

何以消暑热，本味酿清欢

·编者按·

好的食物，都是时间的礼物，必得经历过漫长的季节，于不慌不忙的生长中，逐渐积累出丰美的味道。初夏的南方，是茨菇、菱角和鸡头米的主场，清炒，做汤，都是满满的夏天味道；东北农家菜园里刚摘下来的茄子和青椒，洗一洗，直接蘸酱吃，又脆又甜……

盛夏思本味，心静自然凉

■ 沈薇

中国人在对食物的选择上，永远以味觉为本，但千变万化，又极为玄妙。

冬季时，我热爱一切浓厚肥腴的食物，麻辣火锅、红烧羊肉、排骨汤、铁锅炖……对青菜、水果和谷物几乎失去兴趣。对味蕾的狂轰滥炸，像是一首张扬的摇滚乐，极大地满足了口腹之欲，也舒缓了冬日的阴郁。

春天乃至入夏之后，身体开始自觉地进入另一种状态，避开重口味的食物，去吃当季的水果和蔬菜，改用调料很少的烹饪方式，回归清淡。不加糖的牛奶是甜的，白米饭也是甜的；玻璃杯里扔两朵茉莉，静待一会儿，就是一杯清香解暑的冷萃茶；将油爆换成白灼，也能在一只虾里吃出丰富的咸意，仿佛带着旷野的海风与海水的氤氲之气。

在秋冬囤积脂肪，在春夏返璞归真，周而复始的循环中，对食物的选择，出自身体的本能。西方谚语有云：“You are what you eat”，意为“人如其食”，但对中国人来说，丰富多元的饮食文化，注定了我们在对饮食的追求上，既践行着大道至简的精神理念，更蕴含着天人合一、顺应自然的道理。

本味是时间的礼物：时间对了，食物的味道就对了

中国人对食物的最高褒奖，就是一个“鲜”字。这个字，不但取决于食材本身的新鲜程度，更取决于时间。

袁枚在《随园食单》中说：“有先时而见好者，三月食鲥鱼是也。有后时而见好者，四月食芋艿是也。有过时而不可吃者，萝卜过时则心空，笋笋过时则味苦，所谓四时之序，成功者退，精华已竭。”

早在公元前十六世纪，“中华厨祖”伊尹就领悟到了烹饪的法门：一为火候，一为调味，但最重要的，是对应“阴阳之化，四时之数”。

好的食物，都是时间的礼物，必得经历过漫长的季节，于不慌不忙的生长中，逐渐积累出丰美的味道。当马兰头、香椿叶和荠菜伴随着初春的雷声和雨水出现在田间地头，昭示着节气轮转，万象更新，已然又是一年。将野菜采下，碾碎的瞬间，清冽香气于鼻端流淌，仿佛又是一种骄傲的宣示。这香气里，可足足蕴藏着一个冬季的严寒考验呢。

只需焯水凉拌，就可突出野菜本身的鲜味，要吃这口鲜味，只能趁春天，再过几日，野菜就变成了野草。

初夏的南方，是茨菇、菱角和鸡头米的主场，清炒，做汤，都是满满的夏天味道；东北农家菜园里刚摘下来的茄子和青椒，洗一洗，直接蘸酱吃，又脆又甜；云南人早已备下了采蘑菇的篮子，就等待着一场彻夜的大雨；湖北人偏爱刚冒出嫩芽的藕带，而四川人正迫不及待地摘下鲜嫩的豌豆颠（豌豆的嫩头），用来下面和煮火锅，一顿红彤彤的火锅里，必得有一大碗青翠碧绿的豌豆颠坐镇，才算有文有武，攻守兼备。

我老家习惯吃蒸菜，从春天的槐花、芹菜，到初夏的灰灰菜，裹面上锅蒸，香油蒜末一拌，既是菜又是饭。夏天的苞谷煮熟了，糯且有嚼劲，越嚼越香，一根老玉米几乎就可当一顿饭。

