



《中国人超会吃》
王恺、戴小蛮 著
刘小柱 摄影
上海人民出版社

【作者简介】

王 恺

作家,著有《文艺犯》《浪食记》。
戴小蛮 曾供职于《心理月刊》杂志,为《嘉人 marie claire》《世界时装之苑 ELLE》《时尚芭莎 BAZAAR》《时尚先生 Esquire》等撰稿。借助写作、行走四方了解人,也探索自身。出版有《美丽与哀愁系列——一个真实的阮玲玉》。

刘小柱

毕业于天津美术学院摄影系。豆瓣人气课程《花知道答案》《笔墨的世界》,喜马拉雅课程《茶知道答案——18个传世碑帖学通书法》摄影总监。

“对吃的执着,中国人在世界上罕有对手!”而美食背后,则是悠长历史、山川湖海、四季物候、仪式人情,更是对生活朴素又真挚的热爱。

本书从“菜、肉、鱼、禽、豆、米、面”等七大食物类别出发,选取有代表性和烟火气的55道灵魂美食,配合以14篇饭桌观察、6地(北京/上海/南京/扬州/苏州/成都)市集采风以及800余幅现场摄影作品,呈现嘈杂声色与平民智慧,堪称一次当代中国餐桌新巡礼。

55道灵魂食谱:图文并茂,介绍菜品的历史、食材选择及制作步骤,收录名店名厨的独家烹饪技巧。14篇饭桌观察:敏锐捕捉当下中国人的饮食变化,剖解中国人的请客之道、网红餐厅与苍蝇小馆的风靡、外卖对用餐习惯的改变。6地市集采风:探访北京、上海、南京、扬州、苏州、成都这六座城市最具代表性的菜市场,囊括历史变迁、特色菜品、交易语言,呈现活色生香的买卖众生相。

《荷塘小炒》

在中国园林的池塘中,荷花是少不了的主角,它的水下与水上一样精彩,莲子、莲藕、荷叶、藕带都是国人常吃的食物。莲是荷长在水面之上的果实,莲子胚芽称为莲心,可以泡茶。藕是荷长在水下的根状茎,幼年时叫藕带,条件适宜时就膨大成为藕。准确讲,藕是膨大的根状茎,所以也被叫作莲藕。

古人对莲藕的观察很细致,描述也很清楚——藕芽初生时只有两节,其中一节长出的叶子紧贴水面,这叶下才长藕,而另一节长出的茎穿出水面,这枝茎会开花,就是莲花。夏日时有人会把莲花、莲蓬连同茎一起剪下售卖,拨开莲蓬就是莲子。

因为江南人擅长种植水生植物,此处出产的莲藕尤其脆嫩鲜甜。一般每年4月下旬开始种植,7月下旬开始采收嫩藕,其吃法很多,如清炒藕丝、酸辣藕片、藕粉圆子等,可吃到10月完全采收的季节。老藕则可采收到来年4月。老藕需要长时间蒸煮,在江南往往被做成焗熟藕,即苏州人爱吃的糯米藕——在藕孔里塞入糯米,蒸煮焗熟,用细线切片,再浇上桂花糖汁。因入冬后的老藕淀粉含量高,也可以碾磨后收集为淀粉,就是江南人的零食——藕粉,或是做成藕圆。

夏秋间采的藕含水量高,可炒食也可生食。据报载,旧时北京,每逢七八月间,什刹海水边就有摊贩专门售卖从湖中现采的

藕、莲子、菱角之类,切好之后码在冰上,点缀些杏仁售卖,当地人称为“冰碗”,特点是入口时鲜嫩脆甜。这样生食鲜藕,要取藕最顶端的一段,此段最为水嫩,切开有九孔,切成薄片可当水果,味道甘甜鲜嫩。而藕的更多做法是将藕连同江南水八仙植物中的荸荠、菱角肉、芡实等炒成一盘。这道菜的有趣之处是4种食材都出自水中,却口感不一,它有个好听的名字——荷塘小炒。

