

### 梅望阁菜话

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。书中写到的大菜、小菜，都可以在家中用最一般的煤气灶、电磁炉，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，将一道道家常菜看娓娓道来，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。

梅望阁主成为“在美作家”后的第一本书。对于国内读者来说，那些颇具异域风的食物，也可以用国内能买到的食材进行烹饪。读者诸君依然可以阅读，可以神往，也可以下厨一试身手，跟着阁主的文字，看着海外见闻，做一道中西合璧的菜肴，假装身在国外。

# 下厨记VI

邵宛澍 著

上海文化出版社



# 下厨记 VI

● 邵宛澍 著

上海文化出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

下厨记Ⅵ / 邵宛澍著. —上海: 上海文化出版社, 2017.8  
ISBN 978-7-5535-0807-8

I. ①下… II. ①邵… III. ①饮食-文化-中国  
IV. ①TS971.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 164551 号

发 行 人 冯 杰  
出 版 人 姜逸青  
责任编辑 黄慧鸣  
插 图 趴 趴  
装帧设计 育德文传

书 名: 下厨记Ⅵ  
作 者: 邵宛澍  
出 版: 上海世纪出版集团 上海文化出版社  
地 址: 上海市绍兴路7号 200020  
发 行: 上海世纪出版股份有限公司发行中心  
上海福建中路193号 200001 [www.ewen.co](http://www.ewen.co)  
印 刷: 上海天地海设计印刷有限公司  
开 本: 890×1240 1/32  
印 张: 7.5  
印 次: 2017年8月第一版 2017年8月第一次印刷  
国际书号: ISBN 978-7-5535-0807-8/TS.042  
定 价: 28.00 元  
告 读 者: 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系 T: 021-64366274

# 自

Preface

## 序

我原本没打算这本书有序的，在我出版的十二本书中，只有两本有序。《下厨记 V》是我自己写的序，因为出版那本书的时候，我的生活发生了几十年中最大的变化，我成了“旅美作家”；另外一本有序的是《下厨记 II》的台湾版，我父亲给写的序，其实我出第一本书《梅玺阁菜话》时就请他写序了，但他当时认为我资格太浅，还不值得为我写序，现在，总算也是得到父亲的认同了。

这次，我没打算有序，编辑盯了我好几次，直到编辑说：“写篇序吧，让读者知道你在美国干了些什么！”

好吧，让我想想，我都干了些什么。

首先，我不再认为我是个“旅美作家”，我应该是“在美作家”。班杰明·富兰克林在1783年3月14日写给另一个班杰明（班杰明·沃恩）的信中写道：“Where liberty dwells, there is my country.” 什么意思呢？我英语不好，我的理解是“自由即我家”。现在我的家在美国，所以我不能算是“旅美”了；长年住在美国，应该算是“在美”吧！

我在美国干什么？或者说干了点什么？我看了《反恐24小时》的电视剧，两遍，八季，每季24集，美国亚马逊的付费会员可以免费畅看，我就把我最喜欢的剧集复习了两遍；我还喜欢《国土安全》《暴君》《指定幸存者》，我买了有线电视所有的频道，追剧很容易。

过去的一年，我写了《下厨记 VI》，就是各位拿在手里的；我还写

了半本《下厨记 VII》，明年出版应该没有什么悬念。

我把生活中的点点滴滴都记了下来，将来会成为《加州小事》和《寻味 LA》，但不能保证何时能够完稿。

我翻译了一点东西，Jim Gaffigan 的《爸爸好胖》和《美食：有爱的故事》，还没译完，等版权的事情搞定，中文版明年应该可以和各位见面。

我每天都跑步，跑完步上班。与我上一个工作一样，我没法在职时告诉你我到底干什么，待时机成熟会公开的。为什么听上去像在干坏事一样？

我还干了什么？我烧了很多的菜，写了很多的东西，不过各位不要认为我是厨子，更不要认为我是个美食作家。

我是个美食家，我是个作家，但我不是美食作家！

2017年6月17日于洛杉矶格兰多拉寓所

132年前的今天，自由女神像运抵美国

# 目

Contents

# 录

## 大块吃肉

- 003 牛排
- 009 温拌牛排
- 013 快手番茄肥牛
- 018 白炒大肠
- 022 木须肉
- 027 粉丝木耳蒸蛋糕
- 031 西湖猪皮丝
- 036 花菜炒肉片
- 040 鸡脯火腿卷
- 044 白果烧烤鸡
- 048 三杯鸡
- 052 盐水鸭腿

