

其他食材和辅料不能随意添加，否则会变味。

大厨还叮嘱，佛跳墙的制作也特别讲究方法、技巧，必须一样一样地做到位。他详细介绍了水发鱼翅去沙，整排剔在竹筴上，去腥味，加猪肥膘肉，旺火蒸两小时。鱼唇切条去腥。金钱鲍旺火蒸烂，切片。鸽蛋煮熟，去壳。鸡、鸭去头、颈、脚，猪蹄尖剔壳，洗净，羊肘干净，各切十二块，与鸭肫下沸水锅，去血水。猪肚入沸水，去浊味，切十二块。水发刺参洗净，切两片。水发猪蹄筋洗净，切两寸长段。火腿腱肉旺火蒸后，切一厘米厚片。冬笋放沸水中氽熟，每条直切四块，拍扁。熟猪油放锅中烧至七成热，将鸽蛋、冬笋下锅炸两分钟，将鱼高肚下锅，炸至手可折断止，倒进漏勺沥油，放清水中浸透，取出切块。锅留余油，放鸡、鸭、羊肘、猪蹄尖、鸭肫、猪肚块炒几下，起锅捞出各料盛盆，汤汁待用。绍兴酒坛洗净，加入清水五百克，微火烧热，倒净坛中水，坛底放竹筴，将煮过的鸡、鸭、羊肘、猪蹄尖、鸭肫、猪肚及花冬菇、冬笋放入，把鱼翅、火腿、干贝、鲍鱼用纱布包成长方形，摆在鸡鸭等料上，倒入煮鸡鸭等料的汤汁，用荷叶把坛口封严，倒扣瓷碗。将酒坛置于木炭炉上，小火煨两小时后启盖，将刺参、蹄筋、鱼唇、鱼高肚放入坛内，即刻封好坛口，再煨一小时取出。上菜时，将坛口菜全倒在大盆内，纱布包打开，鸽蛋放在最上面。

还要给客人配上蓑衣萝卜一碟、火腿拌豆芽一碟、冬菇炒豆苗一碟、油辣芥一碟以及银丝卷、芝麻烧饼佐食。

看着两只古色古香的食盅，立刻有一股酒香扑鼻而来，直袭心脾，接着浓香蔓延开来，散满整个包厢。食盅中的汤为浓褐色，

厚而不腻。接着散发出各种海鲜的香气，与绍兴酒味混合在一起，没有相互冲淡或者抵消，而是味道混合，变得更加幽雅、清香。轻轻品口汤，浓滑鲜美，味中有味，回味无穷，再喝口清茶，海鲜的香气还在口腔里飘扬、扩散。寻觅汤中海鲜，形状已经不再明显，却烂而不腐，又软糯柔滑、清爽弹牙。慢慢品味、感觉，有种升腾之像。

大厨特地给我介绍了佛跳墙的营养价值：鱼翅胶质丰富，是高蛋白、低糖、低脂肪食品，有降血脂、抗动脉硬化等作用，对心血管系统疾病有防治功效，开胃进食，清痰消积，补五脏，长腰力，益虚癆；鲍鱼有丰富的钙、铁、碘和维生素A，有滋阴、清热、益精、明目的功能；野鸡肉含的钙、磷、铁较高，对贫血、体弱者有很好的食疗作用，且有健脾养胃、增进食欲、止泻等功效；干贝有滋阴补肾、和胃调中的功能；竹笋富含烟酸、膳食纤维，促进肠道蠕动、消化，防止便秘，有预防消化道肿瘤的功效。

大厨特别提醒：佛跳墙的食材已经非常多，本来是互补的食品，忌与芝麻、菊花、李子、兔肉、芥末同食，不然会食物相克，出现中毒症状。

到厦门后，我又结识了不少闽菜专家，也查阅了不少闽菜书籍，才知道佛跳墙是闽菜精华，聚春园更是佛跳墙的发源地，佛跳墙更是做得正宗地道，几十种原料煨于一坛，又保持各自的特色和香味，吃起来软嫩柔润，浓郁荤香而不腻，真的很难得。

