



# 本帮味道的 秘密



周彤 著

本帮菜是上海这座城市“味觉上的集体记忆”。

解析这种“老上海的味道”，必须了解上海特殊的文化背景和本帮菜独特的烹饪技法……



学林出版社  
www.xuelinpress.com

# 本帮味道的

# 秘密



周彤 著

扉页摄影：郑石明



学林出版社

www.xuelinpress.com

图书在版编目(CIP)数据

本帮味道的秘密 / 周彤著 — 上海: 学林出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5486-0824-0

I. ①本… II. ①周… III. ①饮食—文化—上海市  
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第037891号



## 本帮味道的秘密

著 者——周 彤

责任编辑——吴耀根

装帧设计——严克勤

出 版——上海世纪出版股份有限公司 学林出版社

地址: 上海钦州南路81号3楼 电话/传真: 64515005

网址: [www.xuelinpress.com](http://www.xuelinpress.com)

发 行——上海世纪出版股份有限公司发行中心

地址: 上海市福建中路193号 网址: [www.ewen.co](http://www.ewen.co)

印 刷——上海图宇印刷有限公司

开 本——710×1020 1/16

印 张——14.5

字 数——24万

版 次——2015年6月第1版

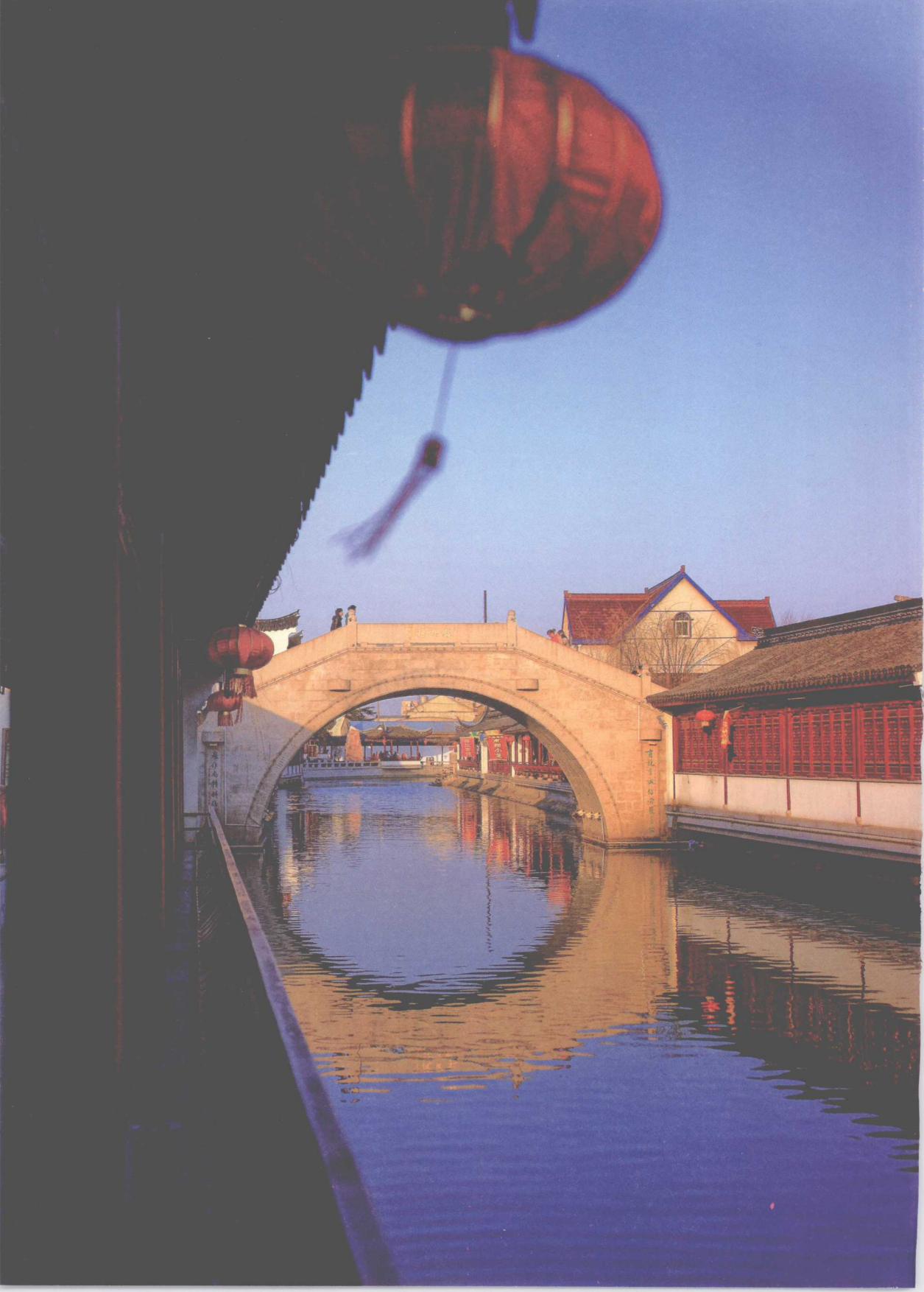
2015年6月第1次印刷

书 号——ISBN 978-7-5486-0824-0/G.288

