

# 食客行

寻味  
小馆

## 我的江湖美食生涯

朱千华◎著 姚逸飞◎绘



在山野乡间的袅袅炊烟里，品尝真正的人间烟火。  
带上厌倦的味蕾和疲惫的心，  
来一次途经地理、历史、人情味儿的另类美食之旅！

吃，是一件如此深情的事儿。

寻味  
小馆

# 食客行

## 我的江湖美食生涯

朱千华◎著 姚逸飞◎绘



## 图书在版编目 (CIP) 数据

食客行：我的江湖美食生涯 / 朱千华著. —北京：  
中国画报出版社，2013. 9

ISBN 978-7-5146-0896-0

I. ①食… II. ①朱… III. ①饮食—文化—中国  
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 223311 号

## 食客行：我的江湖美食生涯

---

出 版 人：田 辉

作 者：朱千华

绘 图：姚逸飞

责 任 编 辑：赵 菁

出 版 发 行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号，邮编：100048)

电 话：010-88417359 (总编室兼传真)

010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址：<http://www.zghbcbs.com>

电 子 信 箱：[cpph1985@126.com](mailto:cpph1985@126.com)

经 销：新华书店

海外总代理：中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷：北京欣睿虹彩印刷有限公司

监 印：傅崇桂

开 本：710×1010 1/16

印 张：16.5

版 次：2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5146-0896-0

定 价：35.00 元

# 自序



## 吃， 是一件深情的事

我为生计，一生漂泊：东北擒大马哈鱼于乌苏里江，南端击浪于三亚，西部追赶落日于新疆乌恰县……每至一处，我习惯饮当地酒，品当地茶，尝当地美食，访当地风物民俗，每每归来，检阅厚厚的田野考察笔记，发现其中对于各地饮食风俗的记录占很大比例。在《中国美女地理》付梓之后，理所当然想到了中国美食地理，于是萌生了这个新的选题——《食客行》。

我一直是地理环境决定论的忠实支持者。每个地方的饮食习俗，无不与当地的地理环境有关。这部作品，仍以中国传统划分的地域为版块，写隐藏在各地民间、野史笔记中的饮食秘闻——有很多关于饮食的古俗已经消失，但我们仍能从稗官野史的字里行间，深切感受到先人灿烂的饮食文化。在今天看来，那些湮没的、远去的饮食古俗像中国历史一样，让人产生汪洋恣肆的想象空间，无论在采猎、制作、烹饪或进食、储藏、审美诸方面，都有着非常前卫、开放的思维与智慧。

我旅居岭南，常常在深夜翻阅《投荒录》、《岭表录异》、《溪蛮丛笑》等南方野史笔记，其

中关于饮食部分的记载有许多是我们闻所未闻的。这不奇怪，尤其在岭南的崇山峻岭间，森林茂盛，是动植物的天堂，那些动物恣肆横行：鳄鱼成群结队，大象拦路抢劫，老虎走村串户……种种充满勃勃生机的原始自然生态，我们今天已无法体验，但可想而知其中丰富多样的食源，是怎样刺激着人们的味蕾的。捧读《调鼎集》这样的美食巨著时，你会感叹什么叫食不厌精、脍不厌细。如《调鼎集》中关于鸡的做法，多达一百多种，当我在字里行间看到那些早已失传的古菜式、秘制古法时，就止不住拍案称奇。我们祖先的肴器之华美，膳食之惊心动魄、之诡秘、之浩大繁盛，远远走在现代人前面。一些古谱至今还在延续，比如横县的鱼生，从远古一直传留至今。很多人以为鱼生多出现在大雅之堂，可在横县，却是大排档的招牌菜。横县鱼生很出名，师傅刀工了得，选活鱼，切片纸薄，蘸以调料，鲜嫩可口，成为岭南一绝。

现在关于饮食的文字很多，这是很正常的事。泱泱大国，幅员辽阔，民族众多，饮食之美事，自然多多益善。我们的先人把饮食吃出了万种风情，可再怎么吃，仍然逃不出地域的限制。有个关于“辣”的俗语最形象生动：湖南人不怕辣，四川人怕不辣，贵州人辣不怕。“北方的面南方的粉，山西的香醋迷死人”，这就是故乡的味道。

