

梅玺阁菜话

说的都是普通人家日常餐桌上
见得到的『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。



下厨记

邵宛澍 著

上海文化出版社



下厨记

邵宛澍 著

上海文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

下厨记 / 邵宛澍著. — 上海: 上海文化出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80740-307-4

I. 下… II. 邵… III. 饮食—文化—上海市

IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 078727 号

出版人

陈鸣华

责任编辑

黄慧鸣

装帧设计

育德文传

插图

昭阳

书名

下厨记

出版发行

上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路 74 号

电子信箱: csbcm@public1.sta.net.cn

网址: www.sbcm.com

邮政编码: 200020

经销

新华书店

印刷

上海市印刷十厂有限公司

开本

890 × 1240 1/32

印张

8

文字

165 千字

版次

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印数

1—5100 册

国际书号

ISBN 978-7-80740-307-4

定价

24.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-65410805

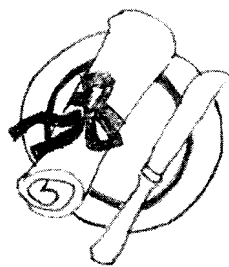
目 录

1	无肉不欢腾	33	日式照烧鸡腿
2	葱焗大排	35	龙穿凤翼
4	正宗上海炸猪排	37	蜜烤鸡翅
7	糖醋排骨	39	葱油鸡翅
9	苏式红烧肉	41	苏式酱鸭
12	清炖蟹粉狮子头	43	笋干老鸭芋艿煲
15	小墨鱼大燻	45	冬瓜扁尖鹌鹑汤
18	肉饼子炖咸鲞鱼	47	茭白炒鸭丝
20	香菇肉酱		
22	腌笃鲜	49	非常河海鲜
24	咖喱洋山芋炖牛肉	50	糟溜鱼片
26	葱爆羊排	52	苏式熏鱼
27	甜椒炒童子鸡	56	松鼠鳊鱼
29	人间绝品——香菇蒸鸡	58	清蒸鳊鱼
31	荷叶糯米鸡	60	河鲫鱼塞肉

目 录

62	红烧甩水	98	苏式爆鳝
64	毛豆子炒咸鱼	100	蒜子鳝筒煲
67	干煎咸带鱼	102	芹菜花枝卷
69	鱼头粉皮砂锅	104	炒螺蛳
71	大闸蟹	107	葱油蛏子
77	食蟹六月间——醉蟹与油酱蟹	109	葱油蛤蜊
79	海派盐烤蟹	111	葱油海蜇头
81	陈皮油爆虾	113	广式扇贝
83	清炒河虾仁		
85	太湖三白之白米虾	115	蔬食好营养
87	黄金炸虾	116	凉拌马兰头
89	干烧明虾	118	蝉翼黄瓜
92	小龙虾	120	荠菜冬笋
94	响油鳝糊	123	炒青菜的艺术和战术
96	生煸蝴蝶片	125	葱油蚕豆





