

从舌尖到心头,“八碗八”总让人记挂老南通滋味

# 一桌江海菜,吃的全是乡愁

南通的乡味有许多,“八碗八”是其中形态最为完整的一种传统筵席。这一菜式,凝聚起一代又一代人对于南通乡土菜式烹饪技艺的智慧,成为无数人记忆里挥之不去的家乡味道。

近日,我市首个非遗项目地方标准《南通“八碗八”制作技艺》发布,对南通“八碗八”制作技艺的原辅料要求、制作技艺、上菜方式、上菜顺序和安全要求作了进一步规范。



张继华(中)向学生传授“八碗八”制作技艺。



四冷:

糖醋河虾、  
盐水香肉、五香  
熏鱼、拌绿叶菜

四热:

滑炒鱼片、  
白果鸡丁、油爆  
腰花、熟炒双冬

八大菜:

头菜(三  
鲜杂烩)、山药  
扣鸡、红烧鲫  
鱼、八宝甜饭、  
茨菰扣肚、韭  
芽肉丝、香芋  
扣肉、清汤鱼  
圆

“八碗八”

## 乡愁难忘,制作技艺立“标准”

南通“八碗八”宴,是南通民间流传已久的一种菜谱规格,具有独特的江海韵味。

“从以前最简单的‘四碗头’到‘八碗头’,都是大菜;后来加上冷盘,演变成‘六碗八’,即‘八盘六碗’,最后出现终极版的‘八碗八’,是随着物产的不断丰富、人们生活水平的不断提高慢慢演变而来的。”南通“八碗八”非遗制作技艺传承人、中国烹饪大师张继华介绍说。

“八碗八”源自乡野,菜式简朴,选用具有南通地方特色的畜禽、水产、蔬菜为主料,如世界名禽狼山鸡等。原辅料要求符合相应的食品安全国家标准,经过道道工序,相称相配,制作出色香味美、营养价值高的菜肴。其制作技艺历经沧桑、流传至今,蓄积了不同历史时代的烹饪技艺精华,反映了长期以来通城民众的生存状态、生产习俗、生活风貌、伦理观念以及当时的社会形式、自然环境、宗教信仰和科技发展状况。尽管菜品、原料根据季节的变化有多种选择,但卤、蒸、煮、炒等烹饪手法“万变不离其宗”。

据了解,此次公布的标准,采用2013年中国饭店协会批准通城“八碗八”宴为中国名宴时的席单。八大盘中的“四冷”为糖醋河虾、盐水香肉、五香熏鱼、拌绿叶菜;“四热”为滑炒鱼片、白果鸡丁、油爆腰花、熟炒双冬;“八大菜”则分别为头菜(三鲜杂烩)、山药扣鸡、红烧鲫鱼、八宝甜饭、茨菰扣肚、韭菜肉丝、香芋扣肉、清汤鱼圆;从烹调方法、味型、原料、制法、成品感官要求5个方面分别作详解。

“目前,我们正在向全市酒店餐饮、社会大型餐馆推广这一标准,让更多的外地游客能够吃到正宗的南通菜,也让回乡的游子尝到当年的

味道。”南通饭店与餐饮业商会秘书长顾建华表示。

## 乡情最浓,传统菜肴显情怀

“有了标准,会做还不行,还要有情怀,要领会它的文化内涵。”从小就浸润在家乡味道中的张继华对“八碗八”有着特殊的情感。

通城人在家举办的宴席比较多,如“吃寿面”“吃喜酒”“吃斋饭”“谢师酒”“开业酒”“乔迁酒”“满月酒”等,无论是结婚、寿庆还是招待亲朋嘉宾,规格最高的就是“八碗八”宴。那时候,宴席中的头菜是整个席单的“重头戏”,一般由主人亲自端上桌,借此跟客人打招呼、敬酒。而头菜不是简单的“杂烩”,而是由油发猪肉皮、虾圆、肉圆、鸡肉圆、水发黑木耳、冬笋、小河虾等20多种原料制作而成,组配合理,讲究层次感,含有“全家福”之意。

