



名
钻
书
系

游 走 餐 桌

肉骨头站起来

让蚂蚁在舌尖跳舞

水煮鱼有一点疯狂

派、派、苹果派



总策划· 徐锦江 陈鸣华

主编 邓俊

YOUZOU CANZHUO

上海文化出版社

肉骨头站起来

让蚂蚁在舌尖跳舞

水煮鱼有一点疯狂

派、派、苹果派

总策划·徐锦江 陈鸣华

主编 邓俊

YOUZOU CAN ZHUO

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

游走餐桌/邓俊主编. - 上海:上海文化出版社,2003.2

(申报名钻书系)

ISBN 7-80646-473-5

I.游… II.邓… III.饮食-文化-通俗读物 IV.TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 089486 号

责任编辑:孙 欢

封面设计:周艳梅

版式设计:子目工作室

主要撰稿:苹果派

主要摄影:江乔勇

地图制作:董 滨

游 走 餐 桌

邓 俊 主 编

上海文化出版社出版、发行

上海 绍兴路 74 号

电子邮件:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店 经销 上海丽佳分色制版有限公司印刷

开本 890 × 1240 1/32 印张 6.75 插页 1 图、文 208 面

2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—10,100 册

ISBN 7-80646-473-5/TS·232

定价:28.00 元

总序

《申江服务导报》是一张年轻人办给年轻人看的报纸。

不断有新的、更年轻的读者加入我们读者行列，也不断有新的、更年轻的同事加入我们同事的行列。我们和我们的读者同龄，容易做朋友。

1997年11月7日第一次试刊、1998年1月1日正式创刊。《申》报的发行量从最初的10万，增加到如今的50万，我们结交的读者朋友，已经有了50万？80万？也许100万。读者对我们如此厚爱，我们能为朋友们做些什么？

我们一直这么想：《申》报是我们和我们的读者——一大群年轻朋友共读的一本周记。

在这本周记里，我们记下世界、中国、上海的一些事和一些人，让我们震动的，让我们感动的，也许还有促使我们以行动来回应的。从“第一现场”、“记者行动”，到“特别报道”、“你我爱心”，《申》报的记者、编辑是读者朋友们的眼睛、耳朵，天上飞、地上跑，大门走不进就从窗口跳进去，为了追踪、发现我们大家都想知道和都应该知道的新闻，为了满足我们对周围世界共同的好奇心、求知欲、参与感。写在《申》报上的文字，是写给朋友们传阅的周记，所以自然、本色，不浓妆、也不淡妆，但求真实、清楚、明白。

更多地、更细致地，我们在周记里记录我们这一代的事，已经做了的、正在做的、还有想做的。我们为办公室里的人事纷扰烦闷、为要不要跳槽或者要不要重返校园的选择犹豫，为奔忙于职场冷落了另一半忽视了小儿女自责、为已有数月身孕却不能不穿起风衣掩饰身材坐飞机出差心酸；我们还为情所困、为爱所累……也许这些在长辈们眼里都已是小事，但我们亲历着，每桩每件，都还是磨人的大事。我们想向人倾诉，找人商量，虽然也已明白，倾诉未必能让自己解脱，商量未必能让答案浮现，只是想确定：我的心事有人愿意听，我不孤独。这时候《申》报的记者、编辑就是一大群朋友的代表，愿做倾听者、转述人。从“白领心事”、“挑战前程”到“口述实录”、“让爱做主”，《申》

报上悲喜交加、五味杂陈的文字，透出微微的暖意——我们知道了：尽管素不相识，但我们曾经相互启示以致相互激励。我们读着我们共同的周记，共对成长的烦恼、分享“突围”的快意。

也有许多轻松的话题。写字楼的食堂有点糟糕，长假里的旅行小有波折，大热天盛装见客户比较狼狈，应聘面试脸热心跳怎么摆最好……都是些我们这一代才谈得兴起、才谈得尽兴的话题。几年前我们在聚会时跟朋友交流，在电话里请朋友点拨，这几年，朋友的圈子扩大了好多倍！《申》报上有我们共同的话题，自己出题、自己解题，七嘴八舌、真心诚意。媒体的本意，就是为交流做媒。

