

## 老饕论道

前不久上海电台792“今天吃什么”节目邀请我参加一个叫做“抢占鲜鸡”的听众线下活动，去方太顶级厨房现场做一个上海菜，与新近风头甚健的喻小二同学比拼一下。我这人就爱凑热闹，当做玩答应了下來。

没有想到小二的粉丝那么爱挺偶像，电台主持人臻臻在微博上才一发布消息，众粉丝齐声嚷嚷，我们小二赢了！这可激起身为上海女人的我不服输的斗志。我瞄了眼小二的菜单，说是做个椒麻鸡，心想，新上海人果然见上海菜绕道走了吧。哼哼，咱可当仁不让，亮盘老上海传统“鸡骨酱”给大伙儿瞧瞧！

可是话音刚落，我脑子有点短路。鸡骨酱是一个怀旧菜，属于老上海大众菜肴，用带骨的鸡肉炒，浓油赤酱下饭得很。穷人甚至可以用剔除肉的鸡壳子斩碎做鸡骨酱，弄堂口梧桐树下，摆一只方凳，老酒咪咪山胡嘎嘎骨头啾啾，多少小乐惠。鸡骨酱也是我父亲当年爱吃的菜，可是已有很多年没吃过了，是怎么做的呢？我当即和孩子她爸琢磨，无非嫩鸡切块，放点豆瓣酱甜面酱炒起来就是吧。她爸比我爱面子，老婆比赛输仿佛会影响他的形象，忙跑出去买了童子鸡、彩色辣椒、蘑菇回来让我练习。没有想到，上桌的鸡骨酱是八宝辣酱的感觉，由于蘑菇会出水，甜椒煮后发生了酸味，她爸尝后把脑袋摇成了拨浪鼓。

我也慌了，赶紧端正态度求教万能的微博吧。甫一发出让救信号，老友、著名美食家沈嘉禄便不吝指教，三言两语烹调要点都有了。另一位朋友，爱索引的大学汤教授居然搬出藏书，扫描了1960年版《中国名菜谱（上海卷）》上传到豆瓣相册。我一看，上世纪50年代“德兴馆”的鸡骨酱，那绝对是正宗老派烧法，只有鸡块，没有配料，用酱油不用甜面酱的，最吓人的是下猪油，那是一勺一勺又一勺，完全不符合当代人的饮食习惯。拜谢两位老师后我心里有谱了，说，看来这次我要做的是改良版，现代版鸡骨酱。后来，经过三四次试验，吃鸡吃到怕，才基本掌握“孔娘子”版上海鸡骨酱烹调方法。

“东风吹，战鼓擂，现场做鸡谁怕谁！”比赛当天，我和喻小二被各自粉丝包围，小二改做花菇蒸滑鸡，我做上海鸡骨酱。结果一个得了“金牌美食达人”，一个得“最佳美食达人”，玩得很开心。众目睽睽之下，我连做了四盘鸡骨酱，烹调步骤是这样的：

选活杀童子鸡，连骨头斩小块，用少许盐和料酒腌制15分钟。茭白切丁，水开后放盐，下茭白丁一滚捞起。鸡块滤去汁水，用干淀粉拌和，锅内油略多，下鸡块，用中火滑开，不断翻炒，到肉熟捞起。油锅剩少许油，爆香大蒜末、姜末、葱白，下料酒、老抽酱油、六月鲜辣酱、白糖，放少许水，改微火，将黏稠的酱汁拌匀。最后倒入炸好的鸡块与烫熟的茭白丁，翻炒均匀，酱色全部包裹住鸡块。起锅装盘。

