

# 菜汤面

文 / 王鸣光

菜汤面有烂糊面的朴实，有阳春面的清雅，是集两者之长。

烂糊面里大多是放寻常而廉价的青菜，菜汤面也将菜梗、菜叶、菜心统统放在一起，与面一起煮。菜汤面是挑小青菜，去掉外面叶片，留下玲珑窈窕的菜心，先在开水里氽，然后在油锅里翻炒片刻，使其既碧绿生青，又有油水，等面煮好后，放在面条上的。这样面是面、菜是菜、汤是汤，清清爽爽，不同于“烂糊”。

于是这就有了阳春面的清雅。阳春面，不仅名字雅，色调也雅：清白的汤，清白的面条，碧葱葱茏的面点。菜汤面色调也雅，清白的汤、清白的面条，上面是排列

齐整的青菜心。比起阳春面那些葱花来，青菜心就绿得大色块的，盎然的，醒目的，而且内容、口感也都比阳春面丰富。

菜汤面与阳春面的共同点是特别讲究面汤。李渔《闲情偶寄》曰：“味在汤里而面索然寡味，应该是汤在面里然后面才有味。”面条捞起，上有淋漓高汤，那面才有味。汤的熬煮，除了用猪的后大腿骨，上海人叫作汤骨，考究一点还要加黄鳝骨、虾吊鲜。熬好后沉淀，然后汤才能鲜、油、香、清。菜汤面的面条不同于阳春面的细面，呈圆柱状，粗壮、硬实、清爽、筋道。这样的面条，筷子一挑，便会滑落。定要用筷子夹住一根，送进嘴边，然后一吮，便哧溜进去了。这样的面条，更非高汤不可。

沪上闻名的德兴馆还在小东门时，它的对面，隔着中山南路，有一家名叫十六铺点心店，以吃面为主。店里的服务员一手能端三四碗面条来回行走，脚步轻快稳健，还抑扬顿挫地朝着厨房里吆喝道，“辣酱面一个，烂面，宽汤”、“双菇面一个，硬面、过桥”。厨房里会传出勺子敲铁锅的“当”一声，作为应答。这家店的菜汤面，碗特别大，直径起码约有六七寸，碗里清白的汤，汪洋一片。汤里粗圆的面

条，龙蛇盘踞一般。面上的菜心，全成碧绿一坨。它的价格只比阳春面稍稍多出几分钱，比其他浇头面便宜许多。比菜汤面清爽，比阳春面丰富，滋味又绝不输于其他的浇头面。我常去这家店，每次必吃菜汤面。

“无味调和、本味调和”，是烹饪的高境界。菜汤面，属于高境界的面。

阳春面基本绝迹，菜汤面也难觅踪影，大多放肉丝，称之为肉丝菜汤面，大约这样价格能卖得高一点。菜虽是青菜，但菜梗、菜叶、菜心混在一起，还要加葱花，乱七八糟一大碗。这样的菜汤面，既没有烂糊面的朴实，又失去了阳春面的清雅。奈何？



## 自制美味酱牛肉

文 / 胡万里

原料：牛腱子肉 1500 克，花椒、八角、桂皮、肉蔻各 10 克；小茴香、砂仁、香叶、丁香各 5 克；葱段、姜片、蒜瓣 50 克，以上香料用纱布包紧后用清水浸泡。

调料：盐 30 克、老抽 30 克、糖色 100 克（如没有可以用鲍汁代替，超市里糖色和鲍汁都有卖）、蚝油 30 克、黄酱 30 克、味精 15 克、鸡粉 10 克、花雕酒 100 克分两次用。

制作：

1. 牛腱子肉切块，去除筋皮、肥肉，放入冷水锅，放一半花雕酒，大火烧开后改中火，撇去浮沫，焯 3 分钟捞出放冷水中浸泡，洗去表面的碎肉残渣。

2. 焯肉的汤水油篦子过滤干净后放调料和香料包烧开，放入洗净的牛腱子肉，大火烧开撇去浮沫，再放入剩余的花雕酒改小火酱一个小时，根据牛肉的老嫩定时间，可以用筷子不时地扎一下试试看，如果没有血水透出就基本断生了。

3. 当牛肉酱到约八成熟时（用筷子可以扎入而不能轻松拔出）即可出锅了。

4. 把酱汤稍微放凉后，再把牛肉放入浸泡两个小时或一晚即可食用。吃的时候，可以用蒜泥、生抽、醋、香油调蒜汁蘸食，也可以直接把酱汤浇一些在肉片上。

一层层地烧饼酥脆无比，每次吃时，我都会一边吃，一边用手等着从嘴边漏下的一片片薄如纸片的饼屑，还有那香喷喷的白芝麻，不舍得浪费一丝一毫。

那时，父亲单位刚从下面水利部门抽调来很多人员。一时间，家属工作大多无着落，有些人就不安心工作。于是单位领导把位于大有街的一处空着的门口房腾出来，让这些



地方风味

## 黄桥烧饼

文 / 刘艳梅

家属开间黄桥烧饼店。一群跳出农门的妇女，再也不用日晒雨淋，因此干劲十足。打扫卫生的，收拾柜台的，不用人安排都抢着干。都说和地里活相比，真是一天上，一地下。

每天天还没亮，师傅就带领一帮妇女忙开了。揉面的揉面，调馅的调馅。取适量面粉，用猪油和成油酥，再取适量面粉，加入猪油、白糖，用凉水和成面团，再加入清水扎成稍软的面团，反复摔打后醒发片刻。取一个卷坯，用擀面杖擀至圆形，包入馅料收口捏紧。馅和酥分别用猪油和花生油拌面粉擦酥，因此特别鲜香，那个年代，生活条件不太好，平时人们很少吃到猪油。