我们也记录自己生活的流水账，记录给生活点缀色彩、给心情点染亮色的快乐时刻。从“休闲节拍”、“时尚检索”，到“文化台历”、“旅游手册”，《申》报不是城市生活的指南书，而是一块城市生活的留言板，好看的、好玩的、好吃的、新鲜涩嘴的、陈香扑鼻的、赏心悦目的、怡情养性的……请大家告诉大家，让大家一起暂时放慢脚步、放松心情，分享生活的多姿多彩。

我们共同的这本周记，记录了我们平常、琐碎但真实的生活。我们不敢套用那句名言：“今天的新闻，明天的历史。”但我们知道，历史是活生生的人活生生的日子的聚沙成塔，可是在历史的大书上，沙粒消失了踪影，只有一座塔的模糊身影。所以《申》报还想为我们这一大群朋友们做的，就是留住我们自己珍视的那些小沙粒的痕迹。对于历史，它很可能并无意义，但对于我们自己，它有意义，它是我们共同的记忆。

《申江服务导报》主编 徐炯

目录

序：给小饕素描

001

苹果派游走路线链接

第一站：热辣虹桥——复古姿态

“缺油少盐”也得吃	006
弄堂口的干净川菜	010
敲掉6000只砂锅淘饭	014
游泳池边开开胃	018

第二站：咖喱异国小巷——异国姿态

楼上楼下兜不够	022
吻你右座的第一位女孩	025
买房前，先去吃巴鱼	028
遭遇咖喱	031
躲在帐篷里“抽水烟”	034
躺着吃尼泊尔菜	036

第三站：红烧肉新天地——摩登姿态

石库门飞出的彩蝶	040
在“室外桃源”养眼	044
不卖香料的香料市场	048
海鲜店没鱼缸	052
淑女们的精作坊	056
花园里的“兰桂坊”	060
让蚂蚁在舌尖跳舞	063

游走餐桌

001

目录

2008/5/28

目录Content

吃工夫的挂炉鲜鲑鱼	066
-----------	-----

第四站：鱼翅黄浦江——雅致姿态

看舞娘跳肚皮舞	070
吃完了还抢名片	073
鲍汁扣鹅掌的“阴谋”	076
打碎陈香老酒	078
这酒怎么有点甜	081
屋顶上的苗圃	084
百老汇尝“黄泥螺”	087
边吃鱼翅边看宽银幕	090
红马甲请客的地方	093
拥揽“塞纳河”的餐厅	096

第五站：水煮鱼徐家汇——回归姿态

小资情调特浓的餐厅	100
“蹄花”也可以很朴素	103
“那圪塔”都是实在人	106
看家“红烧”菜	110
和韦小宝吃米线	113
会战五彩咖喱	116
水煮鱼有一点疯狂	119
吃到汗流浹背才叫爽	122
涮婆婆做的蛋饺	125
火车开进餐厅里	128



第六站：手撕鸭北角——孤岛姿态

一口气吃200个酥饼 **132**

不要看着天花板吃饭 **136**

一年四季吃蟹菜 **139**

肉骨头站起来 **142**

“情侣路”吃纸包鱼 **145**

土就土到掉渣 **148**

啥叫飞起来的感觉 **151**

下小馆子吃手撕鸭 **154**

第七站：咸鱼 静安寺——另类姿态

“咸鱼”怎么翻身 **158**

品尝“百万风景” **161**

差点把芥末调进酱油 **164**

不上火的龟兹古丽 **166**

苹果派游走手记人物访谈

第一站：酿红酒——解读酿酒密码 **170**

第二站：认识西班牙美食 **174**

第三站：掰蟹经——老法师谈蟹经 **177**

第四站：防猫腻——噱头是怎样摆的 **180**

目录Content

第五站：吮鱼头——与鱼头亲吻 183

第六站：探国宴菜奥妙——南北有别的国宴菜 186

第七站：辨干邑——用鼻子分辨“叶子” 189

第八站：说我的由来——派、派、苹果派 192

第九站：学法餐——法餐，延续浪漫 194

苹果派游走路线

苹果派心仪的特色餐厅 198

跋 我的食色 202

序

给小饕素描

在上海,有这样一群年轻人。他们热爱并精通饮食之道,视口腹之欲为人生至高享受,愿意为舌尖的一点快感付出大量时间、精力和金钱。他们是美食的狂热者,佳酿的搜求者,咖啡的鉴赏者,在他们身上,“品味”得到了最贴近原始意义的诠释。

