



食
话
实
说

以
美
味
的
名
义

本书所有文章，虽然都挂上『平反』二字，

却是以美味的名义，而非科学的角度，

写食物本来的面目。

食话实说



老波头 / 著
Delicious

以
美
味
的
名
义





以
美味的
名义

图书在版编目 (CIP) 数据

食话实说: 以美味的名义 / 老波头著. —上海:

上海文化出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5535-0382-0

I. ①食… II. ①老… III. ①食品安全—普及读物

IV. ① TS201.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 082257 号

出 版 人 王 刚
责任编辑 黄慧鸣
插图绘制 四两小 C
装帧设计 汤 靖
责任监制 陈 平 刘 学

书 名 食话实说——以美味的名义
作 者 老波头
出 版 上海世纪出版集团
上海文化出版社
地 址 上海市绍兴路 7 号
邮政编码 200020
网 址 www.cshwh.com
发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷 上海天地海设计印刷有限公司
开 本 890 × 1240 1/32
印 张 6.25
字 数 130 千
版 次 2015 年 5 月第一版 2015 年 5 月第一次印刷
国际书号 ISBN 978-7-5535-0382-0 / TS. 029
定 价 20.00 元

敬告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

电 话 021-64366274

亲爱的波头：

还记得去年你的新书《一味一世界》在我店里做签售，来的人之多，差点把我的店踩平。完了后我告诉你和你的作家朋友们，请你们以后不要写书了，我怕看到这样的签售场面！

真是怕什么来什么，你的新书又要出版了，我还没有来得及担心我的小店安全的时候，你居然又扔了一颗深水炸弹给我，叫我为你的新书写序。

我知道通常这样写序的事情都是请前辈写的，我以为这次新书你会请蔡澜写，一个猪油皇帝给一个猪油帮主写，一切都是顺其自然，循序有道！我思量了一下，只有我年纪比你大一些，其他方面我实在是找不出写序的理由。

记得第一次见你是在延安中路上的一家餐馆，还有食家饭姐姐，你给我的印象很谦和内敛，在餐桌上的举止一看就是家教很好。从那顿饭局后，我们开始了真正的认识，开始看你的微博，加了微信。慢慢了解到你和我的朋友是来自同一所中学格致中学，她告诉我你是学生会的小头头，又知道你是复旦的才子，有学霸一说，也了解了你是一位有正当职业的企业领导，有一位贤良淑德的太太，有一位可爱的女儿。直到后

来知道你是“80后”的时候，有点小惊讶，好在我不会妒忌羡慕你有一张小鲜肉的脸，你有一个完美的家庭和人生前景，我知道那是上帝眷顾你的恩泽和你自己勤奋所得。相当一段时间里，我和朋友都是这么说起你的，你是一位非常努力的人，你的文字都是依靠你的体质来支撑的，传说中的八顿将军已经不能来描述你的勤奋，直到你第一本书《不素心》出来，我和思思去书展捧场，看到你签名签到手软时候，才知道你的人气之高。

以为你出了第一本书后会放慢节奏，没有想到你居然上了瘾，没有要求你戒掉，但也不希望看到你成了“瘾君子”，直接受害者就是我和食家饭姐姐了，直到后来你传给我们看你写好的文字，我们居然有了默契来回答你，我们知道不管我们用什么方法来畏避你，只能加快你码字的节奏。每次你都会说每写一篇都有我们的功劳，这时候，我们也就认了。

整个4月我都在奔波，每一次出行前都答应把这篇序给你，每一次都食言。写序这种事情太难了，每次写到一半就写不下去，每次都是以告诉你我要修改来拖延。好在我擅长写情书，只是在去机场的路上我用这样的方式给你写序也是第一次，机场到了，序也该收场了。

若要让我用一句话来说你的话，我只能说：你是一个重义气的人……

管 家

以美味的名义，
为食物平反

写了几年饮食文章。起先是随大流，觉得哪家餐厅精彩，就记录下来，但是渐渐地，兴趣减弱。一方面，食物乏善可陈，值得推荐的愈来愈少；另一方面，总有人不买账，我谈的是美味，他却在服务、环境和价格上纠缠不清，跟着又质疑同人不同待遇。唉，蔡澜先生都说“十根手指也有长短嘛”，争论这些干什么？干脆学韦小宝，老子不干了。

只是不再写食评，不妨碍继续谈论食物。我平时写稿下笔如飞，一到起名时就犯难，不知道安个什么题目好。懒病发作起来，写食材，一律叫做《××颂》，后来集结成书，即是那本《一味一世界》了，而且食材种类之多，简直可以从第一册写到第十册，是取之不尽的题材。