蟹王鱼唇

这几年的美食之旅，要数闽东畲族的蟹王鱼唇留给我的记忆最深刻，时刻浮现于我的脑海。

2008年秋季，我在福建行走了半个月，吃遍闽菜精华，包括佛跳墙、蟹王鱼唇等，让我真正感觉到海味的精深，不得不赞叹。

到福建的第一站是厦门，第二站是宁德。

宁德位于福建东北部，俗称闽东。辖蕉城区，福安、福鼎市，霞浦、古田、屏南、寿宁、周宁、柘荣县，是少数民族畲族聚居的地方，有畲族人口近二十万，随处都可以见到身着黑衣的畲族少女。

宁德山清水秀，盛产晚熟荔枝、龙眼、葡萄等水果，临海渔村还产大黄鱼、石斑鱼、螃蟹，吃海鲜成为当地居民的一大饮食特色。

宁德地形复杂多变，旅游景点甚多，有海上仙都太姥山、鸳鸯

鸯溪、九龙祭瀑布群、翠屏湖、东狮山等自然景观，还有支提寺、霞浦妈祖行宫等闻名的人文景观。

我到宁德，不是为了看山赏水，而是去了解畬族的民俗风情和饮食习惯，增加我的少数民族美食文化知识。我参观了畬族歌舞团的表演，去了畬族革命纪念馆、畬族博物馆、中华畬族宫等专门保存畬族文化的景点，从侧面了解了一些畬族的饮食文化。在朋友的介绍下，我又去了福安的溪塔村，那里被叫作“葡萄沟”，是全国闻名的南国葡萄生产基地，我吃饱了葡萄，也吃到了独特的畬族美食，尤其难得的还吃到了蟹王鱼唇。

畬族是个古老的民族，有自己的语言和文字，还有鲜明的习俗风情和生活习惯，他们自称“山哈”，意思是居住在山里的客人。畬族妇女上身着黑衣，衣领、衣襟、袖口绣满彩色花纹图案，非常吸引眼球，腰束黑底花色围裙和织花腰带，下穿黑色裤子，打有绑腿，让我感觉有点像古代女侠。畬族少女头系红绒线，梳着一根大辫子，盘绕在头顶上，结婚后梳成筒帽式或螺式，形似凤头，很有贵妇气质。畬族男女都喜欢唱山歌，日常生活中很少用言语沟通，常以歌代言、以歌传情、以歌达意，日子过得非常浪漫。

闽东菜是中国八大菜系之一的福建菜的组成部分，永春醋闻名全国，菜肴淡爽清鲜、鲜嫩和醇，重酸甜淡，讲究汤鲜；在烹饪中形成红糟调味、长于制汤、长于使用糖醋三大特色。糖去腥膻，甜而不腻；醋爽口清淡，酸而不峻；菜肴鲜嫩纯美，淡而不薄，善于烹调海味水产，针对不同原材料，使用不同刀工和各种烹调方法、技巧，做到投料准、时间准、次序准、口味准，烹饪出来

的菜肴口味变化无穷、丰富多彩、别具一格。

中国人吃蟹的历史悠久，在江浙沿海一带尤其盛行，常与高档海鲜一起烹饪，做出美味佳肴。

中国最著名的食蟹家施今墨，把中国螃蟹分为湖蟹、江蟹、河蟹、溪蟹、沟蟹、海蟹六等，每等又分二级。湖蟹以阳澄湖、嘉兴湖为一级，邵伯湖、高邮湖为二级；江蟹以芜湖为一级，九江二级。据《考吃·食蟹篇》记载，我国古代吃蟹文化非常发达，吃蟹名人辈出，吃蟹方法无尽，明代中期，江浙还有食蟹专家发明了小巧玲珑的食蟹工具，有锤、镊、钳、匙、叉、铲、刮、针八件，被称为“蟹八件”，可窥见古代蟹文化之一斑。

文人墨客，对螃蟹也情有独钟，流传下来的咏蟹诗不计其数，脍炙人口的名篇也不少。李白的《月下独酌》中“蟹螯即金液，糟丘是蓬莱。且须饮美酒，乘月醉高台。”就把蟹、酒、诗三者融于一体，让人不得不赞叹。

在我们吃蟹中，阳澄湖大闸蟹被称为“蟹中之冠”，这与阳澄湖的水、泥土、水生物等有关。阳澄湖活水性较好，水体清澄、阳光透彻、透明度高，湖底粉沙和沙质泥多，水草茂盛，水生物丰富。与中堡蟹相差不多。而闸蟹之名却与捕蟹有关，每当秋高气爽之时，螃蟹正肥，蟹黄最多，捕蟹者就在湖泊的港湾间设置竹闸。以竹片编成竹闸，夜黑插入湖里，叫作关闸。再在闸上悬挂灯火，螃蟹见火光爬上竹闸乘凉，捕者当即在闸上捕之，称之为“闸蟹”。

