



老饕论道

午茶阳光

文／唐羽

有一年去香港参加沪深港三城市文化论坛，会场安排在香港理工大学。大学没围墙，会场没保安，市民随时可来听讲并提问，互动的气氛着实热烈。

每天中午，年度主持人——近来在内地大大有名的梁文道——就在大学附设的酒店里安排大家吃午茶。圆台面，一壶茶，几盆菜，几道点心，有干有湿，有炸有蒸，填饱肚子没问题，又可交流会上意犹未尽的观点。据说以茶点来代替午餐在香港已成潮流，开在商场里的饭店酒家，午茶生意都不错。

沪港双城信息交汇很快，如今午茶也在上海成为时尚，写字楼里的白领在午餐时间像群鸟一样飞出去寻找物美价廉的茶点，网上这路信息很多，天天刷新，并有人打分。

淮海中路靠近西藏路的那段，过去都算八仙桥，菜场、书店、布店、南货店云集，呵呵，小吃店当然少不了，我小时候常去尝新解馋。如今此处高楼林立，楼里的酒店茶楼也满满当当，前不久与朋友去无限度广场5楼的新荣记吃午茶，再次领教广式茶点的丰富与精妙。

这家店由广州名厨主理，广式茶点做得相当不错，虾饺百年经典，但这里推出笋尖鲜虾饺，别出机杼，口感脆爽而有山野气息。澄粉是广式点心常用食材，和面后粘性不太足，很考验厨师功夫，但这里的松露菌饺做得玲珑可爱，半透明的澄粉皮子如琥珀一般有凝冻感，裹实了来自云南的野生菌菇。四角方方的饺子收十字口，顶尖粘了些法国黑松露碎末，珍贵的味道一口吞了，回味悠长。出彩的还有烧卖皇，慷慨地加了橙红色鱼籽，我连进三枚，细细品尝鱼籽在口腔的快感。肠粉的好坏关乎饭店的口碑，这里的牛肉肠粉和鲜虾韭黄肠粉炒得都很好，有弹性，有馥气，够味道。

烘焙房里别有风景，置一只明火烤炉供晚上烤鸭子用，燃料是特地从北方运来的枣木，烤成的鸭皮带有果香。但中午不供应，我们只得望炉兴叹，但又想掂量一下烘焙房的水平，就点了一道鹅肝酱叉烧酥。果然酥皮千层松脆，馅心却如溏心鸡蛋一样诱人，入口即化。

湿点，我们点了生拆鱼茸粥，纯粹而鲜香，比平时吃过的艇仔粥更胜一筹。意外发现这里还有来自临海的家常美食，一打听后知道，老板原来与临海有渊源，所售海鲜和蔬瓜直接从码头和田头批来，保证新鲜。那么就点了几道小海鲜，比如不去鱼鳞的干煎东海带鱼、干煎三门青蟹、金沙九肚鱼——宁波人下饭的龙头烤，就是用九肚鱼下重盐腌后晒干的。对爱吃泡饭的上海人而言，此物最相宜！

临海扁食就是馄饨，只是馅心少了些。临海麦蚶，类似面疙瘩，长而细，如小鱼，以小海鲜为汤底。我去过临海两次，入夜后就找路边小店解馋，厨娘当街做，是为古镇风情。老太姜汁调蛋是一道甜品，过去渔民下海讨生活，易受风寒，泊岸后，贴心的婆娘就送上一碗热腾腾的姜汁调蛋接风驱寒。此物自家也可做，挤鲜姜汁与鸡蛋一起打散，加红糖汁上笼蒸，趁热吃，香甜而微辣，嗜食大闸蟹的朋友不妨一试，当比普通姜茶有情调。

挑一张有阳光的桌子，一壶茶，几碟茶点，甜品不要忘记，所需无多，饱餐一顿而回办公室继续努力，白领的下半天应该是给力的，也是可回味的。

老饕游记

老朋友葛骏打电话：“老师啥辰光有空？过来吃饭呀！”正犹豫间（他一直在川菜馆上班，而秋天宜少吃川菜），他又再三劝说。原来他近日到新世界大酒店履新，餐厅又是“品味江南”，我的兴趣来了，约了礼明弟，七弯八弯到广西北路牛庄路口的酒店去一探究竟。

