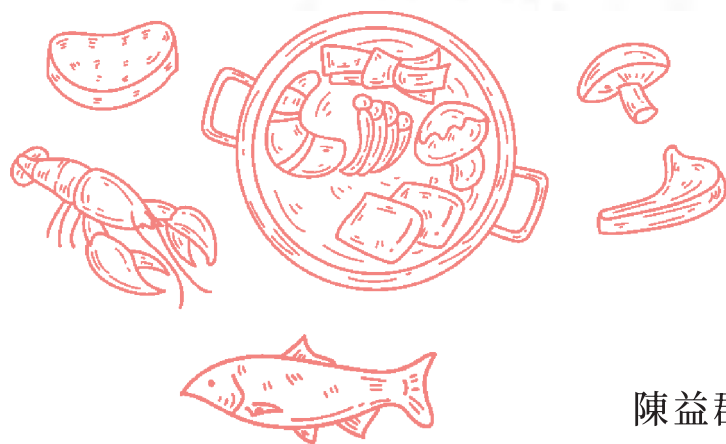


潮食風物記



陳益群 著

序

種瓜得豆的事

寫美食文章，完全是陰差陽錯、種瓜得豆的事。

當年公眾號初興，抱着對新事物的濃厚興趣，開了個人公眾號，開始了各種「實驗」收集數據。

首先就是寫甚麼的問題，最終選擇了最方便入手的「玩食」，於是便有了一系列長短不一、良莠不分的兩百多篇美食文章。

對於食物，每個人都有發言權，冷暖甘苦自知，我的感受我做主，別人是代替不了的。既然是個人的感受，大膽地表達也就沒有甚麼對錯，自然也可以縱情抒發自己的觀點，不怕別人有不同意見或挑骨頭。這也是「安知魚之樂不樂」的問題。

其次是怎麼寫的問題。潮菜，又叫潮汕菜、潮州菜，被譽為「中國最好的料理」，它背後的人文故事就是最好的選題。

記得 20 世紀 90 年代初我到香港採訪，香港潮商會請吃飯，香港的潮州菜讓我大開眼，那個時候世界上最好的潮菜在香港。為此也感歎，香港為潮菜的傳承發展做出了不可磨滅的貢獻。有人曾經說，潮菜是中國唯一傳承未曾斷裂的菜系！因為在物質極度缺乏的困難年代，所有的菜系都經歷過「無米之炊」的斷層，唯獨潮菜得到了傳承和發展，跟隨着潮汕人的足跡，潮菜亦生生不息。



改革開放後，汕頭成為經濟特區，港資是最大的投資，香港商人有很多潮汕人，他們與家鄉有永遠無法割斷的血脈聯繫，汕頭與香港的交流十分密切，也包括美食。當初經濟特區的高檔酒樓有不少就是港商投資的，他們將先進的飲食理念、食材、烹飪技藝等帶回來汕頭，也正是在此基礎之上，現代潮菜在汕頭重新走上了快速發展之路。

此後由於機緣巧合，我多次參與了香港與汕頭的美食文化交流活動。

二十世紀九十年代，汕頭有一幫青年人組了個現代詩歌協會，可是隨着詩歌時代的沒落，「詩和遠方」讓位給了現實的柴米油鹽，詩歌協會來了一個 180 度的轉彎，變身「汕頭美食學會」。本來帶有自嘲的黑色幽默性質，而事實上卻又是一件種瓜得豆的事。正是這幫人在汕頭美食文化的研究和推廣上發揮了重要的作用，這是後話。而我有幸擔任過美食學會的代理會長，隨後餐飲界一些專業人士也加入，有了這幫酒肉朋友就有了寫作的素材。藉此也感謝當年那群意氣風發的年輕人，這群人有作家、詩人、畫家、書法家、攝影家、新聞記者、文藝評論家、美食家、國際藍帶大廚和社會活動家。

由於有了官方媒體和民間美食學會的雙重身份，香港的媒體來汕頭採訪美食，基本上都會找到我，參與的過程也是一次學習的機會。還記得香港著名美食家蔡瀾先生曾帶領一個規模龐大的高端美食團來汕頭，事先過來踩點，他創造性地把潮汕地區各地的小菜整合在一起，在金海灣大酒店擺出一個「百鳥朝鳳」的白粥席面，畫面十分震撼，讓人記憶猶深。

再者，寫美食文章對我來說是一件愉悅的事，感覺像牛羊鹿吃草後的反芻，把儲存在記憶中的事再細細回憶和品味，味蕾都會隨着被激活。而且藉這個機會可以讓自己重新審視經歷過的人和事，也包括審視自己。

雖然先賢早就語重心長告誡我們要「日三省吾身」，誰又能做到？三省靠自覺，但自覺是靠不住的！總有千百個靠譜或沒譜的理由可以為自己開脫。這回倒好，剛開始每天發一篇文章，靠的是用手機利用碎片化的時間一小段一小段地寫，每天得做幾次時光輪迴的「穿梭」。

