

上海腌笃鲜： 食过方知春之味

春末夏初，不少沪人会用一锅地道的上海风味汤菜——腌笃鲜，留住春天的鲜香滋味。

在上海人的饮食文化版图中，竹笋是重要部分。小小一颗笋，能变幻出千百种烹饪方式和吃法，最鲜美的当属“腌笃鲜”。

供职于上海杉达学院的台湾籍教师曾泰元是位上海女婿，喜欢大陆的各种美食。他最为中意的就有腌笃鲜，“简单又好吃”。

腌笃鲜是江南一带的应时菜，也是上海本帮菜里最具有代表性的菜色之一。据《上海文化源流词典》记载，竹笋腌鲜又称腌笃鲜，原流传江南农村，上海开埠后也成为市民喜食的美味。

腌笃鲜，上海话发音是“一独西”，三个字各有含义。“腌”，指腌制过的咸肉或火腿，冬季里上海人都会腌制咸肉供来年开春食用；“笃”，是上海话的象声词，本身有加厚、增厚的意思，在这里指“小火慢炖”，在上海话里类似于“熬”；“鲜”，就是新鲜的肉类（五花肉、排骨、鸡、蹄膀等）和新鲜的竹笋。

清代书画家、扬州八怪之首金农有一首诗“夜打春雷第一声，满山新笋玉棱棱；买来配煮花猪肉，不问厨娘问老僧”，腌笃鲜的做法和滋味跃然纸上。

在上海，家家户户都会烹制这锅“鲜得来眉毛也要落脱勒”的腌笃鲜。上海姑娘程雪尔还记得，“阿拉小辰光，一到春季，外婆总会煨上一锅腌笃鲜，走到弄堂口，就能闻到那股香气，仿佛看到新鲜的竹笋在灶头上，鲜得很，是春天的味道”。

如今，她也像外婆一样，用去年冬季自家腌制的咸肉，再精心挑选些小排，和春笋一起“笃笃笃”地在汤锅里慢慢煨煮。“味道跟外婆做的一样鲜美，汤锅则让我忆起外婆的背影，以及童年无忧无虑的午后。”

“腌笃鲜没有‘神秘配方’，但要好吃，还是要讲究‘因时而食’，春天吃。”在国家级非物质文化遗产“上海本帮菜肴传统烹饪技艺”第五代传承人罗玉麟看来，“鲜”的前提是笋鲜、肉鲜，而好吃的关键在于火候和调味并重。简单来说，咸肉要酥、鲜肉要烂、笋子要嫩、汤色要

浓，虽不额外添加调味品，但因食材的原味经长时间焖炖被完全释放出来，口味醇厚而滑润，鲜美无比。

罗玉麟说，同一食材，不同火力和时长会使菜品呈现不同味道，这也是本帮菜的魅力所在。比如腌笃鲜的“笃”，其实用的是中火，因为如果用小火，无论汤汁的浓度还是味道的厚度都会欠一口气。再如，若是咸肉与鲜肉同时下锅，两者在口感上就会“南腔北调”，所以食材放入的先后也有讲究。腌笃鲜的味道好就好在符合了菜理中的“陈鲜互映”，经过陈制的食材与鲜品“各美其美”又“美美与共”，味感自然分外饱满。

“我时不时就去客人用餐的地方看看，发现不仅‘老上海’喜欢腌笃鲜，上海的年轻人和外地游客，甚至外国游客都喜欢，很多人点。”罗玉麟将腌笃鲜的制作技艺做了改良，在保证口感的基础上缩短上菜时间。如今夏季的茭白、冬季的茼蒿，都能替代春笋熬出那锅汤，不过要想记住江南一带春天的鲜美，还是要食春笋熬制的腌笃鲜。 许婧

鲁西南罐子汤： 麻辣鲜滑入口香



在巨野，早餐从一碗热气腾腾的罐子汤开始。 巨野县融媒体中心供图

一碗罐子汤，配上一盘壮馍（油饼）、一碟咸菜，吃得酣畅淋漓，满头冒汗……在鲁西南菏泽巨野县，当地人的早餐从一碗热气腾腾的罐子汤开始。

罐子汤作为鲁西南地区一道独有的乡土美食，用料讲究、做法独特，先后被载入鲁西南名吃、山东名吃，2004年被命名为中华名吃。

据记载，罐子汤源于清朝末年巨野县大谢集镇的集市，至今约150年的历史。大谢集镇曾是鲁西南的交通要道，过往商旅多在此地歇脚用餐。当时，罐子汤创始人、谢集村村民谢登普将用羊骨、羊杂熬制的汤，加入粉条，售卖给过路商贩。为了保温，他把汤做好后盛到土陶罐里。这种汤味道鲜美、价格便宜，受到来往客商的欢迎，被称为“罐子汤”。

