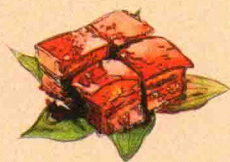




老食单



老波头 著
上海文化出版社



老食单

老波头
著

图书在版编目 (CIP) 数据

老食单 / 老波头著 .—上海: 上海文化出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5535-0021-8

I . ①老… II . ①老… III . ①食谱
IV . ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 160331 号

责任编辑 黄慧鸣
插图 四两小 C
装帧设计 汤 靖
责任监制 陈 平 刘 学

书 名 老食单
作 者 老波头
出 版 上海世纪出版集团
上海文化出版社
地 址 上海市绍兴路 7 号
邮政编码 200020
网 址 www.cshwh.com
发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷 上海天地海设计印刷有限公司
开 本 787 × 1092 1/32
印 张 6.25
字 数 100 千
版 次 2016 年 8 月第一版 2016 年 8 月第一次印刷
国际书号 ISBN 978-7-5535-0021-8/TS.004
定 价 22.00 元

敬告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科
电 话 021-64366274

序

上世纪70年代，中国财经出版社有一套《中国菜谱》问世。当时的标价，不过一块多钱一本，收齐整套也不过十二三块，现在早已绝版，二手书市场上的估价是两三千大元。

你也许会问，各种菜谱类图书层出不穷的今天，这一套旧书又有什么特别？

据“食家饭”姐姐考证，那时是由红卫兵小将压阵，逼着老师傅们一把绝学写下。吾生也晚，无从知晓真相，但此书涵盖川粤鲁湘、京沪徽闽、苏浙鄂陕十二大菜系，确实是难得的参考资料。

只有看过《中国菜谱》，你才知道中国菜如今的退化有多么厉害。书中记载的菜式，至少有半数已失传或接近失传，年青的一代，别说吃，连听也没听过。

我曾经在心底发愿，要将这些老菜一一复现，但实际操作起来，难度甚高。一来我非厨师，影评专家拍不好电影，自己动手殊无可能，想请老师傅出山，又谈何容易？

而且我乃沪人，对江浙菜和上海菜还有点发言权，妄谈其他菜系，徒惹争议，干脆只从“上海篇”“江苏篇”和“浙江篇”三本书中择取有代表性的六十道菜，尽我所知地把相关内容记录下来。

起先在杂志的专栏上连载，叫做“旧食味”，结集成册时，编辑大人提议改作“老食单”。说的也是，有些菜连我本人也没尝过，味道真是形容不出，用一个“单”字，徒留一些资料下来罢了。

保留“食”字甚得我心，这套书，原本即是“食家饭”姐姐介绍给我。读者皆知，“食家饭”与“老波头”情如亲兄弟，所谓“老食”，亦有一段缘分在内。

找不到老师傅当顾问，只能作肤浅之谈，供方家一笑。倒是无心插柳的情形下，让我结识川菜大师邓华东师傅，将菜谱中的“四川篇”逐菜论证，反而写成更详尽的《川菜平反论》一书，很快会和大家见面。

目 录

经典菜

003 鲃肺汤

006 清炒三虾

009 水晶肴蹄

012 白汁鲰鱼

015 叉烤长鱼方

018 八宝辣酱

021 黄浆

024 八宝全鱼

027 西湖醋鱼

030 杭州煨鸡(叫花鸡)

033 龙井虾仁

036 赛蟹羹

039 扣火腿酥腰

042 腌川

特色菜

047 网油卷

050 网包白鱼

053 湖式剪羊肉

056 樱桃肉

059 乳腐汁肉

062 干烧鳊鱼(带面)

065 宁波摇蚶

苔菜小方烤	068	冰冻水晶全鸭	100
菜蕻鲨鱼	071	椒盐蹄膀	103
杭州酱鸭	074	糟钵头	106
糟青鱼干	077	清蒸三丝鳝卷	109
火踵炖鸭	080	黄焖鳗	112

功夫菜

清汤火方	085
三套鸭	088
清炖鸡孚	091
出骨母油八宝鸭	094
雪花蟹斗	097

家常菜

肉丝黄豆汤	117
红烧肉	120
素火腿	122
炒素什锦	125
五香熏青鱼	128

131 走油蹄髈

134 冰糖元蹄

136 干菜焖肉

139 油焖春笋

142 八宝豆腐

145 头肚醋鱼

148 白鲞扣鸡

失传菜

153 扁大肉酥

156 炖菜核

159 百花酒焖肉

162 刀鱼脯

165 出骨刀鱼球

168 汤卷

171 兰花鸽蛋

174 酥皮奶油鸡

177 烧松子酥鸡

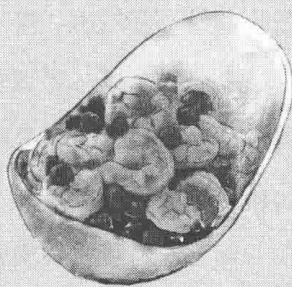
180 熟炆虾仁

183 皮儿荤素

186 二锦馅

经典菜

老食单



鲃肺汤

苏州名菜中，有道鲃肺汤，肺即鱼肝，古人不懂鱼类用鳃呼吸之故。通常按小盅上，是用像小河鲃一样的鲃鱼肝、肉一起滚汤，鲜甜得不得了。

原来鲃鱼叫做斑鱼，一向是太湖的特产。袁枚的《随园食单》中写道：“斑鱼最嫩。剥皮去秽，分肝肉二种，以鸡汤煨之，下酒三份、水二份、秋油一份。起锅时加姜汁一大碗、葱数茎以去腥气。”

