



寻味上海菜

说到上海菜，不少人的第一印象就是浓油赤酱，入口偏甜。据考证，正宗上海菜主要受上海郊区地区的老八样、糟菜以及外来“徽菜”甚至西餐的影响，融合形成的特色风味。其中浦东“老八样”则是上海本地风味的代表，将刀工和火候发挥到极致，擅长蒸菜、扣鸡、扣蛋卷、扣三鲜、扣三丝、红烧鱼、肉皮汤是上海老八样的主要菜肴。现在浦东三林塘的三林本帮馆、南汇的新场古镇，都还有正宗的老八样，受到了众多老上海的喜爱。江南地区盛产稻米，自古就有酿酒的习惯，酿酒剩下的糟被用来入菜，因此糟菜也是上海菜的重要组成部分。糟菜是用糟卤浸泡、卤制的菜。常见的有糟鸡脚、糟毛豆、糟带鱼等。还有生糟、冷糟、热糟等多种烹饪手法。糟菜口味清淡且有一股浓浓的酒香味，风味独特，是佐餐或者零食的绝佳选择。现在的不少本帮菜馆里都有一道糟钵斗，其中老正兴、老饭店的糟钵斗都是拥有代表性的上海菜肴之一。要说上海菜的特点，很多人脱口而出：浓油赤酱，那么浓油赤酱来自哪里呢？其实源于徽菜，当然这里主要是指古时的徽州菜，就是今天的屯溪附近

家常诀窍

家常炒酱是从上海的传统本帮菜“八宝辣酱”演变而来。因为原料多样，颜色十分丰富，光亮润泽，更由于用甜面酱、海鲜酱和辣酱三种酱料来调制，所以鲜、甜、咸、辣兼而有之的复合口感能满足绝大多数人的口味，成为很多人的心头好。八宝辣酱中的八宝由四荤、四素组成。四荤：鸡胸肉丁、肉丁、肚丁、鸡胗或鸭胗四素：香菇丁、笋丁或茭白、豆腐干丁、花生。家庭



老吃客 老味道 老价钿 老享受 阿姨爷叔和记喜相聚

“当天黑下来，灯亮起来的时分，这些点和线都是有光的，在那光后面，大片大片的暗，便是上海的弄堂了。”——王安忆《长恨歌》

王安忆长恨歌笔下的弄堂，是最有故事的地方，也是上海味道的集中地，油焖笋、油爆虾、腌笃鲜……每家每户的“大厨”会在这里各展所长，他们都是地道的上海味。弄堂文化下的上海菜与川湘辛辣对味蕾的刺激是不一样的，上海菜浓厚的酱香味让人能感受到细水流长的温柔。

弄堂在上海虽然越来越少，但那些熟悉菜肴的味道，总能让人回味无穷。和记小菜，通过还原老上海的市井的装修，让人仿佛置身旧时的上海，一下子就把人们带回了弄堂时代，坐下后，点上红烧肉、清炒虾仁、上海鳊丝等上海家常菜，熟悉的味道通过味蕾，勾起了那些难忘的回忆。招牌红烧肉是一道美食，由精选的五花肉下油锅煸，然后加上酱油、酒、糖先猛火煮开，再小火收汁，靠的是火候功夫，烧的红里透亮，吃在嘴里肥而不腻、酥而不烂、甜而不粘、浓而不咸。

清炒虾仁也是和记小菜老顾客们必点的菜，选用手剥河虾仁，个头不大，但入口非常鲜，如果蘸上一点点醋，就能让虾仁的鲜味一下子激发出来。牙齿咬下的瞬间，能够清晰的感觉到虾肉纤维被切断时的弹性，吃在嘴里咯吱咯吱，这种口感在上海滩上也很难找到第二家，不少吃过的食客都说：“哦哟，弹牙齿的老厉害！”

黄鳝性温，味甘，能补虚损，益气力，除风湿，强筋骨，上海人尤其喜欢吃。炒鳊丝，选用的是当天新鲜烫杀的鳊鱼，切成一寸长的小段，炒鳊丝的靈魂是胡椒粉和出锅前的一勺热油，噼里啪啦的端上桌，油还在响，用筷子拌开胡椒粉，香气瞬间就弥漫开来“趁热吃，趁热吃”三筷两筷，一份响油鳊糊就见了底了。

和记小菜，用地道的上海菜口味和熟悉的饮食环境，吸引了众多上海菜的忠实食客，更是不少阿姨爷叔们聚会的首选之地，厚实的三林肉皮汤、滋滋入味的草头圈子……这里的每一道菜都让人想起妈妈所做菜的味道。芥末



