

# 舌尖上的 美味

吕永超◎著



俗话说：「开门七件事，柴米油盐酱醋茶。」  
前面六件事都是吃，后面一件事是喝，开门七件事实际  
是吃喝一件事。  
会吃不够，还得懂吃，要做就要做一个有境界的吃货，  
品味之中，别有洞天，吃一款美食，是一次修行。  
最有人情味的美食散文，列举皆平凡，美味在民间。

舌尖上的美味



江苏文艺出版社  
JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的美味 / 吕永超著. — 南京: 江苏文艺出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5399-6156-9

I. ①舌… II. ①吕… III. ①饮食—文化—中国  
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 067343 号

原著书名: 《舌尖上的美味》

原出版社: 秀威资讯科技股份有限公司

作者: 吕永超

中文简体字版 2013 年, 由江苏文艺出版社出版。

本书经由厦门凌霄图书策划有限公司代理, 经秀威资讯科技股份有限公司正式授权, 同意江苏文艺出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

书 名 舌尖上的美味

著 者 吕永超

责任编辑 黄孝阳

文字编辑 杨小燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 8.625

字 数 220 千字

版 次 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-6156-9

定 价 28.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

# 目录

## 第一辑 节令佳品

- |      |     |
|------|-----|
| 丛谈元宵 | 003 |
| 春卷咬春 | 013 |
| 粽子今昔 | 025 |
| 咸蛋记趣 | 039 |
| 腊八粥话 | 049 |
| 寻常年糕 | 059 |

## 第二辑 日常菜蔬

- |      |     |
|------|-----|
| 豆腐情结 | 071 |
| 闲话吃鱼 | 088 |
| 如意豆芽 | 102 |
| 杂涮火锅 | 110 |
| 官保鸡丁 | 122 |

## 第三辑 平民小吃

嘴嚼烧饼	133
馒头探微	144
油条贵贱	155
面条雅俗	162
粥食寻味	171
剪辑米酒	180

#### 第四辑 特色风味

回味汤包	189
烧卖杂忆	197
馄饨民俗	208
鲜活豆皮	216
结识米线	222

#### 第五辑 吃之境界

文人野炊	231
也说老饕	238
鄂菜散意	246
吃之境界	252

跋 善歌者使人继其声 / 张实 261

第一辑

节令佳品



## 丛谈元宵

天上一轮圆月朗照，人间聚食形如满月的元宵，实在有极微妙的象征意义。

中国的节令，我理解为一种仪式。既为仪式就有节令食品。元宵就是藏在元宵节中最有意味的舌尖典籍。

轻翻典籍，元宵节从历史深处款款走来。

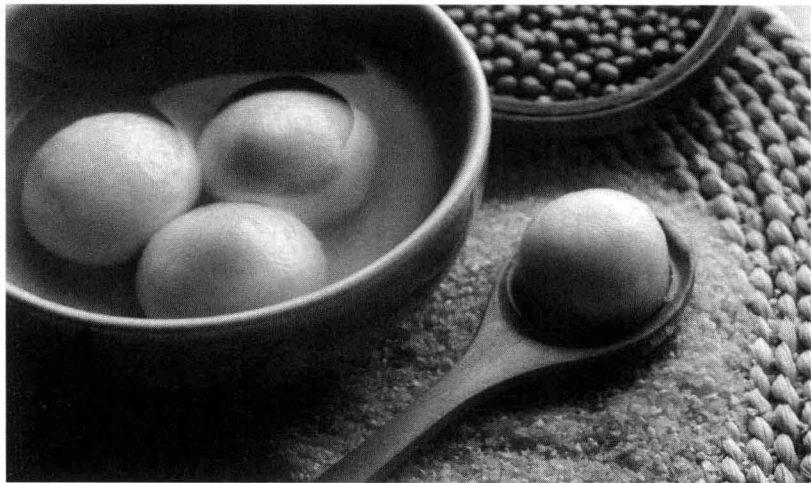
新春到来后的第一个月圆之夜，即农历正月十五日夜，俗称灯节、元宵节。大张灯火，大耍花灯和龙灯，大放焰火。遍地的灯火，与又圆又亮的明月相辉映，与满天闪闪烁烁的星星相辉映，呈现一派光明、平安、吉祥的景象。这种灯火辉煌闹元宵的习俗，在我国传承了两千多年。

