



# 八珍里的盖浇饭

周子恒

江湖故老相传,周天子膳食有八珍,也就是八种美食。哪八种? 淳熬、淳母、炮豚、炮脾、擗珍、渍、熬、肝膋是也。

《礼记·内则》详细介绍了这八种美食的做法。

淳熬:“煎醢,加于陆稻上,沃之以膏。”醢就是肉酱,把肉酱炒一下,盖在大米饭上,再浇点儿动物油。

淳母:“煎醢,加于黍食上,沃之以膏。”还是把肉酱炒一下,盖在黍米饭上,再浇点儿动物油。

炮豚:“取豚若将,剡之剡之,实枣于其腹中,编萑以苴之,涂之以谨涂,炮之。涂皆干,擘之,濯手以摩之,去其鬣,为稻粉,糅溲之以为飧,以付豚,煎膏膏。膏必减之,钜羹汤,以小鼎,芻脯于其中,使其汤毋减鼎,三日三夜毋绝火,而后调之以醢醢。”宰杀小猪,去掉五脏,往肚子里塞枣,用草绳捆扎,涂上泥,在火上烤。把泥烤干,去泥,揭掉表皮,用米糊遍涂猪身,然后放进油锅,再把油锅放进大鼎,鼎里加入水和香草,三天三夜不断火,让大鼎里的水和油锅里的油同时沸腾,直到油锅里的小猪熟透,捞出来,蘸着醋吃。

炮脾:做法和炮豚一样,只不过把小猪换成了羊羔。

擗珍:“取牛羊麋鹿麀之肉,必舂,每物与牛若一,捶,反侧之,去其鬣,熟,出之,去其鬣,柔其肉。”就是把牛、羊、猪、鹿、獐等动物的里脊肉取出来,堆一块儿,反复捶打,然后煮熟,去掉筋膜,蘸醋吃。

渍:“取牛肉,必新杀者,薄切之,必绝其理,湛诸美酒,期朝而食之,以醢若醢、醢。”意思是把新鲜牛肉横切成薄片,在好酒里泡一整天,捞出来,用肉酱、梅汤和食醋调着吃。

熬:“捶之,去其鬣,编萑,布牛肉焉,屑桂与姜,以撒诸上而盐之,干而食之。”反复捶打生牛肉,去掉筋膜,摊放在苇席上,撒上姜末和桂皮,用盐腌,晒干后吃。

肝膋:“取狗肝一,臠之以其膋,濡炙之,举燂其膋,不蓐,取稻米,举糲溲之,小切狼膋膏,以与稻米为醢。”把狗网油包在狗肝上,抹上米糊,在火上烤。

说白了,“炮豚”就是烤乳猪,“炮脾”就是烤全羊,“擗珍”就是水煮里脊,“渍”近于泰式生牛肉,“熬”近于德国牛肉干,“肝膋”则是网油狗肝卷,发展到宋朝又叫“肝签”。至于“淳熬”和“淳母”,它们毫无疑问都是盖浇饭。

好了,现在撤掉八珍里的七珍,专门留下淳熬。

如前所述,淳熬就是盖浇饭。盖浇饭挺好做,煮熟大米,炒好菜,把米饭盛碗里,然后把菜浇在米饭上面就成了。

周天子的食谱太单调了,不点盖浇饭还好,一点就是淳熬和淳母,炒肉酱加动物油,油腻腻地浇在大米或者黍米饭上,吃的时间长了,血脂会稠,血压会高,保不齐到老年还会得个脑血管、脑溢血什么的。

