

沈嘉禄
著

鱼 从头 吃起

A Taste Of
Shanghai II



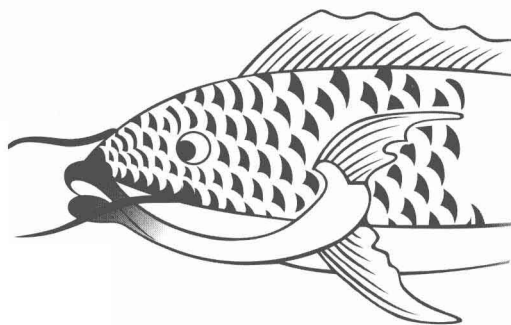
美食存乎记忆
也存乎厨房创意
执爨之事与为文之道其实相通
智慧的厨房 才有传奇般的美食

上海文化出版社

沈嘉祿
著

魚 从头 吃起

A Taste Of
Shanghai II



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

鱼从头吃起 / 沈嘉禄著. —上海: 上海文化出版社, 2012

ISBN 978 - 7 - 80740 - 925 - 0

I. ①鱼… II. ①沈… III. ①随笔 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 171331 号

出 版 人

王 刚

责任编辑

周莺燕

图片摄影

沈嘉禄 方 圆 谷 子 陆 勇

鸣谢供图机构

雍福会 夏面馆 大蔬无界

装帧设计

明棠设计工作室

书 名

鱼从头吃起

出版、发行

上海文化出版社

地址: 上海绍兴路 74 号

网址: www.shwenyi.com

印刷

上海港东印刷厂

开本

700 × 1000 1/16

印张

16

字数

250,000

版次

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

印数

1 - 5,210 册

国际书号

ISBN 978 - 7 - 80740 - 925 - 0/I·638

定价

28.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021 - 59671164

我爱厨房（代序）

今天的文化人有个臭毛病，姐们装嫩，爷们装逼。在家里衣来伸手，饭来张口，似乎天经地义。在单位里呢，眼睛嵌在额骨上，同事聚在一起胡侃饮食男女之事，他不屑为伍。似乎不食人间烟火的爷们啊，文章并不见得就写得冰清玉洁，别说离陶渊明的境界十万八千里，就连王朔也不能望其项背。过去的文化人好像不是这样，比如苏东坡，诗文书画样样拿得起，在灶台边转也乐此不疲，一不小心发明了东坡肉、东坡豆腐。还有一个袁枚，与扬州盐商混在一起吃白食，以砚池余墨写了一部《随园食单》，里面的内容到今天还管用。周作人、梁实秋、唐鲁孙、汪曾祺、唐振常、王世襄、逯耀东、蔡澜、焦桐等纯爷们也都是各个时期有影响力的好吃分子。他们被时人誉为美食家，不仅美食文章写得好，关键还在于下得厨房，有一两道看家菜作为立身之本。

我也喜欢厨房。倒不是说区区就是文曲星下凡，文章盖过鲁郭茅巴老曹，再腾出手来颠两勺，绝对不是这个意思，千万别误会啊。我的意思是，文章写得如何自有公论，现在是网络世界了，谁怕谁啊？关键是要放下架子做个明白人，意气风发走入厨房，不仅能为太太搭把手，还能体会一下人间烟火的乐趣。

我爱厨房，一开始并不是很主动的。穷人的孩子早当家嘛，少年时的我，就必须赶紧学会烧饭做菜，否则要饿肚子。好在我还不笨，用心看母亲操作一番，就以为学会了。我至今记得第一次烧虾干夜开花（学名瓠瓜，亦称西葫芦）梅菜汤，这是一道家乡风味，结果临时抱佛脚，夜开花的皮忘记刨了，吃时得临时啃皮，吃相很难看。高中毕业后被分配到一家破破烂烂的小饭店当学徒，虽然大部分时间是在后勤部门，但也常去厨房偷窥老师傅的葵花宝典。二十岁出头，我就能做整桌的菜了，逢年过节我最忙。