改良版的上海鸡骨酱色面较浓重，酱香，微辣，稍甜。鸡块外壳有点脆感，肉质很嫩，茭白含鲜，用来下饭、下酒、拌面均十分可口。

## 吃出一朵昙花

秋尽入冬，各路争相上演的全蟹宴算是将一年的吃蟹盛事作一个圆满的收尾。

说到蟹宴，人们总喜欢比附《红楼梦》中史湘云在藕香榭摆的螃蟹宴。许多酒家门口都打着“红楼蟹宴”的横幅，不攀这一道似乎就没有文化似的。细看那些菜单，什么醉蟹，奶酪焗蟹斗，蟹黄鱼翅，蟹粉狮子头，东西南北说不上风格的什锦蟹拼盘，其实跟大观园里的蟹宴没有多大关系。其中顶顶滑稽的是某城在几年前为了凸显当地政府为养蟹事业招商数十亿的隆重性，在体育馆摆了一场大型红楼蟹宴。席上无数道菜，菜菜都跟蟹有关，还叫专业演员扮上宝玉、黛玉、宝钗、湘云、熙凤的在席间穿梭，意图再现大观园里众人吃蟹、饮酒、赏菊、赋诗的场景。假“宝玉”到了还真的即兴赋诗了，末一句“原为世人美口腹，xx蟹香声名扬”，我真真可以叫曹雪芹吐血了。

不错，曹雪芹可能是喜欢吃蟹，不然不会在《红楼梦》里两次提到螃蟹。但是要记得，这两次跟蟹有关的事都连着倒霉蛋薛蟠。藕香榭



## 美味大看台

日剧《花的懒人料理》讲述主妇驹泽花的丈夫被调往外地工作，把她独自留在了东京。一个人的日子里，驹泽花过得悠然自得，她为自己烹制简单而美味的懒人饭菜，成为此剧集中的一大看点。其中有一道鳃鱼风味鲑鱼披萨吐司，卖相一流，而从驹泽花啧啧有声的夸张表情中，可也感知其味绝佳。

这道吐司的制作其实很简单，先把番茄酱涂满

## 自然之甘

冬日一个大好的晴天，到江苏射阳的黄海滩涂去看丹顶鹤，顺便去到一个海边小镇闲逛。镇上的小店不是卖鲜鱼和鱼干的，就是卖捕鱼的器具的。走到一户卖鱼的人家，看见他家门前摊开大片的席子，上面晒着一条条一尺来长的海里白鱼。

在城里，从前都到南货店去买鱼干，后来到了菜场或超市。问超市工作人员，鱼干是怎样制成的，有的回答是机器烘干的，也许觉得用太阳晒比较费时间费力气吧。可是小镇的鱼干都是太阳晒的。主人说，这鱼是到不远处的海港码头去买来，洗净后一剖两半，摊开来晒。很奇怪，晒鱼的场地应该比较腥，这里却不是，有一种鱼肉的香。拿起鱼干来看，鱼肉洁白，放鼻子上闻，真的很香，鲜香中夹杂着太阳光的香。主人说，要晒几十个太阳，才会成“干”，贮藏经久不坏。又说，因为是自己晒，能掌握时间，也不会怕鱼搁坏而把鱼腌得死咸死咸，有咸鱼臭，我们只抹一点点淡盐，基本上就是鲜鱼，你瞧，鱼身上连盐霜都没有的。自己吃，还供给周围农家，送一点给城里的饭店。再问主人这是

文 / 公输于兰  
图 / 王震坤

## 那些与红楼有关的蟹宴

里吃的蟹是薛宝钗叫薛蟠弄来的吧，薛蟠差茗烟将宝玉从书斋骗出吃饭，也是因为这呆霸王得了“那么大的藕和那么大的螃蟹”。曹雪芹是景观创意大师，小小一场蟹宴就留下小丫头扇风炉煮茶、鸳鸯琥珀大丫头闹酒、熙凤平儿主仆蹭脸吃醋、黛玉坐绣墩钓鱼、众姐妹兄弟吟诗等许多场景，值得回味。但是曹雪芹也是隐喻大师，《红楼梦》中无一景无人无一物没有意义。大观园的螃蟹宴高潮是“菊花诗”和“螃蟹咏”。薛宝钗那几句“眼前道路无经纬，皮里春秋空黑黄。”“于今落釜成何益？月浦空余禾黍香。”才是这场筵席背后处境的真谛。在那时富贵人眼里螃蟹算不得什么好东西，不然史湘云也不会为了拿不出银子而用螃蟹请客了。而貌似横行霸道花样百出膏满肠肥的螃蟹，用贾母的话说这东西不是人人都吃得的，吃下去弄不好会积寒于内胸口疼痛，大病不起。而这些蟹，恰恰是大厦将倾未倾之时自己先不保的薛蟠弄来的。若有人在网上将红楼螃蟹宴的意象内涵传播得人人皆知，还有人会攀附它为自家店里卖的大闸蟹做马甲吗？

