



蒲菜



精致的淮扬菜

蒲菜

如果徐福大厨要做淮安菜，那绝对少不了的一种原料——蒲菜。

蒲菜的食用历史超过两千年，《诗经》中“其蔌维何，维笋及蒲”记载其踪，西汉枚乘《七发》以“笋蒲”赞其鲜美，明代《西游记》亦有蒲菜入馔的描写，足见其自古便是江淮名蔬。

蒲菜为什么在淮安出名？在口味之外，更有南宋巾帼英雄梁红玉的抗金往事加成。

《江苏文库·研究编》之《江苏地方文化史·淮安卷》提到，南宋时楚州（今淮安）是宋金对抗前线，绍兴五年（1135）韩世忠就任武宁安化军节度使，驻扎在此。因粮食匮乏，其夫人梁红玉四处寻找充饥的野菜，在文通塔下的勺湖岸畔，发现

马儿在吃蒲茎，便亲自尝食，并发动军民采蒲茎充饥。淮人食用的“蒲儿菜”，从此称作“抗金菜”。

如今，淮安的地道餐馆里，厨师们用蒲菜烧出精致雅味：开洋蒲菜搭配金钩虾米与鲜鸡汤煨制，鲜香醇厚；蒲菜炖鲜肉将脆嫩蒲菜与鲜嫩肉圆相融，荤素搭配；鸡粥蒲菜以细腻鸡粥裹挟蒲菜丁，口感温润……

当大厨们向食客介绍蒲菜时，还会说起它的来历：这是一道“抗金菜”。这种看起来柔弱的水生植物，成为江苏饮食文化中家国大义与绝境求生的象征。

从战时果腹的山野野菜，到席上精致的淮扬珍馐，蒲菜的千年蜕变，正是江苏饮食文化的生动缩影。

如果“龙餐馆”里徐福做了淮扬菜

荷叶裹饭

因地制宜，似乎是每个中国厨师的座右铭。

徐福做菜向来是有什么原料就做什么，条件好时可以畅吃帝王蟹，条件差时土豆鸡蛋也能顶一顿。

这股本事，江南厨子们同样熟练掌握。

据《江苏文库·研究编》之《江苏历代文化名人传 萧衍》记载，公元556年，北齐大军兵临南梁都城建康（今南京），驻扎玄武湖西北。都城危在旦夕，粮道断绝，人心惶惶。大将陈霸先欲率军抗敌，燃眉之急是解决将士们的粮草问题。

关键时刻，还是陈霸先的侄子陈蒨送来至关重要的三千斛米与一千只肥鸭。陈霸先当机立断，命人火速将米和鸭烹熟。

如何分发食物？众人就地取材，采摘新鲜荷叶，把热腾腾的米饭和香喷喷的鸭肉包裹其中。南梁士兵人手一份“荷叶快餐”，饱餐之后一扫疲惫。第二天清晨，将士们在陈霸先率领下奋勇出击，奇迹般以弱胜强，大破北齐军队。

这场载入史册的经典战役，也为“荷叶裹饭”“荷叶裹鸭”的吃法名扬天下，为今天“没有一只鸭子可以游出南京”的戏言，添上了一重历史注脚。

如今，荷叶鸭（鸡）、荷叶包饭，依然是餐馆、小摊上的热门吃食。昔日战时的救命菜，现已成为日常生活中鲜美的调剂。

说到底，“好好吃饭”从不只是日常小事，而是修身立世的处世哲学。

乱世之中，可以就地取材、安身度难；太平盛世，便能精雕细琢、风雅入席。这便是流淌在江淮烟火里的中式生活智慧，温柔且有力，饱经沧桑依旧生生不息。

吕蒙烤饼

影片中，徐福仅凭手头有限食材“攒”出一锅烩饭，深深留在孩子们的记忆中，并以他的名字称作“徐福烩饭”。

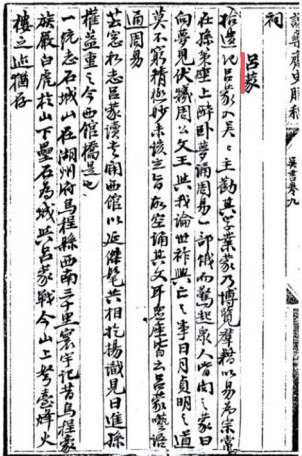
而在江苏的众多特色食物中，也有一道诞生于战火，被冠上人名的小吃——吕蒙烤饼。

这个吕蒙，就是大家熟悉的三国时期东吴大将吕蒙。

吕蒙在东吴留下了太多故事。《江苏文库·文献编》之《说药斋史》特别提到他在孙权的规劝下博览群籍，继而因文武双全更被重用。这段经历，后来诞生出“吴下阿蒙”“士别三日，当刮目相待”等流传至今的成语。

相传，吕蒙曾奉命驻守糜（chēng）亭（今丹阳县）。在那个时代，大军怎么吃饱饭、吃好饭是个大问题。吕蒙巡视军营时，注意到荒地遍生野韭菜，便命伙夫将韭菜切碎裹进面团做成韭菜饼，在锅里煎烤。这饼外酥内软，韭香浓郁，还很方便携带，很快在军中推广，并传入民间，得名“吕蒙烤饼”。

“吕蒙烤饼”到底是不是吕



《江苏文库·文献编》之《说药斋史》

蒙创制？这很难溯源，不过不妨碍人们用这个名字记住了东吴大将吕蒙。

2013年7月，“吕蒙烤饼制作技艺”项目还被镇江市政府列入第四批镇江市级非物质文化遗产项目名录，成为舌尖上的文化记忆。

