

目 录

阿坚：吃不了兜着走

- 中国人的吃 / 1
- 高原无鳞鱼 / 9
- 在高原食生肉 / 12
- 牧区的酸奶 / 14
- 最新鲜的羊肉 / 15
- “纳仁”不是那什么仁儿 / 17
- 在维族农民家做客 / 19
- 巴音布鲁克的羊肉煨饼子 / 21
- 乌珠穆沁高原的手把肉 / 23
- 我吃了两条半河豚 / 26
- 大柴灶上炖肉香 / 29
- 写作时的伙食 / 32
- 炸酱面与我 / 35
- 老字号里吃店多 / 37
- “王八”难听，“裙边儿”可人 / 40
- 味精时代 / 42
- 便宜货 / 45
- 电脑·猪脑·豆腐脑儿 / 47
- 乐农轩下话萝卜 / 50
- 现吃现拔的活萝卜 / 53
- 萝卜和鲜花 / 55

- ☐ 爱吃萝卜的不吃梨 / 58
- ☐ 萝卜嗝，臭了别人，净了自己 / 61
- ☐ 菠萝和萝卜 / 63
- ☐ 萝卜与美女 / 66
- ☐ 春荒尚有萝卜干儿 / 68
- ☐ 果蔬之王 / 71
- ☐ 房山的鲜奶新麦嫩花椒 / 74
- ☐ 在九华山吃素的三天 / 80
- ☐ 西峰寺会议轶事 / 84
- ☐ “小俄罗斯”和八里庄饭馆 / 90
- ☐ 酒与粮之辩 / 93
- ☐ 在北京赴老外家宴 / 95
- ☐ 读书夜半寻食记 / 97
- ☐ 有时不食嗟来之食 / 100
- ☐ 金粥银奶和过磷酸钙 / 102
- ☐ 饮食偶感 / 104
 - 1. 鸿宾楼
 - 2. 潮州菜的海洋宫
 - 3. 猪下瓜田
 - 4. 青菜比粮食长得快
 - 5. 北方的柿子树
 - 6. 土豆
 - 7. 黄豆和花生
 - 8. 萝卜
 - 9. “老莫”
- ☐ 关于半个世纪个人吃与喝的备忘 / 110

车前子：个性化吃法

- ☐ 中国人的吃 / 120
- ☐ 开水淘饭 / 127
- ☐ 在路上 / 132
- ☐ 春天的吃 / 137
- ☐ 夏天的吃 / 139
- ☐ 秋天的吃 / 143
- ☐ 冬天的吃 / 147
- ☐ 拼死吃河豚 / 151
- ☐ 炸金砖 / 155
- ☐ 个性化吃法 / 159
- ☐ 生活的艺术·读菜谱 / 163
- ☐ 几个诗人的吃 / 166
- ☐ 柿子与牧溪 / 173
- ☐ 腌鱼和蚕豆 / 175
- ☐ 书香·花香·肉香 / 177
- ☐ 尘埃 / 180
- ☐ 筷子和《筷子的故事》 / 184
- ☐ 药及书 / 187
- ☐ 酒酿闲话 / 189
- ☐ 南糕北饼 / 191
- ☐ 豌豆黄与橘红糕 / 194
- ☐ 忆饴饴 / 197
- ☐ 喝酒 / 200
- ☐ 吃茶的心境 / 203
- ☐ 故乡的野菜 / 209

洪烛：舌尖的狂欢节

- ☐ 中国人的吃 / 212
- ☐ 文人菜谱 / 218
- ☐ 美食家 / 222
- ☐ 传统的胃 / 225
- ☐ 野菜 / 228
- ☐ 北京的饮食 / 231
- ☐ 北京菜 / 237
- ☐ 山西菜 / 242
- ☐ 广东人的吃 / 245
- ☐ 素斋 / 247
- ☐ 烧烤 / 250
- ☐ 烩菜 / 253
- ☐ 青苔可食 / 256
- ☐ 咸肉 / 259
- ☐ 冰糖葫芦 / 262
- ☐ 满汉全席 / 266
- ☐ 食无鱼 / 268
- ☐ 吃河豚 / 272
- ☐ 大白菜 / 275
- ☐ 粽子 / 281
- ☐ 茶道 / 285
- ☐ 北京的小吃 / 288
- ☐ 南方的小吃 / 294
- ☐ 去北海吃仿膳 / 296
- ☐ 童年的零食 / 300

