

# 無雞不成宴，下酒還是燒雞好

賊人進屋盜竊，找不到值錢的東西，就偷一隻公雞回家，打算殺雞果腹，公雞苦苦哀求：“請饒了我吧！我很有用的，天天清晨辛苦啼叫，催醒人們去工作呀。”賊人不屑一顧，惡狠狠地說：“因為你叫醒人們，破壞了我們的行動。這正是必須殺你的理由！”

俚語說文人多辯駁，不料賊人比文人更文人，想吃就吃，還說什麼道理——當然，這只是寓言而已。其實，人本來對雞就沒什麼道理可講。說起來，雞，也算是人類相依為伴的朋友。陶淵明在《桃花源記》裡說，“山有良田美池桑竹之屬，阡陌交通，雞犬相聞”，儘管世外桃源，不知有漢，乃至魏晉，但有人地方就有雞。山水詩人孟浩然，就在一個夏日，被老友以雞誘至鄉下，有詩為證，“故人具雞黍，邀我至田家”，幕天幕地，田園如畫，美酒，燒雞，熏風，何等寫意。不知諸君看客，看到這裡有沒有猛動幾下喉嚨。不過光看詩，你知道那雞是否燒雞嗎？我相信是的，下酒還是燒雞好。

養雞一直是安居樂業的標誌之一，和人們的勞作連在一起，雞鳴早起，日落而息，是我們祖宗千百年來的生活方式。雞對人類的貢獻，真正體現“春蠶到死絲方盡”。活著時，一把米糠幾顆

剩飯打發，根本不用怎麼呵護，雞糞還是上好的無污染肥料。雞們也以爲，努力啼叫，多多產蛋，就可以風光一世了。可惜他們沒想到，當長得膘肥體壯時，某一天就被“卡喉”一刀，成爲人們飯桌上的美味佳餚，比那個春蠶有過之無不及。嗚呼，雞們蒙昧，還前去後繼，人們也就變著法兒，讓雞們的今世，比起它們的前生更加風光多彩。如此鞠躬盡瘁的雞，在人們眼中，卻總有不屑的意思。比如“雞手鴨腳”，“雞毛鴨血”，“手無縛雞之力”，“雞鳴狗盜”，“一人得道，雞犬升天”，“食之無味棄之可惜”的雞肋，等等。今年，還平白遭到一場不白之冤。市場裡一籠籠黑雞白雞花雞，擠成一團，向人炫耀著它們可愛的鳳頭鳳尾，檔口前嗚呼可羅雀，人們匆匆而過，惟恐沾染什麼，雞檔主人哭喪著臉。可憐的雞們卻興高采烈，唧唧咕咕叫個不停。這場誤會，它們沒有領會什麼，反而不知因色誤，人前尤自歡聲笑語。但最終的，雞，還是在餐桌上，才能見證它們的花樣年華。此時不笑，又待何時？

廣東人向來有“無雞不成宴”的說法，雞在大小廚師手裡，總能挑起宴會大樑。以做法命名的，什麼鹽焗雞，手

撕雞，茶油雞，氣鍋雞，瓦甕雞，乞丐雞，咸雞，清香雞，以地方命名，也有清平雞，清遠雞，文昌雞，太爺雞等等。雞受歡迎的程度，似乎還不限於華人地區，看看“麥當勞”“肯德基”用來作招牌的辣雞塊，小孩子戲謔爲“麥當雞”“肯德基”，看看聖誕大餐上公開與牛仔叫板的火雞，不得不承認，雞，是全人類的喜好。

在民間，雞擔當起補益強身的角色。尤其坐月子的媽媽們，衡量營養的標準是吃了多少只雞。昨天一起跳操的某同事，拂著微圓的小肚子說，“真後悔，住月時一天一隻雞，已經過去幾年了，還是營養過剩。”前幾天體檢抽了兩大筒血，旋即頭疼起來，母親急急打來電話，指示我馬上買烏雞，隔水燉了吃。不期然的，回憶起烏雞湯的香味，想起捧在手心的溫暖，心裡癢癢的。這個做法很簡單，光雞一隻放燉盅裡，不用加水，隔水文火燉三小時，燉出來的雞湯，清澈見底，無雜質雜味，清香醇甜，味道悠長，令人想念。

