



成都制造回锅肉，重庆光大鱼香肉丝

一块肉的成渝美食演义

□林文郁

巴蜀大地，体现传统川菜魅力的菜品很多，比如回锅肉、鱼香肉丝、宫保鸡丁、水煮牛肉、半汤鱼、口袋豆腐、麻婆豆腐及开水白菜等。这每一道菜品，要么有一个美丽的传说，要么有一段神奇的经历。在此，讲一讲关于回锅肉与鱼香肉丝的趣事与往事。

为招待兄弟，十六文钱做出四样菜 精打细算 落魄袍哥创出回锅肉

回锅肉，也叫熬锅肉、袍哥肉。此菜为川菜传统风味菜肴，有“满街香”之誉。之所以叫袍哥肉，是因为回锅肉与哥老会有关。

关于回锅肉的来历，曾经盛行一个关于祭祀产生回锅肉的传说。即是说，人们在祭祀以后，将祭祀所用供品——大块煮熟的头刀猪肉切成大片再回锅，加作料炒熟后形成的菜肴即回锅肉。但传说也仅仅是传说，并无考证依据，也无故事可讲。

这里要讲的，是关于回锅肉在成都创制时所发生的有趣的故事。这个故事与袍哥有关。

相传，清末，在成都处于隐蔽状态的“哥老会”里，有一位本地“袍哥”懂得烹饪，颇有名声。

一次，他的一位结拜兄弟，同时也是“嗨袍哥”的重庆朋友要到成都公干。按“汉流”的规矩，理应是私人先接待后，才能介绍到袍哥码头“堂口”公干。

哪晓得，成都的这位仁兄此时正囊中羞涩——荷包里只有十六文钱了。

怎么接待呢？既要接待，又要有排面，这位仁兄绞尽脑汁，终于想出了好办法。

他叫来婆娘，吩咐她，按照自己的办法上街去采办肉食与蔬菜。

于是，她先买了八文钱的鲜肉，然后再分别用二文钱各自买了黄豆芽、蒜苗、豆瓣酱以及内江黑芽菜，二乘四算下来，也是八文钱。就这样，十六文钱算是花光用尽了。

婆娘把菜买回来后，这位仁兄就把八分之七的肉和剩下的豆芽煮汤。等到猪肉半生半熟之际，他把肉从汤里面捞起来，切成两寸长的薄片，一半用内江黑芽菜蒸扣肉，再把另一半肉切片，然后回锅与蒜苗、豆瓣酱炒熟。

就这样，十六文钱所买的东西做了四样菜。

其中，尤以蒜苗与豆瓣酱炒肉片的菜最有味，而这道煮后回锅再炒的菜后来传遍渝两地，“回锅肉”应运而生。

又因为这个故事与哥老会有关，故回锅肉也叫袍哥肉。这之后，每当袍哥兄弟聚会时，午饭第一菜必须吃回锅肉，否则就违犯了规矩，会结冤起仇的。这样，因长年累月的沿习，便在哥老会中约定成俗了。

同时，成都是川菜回锅肉的源头坐标，回锅肉乃成都制造，故亦称成都肉。故事展示了成都人的聪明才智与精打细算，也就是我们今天常说的精明。

在重庆，清末民初时也创制过一种“袍哥菜”，即袍哥们“公社”聚餐时，馆子中那

种用大把辣椒与大把花椒、大勺味精与大勺猪油炒制出来且味道浓烈的席桌菜最受欢迎，被称为袍哥菜。它与成都的袍哥肉遥相呼应，相映成趣。

回锅肉发轫于成都，传至重庆后，在重庆得到发扬光大。如重庆在“俏头”上的丰富多彩与调味上的取舍变化，与成都回锅肉有了口感上的细微差别，但总体上大同小异。这点小异，形成了重庆与成都的两种特殊风味。

抗战时期，重庆的回锅肉曾引起不少“下江人”及下江报纸的注意，刚刚迁移至重庆的《南京晚报》也很快予以了报道。只是它在介绍时，将回锅肉的标题写成了他们认知的黄焖肉。当然，文中也特别指出，黄焖肉就是回锅肉：

黄焖肉是一道著名家庭菜，其制法系用半肥瘦猪肉，先入水煮熟，然后切成薄片，用干锅雄火爆之，至油汁半出，肉片成“灯盏窝”状，始下甜酱、白糖、豆瓣、酱油等香料及鲜菜片烹之，吃起来别有风味，所以又称酱爆肉，亦称回锅肉。本地工厂店铺，每逢朔望牙祭吃肉日期，大都用这一菜肴，所以知道的人很多，而且远近驰名。

这篇对重庆回锅肉的介绍，刊登于1938年夏季。介绍的目的是为了让更多在重庆避难的“下江人”了解当时重庆的民风食俗，所以在标题上顺应了“下江人”的习惯——黄焖肉。

这是典型的重庆做法，成都的做法要加豆豉，就好比成都的鱼香肉丝要加木耳一样。

这篇回锅肉的介绍中漏掉了那时蓉渝两地烹制时都要使用的“猪油”。文中的“雄火”即大火，“鲜菜片”则语焉不详，或许与重庆已开始有其他“俏头”如黄笋等有关吧。

文中“灯盏窝”三个字，将传统回锅肉的经典形象带到人们的眼前，活色生香、栩栩如生。

如今，回锅肉已是川菜中当仁不让的NO.1，雄踞第一把交椅。其实，不起眼的回锅肉最早并不是川菜的头牌菜，而是后来居上，被广大食客硬生生地捧成了领头羊，时间是在上世纪的70年代左右。

