

果蔬茶点录

洪丕谟 著

姜玉珍 编

上海遠東出版社

前 言

丕谟其实不是真正的美食家，虽然他写了不少有关饮食方面的文章。丕谟最初写这些文章，实在是为了应付各方约稿，如《食品与生活》、《现代家庭》、《文化与生活》、《医古文杂志》、《知识与生活》、《家家乐》、《解放日报》、《新民晚报》、《上海金融报》、《上海经济报》、《食品卫生报》、《调味品》、《食尚》等十几家报纸杂志的文债，逼得急了，出去吃饭，正好有了素材，于是饭桌上人家一门心思吃饭，他却一心两用，一面吃、一面记，有时还拉着我一起记。没有纸张，索性就在套筷子的小纸封上因陋就简地记上一些菜名，时间一长，饭桌上的老朋友如宋建华、山本等知道了他这一习惯，吃饭伊始，便赶快让服务员拿来纸笔，供他记录。

从1995年起，丕谟应《食品与生活》编辑吴春先生的邀约，为杂志开辟了《百尺楼饮食随笔》专栏，专栏每期发表一组文章五六篇。文章中，丕谟既谈吃的趣味，又谈吃的掌故，吃的学问，还有饮食中折射出来的世事兴衰，浓浓人情，再加上文风轻松，化深奥为浅显，变寻常为神奇，“融饮食文化于闲聊之中，寄人生情味于可读之里”，所以文章很受读者的欢迎。日子一久，自然集腋成裘、聚沙成塔，渐渐地便有了几本饮食随笔方面的专著，如《吃福》、《天下美食》、《吃玩大上海》等，丕谟由此被人们套上了一顶“美食家”的桂冠，并和真正的美食家林芑步、江礼畴两位先生一起被称之为沪上最具权威的“美食三剑客”。有趣的是，



他后来竟还被推选为上海食文化研究会的副会长。

丕谟以为，民以食为先，一个人生活在社会上，要维持生命，要努力工作，要享受生活，每天都要和吃打交道。生活差的人为维持生活吃口苦饭，生活好的人又翻出花样动脑筋吃这吃那，都是为口而忙。况且他本人既经历过三年自然灾害、十年浩劫，又躬逢改革开放，人民生活提高的人间盛世；既感受到吃的清苦，也感受到吃的享受，加之年华的老去，阅历的加深，情趣的转幽，对于吃的一道，自然又在经历中生发出不少的兴味，几多的感慨。比如在文章中，丕谟认为，吃鱼吃肉是福，吃菜吃素更加是福，“咬得菜根，百事可做”。由此不仅可以看出他个人的饮食脉络：尽量少吃和不吃猪、牛、羊肉，多吃水产、蔬菜、水果，多喝清茶，而且也体现了他励志奋发、专注事业的奋斗精神；还有他说古代何曾生活穷奢极欲，吃顿饭就要花上万钱的巨数，引得苏东坡作《东园》诗说：“秋来霜露满东园，菜蕪生儿芥有孙。我与何曾同一饱，不知何苦食鸡豚？”由此丕谟想到了中国人的吃，尤其想到久禁不止，一掷千金万金而无所痛惜，吮吸民脂民膏的公费吃喝之风，然后他极为愤怒地说，那真是该让人诅咒，被推上道德法庭的。从中则又反映出丕谟作为一个有良知的文化人忧国忧民的正直情怀。一滴水可以观照大海，一芥子容纳了整个须弥山，同样，丕谟的小小饮食文章也折射了当今的社会风貌。

今年暑假，承上海远东出版社的青睐，要将丕谟的饮食随笔结集出版，并提出了一些建议。于是本人便欣然地将丕谟所有的饮食文章梳理一遍，又经一番调整、补充，终于有了眼下这套“洪丕谟饮食随笔”。其中《上海美食寻踪》着眼于上海本地美食，全书分为“上海滩各地特色菜馆”、“特色专吃”、“品味西菜”、“素斋面点”、“美食街景”等五个部分；《文化食旅》着眼于上海之外的各地美食和世界美食，全书又分“各地美食”、“环球美吃”、“节令食俗”、“吃喝学问”等四个部分；《果蔬茶点录》由书名便可以知道该书着眼于蔬菜水果茶饮点心，全书则又分“瓜果情



思”、“园蔬风韵”、“素食养生”、“茶饮点心”、“饮食杂谈”等五个部分。这套随笔收录了丕谟历年来所写的有关饮食的文章，因此无论用于闲情赏读还是专题研究，都能使读者一册在手而了无遗憾。

