

## 干炒牛河 最平凡的试金石

剧中男主角阿宝第一次光顾至真园,只点了一道干炒牛河。干炒牛河,关键是用平底锅炒避免油腻,出锅后的河粉不油不腻,香滑爽口吃完也不会有余油留盘。

于平凡处见真章。干炒牛河就是这句话最好的体现。食材的采购、厨师的技法、服务员与厨房的配合,乃至餐厅对菜品的坚持都浓缩在这一盘中。去过广东的人都知道,这道看似最为平凡的干炒牛河,确实是考验大厨是否有真功夫的试金石。这道菜看似简单,却考验着厨师对火候和调味的精准掌握。甚至是吃的时间,刚出锅的热度十足的干炒牛河让人难忘。

“雪白的河粉品性完美,随意搭配任何荤素食材都可成就奇妙的味道。”在青岛,好吃的干炒牛河,必须到正宗的广式餐馆才能吃得到。在老牌粤式餐馆广顺兴,大厨师傅们认为:“做一碗能吃的干炒牛河与一碗好吃的干炒牛

河中间的距离远超想象,所以我们一定要细致。”

著名的干炒牛河,就是由炒河粉配上嫩牛肉片制成。一份完美的干炒牛河,甚至比蛋炒饭更考验厨师的功力。完美的干炒牛河是从有讲究的选材用料开始的。牛肉要选择牛里脊肉,去掉筋膜,然后横纹切,保证每片厚薄一致,又不能太薄。可以用蛋清腌制提高滑嫩度,不能放嫩肉粉,因为放嫩肉粉的结果就是矫揉造作的嫩,没有任何牛肉味道。

总结起来,干炒牛河要领很简单:首先要腌制牛肉片,嫩滑的口感很关键,有老筋的牛肉肯定不行。配料中的生菜豆芽也需选取鲜嫩的。河粉要不黏不糊,既不能油腻也不能太干。酱汁要包裹均匀,厨师的翻炒要迅速及时,手法俊逸。最重要的是,翻炒出的河粉要“锅气”十足,才能达到完美的口感。这样一份干炒牛河,主食的油润,肉质的细嫩,蔬菜的脆爽,全都具备了。

## 一碗泡饭 最简朴的“豪华套餐”

剧中宝总吃的这份泡饭,属豪华版“泡饭”。早年,梁实秋在《雅舍谈吃》中写到,他去上海朋友家投宿,早餐吃泡饭,四只小碟子装油条、皮蛋、豆腐、油氽花生米,“一根油条剪成十几段,一只皮蛋在酱油碟子里滚来滚去,谁也不好意思去挟开它”,言辞之间道尽上海人的生活细节。

“泡饭”,顾名思义是用白开水泡上煮过的米饭,本地人的吃法比较随心,大体有两种:一种是直接将饭菜煮在一起,出一锅“菜泡饭”,另一种则是将白水泡饭配上各色配菜“搭子”。在上海工作的青岛女孩勤勤是泡饭爱好者。她说泡饭比稀饭管饱,吃顿泡饭也能给肠胃解解腻。其实,泡饭的点睛之笔,除了那一番看似清汤寡水的泡饭,最有料的在于那六道“小菜”。这几道小菜,并非素面朝天,其实融合着海派美食文化于其中。

打开勤勤的美食图册,泡饭的图册里有刚开春的嫩笋炒肉、有初夏的毛豆萝卜干。档次高一些的还有把五花肉剁成肉糜,和虾子鲞鱼做成鲞鱼肉饼;讲究一些的再拍一个咸鸭蛋,极鲜美。到了冬天,还有绿油油、糯叽叽的上霜青菜;



泡饭

时而还会穿插一大块咸肉和老上海红烧肉。就这样的“泡饭搭子”,一碗白花花的泡饭,看似简朴,实则豪华。

除了小菜的豪华,泡饭的汤也有讲究。勤勤说:“有一次看见邻居家阿婆用鸡汤、骨汤吊汤,原本以为是要炖菜,谁知道这豪华的汤,就是用来泡大米饭的。”后来阿婆告诉勤勤,鲜浓的土鸡汤,让每一粒米都吸饱了鸡汤之鲜香。这也是剧中宝总老说的“不论在外头吃过多贵的菜,回家都要吃一碗泡饭”的原因所在。