经过烤箱烤制的黄桥烧饼，酥脆焦黄，外形饱满，色泽如蟹壳，香味扑鼻。浓郁的香味一下吸引来很多的客人，对于吃惯了煤炉烤制煎饼的农场人来说，什么时候见过烤箱烤出来的烧饼？人们争相购买着诱人的黄桥烧饼，感叹自己不出家门也可以品尝到风味小吃。

有位老师一边吃着烧饼，一边侃侃而谈，我们真有口福。当年陈毅、粟裕等直接指挥下的黄桥战役打响后，黄桥镇 12 农磨坊，60 只烧饼炉，日夜赶做烧饼。镇外战火纷飞，镇内炉火通红，当地群众冒着敌人的炮火把烧饼



煮妇经

## 巧洗带鱼

热水烫洗法：将带鱼放入 80 度热水中烫泡 10 分钟，然后放入冷水中，用刷子刷一下，鳞就会去掉。

清水冲洗法：如果将带鱼放入热盐水中浸泡一下，取出后再用清水冲一下，就很容易地把它之洗净了，洗过的鱼体变白，特别清爽。

## 巧洗虾仁

虾仁清洗不当会造成浪费，如果将剥好的虾仁放入一些干淀粉，轻轻揉搓，用清水洗净沥干，再放些淀粉揉搓，再洗净，如此反复三次，洗好的虾仁会洁白如玉，而且富有弹性，不易破碎。

文 / 百名

家庭菜谱

## 夏日祛暑食疗菜

文 / 茅伯铭

【油豆腐炒黄豆芽】

黄豆芽去根须洗净，油豆腐焯水后洗净切丝，一起入热油锅煸透，加生抽、白糖、清水焖熟，加味精起锅装盆。

【银杏百合炒苦瓜】

银杏煮熟剥壳去衣，百合剥瓣洗净焯水，苦瓜去瓤和籽洗净斜切批成薄片焯水。银杏、百合、苦瓜一起入热油锅煸透，加盐、味精调味即成。

【黄瓜番茄鸡蛋】

黄瓜洗净切柳叶片，番茄去皮和籽撕成片，鸭蛋加黄酒打散，葱花入热油锅爆香，倒入鸭蛋炒凝成块盛起。锅中再放些油烧热，下黄瓜片、番茄片煸炒，再放入鸭蛋，烹黄酒，加少许清水，加盐、味精调味后勾芡，炒匀，起锅装盆。

【海蜇金瓜丝】

海蜇皮浸洗净切丝，用冷开水浸泡后挤干。崇明金瓜洗净，对半切开，蒸 10 分钟，刮出瓜丝，与海蜇丝一起加盐、味精。麻油烧热，下葱花煸香，倒入海蜇瓜丝内拌匀装盆。

【白扁豆炒黄瓜】

崇明新鲜白扁豆粒入沸水锅煮熟，甜酱瓜洗净切丁，与白扁豆一起入热油锅煸透，加白糖、味精，淋麻油起锅装盆。

【丝瓜百合炒黑鱼片】

黑鱼中段拆骨去皮取净肉，批成片，用清水冲洗沥干，上蛋清浆。百合剥瓣洗净焯水，本地丝瓜刨皮洗净切滚刀小块，入沸水锅加油焯水，水发黑木耳撕皮洗净焯水。鱼片入五成热油锅滑油。丝瓜块、百合瓣、木耳片也过油，锅中油倒去，加鲜汤、盐、少许白糖烧滚，放入鱼片、丝瓜、木耳、百合再烧滚，加味精，勾芡，淋熟油起锅装盆。

【蚬肉炒蕹菜段】

河蚬浸养洗净，入沸水锅烫焯至壳张，剥壳取肉洗净。青梗蕹菜去嫩段洗净切丁，甜红椒少许切丁。葱姜末入热油锅爆香，放入蚬肉、菜梗丁、红椒丁煸炒，烹黄酒，加盐、味精、黄酒，勾芡，淋麻油起锅装盆。

【红豆鲤鱼汤】

鲤鱼刮鳞去鳃除内脏洗净，两面背部各切两刀。赤豆拣洗干净入高压锅，锅内加清水压酥。鲤鱼入热油锅加葱姜两面煎黄，滗出余油，烹黄酒，放入赤豆汤再烧滚，焖煮半小时，加盐、味精、胡椒粉调味盛入汤碗。

【解暑去湿杂粮粥】

鲜荷叶（或干荷叶，中药房有售）洗净煎块入锅，加清水烧滚煮成汁，去渣留汁。小米、玉米碎、薏米仁、黄豆、赤豆、绿豆、枸杞分别洗净入锅，加荷叶汁烧滚，熬至稠浓，加冰糖，冷透后使用（糖尿病人可不放糖）。



本版选图：晓夫