

纤，口弗能言，志弗能喻，若射御之微，阴阳之化，四时之数。

——《吕氏春秋·本味篇》

在“莲花”，有一道汤菜，我是必点的。

紫阳蒸盆子，说是“盆子”，盛器更像一只鼎。所谓钟鸣鼎食之家，以蒸盆子的丰腴盛大，是担得起这个排场的。

紫阳蒸盆子来自紫阳县汉王镇，据说最早是汉江船工歇脚聚餐时的一种大烩菜。以盆当锅，就地取材，无非是本地的腊味呀，莲藕呀，萝卜呀，囫囵煮在一起。也没个先后，也没个时间，只煮它个昏天黑地。直待船泊了岸，大家围拢了来吃，竟异常鲜美。安康人说“趴烂煎”，是指菜趴，肉烂、汤煎，紫阳蒸盆子完美诠释了这三个字。

凡一物烹成，必需辅佐。《随园食单》中说，要使清者配清，浓者配浓，柔者配柔，刚者配刚，方有和合之妙。但在紫阳蒸盆子这里，却是刚柔相济，浓淡相宜。我想，每个地方饮食习俗的形成与其地理环境密切相关。安康古称金州，因汉江航运之便利，自古就是南北交通的主要节点，水陆运输，码头文化，加之明清时期的“湖广填川陕”政策，加速了南北交汇，形成了安康的多地移民融合特征，口味兼有四川重庆的麻，湖北湖南的辣，以及陕西的酸，在饮食习俗

上表现出鲜明的山地性和交融性。紫阳蒸盆子的选料极为大胆，老鸡、排骨、猪蹄、肘子，你很少在一道菜品里见识如此结实的主料，再辅以蛋饺、莲藕、萝卜、黄花、木耳、香菇等，用盆盛之，大锅隔火而蒸。

接下来，就交给时间了。此过程，有味者使之出，无味者使之入。鼎中之变，在于“和合”。炉火酝酿，时间氤氲，终于生发出一鼎好汤。

不时不食

饮必好水，饭必好米，蔬菜鱼肉，但取目前，常物务鲜，务洁，务熟，务烹饪合宜，不事珍奇，而有真味。

——《食宪鸿秘》

中国人注重养生，体现在饮食上是“不时不食”。到哪个季节就吃哪个季节的东西，与四时相应，身体更易接纳与吸收。

“不时不食”语出《论语》，其中还有著名的一句，“食不厌精，脍不厌细”，这些皆是老百姓对“吃”的美好追求。古代没有条件去生产反季节的食物，所以蔬菜鱼肉，但取目前。相较之下，今人的诱惑太多了，农业科技的发展，使得食物极大丰富，季节不是问题，环境也不是问题，但随之带来的却是更大的焦虑。

好在，越来越多的人意识到，健康的食物不在于稀有，也不在于珍奇，而是平常蔬食的真味。对于食客而言，老味道是念想，新滋味是追求。一家饭店如何抓住食客的胃？需要认真权衡菜式的变与不变。而根据“不时不食”的健康原则，一些饭店推出“四季菜”，以应季食材满足食客求鲜求变的心理。比如“莲花”的四季菜单：春季有荠菜饺子，香椿炒鸡蛋，槐花麦饭；夏季有生焗板栗南瓜，凉拌茭白；秋季有秋葵拌木耳，凉拌鱼腥草，铁锅炖大鹅；冬季有养生大雁肉，笋干腊肉，羊肉饺子。在食材选择方面，“莲花”依托安康，有着得天独厚的优势。

安康地处秦巴山地中的汉江小平原，在食



莲花餐饮朱雀店