后来我还为店里厨师评职称、行业大比武等活动整理过菜谱。在一招鲜、吃遍天的观念影响下，同行之间会有所提防，但对我是全开放，那么我就趁机偷到了一些菜谱上根本没有的绝招，至今管用。比如说我的酱爆茄子就是跟梅龙镇的姚楚豪、徐正才两位大师学的，八宝辣酱是跟老饭店的李伯荣大师学的，麻酱腰片和炆虎尾是跟扬州饭店的大厨学的，这方面的理论与实践，为我撰写《小绍兴传奇》、《春风得意梅龙镇》等影视作品及相关小说提供了方便。我还出版了《饮啄闲话》、《消灭美食家》、《美女鸭头颈》、《上海老味道》、《上海人吃相》、《鱼从头吃起》等美食随笔集，特别是《上海老味道》一书，以个人的视角记录了行将消失和已经消失的上海风味美食，并通过美食记忆抒发人文情怀、还原市井风情，引起读者淋漓口水和无限遐想，出版后反响不错，已经印了七次，在最近几届书展上仍有人追捧。

我的体会是，执爨之事与为文之道相通，先要有个基本的规矩，然后要求创新思维，这是最最要紧的了。评定米其林星级餐厅，最重要的一项指标就是创新。你看烹坛高手，既能坐实帮派，又能从别的帮派借鉴长处，帽子就越戴越高了。

好了，空谈不算数，走进厨房，我绝对是面不改色心不跳。厨房里的气氛令我兴奋，不粘锅、铲子、菜刀、漏勺、蒸格、火焰喷射器、烤箱、冰箱都是我的好兄弟，一堆食物在我面前，要几个菜就整几个菜，酸甜咸辣苦，你就下单子吧。我的拿手菜有：酱爆茄子、南乳烧软排、茶香鸡腿菇、金钩如意煮干丝、蟹粉豆腐、甜酸凤尾虾、天下一品鲜、糟三宝、杭州鱼圆等，还有西餐，比如黑椒牛排、意式海鲜面、麻酱时蔬冷面、三文鱼汤等，俄式红菜汤也是我的秘密武器。不过太太不希望我进厨房，因为我鼓捣一番后的厨房，赛过被美军轰炸机扫过一遍的巴格达，烈火烹油，一片废墟，要麻烦她将瓷砖和脱排油烟机清洗一遍。有一次电视台准备拍我如何做菜，至少整六个“沈家招牌菜”，我前夜将菜单开好请她采购，她当场闹罢工，弄得我好没面子啊。

再说我还有唯美主义倾向,什么菜用什么样的餐具,绝对讲究。常常为了一道菜,我会跑到麦德龙或宜家去购买另类盆子异形碗。此外,调味品也不能马虎,有时一种调味品用过一次,在冰箱里一搁就是小半年,发霉,扔掉。

我好几次参加集体活动外出,一开始大家品尝外省风味菜肴还觉得新鲜,但三五天后,胃就受不了了,特别想念上海的泡饭加咸菜炒毛豆子。这个时候我就义不容辞上场了,小小地露几招,一解各位的乡馋。

现在据说上海有好几家法国米其林三星餐厅,其实那是瞎掰,到目前为止在中国大陆还没有米其林三星餐厅正式落户。说白了,也就是这几位来路不明的洋厨师,顶多在米其林三星餐厅混过几年,到上海来捞世界了。小记者不懂,见风是雨地将米其林高帽一扣了事。要说米其林,本人倒跟他们打过交道,那是前几年,法国《米其林指南》出版社找到我,他们想在中国推出米其林餐厅评价机制,实际上就想在中国评出星级餐厅,这对中国的餐饮业和旅游业有推动作用,是大好事。不过我也跟他们明说了,在中国推行这套评价体系风险挺大的,原因大家也明白,到后来肯定是说情啊,红包啊,恫吓啊,造假啊,身份泄露啊等等,闹得满城风雨,最后砸锅收摊。

但法国人心不死,那么我也就顺水推舟地说:“真要一条道走到黑,那我就第一个报名。”说实话,我倒是真想当一个白吃白喝的美食侦探。《料理鼠王》里就有一位尖腮猴似的美食侦探,神不知鬼不觉地在餐厅坐下,点菜,品尝,回家撰写评估报告,这份报告就能决定饭店的命运。软刀子杀人的快感,谁不想体验一把啊?当然,当美食侦探是有条件的:年过四十,必须有多年媒体工作的经历,没有不诚信的记录,一年中至少能有两百天在外出差。他不能随心所欲地挑食,喜欢吃的东西不能盯着吃,不喜欢吃的东西也必须咽下去。最难的一条是,他必须长期处于匿名状态。

