

围坐一张八仙桌 吃出过年团圆味



小时候，一张八仙桌，四周坐满了家人，台面上，扣三丝、走油肉、蒸三鲜、红烧河鲫鱼、扣蛋卷等八道菜飘来阵阵香气。大人们围坐一桌，笑谈着家长里短，孩子们闹作一团，充满了欢声笑语。正月里的团圆，让八仙桌旁的这份“拥挤”变成了热闹和甜蜜。

八仙桌即为大的方桌，四边可围坐八人，所以往往把它叫做“八仙桌”。以前家家户户会置办这样一张桌子，周围配上四条长凳，家里人在八仙桌上吃饭、写作业、喝茶聊天……现在坐在八仙桌上，还会勾起对家的回忆。

八仙桌上热气腾腾的沪郊老八样，正是闵行浦江地区的人们记忆里的正宗年味。有人问，到底哪八样？其实，老八样一般指扣三丝、走油肉、蒸三鲜、红烧河鲫鱼、扣蛋卷、扣鸡、咸肉水笋、肉皮汤，这是以前过年时的标配。但随着四季的变化，老八样的菜色也会应时令而变。如今，不一定是固定的八样菜叫老八样，可能有十来个甚至更多个菜色，春天就用春天的时令菜、冬天则选用冬天的时令菜，餐桌上越来越丰盛。

好多年轻人对传统的老八样不甚了解，或是本地人想回味小时候的滋味时，都会来闵行浦江地区的本帮菜馆尝尝鲜。“本地人更懂得老

八样的滋味。”浦江地区某座酒楼的厨师长瞿育锋告诉记者，他们依旧在延续传统制作老八样，但其中一些菜色颇具本地特色，和上海其他郊区略有不同。比如走油肉，当地又叫拆蹄，选五花肉，把它切成四方形，然后放入锅中沸水煮熟，加入葱、姜、料酒去腥；然后捞出放入蒸箱，蒸一个半小时后取出；接着开始起油锅，放入锅中炸至表皮起泡，颜色金黄捞出；将炸好的肉皮撕下来，再将肉也撕成一条条，烧制时更容易入味；最后将撕好的肉和皮放入熬好的高汤桶里，加老抽、生抽、冰糖，再煮半小时，捞出扣入碗中，香喷喷的拆蹄就制作完成了。

“把肉撕成一条条，是我们浦江地区的特色，延续这一传统，一定意义上就是延续了我们的美食记忆。”瞿育锋表示，而这八道菜多采用“扣”的方式装盆，或是摆盘成圆形，也象征着团团圆圆的意味。

“当年的孩子们都已长大成婚，大家庭拆分为了一个个小家庭，家里的八仙桌也被更为精致小巧的餐桌取代。”一些食客感慨，如今过年的菜已经远远不止八样，但年味，却慢慢淡了。但这张八仙桌上的老八样，却把人们拉回到了旧日里的新年，欢声笑语，热闹非凡，记忆里的年味又回来了。

高汤锁鲜香 一碗“徐泾汤炒”暖了冬日

临近过年，“徐泾汤炒”非遗传承人王勇又忙碌起来。作为三十多年的手艺传承人，他有一支十几人的家宴厨师团队，无论是红白喜事，还是年夜饭，他的宴席上少不了“汤炒”，粟米鸡丁、青椒草鱼、青豆虾仁、笋丝干贝……均以“汤炒”形式呈现，锁住鲜香，也给冬日平添了一分温暖。

2018年，“徐泾汤炒”入选第六批上海市非物质文化遗产代表性项目名录。起源于青浦徐泾的蟠龙古镇的“徐泾汤炒”，迄今至少有百余年的历史，在民间素有“万里国道第一镇，精美汤炒在徐泾”的美誉。多年来，“徐泾汤炒”在青东地区及邻区闵行诸翟、松江泗泾、嘉定黄渡等地广为流传，凡是老百姓在婚丧嫁娶等宴请中“徐泾汤炒”成为席面上必有的“特色菜”。

“汤炒”，顾名思义就是用汤炒出来的菜肴。它的最大特征是不用高温油锅烹饪，仅用高汤制作，且介于做汤和炒菜之间通过厨师烹调手法和技巧制作出来的一道美味菜肴。



“徐泾汤炒”的精髓在汤，主要特点是用鸡鸭、排骨、蹄膀等高汤勾制而成，再添加主食材烹饪出来各式菜肴，无论是刀工、制汤，还是勺工、勾芡等环节，皆环环相扣，一气呵成。

烹饪“汤炒”已轻车熟路的王勇表示，“‘汤炒’没有固定的菜式，各式食材都可入‘汤炒’，手里有什么汤中放什么，只要汤底清透不油腻，米道‘侠气嗲’”！

除夕夜，一碗碗热气腾腾的“汤炒”是席面上不可或缺的菜肴，在留住儿时年的味道的同时，也让传统非遗技艺“徐泾汤炒”跨越时空交错，承载起美食与文化的浓浓乡愁。

从盛夏吃到新春 一碟白切羊肉俘获食客心

从去年年末到现在，位于奉贤区庄行镇的田园里农家餐厅，凭借其足够容纳近500人同时用餐的宽敞环境，成为许多企业举办年会的场所，而独具特色的农家风味菜肴也获得了顾客们的一致好评，其中最让食客们津津乐道的，便是滑嫩醇厚、鲜香美味的白切羊肉。

