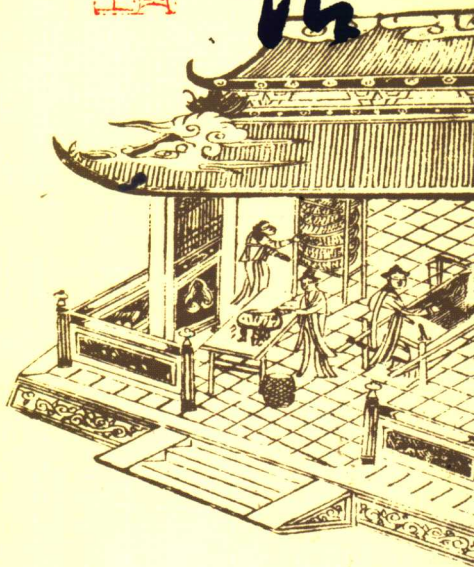


# 梅 壘 園 菜 話

毛豆子炒醬瓜是典型的上海尋常人家的夏日小菜，咸甜適中，吃口爽脆。暑天易出汗，此菜可補充鹽分，增進食欲。尤其其用料簡單，色面好看，烹調又不費什麼功夫，完全適合新手初學。

醬瓜一定要用小的。大醬瓜有籽，而且比較咸，炒出來不好吃。也不要買那種浸過虾油露的小醬瓜。好的小醬瓜是摸上去軟軟的，咬上去脆脆的，聞上去香香的，嘗起來又是甜甜的。一般上海賣醬瓜的攤子有兩類，一類是本地人擺的，這些人有很多原來就在食品公司、釀造公司从业，你只要說炒毛豆子用，他們便會推荐好的醬瓜給你；還有一類是外地來沪人員擺的，在這些攤子上買醬瓜一定要赤口嘗一嘗，因為各地口味大相徑庭，一般在非苏沪籍人士嘴里的「很甜」對上海人來說則是「比較咸」。

毛豆子最好現剥現燒。若是「愛甲人士」，可以購買菜場里已經剥好的毛豆子。毛豆的品種很多，最好的一種是上海人俗稱的「牛



# 梅墨园菜话



邵宛澍◎著

上海科学技术出版社

---

**图书在版编目 (C I P) 数据**

梅玺阁菜谱 / 邵宛澍著. — 上海: 上海科学技术出版社, 2005.6

(食话食说)

ISBN 7-5323-8072-6

I. 梅... II. 邵... III. 菜谱—上海市  
IV. TS972.182.51

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第055405号

---

策 划 刘佳维  
责任编辑 赵琼艳  
封面设计 彬 彬  
版式设计 元亨利贞

世 纪 出 版 集 团 出版、发行  
上海科学技术出版社  
(上海瑞金二路450号 邮政编码200020)  
新华书店上海发行所经销  
上海精英彩色印务有限公司印刷  
开本 889 × 1194 1/32 印张 5  
字数: 140千字  
2005年6月第1版  
2005年6月第1次印刷  
印数: 1—5 100  
定价: 25.00元

---

如发生质量问题, 读者可向工厂调换

## 前言(代序)

常有人说自己从小娇生惯养，所以一直不会做菜。

我是个书香门第的单传独子，绝对可以算得上是娇生惯养，小时候的我，甚至从不被允许到弄堂里玩耍，父亲也曾经说出过“家有书声家必兴，家有歌声家必倾”的名言。如此的家庭，剩下的娱乐，只有在厨房里看祖母大展身手了。

祖母是个曾经用“半张照会”将“别威克”开到“巡捕房”找局长夫人打麻将的人，她很厉害，家中的事，举重若轻，更是烧得一手好菜。小时候的我，唯一有可能暂时逃避功课的办法就是帮着祖母打下手。

很小就会磨糯米粉、黑洋酥，继而是摊蛋饺，再后来杀鸡、宰鱼，什么都会了；我至今手指上还有一个疤，是十岁的时候洗青蟹被夹的，只记得当时掰下来的蟹钳依然夹着我的手指……

我从小就喜欢和菜打交道了。记得一次有人送了父亲一对珍珠鸡，客人走后，我和祖母合力宰杀了那对“力大无比”的珍珠鸡，但任凭祖母和我的本事，都没办法把它们烧得好吃一点。若干年后，在西郊公园看到一块牌子上写着“名贵观赏鸟类”，园中的珍珠鸡比当年的那两只要小很多。