## 黄鱼捞面 最真实的味觉追求

特色面馆里都能找到黄鱼面的身影。“好的黄鱼面,第一口面汤就知道地地道道。”捞鲜小馆的面点师王师傅表示,在青岛想吃黄鱼面更是近水楼台。准备好新鲜的黄鱼切花刀,用葱、姜、蒜等调料腌制一会给鱼肉去腥。在锅中加油,将黄鱼两面煎至金黄后备用。“锅里面留底油,爆香葱姜蒜,下入雪菜一起爆香。”香气四溢,此时师傅加入煎好的黄鱼,倒入适量的水,大火烧开煮一刻钟左右。等候煮鱼的时间,师傅另起锅煮面,煮至八分熟捞出,过凉水沥干水分。将煮好的面条放入黄鱼汤中,加入生抽、糖调味,煮至面条全熟。撒上葱花,即可出锅。

黄鱼面的精髓是边喝汤边吃面,碱水面在奶白色的汤之中不软不硬,保留最后的筋道。炸过的黄鱼被炖吸满汤汁,夹一片鱼肉,一小撮面条,沾点汤汁一同送进嘴里。那是至真至鲜的极致享受。

黄鱼的鲜美与面条的筋道,每一口都是对海味的最好诠释。”在青岛,不少

“黄鱼的鲜美与面条的筋道,每一口都是对海味的最好诠释。”在青岛,不少

# 繁花海派菜 请依来品尝



排骨年糕

## 排骨年糕 最火热街边小吃

随着《繁花》的热播,不光黄河路等上海地标,成了网红打卡点。诸多“有年代感”的海派美食也令人“欲罢不能”。伴着这部剧迎来大结局,剧中的海派滋味却点爆了人们对上海餐饮的热情。宝总的一碗泡饭要6碟小菜佐餐;汪小姐的一客排骨年糕入口软糯喷香;魏总偏爱的黄鱼捞面勾起了无数人的青春记忆。而作为剧中的女主角李李,则对火锅更加钟情。繁花落幕,滋味飘香。这些海派滋味里有上海菜,又融合了各地美食,请依来品尝?

### 美味延伸

《繁花》这部电视剧中,留给观众的不仅是人与人之间的相处之道,其中在细节里流淌的海派美食,给这部剧增添了厚重的岁月感。其实,剧中带给我们的美食还不止以上这几道,还有葛老师偏爱的老上海水煎包、菱红时刻不忘的川沙鸡爪,以及来自北方的女孩李李喜欢的热气腾腾的羊肉等,美食和人有了故事之后,才显得有滋有味。这些流淌在岁月里的海派滋味,依一定要尝尝……



如果你是一位热爱烹饪的美食家,或是愿意四处发掘美食的探店达人,请扫码入群加入我们,一起互动起来,探索美食世界!

排骨年糕是刻在上海人小时候记忆里的一道经典小吃,《繁花》中汪小姐说“外面的东西再好吃,和排骨年糕总是不好比的。”一块排骨年糕见证了宝总和汪小姐两人一路打拼的情谊。从清脆的排骨声,到滚烫的年糕汤,每一帧都仿佛在娓娓述说一段美食的故事。“其实在上海,排骨年糕是一道极具本地化的特色小吃。”勤勤说,在上海街头,经常能看到小吃摊主们将敲得又扁又薄的大块炸猪排和浇了点肉汁的炒年糕片放在一个盘子里,再滴几滴辣酱油,看着热气腾腾,很有食欲。虽不登大雅之堂,但在下了班的职员和放了学的学生的眼里,这就是吃正式晚餐之前最诱人的一顿好点心,一盘下肚,即可恢复元气满满。

虽然排骨年糕远在千里之外,但想吃一道排骨年糕在家也能完成。“买点猪大排,自己在家动手也能完成。”勤勤将切好的猪大排先用刀背在肉上敲击打断肉筋,在大排两面撒上盐和黑胡椒粉,用手抹匀。重要的是腌制入味。调好面糊后,将腌制好的大排放入面糊中,均匀包裹上面糊。在锅中倒入适量的油,将裹上面糊的大排放入锅中,炸至两面金黄,捞出沥油。待油温升高后再放入年糕,炸至表面变脆即可沥油捞出。

“从此排骨是排骨、年糕是年糕。”爷叔的一句话,点破了排骨年糕的精髓。是什么让两者交融在一起滋味浓郁?酱汁是关键。排骨年糕的酱汁各家有秘诀,生抽、酒、糖和水,几位“老演员”调和搅拌均匀,并准备水淀粉备用。在锅中倒油,锅热后,放入姜片炒出香味,倒入调和的酱汁。“开锅冒泡不代表可以了,还要小火慢煮,等到酱汁水分减少后尝一下味道,再分几次进行勾芡,逐步增加黏稠度,这样的酱汁才算得上是能把排骨和年糕融合在一起的好酱汁。”最后将酱汁均匀浇在排骨年糕上,一份热气腾腾的排骨年糕,也代表着人们对火热的生活期待与向往。