饮食就是我们的故乡，饮食就是回故乡。正在写这段文字的时候，有朋友问我：如果每顿饭你只可以选一个菜，会选什么菜？

我回答：故乡冬日，有一道家常菜——鱼煮雪里蕻，久吃不厌。

有时，吃就这么简单，心里没有了惦念，你吃什么海鲜山珍都没有味，甚至还不如故乡的一把野菜——那雪里蕻原先只是故乡的一种野菜。母亲把那些翠绿的野菜挖回来，与几条鲜鱼一起煮成鱼咸菜，那是我一生中尝过的最鲜美的肴馔。



自序：吃，是一件深情的事

卷一：岭南珍馐录

啫啫鸡 / 003

稻草骨 / 004

玉冰烧 / 006

巴马香猪 / 008

横县鱼生 / 010

老友粉 / 014

恭城油茶 / 017

捣 珍 / 019

饭包荷叶比花香 / 021

禾花雀 / 023

坠火粥、及第粥 / 025

食鼠见闻录 / 028

穿山甲 / 031

牡 蛎 / 033

- 凉秋啖蛇 / 035
- 竹板鱼 / 039
- 乳鼠酒 / 041
- 全州禾花鱼 / 043
- 桂林三花酒 / 045
- 果子狸 / 047
- 壮乡猴酒 / 049
- 靖西酸肉 / 053
- 尤物沙蚕 / 056
- 食 猴 / 058
- 鸡为什么会飞 / 063
- 食蛙杂记 / 064
- 以虫入馔 / 067
- 八渡笋 / 069
- 吃鳄鱼 / 072
- 钩藤酒 / 077
- 鼻 饮 / 078
- 古代食蛙三法 / 082
- 罗汉果 / 083
- 牛 碧 / 087
- 青羹、不乃羹、摆羹 / 090
- 龟苓膏 / 092
- 炙象鼻 / 095

卷二：巴蜀美食志

- 辣椒小史 / 101  
响铃菜 / 103  
东坡菜录 / 105  
母子会 / 108  
蜀姜之美 / 109  
跳神肉 / 113  
五侯鲭 / 115  
知己与知味 / 117  
葵 菜 / 119  
女 厨 / 121  
五柳鱼 / 125  
赖汤圆 / 127  
夫妻肺片 / 128

卷三：齐鲁滋味谈

- 孔府宴 / 133  
神仙鸭子 / 136  
诗礼银杏 / 138  
红烤与白烤 / 140  
炙车螯 / 142  
石 烹 / 144  
羊大为美 / 147  
髭 肉 / 152



八仙菜 / 154

炊 饼 / 156

千转百回 / 158

蒲松龄的《饮食章》 / 161

#### 卷四：江浙玉饌谱

盱眙龙虾 / 167

翡翠烧卖 / 169

西瓜灯 / 171

花 饊 / 174

西湖醋鱼 / 177

大闸蟹 / 179

也说河豚 / 182

莼鲈之思 / 185

扬州老鹅 / 187

黄桥烧饼 / 190

镇江肴肉 / 192

高邮鸭蛋 / 195

富春面点 / 197

刀 鱼 / 199

桂花鸭 / 202

香 椿 / 205

茶 馓 / 207

脆 饼 / 208

焦 屑 / 210

青 艾 / 211

苏州水八仙 / 215

青团子 / 220

袁枚与《随园食单》 / 222

水色扬州 / 225

后记：饮食就是回故乡 / 233



【卷一：岭南珍馐录】

啫啫鸡 稻草骨 玉冰烧 巴马香猪 横县鱼生 老友粉  
恭城油茶 捣珍 饭包荷叶比花香 禾花雀 坠火粥、及第粥  
食鼠见闻录 穿山甲 牡蛎 凉秋啖蛇 竹板鱼  
乳鼠酒 全州禾花鱼 桂林三花酒 果子狸 壮乡猴酒  
靖西酸肉 尤物沙蚕 食猴 鸡为什么会飞 食蛙杂记  
以虫入馔 八渡笋 吃鳄鱼 钩藤酒 鼻饮 古代食蛙三法  
罗汉果 牛碧 青羹、不乃羹、摆羹 龟苓膏 炙象鼻



## 啫啫鸡

中原人初到岭南（指中国南方五岭之南的地区，相当于现在广东、广西及海南全境，以及湖南和江西等省的部分地区。现在一般特指广东、广西和海南三省区），很少有人知道啫啫鸡是怎么回事。

看到菜单，以为“啫啫”是种调料，误以为类似咖喱鸡。其实不然。啫啫，是粤语象声词，形容一种响声，中原人可读成：嗞嗞。当一锅刚刚做好的啫啫鸡端上席来，里面有非常劲爆的“嗞嗞”响声，锅盖揭开，热气冲天，油香扑鼻，令人胃口大开。