做菜，其实只是一件熟能生巧的事，掌握了初步的技巧之后，就可以随心所欲地发挥了。许多菜谱，道理讲得很多，涉及物理、化学、动植物和药理，这样的书，只能教出科学家，却教不出爱家的人。

这本书，是我的一点想法，一点经验，所以不是菜谱，而是菜话。这本书中，虽然有些菜“想像中”只能在饭店吃到，但我想告诉大家，你也可以在家中用最一般的煤气灶、最一般的锅碗瓢盆做出来。

能在家中与亲人共享佳肴，是我对所有读者的心愿，希望所有的读者家庭幸福、生活美满。

邵宛澍

2005年4月

## 内容提要

菜话，是菜谱中的“鲍参鱼翅”。本书用的是随笔形式，写的是一些平常的菜，却融入了作者家传厨艺的精髓。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，你可以阅读，可以想像，当然更可以下厨一试身手，在平淡的日子中品味喜悦。

本书使用了较多的方言和通俗计量单位，为保持阅读的顺畅及本书的语言特色，文中不作改动，而以括注及附录形式注释，读者可自行查阅。

## 梅宝阁菜话目录

|           |    |
|-----------|----|
| 大煮干丝      | 1  |
| 毛豆子炒酱瓜    | 4  |
| 冬瓜扁尖鹌鹑汤   | 6  |
| 甜椒炒童子鸡    | 8  |
| 醉蟹        | 10 |
| 油酱蟹       | 12 |
| 广式扇贝      | 14 |
| 松鼠鳊鱼      | 16 |
| 陈皮油爆虾     | 18 |
| 笋干老鸭煲     | 20 |
| 凉拌绿豆芽鸡丝蛋皮 | 22 |
| 西芹百合      | 24 |
| 苏式红烧肉     | 26 |
| 香菇厚百叶丝    | 30 |
| 糟溜鱼片      | 32 |
| 糖醋排骨      | 34 |
| 糖醋虎皮椒     | 36 |
| 清炖蟹粉狮子头   | 38 |
| 蝉衣包       | 42 |
| 上海炸猪排     | 44 |
| 菠菜粉丝炒肉丝   | 48 |

|            |     |
|------------|-----|
| 花菜炒肉片      | 50  |
| 清蒸大闸蟹      | 52  |
| 黄金炸虾       | 58  |
| 茄夹         | 60  |
| 苏式熏鱼       | 62  |
| 荠菜冬笋       | 66  |
| 鱼头粉皮砂锅     | 68  |
| 龙穿凤翼       | 70  |
| 海派蜜汁烤麸     | 72  |
| 芹菜花枝卷      | 74  |
| 葱爆羊排       | 76  |
| 荷叶糯米鸡      | 78  |
| 糯米塞藕       | 80  |
| 苏式爆鳝       | 82  |
| 蝉翼黄瓜       | 84  |
| 炒青菜        | 86  |
| 响铃儿        | 88  |
| 上海炒酱       | 90  |
| 糖醋虎皮蛋      | 92  |
| 油焖笋        | 94  |
| 广式清蒸鳊鱼     | 96  |
| 蚝油西兰花      | 98  |
| 清炒河虾仁      | 100 |
| 葱烤大排       | 102 |
| 香菇肉酱       | 104 |
| 海派盐烤蟹      | 106 |
| 番茄炒蛋       | 108 |
| 番茄猪肝汤与白切猪肝 | 110 |

|         |     |
|---------|-----|
| 糖醋藕片    | 112 |
| 香菇蒸鸡    | 114 |
| 茭白炒鸭丝   | 116 |
| 葱油牛百叶   | 118 |
| 蒜子鳝筒煲   | 120 |
| 鸡鸭血汤    | 122 |
| 荷包蛋     | 124 |
| 葱油鸡翅    | 126 |
| 苏式酱鸭    | 128 |
| 咖喱土豆炖牛肉 | 130 |
| 红烧素鸡    | 132 |
| 蚂蚁上树    | 134 |
| 葱油海蜇头   | 136 |
| 酿豆腐     | 138 |
| 椒盐虾蛄    | 140 |
| 红烧甩水    | 142 |
| 干煎咸带鱼   | 144 |
| 葱油蛤蜊    | 146 |
| 河鲫鱼塞肉   | 148 |
| 京葱牛筋煲   | 150 |