在寫文章的時候，我總是會把自己置身於某個場景中，讓自己可以充分體

驗美味和氛圍，就像我可以把自己的舌頭伸到某年某月的某個場合裡，這種體驗讓我有頗多的收穫。

雖然不懂得畫畫，更不懂得賞畫，但對古畫劉松年的《鬥茶圖卷》印象深刻，畫作表現的是集市買賣茶葉民間鬥茶的景象。幾個茶販的表情都特別生動，愉悅的心情全部展現在了臉上，或許只有茶逢知己的場合，才有了如此肆意寫意的生活場景。這樣的場合讓人嚮往，恨不得將自己置身於千年前的南宋。

我理解的「場合」不僅指時間和空間，更重要的是人，都說人有磁場，沒有人就沒有場。江湖賣藝的說：有錢的捧個錢場，沒錢的捧個人場。就飯局而言，人場比吃甚麼更重要，我的回憶也往往是從人而達菜的。而人最主要講的是情，《內經》講七情，包括「喜怒悲思憂恐驚」。除「喜」之外，其他皆為負面情志。按照古人的解釋，「喜」為「心轉情」，心能做主是為康樂，其他情緒則是「情轉心」失之康樂也。這就很好解釋了為甚麼有些飯局縱使好酒好菜卻讓人高興不起來。說到底，與甚麼人吃飯和是否用心有莫大的關係。所以，與甚麼人吃飯？吃甚麼樣的飯？遠比菜餚更重要！朋友的飯常能吃出超常的美味，應酬的局待到回憶已惘然。

一個地方的飲食，包括其代表性菜餚的形成有其偶然性，更有其必然性，背後有其深厚的人文積澱。味覺記憶像根植在頭腦中的樹，越是久遠根系越發達越牢固。敘利亞詩人阿多尼斯說：「你的童年是小村莊，可是，你走不出它的邊際，無論你遠行到何方。」每個人都有家鄉情結，家鄉是最好的味道。

所以，寫寫家鄉的味道，說說童年所在的這座「小村莊」，是對自己心靈的一種撫慰，這些文章不求閨中肆外，但求真情實意。

這一代人對於美食有特別的敏感，因為這一代人捱過餓，對食物的要求起點低，所以對新鮮的食物充滿了好奇，而好奇是探索的原動力。探索可以有深有淺，品嚐一道美食，感官感受的酸甜苦辣只是表面，而透過這些味道，以至於食材，以至於搭配，以至於來歷，以至於習俗，以至於掌故，以至於風土人情……那就是文化了。



這本書在香港出版，我首先想到的是要感謝香港，毫不誇張地說，沒有香港就沒有潮菜的今天。燕翅鮑等高端菜的烹飪技藝、生猛的海鮮池、接地氣的大排檔、名揚四海的打冷……都是香港貢獻的智慧。

藉此機會，也要感謝一眾朋友對於圖書出版的支持，包括但不限於黃挺、郭莽園、陳曉卿、白岩松、胡智鋒、張新民、胡洪俠和姚崢華伉儷、李春淮、林凱龍、韓榮華、陳彤波、黃揚生、謝岫嶠、黃曉雄、方淦明、魏偉澤等，一併拜謝。



潮州老厝

汕頭富苑食肆



目 錄

難忘海味

魚兒當飯	002
冬吃烏魚	007
這個魚就是「那哥魚」	010
「三黎」不來	013
甘香魚腸	016
魚香繞樑	019
杜龍火鍋	024
海中儀仗隊	027
情色凍蟹	032
薄殼雜談	036
醃錢螺鮭	043
「蠔」情不減	047
茹毛飲血	052
鹹魚要翻身	058
雜得有理	063
頭水紫菜，泡湯了	066

濃醇肉香

「粽」論豬頭	072
肉慾豬腳	076
豬腸脹糯米	080
鹹菜豬肚湯	083
過橋腰子	086
大鼎豬血	091
世界「鵝都」是汕頭	094
堅挺的肉丸子	098
無聲牛鈴	103

五彩粿品

菜頭來做粿	110
偶遇的驚喜	112
無米之粿	115
荷蘭薯粿	119
上位乒乓粿	123



墨斗卵粿	125
油浸蠶粿	128
裹肉的粿	132
菜脯水粿	135
麥粿重來	139
過街草粿	142
百搭粿汁	146
鹹與甜的曖昧	151

百變主食

那鄉愁滋味的糜	158
花樣「芳飯」	162
年味臘肉飯	166
大米做成的丸子	168
老媽宮粽球	171
汕頭腸粉	174
麵條如線	178

貪嘴小食

潮州春餅	188
潮汕勝餅	192
因禍得福腐乳餅	197
落湯銅錢	201
汕頭脆麻花	204
油炸酥餃	207
瓜冊瓜丁	210
無煙芋泥	213
糖蔥捲薄餅	216
香脆炸蝦餅	219
豆花飄香	222
五果的祝福	227