白切雞的做法，很能體現廣東人飲食文化精粹。曾經用google搜索，白切雞條文出現的，都和廣東連在一起，而在四川，湖南等地，其名爲“白砍



雞”，不知道這其中除了語言外，還有什麼區別。反正，白切雞最讓人記住的，是它的白，光光的一隻雞，隔水蒸熟，待鍋裡蒸氣消失殆盡，雞只漸涼，才取出來切件上臺，白花花肉，沾上薑末蔥絲細鹽和花生油搗鼓出來的配料，皮脆肉滑味鮮，爽口，內蘊，清麗，灑脫，不霸道，不張揚，樸素自然又秀色可餐。

加，此雞非彼雞，這是一套書，作者在叢書導言裡說，“故事會使你們愛得博大深沉，活得充滿激情；會使你們更有信心地去追求夢想與憧憬。在面臨挑戰、遭受挫折和感到無望之時，這本書會給您以力量；在惶惑、痛苦和失落之際，這本書會給您以慰藉。毫無疑問，它會成爲您的終生益友，持續不斷地爲您生活的方方面面提供深沉的理解和智慧。”

有段時間，“心靈雞湯”被推崇有



物美價廉  
松花蛋

松花蛋又稱皮蛋、變蛋，源於南方，遍及全國，味道鮮美，物美價廉，是咱老百姓佐酒下飯的美味。

取泥蛋一枚，洗淨擦幹，還原出一個淡青色的鴨蛋，剝殼、撕膜，即露出它的真面目：完整的蛋體在掌中微微顫動，蛋白半透明，美麗的花紋鑲嵌其中，像一幅微型山水畫，給人以神秘的想像空間。因其像是完整的松枝形狀，故名松花蛋。又因它的皮外包有一層由黃泥、麥草、生石灰、純鹼、食鹽等混合而成的人造皮，且由鴨蛋演變而成，所以又叫皮蛋、變蛋。

好的松花蛋切開後呈褐、綠、黃、黑、紫五種顏色，蛋黃爲湯狀，享有五彩糖心的美譽。

松花蛋始於明朝初年，相傳江南一開茶館的老翁養了兩隻每日下

蛋的鴨子，忽然一連幾天撿不到鴨蛋了。十幾天後老翁像平常一樣把喝剩的茶葉倒在門口的稻草灰堆上，忽然發現其中有蛋，原來鴨子把蛋下在灰堆裡了。這麼長時間，又天天在上面澆剩茶汁，還能吃嗎？磕開一個，只見蛋清已變成褐色水晶一般，蛋黃也凝固了。小心翼翼地嘗了一點，呀！異香滿口。

另一說是有農戶蓋屋，屋後有一石灰池，鴨子把蛋下進了石灰池中，後來被主人在石灰池中發現，由此發現了製作松花蛋的奧秘。後世有人評說：這是一隻犯了錯誤的鴨子把一隻正確的蛋下在了錯誤的地方，恰巧錯中對出，於是大功告成。以至於後來人們將錯就錯，成批量地把錯誤變成了正確，於是有了大量的松花蛋供人享用。

不管怎麼說，一種美味誕

生了。松花蛋既可涼拌，也可熱炒。涼拌最爲簡捷，切好後加薑末、香醋、香油即可。我有一個吃友常說：饑是一種比餓更難治的病，唯吃能解。此君最經常的傑作就是看書到深夜，饑蟲一動，直奔廚房，拌上一隻松花蛋吃。而作爲配料熱炒的松花蛋更是散發出一種奇特的異香。

俺最愛吃的是把松花蛋切碎，放在水中，與瘦肉、大米等一起用文火熬成的粥。尤其是冬天，朔風凜冽、寒氣襲人之時，雙手捧一碗熱騰騰的皮蛋瘦肉粥，聞一下香氣撲鼻，啜一口豐腴糯軟，緩緩咽下，溫暖在體內四處遊走，柔情縈懷，一時間像回到老媽身邊的日子。

# 黑豬肉、臭豆腐爲什麼“黑化”的食物比較好吃？

在中國人眼中，黑色總是比較金貴，比較好吃的品種：比如黑米和泡過南燭葉的烏米飯，身價就要高於白色的稻米；黑色的土豬當然要比大白豬美味；烏雞是珍貴的藥膳，不是普通的黃色土雞，或者白色的飼養雞可以比擬；還有黑木耳、黑松子、黑枸杞、黑葡萄，都有遠超它們同類的食用價值。