定 价——48.00元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)







# 前言

## 记述“老上海的味道”

每个城市都有自己的“味道”，而这种“味道”往往是具有两种含义的：

广义的“味道”，指这座城市的综合文化氛围留给人们的印象；

狭义的“味道”，指这座城市独有的味觉体验留给人们的感受。

不管它是广义的还是狭义的，一座城市的“味道”往往都具备这样的特征——你可以明明白白地切身感受得到它，甚至可以明白无误地分辨出它是不是正宗地道。但就算你是一个土生土长的本地人，你都很难捕捉住它，甚至很难把它清晰地表达出来。

这就是“味道”的神秘之处。这也是各地的味道最有“味道”的地方。

上海这座城市当然也有着它自己的一种独特的味道。

“老上海的味道”这个题目，已经有很多文化工作者做过了，不过他们大多探讨的是广义上的、地域文化层面上的“味道”。

极少有人从狭义的“味道”这个角度单刀直入地切入，把舌尖上的“老上海的味道”（也就是上海本帮菜的味道）说清楚。

要想把狭义的“小味道”说清楚，就不能离开城市文化那个“大味



道”。这就是老子所说的“道可道，非常道”。

只有弄清了本帮技法厨房的秘密，才会了解本帮菜的技术核心；

只有梳理出味道背后的文化脉络，才会了解本帮菜的先贤们为什么会这样去思考问题；

所以，只有对本帮菜的所有背景进行这样的“全息扫描”，才能把上海这座城市看不见摸不着却又感受得到的文化味道和本帮菜具体的味道结合起来，从而使人们一目了然地知道本帮菜的味道到底有着一个什么样的秘密。

这就决定了这本书的写法：从城市发展的文化渊源着手，用类似于“训诂学”的方法，综合考证本帮菜的历史、文化、民俗、烹饪原料、烹饪工艺以及传承脉络，这样也许才能尽可能真实地还原出地道的“老上海”味道来。

