



老饕论道

昨晚，弟弟一家来看爸妈，就在附近的延安西路上一家海鲜饭店吃饭。这家饭店以平价海鲜为特色，厨师水平一般，无功无过。

包房最低消费800元，我们一共4大2小，就坐大堂的沙发座了。大堂的菜单跟包房里的是不同的，品种少，价格也比较低廉。我吸取了以前点菜失败的教训，认真地跑到海鲜区去现场点菜，看到鲳鱼比较新鲜，就要了一份，两条68元，其他的也看不中什么，又在菜单上点了4样热菜——酸汤肥牛、牛蛙、海鲜芋艿、炒空心菜，还有4样冷菜，汤是鸡汤。在选点心的时候，看到有黄鱼面，就点了一份。

冷菜中的酱鸭出人意料的好，鸭子似乎是风过的，肉质很紧，而且是刚刚蒸好端上来的，浓香扑鼻。鲳鱼银白发亮，港式蒸的，非常鲜美，大人小孩一抢而光。其他菜就乏善可陈了，连鸡汤都很一般。正在我感叹今天点菜又比较失败的时候，黄鱼面上来了。

黄鱼面是很大一窝。一上来没看到面条，就看到汤碗里霸气地躺卧着两条金黄色的黄鱼!说是小黄鱼，但实在是大，连“小黄鱼大王”老爸都感叹:接近大黄鱼了!黄鱼表皮闪亮，仿佛才从海上捕捞上来不久，身上划了几刀，露出白玉般的鱼肉。黄鱼下才是白白细细的面条，汤很宽，色泽浓白，两个配角——星星点点的黄绿色雪菜和玉色的笋丝，羞怯地点缀着这碗面。老弟是个大吃货，鸡汤是为爱喝鸡汤的他点的，可他只瞥了一眼，发现汤色不浓，就没碰过。该黄鱼面上来，他竟然拿出专业相机，咔嚓咔嚓照了好几张后，才允许大家动筷。

盛上一小碗面，挟上半条鱼，细细品尝。鱼的确极新鲜，鱼肉一束一束的，细嫩而富有弹性，入口即化。面条软硬适度，十分滑爽。喝一口汤，也是又鲜又浓，雪菜不多，但恰到好处地把黄鱼的鲜味吊了出来；这季节没有笋，估计是冷冻的，但作为雪菜黄鱼面中的“小清新”，也是不可缺少的。我评判道:这汤味道浓郁，一定是用高汤加入黄鱼煮的，而且煮了很长时间。老弟说，说不定就加入了那个他不待见的鸡汤!

大吃货看着这一大窝面，乐呵呵地说:你们先盛，等你们吃完我就吃大碗里的。女儿和3岁多的小侄女也吃得亦乐乎。我警告老弟:你如不盛，估计等会大碗里剩不下什么。他连忙也捞了一碗。等我吃完了自己的一碗抬起头，面前的大碗里几乎空了。侄女还想吃，爷爷帮她又捞了最后半碗。

在如此平民化的饭店，吃到这样的黄鱼面，也可以说是“惊艳”了!估计是因为食材新鲜，厨师超水平发挥。

对了，忘了说这碗黄鱼面的价格了——38元!

吃出一朵昙花

在江洋畛流连一整日，下午茶选在东坡居最惬意。西湖的好，浓妆淡抹总相宜的水光山色是她天生丽质的外在表象，西湖十景之无一处无来历的人文积淀才是她内在的精魂。以这一种天人合一的景观特性来观照江洋畛杭帮菜博物馆，东坡居算得上是畛上最得西湖神韵的处所。

起名“东坡居”便是大有讲究。杭州人对苏轼的情感有别于其他任何历史名人，这一点在林语堂《苏东坡传》里讲得最明白：“杭州像是苏东坡的第二故乡，不只是杭州的山林湖海之美，也非只是由于杭州繁华的街道，闳壮的庙宇，是由于他和杭州人的感情融洽，由于他一生最快活的日子是在杭州度过的……他对地方建树良多，遗爱难忘，杭州人爱之不舍，以为与杭州不可分割……在你泛舟于西湖之上，或攀登上孤山岛或凤凰山上，或品茗于湖滨酒馆中，你会听到杭州本地的主人嘴边常挂着‘苏东坡，苏东坡’。”作为好官的苏轼，活在西湖的苏堤春晓里，作为洒脱淡定的文人苏东坡，则活在与杭州相关的锦绣诗词里，以及百姓酒菜饭桌上的东坡肉中。所以，杭帮菜博物馆只有将每一个空间都有面朝江洋畛自然景观大面积落地窗的餐馆赋予“东坡居”，方不辜负杭州人心中的苏东坡情结。



美味大看台

“舌尖上的中国”红遍中国之后，央视像是尝到了甜头，陆续推出多种美食节目，其中有一档节目用纪录片的形式介绍云南的特色美食，最让我难忘的还是那道云南风味小吃“过桥米线”。