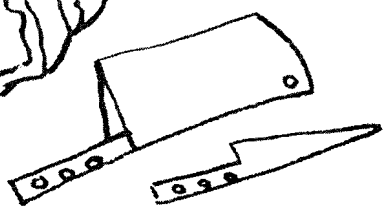
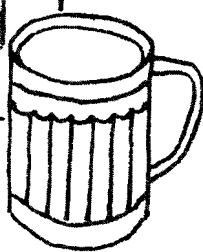
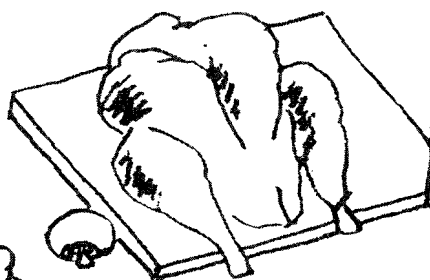
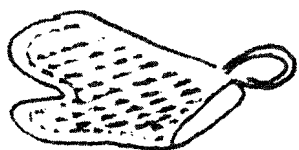
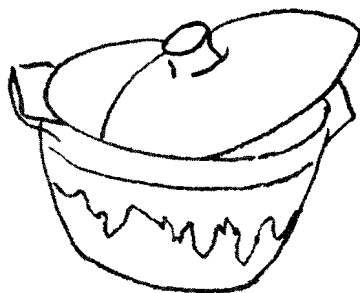
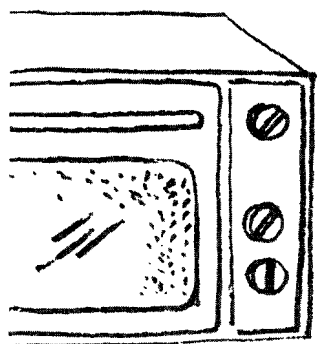
- | | | | |
|-----|-------------|-----|-----------|
| 127 | 油焖笋 | 163 | 豆蛋亦解馋 |
| 129 | 西芹百合 | 164 | 香炸臭豆腐 |
| 132 | 忆苦思甜——芹菜拌开洋 | 166 | 海派烤麸 |
| 135 | 蚝油西兰花 | 168 | 皮蛋榨菜拌豆腐 |
| 137 | 卷心菜炒榨菜 | 171 | 酿豆腐 |
| 140 | 糖醋虎皮椒 | 173 | 素鸡 |
| 142 | 酱爆茄子 | 175 | 大煮干丝 |
| 145 | 茄夹 | 177 | 咸菜拌百页 |
| 148 | 花菜炒肉片 | 179 | 香菇厚百页丝 |
| 150 | 菠菜线粉炒肉丝 | 182 | 蝉衣包 |
| 152 | 糖醋藕片 | 184 | 响铃儿 |
| 154 | 毛豆子炒酱瓜 | 185 | 糖醋虎皮蛋 |
| 156 | 夏日佳品糟毛豆 | 187 | 幼滑水嫩炖蛋汤 |
| 158 | 西瓜皮：一道不花钱的菜 | 189 | 似易实难的番茄炒蛋 |
| 161 | 宁波咸“鸡” | | |

目 录

- | | | | |
|-----|---------------|-----|----------------------|
| 191 | 小吃有滋味 | 221 | 旁门不左道 |
| 192 | 新年新岁吃春卷 | 222 | 正宗海派罗宋汤 |
| 194 | 重糖猪油八宝饭 | 225 | 牛奶蘑菇鸡茸汤 |
| 197 | 猪油黑洋酥汤圆 | 227 | 上海土豆色拉 |
| 199 | 黄芽菜肉丝年糕 | 229 | 牛奶文蛤番茄盅 |
| 201 | 鸡鸭血汤 | 231 | 培根芦笋卷 |
| 203 | 上海阳春面 | 233 | 上海炒酱 |
| 206 | 上海冷面 | 235 | 火腿扁尖豆瓣酥 |
| 208 | 竹笋鸡汤面 | 237 | 凉拌绿豆芽鸡丝蛋皮 |
| 211 | 上海日式煎饺 | 239 | 海派蚂蚁上树 |
| 213 | 香煎南瓜饼 | 240 | 平安是福——番茄猪肝汤
和白切猪肝 |
| 215 | 迟到的母亲节——上海面饴饼 | 242 | 葱油牛百页 |
| 217 | 爱心蛋炒饭 | 244 | 京葱牛筋煲 |
| 219 | 糯米塞藕 | | |



无肉不欢腾



葱煊大排

上海这个地方，让人又爱又恨，作为一个土生土长的本地人，自然有着特殊的感情。上海发展得好快，以至于就连我自己也常有上街分不清东南西北的时候，记得当年 APEC 的时候，美国驻华大使 Joseph W. Prueher 在外滩的 Mon the Bund 看着浦江两岸的火树银花，脱口而出叫道“Hong Kong”，坐在一旁的上海市长徐匡迪微笑而道“New York”，至于上海到底是像香港，还是纽约，留待世人评说，我只想说说上海的大排。

