

饮饌琐记

世无双

李心亮

中国自古流传下来一句话：食分五味。五味指的是：酸、甜、苦、辣、咸。其中没有鲜，这是什么缘故？我百思不得其解。难道鲜味不足与以上五味并驾齐驱吗？

我的父亲是一位上了一辈子海、打了一辈子鱼的老渔民，他经历了渤海湾最繁盛的鱼汛黄金时代。不必说我们蓬莱当地生偏口鱼一条小船十块小网一个冬春上万斤的产量，也不必

海肠捞饭堪称极品

黄海与渤海交汇处的蓬莱仙境，海风咸凉，隐藏着千年渔港的鲜味密码。不想在千年后，餐桌上却幻化出一道令人魂牵梦萦的美食界扛把子——海肠捞饭。根子生在渔家土灶，却一路逆袭，走向网红顶流。如此美食，用粉玉晶莹的海肠、金汤沸腾的酱汁与雪浪翻涌的有机大米，在陶碗瓷盘中演绎着大海最动人的鲜味交响曲。

说起蛰伏在胶东37度北纬线潮间带泥沙中的海肠，过去是渔家人眼中其貌不扬的“海蚯蚓”，在鱼虾大行其道的时代，很少有人正眼去看它。当通体粉红、肌理泛着珍珠贝母的光泽，宛如海底盛开的桃花。如此美味，却“养在深闺人未识”。我想，那时的海肠子也是相当寂寞，相当愤愤不平的吧？

海肠捞饭这道渔家菜的逆袭应该始于2013年的《舌尖上的中国》，镜头里，海肠在热油中瞬间卷曲的曼妙身姿，霎时间唤醒了都市人对原始海味的

海肠的传奇故事

说起海肠的分布，咱们烟台沿海各县市都有出产，其中产量最大、质量最好、首屈一指的是夹河口东西沿岸到芝罘岛、养马岛一带。在沿海各县市区的潮间带上，潮水退去后，沙滩上露出细密的沙孔，沙孔下藏着的就是形似大号蚯蚓的海洋生物——海肠。海肠，虽然其貌不扬，但这种软体动物，在胶东半岛的海洋文明中，却书写着跨越千年的传奇。它不仅是大海的馈赠，更是烟台人智慧的见证，在生物学与人文学的经纬交织之间，编织出独特的海洋文化图谱。

海肠，属蛭虫动物门，是典型的潮间带穴居生物。其圆柱形躯体可长达15-30厘米，表面覆盖着细密的小格子一样的乳突，这些特殊结构既是它们的防御武器，也是感知环境的触觉器官。海肠这种滤食性生物拥有独特的生存智慧，它们用身体分泌的黏液在沙中构筑U形管道，前端触手（刚毛）如精巧的渔网，能将海水中的浮游生物、有机碎屑一网打尽。听老一辈人说：春秋两季，天气暖和，海水温度达到12℃左右时，海肠会进行壮观的群体繁殖。这时候，雌雄

说一条大船一个潮头三万斤鲅鱼鲈鱼的辉煌，更不必说大对虾堆满了海滩、五分钱一斤的贱价；单是每年从初春到深秋的鱼汛——鲅鱼汛、鲈鱼汛、黄花鱼汛、黄姑鱼汛、刀鱼汛、火鳓鱼汛，大对虾汛……一个一个，莫不是如数家珍。

有一次，我们父子闲聊天。我问父亲：“在所有的海鲜当中，哪种海鲜的鲜味最正宗？”父亲吧嗒了口旱

渴望。后来蓬莱文旅局顺势推出“海肠美食节”，抖音博主们争相拍摄海肠在滚烫油锅里“跳舞”的短视频，让这道渔家土菜在十年间完成了从街头大排档到米其林餐厅的阶层跨越。风水轮流转，它终于封了神。