蔬菜念想

菜之美者	234
橄欖菜懷想	237



留命食秋茄	242
蔬菜版「醜小鴨」	246
哥櫪炒飯	249
甘苦同味	252
「水牛角」的印記	256
吃一茭，長一志	258
把酒嚼麻葉	261

細緻調味

花生、糖與茶配	268
此茶非彼茶	271
醃魚成露	274
少年不識味	277
老少「鹹」宜	280

水果意趣

味比荔枝真是奴	288
大吉大利潮州柑	291
古今「林檎」各不同	294
與鳥爭食	297
木仔、芭樂、番石榴	301
青梅如何煮酒	304
味在酸酣外	307
幽幽餘甘來	310
消脂健胃壯美人	313

潮菜食俗和傳承

「做桌」與「食桌」	320
潮菜「黃埔軍校」	324





魚兒當飯

只要是潮汕的酒樓飯店，一定會有魚飯這道菜，而且一般還會有多種魚類供選擇。現在市場上多標註「達濠魚飯」「饒平魚飯」等招牌，在交易時又時常強調「自己煮的」。其實，過去很長的一段時間裡，市區的魚飯絕大多數來自老市區西堤，這裡有專業的生產門店，與魚市近在咫尺。

週末聚會，點了一道魚飯。因為是早就備好的涼菜，它是第一個上桌的。沒想到，九歲大的熊孩子竟然在沒請示大人的情況下，徑直跑去找服務員，說人家貨不對板，魚飯只有魚沒有飯！弄得大人既尷尬又好笑。

外地人常常會為這個問題而困惑：

「沒有米飯怎麼叫飯？」

「北方管饅頭、饅饅，不也叫飯？」

「你的意思能吃的都可以叫飯？」

「一個時期是這樣！野菜、樹葉都能當飯吃。」

「現在有何不同？」

「現在說：飯不能亂吃。吃飯超越了生存的基本要求，只為活着而吃的——那是飼料！哈哈！」

潮汕有兩樣東西是生活中不可或缺的，常見而又珍貴，所以被視為與糧食一樣重要。一為茶葉，潮汕人稱「茶米」；一為熟魚，潮汕人稱「魚飯」。既為

「米」「飯」，其在日常生活中的地位自然可想而知。

我在別的文章中曾經介紹過，粵語方言地區到處可見「潮州打冷」的招牌，廣義上指潮州大排檔的大眾化經營模式或冷盤熟食；而狹義上就是特指「潮州魚飯」。當然潮州魚飯不只是魚，準確地說是海鮮的冷盤。魚、蝦、蟹等海鮮做熟之後再冷吃或凍吃，海鮮原型原色依然完好如初，鮮味不失，最大限度地演繹了原汁原味的含義。

有人說，沒有魚飯的潮州菜是不完整的！

明末邑人林熙春的《寧儉約序》談到潮州當時的飲食，有「水陸爭奇」的感歎。他的《感時詩》也有「法醞必從吳浙至，珍饈每自海洋來」^①的記述。潮汕人多地少，環境所迫，「靠海吃海」。耕海生涯比陸上耕作更辛苦，也更危險，把魚當飯吃並非「土豪」作風，實屬無奈之舉。

過去沒有冰塊，更沒有凍庫，遠海捕魚的漁民往往走遠了就來不及回港，船上大量海鮮極易變質。在當時的條件下只有兩個辦法，一是撒鹽保鮮，但鹽也是有限的，所以只能少量；二是將魚煮熟，延長保存時間。煮又分兩種，一種是直接用海水蒸煮；另一種則是用淡水煮，再加點鹽。將魚煮熟後在其表面撒一層粗鹽，這就是馳名海內外的「魚飯」的來歷。即使在夏天，也能保存好幾天。以往漁民出海幾日不歸時，最主要的食物就是魚飯，真的把魚當成飯。耕海的漁民沒有土地，要想吃米也不容易，需用魚與農民交換，汕頭有一種魚就叫「換米」，正是過去漁民常用於換取稻米的魚類，因此得名。俗話說「巧婦難為無米之炊」，漁民的海上生活就是「無米之炊」。

魚飯的誕生是無奈之舉，卻成就了一種魚的做法，而且極能體現潮菜在烹製海鮮時追求原汁原味的食理。魚飯魚身堅挺，魚肉堅實鮮美，因而大受市場歡迎。過去，魚飯只是潮汕人餐桌上簡單的家常菜，如今也成了高檔潮菜館的特色佳餚。它的醬碟佐料也頗多講究，越來越豐富，隨食客的喜歡而提供多種選擇，我曾在一家餐館看到一盤魚飯配八個醬碟的空前盛況，有潮汕傳統的豆

^①「法醞」指的是合法的官家經營的酒。



潮汕「靠海吃海」

醬、辣椒醬、魚露、醬油，也有四川的麻辣豆瓣醬、湖南辣椒醬、西餐的沙拉醬和檸檬汁，可謂東西融合、海納百川。這倒是給了魚飯更多的味道想像空間。我是喜歡嚐鮮的人，把各種味道全試過，還覺得意猶未盡。

