



菜里



乾坤

文匯出版社

山東

SMG
上海文广新聞傳媒集團
SHANGHAI MEDIA GROUP

电视新闻中心
TV NEWS CENTER



魯菜對山東菜系，其歷史悠久。是中國傳統四大菜系中，最具影響力的，也是全國最普遍、最流行、最受人歡迎的菜系。魯菜不僅有悠久的歷史，更有著深厚的文化底蘊。魯菜之於中國，猶如川菜之於四川，湘菜之於湖南，閩菜之於福建，浙菜之於浙江。魯菜不僅是山東的象徵，更是中華文化的重要組成部分。魯菜之於中國，猶如川菜之於四川，湘菜之於湖南，閩菜之於福建，浙菜之於浙江。魯菜不僅是山東的象徵，更是中華文化的重要組成部分。

上饒市

上饒市位於江西省北部，是江西省的重要城市之一。上饒市不僅有著悠久的歷史，更有著豐富的文化底蘊。上饒市的美食，更是其文化底蘊的重要組成部分。上饒市的美食，不僅是上饒市的象徵，更是中華文化的重要組成部分。上饒市的美食，不僅是上饒市的象徵，更是中華文化的重要組成部分。

菜里品中華文化精髓

看東方
LOOK

談笑論九州美食乾坤



图书在版编目 (C I P) 数据

菜里乾坤 / 上海文广新闻传媒集团电视新闻中心编.

—上海: 文汇出版社, 2006. 11

ISBN 7-80741-107-4

I. 菜. . . II. 上. . . III. 菜谱 IV. TS 972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第135632号

菜里乾坤

上海文广新闻传媒集团电视新闻中心 编

总 策 划 / 林罗华 袁雷 谢力 陶秋石

主 编 / 陈思劼 顾晓青 周彤

撰 稿 / 周彤 王丽丽 姜斯轶 顾政叶 王颖杰 若桐 陆薇薇 邵睿

策划编辑 / 瞿惠民

责任编辑 / 张建德

设 计 / 上海双仪文化传播有限公司

出版发行 / **文汇** 出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 上海市印刷二厂有限公司

版 次 / 2006年11月第1版

印 次 / 2006年11月第1次印刷

开 本 / 787×1092 1/16

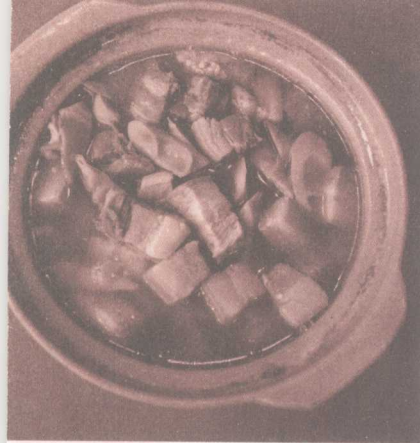
字 数 / 200千

印 张 / 9.5

印 数 / 1—5 000

ISBN 7-80741-107-4 / Z • 003

定 价 / 27.00元



序

乍一看来,《菜里乾坤》只是上海东方卫视一个并不起眼的子栏目,之所以这样说,是因为它只是东方卫视晨间节目《看东方》的一个每天四分钟左右的板块而已。但这个小小的板块正在上海美食爱好者乃至整个上海烹饪界中产生越来越大的影响。

这种影响首先在于这个节目的严肃性。与现在风风火火的各类电视美食节目所不同的是,这个节目从2005年元旦开播以来,至今没有任何广告元素,也没有任何娱乐元素。它基本上做到了不受任何干扰地、客观而纯粹地讲述中华美食。

在每天一个菜的短短的几分钟时间里,它所涉及的只是中华美食的背景掌故、烹饪原料、烹饪工艺,当然还有记者的采访心得和大师的厨房绝技。

这种影响还在于这个节目的文化底蕴。中华美食是食材、食艺与中国古典哲学的完美结合,鲁、扬、川、粤、浙、闽、徽、湘八大菜系的起因和发展往往是与各地的民风民俗、地方物产、历史人文等要素紧密联系在一起。能够结合具体菜肴把这种错综复杂的渊源关系表达清晰的,以前一直是《中国食经》这样的专业书籍和专业学者的工作,但能够把它化为电视节目的却不多。在这一点上,《菜里乾坤》把准了一个空白点。

