

<<不素心>>

图书基本信息

书名：<<不素心>>

13位ISBN编号：9787553500485

10位ISBN编号：7553500488

出版时间：2013-6

出版时间：上海文化出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;不素心&gt;&gt;

## 前言

从小最怕写介绍自己的作文。

只是一个喜欢吃的人罢了。

不像“梅玺阁主”邵宛澍兄那么广博，也学不会“食家饭”俞沁园姐姐骨子里的优雅，唉，同样蓄须，“管家”程熙兄已编成一股小辫，我仍是稀稀拉拉几根。

想来想去，乏善可陈，也许算是有一点天赋吧。

五岁时即懂得起个大早，赶到“德兴馆”抢头汤面。

翌年在“红房子”点单，叫了整桌西菜大餐，又惊四座。

主要是外婆基础打得好。

老人家出身慈溪望族，上海菜和宁波菜做得出神入化，不逊餐馆大师傅，大饱口福之外，更教会我比较食物的好与坏。

文字功底亦来自外婆的教导，数十年的语文老教师，强将手下岂有出弱兵的道理？食评写得多了，这类稿子最难写，常常试了五六家餐厅，才找到一家有水准的。

但是这种个人主观的判断，我觉得OK，你还不满意呢。

介绍食材就轻松一些，什么《油条颂》、《青鱼颂》、《大豆颂》、《西瓜颂》，一篇一篇，写个没完。

姐姐笑着问：“你是想做厨房里的屈原吗？”说起下厨，我刀章不行，常被邵兄取笑。

尤其喜欢用猪油，总有一罐常备，所以江湖上人送一号“猪油帮主”是也。

爱猪油，但我并不反对大家食用蔬菜，非但不反对，当造的蔬菜香甜肥美，多么可口，一定奉劝你下手，友人们都知道，我虽是猪油痴和羊痴，也是笋痴、蚕豆痴和草头痴嘛。

说起草头，不用猪油炒的话，名副其实地淡出乌来。

其实大部分蔬菜都和猪油搭配得极佳，《随园食单》中说素菜宜用荤油，再对也没有了。

哈哈！难怪大家说我的心已被猪油蒙住。

我在厦门吃过一家有点水准的素菜馆，名曰“心素”。

他家的蒸饺，馅里的豆腐干切得极幼细，试过即知金圣叹说豆腐干吃出火腿味是有道理的。

吃素吃出火腿味，谈何心素？恰巧要将我的一些文章集结成册，书名迟迟未定，这下子激发灵感，干脆就叫《不素心》好了。

编辑大人怕大家以为是什么“心灵鸡汤”，加上“肉食者的吃喝经”几字，我很喜欢。

## <<不素心>>

### 内容概要

美食散文，分为“食游记”和“食材颂”两部分，前者介绍天南海北的特色饮食，来一次舌尖上的旅行；后者自创“颂”之文体，每篇歌颂一种食材，将食物之美夸赞得淋漓尽致。

<<不素心>>

作者简介

笔名老波头。

《旅游情报》、《香港商报》、《时代报》、《携程自由行》美食旅游专栏作者，自由撰稿人。

## 书籍目录

味至浓时 萝卜颂 菜脯颂 草头颂 豆苗颂 大豆颂 腐乳颂 油条颂 姜颂 西瓜颂 螺蛳颂 蛏子颂 蚝颂 黄鳝颂 青鱼颂 长江四鲜 泡饭和粥 小笼与汤包 味精与鸡精 健康与美味 猪油平反论 内脏平反论 邵家菜 痴面馆 中央厨房 公益厨房 老波头眼中的美食家 好餐厅 最难写食评 喜欢, 不喜欢与食俱进 食在上海 下沙烧卖, 向传统致敬 红烧胆固醇大宴 老店“鸿瑞兴” 德大西菜社 上海的港式茶点们 非典型“港式”茶餐厅 小小“汤锅居” 羊痴天堂 黑暗料理之王 老山东鲁菜馆 不供应匹萨饼的原味意大利餐厅 食游江浙 八顿将军 杭州探店 桐庐吃喝小记 练市羊肉 常去苏州食肆 东山枇杷苏式面 常熟之旅: 葦油面与叫花鸡 常州: 不止天目湖鱼头 浏河江鲜 吃鱼到南通 食游厦门 厦门小吃地图 厦门手信地图 厦门正餐地图 厦门咖啡厅地图 厦门海鲜地图 食游香港 机场美食 “大荣华” 围村菜 宜居九龙城 南丫岛上啖海鲜 蛇王芬 食游东瀛 日本盖浇饭 日本的面 讨彩头的炸猪排 爱上这种感觉 广岛烧饼 居酒屋 清酒颂 中华料理和洋食 北海道味觉之旅