- 荔枝 / 306
- 酒 / 314
- 诗人与酒 / 320
- 酒歌 / 323
- 青梅煮酒 / 327
- 西安的稠酒 / 329
- 酒吧 / 331
- 食堂 / 336
- 小酒店情结 / 338
- 莫斯科餐厅 / 341
- 老家的汤 / 345
- 大工业时代的水饺 / 348
- 仿膳 / 350
- 北京的饽饽铺 / 352
- 坚硬的稀粥 / 355
- 螃蟹与田螺 / 359

吃不了兜着走

阿 坚

中国人的吃

现在，每当走在街上，我都能看见比过去胖多了的人群，现在三十岁的人比二十年前三十岁的人之腰围，至少宽了三个皮带扣。至于上岁数的普通百姓、尤其大妈们更是胖者十有七八。“骗过的猪儿壮，苦过的穷人胖”。对于先是“东亚病夫”，继而“一穷二白”的农业大国的中国，百姓身上的肉多就说明家仓国库的粮油不乏呀。我是为这种现象高兴过一大阵的。吃得饱就不易，再吃得好就好比理想都过缩了。君不见，小吃一条街在每个城市都不止五条六街的，夜市也是辉耀星月，中国人民至少是中国市民在吃食方面已跃步小康有余。以我这种挨过小俄中饿的人来看，宁肯人们胖得去减肥、腻得换馆子、撑

得吃胃药，也比六〇年的虚胖、五八年的大食堂清粥瘦人、“文革”期的凭票供应造成的全民皆“馋”等情形要令人高兴。

中国人几乎是世界上最会吃的大民族，中国菜的烹饪和消受几乎是一种食哲学。相反，近十个世纪里，世界上饿死的最多的是中国人（人数），世界上的国内战争因饥饿而爆发最多的是中国（如农民起义）。我老在想，为什么换过饿的民族反而更重视吃的艺术，像美国人相对来说是最没换过饿的人民，竟然吃的那么单调、吃的那么懒也那么傻。美国人民似没有吃的理想，而咱中国人“以食为天”。天可大了，吃饱了是太阳，吃巧了吃美了那可是星辰之妙呀——中国人的吃法之数目，多半是世界民族吃法中最接近星星之数的。举例来说：万一美国人谁饿了，想的最多是块牛排鸡腿大面包，中国人饿了尤其饿的最厉害的时候会做饮食之美梦、想的是大宴——这比想馒头、粥加红烧肉要能维持身心平衡的多；穷则思变、饿则升华，心仪至食品那可就百花争放了。肚子饿与吃食巧之间的巨大张力，也是我们这个民族隐隐的生活幽默。传说一叫花子被人赏了梨，捧着舍不得吃，满市街地去找冰糖，说是要回家掏出梨核填入冰糖蒸熟了吃，说是梨最讲究的就是这种吃法。

会吃的人，味觉发达，口感神经丰富而擅解析。给美国人假如可以摆上桌三堆食品，不用告知它们三堆各叫什么菜肉饭的名字，只须说出它们的化学名称，比如说这堆儿是碳水化合物那堆儿是蛋白质等即可，他们是用脑子吃饭——噢，这对身

体有好处，吃，不好吃也是好吃，为了科学嘛。中国人讲究味道口感以及外型。味好就还行，没味的东西再有营养也懒得吃，除非遵照医嘱视之为药。为什么穷人爱吃过辣过咸的东西，它们提味呀。实在连盐和辣也匮乏的，那就“只把烫味当香味”呗：溜碗边儿喝烫粥，换手吹气儿吃烫饼，没油寡咸的，要的就是这个烫。若没有味道刺激，那不就冤枉了咱的舌头和嘴巴了吗？

中国的菜系，种类多于外国加起来的哲学文学的系数；中国的名厨多于世界上的文化名家；中国的餐馆，世界之最多。比较来说，在欧美澳等洲，有中国大使馆的国度就有乘百倍的中国大“食”馆，没有中国大使馆的亦有这种民间的饮食“大使馆”。虽然麦当劳、肯得基也“卖当”世界“啃得”全球，但它们单调，是机器里一个模子里制造出的工业产品。而同是中国鲁菜馆的千百家，便张王李赵，也几乎家家殊味别致。可以比喻中国菜的文学词汇可能要属唐诗了吧，“唐诗三百首”那是笼统大系，择要而举。比如端庄沉蕴的鲁菜接近杜甫诗风，鲜活自由时时张扬的李白诗篇；读之如啖生猛海鲜；麻辣譁异的李贺是七律大宴上的川厨；隽永细美的苏州菜，养得忧伤，像李商隐的风格；而“白居易”，体谅民生，注重实惠，就算陕风的吃食吧。