天啊,这些条件似乎是为定制,我从来不挑食,我至今还是媒体人,非著名作家,

我从来没有因欺骗而被罚处的记录,为了美食,我不惜改姓换名。

为了考察我的专业技能,米其林出版社国际部总监德昆先生还带了几个老外跑到我家,现场考察我的烹饪水平。如何对付法国人呢,我想到了孙子兵法,出奇制胜。那天我以几道家常菜从容应试,一道是蟹粉豆腐,大闸蟹去壳拆肉,豆腐切成火柴头大小,还得有棱有角,这一招就把他们镇住了。南乳烧软排,上桌时色泽红亮。但老外看不明白,我说法国有五百多种奶酪,其实中国也有奶酪,而且是更有利于健康的植物奶酪,它就是腐乳。是吗!这道菜也让他们开了眼界。还有一道杭州鱼圆,花了我不少时间,纯手工,鲜美嫩滑,入口即化,我通过厨房的门缝向外张望,他们吃得挤眉弄眼,不亦乐乎。另有一道马兰头拌香干,马兰头是野生的,散发出江南的泥土芬芳,他们也大为欣赏,还说了一句欧洲谚语以示认同:“野菜是没有故乡的。”其他还有黄油煎菌菇、酸辣魔芋、糟溜黄鱼等,不拘一格的混搭风格,给他们留下了深刻印象。最后,那位吃遍全世界米其林餐厅的法国人郑重宣布:“你通过了,你是第一个。”

不过到现在为止中国还没有引进米其林评价体系,我仍然像少先队员那样,时刻准备着。

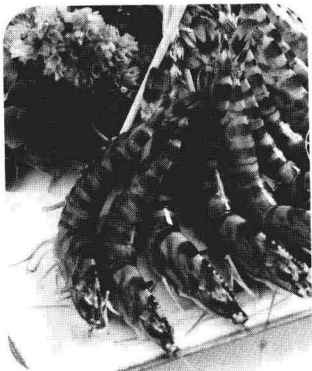
米其林引以为自豪的是,自那本美食圣经问世一百多年来,还没有一个美食侦探因为不实报告而被炒鱿鱼。公正、独立、积极的评价,使红色宝典赢得了全球声誉和不可撼动的权威。《米其林指南》累计销售了3500万册,近年来每年出版55万册,大大推动了法国及至整个欧洲餐饮业、旅游业的发展。

我一直热爱和忠诚于自己的事业,也一直在追求公正、独立、积极的评价,我爱厨房,我在等待。当然,更多的时候呢,我只能在厨房外偷看太太忙碌。

“再搁点油!”我求她了。

“别跟我添乱,回你的书房去!”太太大声说。

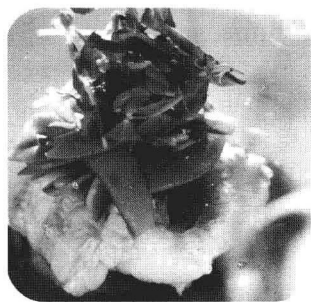
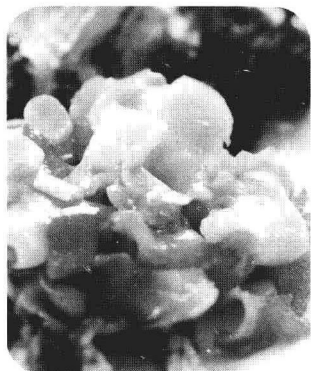
目录



老情调，新海派

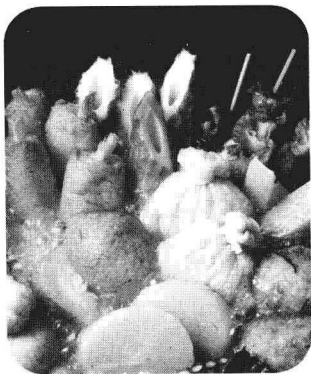
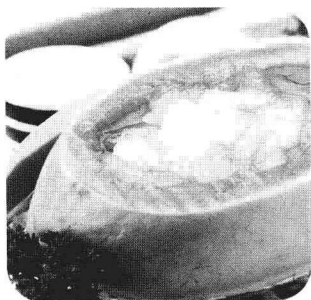
我爱厨房（代序）

