

上海老味道

(增订版)

A Taste Of
Shanghai I

所有的美食感受
都离不开情境体验
所有的美食故事
其实都是一个人的成长史

沈嘉祿 著
戴敦邦 绘

上海文化出版社

沈嘉祿 著
戴敦邦 绘

上海老味道

(增订版)

A Taste Of
Shanghai I

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

上海老味道(增订版)/沈嘉禄著. —上海:上海文化出版社,2012.8

ISBN 978-7-80740-923-6

I. ①上… II. ①沈… III. ①随笔-作品集-中国-当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第169683号

出版人

王刚

责任编辑

周莺燕

装帧设计

明棠设计工作室

书名

上海老味道(增订版)

出版、发行

上海文化出版社

地址:上海绍兴路74号

网址:www.shwenyi.com

印刷

上海市印刷十厂有限公司

开本

700×1000 1/16

印张

18

字数

260千字

版次

2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

印数

1-5,210册

国际书号

ISBN 978-7-80740-923-6/1·637

定价

29.00元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021-65410805

自序

正如书名所标示,这本书有一个明确的主题,就是关注上海的老味道。这个老味道,是已经消逝或正在消逝的风味,它们包括经典的上海菜和上海点心。它们体现了一个时代的经济状况,也反映了上海市民所处的文化环境与世俗生态。

从草根食物入手,洞悉时代特征,进而表达我们对美好生活的怀念和向往,是我写这本书的出发点。

我选取草根的食物,是因为我生活在草根的社会,本人就是社会底层的一根小草,扎根市井的土壤,沐浴阳光雨露,受到大树的庇荫,也受到粗壮植物的排挤。许多处于社会底层的人都是这么成长壮大的——当然草总归是草。但是草根社会自有它的乐趣,享受草根的风味美食就是其中之一。另一方面,身处杂草丛中的我,只对草根食物有体验,有鉴识,有感情,有记忆。尽管我现在也有机会吃几次西餐和日本料理,但对草根食物始终不能释怀,往往被一种气息或场景所刺激,昔日的点滴生活记忆就被唤醒了,想起了相关的人与事。就像一坛窖藏很久的酒,被外力撞破,透出似曾相识的香气,要把我醉倒在赶往名利场的路上。

草总是大多数,这本书是为大多数的草而书写的。

从宏大叙事这个层面来说,上海的风味美食,其实也从一个侧面见证了兼容并包与海纳百川的城市特性。据我研究,上海本土的风味大都以川沙、高桥、松江、嘉定等郊区农家菜点为底本,高桥松糕、叶榭软糕、庄行羊肉、张泽肉饺、青浦熏青豆、草头摊粿等等无不打上农耕社会的烙印。

历史性的转折发生在上海开埠后,随着外国传教士和商人的进入,西方文化也随之浸染这个东南大都会,而食事又最能以鲜明的活态让上海市民感知,并当作一种风尚来领受。开埠后不久,清咸丰年间爆发了太平天国战争,起义军挥师江南,周边省份的小生产者和农民大量涌入上海租界避难,形成上海第一次移民潮,也造成了租界华洋杂处的格局。它的不期而至,直接反映在食事上,就是引进了许多外省风味。第二次移民潮发生在清王朝覆灭、民国肇始之际,上海的工商业有了令人鼓舞的发展,诞生了中国最具西方文明色彩的民族实业家和买办,他们的传奇故事,对周边农村的失地农民构成极大的诱惑。他们懵懵懂懂地踏上陌生的码头、车站,凭着使不尽的力气与稀疏的人际关系,希望在上海实现梦想,成为体面的城市人。他们有的从事手工业,有的从事零售业,有的从事饮食业,从事饮食业的那批人,再次将外省风味带进来了。第三次移民潮发生在抗日战争期间,战火所至,家破人亡,大量外省人涌入租界,谋求庇护,它对上海风味美食的客观作用与上面两次相同。