将生长在苏州的莼菜、茭白、莲藕、菱角、芡实、水芹、荸荠、茨菰等8种水生植物归纳为“水八仙”,并非是来自官方机构或具体哪位人士的认定,而是长期以来人们口口相传的一种约定俗成,某种意义上,这些活跃在苏州人餐桌上的水生植物也记录着苏州城的悠远历史。

多变的菱

荷塘小炒中的菱也是南方重要的水生蔬菜之一,大概是水八仙中,除莲藕以外知名度最高的。菱一般在5月形成菱盘,6月菱盘长满水面,7月菱盘开始拥起,8月时,当菱盘从原本贴着水面转向挺出水面时,代表菱角成熟。菱的品种众多,荷塘小炒中用的菱肉是出自苏州的水红菱,外壳鲜红,也叫苏州红。水红菱比较脆嫩,适合新鲜炒食、直接生食。作家周作人认为水红菱生食

最好,但也提供另一种吃法,即用酒糟腌制食用,是极好的下酒物。

菱里也有无角的和尚菱,两角弯得像牛角的老乌菱,以及四角的馄饨菱。还有晚熟的特大红菱被称为雁来红,大约采收季节已是大雁南飞时节。不同种类的菱,适合的食用方式不同。馄饨菱壳薄肉结实,大概因淀粉含量偏高,适合煮食,口感粉糯,又有菱角特有的香甜。而老乌菱、大青菱淀粉含量高约24%,口感较粉,适合熟食——当地人在这方面花样多,做红烧肉时也会放老菱肉。

荸荠与芡实

当苏州本地的荸荠上市时,季节已然入冬,通常是12月到次年3月,与这道菜的其他食材莲藕、芡实、菱并不在同一时期,所以做菜时可选择罐装品。以前,老苏州人买荸荠回来,要将荸荠先放在竹篮子里,挂在堂屋梁上,过两天再拿出,这时荸荠的外皮微缩,水分收干一部分,里面更为脆甜。因为这种脆甜,常有人把它当水果出售,将去皮的荸荠串在竹签上,雪白一片地堆在水果摊上——这都是江南人儿时的记忆。这道菜还用到另一种食材芡实,但和其他地区的芡实大多口感粗糙不同,苏州的芡实口感软糯香嫩,只是8月上市时价格永远奇高,在这道菜里使用不多,也是口感上的点缀。

天妇罗小吃摊顾客群的扩大

小吃摊的天妇罗卖得很便宜,一串大概四文钱。山东京山说给天妇罗命名的自己的哥哥山东京传,这一说法在铃木牧之的《北越雪谱》二篇(1842)中也有记载。其中还有利助的天妇罗“每个卖四文钱,每天夜里他都沿街叫卖”的故事。山东京传的作品《江户春一夜千两》(1786)中也有商家的学徒花四文钱在小吃摊买了天妇罗的内容:“之前我花四文钱,买了一个海螺肉的天妇罗。那美味我至今难忘。”

明和五年(1768)时天妇罗作为花一枚新铸的四文钱硬币就能吃到的快餐,越来越受江户人民的欢迎,卖天妇罗的小吃摊也越来越多。式亭三马的《浮世床》(1813)中有一个故事,说一个理发店的店主训斥一

个奉主人之命来询问生意是否繁忙的调皮学徒道:“叫你出去跑腿办事,总是慢得很,去泡汤的时候又总是跟人吵架被人告状。一出门,就只知道买天妇罗和大福饼来吃。简直太让人头疼了。”看来文化年间,天妇罗的小吃摊已经开得到处都有了。

像“小吃摊的天妇罗炸芝麻的香味,诱惑着仆人、学徒们”(《一向不通替善运》,1788)及“饿着肚子的学徒,凑到小吃摊上,闻刚出锅的炸芝麻的香味”(《虚实情夜樱》)说的,小吃摊天妇罗的主要顾客群是折助(武家的仆人)、商人家的学徒等低收入群体。

