



上海的味道

人对味道的记忆是有感情的。即使初来乍到的外地人吃不惯浓油赤酱，上海人仍然钟爱本帮菜，就像钟爱一个老朋友。在每个钟爱本帮菜的人心中都有一个舌尖上的上海，这是一个美食地图，也是一种爱。食物，不仅是一种味道，还是一种记忆，也是一种文化。

■文 | 王俊逸 ■图 | 龚凌

味道，是一种奇妙且深刻的记忆。它在脑海里留下印象，深深地埋在记忆深处，在某个时刻突然被唤醒。或者是嗅到了某种熟悉的气味，联想到某个许久不曾亲近的人；或者是走进某家饭店，熟悉的环境唤起了对那个招牌菜的钟爱，或者舌尖突然一痒，只是莫名地想要。

人对味道的记忆如此深刻，尤其是家乡的味道。

上海是什么样的味道呢？是临傍晚时分，从狭小的弄堂里家家户户的窗户飘出的混合着甜咸气息的香味；是端上桌来，“红呼呼”、“黑么么”，浓油赤酱烧出来的大排、烤麸、红烧肉或者其它；是春来冬去混合了咸猪肉、百叶结、鲜猪肉、春笋慢火细炖而成的腌笃鲜；是看着父亲或者母亲在厨房忙碌的背影时，饥肠辘辘的胃最想念的味道……

这些都只是上海味道的一种，就算全部加起来，也概括不了上海这座城市的复合味道。这些上海人熟悉的味道，通常被称为“本帮菜”。

本帮菜是“上海本帮地方菜”的简称。以浓油赤

酱、咸淡适中、保持原味、醇厚鲜美为其特色。常用的烹调方法以红烧、煨为主。而“糟卤”这种特殊的烹调方法，更是演绎出糟鸭、糟钵头等口味独特的本帮冷菜。

本帮菜诞生之初就以家常、平民化的特色见长。后来，随着江苏移民的涌入，上海地方菜的做法吸取了苏锡菜的长处，逐渐形成了自己的特点。这时候，许多本帮菜馆创出了看家菜，比如清朝末年德兴馆的虾子大乌参，被称为“天下第一参”。这些菜馆有一批深谙传统烹饪技法，又了解上海口味的老师傅，将本帮菜的品位大大提高。

如今仍然存在的德兴馆、上海老饭店，都有上百年历史，在城市现代化过程中，以不同的形式生存下来。德兴馆走向了连锁经营，通过标准化流程向四面八方传播上海味道。上海老饭店原名荣顺馆，是川沙人张焕英和妻子租下的小店面发展而来。这间现存历史最久的本帮菜馆驻守在城隍庙最繁华的一处，仿佛一个穿越历史的记忆。

人对味觉的记忆如此深刻。那些背井离乡的上

人，或在外地，或在海外，无论是工作还是定居，最想念的始终是本帮菜的口味，最难解的是舌尖上的乡愁。同样的食材，同样的调料，同样的烧法，换了个地方，那个味道始终是不对。就算是从上海空运食材和调料过去也不行。不是最刁钻的舌头才能吃出这种偏差，因为对于味道的固定记忆，已经深深烙在每个人脑海的最深处。

于是有传说，移居台湾的老克勤们，在宴客时为了一解舌尖上的思乡之情，专程包机从上海将师傅请到家里，为他和朋友烧制一桌地道的上海味道。更有定居海外的老上海人，回到上海后专门寻找那些他们曾经吃过的老饭店，点当时他们最爱吃的几个菜。在香港也居住着许多上海移民，于是香港的上海菜馆也不少。但这批移民不希望在香港的上海菜馆有创新的口味或菜式，他们要吃到的是最地道最老式的本帮菜，因为在他们心目中，只有小时候吃到的本帮菜的口味才是家乡的味道。