需要说明的是：凡是被称为“道”的东西，往往都是一言难尽的，“老上海的味道”同样如此。

“味道”的唯一最佳载体，就是人的舌头，这是其他任何载体都无法超越的。

但如今地道的老上海风味，已经离我们越来越远了。人们能够尝到的所谓“老上海味道”，往往是以假乱真的、以次充好的、自吹自擂的，甚至完全是莫名其妙的。

笔者无法让所有不知情的人都品尝到正宗的本帮风味，只能退而求其次，用“细说”而不是“戏说”的方式，尽量客观地记述我所知道的“老上海的味道”。

尽管对于味道本身来说，“记述”还远远不是“记录”！

2014年8月，“本帮菜传统烹饪技艺”被正式列为“国家级非物质文化遗产”。

申报这项非物质文化遗产的主体单位是上海老饭店，笔者曾有幸被邀请为这项申遗工作文字资料的整理者和影像资料的编导。

在搜集、挖掘、分析、整理各类相关文史资料和烹饪技法的同时，笔者不可避免地带着一定的主观视角对这些资料进行梳理，这就是这本书的由来。

你可以把它当作一本闲书来看，但这本书的素材积累历时11年。



## 前言 记述“老上海的味道”

### 本帮菜的渊源

|    |                |
|----|----------------|
| 2  | 光绪年间的荣顺馆       |
| 8  | 本帮菜中的“江湖派”     |
| 14 | 德兴馆的“功劳簿”      |
| 21 | 老正兴滥觞          |
| 38 | 同泰祥“亲民”也是“精明”  |
| 43 | 吴淞出了家合兴馆       |
| 49 | 功德林的“功德”       |
| 54 | 老大同的“家”        |
| 61 | 外一篇：不得不提的十六铺码头 |

### 本帮菜的秘密

|     |                  |
|-----|------------------|
| 66  | 腌笃鲜的生命力          |
| 72  | 肉丝黄豆汤——“小姐身子丫鬟命” |
| 78  | 烂糊肉丝的“风骨”        |
| 84  | 生煊草头的小手筋         |
| 90  | 五香烤麸的过往今生        |
| 98  | 八宝辣酱的“腔调”        |
| 104 | 红烧鲰鱼的“嗲”         |

|     |                |
|-----|----------------|
| 110 | 不得不说的红烧肉       |
| 118 | 扣三丝的那一“扣”      |
| 126 | 红烧圈子的“题外话”     |
| 132 | 虾籽大乌参的“文武”之道   |
| 142 | 糟钵头最“上海”       |
| 150 | 油爆虾的“刚”与“柔”    |
| 156 | “海派”的八宝鸭       |
| 162 | 熏鱼的“秘密”        |
| 170 | “奢侈”到“简单”的秃蟹黄油 |
| 178 | “巴心巴肝”的青鱼秃肺    |
| 184 | 响油鳝糊的“噱头”      |

### 本帮菜的“腔调”

|     |             |
|-----|-------------|
| 192 | 源于市井        |
| 196 | 雅俗嬗变        |
| 200 | 市肆之功        |
| 204 | 话说红烧        |
| 209 | 浓油赤酱的“酱”    |
| 213 | “火候”是人与天的对话 |
| 217 | “本帮”正义      |

跋 “吃货”也是需要“修炼”的



## 本帮菜的渊源

---

本帮菜的味道并不是天生就这样的。

它也是慢慢演变过来并最终定型的。

本章细说本帮菜千丝万缕的渊源。

需要说明的是：

味道是一个地方城市文化的积淀。不同的历史时期，上海这座城市的时间、空间背景都是不同的。

清朝末年到民国初年这段时间，中国几乎所有的大事件都与上海有关，而风云变幻的上海历史，夹杂着潮起潮落的人物命运，也造就了各种不同文化的冲击和融合。

需要特别说明的一点是：

上海历史上的每一个重大节点，都决定了本帮菜下一步的味道走向，这就是为什么本帮菜被视为“上海文化活化石”的原因。

本帮菜历史上，讹误的“糊涂账”本来就不少，而网络时代亟需“美食段子”的人又太多，所以，这段美食文化史现在越来越“说不清”了，这是本帮菜风味特征模糊化的原因之一。

但愿，这回笔者没有“帮倒忙”！



■ 19世纪80年代的老北门

## 光绪年间的荣顺馆

中华美食大多源起于那些农业和文化都很发达的地区。

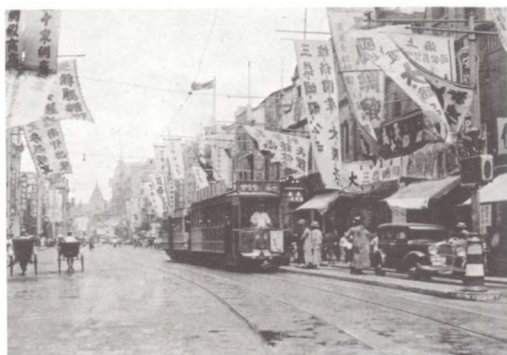
因为只有农业发达，才会物产丰饶、衣食无忧，那里的人们才有可能去琢磨怎么处理这些上天恩赐的食物；同样，只有文化昌盛，那里的人们才会根据纷繁复杂的各种不同的文化审美理念，把这些食材做出“花”来。这就有了中华美食的那个“美”字。