在汕頭的任何一家肉菜市場都能找到售賣魚飯的攤檔。最常見的是把魚擺成菊花狀或者並排擺放，容器則多為竹簍子。魚飯的種類也有不少，常見的有巴浪、那哥、秋刀、烏魚、黃牆、馬鮫、鯛魚、帶魚、三黎、鱗魚等，有十幾種可供選擇，皆由鹽水煮成，煮到魚眼睛爆出即收火。按照潮汕人的分類習慣，魚飯還包括蝦蟹和貝類，常見的品種有凍紅蟹、凍小龍蝦、小魷魚、海鰻、薄殼米和紅肉米等。

過去，做魚飯的大多不是甚麼高檔的魚類，也多少有些「下里巴人」，是平民百姓日常的食物。不過，近些年魚飯有了嶄新的形象，猶如躋身上流社會，



海灘上的趕海人

上了各種高檔潮菜酒樓的餐桌，也顯得「陽春白雪」起來。其中既有自身條件的優勢，也有後天的努力。一方面，是由於一些高級魚類的加入，如鱈魚、黃花魚、蘇眉魚、石斑魚都被做成魚飯。另一方面，是魚飯這種追求食物本質的做法受到普遍的認同，甚至被上升到哲學的高度，「至味無味」之類的玄乎評價讓它多了些神秘的光環和談資，魚飯自然也就身價倍增了。

其實，食物有時很簡單，原本就鮮美的東西，何必畫蛇添足！北方很多地方做魚，不是煎炸就是紅燒，其實是因為淡水魚多帶泥土味，不得已而為之；即使是海魚，因運輸的關係多不新鮮，也只能用重口味的香料來掩飾，也是不得已而為之！

對於某種食材的處理各地有不同，往往是客觀條件下歷史選擇的積澱，並沒有高低之分，而是有沒有條件，有甚麼樣的條件：非不為也，實不能為也！



各種魚飯

冬吃烏魚

對於許多外地人來說，見識潮汕民間的祭祀活動會嚇一跳。

首先是潮汕人的祭祀對象很多，甚至可以說繁雜。祭祀是對各類神明等崇拜對象的供奉禮儀，包括天神、地祇、人聖、祖先和鬼魅等。不同時間、不同地方有不同的祭祀活動。

其次是禮節尊古，至今依然堅守祖宗傳下來的規矩，隆重嚴肅且儀式感強。也難怪鳳凰衛視曾經在節目中報道，「潮汕地區是目前將中國文化傳統和習俗保存得最好的地區」。近些年，由於經濟發展，不少地區規模非但不見縮小反而日益龐大，有些活動還要連綿數日。

最後就是祭品實在可觀，極為豐盛。祭禮開始之前，會擺開數十張祭席，席上琳琅滿目，過去講究全豬全羊五牲粿品祭拜，如今甚麼魚翅、鮑魚、燕窩、龍蝦、洋酒等高檔食品都上了祭台。

而在祭品中，有一種被蒸熟的魚十分常見，就是烏魚！烏魚學名鱮（音「資」）魚，又名烏支、九棍、烏頭、烏鰻、脂魚等。「鰻」源於「緇」，意思是黑色，據《本草綱目》載：「鰻，色緇黑，故名。」烏魚體形渾圓，從頭至尾整個背部呈黑色，所以潮汕地區稱「烏魚」。

烏魚一直是潮汕人拜神供品的魚類首選，一來烏魚傳統上被視為魚類的上品；二來個體適中，而且肉質堅實，蒸熟後搬來倒去不會變形、受損。



鮑魚



烏魚

烏魚身上還有一個特殊的器官「朥」，其實就是魚的胃，潮汕話叫「術」。烏魚術如拇指大小，形似陀螺，口感香脆。一條烏魚只有一顆術，「術」在潮汕話裡有「本領」的意思，評價一個人「有術」就是有本領、有智慧。由此，潮汕人把烏魚的「術」視為智慧的啟明星，成為成年儀式「出花園」的指定食物，寄意孩子吃了會更聰明、有能耐。吃桌的時候，烏魚術則要給桌上地位最高的人吃，以示尊重，以前上飯店吃飯還講究「烏魚無術免還錢」——店家如果「貪污」烏魚術，客人吃完飯是可以拍屁股走人不給錢的。

潮汕俗語有「寒烏熱鱸」之說，強調秋風過後烏魚就開始肥美了。魚類嫩滑甘美往往是因為油脂，這時的烏魚，掀開魚皮可見背部黃澄澄的一層油脂，自然是最好吃的。除了做成魚飯，潮汕人還習慣用烏魚炆蒜，是一道寓意吉祥的家常菜，其中的烏魚是祈求年年有餘，蒜即「算」，寓意有錢可算、有錢儲蓄。這道菜要用到潮菜特有的半煎煮技法，先將魚用油煎過再加入蒜段略炒，然後加水煮熟。我印象最為深刻的是「烏魚糜」，那時在鮑浦基層工作常常要加夜班，大冬天用牛田洋出產的烏魚煮粥，實在是最美味的夜宵。一鍋粥端上來，黃澄澄的一片魚油上撒着青翠的蔥花，與整棵的芫荽構成了一幅立體的山水畫，視覺上就能給人震撼！