餐饮成立20年以来，在上海市餐饮烹饪行业协会和益海嘉里食品营销有限公司的支持下组织的首届大规模内部技术大练兵，目的是提高门店技术人员的综合技能，以“岗位练兵，提升素质，提高技能，提升服务”为宗旨，发扬工匠精神，提升专业能力，为全餐饮公司员工队伍搭建一个良好的学习交流的平台。一家普通的饭店，能云集上百名厨师进行技术大比武，这在本市的餐饮企业中极为罕见，连上海市烹饪行业协会沈思明老会长都啧啧称赞和记的远见卓识：持之以恒抓技术、抓质量，体现的是一种工匠精神，也是和记在上海人心目中一直存在的价值体现。”艾星

和记小菜厨师比武有看头

近日，由上海和记餐饮管理有限公司主办的和记餐饮厨师技术大比武顺利落幕，比赛分指定菜2道和创意菜1道，通过对菜肴颜色、菜肴味道、刀工形态、创新和实用的综合考评，指定的菜式红烧河鳗和清炒鳊糊，两道人人都做，却又极难做好考验厨师基本功的菜肴。此次厨师团队技术大比武，是和记

菜肴。上海开埠之初，正是徽商最繁盛的时期，当年徽州商人遍布天下，根在徽州，口味也在家乡，于是徽菜馆陆续出现，推动了徽菜的发展。当年的徽菜，由于红烧是一大类，而红烧的“红”，表现在糖色上面。对火功要求苛刻。当时用的是地产的菜籽油，并使用大量木材作燃料：有炭火的温炖，有柴禾的急烧，有树块的缓烧，是比较讲究的。传统中的重油、重色、重火功，随着时间推移，浓油赤酱也成为了上海菜中最为显著的特点。每道菜看起来都油汪汪、红喷喷的，份量扎实，代表作是锅烧河鳗、虾子大乌参、清炒鳊糊、青鱼秃肺和红烧回鱼等，其中又以上海老饭店、老正兴、王宝和等老字号所烹制的最闻名沪上。

其中上海老饭店的虾子大乌参，被誉为菜肴中天下第一参，要做好这道菜有五个重要环节：烘烤、修整、涨发、浸漂、烹调。将装有虾子大乌参的盘子放在桌子上，随着餐盘与桌面接触时产生的震动，酱汁浓艳，胶质透明的大乌参此时开始发生轻微的颤动，这种颤动一定是要富有弹性的质感。如果没有颤动的效果或是颤动得坍塌下来，那都说明火候不到或者过头了。

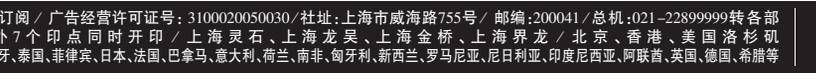
此外草头圈子、“扣三丝”、“八宝鸭”，这些都是很具特色的上海本帮名菜。说起“上海本帮菜”，至今有100多年的历史，已故本帮菜大师李伯荣说过，“徽班进京有了京戏，徽商入沪有了本帮菜”。

近年来，上海滩涌现出和记小菜、小南国、圆苑、鹭鹭、苏浙汇等一大批经营上海菜的新贵，他们推崇与遵循上海菜的本味，在上海菜的延续与发扬传承上起到了重要作用。陈骏

家常炒酱

家常炒酱里的所用食材：鸡胸肉280克，花生150克，香干3块，冬笋250克，白果80克，先将鸡胸肉，冬笋，香干切丁，鸡胸肉加料酒，盐，淀粉抓匀腌制20分钟。花生米在油锅中小火炸熟捞出放凉后去皮备用。起油锅，加入鸡胸肉翻炒，断生捞出，锅里下冬笋，煸炒，再下香干煸炒，放入少许老抽，调底味，放入半碗水大火烧开后，小火焖煮5分钟，等汤汁快干，放入白果、鸡胸肉，翻炒，加入4勺甜面酱，一勺海鲜酱，半勺辣酱不断翻炒，最后放入适量白糖调味后，起锅前放入花生。略微翻炒，出锅。

这道极富上海特色的炒酱揉合了“鲜爽开胃”“挂口持久”的味感。让人吃后唇齿留香，回味无穷。这道菜在烧制时，要大小火并用，开始炒制食材时用大火，一定要先将食材炒透，再用小火慢炖入底味。汤要收紧最后反复翻炒让酱汁包裹住食材，才能突出这道菜的酱香味。这道菜掌握火候和调味比例，才能达到炒酱独特的韵味来。季育文