农耕社会的中国人，尤其是乡下人，面对的往往只有一亩三分地。日子过得好不好，一方面要看是否风调雨顺，另一方面主要看是否精耕细作。

这种农耕文明在不知不觉中影响着他们的思维，因为相对于每一户农家来说，物产是相对有限的。日子过得好不好，关键在于如何把这些物产进行“深加工”。这种文化模式反映在美食上，就是我们对于天然食材的“深加工”，往往会有许多匪夷所思的发明创造。这是海洋文明和游牧文明下的美食文化与中华美食文化最根本的区别。

从这个意义上来看，鲁、扬、川、粤之所以成为四大菜系也就理所当然了。而本帮菜的起源同样如此。

“本帮菜”这个概念是清末上海已经比较发达时才有的，相对于蜂拥



而至的各种“客帮”风味，那会儿所谓的“本帮”其实差不多就是本地的乡下风味。

上海郊区有三个厨师之乡，它们分别是三林塘镇、川沙镇、吴淞镇。

三百六十行，行行有名堂，厨艺当然也不例外。上海郊区的这些厨艺之乡，最初往往是由几个“手艺”较好的民间厨师带动起来的，由于交通不便，他们的厨艺一旦出了名，往往会在当地形成一种跟风效应，这样慢慢地形成了一种文化氛围，最终形成了所谓的“厨艺之乡”（类似的现象全国各地都有，比如鲁菜中的重要分支“胶东菜”的发源地烟台市福山区，当地民间早就有“要想吃好饭，围着福山转”一说）。

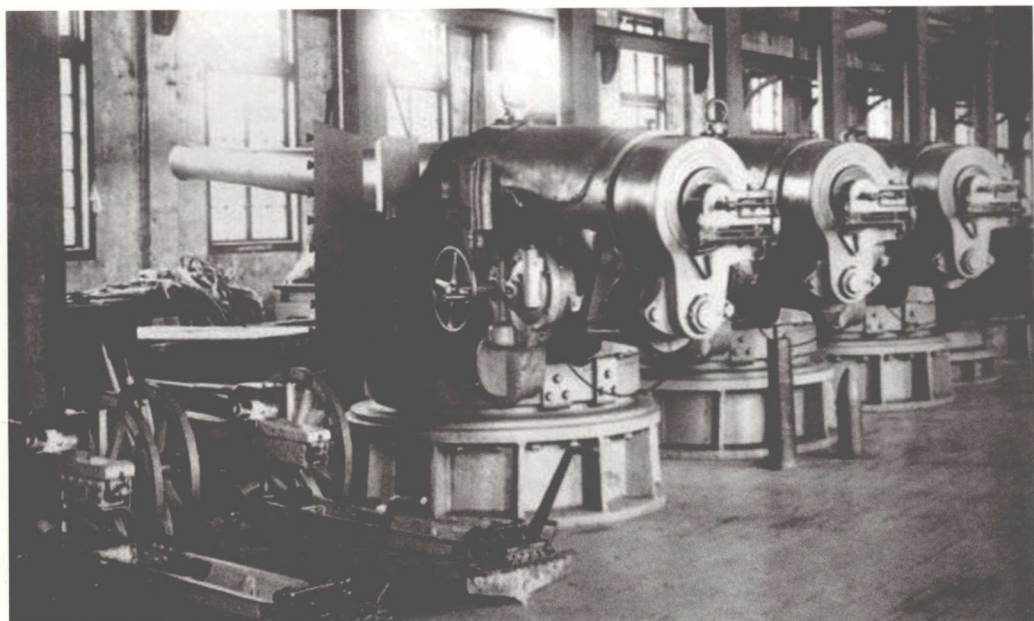
开埠前的上海，其实只是一个人口20万左右的县城。这种经济规模不太可能形成自己独特的文化性格，如果没有强有力的引导，它大概也不可能形成独特的餐饮风格，这就给三林塘、川沙、吴淞这些厨师之乡的手艺人们预留了创业空间。