需要说明的是，从上个世纪 90 年代中期至今的十年中，上海的发展速度之快简直令人目不暇接，饮食行业同样如此。在激烈的市场竞争中，每天都有新店开张，每天都有旧店关门，加上市政建设、市容改建，丕谟笔下的一些酒家、饭店也有不复当年原址原貌的，比如坐落在曹家渡的原沪西状元楼，它的楼面早在前两年已被王家沙点心店盘下。考虑到丕谟的饮食文章着眼于吃出文化、吃出品位、吃出情趣，所以对于相关的文章，便依然保留原貌，不作调整，还望读者鉴谅。

“不必大吃大喝，小小一盘蔬菜、一杯清茶，人生吃福，就在其中了，关键是看你能不能够吃出文化、吃出品位、吃出情趣。”丕谟如是说。

希望您喜欢这套“洪丕谟饮食随笔”。

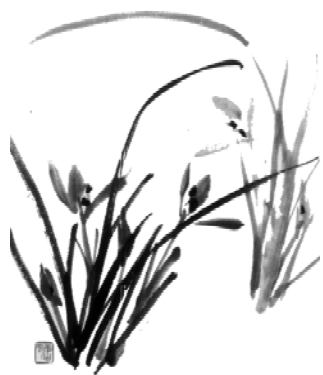
姜玉珍于新百尺楼东窗

2006 年 8 月 10 日

目录

瓜果情思 / 1

- 清凉惬意啖西瓜 / 3
- 风韵动人水蜜桃 / 6
- 鲁迅最爱吃杨桃 / 10
- 樱桃浪漫唇一点 / 13
- 新尝荔枝说古今 / 15
- 葡萄水灵惹人爱 / 18
- 新鲜芒果系情思 / 22
- 果市新宠猕猴桃 / 24
- 菠萝异于菠萝蜜 / 26
- 酸甜多汁文旦柚 / 28
- 物种变迁漫说梨 / 30
- 杨梅山上吃杨梅 / 32
- 颇通佛性无花果 / 36
- 杏子杏仁随缘尝 / 39
- 买颗莲蓬剥子吃 / 42
- 小苦微甘说银杏 / 45
- 保肺清心话百合 / 47
- 龙眼安神又益智 / 49
- 补中养血聊红枣 / 51

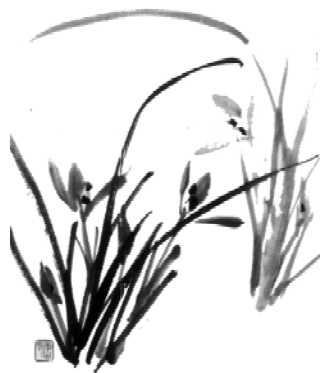


园蔬风韵 / 53

- 蔬中尤物笋飘香 / 55



- 菜中隽品是萝卜 / 57
清凉入药蓬蒿菜 / 60
风味清糯话米苋 / 62
三月芥菜赛灵丹 / 64
清香扑鼻马兰头 / 66
拨雪挑来塌地菘 / 68
暑天应景夜开花 / 70
荐新老圃摘黄瓜 / 72
淳朴亲切赞南瓜 / 74
清清脆脆南瓜藤 / 76
冬瓜暑天第一蔬 / 78
夏令佳蔬说丝瓜 / 81
苦瓜利于糖尿病 / 84
难忘清炒佛手瓜 / 86
蚕豆应是本地好 / 88
清炒茄子山家尝 / 90
脆嫩清香豌豆苗 / 93
太湖莼菜赛西湖 / 95
奉化芋艿芋中王 / 97
美味芬芳荔浦芋 / 99
柳松菇是啥东西？ / 102
胡荽异香好处多 / 104



素食养生 / 107

- 葛粉葛根亦妙味 / 109
大豆王速溶豆粉 / 112
家常豆腐趣无穷 / 115
臭豆腐干真乐惠 / 118



- 豆豉鲜辣好风味 / 120
功德林净素卤味 / 124
清心寡欲素浇面 / 126
扬州干丝沁心脾 / 129
千里飘香臭无比 / 131
请客吃素少杀生 / 133
家居漫话荷包蛋 / 135
粗粝亦足饱我饥 / 137