冷菜上桌，十分养眼，嫩绿的爽口拌苦菊，墨绿的私房酱黄瓜，酱红的老上海熏鲳鱼，以及绿、白、黄、红相间的三岔猪头肉。苦菊第一次吃，洗得清清爽爽后用酱油一拌，确实爽口。酱黄瓜可不是酱菜厂批量生产的酱瓜，而是酱味浓浓，咸味不重，齿感特脆。熏鲳鱼是将鲳鱼炸酥后，再沃以酱汁。而“三勿精”的猪头肉以香菜为伴侣，是一种满足的味。好味道在嘴里弥漫，黄瓜和熏鱼上的酱汁确实可称“私房”，甚至可申请专利。交谈之下，得知女老总的先生也是婺源人，一旁的礼明弟说，怪不得餐具这么漂亮，一定是从景德镇订来的。因为我们婺源和景德镇是近邻，家用的瓷器都是景德镇的。说话间热菜也已陆续上桌。

一个黑黑的带火的三足汤锅里有白白的条形食物。女老总叫我猜猜是什么，我说，大概是豆腐，但进嘴一咬，又不像全是豆腐，女

美味大看台

转瞬间的美味——手握寿司

昨日正愁晚饭吃什么时，看到板长寿司门口依旧排着长龙。板长寿司的走红与TVB电视剧《鱼跃在花见》有密不可分的关系，除了电视剧的热播引来了不少客源，其中手握寿司自身品质也使它保证了至今依旧受到大众喜爱。到底什么是手握寿司？它又有怎样的美味？

学做寿司，满三年方可出师，仅练习握寿司饭就得两个月。“握寿司”利用阴力将饭握

七滋八味中的鱼香味是川菜味别中的重头戏之一，龙门阵议论得最多的便是鱼香肉丝，它有基础“入门”的难度，又有让名家大显身手的题材为杰作，有如京剧“四大名旦”梅兰芳、程砚秋、尚小云、荀慧生唱了一辈子的《玉春堂》。不少前辈师长告老回家，念的还是鱼香肉丝的经，烧了一辈子，还是未能将鱼香肉丝烧得如意……

鱼字当头，香在其中，鱼香肉丝究竟是什么滋味的味型，好比上海人所形容的“大闸蟹乘飞机”，在空中寻味。川菜厨师有泡椒腌制小溪河的传说，业内也曾有过“鱼辣子”的名称，谁也不曾吃到过其味究竟和鱼搭上多少界？“天晓得”。上海最早的下江名厨有：“一王、二向、三萧”的“三甲鼎”排位（即王炳成、向春华、萧长发），继后，三十年代涌现“四大流派”（即向春华、辽海澄、何其林、颜承麟）建立了海派川菜的体制。继后又诞生“四小流派”（即朱根泉、陈桂芳、何其坤、尹阿大）为继承，新中国建立前后又派生了“一龙二凤”（即何其坤、杨平章、冯文宾）领军川坛。此外，在“全盛时期”的三十年代末到四十年代初又动用了正宗川菜的代表，成都坐头把交椅，誉称“伶界大王”的王少卿，坐镇小花园川菜馆统领川坛。早年的这批名流，烹调鱼香肉丝曾各出奇招，大多文章还是做在泡椒上。顺带的泡椒虽说质优，是否用鱼腌制过？又是一个“天晓得”。有的因地制宜用小河鲫鱼加葱姜和泡椒熬成汤，炒鱼香肉丝起锅时淋上几滴油，以示正宗。几滴油流到“龙门阵”犹如川剧的“变脸”，加了“扬州小调”，上海川帮和发源地的不同处，是“由扬入川，由京入川”的厨师占了绝大部分，一经合唱，很是闹猛，连正宗的川厨也



有啥吃啥

老总告诉我，这是虾茸、鸡蛋清和豆腐共同制作的，故名“鼎汤虾糕”。那汤真是叫鲜。吃得差不多时，每人上了一条野生鳊鱼，翠绿的“秧草”打底。秧草是嫩草头，长在江堤上的野菜。40年前我在淮北吃过的野生鳊鱼，就是这个味。肉汁炖萝卜，经霜萝卜已经很甜了，再加（苏北黑毛猪）肉汁来炖，十分入味。最后每人一碗用“跳面”下的“锅盖面”（镇江名片之一，有“面锅里面煮锅盖”之说）。吃到打嗝了，葛骏说，老板在镇江有逾万平方米的酒店，天天到上海来进海鲜，顺便将鲜和农家好食材带过来。所以这边一部分菜不是天天有，只好“有啥吃啥”。我们兄弟俩同声叫好。

