

梅望阁菜话

说的都是普通人家日常餐桌上见到的“小菜”，偶尔有些似乎“想象中”只能在饭店吃到，但也可在家中用最一般的煤气灶、最一般的锅碗瓢盆做出来。那些或细腻，或大气，或调侃，或朴实的文字，将一道道家常小菜娓娓道来，读来让人垂涎欲滴，但又仿佛已经享受到了美食一样爽心爽口。

这不是一本菜谱，除了原料，做法等技术性的内容外，更多的是和做菜、吃菜有关的趣闻轶事、心情文字。写的是一些家常“小菜”，却融入了作者家传厨艺的精髓。读者诸君可以阅读，可以神往，更可以下厨一试身手，在平常的日子里品尝不一样的滋味。

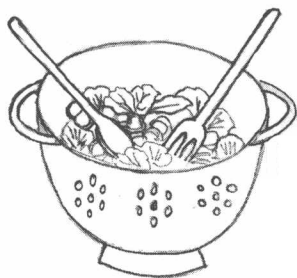
下厨记IV

● 邵宛澍 著 ● 上海文化出版社

下厨记IV

● ● ● 邵宛澍 著 ● ●

上海文化出版社



图书在版编目(CIP)数据

下厨记. 4 /邵宛澍著. —上海: 上海文化出版社, 2015. 8
ISBN 978 - 7 - 5535 - 0408 - 7

I. ①下… II. ①邵… III. ①饮食—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 142398 号

出版人

王 刚

责任编辑

黄慧鸣

插图绘制

昭 阳

装帧设计

育德文化

责任监制

陈 平 刘 学

书名

下厨记Ⅳ

作者

邵宛澍

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

8.5

字数

190 千

版次

2015 年 8 月第一版 2015 年 8 月第一次印刷

国际书号

ISBN 978 - 7 - 5535 - 0408 - 7/TS. 031

定价

26.00 元

敬告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

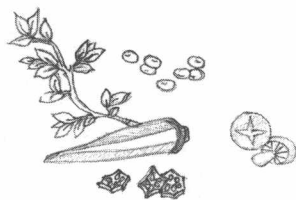
电话: 021 - 64366274

目 Contents 录

素食当道

- 003 刀豆洋山芋
- 008 油醋冰草
- 011 姜香秋葵
- 014 葱油香莴笋
- 018 糖番茄
- 022 蒜蓉黄瓜
- 026 糖醋黄瓜

- 030 酱爆扁豆
- 033 白灼芋艿
- 035 刀工蘑菇
- 038 软烫素鸡
- 041 脆香百页丝
- 044 脆皮豆腐
- 048 清炖臭豆腐
- 052 香菇烧卖
- 057 苔条花生
- 063 咸菜卤烤花生
- 067 怪味花生
- 071 炒白果
- 075 上海绿豆汤

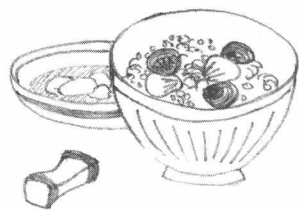


目 Contents 录

荤腥不拒

- 081 走油蹄髈
- 086 老娘秘制蹄髈
- 092 好吃咕咾肉
- 097 乳腐肉
- 101 腊味合蒸
- 106 乳饼蒸云腿
- 110 油淋干巴
- 115 温炆腰片
- 121 白切猪肚
- 127 虎皮凤爪
- 130 西洋菜炖鸭肾
- 135 极筒鸭血汤
- 138 清蒸鲥鱼
- 142 清蒸刀鱼
- 147 清蒸白丝鱼

- 153 黑鱼火腿汤
- 157 糟溜黄鱼卷
- 161 烤三文鱼头
- 166 干焗虾
- 170 新版凤尾虾
- 174 温蟹
- 179 下酒黄泥螺
- 184 白灼油蛤
- 187 白灼淡菜
- 191 文蛤泡饭
- 194 极筒赛蟹粉

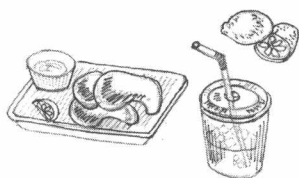


目 Contents 录

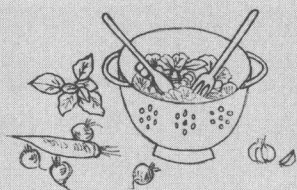
荤素搭配

- 199 鱼香肉丝
- 204 辣白菜炖五花肉
- 207 宫爆鸡丁
- 211 炒三鲜
- 215 明虾白菜
- 220 翡翠鱼丝
- 223 河蚌豆腐
- 227 荷包蛋炒辣椒
- 231 海派酸辣汤

