

## 老菜脯



沈嘉禄

专栏作家

Columnist

爱好美食和收藏

如果把《诗经》当作植物志来读也是极有趣的。比如萝卜，最早在《诗经·邶风·谷风》中出现，“采葍采菲，无以下体？”这里的“葍”指的是芜菁，而“菲”指的是就是今天我们熟知的白萝卜。一路走来，萝卜的名字有过几次变化，有时叫“莱菔”，有时叫“芦菔”，还有叫“芦菔”的，在明清两朝的春蔬图里，题画诗上就作“莱菔”写。

在老百姓的餐桌上，萝卜是经常串场子的角色，爱怎么吃就怎么吃，萝卜烧羊肉、萝卜丝汆河鲫鱼、咸肉萝卜汤、萝卜丝烧带鱼、萝卜丝拌海蜇皮、红烧萝卜等等，都是吃不厌的石库门弄堂家常菜。至于萝卜油墩子、萝卜丝馒头、萝卜丝团子等等小吃，没有一个人不喜欢的。

大凡有萝卜的地方必有萝卜干。我在《随园食单》里看到一条：“萝卜取肥大者，酱一二日即吃，甜脆可爱。有侯尼能制为鲞，煎片如蝴蝶，长至丈许，连翩不断，亦一奇也。承恩寺有卖者，用醋为之，以陈为妙。”萝卜鲞的雅号，至今还在浙江沿海地区流行。

不过在上海谈论萝卜干的时候，我仿佛看到广东人在偷笑。为什么？广东有老菜脯嘛！广东人傲娇地认为：普天之下，萝卜干唯有广东出品的最好！

菜脯者，萝卜干也。潮汕人习惯上将晒干的蔬菜叫作菜脯，与萝卜鲞一样饶有古意。

煲汤、烧肉、蒸鱼、炒菜心等，加一把菜脯末子，味道就魔术般地提升一个等级。

三十年前台湾菜在上海流行过一阵，台菜里有一道菜脯蛋，用上海话说就简单了——萝卜干摊蛋饼。家常风味，酒饭两宜，不俗的格调、绵密的口感也让我见识了萝卜的别样禀赋。从此，潮汕萝卜干成了我家厨房的储备，胃纳不佳时就做一道菜脯蛋唤醒食欲。菜脯浸泡半小时拔去一些咸头，切细末煸炒一下，磕两只鸡蛋打散后与菜脯末子拌匀，加少许生抽，下锅煎得老一点，整张

蛋饼保持完整，翻个身再烘一下，让边缘有点焦黄最妙，最后像比萨那样切成八块扇形，配一碗新大米粥，入肚后保证满血复活。

潮汕人贮存老菜脯很有经验，从地里拔出后暴晒几天，粗盐按摩，请君入瓮，贮存个五年十年也不会坏。

前几年朋友送我两片手机大小的三十年老菜脯，乌漆墨黑泛着油光，坚如檀皮叩之有声，我舍不得吃。流感后期如果咽喉里有痰咳不干净，就用老菜脯加陈皮煮水，汤色沉郁，喝三五天就好了。

胃胀、胃痉挛、腹中有烧灼感时我会煮一锅菜脯粥，老菜脯切成黄豆大的颗粒，开洋加黄酒与糖蒸过切末，也可再加点精瘦精瘦的肉糜，与新大米一锅同煮，关火后再撒一些油渣碎，芳香扑鼻的山家风味，谁也不能淡定啦。民

**加一把菜脯末子，味道就魔术般地提升一个等级。**