这本《食话实说》，也走同样的偷懒路子，所有的文章，都叫《××平反论》。当然，熟悉我的朋友一定猜到，第一篇《颂》和第一篇《平反

论》，皆和我喜欢的猪油有关。

写《猪油平反论》时完全没有想到能凑成一个系列，是《申江服务导报》的杨漪老师觉得不错，向我约稿，“能不能再多几篇？”说干就干，陆陆续续，结果又成了一本书。

为什么要平反？最初我只是发现大家对一些食材存在误区，网络上的谣言又多，有必要一一解释之。慢慢扩展到食物和菜式，传统的小吃也好，老菜也好，在生活节奏不断加快的当今，有的失传，有的走样，说到底，是失去了本来面目，让我试试看做一点努力，讲讲清楚吧。

但是对我来说，食物只有好吃和不好吃之分，健不健康，干我鸟事？所以虽然挂上“平反”二字，却是以美味的名义，而非科学的角度。

你说我强词夺理，谢谢，我也承认。

目

Contents

录

本帮

生煎平反论	3
上海锅贴平反论	6
包脚布平反论	9
葱油饼平反论	12
葱油拌面平反论	15
扣三丝平反论	18
黄浆平反论	21
毛蚶银蚶平反论	23
呛虾醉蟹平反论	26

川菜平反论	45
四川火锅平反论	48
宫保鸡丁平反论	52
烤鱼平反论	56
佛跳墙平反论	59
土笋冻平反论	63
潮州牛肉丸平反论	66
虾饺平反论	69

华夏

西湖醋鱼平反论	33
无锡小笼平反论	36
无锡菜平反论	40
南京菜平反论	42

异域

怀石料理平反论	75
天婆罗平反论	78
山葵平反论	82
金枪鱼平反论	85
三文鱼平反论	88

目
Contents
录

韩餐平反论	91
新加坡美食平反论	94
肉骨茶平反论	97
海南鸡饭平反论	100

原味

茨菰平反论	105
霉干菜平反论	108
芥蓝平反论	111
鸡枞平反论	114
折耳根平反论	117
黄鳝平反论	119
田鸡平反论	122
鲤鱼平反论	125
马鲛鱼平反论	128
鳕鱼平反论	131
五仁月饼平反论	134
茉莉花茶平反论	137

正名

猪油平反论	143
内脏平反论	146
腌制食品平反论	149
霉臭食品平反论	152
臭豆腐平反论	155
小龙虾平反论	158
方便面平反论	161
鸡蛋平反论	164
大蒜大葱平反论	167

调鼎

古法酱油平反论	173
唛汁平反论	177
吊汤平反论	180
味精平反论	184
汾酒平反论	187

本

[食话实说]
以美味的名义

帮



生煎平反论

我们的生煎有两种流派，分为清水生煎和混水生煎。一般认为前者较为上等，汤少，全靠剁肉时产生的天然汁水，收口向上，皮的厚度适中。

关键的一点，皮为半发酵面，典型的馒头做法。上海话中的馒头，仍然保留古意，相当于北方的包子。我们的生煎和小笼，都并非一味追求皮薄，采用四分之一发酵或者完全不发酵的话，就不叫馒头，而是另一种食物汤包了。

生煎，应该是地道的上海食物，虽然苏杭也做，但考证起来，上海人发明的可能性居多。

哪一家做得最好？一千三流媒体评选的所谓上海小吃榜单中，总少不了某家品牌，外地朋友抵沪，非来一客不可。

从以前的吴江路小吃街起步，生意经刮刮叫，又经一众媒体大力宣传，分店开了一家又一家，不止是外地朋友，许多年轻一代的上海人也将之奉为正宗。

相反，身边的众多老饕却没一个喜欢，像我一样，他们怀念的，是传统的味道。

到底有什么区别？我们的生煎有两种流派，分为清水生煎和混水生

煎。一般认为前者较为上等，汤少，全靠剁肉时产生的天然汁水，收口向上，皮的厚度适中。

关键的一点，皮为半发酵面，典型的馒头做法。上海话中的馒头，仍然保留古意，相当于北方的包子。我们的生煎和小笼，都并非一味追求皮薄，采用四分之一发酵或者完全不发酵的话，就不叫馒头，而是另一种食物汤包了。

话说回来，发酵过头也不对路，不然，又要变成北方的水煎包。

不加皮冻的关系，对肉的质素要求很高，也考较大师傅的手艺，所以称为上等生煎，不是没有道理。

从前，上海最出名的三家生煎馒头店，“萝春阁”、“王家沙”、“大壶春”，皆以清水生煎著称。可惜得很，“萝春阁”早已关门大吉，“王家沙”的水准渐低落，至于“大壶春”，功架仍在，但本来生煎用发面，圆滚滚的才对，当今出锅的，已呈四方形，大师傅气呼呼地，“七十二只的锅子，要塞九十六只馒头，当然不行”。

