



家庭菜谱

重阳节敬老宴菜

冷盆

【芥蓝拌核桃仁】

粗大芥蓝菜梗去老根刨皮洗净切滚刀小块焯水；核桃仁用滚水烫泡去衣入沸水锅煮熟；红甜椒少许切菱形小块焯水。芥蓝、桃仁、红椒一起加盐、味精、橄榄油拌和装盘。

【草菇拌香芹】

草菇洗净对半切开，入沸水锅煮熟；香芹取嫩段带嫩叶一起洗净切段焯水；胡萝卜少许切丝焯水。草菇、芹菜、胡萝卜一起加盐、味精、生抽、香醋、麻油拌和装盘。

【金瓜海蜇丝】

金瓜切开洗净蒸 10 分钟，刮出瓜丝；海蜇皮浸泡后切丝再洗净，用滚水稍烫取出放冷开水中激凉挤干。金瓜丝、海蜇丝加盐、味精、葱油拌和装盘。

【糟香童子鸡】

冰鲜童子鸡（大超市有售）洗治干净，入沸水锅稍烫后再用清水冲洗干净，再入沸水锅加葱、姜、黄

热菜

【紫菜如意虾卷】

虾仁洗治干净切碎，用刀背锤成细茸，肥膘肉少许切碎，剁成细茸，与虾茸一起加盐、味精、胡椒粉、葱姜浓汁、鸡蛋清、水淀粉拌成馅。豆腐衣用温湿毛巾焙软摊开，刮上虾肉馅，铺上撕成薄片的紫菜，紫菜上再刮上一层虾肉馅，从两端紧卷成如意状长卷，用纱布卷包扎牢，蒸 15 分钟，冷透后拆开，改刀成 1 厘米厚的如意片，排放在盆中。

【翡翠虾仁】

新鲜条虾剥壳取虾仁，挑去背部沙肠，加盐，顺一个方向不断搅拌，再用清水反复冲洗干净，用毛巾吸干，加盐（一次加足，烹调中不再放盐）味精、葱姜浓汁、鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆，入冰箱冷藏 2 小时取出，加精制油拌匀，青豆少许焯水。虾仁入四成热油锅滑油，青豆也过油，锅中油倒出，加少许黄酒、鲜汤、味精，勾芡，放入虾仁、青豆炒匀，淋熟油起锅装盘。

【丝瓜毛豆炒面筋】

丝瓜刨皮洗净切滚刀块，入沸水锅

汤

【秋葵炒莲藕】

挑选个小的秋葵，切去萼洗净；莲藕中段刨皮洗净顺长切开，切成片。葱花入热油锅煸香，放入秋葵、藕片炒透，烹黄酒，加盐、味精调味后，撒熟火腿末，起锅装盘。

【桂花南瓜栗茸羹】

小南瓜去皮、瓢和籽切块煮熟，捣成泥和冷鸡汤调成稀糊；板栗煮熟剥壳去衣，取肉捣成泥状；百合剥瓣洗净蒸酥。高汤烧滚，放入南瓜糊、栗茸和百合，再烧滚，加盐、味精，调味后，勾薄芡，撒洗净的新鲜桂花，起锅盛入大汤碗。

【桂花栗子重阳糕】

板栗煮熟剥壳去衣，取肉捣成细泥，加糯米粉、炒熟的白芝麻、松仁、糖桂花、鸡蛋一起拌和成糕料。听装可乐罐头剪成 1.5 厘米高的圈，放在洁净的砧板上，填入糕料，揸实，移入平盘中蒸熟，装盘，糕上插上彩色小旗即成。

点心

【葱油鲳鱼】

鲳鱼刮鳞去鳃，除内脏洗净。锅中放大量清水烧滚，放入鲳鱼，调成微火，使水保持沸而不腾状态，烧至鱼眼突出，鱼肉断生捞出沥干放盆中。锅中水倒去洗净，再放适量清水烧滚，加盐、味精调味，滴几滴酱油调色，使汤汁呈淡茶色，勾薄芡，浇在鱼上，上面放葱姜丝，浇上沸滚的热油即成。

本版选图：晓夫

说起南翔老街，人们忘不了云翔寺的玲珑双塔，蜿蜒古老的槎溪，明代的古典园林，还有青砖老屋、石阶拱桥和带着湿漉漉青苔的小巷。然而，还有另一种忘不了的记忆，这就是吃在南翔老街。除了被誉为“上海名点”的南翔小笼包，同属南翔“四宝”的还有肥羊大面、罗汉菜、郁金香酒，以及让人眼花缭乱的各種传统美食。

花样百出的传统美食

充斥老街数不清的传统美食，门店毗邻，花样百出，但各具特色，令人驻足。

老街云翔寺大门左侧人民街上的“古井流香”，是一家经营糕点的食品店。二十来平方米的店堂里竟陈列着数十上百种糕点，软糯香脆、红绿黑白，应有尽有，随时都会勾起你的味蕾。由于花色多、质量好、生意旺，老板还把“古井流香”的糕点做到了淘宝网。一次，一位广东来此旅游的书法家，吃了“流香”的糕点，就喜欢上了“古井流香”的点心，主动挥毫，为店家写了一幅“古井流香”的店招。“古井流香”几个字写得龙飞凤舞，很有腔调，如今成了这家糕品店的镇店之宝。

人民街一直往前走便与共和街相接，两条街总长不到两百米，却有上百家各类食品店。人民街上有汤团店、周哥烤猪蹄、大昌成南货店，有绿豆糕、小馄饨、还有经营各色山楂食品的专业店，特别是街头的草头饼和萝卜丝饼，立刻让人想到苏轼“纤手搓来玉色匀，碧油煎出嫩黄深”的诗句。共和街上不但有豆腐花，还有铁板豆腐、油炸臭豆腐、江苏阜宁糕点也有特色。有一家江西老板开的酱菜店，店面虽然只有十来平方米，品种可谓“酱菜大全”。据