## &lt;&lt;不素心&gt;&gt;

## 章节摘录

春季一到，是长江四鲜上市的时间了。

从前只有三鲜之说，鲥鱼、刀鱼和河豚是也，但短短近几十年间，鲥鱼已被我们吃得绝种，刀鱼卖成天价，好不到哪里去，至于河豚，一向让人害怕呀，算来算去，所谓三鲜有点名不副实的感觉，结果把鲟鱼也列了进去。

三鲜或者四鲜，共同的特点是要经历季节性洄游这个过程。

春天由海游入长江，咸淡水交集，以丰富浮游的生物为食，吃得肥肥的，再来饱我等口腹，完成它们的宿命。

问题是当今的生态环境，最简单的洄游，也快做不到了，但是贪吃的人们，又想出种种办法代替。

总之，饮食文化千变万化，说到底，是老饕们想出来的。

鲥鱼 鲥鱼，属鲱科，每年四至六月溯江而上产卵，此时鱼鳞柔软，下有一层金黄色的肥膏，是真正的天下绝品。

古时钱塘江上游富春江出产的鲥鱼最具盛名，严子陵辞官钓鱼，为一时佳话。

这么高级的鱼，当然清蒸才对路。

本来广东人蒸鱼天下第一，但是鲥鱼，用广式淋豉油的蒸法反而不行。

传统上，蒸鲥鱼有三宝，猪网油、火腿和甜酒，后两者常见，网油是包着猪内脏的那层油脂，呈网状，一头猪只有这么一张，饭馆往往以普通猪油代之。

到底多少年积累下来的经验，不同就是不同。

大家都懂得鲥鱼不可去鳞，是因为那层肥膏最美味的缘故。

最高级的吃法只出现在传说中：刁钻婆婆命令媳妇炮制鲥鱼，见媳妇把鳞除下，正要发作，谁料媳妇不慌不忙地，用丝线将鳞片串起，像件衣服那样，盖在鱼身上再蒸，不得不服之。

这是陈年大户人家才有的讲究吧，当今当然已失传。

真正的鲥鱼将近绝种，偶尔捕到一条也被渔民们当成宝贝吃掉，食肆中大量供应的是同属鲱科的鳓鱼，俗称海鲥鱼。

古语有“来鲥去鳓”的说法，其实并非同种，只是长相近似的亲戚罢了。

鳓鱼并非什么高级货，以前通常腌成咸鱼。

味道尚算鲜美，当造时也有厚厚的鱼油，又有火腿和猪油补救，年轻朋友大多没有吃过真鲥鱼，一尝之下还是可口的。

故而大卖特卖，价格来得个贵，最后连近海的鳓鱼也捕个精光，起先由东南亚进口，资源渐渐紧张，现在大家吃到的，大多是漂洋过海的美货。

和野生大黄鱼一样，鲥鱼这种食物，已从我们的餐桌上消失。

来到桐庐富春江边的严子陵钓鱼台缅怀之，这里的江水，呈碧绿色，还是清澈的。

鳊鱼、昂刺鱼、鲫鱼等等尚有大量野生货供我等老饕享受，要去趁早。

刀鱼 我有在江边讨生活的朋友，向他打听价格，今年的刀鱼，三两左右的，卖到六千大元一斤。鱼贩向渔民收购，打个折扣，算四千，也吓死人。

去年此时三千多的价格，真是小巫见大巫了。

从前并不是抢手货，大家嫌刺多，还不高兴吃它呢。

但是捕捞过度，再加上污染的原因，也变得稀少，而且刀鱼像鲥鱼一样，无法养殖，愈少愈贵，现在的身价超过鲍参翅肚。

洄游的江刀才好吃。

湖刀细细小小，容易分辨，海刀则常被不良商家拿来冒充江刀，刺硬肉糙，差得交关(沪语：许多)。

两者形似，海刀体形弯曲，是鉴别的要点。

不管怎样，勿贪便宜，几百块一斤的绝对是假货，切记切记。

从前刀鱼沿江而上，一路可达武汉，当今扬州附近也难觅，已快绝种。

我并不主张大家吃它，但如果真想尝尝鲜，由距离上海最近的太仓浏河开始，张家港、江阴一带还是有供应。

## &lt;&lt;不素心&gt;&gt;

按照老法，刀鱼到了江阴这个位置，体内的盐分褪尽，肉质是最好的。

现今鱼少，渔民抢着下手，轮不到江阴了。

所以江阴的刀鱼，也大多从长江口的浏河买来，不如直接杀到那里好了，第一道网，产量才有点保证。

刀鱼刺多，就这么吃累死人也。

听老饕友人“食家饭”俞沁园姐姐介绍，古法用农家大灶和木盖的大铁锅，锅底置一空盘，撒盐、滴绍酒、铺葱姜，将刀鱼钉在木盖上，猛火蒸之，鱼肉落入盘中，尚保持鱼形，鱼刺尽除，是最高级的烹饪艺术，可惜亦失传矣。