本帮菜推荐

上海老饭店
地址福州路242号
电话63111777

老正兴菜馆
地址福州路556号
电话63222624

和记小菜
地址打浦路1号
金玉兰广场3-4楼
电话53960577

苏浙汇
地址南京西路288号
创兴金融中心3楼
电话4001081717

三林本帮馆
地址中林街65号
(近人民桥)
电话021-20771717

圆苑
地址南京西路1038号
梅龙镇广场F5
电话62726972

在传统和时尚间碰撞——徐俊的厨艺生涯

每次相遇徐俊，总感觉他一直在变化，而且变化很大。他打耳洞，耳钉常换，有时是钻石，闪闪发光；有时是环圈，微微晃动。他戴手镯，时尚如卡地亚，传统则有佛珠，还有许多说不上名字的串串圈圈。他胸佩挂件，最常见的是不同式样的绿松石。他抽雪茄，抽许多叫不出名字长短粗细不一的烟，也喝普洱，喝红茶。他说上海话，也说普通话，但总感觉有股浓浓的三林味穿越其中。这就是徐俊，游走于传统与时尚之间。

传统于他是天经地义。16岁那年，他就随周元昌大师穿行在浦东大地，搭棚做后厨，从烧灶头做起，拣菜洗菜切配，涨发肉皮蹄筋，做走油肉、八宝饭、老八样，哪里缺人就出现在那里。1984年，20岁不到的徐俊进入四川饭店，拜薛凤祥、钱道正为师，从本帮菜跳槽学了川菜。川菜一格百菜百味的川菜，令徐俊厨艺大增，陈皮牛肉、干煸牛肉丝、干煸鱼等又成了他的拿手菜。此后，他辗转于各地，既当过总厨，又当过经理，还在法国学勺4年，参与过许多大型宴会和大型自助餐。

清炒鳊糊包饼是他的代表作之一。清炒鳊糊是道传统菜，但油重；用北京烤鸭的吃法，配京葱丝、黄瓜丝、香菜包饼，去腻且增加了用餐乐趣，质感丰富、嫩滑鲜香、油润肥美、堪称绝配。

他是中国烹饪大师、国家级高级技师、中国十大名厨，荣获过中华金厨奖，是和记小菜的创始人之一。作为本帮菜第三代的佼佼者，他最近又扎根于如何将一些传统名菜规范化、标准化，更有操作性。若丹



清炒鳊糊包饼是他的代表作之一。清炒鳊糊是道传统菜，但油重；用北京烤鸭的吃法，配京葱丝、黄瓜丝、香菜包饼，去腻且增加了用餐乐趣，质感丰富、嫩滑鲜香、油润肥美、堪称绝配。

他是中国烹饪大师、国家级高级技师、中国十大名厨，荣获过中华金厨奖，是和记小菜的创始人之一。作为本帮菜第三代的佼佼者，他最近又扎根于如何将一些传统名菜规范化、标准化，更有操作性。若丹

“美味大厨”厨艺大赛落幕

12月12日，“美味大厨”冬令滋补养生菜厨艺大赛，在上海新国际展览中心举行，由中国烹饪大师周元昌、叶卓坚、彭军、沈巍、翁建和担任本次比赛的评委工作。

古语常说：冬令进补，开春打虎，冬季气候寒冷，自然界的动植物均处于收藏蛰伏的状态。正是养精蓄锐的大好时期，摄入的营养物质也容易贮藏起来，况且在冬令季节里，人的食欲也比较旺盛，所以这时进补正是最好的时节。众所周知，羊肉、老鸭等都是冬令滋补的绝佳选择，但如何做的好吃却颇需要一番功夫。本场比赛，考验的就是厨师对于冬令滋补养生菜的理解，选择何种食材，用哪种方式来烹饪以求达到进补的目的，希望通过比赛，将菜品的色、香、味、形及养生滋补功效全部展现出来，把最好的一面展现在这个舞台上。

“美味大厨”赛事是由上海市餐饮烹饪行业协会主办，上海总厨联盟承办的厨师比赛，旨在通过该场比赛发掘更多实用融合菜品，为中国美食文化做出一份贡献，为中华餐饮事业培养更多专业人士。乔其

古语常说：冬令进补，开春打虎，冬季气候寒冷，自然界的动植物均处于收藏蛰伏的状态。正是养精蓄锐的大好时期，摄入的营养物质也容易贮藏起来，况且在冬令季节里，人的食欲也比较旺盛，所以这时进补正是最好的时节。众所周知，羊肉、老鸭等都是冬令滋补的绝佳选择，但如何做的好吃却颇需要一番功夫。本场比赛，考验的就是厨师对于冬令滋补养生菜的理解，选择何种食材，用哪种方式来烹饪以求达到进补的目的，希望通过比赛，将菜品的色、香、味、形及养生滋补功效全部展现出来，把最好的一面展现在这个舞台上。

“美味大厨”赛事是由上海市餐饮烹饪行业协会主办，上海总厨联盟承办的厨师比赛，旨在通过该场比赛发掘更多实用融合菜品，为中国美食文化做出一份贡献，为中华餐饮事业培养更多专业人士。乔其

24小时读者服务热线 **962555** 本报零售价 每份1.00元