

劲酒健康美食推荐——

八宝辣酱与全家福

本帮菜令人唇齿回味的醇厚鲜香是许多人着迷的原因，要达到此种效果，对于选料和火候的把控是十分关键的。而如今的本帮大厨们在继承传统的同时，力求在“营养食补、味道多元”的角度进行研发和创新，力保本帮菜的本源之外，更要使其日益焕发更多新彩。

八宝辣酱，据说是早年上海路边饭摊上、寻常百姓家的“炒辣酱”经过改良后形成的一道上海本帮名菜。若能被改良的菜，大都代表着其有着一定的群众基础，而这道“炒辣酱”在当时的确受欢迎。总觉得大厨们有着敏锐的灵感，善于发掘隐藏在民间的各种美食，将一道家常得不能再家常的下饭菜，改头换面后继而登上了大雅之堂。话说这八宝辣酱，究竟有哪八宝呢？虾仁、鸡肉、鸭肫、猪腿肉、肚子、开洋、香菇、笋片等，其实有些“心机”的大厨还会加些其他的辅料，所以当你吃这道菜时，会吃到第九样，第十样甚至第十一样时，请别太惊讶，若吃到和上面写的八样有不同，也请不要感到愤怒，因为这道源于民间的菜，本就没有硬性规定非得有那八种食材，大厨们也会根据时令或者口感来进行选材搭配，增加一些创意的小惊喜，若能吃到倒也是饱口福的事儿。另外，八宝辣酱的酱可是最要紧的重点，有些本帮老馆会用三种酱料进行炒制，而且使用比例都不同，这些可都是不外传的配方。每次吃八宝辣酱都会有一种满足感，小小舀一勺放在嘴里，各种食材在咀嚼中带来令人应接不暇的口感，在一丝小小的清辣过后，清甜就会开始蔓延，接着，第二口马上会跟进。

总觉得全家福和八宝辣酱有点亲戚关系，因为这两道菜用的原料都很丰富，尤其是全家福，作为过年过节时的大菜，通常装在紫铜制的大暖锅里压轴亮相。酱鸭、猪手、竹笋、白肚、熏鱼、鸡、蛋饺、虾、香菇等食材一层层码放在锅里，这白菜、笋、粉丝和肉皮打底，但上海人爱吃这几样的人很多，身边就有位爱吃肉皮的老友，筷功了得，一筷下去，必能夹着她要吃的肉皮，还不会把菜的卖相搞



砸，崇拜之余也提筷落手，哎……只怪年少时，不听老妈言好好学筷功，略略有些差池也是在所难免的。有人说全家福既是菜又是汤，倒也觉得认同，丰富的食材赋予了其菜的特

性，而清鲜的汤则又让人不停举勺喂之。你中有我，我中有你，既个性突出又融合无比，那种由食物带来的幸福感，或许是全家福令人喜爱的原因吧。

“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！

“劲酒”本帮菜地图：

上海老饭店：

上海最著名的本帮菜馆用三种酱、十一种原料翻炒出来的八宝辣酱是其特色菜之一，香甜清辣不可不吃。

斗味：

斗味的全家福出自中国烹饪大师周元昌之手，也是“斗味”当家名菜之一，丰富的原料、素雅的色泽，搭配上清鲜的汤汁，十分出色，尤其是其团圆寓意，是很多家庭聚会必点菜式。

读书品酒乐无穷

平时与娱乐难以结缘，却酷爱读书，读书时又必须以酒相佐，十日一行之后小喝一口，小喝一口之后又翻页专心致志，书香伴酒香，氤氲其间，真可谓妙不可言乐在其中矣。这就是我一介书生怪癖之写照。

我读书读经典，品酒品佳酿，一则赏心悦目，二则修身养性。每每从书柜中取下一本好书，往往会爱不释手，而且要翻读数遍；一款好酒，倘若钟爱如意，往往不再移情别恋，从一而“壶”。也许是“读书如明镜”的一种使然，因此我特别喜欢读史书丛中的《汉书张良传》，比如每每读到张良与客椎击秦始皇于博浪沙时，我则会油然而生慨道：“惜乎，击之不中。”便畅饮一大口；当读到张良初遇刘邦于下邳，又道：“君臣相遇，其难如此。”接着又举杯畅饮一口，一个章节读完掩卷，一杯酒也就荡然，美意荡漾，惬意朦胧，欲罢不能，如此这般，堪称至尊享受。妻子窥见后常常捂嘴窃笑曰：“你这读书郎，竟将书籍视为下酒之佳肴，真属世间鲜见，说你是人中一怪并不为过。”听得此言，我则沾沾自喜且飘然笑道：“娘子所言极是。”因为我很喜欢汉朝文人杨雄的话：“熟读《离骚》，痛饮酒，方得为真名士也。”当然，我不是名士，只不过是——一介平民也。

以书佐酒，并非我辈享有，宋代朱熹极喜醉里释卷，并振振有词道：“譬如饮食，从容咀嚼，其味必长，大嚼大咽，终不知味，醉中读书读态怪”；明代史可法酷爱以书佐酒，谓之：“斗酒纵观廿一史，炉香静对十三经”；明代吴从先也有同癖，并建议：“读史烈传，宜吹笙鼓瑟以扬芳；读奸佞论，宜击剑祝以消愤”……瞧，先将读书与品酒合二为一，是何等的潇洒惬意！是啊，书捧至手中，酒徐徐入喉，少顷，探舌而抵，质感纯正，腻而不滑，芳香溢于唇之间；眯眼而闻，锦绣文章，爽而不浮，清雅蕴于胸膛之间。酒细品而后欢畅，顿觉心中生气勃勃，如听三春鹂鸣，人既薰而不醉；书默读而后生悟性，顿使眼界豁然大开，如对九夏芙蓉，心既开而情殷。此等享受，只可意会而不可言传也！

读者：杨建明

美食·春季养生入“口”



劲酒提示：理性饮酒
酒精含量：25%vol