据说过桥米线已有上百年的历史，如今遍布云南大街小巷的过桥米线店，有如百花齐放，品种无数，吃法无尽，纪录片对此细细数来，叫人开眼。过桥米线一般由汤、生片、蔬菜和米线四部分组成。趁着汤水最高温的时候将生片烫

门，设有铺着木地板的户外活动空间，悠闲的遮阳伞下，撑着些许藤桌椅，周边是江洋畛景致最美之处。正直秋高气爽云淡风轻的好时节，畛上的植物霜染后五颜六色的，野菊花一丛丛自由自在地到处开着，木栈桥下湿地小溪的潺潺声若隐若现，伴着或近或远不知名几儿的鸟的鸣啾。在这样难得的宁静里，不要忒多，只要上好的龙井一杯，略加茶点小食稍许，与朋友聊天、玩牌，或兀自上网、读书，一下午做个散淡的人，是一种奢侈的享受。

待到风气转凉的日落时分，回到厅里，在满壁霞光的玻璃墙内吃晚饭，你会点一桌大鱼大肉肥膩臃臃吗?不是不可以，菜单上样样有，只是若要对得起“闲情偶寄”这个厅名儿，还得是“蔬食第一”——这是李渔《闲情偶寄·饮饌部》的篇首语标题，彰显他“脍不如肉，肉不如蔬，渐近自然”的饮食之道，也是东坡居向这位在杭州居住过很久深谙生活美学的清代学人致敬的一道菜肴。

被叫做“蔬食第一”的其实是盐焗笋:一个象征黄土地陵的粗釉陶盆里盛满雪白的烤盐，里面冒着笋壳俱在的几只冬笋（若是春天，就换上更加鲜嫩的春笋）尖，背衬一座插着花枝的小山盆景，充满自然野趣。以为这笋就这样用盐焗熟那就错了。等到带上护手套，将温热的笋拿在手里，壳一层层褪去，发现笋芯里还填着将鲜肉与火腿调配在一起的肉丁。笋沾了肉味口感脆嫩滋润，肉取了笋的汁水而减了肥膩增了鲜美，这恰好深李渔《笋》篇所道“曰清，曰洁，曰芳馥，曰松脆”的蔬食之美，以及“笋肉齐烹”，“肉为鱼而笋为熊掌”，熊掌与鱼二者皆得的美意，诠释殆尽。

“蔬食第一”是《闲情偶寄·饮饌部》的导引，叫做“蔬食第一”的盐焗笋自然也应该成为在东坡居闲情偶寄厅吃饭人点菜的指南，沿着如此细腻的美食之道，点配山药的固始烧鹅、原汁原味的瓜姜海鲞、清鲜的都门水芹和忘肉黄芽(开水白菜的另一种做法)最适宜，一只金灿灿的蟹酿橙点出了秋的主题，最后来一碗虾爆鳝面，算总结了杭帮美食既奢亦俭、讲究巧工又追求自然本味的特性。

过桥米线

熟，且生烫的肉片先得放入生鸡蛋中裹上蛋浆，这样吃起来更鲜嫩可口。然后放蔬菜，最后再放入米线。食材在汤中充分搅拌后，就可直接食用了，味道自然异常鲜美滋嫩可口。汤水宽厚，米线滑润，再加上各色佐料，让人百吃不厌，不愧是一道不分地域老少皆宜的传世美味。

如今米线也登上了大雅之堂，上海的酒店食肆常常可以品尝到米线，厨师们也尽情发挥，加入色香俱佳的辅料，在宴席的尾声带给食客最后的惊喜。

扣肉是一种带有浓郁乡土气息的美食。香港导演李安在电影《饮食男女》中，借主人公之手诠释了扣肉的做法。做扣肉的诀窍在于蒸，与肉同扣的虽然是梅菜、豆豉、香芋、芽菜等全是素菜，却能与肉中的油脂珠联璧合，相濡以沫，最终以皆大欢喜地融为一体、风情无限而收场。

广东人做的扣肉是把整块的五花肉先煮熟，然后油炸，炸好后的肉捞出来用冷水激过，再切成大而厚的肉片，与香芋或梅菜相间排列蒸上许久，出锅后的扣肉热香袭人，肉味纯正，是难得的美食佳肴。四川人做扣肉喜用糯米垫底，将肉切成大薄片儿，放在大海碗底部，形状舒卷如花，再满满地放入拌了花椒和姜末的芽菜，放入笼屉急火猛烧，弥漫出浓浓的川香。湖南人做扣肉肥多瘦少，扣以黑而老的豆豉，一直蒸到油光激滟，吃起来咸里带着微甜，苦中带着甘美。江南人做的扣肉把五花肉细密地片出了千层，加上笋干，肉香和笋香如江南风景一般温润，含蓄而小巧。北方人做扣肉喜欢多加红色的腐乳，看起来颜色红艳，勾人食欲。

