

诚斋野客好吃梅

文 / 彭蕾昕

瓮澄雪水酿春菜，蜜点梅花带露餐。
句里略无烟火气，更教谁上少陵坛？

这是南宋诗人杨万里的《蜜渍梅花》，好吃甜食的我读这样一首诗，分分钟馋虫就被勾起。心中生念，口中生涎，那种嫩寒裹挟着梅花的清香和蜂蜜一起入口，味蕾传递信息到每一根神经，丝丝滑滑之间，整个人得到莫大的满足，出尘与人世合二为一，感官与精神皆入佳境，不能不说是一次至深的体验。

杨万里笔下的蜜渍梅花究竟该如何去做？他没有留下具体答案，但是，这道甜品却给人以诱惑，让众多“吃货”为之想象。

两宋时期人们普遍乐于饌食，这种风尚在城市中表现得尤为明显。宋人吴自牧在其笔记著作《梦粱录》说“凡饮食珍味，时新下饭，奇细蔬菜，品件不缺”，描写了南宋临安城人们的饮食状况。

虽然我们无法找到杨万里那道甜品的做法，但是与他同时代的林洪在《山家清供》中却有一道关于蜜渍梅花的食谱记录：“剥白梅肉少许，浸雪水，以梅花酝之。露一宿，取出，蜜渍之。可荐酒，较之扫雪烹茶，风味不殊也。”

这里的白梅应该是指盐梅。《齐民要术》载“作白梅法，梅子核初成时摘取，夜以盐汁渍之，昼则日晒，凡作十宿十浸十曝使成。”在林洪的食谱里，蜜渍梅花的制作过程就是将剥取的白梅肉浸入净雪所化的水中，并放入新采摘的梅花使之入味，然后静置一个晚上再控水取出，浇上蜂蜜，一道酸甜相宜、凛冽清香的甜品菜肴就成型了。这道菜的灵魂大概是白梅肉了。其他食材都是辅料，皆是用来给白梅肉入味的，譬如那寒湛的雪水，还有那新采的梅花。

然而，我却觉得这不大符合杨万里的一贯做法——对于梅花独特的饮食爱好。

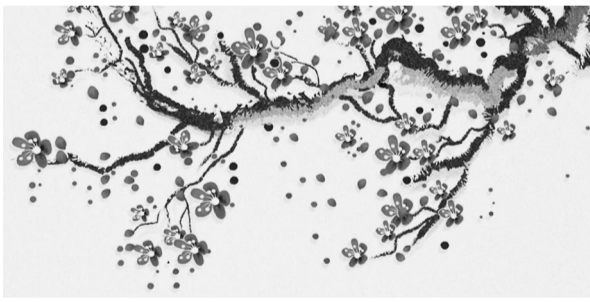
“剪雪作梅只堪嗅，点蜜如霜新可口。一花自可咽一杯，嚼尽寒花几杯酒。先生清贫似饥城，俸钱流到瘦腰根。赣江压白於玉，好伴梅花聊当肉。”

剪下的凌雪梅花只堪闻清香，撒上蜜糖的梅花却可以像肉一样美味入口。在这首《夜饮以白糖嚼梅花》里，杨万里以近于白描的方式为我们展现出一幅画面：某个寒冬的夜里，酒瘾发作的诗人清瘦干瘦，站立于简陋的庭院里一株开得正盛的梅花树下，一口酒，就着一朵刚刚摘下了沾了白糖的梅花生嚼，酒精的冲劲激荡着梅花的清香，和着花朵的酸涩一起下肚，生动摹画出一幅诚斋野客吃梅图。

诚斋野客是杨万里的自号，“诚斋”二字源于宋时名臣张浚。宋高宗绍兴二十九年（1159年），杨万里调任永州零陵。当时抗金主战派领袖张浚也谪居永州，对于杨万里，张浚多有引导，勉励他“正心诚意”，精于学而笃于志。杨万里服膺其教，于是把他的书斋命名为“诚斋”，诚斋野老亦源自此意。