## 不止于素

- 059 南瓜汤
- 063 焗烤南瓜子
- 066 花色煎蘑菇
- 071 金蒜豇豆
- 076 迷你小卷心菜
- 080 小洋山芋
- 084 朝鲜蓟二吃
- 088 豆腐丝色拉
- 093 香蕉花色拉
- 098 墨西哥牛油果酱
- 102 墨西哥百搭酱
- 105 老娘秘制辣火酱
- 110 五香素鸭
- 114 双黄煎蛋
- 119 溏心蛋
- 124 隔夜小菜的新生

## 鱼 虾 鲜 贝

- 131 沸腾鱼
- 136 烤三文鱼
- 141 烤多春鱼
- 145 白灼章鱼
- 149 橙酱茴香烤虾
- 154 虾胶酿油条
- 158 火腿卷鲜贝
- 163 海鲜鸡肉秋葵糊

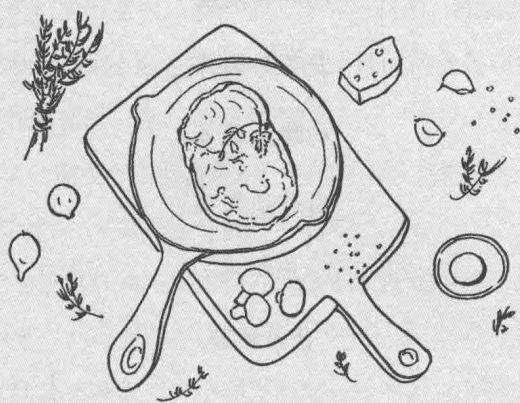
## 米 面 俱 佳

- 171 肉肠烤饭
- 177 三文鱼炒饭
- 181 鲁肉饭
- 186 红烧番茄牛肉面
- 190 青酱意面
- 193 意面
- 198 韩国冷面
- 202 蛋炒面
- 208 冰花锅贴
- 212 越南春卷
- 216 炸四角馄饨

## 附 录

- 221 根用边菜

# 大块吃肉



# Menu

牛排

溫拌牛排

快手番茄肥牛

白炒大肠

木須肉

粉丝木耳蒸蛋糕

西湖猪皮丝

花菜炒肉片

鸡脯火腿卷

白果烧烤鸡

三杯鸡

盐水鸭腿

## 牛 排

在美国，不写牛排，怎么可以叫“旅美作家”呢？

我是个作家，不是美食家，因为据当红美食评论家说会做菜的就不能当美食家了，我会做菜，所以我只是个作家。不是有句话么？叫做“不会做菜的作家不是好运动员”，什么乱七八糟的？只要和美食评论家沾边，就会乱七八糟的。

我现在是在美国了，天天见到洋人，小时候可见不到，那时要见个洋人，要表现好，才能被选去参加少年宫的活动，少年宫有时会有洋人来访问，属于“要求都不可见但可遇”（要读成“要——求——都不可见——但——可遇”，真拗口）的稀罕物。那时的洋人，说是去少年宫参观的，但看他们的人更多，围得里三层外三层的，我觉得根本就让他们“在规定的时间内到规定的地方供人参观”，那时的老外在中国不能自由活动，就像现在的朝鲜一样，必须“双规”。

见了洋人，回到家中就问家长：“为什么洋人长得那么高那么大啊？”

家长就回答：“人家是吃牛排长大的！”

从小就知道有样东西叫牛排，就是不知道到底是什么，是像大排骨一样的一片吗？

不但我的家长这么说，小朋友的家长也是这么告诉他们的，大家都对牛排充满了好奇与憧憬。

别说牛排了，就是牛肉对我们来说也是只能想想的东西，那时买东

西都要凭票，不是回民是没有牛羊肉票的，有钱也买不到牛肉啊！

后来，改革开放，大家都能买牛肉了，但是菜场里的牛从来没有分解成牛排卖的，所以大家还是不知道牛排是什么。那时开始流行出国了，但凡有人去欧美国家，别人就会说“他去吃牛排了”，有那么一段时间，“去吃牛排”成了去西方国家的代名词。