这便是食物的力量。不仅是一种味道，还是一种记忆，一种文化。

心窝里的浓油赤酱，消失的狮子头……

上海味道的代表本帮菜，并不如中国其他菜系那样有着非常讲究的技法和深厚的文化底蕴。本帮菜来自于家常和民间，是各地移民口味的融合。本帮菜就像上海这座年轻的城市一样，随意且个性十足，它在不断地创新，以便可以更恰如其分地代表上海的味道。

■文 | 王俊逸 阎一蕾 ■图 | 受访者提供



本帮菜，融合的海风味

如果没进过苏浙汇的厨房，你大概想象不出究竟有多少人在为来这里吃晚饭的人忙碌着。苏浙汇零壹店整个厨房从大厨到小工，一共有500来号人，每天晚市一到，他们就像打仗一样，切菜的负责切菜，荤菜的负责荤菜，素菜的负责素菜……从下午五点到十点，他们忙碌的，都是同一件事情。

这就是标准化的本帮菜生产流程。它可能缺少一些个性，但胜在口味稳定。“走标准化连锁的这种餐厅很痛苦的，因为要放弃一些个性化的东西，包括一些小众的东西都不能有。因为这个东西和整个供应链是配套不上的，所以我们要做到的就是怎么样去给客人一个稳定性。你到这里来，你会知道这里的汤肯定是有保证的，这里的哪几个菜色是肯定好吃的。而且，你这次来和上次来，你在这家店和那家店，吃到的同一个菜的口味相差很微小。”朱俊说。

朱俊是苏浙汇的首席技术官兼行政总厨，同时也是苏浙汇的创始人之一。他学川菜和淮扬菜出身，做过几年西餐，最后选择了从小吃到的本帮菜作为自己的归属，到现在已经十二年之久。

本帮菜并非传统的八大菜系，而是随着上海的移民历史产生的。本帮菜的前身就是以前的“苏锡帮”。二三十年代有一些江浙一带的人移民到上海，就带来了自己家乡的口味。再经过几轮融资，就变成了我们所说的本帮菜。

“上海菜从上世纪90年代初之后，有了一些演变。从苏锡帮的这种重酱油、重糖的这种口味，慢慢地结合一些粤式以及潮式的理念，然后还有一些西菜的因素进来，在技术上有了一些改良。当然这个也是由于上海这个城市从90年代初开始，四面八方的人涌入，他们的生活习惯有这种需求。”朱俊说，“上海人是喜欢去接受一些新鲜事物的，上海这个城市的人都比较喜欢接受新鲜事物。但它唯一比较根深蒂固的一个特色就是口味。上海人还是希望能够有一种代表上海的风味，比如说浓油赤酱。”

传承比创新更重要

厨师专业的朱俊，学习过作为宫廷菜的淮扬菜，也因为兴趣而研究过许多讲述中国饮食文化的书籍。比起年纪只是毛头小子的本帮菜，八大菜系的烹饪技法和文化内涵都更为久远和精深。在自己的餐厅里做本帮菜，朱俊也希望“把一些烹饪的文化底蕴去体现在菜里”。

“在研究或推出一些新菜系的时候，我们会把一些传统烹饪的技法和刀功啊等等一些要领，或把创意的东西埋在这个菜很深的地方。食客来吃的话会觉得蛮好吃。或者从口感、从美观度上都不错。但他不会知道这里面下了多少工夫。”

“做一道菜里边有很多的细节，一个菜的成功可能不单单是说拿一堆食材，随便切一切，煮熟了就能成为一个好的作品。这是一个对各个环节关键点的控制，每个菜系都有这个关键点。这些东西慢慢都在消失。我有一个香港朋友曾经跟我讲‘以前上海很多地方还吃得到好吃的狮子头，现在你基本上是吃不到。为什么？就是可能现在的厨师已经不知道应该怎么去做。’”

