



昔年在與列強簽訂五口通商條約的屈辱之下，才開闢成商埠的上海，100多年來盡吸世界各地源源而來的光華，其社會背景自有其特殊之處，光談其飲食，就夠洋洋灑灑寫上一大串。

成為通商口岸以後的上海，銀行、錢莊、旅館和商店等紛紛設立，隨著各地方的商賈紛至沓來，市面上商機處處，堪稱景象繁榮，飲食業之興起亦是必然。

上海當地的飲食，一般較為清淡，有些偏向蘇州菜，蘇州菜無論葷素都有加糖的習慣，吃來甘甜。而上海菜的特點是味濃、色鮮、油大，並側重原味的保存。由於各大菜系或西菜先後至上海搶灘，即使味系接近的蘇州、寧波、南京的菜餚，也在上海爭味，為了有別於他地，上海本地菜餚就有了「本幫菜」之稱，以示區別。



最近有機會分別在上海和台北吃到兩地的上海菜，令人稱奇的是在原鄉吃到的是台灣人做的創意+精緻口味的菜，在台北，吃到的是十足老菜的菜餚。那地方做的菜很道地，不僅符合食者的味蕾，也要合乎食者的要求。



上海鄉園餐廳

品味道地的本幫菜

上海本地菜餚有「本幫菜」之稱
特點是味濃、色鮮、油大，側重原味的保存

八寶辣醬好下飯

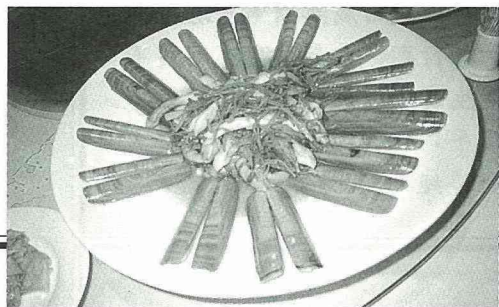
在上海，於朋友主廚的館子吃飯，有朋自家鄉來，待我們進入餐廳，一桌子的涼菜早已備妥；涼拌西洋芹、滷鴨腳、豬舌，這幾道是味覺最熟悉，並且能討好舌頭的小菜，在廚師手中只能算是雕蟲小技，卻最能滿足台北人離家的胃。

還有一盤黑黑亮著油光的八寶辣醬，是上海小菜很能發揮食材的菜，拿來下飯最好，八寶是湊上多種食材的意思；基本的肉丁、青豆、豆乾、花生、筍丁、開洋外，豐富一些的，還放豬腰、雞丁、

蝦仁、雞肫等等，自然把食材組合的豆瓣醬、辣醬就是擔待真味的份了。一般家庭燒一盤八寶辣醬很容易，難的是合味的辣醬、豆瓣醬不好找，這上海小菜勾起了大家的話題。

鹹中帶甘的老鹹菜

熱菜上場，這一餐似乎以海鮮為主，暫時忘了是在上海，以為回到了台北，只有在配料中微微感覺到；清蒸竹蛭，這種生在海裡的軟體動物，味本鮮甜，為了提味，加



■清蒸竹蛭。

入上海老鹹菜同蒸，一道擺得十分悅目的海鮮料理，惹來箸筷的竟然是絲絲老鹹菜，也許，產地不同，這種醃製的鹹味得到眾口稱讚，鹹不是只有鹽味，而是帶點甘味。

肉中帶血的血蛤

血蛤，非我們習慣燒湯的那種蛤蜊，而是以沸水沖熟的血蛤，外形扁、白、小，有凹狀殼，這類蛤必然取自潔淨的水，完全生鮮才好吃，沖泡出來的血蛤一粒粒，要看到肉中帶血才合標準，吃時蘸醋薑水。

從前，台灣海域還未污染，血蛤在永樂市場尚能買得到，價錢雖高了些，嗜味者仍然捨得吃。可惜，一大盤上桌，主人特地準備，卻有些辜負了他，未曾嚐味的年輕一代，看血淋淋狀，連下箸都害怕，昔年我們家是此味的常客，自然樂得我開口盡啖。

在上海，有些失望，未能吃到真正的上海菜，所以，要有個覺悟，朋友熱情招待外，自己最好私下四尋小小館子，才有收穫。

回到台北，恰好朋友到「上海鄉園餐廳」拍老菜，念念不忘沒吃到老味，可給逮到機會，指名數一數真有本事才會烹出來的幾道老味，這才心滿意足。

蔥燒鴨、芋艿鴨香滿口

要煮上兩個小時以上的

「芋艿鴨」，是昔日上海老正興的名菜，叫芋艿乃是在砂鍋中熬煮出來的湯，像奶一樣濃白稠；以小芋頭去皮蒸熟，肥鴨清洗乾淨，加蔥薑黃酒水，並加鹽先煮酥軟鴨，再把蒸熟的小芋頭同鍋煮20分鐘即可起鍋，小芋頭沾上鴨湯的香氣，入口鴨香滿口，濃郁的湯，可以連啖數小碗。

以鴨烹成湯菜，還有一道蔥燒鴨，烹蔥燒鴨，得先準備2斤的蔥才夠味；蔥切段入油鍋燒到蔥發軟變黃，香味盡出，把蔥蓋滿鴨身，噴黃酒，加湯燒煮，此道菜很容易做，吃來風味十足，可惜，近來蔥價稍昂，想吃，得不惜成本，這兩道鴨餚可以在家試著動手做做。

宜湯宜菜的醃燻鮮

另有一道湯菜是「醃燻鮮」，外地人弄不清楚什麼是醃燻鮮，燻讀音如「督」，其意是以小炭火燻的意思，輕火慢燻也；此菜材料簡單，但絕對要有耐心等。五花肉、鹹豬腿肉、筍塊，並以蔥段、黃酒、鹽、清湯調味。先在砂鍋中以小溫火燻肉，待半熟再放其他材料，



■芋艿鴨。

寬湯細火，上菜才能湯白，肉爛，把原味逼了出來，當湯當菜都適合。

不容易炒的菜

「清炒蝦仁」是一道不容易炒的菜，許多的「不容易」把一盤蝦仁弄複雜了；先是台灣的蝦要找到鮮活的，一些市場上已經不進貨了，貨源少，買的人嫌貴，萬一碰到活劍蝦，那就可以炒上一盤。



■鄉園清炒蝦仁。

「鄉園」的小沈耐心的教我們怎麼烹出味來，只因在他們店中嚐到用心的一盤蝦仁；以蛋清，少許麵粉抓蝦仁，是求其脆爽，入七分熱的油鍋炒兩三下，蝦變顏色即可，一般人，總擔心菜烹得熟不熟，結果，多鏟兩下，心安了，菜就過火了，所以，想要美味求真，到「鄉園」吃去，尤其，所列的一些老菜，店中大廚配合度高，願意慢工出細活，中國菜的功夫才能顯現無遺。

寫出上海、台北兩地上海菜的大概，除了有感而發，想尋出真味者，真的得找對地方，對菜多少認識一下，方能享味。

■