上海的大排，曾经非常有名，以至于许多外地的朋友到了上海，总要逛逛南京路，总要吃碗大排面。这大排，成了这座城市的一个特色。记得我读大学的时候，有种说法叫做“爱在华师大，玩在复旦，睡在交大，吃在同济”，同济大学之所以拿到“吃筹”，是因为当时一块大排在别的学校要卖到八角或是一元，而同济大学只卖三角五分，而且肉厚片大，味道鲜美。

过去，大排是食堂里的主打菜式，大排和小炒不一样，选料扎实，来不得花哨。譬如说花菜炒肉片、茭白炒肉丝吧，你只有买下之后，才看得出肉片和肉丝的多少；再如百页包，你只有咬下之后，才能知道里面到底有多少肉。而大排则不一样了，一块块地码在那里，于是常见到有人在买菜的窗口前，踮起双足，头颈伸长，叫道“那块，那块”，原来是排队之时，早已瞅准了的。

上海的大排，和广东的“排骨”不一样，广东的蒸排骨，用的是猪的脆骨和软骨；和 Tony Roma's 的排骨也不一样，那是猪的肋排。上海的大排，是猪的脊柱以及两旁的肉。斩大排，首先是将脊柱竖地一斩为二，再横着切开，便成了一片片的，做炸猪排，要切得越薄越好，而做红烧大排，则要厚一点，那样的话吃口嫩而且不会将肉烧得太干。

食堂的大排和面店及家庭制作的，稍有不同，食堂里用面粉，油炸后涨发，可以使大排看上去更大；而好的面店或是家庭制作，往往将红烧大排改良成葱烤大排，更香更入味。我就来详细地说说这葱烤大排的制作，上海话中的“烤”，是从宁波语系中来的，其实是“煊”，意指“油炸、烧煮”，“宁波烤菜”也是这个意思。



大排买来后，洗净，晾干，将排骨平铺在砧板上，用刀背仔细地将排骨敲打一遍，使排骨的纤维断裂，而不会产生老硬的感觉。大排敲好之后，用料酒、酱油腌渍，最好是那种红而不黑的酱油。腌渍的时间，视温度以及酱油的咸淡所定，一般总要几个小时方能入味。如果考究的话，可以放入少许蛋清，一起腌渍，上海人相信，肉类中放了蛋清，可以使之更嫩更滑，倒也不是空穴来风。

葱熘大排，要许多葱，至少半斤以上，有的人还就喜欢吃里面的葱；葱要小葱，洗净沥干。起油锅，油可少不得，烧热油之后，放入成捆的葱煸炸，火可以调得小一点，火太大的话，葱易焦。煸葱是件需要耐心的活，要把葱煸到干而不焦，黄而不黑，大约需要十五分钟左右。如果油够多，锅够大，还可以一边煸葱，一边炸排骨；只要在煸了七八分钟，葱的体积明显变小之后，把葱拨到一边，继续煸炸，把排骨一块块地放入另一边的滚油里炸。排骨一炸即可拿起，不用待其全熟，只要上面的腌料不会淌落即可。等把所有的排骨都炸好之后，将排骨与葱一起放在油里，倒入腌料和少许水一起煮，汤料要盖到排骨的三分之二左右，如果油太多的话，可以事先盛出一点。

如果色不够深或是味道不够浓，要再添加酱油，如此烧上二十分钟左右，等到排骨色面均匀，用筷子可以穿透排骨，就可以加糖，加了糖之后，要改用大火，收掉些许汤水，便可起锅。

葱熘大排，吃起来有讲究，定要一大口一大口地吃，一大口嚼下一大块，然后放在嘴里细细品尝，才能体会出葱熘大排的香、甜、厚、软来。值得说一句的是，排骨的汤，可是好东西，但也往往是面摊摊主、食堂师傅最吝啬的东西，一大碗面，一大盆饭，可那摊主、师傅只是舀上小小的一勺。可气的是，那些汤水，往往总是只够吃上三分之二的面，或者一半的饭，真是让人觉得意犹未尽啊！

正宗上海炸猪排

有一个朋友，听我说起“上海炸猪排”，便诧异起来，说是难道这炸猪排还分上海与别地的吗？我说那是当然，想那炸猪排原是洋货，上海自1843年开埠，随后西风东渐，于服饰、饮食、习俗、语言，多有与西俗相融之处，这炸猪排一道，便是最早由上海传入，而那“中式西餐”也正是从上海起源的。