光绪帝登基那一年，也就是1875年，浦东川沙人张焕英从乡下进了城，这位精明能干的乡下厨娘想凭一手好厨艺在这里换个活法。

张焕英的运气不错，她在当时的上海县城新北门内的香花桥租了间小铺面。那个年代的小饭摊几乎都是家庭作坊，大厨往往就是老板本人，而餐饮市场上的核心竞争力，靠的就是当家的那一手厨艺。

张焕英在川沙时就不是种地的，她就靠一手厨艺吃饭，而她拿手的菜肴，也当然是本地人极为熟悉的一些家常菜，比如红烧肉、炒鱼块、炒猪肝、豆腐汤、黄豆汤、红烧大肠、酱肉豆腐、咸肉百叶、肠汤线粉等。这些价廉物美的菜肴的主要服务对象，当然是黄包车夫、码头工人和普通





■ 江南制造局隆隆的机器声背后，正是刚刚经历了“同治中兴”的中国

市民。

这个名为“荣顺馆”小铺子实在小得可怜，小得只能放下三张桌子，而且有一张还必须靠着墙。但就是这个不起眼的单开间的门面，却天天满座，顾客盈门。

张焕英当然忙坏了也乐坏了，但她也许并不清楚，此时的上海，洋务运动正方兴未艾，江南制造局隆隆的机器声背后，正是刚刚经历了“同治中兴”的中国。

张焕英开张的时候，清政府刚刚从太平天国、捻军等一拨又一拨的农民起义中缓过一口气来，而战乱之后的恢复极大地刺激了商业的繁荣。

这是张焕英的机遇，精明能干的她当然想把生意再做大一些，但在筹措扩建资金的同时，她也不得不巡视一下她周围的竞争对手们。

当时的本帮菜馆数量虽多，但生意好的也就是人和馆（创始于1800年，下同）、一家春（1876年）、德兴馆（1883年）这几家，而且他们的菜肴也大多和荣顺馆差不多，毕竟当时的上海还只是一个县城。这些本帮菜馆当时被称为“饭摊帮”。

与中低档的“饭摊帮”相对应的，是相对高档的“饭店帮”，当时市面



上站稳脚根的“饭店帮”主要是徽帮和锡帮。

徽帮看起来势头挺猛，诞生于徽州山区的这种“油大、味重、色深”的传统菜式，在当时是非常适合体力劳动者的饮食需求的，这也为后世的本帮菜风格的形成打下了基础。但到了清明的同治、光绪年间时，上海的其萃楼、同庆园、七星楼、大和春、中华楼这些徽菜馆里，除了菊花锅、葡萄鱼、炒鳝糊卖得较火以外，其他古老的徽式菜在当时已经不太卖得动了，而且臭鳃鱼、火腿炖甲鱼这样的高档菜在当时也只有商会请客时才吃得起。

锡帮菜又称“鳝帮”，这是一支不容忽视的新生力量。当时的“正兴馆”主打河湖鲜，而且他们不仅学习本帮菜的咸肉豆腐、肠汤线粉这些本帮菜，他们从无锡带来的梁溪脆鳝、红烧划水、糖醋黄鱼这些中档菜更受市场欢迎。

简而言之，当时的上海餐饮市场，正处于一个三足鼎立的时代，而那个年代的本帮、徽帮和锡帮在菜肴风格上正在走向融合……

当时的本帮菜风格还不成熟，但好在每个开餐馆的小老板和大厨师们的脑子里都先天性地装着一个“美味且实惠”的理念；当时相对成熟但又相对保守的徽帮，为后来的本帮菜风格，定下了“浓油赤酱”的底子；而与上海同处江南的锡帮船菜，恰好为当时的本帮菜提供了一个“咸中带甜”的样本。