首席公馆的阔少炒饭	2
亲王的味道，格格吃法	7
穿旗袍的点心	12
老情调，新海派	18
在雪松下品尝羊肚菌	23
素食唯美，居然混搭	27
秋葵的诗意	32
以茶入肴，回甘无穷	34
9年间，搪瓷碗里的百叶包	38
午茶阳光	41
与葵园的约定	43
鱼从头吃起	45
轮岛漆器中的一片金箔刺生	50
在星光下品尝松露	54
拉丁热舞在华灯下	58
带上好友，将时间交给玛赫	62
但愿天天“星期二”	67
谁让可爱的橄榄走油？	71
红糖和海盐	73
最佳配角奖属于草头	77
捋把榆钱蒸一蒸	79
新素食主义者张小莉	83
一顿野心勃勃的午餐	86



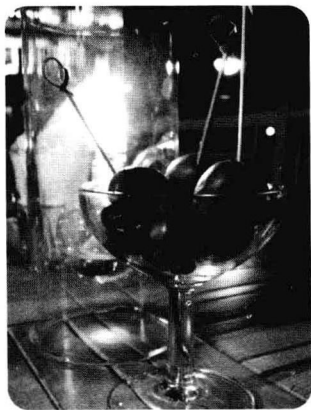
阿姨的私房菜

情人节晚宴	90
阿姨的私房菜	93
一块红烧肉的成本	96
大师与红烧肉	99
吃在声色之间	103
虾爬子的华丽转身	108
田子坊里的小资餐厅	111
所谓公馆菜	115
一支玉体横陈的萝卜	119
西湖龙井与手剥虾仁	123
像拉兹那样横竖横	127
印度飞饼的游戏精神	132
餐桌边的舞蹈	135
酥心榴莲负心汉	139
当虫子在餐盘中跳舞	141
五谷杂粮最养人	145
鹅肝与真鲷的拉郎配	148
奶酪溶化了我的减肥计划	151
以侦探的名义大吃大喝	153
十年学烧一只菜	156
给生活多一点滋味	158
搞笑版“三国宴”	162



给三文鱼一点温度

河口鱼	168
蒲根香	172
山药牛蒡好兄弟	175
“潘长江”的血耙鸭子	177
手撕羊肉	181
在风雨桥上享用苗家美食	184
毛家红烧肉	187
在小麦拗造型的地方	191
浦江一根面	194
把生命押在灶台上	197
在巴城品味烤鸭	201
咸亨酒店的气场	204
鼯鼯于飞在何方	206
穿越国境线，去吃太湖菜	209
苏式糕点比苏州话还糯	212
闽南太平燕及蚵干粥	214
海蛎煎与花生汤	216
夜宴珠江不须归	220
二道桥的阳光和馍	223
给三文鱼一点温度	225
意大利面条	228
生吞章鱼	231
青鲑鱼的日本小弟	233
夜宴土耳其城堡	236
红彤彤的泡菜，红彤彤的脸	240



老情调，新海派

在酒店的大堂，柚木架大理石台面的壁炉内有微微的火光闪烁，咖啡桌上摆着1910年出品的手摇留声机，银器柜里陈列着20世纪30年代的各类财务票据、银行票据、股票、地契，还有美女香烟广告、老式照相机、电影放映机，甚至瓦斯热水炉……这些老旧的器物从城市的角落里被寻找出来，覆盖了厚厚一层历史尘埃，由酒店的装潢策划者刻意经营，努力追寻那个时代奢华与暖昧的氛围。

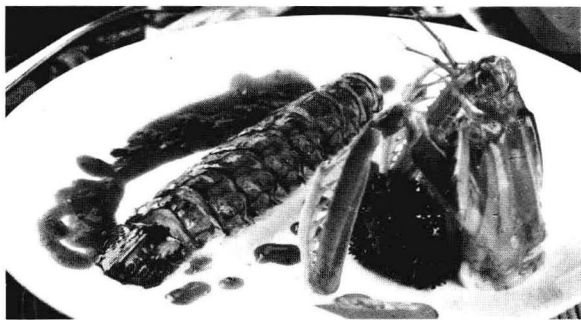
首席公馆的阔少炒饭

开埠通商、辐辏南北、华洋杂处、十里洋场、灯红酒绿、衣影鬓香……梦一般的浮华岁月为上海这座城市留下无数异国风情的老建筑。百年的风雨雷电如银瓶乍裂，瞬间遁散，而建筑的寿命总是比它们的主人还长。今天的好事者，在每块砖缝里随便那么一抠，就会抠出一段传奇故事来。当然，为了更有效地使用或复活这些历经沧桑的建筑，这些年来，上海出现了不少老公馆酒家，翰林金阁鱼翅海鲜酒家也是一个值得分析的样本。

