

# 夜上海

申之魅

## 入秋，来燕云楼贴膘

新民晚报

20

2021年  
8月20日  
星期五

味道

去北京旅游，很多食客笑谈景点周遭随处可见烤鸭、涮肉、炸酱面、豆汁儿、卤煮店，北京好吃的似乎并不多，好像这些就是北京美食的全部。有人开玩笑说：要想让北京人抓狂，只需说一句北京是美食“荒漠”就行。北京美食真的匮乏吗？答案是否定的，说起京帮菜，不得不提四大菜系中最为低调的鲁菜。早年间，在北京干餐饮的，大多数都是山东大厨，擅长烹、煮、蒸、烤、溜、炸、爆等烹饪技巧，北京饮食文化受到鲁菜很大的影响，闻名北京的八大楼大部分都经营鲁菜。京帮菜吸收了很大一部分鲁菜的精华，加之北京烤鸭、涮肉及北方一些烹饪方法的加入，其实是一座美食美味的“富矿”。

在上海，经营京帮菜的饭店不多，在弄堂遍布的上海，能否尝到胡同里的味道呢？推荐去燕云楼寻味，古色古香，雕梁画栋。1928年，燕云楼在上海正式营业，首创经营北京烤鸭，同时销售地道京帮菜。由于烤制方法正宗，鸭子品质好，在上海掀起了一阵品尝烤鸭的潮流，相传梅兰芳、俞振飞等各界知名人士经常光顾，生意极为红火，有着“欲尝烤鸭香，必到燕云楼”的说法。如今，燕云楼烹饪的传统京帮菜在上海依旧数一数二。立秋已过，在北方有“贴秋膘”的说法，来燕云楼点上一只烤鸭，几道经典的京帮菜，感受皇城根下的“老北京味儿”。

### 烤北京填鸭 讲究现烤现片现吃

要问京帮菜里，哪道菜最有代表性，烤鸭当仁不让，一只完美的烤鸭讲究现烤、现片、现吃。燕云楼选用的是填鸭和樱桃谷鸭杂交的精选瘦肉型填鸭，生鸭还就要达到5斤半左右，鸭还要求皮白质嫩、皮下没有出血点，臻选相当严格。坊间传说燕云楼师傅选鸭子的标准是以“肥臀”为美。鸭子宰杀后，经过净膛、吹气、上色、晾干等多道工序，才有资格进入烤炉，实现最后的升华。

燕云楼用的是传统焖炉烤法，鸭子的水分和油脂流失得少，口感更好。将鸭坯送进200摄氏度左右的炉膛里，烤60分钟左右，烤鸭出炉的时候，圆润饱满，毛孔清晰可辨，通体枣红色，冒着淡淡的白烟，趁热片下食用，传说以前片鸭师傅都有一双“铁砂掌”不怕烫。

在燕云楼吃鸭子，搭配最简单的京葱、黄瓜丝、甜面酱，只为突出鸭子的味道。将鸭子片成108片薄片，摆成鱼鳞状，鸭子连皮带肉，皮肉不能分离，太薄易散，太厚片不到108片，对片

鸭子师傅的刀工要求非常高。用荷叶饼包着烤鸭、甜面酱、葱丝、黄瓜丝。咬上一口，鸭香、葱香、酱香、麦香等多重香气叠加，这种滋味尝过便知。

### 罗汉肚 “大肚”里面很有料

罗汉肚是京帮菜中非常有名的一道冷菜，因其形状与大肚罗汉的肚子极为相像，也因大肚能容天下难事的气魄胸怀，故而得名。

罗汉肚制作工艺复杂，要先将猪肉切成条，和猪皮一同腌制后，塞入猪肚中，放在加入各种香料的卤汁中烧制3个小时，直至猪肚、猪肉、猪皮完全煮熟。再将罗汉肚用重物压至6到8个小时，直到猪肚内的空气悉数排出，让冷却后的猪肚能够紧紧地包裹住所有食材。切罗汉肚非常考验刀工，切成1至2毫米厚的薄片，薄能透光，切面能看清一圈猪肚紧紧地包裹着猪肉、猪皮。入口紧实不松散，猪肚够韧、猪肉咸香、猪皮弹牙，且不觉肥腻，透着浓郁的酱香和卤香，回味有点淡淡的甜味。