上海话中，西餐谓之“大菜”。上海最早的大菜馆，是俄国人开的“罗宋面包房”（即后来的“淮海西餐社”）；尔后又有了法租界的“红房子”，红屋红顶的红房子，一时成为过去上海时尚人士的象征。最早的西餐社，是配筷子的，用筷子吃炸猪排，成为“东方巴黎”之一景。

在我幼年的印象中，红房子里的上海西餐，仿佛永远只是三样：炸猪排、蔬菜红肠罗宋汤和洋山芋红肠色拉。至于其他的如烙蛤蜊、葡国鸡、烤蜗牛之类，即便是富庶人家，等闲也是舍不得点的。炸猪排，爽脆可口、喷香鲜嫩，又能吃饱肚子，乃是小朋友的最爱。在那买肉要票的年代，即使家中自行制作，也要等到过年或是生日，才得饱一次口福。

其实“上海炸猪排”的叫法，并非是我杜撰，我在北方各地都见过“上海炸猪排”的招牌，可见其名声远播。炸一下猪排并不难，但要炸得好，却是难上加难，好在我有名师，得传衣钵，今日更是自立山门，普授秘辛。

这炸猪排，用上好的大排，最好不是速冻的，因为冻肉脱水，炸来不够嫩；而且包装好的大排，往往切得太厚，红烧、清炖都可以，只是不宜做炸猪排。

大排，一定要到菜场的肉摊子上去买，那些猪一般是凌晨宰杀后立即运到菜场的，俗称“热气肉”。热气大排不是一片片卖的，而是一条条先上秤称后剁的。大排分雌片雄片，雄片骨大卖相好，雌片肉多较合算，反正各人各欢喜，开店的要雄片，主妇则钟意雌片。在摊主剁开排骨之前，一定要告诉摊主这大排是要用来炸的，他就知道了，会特地剁得薄一些。

大排买来洗净，就要“拍”了。“拍”是上海话中特地用于炸猪排的一个字，意思是用厚的刀背用力敲打大排，此法旨在敲断纤维，却不切断大排。敲



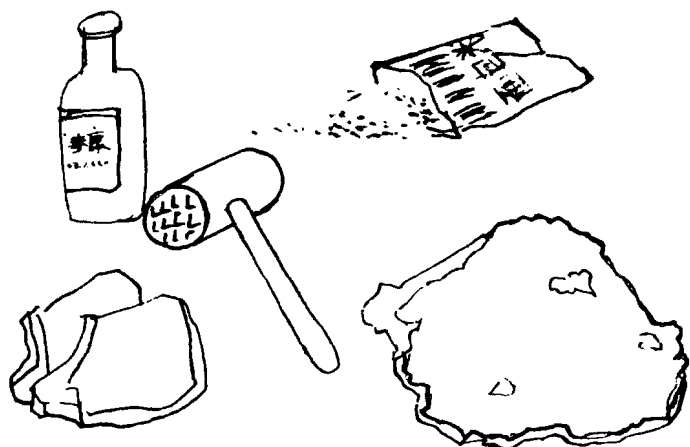
打的时候，不要乱敲一气，将大排铺在案板，用刀背沿着与纤维垂直的方向，从左至右一刀挨着一刀敲过去，这时，大排上可以清晰地看到整整齐齐的几十行敲印。然后，将大排转个方向，再沿着与纤维平行的方向敲一次，反过来，还要这样各敲一次，总共四次。敲的时候，要用力，而且要敲出节奏来，否则手会很酸，若是敲出节奏，则好些，颇有些劳动号子的意思。

最后，从案板上揭起那大排，用力撑开，其大小往往有原来的一倍那么大。上面可能会有破洞，但并不影响食用，甚至有人认为，破洞越多脆边也越多，反而更好吃。

等拍好所有的大排，打一个鸡蛋，并料酒、极少许生粉和盐拌成蛋浆，将大排腌渍。时间长短并无所谓，只要让肉吃透蛋浆，个人觉得十五分钟即可；若有新鲜柠檬，可于上浆前先滴在肉上，会使肉质更加膨松，还可平添清香。

