

海派，藏在地道本邦菜里

“扣三丝”里确实藏着了得的刀功。片得薄如蝉翼、透明如纸的食材里，裹着软嫩的鸡肉，掺着火腿、里脊肉丰富的油脂，也包着鲜美可口的冬笋丝。在“盅”“碗”等素雅造型的加持下，美味、美丽又美好的“扣三丝”逐渐成为本邦筵席的压轴菜。

□记者 刘晴晓

扣三丝、红烧肉、八宝鸭、油爆虾、腌笃鲜……一道道美食里，不仅包含着“城乡融合”的变迁轨迹，也镌刻着“何以江南”的发展密码。

本邦菜，是指产生于上海本地，具有上海本土菜肴文化传统，符合上海传统本地人口味特点的菜系派别。最先起源于上海浦东的川沙、三林、高桥等地区，后来逐渐进入上海老城厢及其周边地

区，并在此发展成熟。“本邦菜肴传统烹饪技艺”先后于2011年、2019年被列入第三批、第六批上海市非物质文化遗产代表性项目名录。项目保护单位分布在黄浦区、浦东新区、宝山区、金山区、青浦区以及上海市餐饮烹饪行业协会。

“三林塘自古以来就出名厨，特别是三林临江地区，从明清以来，就号称‘厨艺之乡’。”浦东非物质文化遗产“三林本帮菜”的代表性传承人李明福介绍道，早在元、明时期，因长期的饮食习惯，三林

一带的民众形成了较为普遍的居家饮食风格，一些知名的特色私房菜也由此演化；到了明清时期，高桥地区饮食风俗逐渐形成了“四盆六碗”的风俗，被广泛用于家宴和招待亲友。1843年，上海开埠后，上海人开始热衷于去饭店品尝时鲜和体验各种饮食文化，这种风气也促进了上海本邦菜的发展。为了满足都市餐饮需求，许多本邦菜馆也应运而生。20世纪30年代至40年代，“本邦菜肴传统烹饪技艺”经过几十年的经营发展以及几

还原“国宝级”食材的至鲜本味

新春佳节，阖家团圆，餐桌上总少不了一道肉菜。春节前夕，浙江生态园的梅山猪肉迎来了一波销售旺季。无论是白切梅山猪肉，还是梅山猪锅贴、小笼包，都成为了老饕们采购年货的不二选择。很多老顾客会提前预订，就为了在春节期间品尝到这口地道的农家美味。

□记者 赵一苇

“大道至简”的烹饪方法

在2024年的海派农家菜擂台赛中，浙江生态园白切梅山猪肉的出现引起了不少“大厨”们的关注。“白斩鸡、白切羊肉我们见多了，但很少有人敢做白切猪肉。”浙江生态园副总经理韩吉涛向记者声情并茂地还原着当时选手们的表情和动作：用筷子夹起一片梅山猪肉，凑到鼻子前微微晃动，用手扇一扇，发现没有膻味，蘸上酱油，入口细品，一脸满足。但凡尝过白切梅山猪肉的人，哪怕是竞争对手，都不由得竖起大拇指。

浙江生态园推出这道白切梅山猪肉，其做法极为简单。“我们就是想要保留和突出梅山猪肉最本真的味道。”韩吉涛介绍，制作时，只需将梅山猪肉简单清洗，甚至无须添加葱姜蒜等调料，不用去腥，直接放入锅中用白水煮熟。烹煮的时候先大火，后小火焖煮，大概40分钟后，用筷子轻轻插入肉中，能轻松插进去就说明熟了。“然后就可以捞出来切片了，蘸上酱油，那滋味，别提多香、多鲜美了。一楼烹煮，三楼都可以闻到香味。”韩吉涛说。

这种简单的烹饪方式，最大程度地展现了梅山猪肉的鲜嫩口感和独特风味。与一般猪肉不同，梅山猪肉肥而不腻，入口即化。即使是看似肥硕的部

分，入口也不会让人感到油腻。

除了白切梅山猪肉，用梅山猪肉为馅料制作的梅山猪锅贴也别具风味。韩吉涛介绍，做锅贴关键在于肉和皮冻要好，必须选用最新鲜的梅山猪肉。皮冻是用肉皮熬制而成，要把油刮干净，然后将皮冻和肉馅拌在一起，包成锅贴，下油锅煎至金黄，咬上一口，汤汁四溢，肉馅鲜香，让人回味无穷。

优选优育的“国宝”级食材

浙江生态园推出“白切梅山猪肉”这道菜的底气来源于食材本身。

享有“国宝”之誉的梅山猪是嘉定的骄傲，也是国家级保护资源。据《梅山猪入文历史》记载，早在400多年前的明嘉靖36年，《嘉定县志》就有了关于梅山猪的记载，可见其历史悠久。