在新乐路、襄阳北路拐角处有一座东正教教堂高高耸立，外墙白得刺眼，彩绘玻璃在灯光的映衬下无比华美，而被建筑托起的一大四小蓝色的“洋葱头”圆顶，总是让人感到新奇，无数人以此为背景留下青春倩影，不是出于宗教感情，而是因为它的独特，还带了一点点戏剧性。十多年前它曾被出借，开了一家饭店。后来普京以俄罗斯总统身份访问上海时，特意向上海市政当局表达了对此种用途的关切，不久饭店就熄火了。

在东正教教堂对面有一幢花园洋房，被一堵围墙拦起，以一种内敛的做派屏蔽了许多人的窥探。这里就是首席公馆酒店，它的海外知名度甚至超过国内。

这座建筑始建于1932年初，由法国著名设计师拉法尔设计。它左右对称，构图规整，属于古典主义风格。造好后没过几年，产权转移给三鑫公司。三鑫公司是海上闻人黄金荣、杜月笙、张啸林及金廷荪等人合股成立的一家贸易公司。黄金荣这个旧上海黑道中的“大哥大”大家都知道，那金廷荪是何许人也？金是杜月笙的门生，在杜设立大运公司后出任总经理。大运公司承包发行江浙六省的航空奖券赚了一笔，金廷荪作为主要承包人，就从获利部分中划出30万美元，在杜美路（今东湖路）造了一幢别墅送给杜月笙。但别墅造好后适逢抗战爆发，杜月笙就带了家眷南下香港。抗战期间，汉奸吴绍澍鸠占鹊巢，得意了小几年。抗战胜利后，似乎有“洁癖”的杜月笙以60万美元的代价将这幢别墅卖给美国新闻处，并一度作为美国领事馆，而他自己则住进了华懋公寓（今锦江饭店北楼）。所以严格说来，杜一直没在东湖路住过。现在，这幢洋



黑椒富贵虾



首席公馆大堂里的老器物



首席公馆的前身是杜月笙当家的三鑫公司

房也被某公司租下,开了“大公馆”(在上海方言里与杜公馆谐音)酒家。我曾去过几回,菜点质量毫无特色,布置也相当恶俗,但正门略有起伏的大草坪还是让人依稀看到了往日的面貌,不少外资企业经常在此举办露天酒会。

三鑫公司臭名昭著,它是一家颇具规模的带有垄断性质的烟土行,顺便还经营军火和工业原料。三鑫公司年收入大约有几千万元,利润除由各股东分享外,还要孝敬法租界公董局和公共租界工部局的外国人及国内的“关键人物”。一生强调“三碗面”的杜先生,是潜规则的熟练运用者。

建国后,这幢洋房迎来了新主人——华东交通部。1958年,又成为上海市交通运输局办公楼。交运局改制后,房子一直处于空置状态。由于这幢洋房的历史积淀以及独特的建筑风格和便捷的交通、优雅的环境,2005年,华典精品酒店投资国际有限公司租下这幢洋房,并将它改建成精品酒店,取名为首席公馆。

翰林金阁鱼翅海鲜酒家是首席公馆酒店附设的饭店,专为入住客人服务的。

首席公馆拥有的客房并不多,只有32间,但每间客房的设施绝对一流,客房面积从六十多平方米至一百一十多平方米不等。我们来到一间最大的客房,客厅就有50平方米,外带一个阳台,几片玉兰树的枯叶遗留在松木地板上。推开落地钢窗,可以看到马路对面的东正教堂。卧室也相当舒畅,家具与壁饰的风格属于古典主义,卫生间大得可以跳一圈双人舞。携以中国人的经验下榻于此,或许就能美美地做一场海上春梦。

同样为了彰显历史,无论客房的客厅、卧室还是酒店的宴会厅甚至楼梯过道,都张挂了不少历史照片。黄金荣、杜月笙等海上闻人的照片无所不在,到了与客人如影相随的地步。还有老上海风情照片,比如街景、世相、器物 and 民众的生活形态,当然还有与杜月笙发生过联系的名流,比如梅兰芳。我对梅兰芳的身世与行状略知一二,但这里的几张老照片倒第一次看到,比如他与黄金荣的合影。今天梅兰芳是文化界的一面旗帜,今人为尊者讳,有些事情不提也罢,但历史终究是一个客观存在。