- 237 菠菜蛋糕汤
- 241 淡菜冬瓜汤
- 244 冬阴功
- 250 荠菜肉丝炒年糕
- 255 菜泡饭
- 258 猪油菜饭
- 261 极简披萨



素食当道



Menu

刀豆洋山芋

油醋冰草

姜香秋葵

葱油香莴笋

糖番茄

蒜蓉黄瓜

糖醋黄瓜

酱爆扁豆

白灼芋艿

刀工蘑菇

软烫素鸡

脆香百页丝

脆皮豆腐

清炖臭豆腐

香菇烧卖

苔条花生

咸菜卤烤花生

怪味花生

炒白果

上海绿豆汤

刀豆洋山芋

好多朋友吃素，特别是刚开始吃素的朋友，会觉得肚子饿。是的，人类进化到现在，从整个人类学动物学的角度来说，并不是为了吃素的。

我们知道，猩猩猴子主要是吃水果的，但水果不够的情况下，也会吃点小虫子之类的；从考古来看，人类最早也是吃植物的，后来在发明工具的同时发明了武器，当然武器本身也是一种工具，才有得机会捕猎动物。

人们还发明了火，或者说是发现了火的用法以及保存法，别小看“火的保存法”这几个字，在当年，几万年前，可是一个重大的课题哦！哪个部落只要掌握了火的保存技术，那简直比现在掌握 MDW（大规模杀伤性武器）的国家还牛。

那时的火，是自然形成的，比如山火，比如雷电击中枯木产生的，然后人们就将之一直燃着、捂着，使之有个火种，但大风一吹或是大雨一下，就没了，所以如果能够很好地保存，那可是不得了的事情。再后来，有取火的办法了，哪个部落可以“又快又准”地得到火，那根本就是超级大国的水平了。

为什么要有火？是为了烤肉的，除了防御野兽之外，火就是为了烤肉的。烤过的肉，更容易被身体吸收；烤过的肉，更不容易被污染；烤过的肉吃了也更不容易得病而且更容易贮存。

看看吧，人类经历了这么多，慢慢地进化，慢慢地进化，一直进化到了现在，并不是为了吃素的。

从整个人类的角度来说，并不是吃素的，甚至吃素是不符合物种进化的。但是从单个的人来看，吃素完全是个人选择，不管这个人是胖是瘦，是健康是病痛，只要不是营养不良，或者不能够证明他的营养不良是吃素直接造成的，那么吃素完全无可厚非，纯属个人意愿；同理，吃荤也是一样，只要不是三高或者证明三高是吃荤直接造成的，那么吃荤也不是罪过，所以吃素的不要说吃荤的不好，吃荤的也不要说吃素的欠佳，不同的人，有不同的生活方式。

不管生活方式如何，吃好吃饱是关键，如果有人说普通的蔬菜不管饱，那是因为蔬菜以纤维为主，今天要介绍的这道刀豆洋山芋，就含有不少的淀粉，颇能解饥。

这道菜的原料颇为简单，就是刀豆和洋山芋两样。刀豆在北方也叫四季豆，而在江浙一带则叫刀豆，是同样的东西。买些新鲜的刀豆，淡绿色很水灵很舒服的那种，不要太多，一小把就可以了，要买表皮光滑水润的，不要有疖有疤有坑有洼，粗粗壮壮的比较嫩。

另外还要买洋山芋，洋山芋就是土豆，各地的叫法也不一样。当年的新土豆比较好，也要挑新鲜的买，皮是淡黄色的，若有青青的颜色则没有熟透，就是煮透了吃口也不好，所以要挑颜色均匀的黄黄的土豆来买。另外，要挑表面光滑的，那样的话去皮容易。最最要紧的是，土豆不能出芽哦，否则万一弄得不干净，是要中毒的哦！土豆只要买一个，大大的那种，也够炒一盘了。

刀豆的量应该和洋山芋差不多，两样都是主料，谁多了谁少了都

不好。刀豆买来，洗净后将之掰成比半指稍长的段，长的掰三截，短的掰成两截，总之差不多的话就可以了。万一挑的时候没挑好，错买了比较老的刀豆，那需要先将两头的角掐下来，将筋撕去，然后再掰断。

看到上一段说的“洗净再掰”了吗？是的，我以前弄菜，都是买了菜来直接就摘菜，等挑拣完了再洗浸，但是最近忽然意识到，这种约定俗成的做法，是不是人为地增加了食材被污染的可能呢？你说吃一个苹果，肯定是先洗再削皮的，但是掰豆也好，剥百合也好，都是先弄再洗的，那样的话，总有细菌或者别的脏东西沾到植物的断面上，造成污染。所以我现在摘菜，是先将菜挑一挑，杂质去掉，然后洗干净沥干水，再摘弄的，应该比老办法更加干净一些。