周朝的盖浇饭发展到唐朝,花样变了,大米饭还是大米饭,上面的浇头从炒肉酱加动物油变成了炒肉丝加鸡蛋。宋人郑望引唐朝韦巨源《烧尾宴食单》,提到了一种名叫“王母饭”的盖浇饭,做法如下:“编缕卵脂,盖饭面。”我的理解是把肉切成细丝,炒一下,和鸡蛋一起做浇头,盖在大米饭上。所谓“编缕”,应该是把肉丝切长一些,炒熟后,横竖交织,排成网格状,覆盖于碗口。不过这个理解不一定对,比如“卵脂”的“卵”就未必是鸡蛋,也许是鸭蛋鹌鹑蛋或者鹌鹑蛋,甚至还可以是龟蛋,毕竟后者要比鸡蛋名贵一些,配得上“烧尾宴”这种高规格的饭局。

到了元朝,盖浇饭又是一变。元朝有一本食谱叫《易牙续编》(不同于元人韩奕的《易牙遗意》),其第三卷第一节专谈盖浇饭做法,有用羊肚丝做浇头的盖浇饭,有用羊杂汤做浇头的盖浇饭,有用酱辣瓜做浇头的盖浇饭,还有用醋泡豆腐做浇头的盖浇饭,花样繁多,荤素俱全,比周朝的“淳熬”和唐朝的“王母饭”丰富多了。

# 东坡不知东坡肉

李开周

关于苏东坡发明东坡肉的故事,有几个版本。比较流行的一个版本说,苏东坡主政杭州,疏浚西湖,为了能让工役充饥解馋,他改进猪肉做法,搞出了东坡肉;另一个也很流行的版本则说,苏东坡流放黄州,黄州人不擅烹调猪肉,猪肉在黄州很便宜,而苏东坡丢了官,囊中羞涩,只能买最便宜的猪肉打牙祭,因为他天天烧猪肉,所以发明了东坡肉,最后还将这道菜的做法传授给了黄州百姓。

这两个版本都不靠谱,都没有文献上的证据,都是最近百余年来编造出来的传说。在苏东坡活着的年代,世上并无东坡肉,即使到了南宋、元朝、明朝和清朝中叶,所有菜系和菜谱中也见不到东坡肉的名字和做法。直到清朝末年,由某个不知名厨师撰写并经文人简单润色的川菜食谱《筵款丰侈依样调鼎新录》问世,“东坡肉”才首次出现,苏东坡发明东坡肉的传说才开始流传。

苏东坡写过一首短短的猪肉之歌:“洗净锅,浅着水,深压柴头莫教起。黄豕贱如土,富者不肯吃,贫者不解煮,有时自家打一碗,自饱自吃君莫管。”这篇短文是《苏东坡文集》里唯一跟烹调猪肉有关的文字,很多人将其拎出来,作为苏东坡曾发明东坡肉的证据。实际上,苏东坡给这篇短文取的题目是《蒸猪头颂》,说明他介绍的仅仅是怎样蒸猪头,并非东坡肉。东坡肉是用什么做的?只能用猪腿肉或者肋条肉,半肥半瘦,能切大块,如果用猪头,绝对做不成东坡肉。

对于自己的厨艺,苏东坡偶尔自豪,大多数时候自嘲。他在黄州自种自吃,用大麦煮粥,舂得不净,煮得不熟,儿女难以咽下,戏称为“嚼虱子”(参见苏轼《仇池笔记》)。他在黄州还酿过蜜酒,希望能让酒像蜂蜜一样香甜,可惜发酵过度,酒酸酸酸,“饮者则暴下。”(叶梦得《避暑录话》)喝过的人都闹肚子。后来流放惠州,苏东坡又突发奇想,自酿“桂酒”,并写文章赞美此酒。儿子苏迈和苏过欣然品尝,每人喝了一口就不喝了,因为味道古怪,仿佛药汤。后来苏迈、苏过向朋友谈论父亲的烹调和酿酒手艺,“亦自抚掌大笑。”(同上)

从苏东坡自己留下的记录来看,他的厨艺只有一次得到认可。那是他当杭州知州的时候,他的门生、苏门四学士之一、著名词人秦少游的弟弟秦少章前去拜访,他亲自下厨,炖了一锅鱼汤。秦少章品尝鱼汤,大加赞赏:“此羹超然有高韵,非世俗庖人所能仿佛。”(苏轼《煮鱼法》)您出品的这道羹汤清雅不凡,超越了世间厨师的境界。当然,秦少章的夸奖很可能有拍马屁的成分。

苏东坡是如何炖鱼的呢?