可见，因为人人喜欢，家家常做，香气撩人，味道巴适，而且越吃越想吃，越做越过瘾，为了引领川菜，回锅肉不当“头牌”都不行。

最早在重庆出现，并在渝得以光大 重庆炒鱼香肉丝没有俏头

此饌一直很神秘，不知是何方神圣所做。

据有关文章考证，鱼香味及鱼香肉丝的烹制方法最早见于《俞氏空中烹饪》一书。这是一套丛书，讲中式菜肴的中菜组共五本。根据上海图书馆的标注及有关研究文章称，中菜组的五本菜谱出版时间是在清宣统三年(1911)或1912年，即民国元年。

从史料看，截至目前，川菜中关于鱼香味及鱼香肉丝的烹制方法则最早出现于重庆。

鱼香味的发现。发布者抗战兴起后移渝出版的《南京晚报》，时间是在1938年夏季。在其刊载的《鱼豆腐——作法的介绍》一文中，介绍了重庆用豆腐做鱼的三种方法，一种是鱼香豆腐，另一种是鲫鱼豆腐，还有一种是鳊鱼豆腐，即泥鳅煮豆腐。在介绍鱼香豆腐时，文章载：

鱼香豆腐，系用烹鱼的各种调合香料，把豆腐煮起来，仅滋味似鱼，实际却无鱼汁在内。

文章最后写道，它们“吃起来都是别具风味”，说明三种豆腐的烹制方法所烹制的豆腐或鱼肉都不错，令人心情舒畅。其中，文中所写的“系用烹鱼的各种调合香料”，恐怕是川渝地区乃至国内最早提出鱼香味是用烹鱼作料来烹制的文字。

鱼香肉丝的出现。刊载者就是当时在重庆、大名鼎鼎的中共中央机关报《新华日报》，时间是在1947年初，文章写道：

炒一盘鱼香肉丝，要用半斤肉，白糖二两，醋、酱油共半小勺，葱子切细，豆粉用水调起，豆瓣要剁细。把糖、醋、酱油先放在碗里调匀。肉切成丝子。

油要大，锅要辣，先放豆瓣，随后把肉放入炒几下，然后把调好的料放下炒转，再放豆粉、葱子，铲起来，道地的鱼香味。

这是目前所见川味鱼香肉丝最早的记载，写有很多技巧性的内容，如豆瓣要剁细、油要大、锅要辣等。其烹制方法与上世纪60年代及现在的烹制方法大异，不是用什么泡姜、泡海椒之类，而是用糖、醋、酱油、葱与豆瓣等，并且是净肉丝，没有俏头。但正如文章所说，炒出来后，依然是“道地的鱼香味”。

其实，这才是最早的川菜鱼香肉丝，真正的本味与正宗，与《俞氏空中烹饪》一对照，即得到印证。

《俞氏空中烹饪》中菜组第五期中的鱼香茄子，用的是糖、醋、酱油、盐、姜、葱及辣椒、蒜苗等调料，没有泡姜、泡海椒之类；第四期中的鱼香四件，用的也是糖、醋、酱油、辣酱、蒜苗、葱末及盐等调料，没有泡姜、泡海椒之类；最有意思的是第三期中的鱼香肉丝，依然用的是糖、醋、酱油、辣椒、姜、葱等调料，没有泡姜、泡海椒。三种鱼香味菜肴，所用调料与1947年初在重庆出现的川菜鱼香肉丝调料几乎一致。只是俞氏用的是辣椒或辣酱，重庆用的是豆瓣(与辣酱同)，没有用姜。但烹制出来，都是鱼香味。

我们不妨来看看《俞氏空中烹饪》第三期中刊载的鱼香肉丝烹制方法，就知其调料与1947年在重庆发现的鱼香肉丝调料几乎一致：

成分

- 一、猪肉半斤
- 二、莴苣笋连嫩叶二小株
- 三、糖一茶匙
- 四、醋一汤匙
- 五、辣椒或辣椒粉小半茶匙
- 六、姜末一茶匙
- 七、酱油四茶匙
- 八、菱粉二汤匙(用二汤匙水调开)
- 九、油一杯

做法

将猪肉切成细丝，用酒、酱油浸一透，拌入菱粉，入热油锅中爆到脱生时盛起待用，舀起锅中余油，留下三汤匙油，把切成片之莴苣笋及嫩叶入锅爆炒一下，即以肉丝和进炒和，淋入酱油、醋，加下辣椒粉，糖、姜末、葱花，炒十数下，即可盛起。

调料中没有用泡姜、泡海椒，而是用的“辣椒或辣椒粉”。还用了俏头“莴苣笋连嫩叶二小株”，即与同一套书中的鱼香茄子、鱼香四件的调料基本同。

用泡姜、泡海椒的方法，是在上世纪60年代前后才出现的，也是首现于重庆。

(下转07版)

