

海派文化典藏

Shanghai Gourmands
上海吃货

沈嘉禄 著



文匯出版社

上海吃货

沈嘉禄 著

Shanghai Gourmands



文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

上海吃货/沈嘉禄著. —2 版. —上海: 文汇出版社, 2014. 4
(海派文化典藏)

ISBN 978 - 7 - 5496 - 1050 - 1

I. ①上… II. ①沈… III. ①饮食—文化—上海市 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 005022 号



著 者 沈嘉禄
主 编 李伦新
出 版 人 韩国强
责任编辑 朱耀华
特约编辑 甫跃辉
封面装帧 王 翔

出版发行 文汇出版社
上海市威海路 755 号
(邮政编码 200041)

经 销 全国新华书店
排 版 南京展望文化发展有限公司
印刷装订 江苏省启东市人民印刷有限公司
版 次 2014 年 5 月第 1 版
印 次 2014 年 5 月第 1 次印刷
开 本 890×1240 1/32
字 数 172 千字
印 张 9.875

ISBN 978 - 7 - 5496 - 1050 - 1

定 价 30.00 元

编者按

由我社出版的 33 卷、近 700 万字的大型丛书——《海派文化丛书》（李伦新主编），集众多优秀学者、作家为强大撰稿团队，推出后，一直受到读者的喜爱和广泛欢迎。

这套丛书视角广、规模大、起点高，涉及上海的民俗、历史、风尚等多方面，对海派文化进行专题梳理及细细品读。与传统的研究性读物不同，《海派文化丛书》贴近当下，以散文化、纪实性的写作风格，娓娓叙述上海自开埠以来的各种独特的文化形态，让读者在愉快的阅读中多角度多层次多侧面地了解上海，熟悉上海，热爱上海。

现应广大读者的要求，我社精心挑选了其中的五本图书重新修订再版，以飨读者。

自序

大约在二十年前，文学圈的朋友就把美食家这顶帽子扣在我头上。那个时候很多精力充沛、富于幻想的年轻人在文学小道上你推我搡地向前冲，文学杂志多而且卖得不错。杂志社或评奖或组稿或搞笔会，自娱自乐风气很甚，一帮文人晃到外地扰民，一路上看看风景和美女，说说段子，吃喝这档事自然也不耽误。每到一地，当地文学社团出面接待，大家海吃海喝，借着酒劲说点理想、技巧、感觉等今天看来很可笑的废话。车行半路打尖，就轮到我点菜了。我点的菜大家都爱吃，有时候荒村野店的实在拿不出什么来，我就撸袖下厨，整他几个菜来，也能赢得一片喝彩。其实我心里明白，好胃口一半是饿出来的。

有话说，三代才学会吃饭穿衣。要灭上海人的威风，这是最见效的一句名言。想想啊，吃一碗饭穿一件衣尚且祖孙三代接力赛跑，写小说还有什么奔头？我爷爷不是贵族，顶多算个乡绅，打牌老输钱，最后将地卖光算数。我老爸也不是贵族，从绍兴乡下赶到上海来混日子，身份与今天的农民工差不多。后来才开了一家鞋店，算是小业主。我老妈的娘家与贵族更沾不上边，绝对无产阶级。行了，痛说革命家史我都嫌烦，打住。反正我的血管里流的不是贵族的血，我的血里胆红素猛超标，义务献血人家不要。

不过，我那不识几个大字的老妈对子女的教育是蛮严厉的，她不知道贵族是什么玩意儿，但将规矩看得挺重。比方饭桌上吧，吃饭不能有咯巴咯巴的声响，筷头不能在碗面上移来移去，不能将筷子吮得吱吱响，有客人一起吃饭时小孩子不能夹第一筷菜，吃鱼不能翻鱼身，不能第一个夹鱼背上的肉……最最严重的一条，不能将饭粒掉在地上。