必须说明的是,移民潮引发上海风味美食的“物种多样性”并不是主动的,有计划的,而是被动的,是外来移民出于生存需要,选择了这种门槛很低的业态,又因为日益膨胀的城市人口形成了庞大的市场客体,互为作用地形成了风味美食百花争艳的格局。可以说,目前我们能品尝到的风味美食,若要追根溯源,大多是从外省来的。每个城市的浮华背后,都是血迹斑斑的,风味美食之于上海,或许也是这样。

20世纪80年代起,随着上海的改革开放,又形成了一次规模更大的移民潮,这次移民潮的主体相当庞杂,有所谓的精英阶层,比如实业家、投资者、知识分子、公务员,也有广告业、娱乐业、信息产业、现代服务业等新兴领域的从业人员,但更多的是靠体力谋生的群体。体力劳动阶层中的一些人就带来了外省的风味美食,有传承上海固有风味经营的,也有别开生面的,从经营规模和生产方式上看,与一个多世纪前并无本

质区别。

在今天的 IT 时代，风味美食的业态仍然粗放简陋，从民俗学这个界面来窥探，允许有人击节赞叹。而从社会经济文化发展这个路径来解读，似乎应该从城市管理上寻找不足，对此，我不由得感到一丝悲凉。特别是低素质体力劳动者的大规模涌现，呈现对中央商务区的大包围、大渗透、大切换之势，降低了上海这个国际大都市的品质。请读者不要误会，我出此语并非要贬低外来务工者的作用和人格，这是不容回避的事实，是我们这个城市发展绕不过去的难题。上海历来有海纳百川的传统，这一次，我们也一定有广阔胸怀接纳四海之内的兄弟，只是，政府如何提高他们在市场经济条件下的生存能力，体现更高的劳动价值，并让他们享有“同等国民待遇”，包括教育、医疗和文化及享受风味美食的权利，是应该引发社会各界认真探讨的议题。

话题似乎变得沉重起来。风味的话题本该接近风月，那么容我再从个人叙事角度谈下去吧。

每一次时代转换的时候，特别是急转弯的当口，由于离心力过强，使一些人被甩出原有轨道，不再按惯性及常速向前，就会出现短暂的精神休克，产生对过去文化和传统的留恋，甚至有一种“落花流水春去也”的哀婉感叹。表现在物质生活层面，就是怀念消逝的都市风景，比如石库门房子的邻里关系，灶披间里的闲言碎语，还有茶馆、酒楼、澡堂、书场、剧院及老虎灶、烟杂店等百态世相，色香味俱全的风味美食自然也在诱人发欲、自我安慰的怀想之中。

然而，在城市高速发展的匆匆脚步中，我们这个城市的风味美食遭到了前所未有的侵蚀风化。我分析了一下，大致有几方面的原因。一是原料丧失或改变了。比如做青团所用的艾叶，做松花团的松花粉，都比较难找了。有一个糕团师傅告诉我，过去种植糯米时，施加的是农家肥，现在则以化肥谋求高产，糯性就不如从前。特别是糯米制

作的糕团冷却后,风味大逊于前,这不能怪今天的师傅没有本事。做雪菜大汤黄鱼的野生黄鱼已经绝迹,做刀鱼面的长江刀鱼也所剩无几,且每条价格令人咋舌,非市民阶层可以分享。大多数河海鲜和家禽、家畜都实现了人工养殖,在产量上能够满足市场所需,但记忆中的原有风味就不复存在了。

其次是手艺精神得不到应有的尊重,兢兢业业的诚信劳动被当作傻瓜,投机取巧、以次充好,甚至冒天下之大不韪,滥用添加剂和色素等非法行为,反倒成为致富新思路。在激烈的市场竞争下,农耕社会的操作方法被机器操作所取代也是不可逆转的大趋势。比如包汤团的水磨粉就以机器代劳了,手工擀成的面条与馄饨皮再也没人生产了。包粽子所用的干粽箬用药水浸泡一下冒充新鲜的,大量海产品和蔬果以可能有毒的药水喷洒浸泡,使其保持新鲜的外观,阻断自然腐烂的进程。凡此种种,都降低或改变了美食的原有风味。

其三是风味小吃的生态也发生了改变。过去,风味小吃的生存衍化,与城市的文化娱乐环境密不可分,比如可以在茶馆里吃到擂沙圆、伦教糕、鸽蛋圆子,甚至大肉面,现在传统茶馆已为现代化的茶坊所取代,说书人“失踪”了,剩下的只有震耳欲聋的聒噪与寥落的自助餐。三五知己随意小酌的酒楼也受到现代化酒店的一再挤压,只能在街头巷尾苟且偷生。上海人又没有广州人“叹早茶”的传统,“一盅两件”的休闲与社交方式似乎难以移植到本埠,其实是应该安度晚年的老年人承担着照看第三代的重任,他们哪有时间去茶馆喝一壶,再来一客刚出锅的生煎!

