上海科普图书创作出版专项资助

上海型男的做饭智慧

SHANGHAI
XINGNAN DE ZUOFAN ZHIHUI



让上海人找回已经有些朦胧的上海本地饮食记忆，
使非上海人融入原汁原味的上海时尚饮食新潮。

杨周彝 著

作者浓缩了自己30年积淀的上海饮食精华和智慧，
承载了正宗上海菜肴的梳理和创新，
彰显了国际大都市上海饮食的趋势和发展。

上海市食品协会专家委员会主任　马志英
上海著名饮食评论家　江礼旸
《食品与生活》杂志社社长、主编　都　卫

一致推荐

上海科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

上海科普图书创作出版专项资助

上海型男的做饭智慧

SHANGHAI XINGNAN DE ZUOFAN ZHIHUI



杨周彝
著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

上海型男的做饭智慧/杨周彝著. —上海：上海科学技术出版社，2012.11
ISBN 978-7-5478-1450-5

Ⅰ.①上… Ⅱ.①杨… Ⅲ.①饮食－文化－上海市②苏菜－菜谱 Ⅳ.①TS971 ②TS972.182.51

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第211390号

≫内 容 提 要≪

当下，家庭住房和厨房逐渐增大，新型饮食烹饪器具不断问世，新颖食材不断研制或开发成功，国外食材不断引进，并且人们更加注重健康、讲究营养和崇尚天然，因此，社会对饮食图书的内容提出了新的要求。

不同于其他饮食图书，该书从文化角度，用文学笔调，生动、有趣地介绍一个典型上海人眼中的饮食观念、饮食方式和饮食操作，具有浓郁的海派情调，充分挖掘海派饮食文化的内涵。尤其是该书用一个个小故事详述了如何由男士来承担原本认为应由女士做的“买汰烧”家务，并且字里行间流露出“买汰烧”家务不但男士胜任，而且男士更有优势的新理念。特别是一些懂得时尚、富有内涵、追求自己风格的“型男”的“买汰烧”，更可以大大提高家庭生活质量。

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行
（上海钦州南路71号 邮政编码200235）
新华书店上海发行所经销
上海XXXX印刷厂印刷
开本 787×1092 1/16 印张 14.5
字数：150千字
2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷
ISBN 978-7-5478-1450-5/TS·96
定价： 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，
请向本社出版科联系调换



改革开放以来，中国人的生活水准不断提高，餐饮业已成为城市服务业的重要组成部分。街头餐馆林立，争奇斗巧，挖空心思以美味揽客，加上洋快餐大举占领市场，我国城市居民以居家烹调为主的生活方式日趋式微，“外食”正在逐渐取代“家餐”。

时闻一些年轻人炫耀婚后数年未进过厨房，这种餐饮方式的改变并非好事。首先，是对中华传统家庭文化的背离，凝聚在家庭餐桌上的阖家乐趣渐行渐远；其次，餐馆的菜肴往往油盐糖脂“四高”，不利健康且大幅度增加开支；再者，许多祖上传承浓郁亲情的外婆菜、妈妈菜，渐渐淡出我们的记忆。

最近，一部以中华美食为主题的纪录片《舌尖上的中国》，迅速走红神州大地。这部纪录片未拍摄美食大师的顶级厨艺，也未炫耀燕窝、鲍鱼、鱼翅、娃娃鱼、中华鲟等的烹调技艺，而是通过镜头捕捉地方传统食材和民间餐饮的生动形象，记录老百姓身边的美味，刺激观众的味蕾。

《舌尖上的中国》受到全国观众尤其是年轻“吃货”们的热捧，至少说明，以洋快餐、盒饭、拉面和火锅果腹度日的人们，开始厌倦“外食”，想重回厨房了。而且，随着物质生活水平的不断提高，新的食材、调料及新型餐具器皿不断出现，人们的饮食观念从吃饱、吃好向吃得健康、吃得物美价廉转变，也促使普通家庭的烹饪方式不断进步。在吃厌了餐馆菜肴后，人们开始追求更加健康、天然，兼具各种风味的居家时尚饮食。

