



学苏轼陆游喝稀饭 推陈致新当神仙

□ 陈小林

天有几分热，加班加点赶写文稿，不觉已是子夜时分，肚子唱起了空城计，于是出门找夜宵。夜深人静灯火阑珊，唯有八一路一隅的饮食夜市灯火辉煌，什么吃的都有！吃点什么？徘徊良久，来到那个有稀饭凉面的食摊。

吃稀饭凉面——并非囊中羞涩拿不出几颗“子弹”，也不是节省“数数”用来买房子买车，而是爬格子码字太费精力，烧烤、卤菜、炒菜、串串香莫说吃，看看就很腻，书上都说“半夜吃油腻的食物不利健康”。稀饭凉面清淡，而且补脑养胃。立等可食，快捷“撇脱”。

稀饭，翻译成官话或书面语叫作“粥”，自古以来在人们心目中，吃稀饭对人体有很多的益处。宋代苏东坡有书帖曰：“夜饥甚，吴子野劝食白粥，云能推陈致新，利膈益胃。粥既快美，粥后一觉，妙不可言”。南宋文学家李光《食粥诗》诗云：“晨起一瓯粥，香粳粲如玉。稀稠要得所，进火宁过熟。空肠得软暖，和气自渗漉。过午一瓯粥，瓶有余粟。淡薄资姜盐，腥秽谢鱼肉。……两餐莫过饱，二粥可接续。”南宋著名诗人陆游也极力推荐食粥养生，认为能延年益寿，曾作《粥食》诗一首：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”陆诗更是将世人对粥的认识提高到了一个新的境界。

刚坐下，摊主老李过来招呼：“大哥，你来了，今天天气热，有绿豆稀饭。”然后喊道，“一碗稀饭，一个盐蛋，一碗凉面——少辣哟。”因为经常光顾这小摊，彼此相熟，还没有开腔，老李就替我作了安排。摊边一美少女对我点头笑笑，端过来一碗绿豆稀饭，然后手脚麻利地在凉面碗里依次放上酱油、醋、白糖、红油辣椒、葱花等作料，一丝淡淡的香味拂面，是绿豆稀饭香？是摊子上的作料香？还是美少女的发香？

我端起稀饭喝了一口，米粒绒泛绿豆酥软，一种清香在舌尖上水藻般飘摇，柔光若绸，青郁饶舌。从美少女手里接过凉面，和转入口，辣中带麻，鲜香爽滑，咸甜酸皆备，加上绿豆芽的脆爽、清香，每种味道都清清楚楚地存在于舌上，又成一种让人欲罢不能、美得说不清的鲜香味。

就着凉面下稀饭，怎一个“爽”字了得。吃着吃着，重庆著名民俗作家张老侃描述的“山城盛夏纳凉消夜图”浮现在脑际。

在重庆人家没有空调甚至连电扇也没有的那些年，酷夏的太阳快把两江江水给烧开了，一到傍晚，城里大街小巷的居民们开始忙碌起来，先以凉水泼洒自家门前的街沿或院坝。待暑气散发一些，把桌凳搬出来摆好，然后端出已经晾凉的绿豆稀饭。下饭菜有黄豆炒藤菜籽、泡子姜、跳水萝卜，当然还有绿豆稀饭的“伴侣”激胡豆。人们打着光胴胴，捧起碗“嚅嚅”地喝着稀饭，大汗如雨，一边拿毛巾擦汗，一边拿大蒲扇摇风，蒲扇如蝴蝶的翅膀不停地扇动。

稀饭，是重庆人的主食之一，夏天喝稀饭是重庆的一种食俗。过去，重庆是中国有名的三

大火炉之一，盛夏酷暑难当，潮湿闷热，白天是“抗日英雄”，晚上当“耐温将军”，心情烦躁，口舌苦涩，食欲大减，大鱼大肉也不香。泡菜、凉面下稀饭，特别开胃解烦，驱热降燥。一碗稀饭下肚，那才叫一个舒坦。暑热、烦闷被稀饭消化得一干二净，淌汗流失的水分也得到补充。

绿豆，富含人体所需的多种氨基酸、矿物质和维生素，绿豆也能够清热败火、防暑解毒，还是养脾胃的良品，有消肿降脂的功效。大米与绿豆共熬的绿豆稀饭，是消暑食材的黄金搭档，是重庆市井百姓眼中的美食。