然后要在干的案板上，撒上一层面包粉。面包粉也是上海特色，乃是将面包脱水揉制而成。面包粉有粗细咸甜淡之分，其中带咸味的粗面包粉，制作效果最好；若是太细，炸起来易焦易黑，水平不行者切莫勉强。面包粉袋装零售，标明粗细，不用自己费心制作。

将浆过的大排平铺到那面包粉上，然后再在另一面也撒上面包粉，用木榔头拍打，让面包粉嵌到肉里面去，炸的时候才不至于脱落。若是家中没有木榔头，用手揸实即可。整块大排，都要覆满面包粉，等沾裹好了，拎起来抖去浮



屑，便可下锅。

接下来是炸，猪排共要炸两次。第一次油温不要太高，六七分热即可，将猪排放入油里氽一下，主要是让面包粉吃牢。猪排刚放下去的时候，要左右手各拿一双筷子，尽量将大排两边撑开，否则的话，大排会卷起来，影响美观，也影响“进食的速度”。这第一回炸，时间不用太多，边炸边抖动，以将没有沾牢的面包粉抖下来。

等所有的大排都炸过一遍后，沥去锅底的面包粉屑，用大火再将大排炸到金黄色即可装盆。此菜，切忌虑生久炸，其实大排若是拍透，一炸即熟，时间一长，逼干水分，味道就像豆腐干了。

吃炸猪排，必须要有辣酱油，这辣酱油也是上海特色，说它辣，丝毫不辣，倒是甜甜酸酸、异香扑鼻，此物又特解油腻，炸猪排蘸了辣酱油，一口气可以吃上许多。有人说炸猪排扎实，吃不下太多，乃是没有蘸辣酱油的缘故。

还有，炸猪排虽说是西餐，却不能像西餐般切成小块吃，一定要一整块一口气趁热吃下去，方觉过瘾。若是在家中食用，许多人都是丝毫不顾大排还烫，便直接用手抓来吃的，纵是樱桃小口，也顾不得斯文了。



糖醋排骨

糖醋排骨本不是上海菜，而是浙江小菜。浙江产酒，醋是其副产品。醋多了，用醋的菜也多，糖醋排骨便是其一；其他的还有宋嫂鱼羹、西湖醋鱼等，也是用醋的菜。浙菜大师极善用醋，往往佐以料酒、葱、姜和糖。

百年前，大批浙江移民涌入上海，也带来了诸多浙江菜肴，糖醋排骨渐渐地也成了上海本帮的招牌菜。此菜大多热烧冷食，饭店常做冷盆。上海家庭宴请，冷盆往往购自熟食店，糖醋排骨一道，更是所有熟食店皆有出售。

此道菜酸甜可口，百吃不厌，我的一个朋友自上海赴北京“讨生活”，久居思乡，结果竟为了四川女友烧不好上海糖醋排骨而闹出矛盾来。我那朋友固有不妥之处，但糖醋排骨之诱人，可见一斑。

说是排骨，其实不然。的确也有将排骨去骨切条做成糖醋的，但那根本是另一道菜，俗唤“糖醋排条”。这道菜用料乃是小排，按照中国农业部的标准，猪小排应取自前胸肋骨部位，带胸骨、去脊椎及硬肋，这种小排是英文里的rib，可以做无锡肉排，但并不是我们要的。

我们要的小排，说来还要更差一些，标准的叫法，应是杂排，就是肉摊子上的带骨边角料。这些杂骨，大小不一、形状不同，要的就是这些不规则。若是杂骨已经被别人买走，也可切一条软肋或是硬脊，剁开即可。

杂排虽块块带肉，却着实少得可怜，既想减肥又想解馋的朋友有福了。因为你就算大吃特吃狂吃，也吃不到多少肉去。对于那些把盏小酌、消磨时间的朋友，就更好了。一盆糖醋排骨，一盆糟毛豆，再加些花生米，二三知己，便能聊上整晚。