蟹肉含有丰富的蛋白质和氨基酸，秋天捕的蟹蟹黄充盈。自古至今，蟹黄都是一种营养极品，被食客传颂、抬举。蟹黄吃法

繁多，有烧白菜、烧鱼唇、烧鱼翅等，都是高档佳肴；小吃中的蟹黄烧卖，味道可口，蟹香迷人；将蟹肉腌后久藏而成的蟹酱，却幽香扑鼻，酱味沁心，用来做阳春面的拌料，吃起来真是绝味。

蟹王鱼唇中的鱼唇不是我们通常说的普通鱼嘴巴，而是和鱼翅一样从鱼鳍上拆下来的肉，比鱼翅个头更大，以鲟鱼、鳊鱼、大黄鱼及鲨鱼上唇皮或连带鼻、眼、鳃部的皮干制而成。以皮干体厚，色银白，无虫蛀、臭味为佳。多产在我国的舟山群岛、渤海、青岛、福建等地，含大量的胶质蛋白，营养丰富，常以红烧、黄焖手法来烹饪。以前鱼唇是沿海各地上贡给封建帝皇的贡品，普通老百姓很难吃到，现在却作为闽东名菜的原料，上了大众食谱，招待来自远方的客人。

蟹王鱼唇以鲨鱼鱼唇最佳，属海味鱼唇，是我国海味八珍之一。用鲨鱼及犁头鳐的唇部加工而成。质地脆软、柔嫩腴美、细腻适口；鱼唇鲜明可辨、嚼劲十足，像甲鱼裙边，肉质比鱼翅更鲜、体积更大，容易吸收高汤的味道。

制作蟹王鱼唇，一般采用干的鱼唇和蟹黄。鱼唇先水发，蟹黄洗净去除杂物，放碗内加料酒、葱、姜、鸡汤，上屉蒸透，码入盘内。鱼唇切成一指宽的长条状，在开水中氽透，沥干水分，放入汤锅中，加鸡汤、料酒、盐、味精、毛姜水，小火煨干汤汁，捞出鱼唇，呈圆盘状摆在蟹黄上。在炒勺中加葱姜油、料酒、鸡汤、味精、精盐、毛姜水，把鱼唇、蟹黄放炒勺中煨十分钟，用稀湿淀粉勾流芡，淋葱姜油，大翻勺，淋上鸡油即成。鱼唇色泽鲜亮，蟹黄味道鲜香。

我吃到这样高贵的蟹王鱼唇，第一感觉是非常清淡，细细品

味，鱼唇特别鲜美，最吸引我的是汤汁，虽然只有少许，喝后能让人久久回味；再吃鱼唇，片片通亮透明，油光可鉴，送进嘴里，柔软异常，慢慢嚼，先是鱼唇吸收的高汤流汁慢慢渗出，弥漫舌尖，再嚼才是甘甜沁心，回味无穷。吃时既是一种享受，又是一种品味。

青瓜清汤

苦瓜在广东被叫作青瓜。

广东属于亚热带地区，气温比其他地区要高很多，而且容易上火，所以就要吃些去火清凉的食物。久而久之，广东人就在食谱上进行了深入的探索。拿清火的事来说，他们喜欢吃青瓜肉片汤、广东凉茶。茶当水饮，汤就成了吃饭时的饮料。

南下广东，在广州、东莞、惠州、深圳四城小住了七天，多次吃到青瓜肉片汤，就因为这一碗小小的汤，引起了我对广东饮食的兴趣。在家乡湖南，几乎是没有人会这么大胆地拿苦瓜去煮汤喝的。而苦瓜炒蛋却是湖南的一道名菜，就是不吃苦瓜的美眉们也会吃菜里面的蛋，甚至会吃一两片苦瓜来尝尝鲜。在乡里还有一种吃法——用晒干的苦瓜片煮白辣椒片吃。

我爱吃苦瓜，但是从来没有吃过苦瓜汤，第一次在广州的一家湘菜馆吃到，几乎把我惊呆了。因为我自己是一个做饭的里手，