记得吗？我曾经在《青椒土豆丝》一篇中说到过土豆切成丝后要浸在水中，把淀粉全都浸掉，吃起来才有脆脆的感觉。但是刀豆炒洋山芋的话，就不要浸了，还是糯糯软软的比较好吃。如果不用水浸，那就要现切现炒，否则的话暴露在空气中，土豆容易变色。

先将土豆洗干净，然后去皮，用刨刀刨好了，再洗一下，然后将土豆切成条。这比切丝容易多了，切成与刀豆粗细长短都差不多的条，只要把土豆一切二，然后厚厚地切片，再粗粗地切条，就可以了，反正是家里自己吃，完全没有必要先切一个方的，再切条了。

切好的土豆，要马上入锅，否则放在空气中时间一长，就会氧化变色。说是入锅，入什么锅呢？如果直接用炒的，由于洋山芋粗，会有炒不透的情况发生，吃的时候有股奇怪的味道，所以还是先把洋山芋弄熟的好。

普通的办法，就是切条之后用水煮，切条的时候，就烧一小锅水，切好之后直接擢到刀面上，扶着刀倒入锅中，然后煮个十五分钟左右，煮熟为止。也可以“多快好省”地用微波炉来转，用保鲜膜包起洋山芋条，倒入一点点水，把保鲜膜包紧，用高火“叮”四五分钟即可。

不用心急，我一直会说你在做这个的时候还可以做那个，但是我不建议在弄熟土豆的时候先炒刀豆，因为这道菜，需要用极强的火力来炒，分不得神，否则手忙脚乱油锅着火也有可能。

起一个油锅，油倒不用很多，但温度要高，可以先把锅子烧热，再下油，将油搪匀后放入刀豆煸炒，一直用大火，不停地炒，如果一停刀豆沾到锅的地方容易焦，所以只能手累一点了。

刀豆一定要煸透，否则的话是有毒的，但是刀豆放了水煮就不好吃，要用刀豆内含的水分来把刀豆“逼”熟，所以先用大火快炒，让锅和刀豆都吸收足够的热量，然后改用中火，慢慢地炒熟炒透。

刀豆要炒到表面的皮皱起来，用镬铲的薄边轻轻地可以将刀豆割断，那才是真正熟透了。此时将洋山芋滌去水，放入锅中同炒，再放入少许甜面酱，炒匀后开小火烧一烧，只要烧一两分钟即可起锅装盆了。

有些朋友家中并没有常备甜面酱，那就用酱油好了，放一点生抽，放极少的一点点老抽，炒匀之后用极薄的水淀粉勾一个薄芡，用大约小半碗的水拌一小调羹的生粉，拌匀后倒入锅中翻炒起腻即可，芡宜薄不宜厚，切记切记；而且水要少，不要多，宁可勾不匀，也不要水汪汪的，吃起来才有口感。

这道菜，刀豆和洋山芋，都远远要比单纯的绿叶蔬菜管饱，对于

素食的朋友来说，又好吃又好做，可以作为素食除清炒外的入门菜式。

试试吧！

油醋冰草

天有五星，曰维纳斯，曰朱庇特，曰墨丘利，曰马耳斯，曰萨图恩，其实也就是金木水火土啦！

我一直觉得中国简直是五进制的，什么都可以和“五”沾上边，眼耳鼻舌口谓之五官；心肝脾肺肾谓之五脏；喜怒忧悲恐，谓之五情，我很奇怪，为什么不是喜怒哀乐愁？

至于说到吃，五味是甜酸苦辣咸，今天咱来说“酸”。

“酸”，“酉”字旁，酉最早是盛酒的容器，后来引申为酒的意思。“酸”的另一边是“夂”，我们都知道一个词叫做“逡巡”，里面也有这个字，是来回走的意思。“夂”就是走，你想，酒如果走味了，那是啥味道？就是“酸”呀！

酒变了味道，就是酸，就是现在所说的“醋”。“醋”这个字，最早就写作“酸”。

还有一个词，叫做“酬酢”，一个很开心的词，主人敬客人酒叫“酬”，客人回敬主人叫“酢”，两个人敬来敬去，就叫“酬酢”，多开心呀。后来，这个词用于朋友间的酒食交往，越发地开心了。

“酢”，是“醋”的古字，也就是说在过去没有“醋”这个字，只有“酢”，至少直到日本人到中国来偷汉字的时候，我们就是用“酢”来称呼“酸”的，以至于直到现在日本都没有“醋”，只有“酢”，我们说的“黑醋”，日本人就叫“黑酢”。