苏州人讲究在初夏吃三虾面，此时的虾籽饱满，虾肉鲜嫩，虾脑肥美，而这样的状态，多则不过一个月，若是



错过，就只能静待来年。冻品固然可以充数，却绝对对人不上了老饕们的眼。

盛夏刚过，各沿海地区纷纷开捕，一声令下，万船齐放，带回了积攒一夏的肥美海鲜。渔民们在岸边现支起大锅，清水煮杂鱼，什么调味都不放，就是无可取代的一锅好鲜汤。

时间对了，食物的味道就对了。

本味是一场寻根之旅：寻找着一种认同

看蔡澜的书，有一节印象很深：他说海鲜最过瘾的吃法，是到马粪海胆的原产地，新鲜海胆捕上来，现拆，铺在白米饭上，倒上一点点日本酱油，就那么一大碗吃下肚，最是惬意。

蔡老先生是新加坡人，祖籍广东潮州，又在香港定居多年，饮食口味整体更偏向南粤。他认为白灼就是最好的烹饪方式，与其观点异曲同工的，是提倡螃蟹只宜清蒸的浙江人李渔。在追求原汁原味这一点上，生长于溽热之地的广府人和饮食淡雅的江浙人，仿佛天生就深谙其道。

在刚刚过去的6月去了趟新疆喀什，下火车第一顿饭，就是一大盘馕坑烤肉。烤肉表皮略焦，外韧而里嫩，完全没有羊肉的膻味不说，孜然和辣椒等调料一概没有，唯一的调味品只有盐，和我在其它地方吃到的烤肉大相径庭。原来喀什人认为，只有不新鲜的肉才需要用复杂的调味料，而最好的羊肉，只需要一点点盐就足够了。对新疆人来说，烤，才是处理肉类和粮食的基本方式。

南方人汪曾祺最念念不忘的，总是老家的日常小菜，是一碗“北人不解此味”的黄豆芽汤加雪里蕻泡饭，也是病时母亲特用薄挑为他熬制的泛着米油的稀粥，更是春天初生的枸杞芽和菱藕。他在北京住时，曾托人从家乡带来些野菜，路上耽搁，已经捂坏大半，老先生只得挑了一些不太烂的，勉强炒了一盘。

我们念及一种食物，往往是在眷恋吃食物时的心境和氛围，而越是简单的食物，所代表的，常常就是旧时故乡的味道。就像小时候的夏日，刚从菜园里摘下来，放在井水里泡过的黄瓜；或者一碗手工擀出来，只放了菜叶和两滴香油的汤面；刚炸好的萝卜丸子，扔一个在嘴里，烫得跳脚，满口清香。在越来越快节奏和便利的年代，吃的家常和简单，反而变成了一件困难的事。

在贵州曾吃过一种水晶葡萄，有花香，但籽大，肉薄，略有酸味，除了贵州本地，就只有在购物平台上才能找到。评论里出现最多的，就是那些背井离乡的贵州人。想来，他们也是在一颗葡萄里，找到了家的味道。

南宋林洪的食谱《山家清供》中，有十二道菜以花入饌，以梅花最为受宠。不但用梅花泡茶、煮粥、佐酒，就连吃面食，都要做成梅花形状。看他

细细地讲述如何用雪水和梅瓣腌渍白梅果肉，酿成“蜜渍梅花”，简直像在小心翼翼地呵护着一位娇弱美人。

他对梅花的特殊感情，仿佛与身世有关。林洪自称是林和靖的第七世孙——那位有“梅妻鹤子”之称的林和靖，生平最喜的就是梅花。林洪对梅花的偏爱，更像是在效仿和致敬自己的先祖。《山家清供》简洁清雅的品格，与当时奢靡饮食的社会风气大相径庭，却与林和靖的“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”，在意境上达到了惊人的契合。

谁又能说，他不是寻找着一种认同，一种遥远的味道呢？

本味是百味可纳的包容：道法自然的烹饪之法

袁枚说：“物有本性，不可穿凿为之。”他明确反对饮食的过度加工，认为那是矫揉造作的行怪之举，提倡物尽其用，方尽其美。袁枚认为，鸡鸭鱼肉，从头到尾每个部位都好吃，有人烹饪甲鱼，专取其裙，却不知味在肉中；有人蒸鲥鱼，只要鱼肚，却不知道背部的肉更是鲜美；有人将咸鸭蛋的蛋白去掉，只要蛋黄，更是过犹不及，令人兴味索然。