上海大厦曾经有一位很有名的老师傅，名叫王致富。当时他最出名的就是狮子头。他那个时候也讲过狮子头“要细切粗斩，肥肉和瘦肉的

比例是按照季节不同在变化”。现在不仅没人知道怎么细切粗斩，更没人知道怎么用水去煮，怎么调整比例。王致富的狮子头，是永远消失在时间中了。

“所以我觉得传承可能会比创新来得更加重要。很多东西，保留这两个字反而是最难做的。原来的精华东西，现在一代代下去几乎就没有了。所以我们在研发每一道菜式的时候，我们都会从一些最老的传统做法去挖掘，看看有没有可以借鉴的地方。”朱俊说。

家常的味道，常给人惊喜

朱俊对本帮菜的了解，最初是源自于父亲。“我小时候家里就是父亲做菜，他是一个非常有代表性的上海男人。我印象最深的就是炒鳝糊和红烧肉加蛋。这个菜呢是烧好以后可以吃两天，可以热一下再吃。他有的时候因为比较忙就常烧这个菜。”

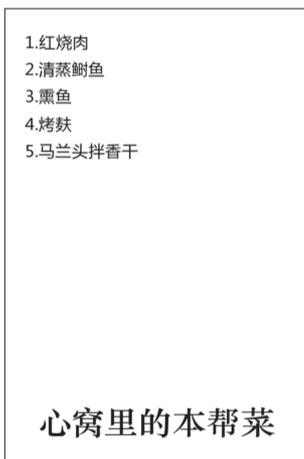
即使是现在，朱俊有时候还会跟父亲说，“弄个红烧肉加蛋来吃吃好伐？”“家里烧的菜和饭店完全是两种体验，有时候吃吃父亲做的菜感觉也蛮好的。”朱俊说。

朱俊曾经尝试过在家里给父母烧菜，但得到的评价却是“怎么这个味道”？这着实有些伤了专

业厨师的心，但后来他明白。“在餐厅厨师是跟火比速度，就是好的厨师会利用火和食物之间的变化去寻找最适合的时间点做动作。温度和时间是非常重要的。在家里呢，其实谈不上火候。我们专业的人在家里做往往会做不好，觉得这个施展不开，因为你已经用惯猛火了。”

“但是慢慢了解后，发现家里也可以做一些很有意思的食物。比如说最好做的就是虾。两面稍微用油煎一煎，再拿点现在外面有卖的蒸鱼豉油一点就可以。”朱俊说，“但家里的食材受限，烧法也受限。这又跟餐厅不太一样。”

身为一名吃货，朱俊也会和几个朋友一起去外面吃本帮菜。他曾经待过的老吉士酒楼，是上海滩颇有名气的一家本帮菜馆。他离开之后也常常去吃。“他们那边有很多菜很有名。不一定是网上盛传的红烧肉加蛋，上海菜里边还是有蛮多自创出来的土菜。那边就是特别随意，他给你一个家的感觉。所谓家的感觉是味道上的，也是服务上面的。比如说，我在那边吃饭，有人说‘我的菜怎么还没来啊。’‘那就这份先给你吧。’别人台子上点的东西可以先给你，这在标准化餐厅肯定不行。上海还是有一些大隐隐于市的餐厅，但并不太多。有让我惊喜的，也有闻名而去然后失望的。”



心窝里的本帮菜



1



2



3



4



5

上海这个城市的人都比较喜欢接受新鲜事物，它唯一比较根深蒂固的一个特色就是口味。上海人还是希望能够有一种代表上海的风味，比如说浓油赤酱。

最刻骨的味道在小弄堂里

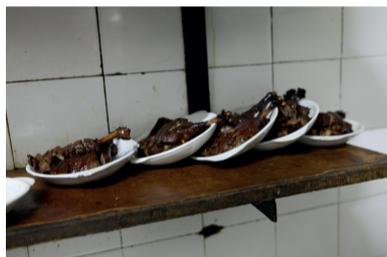
短短百米的进贤路，却存在着上海最地道、最家常、最温暖的味道。没有华丽的装潢、没有高级的厨师，在这些不足十平方米的小店里，有的只是一份对于食物的执着。1986年就开张的兰心餐厅，是最年长，也最有名的一家。

