

風味

沈嘉祿 著



老上海美食

老上海旧影新拾笔记

上海锦绣文章出版社

上架建议：文化 随笔

ISBN 978-7-5452-0926-6



9 787545 209266 >

定价：24.00元

风味——老上海美食

沈嘉禄 著

上海锦绣文章出版社

图书在版编目(CIP)数据

风味:老上海美食 / 沈嘉禄著. - 上海:上海锦绣文章出版社,2011.8

(老上海旧影新拾笔记)

ISBN 978-7-5452-0926-6

I. ①风… 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(2011)第133042号

策 划 徐明松

责任编辑 胡 捷

封面设计 胡 斌

版式设计 王建军

技术编辑 李 荀

书 名 风味:老上海美食

著 者 沈嘉禄

出版发行 上海锦绣文章出版社

网 址 www.shp.cn

锦绣书园 <http://shjxwz.taobao.com>

地 址 上海市长乐路672弄33号 (邮编200040)

经 销 全国新华书店

印 刷 上海一众印务中心

规 格 1/24

印 张 8

版 次 2011年8月第1版第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5452-0926-6/J.579

定 价 24.00元

如有印装质量问题 请与印装单位联系 021-56477080

版权所有 不得翻印

自序

笃笃笃，卖糖粥，三斤胡桃四斤壳，买侬肉，还侬壳，张家老伯伯勒了伐，问侬讨只小花狗。

不少记忆犹新的童谣与彼时的小吃有关。现在，卖糖粥的担子在新天地的石库门民居生活博物馆里还可以看到，但是谁还在杏花春雨的小巷深处敲着梆子叫卖糖粥呢？

白糖莲心粥，桂花赤豆羹……

香炒糯米炒白果，香是香来糯是糯，香炒白果鹅蛋大，一个铜板买三颗……

呜啊呜里匡啊，要卖梨膏糖呀……

檀香橄榄——卖橄榄……

玫瑰方糕——茯苓糕……黄松糕嘞咯薄荷糕……

小钵斗甜酒酿……冰冻绿豆汤……

麻油馓子脆麻花，香脆饼老油条……

这些叫卖声曾经在街头、在弄堂、在桥头、在菜场、在戏院内外回响，由远及近，婉转入耳，激起市民的无限欲望与想象，也成为寒素生活的闪亮点缀，现在，都化作纷飞的记忆碎片，翩翩起舞。

小吃是城市的名片，是城市的童谣，是城市的基因，也是城市的密码。没有小吃的城市，不但缺乏古朴的风情，甚至不值得勾留。有了小吃，城市才有了活力与生机，才有了性格与色彩。小吃越丰富，城市就越开放，市民就越智慧。

在很多情况下，一座城市要靠小吃来扬名。没有土家烧饼，许多人就不知道湖北有个恩施，没有烧鸡，就不一定知道河南安阳下面的滑县有个道口镇。借了黄桥烧饼的光，江苏泰兴黄桥镇才有今天的显赫名声，那么福州的鼎边糊呢，又牵出了戚继光抗倭的故事。有些大城市早已誉满神州，却也不敢轻视平民的享乐。北京因为豆汁和焦圈而华瞻，天津因为狗不理包子而诙谐，武汉因为热干面而激越，广州因为肠粉而丰润，昆明因为过桥米线而机巧，太原因为刀削面而幽默……

曾经有许多风味小吃爬山涉水、千里迢迢汇聚于上海，使上海变得活色生香，有滋有味。现在又有许多小吃消失了，残存的也变了味道，当然还有许多正在赶往上海的路上。上海永远给各地的风味小吃腾出了街角巷口的地盘，市民每天在期盼叫卖声声。

本小书是为小吃写的简历，为小吃勾起共同的回忆，也是为小吃引荐未来的知味客。

沈嘉禄记于城南门外，时在辛卯小暑

目 录

自序	//1
大饼以及它的兄弟姐妹	//1
油条	//7
粢饭	//10
粢饭糕	//13
豆浆	//16
小馄饨	//19
阳春面	//23
白切羊肉和羊肉汤面	//27
鸡鸭血汤	//30
臭豆腐干	//33
小笼和汤包	//36
生煎馒头	//39
汤圆	//43
八宝两兄弟	//46
糟田螺	//52
春卷	//55
青团	//58
端午粽	//61
面疙瘩	//65
雄黄酒与雄黄豆	//71
重阳糕与定胜糕	//74