說到烏魚，它身上還誕生出一種高級食材，台灣人稱為「烏金」，其實就是烏魚子。明朝李時珍說到鮐魚時認為「粵人訛為子魚」，接着又說「其子滿腹，有黃脂味美。吳越人以為佳品，醃為鰲臘」。鰲臘，指醃製或風乾的魚肉食品。看來，至少明朝以前，廣東就將烏魚稱為「子魚」，如今看來「子魚」之名取得甚妙！

烏魚是洄游性魚類，喜歡生活於淺海、內灣或河口水域，一般長到四年、體重二三公斤以上性腺才成熟。這時，它們便游向外海淺灘或島嶼周圍產卵繁殖。每年冬至過後，中國大陸沿海的烏魚會洄游南下產卵，經過台灣海峽，沿着海岸線南下到外海交配後折返。烏魚貼近台灣沿岸時，其卵巢正值交配前最成熟階段，所以烏魚到處都有，但烏魚子卻盛產於台灣地區。烏魚子，顧名思義就是用雌烏魚的卵所研製的一種美食，因其口感獨特，被日本人稱為世界三大美食之一。如今台灣烏魚子的製作方式是日本佔領台灣地區時形成的，據了解，日本的皇室至今仍然將烏魚子列為專供食品。

台灣漁民在烏魚季時，捕得雄烏魚就直接拿到市場上出售，雌烏魚則剖出魚卵，與魚肉分開出售。有專門的加工廠會將烏魚子進行清洗加工：清潔完畢的烏魚子用木板壓去水分，變成扁平的橢圓形，然後掛起來晾乾。將烏魚子切成薄片，在炭火上微炙，或用高度白酒點火烤熟，蘸以醬油，拌以薑蔥，便為佐酒妙品。



這個魚就是「那哥魚」

潮汕有一種魚，從大人到小孩都熟知，因為民間有笑話流傳，是潮汕人對自己普通話很「普通」的自嘲：「這個魚就是那哥魚，那哥魚就是這個魚，那哥魚拿來剝糜糜，揪做丸。」

那哥魚是潮汕地區重要的經濟魚類。1991年10月汕頭水產局編印的《汕頭水產志》第一章「海洋捕撈」記載：汕頭海區魚類，「底層和近底層魚類有：長條蛇鰻（那哥或丁魚）、大頭狗母魚（哥西）……」1948年汕頭藝文印務局出版的《潮州志》的「惠來漁船概況表」中神泉、靖海漁港的漁獲統計也寫道：「紅魚、瀨哥、烏賊、帶魚等佔全數百分之六七十。」在這兩個港口的「遠洋」捕撈子項和「潮陽港」的子項的主要漁獲中都提到了「瀨哥」。瀨哥就是今天所說的「那哥」。

潮汕著名的魚丸最早用的原料就是那哥魚，它肉質細嫩，在潮汕很常見，價格低廉。在配給制的年代，能買到的魚種類非常有限，巴浪、那哥、剝皮魚、帶魚最為常見，那哥魚已經算不錯的了。潮汕民謠唱道：「粗皮那哥，有錢買無，無錢勿捏，捏久臭臊。」四十歲以上年齡的人都會有當年排隊買那哥魚的深刻記憶。

據有關水產專業資料，那哥魚學名應為「多齒蛇鰻」（潮汕不少水產文獻資料亦稱「長條蛇鰻」，也有人認為是「長尾多齒蛇鰻」），又稱為海烏、丁魚、九



那哥魚

棍、九儀。體圓筒形，頭粗而圓，上下頷密生細小的犬牙。蛇鰻魚是狗母魚科中的一屬，據說是因為頭扁有鱗似蛇和形如鰻魚而得名。蛇鰻的魚鱗，摸起來似乎比其他魚類都粗，因此有個「粗皮那哥」的別名。它生活於近海的中下層水域，產量大，為我國南海的經濟魚類之一，主要棲息於沙泥底質的海區。它的捕食方式像「守株待兔」，通常在沙地上停滯不動，身上的花紋是很好的偽裝，有時甚至會將整個身體埋入沙中而只露出眼睛，等候獵物游經時，迅速躍起吞食。

潮汕人普遍喜歡那哥魚肉質的鮮美，但那哥魚身上骨刺很多，吃的時候要特別小心。或許正因為骨刺多，潮汕人才會想到一個懶惰的吃法——剁爛了做成魚丸。

除了做魚丸，另外的一種常見的做法就是做成魚飯。待其冷卻後，那哥魚的肉質顯得硬實而且潔白，可以像剝雲糕一樣來剝食。還有與冬菜或鹹菜一起煮成熟菜的，味道也鮮美，只是急性子的人慎吃，小心被魚骨卡了喉嚨。

