

食神会

本帮菜与家常菜

文 / 王鸣光

现在经营上海本地菜肴的酒家不少,然而有的名之为上海本帮菜,有的名之为上海家常菜。吃了几回后,不由想,这本帮菜和家常菜难道是一回事吗?

从字面看来,本帮一词,是本地的意思,上海本帮菜,应该是指上海本地菜。从上海发展历史来看,上海本地的区域,是黄浦江以东一带。十九世纪后,上海开埠,大量人口流入,才在浦西一带形成新的城区。显然,一江之隔,虽同为上海,但历史长短不一,生活背景不同,饮食文化自然也有所不同。细究一下,本帮应指浦东一带,家常菜应指浦西城区,才合乎情理。

本帮与家常,不仅名称上有差异,其实菜的特点也不相同。说到上海菜,往往四个字概括:浓油赤酱。其实,这仅是浦东一带的特色。举蛋饺为例,川沙人家的蛋饺,红烧,赤酱而味浓。而浦西一带人家,从不将蛋饺红烧,而是专放火锅中。浦东人家的走油肉、油豆腐塞肉、百叶包、红烧带鱼等,皆油多、味浓、糖重、色艳。上海招牌菜中的红烧圈子、糖醋小排、响油鳝糊、红烧划水等,体现的是这一特色。而浦西人家家常菜虽然也用酱油,但另有一种精细和清淡的特色。

先来说说精细。

如果在夏天,你走进老城厢里那些小弄堂里,便会看见一些妇女坐在家门口,在收拾菜场上买来的小菜:将青菜外面的绿叶一一掰掉,只剩下一段小巧玲珑的菜心。将刀豆、豇豆两端“角”折掉,同时将丝丝老茎抽去。把纠结纷乱成一团

的绿豆芽一根根梳理整齐,将豆壳拣尽,然后再剪去下端细须。于是绿豆芽像经过打扮似的,显得均匀苗条,山清水秀。看她们从容细心地忙上老半天,就明白精细两字不是虚言。

有一只菜——爆腌带鱼,也能说明精细。吃的这一天,要选择一个干爽的天气,将带鱼洗净,切成段,抹上盐,放在竹匾中,上面覆一块纱布,在室外背阴处风干半天,使肉质紧密,且能在油煎的时候保证鱼皮完整。然后用小火慢慢地煎,使带鱼表皮脆香而肉质白嫩。这样风干加上小火长时间的煎,没有大半天时间无法搞定。因此,现在你无论到哪家打着上海本帮菜或上海家常菜的招牌店里去,都吃不到弄堂人家的爆腌带鱼——功夫太深。

再来说说清淡。

居住在老城厢里局促的弄堂里过日子,有精打细算,细水长流习惯,不舍得起油锅。所以有白斩鸡、白切肉、清蒸带鱼、醉虾、咸鱼蒸蛋等与浓油不搭界的菜。素菜是臭冬瓜、盐水毛豆、麻油莴笋、咸菜发芽豆,也多清淡。《红楼梦》里有将落苏烧成浓妆艳抹的茄鲞。但老城厢里的人家在夏天是将落苏清蒸,熟后撕成条,蘸酱油吃,洗尽了铅华。烧红烧肉,里面会放些百叶结、油豆腐等豆制品或水笋、慈姑、金针菜等素菜。一是不油腻,二是能多吃几顿,三是味丰富。因此,过去从上海弄堂里走出来的人,有清秀精明模样。

细分本帮菜和家常菜,并非一味咬文嚼字,而是想剔除谬误,凸现特色,丰富菜品,从而进一步发扬光大海派的饮食文化。



药膳房



冬日姜蜜茶

文 / 杨春艳

我在街上看到它的时候,就被它生生地吸引住了。那农妇分明看穿了我的喜爱之心,于是殷勤地说:“这是嫩姜,你就来几斤吧。”说完自顾自地帮我打包过秤,然后这五斤嫩姜就这样跟我回了家。

嫩姜通常是拿来和木耳一起炒鸡或者是猪里脊肉的。生脆,淡淡辣,爽口开胃,虽是配料,因吸收了肉汁的精华,反倒比主料好吃百倍。但今天这嫩姜,我却另有打算。如今立冬已过,白日里虽然冬阳暖煦,但早晚却甚寒凉,想寒凉的夜里,看书时,捧一杯红枣姜蜜茶在手,岂不暖透心。

洗净手,把姜块削皮,切成薄片,放在琉璃碗里,撒上少许盐,腌制片刻。

生姜祛病保健的方法由来已久。早在春秋时代,孔子就有一年四季不离姜的习惯。民间也有“朝含三片姜,不用开药方”,“冬有生姜,不怕风霜”等说法。而科学的说法是生姜性温,它能使血管扩张,血液循环加快,促使身上的毛孔张开,这样不但能把多余的热带走,同时还把体内的病菌、寒气一同带出。所以,当身体吃了寒凉之物,受了雨淋,或在空调房间里呆久后,吃生姜就能及时排除寒气,消除因肌体寒重造成的各种不适。

腌制姜片的空隙,取出几大把红枣,洗净捣烂,与少量水一起放进锅里煮十分钟,熄火摊凉。然后再把个漂亮的玻璃瓶子洗干净,腌制好的嫩姜煮好的红枣都放进瓶子里,再倒入蜂蜜,搅拌均匀,密封冷藏起来,想喝的时候,取一大勺的量然后冲进滚烫的开水就可以了。