梅山猪保种场场长甘叶青介绍，嘉定梅山猪有着诸多独特优势。其繁殖能力堪称一绝，初产母猪平均产仔12头，经产母猪平均产仔数更是在16头以上，最高纪录甚至达到了33头，堪称猪界的“产仔冠军”。在杂交培育方面，梅山猪同样表现出色，与瘦肉型猪种杂交，能培育出品质优良、更符合市场需求的杂交品种。

从外观上看，梅山猪也有着显著特征，很容易与其他猪种区分开来。它的四肢蹄部至膝关节10-

20厘米处为白色，大家都形象地称其为“四白脚”。梅山猪全身毛发乌黑，皮肤呈紫红色，头部较大，额头宽阔，额部褶皱又多又深，耳朵特别大，软软地垂下来，模样憨态可掬。这些独特的外貌特征，不仅是梅山猪的标志，也是它历经岁月选育的独特印记。

梅山猪的肉质肌间脂肪丰富，有着明显的大理石花纹，烹饪后口感鲜美独特。品尝过梅山猪肉的市民都表示，“这猪肉吃起来特别香，和普通猪肉完全不一样。”

值得一提的是，为了提升猪肉的品质，浙江生态园从梅山猪饲养环节开始便下足了功夫。

韩吉涛告诉记者：“我们与上海市农业科学院合作，采用发酵床养殖技术饲养梅山猪，这是一种生态养殖方式，在上海可以说是独一无二的。”发酵床利用稻壳、菌种等材料，将猪的排泄物进行发酵，转化为有机肥料，实现了养殖过程中的零排放和循环利用。“这样不仅环保无污染，还能改善养殖环境，让猪长得更健康，猪肉品质也更好。”韩吉涛解释道。

“我们还十分注重梅山猪的养殖空间和动物福利，我们采用大棚养殖，保证每一头猪都可以晒到阳光，而且每头猪至少保证3平方米的活动空间，让它们能自由活动。”韩吉涛说，“猪在发酵床上跑动，既能帮助发酵，又能增加运动量，肉质也会更紧实，吃起来口感也会更好。”



把美食端上更多人的餐桌

“2025年，嘉定梅山猪产业将迎来飞跃。产业化的加速发展可以让更多市民吃到优质、正宗的地产梅山猪。”甘叶青说。

据了解，目前，浙江生态园饲养的梅山猪，每年出栏量在5000头左右。采用保种场提供种猪，合作社育肥，五丰屠宰场加工的形式形成产业链。但销售渠道相对有限。

今年，嘉定已与光明集团签约达成合作意向，将进一步扩大嘉定梅山猪的产业规模。甘叶青表示：“预计2026年可以达到2.5万头，4—5年内有望达到10万头。这意味着有更多市民可以品尝到优质的梅山猪肉。”

2025年，嘉定还会结合区块链技术，通过记录每头梅山猪的种源信息、生产过程等，让消费者通过扫码就能追溯，确保消费者买到真正的梅山猪肉。

在销售渠道方面，将涵盖线上线下、专营店等多种形式。“我们还会在餐厅推出梅山猪特色菜品，像白切梅山猪、梅山猪小笼包等，让游客能直接品尝到新鲜的梅山猪肉。”甘叶青介绍，“相信在未来，随着梅山猪产业的不断发展，这道美味将走进更多家庭，成为上海特色美食的一张亮丽名片，让更多人了解嘉定的特色农业文化。”

在闵行颛桥地区，桶蒸糕是极具特色

的一道美食。其中，最经典的口味——红枣核桃桶蒸糕，已成为了当地弥足珍贵的

乡愁记忆，也是餐桌上不可或缺“年味”。

□记者 贺梦娇 摄文

一天要做五六百只桶蒸糕

闵行颛桥地区，掌握上海市非物质文化遗产——颛桥桶蒸糕技艺的，有两家传承人。

这几日，凌晨四点不到，吉吉巷桶蒸糕的店里，传承人沈静，已经忙碌了起来。除了重阳节，春节前是店里最忙碌的阶段。磨粉、筛粉、撒糖、扑粉、蒸糕……不一会，一只只杉木桶里，就传来了桶蒸糕的香味。

春节前一周，沈静的桶蒸糕热销，一天下来，要做五六百桶。

“桶蒸糕是我们小时候家家户户过年过节都要做的，现在随着天然气的普及，家里‘灶头’火力没那么旺了，做起来就难了，所以渐渐就不做了。”沈静表示，自己的坚守不仅是给自己找了一份事业，也是为了把这道地域特色非遗美食传承下去。