宋代诗人特别喜欢豆豆稀饭。黄庭坚在客居宜宾期间，作有《答李任道谢分豆粥》一诗：“豆粥能驱晚瘴寒，与公同味更同餐。安知天上养贤鼎，且作山中煮菜看。”苏轼《豆粥》诗：“江头干顷雪色芦，茅檐出没晨烟孤。地碓舂粳光似玉，沙瓶煮豆软如酥。”看来喜欢绿豆稀饭的不仅有下里巴人，那些阳春白雪对此也是乐此不疲。

稀饭，还是骚人墨客的创作题材，历代诗人留下了许多赞美的诗句，也因此形成了中国特有的“稀饭文化”，李商隐在《评事翁寄赐饧粥走笔为答》诗：“粥香饧白杏花天，雀对流莺坐绮筵。今日寄来春已老，风楼迢递忆秋干。”陆游《说川食》诗：“未论索饼与饧饭，最爱红糟并香粥，车来坐阅七寒暑，未尝箸箸忘吾蜀。”你看是不是笔底留香，纸上存味。

绿豆稀饭、红苕稀饭、荷叶稀饭、包谷稀饭、锅巴稀饭……是重庆民间最草根、最常见的稀饭品种。这些稀饭没有广东的艇仔粥、及第粥、鱼片粥、皮蛋瘦肉粥、猪肝粥那样的花里胡哨，也远不及上海的燕窝粥、什锦粥、莲子八宝粥、碧梗粥那样的阳春白雪。但这些稀饭，绿红黄白，柔软稠醇，清鲜滋糯，甘润清爽，和中补胃。淡雅流畅，余香绕舌，是重庆人的最爱。

那幅“夏日纳凉坐街沿边摇蒲扇打赤膊吃干胡豆下稀饭的市井风俗画”已成为历史记忆，但夏天喝绿豆稀饭的习俗仍然延续。熬稀饭，吃泡菜，在现时灯红酒绿歌舞升平的都市里，不只是一种怀旧的小情调，也是一种对美味的体念，更是一种健体养生的选择。

绿豆稀饭与重庆人的关系，正像稀饭本身一样，稠黏绵密，相濡以沫，稀饭这种传统食品，在重庆人心中的地位是超过了任何一个地区。我想，绿豆稀饭这种食物，于重庆人生活中是不能少的。

(作者系重庆烹饪协会顾问)

重庆晨报《黄葛树》副刊 征稿启事

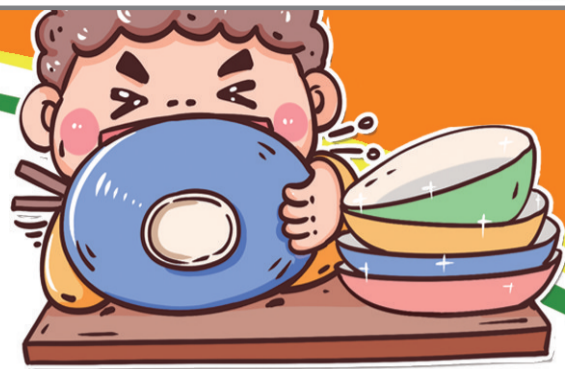
重庆晨报推出《黄葛树》文史副刊，内容立足重庆本土、放眼全国，刊载历史人物、今古故事、史料秘闻、考古发现、神话传说、事件亲历、市井谈资等人文地理纪实类稿件，欢迎赐稿。来稿时请注明通信地址、真实姓名、作者单位、手机号码、身份证号、银行卡号、提供银行卡开户行等。

文史类投稿邮箱：

cqcb2023@sina.com

故事类投稿邮箱：

cqcbgsh@126.com



初尝灿皮

□ 谭大松

一地有没有美食，食客们自有分晓。一道美食，广而告之吹不出热气来，唯有色香味的品质，才能赢得舌尖的青睐和眷恋。

仲夏时节的周末，又一次路过万州区龙驹镇。时近中午，同车4人都想到了一块：去龙驹镇“嗨”一顿特色小吃。

在龙驹上班的燕子，极力推荐龙驹镇的一道菜——灿皮。同车包括我在内的另外3人，之前都没有听说过这道菜，自然就一拍即合。

燕子赶紧把电话打给龙驹镇一店家女老板。

走进龙驹镇和平街临街的这家餐馆，坐在包间等候上菜，一缕缕麻辣酸混香味顿时浸透房间。

燕子说，好香的灿皮。

我的味蕾也随之活跃起来，恨不得立马吞食一块灿皮。

灿皮这菜名，倒有些特别，特别之处在于“灿”和“皮”。关于“灿”字，只要翻阅字典，灿烂耀眼的解释便跃入眼帘。望文生义，我想，灿皮也就是灿烂耀眼的一道菜肴。而灿皮的“皮”，又是什么皮？是动物皮，还是植物皮？菜未上桌，我已好奇。