■文|王俊逸 阎一蕾 ■图|张贤人

一大锅混合着翠绿青椒块，满满冒尖的红烧肉，一大盆红油透亮的油焖大虾，十来盘排成“坚定的锡兵”状的冷碟——酱鸭。这就是有名的本帮菜小店“兰心餐厅”为了迎接人潮最集中的晚市时段的老三样。每天下午5点半开门前，这三样菜就已经乖乖地待在厨房，随时准备被盛上桌，送进食客的腹中。

短短百来米长的进贤路上，开了三四家本帮私房菜馆，春、茂隆、兰心餐厅、海金滋……除了目前暂时休业中的春以外，兰心餐厅是其中最有名气，排队也最长的店。五点半，兰心餐厅里就已经坐满了客人。店面很小，二十平方米不到的一楼店面摆了两张大圆桌，三张小方桌。桌子都靠着墙，中间留出一条只容一人通过的窄道。二楼是亭子间，摆了两张大桌，一般只招待集体聚餐。

店小，厨房更小。两平方米的狭小厨房内，只容三个人在里面忙碌：炒菜师傅、传菜，还有洗碗女工。这三个人，加上在外面招待的老板娘唐秀琴，就构成这家小餐馆的全部成员。



兰心餐厅——永远在排队

第一次来的人很难找到这家店的确切位置，张先生和朋友就在短短一条进贤路上来回走了好几遍，直到通过网络查到具体门牌号，一间一间找过去，才发现这间只有两米宽门面的小店被挡在了一辆SUV的后面。门口挂着的招牌也稍嫌破旧，就像一个风尘仆仆的少妇。

朴素的门面挡不住食客的热情，每天下午5点刚刚过，马上就有食客冲进店里，在五张桌子间挑一张中意的坐下。5点半开始，就陆续有人在店外排队，不到半小时，老板娘唐秀琴就已经发了十来张号牌了。“我们10点就不做了，多的时候能发个四十几张号牌。”唐秀琴一边招呼客人点菜，一边忙里偷闲地回答着。

唐秀琴今年已经71岁，而兰心餐厅在这条路上开张已经是26年前的事情。当年这条路上的餐厅不多，女儿烧菜，她和丈夫招呼客人，名声就这样做起来。如今，自己和丈夫都上了年纪，女儿也在这条路上另起炉灶。唐秀琴舍不得放弃这间见证了自己小半辈子的餐厅，于是请了两个帮工和一个烧菜师傅，一直做了下来。师傅不同，但熟客们都知道菜的味道还是一样的，因为这些师傅都经过了重新调教。选料、调味、火候，一个步骤都不能偏差，否则“烧出来的味道跟以前是两样的。”

本帮菜其实非常随兴，吃的就是一个“家”的味道。但就算是一家小店，也对“味道”有着自己的执着。凭借味道赚得人心的兰心，无论如何也不能放弃这个“自家的味道”。

六点半开始，是兰心餐厅每天最忙碌的时候。唐秀琴会在店门口摆一溜凳子供等位的客人坐着。不时有穿着时髦的年轻男女，背着Channel或是其它大牌包，走进来问“阿婆，我们就两个人拼桌好伐？”