小时候家里穷，筷子不成套，有长有短，材质多样。有一次我将筷子在桌上那么一顿，为的是笃笃齐便于夹菜扒饭，脑瓜子当即就挨了一栗凿。老妈抓住机会就跟我讲了一个故事：有一大户人家，老板娘不会生孩子，领养了一个穷小子。她一心要将穷小子修理成小开，供他吃供他喝，还请了家庭教师让他识字，买了钢琴让他弹。经过好几年修理，小开学会了喝酒抽烟打麻将，腔调像那么回事了。老板和老板娘很高兴，为他办一个生日酒会，请来一大帮亲戚朋友。大家吃得欢，将那小开夸得飘飘欲仙。狐狸一得意就要露出尾巴，小开拿起筷子对准自己的胸口一笃，对准一只大虾要夹来吃。这个动作被在座的一位老太婆识破了，马上传话开去：这个小开肯定是穷小子出身。为什么呢？我老妈清清嗓子破题：叫花子吃饭哪来桌子？只能将筷子在胸口笃笃齐。

一个人从小学会的动作，注定一辈子也改不了。答案：吃饭穿衣要三代人的努力。

听了老妈的故事，我相当泄气。这辈子，我就安心做个穷小子了。

想不到，现在大家都称我为美食家。我飘啊。

不错，早在二十年前我就参加上海饮食公司对涉外旅游定点饭店的审定，内容之一就是通过品尝菜点来确定申报的企业有无资格接待老外。好像在三年前，《三联生活周刊》隆重推出中国十八个美食家，我代表上海出境。还有一些杂志报纸硬拖我出席评奖会或新闻发布会，发个铜牌、尝道新菜、品品洋酒、喝喝普洱，我也不能太拿自己当回事，摆谱不是我的一贯风格。但去了之后发现得不偿失，这样的活动多了，写作的时间就少了，心情也更加浮皮潦草。是的，我还没有悔过自新，在文学的小道上继续摸瞎子赶路。我怎么就这么不开窍呢？

后来我给自己的堕落找了一个理由，吃吃喝喝吧，一抹嘴走人的，或者临走再带点掖点，那叫腐败。像我这样无权无势，硬被人拖去吃顿白食，暗中记下了吃了什么，喝了什么，赶回家写成文章，发表，那不算腐败，那叫弘扬中国的饮食文化，对拉动内需、促进消费有积极作用。

后来又发现，像我这样高举文化大旗的人还不少。比如今天你打开报纸，几乎每张报纸都辟有美食专版，有些时尚杂志做起美食文章来更是大模大样，图文那个并茂，赏心那个悦目呵。年轻记者爱写这类文章，读者也爱看，广告商更爱往花花绿绿的版面上投钱。电视台的美食节目人气也相当旺，从刘仪伟到那小嘴，吃得一嘴是油，那叫敬业。这种多赢的局面有利于提升报纸发行量和电视收视率，有利于媒体与读者、观众的感情沟通，也是构建和谐社会的生动表现。

于是我更有理由写了。十年里写了不少，出了四本书。去年一

本《上海老味道》，读者反映不错，半年时间就印了三次，听说还得加印。这是读者对我吃吃喝喝的肯定啊。群众赞成的事，一般不会错。葛优怎么说啊？相信群众。

这套海派文化丛书，理所当然的，应该有饮食文化的一席之地。饮食男女，这是人的天性。海派文化丛书是从文化层面上揭示上海人集体性格和地域特色的文化工程，离开了吃喝二字，你别谈性格，也别谈地域，更高雅不起来。孔夫子听了韶乐，表示可以三月不吃肉。这是一种姿态，不要相信他老人家的胡谰，他对饮食向来是高标准、严要求的。再说上海啊，国际大都市，吃饭穿衣谈恋爱，居家布置闹新房，一不小心都成了全国人民的榜样。上海人家过去住的是石库门房子，对吃喝倒是不敢马虎，现在更讲究，否则如何与国际接轨呢？所以，当策划人向我布置回家作业时，我像小学生那样聆听着。

以前，短缺经济，政治挂帅，吃吃喝喝就是追求资产阶级生活方式，这书写不了。再往前，知识分子清高得很，好像不食人间烟火，谁要是谈吃的，那就俗到家了，不可救药，在文人圈子里没地位。主流意识形态重视的是文以载道，宏大叙事，吃喝拉撒是不上台面的，那么只有放浪形骸的李白、白居易、苏东坡等人才会在诗作中涉及具体的饮食生活，并以此为乐。要说道嘛，其实也载得动。我最爱苏东坡这首诗：“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知，蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。”从雅里读，是一幅充满生机的风景画，从俗里看，是一桌令人垂涎的农家菜。桃花酒、老鸭煲、清炒蒌蒿、红烧河豚……流口水了吧。而一般自命清高的文人远避庖