捞上一条鲜活的鲫鱼,收拾干净,不腌不炸,冷水下锅。锅里放盐,加入半棵菜心、几根葱白,盖上锅盖,开始炖煮。期间不用勺子翻动,以免鱼肉散开。煮到半熟,再把姜汁、白萝卜汁、料酒调匀,倒进锅里。快出锅的时候,将陈皮切丝撒在锅里,就可以停火品尝了。

这一锅清鲜的鱼汤没有名称,我们可以叫它“东坡鱼”。

# 实用的《随园食单》

何慧

袁枚是清代《随园食单》的作者,其家厨王小余在烹饪上有独到之秘,为袁枚服务终身,生前被袁枚斥责如奴仆,死后在《随园食单》中连名字都没有出现过一次,正是因为他不识字,不是文化人。这样的体力劳动者无论多么聪敏,都不可能写出一本像样的食谱。

厨师有手艺,可惜没文化;文人有文化,可惜没手艺。厨师写不来食谱,或者写出的食谱文笔太差,而文人所写的食谱文笔虽佳,但往往又缺乏可操作性。比如宋代文人陈达叟在《本心斋蔬食谱》中是这样写豆腐的:“礼不云乎?啜菽饮水,素以绚兮,浏其清矣。”《礼记》不是说过吗?吃豆腐,喝清水,白白净净,清清爽爽。你看,他引经据典,文辞典雅,可惜没有介绍关于豆腐的任何做法。

除了缺乏可操作性,文人食谱还缺乏原创性,常常是宋朝的张三抄袭唐朝的李四,元朝的王二又抄袭宋朝的张三。比如说元代的《易牙遗意》大半抄自宋朝的《浦江吴氏中馈录》,明朝的《养小录》大半抄自元代生活手册《居家必用事类全集》,清代的《食宪鸿秘》则从明代的《饮馔服食笺》和《云林堂饮食制度集》中搜集“素材”。

将诸多古代食谱略作研究,我们会发现兼具可操作性和原创性的恐怕只有这几部而已,那就是宋朝的《浦江吴氏中馈录》,清朝的《中馈录》以及《随园食单》。

《浦江吴氏中馈录》是南宋一位女子写的,《中馈录》是清朝一位女子写的,两本书里面全是干货,可惜又未免太“干”了一些:通篇全是各种小菜、各种主食、各种糕点的做法,丝毫没有作者自己的饮食观念,读起来没有美感。于是《随园食单》的独特性就体现出来了,它既有美食的制作方法,又有作者的主观表达,而且文笔还特别优美,它是一部兼具原创性、操作性、可读性以及艺术性的食谱。

食谱不是小说,篇章结构通常呆板松散,语言体式通常单调枯燥,但是《随园食单》则不然,它布局严谨,章法灵活,文笔生动,个性鲜明。

先务虚后务实,先理论后技艺,这是《随园食单》在结构上的独特之处。本书开头以《须知单》和《戒单》为总纲,分别论述了原料的采购、作料的配搭、火候的掌握、餐具的选择、上菜的顺序、烹饪的规则、厨师的态度、食客的品位、宴席的礼节等等事项。简单说,《须知单》告诉人们应该做什么,《戒单》告诉人们不应该做什么。这两章提纲挈领,充分体现了作者与众不同的饮食理念。

总纲以下,本书又开列十二章,分别是《海鲜单》《江鲜单》《特牲单》《杂牲单》《羽族单》《水族有鳞单》《水族无鳞单》《杂素菜单》《小菜单》《点心单》《饭粥单》和《茶酒单》。每一章中又囊括几条至几十条食谱,活灵活现地展现了清代江浙地区三百余种美食的做法和味道。

