

梅望阁菜话

说的都是普通人家日常餐桌上见到的“小菜”，偶尔有些似乎“想象中”只能在饭店吃到，但也可在家中用最一般的煤气灶、最一般的锅碗瓢盆做出来。那些或细腻，或大气，或调侃，或朴实的文字，将一道道家常小菜娓娓道来，读来让人垂涎欲滴，但又仿佛已经享受到了美食一样爽心爽口。

这不是一本菜谱，除了原料，做法等技术性的内容外，更多的是和做菜、吃菜有关的趣闻轶事，心情文字。写的是一些家常“小菜”，却融入了作者家传厨艺的精髓。读者诸君可以阅读，可以神往，更可以下厨一试身手，在平常的日子里品尝不一样的滋味。

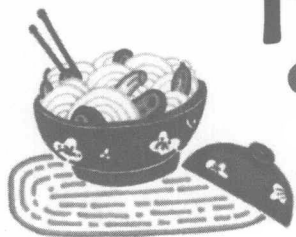
下厨记Ⅲ

邵宛澍 著

上海文化出版社

下厨记 III

● ● ● 邵宛澍 著 ●



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

下厨记Ⅲ/邵宛澍著. - 上海:上海文化出版社,2012.5

ISBN 978 - 7 - 80740 - 855 - 0

I. ①下… II. ①邵… III. ①饮食 - 文化 - 中国

IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 042881 号

责任编辑

黄慧鸣

装帧设计

育德文传

书名

下厨记Ⅲ

出版、发行

上海文化出版社

地址:上海绍兴路 74 号

网址:www.shwenyi.com

印刷

上海港东印刷厂

开本

890 × 1240 1/32

印张

8

字数

146,000

版次

2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

印数

1 - 5,100 册

国际书号

ISBN 978 - 7 - 80740 - 855 - 0/TS · 427

定价

24.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021 - 59670424



目 录

1 荤素冷盘

- 3 凉拌黑木耳
- 9 凉拌金针菇
- 13 腌萝卜
- 19 咸鸭肫
- 23 糟凤爪
- 29 白切肉
- 34 香炸小小鱼

38 爽口小菜

- 40 橄榄菜炒空心菜
- 44 葱油金瓜
- 48 葱油芋艿
- 52 油焖茭白
- 56 手撕包菜
- 60 自制面筋煲
- 65 仿开水白菜
- 69 杏鲍菇拌青椒
- 74 香菇冬笋
- 79 干煸茶树菇

83	黄豆芽炒油豆腐
87	雪菜发芽豆
91	糖醋仔姜
95	糖醋松柳菜
98	糖醋红烧海带
102	鲜香椿炒蛋
105	香椿头炒蛋
108	夜开花塞肉
112	肉末四季豆
116	蘸酱洋蓟

122 大荤主菜

124	炒荤之蹄筋海参
130	清蒸白水鱼
135	干烘马鲛鱼
139	葱姜炒蟹
144	蟹腿蟹钳炒蛋
148	墨鱼蛋炖蛋
153	虾仁滑蛋
157	咸菜烧鱿鱼
162	老娘秘制大排骨

- 167 陆稿荐酱肉炖豆腐
- 173 田螺塞肉
- 178 咖喱椰浆炖锁骨
- 182 葱爆羊肚

186 营养汤菜

- 188 黑鱼汤
- 192 大汤鳊鱼
- 197 快手牛肉甜甜锅
- 201 咖喱牛肉粉丝汤
- 206 清炖鸽子汤

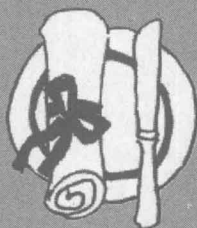
209 主食茶点

- 211 井百汁
- 216 吉野家的牛肉饭
- 221 佛家素面
- 226 猪油块
- 230 上海法式吐司
- 236 五香茶叶蛋
- 243 奶茶

荤素冷盆



Menu



冷拌黑木耳

冷拌金针菇

腌萝卜

咸鸭肫

糟凤爪

白切肉

香炸小小鱼

●●● 凉拌黑木耳

大家知道，我怕高压锅，怕得要死，以至于被人取笑，说怎么会有人怕压力锅。结果我“一怒之下”，就在豆瓣上开了一个“压力锅爆炸”小组，广招贤士，共襄“怕压力锅”大举。开了那个组之后，“生意”寥寥，守了好几天，也没有人加入，于是我也就忘了。