但是，自己下厨，做出可口饭菜，需要启蒙和学习。

书店里网络上的美食家著作多介绍他们的美食经历与感受，“只说不做”；各类菜谱，往往只有食材选取和烹制过程，缺少文化含量。

与美食家著作、专业菜谱不同，本书所记录的一百多种菜肴、汤羹、点心，我都亲手做给家人、朋友品尝，并颇受好评。这些家常菜，或传承于外婆母亲、或借鉴于各地风味、或取经于名师大厨、或浏览于美食名著，通过学习、实践、创新，融合为居家烹调的简便技艺，使读者一看就懂、一学就会。

我从婚后第二天即开始当家庭厨师，已逾30年。我从事决策咨询工作，不坐班，工作时间比太太宽松；家里虽有钟点工，但她不擅烹调，因此，我亲自下厨成为当仁不让的职责。

男人下厨，在国内一些地方往往羞于启齿，但是，这正是海派文化的特色。传统观念认为，女人做饭是天职，男人做饭则是客串。天职可能习惯于思维定势、容易墨守成规，而客串往往不会循规蹈矩、亦步亦趋。从这个角度看，男人下厨，可能更容易创新出彩。

我视烹调为工作之余的乐趣而不是苦差，厨房是洗切烧空间，餐桌为色香味展台，太太儿子媳妇是第一评委，且时常呼朋邀友来家小酌、借机献艺，在褒贬声中多年历练，无师自通地掌握一套不入流的野路子厨艺，在此向广大读者“献丑”。

本书看点如下：

第一，我的祖籍是江南“鱼米之乡”上海松江，祖上薄有田产。抗战前，外婆家在松江经营百年老店“李

需要全本请访问 www.ertongbook.com

万泰”，父母自幼生活殷实，虽锦衣玉食谈不上，但精致的饮食习惯保留至今。外婆和母亲的烹调手艺非常出色，我自幼耳濡目染，对家传菜肴有深刻记忆。书中记录的许多菜，都是久已淡忘的家传菜肴。

第二，我做菜坚持“平民化”原则，食材是从菜场、超市购买的生鲜蔬菜、鸡鸭鱼肉、菌菇瓜果，不用鱼翅海参、鲍鱼燕窝。书中介绍的多种菜肴都是家常菜。

第三，近几年，大量洋食材进入中国，包括各类生鲜食品、调味品、香料。如何“化西为中”，用洋食材做居家美馔，也是本书的特色之一。

第四，本书将海派文化、江南美食、趣事逸闻融于一体，可读性、操作性强，可充分满足现代人的阅读需求。对于美食爱好者而言，能从阅读中获得许多餐饮文化的启迪；对喜爱家庭烹饪的煮夫(妇)而言，生动有趣的语言文字将烹饪化繁为简，不仅领会到家庭烹饪的秘籍，还能从中获得许多意想不到的美食创意。

杨周彝

2012年初冬

1
我的厨房
凉拌一夏/2
乡居飨客/8
小年夜宴客/15
毛脚上门记/21
赣菜异趣/25
家里裹馄饨/28
小火炖出东坡肉/32
香料不可或缺/36
入冬食补/40
汤与羹/43
江南三笋/48
太太的生日宴/51
省钱之道/55
酷暑的“生产自救”/58
欲善厨艺，必先利器/61
巧用利器/64
进菜场“三看”/68
挤出时间，去玩/71
“少许”的学问/75
79
创新传承
“素什锦”得奖/80
居家菜出新/84
创意半成品/88
珍珠烙/92
屋里厢造“洋饭”/95

果酒亦可自酿 /98
舌尖上的蜜月/101
外卖/104
渐行渐远的传统美味/107
把记忆还原成美味/111
蟹粉大馄饨/115
水滑/119
自制“素酸奶”/124
试水潮州菜/128
烤箱，妙不可言/133
文物级别的定胜糕/136
饭瓜塌饼/140
海内有逐臭之夫/142
辣椒的故事/145