这种影响还在于这个节目的实用性。据我所知,《菜里乾坤》自开播以来,一直坚持邀请名店和名厨作为嘉宾,每天介绍的菜肴中往往都会有一个乃至几个鲜为人知的秘诀,这在客观上促进了上海美食的交流和发展,也为众多美食发烧友提供了“论剑”的平台。目前上海市面上有不少新菜品的推出是厨师们受了这个小节目的启发。

作为一个国际化的大都市,上海的餐饮业有着巨大的发展空间,这里荟萃了来自全国乃至全世界的顶级厨师,当然也荟集了全国乃至全世界最挑剔的消费者。上海需要这样一个“纯粹”的节目,作为一个卫视平台,相信全国也需要这样一个“不沾脂粉气”的节目。

如果要说到不足的话,常常觉得《菜里乾坤》的节目时间段太短了,许多中华名菜里的名堂和奥妙还讲得不够透彻。不过现在出版的这本书或许可以从某种程度上弥补这一缺陷。

顺便说一句,这个节目的主创人周彤目前的身份是东方卫视的“美食评论员”,如果不作说明的话大家可能不知道他完全不是厨师出身。作为长辈和朋友,我希望他能尽快地学好厨艺,从而成长为一位文武双全的、真正意义上的美食家。

上海餐饮行业协会会长 何义钊

目录

壹 上海菜



水晶河虾仁

桂花拉糕

蟹粉豆腐

红烧划水

火踵土鸡汤

蜜汁火方

烂糊肉丝

蟹壳黄

清炒虾腰

序

4

6

8

10

12

14

16

18

20

22

24

26

28

30

32

34

36

38

油爆河虾

四喜烤麸

扣三丝

草头圈子

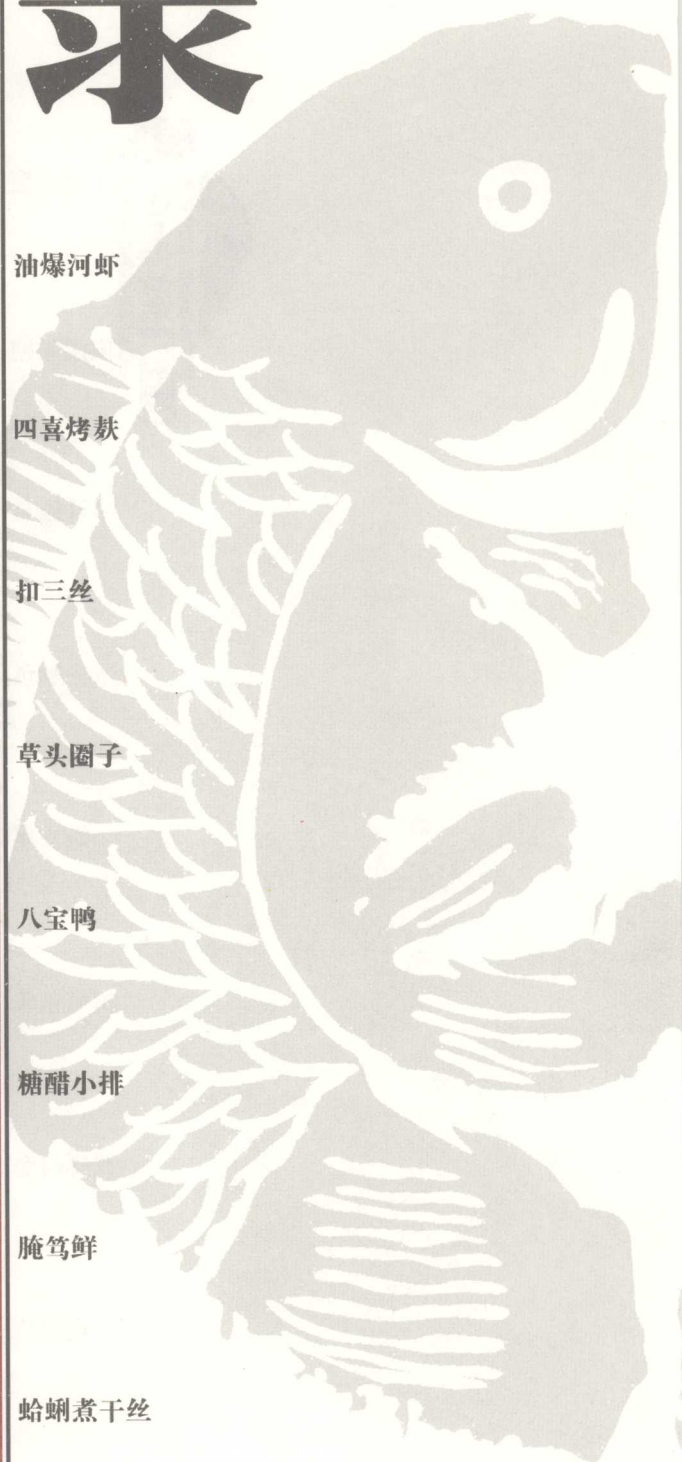
八宝鸭

糖醋小排

腌笃鲜

蛤蜊煮干丝

红烧鲰鱼





贰



江苏菜



文思豆腐

42

热炆鱼片

44

梁溪脆鳊

46

腐乳肉

48

白汁鲥鱼

50

盐水江虾

52

浓汤鳊鱼

54

清炖狮子头

56

炆虎尾

58

大煮干丝

60

拆鲢鱼头

62

炆腰片

64

葱烧海参

68

油爆海螺

70

干烧鲳鱼

72

拔丝地瓜