无论哪个菜系，制作时都讲究色、香、味俱全，除了味觉的满足之外，还要看菜的搭配、色彩、香味等，唯独缺少耳朵听的。一道佳肴，端上桌面，除色香味之外，居然还有声音，这道菜就与众不同了。

岭南的啫啫鸡，看似平常，只因为有了声音，这鸡就成了招牌菜。

啫啫鸡之所以能发出响声，与使用砂锅烹饪有关。

此菜原料以雏鸡为佳。斩鸡成块，放调料拌匀，下淀粉，再拌以猪油。

中火烧热炒锅，放适量猪油，六成热时放入鸡块，再下鸡肝，盖好锅盖。约5分钟至熟，倒入砂锅。砂锅上火烧干，一道风味独特的“响菜”便做成。

此菜制作要领，主要是掌握火候，锅要红，油要足，砂锅大小适中。那么为什么会产生响声呢？

之所以会发出响声，是因为砂锅中猪油沸起之际，热度较高，

大约有 200℃ 左右，骤然加入生冷的物料，冷热相遇产生响声。如果油温过低，砂锅过小，或主料过多，就会导致欠色，失香，无声，那是相当扫兴的事。

当砂锅端上宴席时，砂锅里的热油仍在作响，揭开锅盖，热气升腾，油香扑鼻，色、香、味、气、声俱佳，引人食欲。

广州原有一家饮食店，名“梁孟记”，以经营啫啫鸡著称。据说此菜乃一食客所传，店主在此基础上略加调整，成为“梁氏秘制啫啫鸡”。至于新的配方，一直保密。由于清香扑鼻，味道独特，更兼滋滋响声很能勾起食欲，食客越来越多，常常出现供不应求的场面。因为此菜要一锅一锅做，颇费时间。

有个在梁孟记学徒的小伙子，经过长期观察，终于得到了老板的秘方。原来，此鸡除了火候的掌握，几味调料必不可少，其中有薄荷、香菜、香茅，还有稻草。

稻草入菜，是非常具有农家特色的制作方法。一边吃着鸡块，一边闻着稻草香，十分惬意，感觉就像躺在阳光明媚的稻草堆上晒太阳。那滋滋的声音，就像许多雏鸡在草堆边欢快觅食。

## 稻草骨

把田野的稻草用来入馐，一定是个农家出身的大厨的妙思。只有在农村插过秧、割过稻的人，在他的心里才会产生抹不去的草木情怀，让我们在品尝美味佳肴时，想起山川和田野，想起稻草的清香味，想起一片黄灿灿的稻田和白花花的谷米。

岭南地区的农作物以水稻为主。广西的隆安县，是壮族先民最

先把野生稻变成了栽培稻的地方，随后衍生出丰富多彩的稻作文化。壮语中，水田称为“那”，因此稻作文化又称为“那文化”。每年，隆安人都要举行仪式，表演原生态的稻神祭祀民俗。

在岭南进行田野调查时，我常去隆安，有时去那桐镇，参加“农具节”。这是个相当朴实的节日，以地方特色浓郁的农具为主，每年的五月初进行为期一周。在那桐镇，可以看到许多用稻草制作的工艺品，还有独特的稻草画，当然，还能吃到隆安人用稻草制作的肴馐，我品尝过的有稻草香辣骨和稻草蒜蓉骨。还有一种，直接称之为“稻草骨”。不论哪种制作方法，都有稻草的加入，田野清香，百吃不厌。

这道菜的关键，在于稻梗的选择与加工。新鲜稻草晒干之后，切齐保存，加工时，需用山泉浸泡。用其他水浸泡容易使稻草失真，失其金黄色，失其清香味。

稻草取糯米梗为佳，主要是有韧劲，香味持久。

稻草梗十公分长，用山泉泡两小时。排骨切块，与调料和匀，然后用稻草包裹起来，清蒸十分钟即可。

端上席的稻草骨，给我的第一印象是很乡村味。如果不特别说明，我无论如何也想象不出它是排骨，看着有点像粽子，只是外面包裹的不是粽箬（ruò），而是一根根的稻草。

这道菜，需要用手解开一根根草梗，一边解，一边闻着稻草香。这时需要耐着性子，小心翼翼对付褐色草梗，稻草香伴着肉香一阵阵袭来。未食已是满口生津了。

稻草褪尽，排骨显现，咬上一口，顿觉清风拂面，仿佛在田野上走，阵阵春风吹来。排骨肉质细腻松软，酥香绵糯，清香四溢。吃罢稻草骨，胸中不禁冷（líng）然有春气，那一刻，感觉经过一片成熟的稻田，自己快成为耕耘田间的农夫了。