风味小吃还与叫卖声一起构成市井风情,现在都转化为表演性质的歌谣了。前不久英国某文化机构评选上海最值得记取的十大声音,街头巷尾叫卖小吃的声音昂然入选,这也是对风味小吃文化内涵的肯定。

最后一点是,餐饮企业体制改革后,经营者对商业利润的过度追逐,将原本利润空

间有限的风味小吃逐出门外。比如城隍庙里几乎家家饭店、点心店都在叫卖蟹粉小笼,甚至松茸小笼,鲜肉小笼反而限量限时供应。价廉物美的葱油开洋拌面就此消失,鸡鸭血汤、小馄饨被“改良”后卖高价。有些刻意复原老上海氛围的豪华酒家虽然也以怀旧的名义推出传统风味以适应时尚化消费,但那种贵族化的格式,在价格和感情上有意与普通民众拉开距离。市场上还公然出现鲍鱼粽子、鱼翅粽子、干贝粽子,非但味道欠佳,还索价高昂,在全社会加强对端午节等非物质文化遗产重视的大背景下,这种颇具讽刺意味的唯利是图之举简直就是对风味小吃的谋杀,并加深了骄奢淫逸的倾向和腐败风气。在菜肴方面,二十多年来上海餐饮市场在外来风味“抢逼围”之下,本来就不思进取的上海传统本帮菜只得节节退守老城厢一隅,菜谱居然几十年不变,几成饮食史的活化石。这几年为发展本土旅游业计,欲重振往昔威风,力挽狂澜于既倒,但要是仍然以经济效益为重,要达此雄伟目标,恐怕南辕北辙。

那么,风味难寻?小吃不再?当然不是,上海是一个海,市场是很大的,机会迭出,风光无限,就会有人整装上阵,指点江山,跑马圈地,再创辉煌。何况,上海的餐饮业在经过近30年的蓬勃发展,各种机制并存,大小业态并举,中西风味并陈,进入了良性竞争的快车道。我相信,在政府的倡导和扶持下,在各企业正确的经营思想统领下,大小师傅八仙过海,各显神通,善于吸收,精于选择,与时俱进,追求卓越,上海的风味小吃一定能呈现百花齐放、百味杂陈的大格局,上海人和来上海的中国人、外国人是

有吃福的。

而这,也是我写这本书的理由以及文化背景。一个人的记忆,也是一代人的共同记忆。风味美食丰富了我们的味觉感受,调剂了我们寒素的生活,特别是家常食物所维系的一人、一事、一情、一境,是我们念念不忘的内在原因。它是属于精神层面的,比食物本身提供的滋味口感更值得珍藏并传给下一代。我努力将这本书中的每篇短文

写成一篇朴素平实的生活散文，感念生活，怀念亲人，并力求在叙事风格上诙谐幽默，而不是单调乏味的食谱——希望我能做到。这篇文章本来只想写一千字的，但一写开煞不住，可见我是一个容易激动的人。

最后，谢谢上海文化出版社原社长陈鸣华兄和现任社长王刚兄，他们一致认同这本书的价值，拍板出版和再版。谢谢资深编辑周莺燕女士，为拙文修饰并改正了不少谬误。谢谢戴敦邦先生为本书插图，他描绘的上海市井百态极为传神，既可弥补我文字的不足，又为读者提供了更为广阔的想象空间。