历史造成了新老两代食客间深深的代沟,他们在精神上血脉相通,在口味上却泾渭分明。如果我们把那些经历过昔日繁华,如今依然出没于红房子、老饭店的老一辈美食家尊为“老饕”,那用“小饕”来称呼这些“M on the bund”和“徐家私菜”的拥护者,就实在合适不过了。

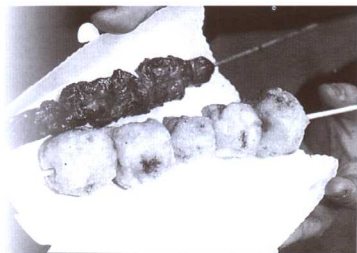
小饕之偏爱

口味独特

小饕们偏爱那些口味独特的地方,蜀地辣子鱼,贵州黔香阁,三湘大厦,咸亨酒店,北大荒不了情,龟兹古丽,即便不喜欢,也是一种风味。

挑剔咖啡

小饕们在两三年前,都是最早喝卡布其诺的,如今却一律改喝Espresso。当然,单品咖啡也颇受青睐,摩卡豆的酸味中带着一丝酒香;哥伦比亚豆,





口感润滑如丝；肯尼亚豆，有一点水果风味；墨西哥帕斯豆，浓郁至极。至于真正的蓝山，有价无市。上海市面上的所谓蓝山豆，苹果派是连看都不去看的。
钟爱芝士

小饕们大多喜欢芝士，必胜客和麦当劳为他们从小打下了扎实的基础，在 Menu on the bund 或者帕兰多要一份芝士拼盘，代替甜品，实在是很不错的选择，但更划算的选择似乎是“城市超市”（理由见“主张”）。荷兰的Edam，瑞士的Gruyere，丹麦的Danish Blue，甚至于还有法国的Rodnefort，Brie 和Camembert，是够搞一个颇上档次的乳酪餐会了。

擅读酒标

小饕们在阅读酒标时是很令人敬畏的。“梅多克”倒是出好酒的地方，90年也是好年份，不过这家酒庄似乎不怎么出名，我都没听说过，咦？托斯卡尼产的酒竟然用的是奈比奥罗葡萄，倒也罕见。”这时候，如果你多嘴一些，提诸如“波尔多红酒是不是好”之类的问题，他多半会随口反问：“这问题大了点，你是指格拉夫、帕美罗，还是哪儿！”

经常采购

小饕不总晃在外面吃饭，采购也是美食人生的重要内容，当然，不会和阿姨、阿婆一起挤在“华联”的收银台前，最常见到身影的地方是城市超市。意粉、罗勒叶、百里香、肝酱，对小饕而言，这都是像葱姜、红肠一样常用的食物，更何况还有芝士。