厨，油瓶倒了不知道扶一把。浩如烟海的书库中，我们有二十四史，有《梦溪笔谈》，有《东京梦华录》，有《农政全书》，有《长物志》，还有《茶经》，却没有一部真正能体现一个时代风物的、包罗万象的食经。那个谁啊，老跟盐商混在一起吃喝玩乐的袁枚，留下了薄薄一册《随园食单》，好像影响最大。其他如《粥谱》、《养小录》、《中馈录》等古书，今天的美食家和厨师都不愿意费劲地看。看的人少，或者你偷偷看了，会影响你考状元，影响你的山林名望，所以像《神农黄帝食禁》、《老子禁食经》、《酒井饮食法》、《淮南王食经》、《江飧饌要》、《诸家法饌》等古籍到后来都佚散了。多可惜啊。

我两年前写一本关于老城厢的书，突然生出一个怪念头，非常想知道豫园的主人潘允端一家吃的是何等鲜美的山珍海味？排场又是如何？他的亲家徐光启，是个有清名的官员、科学家、基督教徒，又是将甘薯引进中国的有功之臣，他家的伙食标准如何呢？我找了一些书来看，都不见有记载。其实，通过餐桌，我们可以看到很多社会经济方面的信息。今年是改革开放三十周年，主流媒体都抓住饮食这个题材做文章，通过老百姓的豆腐账，见证社会的进步，见证改革开放的必要性和伟大意义。认识到这一点，那么就明白饮食文化是大有文章可做的，是可以通过俗的题目，通达雅的主旨的。

我对饮食文化的重要性认识比较充分，因此豪情满怀地完成了这个任务。现在这本书出版了，希望读者喜欢。

关于本书，其实没什么好说的，一看目录就明白我要说些什么了。有一点，我想跟读者朋友交个底：我不愿意将此书写得过于学

术化。饮食文化的文章最怕学术化，你那里一学术，读者就会犯晕，以为你是在编写菜谱，好像要抖搂包袱忽又卖起关子，态度很不真诚。现在书店里的菜谱多的是，中菜西菜，小吃快餐，港式本帮，养生保健，美容益智，都在打折卖，我不好意思为文汇出版社增加库存。我写历史，比如海派菜的形成，比如西菜在上海登陆，都是通过解剖一只麻雀来展开的。我喜欢讲故事。这样我也轻松，读者也轻松。再比如我写到一百多年前就流行于上海的西菜，在今天的品种之多，风味之杂，大概是一般读者所不敢相信的吧。我就以亲身体验来写，环境如何，味道如何，格调如何，力图让读者有身临其境之感。但我一般不说这家店的具体地址，更没有订座电话。读者看了若有意前往品尝，自己打114号码百事通问去吧。

还有一点，这可能是拙作与一般饮食文化著作不同的地方，我着意对上海人的吃相进行点评。所谓吃相，字面上指吃喝时的举止言行，表现为一个人在进食时的修养。看一个人的吃相，就大致可以知道这个人的家庭背景、教育背景、阅历、性格及处世为人的原则了。不过我的概念更加宽泛，还兼及饮食文化的深层次问题，比如公平、道德、环保、文明。

有个后生作家——后生可畏啊——说过一句话：食物与人是平等的。这话说得太好了，让人放下架子，并感动。既然平等，那么我们对食物必须给予充分的尊重，还要怀有一份感恩之心。我写这方面的文章，从来就不敢将自己凌驾于食物之上。相反，我力图写出食物的脾气、性格、相貌和格调，写出它们与人的关系，对人的恩惠及诱惑。最后，我还通过食物的媒介，写出人与人的关系。马

克思说过，人是一切社会关系的总和。那么我们研究饮食文化，说到底就是为了更全面、更感性地研究社会。

最后再说一句，我不是贵族，我还没有学会像贵族那样吃饭穿衣，但老妈在饭桌上做下的规矩，我一辈子受用。

2008 年端午节

目录

自序	I
----------	---

第一章 浓油赤酱，所来何处

本帮菜是如何打造的	2
象牙筷所指何处	9
山外青山楼外楼	17
“海派”这包胡椒粉	26
贴心贴肺的私房菜	28
别饶风味吃大菜	31
日本料理，咸淡如何	42