黑色食物真的更好吃麼？或者還有什麼其他因素影響了中國人對於吃的評判標準？

### No:1 壹 信仰黑色·中國審美

與西方藝術追求光影變化不同，中國人對色彩的評判只有一個字“正”。

五正色中，又以黃色爲尊，這與漢朝對漢文化的深遠影響有關。漢以前，五正色是作爲朝代的標準色，被輪流使用的。周代屬火，所以周天子穿赤色衣裳；秦代周，水克火，所以秦始皇穿黑服；漢代秦，土克水，所以劉邦開始的漢室，改穿黃袍、用黃鸞。

作爲中國歷史上成就空前的大一統王朝，漢代發達的科技文化，以及漢儒們爲中國哲學做出的深遠貢獻，奠定了中國整個社會的衆多傳統，乃至中華主體民族的名稱：漢族。

這種影響深遠到，其後的魏晉唐皇室，並沒有沿用克土的青色，而是傳承了漢儒眼中代表皇天后土的黃色，黃，成了五正色中地位最高的一種。

而主水的黑色，因爲“土克水”的五行哲學，自然站到了黃色的對立面，成了儒學體系裡不吉的象徵。它被用於發喪儀式、用於無常爲代表的凶神形象、用於大量的漢語貶義詞。

但儒學並不能代表中國全部的文化信仰。漢以前流行的黑色，依然在民間留下了深遠的傳承。

道教哲學中，玄黑被視作“衆色之母”，一切顏色都是從玄黑中生長出來的，就像萬事萬物皆發自於“道”。“達則兼濟天下，窮則獨善其身”，與黃色的正朔、端莊氣質相對，黑色代表著中國傳統文化中對平和、自然的追求。

從色彩內質上來講，黃代表了“居廟堂之高”的官宦文化；而黑，則隱喻了“處江湖之遠”的文人文化。無論是水墨畫中的論名山大川；還是書法裡的走筆遊龍；抑或是風水中的陰陽八卦；乃至中醫裡的三焦七脈。黑，以其厚重而隱秘的氣質，傳承了中國士子文化只

可意會不可言傳的內涵——一個典型的例證是，帶有官方色彩的漢傳佛教普遍以紅黃作爲僧袍顏色；而發端自中國，傳承於民間的日本佛教，則以黑色僧袍爲標準色。

### No:2 貳 選擇黑色·中國哲學

吃，是中國文人的普遍信仰。

雖然中國儒生與英美的清教徒有著類似的道德要求，努力修習、壓制欲望、杜絕享樂，但中國卻並沒有如英美那樣成爲美食的荒漠。

因爲中國文化另一面：道家，也就是文人文化，在中國人對食物的享受中起到了至關重要的作用。文人們入仕後，以儒爲綱，寫出了《師說》《進學解》和《赤壁賦》；出仕歸隱後，則以道爲本，寫出了《山家清供》《遵生八箋》和《隨園食單》。

而道家哲學中代表萬物本源的黑色，無形中也影響了中國人在食物選擇中的取向。黑毛豬、烏骨雞和黑山羊，是三個頗具代表意義的例子。

中國野生的豬種其實極其豐富，著名的英國約克夏大白豬，追本溯源，其實源自古羅馬時期從中國引入的華南豬；而以白爲底色的金華兩頭烏，更是幾百年來最優質火腿原料的代表。但中國人卻在長期的選育中，選擇了毛色純黑的華北豬作爲主要家養品種。

事實上，華北黑毛豬不管從育成時長、肥瘦比例各方面，都不算理想。雖然黑豬肉質豐腴，適合醃制，使其脂肪分解嫩化，提升鮮味。但即便在流行火腿的南歐，黑豬依然不是一統天下；使用黑豬的西班牙伊比利亞火腿，和使用白豬的意大利帕爾馬火腿分庭抗禮，就是明證。前者口感細膩、入口即化，而後者充滿嚼勁、纖維明晰甜美，不能說孰優孰劣，只能說各具特色。

但在中國，直到清末西方轟開中國大門之前，黑毛豬卻霸佔了中國主流的食材市場數百年之久。即便到了今天，黑毛豬依然是“土豬”“本地豬”的代名詞，隱藏了“好吃”的意味。導致這種現象的唯一可能性，就是中國飲食文化對“黑”的崇拜。