#### 附录一

常用烹饪术语解释 152

#### 附录二

常用方言解释 153



## 大煮干丝

D A Z H U G A N S I

2004年5月29日，星期六，电视台播出一条新闻，说是上海已经连续五天的平均气温超过摄氏22度了，标志着气象学上已经正式进入了夏天。上海的夏天并不好受，非但白天烈日当头，即使半夜也是热风习习，加之潮湿的环境，让人的感觉整天就是湿湿热热、慵慵懒懒的。

连续的高温，会让人体力不支、精神萎靡、口舌无味、食欲不振，中医称之为疰夏。疰夏是相当常见的病症，有许多人根本不以为然，觉得既然胃口不好，就少吃点，正好可以减肥；也有些人，因为口中苦涩，便就些榨菜、酱菜等偏辣偏咸的菜下饭。其实，这样的想法无异饮鸩止渴。因为夏天出汗多，体力透支厉害，加之日长夜短，实际人体运动的时间和频率都较冬天要大，所以，夏天更应注意营养的均衡与搭配。另外，虽说夏日吃点有盐分的东西，可以补充因汗液过多排泄而流失的盐分，但临睡之前不宜摄入过多的盐分，否则会造成心脏、肝脏以及泌尿系统的负荷过大，有





百害而无一益，俗谚“早晨盐汤比参汤，晚上盐汤赛砒礞”即是一证。

大煮干丝，是一道既清爽，又有营养的夏日佳肴。干丝，就是豆腐干丝，大煮呢，就是放在许多水里煮，这道看似容易的菜，其实并不简单，乃是淮扬菜系中的看家菜，也是上海新镇江和梅龙镇的招牌菜。此菜，鲜香扑鼻，火腿和开洋的鲜味渗入到极细的豆腐干丝中，丝丝入扣，然而不见一滴油花，没有一丝一毫豆腥，是脍不厌细的代表作。

豆腐干，挑选的学问可大了，菜场里一般有两种豆腐干，一种是淡褐色的，俗称“茶干”，另一种是白色的，俗称“香干”，这道菜用的是香干。香干要挑形状方整、有弹性、颜色洁白微黄的，而且还要闻一闻，要有豆香而无豆腥的，才是上品；甚至可以在买的时候，掰开一块看一看，质量好的香干，断面平整、均匀，而质次的香干由于混入了豆渣，或是滤得不透，断面参差不齐，一煮就烂，要不得。

买来的香干看上去像是一块小香干叠在一块大香干上面，其实那是制作时的压痕所致。香干先要切成薄片，术语叫“片”，上海话读作“批”。批香干之前，要把“大香干”的四边切去，使之变成一块完整的立方体。批香干是件非常有趣的事，也是练刀工的绝好机会。刀也挺有讲究，最好用方的片刀，刀上可以先沾点水，或是用棉纸蘸油把刀面擦匀，这样可以防止片出的香干薄片粘在刀面上而弄破。批的时候，右手执刀，将刀横放，左手按住香干，右手将刀以与砧板平行的角度切入香干，一刀到底，批出一片来。批的时候，注意刀面要始终和砧板保持平行，而且一刀就是一刀，要一气呵成，不能拖泥带水，否则批出的香干厚薄不均。

以前，一直听说新锦江的特级厨师有两大绝活，其中一个就是能把香干横批成12片，另一绝活是将一块嫩豆腐切成如火柴杆粗细的豆腐丝来，而且根根粗细长短一样，没有断的。后者我没有尝试，然而批香干的活，我已经从一开始的批成10片到现在可以批成13片了。将香干批好之后，叠在一起切成丝，丝当然也是越细越好，一刀贴着一刀，可以切上百来刀。如此，一片香干，就可以切出上千条干丝，因此，三四片香干便能制成满满的一碗。干丝切好后，过水待用。