74

叁

山东菜



肆

浙江菜



清蒸霉千张

78

干菜虾球

82

鱼面筋

86

皮蛋瘦肉粥

92

娥姐粉果

96

干炒牛河

100

卤水拼盘

104

脆皮乳鸽

108

冻花蟹

112

114



苋菜梗蒸臭豆腐

80

蟹粉鱼珠

84

明火白粥

90

虾饺

94

布拉肠粉

98

鲍汁伊面

102

蜜汁叉烧

106

深井烧鹅

110

松茸炖响螺

伍

广东菜



松茸炖响螺



凉瓜黄豆煲排骨

116

鱼香肉丝

122

干煸牛肉丝

126

水煮牛肉

130

柴



湖南菜

腊味合蒸

136

手撕包菜

140

跋

144

陆

四川菜



回锅肉

120

毛血旺

124

宫保鸡丁

128

粉蒸肉

132

口味猪手

138

剁椒鱼头

142

菜里乾坤

CAI LI QIAN KUN



上海文广新闻传媒集团电视新闻中心 编

文匯出版社



壹



上海菜简介

上海的历史不算长，上海菜形成的时间也不算长，一百多年的城市和菜系却能在中华各大菜肴美食中独具风骚，这得益于开埠后的上海内联全国、外通世界。这近现代中国的一方重镇，五方杂处，华洋混居，可谓海纳百川，兼容并蓄。

上海人用本地特有的环境和物质资源，经过长期的实践，分行出了丰富多彩的海派名菜。现在的上海菜有两种涵义：狭义的叫本帮菜，也就是本地风味的传统菜，上海市民的家常菜即属于本帮菜范围；广义的是以本帮菜为主，吸收各派之长形成的综合性、广泛性的菜系。包括经过变革的各种风味菜，同时广泛吸取扬、浙、徽、粤及西菜之长，融会贯通，形成了自己的特色。因而具有多样性、传统性和适应性有机结合的特征。

上海菜的原料成本与各菜系相比都不算高，它不像粤菜那样强调生猛和选用珍贵原料，只在发挥厨师的技艺和挖掘原料最佳口味和搭配上巧用心思。上海菜品的特色是厨师的『手艺』，享受的是将最平实的原料变成最精美菜式的不容糊弄的过程。