一盆一碗一汤看似简单,却别有深意。种种细节,无不透露出通城人的心思和精致。菜品的“四冷四热”暗合“四面八方”“事事如意”;八大碗、八大盘,摆开八仙桌,坐上八个人,展现的是通城人民朴实、大方、好客的品质;“十六”是菜品数量的一个回合,取“十全十美”“六六大顺”吉祥之意;从味觉上,“四”是酸甜咸鲜四味,指代各种味道,亦指人生百味;在时空上,“四”既是春夏秋冬四季,又指东西南北四方;在道德层面上,“四”是指“中正仁义”,是传统儒家伦理道德的价值和原则。“八碗八”,看似简单的筵席名称,实则蕴含着丰富的中国古典哲学思想和优秀传统文化。

怀揣着对家乡味道的记忆,张继华开始学习菜肴制作。从收集资料到着手研究,“八碗八”带给他的早已不再是书面上的十六道菜,而是蕴藏在深处的南通历史、人文、民俗、宗教等印记。“它是时代的产物,有助于我们更真实、更全面、更接近本原地认识和了解南通的历史,具有极高的、丰富的

历史价值。”张继华感慨道。

## 乡味流传,延续绝技有“传人”

作为“八碗八”的传承人,张继华已经是第六代。而追溯其第一代传人沈淘,就是当年大生纱厂的厨师。

为了留住这道传统乡味,“八碗八”的传承人在致力于传承技艺的同时,向社会积极推介家乡的烹饪文化,延续老百姓关于南通食俗的回忆。

毕业于南通市旅游中等专业学校烹饪专业的张剑,踏入这一行已有近30年。回忆自己的厨师生涯,他认为在学校的积累为他筑起了坚实的“地基”,而他的老师张继华在其中扮演着领路人的角色。

如今已是一家大型餐饮门店行政总厨的张剑,仍感觉学无止境,看似简简单单的一道菜,其实有诸多考究。“就像‘八碗八’,入行之后我们都会去做,但做出来的菜式、口味不同,没有标准。现在制定出标准,技艺可以复制,传统文化也得到传承。”他坦言,与深受年轻人喜爱的重口味菜肴不同,“八碗八”有着独特的江海味道,往往中老年人前来品尝的居多,而对于本土餐饮业来讲,传统菜肴是饮食文化中不可或缺的一部分,需要发扬光大。

随着南通“八碗八”制作技艺被纳入非遗名录,它也成了地方的一张传统文化名片。据介绍,在此基础上,还衍生出了海鲜“八碗八”等现代版南通美食。

张继华告诉记者:“我们现在就是在保持基本格式之上,融入现代化的技艺和元素,让它更好地适应市场的需求。”据悉,今年在“八碗八”标准制定之后,南通餐饮界还在继续探索。关于“八碗八”的故事,南通人会告诉你很多,而一册“美食秘籍”《南通“八碗八”制作技艺》也将在不久后面世。

本报记者张坚 杨镇潇

## “天宫课堂”第二课开讲

我市多所中小学组织学生观看

**晚报讯** 昨天下午,我市部分中小学生在教室内观看“天宫课堂”第二课直播,跟着空间站的3位宇航员学习科学知识、感受祖国的强大。

当天下午3时30分,市城中小学高年级同学在教室内等待直播开始。宇航员王亚平演示“冰雪”实验、液桥实验时,同学们紧盯屏幕,担心漏掉实验中的细节。

在宇航员叶光富通过旋转完成水油分离,以及王亚平、叶光富两位宇航员演示太空抛物时,同学们纷纷发出惊叹声,对实验结果感到神奇。

夏慧涵同学告诉记者:“今天的水油实验让我印象深刻,没想到甩一下,能让水和油实现分离。”黄昊然同学说:“我现在还记得第一次天宫课堂时,吸引我的空中转体。今天又看到了远在太空的4个实验,让我感到十分新奇。”黄昊然表示,他最感兴趣的是第4个实验。他说:“这是我第一次看到真正的匀速直线运动,让我大开眼界。我希望今后能踏足太空,亲眼看一下蔚蓝的地球。”

昨天下午,我市多所学校均将观看“天宫课堂”作为当天课后延时服务的项目之一。市紫琅湖实验学校小学、初中部共计800人观看了直播。该校副校长易峻说:“作为一所九年一贯制学校,在建校之初,紫琅湖实验学校就将发展科技、提高学生科技素养作为办学的方向之一。此次宇航员在太空通过实验向学生介绍科学知识,不仅有利于提高学生对科学的兴趣,更有效提升了学生的科学素养。”

记者沈樑



昨天,市城中小学组织学生通过视频直播观看“天宫课堂”第二课。

记者徐培钦