杂排买来洗净，由于杂排多是边角料，油腻血水都不少，要先用冷水尽量浸去血水，然后还要“过水”。先烧一锅水，锅大水多，放入料酒和盐，待水沸后，投入杂排，烧煮大约五分钟，这时会有大量的血污漂起。滗去顶层的杂质后，将杂排放到冷水下冲淋。此举旨在洗浸杂排表面的油腻，方便以后着浆。再者热的肉表面经冷水一结，不易烧酥，本是烧蹄膀和红烧肉的大忌，但这道菜却要用此“绝招”。杂排上本无多少肉，烧得太酥，肉会掉下来。糖醋

排骨的意境就在于看着有肉，啃却啃不到多少，于是越发想啃得干净些。若是肉全掉了下来，只剩光骨头，还有谁会要吃？

然后呢，要做一个面浆。面浆的目的在于沾裹酱汁，要厚薄适宜。特别是面浆太厚的话，吃到嘴里，全是面粉，乃是奸商所为。面浆要将面粉和淀粉混合，因为放了淀粉，表面硬脆透明，但是太多却会发黏，到时嫌都嫌不起来，闹出笑话。面粉与淀粉的比例大约为七比三至八比二，水放到粘得上排骨不流下来即可。

起一个油锅，将蘸好面浆的杂排一块块放入油炸。不妨炸得老硬一点，因为稍后还要加水煮烧。等表面炸至金黄，撩起待用。

再起一油锅，一点点油即可，倒入炸过的杂排，加水煮烧，这时，还要放入酱油和醋，醋不要放太多，起锅时还要放一次，现在放的醋只是要让骨头吃进醋味，烧煮一会儿，醋就不酸了，所以还要补醋；酱油则是为了增色，几滴足矣。

这样，烧煮一刻钟至半小时，要时不时地翻动一下，免得粘在一起；等水快烧干的时候，倒入醋和糖，顺势调至大火，收干装盆即可。醋，宜用米醋，吃口偏咸的，可以用镇江醋，但颜色可能偏深；另外，有用红麴着色的，就一定要用米醋了，而且不能放酱油。

说起这道菜，还有个笑话，不敢独享。说是以前有个宁波人，慕名到上海来吃糖醋排骨，那小店老板娘见是一宁波大老倌，成心巴结，要讨好客人，就上了一道前面说起过的“糖醋排条”，结果那宁波客人大不乐意，说道：“格啥吃吃啦？糖醋排骨么要骨头脑髓，咬咬其么再好吃，格和总是肉，啥吃吃啦？”宁波话中，“格”字极轻极短，是“这个”的意思；“啥”是怎么的意思，“吃”发短音为“缺”；“骨髓”叫做“脑髓”，“髓”发轻短音“西”；“和总”则为“全是”的意思，“和”发“候”音。大家若是会学宁波话，不妨照着说说看，包你忍俊不禁。



苏式红烧肉

写了一段时间的菜话，也算有了些读者，他们往往会来问我一些小问题。我呢，也常常会说：“想吃什么？我明天写给你！”他们就会说：“你什么时候烧一次给我们吃啊？”昨天，我又说了“想吃什么？我明天写给你！”结果，居然有好几个朋友都说要吃红烧肉，我说：“红烧肉最容易了，肉放水中煮，煮熟加酱油，加糖就起锅，到此就好了。”

红烧肉真的这么容易烧吗？当然不是。否则为什么只有少数的几家饭店有红烧肉卖？有人说是因为红烧肉“不上台面”，所以店里不卖。其实不是，这年头咸菜猪头肉都上得了台面，还有什么上不了台面的？全是因为红烧肉很难烧好，大多数饭店不敢砸了自己的牌子。

当年秘鲁哲学家门德斯访问中国，我们的毛主席就请他吃过红烧肉。当然，那是御厨烧的。席间，毛主席还说了如此的名言：“这是一道好菜，百吃不厌。有人却不赞成我吃，认为脂肪太多，对身体不利，不让我天天吃，只同意隔几天吃一回，解解馋。这是清规戒律。革命者，对帝国主义都不怕，怕什么脂肪呢！吃下去，综合消化，转化为大便，排泄出去，就消逝得无影无踪了！怕什么！”

