。”新鲜的芡实最适宜与蔬菜清炒，尤其是甜豆荚，加上一两朵黑木耳，豆荚的绿、木耳的黑、芡实的白，清丽的感觉连带散开的一嘴鲜甜，触人心弦。

菱角北方人接触得就更少了。芡实如果是宋词里的婉约派，菱角只能说是宋词里信手拈来的小令。菱角的分类比较模糊，大部分是两个角的，有人叫乌菱，外面是乌褐的硬壳；四个角的又是粉红色的外壳的，成熟最早，名字就香艳得多了——叫做“水红菱”。《松江府志》记载：“菱有青红两种，红者最早，名水红菱；稍迟而大者曰雁来红；青者曰鸚哥青，青而大者谓馄饨菱，极大者曰蝙蝠菱，最小者曰野菱。”水红菱生吃，汁水很多，有一种其他菱角比不上的香甜。

煮好的菱角



水红菱



食臭

中国有些老话，其实表达的是一个意思。

这些老话，有“无味乃是至味”“曾经沧海难为水”“三十年河东，三十年河西”“情到浓时情转薄”等。无味乃是至味，这得把多少珍馐美食吃成过眼云烟，方能领悟啊。曾经沧海是因为见过大海的波澜壮阔，故而不能被一般的河水溪流所吸引；河东和河西，有点世事无常的感觉，我觉得尤其适合时尚界。我看到奥兰多·布鲁姆脚上穿的是一双已经二十年不见的中国“飞跃”牌白球鞋，而自己脚上是一双彪马刚出的蓝色小翻毛半高腰休闲鞋，我瞬间凌乱了——时尚变化快啊，这边刚抛弃，那边已捧起，心脏受不了啊；至于情到浓时，那往往撑不了太久，如果继续撑下去，不是烧了自己，就是烧了对方，那要精神分裂的。

其实总而言之，就一个中心意思——物极必反。用到美食上，有的时候臭到极致就是香。常见的能够臭到极致的是臭豆腐、臭干子系列。那种顶风臭到八百里的直白，是一种把持不住的境界，有些人被熏得东倒西歪，有些人觉得得意洋洋。

且说点含蓄、不常见的臭。我自己喜欢的第一等的要数榴莲，马来西亚的榴莲。国人吃榴莲，多半是泰国货。但顶尖的精品，其实产自马来西亚。猫山王，更是其中的佼佼者。据说狸猫的嗅觉最灵敏，它所嗅过并且惦记的榴莲，那一定是最好的，加上这种榴莲往往产自山地，故名“猫山王”。其实完全是附会。猫山王在马来语中发音是“Musang King”，前一个词音用广东话发音近似为“猫山”，后一个词意译，意为“王”，合起来就是“猫山王”。马来西亚的榴莲品种比如“红虾”“竹脚”“D24”等也都不错，但都无法与猫山王相媲美。打开的猫山王，色



泽透着金黄，香气浓郁。放在嘴里，是绵软滑腻、入口即化的果肉，味道是苦里回甜，充盈饱满的滋味。要知道，苦甜是榴莲的最高境界！

每个马来西亚人都有自己的一本榴莲经——不要挑裂口的啊，那是不能吃的，都被工厂拉去打榴莲糕；你掂掂它，就知道啊，好榴莲能感觉出来的；你去那家水果店嘛，切开不好的他会给你换啦，免费的……但是，在他们知道我们在国内大都吃泰国榴莲后，所有人都会异口同声地说：“泰国榴莲？怎么吃？最好的榴莲是在马来西亚啊，泰国的榴莲要提前摘下来，泡保鲜水。现在是马来西亚榴莲产季，快去吃吧，世界上最好的榴莲。”

这么好的榴莲却是不能上飞机的，据说会臭到飞机好几个月都散不掉榴莲的气味。吃过榴莲后，手指尖上的气息也挥散不去，用香皂洗是没用的。吃榴莲的时候留下榴莲壳，把水倒进果皮里，略微等等，然后用来洗手，就能把味道去掉了。神奇的大自然，每个东西上都有令人类惊奇的某种平衡……

榴莲是热性水果，故而不能多吃，吃多了很容易上火。所以，我也不常吃。

第二类我觉得不错的臭是“臭鳊鱼”。中国食物里的臭，来源于发酵产生的特殊气味，而这种发酵不局限于植物性的食材，动物性的食材也可以创造惊喜，臭鳊鱼是其中的代表。臭鳊鱼属徽菜，徽商跑遍天下，原本是为了运输途中鱼不腐烂变质，用淡盐水洒在鱼身上保鲜。几天之后鱼身变成铜绿色，但鱼鳃依然是红的，鳞也完整，只是有一股似臭非臭的味道。烹制后骨刺鱼肉分离，肉质鲜美醇厚，与新鲜的鳊鱼相比别有一番滋味。只是徽州人忌讳这个“臭”字，他们自己叫“腌鲜鳊鱼”。

第三类我喜欢的臭，就是绍兴的“臭”。绍兴人比较爱用“霉”来称呼这种乡土发酵食品，里面最有名的大概是霉干菜。其实霉干菜的臭味是很小的，要在一整袋子里才能闻到发酵的味道。还有的就是霉毛豆。类似于豆豉发酵的一种豆子，用来蒸鱼非常美味。比较臭的就是霉千张了。我曾经点了霉千张烧肉，年轻的女服务员居然跟我说：“先生你能换一道菜吗？这个太臭了……”再臭，也臭不过霉苋菜梗啊！在绍兴，鲜苋菜一般在春季三月播种，按其叶片颜色的不同，有绿苋、红苋、彩苋三种类型。鲜苋菜初长时极其鲜嫩，绍兴人习惯炒着吃，用饭焗着吃，或凉

