



孟 晖

专栏作家

Columnist

于故纸堆中发现时尚之美

端午节吃粽子，是大家熟悉的习俗。不过，可能不同地方还有自成特色的端午节令美食，我们不妨也加以分享。

金寄水、周沙尘所著《王府生活实录》一书记载，清朝的睿王府在端午节这天不仅吃粽子，还一定会有虾冻、鸡冻、水晶鱼等菜肴。清代食谱《调鼎集》里有“冻青鱼”“冻鲢鱼”“冻胖头鱼”，是把整条鱼先煮或煎熟，然后剔除骨和刺，再把石花菜煮化，加进各色调料，放入熟鱼熬一下，再装到吊罐里，悬挂到水井深处，由井内的

寒凉来让胶液凝冻。显然，当年睿王府的端午指定美食水晶鱼等，就是用类似的方法做成。

从端午节开始，天气炎夏，人们对油腻的热肴缺乏胃口，于是古人发明了各色带“冻”的凉镇肉菜，口感清爽，同时保证了营养。传

统美食家唐鲁孙在《河鲜冰碗、水晶肘、荷叶粉蒸一把抓》里就写道，昔日，北京前海附近有一家高档饭庄（过去对餐厅的叫法）“会仙堂”，当家名肴之一是水晶肘。在一个炎热的中伏天，唐鲁孙与几个朋友齐聚会仙堂消暑，便点了水晶肘儿，配以烤馒头片和荷叶绿豆稀饭，供大家小酌之后饱腹。水晶肘儿的特色是把猪肘与肉皮分别煮至半熟，然后混在一起，添适量清水和调料，入笼蒸透，待其冷却，肉皮形成的稠汁便在肘

子肉上形成一层裹冻，夏日吃来滑润清爽。

传统饮食中，猪蹄富含胶质，也经常作成带肉冻的状态，是适合夏日的消暑小菜。

《调鼎集》中记载了三种“冻蹄”的制作方法，读来都很馋人：第一种法子最为朴素，先把猪蹄煮熟，去掉骨头，切成大块，然后与煮过蹄的汤、一点石膏以及鹿角菜、石花菜一同煮。也或者先把石花菜煮化，浇到猪蹄上，总之是借助海菜的胶质增加清冻的分量。沉到井下冷凝之后，成品切成片，蘸糟

油食用。第二种更为讲究一些，是把鲜猪蹄劈成两半，与腊猪蹄同锅小火慢炖，然后把骨头去掉，形成肉冻。第三种则无疑是高档精品菜了，用猪蹄熬成浓汁，然后把蹄子彻底去掉，只留纯汁，再放入金钩虾米，先蒸后煮。接下来，把虾米渣也全部滤净，随后添加刺参（沙参），

第三次上火熬，一直到刺参煮至烂糯的程度，然后结成凝冻。这大约要算冻菜中最精致与奢侈的一款，猪蹄的骨与肉连同虾米都放弃，只留凝在蹄胶内的海参，其成品呈褐色，所以不妨美名为“琥珀海参冻”。

选两三种海鲜冻和禽肉冻当作端午的应节佳味，足以让节日的饭桌更有入夏的时序感。早在唐代医书里就提倡，富含胶质的猪蹄有益于皮肤的保养，所以吃冻蹄不仅让心理上有清凉感，还能美容呢。❏

选两三种海鲜冻和禽肉冻当作端午的应节佳味，让饭桌更有入夏的时序感。