再说，作为一个真正喜欢吃蟹的美食家，曹雪芹是深知原滋原味的妙处。《红楼梦》中描写的大观园里“白富美”们吃蟹，她们是把剥壳吃蟹视为乐趣。如“凤姐把剥的蟹肉让与薛姨妈，薛姨妈不让并说，‘我们自己拿着吃香甜。’”早几年沪上酒家刚刚兴起秋季推蟹宴的时候，也有一些小门小户的店只以正宗阳澄湖或者太湖蟹作由头，招徕顾客，生意竟然也不错。我曾听一位小老板说过，最绝的是常常会出现一人独来食蟹的场景。这些食蟹老饕往往只点雌雄各一的蟹一对，温一小壶黄酒，有的连姜醋都不要，只为吃出蟹的真味，吃完就走人。

蟹吃到这种境界，可谓得道。

文 / 戴一鸣

## 鳃鱼风味鲑鱼披萨吐司

吐司，把卷心菜铺在番茄酱之上，加上半融化的芝士，最上方加上鲑鱼末，撒上帕尔玛干酪，放入烤箱，调到1200瓦烤2分钟，出炉后还可以按照喜好加上辣酱，一道视觉和味觉并重的美食就完成了。

在《花的懒人料理》中，驹泽花自制美味的种种过程，都在阐释一个道理：把自己照顾好是女人毕生的功课，同时要心灵手巧，做个健康快乐

文 / 刘红

## 太阳的味道

啥鱼，他说是“推浪鱼”和“海鳗”。一尺来长的“推浪”鱼干是二十多块钱一斤。我们买了几斤，包里竟一直有鱼干香。

其实不少食材是由太阳晒制的。我在江苏常熟的外婆常常晒“菜花头”。就是油菜花还未开花时，把五六寸长的菜花薹摘下，洗净后放在开水里焯一下，就摊放在太阳下晒，这空气中就飘起一股菜香。晒了“十几个”太阳，“菜花头”干后就贮藏在瓮里。吃时用冷水泡一泡，烧红烧肉时放一些在里面。小时候少有肉吃，外婆就“清蒸菜花头”，泡过的“菜花头”切细一点，放点菜油和盐，清蒸，味道极本真鲜美。常熟毛豆干，也是太阳晒制的小吃一绝。秋天时，毛豆上市太多，买来带荚的鲜毛豆，洗净用盐腌制一夜，第二天，把毛豆煮熟，然后放太阳下晒。晒得毛豆荚成为温暖的驼色，手捏着发出脆响，就可以放在瓮里，过年时做零食小吃。从脆响的荚中剥出豆粒，那豆粒金黄有些皱榻，吃着有嚼劲，鲜美回味无穷。在剥豆荚时自然就想起秋天的田野，想起毛豆秆，想起泥土和劳作的人们，更有意味。

扬州小调中有一句“怪怪咙嗒咚”，最近我在上海也尝到了“怪怪咙嗒咚”的农家菜。听朋友说，这家菜馆追求田垌农间的自然淳朴，每种食材都由老板夫妇亲赴产区精心挑选，他们说：“给顾客烧菜是要对得起良心的。”可惜这个朴素的道理，已被不少商家丢到了脑后。