吃上海菜选择菜品首选海河鲜菜肴，上海厨师对虾肉、蟹黄、蟹肉等原料的运用可谓如鱼得水。其次是红烧类菜肴，烹调方法以红烧、煨炖为主，品味咸中带甜，油而不腻，清淡素雅，醇香馥郁。无论大鱼大肉，都能烹制得雅俗共赏，让人耳目一新。『浓油赤酱』是上海菜油重味浓的特点，这是上海菜对四方美味融会贯通之后保留的『原汁原味』。



水晶河虾仁

上海第一名菜的启发

人生酸甜苦辣，一如菜肴滋味。看菜吃菜做菜，不免联想到历史掌故、社会风情。就拿上海人耳熟能详的水晶虾仁来说，功夫之外，颇有几分人生奥妙。

水晶虾仁是“上海第一名菜”。据说这道菜从杭州的龙井虾仁、苏州的碧螺春虾仁改进而来，去繁存易，使虾仁更嫩、更滑，于是声名大噪。不过，最早的时候只有静安宾馆一家能够炒好，后来，秘技外传，几乎每家上海餐馆都能做这道菜。

可是餐厅能做的，家里未必能做。即使好学的主妇（煮夫）眼睛都不眨地跟着电视上的做菜节目，可还是经常做不出传说中的色、形、味。几乎叫人疑心，大厨们是不是还留了什么隐秘的技巧。水晶虾仁就属于此类。据说，这道菜的关键是“水晶”二字，要让虾仁呈现出透明、白嫩、弹性、闪亮的模样，才算得合格。

奥妙在哪里呢？有人说是上浆的缘故，要像洗面奶一样细细搓揉；有人说是要放特殊的材料；也有专家认为，关键在于要冰一冰。甚至还有说法，说是要用纱布将虾仁挤干，以免炒出一锅水。各说各的诀窍，好比太极拳的不同流派，讲究提气的和讲究招数的，永远不在同一个平面上对话。

突然联想到在水晶虾仁的“起源地”之一苏州看到的情景。苏州人爱吃虾，街头巷尾的小吃店附近，有时能见到三五个阿姨，聚在一起剥虾仁。指甲一翻、手指一勾，就是一尾虾。耐性好的，甚至连虾籽虾脑也一并剥出，做成姑苏名点三虾面。真不知是苏州人的耐心融入汤中，化成了鲜味；也不知是剥虾仁练出了苏州人的细致脾气，连千针万针的苏绣都能细细绣好。

不少人喜欢亲手剥虾仁，可是没什么耐心剖开硬壳取肉，用手一挤，虾肉照样能滑出来。不过，这样的虾仁就没了弹性，水晶虾仁难免变成水晶虾球。而炒虾仁的时候，上浆马虎一点，或者是火力大小控制得随便一点，水晶虾仁或许就成了烂糊虾仁。

细节差异，产生的是不同结果。正如学书法的，勾画稍有不慎，就影响整幅字的气韵；又如演奏曲子的，一个音符失了调，全曲就变得没有意义。木匠拉线歪出一点，穿衣扣子少扣一粒；对人态度相差一点，结果可能完全两样。古人说：失之毫厘，谬以千里；现代人说：细节决定成败，其实都是一样的意思。

制作水晶虾仁的过程，搓揉法也好，冰镇法也好，其实每家的意思，无非都是在某一个环节中多下心思。要说大厨们隐而不传的奥秘，恐怕也就在这“心思”二字。这个道理，恐怕适用于每一个行业、每一件事情。





水晶河虾仁



操作步骤：

1. 取经过冷藏的虾仁 500 克，用冷水化开
2. 糖、盐、味精各 1 克和生粉、水一起调成浆水，虾仁上浆，并漂洗干净
3. 将上好浆的虾仁放入冰箱冷藏柜“醒”几个小时
4. 将虾仁划油后捞出沥干
5. 锅中加盐、味精少许勾薄芡
6. 虾仁重入锅，淋上一勺明油，起锅