第二章 小吃或许是一种心理按摩

小吃的今生前世	50
城隍庙小吃，甜蜜生活的点缀	55
黄楚九和生煎馒头	71
作为非物质文化遗产的美食	79
吃什么都有个理由	81

第三章	那杯清咖有点微苦	
	从“有啥吃啥”到“吃啥有啥”	90
	票证时代的饮食生活	99
	风干的鸡鸭,风干的故事	104
	茁壮成长的豆芽	109
	大隐于市的酸梅汤	113
	失眠时,我听到了牛奶瓶的碰撞	116
	想当年,急死人的年夜饭	119
	“金中”的那一缕咖啡香	125
第四章	石库门内的家常风味	
	甜食	130
	糯米团家族	132
	一只螺蛳逼死英雄汉	135
	鱼从头吃起	138
	狮子头拣软的吃	143
	草头摊晒和金花菜	146
	江南鲜笋趁鲥鱼	149
	毛蚶祭	153
第五章	餐桌上的表情很重要	
	一次事先张扬的打包	158
	刀俎间的动物	160

	餐桌边的血崇拜	165
	千万不要和女人同桌	168
	以怀旧的名义纵欲	170
第六章	挑食是他们的权利和福分	
	沙沙冰沙	178
	夹饼	180
	沸腾的鱼	183
	面在鱼不在	185
	快跟韩国人抢豆浆喝	189
	拼死吃河豚鱼	192
	厨房的三重境界	197
	给美食侦探吃什么	199
第七章	在潮流的灯光下	
	在星光下品味松露	204
	假面酒会	210
	情人节晚宴	212
	等出来的美味	215
第八章	恋恋迷迭香	
	印度飞饼的游戏精神	220
	将咖喱涂在蕉叶上	222
	拉丁热舞在华灯下	227

像足球一样美妙	230
亲王的味道, 格格吃法	234
别了, 乐美颂	239
吃遍法国三星餐厅的上海小姐	242
以侦探的名义进餐	247

第九章 写在菜单边上

一部法律管住了啤酒的泡沫	252
一块红烧肉的成本	254
讨伐小龙虾	257
虾爬子的华丽转身	259
当面条烫了头发	262
给生活多一点滋味	265

第十章 明天我们怎么吃

中国人, 可以不吃野味吗	272
山德士上校穿唐装	279
你要放屁不放屁	283
人造美食	285
大长今给我们的启示	287
如果伯纳德在中国	293
留一只座位给文化人	296

浓油赤酱,所来何处

第一章

一百年前,上海菜的概念或许就是乡下头的农家菜。

一百年前,西菜倒是在上海生了根,被叫做番菜。

开埠后的上海交通南北,华洋杂处,外省市移民纷纷来到上海谋生,于是各地风味汇集上海,成就了上海这张大餐桌。

本帮菜是如何打造的

上海这一特定环境滋养的厨师，视野开阔，思路灵活，既能尊重前辈的创造，又能融会贯通，取长补短，敏锐地感受外来文化的因子，从而使各地的菜系都能在上海生根开花，使之具有“海派”文化的特征，对中华民族的饮食文化作出了不可低估的贡献。

上海是我国最大的经济中心城市，1843 年上海开埠后，交通便利，万商云集，实业兴盛，文人修学，承传文化有序，又素得风气之先，迅速成为东南沿海最有影响力的城市。经济发展也带来了饮食业的繁荣，各帮菜馆随着各色人等的汇集应运而生。当时涌入上海的地方风味有：北京、广州、四川、扬州、苏州、无锡、宁波、杭州、福建、安徽、潮州、湖南、河南、天津、云南菜等，还有法、意、德、日、俄等国的西菜，使上海遂成中华美食的大观园。

上海这一特定环境所滋养的厨师，视野开阔，思路灵活，既能尊重前辈的创造，又能融会贯通，取长补短，敏锐地感受外来文化的因子，从而使各地的菜系都能在上海生根开花，使之具有“海派”文化的特征，对中华民族的饮食文化作出了不可低估的贡献。他们掌握并创造了炸、溜、爆、炒、炖、烩、霉、蒸、烧、煎、贴、煮、熏、烤、炙、煊、扣、焖、烟、扒、泡、浸等数十种技艺，博采众长，自成一格，并不断推出具有经典性质的看家菜以广招徕。完整意义上的上海地方特色菜肴，包括长期以来，特别是近一个世纪在上海打开局