餐饮江湖

饿了什么都好吃/152
老外吃素/155
老瑞士餐馆的顶级牛排/159
清淡的朝鲜美食/162
饮滑铁卢啤酒怀旧/165
清明郊游享美食/169
踏青野餐去/172
面趣/174
黎族美食/177
饦饦和靠栲栳/179
3元的上海早餐/182
相亲饭局/185

恶吃种种/187
腌腊黄鼠狼/191
虫茶/194
擂茶/197
“艺伎”咖啡/200
老中医谈酒/206
土烧酒/208
尽信书不如无书/212
适者生存/215

本书菜肴索引(按拼音字母顺序排列)/220

需要全本请访问 www.ertongbook.com



我的厨房

幸福美满的家庭生活，餐饮是其中一个重要因素。心情愉悦地在家烹饪，旁边是垂涎欲滴的另一半和宝贝儿，这种温馨和乐趣，即使每餐在豪华酒店一掷千金享受燕窝、鲍鱼、鱼翅，也感受不到。

不过，如果把做饭看成苦差事或惩罚性劳动，愁眉苦脸做出来的菜肴一定不堪入口。相反，如果把下厨视作艺术创造，色香味俱全的菜肴就是艺术作品。

由于家里的煤气灶远不能与餐馆大灶相比，居家烹饪的主要方式则以炖、煮、焖、蒸、煎、炒、拌为主，食材也以菜场的时鲜蔬菜、肉鱼禽蛋为宜。

凉拌一夏

盛夏酷暑，天热心烦，难免胃口欠佳。这时，就需要几道应时凉菜佐酒下饭了。凉菜人人会拌，但是口感各有不同。做出美味凉菜的主要秘诀在于把握好选材、加工、搭配和调味这四个环节。

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

食宜择时

中国人的胃口，传承于农耕社会，随季节和气温而转换。

寒冬腊月，北风呼啸、大雪纷飞之夜，备妥温热的酒、红焖羊肉、什锦火锅、粉皮鱼头煲、塌棵菜炒冬笋、荠菜豆腐羹、水芹香干，邀一二知己围炉小酌，那是人生快事。

但是，如果在盛夏酷暑，天热心烦、胃口欠佳之时，请朋友挥汗如雨地吃上面这些热酒热菜，实在不合时宜。这时，就需要几道应时凉菜佐酒下饭了。

烈日西下，趁着习习凉风，在浓绿的树荫下摆个小桌，香椿咸蛋黄拌豆腐、胭脂风鹅、糖醋黄瓜、香茜顺风、茼蒿松仁拌香干、芹菜蛋丝、花生米拌海蜇，再佐以大杯冰镇啤酒或干白葡萄酒、冰冻百合绿豆汤或冷馄饨，一天的疲劳暑热顿消，胃口大开，酒兴勃发。

凉拌诀窍

凉菜人人会拌，但是口感各有不同，主要秘诀在于把握好选材、加工、搭配和调味这四个环节。

1.选材

凉菜的主角是蔬菜、瓜果、豆制品，鸡鸭鱼肉往往充当配角。可做凉菜的蔬菜、瓜果不计其数，但是，一定要新鲜。

2.加工

加工不外乎汆烫、盐腌、蒸煮几种。

有些食料需经滚水汆烫，比如，芹菜、菠菜、马兰头、鸡毛菜、荠菜、刀豆、豇豆、竹笋、黑木耳、崇明金瓜，等等。汆烫时，锅子要大而深，水要多，要大火煮滚，还要加一调羹盐，这样能够保持蔬菜的亮丽色彩。此外，还要掌握不同食料的汆烫时间，这是凉菜成功的关键之一。

