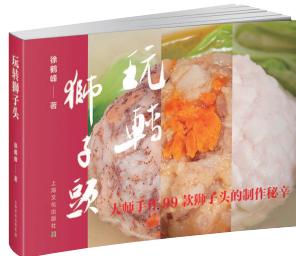


中国烹饪大师徐鹤峰先生新著把寻常餐桌上的美食“玩”出新花样

# 这99款狮子头,你吃过几款?



## 从“技术”到“艺术”

本书收录徐鹤峰大师研发、烹制的99款狮子头,以百样食材呈现百种味道。每款狮子头除介绍食材、制作过程及色香味形等特点外,还贴心附上烹饪小贴士,集结成册,以嘉惠同道、启发来者。书中还穿插美食作家沈嘉禄、西坡、叶放、刘国斌、阿男的食评文章,帮助读者加深了解徐大师的技艺。

不久前,徐鹤峰应邀携书做客苏州上书洲书院,与美食作家沈嘉禄、龚建星及吴江餐饮业商会会长徐卫新等嘉宾展开对话交流,共品“狮子头”的千滋百味。沈嘉禄认为,《玩转狮子头》是一本好书,既被美食爱好者奉为饕餮宝典,也被业界才俊视作不可多得的大师笔录。他从苏州陆文夫、周瘦鹃、范烟桥等文化名人与厨师的交集,谈到法国大厨的高尚社会地位,强调厨师学养的重要性,希望年轻一代厨师能从这99道狮子头里“举一反三”,让中华美食的烹饪技艺薪火相传。“老当益壮”的徐大师,数年来奔走于苏沪之间,毫无保留地培养了多个厨师团队,还详细记录数百款美馔的制作精髓。这不仅极大丰富了江南美食文化,更以开放多元的理念,拓宽了年轻从业者的视野。”

龚建星则从狮子头最初的名字“葵花剥肉”切入,详细解读了这道美食的历史,重点阐释其背后的文化内涵,期待这一传统名菜在未来能继续焕发出符合现代人口味与审美的新生命力。他分享了自己在食堂吃狮子头的趣事:“狮子头这道菜,几乎是所有单位食堂的保留菜品,若再举两例,便是红烧排骨与番茄炒蛋。虽说这三道菜颇有些人见



徐鹤峰所著《玩转狮子头》

狮子头是淮扬名馔,但人们日常生活里熟知的烹饪方式无非红烧和清炖两款。近期,上海文化出版社出版了中国烹饪大师徐鹤峰先生新著《玩转狮子头》,徐鹤峰凭借自己60年的烹饪经验,在常见的猪肉、蟹粉等狮子头食材之外,开拓思路,用百样食材做出口味丰富的狮子头,让狮子头在圆、润、鲜、嫩等特色之外,融合无穷的口味、风格。此外,本书还追溯了狮子头的历史,将狮子头这道家常菜的烹饪技术提升到理论高度。

人“嫌”,却仍让人不得不吃,且百吃不厌。一向为人诟病的单位食堂,总算有了一点令我欣慰的变化——原本口感紧实过硬的狮子头,因内里加入一颗蛋黄而变得滋润软糯。”

## 从餐桌美食到生活哲学

此后,徐鹤峰还莅临苏州吴江宾馆三联书店,与吴越美食推进会创始会长蒋洪、上海师范大学教授邵琦及吴江文旅集团总经理钱立新,围绕烹饪艺术的传承与创新展开精彩对话。

蒋洪表示,徐鹤峰大师是江苏厨界泰斗,早年在南京创立“食在丁山”品牌、赢得良好口碑,退休后秉持“源于传统、高于传统”的理念,与吴江宾馆结缘,指导创作“江南运河宴”等一系列主题宴席,为吴江美食注入深厚底蕴,被誉为“前卫餐饮理念传播者”。

邵琦则认为,狮子头固然是扬州的标志性美食,但其渊源应置于更深远的中华文化脉络中探寻。“脍不厌细”不仅是刀砧上的功夫,更曾是培养君子的重要手段。“不食全形”,即不把完整形态的食物端上餐桌,是为确保执掌大权的君子既不起杀戮之心,亦不陷过度同情,始终保持理性平和的心态,以秉持公正。因此,中国从很早之前,就有将食材切细剁碎、制成羹丸等形态烹饪的传统。

