

# 谁佐清欢

48种味道，安抚你的中国式味蕾

蓝紫青灰 著

山东文艺出版社



014035181

1267  
2676

# 谁佐清欢

48 种味道，安抚你的中国式味蕾

蓝紫青灰 著

山东文艺出版社



北航

01715388

[267  
2676

191280110

## 图书在版编目 (CIP) 数据

谁佐清欢:48种味道,安抚你的中国式味蕾/蓝紫青灰著. — 济南:山东文艺出版社,2014.1

ISBN 978-7-5329-4361-6

I. ①谁… II. ①蓝… III. ①散文集—中国—当代  
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 256529 号

## 谁佐清欢

——48种味道,安抚你的中国式味蕾

蓝紫青灰 著

---

主管部门 山东出版传媒股份有限公司  
出版发行 山东文艺出版社  
社 址 山东省济南市英雄山路189号  
邮 编 250002  
网 址 www.sdwyppress.com

---

读者服务 0531-82098776(总编室)  
0531-82098775(发行部)

电子邮箱 sdwy@sdpress.com.cn

---

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团  
开 本 880毫米×1230毫米 1/24  
印 张 9.5  
字 数 128千字  
版 次 2014年1月第1版  
印 次 2014年1月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5329-4361-6  
定 价 39.00元

---

版权专有,侵权必究。如有图书质量问题,请与出版社联系调换。

contents 目 录

草长莺飞 江南辰光

CAO ZHANG YING FEI JIANG NAN CHEN GUANG

春日春盘细生菜	3
早春野菜	10
采蕨 & 采薇	21
香椿 & 臭椿	25
蒸藤萝花	29
傍林鲜	32
岂无青精饭 使我颜色好	38
蚕豆 & 江南	41
菰叶裹角黍 彩丝缠香粽	44
折耳根	50
山中高士蕈菌菇	52
黄花乎？忘忧乎？	56

## 荷香露冷 何以消夏

HE XIANG LU LENG HE YI XIAO XIA

青梅伴竹马 乌梅消长夏	61
索隐囊荷	68
昆仑称奇 落苏名俏	74
有椒其馨	77
青荷盖绿水 芙蓉披红鲜	82
采得青门绿玉房	87
夏吃姜	91
清水净尘出豆芽	94
美人指	98
薜荔藤结冰粉籽	102
焙米茶	106
糟粕	109

## 秋风起时 口舌思乡

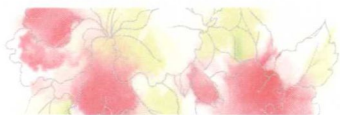
QIU FENG QI SHI KOU SHE SI XIANG

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 秃黄油               | 117 |
| 鳝莫大焉 小亦甚佳         | 124 |
| 海陆空三界 禽兽鳞四物——只说鸭子 | 128 |
| 紫磨囊中黄金屑 收拾流苏浸玉罍   | 131 |
| 悲哀的苏式月饼           | 135 |
| 臭豆腐               | 138 |
| 米饭饼               | 142 |
| 琥珀蛋 & 魔鬼蛋         | 145 |
| 美芹论               | 149 |
| 酿面筋               | 152 |
| 生煎馒头              | 156 |
| 魏作汤饼 晋作傅饪         | 158 |

## 年三夜四 又到岁朝

NIAN SAN YE SI YOU DAO SUI ZHAO

束脩、咸肉、肴肉和腊肉	165
咸煞伊	170
芥菜 & 雪里蕻	174
葵和薤	178
豆花香	182
干菜	185
冬至的馄饨	188
幸福像鸡汤一样	199
无竹令人俗 无肉令人瘦	203
种玉能延命	206
廿四残冬祭灶王 千家万户买饴糖	209
灶神的年夜饭	214



草长莺飞 江南辰光

CAO ZHANG YING FEI JIANG NAN CHEN GUANG





## 春日春盘细生菜

立春三候：东风解冻、蛰虫始振、鱼陟负冰。

蜡梅坼，茗花发，水仙凌波，梅青绽，山茶灼，雪花大出。

立春前后，百物待萌，北方冰天雪地之时，却有蜡梅暗香，茗花初发，水仙养在案头，梅花已露春消息，山茶灼灼如火，雪花六出邀春，一派春意在招。

立春这天要“咬春”，吃春盘、春饼、春卷，要咬萝卜等等春天萌发的新鲜蔬菜。在过去没有大棚蔬菜的时候，北方蔬菜难得，一个冬天都吃窖藏大白菜，实在有点吃厌了。好不容易立春了，有青翠的叶菜上市了，就得买来尝个新。立春吃春盘，至少五种蔬菜的组合，就等于是现在吃个蔬菜色拉。