烏骨雞的營養比普通家雞晚得多，作爲最能在游牧文明和農耕文明之間妥協的家養肉類動物，東西方都有以雞肉爲食的傳統。但吃外貌不雅，黑皮黑骨的烏雞卻是中國人的專利。

作爲觀賞用的野生禽類，早在漢

代，《神農本草經》和《五十二病方》就記載了它能入藥的功效。《五十二病方》裡最邪乎，把烏雞和蛇放在一起，燒成灰入藥，後世治療婦科病的“烏雞丸”由此而來。到了明清之後，隨著動物馴化水平的提高，陝西和江西都出現了人工馴化的烏雞，本著中醫藥膳一體的理念，馴化後口味肉質都得到改良的烏雞再也不用燒灰煉丹了，直接拿肉燉湯，就是中國人奉爲神物的補品。

黑山羊的上位史則與黑豬烏雞都不同。作爲北方游牧民族帶來的禮物，羊在中國飲食中佔有重要的地位。但秦漢之前，北方馴化種群以白色的綿羊爲主，牧民們認爲，黑色的山羊肉質粗硬，遠遠不如綿羊既能提供豐富的毛皮，肉質細膩肥腴，且耐北方冬季的寒冷。但山羊善於跑跳，往往在一群綿羊裡營養一兩頭山羊，帶動整個羊群的行動。

總而言之，中國人以道爲思想內核，以文人群體爲主力，在千年的時間裡，或主動、或被動地大量選擇了黑色的食物。這種因文化引發的舌尖共性，至今仍在影響著中國人的生活。

### No:3 參 製造黑色·中國性格

除了選擇黑色之外，中國人還常常主動製造黑色食物。

如今談美食必稱的美拉德反應，還有另一個名字“非酶棕色化反應”，本質上，它是一種通過發酵、加熱等手段，讓羰基化合物（還原糖類）和氨基化合物（氨基酸和蛋白質）間產生化學反應，產生棕色甚至是黑色的大分子物質類黑精或稱擬黑素的反應。

臭豆腐加工過程中的黴變、發酵，就是一個典型的例子。

中國的臭豆腐大致有兩大流派，以長沙臭豆腐爲代表的鹵水臭豆腐，是用豆豉、城、鹽和白酒調成的鹵水浸泡的，呈黑灰色；以紹興臭豆腐爲代表的菜汁臭豆腐，是用製作臭臭菜梗的菜汁浸泡的，呈灰白色。兩者氣味、幹濕度和口感都有不同，但本質上，都是以外界手段分解豆腐裡的大豆蛋白，使其降解爲鮮味來源氨基酸。

而遍佈中國各地的腐乳，則是臭豆腐的升級版——通過更長時間的發酵，讓大豆蛋白更充分地分解。它與日本人



專注於欣賞豆腐的原色原味不同，是中國人對食物本源孜孜不倦探索的又一例證。

縱觀臭豆腐、腐乳的整個製作過程：自然生長出來的黑色、黃色的豆類，經過人工醃製，變成嫩白的豆漿、豆腐，再經由自然界中的溫度、濕度和時間介入，讓它們重新恢復黑、黛、黃的顏色。

顏色呈深紅發黑的紅糖是中國人崇拜和喜愛黑色食品的另一個例子。唐朝中葉，阿拉伯人發明的甘蔗種植和蔗糖提煉技術通過西域傳入中國，在此之前，中國人獲取甜味的途徑只有麥芽糖和蜂蜜，成本高企。蔗糖的傳入，無疑爲中國帶來了翻天覆地的革命。

今天回過頭來看，蔗糖的製作技術其實不難：甘蔗榨汁後，熬煮讓水分蒸發，能得到一種紅色的糖漿，最後冷

卻，讓甜度較高的蔗糖晶體析出，同時還能剩下一種甜度低，且略帶苦味的半流質褐色液體，西方人叫它“糖蜜”。

很長的時期內，西方人拿這種糖蜜作爲飼料，或者直接拿去釀酒——著名的朗姆酒就是由此而來。

但中國人制糖的過程中卻反其道而行，跳過在最後一步冷卻的過程，繼續攪拌、蒸發濃縮的甘蔗汁，讓蔗糖與糖蜜充分混合並凝固成塊狀。這就是被無數人認爲有補益價值、可以入藥的紅糖。

紅糖雖然產量比蔗糖大，但甜度低、雜質含量高、顏色發黑不討喜。中國人主動選擇它，究其根本理由，除了勤勞節儉的民族性格之外，追求食材完整性、自然性的道家思想，在其中佔據了重要的因素。