据载，元宵节起源于汉朝，汉高祖刘邦驾崩，吕后临朝称制，分封吕氏亲族为王侯。吕雉死后，吕氏诸王叛乱，争夺天下。高祖时的



太尉周勃、陈平等入举兵，扫除诸吕，拥刘恒（即文帝）为主。传说刘恒系正月十五日登基，帝都长安张灯结彩，彻夜通明，万众欢庆。文帝十分高兴，遂定此日为灯节，年年沿传。此后约两百年，明帝刘庄见江山危机四伏，势若累卵，打算借印度佛教之力苟延残喘，令百姓在正月十五夜挂灯迎佛。北魏寇谦之始立道教，利用元宵灯节为他造神伎俩服务。他信口编造：英俊文雅的陈子涛，被龙王的三女儿爱上了，成婚后生了“三元大帝”，俗称“三官神”。即正月十五生下天官，七月十五生下地官，十月十五生下水官。这三个日子分别得名上元节、中元节、下元节。“夜”通“宵”，上元之夜亦称元宵节了。道教的创立和传播，元宵节才有了新的含义，即祭祀天官诞辰和祈求天官赐福。

又说相传汉武帝时宫中有一位宫女，名叫“元宵”，长年幽于宫中，思念父母，终日以泪洗面。大臣东方朔决心帮助她，于是对汉武





帝谎称，火神奉玉帝之命于正月十五火烧长安，要逃过劫难，唯一的办法是让“元宵姑娘”在正月十五这天做很多火神爱吃的汤圆，并由全体臣民张灯供奉。武帝准奏，“元宵姑娘”终于见到家人。此后，便形成了元宵节。

写到这里，突然发现我对元宵节的感受是人性化的，不是因为吕后，也不是因为文帝和明帝，莫非是因为“元宵姑娘”？

不是我对元宵节的感受是人性化的，元宵节就是人性化的，它脱离了权和神，就那么情意绵绵，就那么人情味十足。

不必辨析元宵节形成的“正宗”，那是民俗专家的事情。我们关注的是元宵节的美食——元宵，这才是活着的典籍、在我们身边的典籍。

元宵的前身，是汉代国人在正月十五喜吃的“豆腐加油糕”和“白粥泛膏”。这两款食品我没有见过，想必是失传了。不是说我没见到的就失传了，而是传统美食失传的有成千上万。也难怪，普通厨师成为名厨之后，想通过建立饮食新秩序，以使他的技艺能日常生活化，从而潜在教化人心。这种心态，从古至今，没有改变。

及至隋唐，元宵灯会发展到极盛期。做元宵的工艺有所发展，就出现形似弹丸的“汤中牢丸”或“粉果”。元宵外形从方到圆，是一种进步，说明从单纯吃“烹”，到逐渐讲究“调”了。

元宵节吃汤圆，最早见于南宋诗人宋必大的《平园续稿》，书中有“元宵煮食浮圆子，前辈似未曾赋此”的记载。浮圆子，又名汤团。那时，仅临安的上元节食品，便有乳糖圆子、山药圆子、珍珠圆子、澄沙团子、金桔水团、澄粉水团和汤团等；杭州已有专卖圆子的店铺，

张家圆子铺最有名，用糯米粉包以或甜或咸的馅心，放沸水中煮熟而成。也有不包馅的，像现在的酒酿圆子。这种糯米丸子在勺中时浮时沉，“星灿乌云里，珠浮浊水中”。不过，此时的元宵还只能作夜间的点心。点心非主食，是“药”——解馋的“药”。

节日多美食。这个时期的元宵节里，还有一种食品叫油锤。油锤是一种什么样的食品呢？《太平广记》记载：油热后从银盒中取出锤子馅，用物在和好的软面中团之，将团得的锤子放到锅中煮熟，用银筴捞出，放到新打的井水中浸透。再将油锤子投入油锅之中，炸至沸取出。吃起来“其味脆美，不可言状”。原来，油锤就是后世所言的炸元宵。油锤经过一千多年的发展，其制法与品种已颇具地方特色，仅广东一省，便有番禺的“通心煎堆”、东莞的“碌堆”等，真可谓唐宋食风今犹在。所以说，吃，是最好的怀古行为。通过“通心煎堆”和“碌堆”，我们能更好地进入宋代油锤的传统里。

元宵成为主食，大概在明末清初。清袁枚《随园食单·点心·水粉汤团》就说：“用水粉和作汤团，滑腻异常。中用松仁、核桃、猪油、糖作馅，或嫩肉去筋丝捶烂，加葱末、秋油作馅亦可。作水粉法：以糯米浸水中一日夜，带水磨之，用布盛接，布下加灰，以去其渣，取细粉晒干用。”同时代的薛宝辰《素食说略·汤圆》说得更直接：“周必大有《元宵浮圆子》诗，朱淑真有《圆子》诗，是元宵汤圆之名，古已有之矣。今人捏馅作小块，入糯米粉滚之，再湿再滚，大小合宜而止，曰元宵。以水和糯米粉，擘块，实以馅包之，曰汤圆。古人作此，当亦不外此二法也。”王誉昌在《崇祯宫词》赞誉：“饮醇食德宽如海，那为牢丸计一丝。”并且自注：“段成式（记）食品，