一年之后，有人给我留言，说想要加入那个小组，但是小组已经人满为患了。我去一看，果然二千名成员，已经达到小组的上限了。再看看小组里的话题，奇出怪样无所不有，实在是令人忍俊不禁。无奈上班时间，只好偷着不发声地笑，但是天下有两件事是忍不得的，一是咳嗽二是笑，真正是“捋到内伤”。

我之所以怕高压锅，是因为小时候见到过白木耳从高压锅里喷出来的“奇景”，那一幕着实恐怖，巨响音犹在耳，以至于我坚决不用高压锅，坚决不吃白木耳（详情请见拙著《下厨记Ⅱ》中的《红汤牛筋》）。

虽然不吃白木耳，却去研究过，甚至连发音都特地研究过。我试

过一次，拿着一张写着“白木耳”的纸去问上海人怎么念，十有八九都告诉我念作“白木尔”；我再拿出另一张写着“耳朵”的纸来，问上海人怎么念，这回他们异口同声说是“泥朵”。于是我和他们讨论，“耳”到底是念“尔”还是“泥”呢？有一半的人，同意应该念“泥”。其实，老上海是不念“白木尔”的，像我的父亲乃至祖母一代，他们都是念作“白木泥”的。

好像问题解决了。真的吗？没有，我们都知道“白木耳”的另一个名字是“银耳”，那这个词怎么读呢？好像从来没听说过有人念“银泥”的吧？这样说来，难道“耳”在上海话中是一个多音字？这里牵涉到一些“文读”、“白读”、“擦音”、“鼻音”之类的专业问题，估计读者大人们要被弄得晕头转向了。其实，你可以这么理解，“银耳”在上海话中是外来语，外来语读原来的音。

不谈语言了，那是另外一本书的东西，我们继续说木耳。

白木耳我是不吃的，但黑木耳我是吃的。黑木耳的营养价值很高，反正含这个含那个，防这个治那个，我也就不搬砖头了，大家需要的话，可以自行查阅。

不知道大家见过野生的黑木耳没有，这种菌类长在树木上，伸展出来的确就像耳朵一般，东北的森林中大量出产。人工培养的话，就在木头上割出口子，植入菌种，浇水日晒，施以营养，不久就能长出一朵朵的木耳来，煞是热闹。

我不但吃黑木耳，还挺喜欢的，油面筋塞肉里放一点，烤麸里放一点，素鸡里放一点，小排汤里也放，甚至实在想不出配菜了，直接

吃黑木耳。

我就来说说直接吃怎么吃吧，凉拌黑木耳即是。

黑木耳的品种有很多，此物上海不出，连江南都少，所以苏沪之人不谙挑选。更有一种，其形与黑木耳酷似，唯稍薄而已，名唤“地耳”，顾名思义之这物由地上长出，而非生于木上。地耳极易碎烂，乃是极贱之物，可是晒干之后，与黑木耳几难分辨，若非个中能手，绝对会着了道儿。

对于大城市来说，要得到好的黑木耳，最好的办法是不要贪便宜。去菜场的“野摊”购买，很难避免买到“镜头货”，就算的确是黑木耳而非地耳，质量也参差不齐，小摊为求便宜，往往进一些质次的货，这些东西夹杂大量的泥沙，又有很大的根，后期调理颇费手脚，得不偿失。