光有干丝还不行，还要有火腿和开洋，火腿要用上方，只用瘦肉，

也要切成极细的丝，洗净待用。开洋，是将海虾煮熟后，再晒干或烤干，然后去壳制成的。好的开洋，色红而亮，闻之有腥香，尝之鲜而不涩，手摸上去，干燥又有弹性；质量差的开洋，湿而咸，有腥臭味，用手一捏即碎。开洋，各大南货店均有出售，按质论价，从十几元到上百元不等；开洋依等级、产地以及捕捞时间的不同，还有金钩、春红、秋红、鸽子脚等称法，当然，只有老饕才能分辨了。开洋上的壳，有时会没有剥尽，可以用水稍浸后剥去。这道菜中的开洋有两种用法，如果追求口感的话，应该将开洋扯成丝；而要是想追求色面的话，就要将开洋原只使用。

大煮干丝要用去了油的鸡汤煮，汤要多，火要大，故曰“大煮”，等汤沸之后，放入干丝，稍事搅散，再放入火腿丝和开洋丝，煮一个小时，加盐即可装盆。装盆的时候，将干丝、火腿丝和开洋丝捞出，沥干汤汁，放在一个小碗里以成形，然后将小碗倒扣在一个浅汤盆里，掀去小碗，再舀起汤汁淋上，待盆底汤汁有一指深即可。

此菜鲜而不腻，淡雅而不落俗套。家中若无鸡汤，可用清水代替，更显清淡。

### 〔梅玺妙帖〕

若是嫌制作麻烦，也可以买厚百页，让摊主用压面机绞成丝，便可省去切香干之烦，只是口感稍差。





## 毛豆子炒酱瓜

MAODOUZICHACHAOGUANGUA

毛豆子炒酱瓜是上海寻常人家典型的夏日小菜，咸甜适中，吃口爽脆。暑天易出汗，此菜可补充盐分，增进食欲。尤其其用料简单，色面好看，烹调又不费什么功夫，完全适合新手初学。

酱瓜一定要用小的。大酱瓜有籽，而且比较咸，炒出来不好吃。最好的小酱瓜，是摸上去软软的，咬上去脆脆的，闻上去香香的，尝起来又是甜甜的。一般上海卖酱瓜的摊子有两类，一类是本地人摆的，这些人有很多原来就在食品公司、酿造公司从业，你只要说炒毛豆子用，他们便会推荐好的酱瓜给你；还有一类是外地来沪人员摆的，在这些摊头上买酱瓜，一定要亲口尝一尝，因为各地口味大相径庭，一般在非苏沪籍人士嘴里的“很甜”，对上海人来说则是“比较咸”。此外，也不要买那种浸过虾油露的小酱瓜。

毛豆子最好现剥现烧。若是“爱甲人士”，可以购买菜场里已经剥好的毛豆子。挑毛豆，首先要新鲜。新鲜毛豆壳上带毛，颜色碧绿，剥开后，豆子上带薄衣；不新鲜的毛豆，壳上无毛，色或青黄，或青黑，剥开无豆衣，是宁可呸没吃也不能买的。另外，豆粒要挑饱满的，否则，一经油就全无卖相（沪语：样子）了，而且饱满的豆子口感也好。毛豆的品种很多，最好的一种是上海人俗称的“牛踏扁”。这种毛豆上市比一般的毛豆晚半个月至一个月，形状明显比一般的毛豆扁，很容易分辨。“牛踏扁”一烧就酥，容易入味，乃是有经验厨师的首选。

酱瓜洗净，横切成半厘米左右的小段，太厚吃口易咸，太薄则容易烧得太酥，全无嚼劲，挟菜也不方便。切完后，可以放在水里浸一会，去掉点咸味，然后沥干。

毛豆子放入冷水中，大火烧煮，切记开着盖子烧，否则等到毛豆煮熟，颜色就变黄了，像“隔夜小菜”。等毛豆烧酥，撒少许盐，然后立刻出水，用自来水冲到冷透，这样可以保证色面不变。切记，盐一定要等毛豆酥了再放，否则便怎么也烧不酥了。