小贴士：

1. 虾仁上浆要耐心细细搓揉，最好上两次浆
2. 爆炒时以热锅冷油为宜

诀窍：水晶虾仁先冰冻

如果是现剥的虾仁，也必需先放入冰箱冷藏。因为新鲜虾仁的蛋白酶还没有开始分解，如果立刻放入油锅，虾肉就会挤成一团，不能烧出软中带硬的感觉。

菜里乾坤



油爆河虾

油爆河虾“侵权案”

“好玩”的人大都“好吃”。据说上海本帮菜中极具代表性的油爆河虾，曾让乾隆这位“好玩”皇帝跷起大拇指称赞不已。能让“见多食广”的皇帝跷大拇指的菜，想来也不简单。而对于老上海来说，油爆河虾的确不是一个能够忽略的本帮菜关键词。

江南鱼米之乡，纵横交错的河道，为河虾的传宗接代提供了优厚的条件，尤以春夏之交，河虾多而味特美，江浙民间有“麦子黄，虾儿旺”之标。

《上海县竹枝词》中提到：红了樱桃黄到梅，河虾大泛趁潮来，子爬满腹鲜充馔，一粒珠红脑熟才。其注曰：虾在樱桃熟出者，为樱桃虾。煮熟后脑有一珠，红透壳外，如赤豆大，俗称虾珠。夏至前后，腹各抱子，取之入馔，鲜逾常品。固虽四时常有，犹以时虾为贵。

从现在流行的健康饮食的角度来说，春末夏初虾体中的氨基酸最为丰富，口味最佳，且其时虾脑丰满。河虾营养价值很高，蛋白质、磷、钙等含量丰富。按中药理论，它性温、味甘，具有补阴壮阳、益肾、健脑之功效。

“虽然上海四时有虾，但清明至芒种之间，河虾特硕壮肥美，为食虾季节，烹油爆虾最合宜。烹调油爆虾，以虾之优下，油爆时间的拿捏最为重要。所谓油爆是在武火热油锅中以短时间的爆炒，其成败则在火候的拿捏。油爆过于匆促，火候欠佳，则虾仁不熟，皮壳不脆，爆得过火，皮绽肉枯……”祖籍江苏丰县的台湾大学历史系教授逯耀东，自称不是美食家，不过他这篇《肚大能容》中描写的油爆河虾，简直叫人垂涎欲滴。

上海人吃油爆河虾与北方人磕瓜子有些异曲同工。北方人抓把瓜子进嘴里，吐出完整的瓜子壳。而吃油爆虾的时候，口舌攒动之间，取珠还豚，讲究的是虾壳如蝉蜕般完好。若是有人把油爆河虾当了甘蔗在嚼，实在要贻笑大方。

再回到吃油爆虾、吐油爆壳的乾隆身上。按照章回小说的情节，此时必然有龙颜大悦一说，然后论功行赏，或题词，或赐金。于是名不见经传的小饭店就有了乾隆手书的“荣顺堂”的匾额。其实这多半也是好吃之徒的附会。“荣顺堂”开张那年是1875年，在位的皇帝是清德宗光绪，离乾隆当政相差近一百四十年。

不过这也不能就怪寻常好吃之徒瞎七搭八，谁不愿意知道些道听途说的典故呢？





油爆河虾



操作步骤：

1. 剪去河虾的须，洗净后滤干水分
2. 油锅烧热，放入河虾，用旺火热油爆熟后立即捞出
3. 锅留底油，放入糖、水、酱油、姜末，勺子不停搅拌，以防粘底。一般来说，每500克虾配50克糖

小贴士：

1. 选青壳虾，大小均匀，500克在50~60只左右
2. 油温在七成热左右
3. 爆炒时间控制在虾的头尾散开为宜
4. 卤汁：糖、水、酱油、姜末，每斤虾配50克糖