在酒店的大堂,柚木架大理石台面的壁炉内有微微的火光闪烁,咖啡桌上摆着1910年出品的手摇留声机,银器柜里陈列着20世纪30年代的各类财务票据、银行票

据、股票、地契，还有美女香烟广告、老式照相机、电影放映机，甚至瓦斯热水炉……这些老旧的器物从城市的角落里被寻找出来，覆盖了厚厚一层历史尘埃，由酒店的装潢策划者刻意经营，努力追寻那个时代奢华与暧昧的氛围。

大堂正中央有一具柚木雕花银器柜，柜内摆了一些三鑫公司的旧档案、民国政府的旧纸币、一柄式样相当古典的手枪，还有一柄相当精致的象牙质地的烟枪，这是对三鑫公司性质的巧妙暗示。柜顶还竖搁着一张杜家祠堂落成时社会名流的合影旧照。

原国民党军统特务头目沈醉与杜月笙是干亲家，他在一篇回忆文章里谈到杜家祠堂的落成盛典。“我认识杜以来，先后参加过他一生中两次最热闹的场面。一次是1931年6月，参加他在浦东高桥新建的杜氏家祠的落成典礼；一次是1947年8月30日他六十岁过生日。前一次是他大走红运的时候，后一次虽也热闹非常，却是在走下陡路了。”

这张旧照，就是“第一次”盛况的原始记录。至今还为人们津津乐道的是，吴佩孚、段祺瑞、孔祥熙、刘峙等送了匾额，蒋介石送了一篇祝词。抬祖宗神轿的是一个特意找来的前上海县知事。吴铁城、刘志陆、宋子文的代表宋子安及孔祥熙与何应钦的代表充当典礼的执事。各省政府主席（白道）、各地帮会头目（黑道）、上海工商界、金融界头面人物一万多人出席盛典。杜月笙还请来包括梅兰芳、马连良、言菊朋、萧长华、高庆奎、姜妙香在内的全国京剧界名伶，接连在天蟾舞台演了三天的连台好戏，真个是锣鼓喧天啊。

现在，如果对历史有兴趣的人，可以从酒家大堂里的这张照片里找到不少风云一时的人物。

那天，我们在追述旧上海奇闻轶事的兴奋情绪中，点尝了几道看家菜。

冷菜有红苕芸豆、青芥糟虾柳、清酒鹅肝、开胃黄瓜和盐烧青花鱼。后两道冷菜是比较新奇的，据说黄瓜是日本进口的，只用一层薄皮，以白醋和白糖稍作腌制，上口相当爽脆。盐烧青花鱼是用普通青鱼做的，但刷了自制酱料，进烤箱烤十分钟，趁热上桌，皮脆肉嫩，咸中带甜，鲜香腴口。

港式粤菜自然少不了燕翅鲍，这里有红烧官燕、冰花炖血燕、椰香雪蛤、原只万寿果炖

顶级官燕、六头生晒干鲍、干捞天九翅等，堂堂皇皇，但我与服务小姐相视一笑，只有傻B才会点这个，我们还是着眼于家常味。响螺有油泡和过桥两种吃法，这种响螺烹治起来相当不易，一不小心螺肉就会像自行车内胎一样难以入口。但主厨张师傅手段高明，做了一盆让我们尝尝，须臾上桌，挟一片在齿颊间细磨，螺片相当爽脆滑嫩，而且没有一点腥味。据张师傅说，螺片入锅汤余的时间只有两三秒钟。

我们还点了一只大花蟹，此物从广东空运而来，足足有三斤重。以平常之法葱姜炒，壳虽红厚，蟹肉却用筷子一拨就滑出来了，白如和田美玉，纤维清晰，回味甘甜，加之蟹黄硬结，蟹油鲜香，真是赏心悦目，呷一口气泡细腻的冰镇百威，爽到家了。