其實潮汕人早就總結出了剔除那哥魚骨的經驗，只是自己在家操作還是不



容易的。先把魚去鱗，把魚頭和魚尾切掉，將魚肚裡的內臟清除；魚身放平在砧板上，然後用刀面在魚身上拍打，使魚肉鬆弛與魚骨分離；拍打二三十下後把魚身翻過來，試試能否把魚身上的大骨拿下出來，若拿不下來，可繼續拍打，當主骨架能輕鬆摘除時，魚身上的小刺也差不多會跟着主骨架被連根拿掉。當然，拍打要有耐心，取出骨架時也要細心，不能操之過急，若強行摘取主骨架，則欲速而不達，許多的細骨會繼續殘留在魚肉裡。曾在一家酒店吃過所謂的「去骨酸菜那哥魚」，因為骨頭沒取乾淨，害得一位朋友不小心被魚骨卡了喉嚨，自然是大煞用餐「風景」了！

市區大洋花園有一家海鮮店，做的是海鮮火鍋，其中最具特色的就是涮那哥魚。採用的是上面介紹的方法，先把那哥魚的骨頭清除乾淨，然後切成魚片，整齊排放，吃起來蠻過癮。



黃花魚（黃曉雄/攝）

「三黎」不來

冬天竟然在食堂吃到肥美的三黎魚，這實在讓我有些困惑，懷疑是人工養殖的美國品種。第一困惑季節問題，三黎生產於春夏，按有關的記載，魚季最晚也就到農曆的九月，怎麼冬天還有？另外食堂選購的魚一定是價格低廉的，可見這些美味的三黎市場價格不高。

過去常常把「三黎」稱為鰻魚。例如，清光緒年《揭陽縣正續志》載，「三黎」為鰻魚的土名，實為一種。而清嘉慶版《澄海縣志》則將「鰻魚」和「三黎」的詞條分開，認為「三黎，似鰻而小，味肥美，舊志載此作鰻誤」。也就是說，三黎和鰻魚不是同一種，但極易混淆，大概也只能從大小上來分辨。因為無論是外形還是味道，內在結構還是洄游時間，三黎和鰻魚都是一樣的，它們至少應該是至親的關係。

鰻魚的名字源於「進出有時」，故名鰻。而三黎的名字也跟它洄游的時間有關。它應該來自粵語地區，是「三來」的意思（粵語把「來」說作「黎」）。不過，對於「三來」的含義也有兩個版本：廣東人認為是鰻魚每年春夏有三次魚汛的到來；而廣西的粵語地區則根據清同治版《蒼梧縣志》相關記載認為，是每年農曆三月洄游到廣西沿海的意思。

不管怎麼理解，這種原產於南太平洋的魚類，每年春夏之交便成群結隊地



三黎

洄游到南方沿海，所以潮汕地區過去十分常見。夏天在海邊繒網^①，過去收穫最多的就是三黎，而且往往是成群結隊的。記得有一回與朋友一起到海邊撈繒，一網就撈了一大桶三黎，不必開膛破肚，直接做成魚飯現吃，那種美味沒法說。三黎魚是潮汕最價廉物美的魚類，餐桌上必不可少也吃不厭，過了夏天往往讓人懷念。

粵語有一句俗語稱「三黎好食骨絲多」，意思是三黎魚雖肉質鮮美，可惜骨刺多，吃得麻煩。三黎的吃法多種多樣，蒸、煮、炸等皆宜。潮汕人最喜歡做成魚飯，甘美異常，特別是一層皮下的油脂使肉質嫩滑甘香，非一般魚類可及。另外，因為骨刺多，直接裹上麵粉油炸也不錯，我家常常這麼做，適合急性子的人吃，可以連骨頭一塊嚼了。

近期偶然在網絡上看到報道，說如今珠江口一帶，三黎魚因種種原因已難見蹤影了。不免心生感慨，過去廣東人說「春鰮秋鯉夏三黎」「五月三黎煮苦

① 繒網是潮汕地區常見的捕撈作業方式之一。1991年的《汕頭水產志》載：「繒網：有定式大車繒和流動式手繒網兩種……於潮水漲落時，將繒網放下水中，稍待片刻，將網提起，有魚則用手抄網撈起後，再將網放入水中，如此反覆進行。」

瓜」，把三黎列入「立夏三鮮」之一，難道繼長江鱔魚消亡後，這種最常見的三黎也要步鱔魚的後塵嗎？

或許這個擔心真不是多餘的，我查看資料時又發現了海南媒體的一篇報道：「2001年，來自南海九江鎮文昌村的報告說，三黎魚已經基本絕跡，每公斤三黎魚從20世紀80年代的80元上升為當時的800元。」

作為珠江支流的東江，沿岸的老百姓過去夏天通過捕撈三黎貼補家用，如今卻早已不知三黎長甚麼樣了。有當地的朋友在文章中寫道：「我最近一次聽到三黎魚的消息，是去年博羅的朋友聯繫了漁家，帶我們到江上看打魚，那漁家說他曾打過一條三黎魚，給水產研究所的人收購去做研究了，聽說還賺了幾百塊錢。我沒有去核實此事的真偽，但心裡始終是半信半疑的，因為我沒有親眼見過。只是有一點是肯定的，在東江上是不可能再有大隊的三黎魚出現的了。三黎魚已經退出了東江這個江湖，而江湖上只流傳着三黎魚的傳說。」

