



# 立冬“补嘴空” 且看江苏人这份祖传菜单

立冬节气,各地农民抢抓农时忙农事 新华社发

老话说,立冬补冬,补嘴空。

过了立冬,这一年的光景也进入尾声了。辛苦了一年,必须吃点好的犒劳自己。

吃点什么好呢?文脉君结合《江苏文库》的内容,为大家列了一张非常应景的时令菜单。

菜单里的佳肴,不仅味道好,而且滋补养生,能流传至今不是没有道理。

现代快报/现代+记者 王子扬



江苏文脉

扫码关注  
江苏文脉公众号

## 第一道:火腿煨鸽子

推荐人:袁枚

立冬过后,天气转凉,要开始进补了。北方极寒地区,强调“温补”,食材要选温热之物,像是牛羊肉。

西部高原之上,就要“润补”,多吃甘润生津的东西,梨子、甘蔗都是极好的。

而江苏的地理位置偏东南,古人很早就意识到应该“清补”,进补甘温之味。鸽子,就是一个不错的选择。

在《随园食单》中,袁枚为大家推荐了鸽肉的做法:“鸽子加好火腿同煨,甚佳。不用火肉,亦可。”

与今天常见的烤制脆皮乳鸽的做法不同,袁枚用的是煨煮的技法,更妙的是,鸽肉原本香嫩,加上火腿更是鲜上加鲜。

这也是为什么名厨吊汤,总是少不了火腿的身影。

当年文学家梁实秋在散文集《雅舍谈吃》中也写过炖煮火腿的法子:

“火腿浸泡水中三数日,每日换水一二次,然后刮磨表面油渍,然后用凿子挖出其中

的骨头,然后用麻绳紧紧捆绑,下锅煮沸二十分钟,然后以微火煮两小时,然后再大火煮沸……”

时至今日,苏州一带还流传着一道名菜“凤还巢”,专门在女儿回门时用来款待宾客。

这道菜虽然现在也有用鸡肉制作的,但最初的食材便是鸽子,连汤带肉焖炖,口感鲜嫩可口。

再说鸽子蛋,作为“老饕”的袁枚自然不会放过。“煨鸽蛋法,与煨鸡肾同。或煎食亦可,加微醋亦可。”

要不怎么说袁枚会吃呢,蛋类和醋向来是绝配,醋味可以遮住蛋原有的腥,组合出一种特殊的味道。

前阵子被网友们疯狂玩梗的“赛螃蟹”,其实也是这个原理。

## 第二道:海蜇丝拌萝卜

推荐人:张通之

有句话大家应该听过:冬吃萝卜夏吃姜,不劳中医开药方。

立冬过后,吃萝卜好处多多。要问哪里的萝卜最好?张通之有话说。

张通之何许人也?《江苏文库·书目编》之《江苏艺文志》记载,张通之名葆亨,字通之,南京人。光绪末年,他毕业于宁属师范,宣统元年拔贡,先后执教江苏省立第一中学、私立钟英中学、金陵大学等,逾40年。

早年间,他书法学武昌张裕钊,晚工绘画,授徒之暇,以鬻书画济其贫。

他还曾“取金陵城市乡村,及人家商铺与僧寮酒肆,凡食品出产之佳,烹饪之善,皆采而录之”。

在他晚年所写的《白门食谱》里,专门提到了“板桥萝卜”:“板桥所产萝卜,皮色鲜红,肉实而味甜……无论煮食或煨汤,皆易烂,而味甜如栗。”

当然,凉拌也是极好的,张通之又介绍道:“肉生食切丝,以盐拌片刻,去汁,

以麻油、糖、醋拌食;或加海蜇丝,其味亦佳,且能化痰而清肠胃也。”