小饕的出击时机

刀鱼

吃刀鱼，小饕一定会赶在清明前，“节前如绵，节后似针”，鱼刺一变硬就只好做刀鱼面了。

白芦笋

四月下旬，德国的白芦笋一上市，上海的几家德国馆子和宝莱娜，就会看到小饕们的身影，“一份白煮芦笋，配荷兰酱，谢谢。”在小饕们的眼里，美食是没有国界的。



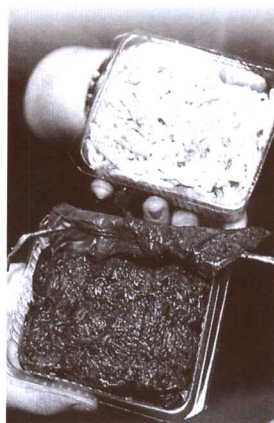


鲥鱼

端午前后，小饕们自然也会吃几个粽子，但更要紧的是吃鲥鱼。鲥鱼多刺真的恼人，不过，在技术娴熟的小饕们看来，刺只会增加吃鱼的乐趣。

莼菜和鲈鱼

秋风一起，小饕们自然便有了“莼鲈之思”。在上海想吃新鲜莼菜不容易，但鲈鱼是不会少的。



大闸蟹

西北风多刮几天，大闸蟹就肥了，持螯赏菊，固然风雅，赏过后再来个菊花锅，小饕们就别无所求了。

博若莱新酒

生活在上海这样一座国际化大都市中，实在是小饕们的幸福。感恩节一过，在上海竟也能喝到当年的博若莱新酒，清新淡雅的口味，配火鸡再好不过了。

小饕之痛恨

不进大店堂

在小饕们看来，锦亭、苏浙汇可以招待客户，美林阁、上海人家适合家里人吃吃年夜饭，平时自己是绝不去的。店堂大，生意好，厨房肯定忙不过来。这种店，什么名厨掌勺都是假的，没点儿关系的普通顾客，想尝到总厨的手艺比摇新股还难。

不去分店

同样道理，凡是连锁餐饮，小饕们只去总店，中餐吃的就是厨子的手艺，又不像麦当劳全球一个味儿。不要说“梅龙镇”两家分店的干烧明虾，跟总号相去甚远，就是“沧浪亭”的肉丝面浇头，也是重庆路那家好。小饕说：

“除了华亭路那家‘真锅’，到处都是‘假锅’。”

不吃杭州菜



小饕们往往痛恨杭州菜。这些“餐饮航母”把老百姓拉进饭店，繁荣了整个餐饮市场，功不可没。但包罗万象的“迷宗菜”风气，让本来就海派的上海餐饮，愈发缺少个性，你可以在每家饭店吃到剁椒鱼头、水煮牛肉、草头圈子、卤水金钱肚时，八帮十六派的格局，就成了历史，每家餐厅如同克隆般的菜单，正是小饕们最厌恶的东西。

不排队

小饕们吃饭从不排队等位子，打电话订不到就改天。不过真的碰上像“宋记”这么牛的店，也会为了舌头委屈一下双腿。当然，小饕们开始吃香辣蟹的时候，“宋记”还不需要排队。

拒绝改良

小饕们拒绝“改良口味”。小饕们追求风味的地道，更甚于美味，用上海话说，就是正宗，辣子鸡该多辣就多辣，不必因为我是上海人，做什么“改良”；北京烤鸭就要最肥的填鸭，腻不腻是我的事；意大利的咸鳀鱼披萨，千万不要照顾中国人的口味，该怎么做就怎么做。对小饕们来说，经历一种地道的风味本身，就是快乐的事，至于喜不喜欢，则是个人口味问题了。

七种神态

■小饕们吃大闸蟹时肯定是从蟹盖吃到蟹腿，醋碟总是用蟹盖代替。最后的蟹壳未必能拼回原形，但蟹钳必定是空的。■小饕们吃基围虾从不用手，小一点的河虾更连筷子都省了，一个虾在嘴里兜几圈，吐出来还是一只，只不过没肉而已。■小饕们吃鱼头，第一筷是鱼唇，第二筷是豆瓣肉。如果是一桌子小饕，就只好多要几个了。■吃鱼翅如果看不到浙醋，小饕们肯定要“翻毛腔”，但真的上了，小饕们多半“放放开”，不会往里面倒的。■拿到西餐菜单，小饕们一般先直接翻到主菜。主菜定下了，才好选择相称的头盘。■刀叉的使用难不住小饕，牛排根本不在话下，整条鲷鱼才见功底。当然，如果有吃鱼专用的勺子，小饕们偶尔也会贪个方便。■小饕们手持一杯，不，该是三分之一杯红酒。深吸一口气作陶醉状只会露出外行“尾巴”，像巫婆嗅到生人味般的短促吸气，才显示出小饕们对嗅觉的娴熟运用。同样，小饕们啜酒时发出的“咕噜咕噜”声，表示的并非粗鲁，而是专业。

