

从宴席珍馐到百姓餐桌 一颗荔枝的古今“甜宠”大戏



制图:徐文燕(豆包AI)

记者 李尚

电视剧《长安的荔枝》近日掀起观剧热潮,剧中主人公为运送新鲜荔枝千里奔波的情节,让观众窥见大唐盛世的饮食风尚。荔枝,这颗被白居易称为“壳如红缃,膜如紫绡”的南国佳果,自汉唐以来便是文人笔下的风雅意象,更是中华饮食史上跨越千年的味觉密码。从长安贵胄的宴席到岭南百姓的灶台,从古籍中的烹调秘法到当代厨房的创意演绎,荔枝始终在甜美与鲜香间编织着独特的饮食叙事。



荔枝柠檬茶。

本版图片除署名外均由记者 李尚 摄

A 典籍中的风雅流转

《长安的荔枝》中为博取贵妃一笑千里奔袭的剧情,恰是荔枝在中华文化中特殊地位的缩影。这种原产中国的古老水果,早在东汉时期便已载入史册——司马相如《上林赋》中“隐夫蓂棣,答逖离支”的“离支”,正是荔枝最早的文献记载。至东晋葛洪《西京杂记》,荔枝已从普通果品升格为宴席珍馐,书中记载富豪陈广汉设宴时,“厨中荔枝一样”与“俎上蒸乳”并列,可见其珍稀程度堪比肉食。

这种风雅在唐代达到巅峰。杜牧笔下“一骑红尘妃子笑”的传奇,让荔枝与盛世长安产生奇妙联结;白居易在《荔枝图序》中以工笔描绘其形色,更在《种荔枝》中流露出对岭南风物的眷恋。宋代文人苏轼则将荔枝推向饮食美学的殿堂,他发明的“白灼荔枝法”以沸汤焯果保持洁白如玉的色泽,这种对食材本味的极致追求,恰与宋代饮食“清鲜雅致”的审美相契合。

翻开历代典籍,荔枝入饌的智慧令人叹服。南宋《能改斋漫录》记载岭南人创制的“荔枝馒头”,将荔枝榨汁去水后与酥酪、辛香料混合制馅,这种以果香调和奶脂的技法,比西式甜品中的果酱夹心早了数百年。明代《随园食单》中详细记录的“荔枝肉”,则展现古人对食材形态的精妙把握——以猪肉切花刀油炸成球,佐以红糟、香醋,与荸荠同烧,成品竟与荔枝形神相似。

宫廷饮食更将荔枝的奢华演绎到极致。《明实录》记载,明代祭祀用“荔枝、圆眼黏砌成盘”,动辄耗费百斤鲜果;而以荔枝酿酒的传统在清代达到新的高度,山东巡抚黄炳曾进献“新兴香荔酒”,称其“甘醇不输葡萄酿”。这些古法看似遥远,实则暗含当代烹饪的基因——如今闽菜中的“荔枝肉”仍保留着仿形技法,岭南甜品中的“荔枝酥”亦可见酥酪裹果的遗韵。

B 现代厨房的荔枝变奏曲

“荔枝入菜最妙在平衡甜鲜。”美食博主关静坐在镜头前,手持一颗去壳荔枝,背景是摆满食材的料理台。她最近发布的“荔枝鸡肉煲”教程视频中,香甜的气息仿佛要溢出屏幕。

“这道菜的灵感来自广东老火汤。”关静边处理土鸡边讲解,“最好选用三黄鸡,肉质鲜嫩不油腻。这里有个关键步骤——焯水时要加三片姜和一勺料酒,血沫必须彻底撇干净,汤色才会清亮。”她将焯好的鸡块和姜片放入砂锅,注入沸水后调成小火慢炖。

“炖够20分钟再放荔枝,这样果肉刚好能释放甜味,又不会煮得太烂。”她揭开锅盖,夹起一块鸡肉示范,“荔枝壳的天然果酸能中和鸡肉的油腻感,吃起来清润爽口又不失风味。最后撒上一把枸杞,既提味又增色。”

荔枝的鲜甜几乎能与所有肉类完美搭配,尤其在炖排骨时最能体现它中和油脂的特性。关静详细解释道,排骨要选肋排,肥瘦相间才够香。其中最关键的是炒糖色——冰糖熬至琥珀色时就要放入排骨,太晚容易发苦。

她现场演示:用豆油将排骨煸炒至金黄,倒入由生抽、老抽、蚝油调制的酱汁,加水没过食材。

“重点来了,荔枝最好分两次加入。先放5颗和排骨一起焖煮,最后收汁时再放5颗。”她解释道,先放的荔枝会融化在汤汁里,增添果香层次;后放的则保持完整,咬开时爆汁的口感与糖醋汁相得益彰。



荔枝鸡肉煲。

C 古法今用的荔枝养生经

潮汕人“荔枝蘸酱油”的吃法最近在网络上引发热议。这种独特的食用方式,通过酱油的咸味中和荔枝的甜腻,还能起到防止上火的作用。而今年夏季流行的荔枝柠檬茶,在调和口味与清热生津方面,与这种传统吃法有着异曲同工之妙。

“我们的荔枝柠檬茶里,你可以喝到整颗荔枝。”银川金凤万达一家奶茶店的茶饮师刘倩在操作台前,将新鲜荔枝与柠檬一起放入雪克杯中捣碎,杯底渐渐析出一层晶莹的果汁。她研发的这款“荔枝柠檬茶”是今夏推出的新品。

“摇茶时要举高让空气充分进入,这样打出的泡沫才会细腻。”她一边示范专业的“拉茶”动作,一边解释,冰块与杯壁碰撞发出清脆的声响。“有位回头客说像是在喝液态荔枝。好喝的秘诀在于加入两片香水柠檬皮,果皮中的精油能让茶饮的香气更加立体丰富。”

“《本草纲目》记载荔枝有‘止渴、益人颜色’的功效,但直接食用容易生湿热。”中医爱好者马嘉雯更偏爱用荔枝煮养生汤饮。“我改良了古方‘荔枝膏’,用荔枝肉5颗、乌梅2颗、陈皮3克,沸水焖泡15分钟。”她轻抿一口茶汤,“乌梅生津止渴,陈皮理气健脾,荔枝补益气血,三味药材相互中和就不怕上火了。”



荔枝乌梅茶。