“饮且食兮寿而康”，这大白话，这大真理，这大废话，中国人民为此努力了上千年呀。为什么大吃大喝的风不容易抑制，

这一是与历史有关，人们被往日的饥饿整怕了，吃吧，吃饱了够本，吃撑了赚一个，仿佛多吃就算往银行里存钱一样以备饥荒。二是与理想有关，以前百姓们最朴素理想就是“社会主义阶段吃饱”、“共产主义阶段吃好”，如今基层人们大吃大喝时的表情都是“英特那雄耐尔”的光彩。

什么叫“你好”、“吃了么”就叫。中国人最爱这么问候了，外国人当然不懂“吃了么”就是问“你好”，这个特殊疑问句饱含着中国人历史的信息，说起来好笑，究起来心酸。所以有的老北京人也不特明白外国人打招呼是说“喝碗油”（How are you），以为也与“吃了么”有关——怪不得外国人都油油光光的，赶情他们老是“喝碗油”呀。

“吃饱无愧，饿是犯罪，犯了第几，破坏自己。”吃是民生第一权利，怪不得民间俗解“钢铁是怎么炼成的？”，说“人是铁，饭是钢，合在一起响当当”。吃饱了又怎样，吃饱了还得吃的好呀；好又怎样，好可无穷尽呀。中国人对于吃有无穷的想象力和动手模拟能力，翻开中国历史的民间版本或口头“版本”，会发现这也是一个吃的王国。

比如由“吃”这个字衍蔓出广泛的意义。吃亏、吃官司、吃不住等词的“吃”有承受之意；吃瓦片（出租房屋者）、吃粮（当兵）、吃闲饭的“吃”有依靠之意；还有很多非食品都能吃，吃惊、吃香、吃重；还有多义以一义为主的，吃醋、吃独食、吃饭（凭啥生存）、吃素等。总之，“吃”是一个多义的动词，

汉语的“吃”派生出的其他动词之意大概是世界语种“吃”中最多的。

中国的“吃”仍在进化分蘖，姑引几个常用句子：把这个盘（股盘）全吃掉；电脑打印的一个目的就是吃掉笔和纸；专吃大碗的自由撰稿人；别吹牛，你吃不下那个姑娘；警察又让我吃了一张罚单；这手机快没电了，老吃不住信号。诸如此类，汉语里的“吃”真是了个了不起的动词，可小可大，可虚可实，由此可见：吃，在中国文明中奠定的作用，在汉语里的根源性。连呵责别人都可以说：你是干啥吃的（笨）；一顿吃几碗干饭（吹牛）；你吃硬不吃软是不是；你是不是想吃耳光了。什么叫“吃的大国”，岂止是指形而下的“吃”，若无形而中乃至形而上非“吃食”的“吃”之广义，说你能吃几乎等于骂你呢。俗者见俗，雅者见雅，外国人要想真正明白“中国是吃文化的大国”，还早着呢。同样，他们对“吃出文化来了”理解得也很肤浅。

下面聊聊吃和地理的关系。

俗话说“靠山吃山，靠水吃水”，这就是“地缘饮食”的一种说法。兔子不吃窝边草，人吃家门口的东西最方便。记得多年前在崖县（今名为三亚市）天天吃房东烧的鱼，我感激这种款待，房东说：青菜比鱼贵呀。在藏北我一人随几个藏族人旅行，天天吃牛羊肉，他们对不亦乐乎的我却说：对不起啦，这里没有面粉。一方水土养一方人，靠的就是一方水土出一方吃

的。南米北面；山区多玉米小米高粱米，平原才多稻米；沿海多海产，牧区多畜产；瘠地多种山药和地瓜，肥土才五谷丰登。人们的饮食不得不顺其天然。于是，常吃海鲜的人皮肤就平润一些，常吃牛羊肉的人肌骨就强壮一些；草原人咬肌发达、下颏粗犷，而沿海人或细食者往往面颊柔和连酒窝率也高一些。