对于本帮风味的最终定型来说，这是一个偶然，但从上海文化格局形成的历史角度来看，这又是一个必然。

张焕英当然不会知道后来的事，她只顾攒着增资扩建的本钱就可以了。光绪年间的这位本帮菜馆的小老板，算是看到了本帮菜这场大戏的开锣。这出大戏高潮迭起的一幕，出现在荣顺馆开张五十多年以后，也就是荣顺馆搬家扩容后的民国年间（民国初年，荣顺馆曾在河南路、山东路附近开了一家分店，这一分店在抗战期间歇业）。

不过，能看到这一幕的观众，得换做张焕英的侄孙张德福这一拨人了。



## 相关链接

### 上海老饭店的“糊涂账”

很多关于上海本帮菜历史的文章或书籍中，常把张焕英误以为是男性，而把张德福误作其子。这是经不起推敲的。

2009年10月，笔者在为上海老饭店（其前身就是荣顺馆）整理“申报上海市非物质文化遗产”项目的资料时，采访了张德福，张德福时年84岁，这让我大吃一惊。

因为如果像网上或某些关于本帮菜历史的书上所说的那样，张焕英是光绪元年（1875年）来上海开店的，虽然我们无从考证张焕英开店时的年龄，但她那会儿至少是个30岁左右的成年人，而张德福生于1928年，也就是说，到张德福出生时，张焕英至少该是八十上下的年纪了，怎么算张德福也不可能是张焕英的儿子啊。

张德福老人很宽厚地为我解开了这个谜底。上海的老字号的渊源历史，是在改革开放以后才逐步受到重视的，当时上海市各级政府部门专门组织人手对上海各家老字号的历史渊源进行了整理。而历经了抗日战争、解放战争、上海解放、公私合营、“文化大革命”、改革开放等诸多历史节点后，上海老字号们往往已经

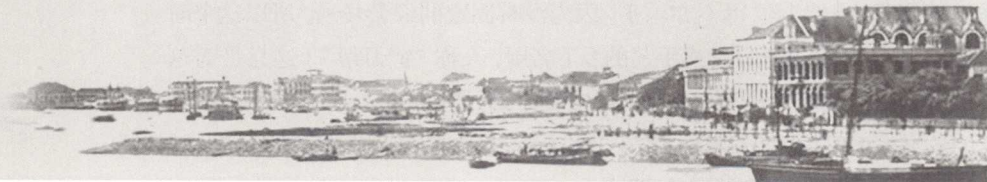
发生了沧桑巨变。这项巨大的文化工程在当时又受资金短缺、时间紧迫等诸多条件的制约，许多历史事实往往是经过口头转述而来，未经详细推敲核实。

关于荣顺馆的起源一事，记载下来的正确的一部分是：荣顺馆当初的确是由川沙人张焕英于1875年开设的，地点位于当时上海县城新北门内北香花桥南首（现城隍庙的北侧）。但未经核实并发生讹误的是，张焕英实为女性而非男性，而且张焕英本人也没有子嗣。张德福是张焕英弟弟的孙子。由于张焕英经营有方，张家后人广受福泽，张德福也在上海受到了良好的教育，这个张家最有文化的晚辈，此后被当然地视为荣顺馆的继承人。

当张德福从相关书籍上发现这段历史错误时，已然木已成舟了，张德福倒也豁达：“算了，错就错吧，改过来的确太麻烦了，再说，有多少人会关心荣顺馆的创始人呢。”于是这一笔文史陈账就一直这么糊里糊涂地将错就错下来了。

