

忆莲带路

尝上海民间滋味

林忆莲 著

青岛出版社





林忆莲在拓展个人音乐事业的同时，始终没有改变自己生活态度上的“简单”。她喜欢一个人自由自在地穿梭于城市之间，喜欢用最简单的诚挚打动身边的每一个人，喜欢在自己家里发挥充分的想象力从事烹调……无论她曾经获得多少傲人的奖项，她也始终坚持享受和品味最简单的生活。如果你能接触到她本人，你的感受就像是遇到多年的好友一般。

林忆莲



出道20年来，林忆莲所获得的音乐奖项之多是无以计数的。她是第一位将R&B发挥得淋漓尽致的中国人，在乐坛上的尊贵地位是毋庸置疑的。她曾与世界各地的知名艺人合作，如英国的匿名者（Incognito），Workshy，罗比·威廉斯（Robbie Williams），日本的小田和正，贾麦隆·马金托（Cameron Mackintosh），奥斯卡配乐大师Alan Menken，安德鲁·劳艾德·韦伯（Andrew Lloyd Webber）等等，都深受好评。



中艺文化设计制作
趣味阅读 享受生活







忆莲带路

——尝上海民间滋味

林忆莲

青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

忆莲带路: 尝上海民间滋味 / 林忆莲著. - 青岛: 青岛出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5436-4270-6

I. 忆... II. 林... III. 健康人文—饮食文化 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第136693号

Copyright ©2007 Marshall Cavendish International (Asia) Pte Ltd. All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, or stored in any retrieval system of any nature without the prior written permission of Marshall Cavendish International (Asia) Pte Ltd.

The simplified Chinese language rights is introduced through Hangzhou Book Copyright Consulting & Service Co., Ltd

简体中文版权由杭州博克版权咨询服务有限公司引进。

山东省版权局版权登记号: 图字: 15-2007-044

书 名: 忆莲带路——尝上海民间滋味

作 者: 林忆莲

出版发行: 青岛出版社

社 址: 青岛市徐州路77号

本社网址: <http://www.qdpub.com>

邮购电话: 13335059110 (0532) 80998664 传真: (0532)85814750

策 划: 李 楠 付 刚

责任编辑: 付 刚 qdpub@126.com

装帧设计: 章 英 邹优阳

摄 影: Edmond Ho

印 刷: 青岛海蓝印刷有限公司

出版日期: 2007年10月第1版 2007年10月第1次印刷

开 本: 16开 (787mm×1092mm)

印 张: 8.5

书 号: ISBN 978-7-5436-4270-6

定 价: 35.00元

编校质量、盗版监督电话 (0532) 80998671

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: (0532) 80998671







给我永远怀念的外婆和妈妈

目录

城和味 12

- 扬子江畔 12
上海菜的诞生 14
新风气新气象 15

魂萦旧味 17

前尘 23

- 洋山芋不会说谎 25
开年大典 31
我家云吞 35
妈妈的舞台 39
我们都笑了…… 47
酒酿的日子 49
难忘梳打 53

七席话 55

- 阿娘·泰和饮食店 59
名厨梁子庚·黄浦会 69
徐宗锦·夜上海 81
冯水英·佳家汤包店 93
福井进师傅·小红楼 103
名厨钱时贤·徐家私房菜 113
李忠衡·海上阿叔 123

基本材料介绍 132

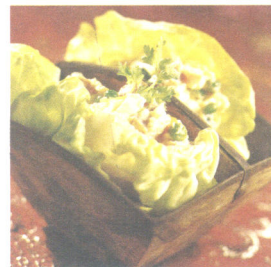
特别鸣谢 134



食谱

林忆莲之食谱

- 洋山芋烧排骨 27
- 黄金猪排 28
- 炸斑块 29
- 砂锅津白 32
- 雪菜肉丝汤年糕 33
- 上海云吞 36
- 上海素云吞 37
- 醉鸡 40
- 烤麸 41
- 熏鱼 42
- 大汤黄鱼 43
- 洋山芋沙拉 44
- 罗宋汤 45
- 油爆虾 50
- 酒酿圆子 51





名厨梁子庚·黄浦会

秘制醉蟹 77

大闸蟹汤圆 78

蜜汁汤圆红枣伴鹅肝 79



徐宗锦·夜上海

雪菜毛豆炒百页 89

毛豆酱炒年糕 90

腌笃鲜 91

福井进师傅·小红楼

香脂酱帝王蟹伴鳄梨鱼子酱沙拉 110



名厨钱时贤·徐家私房菜

蟹粉豆腐 119

玫瑰水晶虾仁 120

蟹粉狮子头 121



李忠衡·海上阿叔

老上海熏鱼 129

秘方白烧肉 130

咸烤酒糟鳊鱼 131



城和味

扬子江畔

18 世纪以后,随着外来人口大量流入,也带来各自的文化,上海成了一个文化大熔炉。屹立长江以南,东北交通的枢纽,上海重要的地理位置和优越的天然条件,造就了她的发展,使她成为中国举足轻重的通商口岸和商业中心。

小商贾、大企业家、工人和要寻找机会的人,从中国的四面八方,甚至是海外的葡萄牙、英国、俄罗斯和日本涌入上海。有的是过客,有的则选择留下来。他们把各自的商品和独特的文化都带来,把上海塑造成一个五光十色、缤纷灿烂的十里洋场和热闹非凡的现代大都会。

当然,他们也同时带来了自己的饮食传统。







上海菜的诞生

这些年来,不管是西方人还是中国人,也不管是富有者还是一般市民,上海的厨师将他们的饮食精髓都吸收过来,加以改良后,融入自己的菜肴中。上海人相信,好的食物是没有国界的。渐渐地,上海便发展成一个融汇各式各样风味、各家各派美食的大熔炉。

上海菜就在这样的条件下诞生了。

除了传统和文化外,上海的气候条件、地理位置和地方因素,也促成了今日的上海菜。

在一个被河流、湖泊和海洋包围的城市里,水产自然丰富,也理所当然成了烹调的主要食材。上海最负盛名的莫过于那让人食指大动的淡水毛蟹(大闸蟹)。每年秋天,毛蟹盛产和上市的季节,都是城里城外和国内国外饮食界的一件大事。

上海也是酒香扑鼻的醉蟹的原创地。这道螃蟹佳肴,先以绍酒腌制,然后生吃。以黄鱼和鳝鱼烹制的菜肴,是城中大小食坊的必备菜。从简陋路边摊,到高档餐馆,都少不了这些菜肴。

气候也对上海的饮食风格,起了蛮大的影响。严寒的冬天一到,菜肴就会偏向油重、糖重和味浓。在酷热的夏天,则是“凉菜”大量登场的季节。用料主要有黄豆和腌制的食物,如咸肉和泡菜等。