海蜇丝拌萝卜,这个组合也相当有意思。

海蜇的功能是清热解毒,化痰软坚,还可以降压消肿。与之相应,传统医学认为萝卜通气行气、宽胸舒膈、健胃消食。

二者结合,优势互补,相得益彰。时至今日,这个吃法仍在江苏各地流传。

## 第三道:腌大白菜

推荐人:赵翼

都说“百菜不如白菜”,一到了冬天,白菜就成了人们餐桌上最常见的蔬菜之一。

有意思的是,几千年来,白菜被人们取了各种各样的爱称,《江苏文库·方志编》之《康熙丹徒县志》记载,白菜有许多“小名”:春不老、看灯菜、冬旺菜、松菜……

照着这些名字翻开古诗词,你会发现爱吃白菜的文人墨客可不少。

刘禹锡说“只恐鸣鸾催上道,不容待得晚松尝”。

文豪兼美食家苏轼认为“白菘类羔豚,冒土出蹄掌”,把白菜的滋味比作羊羔、乳猪。

被誉为“南宋四大家”之一的范成大,更有踏雪寻菜的经验,写下

“拨雪挑来踏地菘,味如蜜藕更肥醲。”

如果说谁是白菜超级粉丝,清代的文史大家赵翼必须入选。毕竟,他连取名都忘不了白菜。

《江苏文库·研究编》之《江苏历代文化名人传·赵翼》介绍,赵翼字云崧,一作耘崧。耘,刈也。崧,即白菜一类的蔬菜,寄寓有勿忘根本之意。

赵翼名满天下时,还记挂着白菜那些事儿。

话说,赵翼八十大寿当天,亲朋好友齐聚一堂,大摆宴席。当时正值白菜上市,这位老寿星无意观赏场上歌舞,反而在家督促僮仆速速囤白菜腌制过冬。

他还赋诗一首以解嘲:“乡风暖寿本无稽,儿辈寻欢欲借题。珠翠满堂箫鼓沸,先生正制菜根齏(jī)。”



《文会图》局部

## 第四道:枣泥馅山药糕

推荐人:秦可卿

再推荐一道甜品。

天干物燥,容易对鼻腔和呼吸道产生刺激,引起咳嗽、喉咙不适等症状。这个时候,山药就派上用场了。山药有滋润止咳、调肺化痰的功效。

山药要怎么吃?秦可卿告诉你。

《红楼梦》第十一回,秦可卿病倒后,王熙凤前来探望,两人交谈时,秦氏说道:“婶子回老太太、太太放心罢。昨日老太太赏的那枣泥馅的山药糕,我倒吃了两块,倒像克化的动似的。”

枣泥馅山药糕是一道中式传统甜品,制作原料有枣泥、山药、枸杞

等,易于消化,味道清甜。

清代的烹饪经典《调鼎集》中也收录了山药糕的做法:“山药去皮煮熟捣烂,拌洋糖、脂油丁、松仁、淡肉和糯米粉熟透,装碗供客,或片用。掘山药根蒸用甚美。”

不止山药糕,这本《调鼎集》里关于山药的吃法数不胜数。

比如炒,山药切片配着软面筋炒,两种截然不同的感觉在口腔碰撞,别有一番风味;

比如煎,把山药擦成碎末,加上鸡肉、椒末、酱油调味,拍成饼的形状上锅煎;

比如煨,山药切成骰子块,跟火腿一起小火煨煮,把鲜味炖出来,没有火腿,鸡鸭也可;

还有一道非常特殊的菜,假鲚鱼。顾名思义,虽然名字中带“鲚鱼”,但却不是真正的鱼,而是山药制成:“大山药蒸熟去皮,切作鱼式捺扁,加醋、糖、姜汁煎。”

把它叫作“鱼香山药”,似乎也挺合适。



《江苏文库·研究编》之《江苏历代文化名人传·赵翼》



《江苏地方文化史》中记载,《调鼎集》收录了菜品1600多种,蔚为大观

立冬后,气候开始由少雨干燥转向阴雨寒冷,万物进入休养状态。锅里咕嘟咕嘟煨着火腿鸽子,掰一块枣泥馅的山药糕,抿入口中即化,此时再温一壶糯米酒,围炉小酌,心素已闲。

暖胃暖心。遥祝冬安。