关于烹饪之法，袁枚不但欣赏原汁原味，也认为“味太浓重者，力量甚大”，需用“五味调和，全力治之，方能取其长而去其弊”。翻译成现代汉语，就是有些肥厚膏腴甚至腥味十足的食材，天性特殊，需要更浓重的味道去调和，用复杂的手法烹饪，才能突出鲜美，掩盖缺陷。

佐物之美，而非夺其味，千变万化，不离其宗。或许，食物的本味，并不只是追求清淡一味，也可以是认识到食物的不同特性，去芜存菁。比如内脏五花，鹅掌鸭信，就更适合红烧、爆炒或香料卤汁，而每一种烹饪方式，本质上都是在追求和升华食物本身的味道。无论酱爆、油炸、白灼、卤水，都各有其长，厚重酸辛，也各有其美妙之处。

汪曾祺说：“一个人的口味要宽一点、杂一点，南甜北咸东辣西酸，都去尝尝，最要紧的是对生活的兴趣要广一点。”世界是五颜六色的，食物的味道是多姿多彩的。一餐食，一瓢饮，固然是一种人生追求，至情至性；大辣大辛，也是另一种人生况味；极致的简单和繁华之间，往往并非壁垒分明，而是处在一种圆融的互通，以及不断变化的平衡之中。犹如岁月交替，冬去春来，真正分出高下的，恐怕是那一份用来品赏和欣赏的心境。

吃货界的精神偶像苏东坡，身在汴京时，时新花果、鱼虾蟹鳖、鸡兔猫猪，他无一不爱。被贬黄州，就撒野豌豆于田间，“点酒下盐豉，缕橙笔姜葱”；又写《猪肉颂》，从此有了东坡肉；被贬到惠州，就“日啖荔枝三百颗”；及至海南儋州，贬无可贬的困境中，他更爱上了生蚝，认为无论蒸煮还是烧烤，都“食之甚美，未始有也”。

对苏东坡而言，美食不分贵贱，也不在乎流派。他爱吃醋炙白鱼，也爱吃浇了杏酪的羊肉，苦笋江豚，青蒿凉饼，都是心头好。膏腴吃得，菜根咬得，但凡有的吃，吃得下，三餐有继，又有清风明月相伴，就是人生乐事。

我们中国人所向往的风骨和品格，不只是追求饮食清简、生活朴素表象，还是一种无论身处繁华闹市，还是陋巷小屋，无论鲜花着锦，还是坎坷低谷，都不改心性的人生态度。想来，这样的状态，才是真正回归到了人生的本味中吧。



■ 吴明慧

人到中年，特别向往田园生活：有块自己的小菜园，种喜欢的菜，享受从田间到舌尖的新鲜本味，日子过得简单又自在。

这种浓郁的田园情结与儿时的生活环境有关。小时候，也和萧红在《呼兰河传》中所写的一样，屋后是祖父的花园兼菜园，更是儿时的乐园。那里种着各种蔬菜。记忆最深的，是祖父的黄瓜架，曾经在七夕那晚蹲在下面偷听牛郎织女说话……

当然，最美好的记忆是偷吃黄瓜。也学着祖父的吃法——才结出的鲜嫩黄瓜在水龙头下简单冲洗，切成薄片，撒盐、拌油。碧玉般的色泽，黄瓜清香的本味，绿油油的汁液在口腔里回旋起舞……那种香气至今想来都是人间美味。

可是，自从搬离了老家，离开了那个菜园子，再也没有吃到过那样纯粹正宗的黄瓜。即便超市菜场一年四季都可以买到黄瓜，总使人无端地怀念过去：黄瓜有黄瓜味，西红柿有西红柿味，茄子有茄子味……放学回家刚打开房门，母亲灶上蒸的一锅白米饭的香气扑面而来，菜还没有端上桌，空口就能吃下半碗白米饭。