起油锅，放入酱瓜煸炒；然后换成小火，放糖，不断翻炒，以使糖汁被酱瓜充分吸收；再开大火，倒入沥干的毛豆，炒匀后，等

毛豆吃到油，撒一点盐即可。吃口淡的人，不放盐也无妨。



### [梅玺妙帖]

上海的青浦古镇朱家角有家酱园，因电影《梅龙镇》出了名，那里的酱瓜相当好，乃是土法腌制，若有机会去游览，不可不买。



## 冬瓜扁尖鹌鹑汤

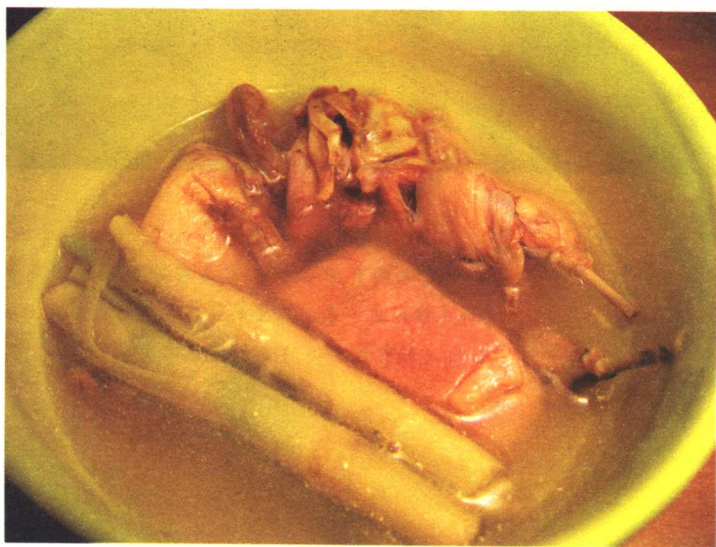
DONGGUABIANJIANANCHUNTANG

夏天，需要大量补充水分，喝一点清口的汤，也算是人间乐事。冬瓜扁尖鹌鹑汤，是这类汤中的极品，可热食，可温食，亦可凉食。冬瓜清香，扁尖提鲜，鹌鹑可以补充必要的养分，又不像鸡那般油腻，实为不可多得的一道好汤。

冬瓜，又名白瓜、水芝、地芝，性寒、味甘，早在《本草纲目》中就有记载。冬瓜可入药，主治消渴不止、浮肿喘满、热毒水肿以及男浊女带，瓜皮还可以治跌打损伤以及腰闪痛等。在英文中，冬瓜叫做 wax gourd，就是“蜡烛做的瓜”，挺有意思。

做这道汤，需要一斤（500克）左右，即中等个头的冬瓜横切大约手指般厚的一片；洗净，去皮，切片待用。

扁尖又名扁尖笋，是用乌鸡笋、白鸡笋、红壳笋、早笋、石笋和广笋等鲜笋经过盘卷、敲扁、腌制而成的。扁尖以浙江天目山出产的最为有名，也是人们前去旅游最喜购买的产品。但在我看来，在旅游景点能够买到中等质量的扁尖，已经相当运气了。那里卖的扁尖，



往往是半湿的，还没晒干就拿出来卖钱了。这种扁尖极易霉变，而且笋身发酥，相当倒胃口。

好的扁尖，色泽青黄带翠，表面微泛盐霜而已，用手去按，笋身结实，闻一下，略带清香。你亦可轻舔盐霜，好的扁尖味鲜，差的就只有苦味了。其实，现在上海大型超市里的扁尖，质量、价钱都地道，真是应了古话“产地没有聚地好”了。扁尖买来，最好再曝晒几天，因为上海气候潮湿，有盐分的东西极易吸水，吸了水则容易霉变，如果笋身发热，那就是霉变的先兆了。

取四两左右扁尖，放在水中浸透，大约要浸上半天，如果想做得更好，还应换几次水。各种扁尖的含盐量不一样，最好先拿一根煮一下，尝尝有多咸，以此决定需要浸多少时间。烹调前将扁尖切成如手指般长短。

鹌鹑，菜场都有得卖，摊主会替你宰杀并且剥皮。鹌鹑肉奇嫩，烧汤前一定要炸一下，才不会散架。洗净后，起一个油锅，将鹌鹑炸至金黄色即可。

锅中盛水，放入鹌鹑和扁尖同煮。扁尖里的盐分会被煮出来并且被鹌鹑吸收，煮的时间大约是15分钟。起锅前，放入冬瓜，等到冬瓜变成透明，适量放盐，放盐之前要尝一下，因为扁尖本身就是咸的。

吃惯了鸡汤，想换换口味的，不妨一试此汤。

### [梅玺妙帖]

摊贩为求份量，往往会在扁尖中掺许多盐，挑选的时候，抓起轻抖，如果能抖下许多盐来，必不可买。因为做生意的如此不老实，他的货物也就信不得了。上品扁尖，用手去摸，盐霜不会沾到手上。