诀窍：七成油温最适宜

油爆虾的标准，上口微甜，虾壳要脆，虾肉要软。油爆虾的油温必需控制在一个区间内。如果太高，虾就会黑；如果太低，虾壳不能变脆，虾肉的水分蒸发，吃到嘴里就显得老了。



桂花拉糕

桂花飘香的夜

“秋是一个歌，但是‘桂花蒸’的夜，像在厨里吹的箫调，白天像小孩子唱的歌，又热又熟又清又湿。”张爱玲在《桂花蒸·阿小悲秋》的开篇里这样写道。

在南方的很多城市，桂花是属于一个季节的气味，以及记忆。这种常绿灌木，喜高温而不耐寒，树高达14米，圆球形的树冠覆盖最广时，竟有400平方米。金桂、银桂、丹桂和四季桂，遍布于我国西南、中部、长江流域及以南地区。每逢秋季，开花，香溢。

八月桂花香。农历八月前后，秋意似有若无之时，那股子清雅的香气便在大街小巷飘散开来，直蔓到人的心坎里去。回家的夜路上，有了桂花温润的香气，便不怕如水的秋凉了。《北墅抱翁录》云：“凡花之香者，或清或浓，不能两兼，惟桂花清可涤尘，浓可透远，一丛开花，邻墙别院，莫不闻之。”有了桂花，便有了盆中名点桂花拉糕。

一盘拉糕上来，你最好先别忙着吃，先把那朵中看不中吃的萝卜花拿开，然后把碟子反过来，正宗拉糕，应该是可以完全粘在盘底子上而不掉下来的，这应该是一个不错的“表演项目”。

不会吃拉糕的人把一口糕送到嘴里后，然后狼狠地用牙去啃半天筷子，因为糕在筷子上粘得很牢。其实很简单，在吃拉糕之前，你最好先把筷子先在水里蘸一下，这样再挟拉糕就不会粘筷子了。这也应该是一个可以让你展现“吃客水准”的机会。桂花拉糕的名堂在于“粘盘粘筷不粘牙”，不粘牙的道理在于牙齿上总是有唾液的，所以如果你不想粘筷子的话，先把筷子蘸点水，道理说白了就这么简单。

美国前总统克林顿到上海绿波廊吃点心，当然桂花拉糕这道招牌点心是必须要点的。结果他的第一双筷子就被粘住了，而克林顿同学的筷子功显然不足以夹起它来，结果连筷子都掉了，第二双筷子也是如此，最后服务员帮忙，用第三双筷子帮他夹到碗里，克林顿这才把那块该死的拉糕送到了嘴里。看来中华饮食文化深奥玄妙，不认真学习的代价之一，便是随时都有可能出洋相，总统也不例外啊。

桂花拉糕的做法和过程其实都是可以公开的，但其实这里面有几个细节容易被人忽视。

糯米粉必须是水磨的干粉，但是国产的糯米粉在粘度、颗粒、亲水度等几项物理性能上似乎都达不到“绿波廊标准”，所以最好是取泰国产的糯米粉；

放水是第二个关键，放多少水，水温是多少、分几次放，这可是人家绿波廊的核心机密，抱歉，老周和薇薇不能明说。不过可以提示一点：糯米粉里的那种特有的支链淀粉在不同的温度下变性程度是不同的。而这种变性程度就是糯、滑、爽、粘的全部奥秘。

放糖没什么难的，托盘上面先刷点油似乎也不算机密，洒糖桂花就更不是了。

天下美食基本上都是需要趁热吃的，但桂花拉糕是个例外。拉糕蒸好了以后要等凉下来再吃，按照绿波廊的标准，是蒸出来以后晾12小时再出售。当然，你也可以再进冰箱稍微冷藏一下。其实这些看似闲散一笔的细节工夫，全都是为了那种独特的粘性和口感。





桂花拉糕



操作步骤：

1. 取泰国糯米粉 500 克，350 克糖，450 克凉水
2. 粉和糖拌匀后，慢慢放水，调至糊状
3. 托盘中放一层色拉油，倒入面糊，上笼蒸 45 分钟
4. 抹上桂花浆，切成菱形块即可