约莫半个钟头，一名女服务生将我们点的几道菜一股脑儿端上了桌，灿皮正好居中摆放着。一眼便能看出，灿皮是这家餐馆的一道“招牌”菜。

酒精炉上架着一个敞开的小铁锅，里面“滋滋滋”地冒着热气，四溢的芳香更是诱惑着我的味神经。

青红的灿皮躺在酸白菜、绿香菜之间，实乃灿烂耀眼。我似乎明白了店家给这道菜取名为灿皮的初衷了。

我手中的筷子对对直直伸入小铁锅，拈起了一块灿皮放进嘴里。果然味道鲜美，又脆又嫩，又鲜又香，还有淡淡的微酸，软软的微辣，酥酥的微麻……

“什么叫灿皮的？”我依然蒙在鼓里。

“其实，灿皮早就是七曜山区吃香的一种小吃。”

女服务生走上餐桌前，赶紧热情地介绍起灿皮来。

与湖北利川市谋道镇毗邻的重庆万州区龙驹镇，是出渝入鄂或出鄂入渝的交通要塞。边贸的兴旺繁荣，人口的频繁流动，带动了龙驹镇餐饮业的兴起。一个拥有2万常住人口的场镇，大大小小的餐馆有80多家，经营着上百种餐饮。这里聪明、精灵的餐饮经营者善于吸取外地餐饮精华为其所用，让各自的特色小吃最终根深蒂固，近播远扬。

灿皮在湖北利川七曜山一带比较普遍。同属七曜山区的龙驹人偷师学艺，嫁接改良，逐渐形成了具有龙驹风味的小吃。

黄牛肋条肉是烹制灿皮的原材料。黄牛肋条肉位于黄牛肚皮处，其实也就是人们说的五花肉。黄牛越大越壮，其肋条肉就越厚实，反之就越单薄。

烹制灿皮，这是个细门活，少不了三道火候。

第一道火候，将一斤半2~3指厚的黄牛肋条肉投放在开水锅里，加入八角、桂皮、山柰等大料煮开，漂去血水，除掉腥味。

第二道火候，把除过水的黄牛肋条肉切成小块，放在炒锅里油炒。使用菜油、色拉油混合的油料，炒出来的灿皮就有了别样的口感。炒到一定的时间，再放上泡菜、或泡白菜、泡萝卜、泡大蒜……泡菜泡的时间不能太短，也不能太长。太短，酸味出不来；太长，酸味又太重；最好泡一天半，微微的酸味才爽口。适量的生姜、大蒜、花椒、海椒、十三香、孜然等作料，当然必不可少。

第三道火候，将泡菜和作料炒好的灿皮转到小铁锅，放在酒精炉上，添加些许香菜，用文火熬。熬得越久，味道越浓。

也可以根据自己的口味，随时通过开关控制酒精炉火苗。

我又拈起一块灿皮，放入嘴里，慢慢地品尝着。简直是别有风味的麻辣酸、麻辣香，微酸中有微辣，微酸中夹着微麻，微酸中渗出清香，果真满嘴清爽，不失为一道提味又提神的下饭菜。

吃了灿皮，再吃另外的菜，又平添几丝奇香。把灿皮汤舀到碗里，拌着米饭，格外香艳可口，食欲陡增后三碗也不过闲。

龙驹人尝到了特色小吃的甜头，规划建设龙驹镇小吃街即将启动，除了“龙驹灿皮”，还有“万州第一汤”“龙驹格格”等美味佳肴将齐聚于此，为食客们的舌尖奉上各自所需的风味美食。

初尝灿皮，肥美了舌尖，湿润了味蕾，品味的是人世间的乡愁。

(作者系重庆市作家协会会员)