茶饮点心 / 141

- 养性怡情谈喝茶 / 143
我爱清新龙井绿 / 146
天下奇珍说白茶 / 149
祛风明目菊花茶 / 151
美容长寿苦丁茶 / 154
泰山云雾女儿茶 / 156
三杯侗族打油茶 / 158
药茶调养妙难言 / 161
程裕新尝百岁佛 / 164
春申江上老茶馆 / 167
枕翠庵里漫品茶 / 173
茶煮西峰瀑布冰 / 179
马尼拉喝鲜椰汁 / 183
银杏饮品跨世纪 / 185
葡萄美酒夜光杯 / 187
牵情惹思女儿红 / 190
自制烧卖更有情 / 193
大饼油条豆腐浆 / 195
高桥松饼干层酥 / 198





黄桥烧饼香脆松 / 200

饮食杂谈 / 203

一次最简单的接风宴 / 205

宝本味醂调味一绝 / 208

归真返朴饮食观 / 210

旅游饮食有讲究 / 212

厨房巧作美容屋 / 214

吃粥养生多情趣 / 217

健康长寿宜素食 / 219

吃了再说 / 221

意外惊喜读《食经》 / 223

《上海佛寺素食》 / 226



瓜果情思



清凉惬意啖西瓜

初夏晚上友人来访，拎来两只西瓜，皮色青青，悦人眼目，未曾入口，一种清凉惬肌的快感，就先已沁入肌骨。

西瓜是好东西，在水果里，西瓜是我平生最爱吃的一种。夏天晚上，新浴出水，舀半只西瓜，坐在日光灯下边吃西瓜边看书的滋味，真是西方极乐世界，无此享受。

西瓜属于葫芦科一年生茎蔓草本植物。陶弘景称它为寒瓜，汪颖《食物本草》还说它是“天生白虎汤”。在中药方里，白虎汤有清热消暑的作用，西瓜的作用，比起白虎汤来，可以说是毫不逊色，且又过之；然而西瓜入口时那种凉润清甜的美滋，又岂是白虎汤能够比拟的呢？

西瓜除消暑之外，还能利尿，据说是由于瓜瓤里含有的瓜氨酸和精氨酸在起作用。晚上小便多的人，临睡前吃了西瓜，那就有戏唱了，一晚上至少得起床三五次。对于这种经历，我年轻时也经常有：一方面是西瓜凉润诱人，好西瓜剖开后，连空气里也沁满了凉绿；一方面是晚上吃西瓜后一夜折腾，让尿儿憋得你没好睡，刚躺下不久又得起床了。近几年来晚上小便渐少，方才少了吃瓜受罪的折腾。

其实折腾归折腾，瓜还是要吃的。瓜是浙江平湖的好，50年代里弄里叫卖一种老虎黄西瓜，剖开来黄瓤黑子，美快宜人。近年来，黄瓤西瓜见得少了，反而成了珍品，到处都是红瓤西瓜的天下，并培育出无



子品种，产地在海南岛、浙江、河南、本地等等，什么地方都有。

顾名思义，西瓜来自西方，关于它传入中国的一些情况，李时珍《本草纲目》说得明白：“按胡峤在回纥得此种归，名曰西瓜，则西瓜自五代始入中土。陶弘景注瓜蒂，言永嘉有寒瓜甚大，可藏至春者，即此也。盖五代之先，瓜种已入浙东，但无西瓜之名，未遍中国耳。”

眼下，西瓜在全国各地都有栽培。

西瓜非但清凉可口，解渴生津，并且绿玉似的瓜皮和镶嵌着明黄、鲜红的瓜瓤，在赏心悦目中真堪入画。平时翻看画册，曾见金农画有好几块切开了的西瓜，瓜上黑子点点，画上题词：“此物能消渴，想见青门门外路，凉亭侧，瓜新切，一钱便买得。”青门是汉朝长安市的东南门，原名霸城门，因为门色青青，所以老百姓都习惯称它为“青门”。汉朝邵平曾经在青门外隐居种瓜，故金农在题词里遂有了“想见青门门外路”的想像。其实，当年邵平在青门外栽种的瓜，未必就是西瓜，看来很可能是让画家给误解了。丢开考证，从画面想到“凉亭侧，瓜新切，一钱便买得”，真是生活里到处都充满情趣，充满诗意，那瓜价的便宜，更是让人想像太平盛世，人民安居乐业，犹如生活在桃花源，亲切又怡然。