旧时多少豪杰进店便问有什么，小二答完店里所有的酒、菜后，豪杰吩咐：“拣好吃的上，再切五七斤牛肉，烫几壶酒来便是！”这叫有啥吃啥。到得清平盛世，进门不必看菜谱，只需报出燕翅鲍、老鼠斑、肥鹅肝、鱼子酱、XO酒，自有现代小二一一呈上，大款、大腕傲称“吃啥有啥”。不过，据区区所知，其中有益无害的食材犹觉不多。像这家店那样“有啥吃啥”，而且慢慢品味，笃悠悠享受，对于吾侪“蜻蜓吃尾巴”者来说，还是蛮实惠的哟！

文／戴一鸣

文／戴一鸣

成形，令饭粒松软，入口即溶。选米也有秘诀，寿司饭要用品质高的珍珠米，米洗过三遍后，还得用清水浸泡1小时，煮熟的饭就更松软。白菊醋则能让饭变得更黏稠。鱼生要够新鲜，师傅还会在鱼生底部涂上芥末，搭配自家调制的酱油，提升鱼的鲜味。

手握寿司需用自然生长的稻米和最新鲜的鱼生，寿司的生命如同樱花般短暂，最佳的味道也只在转瞬之间。

大师谈吃

面面相觑，反正谁的资格老，谁的分量重，谁的嗓门大，谁的店面大，谁的底气足，好像谁就是老大，正宗的川菜大师反而很是低调，尤其是坐交椅的宗匠大师。老话一句，学到老而学不了。

早年的锦江饭店由金陵东路南迁茂名路，厨房设在底楼，我的客师朱之斌师傅曾讲述过，底楼厨房炒鱼香肉丝三楼窗内能闻到香味。当时我也曾似信非信，认为是“龙门阵”吹吹而已。不意四川之行考察，正巧成都体育馆在搞烹调表演，我和上海技术中心的同事们安排在三楼一角，处于下风，果真鱼香肉丝的香味扑鼻，牛皮不是吹的，买账！成都之行免不了要拜会一代宗匠张德善大师，此老会讲能做，一肚子的菜经，他将鱼香肉丝的来龙去脉讲述得很是贴切：川地水深流急，鱼苗难以寄生，人们见水思鱼，想吃鱼而没的鱼，厨师取名鱼香炒肉丝为“一招鲜”，味道好吃就是，归根到底是“无鱼胜于鱼”。

老法的鱼香肉丝香气很足，这其中的“鼎中之变”，奥妙在于传统“急火猛炒，一锅成肴”的烹调方法。业内称为“煽”，先将锅烧热，放适量油，将肉丝用水豆粉拌匀称为“埋菜”，下锅炒散，放在锅边，余油将姜末、蒜泥、泡椒丝炒香，加郫县豆瓣酱炒“翻沙”出红油，将肉丝拨入锅中央，将兑就的料酒、酱油、白糖、米醋、味精、水豆粉下锅，“急火猛炒”，同时随手再加一把香葱段继续“猛炒”，自然是越炒越香，这香不仅来自“小料”，其中还有“醋熘”的焕发。炒鱼香肉丝不单是调料的比例和火候的把握。“出手”对平衡二者之味的和醇十分重要。厨师讲不出化学反应的道理，凭经验有的起锅补几滴醋，也算是“鼎中之变”。现今的鱼香肉丝都用鸡蛋干淀粉和盐“上浆”为半口浆，采用“低温过油，旺火速成”的“滑炒”，优点显而易见，肉质鲜嫩，油量亦可控制和把握。以“亮油包汁”味在其中为准。我师傅沈子芳生前教我的鱼香肉丝以王少卿亲传的成都派一脉，口味以“香辣酸鲜，略带甜味”的

以上海之大，上海之深，美食之浩瀚，品种之丰硕，何种食物最能代表上海这座城市中平民阶层的精髓和文化呢？我以为，不是阳澄湖大闸蟹，不是虾肉小笼包，最能担当此任的，当属那碗——泡饭了。

