



沈嘉禄

专栏作家

Columnist

爱好美食和收藏

粤菜是最早进入上海的异域风味之一，上世纪三十年代称雄沪渎的新雅、冠生园、杏花楼、味雅、大东等，为提升顾客体验度，安装了空调，配备了背景音乐，服务员也请面容佼好、身材苗条的美眉来担当，土豪、洋江宴请，多选择粤菜馆。

改革开放之初，粤菜馆也担当起唤醒人们味觉记忆的使命，椒盐大王蛇、煲仔饭和生猛海鲜等给食客带来了全新体验。现在粤菜依然引领美食潮流，潮汕菜、顺德菜、东莞菜、湛江菜羽翼渐丰，纷纷独立门户。

当年我参加羊城晚报组织的一次笔会，下半程就去深圳参观。在东莞看到农民骑着崭新的本田摩托车到果园打药水，远处就是一排排现代化的厂房，甚至有金碧辉煌的五星级宾馆。这一幕让大家惊喜万分。

东莞的市面也相当繁华，几乎每条街上都有海鲜酒楼、西餐厅、酒吧、粥城、茶餐厅、烧腊铺、糖水铺、果汁店、茶楼等。规模较大的餐饮市集有花园新村食街、虎门新湾食街、长安新民食街等。城乡交界处也常见因陋就简的摊棚，多以毛竹片或杉木搭就，麻虾、乌头鱼、膏蟹等非常新鲜。烈火烹油，把酒临风，听涛咏歌，豪情满怀。

我们在那里饱尝东莞美食，有刚从海里钓起来的东星斑，还有沙禾虫。

据广东朋友说，这是广东人喜爱的珍馐。禾虫学名叫“疣吻沙蚕”，产于珠江三角洲，它生活在咸淡水交界处稻田的表土层里，以腐烂的禾根为食。《本草纲目拾遗》中也有记载：“禾虫，闽、广、浙沿海滨多有之，形如蚯蚓，闽人以蒸蛋食，或作膏食，饷客为馐，云食之补脾健胃。”

沙禾虫多取炸、烩、煲等做法，这家餐厅厨

## 沙禾虫与土笋冻

师给我们做了一道炒禾虫炒鸡蛋，上海的作家们笑着不敢下箸。广东朋友为我们壮胆，一个劲地说它含有丰富的蛋白质，味道清香鲜美，嫩滑可口，还具有滋阴、健脾、暖身、去湿之功效。我闭着眼睛吞了一条，什么味道也没有品出，头皮倒有点发麻了。

在东莞我们还吃到了禾花鲤，禾花鲤在热播的《舌尖上的中国》里有详细介绍，不过镜头锁定在贵州的山坳坳里。算我们幸运，因为品尝禾花鲤的最佳时段在霜降前后，此时鲤鱼最为肥美。因其食了禾花、禾穗、谷粒，故名“禾花鲤”。

禾花鲤的烹饪也保留了乡间古法，厨师将禾花鲤去鳞净膛，在锅内倒入花生油，推入禾花鲤煎至两面结皮，加生姜、葱结、蒜子，再放入沙煲内煲一刻钟上桌，鱼皮松脆焦香，鱼肉肌理较粗，韧纠纠的，值得品尝一口。

洗沙鱼丸是地道的东莞水乡菜。做鱼丸的鱼必须是新鲜的

的鳢鱼，而且鱼塘里不能养鸭养鹅，以保持鱼味的纯净。据厨师称，洗沙鱼丸制作起来费时费力，把鳢鱼剔骨取肉后，要用两根铁棒反复敲打六个小时以上，让鱼肉中的胶质充分析出，然后攒成鱼丸，丢进沸水锅中煮熟。这种鱼丸胶质丰富、韧性十足，扔在地上可以像乒乓球那样弹至半腰高，吃起来特别有咬劲。我尝了一个，果然弹牙。

前几年我在福建品尝了当地大大有名的土笋冻，一小碗一小碗地像果冻一样冻起来，晶莹剔透中蜷曲着两三条沙虫。口味上我也吃不出与禾虫有什么异样。但此中妙趣大概只有当地人才能够领会，我看有几位同桌的美眉，一口气可以吃七八个，仍意犹未尽地咂着嘴。

这款美味近年来也引进上海，在闽菜馆里有，经过改良，外观不再那么骇人了，滋味也不错。█

**此中妙趣大概只有当地人才能够领会。**