

## 吃遍东南西北中

上海开埠之前,主要是本地人开的中小菜馆,以本帮菜、苏锡菜、淮扬菜为主。1843年开埠以后,中外商贾云集,各类饭店酒楼应运而生,各种菜系也就纷纷登陆上海滩,由此成就了多姿多彩的海派美食文化。

因为地域的原因,苏锡菜、淮扬菜与上海本帮菜大体相仿,如创建于1862年的“同治老正兴菜馆”,即以咸肉豆腐、炒肉百叶、炒鱼粉皮、肠汤线粉和各色河鲜而名噪沪上。之后,各路菜馆接踵而来,如镇江、扬州的老半斋、绿杨邨;广东的杏花楼、新雅粤菜馆、大三元;北京的会元楼、燕云楼、洪长兴、南来顺;河南的厚德福、梁园、致美楼;宁波的甬江状元楼、老同华楼;杭州的知味观;四川的梅龙镇、聚兴园、小有天等等。此外,还有清真教门馆和净素菜馆等。

粤菜在《繁花》剧中也颇出风头。如至真园请来香港大厨做高端古法粤菜“仙鹤冲针”(乳鸽包鱼翅),这在上海可不多见。至于干炒牛河、龙虾伊面、船王炒饭这些,都是典型的粤菜、港菜。晚清民国时期,粤菜在上海一直以高档闻名(当下也是如此),其中最为知名的莫过于杏花楼和新雅两家。

1938年,《锡报》上撰文称,“上海是五方杂处之所,所以各帮菜馆酒店,也分成若干帮口。苏帮、徽帮、本帮规模较小,京帮菜馆派头很大,只是时至今日,京菜馆的地位已渐降落,被几家川菜馆取而代之了。”相对而言,安徽菜馆比较低调,拿手菜有炒鳝背、炒虾腰、煨海参等,也曾闻名于沪。民国年后,陶乐春、聚丰园、美丽川、锦江等川菜馆迅速崛起,后者主要以物美价廉取胜,大有后来居上之势。

作为国际大都市,上海的西餐不能不提。自开埠以后,各国外商在上海开了很多知名饭店,如1860年的礼查饭店(今浦江饭店)、1875年的汇中饭店等。同时期,国内也开出改良西餐馆(又称番菜馆),比较出名的有一品香、一家春、四海春等。民国年后,国际饭店、金门大酒店、百老汇(上海大厦)等大饭店也都供应西餐,而红房子、德大、凯司令等更是专门的西菜馆。当时的上海人,已经能够品尝到烤蜗牛、烙蛤蜊、菲力牛排、葡国鸡、洋葱汤、华尔道夫色拉、意大利炒面等西菜,也算是早早开了洋荤了。

## 本帮菜一枝独秀

《繁花》的故事背景发生上海,剧中出现了大量如“红烧划水、霸王别鸡”之类的上海本帮菜。本帮菜是上海菜的别称,本帮就是本地的意思。大体而言,上海本帮菜融合了苏、杭、浙三地风味,主要以浓油赤酱、醇厚鲜美为特色。近年来,随着生活水平的提高,上海本帮菜也逐渐趋向量少精致、清淡素雅,浓油赤酱也不全是本帮菜特点。

《繁花》剧中,至真园烧的红烧划水(划水就是鱼尾)是上海经典家常菜,类似还有上海熏鱼,常作为冷盘出现。魏总豪点八十八只而风靡黄河路的“霸王别鸡”,其实就是甲鱼炖鸡汤,这是至真园招牌菜,也是一道上档次的硬菜,不过并非本帮菜所独有。

上海本帮菜最初以红烧、生煸和煨法为多,讲究“汤卤醇厚,浓油赤酱,糖重色艳,咸淡适口”。其中,代表菜主要有虾子大乌参、红烧秃肺、草头圈子、红烧鲳鱼、糟钵头等,而之前又以德兴馆、老正兴等老饭店最为闻名遐迩。

当下,上海菜口味都比较清淡,如上海人爱吃的白斩鸡,外皮金黄,鸡肉鲜嫩,想尝鲜的不妨去振鼎鸡、泰煌鸡里坐坐。再如腌笃鲜,“腌”指的是腌制的咸肉或火腿,“笃”指的是小火炖煮,“鲜”指的是春笋、莴笋、百叶结等新鲜食材。腌笃鲜需要炖煮一小时左右,做好后味道鲜美、汤香味浓,咸肉软糯、春笋清香,口味相当不错。类似的还有扣三丝,主要选用火腿、鸡肉、冬笋,洗净切成细丝,碗底放香菇,大火煮熟后倒扣装入汤盆,最后淋上鸡汤,这也是一道非常美味的上海本帮菜。

如果想吃口味浓一点的,外婆红烧肉之类也不错。和其他地方不同的是,上海红烧肉在酱油之外,通常要放冰糖。此外,有道名为“草头圈子”的本地菜不妨一试,这道菜由红烧圈子和生煸草头组成,圈子是浓油赤酱、小火慢炖的猪大肠,而草头是急火快炒的新鲜苜蓿,这道菜将丰腴和清香两种滋味融在一起,确实有些妙不可言。这道菜在别处倒不多见。