菠菜、马兰头、鸡毛菜、芹菜、荠菜等蔬菜，入滚水汆烫片刻（最多15秒），就要用漏勺捞出，迅速用自来水冲凉，再用冷开水漂过，然后挤尽水分，切成碎末。如果汆烫时间过长，这些蔬菜变得酥软，凉菜的神韵就荡然无存了。有些食料一定要烫熟才能吃，比如，刀豆、豇豆、竹笋、黑木耳、崇明金瓜，汆烫时间要延长，至少数分钟。但是，又不能过熟，这需要在实践中逐渐掌握精确时间。

有些食料生吃比较涩口，比如，莴笋、萝卜、卷心菜、大白菜，等等，需要用盐暴腌数小时后凉拌（暴腌技巧，参见“巧用利器”），能够去除苦涩味，增加鲜脆的口感。

有些食料则需要蒸煮至熟才能凉拌，比如，马铃薯、嫩玉米、茄

子、毛豆、新鲜蚕豆瓣、荸荠、鸡蛋、咸蛋、南瓜、冬瓜、咸肉、火腿、南风肉、香肠、风鹅、咸鸡、板鸭，等等，需要用蒸锅蒸煮，以熟为度。

有些食料洗净后可直接凉拌，比如，香菜、黄瓜、番茄、生菜、扁尖、海蜇、京葱、青蒜、木瓜、草莓、水蜜桃、甜瓜。洗净凉拌的程序很简单，叶菜去黄叶、老叶，瓜果剥皮取肉，扁尖和海蜇用冷开水浸泡数小时换数次水，去除咸味和明矾味，然后根据需要切块、切丁或切条备用。

3.搭配

搭配讲究色彩和口感。

不是所有凉菜的食料都可以随意组合。如果用萝卜丝拌辣白菜、风鹅拌茄子、番茄拌扁尖、黄瓜拌水蜜桃，这样的搭配就好比领带配长衫、牛仔裤配西服，色彩口感都不伦不类。

许多凉菜都有“老搭档”，比如，马兰头加麻油拌香干开洋，绿白黄相间，色彩就先胜一筹。再说口感，菜的爽脆、香干的软韧、开洋的咸鲜、麻油的浓香，那是绝配。

当然，可以尝试一些新的搭配，前提是相得益彰。我就创造了一道凉菜柚子双松（参见下文），色彩美，口感佳。

4.调味

凉菜的食料备妥后，调味决定成败。

最常用的调味品是酱油、麻油、醋、白糖、胡椒粉、蒜茸，然后就是地方风味浓郁的花椒油、辣油、辣豆豉、花生酱、芝麻酱、沙茶酱、橄榄油，等等。可以根据凉菜的食料构成以及个人偏好进行组合。

同样道理，凉菜调味也有传统的搭配。不同搭配，会形成不同风味。比如，拌黄瓜。腌制后的黄瓜，挤干水分，加适量麻油和酱油，

这是江南最常见最传统的做法。不用酱油、麻油，改为白糖和醋，就是糖醋黄瓜，也是绝佳搭配。腌黄瓜加蒜茸、辣豆豉，则成为四川风味的凉菜了。

居家自制

介绍几道易在家自制的可口凉菜。

1.香椿咸蛋黄拌绢豆腐

绢豆腐是一种日本豆腐，非常嫩滑，菜场有售。腌香椿头是用盐腌制的香椿树嫩芽，在江南常用来拌豆腐或炒鸡蛋，咸鲜香脆。初夏上市，菜场有售。

绢豆腐1盒、熟咸蛋1个、腌香椿头1束约20克。绢豆腐用刀划成小块，腌香椿头用清水洗去盐后切碎，咸蛋取蛋黄切碎，一起放入碗里，倒入麻油20克，拌匀即可。

2.柚子双松

柚子肉300克、椒盐松仁50克、福建肉松50克、橄榄油1调羹约20克、白糖约10克。柚子去皮去核取肉，掰成小块，放进一个大碗，再放入椒盐松仁、福建肉松、白糖和1调羹橄榄油，拌匀后装盘。