而狮子头不仅讲究食材入味,更注重食材的调和与组合。徐鹤峰“玩”的是狮子头,呈现的却是不同



中国烹饪大师徐鹤峰



■上书洲书院《玩转狮子头》分享会

食材的搭配、口味的复合与滋味的调和,这背后,正是中国哲学“和合观”的具体呈现。

钱立新亲身见证并体会了徐鹤峰在美食领域的创新。他表示,自己从徐鹤峰身上看到了“匠心、热心、初心”——匠心是对风味的极致追求,是敬畏食材、打磨技艺的执着,每道菜都严格恪守选料与火候标准,直至

达到最佳口感;热心是对青年人的关怀与指导,无论何时,都能看到、听到他传授技艺的身影与声音,感受到那份传递温度的赤诚之心;初心则是徐鹤峰对美食本真的坚守,这份坚守源于热爱,且始终未变。

《玩转狮子头》的出版,见证了餐饮行业的守正创新,对传承与弘扬中国悠久的饮食文化,有着积极意义。刘国斌

## 【秘辛摘录】



■软兜狮子头

当你在书中看见那个像足球似的软兜狮子头,你一定觉得十分稀奇。正如沈嘉禄在序言中所介绍的:“淮扬菜中的炒软兜或软兜带粉,都是吃货的心头好味。软兜转身为狮子头会有怎样的身段呢?徐大师将花胶作为内核,外包蟹粉、蟹柳成球状。最外面的一层最费功夫,取整根的黄鳝背脊肉,炝锅去腥后包在蟹粉球外面——其实是用黄鳝肉编织成一只圆形小蒲包,经纬分明啊。”

同样,鸡头米被誉为“水中人参”,在江南文化中占据着独特地位。

书中也详细介绍了鸡头米狮子头。

狮子头的具体操作方法:1.用少量虾胶把熟腊味粒、瑶柱丝和香芹碎粘合压实,制成较小的丸子待用,是谓A料。2.将鸡头米放入有盐、味精的汤中浸泡,使其获得底味,15分钟后捞起,自然沥干备用。3.把虾胶加鸡头米轻翻轻拌做成圆球,中间嵌入A料并捏紧,即成狮子头生坯。4.将狮子头生坯放入40℃清汤锅中,用小火煨至浮起,然后移至有滚清鸡汤的炖盅里,入蒸箱蒸4分钟后取出,放入同温配菜,加盖即可上桌。鸡头米颗粒如珠,兼有弹性,与猪肉虾茸兼容,入口香甜软糯。



■鸡头米狮子头

## 山南勘测:“书享会”激活企业发展内驱力

在知识迭代加速的当下,如何让公司发展与员工成长相得益彰及内部学习不流于形式,成为许多企业一项重要的课题。上海山南勘测设计有限公司(以下简称“山南勘测”)用每20天举行一期的“书享会”给出了答案——从一场简单的读书活动开始,让学习成为企业发展的内生动力。

### 让阅读从“可选”变“必选”

企业文化的深耕,离不开顶层设计的长远布局。山南勘测的“书享会”之所以能持续焕发生机,核心在于公司将其纳入长期战略,以制度为基、以“职工书屋”为翼,筑牢学习型组织的根基。

董事长王延华深知阅读的意义,在他的倡导下,公司推出了颇具特色的读书制度:每位员工每年可报销200元图书费,管理者每年要

阅读12本书,普通员工每年阅读6本。这一制度从公司成立起执行,已坚持20余年,看似带有硬性约束,实则传递出清晰的价值导向——在山南勘测,持续学习与专业技能同等重要,是职业素养的核心组成部分。有了制度护航,物理空间的打造同样紧跟步伐。

从2021年的“浦东职工书屋示范点”,到2022年的“上海工会职工书屋示范点”,再到2024年荣获中华全国总工会授牌的“职工书屋”,山南勘测的阅读阵地不断升级。这个藏书丰富、环境温馨的书屋,让每一次分享都充满仪式感,也让阅读在企业内部成为被尊重、被推崇的事。

“书享会”并非孤立存在,而是与公司品牌活动“山南课堂”形成互补。已坚持12年、受众超万人次的“山南课堂”,邀请外部行业大咖授课,邀请主持人骆新谈读书,聚焦前

沿趋势与跨界知识,是企业“向外看”的视野拓展。而“书享会”则坚持“向内寻”,分享的都是“山南人”自己的思考与沉淀。一“外”一“内”的认知循环,让组织既能吸收外部活水,又能沉淀内部经验,实现“仰望星空”与“脚踏实地”的均衡成长。