想那稻草梗，乃田间废弃之物，何其常见，排骨又是极普通的食材，将这两者巧妙结合在一起烹饪，竟也有如此意想不到的美味，堪称化腐朽为神奇的经典之作。

## 玉冰烧

第一次看见“玉冰烧”三个字，有惊艳之感。你在热烈如火的岭南，看到这三个字，心头会产生冰镇之后的凉爽之感。但你无论如何想象不出，玉冰烧这么诗意的名字，竟然是名冠岭南的米酒。

玉冰烧，产自佛山石湾镇。石湾镇原是一港湾，在惠州市博罗县罗浮山下，由西沙河与东江环抱而成。石湾镇素有“罗浮山下第一镇、东江明珠”之美誉，一直以盛产陶瓷著称。此外，石湾镇还产酒。

石湾一带古属广州，酿酒历史悠久，据《熙宁酒课》载，宋代已有酒业。民间有酿制和饮用时令酒的风俗，如“五月朔日饮菖蒲酒，初五日饮雄黄酒，社日醉芋酒”。

广东人喜饮酒主要是因为广东地区天气潮湿，米酒在产生之初，就具有驱寒祛湿功效，所以颇受珠三角、沿海地区百姓欢迎。

石湾的酒业兴盛，始于清代。《佛山忠义乡志》记载：“本乡出产素称佳品。道、咸、同年间以陈总聚（陈太吉）最有名。近则推三元市之人和悦号。说者谓水质佳良，米料充足，酒缸陈旧，三者兼备斯其味独醇。”当时蒸酒者“家数三四十甑（zèng）数”，尤其是男婚女嫁送贺礼时，首先必备一埕（chéng）陈太吉米酒。

道光年间，佛山莲塘村人陈屏贤创办“陈太吉酒庄”。那时正是石湾制陶业的鼎盛时期，众多手工业者在劳作之余，都喜欢喝杯米



酒放松身心，这极大地带动了石湾的酿酒业发展。

陈太吉酒庄第三代传人陈如岳聪明过人，考取翰林学士，官至贵州乡试主考。1889年，陈如岳辞官返乡接管“陈太吉酒庄”，承袭传统工艺，酿制“醇旧太吉酒”，成为地方名酒。豉香型白酒以佛山太吉酒厂的豉味玉冰烧为典型代表，其酒色澄清透明，豉香纯正，入口醇滑，余味甘美。玉冰烧俗称千杯不醉，饮后也不会上头。所谓豉香，是指自制的以大豆为原料的酒曲、酒饼。

玉冰烧的制作过程，主要工艺程序与一般白酒相似，用优质大米蒸煮，然后放凉、配曲、搅拌、发酵、蒸馏等。与众不同的主要工序在“肉堤”，这是玉冰烧最为独特的工艺。

由于初蒸出的酒味生涩，不醇和，色泽不是很清澈，且酒液入口有辛辣、味重、刺喉等缺点，一些酒坊都在想方设法进行改良。其中实力雄厚的陈太吉酒庄开始尝试用“猪肉浸泡”的陈酿工艺，并最终获得成功。具体方法是，每坛放酒40斤，肥肉4斤，浸渍三个月，使脂肪慢慢溶解，与酒发生化学作用，提高其老熟度。经过肥肉陈酿后，将酒倒入大缸或大池中，自然沉淀20天以上。酒中肥肉仍存于坛中，可再放新酒泡浸。以此法陈酿的酒，绵甜柔和，酒体甘冽丰满，酒液清澈，不再混浊，皆因猪肉能吸附杂质，泡在酒中能与酒液融合形成独特酒香，并醇化酒体。陈太吉酒庄老板陈如岳把这种米酒取名为“肉冰烧”。泡在酒中的肥猪肉，就像晶莹剔透的冰块，因后来觉得“肉”字不雅，而粤语中的“肉”与“玉”同音，于是在1895年，酒厂再将“肉”字改为“玉”。一字之改，给人的感觉可谓天壤之别，化腐朽为神奇，由大俗进入大雅境界，玉冰烧米酒从此闻名遐迩。

玉冰烧米酒，是岭南人民对中国酒文化的一大贡献。以石湾玉冰烧为代表的豉香型白酒，已成为继酱香、浓香、清香、凤香、米