如今，上海平常人家的众多菜肴正成为高档饭店酒肆中的招牌菜肴，毛蟹年糕、雪菜毛豆、红烧蹄膀等等。其中也有泡饭，但进入职业饮食场的泡饭，其实是整了容的，像所谓的菜泡饭，味道鲜丽，内容复杂，油头粉面，哪里是上海平常人家那一碗早餐模样。更有基因突变的虾肉泡饭，可惜了弄堂里厢小家碧玉的清纯。

上海人家的泡饭是昨晚夜饭后的剩粮，第二天早上放入锅中，用饭勺小心地将饭块打碎还原成米粒，然后冲入冷水稍稍浸没，置上煤气灶或者煤球炉点火熬煮。一边小心照看火候，一边大声招呼孩子起床。在孩子穿衣洗漱之际，便将那锅热气腾腾的“劳什子”盛入小碗放在饭桌上待凉，再端出那些剩菜或一碟碟萝卜干榨菜酱瓜，一家人围过来“呼呼噜噜”食用。

做泡饭，吃泡饭，最能体现上海平民家庭的亲密关系和家庭生活氛围。吃泡饭是吃不出感情的，而有了感情或者亲情，才能把那碗泡饭吃得津津有味，把个灵魂和身体吃得满足饱暖。你想想，泡饭是用昨晚剩饭做的，拿来一早起床后吃的，所以这做泡饭人和吃泡饭人之间的关系，彼此在心理、地理上，会是怎样一种距离。

泡饭和粥外观上相近，但本质里不同。后者是用大米加水，先大后小用火一通煮，属于直奔主题那种，且粥算不得主食，需要馒头等厚实的食物支持，只能算配角。而泡饭绝对是主食身份，用来管饱。做、食泡饭的过程婉转悠然，有着江南丝竹的韵味，用的材质虽绝大多数是粳米，但照样做得出醇厚纯正的口感和味道。

要真正领略上海人的大众文化，不是看外滩，而是去弄堂。要体会解读“阿拉”的精神世界，一定要吃一碗上海人做的泡饭。

文／徐正才

趣谈川菜中的鱼香味

特点定“格”。我的恩师会唱京戏能说评弹。借鉴唱戏善于改良，他老人家，将“小料”葱姜末改为葱姜丝，姜不能超细，否则结团，葱以青白各半中段切丝炒就后碧绿生青味又佳，或许是受“海派”戏曲的影响，“沈派”的鱼香肉丝加了一成（即10%）冬笋丝、香菇丝和业内称五彩红的泡椒，黄的姜丝，绿的葱丝，白的冬笋丝，黑的香菇丝。当年曾遭“龙门阵”非议。第二届全国烹调大赛，四川省以鱼香肉丝“亮相”，久负威名，吸引了全体评委的关注，这届大赛评委分四桌，结果人人称赞，个个叫好，但分数还是不尽如人意。原因是菜的本身容易扣分，加上众口难调，再好也无缘金牌。福州的海蚌汤，温州的清汤鱼丸，只要汤预制好，评委很难挑出毛病，连续几届均获金牌，成为佳品。

鱼香是川菜的一大味别，几乎所有原料都可制作鱼香菜肴。川菜的鱼香味从大处来说属于“荔枝味”的类型，此菜的辣味是相对重的，由于中和于酸辣，况且又是上口不辣而回味辣，加上香气诱人，辣得很上口，而且很上品，久负盛名而不衰，连不吃辣的，也可以来两口，有的还会上瘾。

鱼香的系列产品多得无法统计，反正什么原料都可制作鱼香菜肴，略举几例：鱼香鱼丝和鱼香全鱼，以鱼名烧鱼颇有意思，前者滑炒，烹调时可以放少许胡椒粉；后者的烹调方法可以采有“炸熘扒汁”风味更佳，烹制鱼香鲃鱼卷、鱼香墨鱼卷、鱼香海螺、鱼香鲍鱼汁，包括鱼香蜗牛，除了加胡椒粉，烹制时芡头要重一些，“包汁”和快速成肴是关键所在，鱼香“猪八件”中的名菜如：鱼香肚尖、鱼香圈子、鱼香腰花、鱼香猪肝、鱼香猪心、鱼香口条、鱼香鼻冲、鱼香顺风耳、鱼香水发猪蹄筋、鱼香节节香……因料而异的制作技巧各有神通，形成流派：鱼香菜心、鱼香莲花白、鱼香韭黄等鱼香素肴名菜大多以肉丝为辅料加以烹制，风味很是独特。