从金农的《西瓜图》，又自然想到家里张大壮所画的《瓜果消暑图》横幅。此图高挂在百尺楼西面墙上，画面从右到左，参差利落地画着紫葡萄、桃子、鲜藕，以及刚刚采摘下来带藤连叶的西瓜。大壮先生生前喜欢喝绿茶、吃西瓜、鲫鱼、火腿等，所以别人要想得到他的画作，在大热天送上西瓜，往往总可如愿以偿，获得佳作的回报。曾不止一次地看到过张先生所画的西瓜，有整只连叶的，也有对剖开来，甚至切成块片的；有黄瓤的，也有红瓤的，都能画得水灵灵的，把西瓜的清凉风韵给和盘托了出来。

由于现代科学技术的突飞猛进，近些年来，几乎一年四季都可吃到



西瓜，比如在宾馆吃饭，饭后送上水果拼盘，纵使隆冬严寒，也可品尝到海南岛或暖房里所产的西瓜，这当然是古人无论如何也没法想像得到、享受得到的。



风韵动人水蜜桃

说到水果,我以为风韵异常、最动人的便是水蜜桃。吃水蜜桃,最好是熟到九成,太生了吃口生硬,风味就逊;太熟了会生出锈斑,视觉上便打了折扣,并且不能存放,过夜便坏。水蜜桃难服侍,原因就在这里。

江南一带,说到桃子,以无锡水蜜桃、奉化水蜜桃最为上乘;近年来上海南汇也大种其桃,称为南汇水蜜桃,价钱便宜,后来居上,大有与无锡水蜜桃一决雌雄、抢占市场的势头。无锡水蜜桃白净,南汇水蜜桃的皮儿稍许沁出点红艳;论吃口,自然是无锡水蜜桃水汪汪、甜津津的占尽风光;南汇水蜜桃虽说吃口也不算差,但总归是稍逊一筹了。一次我去曹家渡,见有无锡水蜜桃,一问,每斤4元,放在蒸笼似的篮里,排放得整整齐齐,每只都包上一层薄薄的白纸,一笼笼层层叠起。再走过去另有南汇水蜜桃,随意地放在竹篮子里,在气势上就已被无锡水蜜桃的摊主争了风光,抬了身价,询问多少钱一斤,摊主南汇姑娘乡音浓重,答曰每斤2元。价格只是无锡水蜜桃的一半,便一下子称了5斤回来。心想再过几天,等无锡水蜜桃、奉化水蜜桃大量上市,价钱降了下来,再尝新也不迟。可见人同此心,老百姓购物心理,价格差不多则挑好的买,价格落差太大则往往放弃一头,降格以求,这不也是蛮好吗?



据有的文献记载，江南水蜜桃虽为天下冠，却是上海顾氏露香园的遗种。当年姚春熙《茸城竹枝词》说：

绽红梅雨过番番，贪说桃花结子繁。

一吸琼浆知水蜜，筠篮先问露香园。

买回来的水蜜桃，洗时最好用刷子轻轻刷掉表皮上的细毛，然后再轻轻把皮揭起，这样一口下去，便满嘴巴的都是琼浆玉液，清甜细腻。揭不起皮的水蜜桃最好放几天再吃，否则口感要差多了。

以往还有一种龙华盘桃，扁扁的，小时候父亲买回来，吃上去也满口水汪汪的，甜沁心脾，以至直到如今，依然令人难以忘怀。后来，在摊头上也曾看到过好几次，但买回家里一尝，风味全失，是不是冒牌龙华盘桃还是其他什么原因，那就说不清了。

过去一直以为，江南一带产水蜜桃，北方桃子平平常常，有时甚至认为北方产不产桃子也是个问题。3年前的暑假应于建华老弟之邀，去河南转了一圈，建华爱人滢芬买来水蜜桃让我们在宾馆尝新。一看之下，个个硕大肥壮，洗净剥皮，顿时香气冲出到空气当中，及至咬进嘴里，琼汁四溢，甜美无比。平生吃水蜜桃，从来也没尝到过如此上等极品，由此反而感到往岁情有独钟的无锡水蜜桃，怕连小弟弟也当不上了。后来在车上问于建华，河南水蜜桃为何如此佳妙？一旁建华的哥哥建军答道：“河南少雨，光照充足，适合水果生长，非但水蜜桃好吃，就是其他水果也甜度增高。所以到河南吃水果，是件快事。”果然后来吃苹果，吃葡萄，也都个大味甜，美不可言。去年秋末，曹正文送我他撰著的《花鸟诗话》，内中提及我国出产的桃子，名闻海外的有北京水蜜桃、山东肥城桃、河北六月桃、南京时桃、贵州白桃、渭南甜桃等，其他如无锡水蜜桃、奉化水蜜桃等根本就排不上号，可见天下知识之广。“读万



