



沈嘉禄

专栏作家

Columnist

爱好美食和收藏

进入冬天，大白菜到了最肥美的时候，霜一打，上海人就要吃黄芽菜烂糊肉丝了。这是一道家常菜，但是真要烧好也非易事。

那天我在苏州吴江东太湖大酒店参加中国厨师节的活动，其中有一场调研品鉴会，中国烹饪大师花惠生先生坐在我左边，右边坐着另一个中国烹饪大师徐鹤峰先生，他是花大师的师傅，我夹在两位泰斗级人物中间，怎能错过请教的机会？

美饌珍馐一道道紧着上来，我着意一道烂糊白菜加蟹，吃了两筷，味道不错。于是向花大师请教烧烂糊白菜的秘诀。

白菜是中国的原生蔬菜，种植历史悠久，自古有“早韭晚菘”的说法，晚菘就是入冬后的白菜，最为甘肥。明清以后白菜得到进一步优化，种植面积更加广泛，成为老百姓最爱的蔬菜之一。

《随园食单》里有黄芽菜煨火腿和芋煨白菜。北方人叫它大白菜，以前北京人在入冬后就要买一车囤码在院子里，整个冬天就靠它了；南方人叫它黄芽菜，在上海的本帮馆子里，红油辣白菜人见人爱，三鲜汤、什锦砂锅也靠它打底，黄芽菜肉丝春卷比三丝春卷更加适口。

花大师说在江苏，烂糊白菜简称“烂糊”，烧一锅烂糊白菜要花一个多小时你知道吗！

花大师的经验是，炒烂糊肉丝要用大锅，而且一定要选青岛所出的胶菜，下猪油，先

煸炒肥瘦肉丝，然后下白菜丝。炒匀后加肉汤和调味，中火转小火，煨一个小时以上。盛在四指深的大方盘里自然冷却，第二天等客人起叫，挖一碗回锅，勾薄芡后上桌。徐大师说：“这就叫大锅煮，小锅煨。”

烂糊肉丝必须烫、软、糯、鲜，烂而不坍，糯而不懈。吃到最后一筷，白菜也不会出水。谁说烂糊白菜是预制菜？现炒的烂糊白菜就是不好吃！

徐大师补充了一个细节，过去南京、苏州、昆山的饭店都有这道烂糊白菜。小时候他父亲叫他去饭店买一客烂糊白菜，什么盛器也不用带，店里的灶头师傅就挖一坨，用干荷叶包好递给他。托着走回家，一滴水也不会渗出来。

陆文夫老师有一篇文章《漫谈评弹》，忆及他在苏州读书的时候，偶尔去松鹤

楼打牙祭，但阮囊羞涩，“只好吃一个肉丝炒黄芽菜，就是烂糊肉丝”。

徐大师又说，现在的烂糊肉丝为什么烧不出以前的味道？好的胶菜不易得，好的肉汤和猪油也不易得。所以今天的厨师只能烂糊白菜加冬笋丝、加蟹粉蟹黄，甚至加花胶，上桌后再刨几片黑松露，价格就上去了，嘿嘿，洋盘客人认为有腔调。“以前我在丁山宾馆接待领导，他们经常吃烂糊白菜。烂糊白菜最家常，最江南，最适口。清白传家，说的就是白菜。”

烂糊白菜最家常，最江南，最适口