需要说明的是，这次推出的增订版对初版作了一些调整，删去了几篇文章，增加了几篇新写的，使本书的主旨更加贴切。我当然不会忘记，此书第一版在2007年推出后，在社会上引起不小反响，在好几次上海书展上，都有读者买了书后找我签名——如果那天我恰好在现场的话。我的文章也激活了中老年读者的童年记忆，令他们感慨无限。这些年我还以此书为引子，在大学、图书馆和社区文化活动中心作过好多场有关饮食文化的报告会，与读者互动的场面相当热烈，至今让我欣慰。有好几位读者还专门来信来电，对书中一些风味小吃的名称和由来作了详细考证，使我在重印时有机会订正。所以我要说，所有的风味美食，因为有了浓浓的人情而变得更加值得回味，值得一再品尝。

2010年，台湾远足出版社也向上海文化出版社购买了本书的版权，并很快出版了。据海峡对岸传来的消息，拙作居然也受到台湾读者的热忱欢迎，表示来上海观光时会按图索“食”。

谢谢读者朋友。你们买了我的书，我却请你们吃一张画出来的葱油饼。

沈嘉禄
2012年端午节前

目录

自序

四大金刚	2
糜饭饼	7
粢饭糕	10
老虎脚爪挠痒痒	12
丝袜馄饨和柴爿馄饨	16
罗宋面包与罗宋汤	19
黄楚九和生煎馒头	23
油墩子上那只虾	29
马南一汤	32
流清蛋	35
百脚旗下	37
含盐菜汤的象征意义	40
天吃星出浴	42
黄豆的团队精神	44
就怕你皮不厚	46
三鲜豆皮八卦汤	48
军粮也美味	50
鸡毛换糖	53
糕，你还高兴吗	57
“炒米花响喽……”	61
炒面大王	64
镬焦香	67
因为脆弱，所以美味	69



水汽氤氲中的寒素生活



石库门里的八仙桌

面疙瘩和面条子	72	是非之地	134
咪西咪西炒冷饭	75	咸酸饭	137
偷吃猪油渣	77	值得偷吃的大肠煲	139
糟头肉升级版	80	老大昌的碎蛋糕	142
暴腌黄鱼干	83		
马面鱼的恩情永不忘	85		
大雪和腊肉的约会	87		
风干茶干	90		
果冻爹爹很温柔	93		
霉干菜情结	95		
颓废的咸菜卤	98		
当猪头笑看天下	101		
乳腐的血色黄昏	104		
稻谷的最后一次奉献	107		
最忆儿时菜根香	110		
有烟囱的锅子	113		
蘑菇脚、榨菜耳、鸭舌头	116		
金龟子飞来	118		
就像胡羊爱大米	120		
曾经沧海难为汤	122		
以怀旧的名义纵欲	126		
阿娘的黄鱼阿娘的面	130		
我被毛蚶撞了一下肝	132		





时令美食最难忘

- | | |
|---------------|-----|
| 吃什么都有个理由 | 146 |
| 琥珀嵌碧玉，木模印寿桃 | 152 |
| 一条锋利的鱼 | 156 |
| 雨后春笋是佳蔬 | 159 |
| 椒盐咪咪的金花菜 | 164 |
| 爱端午，多食粽 | 167 |
| 暖风吹来焙酒酿 | 172 |
| 家菜不如野菜香 | 177 |
| 大隐于市的酸梅汤 | 180 |
| 西风吹，山芋香 | 183 |
| 秋风起，蟹脚痒，我的心也痒 | 189 |
| 雪夜涮羊肉 | 193 |
| 冰天雪地一碗粥 | 197 |
| 撑死不如冻死 | 200 |
| 汤团的手艺精神 | 202 |
| 一定好的芝麻糊 | 205 |
| 白切羊肉和羊肉汤面 | 207 |



老城厢的猪油香

好一对“鸳鸯”	210
整治鱿鱼的两种方法	211
糟头肉帮衬糟田螺	213
辣白菜	217
西哈努克亲王与鸡鸭血汤	219
小笼和汤包	222
鸽蛋圆子和播沙圆	226
来三两“葱开”	229
嫩如脑髓的青鱼秃肺	232
钵斗里面都是好货色	234
虾子大乌参	236
被处以宫刑的那只鸡	238
八宝鸭	243
十二道金牌	245
美食街上的酒鬼们	249
热热闹闹炒三鲜	257
高桥本帮菜，借了杜月笙的威风	260
人见人爱的排骨年糕	263
奶油鸡丝烙面	266
霞飞路上的罗宋大菜	268
作为非物质文化遗产的美食	272