上海地处江南,鱼虾蟹类自然不可或缺。其中,红烧鲳鱼、清蒸鲈鱼、油爆河虾和清蒸大闸蟹都是经典的本帮菜。红烧鲳鱼色泽红亮,卤汁浓厚,甜中带咸,咸中带鲜。清蒸鲈鱼通常选用松江鲈鱼,肉质极为鲜嫩而且没有细刺,做法简单,营养不失,老少皆宜。油爆河虾选用鲜活小河虾,辅佐以生姜大蒜,油炸后外脆里嫩,十分诱人。清蒸大闸蟹原本是江浙一带独有,如今已是遍地开花,倒也不算稀奇。不过,芙蓉蟹斗是上海的一道特色名菜,其选用鲜活的大闸蟹,蒸熟后折出蟹粉,再将蛋清打成泡糊加入蟹粉和各种调味料炒熟,然后装入蟹壳用蛋泡糊封住,稍炸几分钟后捞出装盘。这道菜用料精,卖相漂亮,味道鲜香,值得一尝。

## 早点小吃一锅端

民国时期,上海有这样一首儿歌:“上海小吃花样多,大饼油条小笼包。咸浆锅贴肉馒头,老虎脚爪粢饭糕。粢饭羌饼小馄饨,吃好今朝想明朝。”这首儿歌里的几种小吃,如今仍是早餐界的有力担当。其中,“油条、大饼、豆浆、粢饭”一向被称为上海早点的“四大金刚”,至今长盛不衰。

《繁花》剧中,汪小姐拿过几次的粢饭团,说白了就是糯米饭团包油条,但凡马路边的早餐店都能做。但要论正宗的话,粢饭团得木桶蒸煮,饭团得用毛巾包,里面裹的也不仅仅是油条。如果吃甜口,可以放豆沙;吃咸的可以放榨菜、肉松等。再考究点,粢饭还有红、白两色之分,红色用的是血糯米。在所有早点中,粢饭团大概是实惠可口又能顶饿的了。

和粢饭团类似的还有烧麦、米饭饼和软鸡蛋饼。烧麦也是糯米所做,外面包层面皮蒸熟,一般是咸口。米饭饼和鸡蛋饼做法接近,前者有些类似于焦米版铜锣烧,后者将面糊摊上平底锅,撒上葱花、香菜,刷上甜面酱或辣椒酱,包上油条,口味比粢饭团要丰富一些。

豆浆和豆腐花在各地都很常见,一向是油条的标配。一般来说,豆浆是甜口,浓郁鲜香,以前上海人都用钢筋锅往家里打,趁着烫嘴喝最好不过。豆腐花是咸口,加点虾米、榨菜、葱末、紫菜,加一小匙香油或辣油,再来一两根油条,这早餐不贵又地道。

如果不想吃油条,葱油饼也是不错的选择。上海的葱油饼采用传统做法,面团和油酥分开,平底锅抹上猪板油,撒葱花和粗盐,饼坯卷起再擀平,两面刷油烘烤至金黄色。等葱花和面饼的焦香味弥漫开来,走过路过的人想不吃都难。

如果时间充足,早点不妨升级一点,可以试试小笼包、生煎之类。上海的小笼包肉汁丰润、外形小巧精致,以南翔小笼最为出名。要是想吃点带汤的,上海的大馄饨、小馄饨都是不错的选择。若想吃得带焦香的,生煎馒头或锅贴可不能错过。尤其生煎刚出锅时,底部黄脆,油润饱满,咬一口鲜香爽滑,格外美味。不过,得小心烫嘴和爆汁!

在《繁花》剧中,排骨年糕也为人们津津乐道。作为上海的传统小吃,排骨年糕由现炸的猪排和年糕组成,可以当早点,也可以做小吃。一盘炸成金黄、香气扑鼻的排骨年糕,如果再搭配一点独门辣酱油的话,味道将更上一层楼。

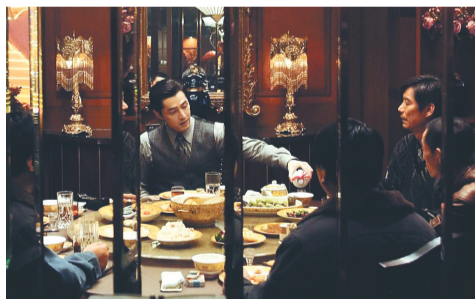
吃好今朝想明朝  
《繁花》里的上海美食

金满楼

由茅盾文学奖同名小说改编的电视剧《繁花》开播后,剧中出现的诸多上海美食如排骨年糕等勾起了很多观众的童年回忆。作为回应,这些美食的网上搜索量和外卖订单量迅速增长,上演了一出《繁花》美食的现实版。



《繁花》剧中的美食“船王炒饭”。



《繁花》剧中的宴饮场面。



《繁花》剧中的热气羊肉。