在创制过程中，我曾经用太仓肉松取代福建肉松，但是太仓肉松太干，缺少福建肉松的油性，难以起到锦上添花的效果，故还是选用福建肉松。

柚子肉的酸甜、椒盐松仁的清香、福建肉松的鲜美，三种不同口感融合后，形成一种独特风味，尤其适合菜肴丰盛的酒宴。许多朋友品尝后称赞不已，当场向我请教配方和制作过程。由于制作简单，这道菜很快成为他们的拿手菜。

3.文武笋

这是一道典型的江南凉菜，即莴笋拌竹笋。

莴笋去皮切成滚刀块，用盐暴腌3小时。新鲜嫩竹笋去壳，切成滚刀块，开水汆熟。把莴笋、竹笋放入容器，加入酱油、麻油拌匀即成。两种笋合拌，黄绿相间，口感清鲜。

4.芹菜蛋丝

芹菜500克，去叶洗净，用滚水汆烫后切成寸段。草鸡蛋4个，略放盐打成蛋液。在平底锅内放入极少量油，待油热后倒入蛋液，把大火转小火，轻轻旋转平底锅，把蛋液摊成极薄的蛋皮，待蛋皮凉后切成寸段细丝。然后，把芹菜与蛋丝加入适量酱油、麻油，拌匀即可。

5.暴腌卷心菜

卷心菜去老叶，切成碎片。新鲜红辣椒4个，切成碎末。把卷心菜、辣椒末加入少量盐，用手搓揉拌匀，放入容器，上压石块，腌制5小时后取出，挤干水分，再拌入酱油、麻油，一盘红黄相间的暴腌卷心菜就可以上桌了。举筷一尝，脆爽鲜辣，别具一格，完全不同于炒熟卷心菜的味道。

6.香茜拌顺风

顺风就是猪耳朵。从腌腊店买咸猪耳1枚，洗净后煮熟、切丝。香菜250克，去黄叶、老叶，洗净，冷开水过一遍，切成碎末。把咸猪耳与香菜放入容器，加适量橄榄油、胡椒粉，拌匀即可。

7.绿豆芽拌南风肉

南风肉是初夏上市的介于火腿和咸肉之间的腌肉，比咸肉鲜，比

火腿便宜，腌腊店有售。

南风肉1块约150克，煮熟、切丝。绿豆芽250克，用开水汆烫。把南风肉与绿豆芽放入容器，加橄榄油20克，拌匀即可。

这几道凉菜，制作简单，清爽利口。在盛夏傍晚，一身大汗回到家中，如果饭桌上已经摆好可口凉菜、冰啤酒和绿豆汤，心里一定感到格外凉爽。



智慧点

汆烫时，锅子要大而深，水要多，要大火煮滚，还要加一调羹盐，这样能够保持蔬菜的亮丽色彩。

掌握不同食料的汆烫时间，这是凉菜成功的关键之一。

不是所有凉菜的食料都可以随意组合，许多凉菜都有“老搭档”。当然，可以尝试一些新的搭配，前提是相得益彰。

乡居飨客

宴请客人是要花心思花时间的。菜单需要事先拟好，充分调和众口。然后进行“买汰烧”。当忙碌一天多“辰光”，奉上一桌宴席时，我才稍稍松了一口气。听着客人们的赞叹，心里美滋滋的。

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

巧思筹措

2010年8月的一个星期五，我正在办公室对着电脑挖空心思地写一篇研究报告。太太的电话指示来了：“明天去淀山湖。”

我们在上海市青浦区淀山湖畔有一个乡间小屋。

“几个人？”我问，因为要根据人数决定菜单。

“12个。”

这次搞大了。以前一般只有六七人。

下班后，我先拟好菜单和采购清单，然后到超市和菜场采购。菜单是预拟的，可根据采购情况临时调整。

我买了牛尾、牛肉碎末、活鲫鱼、活基围虾、火腿脚圈、洋葱、土豆、胡萝卜、绢豆腐、娃娃菜、香葱、麻油等一大包原料，回家后先准备几道凉菜。

星期六上午，太太开车，我带了十几个保鲜盒和两大包菜，还

需要全本请访问 www.ertongbook.com