

师徒接续传承申城百年非遗烹饪技艺

红烧鮰鱼 浓油赤酱中的「上海老味道」

“一方水土养一方人。在上海这座城市的味觉历史里，有一道被誉为“头道功夫菜”的本帮经典——红烧鮰鱼。它自民国时期便在位于宝山的永兴酒楼、合兴馆等老字号酒肆里崭露头角，经过近百年的锤炼与薪火相传，如今已成为浓油赤酱本帮菜系中不可或缺的灵魂之作。

之所以被称为“头道功夫菜”，在于它需要长达四五十分钟的烧制工序，火候反复转换，将由糖色、酱油、猪油等十七味调料混合而成的酱汁一点点与鱼肉融合，直到汤汁“自来芡”，呈现出枣红黏稠、软糯不碎的绝妙质感。这道菜想要烧得地道，火候、调味、油水和时机缺一不可，因此也被称为“非遗中的硬功夫”。(本版图片除署名外，由受访者提供)



◆尔文



■黄才根在研究菜品

守住一口锅

“鮰鱼大王”黄才根的传承之路

“当厨师，面朝朝火，脚下踩水，每天都在水深火热中；可我烧了一辈子的菜，却觉得乐在其中。”

如果说“红烧鮰鱼”是上海本帮菜中最具代表性的一道“硬功夫”，那么黄才根便是这道传奇背后的“鲜活名片”。1946年9月出生于上海、祖籍宁波的他，从十几岁刚入行时的茫然小伙，一步步成长为本帮菜烹饪大师，曾连续三届被评为上海市劳动模范。

在几十年厨师生涯里，黄才根因潜心钻研长江鮰鱼的烹制技法而声名远播，也因此被冠以“鮰鱼大王”的雅号。2017年6月，“宝山红烧鮰鱼制作技艺”

在他的推动下入选上海宝山区级非遗名录；2018年9月，红烧鮰鱼被中国烹饪协会列入“中国菜·全国省级



■姚瑞珍坚守原汁原味的“红烧鮰鱼” 摄/尔文

地域经典名菜”目录；2019年6月，“上海本帮菜肴传统烹饪技艺（宝山鮰鱼烹饪技艺）”又被正式列入上海市非物质文化遗产代表性项目名录，可谓意义非凡。

谈及宝山红烧鮰鱼的“传承谱系”，黄才根拿出珍藏的老照片，娓娓道来。他说：“第一代传人是范林江，上海宝山人，老先生出生于1908年8月，已于1986年4月过世，作为第二代传人，我深感责任重大。”

这些年，黄才根不仅埋头于炉灶间钻研技艺，更在传承体系的构建和完善上倾注心血。他先后收下了多位门徒，有的年仅16岁便追随他学习，有的与他同龄却依旧保持对烹饪的热爱，这些弟子风格各异，却都在“红烧鮰鱼”这一技艺中找到了各自的发挥空间。黄才根常说：“百川归海，各自不一，但传承要‘百花齐放’才能长久。”让更多背景不同、思路多元的传人加入，正是对他上海“海纳百川、追求卓越”城市精神的践行。

“传承不止是带徒弟，还要让更多人知道这道菜好在哪里。”在黄才根看来，红烧鮰鱼这道“百年传承的头道功夫菜”，绝非仅靠几代师徒就能发扬光大，唯有让普通老百姓都能参与、品尝、评价，它才能真正活起来。为此，他四处奔走，出席各种赛事、活动，录制视频节目，既教观众如何在家烹饪美味的红烧鮰鱼，也与美食评论家、媒体人探讨如何挖掘红烧鮰鱼背后的文化价值。

在他和弟子们的共同努力下，这份“百年匠心”得以被更多人了解、喜爱，并走向更大的舞台。正如他所言：“只有把传承真正做活了、做实了，才能让这份宝贵的‘上海味道’在未来一代又一代的炊烟里继续生根发芽。”