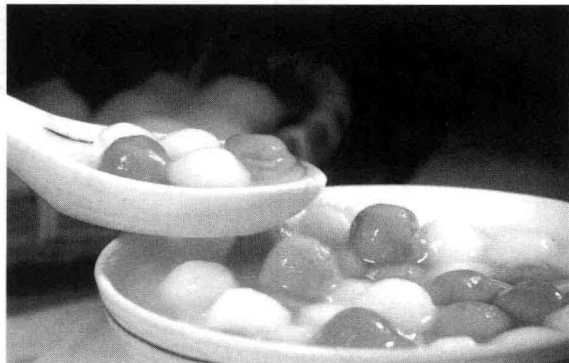


有‘汤中牢丸’。一日帝谕买元宵来，即粉团也。所司随进一碗，帝问其价，曰‘一贯钱’。帝笑曰：‘朕在藩时，每以三十文买一碗，今算一贯耶？’仍谕准给一贯，所司凛凛者累日。”明清以来，元宵贵为正餐食品，人们花在它身上的工夫比过去多多了。因为是主食，身价看涨，连皇帝也另眼相看。文化是相通的，中国的饮食文化也能折射出中国的官场文化，坐主席台的就比坐台下的，更让人侧目。

民国初年，袁世凯篡夺革命成果做了大总统。他一心想当“皇帝”，又怕人民反对，一天到晚总是提心吊胆的。因为“元”和“袁”，“宵”与“消”同音，“元宵”有“袁世凯被消灭”之嫌。他作贼心虚，便在一九一三年的元宵节下令将“元宵”一律称为“汤圆”。袁世凯垮台后，大部分地区又恢复了“元宵”的名称。小事看大事。心比元宵小，袁世凯注定做不了“皇帝”。心有多大，人才走多远。

现在，我国南北各地都吃元宵，“一年明月打头圆”，天上一轮

圆月朗照，人间则聚食形如满月的元宵，实在有极微妙的象征意义。“星月当空万烛烧，人间天上两元宵。”表达了人们全家团



圆幸福美满的良好愿望。“春宵一刻值千金。”新春的夜晚虽然美好，却以元宵最宝贵、最迷人、最难忘。

**南北元宵的差异，实际上是南北个性化的差异。**

千里不同风，百里不同俗。清清爽爽地吃一回元宵，说不准吃出了南北之差异。

豪气的北方人，在元宵的制作上也显得很粗犷，馅不是藏进粉里，而是蘸进粉中，其工艺可概括为一蘸、二摇：先把馅做好，裁成小块，然后用大篱箕盛着往水里一蘸，放在盛有糯米粉的大筛子里摇，等馅粘满糯米粉，倒在篱箕里蘸水再摇，往复两三次，元宵由方而变圆就算大功告成。由于干粉太多，汤容易变糊，往往浊而不清。如今店铺中出售的生汤圆多用此法制作，便于储存、携带。

南方的汤圆是甜咸兼备，菜肉齐全。馅料精致滑香，糯米粉柔滑细润。

一谈到南方汤圆，人们很自然会想到广州汤圆，广州汤圆是南方汤圆的一种，它的做法具有一般性：先擀好了皮，放上馅然后包起来搓圆，但总觉得在制作上，没有上海、江苏、四川的富有创意。按说，广东人一直有种不驯服的野性，使他们与在正统文化束缚下失去创造力的中原诸省人相比，更显得敢做敢为，血性充沛，抓住机会施展才能。但在汤圆上，广东人没有拔得头筹。这是我想不通的地方。说服自己的只能是，任何事情不可能头头取胜。

上海人则不然。上海人素来把西方的绅士遗风中国化了，在汤圆制作上也体现出“阿拉懂得顾客心理”。他们乔家珊的甜汤圆，馅甜得蜜渍香泛，溅齿流甘，甜得不知道什么叫甜了；而咸味汤圆，肉馅选料精纯，肥瘦适当，切剁如糜，膏润芳鲜，极具仁爱之心。另有一种鸡肉芥菜“碧玉溶浆”，清汤浅摇，袅袅如一种菜根香味暗涌。

秦淮“第八绝”，就是莲湖甜食店的桂花夹心小元宵与五色糕团，一干一稀搭配，相得益彰。正如南京男人“南人北相”，虽不像北方男人那样喜欢炫耀豪放，却也随和放达，不拘小节，看上去就是顺眼。

重庆汤圆花样更多，有大汤圆、小汤圆、掐掐汤圆、开水鸡蛋小汤圆。依照巴渝习俗，大年初一家家户户吃汤圆，正月十五元宵节，就更是汤圆节了。重庆的山城小汤圆，龙眼般大小，采用猪油、香芝麻、桃仁、花生、白糖做馅心，皮薄馅多，甜香爽口，老少皆宜，硬是要得。