传说中，斑鱼改为鲃鱼是于右任的误会，老先生在木渎的“石家饭店”试过此菜后大呼过瘾，他是陕西人，把吴侬软语的斑肺听成鲃肺，题诗一首云：“老桂花开天下香，看花走遍太湖弯，归舟木渎犹堪记，多谢石家鲃肺汤。”当今郑重其事地裱在门口当招牌。

有人在报纸上写文章讽刺于先生不辨“斑”“鲃”，还

引起一场笔墨官司呢。但到底是老人家影响力大，现在大家都叫鲃鱼，没什么人记得斑鱼的旧称了。

鲃鱼的外观和味道都接近河鲀，常常被人混为一谈。最普遍的误区是把鲃鱼当作长江流域暗纹东方鲀的幼鱼，或者干脆以“无毒河鲀”名之。

其实不然，查阅资料，鲃鱼属硬骨鱼纲、鲤科。鱼类学家眼里，特征和生活习性与河鲀有明显的区别，一般食客看不出来罢了。

从前可以从体型上找出端倪。鲃鱼个幼，只有手掌大小，每条三四两，要不怎么说是小河鲀呢。真正的河鲀则可长到八两至一斤。

问题是已有人发明出新的方法，能把鲃鱼养得像河鲀那么大。有什么好处？鲃鱼并非愈大愈好吃，但是胜在价廉，河鲀的养殖成本高，既然大部分人搞不清楚，胡乱骗一下子好了。

话说回来，鲃鱼确实美味不逊河鲀，尤其是最肥的鱼肝中充满油，诱人至极。

鲃肺汤的具体做法如下：

将鲃鱼背脊向外放在砧板上，左手捏住鱼腹的边皮，用

刀把鱼皮划破，然后向外平推除去鱼皮，取出鱼肝，摘去胆洗净。再挖去内脏，从胸鳍处下刀，沿脊骨两侧平批至尾，取下两爿鱼肉，放清水中撕去黏膜，洗净血污。

把鱼肉、鱼肝分别批成两片，放入碗中，加盐拌和后，滗去水，洗净，再加盐、葱末、绍酒略腌。

猛火烧滚鸡清汤，下鱼片和鱼肝，接着下绍酒和盐，沸后撇去浮沫，放入火腿片、笋片、香菇片、豌豆苗，再沸时装碗，淋猪油，撒胡椒粉即成。

清炒三虾

要吃最正宗的苏州菜，首选不是什么“松鹤楼”“得月楼”之类的名店，真正的老饕，会通过各种方式，摸上“大师工作室”的门去。

这个工作室，其实叫俱乐部亦可，叫私房菜也对。苏州菜的盛名，不输淮扬菜，烹饪协会下属的名厨更是数之不尽，把退休的那些召集起来，发挥余热，就是工作室的起源了。

地址在烹饪协会旁，隔壁挂着“沙县小吃”的招牌，敲开铁门，走上二楼，即到。每日只做一桌，人均盛惠四百大元，不设菜单，什么食材当造，便拿来入菜，所谓“不时不食”的精神，完全保留下来。至于哪位师傅下厨，也不确定，像我去的那天，是两位“松鹤楼”的老人家。

我参观过一楼的厨房，地方宽敞，有足够的施展空间，何况两位师傅一起动手，当真是风卷残云，几下子就搞定。

剩下的边角料可不浪费，照做几味小菜，顺便把自家的一餐打发掉。虽然普通，但毫不含糊，简直比楼上的大餐更诱人。

不过要领教全套苏菜筵席，还是要上楼才行。整桌菜吃下来，并没有想象的那么甜，北方人也能接受，可见苏菜偏甜，是三流厨师造成的偏见。

我去的当日是6月天气，河虾大量上市。所以热菜以清炒三虾打响头炮。初夏河虾带子，苏州人最懂欣赏，他们把虾仁、虾子和虾脑一一剥出，下猪油炒之，这道菜精美绝伦，其他地方都找不到。

首要条件是河虾鲜活，现剥现烧。除此之外，别无他法，冰冻货是大忌，绝不可用。

清炒三虾的具体做法如下：

将带子的大河虾放入水中，洗下虾子，捞出虾，摘下虾头，挤出虾仁，洗净漂清，沥去水，放入碗中，加盐和鸡蛋清搅和，再加干淀粉拌匀。

虾头放入沸水锅中，加葱结烧沸后捞出，剥去头壳，取下虾脑。再将虾子漂清，沥去水，放入锅内，加曲酒、葱结、姜片炒熟，起锅倒入盘中。

猛火将锅烧热，舀入猪油烧到四成热，下虾仁，轻轻拨

散至乳白色时，倒入漏勺。原锅留油五钱，仍用猛火，下葱末、虾子、虾脑略炒，再加绍酒、酱油、绵白糖、盐和鸡清汤烧沸。

倒入虾仁，颠翻几下，用湿淀粉调稀勾芡，淋猪油和芝麻油即成。

水晶肴蹄

夏季炎热，没什么胃口，看到食物色彩悦目，才吃得下去。这一类以好看著称的菜式中，水晶肴蹄是代表作之一。

还是得益于冰箱的普及，放在一百年前，酷暑天气无论如何也吃不到肴肉。不过此菜的食材季节性并不强，又是冷菜头盘，晶莹剔透带点凉意，从饮食的角度来看，毕竟是夏季更合时吧。

但是大家好像已不太欣赏肴肉，主要是了解到亚硝酸盐的坏处。研究结果表明腌制类食物最容易产生亚硝酸盐，就像害怕胆固醇而抵制猪油那样，这一次把中国饮食文化中历史最长久的那一脉一棍子全打死了。

首当其冲的正是肴肉，原来叫硝肉，因为名副其实要下硝嘛。其实科学证明，亚硝酸盐很容易排出体外，不是一次性吃得太多不会有什么问题。胡乱担心，愚蠢之极。