### 让文化从“独奏”变“合唱”

山南勘测“书享会”的成功,在于它精准破解了内部活动“难持续、参与寡”的痛点,用领导垂范、群团联动、开放融合,让文化活动成为全员参与的“交响乐”。

企业文化建设,上行下效最具力量。董事长王延华分享《德胜员工守则》,一线员工仲磊分享《非暴力沟通》,全员深度参与,也让员工感受到“读书不是任务,而是共同成长的路径”。

打破部门壁垒,才能凝聚多元

力量。“书享会”主动联动公司党总支、妇联、工会等群团组织,党总支书记顾小双分享图书《北京三万里》,为活动注入厚重的家国情怀;妇联主席蔡婷婷带领5位女员工共同呈现《她来劈开这山》一书专场分享会,让女性员工的声音被看见、被倾听。

保持开放姿态,方能持续注入活力。“书享会”不仅深耕内部,更主动“引进来”,联动外部资源拓展文化边界,始终保持新鲜活力。从一场书享会到一片书香生态,山南勘测的实践证明:学习型组织的建设,从来不是单一活动的一蹴而就,而是生态系统的精心培育。这或许就是这家勘测企业的成长秘诀——在深耕专业的同时,不忘涵养精神底色,在市场竞争中走出一条有温度、有深度的发展之路。

马诗慧 朱盼盼

## 新书推荐

### 推荐点评:

这是一部兼具理论剖析与实践操作的小楷书法艺术专著。该书由78岁的书法爱好者、研究者李思民所著。在自学研究的基础上,李思民历经10多年积累整理,耗时3年完成此书。



书名:《小楷密码》  
作者:李思民  
出版社:上海书画出版社

李思民是中学高级教师、上海市特级校长,长期致力于中小学书法教育。书中“小楷笔画之观照”部分,从传统毛笔与硬笔的本质区别入手,以历代名家名篇为实例,按笔画在书写中的作用与地位排序,阐述小楷的多种笔画形态、书写方法与欣赏要点,同时兼顾当代小楷笔画的变化;“小楷结字疏朗之密码”部分,以历代小楷名家名篇为依据,开创性地提出小楷结字疏朗的9种方法,并以此分析8位古代名家法帖的疏朗特点与风格;“小楷章法之我见”部分,从不同分类标准介绍小楷章法,重点剖析传统小楷章法分类的不足,提出“纵无行、横无列”是伪命题的观点,同时探讨当代小楷章法的发展问题。

### 推荐点评:

作者王晓华是南京中国第二历史档案馆馆员,资深的民国史学家,在中央电视台主讲过《民国大案》《汉奸大审判》等节目。这本书写的不是风云大事,而是写了作者从小生活的大方巷的故事,那里的巷子,叫巷子,以及变迁史,是南京一个时代的缩影。而老南京嘴里的巷子,不叫巷子,叫巷道,就是北京人嘴里的胡同。

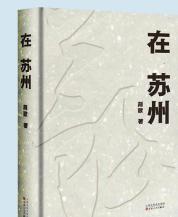


书名:《老南京老巷道》  
作者:王晓华  
出版社:团结出版社

南京的老巷道、老建筑见证了历史长河的流淌,胡宗南第一师驻京办事处如何成了戴笠的发家之地戴公祠,1949年后又如何成为第三野战军后勤政治部文工团办公和居住地,大方巷白崇禧公馆如何成为李宗仁到南京竞选副总统时的居住地,1949年后又如何成为南京军区政治部的第三幼儿园……

### 推荐点评:

“一部悲欣交集的人文地理志,一册私人定制的城市名人录。”这是印在此书封底的包装宣传语,真可谓言不及义。



书名:《在苏州》  
作者:荆歌  
出版社:百花文艺出版社

本书作者自小随父母工作调动,在苏州吴江地区的镇子生活过,书里写到的有芦墟、震泽和松陵,它们是作者短暂而永恒的故乡。在伤感中怀旧,并在怀旧中打捞,进而选择、整理。这些私人的陈年往事,发表后竟被迅速传播、阅读转发,作者猜想是文章引起了人们对岁月人生的感慨。

人工智能时代,恐怕只有自然人才会因怀旧而伤感,会因往事而心头流泪。这本小册子还写到了常熟和真正的小苏州——“在那些地方流连,我会想,真的是要好好地爱苏州,好好地活着。”——现在有哪些地方,是值得爱恋,并能生发如此强烈的生活意愿呢?