黑酢，据说日本的最好，因为别的地方产的，叫 black vinegar，叫黑醋，而到了意大利，又改名 aceto balsamico 了。

意大利黑醋，是用葡萄做的，就像做酒一样，要花很多时间，至少也要窖藏十二年，才会具有浓郁的风味，意大利菜的著名调料油醋汁，就是用的这种醋。问题是，这种醋很贵，要花好多好多的钱。

今天说一道便宜点的菜——油醋冰草，我们不用贵得要死的意大利醋，我们自己来调一个。

山西产醋，因为那里水质硬，人们常年喝醋来溶解水中的碳酸钙，那是北方的醋；镇江也产醋，黑黑咸咸的，也是北方的醋；四川保宁也产醋，依然是北方的酿法，北方的酿法是不透明的；福建永春算是南方的酿法，照理是透明的，却不知道为什么成品却是黑的。

这是中国的四大名醋，上海人却从来不吃，上海人喜欢自己的米醋。上海米醋是透明的，淡黄色的，有淡淡的香气，优雅不霸道。上海人吃鱼吃虾吃蟹吃春卷吃小笼，蘸的都是这种醋，只有吃炸猪排要蘸辣酱油。上海米醋，有足够的酸度，可以解腥去腻，过去上海和苏州吃的都是这种醋，只是现在两地外来人口暴增，如今就连专门食蟹的店也有拿北醋凑合的情形发生。

我们再来说冰草，这是近年引进的“洋蔬菜”，长得和蓬蒿极其相似，只是叶片要肥厚得多，就像“肿”了的蓬蒿。这种菜，叶片和茎秆上像是沾满了露珠，用手一摸，才知道这些露珠是长在其上的，据说科学的叫法是“泡状细胞”。

冰草的学名叫做“冰叶日中花”，据说是从非洲引进的，据说可以在盐碱地生长，据说可以无土栽培。

冰草相当干净，一点泥土都没有，我一直怀疑就是无土栽培的。新鲜的冰草是翠绿色的，一眼看去，就是水灵灵的，废话，上面“看上去”全是水，当然是水灵灵的。冰草很是娇嫩，稍不新鲜，就会从叶片的边缘开始变深，直到整片叶子都是深绿的，所以挑选的时候，要留心注意边缘的颜色，特别是买了不马上吃的时候。另外，冰草的籽子比叶子好吃，要挑叶籽粗壮叶子少的买。

冰草买来，用净水冲洗即可，我甚至怀疑不用洗都能直接吃。冰草很蓬松，装盆也方便，互相堆栈在一起就可以了。如果有的叶片太大，就一撕为二为三，反正要保证一口可以塞进嘴中，如果要咬开而食，就没劲了。女孩子嘴小，要考虑到。

油醋汁还没做呢，我们来个中国版的。

听我说，取只小碗，放半调羹糖，倒入两三调羹的开水，把糖化开，放一调羹生抽，然后是等量的米醋。

起一个油锅，一点点油即可，烧热后关火，撒入事先切好的姜末和蒜末，油锅哧哧乱响，而后安静。

用滤网滤出清油，倒入调好的料中，搅拌均匀，洒在冰草上即可。冰草吃口极其爽脆，并没有相似的东西，是一次很好玩的体验。

醋，还有一个名字，叫做“醯”，很好玩的一个字，念作“西”；还有一个词，大家看到的时候要知道，也是醋，叫做“苦酒”。

姜香秋葵

2014年，夏天，最热闹的当然是世界杯啦！这场男人的游戏，更严格地说，是男孩的游戏。有人说，半夜追着看球的，都没长大，至少那些因为看球而对女友对家庭不管不顾的，我觉得他们的确没有长大。

据说，每赢一次世界杯，那个国家的球队就可以在战衣上绣一颗星星；又据说，全世界的足球队，可以在队服上绣五颗星的国家只有两个：巴西和中国。

这当然是个笑话，要说绣星星，人家美国队可以绣五十颗呢。不过，美国队绣起星星来，不见得绣在胸口，人家国旗可以做成三点式穿在屁股上。

不论巴西、中国还是美国，绣的星星都是五角星。中国人对于五角星的感情很深，我则对五角星的食物有兴趣。

五角星的食物有杨桃，质量不佳的话有淡淡的涩味，好的则相当甜。

小时候，从来没有机会吃到新鲜的杨桃，甚至看都没有看到过。然而，我对杨桃倒不陌生，我们小时候经常吃做成蜜饯的杨桃，味道不错，就是其中的籽很烦人。

杨桃还能入菜，我有一个福建的好朋友，用杨桃来拌海蜇头，非常好吃。