梅花糕与海棠糕	//77
咸白菜	//80
咸菜卤	//86
苋菜股	//89
咸鲞鱼	//92
乳腐卤	//97
崇明蟹	//100
马兰头与香椿芽	//106
奶油蛋糕	//111
奶油鸡丝烙面	//114
苏式糕点	//117
百果松糕	//121
冰冻地栗糕	//124
酸梅汤	//129
方便面	//132
腌笃鲜	//136
猪头肉	//140
青鱼秃肺	//144
“鳇鳇”与“黄浆”	//147
河豚鱼	//152
橡皮鱼	//156
鱼圆	//159

鲷鱼	//163
毛蚶	//166
白斩鸡	//170
排骨年糕	//177

大饼以及它的兄弟姐妹



1

过去很长一段时间，直至在 30 年前，差不多每条马路上都有一个大饼摊。大饼摊可以是一个小摊头，用油毛毡搭起来、占用人行道一段的违章建筑，荒腔走板，有碍观瞻，但无论风雨，无论寒暑，都能给市民生活带来方便。大饼摊也有硬件稍许好一点的，算是登堂入室了，基本上是一开间门面，但煎油条的炉子和锅子总要伸出店门一截，既为了操作方便，也是烈火烹油的业态广告。勤劳的上海人早起后要填饱肚皮上班，都奔大饼摊而去。

大饼分咸甜两种。甜大饼很简单，馅心是糖面，就是白砂糖与面粉拌和而成，用酵面裹拢来用擀成椭圆形，刷一层兑了水的饴糖液，再洒几粒芝麻就成了。有人认为白糖拌面粉就是掺假，他不懂，如果全用白糖做馅的话，吃的时候就会烫嘴，糖液也会流到你



的手上，烫得你哇哇乱叫。咸大饼做起来比较费手脚，擀成长条，刷一层菜油，抹盐花，抹葱花，卷起来，侧过来擀成圆的，就是圆大饼。若是不侧身，直接擀，就成了方的，烘熟后两头翘起像一块瓦片，很有观赏性。

过去烘大饼是用小缸炉。用一只柏油桶做炉膛，再买一口陶盆，凿去底，倒扣在炉口，便于清洁或保温。大饼底部洒了水，贴到炉膛的内壁后就不会掉下来。但手臂伸进很烫的炉膛内，可不是闹着玩的，贴大饼的师傅即使在三九严寒也得挽起袖子，不然衣袖都会烧焦。你去看大饼师傅的手臂，一根汗毛都没有，光溜溜的像根白萝卜。

不一会，炉膛内飘出了一股焦香，师傅用火钳一只只夹出来，扔在台板上，等得已经有点不耐烦的阿姨，眼明手快抢过一只，烫得花容失色也心甘情愿。大饼表面是金黄色的，葱花绿，芝麻白，饼底有焦黄的斑点，远看如乌龟腹。咬一口，松脆喷香。

吴双艺演滑稽戏，说一个老上海吃大饼，一粒芝麻掉进八仙桌的拼缝里，他就借与人说话的机会猛拍桌子，使桌缝里的芝麻跳出来，手指一按，塞进嘴里，一脸满足。我小时候吃大饼，也是一粒芝麻都不肯放过的。

20 世纪 70 年代，饮食行业搞技术革新，小缸炉废弛了，用红砖砌一个长方形的槽子，炉膛内部再衬一层耐火砖，就成了貌似现代化的炉子。同样长方形的炉口上架一个活络铁架，嵌薄薄一层的耐火砖，铁架中间装手柄，搁槽上可以翻转，大饼贴在耐火砖上，

就用不着伸进炉膛“火中取栗”了。用槽子做出来的大饼不香——这是老上海们说的。但师傅因此免受其苦，应该支持。

现在上海街头又出现小缸炉大饼了，做大饼的全是外地来沪务工人员，他们无意间还原了渐行渐远的市井生活场景。

按辈份，大饼是“四大金刚”中的老大，接下来是油条、粢饭、豆浆。但大饼还有几个堂兄弟，比如过去的大饼摊还做过豆沙大饼，厚厚的，圆圆的，边缘部分被勒了好几刀，形如海棠，烘熟后，里面的豆沙馅就会露出来，好看。