很多上海人接触牛排，不是在“德大”，不是在“天鹅阁”，也不是在“红房子”那些传统的西餐社，那些店卖牛排，还是解放前的事了，等再次开卖，已经很后面了。

上海人接触牛排，我指的是后来的上海人，至少像我这么大的，或者那些更老一点上山下乡的，这些上海人接触牛排是从一家叫做“豪客来”的店开始的。

这家店，现在还有，是家厦门店，上海也还有，后来还有家叫“豪享来”，东西模式几乎是一样的，据说和前者是两兄弟，再后来又有家叫“豪亨来”，就完完全全是“李鬼”了。

别笑我，我真从豪客来开始接触牛排的。豪客来的牛排是放在一块铁板上的，铁板下面是块木板，铁板中有块牛排，边上有通心面和玉米，还有个蛋，上桌的时候还盖着个不锈钢的盖，服务员在掀盖时会提醒大家用餐巾遮住胸前；于是人们都有模有样地拿餐巾挡好了，服务员一掀盖子，把酱汁淋在牛排之上，铁板哧哧作响，很有仪式感。

在豪客来吃牛排，店员会问你要几成熟的肉，那时没有什么“单数双数”的说法，大家也都是你要三成的，我要八成的，其实上来的东西都一样，没啥差别。你想呀，那么薄的一片肉，还要保证从厨房到桌上铁板还能会响，怎么都是块熟肉了。

虽然是块熟肉，却很嫩，豪客来的绝活就是保证每一块牛排都很嫩，另一个绝活是保证每一块牛排吃上去都没什么牛味道，但不管怎样，人家很嫩啊！直到我知道了有样东西叫做“嫩肉粉”，不过当时应该还没有“牛肉膏”。

如今，有种说法，说是“去牛排店点双数熟度”的人都是“土鳖”，比如“六成熟”“八成熟”之类的，我不知道这种说法是谁发明的，但发明的人一定是个“土鳖”。因为牛排的熟度，压根就不是以“成数”来计量的啊！美国人从来也不会说我要一个“50 percent done”的牛排啊！

美国的牛排成熟度，是有“国家标准”的，真的，由美国的农业部制定，分别是“extra rare”“rare”“medium rare”“medium”“medium well”和“well done”，对应中文可以是“全生”“生”“近生”或“半生”“半熟”“近熟”和“全熟”。

如何判断？有人会告诉你将左手的拇指和食指并拢起来，用右手去推左手掌缘的肌肉，此时肌肉的紧张度与三分熟的牛排相当；依次拇指与中指、无名指、小指对拢，掌缘的肌肉也由松变紧，可以对应不同的熟度。其实这就是个好玩，可以在新交往的女友面前显摆一下，实际还是个土鳖。既不会有厨师用这个办法来做牛排，也不会有食客照此来检验。

对于牛排来说，制作靠的是经验，品尝靠的是阅历。

“medium rare”的牛排最好吃，就是外焦里嫩，肉还是红的，却没有血水，肉温而不冷的那种。有人说我就喜欢吃全熟的，那我劝你别吃牛排了，有这点钱吃什么不好呢？没必要和牛排较劲啊！

今天来说怎么做 medium rare！

网上有许多教程，有用油浸的，有事先腌制的，有用温度计的，有

用定时器的，反正手忙脚乱，什么样的都有，但靠谱的并不多。

在美国，做牛排实在是件很简单的事情。

买牛排，在美国，牛肉也是有标准的，也是农业部定的，不同等级的牛肉有不同的名称，好牛肉都有明显的标志用以区分。牛肉等级标志是上红下蓝的盾形，有时只有字没有颜色，上面永远是“USDA”的字样，下面是从最高级的“prime”和“choice”到“select”以及并不常见的“standard”和“commercial”，后二者往往不标注等级并且不用作牛排出售，常常是牛绞肉之类的东西，另外还有三种更低的级别，叫做“utility”“cutter”和“canner”。