水汽氤氲中的 寒素生活

清晨，天蒙蒙亮，薄薄的一片月亮还浮在空中，像块溶化的水果糖。此时简陋的大饼摊里，日光灯泻下一片刺眼的白光，灶膛里的红蓝色火苗快活地蹿起，舔着铁锅的边缘。师傅们正忙得不可开交，身上的工作服已有好几天没洗了，与灶台频频摩擦的那个部位已留下一条污痕。



四大金刚

四大金刚——大饼、油条、粢饭、豆浆。

直到二十年前，在上海的大街小巷还能看到它们义结金兰的身影。清晨，天蒙蒙亮，薄薄的一片月亮还浮在空中，像块溶化的水果糖。此时简陋的大饼摊里，日光灯泻下一片刺眼的白光，灶膛里的红蓝色火苗快活地蹿起，舔着铁锅的边缘。师傅们正忙得不可开交，身上的工作服已有好几天没洗了，与灶台频频摩擦的那个部位已留下一条污痕。我小时候还看到过小徒弟坐在地上呼嗒呼嗒拉风箱，推的时候下巴磕在膝盖上，拉的时候，后背又几乎要着地了。那是非常累人的活，若是天热，小徒弟必定赤膊，汗水将裤腰濡湿。

如果西北风正紧着，从东西两头赶来的顾客一个个缩紧脖子，将小店油滋滋的棉门帘一撩，一头扎了进去。

两只大饼，一根油条，一碗豆浆，加起来才一角几分。这是上海人最最典型的早餐。

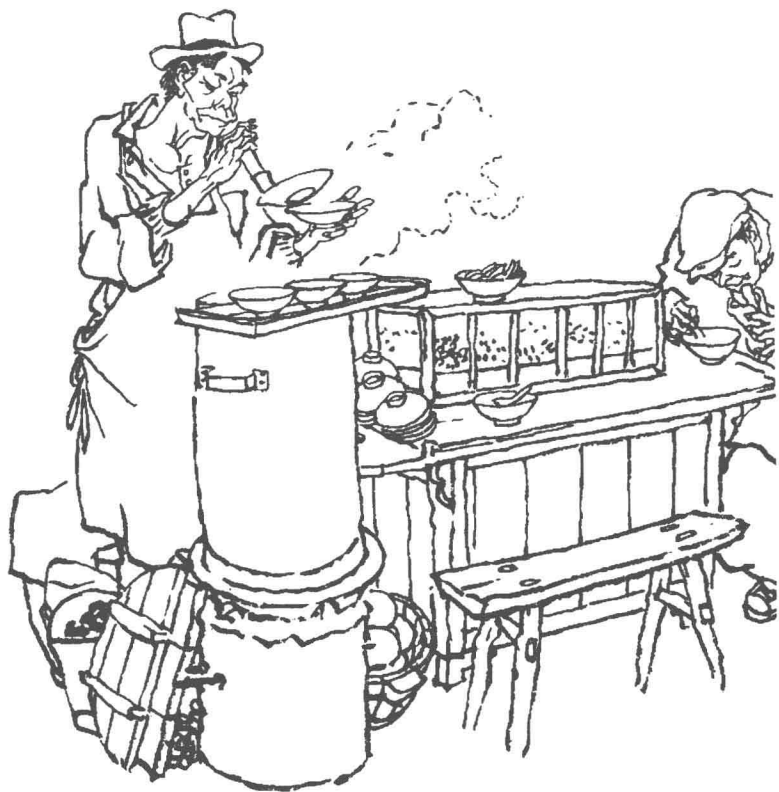
豆浆要咸的还是甜的？卖筹码的女营业员会问。咸的！老上海当然都喝咸浆。

两个齐腰高的杉木大桶搁在灶台边，散发出很好闻的松脂气息，里面存着温热的豆浆。两个接上铝皮桶身的铁锅坐在灶台上，师傅用一把接了木柄的紫铜勺子一勺勺地提起豆浆，装入顾客的锅子里——这是外卖的。或者盛在碗里，一勺正好一蓝边大碗——这是堂吃。眼看锅里豆浆少下去了，就从木桶里舀起一罐来加进去。