杨万里为官廉洁清正，刚直不阿，亦是文武全才。孝宗乾道六年四月（1170年），杨万里任奉新县知县，恰值大旱，杨万里见牢中关满交不起租税的百姓，然官府府库依然空虚。于是他下令放还囚犯，放宽税额予民生息，结果不出一月欠税全部交清。孝宗淳熙元年（1174年）他被放逐知漳州，临行仍上札忠告皇帝戒贪吏、施廉吏。淳熙八年（1181年）任广东提点刑狱，恰逢闻盗沈师侵扰梅州，他率兵平盗，予民安定。淳熙十五年（1188年），杨万里抗孝宗已决之议，指斥洪迈专辄独断，无异于指鹿为马。光宗绍熙二年（1192年），朝廷下令于江南诸郡行使铁钱会子，杨万里上书劝阻，不奉诏，得罪宰臣……纵观杨万里一生，正心相伴，诚意相随，在清贫中陶然自乐，初心不改，正气凛然，如同他唇齿间那朵梅花一样，始终清香四溢，为之清寒。

寒尽春生夜未央，酒狂狂似醒时狂。
吾人何用餐烟火，揉碎梅花和蜜糖。
杨万里骨鲠，简单，洒脱，纯粹，他的诗词如此，为人也如此。饮食亦有性情，他的那道蜜渍梅花应该没有《山家清供》里记载得那般精致。极大可能，他餐桌上的只是一盘刚刚摘下撒上蜜糖的带着小小露珠的梅花。再精致一些，也许只是把摘下的那些梅花浸入澄净的雪水中添一丝凛冽而已。（作者供职于阎良管理所）



此时上刀。若切成木梳状的肉片，俗称“木梳红片”；若切成四方块，俗称“疙瘩”。加糖、豆沙为甜食，不加以咸食。大方的主家，往往甜食、咸食各上一道，则商芝肉共有四道，在“十三花”（十三道经典美食）中，地位举足轻重。

这时，商芝登场了。当时采下的鲜商芝，焯过水，晾干，成为细、黑、硬的干商芝。干商芝与豆角干、洋芋干、萝卜干一样，重新食用时，添了新的风味。肉片（疙瘩）带皮那面朝碗底一一摆放整齐，上面放泡软的干笋芽（商芝），加上香料等，置于蒸笼之中。如此蒸出的菜肴，也叫蒸碗。

坐席者开始就座。这边，火苗在锅灶下呼呼欢笑，热气从笼顶渐渐地冒出。红案师傅悠闲地看表。火候不到，咬不动。过了，肉太熟，夹不起来。

上菜时，红案师傅取出蒸碗，以另一个盘碗扣于其上，以极快的速度就势翻过来，于是，作为“绿叶”的商芝垫入碗底，作为“红花”的肉片或疙瘩显露真容。当地称此为“翻碗子蒸肉”或“扣肉”。

如此出笼的商芝肉，红里有黑，肥素适宜，油而不膩，入口即化，红白黑分明，色香味俱全。昔日，人皆以食肉大快朵颐。而今，注重养生的人往往择商芝而食了。（作者供职于商洛公路局）

江南鲜羹的心境

文 / 倚红卫

后，他又念叨起钟爱的“丝瓜”。

“丝瓜”是什么东西呢？就是切成丝的蔬菜做的羹汤。蔬菜是江南河湖中生长的水生菜，深水处的蔬菜茎肉更肥大，浅水处的蔬菜叶子更繁盛，蔬菜对生长环境不是很挑剔，可谓江南民间易寻的蔬菜。蔬菜切丝作羹汤，香气馥郁，入口即化，丝丝柔滑，羹汤鲜嫩到极点。

这么一看，陆游朝思暮想的菜肴确实不凡，也令我垂涎三尺。

但思来念去，牵挂的真的只是食物吗？据《晋书》记载，早在陆游提出“玉脍丝瓜”之前，苏州就有一位才子有过类似的美食体验。他名叫张翰，在河南做官，因目睹官场腐败郁郁寡欢，忽地想起故乡的蔬菜和鲈鱼，感慨：“人生贵得适志，何能羸官数千