“北咸南淡”；“山西的醋，湖南的辣，上海的甜来东北的大（指大碗盛）”。这也是因地理因素造成的饮食特点。比如北方青菜少于南方，但又得下饭，自然就得多搁些盐，甚至冬天以咸菜为主——咸得基本就等于软体盐。比如四川盆地，潮湿阴凉，少日晒，那麻辣之辣就等于太阳、麻辣之麻就算爽风吧。比如晋者好醋，“投降交枪不交醋”，也说明对于水中缺碘的山西来说醋是长劲防病的神汤。比如高寒缺氧地区的西藏牧民，多吃牛羊肉就像爱斯基摩人吃生海豹肉一样才能维持生命热量，而活得细腻上海（中国最先造出味精的城市），其菜肴当然就爱整些小咸小甜小碗盘了。

清王朝使鲁菜发达起来。除鸡鸭猪羊的做法不乏外，也因山东傍海，鲁菜师傅做海产品也是传统。我在烟台吃一种叫“海肠”的东西时（它长得像裸体海参似的，软乎乎地蠕动，浑身无毛刺，浅黄色），大师傅告诉说：为什么清末民初时北京有八大楼（皆鲁菜有名），那师傅每人的腰间都拴一个小皮囊，里面装的就是晒干碾碎的海肠粉，做菜时捏进一小撮，比后来的味精可提味多了。

现代航运使内地的粤菜火爆起来，海水可以空运，海水中的鱼虾就可苟且先享受一下天堂之乐然后才赴汤蹈火。现代科技手段可以异化地域，能让北方的房间温暖如春，也能让粤菜到北方有如归之感。有人笑着说：粤菜主要讲研究生猛鲜活，就等于是吃青春饭的，哪像咱北方的酱肘酱牛讲究的是老道和功夫；老牛老驴都能给做得嫩爽可口、滋味如春。

湖北菜的一大道是吊子（深腹形陶锅）煨藕。这也是因为，老天既然给了鄂地夏天之燥热、冬天之阴冷，也就给了随处可生的莲藕。藕这东西，夏可滋阴除燥，冬可补温活血，吊成浓汤，美味而益身体和心情。所谓地方特色，不仅是指此地的特产、特殊方法，而是亦指地方之必须。

东北菜里为什么有一道酸菜白肉（以酸白菜、熟五花肉炖于沙锅，食之佐以酱豆腐汤、韭菜花酱等），也是因东北冬季不出产青菜，便将白菜渍开水而贮存成酸菜。那本是不得已的方法，不料却有酸美之味而受欢迎，以至在窖存普及的情况下偏有以渍法制酸菜者。无独有偶，南方的腊肉火腿，传统上也不是为了美味而是为贮藏。不少地方的特色吃食，往往都是受地域自然因素的限制而无奈制做出的，却歪打正着成了后来的美味。

不管怎么说，中国人民比起旧时代，吃不饱的吃得饱了，吃的饱的吃得好了，吃的好的吃得刁了，这当然算进步。胃里好心里就好，伙食好日子就好，虽说是千年之未了，但人们还

是应仰头感激的。解决了多少亿人的吃的问题，真是比天略小一点的问题。中国人的吃，占世界人的吃的三分之一，从吃的数量重量到吃的艺术文化涵量，在世界上都举足轻重。过去就被告诫：我们吃饱了穿暖了不要忘记世界上还有三分之二的人……。这话现在也或有意义，中国人从吃到文化、从文化到文明，的确还应为另外三分之二的人类做大贡献。

高原无鳞鱼

西宁至格尔木的火车，在路过青海湖边的几个小站时，总有当地居民在车窗下兜售炸鱼，五毛或一元一条。我吃过，味道比鲤鲢好点，骨刺却很简炼。车上的人说：这鱼都是从青海湖里打的，没有鳞，都叫它青海湖鲤鱼。可惜买的炸鱼被裹在一层面里，看不出这鱼的皮肤到底是有鳞还是“裸体”。有的乘客买的一条炸鱼可能不太新鲜，他闻了闻就骂了一声并将鱼扔出了窗外。落地的炸鱼即刻被人拾起，转而卖到别的车厢去了。青海湖是咸水，出产的这种无鳞鲤据说在西宁的菜市上有售，几块钱一斤。