牛排有不同的位置，国内比较流行的“西冷”（sirloin）在美国并不太受欢迎，而是位置相较再前一段的“rib eye”最讨喜，国内有译作“肋眼”或“肉眼”的。这块肉既嫩且多汁，比“filet mignon”更有“美国味”，后者就是在中国驰名无数年的“菲力”。

牛肉的切割很好玩，农业部也有标准，大家感兴趣的可以自己去看，我不是文抄公，没必要复制粘贴一遍，现在的书不是照字数给钱的，当然，有人要是一点干货也写不出来，就只能抄了。

所以，在美国，只要简单地去看超市买一块有“prime”标志的写着“rib eye”的牛排就可以了，挑颜色淡的买，颜色淡表示新鲜，通常也含有更多的脂肪，有脂肪才会更嫩更多汁。不要买薄切的，要比一个指节还厚一点的那种。

在准备做牛排之前，你得有一个好的锅，专门用于牛排的锅，平底的，上面有等距直棱的那种。这种锅叫做“grill pan”，直译的话叫“烧烤平底锅”，有译作“条纹烤肉锅”的。

这种锅大多是铸铁的，越重越好，美国有一家百年老厂，叫做“Lodge”，生产很好的铸铁锅，信价比相当高，一只“酷彩”的钱，可以买一套 Lodge。现在有新式的铝芯不粘锅，但是个人不建议使用，那种锅太薄，蓄不起足够的热量，硬靠火烧，肉容易老。

不要用油泡，不要腌制。

有人说要用橄榄油泡着，可以使牛排更嫩云云，甚至某电视厨星也这么说，别上当。也不用腌制，那只会让水分流失而使肉变老，牛排是不会入味的。牛排为什么要入味？牛排不就要吃个原汁原味么？

只要让肉醒到室温就可以了，煎个蛋都要等它回到室温呢，这是对食物的尊重。什么尊重呀，那是骗人的，那是要对得起自己出的钱，花了几十块钱买块好牛排，吃的时候当中还是冰冷的，多煞风景？

先把烤箱预热到450度，华氏，恒温，等着。

烤架中先铺上锡纸，等着。

把锅烧热，烧到很热很热，如果是只老锅，会有一点点烟冒起来，用一把夹子夹着牛排放入，牛排长的一边的中线沿着锅的对角线，牛排锅是方的，所以有对角线。

牛排放下，就有一股白烟冒起，很大的一蓬，如果你事先用橄榄油泡过，那么此时烟雾报警器已经响了，橄榄油的烟点多低啊。

在牛排上撒盐和黑胡椒，现磨的更香。烤三十秒，夹起牛排转九十度，也就是对着另一条对角线，同样再烤三十秒，火力始终要最大的。烟会很厉害，别怕，肉不会烧焦。将牛排翻个身，同样撒盐和黑胡椒，同样转九十度，正反面总共四个方向，各烤三十秒。

不用看着表的，你可以事先大致看着表数一下，等正式烤的时候，

只要心中数数就行了。烤的时候，用夹子在肉身上压几下，以防下面的牛排没有接触到锅子，不然花纹就有深浅或干脆缺失，影响美观。

等两面都烤好，用夹子夹起，把牛排竖起来，滚着把四周都烤一下，这叫“封边”，以防汁水漏出来。

把“煎”好的牛排放入烤盘，然后在烤箱烤六到八分钟，就是 medium rare 的牛排，那到底是六分钟还是八分钟？看牛排的厚薄凭经验而定。什么？阁主又卖关子？还真不是，你吃不准的话，七分钟最保险了。

烤好，用铝箔把牛排覆起，在烤盘中放五分钟，这叫“醒”，醒过的牛排血水不会四溢，肉才会有“多汁”的感觉。前面让肉回到室温也叫“醒”，所以一份好的牛排，事前事后都要醒。

趁它“醒着”的时候，就是“还没醒过来”的时候——怎么看上去好别扭的说？——用湿布擦盘子，然后放到微波炉中转到干掉，盆子就很热了。快手的话可以炒个配菜，牛排很 heavy 了，炒个豆子或者蔬菜就可以了。

