

劲酒健康美食推荐——

经典本帮上海菜

100多年来，本帮菜海纳百川、兼容并蓄：徽菜的浓油赤酱，粤菜的精致清鲜，鲁菜的考究大气……“八大菜系，十六帮别”的“秘诀”经本地化改良后，形成了现在本帮菜深得人心的独特风格。本帮菜到底吃啥呢？就让劲酒与你一起进入这本帮菜的美食天地吧。

在本帮菜中，有几道是在家中做不好的，一定要到馆子里去吃的，比如青鱼秃肺、糟钵斗、虾籽大乌参等本帮经典名菜。像青鱼秃肺这种老克勒们菜单上的头牌，不要说在家里做了，现今的本帮菜馆中都很难觅其踪迹，如果幸运的在菜单上发现了，当天那是肯定吃不到，至少提前几天预约，到底几天呢？这还说不准，因为要让店家选到适合做此菜的新鲜青鱼的肝那得需要时间和运气。这里可没写错，青鱼秃肺的主料就是青鱼的肝，而不是它的肺。据说这一道菜得用15条青鱼的肝，且对季节和鱼的重量有一定要求，至于口感不太敢描述，省得把诸位看官的馋虫勾出，开始那不易的寻找和漫长的等待。

本帮菜的大厨们确实了不起，可以把原本丢弃不用或难登雅堂的下脚料，做成色香味美的经典菜肴，着实让人佩服。糟钵斗也属于此法中的著名佳肴，其实这道菜属于古董级的名菜，相传始于清嘉庆年间，本地名厨徐三擅煮“梅霜猪脚”，就是用猪脚裹腌加糟制成，后又不断升级，加入猪耳、脑及猪内脏装入钵斗中，糟钵斗开始名声鹊起。近百年来，经历代的本帮大厨们不断的改革，精选了猪内脏，制作也更精细了，独特的风味让这道经典菜式不仅即刻就能唤醒老吃客们味蕾深处最佳的美味记



忆，还有让你停不了筷的魔力。虾籽大乌参，十足经典的本帮重口味菜。滚滚烫、糯糯、鲜味是虾籽大乌参的写照。关于这道菜，还有个从他处听到的来历。抗战时期的上海，由于战争的关系，对外贸易中断，法租界里经营海味的商铺无法将一批原计划销往海外的大乌参运出，导致囤积。当时德兴馆的著名厨师杨和生获悉后，采购了一批，并用本帮技法进行烧制，从大乌参的选择、涨发至烹饪，包括对虾籽的选择、份量的搭配……反正在多次试验后，虾籽大乌参终于出炉并一炮而红。后由杨和生的徒弟李伯荣传承了此技艺，他与徒弟们一起把这道菜又推上了一个新台阶。有人说虾籽大乌参在本帮菜历史上具有划时代的意义，如果说以前的本帮菜还是作为精致家常菜的范畴，那白打有了这道菜，本帮菜开始登

入大雅之堂。所以，“重磅”两字绝对适合虾籽大乌参。如今，本帮菜已有了“选料精细，讲究火候，粗细兼长，四季分明”的鲜明标签，更在“营养食补、味道多元”上研发创新，本帮菜的滋味怎教人不喜爱！

“劲酒”本帮菜地图：

若说起上海经典本帮菜，很多老吃客第一反应就是老饭店。位于城隍庙的老饭店有“本帮菜源头”之美誉，这个名头可绝非浪得虚名，经历了136年炉火间的粹炼和锅勺间的磨砺，老饭店本帮菜看传统烹饪技艺在2011年获评上海非物质文化遗产。在老饭店里不论是那用3种酱油3种糖，入口甜“收口”咸的油爆虾；横切72刀，竖切72刀，1999根吹弹欲断的扣三丝；不放淀粉，靠火候滚煮烧出浓稠“自来芡”的红烧鲳鱼；外表肉身酥嫩脱骨，肚内糯米胶汁充盈的八宝鸭。还是人人皆知，家喻户晓的那道虾籽大乌参，保管你能吃到正宗的本帮美味。甚至是外面吃不到的青鱼秃肺，只要在对的时节，提前预约，让饭店有充足时间准备，吃到这道珍稀佳肴也不是不可能完成的事了。

一碗泡饭

前两天有朋友来上海游玩，中午请她们外出吃饭。点菜时，特地叫了一碗菜泡饭。朋友一边吃得津津有味，一边问我：“上海人是不是都喜欢吃泡饭呢？”这一问，倒令我想起小时候吃泡饭的情景。那时每天的早餐大部分会是一碗泡饭，妈妈把隔夜饭从电饭煲里舀出来，加些白开水，在煤气灶上烧开，几分钟就烧好，相当方便。特别是这碗清清爽爽的泡饭，无论是配斜桥榨菜、广合乳腐、还是苔条花生米，都是很舒服的一餐。有时候配上妈妈买来的油条，若时间来得及就用剪刀剪成均匀的长短，倒点酱油蘸着吃，那滋味真是好啊。个人觉得，泡饭是个四季都适合的早餐，冬天早晨的一碗泡饭叫人吃得热融融，而在夏天，清晨一碗泡饭人肚则是清爽又开胃，你是否也有同感呢？

泡饭在上海人的锅中，也会翻不少花样经来。比如菜泡饭就是其中之经典，菜泡饭更适合中午及晚上吃，在烧泡饭时加入小青菜、香菇、火腿，最好在加上一调羹猪油，一碗端上桌那股扑鼻的香味，真是一极棒。只可惜，现代人怕胆固醇高，早已经和猪油say goodbye了。其实想想，倒也不必如此，多做运动，调整好饮食结构，适时适量的吃一些，也是无妨的。

读者：刘丽琳

“劲酒”健康美食大家说

自从发出“劲酒”美食互动信息后，不少读者发来了自己的美食故事与我们分享。如果你也想加入，请将以上这些“有劲”的内容及你的联系方式发邮件至

lesleycat@163.com

邮件请标注“劲酒健康美食推荐”，被选刊载者还可以获得“劲酒”小礼物一份。如果你觉得你烧的菜也不错，我们也欢迎你来稿说说你的拿手菜，记得一定要附上图片哟，“劲酒”民间大厨可能就是你！

本期“劲酒”美食大家说是来自一位家住杨浦区

的读者说说关于上海人爱吃的美味——“泡饭”。



劲酒

健康美食推荐

美食·春季养生入“口”

劲酒提示：理性饮酒
酒精度：35%vol