高原上的湖泊多为盐湖，据说无鳞鱼也是高原上的特产。那年走新疆叶城到阿里的公路，在麻扎投宿时，当地的战士为我们做鱼，说是在后面的小河里用手榴弹炸的（鱼被震昏而翻上水面）。我看了看那半脸盆鱼，约半斤一条，的确是无鳞的，严格的说是没有那种鳞片，而只有一层薄薄、粘而亮的鱼皮。当地没有鲜肉，菜是猪肉罐头炒烂青椒和两盘炖鱼。那鱼就是用油略煎一下兑水和酱油煮熟的，却很鲜美，也许是高原寡食

而又饿又馋，但我更相信是鲜鱼炖于鲜河之水，所谓原水煮原鱼嘛。

我大量吃这种高原无鳞鱼是在藏北的纳木错，就住在岸边打渔点的帐篷里。纳木错巨大如海，据说在西藏面积排第一，打上的鱼一般都有一、两斤。我们四个人，第一顿吃了十斤鱼，像吃主食一样，大过其瘾，渔民却一口不吃。那鱼肉的味道在河鱼海鱼之间，半绵半爽。味道最好的是肚裆部分，肉薄而肌理有层；其次是鱼尾——活动频繁的部位，其肉味也活泛。另外我犹爱吃那厚厚的鱼唇，其肉滑溜，类似名贵的鱼翅。纳木错的无鳞鱼，头较大，体型略似鲮鱼（胖头），鱼身淡黄或浅褐，有的有黑斑或纹。渔民说都是无鳞鱼，可也有好几种的。但我们分辨不出。第二顿鱼，是渔民为我们挑的一些体型小的、腰腹发黄的，渔民说这样的最好吃。我们每人又吃了一斤，就着白白的用高压锅做的大米饭。心情和胃口都很好，因为这鱼是绝对的绿色食品，纳木错一点污染都没有，渔船都是手摇为动力，湖面是晴日碧湛、云日蓝黑。我们吃的是生活在海拔四千五百米的鱼——相当高级呀。

在纳木错湖边，吃鱼便宜而省事，鱼贩子来收鱼才两三毛一斤，运到西宁就卖三四块。在纳木错也吃大米饭，还三块钱一碗呢（三两）。可是第三顿我们吃鱼已经剩下了，眼巴巴地瞅着渔民吃炒圆白菜——那可是两块钱一斤从拉萨买的又翻念青唐古拉山运过来的。我们同行的小姐说她最爱吃鱼，可她也不

吃了，仗着她的笑脸讨要渔民的圆白菜，而我们只用鱼汤拌一拌饭。她还说：这鱼生着吃最好，那肉多纯净，刺又少，肯定比三纹鱼还棒——可惜这里没有芥茉酱呵。

藏族人不吃鱼也不打鱼，所以大多高原湖中的鱼类都颐养天年。我们帮着打渔人摘网上的鱼，得知，他们五个人两条船，每天收一次网都能打到四五百斤鱼。

在高原食生肉

日本人爱吃生拌鱼，高丽人爱吃生拌牛肉。这我都吃过，没觉得好吃得不行，不过新鲜罢了。并且那种吃法的作料也太矫情，非得用什么什么佐之的。在西藏食生肉，真没那么复杂。

那年我和几个藏族人在阿里一带旅行，吃什么喝什么都得随着他们。进一个路边的帐篷里休息喝茶，佐茶的是大茶盘中的几块干牛肉。它是风干的，黑褐色，较韧，吃时用刀和手一条一条的撕下。放在嘴里半天嚼不烂，越嚼越有味。那肉的体积也膨大起来。人家告诉许我，这是牦牛肉。我说不就是煮熟了晾干吗。人家说不煮，就是生肉晾干的。可我当时嚼它时，一点没觉这是生肉，因为一点不腥不膻，除了不辣不甜不咖喱味外，只比内地卖的牛肉干更醇香。

以后我就更喜欢这种风干肉了，旅行时包里总放几块。一是它不容易放坏，二是其高能量而体积小，三是无聊时嚼之只当口香糖了。

我又随藏族朋友去草原的牧帐里吃饭，没有什么正式的饭，主食是糌粑和大块红乎乎的羊腿。我以为这肉要自己切成小块