前辈就是前辈，吃一顿红烧肉，还能悟出革命的道理。我呢，则是烧红烧肉，悟出了些心得，说出来给大家听听，也算抛砖引玉吧。

红烧肉起码有上百年的历史，也起码有上百种烧法，硬的、软的、不软不硬的；甜的、咸的、辣的，甚至连淡的、酸的都有。但最最好吃，最最好看，最最滋补却最最不会使人发胖的，恐怕是苏式红烧肉了。

郑逸梅老先生就是苏州人，酷爱吃这道苏式红烧肉，乃至耄耋之年，步履维艰，仍爱吃肉。到后来，赴宴归来，只有一句话，要么是“红烧肉烧得蛮好格”，要么是“连红烧肉也呒没”，满桌鸡鸭鱼虾，全不在眼中。

苏式红烧肉，当然源自苏州；苏州人烧菜，“做人家”佐料，着色并不厉害，但“浓油赤酱”四个字，是一定要用来形容苏式红烧肉的。肥而不腻、酥而不碎、甜而不黏、浓而不咸，也是苏式红烧肉的特色。

这个红烧肉嘛，挑肉最关键。肉要五花肉，苏沪一带叫做“肋条肉”，其实就

是去骨的肋。肋条肉要挑夹精夹肥的，好的肋条肉可以夹上近十层，也叫“夹心肉”；品质差一点的，只有夹四五层；再差一点的，一层皮，一层肥肉，一层瘦肉，就没了。就算是差的肉，也有讲究，要看是肥肉多，还是瘦肉多，如果是瘦肉多的话，尚可勉强；反之，则万万不能选用。前面说的那种十几层的极品肋条，价钱要比大排、里脊还贵；而且除非你认识摊主，隔天说好替你留着，否则一定要赶早。这种好东西，可是人见人爱的，而且据说一只猪上，只有两条上好的肋条，加在一起，刚好烧一碗。五花肉，其实是猪身上营养最好的肉，西方人也非常喜欢吃，以至于吃到后来，墨西哥对美国的五花肉要征收百分之十的关税，因为出口量实在太大了。有人说用臀尖肉，那只是“酱油烧猪肉”，而不是真正意义上的红烧肉。

肉不要买得太少，两斤至三斤为佳。人少的话，也不能“按比例酌减”，这道菜，如果用半斤肉去烧，我敢保证，你绝对烧不好。要是人少一次吃不了，其实可以盛出来，放到冰箱中速冻，过几天再吃。

肉要洗净，切成麻将牌大小正方形的块，肉不要切得太小，太小易缩易碎，没有卖相了。切完后，用冷水浸没，水中放半杯料酒。放在水中浸，可以浸去毛细血管中的血水；水中加酒易于肉纤维吸收，去除肉腥。肉不宜多浸，多浸则鲜味尽失，一般浸十五分钟左右即可。

红烧肉一菜，水最讲究，要一次放好，绝对不能烧干再加。就算万一真的要加水，记得要加开水，切记，切记！我们要找一个大锅，把肉再洗一遍后放入，水要浸没肉，并高起两寸以上。

有的人，做红烧肉，先用油炸一遍，我好婆（祖母）常说那是穷人家的烧法，肉经油一炸，不会缩但也不会酥，油走不掉，肉又硬，于是每个人就可以少吃几块。有的饭店也这么烧，是因为这种烧法，时间短，样子好，但说吃口，就不敢恭维了。

苏式红烧肉，是至醇也至纯的，不多任何一道不该有的手续，也不多放任何会引起“红烧肉歧义”的调料。

锅中加了水，就点火，火要开到最大，水中再放料酒，并且放半调羹醋。放醋可以让肉质蓬松，更容易烧酥；我的好婆放干山楂，效果更好，香味更足，只是不容易弄到。

大约五六分钟后，水就开了，继续煮上五六分钟，随着肉块的翻滚，水面上会浮起一层黑红色的杂质，这层杂质是烧熟的血水，上海人称之为“珐”。这是上