里，以美名爵乎？”遂辞官返乡。不求混迹名利场，清风两袖品鲈鱼。人生不如意事常八九，但那份不追名逐利的豁然心境，又岂能轻易做到呢？

鲈鱼，鲜羹，一道美食也是一种情怀。水乡江南孕育出泼墨挥毫的陆游，他细细勘察，叮嘱子女：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”他心系家国，对后辈三令五申：“王师北定中原日，家祭无忘告乃翁。”

玉脍丝瓜，品的何止是那水乡的柔情，还有那清醒康卫国的心境。鱼肉鲜嫩，羹汤可口。南宋的风雨飘摇，自身的辛酸奋斗，百味陈杂，是否被这一口鲜味裹入其中？（作者供职于富平管理所）

帝里春无意，归山对物华。
即应来日去，九陌踏槐花。

鸡蛋汤，炒熟至金黄。

每当厨房里香气四溢入鼻之时，看着盘中的槐花炒鸡蛋色泽金黄，拿起筷子夹一块放到嘴里，一股清甜伴着鸡蛋的浓稠，嚼一口满嘴清香，不禁让人馋涎满口，大快朵颐方肯罢休。

其实，相较于槐花，槐叶入诗为餐反而更多见。

“青青高槐叶，采掇付中厨。新面来近市，汁滓宛相俱。入鼎资过熟，加餐愁欲无。碧鲜俱照箸，香饭兼苞芦……”从高昂着的槐树上采下青翠的叶子，煮熟控水烹调为菜，搅入新麦磨粉做好的面条里，颜色碧鲜，槐叶的清香夹着新麦的气味，嗅之不禁让人食欲大增。呼啦啦吃完一碗，再去时发现早已经吃完……杜甫在《槐叶冷淘》里描写了槐树叶烹为美食的魅力。

槐花美，美了年华，槐叶香，入了诗章。巍巍秦岭山间，在故乡那一方净土上，槐花在空气中弥漫着独有的清香。那一嘟噜一嘟噜的槐花轻轻垂下，在一片碧绿中婆娑摇曳，成了那一方人们独有的味道记忆。

仔细回味，槐花好看，槐叶悠然。烹之为餐，嗅之清甜，入口美饌。（作者供职于蓝商分公司蓝田管理所）

啾啾商芝

文 / 商竹



腌下的腊肉，这时已经有了别样的口感。

在乡村的传统宴席上，商芝肉作为一道地方名菜，不会，也不能缺席。

师傅分红案、白案。红案专做肉食，白案主做面食。取白糖或红糖，在锅里加热，搅动，待其起沫，发黄变红，添入适量的水，是为糖浆。水少则变成疙瘩，糖不能化开，水多则成汤了。将熬好的五花肉擦净，肉皮

抹上糖浆，是为上酱。晾好，油炸，这时的肉黄里透红，鲜艳欲滴。再放到熬肉汤里发，肉皮起皱，吃起来较为糯软。

有的用红柿子做酱，抹到肉皮上，油炸后肉皮呈黑色。也有的用蜂糖做酱。现在的红案师傅因省事，盆里加蜂蜜和醋，浸入肉块，锅烧红，添了油菜籽打出的油，油炸之后，肉块直接变成酱红色。

人间定无可意，
怎换得玉脍丝瓜。

江南一带的食品有一种任君慢慢采撷的精致。鲈鱼刮鳞去脏，冲洗干净。辅以金色蘸料，清水煮炖，撒上切丝的葱料。热气腾腾间，雪白的鱼肉若隐若现，舌尖轻尝，却是丝滑入口，让人回味无穷。