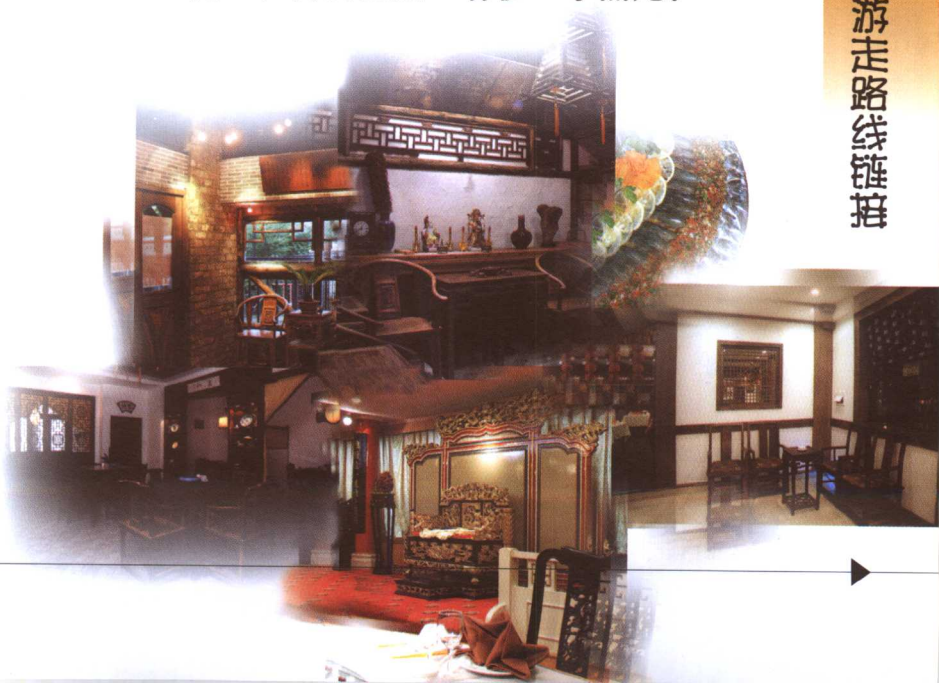


苹果派游走路线链接

第1站 热辣虹桥

复古姿态

复古的东西是最经典的，但也是最昂贵的。一块牌匾是明末的，一把官帽椅是清朝初年的，把它们摆置在门口，真的是太“奢侈”了点儿！



游走餐桌

005

苹果派游走路线链接



第1站

热辣虹桥



游走餐桌

006

苹果派游走路线链接

在上海的老外也很嗜辣！走过虹桥地区的众多餐厅以后，苹果派终于得出了这样的结论。虹桥附近的餐厅，多多少少会有“涉外因素”，因为在那里，老外要占到食客中的相当比例。几家“辣”字当头的餐厅，生意异常火爆。

从巴国布衣到皇城老妈，苹果派曾连续写过好几家川菜馆，以至于那里的空气都是热辣辣的，在门口等位子的食客，边打着喷嚏边排队。

“缺油少盐”也得吃

一提到“孔乙己”，就会想到鲁迅笔下那个穷酸落泊的秀才，想到他吃着茴香豆时逗人的话：“多乎哉？不多也……”

去虹桥的“孔乙己”酒楼吃饭，就是出于对“他老人家”的好奇。以我的感觉，和“咸亨”一样，能把“孔乙己”这三个字，一字不改地镶上自家的招牌，多少就预示着这饭店有不寻常之处。

果然，出租车从延安西路转进剑河路，右手边的一座黑瓦白墙的四合小院，就吸引了我的目光。时值春日正午，乌漆大门虚掩着，从院子里飘出悠悠的清香，车上几人面面相觑，这难道是饭店？