从地铁三号线虹口足球场步行几分钟，来到广中路上的“怪怪咙嗒咚”饭店。据说这里的镇店之菜是石锅牛蛙烤螺蛳和碳烤猪手，我还是第一次听说牛蛙烤螺蛳这样的混搭，店小二有几分得意地介绍说，这是老板在一次醉酒中创造发明的。“清炒螺蛳”是好酒人的筷下名菜，但在寒冷天气，这道菜上桌后不久就会冷却，再好的热菜，变作冷盆后也让人提不起食欲来。在一次醉意盎然中，老板吩咐厨师将冷螺蛳倒入石锅牛蛙中回温。在石锅热气升腾的瞬间，两种口感瞬间结合诞生出一种神奇的味觉体验，老板与酒友连连赞奇，将螺蛳吮了个精光。酒醒之后，立即进行新菜开发，出品了上海滩独一无二的牛蛙烤螺蛳这道混搭菜品。肥美的清水螺蛳，在鲜香牛蛙肉块的滋养下，加上底料的作用，浸润出浓郁的汤汁，食材的香味被完全诱发。而石锅烹调，又熨帖地保存了营分 and 各自的原味口感，整锅美食层次分明、营养均衡、鲜香绵嫩。咬一口，吮一下，汤汁从食材中满溢而出，味蕾瞬间被彻底征服。

另一道镇店金牌美味，是每日限量供应的碳烤猪手。每只猪手都要走三次沸水，经数十道工序的细致处理，而后在近百种中药香料调制出的卤水中浸泡12小时，让味汁充分进入猪手的纤维和肉脂。而这神秘的“百香卤水”，由老板娘每天清晨五点亲自在配料间配比调制。卤过的猪脚再烧制入味，并阴干于通风之处，等待表皮自然冷却之后才取下待用，因为任何人工手段让它加速风干都会破坏猪手的口感及肉质。最后，每只猪手采用果木烧制的木炭炙取，聚其果木之香气，凝结碳烤之厚重，待文火烹炙猪皮纹理逐渐饱满，表面皮层金黄香脆后，充满火焰奇香，外酥里嫩，脂溢味浓的“碳烤猪手”才算最终大功告成。

“怪怪咙嗒咚！”一顿大餐之后，结账时更让我感觉物超所值。从此，我与“怪怪咙嗒咚”的偶然相遇，也逐渐成为了定期的相会。

## 戏说真味

文 / 彭武胜

## 素食清雅

吃素本来只是吃的范畴，但古人却把吃素跟人情联系在了一起，人最早吃素不为别的，是为了尽孝。家中父母去世，子女就应在一年内戒吃荤腥，以示孝心。还有一些隐士，吃素是为了修行和出世，素食清茶，性情淡泊，清风明月，流水琴声，一派清雅。

其实，素食也是美味。江南水乡，豌豆刚刚上市，在瓷碗里放一些嫩豌豆尖，倒入滚热的开水，只消放一点盐，捞起来吃，便是清甜可口的美味。还有土豆，放在锅里蒸熟了，蘸上酱油，吃起来齿颊生香。萝卜生吃，脆甜多汁，比酥梨还要可口。古人追求居有竹、食有笋，吃素食的生活，只要环境和心境相宜，也可以赛过神仙。

素食做起来要很细致，才能吃出真正的清香。土豆丝和胡萝卜丝拌在一起，加入淀粉，做成双丝饼，山药和糖在一起做出拔丝山药，都是香喷喷的美食。还有白菜做的泡菜，也挑逗着人的食欲。

还有人别出心裁，用豆制品做出所谓的“酱香肘子”，用香菇做出所谓的“麻辣鱼”，用藕做出所谓的“五香骨头”，用黄花菜做出所谓的“烧鱼丝”，完全能假乱真，美其名曰“素菜荤吃”。素菜荤吃就好比让迟暮的美人刻意化妆，即使化得再好，也没有光洁的肌肤和明亮的眼睛了。用素菜做出的所谓“荤菜”不论多么像荤菜，味蕾也会清清楚楚地表明，那是青菜，那是豆制品，那是黄花菜，那是藕，它们并非荤菜。

那些整天自诩喜欢吃素却经常大肆“素菜荤吃”的人，其实是在展示一种内心的虚伪，这种做派实在让人感到有点可叹。

本埠特色

舌尖上的「怪怪咙嗒咚」

文 / 阿汤