时下馆子常见的是两吃，清蒸，再把整条鱼骨拿去炸椒盐。

每一口都价值数十元，岂能浪费，非连肉带骨消灭干净不可。

实在是贵，退而求其次，试试刀鱼馄饨好了，沾点鲜味，也不必担心鱼刺卡喉的问题。

此为江阴传统的小吃，以刀鱼蓉、韭菜、肉糜一起和馅，按只起卖，每只数元，至于到底下了多少刀鱼，全凭店家良心。

上海的“老半斋”素以刀鱼面著称。

原来将大量刀鱼用纱布裹了，绞出汁来煮面，吃得穷凶极恶。

现在当然改良之，把鱼炸后再去滚汤，不够浓，要靠鸡汤和味精师傅帮忙才行。

老饕们吃的，只是美味的回忆罢了。

不管怎样，刀鱼是快绝种的生物，我们已到了逐渐抵制鱼翅，保护鲨鱼的阶段，为什么不能放过小小的刀鱼呢？河豚想吃河豚，得去江阴，我的祖籍是也。

为了那要命的河豚，怎么也要多去几次。

日本人最爱河豚，那里的河豚游海，毒性剧烈，但照吃不误。

在中国的话，如果你想吃河豚，又有一点担心，那么一定要去江阴，当地食河豚的历史久远，亦有正式的执照，自我暗示认为安全。

其实当今河豚已大量养殖，鱼塘河豚不入海，毒性几乎去尽，放心地大啖特啖吧。

日式料理中将河豚做成刺身，尾鳍泡清酒，江阴人没那么高雅，只取红烧白煮两味。

那句著名的“拼死吃河豚”是以讹传讹，原话是“拼洗吃河豚”，江阴话“洗”“死”二字同音之故。

江阴人吃了几千年的河豚，知道只要洗得干净，不会出人命。

江阴市中心的老店“新财盛”，可推荐给大家。

菜单上有许多川湘菜，当地人吃得不亦乐乎，但我等外来游客不叫本地菜怎么行？醉蟹螯、油浸蚕豆、肴蹄髈、拖炉饼等菜，做得地道，光是这些家乡风味来一餐也吃得过。

河豚浓油赤酱红烧后，放在一个煲里端上来，底部铺大量草头。

咦？并没有出现传说中大师傅先试第一口的情景，要不要紧？放心吧，养殖化的河豚毒素降到最低，又经大师傅严格按照各种繁复的工序冲洗四十五分钟，已安全得不能再安全。

吃鱼先吃皮，河豚皮上长满小刺，不懂行的人就这么入口，扎得满嘴生疼。

老饕的方法是把皮反转过来卷一卷，刺包在内部，然后一口吞下。

据说能治胃病，对我只能治嘴馋罢了。

河豚肉充满肥膏，又嫩又滑，但天下绝品的是河豚肝。

古语说“最毒河豚肝”呀，你怕是你的事，我对大师傅有信心，一定抢到碗里一口吞下。

剩下的鱼汁要一碗江阴著名的红汤面好了，就这么单吃已是美味，将鱼汁加入后整碗面变得鲜甜无比，包你一下子吃完。

江阴的公园不需要门票，比较特别的是鹅嘴鼻公园，有一条道通向江边，可以观望江阴大桥，旁边的大石碑写着“江尾海头”，大概是名家的手笔。

到这里走一走，再去把肚子塞满河豚，感觉人生真是快乐。

P35-39

## <<不素心>>

### 编辑推荐

老波头美食散文《不素心(肉食者的吃喝经)》，分为“食游记”和“食材颂”两部分，前者介绍天南海北的特色饮食，来一次舌尖上的旅行；后者自创“颂”之文体，每篇歌颂一种食材，将食物之美夸赞得淋漓尽致。

内容包括《萝卜颂》、《西瓜颂》、《健康与美味》、《红烧胆固醇大宴》、《浏河江鲜》……



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>