店员介绍，这些酱菜有部分是老板家乡江西运来，也有部分是自己腌制，质量好，卖得也好。我们走到一家炒货店，店里的炒货各色俱全，质量也不错。卖的白果，又白又大，花 10 元钱可买 3 斤，真是价廉物美。

满街生香的小笼包

南翔老街的吃，首推当然是南翔小笼包，皮子薄、汤汁浓、味道好，堪称中国饮食文化中的精品。

小笼包在南翔已经有一百多年的历史。小笼包和南翔镇几乎是可以互换的名词。其之所以历经几代传承，经久不衰，就在于它有一整套规范的制作技艺。肉馅的选料、配方、搅拌以至于揉面、擀面都十分考究。据说，做小笼的肉皮冻完全不用味精，而是用隔年老母鸡炖汤，煮成肉皮冻，然后拌入肉馅。出笼时小笼包呈半透明状，十几道褶子均匀清晰，赏心悦目。拨开小笼面皮，馅内汤汁满满，滑爽不腻，鲜美可口，食时满口生津，佐以姜丝、香醋，配上一碗蛋丝汤，或是上海酸辣汤、菠菜鱼圆汤之类，其味更浓。许多游客老

街逛累了，下午二三点钟便进得小笼店，选个沿河靠窗的雅座，要几笼小笼包，再加几盅特配的竹茶或是桂花茶，清香扑鼻，慢慢品尝，除了可口的美味，另有一种莫名的优雅。

当然，满街的小笼店，少说也有几十家，而且门口都写着“正宗南翔小笼”，对于不熟悉南翔的游客只能误打误撞，难免也有不称心的。据熟悉南翔老街的朋友介绍，老街吃小笼有几个好去处，生产街的老街小笼馆，人民街的集美楼、日月潭、长兴楼，共和街的南翔公馆，还有古猗园旁边的古猗园餐厅，这几家门店之所以在南翔颇有名气，说到底还是制作技艺规范，端上来的小笼无论外观、味道、服务都有较好的口碑。而且，小笼品种除了肉馅，还有蟹粉、虾仁，有的还撒入少量研细的芝麻，吃起来更为香口。

季节名点羊肉面

之所以说是季节名点，是因为上海人习惯于冬天吃羊肉，壮阳补温，所以秋冬季节南翔老街的吃食店尤其推崇羊肉面，吃的游客也特

别多。当然，平日里羊肉面也是热门食点，想吃，各酒馆都有供应。

老街沿河八字桥东堍就有一家面馆，店里主营羊肉面兼营小笼包。因为火功独到，小有名气，平日里总是顾客盈门，每逢重阳节后，店家还会贴出广告招徕食客。听镇上老人说，羊肉面也叫肥羊大面，是老镇上的传统美食。不少南翔人一早有上老街茶馆的习惯，泡一壶茶，听一段书，闲谈一刻，便上面馆吃碗羊肉面。昔日，南翔镇上的肥羊大面可与邻镇江桥、真如的羊肉面相媲美。

南翔羊肉面好，首先是用料考究，选用不剥皮新鲜羊肉剔除筋骨，再佐以上好酱油、冰糖、茴香桂皮等多种调味料，煮时先用旺火后转文火慢慢焖透，直至烂熟。汤汁浓郁，膻气全无，咸甜相宜，肉质酥甜但不腻。另有一种是白切的羊肉面，羊汤面加上白切羊肉，既有汤面腻滑可口，又有白切羊肉的酥香清淡。总之，不管你怎么吃法，羊肉的味道很重，很香。有时间一定要到南翔吃吃这里的羊肉面或者外卖一些羊肉带回家吃，都会让你觉得

有滋有味，久久不忘。

留住记忆的南翔特产

“南翔四宝”除了小笼包、肥羊大面，还有罗汉菜和郁金香酒。

南翔的罗汉菜，因菜叶状如层层叠叠的罗汉而得名。这种菜入口略苦，回味清香，是上海市民喜食的野生蔬菜。上海郊区每年 10 月左右在采完棉花的地里，它萌芽生长，第二年春天方可收获，故十分珍稀。特别腌制成咸菜后，清新芳香，味美可口，开胃解腻，祛暑解热，是佐餐醒酒的佳品。据说还有益气、利肝、明目的功效。清代罗汉菜曾作为朝廷贡菜，还在国际博览会上获过大奖。难怪南翔人视为一宝。

郁金香酒最早起源于明代，但皆为民间私酿。至清康熙年间，才由南翔石友诚糟坊成为郁金香酒的创始店。该酒用嘉定地区上白元糯米经过发酵，配以郁金、木香、当归等二十多种中药以特殊工艺酿制而成。酒呈琥珀色，紫红透明，浓度高，醇厚甘甜，有益气开胃，补肾强身，舒筋活血，通便去湿等独特功效。由于酒中含有郁金和木香等药材，又合唐代诗人李白名句“兰陵美酒郁金香”，于是就得名为郁金香酒。清光绪时，户部尚书王文韶也在老家南翔开办有宝康酱园。一次王文韶回家省亲，将酱园自产的郁金香酒带回京城献给宫里，慈禧太后喝了大加赞许，从此该酒被定为贡品，郁金香酒也因“色香味俱全，名驰京园”。

1937 年，郁金香酒参加德国莱比锡博览会，便荣获国际金质奖。1991 年郁金香酒获最受欢迎商品金奔马奖。2009 年被列为上海市非物质文化遗产。2014 年被评为上海老字号。

真可谓百年佳酿，誉满全球。