卷书，行万里路”，有空去大江南北、长城内外走走，真可增长不少见识，一辈子坐死在一个地方，无异井蛙窥天，贻笑大方。

桃子是蔷薇科落叶小乔木桃树的果实，中国有名的特色水果，经加工还可做成桃干、桃脯和桃子酱。

桃子的果实里含有大量铁质和维生素C，崔禹锡《食经》说它能“养肝气”。《滇南本草》则说：“通月经，润大肠，消心下积。”《随息居饮食谱》还认为：“补心，活血，生津涤热。”补养和滋润作用是明显的。但是由于桃性偏温，内多糖分，所以不宜多吃，吃多了动脾助热，甚至发生疮疖，会产生一定的副作用。可见对于天底下的好东西，从哲学高度来加以认识，都有一个掌握度的问题。过犹不及，好事过头，往往会走向反面，应当引以为鉴。

说到桃子，不能不使人想到《晏子春秋·谏下二》所说的“二桃杀三士”的典故。春秋齐景公手下有公孙接、南开疆、古冶子三个勇士，名闻天下，齐相晏子怕日久祸患，想除掉这三个人，于是提请齐景公把两只桃子赐给三人，让他们三个人论功吃桃。三个人接到两只桃子，都认为自己有功，至于吃不吃到问题不大，关键是放弃桃子，反而成了无功之臣，这点实在于心不甘。由此争来争去，谁也不肯放弃桃子，争到最后，只有彼此商量着自杀了事，以明谁都有功。后来，“二桃杀三士”的故事在流传过程中，渐渐成了借刀杀人的名典。诸葛亮《梁甫吟》就提到这事：“一朝被谗言，二桃杀三士。”诸葛亮在后主时期位极人臣，那心里时时提防小人谗言的滋味，实不好受，所谓“诸葛一生唯谨慎”，忧谗畏讥，实亦名人难免。

桃子好吃，开出来的桃花更是尽人皆知的美绝，可惜红颜薄命，稍开即凋，不耐风雨，古人常用桃花比喻红颜薄命，可知世间尤物，难以留连，唯在爱花人着意护持，好春光消减风雨。正如唐朝罗里桃花诗说：



暖触衣襟漠漠春，间梅遮柳不胜芳。
数枝艳拂文君酒，半里红倚宋玉墙。
尽日无人应怅望，有时经雨更凄凉。
旧山山下还如此，回首东风一断肠。

桃花红艳，但也另有一种白桃花，更是凄美。昔张劭有《白桃花》诗咏道：

玉蝶争来露井春，隔墙香动影难分。
雪妆观里都清致，花映溪头总练纹。
绰约艳魂离倩女，风流新寡现文君。
只愁人面重误游，一树红芳已化云。

诗里提到的“人面”，就是尽人皆知的崔护“人面桃花相映红”句，那故事原是很凄艳而动人心曲的。

鲁迅最爱吃杨桃

小时候在水果摊上经常看到杨桃，但牌子上却写成洋桃，想来大概原先是舶来品，后来植根我国，所以便冠上了洋名。杨桃的样子看上去很俊美，椭圆形狭狭长长的，有五棱，浆果青青黄黄，熟透了便转成为通体的隐隐明黄，无论从仪表还是从色彩上看，都应该属于果中的隽品，美人儿中的一属。可是，要是论吃口，却并不怎么样。记得年轻时曾经买过一次，酸酸淡淡的，真有点讲不出话不出的味道。后来不知什么原因，上海水果摊上的杨桃渐渐少了，大概是销路不佳，市场规律使然吧？

然而人生真也有缘，今年新春伊始，好朋友黄俊上百尺楼看我，拎来一篮礼品水果，标价人民币100元。水果篮小小的好精致，里面装着苹果、脐橙、奶油葡萄、美国提子、猕猴桃，还有一种紫紫黑黑长得像大李子一样叫不上名堂的东西，再有就是一只大杨桃。果篮外面蒙着一张透明的保鲜纸。整个果篮看上去红的黄的绿的紫的，色彩极其缤纷，尤其是那只淡青里泛出通体明黄的杨桃，更是出挑，犹如果品队里带队的大姐姐，使人大有一亲芳泽为快的诱惑。

晚上让玉珍把杨桃洗干净试图再次品尝，因为年轻时的口味和现在可能会有好多的不同。玉珍并不想吃，而我却认为，鲁迅先生曾经说过：“广东的水果，我最爱吃的是阳桃，滑而脆，酸而甜，我常常宣传阳桃