大饼还有一个堂弟——香脆饼。材料与咸大饼相差仿佛，只是做法略有不同。一般在收市前，顾客寥落了，做好的大饼堆在灶台的白瓷砖上，师傅就将几只大饼擀得再薄些，芝麻多洒点，贴在炉膛最佳的位置，火要小，烘烤时间要长，夹出来就是香脆饼。通体红亮红亮，咬的时候得用手掌托着，咯吧一声，脆得掉渣。只有跟师傅混熟了，他才卖两只给你。

大饼还有一个可爱的小表妹——苔条饼。发面中加油酥与白糖，一层层擀薄后，表面涂上一层用苔条末屑调和的浆汁，再洒少许芝麻点缀一下，切成比香烟壳子还小的方块，在忽明忽暗的微火中烘烤，出炉时表面呈黛绿色，极脆极香，咸中带甜。石库门房子里的老头老太在下午三四点钟时也要点点饥，苔条饼是中式下午茶的上等货色。一般大饼摊不做苔条饼，在物资供应匮乏的年代，苔条饼费时费料（煤、糖、油、芝麻等都是计划供应的），显然太奢侈了。





老虎脚爪的面目与大饼大异其趣，但我还是将它比作大饼的小表弟，因为它们看似自成一格，与大饼却有点血缘。发面团里和了糖粉，做成馒头样，以中心为交叉点，用刀在上面斩出等分的三刀，再稍稍掰开，使刀面分开，行话叫做“开花”。上面刷饴糖液，贴上炉膛烘烤。烘好后真像一只老虎脚爪，掰开来咬一口，外脆里松。外观也极具风俗性，脚爪尖红亮，往下慢慢泛黄，有点像水墨画中的晕散效果。老虎脚爪一般在下午供应，哄小孩或老年人佐茶均是适宜的。现在王家沙有老虎脚爪供应，作为一种怀旧风尚粉墨登场，还上了电视新闻。重出江湖的师傅已经七旬高龄了，每天做五百只，去晚了还买不到。



油条煎好要趁热吃。(陆元敏摄)

油 条



油条是大饼永远的情人，你走到哪，我跟到哪，生死契阔，与子偕老。大饼单打独斗不算违规，油条私奔也不算犯法，但大饼若没有油条夹在中间，吃起来总觉单调。而油条单吃的话，迹近奢侈。如果一个上海人单吃数根油条算一顿早点的话，就有点败家了，弄堂里的老太会戳他脊梁。败家子不知道，这个老太太家里买一根油条要斩成好几段，一家老小围着它，酱麻油蘸蘸就送走了一锅子泡饭啊！

上海人被外地人笑话的理由之一就是对油条的态度不正确。外地人买油条，不论根，论斤。老板娘，来一斤油条！这是常态。我在青岛看到师傅做油条，下午炸好搁台板上晾着，明日就是论斤卖的。青岛大娘提一捆油条回家，另一只手提一捆煎饼。干嘛呢，去



前线慰劳解放军？不，自个儿吃！我与太太买两根油条吃，青岛人笑得前俯后仰。所以你看北方人做油条，粗粗细细，长长短短，像一家子跑出来混，而上海的油条必须粗细长短一模一样。所以长期以来上海轻工业发达，是有道理的，做油条的师傅有能力去开模具。

油条在杭州人口中，也叫油炸（读作“实”）桧。据说是为了诅咒秦桧而发明一种食品，意思是天天将秦桧投入油锅里领酷刑，这体现了民间智慧，还借鉴了一点点象征主义表现手法，我愿意相信确有其事。最近学术界有人想为秦桧翻案，说这个人蛮廉洁的。甚至说岳飞一心要收复中原、直捣黄龙是不讲政治，偏安一方的南宋皇帝已经坐稳了龙椅，你还想迎回做俘虏的徽、钦二帝，这不是存心捣乱吗？我以为学术界出现这种情况，与今天的餐饮界油条做不好是遥相呼应的。

过去的油条是很正直的，多少粗，多少长，分量多少都是有标准的。入油锅后，眼看着油条们翻滚着长大，心里别提有多欢喜呢。我常看见质检部门的同志拿了皮尺来小店检查，然后在小本子上打分。所以老百姓吃油条是有质量保证的。那时候还有老油条。“老油条”一词，在上海方言中，特指那些屡教不改的坏小子。但老油条确实好吃。它是这样做的：前一天没卖掉的油条再入一次温油锅炸透就行。老油条空口吃，不比麻花差。

后来大饼摊拆光了，做油条的历史使命落在了外来妹肩上。她们也没人管，为了使油条好看，就在面里和进了洗衣粉，油里一