

# 夜上海

意无涯

美食来自于民间。筱爷叔品牌来自拥有“上海之根”美誉的松江，是一家经营上海老底子民间菜的连锁餐厅，凭借地道的民间老味道，引得一众食客不惜排队几小时，就为一尝“筱爷叔”的手艺。

松江，历史文化悠久，自古是富庶之地，当地人懂吃爱吃。松江的大米、水晶梨、松林猪肉、浦江稻田蟹等闻名上海。筱爷叔深挖上海近郊饮食文化，坚持用传统技法烹饪，结合高品质的食材，俨然成了老底子味道的“集散地”。同时，筱爷叔传承了本帮民间菜的精髓加以创新，展现上海民间烟火气，加之实惠的人均消费，生意焉能不红火？

在刚刚开业的松江新桥店，这种文化感受更为直接，进门的长廊处“爷叔”现场制作非遗软糕，蒸汽缭绕米香扑鼻，一旁的阿姨现场包制手工大肉枕头粽，肉大米靓粽香弥漫，露天院子可以围炉煮茶，大堂里一艘大木船赫然在目，上面养着各种河鲜，船下池塘里“胖头鱼”成群游弋现点现做，几十个云南火腿悬挂在阴凉处弹眼落睛……这家松江热土上的饭店，让食客找到自己的乡情。



厨之神

新民晚报  
12  
2023年  
1月20日  
星期五

申之魅

## 筱爷叔 用好食材 下笨功夫 做老味道

### 味道

#### 烂糊羊肉 17小时方成佳味

烂糊羊肉是松江的招牌美食，每年伏羊节，烂糊羊肉配烧酒，食毕极为酣畅。到了

冬天，吃羊肉成为食补的不二之选。在上海，水煮羊肉有白切和烂糊两种做法，烹制烂糊羊肉费时复杂，要选一岁左右的崇明白山羊，年龄小肉质嫩。羊的腰部脂肪多脂香浓，所烹制的“腰糊”最为上乘。羊肉先要在0至5摄氏度的凉水中浸泡超过12小时，逼出血水的同时让羊肉吸饱水分，口感会更润，再入锅中烧制超过5个小时。烂糊羊肉羊皮软糯，肉质酥却不烂，汁水极为充盈，无丝毫腥膻味，浓烈的鲜味在口腔中久久不散，是筱爷叔的必点菜肴。

#### 酱烧勾魂有机鱼 池中鱼有百许头

柳宗元在《小石潭记》中曾写道：潭中鱼可百许头，皆若空游无所依。在筱爷叔，此情此景得以重现，大堂中有一不小的水池，边上一木船，凑近一看里面是优哉游哉的胖头鱼。它们来自中国知名淡水鱼养殖公司，生活在自然水库中，有机生长，没有土腥味。

这道酱烧勾魂有机鱼头，基本每桌都点，都说鱼好吃，豆腐更好吃。食客现点现捞现烧。鱼汤颜色红亮，口感浓如西式浓汤，酱香醇郁夹杂微辣非常开胃，鱼头胶质含量高，有食客笑称：尝了就停不下来，真像魂被勾走了。

#### 野山笋炖手工百叶包 稻草扎住鲜味

在上海松江、浙江嘉兴一带，鸡汁百

叶包是非常传统的家常菜，要做好讲究不少。与清水调味做汤不同，筱爷叔用两年的老母鸡与野山笋一同煲汤，两者相逢鲜上加鲜。百叶包手工包制，用草绳捆扎后慢慢煨制。捆扎讲究松紧有度，太松则散，太紧不易入味。有了鸡汤和野山笋的加持，百叶又软又鲜，咬开后一包鲜头十足的汤汁涌出，用土猪肉做的馅心，肉香味浓。稻草清香悠悠，让人不觉油腻，小小的百叶包做出了民间老味道。

#### 稻田蟹炒手打年糕 好水好米好蟹

松江地区水系遍布，是上海重要水源地之一，水质没有污染，所产的稻米米香浓郁，米油浓厚，常有“一家做饭满楼香”的说法。当地手打年糕细腻柔软，米香浓回味微甘。也因水质好，养在浦江稻田里的稻田蟹格外清爽肥壮。稻田蟹炒手打年糕，是从上海名菜毛蟹年糕引申而来，融入上海民间炒面的烹调方法，在稻田蟹、年糕基础上加入鸡蛋韭菜，炒得干香。稻田蟹蟹黄赤红，蟹味很浓，干炒下的年糕细腻软糯，干爽有韧劲。韭菜鸡蛋的加入，增添更多香气，饶有风味，松江的好水好米好蟹成就了这一道好菜。