如果想吃黑木耳，还是去正规的大店买。拿上海来说，像三阳盛、邵万生以及老同盛之类的南货店就是不错的选择。这些店虽是国营企业，服务态度或许欠佳，但是这些店的采购与销售都是老师傅，经验丰富，可以给出很好的建议。你若客气，人也客气，嘴巴甜一点，虚心一点，他们多半肯帮你挑选，俗话说得好，“不打笑脸之人”嘛！

黑木耳的大小并无所谓，并不见得大的涨发得就大，最关键东西要好，要软而不烂，糯且生香。相对来说，大的往往是人工培养，而小的碎片较多的，则是野生的。除此之外，其他的优点基本都是在生的时候看不出来的，此时只能讲究“良心”两字了。有良心的店名声

也好，有良心的店一分价细（价钱）一分货，我不说了，你懂的。

我经常使用一种盒装的“脱水黑木耳”，绝对的“出口转内销”。这是东北出产的极好的黑木耳，通过新式工艺脱水后变成极小的块状，分块包装后出口到美国，然后我再托人从美国购买，远渡两次重洋后辗转来到上海，方能成为我的席上佳肴，这岂不是真正的“出口转内销”吗？

这种脱水的黑木耳小块，一大盒有几十小盒，每一小盒里有一块塑料纸包着的黑木耳压缩块，大小只有新式的火柴盒一般，若是说到老式的“自来火”盒，则一盒可以放两块了。

就是如此“娇小”的一块，放到一大缸水中，便如石沉大海一般，静静地沉在缸底，丝毫没有动静。我也没有兴趣细细观察，让它去吧。大约半小时以后，整个缸里一如被施了魔法一般，一朵朵的黑木耳就盛开在缸中。真没想到掂在手里毫无分量的一小块东西，竟然可以变成一只大碗都装不了的“新鲜”黑木耳，变成了如此饱满绽放的花朵，每一片都晶莹圆润，虽然是黑的，然而不是死气沉沉的黑压压一片，每一朵都争先恐后地冒上来，实在是生意盎然。

这就是极好的黑木耳，一泡即发，一发即大，且无根无沙。若是质量稍次的，可以多浸一点时候，期间时不时地用手抓挠几下，把嵌在耳片之间的泥沙清洗下来。

浸多少时间？完全取决于木耳的质量。在浸发涨大之后，要仔细地观察每一朵黑木耳，有些黑木耳有很硬的根部，要用剪刀仔细地修去；有些黑木耳很大，一口吃不下去，要将之剪开，变成几块，物尽

其用。

每一片都要仔细地看一下，特别是接近根部的地方，有没有泥沙“吃牢”（粘）在上面。由于黑木耳被晒干，泥土中本来含有的水分也蒸发掉了，当然就会牢牢地粘在黑木耳上，这样的泥沙，要用手指就水搽去，然后再将黑木耳洗净。不像浸香菇的水，浸黑木耳的水没啥用，直接弃去即是。

用一大锅水，将黑木耳放入，水要盖过，放一点盐，然后就盖上盖子煮吧。煮多少时候呢？还是取决于黑木耳的质量，我说的那种极好的，大约煮二十分钟，黑木耳就软了，丝毫没有生腥气，已经可以食用了。

质量稍次的，需要煮多一点时间才能软化，然而再次一等的，反而是一煮即烂，所以究竟煮多少时间，真的很难有一个标准，大家还是要取“小样”来试验一下。

煮好黑木耳，用凉水冲透，沥干，即可凉拌。最简单的就是浇一点酱油，或者糖醋汁都可以，然后放上一点麻油，拌匀就是一道菜了。

这里介绍一道“芥末黑木耳”的做法，一道很有特色的素菜。

芥末，我们都知道日式料理店里有，吃鱼生刺身的时候，就蘸芥末酱油食用。其实大家可能不知道，芥末，也是东北盛产，只是当地唤作辣根罢了。用东北特产拌东北特产，所谓“老乡见老乡”也。