善治港式粤菜的酒家，点心一般来说也是相当可观的。翰林金阁也不例外，这里有鱼翅灌汤饺、牛肉肠粉、大明虾饺皇、带子皇烧卖、蜜汁叉烧包、叉烧肠粉、怀旧牛肉粥、马拉糕、飘香榴莲酥、阔少炒饭、豉油皇炒面等。从创意到成品都比较有“书卷气”的是“翰林墨宝”，为做成文房四宝，用奶黄酥做成一支笔头，不及一口。用一张光溜溜的澄粉薄饼象征宣纸。一池墨汁是一小碗芝麻糊，倒是滑爽得很。最后一件镇纸，是一块烤得香喷喷的豆沙酥，远观真有点像铜质镇纸，还有一层包浆呢。

这道点心噱头十足，骗骗老外没有问题，但不够塞牙缝，于是又加了一道“阔少炒饭”。原来这是过去广帮酒家专为大户人家的阔少爷炒的。少爷嘛，常常要发一下娇滴滴的脾气，吃腻了山珍海味，又想不出什么东西对胃口，进得店来就扔一句话给大厨：来一碗炒饭吧。于是厨师用鲜贝、虾仁、金腿、香肠、菜心等配料，炒一盘哄他。但翰林金阁这盆炒饭硬是不简单，米粒均匀，晶莹剔透，且有弹性，配料鲜味十足，将米粒衬得非常到位。还有一位朋友吃不惯炒饭，就点了一道龙皇泡饭，原料与炒饭相差不多，区别在于是用熬了十多个小时的鱼汤来煮，鲜味更足啦。最妙的是，一碗泡饭的汤面上浮了一小撮焦米，朋友说嚼起来有一股焦香味，很开胃。

过了一个月，有朋友去香港履新，又过一个月，有朋友办画展，都叫我订饭店，我都选了首席，下班后从报社走过去就是。但朋友都不肯告诉我一餐饭吃下来要收多少银子。经验告诉我们，不可透露的事物，一般都不太妙。

亲王的味道，格格吃法

看过香港导演李翰祥执导的《火烧圆明园》的观众或许还记得一个镜头，身材魁伟的蒙古亲王在颐和园里单挑英国人巴夏礼，当那个蛮不讲理的英国人摆出一副 Boxing 的架势迎战时，亲王却顺手将那团猪猡一样的肥肉抄起，在石桥上转了几圈后抛进荷花池里。这个蒙古亲王就是在中国近代史上赫赫有名的僧格林沁，他曾经率领蒙古铁骑剿杀太平军，十年后则死于捻军的追击。

僧格林沁亲王爱吃肉，尤其爱吃一种烤肉，行军途中没有太讲究的炊具，就令随军厨师捡些干柴，将肥瘦相济的五花肉烤得外脆里嫩，然后切成大块，蘸酱吃。这种烤肉，后来就叫作炉肉。在老北京的饭店里，这道风味独特的菜得到了改良，带皮五花肉先用调料腌渍一下，送入烤炉烤至皮色金黄。在讲究一点的饭馆里，烤肉用的干柴也特别讲究，得选用没有被虫蚀过的果木，如此才有特别的香味。出炉后改刀装盆，蘸老虎酱吃。这个老虎酱可不是用老虎肉做的噢，而是一种名称，里面有大酱、黄酱、蒜泥等。秘制老虎酱，也是厨师制胜法宝。

在“厉家菜”餐厅里，这道菜是这样整治的：炉肉烤至七八分熟时，切成薄片，下面垫经过焯水的白菜心，上笼蒸四五个小时，以去除油腻。然后再与上等花胶（上海人谓之鱼肚）一起烩至入味，上桌。每人一小碟，也就是一片炉肉，一片白菜心加一片花胶，因为是用高汤烹制的，不加味精，仍然鲜美无比。这道菜还跟一碗白饭上桌，因为花胶有丰富的胶质，与饭一起拌食，可延长味觉享受。只不过这款灵感来自蒙古王爷的菜，量太小，食客意犹未尽，只能像格格那样咂咂嘴而已。

“厉家菜”里的招牌菜还有几款也值得介绍，比如：糟香熏鸭加片火烧、小炒茄子、芝麻鸭子、鼓板大虾、松茸乌鱼蛋汤、焗油石斑鱼等。还有一道点心：三不粘，大家都知道，这是慈禧太后最喜欢吃的北京小点心。刚让老佛爷品尝的时候还没有起名呢。老佛爷一吃，唔，不错，问什么名字？在身边伺候的太监回话：回老佛爷，还没名呢。老佛