说是蔬菜色拉，还一点没错，杜甫有《立春》诗，曰：春日春盘细生菜，忽忆两京梅发时。人家那时候就吃生菜了，不但是生菜，还是“细生菜”，是吃口爽脆的色拉用直立罗马生菜，不是炒个蒜蓉生菜的普通生菜。

说笑了，当然彼生菜不是此生菜，不过生吃蔬菜是一定的。并且他指出立春之日，正是梅花发动之时。

杜甫的生菜盘也许就是乡野菜，宫廷禁中的春盘又不一样了。周密在《武林旧事》里说：后苑办造春盘供进，及分赐贵邸宰臣巨珰，翠柳红丝，金鸡玉燕，备极精巧，每盘值万钱。

《武林旧事》说的是南宋皇宫的风俗，北宋官宦人家又吃什么呢？



杜甫有《立春》诗，

曰：春日春盘细生菜，忽忆两京梅发时。

立春之日，正是梅花发动之时。

苏轼的《浣溪沙》有言道：雪沫乳花浮午盏。蓼茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢。苏大先生喝了口茶，又试一下春盘。那春盘里的菜是蓼茸蒿笋。蓼茸是水蓼的芽，《礼记》上有记载说：烹鸡豚鱼鳖，皆实蓼于腹中，而和羹脍，亦须切蓼也……脍，春用葱，秋用芥。豚，春用韭，秋用蓼。蒿笋是茭白的异名，但茭白三四月发芽，秋来肥美，与立春的节令不合。再，茭白从形到气到意都和五辛菜不合。蒿笋，还应是某一种蒿的芽。

除了蓼茸蒿笋，还有其他的菜会是什么呢？他在《立春日小集戏李端叔》里说：辛盘得青韭，腊酒是黄柑。那么，春盘里有韭菜。配这春盘的，是柑橙浸的腊酒。想来因是刚立春，还有腊酒存。春盘里放韭菜，一直从北宋传到南宋，辛弃疾《汉宫春·立春日》中有云：浑未办、黄柑荐酒，更传青韭堆盘。青韭堆盘就是有韭菜的春盘。

春盘里有哪些菜，各朝各代都不一样。必不可少的是五辛盘，就是五种荤辛，这荤可不是鸡鸭鱼肉，荤字从草，造字之初，是指的草木之物。明李时珍《本草纲目》里说：元旦立春，以葱、蒜、韭、蓼、芥等辛嫩之菜，杂合食之，取迎新之义，故谓之“五辛盘”。立春之时，乍暖还寒，易患感冒，用五辛菜来疏通脏器，发散发汗。这些荤辛菜蔬，都有强烈的芳香之气、辛辣之味，食之可以辟秽祛寒。

每过一代，这春盘里的菜就有所增添。到了元代，耶律楚材有诗写春盘说：昨朝春日偶然忘，试作春盘我一尝。

木案初开银线乱，砂瓶煮熟藕丝长。匀和豌豆揉葱白，细剪茛蒿点韭黄。也与何曾同是饱，区区何必待膏粱。看他写菜谱，这春盘里有粉丝（银线）、藕、豌豆、葱白、茛蒿、韭黄，显然菜码比起前朝多了几样。

《明宫史·饮食好尚》记载：立春之前一日，顺天府街东直门外，凡勋戚、内臣、达官、武士……至次日立春之时，无贵贱皆嚼萝卜。名曰“咬春”。看来明朝比较平民化，咬咬萝卜。到了清朝《调鼎集》里记载春饼的制法就不得了了：擀面皮加包火腿肉、鸡肉等物，或四季时菜心、油炸供客。又咸肉腰、蒜花、黑枣、胡桃仁、洋糖共碾碎，卷春饼切段。

一到民初，五菜又变，《北平风俗类征·岁时》上记载：立春，富家食春饼，备酱熏及炉烧盐腌各肉，并各色炒菜，如菠菜、韭菜、豆芽菜、干粉、鸡蛋等，且以面粉烙薄饼卷而食之。