南北元宵的差异，实际上是南北个性化的差异。个性化三个字很折磨人，它必须是独特性、和谐性的二位一体。就元宵而言，独特性表现在品种丰富，有实心的，有包馅的；馅心有咸有甜；其粉剂以糯



米为主，还有粘高粱粉和粘谷子粉；可以手搓、匾摇或机制；水煮、汤余、汽蒸、油炸、锅煎、烤烙均成。人无我有，人有我精。而和谐性是指元宵煮时不烂皮、不露馅、不浑汤，吃时不粘筷、不粘牙、不腻口，留给食客独特的口感。这样，个性的全面、和谐最终构成个性整体，和谐的就是优质的。

灯市美节，悠悠走过千年之后，呈给现代人的不仅仅是一种文化和美食的享受，更有着营养价值方面的思考。

品尝过各种风味的汤圆，总觉得我奶奶做的汤圆最有味，我的舌头在故乡生了根。

奶奶做汤圆很费时，筛芝麻、炒芝麻、磨芝麻、拌芝麻，然后用开水调面粉、包汤圆……一顿汤圆至少需要两个多小时。我至今也忘不了我们兄弟姐妹几个围着锅台等待的心情和刚开锅时的兴奋。那时，父母忙于耕作，家中里里外外都由奶奶一人操持。为了一家人吃上一碗汤圆，奶奶得迟睡一小时，早起两小时。正是长身体的年龄，我们几个小孩都很能吃，一顿吃两三碗才带劲，可在面粉、糖和油都要计划供应的年代自然得不到满足。不满足还闹着要吃汤圆。奶奶想了个办法，收集了家中所有废旧用品，换来一小盆糯米粉，然后又带我们去田地里挖野菜做馅。毫无遮挡的田野里，寒风刺骨，阳光迷离，但想到能吃汤圆，我们竟忘了寒冷。冬日的田埂，很难看到绿色的野菜，几个人忙了一下午，只挑了一小篮。一回到家，大家赶紧分工，洗野菜和面粉，还争着学包汤圆，忙乱中，我一不小心将面盆碰翻，雪白的面粉撒了一地，小妹见状哇的一声哭了，奶奶一惊，又气又心疼，用她粗糙的手掌狠狠打了我一巴掌。

最难忘的是送堂哥当兵的那个冬天的早晨。那天奶奶起得特别早，当我们醒来时，屋里已经飘散着汤圆的清香。堂哥正捧着满满一碗汤圆，狼吞虎咽地吃着。我们几个小孩很是羡慕，个个馋巴巴地盯着汤圆看。一会儿，堂哥碗便见了底。我回头看厨房，只见奶奶正在拉着衣角抹眼泪。我立刻跑到奶奶的面前，奶奶轻轻地抚摸着我的头说：“这汤圆是为你堂哥送行的，祝他一路平安，圆圆满满。以后家里的日子会好起来的，你们会有很多汤圆吃的。”我想，这是堂哥吃得最好的汤圆，吃得出浓浓的爱意，和淡淡的愁绪。当时不知道，现在知道了，就觉得奶奶的汤圆真美，也更赞同了这句话：饮食在民间。

如今，吃元宵（汤圆）已是再寻常不过的事了。

正因为寻常，吃元宵还得讲究科学。

元宵含大量油脂及糖分，热量很高，对于体重过重或高脂血症、高血压、糖尿病患者，都不宜过量摄取。饮食讲禁忌，肝禁辛，心禁咸，脾禁酸，胃禁甘，肺禁苦。辨证施食，人与食品，才能相伴一生。对于痛风病患者，高油脂的食物会影响尿酸的排泄，增加痛风病发生的可能，宛如温柔的女性冷不防挨了温柔一刀。研究表明，四颗芝麻元宵的热量相当于一碗饭的热量，而无馅小元宵大约四十颗才等于一碗饭的热量，因此可以吃无馅元宵减少热量摄取，或是以快步走一小时等运动方式消耗这些热量。做好生命的加法，也要做好生命的减法，这样，才叫情趣。没有情趣的人，和没有味道的菜点，是一回事情，大哥别笑二哥。

元宵（汤圆），灯节美食，悠悠走过千年之后，呈给现代人的不仅仅是一种文化和美食的享受，更有着营养价值方面的思考。在这个





选择食物更趋于理性的时代，都无一例外地被置于膳食评价的天平上被反复称量。唯我所需，品尝美食；吃出传统，吃出文化，吃出健康，本真意义是逃死，否则是讨死而已。万事一理！吃元宵吃出点见识，倒也举一反三了。