记者了解到，沈静制作的桶蒸糕传承了当地糕点的制作技艺，而为了完美复现“老底子”的味道，制作者在每一环节都有自己的要求标准。每天，她将泡了几小时的大米、糯米磨成粉，再放置几个小时，如此一来，最后成品的细腻度就会更好一些。稍后过筛，均匀拌入红豆、红枣、核桃等材料作为糕粉。在木桶中，以一层糕粉一层红糖的比例铺平，分别有4至5层，就可以放入灶头上蒸了。30分钟后，一只正宗的桶蒸糕出炉，脱模后在表面抹上糖水，防止表层口感干涩，稍微冷却后，就能送出厨房进行包装。

工欲善其事，必先利其器。记者在沈静的店里看到，紧凑的厨房里，替代农村土灶，店里的灶头使用了“天然气+电”



的模式，能以最大的火力蒸透糕，而几十只杉木桶整齐地排列在厨房里，格外醒目。“杉木桶也是桶蒸糕必不可少的模具，上海已经找不到有年份的杉木了，我专门到浙江去订购了。”沈静表示，一个杉木桶好好珍惜，可以使用很多年，“老杉木桶蒸出的桶蒸糕，味道也更香。”她拿出店里一只“成色”最深的杉木桶告诉记者，“这是从90多岁外婆那里传承下来的，我一直放在店里，偶尔还会用这只桶做蒸糕试吃。”

与时俱进 让更多人尝到“颛桥味道”

而沈静在做好传承的同时，也一直在给桶蒸糕“上新”。这两年，她推出的高粱、小米、黑米等杂粮制作的桶蒸糕受到了“粗粮饮食”群体的欢迎；以木糖醇替代糖制作的桶蒸糕，让糖尿病患者解了嘴馋；乌米粽、大肉粽、八宝饭等产品，让买糕的市民，又多了吃到闵行本地口味的选择……

“考虑到家庭人数的多少，我们有2斤装、4斤装、8斤装的不同规格，如果有一定数量的订单，我们也能提供桶蒸糕‘订制’服务。”结合市场需求，在沈静的运营下，记者看到了这一传统技艺正在散发着新的时代魅力，其受众，也越来越广泛。

“不只是本地人和市区的居民，最近有些大单是外地的企业，或者买了带回老家走亲戚的。”沈静表示，最远的订单，快递送到过新疆，“这说明，上海传统的味道，能传得更远，被更多人喜爱。”

接力棒交到了年轻人手里

而同样，坚守传承并“上新”的，还有

另一位传承人——宋爱华。

多年前，宋爱华夫妇经营的阿小弟桶蒸糕门店还在颛桥老街附近，走进老巷深处，阵阵糕香飘来，几个老灶、十来个杉木桶、一群老师傅……正宗闵行颛桥地区的桶蒸糕味道，被她保留了下来。2019年，老街被拆除，阿小弟桶蒸糕搬到了颛桥中学附近。这几年，她们又搬到了新的店址。

记者来到阿小弟桶蒸糕店发现，春节前买糕的市民络绎不绝，大多都是预订。搬到新店址后，宋爱华扩充了灶头，留出了冷库的面积，以便于在较热的天气里，更好地保存浸泡后的大米等原材料。

与此同时，她还推出了方糕、八宝饭、菜肉团子等本地特色美食。“这个方糕的比例，是我自己调的，和小时候颛桥的味道一模一样。”宋爱华告诉记者，这个“小时候的味道”本地客人一吃就知道。

每年这个时候，她和爱人罗仁官都要凌晨三点多就起床，到店开始做准备，为了应对忙碌，店里还季节性地请了几个老师傅帮忙。

在烟火缭绕的厨房方寸之地，宋爱华夫妇基本没有时间交流，却用这种忙碌的节奏成全了自己和当地人对于春节的独特记忆。

最累的时候，她也想过退休享享清福。但打断她“退休梦”的，却是儿子。去年，宋爱华的儿子先斩后奏辞了职，准备回家“子承母业”。宋爱华夫妇吃了一惊，但随后决定全力支持儿子。宋爱华的儿子是一名“85”后，他加入后，搬货、收银、包装……虽然灶头前还是宋爱华夫妇的“主场”，但小伙子不仅包揽了其他活，还给店里运营了公众号，接待镇里中小学生学习前来制作桶蒸糕进行课外研

学……

正如沈静从长辈手里学会了做糕技艺，宋爱华家的接力棒也交到了儿子手里。这一只只桶蒸糕，正焕发出了新活力。



充满烟火气的桶蒸糕，「上新」了