### 醋椒鳊鱼 爽得额头冒汗

上海食客早已习惯了清蒸鳊鱼的清淡、松鼠鳊鱼的酸甜、干烧鳊鱼的淡淡酒香。在燕云楼，又酸又辣的醋椒鳊鱼打开了食客的全新认知，一碗鱼汤落肚直呼过瘾。

京帮菜中沿袭了不少鲁菜的基因，鲁菜擅长用醋和胡椒入菜，醋椒鳊鱼就是典型的代表之一。将白胡椒在锅中反复炒透，可以降低胡椒的辛辣味，激发胡椒香气，让鱼汤更浓稠。将鳊鱼微微煎制后加入清汤、胡椒一同烧滚，直至汤色变得浓白，出锅后淋上香醋，一股醋香飘出。

醋椒鳊鱼的鱼汤比鱼肉更具滋味，鱼汤颜色奶白，浓度极高，有点像米汤，非常滑。趁热喝上一口，

鳊鱼鲜味和香气很浓郁，醋酸能够开胃，胡椒的辣不停刺激味蕾，边喝边感觉人开始慢慢热起来，一碗落肚额头、后颈开始冒汗，有人曾说人生最酣畅的，莫过于此刻。

### 芫爆毛肚 好味道唯“快”不破

芫爆同样是京鲁菜中常用的一种烹饪手法。芫爆，就是江南人口中的香菜，芫爆讲究温度高、速度快。在北京，毛肚经常清水氽烫后配上麻酱蘸料一同食用，芫爆毛肚则在宴席上较为常见。

将毛肚放在漏勺中，在开水中捞烫几秒或用开水冲熟，切记不能时间久，否则毛肚就会太老，不脆不弹。锅中油温烧至五成热时，放入京葱和香菜煸炒，接着加入毛肚以及胡椒、淀粉、蒜片等调制的料汁开火爆炒，猛火忍不住从锅底冒出，十几秒即可出锅。

吃芫爆毛肚同样要快，时间久了就容易出汁，影响口感。一口咬下去毛肚脆、香菜脆、胡椒辣、京葱香，十分爽口，毛肚在嘴里嘎吱嘎吱的，非常讨喜，要是有杯二锅头那就“更美了”。

今年，燕云楼进行了装修，进门仿若置身北京的四合院，如若想感受地道北京味儿，这里的糟溜黄鱼片、豌豆绿、生焖明虾、葱烧海参都值得一尝，不如现在就出发一起“贴膘”去。

陈骏

厨之神



陈嘉铭 燕云楼厨师长

在上海，能品尝到地道京帮菜的地方越来越少，会做京帮菜的上海本土厨师更是屈指可数，会有几家北京当地的餐饮品牌落户上海，带来了全套的厨师班底。正是在这样的背景下，生于1987年的陈嘉铭接过了烹饪上海京帮菜的接力棒，现年34岁的他，已经在燕云楼工作了17年。

交谈中，他介绍自己一开始学的就是京帮菜，对于菜肴的烹饪过程、烹饪要点已烂熟于胸。说到京帮菜，少不了谈及满汉全席以及相声《报菜名》中的多道菜肴，有些菜如今看来似乎有些天方夜谭，连食材都难觅踪迹，抱着好奇心，试探性地问一下他会不会做，他说他可以并且笑着说：我做得还不错。让人不禁感叹他的基本功该有多扎实。谈到做菜，这个本该活泼洋溢的85后却现出高于同龄人的严谨和成熟，这种成熟源自对菜肴烹饪的自信，更是反复操练后的深刻记忆。近百岁的燕云楼遇上34岁的陈嘉铭，两者未来皆可期。



荐好吃

燕云楼(广西北路)  
广西北路288号8-9楼  
63609698

燕云楼(云南南路)  
云南南路100号  
63289198



新民夜上海 越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计/制怡歌  
本版编辑/李斌