南宋诗人陆游对烹饪深感兴趣，多有名篇，在《洞庭春色》一诗中他写道：“人间定无可意，怎换得玉脍丝瓜。”这里的“玉脍丝瓜”恰是两道江南名菜的集合。

“玉脍”二字源于隋炀帝巡江南的典故，隋炀帝为人骄奢，曾大兴土木，南下巡游，在江南曾品尝一道鲈鱼脍，不觉脱口而出：“金齏玉脍！”“金齏”指的是姜蒜等调料，因用料配搭成金黄色而得名，通常配料会采用表皮呈金黄色的花叶菜丝，“玉脍”则是对鲈鱼肉雪白香嫩的描绘。隋炀帝称赞这道菜肴之后，鲈鱼脍广为人知，“金齏玉脍”也就成了鲈鱼脍的代名词。

当然，陆游怅然感怀之时，不仅仅想起鲜嫩可口的鲈鱼肉，“玉脍”浮现入脑海之

槐花槐叶话美食

文 / 图 张盼盼



作为一个“好吃”的人，四月中旬以后，我便迎来与槐花相逢的日子。就像唐代诗人李频《送友人下第归感怀》中的情景一样，走进槐林，脚下落花松软，抬头钩采槐花，那朵朵的清香，丝丝的甜蜜让人陶醉。

一说到吃槐花，人们往往会联系到以前的困难生活，忆苦思甜未尝不是一件有意义的事。时光荏苒，生活发生了天翻地覆的变化，如今，人们已经把吃槐花当做一种享受。当下，食槐花与贫富无关，更与身份无关。生活在这个时代，如此饮食既是品今，也是怀古，是对如水流逝的美好回忆。

我的老家在蓝田，借着秦岭，生长着大片槐树。春光旖旎的四月，遍布钢筋水泥的城市绝乏春天的气息，入得山村，面对一树一树开着的槐花，春意便扑面而来。可以想见千年以来人们看着槐花的心情，他们踏着一片一片，一山一山的槐花，收获诗篇满满。

烹食槐花花样繁多，一串一串洁白的槐花亦饭亦菜，无论怎么做，都成美味。在众多槐花菜肴中，我最钟爱的是槐花炒鸡蛋。走进厨房，将还带着山林气息的槐花洗净，放入开水锅中过水，捞出沥干，然后碗中打入鸡蛋，再将已控干水分的槐花加入鸡蛋液中，加食盐搅拌均匀，锅中放食用油，油热倒入槐花

露口袋阵士兵埋伏的位置，可见其一生未尝败绩也是不无道理。

宋太祖赵匡胤少时落魄、流落西京，值寒冬饥渴难耐，囊中一饼，干冷硬难以下咽，街边卖羊肉汤的老板见之不忍，盛一碗热腾腾的羊汤予他，太祖掰饼泡入，吃完顿觉神清气爽，一扫颓废踏上征程。登基后尝遍美味，心中独放不下记忆中的羊汤泡饼，传令膳房仿制，近百厨师苦思冥想才勉强做出类似今时的羊肉泡馍。

时至今日，羊肉泡馍是我秦人至爱，男女老幼咸宜。记得三四岁上，每每跟祖父去吃煮馍，都是自己把托托馍掰成黄豆粒大小，掰好后夹上勺子牌送去排队，再叮嘱师傅一句“干泡(bá o)”或“口汤”，煮好的馍热气不散，吃着烫嘴，就溜着碗边转着圈配上糖蒜吃，还总是把肉留在最后。如今不知何故，再也吃不出童年那个滋润劲了。

或许，是骨子里的天生悲悯，或许，不曾真的学会知足、懂得感恩，生逢盛世的我们在声色犬马中守住初心和本真，珍惜来之不易的安宁，善待每一次遇见和离开。

今日，白露。黄桂配羊羹，秋凉记添衣。（作者供职于华阴管理段）

初次读到这首诗有点摸不着头脑：踏地崧是何佳物？诗人范成大如此描写，心底升起甜蜜一般的感受，冷冷的，甜甜的，在诗句营造的境界中，口齿生香，余味悠长。

“崧”就是我们司空见惯的白菜。宋代的陆佃在其训诂著作《埤雅·释草》卷中说：“菘性隆冬不凋，四时常见，有松之操，故其字含意。”白菜之所以被称为“崧”，因为白菜有青松般凌寒不凋的秉性，一年四季常见于平常人家，以名相类，褒扬其精神，赋予了白菜深厚的人文内涵。