豆浆是在工场里磨好并煮过的。磨豆浆是很辛苦的活，头一天要将黄豆洗过浸泡，然后灌进电磨里磨。旧时是用石磨磨的，更累人。磨好的豆浆要滤去豆渣，撇去泡沫，然后赶在天亮前煮熟，在夏天它非常容易变质。装豆浆的盛器必须洗得非常干净，稍留杂质，豆浆也会变质。豆浆原来是很娇嫩的东西呢。豆浆必须煮熟，半熟的豆浆吃了立马拉肚子。

路边小店的豆浆是烫嘴的。老上海就爱喝烫嘴的豆浆，大热天喝得满头大汗，过

瘾。咸浆里有油条片、榨菜末、虾皮、葱花——过去还有紫菜，加一小匙兑了一点醋的鲜酱油，师傅提了一勺豆浆，高高举起，飞流直下般地冲进碗里，最后再淋上几滴辣油。豆浆煮得烫嘴，加上高冲而下的姿势，碗里的咸浆就会起花。喝起来不光味道鲜美，而且赏心悦目。现如今“新亚大包”或台湾人开的“永和豆浆”里也有豆浆喝，但总是不烫嘴，服务员也做不出高冲而下的动作——她们怕烫了自己的手，所以永远喝不到起花的咸浆。



甜浆就是加糖，小孩子才喝，没有一点情趣的东西。现在有些店里有冰豆浆供应，大热天灌它一扎确实爽快，但要当心拉肚子。

好的豆浆应该有豆香味。浓。

那时候，草根阶层的上海人几乎天天喝豆浆，早晨见面打招呼：“豆浆喝了吗？”拿锅子、热水瓶买豆浆的队伍是上海早晨的街景。一度，为了方便老百姓买豆浆，有些店家还印了联票，一月一买，三十小张，撕一张给一碗，很方便。许多温老具贫的便民服务项目都被市场经济大潮冲走了。所谓人情浇薄，有时就体现在细节中。

大饼，与豆浆一样也有咸甜两种。甜大饼很简单，白砂糖加一点面粉就是馅心了，裹拢来擀成椭圆形，刷一层饴糖液，再撒几粒芝麻就成了。白砂糖加面粉是为了增加黏度，防止咬破后糖液直接流出来烫了嘴舌。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。若是直接擀，就成了方的，烘熟后两头翘起像一块瓦片，这是过去的做法。后来都做圆的了，大约是省力吧。

过去烘大饼是用小缸炉。选一口缸，凿去底，倒扣在炉子上，外面再抹厚厚一层黄泥，为的是保温。大饼抹了水贴在内壁上，炉子里烧的是煤球，不一会炉内飘出了香味，用火钳一只只夹出来。大饼表面是金黄色的，葱花绿，芝麻白，饼底有焦的斑点，远看如乌龟腹。咬一口，松脆喷香。

吴双艺演滑稽戏，说有一个老上海吃大饼，一粒芝麻掉进桌缝里了，他就借与人说话的机会猛拍桌子，使桌缝里的芝麻弹出来，然后手指一按，塞进嘴里，一脸的满足。我小时候吃大饼也是一粒芝麻都不肯放过的。

我还吃过豆沙大饼，边缘部分是勒了几刀的，形如海棠，并让里面的豆沙馅露出来，好看，也防止豆沙受热后胀爆皮子。三年自然灾害时我还小，嘴馋，老是惦记甜大饼，有一次总算吃到了，一咬，里面是山芋馅的！那时候白糖供应匮乏。

烘大饼的师傅很辛苦，据说手臂上没有一根汗毛。你想啊，每只大饼都要用手伸进炉膛里贴，与火焰近距离接触，裸露的手臂上哪还有汗毛啊。后来技术革新，小缸炉废