蓬莱的特级厨师们处理起海肠自有一套“太极手”：剪刀剪去两端带刚毛的肠体，挤尽海肠腔体中的杂质，翻转过来，手指轻抚慢捻间褪去表膜，这样既保证海肠弹牙脆嫩，又除尽泥沙杂物。再稍加一点盐和白醋，搓洗干净，即可放进冰水中待用。正宗的蓬莱海肠捞饭讲究“三现主义”：海肠现杀，不唯是保留着肠体的柔韧鲜甜；菜肴现炒，猛火起锅爆炒，何止是沉淀着渔家的烟火；米饭现焖，更彰显有机大米的软糯香甜。看！直径三尺大铁锅，凉油烧至青烟起时，肥瘦相间的五花肉丁在花生油中爆香，海肠寸段入锅三秒即卷，淋上十年陈酿的酱油，撒把翡翠色的本地窄叶韭菜，最后浇入用猪骨、老

海肠个体同时释放生殖细胞，这种“产卵盛宴”能使局部海域泛起粉红色的微光。有经验的老渔民就知道，这块海域冬天肯定能收获大量的海肠。

我以前一直以为，咱们胶东的祖先不认识、不食用海肠。查阅资料后发现，这观点是错误的。咱们胶东先民与海肠的相遇，可追溯到新石器时代的贝丘遗址。据资料记载，烟台白石村遗址出土的贝壳堆积层中，考古学家发现了大量海肠角质颚化石，说明咱们胶东的老祖宗史前人类“靠海吃海”，就已经食用海肠了。北魏贾思勰在《齐民要术》中有记载的“海龙汤”，实为我们现在可以见到最早的海肠烹饪记录。此后几百年，史籍民俗中都鲜有海肠的记载。直到明清时期，海肠才从乡野渔村进军到了北京。蓬莱籍诗人王莘在《海错百咏》中写道：“沙中隐玉箸，釜内化金酥”，将海肠比作沙中玉箸、釜内金酥，色、形、味和现代人的感觉就近似多了。更令人称奇的是，海肠粉作为天然味精，早在17世纪就已出现在鲁菜福山厨师的秘笈中，这种“鲜味密码”比日本味噌的发现早了近二百年。

除了靠自然界的大风大浪将海肠

烟，慢悠悠言道：“所有的海鱼，或多或少都有一股子鱼腥气，算不得正宗的鲜。大对虾，鲜得又有些过头，用咱蓬莱话讲，叫‘恶鲜恶鲜’；爬虾，算得上正宗的鲜，但不耐细品，细品之下，多多少少带点海草味。只有海肠子，那是纯鲜，不掺假，最正宗的鲜。”

海肠子？就是那肉嘟嘟、胖乎乎、呆萌萌、其貌不扬的海肠子吗？

母鸡、干贝吊足六小时的金汤，这道菜从下锅到装盘，就半分钟左右。齐活！

一份极品的海肠捞饭端上桌的模样应该是这样的：青花瓷盘底是粒粒珠光分明的大米饭，琥珀色汤汁漫过米饭却不浸透，粉珊瑚般的海肠段错落叠成花环，棕红油亮的五花肉丁粒粒如宝石，翡翠似的韭菜段点缀其间。上桌时滚烫的汤汁散发着浓厚诱人的香气，海肠的鲜脆柔嫩、米粒的糯软可口、韭菜的爽甜细嫩、五花肉的甘美醇厚，在口腔中次第绽放。只有到人间仙境蓬莱，才能享受到这独属于北纬37度海洋牧场的恩赐吧？

夜幕降临，蓬莱滨海大道的霓虹灯牌渐次亮起，“不吃海肠捞饭，枉到蓬莱仙山”简直成了游客的共识。青花瓷盘里升腾的热气模糊了千年古阁的轮廓，却让这座城市的鲜香记忆在每位食客的味觉图谱上，并且烙下永恒的坐标。作为土生土长的蓬莱人，我会自豪地告诉您：蓬莱的海鲜会说话。