把牛排装在盆子里，就可以吃了。美国人喜欢蘸 A1 酱吃牛排，我觉得完全不用，直接吃更有感觉，有股奶香，还有很多人吃蟹不蘸醋呢！

现在国内也有好的牛排卖，大家也可以在家做出好吃的牛排来，只是中国尚不允许进口美国牛肉，好在有澳洲牛排可以买，牛的品种是一样的。

对了，千万别买诸如“元盛”之类二十来块钱一片的牛排哦，那与豪客来是一回事。要知道，一份好的牛排，在美国，成本也要二三十美元，低于这个价的东西，不会好。

当然，在国内，高于这个价的，也不一定好。

## 温拌牛排

上一篇关于牛排的文章中谈到了熟度的问题，讨论了牛排熟度的表示方法，“嘲笑”了“认为点双数熟度是土鳖”的“土鳖”。

然后，我就在想，吃东西，到底有没有定式，到底应该不应该有规矩。

作为一个上海人，吃大闸蟹不蘸醋，没人会说什么，包括吃小笼吃生煎吃锅贴，都有人不蘸醋，大家也觉得很正常；但是如果某人吃大闸蟹不蘸姜醋而用了一碟蒜泥醋，又或者小笼生煎锅贴配上酱油吃，肯定会被认为是“洋盘”的。

腌笃鲜放了毛笋，红烧肉撒了葱，炸猪排涂了面粉，在上海人眼里都是不对的，如此说来，吃东西是有规矩的。

但更多的时候，上海人并不是那么死板的，生煎有“露”也可以，没有也可以；葱油饼有烤的也有煎的；小笼有开口的，也有不开口的；熏鱼既能用青鱼也能用草鱼还能用叉鳊鱼，看来都是没有定式的。

这是个奇怪的现象，不仅是上海人如此，大多数人在吃外地菜的时候，并没有要求有多“正宗”，甚至还希望在某种程度上有所“改良”，于是川菜在上海在成都在广州在北京的味道是不一样的，不仅是因为食材的局限，更多是因为你原式原样照搬原来的口味，是会影响到生意的；别的不说，上海菜到了东北就会增加一倍的量，到了美国会再加一倍。上海新开了好几家云南菜馆，生意好得不得了，家家爆满，吃过的人都

说不错，价钱也到了外国菜的档次，但是你要是去请云南人尝尝，他肯定会告诉你这些菜在云南并不是这样的，然而，你吃着挺好吃，觉得不一样也没有关系。

与此同时，上海人对于外国菜，是有着苛刻的要求的，在上海人眼里，新马泰印度菲律宾印度尼西亚都只能算东南亚，是不能算“外国”的，只有英德美西法意日这些才能算外国，只有上海人愿意移民的地方才算外国。

上海人要求外国菜原封不动地搬过来，不但半生的西班牙海鲜饭可以接受，就是日本拉面店的臭脾气，也成了一种追求的时尚。有时想想，真是笑话。

人家在吃外国菜的时候，不但要求味道一样，也“自我要求”去遵守同样的进餐方式，要求饭店提供实现的方式。于是有了高脚的葡萄酒杯，虽然常有人三两红酒一口闷的；有了三套刀叉并排放着，虽然切肉时常发出劣质粉笔划黑板的声音；有了大块的餐巾，哪怕这主平时都没有带手绢的习惯。

最早的时候，必胜客到上海，大家都煞有介事地用刀叉吃比萨，后来才发现美国人不那么吃，于是一时间白领以用手直接拿比萨为时尚，结果意大利比萨店开了好多，装模作样的小白领又被嘲笑一回。

其实，都是底气闹的。你去玩农家乐，不管用手撕鸡，还是用筷子夹鸡，都是天经地义顺理成章的。为什么吃顿西餐，就这也要遵守那也要像样了呢？

家父有位朋友，约了他共乘邮轮，他们点了龙虾点了红酒，结果这位朋友硬是想吃黄酒，于是点了一瓶比红酒还贵的黄酒。大家一定会觉得