借这个机会，也算是还上海老饭店历史一个本来面目吧。

（张德福老先生于2013年去世，享年88岁。）





■ 朱家角的黄昏

## 本帮菜中的“江湖派”

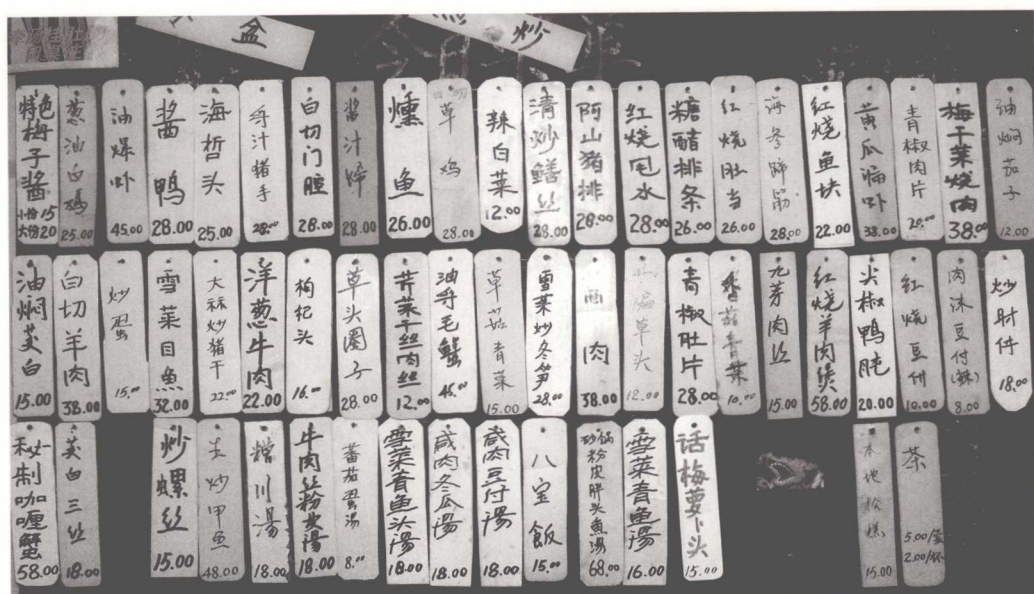
### “铲刀帮”就是“饭摊帮”

清光绪年间(1875年),本来就身为南北海运中转站的十六铺码头越发闹猛起来了,老城厢里的生意自然也就机会多多。川沙的张焕英只是那会儿随大流进城来“闯码头”的本地厨师之一,而事实上,本帮菜最原始的调子就是张焕英和与她同一时代的上海乡下厨师们共同奠定的。

李华春是清朝末年至民国初年三林塘最著名的民间厨师。住在三林塘镇上的他已经不用亲自种田了,因为有一手好厨艺,光是四乡八集地到处帮厨,就足以使他过得很体面了。

那会儿,上海乡下和江南各地的农村一样,婚丧嫁娶、庆生寿辰、四时八节,乃至庙会赶集,往往都会有较大规模的家宴或者村宴。像李华春这样的好厨师,自然会忙得不亦乐乎。因为没有固定的经营场所,所以这个时期像李华春这样带着厨具卖手艺的乡下名厨,人称“铲刀帮”(这只是对这类群体的一种称呼,其实并没有形成组织的所谓的“帮”)。同样,进城开店的这些“铲刀帮”们又被人称为“饭摊帮”,光看看这些随意的名头,就知道它们创业当年的确够“江湖”的。





■ 江南派餐馆的“水牌”菜单（摘自上海阿三饭店）

## 乡下大厨的小手筋

行走在家宴村宴之间，以厨艺手段谋生的李华春当然会注意总结经验的。

比如肠汤线粉中的大肠，最好翻过来用米醋和着面粉和精盐去反复搓擦，这样才会去净异味；比如白切肉一定要热汤浸焐而不是大火滚煮，这样吃起来才会不柴不硬；比如血汤中的猪血块一定要文火慢煮，这样才会细腻嫩滑；鲫鱼塞肉要从背上开刀而不是从肚子那里开膛，才会紧实美观；熬葱油时最后要乘油滚热时冲下酱油，才会有一种浓郁的焦糊酱香……

至于初春韭菜、仲春草头、暮春蚕豆、初夏苋菜、仲夏香椿、暮夏苦瓜、初秋酪酥（茄子）、仲秋百合、晚秋黄芽（大白菜）、初冬茭白、正冬莲藕、晚冬韭黄，当地什么时令出什么时鲜蔬菜，自然也要烂熟于胸……

那个年代的本帮菜谱大概是这样的：汤卷、腌氽、辣酱、走油肉、白切肉、大白蹄、生烧草鱼、炒肉豆腐、咸肉百叶、炒鱼粉皮、肠汤线粉、烂糊肉丝、肉丝黄豆汤、大鱼头粉皮，等等。而这些菜式背后的厨艺心得往往是许