



篝火烤炙而食的场景，散发出诱人的香味和欢乐的气氛是人们无法抗拒的。如今，烧烤方式也逐渐多样化，发展出各式烧烤炉、烧烤架、烧烤酱等。烧烤本身也成为一种多人聚会休闲娱乐方式或者是生意。不论在亚洲、美洲和欧洲，烧烤通常是小到家庭，大至学校单位的集体活动。

文/豆儿 图/IC

周一菜

干煎长鲛鲳

文/若丹

天热，不高兴在家烧饭，只好在附近的小饭店到处“搭伙”。吃得多了，便发现一个现象，似乎每家饭店的菜谱上都有干煎带鱼、干煎小黄鱼。

干煎鱼是宁波菜的一大特色。宁波地处东海边，是著名的海鲜产地，突出原汁原味是甬菜的精髓。现在的上海人家，几乎家家都有



原籍在宁波的亲戚，所以，干煎鱼也成了上海人的最爱。

此处所说的干煎鱼都是极有滋味的家常菜，而我在浦东红枫路上御璟轩所吃到的干煎长鲛鲳，分明看到了一款干煎鱼的高档菜。长鲛鲳又称黑鲳，产于渤海，与白鲳相比，肉较厚，肉质稍粗，个体较大。将

鲳鱼洗净，沥干水分，加入盐、味精、黄酒、葱姜汁，腌渍入味；大油锅烧热，油烧至五成热；将一斤半以上的大鲳鱼，横切成三厘米左右的条，放入油锅炸熟，待鱼肉往上余起时，鱼身呈金黄色，就可捞起。将炸熟的鱼条从头至尾重新“复原”，鱼的原形拼好，即可装盘。此鱼入口外脆里嫩，充满干香。

此菜乃沪上烹饪大师张国荣所创，初看颇简单，但要做得到位，对火候的要求极高；名为干煎，实则是炸，炸时油温千万不能太高。

红泥小炉

文/西坡

肉骨头啃啃(上)

不谙中国或中国地方饮食风俗的朋友，对于“肉骨头啃啃”（上海俗语，即吃肉骨头），相当看不懂。好好的蹄髈肉、五花肉、腿肉、排骨，乃至小排骨不吃，去啃肉骨头，想得出！

啃，原意是一点一点地咬下来。啃骨头，就是用牙剥食骨头上的肉。肉骨头啃啃，不能简单理解为啃生理学意义上的“骨头”。骨往往与肉“对举”，比如，跟着狼吃肉，跟着狗啃骨；或“吃肉和啃骨头的事都得干”之类。有谁见过“啃”里脊肉的呢？

这世界，不怕做不到，就怕想不到。有道是：“好肉长在骨头上。”素食者除外，如果有人吃过猪羊牛或鸡鸭鹅，哪个不知道禽畜靠近骨头的肉最活最好吃？也许西方人对此还有疑问，因为他们通常喜欢把骨头剔除之后才觉得是在吃肉。吃肉就是吃肉，骨头怎么能吃？天下哪有放着肉不吃，专吃骨头的呢？偏偏很多人，尤其是中国人，就是爱啃肉骨头。不啃掉几块，他们觉得吃肉吃得还不到位。这才是真正会吃、懂吃的老饕！

不过，细究起来，这“肉骨头”确实要有点说法，最应当给那些对此疑惑不解的人一个交待的是，所谓“肉骨头”，是指那种带肉的骨头，或者不妨说是带骨头的肉。

打断骨头连着筋。假如只有骨头而没连着一丁点筋，或沾着一点点的肉，这种骨头谁爱吃（骨头汤除外）？

事实上，在中国人的食谱里，能够冠以“啃”的“骨头”，一定是带点肉的，也许不多，也许很多。

提起肉骨头，无法不联想到无锡肉骨头。

无锡肉骨头，又称酱排骨。从名称可知，无锡肉骨头是个“伪命题”。有句话怎么说来着？“肉就是排骨，排骨就是肉。”无锡肉骨头，的确是排骨，也因此的确是肉。

我小时候，住在隔壁的同学是无锡人，老是听他说肉骨头怎么怎么好吃，于是很犯迷糊，实在想不出骨头怎么吃，更不理解怎么好吃。后来到无锡游玩，返回时几乎人手一本“老三篇”——惠山泥人，小笼馒头，肉骨头（若单纯讲吃，惠山泥人应被油筋替代）。三样东西，其他两样都很直观，就是肉骨头，买了也不知究竟该买不该买，尤其害怕遭到家里人的酷评。拆开，装盆，品尝，才懂，敢情这也叫骨头？一水的纯猪肉。有一回朋友送来的

无锡肉骨头，里面竟连一根像刀鱼刺那样的骨头都没有！好比牛排，只有牛肉而没有排骨。

无锡肉骨头，历史很悠久。光绪年间，无锡南门莫盛兴饭馆，利用斩下肉后剩余的背脊和胸肋骨，加工成酱排骨，当作下酒菜售卖。1927年，慎余肉庄对肉骨头的烹调作了改进，基本上把无锡肉骨头的模式固定下来。现在无锡最负盛名的“三凤桥肉庄”，就是慎余肉庄的今身。虽然我对于“三凤桥肉庄”传承了“慎余肉庄”多少衣钵无法判断，但有一点是肯定的：现在的无锡肉骨头，比起百年前来，肉的比重在增加，而骨的比重在减少。

“肉庄”，在无锡指专门销售肉骨头的商店，并非大家熟知的菜场里卖肉铺子。“肉庄”，也就是在无锡通行的一个专用名词，换个地方，一定让人抓狂。

无锡肉骨头之所以不改“骨头”之谓，底气在于它取自猪的排骨，而非其他部位的肉。所砍的小块排骨，加桂皮、茴香、葱、姜、糖等作料，烧至酥烂。

靠近无锡的太仓，也有一款很有名的肉骨头，叫“肉松骨头”。和无锡肉骨头不同，肉松骨头确实是肉骨头——带肉的骨头。太仓以肉松闻名天下，肉松自然由不带骨的肉制成，剔除了肉的猪筒骨派了什么用处？喏，做肉松骨头。

肉松骨头并不意味骨头和肉松的同盟关系，而是战略伙伴，更像是“废物利用”。当然，假设工人把骨头上的肉剔得非常干净，那么，剩下的骨头其利用价值不会太高，最多用作高汤之类。现在，有意识地在筒骨上残留一些肉，加工一下，就把骨头当肉卖了。太仓人真是精得很。

肉松骨头吃口香浓，奥秘在于制作太仓肉松的原汤和配方注入到烹制肉松骨头当中去，因此既有肉松之香酥，又具骨头之筋道。我观察过，凡是品尝肉松骨头的人，几乎都是两手并用（不用筷子）；从头吃到尾，一气呵成，中途不带“改换门庭”；而且吃绝对对难看，啄、扣、吸、吮、撕、挖、咬、扒、剔、啃……无所不用其极，鲜有不将酱汁不慎涂抹于鼻尖上者；由于骨头体量魁伟，一块即有一拳一掌之大，多数人消灭一个单元后不用喊“缴枪”，便双手举起做投降状。

大凡到太仓点肉松骨头者，记得一定要少点二三只菜。一块肉松骨头下肚，要消化它，没有两天时间可不行。