还有一种多味扣肉，与咸鱼、虾干、虾酱等咸香之物相配，咸鱼和虾干吸收了肉的香，吃起来真是美味无比。当然，做多味扣肉的五花肉片的下面也可以垫一些切得细细的芋头丝，出锅的时候，芋头丝已不是丝缕的模样，而成了芋泥，虽然不好看，但是绝对口味香甜。还有一道名为双分扣肉的美味，是把五花肉的肥肉和瘦肉分开，瘦肉细切，肥肉粗切，蒸时肉油流出，却不会变成烂酱。与肉配伍的有冬菇、马蹄、虾米、榨菜，上面放一个鸡蛋黄，彼此映色。虽是一味家常小菜，但做得好，味道却不输于世间的那些名菜。

独门功夫

黄浦江边品蟹宴

老饕们发现，今年大闸蟹的行情要比往年平淡。夏天持续半个多月的高温天，令大闸蟹明显减产，加之消费收敛，蟹价也有所跌落，但对老饕而言倒是品蟹的良机。

前些天陪外地朋友在浦东陆家嘴观光，华灯初上后就在滨江大道散步，观赏外滩，大有“良辰美景奈何天，赏心乐事谁家院”的感慨。随后移步至滨江大道上的名轩会所吃饭。橙黄桔绿时节，理当持螯赏菊，但我知道这几位爷性子急如猛张飞，叫他们用蟹八件按部就班地剥壳吮食，弄到最后肯定是乱嚼西瓜子了。好在名轩会所的菜单上有不少蟹粉菜，这个比较对他们的路子。此前我也知道，名轩的蟹粉佳肴宴在国内外享有极高的知名度，世博会期间曾经接待过24位驻沪领事。全蟹宴还被评为上海名宴一等奖。

前菜是“拂扇品三珍”，内容为奇异果蟹肉沙拉拼蟹粉黄金角，现拆的蟹肉被脆皮包裹成三角状，好似一把打开的泥金面玉骨折扇。再配上选用了时令的无花果、奇异果与蟹钳肉合制成沙律，口感清新，鲜美无比。紧接着上来的是热菜“碧湖金雀羹”，每人一小盅，蟹粉加上黄澄澄的秘制浓汤，配上清香的冬瓜蓉，入口嫩滑无比。

还有“琼枝盖芦竹”，此菜是名轩的长销品种，俗称“蟹柳芦笋”，蟹柳是从肥硕的蟹腿中剔出，条肉不散，肉质鲜美，富有弹性，配以翠鲜欲滴的芦笋，口感清淡脆爽，口味偏重的北方朋友吃了也称美。还有一道热菜也让朋友见识了上海人的精致，“游园如意灯”，炒好的蟹粉装在小南瓜里，远看好似一盏明灯，色泽金黄，蟹香四溢。品尝蟹黄的同时也可刮点南瓜泥来品尝，味道相当不错啊。

最后以一菜一点收尾，“吉时望东星”（东星扒配时蔬）和“船过江上亭”（案饭糕拼姜茶小圆子）。据服务小姐介绍，以上几道菜点都出自名轩新近设计的游园宴中的核心部分，游园宴中所谓的园，就是指名轩会所紧贴岸边的一方庭园，也可指黄浦江靠近南浦大桥这一段的美丽夜景。

第十五届 FHC 上海国际烹饪艺术比赛今天闭幕

11月13日—15日，上海市餐饮烹饪行业协会、华汉国际会议展览(上海)有限公司在浦东上海新国际博览中心(N3)馆联合举办“第十五届 FHC 上海国际烹饪艺术比赛”。本项赛事，长期致力于促进上海餐饮业的多元化、国际化发展，弘扬中华饮食文化、推动国内外餐饮业的交流与合作，是中国最重要的西餐烹饪国际性赛事。因此，每年都吸引了世界各国和全国各地的烹任专业人士及爱好者前来参赛与观摩，已成为一项极具国际影响

力的重要赛事。

今年的比赛除了面包制作、婚礼蛋糕、甜品、果蔬雕、开胃菜、主菜、牛肉烹饪、羊肉烹饪、鸡肉烹饪、海鲜烹饪外，还增加了现代中餐和中式点心展示，共有15个项目，国内外200多位选手报名参赛，角逐大奖。另外，为拓展餐饮调味料的使用，发掘烹饪新人，协会还联手韩国农水产食品流通公社在N3展馆举办专场“韩国酱类烹任大赛”，使用指定的韩国酱油、大酱、辣椒酱，烹制创新菜。这些比赛

为广大餐饮业同行提供一次极好的观摩学习交流良机。

比赛期间，上海市餐饮烹饪行业协会还特别与华汉国际会展公司合作，于11月13日组织上海佳友唯景国际大酒店、上海绿地万豪酒店、上海宝燕投资集团有限公司、洲海花园酒店、唐宫海鲜舫、上海1号在现场举办上海名厨盛宴，以展现上海餐饮业的风采。相信将会对进一步推动提升上海餐饮业的整体技术水平起到积极的促进作用。