



孟晖

专栏作家

Columnist

于故纸堆中发现时尚之美

宋代以来，有一种“焖蒸”的方法曾经长期流行，在用这种方法烹制的佳肴当中，以“云林鹅”最为著名。

世人皆知“东坡肉”，但传统中还有一道美味的云林鹅，也是以文化名人来冠名，只不过那位名人不是诗人，而是画家，即元代四大家之一的倪瓒。倪瓒号云林，所以后人往往称之为“倪云林”，据称他编写了一册食谱，名为《云林堂饮食制度集》。

那册食谱中有一款烧鹅，到了清代正式得名“云林鹅”，其做法简单却又细腻：以大量的葱末、花椒碎、盐调在酒内，擦抹一只整鹅的内腔，再以蜂蜜与酒拌在一起，匀涂在鹅身的外皮上；向锅内倒入一碗清水、一碗酒，于水面之上架搁几根竹棒，形成简易的搁架，然后把鹅以腹部朝上的状态放置在竹棒之上，以便隔水焖蒸；盖合锅盖，用湿纸将盖与锅沿的接缝处封糊一圈。只用一个大草把架在灶内，令其静静地缓慢燃烧，不要拨动。如此焖蒸过程中，一看到糊缝的纸条变干，就要随时用水将其濡湿；待到草把烧尽，让锅冷却，这时揭开锅盖，将鹅身上下翻转，之后重新密封，再用一个大草把在锅下灶内缓烧。等草把燃绝，便是佳味功成之时。

清代才子袁枚以热爱美食知名，他倒是真的亲自编撰了一册美食谱《随园食单》，其中就力荐云林鹅。袁枚对云林鹅的蒸制有一点改进，那就是在擦过酒的鹅腹内塞入一把葱，将腹腔填实。据他的体验，云林鹅的独特做法不仅让鹅肉嫩烂如泥，而且鹅身上溢出的油脂带着调料的香味一点点滴落到竹棒下的清水内，最终形成鹅油汤，

云林鹅的要诀

此汤非常鲜美，竟是一举两得。

有人会说，这道菜的做法没什么特别，不就是清蒸吗？然而，我们今天习惯的“蒸”，往往是把鸡鱼之类食材盛在盘、钵等容器里，再将容器放置在笼屉内，然后在大锅里倒入半锅水，架上笼屉，盖合锅盖，一顿猛蒸，搞得锅里水汽腾腾。

但云林鹅所代表的“焖蒸”法有微妙的区别：锅内只放少量的水，同时加入酒以及不同配方的调料，用小火慢慢加热；食材直接放置在几根细棍搭成的搁架上，于是，加热过程中，食材表面

的水分以及溢出的油脂都会直接滴下，不会附着在食材表面。结果，食材去除了油脂，而下面锅内会形成鲜美的浓汤。

从记载来看，这种焖蒸法最晚在南宋时代就流行了，一路得以延续，例如1988年出版的《杭州菜谱》中所介绍的杭式东坡肉，就是采用类似做法。

更有趣的是，广东名菜“玫瑰酒焗乳鸽”，在经典做法上是将宋元焖蒸法加以进一步细腻的提升：在一只瓦钵的底面上平行放两支筷子，每支筷子之上各置一只生乳鸽，然后在筷子中间放一杯玫瑰露酒。接着将瓦钵置于铁锅内，用瓦盆盖严，以中火焗二十分钟，过程中酒香蒸发，浸润乳鸽。

然而，近年来，人们似乎遗忘了这种古老的烹饪手段，无论云林鹅还是东坡肉、玫瑰酒焗乳鸽，都有了改良做法，还不断翻新，越做越简单，也离古意越来越远。今天做云林鹅时，往往会在盛鹅的钵内加入清汤，让清汤浸泡着鹅身，然后上火蒸，失了原法的神韵。有心人不妨尝试一下有大约八百年历史的古法焖蒸，看看其所烹成的肉肴会有怎样的滋味与口感。[E]

**有了改良
做法，还不断
翻新，越做越
简单，也离古
意越来越远。**