小时候，白菜是我餐桌上的常客。妈妈善烹饪，在那方小小的灶台之上，一颗白菜就像入了魔术师的手，什么醋溜白菜、凉拌白菜心、白菜烧牛肉、五花肉炖白菜、白菜烙饼、白菜豆腐汤、白菜蒸饺……身处北方黄土高原，一入厨房白菜似乎无所不能，尤其是隆冬时节，妈妈将一盆煮好的白菜猪肉炖粉条端上餐桌的时候，那种饥寒飧食的腾腾雾气，那种人口入胃淋漓尽致的酣畅，真的是由口到腹，由菜肴到精神最为满足的美好记忆。

对于饮食，古人也很讲究。南北朝的《南齐书·周颙传》记载了一则故事：“文惠太子问颙：‘菜食何味最

拔雪挑来踏地崧，味如蜜藕更肥醲。
朱门肉食无风味，只作寻常菜把供。

诗词中的白菜

文 / 王东

胜？”颙曰：‘春初早韭，秋末晚菘。’”大才子周颙的回答本意在于指出食菜应该注重时令，在最合适的季节吃恰到好处的菜才能收获最佳感受。却不想，回答太过巧妙，“春初早韭，秋末晚菘”八字被后人当做饮食铁律，代代相传，奉为圭臬。

范成大诗中的“踏地崧”即周颙所说的“秋末晚菘”。因昼夜温差加大之故，秋天将尽、冬天伊始，白菜叶子里的淀粉日益积累，在催化酶的作用下变为葡萄糖，尤其是历了霜花的白菜愈发脆甜清冽，生涩迥去，采之入厨为菜肴为，嚼起来如食糖蜜，在味蕾的作用下，人们不禁大快朵颐，肚圆神足。晚菘为菜究竟如何？我的记忆中有一道白菜豆腐煎蛋汤尤其值得回味：甘甜鲜美的白菜如玉般散在盘子里，搭配着软嫩细滑的豆腐和散发着浓郁菜油香气的煎蛋一起

入眼入鼻，金黄与碧白相间，浓郁与甘甜相兼，水灵灵，甜蜜蜜，营养均衡，味道鲜美，不啻为烟火人间的一道美味。

对于晚菘，诗词中留下太多故事。“池荷雨后衣香起，庭草春深绶带长。只恐鸣鸦催去速，不容侍得晚菘尝。”在刘禹锡的诗章里，长亭相送，没能共同吃上一盘晚菘做的下酒菜成为千古遗憾；“家世无高官，我今六十翁，俯仰几时客，结束已匆匆。那将须臾景，更受忧愁惑？愿言早来归，相就煮晚菘。”在陆游的词阙中，韶华散尽，挂念的人再次相聚，唯有煮上一盘初冬的白菜方能品味得了匆匆逝去的人生。

文人对白菜似乎有着特殊的偏爱，比如大文豪苏东坡，在他的美食经里，“白菘菜羔豚，冒土出瑞掌”，青翠的白菜堪比细嫩的羊羔肉，堪称

朴素的荠菜

文 / 白兰

每到春天，我们家餐桌上必然会多一道凉拌荠菜。

荠菜是妈妈去地里挖的。春天的荠菜大多生长在未开垦的玉米地里或者是油菜地里。藏在田垄下，颜色暗红和地皮一样，需要蹲下来才能看到。挖荠菜的时候必须擦着地皮，朝着二十度的方向铲下去，一颗完整的荠菜就会破土而出了。稍不留意，它就会在你的铲子下碎成一片一片的，难免会令你心痛上几秒。

择荠菜最费事了，根上全是泥土，每一棵都需要精挑细选。根最好吃，一定要留着，但最难洗，这大约就是为了美味而必须付出的代价。

荠菜焯水，挤干水份后拌入小米辣和蒜末，倒好调料，烧一勺热油，滋啦一声灌顶而下，香味就全都激发出来了。再加盐酱油香醋，搅拌均匀后，在盘子里垒成宝塔的样子，煞是好看。一筷子下去，清甜中混合着料汁的蒜香，这一口胜却人间无数。