席卷上岸这种收获手段外，在过去，在烟台老渔民的记忆里，每年冬至前后的“捞海肠”也是渔家冬季不菲的一笔收入。但这个活计相当艰苦，下海捞海肠的必须是身体棒棒的壮汉，下海前，每人要喝上几大口高度的烧刀子御寒。渔家壮汉们踩着冰碴下海，用特制的铁齿耙在退潮后的滩涂上“耙肠”。这来之不易的收入，是往昔多少渔民赖以过个好年的唯一经济来源呢？

牟平养马岛盛产优质海肠，资料上说养马岛上渔民还独创了“沙田轮作法”，通过人工扰动沙滩促进海肠幼虫附着，利用这种朴素的生态智慧使该岛连续多年保持高产纪录。2015年，养马岛海肠捕捞技艺列入山东省非物质文化遗产名录。

跟我们当地海洋渔业局的一个哥们聊天，他说，现在海洋研究所突破了海肠人工育苗技术，首创“浅海网箱养殖+海底牧场”的复合模式。利用“仿生投喂器”，模拟天然海流输送饵料，能使养殖海肠的肉质媲美野生品种，并且这项专利技术已推广至整个黄渤海区，能带动5000余户渔民发家致富。果真如此，那可真是“善莫大焉”啊！

一撮粉的江湖

明朝中后期，资本主义萌芽在中国出现，商品经济空前繁荣起来。咱们胶东人也习惯了走南闯北，出去开开眼界，不再死守着家门口的一亩三分地。出门做买卖，得有过硬的货色和手艺才行，那时就有胆大、有远见的渔家汉子，把海肠晒干了磨成粉，制成高档调味品。据说，这事儿记在《登州府志》里：“本府渔家女远嫁时，陪嫁海肠粉可比胭脂水粉金贵。”到了乾隆年间，登州府的厨子们更是开了窍，发现海肠这丑东西焯水爆炒后，竟能鲜得人舌根发颤。文人墨客也开始凑热闹，有位叫海鑫生的酸秀才，硬是给海肠写了首打油诗：“粉面无须自多娇，九曲柔肠胜琼瑶。莫道海鲜无绝色，蓬莱宴上第一妖。”

直到光绪二十三年春，福山名厨王义山背着褡裢进京，这才用一撮粉，搅动了整个餐饮界的江湖。王义山进京谋生，行囊里除了两件换洗衣裳，还有一样宝贝，一罐子海肠粉。这老哥在京城最高档的酒店八大楼之一的东兴楼上了勺，烹制的鲁菜征服了满北京城的王公亲贵、贝勒贝子们。就有同行不服，偷偷来偷学技艺。不论是刀工、配料、火候、汤卤，甚至选用的油盐酱醋都是一模一样的，就是做不出王义山菜肴的味道。有个同行不死心，下死眼盯了两天两夜，终于发现，王义山在每道菜出锅前，都用挂在肩上的一块干净白布手巾朝锅里抖那么两三抖。妙招就在这里。这一撮海肠粉，让鲁菜在北京四九城立了大旗。

鲁菜能坐稳八大菜系头把交椅，海肠当记首功。这玩意儿就像武侠小说里的绝世高手，平日不显山露水，关键时刻能化腐朽为神奇。糟溜鱼片凭它去腥提鲜，葱烧海参靠它吊出魂魄，就连最普通的清汤白菜豆腐，撒上一撮海肠粉都能“鲜出三界外、不在五行中”。难怪鲁菜师傅们有句梗儿：“海肠粉在手，鲜味界横着走！”

世间珍馐美饌，多是循着“物以稀为贵”的套路。偏生海肠要反着来——生于泥涂却练就至鲜，貌不惊人偏修成大道。从滩涂弃儿到宴席魁首，从渔家秘方到鲁菜灵魂，这粉嘟嘟的“海底金条”愣是把自己活成了美食界的悖论。

二十多年前，父亲的话犹在耳，我当时还不信。现在我信了，信了我们这烟台海肠堪称“世无双”。您要问它凭何称“世无双”？只因烟台潮起潮落处，俺自千年鲜味自沉浮。