#### 砂锅生焗韭黄 缘起上海炒面

说起上海炒面，肉丝、面条要粗，青菜碧绿，光润油亮，带有酱香味，在锅铲翻飞间，流露出上海这座城市的烟火气，深受食客喜欢。砂锅生焗韭黄的灵感便来源于此，高品质的韭黄切成筷子长短，淋上炒面同款酱汁，点缀上调过味的肉丝。随着砂锅的温度升高，酱汁沸腾，韭黄逐渐变软，用筷子不停翻炒，待酱汁收干时，韭黄沁入酱色软如面条，此时便可食用。筷子长的韭黄像极了面条，口味咸甜适中，韭黄入口脆爽、细嫩无渣，有韭黄独有的清甜，不时出落的肉丝让这道“蔬菜炒面”增添了几分上海炒面的神韵。

#### 手切火腿时蔬煲 整锅尽是鲜美

这两年，食用火腿的

风靡弥漫全国，西班牙火腿成为绝对主角。中国不缺好火腿，更不缺好的做法，一道火腿煲时蔬，让中国火腿“食”力出圈。

每到天冷，上海人家都会做全家福砂锅，下层放着粉丝、大白菜，上覆覆饺、肉圆等，筱爷叔从中得到灵感，将上层的食材换成火腿薄片涮着吃，好看且有新意。创始人邹波介绍，他在浙江、云南多地寻找好火腿，最终在云南寻觅到了无量山土猪火腿。中国本地土猪肥膘厚，是肉香不散，经过五年沉淀，火腿香气厚重不散。由老师傅纯手工切成约一毫米的薄片，油膜如白玉，肉色如玛瑙，雪花遍布均匀，加入火腿原汤炖煮，火腿香随水汽弥漫得到处都是，待到火腿片变软微卷，便可食用。尚未入口，香味早已扑鼻，舌尖轻抵便能化开，鲜味霸道，能长时间占据味蕾，口腔和鼻腔中的香气迟迟不散。此时垫底的大白菜、冬瓜，吸饱了火腿精华，咸鲜透着清甜，再喝下一碗火腿原汤，犹如食下整只火腿，让人满足到心坎里……

#### 爷叔坚果软糕 品尝非遗味道

松江历史悠久，非遗工艺众多，筱爷叔的坚果软糕，就采用非遗工艺制作，被收录在松江劳模工匠馆陈列。软糕特选松江本地大米，馅料搭配豆沙、红豆、松仁、葡萄干，为了软糕体更软，筱爷叔购入了一台超细研磨机，米粉更细腻，软糕也更富韧劲。软糕由“爷叔”在长廊上现磨、现做、现蒸，口感松软香糯，豆沙微甜不腻，松仁透出坚果香气，是不可错过的美食。

当然，来此用餐，记得品尝刚刚出锅的大肉粽，也可以尝到新鲜出水的海蜇，还有卤香四溢的特色猪头肉。用好食材，下笨功夫，做老味道，筱爷叔的上海传统手工菜，灵透灵透！

陈骏



邹波 筱爷叔品牌创始人

上海工匠，师从本帮菜技艺传承人周元昌大师。随着筱爷叔的闻名，业内习惯性称他为“筱爷叔”。说起筱爷叔的红火，邹波表示他个人非常喜欢上海“老底子的味道”，所以在起店名时，便考虑了海派文化中爷叔二字，但筱爷叔的菜在继承传统的同时，在形式和呈现上年年轻化，并非一成不变的“老”，希望成为一个有腔调、懂得美食分享的“筱爷叔”。

对于用好食材，是店开业之初便定下的宗旨，他笑谈为了一桌好菜，曾花近两个月时间，开车云游各地寻得好食材。为了用火腿烹调一碗好菜，往返滇沪近十次，其间好几次偷偷前往，就怕偷工减料，选鱼头时同样如此。对于用笨功夫，他说松江乃至上海的特色菜品很多很多，只有坚持用传统且“笨”的时间和方法，不要想走捷径，这些饮食文化瑰宝才会得以保留，才能继续绽放光芒。如今筱爷叔的稻田蟹炒手打年糕、爷叔坚果软糕等多道菜被松江劳模工匠馆收录陈列，手工大肉粽荣获上海味道“上海名点”称号。他希望做出自己的王牌产品，带领筱爷叔将这份源自上海民间的老底子味道，分享给更多食客，让筱爷叔成为最具代表性的松江名片，成为上海民间地摊餐饮企业。

荐好吃

筱爷叔·上海传统手工菜  
新桥镇新站路7号24幢  
67708777



流连

格调

影音

悦动

潮店

买手



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 俞怡秋  
本版编辑 阿炳