在这个微风熏熏，草色佳青的季节，一家人围坐一起，慢慢享受这份春天的味道，何尝不是一份幸福，一种珍惜呢。

自从多年前离开家乡，我对这些野菜也有了感情。每当看到路边摆摊的老太卖荠菜，我都会驻足一二。今年春天，也曾和张姐在项目部后院挖过几回荠菜，期盼找回一丝童年在田野间挖荠菜的快乐感。

辛弃疾有词云：“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花。”宋代许应龙有诗云：“宝街香砌何曾识，偏向寒门满地生。”诗经里曾说过：“谁谓荼苦，其甘如荠。”这些诗句都在称赞荠菜的不凡品质与甘甜美味。但在我心中，它更像一位朴素的女子，用自己的力量给我们带来爱，传递着人间烟火。

荠菜值不了几个钱，也算不得最好吃的美味，但于我来说，却是最值得怀念和品味的菜肴。我想，来年春天，还是要再去挖一些荠菜的。（作者供职于陕西路桥集团有限公司）

长安美酒配羊羹

文 / 周峰

远天重云，风卷残芳，
蒹葭无意，北雁仓惶。

想当年，王右丞一曲阳关，数不完衷肠，诉不尽离殇；十里长亭下，唯有将那杯中酒饮尽，方遣离愁，并寄元常。

谪仙人斗酒十千，金樽玉饌，长安市上酒家眠。人皆道他是人生得意时的为乐尽欢，却无人懂他举杯邀月时的落寞和烦忧。

一杯酒能醉天下，多少情方恋红尘。人浮于世，美酒与美食不可辜负，旧巷和故人只能封藏在流转的时光里。我们无法得知，当年在酒城朝雨巾，在长安酒肆里，他们饮的是名贵的“新丰”美酒？还是贵妃钟爱的“黄桂”稠酒？但可以断定，佐酒必不可少的美味羊羹，或许还有胡麻饼。

“秦烹唯羊羹，陇饌有熊腊。”自西周建都丰镐，经秦汉、隋唐等朝，秦中为帝王都历时1300年之久，提及秦烹美味的诗句寥寥无几，苏东坡此一句道出羊羹从西周“礼饌”到北宋市井美味的前世今生。

相传，名将白起善烹羊汤，且有“治军如做羊汤”之语。羊汤暖身、羊肉增气力，每战得食必增士气，但白起却在长平之战时禁兵卒吃羊肉，原是怕羊肉的膻味随风而走，暴

长在土地里的熊掌。这一诗句直接将白菜捧到了美食链的顶端，将普普通通的白菜提到了物质与精神并丰的高度。

“羌莛舜韭竞相夸，此物宜崇寒素家。切划银刀飞玉屑，安排冰盏嚼梅花。莫嫌淡泊充肠腹，别具高寒沁齿牙。愧我半弓无隙地，难凭蔬植作生涯。”——秦洪源《白菜》

因着白菜凌冬晚凋且四季皆入百姓餐厨的秉性，在清人秦洪源的眼中，白菜从物质存在到精神内涵，皆可以与美玉、梅花等传统意义文人雅士精神世界的代表事物并驾齐驱。历代文人对白菜的喜爱流入血脉，深入骨髓，逐渐以一种极为朴素、极为高寒的品质走向更为宽广的艺术领域，好像文人画，以画入魂，走进了诗之深意。

有意思的是，这些文人画并非只画白菜其形其神，由画衍生，许许多多自成一格的题画诗却显得千姿百态，如这几句：“叶淡调羹瘦，根香得味真。加餐常赖尔，肉食莫相嗔。”虽然体现着作者的性情与风骨，却也在轻松谈谐的字里行间留下美食食谱与用餐细节，留给后人饮食之启发，传承着流传千年的饮食文化。（作者供职于阎良管理所）