淮扬菜大厨 为“红烧”重新出发

现年55岁的中国烹饪大师、上海

衡山北郊宾馆行政总厨姚瑞珍，是2013年拜入黄才根门下的。此前他长期主攻淮扬菜，擅长精细刀工与清新雅致的口味搭配，然而当他真正接触师父的“红烧鮰鱼”时，才发现自己对于“红烧”这一烹饪技法的认知远远不够，这场意外的“邂逅”彻底改变了他对红烧的看法。

本来就有扎实基本功的他，起初以为不会太难，结果却频频翻车，他坦言：“要不烧焦，要不油、水、糖色配合不当，鱼肉发柴或味道分层，总之还挺尴尬。我这个人不太善表达，也不知道如何开口问问题，都是师父一点点帮我纠正。黄老师常说‘菜品如人品’，做菜时要用心对待每个环节，含糊一点都不行。”

每逢姚瑞珍烧好一锅红烧鮰鱼，都喜欢请师父先过目。“黄老师只要一瞄，再用筷子翻几下，尝上一口，就会说‘这里油放早了’或‘火太猛，汤汁韧性不够’，听得我心服口服。”

经过反复练习，姚瑞珍慢慢掌握了红烧鮰鱼的节奏与火候；他还陆续把这一套红烧技艺用在红烧肉、红烧鳊鱼、红烧河鳊等菜式上，获得食客连连好评，更在宝山非遗美食创新技能大赛的红烧鮰鱼项目中屡屡拔得头筹。

传承既要“谨慎创新” 也在“坚守底色”

谈及如何看待创新，姚瑞珍说：“我就是想‘复制黏贴’师父的做法，尽量烧出‘老味道’，这是我的传承初衷。”

有人以为，这不过是懒得创新。可在他看来，“一比一还原”更难：“要做到师父当年口味的八九成，得琢磨无数遍。何时补油，何时转文火，这些技巧看似老调重弹，但融在一起太考究经验了。”他认为，一道非遗名菜的核心是火候和配料的默契，如贸然改动反而会失去本帮特色。

事实上，姚瑞珍并不是真的“一成不变”，也不排斥现代餐饮元素，他会根据

当下顾客对低糖低盐低油的需求作微量调整，但同时保持红烧鮰鱼的传统基调：“别人看不出来的‘小改动’，我和师父心里都有数。”

或许，这就是姚瑞珍心中的“谨慎创新”——在保留核心风味的前提下，顺应时代微调。

如果说“创新”是一束照亮未来的探照灯，那么“守成”就是站在历史的根基上守护那份独特风味。当代人常常用“创新”来评判一门手艺的活力，却忽略了“原味传承”本身也是一项极不简单的功课。

“既然走了传承之路，就要给下一代留下一碗最原本的鲜味。”对于黄才根和姚瑞珍而言，“一板一眼”地把红烧鮰鱼的技法复制下来，抵抗的是食材日趋变化、时代愈加浮躁的冲击。他们相互依靠，一个守着记忆，一个守着灶台——不必风雷激荡，却在温暖持久中，让这份本帮经典有了恒久的生命力。正是这份“相似度99%”的口感，才让宝山红烧鮰鱼始终光彩不减，在一勺黏稠鲜味里，留住了上海味觉的历史与魂魄。

在黄才根与徒弟们的默默坚守下，宝山红烧鮰鱼的枣红黏稠与软糯鲜香，依旧在锅勺翻动间延续下来；而在“姚瑞珍们”的潜心钻研里，这道“非遗中的硬功夫”不但走进大众的餐桌，也在新时代悄然添入新的温度与风味。

一碗红烧鮰鱼的传承，映照着一代又一代上海人的乡土记忆。对“老味道”的坚定守护，让海派菜肴的烟火味道得以历久弥新，让那浓油赤酱的醇厚与温暖，带人们体会百年上海的味觉记忆与人文底色。

小启

因春节假期，本刊2025年1月29日休刊一期，2月5日正常出刊。