而與此同時，另一則報道也讓我感慨，順德淡水的三黎已經人工飼養成功。不過順德食肆的水池中，歡快游動的已是銀鱗細骨的美國品種三黎了！

三黎魚在海南、珠三角地區消失的原因是甚麼？過度捕撈還是水環境的惡化？大概只有魚知道！



甘香魚腸

汕頭靠海，海魚吃得多，淡水魚吃得少。淡水魚吃得最多的也就是草魚，又稱鯪魚，在市區的肉菜市場一般都有「草魚區」這樣的銷售專區。

草魚是我國的四大家魚之一，從南到北普遍都有養殖。唐代劉恂在《嶺表錄異》中就記載了廣東養殖草魚的情況：「山田揀荒平處鋤為町畦。伺春雨丘中聚水，即先買鯪魚子，散於田內。一二年後，魚兒長大，食草根並盡。既為熟田，又收魚利；及種稻，且無稗草。乃養民之上術。」也就是說，當年養草魚還有生態循環利用的好處！

潮汕人吃草魚不似別處，整條做了吃。上市場就會發現，潮汕人把草魚切開了按不同的部位來賣。魚頭歸魚頭，魚皮歸魚皮，肉歸肉，魚鰾、魚腸、骨架另列。這是潮汕人在吃方面的精明之處，不同的部位有不同的做法，價錢也各不相同。潮汕民間流傳不少關於魚的部位的俗語，體現了潮汕人對烹調原料深入的研究和理解：「草魚頭，鯪魚喉」就是指草魚最好吃的部位是頭部，而鯪魚最肥美的部位是喉部；「烏魚鰓，唔甘分厝邊（捨不得送給鄰居）」「賣田賣地，欲吃鯪魚鼻（也有說『龍蝦鼻』）」等，也都總結出了不同部位的價值。

潮汕有吃魚生的傳統，其中，潮州的魚生吃的就是草魚，至今風氣依舊。選擇的多為養於沙塘或江裡野生的草魚。早上先放在清水裡養着；下午才宰殺，去魚鱗、開膛，掏出內臟後將一層魚皮剝去，然後沿脊骨取下左右兩邊肉，

切成薄片置於竹屨上風乾；至晚上食用時魚肉彈性十足。佐料分為鹹甜兩種：鹹的是豆醬拌小磨香油，另有辣椒絲選用；甜的則是三滲醬、梅膏醬，另備有一碟生蘿蔔絲或陽桃片。而在汕頭，人們是不吃草魚生的，更愛吃草魚頭火鍋，大個的草魚頭切成幾大塊，先過油去腥，然後打火鍋。火鍋底的配料十分豐富，除了各種香料之外，關鍵是油炸過的魷魚絲，那是不可或缺的，與一把芫荽的結合實在妙極。

而無論是去吃魚生的店還是魚頭火鍋店，其實我惦記的卻是魚腸。

魚腸在許多人眼裡是「穢物」，因為處理起來比較麻煩，一些地方甚至直接丟棄。即使在汕頭，草魚腸在市場上也極為便宜，一條一般也就2元而已。但對於一些人來說，它卻是難得的美味。揚州人就有「寧丟爺和娘，不丟黑魚腸」之說，已達到癡迷的程度。珠三角人也喜歡吃魚腸，在廣州一些高級酒店，有一款名為「賽禾蟲」的鉢仔菜甚為流行，其實就是「雞蛋焗魚腸」：魚腸在鉢裡



打火鍋的各種生魚片



經慢火烘焙，色澤金黃悅目，口感似「焗禾蟲」。而在一次「羊城十大名店名廚名菜」評選中，廣州一家食店的「鐵板魚腸焗蛋」被評為「最具地方特色菜式」。「焗」是珠三角一帶過去烹製魚腸最常見的方法，現今珠江三角地區烹製魚腸的方法據說有煎、炸、白焯等三十多種。

魚腸吃的是甘香，我十分同意香港美食家蔡瀾的意見：無論是涮火鍋還是蒸煮，肥油不能全刮掉！而且魚腸要與魚肝同吃才過癮。在汕頭，吃魚頭火鍋的店家都有新鮮的魚腸供應，但量不是太多，所以我去吃都要先點上三四盤，晚了可能就沒有了。而吃魚生的店，魚腸一般是蒸熟的，會拌上油炸的花生米、辣椒絲、薑絲、芫荽等配料，又是別樣的味道。其實，自己在家也可以做，我在家嘗試過魚腸蒸蛋、魚腸煎蛋、紅燜魚腸等做法，都得到較高的評價。