小贴士：

1. 拉糕的面糊调好后，放入少量五粮液，使拉糕更香醇
2. 切糕的刀上需抹一层色拉油

诀窍：桂花拉糕怎么夹

桂花拉糕，所谓“拉”，指的就是黏性。克林顿到上海来，第一次没夹起来，因为拉糕的黏性大；第二次又没有夹起来；第三次，服务员帮忙，他才把这拉糕吃到嘴里。好的拉糕，粘盘、粘筷，不粘牙。所以，吃拉糕的时候，筷子上要先粘水，这样才能把粘得牢牢的拉糕夹起来。

菜里乾坤



四喜烤麸

吃的就是喜庆

中国人的所谓四喜原来指的是：“久旱逢甘霖、他乡遇故知、洞房花烛夜、金榜题名时”，不过后来“四喜”几乎被用滥了，从四喜丸子（北方人对肉丸子的一种俗称）到四喜汤圆，甭管有没有名堂、甚至有没有四样，大家都要沾点“喜”气的。不过上海的四喜烤麸倒是还有那么四样东西，它们分别是：金针、木耳、花生仁、笋子（也有用香菇代的），至于贴不贴切，老百姓就不管它了，套用一句话，叫做“好吃就是硬道理”。

在说四喜烤麸这道菜之前，咱们先来说说“烤麸”这样东西。虽然它实在是我们老百姓饭桌上常见的菜，但关于它却有两个误区。其一就是，“烤麸”经常被人写作“烤夫”；其二则是，几乎所有的上海人都以为烤麸是豆制品。你去上海的任何一个餐馆，无论大小，几乎都会把“烤麸”这个词写作“烤夫”——别说这是汉字发展中的简写之故，因为这的确是个错误。看看千百年前的《说文》中都这样说了：“麸，小麦屑皮也。”可见烤麸一词还是有出典的。至于那以讹传讹的“烤夫”，只是音近罢了，仔细想想，把丈夫给烤了，貌似还蛮吓人的。

据说看一个人是不是正宗上海人，最好问他：“烤麸是不是豆制品？”，上海人大多说是，而外地人则说不是。如果大家都说是，那么再问他：“烤麸是不是烤出来的？”，上海人说不是，而外地人则说是。当然，这个笑话只能证明你是不是上海人，而不是说上海人关于烤麸的说法对不对。

上海人也会犯错，因为烤麸的确不是豆制品，其实是面筋做的。在过去，它曾经是要拿豆制品票买的东西，虽然它里面并没有豆、哪怕一点豆渣也没有。豆制品票和粮票、油票、布票乃至香烟票一样，是一个特殊时期的特殊产物，现在已不堪回首。烤麸是小麦粉经水洗后制成面筋、再发酵后蒸煮出来的。烤麸的样子有点像海绵，四喜烤麸、蜜汁烤麸，是上海的名菜，其粗料细做的工夫，颇能代表海派文化。

需要强调的是：烤麸最好用手顺筋去撕成长条而不是用刀去切成骨牌块。馆子里那是为了好看才用刀去切，而在家则可以不讲那套假面子。因为顺着纹理断开的纤维状会保持得比较好。（顺便说一句，宜撕不宜切的还有包菜、宜捣不宜剁的还有蒜泥、宜拍不宜片的还有黄瓜，道理是一样的。）

烤麸的制作关键在于“炸要炸得透、回要回得软”。

所谓“炸要炸得透”，说是要油要烧到七成左右，再下烤麸块去炸，这时油温回到五六成之间，对烤麸块来说，这是最舒服的。火不能开得太大，火太大了会炸焦，那就发苦了。要慢慢地让烤麸在油中完完全全地失去水分，这才叫“炸得透”。炸好了以后的烤麸，要硬得能在干锅再说“回要回得软”，烤麸炸好后，因为基本上失去了水分，那里面的孔洞才会“有劲”。撑得起来，卤汁才钻得进去，而卤汁钻进去以后，还要让它慢慢地泡软下来，这样口感才好，所以火力也得先大后小。