煮黑木耳的时候，放过一点盐，而后又冲洗过一次，所以盐分所留无几，只是有丝丝的咸意而已，因此，还要放酱油或盐。若放酱油

直接倒入即可，或者放盐，要事先用水化开，由于木耳的形状古怪，直接撒盐无法均匀吃透咸味。

还有芥末，也要用水化开。芥末的味道很冲，一大碗黑木耳，只需要刷牙挤牙膏般的一条即可，如果说大家刷牙用量不一，那么就照在电视里做广告的标准即可。挤一条芥末，用温水化开，搅匀，浇淋在黑木耳上，拌匀就可以了，还挺方便的吧？

若是还想方便，可以买市售的芥末油来用，此物只有中国有，日本是没有的，以此也可证明芥末本是国货而非东洋出产。芥末油透明或是微黄，可以直接使用，只需十几滴，就够一碗使用了。

冷拌芥末黑木耳是挺有创意的一道菜，有的朋友喜欢辣，可以用泡椒将黑木耳腌起，等味道吃透了再食用。黑木耳就是如此的小东西，不但可以用在别的菜里，也可以单打独斗唱主角，可荤可素俱相宜，大家在想不出菜的时候，大可试之！

● ● ● 凉拌金针菇

微博虽然没有 Twitter 那样自由，但还是蛮好玩的，因为微博上中国人多，中国人多的地方吃的东西也多，每天都可以看到许许多多的朋友在微博上贴各种各样的吃食。我也开了一个“深夜发吃兴趣小组”，让大家看得直呼肚饿。

有中国人的地方，就是江湖，江湖恩怨是非多，这不，微博上又吵起来了。事情是这样的，一开始呢，有一位叫做“食与家”的人发了一条介绍“糖醋炸鱼排”的微博，里面特地夹了一个某品牌酱油的标签，很明显是条“软微博”。

要做广告当然要想看到的人多，于是就被我的好友“我是 Yoyo 同学”看到了；Yoyo 表示此品牌酱油“基本都是味精调制的，口味极差”。好喽，一场大战正式开始。

食与家一开始并没有表明身份，只是说该品牌酱油“之所以鲜是因为经过了 6 个月恒温发酵而成，并未添加味精”，谁知认真的 Yoyo 特地去找来了该品牌酱油的瓶子，发现配料表中赫然写着“谷氨酸

钠”，便再找食与家理论。

食与家愣是嘴硬，表示“大豆在发酵成酱油时会生成很多氨基酸，也会生成谷氨酸”，所以并不是该品牌添加进去的。可是这句又被 Yoyo 拿住，讽道：“如果生成的东西也加在配料表里面，那你的配料表直接写两个字，酱油！”由此开始食与家一败再败，及至最后食与家不但暴露了身份是该品牌的官方人员，并且只得承认加了味精，终于只能勉强说“所以酌量加入了谷氨酸钠来使其口感更加柔和”（以上引用全为原话）。

我很好奇地去找了瓶该品牌酱油来，在食品添加剂栏目中写着“谷氨酸钠”和“5'-肌苷酸二钠”，后者的呈味作用比单用味道高数倍，有“强力味精”之称。

其实，酱油中加味精，根本不是什么稀奇的事，味精不是毒药，吃多了也吃不死人。但做生意，讲究的是老老实实，加了就加了，承认一下又有何妨呢？偏要打着纯酿造的幌子，做“挂羊头卖狗肉”的勾当，那就不对了。

我在以前的书中写到过一种海鸥酱油，那是正宗的上海酱油，既有鲜味咸味，也有颜色。谁知等我文章写完，广式酱油大举侵入上海，不但把海鸥酱油打得无影无踪，就是酱油的用法也起了很大的变化。现在普普通通的上海家庭主妇，都知道生抽是调味用的，老抽则是增色的。

说到骗人，我还想起了一个段子，是姚荫梅先生的弹词《双按院》中的，说是书中的道观素斋特别好吃，外人不晓其中秘诀，其实