逐渐地,天妇罗的顾客群开始扩大。在北尾政美绘制的天妇罗小吃摊上,有商家

的学徒、带着两把刀的武士和女性客人(《近世职人尽绘词》)。画里的武士介意别人看他吃这种“不上台面”的小吃摊食品,因此挡着脸取天妇罗串,但这说明武士也来天妇罗小吃摊吃东西了。而商家的学徒看来是常客,正在把天妇罗放到盛着天妇罗酱汁的碗里。蘸着酱汁吃天妇罗这种方法,在《黑白精味集》中有记载,在小吃摊也很早就出现了。

式亭三马在《四十八癖》三篇(1817)中也描绘了天妇罗小吃摊。各种各样的人聚集在天妇罗小吃摊前,甚至有背着孩子来买天妇罗的人。

《近世职人尽绘词》中描绘的小吃摊上方写着“既有炸红薯,又有裹了面衣炸的



《四口吃遍江户》
[日]饭野亮一 著 田蕊译
上海人民出版社

章鱼”。“黄金芋”指的是山药,“乌冬之子”指的是乌冬面粉。这家天妇罗店卖的是炸山药和章鱼的炸天妇罗。

电视 节目预告

八月二十九日 星期日
东方卫视

- 07:00 看东方
- 08:14 环球交叉点
- 09:03 中国新相亲精编
- 11:33 潮童天下
- 12:00 中国长三角
- 12:33 电视连续剧:扫黑风暴
- 14:12 电视连续剧:理想之城
- 17:28 闪电咖啡馆
- 18:00 东方新闻
- 19:00 新闻联播
- 19:35 电视连续剧:理想之城
- 21:01 极限挑战宝藏行·绿水青山公益季

新闻综合

- 07:00 上海早晨
- 09:02 连续剧:风声

- 12:32 纪录片编辑室
- 13:15 连续剧:杜鹃红了
- 16:00 下一站
- 16:32 最家计划
- 17:00 《名医话养生》
- 17:29 新闻坊
- 18:30 新闻报道 新闻透视
- 19:15 上海摩天轮·周末大放送
- 19:45 连续剧:风声
- 21:30 新闻夜线

体育频道

- 08:30 运动不倒“问”
- 08:55 2020 欧洲杯 B 组第二轮:芬兰-俄罗斯
- 12:00 体育速递
- 12:40 五星足球-全民制作人
- 15:10 2020 美巡赛圣裘德世锦赛-第三天
- 16:05 2021 世界一级方程式锦标赛比利站排位赛

- 16:42 2020 东京奥运会:田径多项决赛
- 17:30 超 G 竞彩
- 19:00 体育新闻
- 19:30 2021 年 ONE 冠军赛驰骋沙场
- 20:50 直播:2021 世界一级方程式锦标赛比利时站大奖赛

财经频道

- 10:00 《第一声音》
- 10:40 《主角》
- 11:00 《财经风味》
- 12:00 《最家计划》
- 12:20 《第一声音》
- 13:25 《财经视频集萃》
- 15:30 《超级装》
- 17:00 《最家计划》
- 17:30 《财经风味》
- 18:00 《第六交易日》
- 19:00 《最家设计》
- 19:30 《醇享人生》

- 20:00 《改变世界·企业家管理思想访谈录》

都市频道

- 08:33 人气美食
- 08:49 星旅途
- 10:23 老好的生活
- 11:29 依最有腔调
- 13:47 开心全接触
- 14:14 今日印象
- 14:31 X 诊所
- 15:34 疯狂的冰箱
- 16:59 开心全接触
- 17:29 星旅途
- 18:00 新老娘舅·我要问律师
- 19:00 嘎讪胡
- 20:02 好吃记得夸我
- 21:00 广场大明星第三季

(节目如有变化,以电视台播出为准)

刊登信息广告
投入小 收益大

新闻报社广告部

地址:威海路 755 号 1310 室
电话:22895230 63515724
邮箱:xwbsgg@163.com