推门进去，眼前豁然开朗。这分明是个后花园，右手边郁郁葱葱的竹林



(刚才的清香可能就源于此)，脚下铺着鹅卵石甬道，远处碧绿的一潭清水，“躺”在木栏小桥下，蜿蜒至长廊。那大堂的店门，竟然就藏在廊柱的尽头。依稀可见，屋内人头攒动。

我心中暗暗叫绝，在虹桥这黄金地段，居然能“弄出”个庭院饭店，没见过。

大堂里摆了尊鲁迅先生的石膏像，青石板、太师椅，加上服务生那身蓝色印花的小衣，真真切切地告诉客人，这是“水乡人家”。

靠庭院的位子都被占去了，只好在二楼找个靠街面的位子，要了壶烫热的太雕酒，一碟茴香豆，研究起菜单来。

菜单是用清秀的小楷竖写的，像旧时的绍兴师爷的账册，挺有趣。菜名是极正宗的绍兴菜，熟悉的、生僻的我各点了些。

霉干菜烧肉，这是最有名的绍兴家常菜，这家的装盆倒也讲究，霉干菜围边，红肉隆起，夹一筷，醇厚的肉香，滑润的口感，没有油腻，和着霉干菜的清香、特有的质感，在舌尖上穿行，久久留香。

藕脯，12元，以前没尝过，服务生说绍兴人过年都吃这个，上桌一看——甘蔗、藕片和荸荠一起煮的汤汤水水，清淡、甘甜得很。服务生说有口彩：藕断丝连，代表着亲情，荸荠有平平安安的意思，至于甘蔗，节节高么。这不，拜年的话都在里面了，到底是绍兴人！

水乡之地，当然少不了“醉蟹”，24元。这蟹显然是经过精心挑选的，巴掌心大，放了只有绍兴才产的陈年黄酒，加上“老抽”调的醉汁浸泡出来的，揭开蟹盖，清香扑鼻，咬碎蟹脚，香脆的薄皮，肉质“活跃”，吊





舌得放不下。

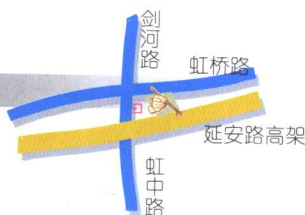
油炸臭豆腐，15元，这名字实在不美，真以为和路边小摊上的一样，可咬上一口，嗨！倒是“外陋内秀”，比往常吃的，香气浓郁得多。看得出这选料、配卤都是地地道道的绍兴手艺，上海的比不上。不过，记得绍兴的“咸亨”才卖6元钱一盘，这儿要15元，真贵了点！

据我所知，绍兴民间的“酱腌”相当出名，鱼肉鸡鸭，依仗日晒风吹，使其适当脱水，当鱼禽肌肉组织严实后，香气自然就会出来。于是，我点份“青鱼干配腊猪头”，40元，是个拼盆。这青鱼干和以前吃过的不同，现蒸的，酥软而不咸。腊猪头被切成了薄片，油腻劲似乎都被蒸去了（和洗桑拿一个道理吧！）。我问服务生是怎么做的，他摇头，“老板说，‘天机’要是道破了，就得喝西北风了。”

孔乙己酒店

地址：剑河路2396号

电话：62422277



苹 果 派 饱 谈

首先声明，说“缺油少盐”绝不是贬它，而是说它的清淡。这年头，人似乎都痴迷于生鲜的“富贵味道”、刺激至极的麻辣滋味……这“文里文气”的绍兴菜在“赶潮”中被落下了。

其实，绍兴菜是极具文人情结的一族菜肴，无论色香味形，还是菜名，都能让人产生遐想。

菜色也是简洁、清爽的，许多是蒸出来的，绝没有重彩的感官刺激，青翠白净是主色调，即使是红，也是淡淡的，斯斯文文的……

难怪掌柜说，这些日子，那些大腹便便的“吃客”来得多了，因为，鱼翅鲍鱼吃怕了，想“抽去”些油水，图个清淡。不是么，吃菜和做人绝对是一个理——一阵喧嚣过后，得归于“平静”，否则老那么“浓油赤酱”的，非得“脂肪肝”、“高血脂”不可。