“罐子汤由羊骨、羊头肉、羊肝、羊心、羊肚等新鲜的原料长时间熬汤制作，多用花椒、生姜为佐料，再放入当地的优质地瓜粉条，具有汤浓鲜香、不腥不膻、香气袭人、久喝不腻的特点。”谢集罐子汤第六代传承人谢经良介绍说。

“在巨野，家家都会做罐子汤。”作为巨野一家罐子汤的经营业主，孔祥杰对罐子汤可谓情有独钟。“正宗的罐子汤必须选用鲁西南特有的散养山羊，体重在40至50斤，生长周期一般在1年左右，这样做出的罐子汤才汤浓肉嫩。”

“羊骨、羊头肉、羊肝、羊心、羊肚这些食材一定要新鲜，都是当天现宰杀的，而且要反复清洗，

这样做出的罐子汤才没有异味、杂味和膻味。”为做出一碗地道的罐子汤，孔祥杰每天凌晨3时都要到店准备食材。“食材下锅的顺序也很重要，要先下羊骨，然后是羊肉、羊肝、羊肚等，大火烧开，慢火熬制4个多小时，直至汤白浓稠，和牛奶差不多，再辅以当地的红薯粉条、花椒、胡椒、姜末、葱末、香菜末等佐料，入口爽滑、麻辣鲜香、自成一派。”

《本草纲目》记载：羊肉“暖中补虚，开胃健力，滋肾气，养肝明目，健脾健胃，补肺助气”。《食医心鉴》《饮膳正要》《千金方》《中国药膳学》《传世养生本草》等医药典籍对羊肉均有记载。现代科学研究证实，羊肉富含多种微量元素、维生素，是食疗进补的佳品。

为适应现代人对健康饮食的追求，新一代传承人对罐子汤加工工艺和制作流程做了改进，吸收了新疆、宁夏等西北地区的配料配方，少了油腻，汤色更加清爽。食材也以羊杂为主，增加了全羊罐子汤和羊肉罐子汤，使罐子汤更适合时下年轻人的口味。

为适应市场需求，2021年，当地推出了速食真空包装的罐子汤，注册了商标，方便全国各地消费者购买，以解漂泊在外游子的“肠胃乡愁”。

“真空包装的罐子汤是以传统工艺为基础，结合现代食品工艺，采用蒸汽熬制和物理高温杀菌，不仅便于携带，而且最大限度保留了传统罐子汤的汤色和味道。”山东康舜食品有限公司负责人谢永进介绍说。

李欣 肖守祥



罐子汤用料讲究、做法独特。 巨野县融媒体中心供图

山东单县羊肉汤： 香飘万家 滋养“长寿乡”

肥的油泛脂溢，瘦的白里透红，天花汤健脑滋神，眼窝汤清火明目，奶渣汤阴阳两适，口条汤劲道爽口……在山东单县，一顿晚餐往往从一碗羊肉汤开始。

“色白似奶，水质交融，质地纯净，鲜而不膻，香而不腻，烂而不黏”，素有“中华第一汤”美誉的单县羊肉汤，是鲁西南的传统名吃。

“三义春”被当地人视为单县羊肉汤的“金字招牌”。每到饭点，门店食客络绎不绝，点上一碗冒着热气、汤白如雪的羊肉汤，要小口小口地咄溜喝。细细品味，香醇鲜美，不腥不膻。喝罢，一脑门汗，酣畅淋漓。

“单县羊肉汤的第一个秘诀，便是原料。”周记三义春董事长周东彦介绍，单县羊肉汤以肉为主料。浑身是宝的青山羊，肉质鲜美、不膻不腻，是熬制羊肉汤的不二之选。“加上我们当地的井水，矿物质丰富，入口咸涩，有去腥功效。”

和羹之美，在于合异。厨师先把冷水添入锅，水响后加入羊的全身骨架垫底，再放入鲜羊肉和各种羊杂，



单县羊肉汤由羊骨、羊肉和各种羊杂熬成。 吕鸿鹏 摄

大火烧开，煮出奶白色的汤汁。撇去血沫，将白芷、桂皮等佐料下锅，顷刻香气氤氲，直扑饕客心肺。忍不住舀上一碗，咄溜入口，一股暖意顺着喉咙直达胃部，蔓延全身。

周记三义春厨师长周通告诉记者，熬制单县羊肉汤最关键的是佐料和火候。佐料多了则药味冲鼻，少了则腥膻不净。火小了则水在下、油在上，界限分明，不能水乳交融一色到底；火太急不但熬不出味，反而丢失了营养成分。

“常喝羊肉汤、不用开药方。”在周东彦看来，单县羊肉汤之所以被食客青睐，不仅是因为美味，更是因其具有补气健身之功效。《本草纲目》记载：“羊肉暖中补虚，开胃健力，滋肾气，养肝明目，健脾健胃，补肺助气”。现代科学研究也证实，羊肉富含多种微量元素，是食疗进补佳品。

2013年，单县被中国老年学学会评选认定为“中国长寿之乡”。一碗羊肉汤，滋养着这里的百姓，也成就了单县长寿之乡的美名。

李欣