

夜上海

新民晚报
18
2020年
5月29日
星期五

味道

买手
影音
流连
潮店
格调
悦动

中国银行
BANK OF CHINA



夜上海
guoh Shangtai
新民



新民夜上海
越夜越精彩
本版编辑/李斌
视觉设计/副怡歆

【大师教小菜】

苏北土菜 香气四溢

申之魅

刘根石是个传奇。先讲一个传奇故事。话说当年刘根石贩鸡给上海的一些饭店，一来二去，与不少饭店老板相熟了，经常会交谈些“鸡经”。一次，刘根石与一位饭店老板“杠”上了，他自夸，让老板随便挑5只鸡出来，他只要用手摸一下，然后将这5只鸡分别烧好，切丁切片切块皆可，逐一品尝，便可分辨出来。那老板不信，便挑了5只鸡，分别编号，让刘根石摸好后，吩咐厨师宰杀，取鸡丁腌制上浆爆炒。刘根石细品后，将编号一一对应，结果竟然全对，惊得老板目瞪口呆。于是，刘根石懂鸡的名气，在圈子里传开了。

上世纪八十年代初，市场经济刚出现萌芽。20岁不到的刘根石，就琢磨着将家乡江苏东台的草鸡贩往上海。别人都将鸡运往农贸市场，而他却敲开一家又一家饭店的大门，将生意做得扎实且增长稳定。

上海人爱吃白斩鸡，他也爱吃，不过，他更爱家乡的老母鸡汤。他暗暗发誓，要在上海开出自己的饭店，做出原汁原味的家乡菜来。终于，新千年初，赤峰路上的名人小菜开张了，经营淮扬菜中的苏北农家菜。老母鸡汤当然是主打产品，狮子头和大煮干丝是镇店之宝，凭着这三味经典，甫一开张就顾客盈门。

开饭店让此时已被人们称为“老刘”的他尝到了甜头，他在徐家汇蒲汇塘路开出了“老刘八头土灶农家菜”，从扬州请来名师，开起了正宗的扬州早茶，再现了“早晨皮包水”的精彩一幕；他在店堂里砌起了大鱼池，上百条大花鲢优哉游哉！客人随点随捕，现场宰杀烹饪，熏鱼、红烧鱼块、五彩鱼丝、锦绣鱼米、头尾汤、蒸鱼头、各种现做鱼丸等几十种鱼肴，令人目不暇接。每到夜晚，华灯初上，此地的几十只车位一位难求，他借下对面学校的操场，仍供不应求。

龙吴路上海植物园向南，是一片居民区，华宾酒楼坐落于此，这里是老刘开的又一家饭店。古朴的门面，烧的依然是经典的苏北农家菜，老母鸡汤、清炖狮子头、

大煮干丝、芙蓉螺蛳、元宝虾、野生黄鳝红烧肉，等等，不过出品却有了高档酒店才有的艺术范儿，最便宜的菜仅几元，让周围居民兴奋不已，请客吃饭有档次，挣足面子；自家小聚味道好，经济实惠。

老母鸡汤

原料：散养林间3年以上老母鸡一只

辅料：葱、姜、矿泉水

鸡汤人人会炖，老刘的鸡汤与众不同，关键是选用了散养在林间、足足有3年的老母鸡。

宰杀放血后，如何褪尽鸡毛，老刘又有独门手法：烫鸡的热水一定要兑到80℃，坚决不能够超过。这样宰杀的老母鸡毛囊干净、皮质滑糯。整鸡放入砂锅内，注满矿泉水，姜块拍松，青葱打结，投入，大火烧开后，转小火慢炖6小时以上。上桌后根据个人口味加少许盐调味。此汤色泽清澈，入口鲜美，皮糯肉酥，滋补养生。

清炖狮子头

原料：猪五花肉或夹心

辅料：料酒、葱姜泡好的葱姜水、盐、矿泉水

将猪肉肥瘦按3:7比例分别切成小丁，混合后粗粗地斩一下，放入盛器内。倒入适量料酒、盐，顺一个方向用手搅拌，待发粘时，加入适量葱姜水，再搅拌。如此往复几次，让肉吸足水分，而肉又起筋成团；大锅放满清水，烧开后，加些料酒，调到中火；用手搓成大小合适的肉圆，慢慢下到锅中，待水再烧开后，肉圆余起在水面，将其捞起，放入炖盅，注入矿泉水，封口，在蒸箱里蒸2个小时以上。

清炖狮子头形状似狮子头，因而得名。此菜细切粗斩，靠手工搅拌摔打上筋，文火慢炖，是经典的功夫菜，曾经是国宴上的当家菜。入口丰腴却不腻，汤清却味



厨之神



刘根石
华宾酒楼老板

液，是淮扬菜中的经典。

元宝虾

原料：罗氏沼虾

辅料：野蒜、料酒、生抽、老抽、美极鲜、糖、盐

元宝虾是江南菜中极平常的一道菜，取个头大的罗氏沼虾，剪去须、脚，用油爆炒的方法烹制而成，形似元宝而得名。老刘的元宝虾因用了野蒜，使这道菜与众不同。

老刘的家乡江苏东台是座海滨小城。这里的海水是黄色的，一点也不美，却不断冲刷出肥沃的滩涂来。滩涂上长着一种野蒜，口感非常清香。炒锅烧热，放入菜油，至六成热时，将晒干切碎的野蒜入油爆炒出香味；处理干净且沥干水分的罗氏沼虾放入锅里，开大火爆炒，待虾的颜色变红，倒入料酒、生抽、老抽、美极鲜、糖、盐调好的汁，迅速翻炒，淋明油装盘。

此菜色泽红亮，外脆里嫩，异香扑鼻，咸鲜适口。 若丹

荐好吃

华宾酒楼

龙吴路1333弄62号

64757737



应酬时看到有特色的菜，都要拿回来与厨师们“拆开研究”。最终，他成了厨师中的厨师，指导着来自家乡的厨师，烧出既有家乡风味，又适合上海人的美味佳肴来。