庄行的“羊肉烧酒食俗”拥有600多年历史，是上海市非物质文化遗产项目。庄行伏羊节盛名在外，这让作为伏羊节分会场的“田园里”也深得游客喜爱，夏季三伏天总是座无虚席不说，如今虽已是寒冬时节，节假日里，也有不少游客前来一尝庄行羊肉的美味。“如果说伏天吃羊肉配上烧酒，痛快酣畅，排汗排毒，那么冬天吃一口羊肉、喝一口羊汤，就是暖心暖胃、御寒滋补。美食的魅力是不分时间、地点的。”餐厅负责人顾永豪表示。

在餐厅后厨，有一间专门为烹调羊肉准备的房间，房内干净整洁，设备齐全，300升的大锅最多可以一次烧煮4只羊。每天清晨，新鲜的羊肉会被送到这里，需要先在清水中浸泡1~2小时浸出血水，随后在沸腾的锅中大火烧半个小时，再转小火焖煮4个小时。焖的过程中还要用专用的网架固定好羊肉，让它不会浮出水面，确保焖煮到位。羊肉烹煮的过程



中，只需加入少许食盐，就能完美激发出羊肉本身的香气和滋味，不需要再额外进行调味。“顾客到我们这里，就是想吃到传统农家美食，所以我们坚持传统做法，强调羊肉的新鲜和原汁原味。”顾永豪表示。

不仅如此，餐厅制作羊肉选用的羊全部由自己养殖，今年，一座崭新的羊场也已投产，拥有1500头羊，选用优质崇明白山羊和当地羊杂交，个头大、膻味小，肉质鲜嫩又不失紧实。餐厅还有红烧羊肉、羊蝎子等羊肉菜式以及特色红烧兔肉、米糕等美食，足够让顾客感受一场奉贤特色美食的盛宴。

时间焖煮美味 年味“节节高升”

过年吃笋，寄托了人们对来年“节节高升”的美好祝愿。

在金山，笋干烧肉是过年期间常见的一道菜，经过浸泡的笋干和肥瘦相间的五花肉搭配在一起，用土灶慢火细炖，非常美味可口。

吸满了油水的笋干配合着五花肉的软烂，两种食材的融合让人似乎闻见了“年”的味道。“硬邦邦”的笋干在吸收了肥肉的油腻后，恰恰弥补了原有的干涩，显得嚼劲十足。而五花肉则经过长时间的炖煮，将笋干的清香融入自身，“入味”后更是相得益彰。可以毫不夸张地说，笋干烧肉是金山人年味菜中的灵魂所在。

年节将至，家住枫泾镇韩坞村的汤海华一家已经提前开始准备过年的佳肴了。“小时候每年过年，家里老人都会做一大锅笋干烧肉，寓意步步高升。”汤海华说，“现在物质条件好了，随时随地都能吃上鲜美可口的笋干烧肉，每次吃都能让我回忆起小时候过年的喜悦。”

每年购置年货的时候，家里的长辈大多会先买笋干。其原因有两个，其一在于笋干烧制前的准备时间较长，单单浸泡一个环节，就需要好几天的工夫。如此，想要在年夜饭上吃



到美味的笋干烧肉，就得掐准时间。其二则在于这道菜的“入味”时间较长，会越烧越好吃，自然要多花费些时间烧煮，才能在年夜饭上发挥出它本有的美味。

笋干在烧之前，需要在淘米水中浸泡一周左右，等到笋干泡发之后，还要对发好的笋干进行水煮，以让笋干进一步软化。在乡下，这个步骤一般都会用上“煤炉灶”，一早生上煤炉灶，在一口铝锅中开始水煮，经过一夜的“闷”才算得当。

此时在发透之后又经过烧煮的笋干，切丝已经轻而易举，金山人吃的笋干都是切得薄而细的笋干丝，笋干越薄，在烧的时候才越容易入味。在烹煮的过程中，笋干烧肉可回锅加热多次，而且回锅后笋干里的油就会慢慢煮出来，越煮越香，吃起来肉酥笋鲜，唇齿留香，回味悠长。

文字：记者 施懿赞 欧阳蕾呢 赵一苇 许怡彬 陈祈 刘晴晓 贺梦娇

见习记者 张孜怡 实习生 欧扬

图片：记者 赵一苇 杜洋域 贺梦娇 网络资料图 专题版式设计：赵惟杰