离开故乡，在上海蛰居了近20年之后，终于在远离市中心的郊区拥有了属于自己的一处小菜园，过上了中年人梦想已久的“归田园居”。尤其是这些年的夏天，换着花样在园子里种菜，小小实现了一把蔬菜自由。

自从有了这块小菜园，日子就像挥着魔法棒，总能给我带来欢乐和惊喜。最先在园子里尝试种的菜，也是我最怀念的童年味道：黄瓜。此后几乎每年夏天，局促的菜园必须留下足够的空间给黄瓜架。守着黄瓜秧爬藤，开花，忙着用小号的毛笔给母花授粉。然后便是日日守候，盼着小乳瓜渐渐长大。每摘下一条黄瓜，就在准备好的明信片上画“正”字。

有一年夏天，收获了50多条黄瓜。而明信片的另一端“正”字，给了白兰花；也是那一年夏天，开了200余朵白兰花。

除了黄瓜，还种过豇豆、茄子、扁豆——扁豆开出的小紫花可好看了；西红柿和辣椒也和黄瓜一样，年年夏天必不可少。从埋下一颗种子开始，用心呵护照料，耐心浇水松土除虫，终于破土而出的那份惊喜，像一道光照亮了寻常日子。

于食物而言，各种山珍海味珍馐有饕餮遍，终于发现，心底最想念的味道，竟然是童年夏天餐桌上清清爽爽的白米饭、酱香茄子、盐渍鲜乳瓜、西红柿蛋花汤……

现在适逢暑假，作为老师放假在家的我，每日做饭时最愉快的差使就是：去摘一把儿小葱回来，油爆虾马上可以出锅了；摘两个辣椒回来，炒酱香茄子。或者是，韭菜可以吃了，晚上做韭菜盒子吧；蒜苗再过几天就长好了，新蒜尝试着做糖蒜怎么样……

无论岁月怎样疾驰呼啸，有人愿意和你一起守着一片园子，像呵护植物那样呵护日子，然后一起慢慢变老……这种日子过得简单自在。感谢那块小小的菜园，它让我在平淡生活中，使心灵远离尘俗，品味悠闲，回归田园。

在自家的菜园，种植小时候的味道

夏饮茶，“茶食”以素淡为好

苦夏漫漫，闲来饮茶。茶食，是指茶人在喝茶时，搭配着吃的小零食。在明清时期，茹敦如《越言释》中便有记载：“种种糕糍饼饵，皆名之为茶食。”饮茶后所吃的茶食，可以进一步与茶汤的韵味结合，形成独特的回味。周作人曾经写过一篇文章《北京的茶食》，感叹彼时北京茶食之贫乏。

许多人追求“素淡”，认为茶食素淡才配得上饮茶的那一份风雅。据不同类型茶的茶性，选择适合的茶食。其实选茶食可以用一个小小口诀来概括：

“甜配绿，酸配红，瓜子配乌龙，黑茶要香浓。”

甜配绿，酸配红

1. 绿茶，香高味长，口感清爽，祛暑提神的同时，蕴含着一点点的苦涩，而搭配着味道稍甜的点心，正好消除口腔里的涩感。

推荐点心：广式甜糕、凤梨酥、绿豆饼等。

2. 红茶，茶性温和，口感醇厚滋味浓郁。温文尔雅的红茶适宜搭配味道偏酸的点心，口腔中富有层次感的碰撞更易令人心身愉悦。

推荐点心：水果脯、柠檬片、蜜饯等。

乌龙茶、黑茶的搭配茶食

1. 瓜子配乌龙：指的是乌龙茶用滋味咸的茶食来搭配。茶点滋味略带咸，结合乌龙茶的香醇，不会喧宾夺主的同时，使得茶汤滋味更上一层楼。

推荐点心：咸瓜子、花生米、酥饼等。

2. 黑茶要香浓：指的是用偏油、香脆的茶食搭配黑茶。黑茶香气陈醇，滋味浓厚，最适宜消除食品的油腻感，使得茶食的香脆得到存留。两者结合，唇齿之间尽是美妙。

推荐点心：蛋黄酥、月饼、肉脯等。（马烈光）