次一等的混水生煎，就要靠皮冻救场了，但也不下太多。收口朝下，故底厚，皮则较清水的来得薄，不过还是保留发面。

最忌讳的，是汤汁过多，喧宾夺主。其实做得出色的混水生煎，像老店“友联”、“丰裕”，新一点的“东泰祥”，倒是吃得过的。

顾名思义，生煎应由生煎至熟，除了用油，还要加水，过程漫长。在一切追求快快快的今天，老板与客人都等不及呀，于是拼命加油，唉，你当是炸油面筋吗？

传统的生煎，不论清水混水，也不论冷热，外形上始终饱满，新派的那些，瘪塌塌的，一看即知。

入口更见分晓，像某些新派生煎那样汁水喷得到处都是的，不是生煎，油炸汤包罢了。

生煎方面的经验，老饕友人“秋叶飞起”芮新林兄最有发言权。我是面痴，他则是彻彻底底的生煎痴，大家不妨读一读芮兄的大作《寻访上海的30客生煎》，一定有收获。

说起来，目前流行的新派生煎，是在混水生煎的基础上再改良的。改良这件事，不是不可以，像广州的云吞面，云吞细细小小，结果香港的“沾仔记”反其道行之，包出婴儿拳头大小的云吞，一下子成名，也算佳话。

但是人家以货真价实取胜。若以劣质原料制作所谓的新派生煎，则于“清水”、“混水”之外，称之“混蛋生煎”可也。

上海锅贴平反论

有些店家把锅贴和生煎馒头一起卖，锅盖打开，一半一半。这种店，劝你不要光顾为妙。根本原因是生煎发面，锅贴死面，不能简简单单一视同仁，不然，要么生煎夹生，要么锅贴过头，大部分情况，是两者皆失败。

和生煎馒头一样，锅贴亦是依靠油和水的作用，慢慢由生煎到熟，才有皮软板脆的口感。一味求快，倒很多油下去，就变成炸了。这个时代，一味求快，小吃的走样，均与此有关，烘的手法改成煎，煎改成炸，总之怎么快怎么来，渐渐失去食物的本来面目。

已经为生煎馒头平过反。其实上海的小吃，近年来退步得厉害，生煎馒头虽然被所谓的新派生煎搞成四不像，至少生意愈做愈大，这种食物，只会变种，不会消失；锅贴的运气更糟糕，说不定哪天就从我们的生活中彻底不见。

危言耸听吗？你在网络上搜索上海锅贴，连锁店“四海游龙”跳将出来，居然亦名列其中。当然人家卖的也是锅贴，不过属于北方流派，两头开口，形状上接近老北京的褡裢火烧，我们上海的南派锅贴，首先应该是饺子形的。

传统的上海锅贴，清真铺子用牛肉，一般还是用猪肉，手工剁馅，再下葱姜水去打，天然有股鲜汤，不必拼命放肉皮冻，又用很薄的皮来包，当然好吃。原来以菜油煎之，出来的锅贴香喷喷的，色泽金黄，犹如元宝，可爱之极，当今改用调和油，外观上逊色不少。

也许有人会说，不就是煎饺吗？非也非也，煎饺是事先用水煮过的熟饺子，家里不难操作，锅贴的话，普通人做不好。日本人吃饺子，只有煎饺一条路，锅贴的手法，从来没学会过。

有些店家把锅贴和生煎馒头一起卖，锅盖打开，一半一半。这种店，劝你不要光顾为妙。

做法差不多，有何不可？老饕友人“秋叶飞起”芮新林兄对上海小吃最有研究，他的解释绝妙：“生煎与锅贴犹如兄弟，生煎和小笼却似兄妹。兄妹不可以一起洗澡，兄弟一起睡一张床未免也不妥。”

根本原因是生煎发面，锅贴死面，不能简简单单一视同仁，不然，要么生煎夹生，要么锅贴过头，大部分情况，是两者皆失败。话说回来，新派生煎，为求皮薄，改用死面，或许能解决这个问题，但是新派生煎我已不敢领教，求求他们千万别再发明新派锅贴了。

事实上，从前的上海街头，锅贴摊和生煎摊比比皆是，做锅贴的决不做生煎，反之亦然，泾渭分明。有些老上海认为生煎是码头工人们的食物，有锅贴可选的场合，无论如何是不会去碰生煎的。

还是如芮兄所说，锅贴和生煎虽是兄弟，个性不同。有经验的食客凭嗅觉即能分辨，但是文字描述不出。

新鲜出锅的锅贴最好吃，一冷，至少要打掉三分折扣。真正的吃客还会关照大师傅“底焦一点”，大师傅知道遇上懂经之人，手底下就会少捣一点糰糊。

吃锅贴要点米醋，镇江醋霸道，格格不入。

上等锅贴，两头带点硬，底板焦香，皮则略粘牙，汤汁不会恶形恶状地溜出来，但是你一不小心猛咬一口，也会“嗖”地飙到隔壁客人的脸上。

和生煎馒头一样，锅贴亦是依靠油和水的作用，慢慢由生煎到熟，才有皮软板脆的口感。一味求快，倒很多油下去，就变成炸了。这个时代，一味求快，小吃的走样，均与此有关，烘的手法改成煎，煎改成炸，总之怎么快怎么来，渐渐失去食物的本来面目。

所以芮兄说，大家不缺钱，缺时间罢了。