我相信，不是所有的人都能接受魚腸的特殊味道，但也正因為味道獨特，它可以成為某些人的摯愛。世間凡是能讓人癡迷的東西就絕對不是大眾化的，曲高和寡也正是這個道理。

粿條麵是汕頭最常見的東西，街頭隨處可見，味道也沒甚麼大的區別，不外乎添加些豬內臟、豬肉、牛肉、貝類海鮮等。但在汕頭，恰恰就有一家與眾不同，雖深居內巷偏僻之處，卻引得食客紛紛慕名尋去，有點「酒香不怕巷子深」的風采。它的特色就是「魚腸米粉」，利用魚腸的肥美滋潤米粉、粿條、麵條，獨樹一幟。小攤檔生意紅火，經常要排隊。

吸引人的美食往往不在於食材有多昂貴，在於是否出人意料地獨特。

魚香繞樑

鯨魚不是魚，鮑魚不是魚，而魷魚也不是魚。我一直認為，魷魚是海產品中最具鮮花氣質的品種，因為香味之濃。

魷魚屬軟件動物類，是烏賊的一種，叫「槍烏賊」。體圓錐形，體色蒼白，有淡褐色斑，頭大，前方生有觸足 10 條，尾端的肉鰭呈三角形，常成群游弋於深約 20 米的海洋中。

有一段時間，人們不敢吃魷魚，怕它高膽固醇、高脂肪。我的觀點一直是，甚麼都要吃，食物間總是相生相剋的，不要忌口反而能平衡。沒想到近些年，大家又說吃魷魚好了。一位朋友的父親是有名的老中醫，每天必吃魷魚以養生，成為典範。中醫認為，魷魚有滋陰養胃、補虛潤膚的功能。除了富含人體所需的蛋白質與氨基酸外，還是一種含有大量牛磺酸的低熱量食品，可抑制血中的膽固醇含量，對於預防血管硬化、膽結石的形成和老年癡呆都有很好食療效果。因此，對容易罹患心血管疾病的中老年人來說，魷魚是特別有益健康的食物。同時多食魷魚還能補充腦力、緩解疲勞、恢復視力、改善肝臟功能，等等。

潮汕最出名的魷魚來自南澳島，叫「宅魷」。並非因為它常「宅」居深水，而是因為主產地為南澳後宅鎮。20 世紀 30 年代，南澳魷魚乾品大量出口東南亞，曾佔汕頭地區水產品出口總值的三分之一。所以，時至今日，宅魷在東南亞依然擁有很高的知名度。



泡發好的魷魚和白灼鮮魷

每年立夏入暑則是魷汛，南澳漁民會到島南的勒門、南澎列島甚至到東南的台灣島淺灘掇魷。漁民掇魷是技術活，魷魚有趨光性，當魷魚看到燈光而高度集中時，漁民用長竹製成的「魷魚靴」快速插入水中，便可把它撈上來。若是魷魚分散，則拋下「掇仔」^①捕捉。潮汕話中「掇」就是快速抽動的意思，「掇魷」的關鍵就是動作要快，猶豫就抓不着魷魚了。

一到魷汛，南澳島的夜晚便可見一望無際的海面上漁光點點的壯觀詩意場面。明代陳天資曾引《正字通》言：「柔魚，似烏賊無骨，生海中，里人重之。」可以旁證潮汕沿海漁民捕柔（魷）魚不會晚於明代。

傳說，南澳這種以燈光引誘魷魚上鉤的方式始於清咸豐年間。當時人們還不懂得甚麼趨光性，只是有一位抽鴉片的漁民每次出海總比別人釣得多。大家覺得奇怪，仔細觀察，原來他為了抽煙，總在漁筏上點一盞玻璃罩小燈，結果收穫總比別人豐富。於是大家紛紛效仿，直到後來用上了汽燈。魷魚雖「賊」但經不住燈光的誘惑，終究是「宅」不住，乖乖上鉤。

《南澳縣志》記載，到 1949 年，釣魷排只剩 300 多隻、船 100 多艘。解放後，實行以船帶排，後又改為小機船。一艘 20 匹小馬力船可帶幾隻竹排，海上往返更安全，提高生產率。隨着生產能力的提高，魷魚如今也不是甚麼金貴的食材，大家都能吃得起。

漁民捕獲魷魚後，要去肚清洗後進行晾曬。漁民一般會用專用的「魷仔刀」現場製作：剖腹，去墨囊、內臟，用海水洗滌，張曬於竹籬或澎石上。陽光越是充足，曬出來的魷魚越發鮮香，但也不能曬過頭變成「死脯」，晾曬的乾濕程度是加工技術的關鍵之一。曬過的魷魚味道遠勝於新鮮的魷魚，那是一股濃鬱、誘人而彌久不散的芳香。特別是用酒烤（過去多用火炭烤）的話，香味能飄過三條街。過去在北京讀大學，最喜歡淋上二鍋頭點火來烤，其香雖不能招狼，卻常把臨近宿舍的吃貨招來。

^① 掇仔是專用釣鉤，當魷魚食餌上鉤時，快速抽回將其鉤上船，動作慢了就會脫鉤跑掉。



小魷魚飯