## 甜椒炒童子鸡

TIANJIAOCHAOTONGZIJ



童子鸡是指两斤（1 千克）左右当年的鸡，雌的未产过蛋，雄的从未交媾（沪语中也用童子鸡喻指未经人事的男子），食用不分雌雄。上海人很喜欢吃童子鸡，认为大补，特别相信吃童子鸡能让孩子变得聪明灵活。然而童子鸡体小肉嫩，不宜烧煮鸡汤，烹调以炒为主。

童子鸡的挑选，一般也是讲究“三黄”——嘴黄、皮黄和脚黄。皮呢，大多数人都不会去翻开毛看，但脚如果是青的话，就千万不要买，那种“青脚鸡”烧不烂。

活鸡宰杀、去毛、开膛，洗弄干净，去头、尾（俗称“鸡屁股”），用细盐轻擦鸡身及腔膛，稍事晾干；然后剁块，放入料酒，滴入少许酱油（酱油只要一点点，为着色而已），一起拌匀。

甜椒是一种不辣的辣椒，个大、色绿、清香、味微甜，上海叫“甜椒”，外地大多叫“菜椒”。甜椒的个头要挑一两半到二两（75~100 克）一个的，太小的皮薄易熟，没有嚼头；太大的外皮坚硬嫌老。挑

选这种甜椒的时候，新鲜是首要条件，因为这道菜的特色就是甜椒的清香。新鲜的甜椒，表皮光滑，颜面碧绿泛光，用食指和拇指轻捏甜椒底部有明显的弹性。另外，不要挑“歪瓜裂枣”形的甜椒，而要尽量挑曲线饱满的。有的摊贩为牟暴利，往往在甜椒中注水，所以在挑选时，还应该先摇一摇，如果有晃动感，就是注水甜椒了。

甜椒的切法，也挺有讲究。普通刀法切成的甜椒块大小不均，还有碎肉，那就“勿上台面”了。正宗的切法是两头各一刀，先切成一个圆柱形。再从边上剖开，放平甜椒横刀切进，切断里面的筋，籽也就去掉了。这样的切法，甜椒就成了一整片长方形的，然后切块当然是大小一样了。这也是我先前说的甜椒要挑曲线饱满的原因。

起油锅，待油有七八分热，倒入剥好的鸡块，加入料酒，翻炒，然后加小半碗水，加盖焖烧几分钟。童子鸡嫩而易熟，无需久煮，待鸡块熟透，撒一些糖，不用多，只是因为先前加过酱油，这时加糖可以增加色泽和鲜度，而且酱油不会沾到甜椒上去。

开旺火，不停翻炒鸡块，收干汁水。然后倒入甜椒块，继续翻炒，等到鸡块与甜椒炒匀，立即关火，再炒上半分钟左右，即可起锅装盆。爆炒的童子鸡，由于事先抹了细盐和酱油，入味三分。吃的时候，甜椒爽脆，童子鸡鲜嫩，堪称绝配！

### 〔梅玺妙帖〕

最后倒入甜椒块快速翻炒是此菜成功的关键一步，这道菜的诀窍就在于甜椒是用锅子的余温去除生腥，而清香犹在，营养成分丝毫未被破坏。







## 醉蟹

Z U I X I E

吃蟹，非常讲究时令，同样份量的蟹，在不同的时令，其味大相径庭。同样是四两（200克）的蟹，如果在农历六月去吃，肉松无味，而等到中秋时品尝，便是人间美味了。

时下，正是吃“六月黄”的季节。六月黄是二两（100克）左右的小蟹，肉厚膏多，农历六月开始上市，故名；尔后便是大闸蟹登台亮相的时候了。“六月黄”以上海崇明出产的最为有名，亦称“崇明蟹”，当地俗称“捂小蟹”。崇明话“啥”与“蟹”音同，乃是滑稽戏中百用不厌的噱头。“六月黄”基本全是雌蟹，因为雄蟹在这个日子全是“空壳子”。

而醉蟹，我只会做苏式一种，不放酱油，较之宁波醉蟹肉嫩味鲜，更适合一般上海人的口味。小蟹，菜市场一般浸在大盆里出售，买来后，只要稍洗，放在淘箩里，滴干水即可。

准备一个空瓮，没有瓮，微波炉专用的玻璃缸也可；另要嫩姜