尤其是那些一进入冬季就手脚冰冷的人,最好经常喝这种用大枣和生姜煮的甜水,它在温暖身体的同时,还能养颜美容,活血化痰,对身体很有好处呢。

煮妇经

猕猴桃催熟有妙法

果农在采摘猕猴桃时,考虑到路上运输时不被压坏,往往摘下上市的猕猴桃还未成熟变软。买回家中后,要放在阴凉通风处三四天甚至一星期左右,待变软至能剥去有芒的表皮后才能食用。这里向你介绍一下能让猕猴桃迅速催熟变软的妙法:只需用一只苹果,在苹果周围围上一圈猕猴桃,那么少则1天、多则2天,围在苹果周围的猕猴桃很快就会被催熟变得酥软,有芒的表皮很容易被剥离了。这是因为苹果散发的乙烯气体可以起到催熟猕猴桃的奇妙作用。

文 / 李德复

食门槛

冬日厨房小招数

脆萝卜不变糠: 近日去郊区赶集,买了不少脆萝卜,我向菜农请教:如何保存萝卜不糠? 菜农告知:回家后将萝卜顶用刀削去,放入塑料袋内将口扎紧放在阴凉的阳台上,萝卜就不发芽、长花(萝卜发芽、开花会将萝卜内的水分吸收掉而变糠)而不变糠了。

芹菜叶巧去油: 冬天经常吃芹菜,将老芹菜叶摘下来后不要扔掉,放入方便袋中保存,刷碗时用其擦有油的碗、盘、碟,既环保又方便。摘下来的老莴苣叶、老白菜叶也可照此处理,非常实用。

文 / 胡安仁

私房菜

婆婆的麦香鸡丁

文 / 刘改徐

前几天,婆婆去朋友家吃饭,一向喜欢美食的她,又学会了一道新菜——麦香鸡丁,味道真的不错呢。

想做这道菜,要专门买鸡胸脯的肉,洗干净,切成一厘米左右的小丁。拿一只大碗,把鸡丁放进去,加精盐和淀粉,抓匀备用。

拿出干净的砂锅,用大火烧热,倒油,快速把鸡丁丢进去,用油滑一下,捞出来。油锅里的油继续加热,倒些燕麦片进去,把它们炸成金黄的颜色。

最后一步,利用锅里留下的底油,把鸡丁和燕麦片倒进去翻炒,再放一点儿鸡精,撒些花椒粉,时尚又

好吃的麦香鸡丁,这就烧好了。

看婆婆做这道菜时,似乎很轻松的样子,我试着操作,却差点糊了锅,真所谓“看花容易绣花难”呀。不管怎么说,我还是先尝尝婆婆的手艺吧,鸡肉的嫩滑,燕麦片的香脆,让人胃口大开。

众所周知,燕麦营养很丰富,营养、美味又时尚的麦香鸡丁,自从被婆婆引进回来,就成了我们家厨房里的一道主打菜,人人都喜欢。



家庭菜谱

冬季养生汤四款

【素笋汤】

冬笋 200 克,鲜汤 250 克,香菜梗、水发黑木耳、葱姜汁、精盐、味精、麻油各适量。

先将冬笋去皮洗净,切成长 8 厘米、宽 1 厘米的薄片,放沸水中略烫捞出,放凉水中过凉后捞出控水。黑木耳择成小朵,香菜梗洗净后切成 3 厘米长的段。炒锅上旺火,放入鲜汤,加入葱姜汁、精盐、味精,再放入竹笋片、黑木耳片,待汤煮沸时,用勺撇去浮沫,放入香菜梗,淋上麻油搅匀后盛入碗中。素雅清淡,鲜美可口,消痰利肠,通脉化食。

【冬笋鲫鱼汤】

冬笋 100 克,鲫鱼 1 条(250 克),黄酒、生姜片、精盐、味精、精制植物油各适量。

先将冬笋剥完后切成长丝,洗净,然后用沸水煮一下,以除去涩味。鲫鱼去鳞除去内脏洗净,锅中放油烧热,放入鱼煎两面至皮微黄,烹入黄酒,加清水及笋丝、生姜片烧开后,略焖煮一会,加入精盐、味精即成。汤鲜醇浓,肉嫩笋脆,利水下乳,健脾益气。

【三丁豆腐羹】

豆腐 250 克,猪肉丁 150 克,番茄 250 克,青豆米 50 克,精盐、味精、湿淀粉、麻油、鲜汤各适量。

先将豆腐切成丁,下沸水焯一下,沥干水待用。番茄烫后去皮,去籽,切成小丁,烧热油锅,下葱略偏一下,放入鲜汤、豆腐、肉丁、番茄、青豆米、精盐,烧沸,再加味精,淋上湿淀粉,出锅装碗,淋上麻油即成。味道鲜美,滋阴润燥,补中益气,补脾健胃。

【萝卜奶汤】

白萝卜 1 个,植物油、葱姜丝、料酒、清汤、海米、牛奶、精盐、香油各适量。

将白萝卜洗净切细丝,用沸水焯一下。炒锅置火上,放入植物油烧热,将葱丝和姜丝炒出香味,加入料酒、清汤、白萝卜丝和海米,烧沸后放入牛奶、精盐、味精,淋入少许香油即成。汤色乳白、鲜香可口,有补虚益胃的作用。

王展