《随园食单》是古文,不过这本古文却非常浅白,行文通俗易懂,口语化程度很高。书中使用了许多方言词,大多是吴语,也有一些江淮官话。例如“飞面”(精粉)“干面”(面粉)“脚面”(杂面)“秋油”(酱油)“郁过”(腌过)……许多词语现在仍然被人们使用,如果是江浙读者阅读这本书,应该觉得非常亲切。

## 小说

孩子说:“榆树如果不会走路,它是怎样来到这里的呢?你看赛罕汗乌拉山脚下那些树,零零散散的,不都是从各个地方走过来的吗?要不然它们怎么会出现在那里呢?”

天神说:“好吧,你的好朋友榆树长什么样子?”

孩子说:“这棵榆树腰上分三个叉,头顶分两个叉。它的脖子上系一条蓝色的哈达。”

天神说:“好嘛!变!”他变成一匹马,往东跑过去,看看有没有榆树,再往西跑过去,看看有没有榆树。最后在南边发现了这棵树。它的腰上分三个叉,头顶上分两个叉,系一条蓝哈达。

天神走到这棵榆树边上问它:“你怎么跑到这里来了?你的朋友正在为你流泪呢。”

榆树说:“你不过是一匹马而已,怎么能管这件事呢?我要去找我的好朋友白桦树。”

天神说:“可是,那个小孩在那里哭怎么办呢?他是你的朋友。”

榆树说:“让他哭一会儿就好了,人每次哭的时候最多流五分钟眼泪,过了五分钟,眼泪自然就没有了。”

天神说:“不行,你要跟我一起去见那个小孩。变!”

说话间,天神又变成一头牛,把这棵榆树拔出来放在背上,跑到小孩那里。当然,回到小孩那里,他又变回了白胡子老头。

## 浙江少年儿童出版社

56

鲍尔吉·原野 著



### 《乌兰牧骑的孩子》节选

他把树放在小孩面前,说:“你的朋友榆树回来了。”

小孩子笑了,过一会儿,他又哭了。

天神说:“你这个小孩子怎么这么爱哭呢?你再哭我就不跟你说话了。”

小孩子说:“我的祖母已经三天三夜没吃饭了,她没有粮食。”

## 北岳文艺出版社

56

乔忠延 著



### 《幸福从安全出发》节选

生产经营单位的主要负责人,必须对本单位的安全生产工作全面负责,安全生产责任制应当明确各岗位的责任人员、责任范围和考核标准等内容。安全生产监督检查人员应当忠于职守,坚持原则,秉公执法。

千秋唯此大 世事沧桑,岁月交

## 连载

替。一切都在变,唯一不变的,唯一不能变的,就是安全。安全流传在历史上,安全记载在史书里,安全凝结在成语里,安全书写在哲理中,安全流传在民谣中……

万里长城是安全的屏障,丝绸之路是安全的纽带,高耸的鼓楼是安全的象征!

安全如黄河,九曲波折,滔滔向前!

安全如长江,波涛滚滚,永不断流!

拥有安全,让我们拥有了这个地球上最古老的文明。

拥有安全,让我们拥有了这个地球上最璀璨的文化。

我们在继往,我们在开来,我们在光前,我们在裕后,我们在奋力实现民族的复兴,我们在实现

绚烂的中国梦。

踏着安全的基石,一切美好的未来正在向我们大步走来。

让我们去追寻,去感受,镶嵌在历史年轮上的安全。

## 万里长城与国家安全

万里长城,以其磅礴的气势、巍峨的雄姿挺立于中华大地,在中国名胜古迹中首屈一指,在世界古代建筑中也属于奇迹。据说,登月宇航员在太空俯瞰地球,混茫的球体上唯一可以看到的是一条蜿蜒的带子,这就是中国的万里长城。毫无疑问,万里长城是中国的自豪和骄傲。不过,万里长城在古代不是用来自豪,也不是用来骄傲的,而是军事防御性工程。

## 故事