看古人写菜谱是最可心的，我们现在的食物和过去有了很大的不同，常吃的土豆番茄卷心菜胡萝卜青椒洋葱还没有进入中国，过去老祖宗们吃点啥、怎么吃，不看他们写的菜谱就无从知晓了。上面说北平富家吃一个春盘，要酱熏及炉烧盐腌各肉，光是酱、熏、炉烧、盐腌就是四种做法的肉，还加上各色炒菜，如菠菜、韭菜、豆芽菜、干粉、鸡蛋等，这一盘春菜，好不丰富，读来心动，恨不得照搬下来，备上这么一大桌。



水菜

北方的春饼和南方的春卷不一样。北京人吃春饼是用白面擀成圆形的饼，经烙制而成。南方春卷饼皮薄如蝉翼，用稀面在平底无沿的铁铛上抹一下，印出一个直径约一尺的圆饼，烫熟，揭下便是一张极薄的透明的饼，用来包荠菜馅白菜馅。春卷有咸有甜，甜馅则是豆沙。裹好了，下油锅炸。

既然立春要吃春卷春饼春盘春菜，那就吃吧。这回做的不是北派的春饼，也不是南方的春卷，而是东南亚的越南米皮卷。

越南盛产稻米，他们吃春卷不是用小麦面粉摊饼，而是米粉浆蒸皮，做出的粉皮也叫米皮、米纸。包裹的一般是虾仁和蔬菜。吃的时候蘸汁。

常见的越南春卷，一只粉皮里面包三只虾仁，透明的粉皮底下是粉红的虾，衬上翠绿的生菜，一看就有食欲。我觉得用虾仁太普通，换成了烟熏三文鱼，三文鱼入口即化，又有烟熏的香味和咸味，倒比淡而无味的虾仁有吃头。

越南米皮在一些高档的大型超市的进口食品处有售，买回来是晒干的硬薄脆般的一厚叠。要吃时，备好各式蔬菜，拿一盆，倒入开水，等冷到40~50度，手可以放进去了，就取一张越南米皮放在水里烫一下，有个半分钟就差不多了。越南米皮一烫就软，小心取出来，别撕破了，摊平在盘子上，先放一片烟熏三文鱼，当然放两三只煮熟的虾仁也行，然后再放两片绿生菜、一片紫甘蓝、几根青椒丝，



三文魚春卷

一边卷一边收紧，卷到边合起来就是一个春卷。做一个烫一张皮，不要都烫了再卷，皮子粘在一起就不容易分开。

越南春卷的蘸料，为了有东南亚风味，一般会用到鱼露、青柠檬汁。为了增加香味，会放粗粒的花生碎，其他还有青红椒圈点缀颜色。不用这些也不要紧，按个人口味和喜好就行。

这个春卷里的烟熏三文鱼是生的，家里有人不爱吃，还可以沾裹蛋液拍上面包粉下油锅炸，一变色就取出，三文鱼是非常容易熟的。这么吃，也非常地香。



## 早春野菜

### 诸葛菜

中国人爱玩文字游戏，从一到十乃至百千万，都可以编进任何一种内容。京剧有：一捧雪，二进宫，三岔口，四进士，五人义，六月雪，七星灯，八珍汤，九江口，十道本。清客的说法则是：一笔好字，二等才情，三斤酒量，四季衣裳，五子围棋，六出昆曲，七字歪诗，八面玲珑，九种怪癖，十分和气。放到花里，就是：一丈红，二月兰，三春柳，四照花，五色梅，六月雪，七姊妹，八仙花，九里香，十大功劳。别的数字都有可替代的花，一有一丈红（蜀葵）、一叶兰、一品红；三有三春柳（怪柳）、三色堇、三块瓦；四有四照花、四棱树、四叶菜；五有五色梅（马缨丹）、五味子、五星花；六有六月雪、六道木、六角莲；七有七姊妹、七里黄、七叶树；八有八仙花、八角金盘、八宝掌；九有九重葛、九里香、九节茶；十有十大功劳、十样锦；就二字头的，只得一个二月兰。这二月兰还是个别名，学名叫作诸葛菜。

诸葛菜，十字花科芸薹属，和油菜花、萝卜同科。三种植物的株形叶片花朵都十分近似，只不过菜花是金黄色的，萝卜花是白中带粉，诸葛菜是堇紫色。现在城里人就爱在春季里去乡村看油菜花，不远千里，一睹芳容。我看着一片片金黄的油菜花田，常想如果能在边上点缀些紫色的诸葛菜，当更显美丽。诸葛菜每