拼桌，是店里常有的事情。两张大圆桌，通常是两三拨人坐在一起。互不相识，却共桌吃饭。这半边桌的一拨走了，小工将碗盘收走，直

相关 Link

本帮菜经典餐厅

上海老饭店

创建于光绪元年(1875年)，是上海菜的发源地。常年供应八宝辣酱、糟钵头、红烧河鳗、八宝鸭、青鱼秃肺、清炒响螺、炒圈子、虾子大乌参等本帮特色菜，风味胜似当年。

老正兴菜馆

福州路上的一家老字号餐厅，1908年挂牌营业，招牌菜“虾子海参”、“草头圈子”不妨一尝。

梅龙镇酒家

梅龙镇的菜不讲排场，主厨推荐的是“炒虾蟹”，外观不起眼，材料却相当昂贵，以新鲜蟹黄出的蟹油再以虾肉入菜，海产的鲜味都在其中。

鹭鹭酒家

以家常菜著称，比较特别的一道菜是毛蟹年糕，选取的毛蟹重量保持在2.5到3两，佐以咸甜的年糕，口感十足。

圆苑

想品尝道地的红烧肉，就到圆苑试试吧！另外一道名点糯米红枣，现点现蒸，特香、特甜，深具养生营养价值，是受女士爱戴的点心。

小南国

发源于黄河路的一间小店，打着“新海派”的旗号，招牌菜清炒虾仁。

接将一张塑料桌布折叠起来铺在空的一半桌子上。另一半桌的客人结账离开，小工也如是操作。这样一层层加上去，直到有机会整桌人同时离开，小工才收起层层叠叠的桌布，在整张桌子上铺上新的桌布。

因为在网络上名气日大，店内的客人除了老顾客，还有好些慕名而来“尝鲜”的食客。张先生就是从微博上知道这家店的。林小姐则是在附近看完话剧，寻觅吃饭地方时，朋友给她推荐了这家餐厅。

兰心餐厅的菜单并不那么讲究。菜单十分老旧，虽然过了塑，但已卷起了毛边。菜单两面加起来少说也有二十来个菜，但顾客常点的菜“总是那么几个”。除了老三样，就是茄汁鲳鱼、清炒草头。菜单上还有很多错别字：草豆(草头)、交盐排条(椒盐排条)、红烧蟮段(红烧鳊段)……这就是小餐厅有趣的地方，菜单并不重要，因为就算你不看菜单，凭直觉也能点出美味的菜式来。

海金滋——味道一直不变

同在一条街，海金滋与兰心餐厅可说是竞争对手。但鲜有人知的是这两家餐厅有着亲密的“血缘关系”。海金滋的老板娘，正是“老兰心”的“大厨”，同时也是兰心老板娘唐秀琴的女儿郑梅芳。

比起兰心，海金滋的名字显得有些古怪，这个名字的由来连郑梅芳自己也不知道。“买下这间店面的时候原来店家就叫这个名字，所以我们也没有改动。”连招牌都不换，郑梅芳就这样接下街口一个正在转让的店面，带着自己的手艺进驻了进去。

“我在兰心烧了十几年的菜，在海金滋烧了快十年。近两年我是烧不动了，要五十岁的人了。所以请了师傅。”郑梅芳说。“我们生意一直很好，我烧出来的菜的确是蛮好吃的。”

兰心刚开张的时候，餐厅里还没有接入煤气，郑梅芳烧菜都是用蜂窝煤。除此之外，这二十六年来对郑梅芳来说，唯一改变的只有菜的价钱。

味道也是不变的东西。虽然现在都是外面请师傅，不过郑梅芳说，“师傅都是重新调教过的，做法、配料都是跟师傅讲过的。”

“我们进货大多数也都是一个地方，有一点东西不一样味道就会不一样。肉一定要是好肉，不可以随随便便哪里进。”

与兰心一样的是，海金滋的招牌红烧肉也都是一大锅事先烧好的。她解释了原因，“因为本帮菜的红烧肉是焖的时间越长越好吃。并且一定要小火一直焖着，这样的话肥肉吃在嘴里味道才好。”

“以前小时候吃我妈妈烧的菜，那就是最原先的我记忆当中的本帮菜的味道。”郑梅芳说。这份对味道的坚持，使她和她母亲将“自家的味道”留在二十六年的时间中，也将继续留存下去。

每个烧菜的人都有颗大厨的心

上海人家有一些外地人难以理解的“传统”，比如说很多人家里都是爸爸烧菜。其实，每一个会烧菜的上海叔叔都有一颗大厨的灵魂。他们讲究食物原料，讲究味道，也舍得花工夫去琢磨怎么让老婆孩子吃得高兴。这是上海人讲究生活品质的体现，也是本帮菜的另一种味道。

■文 | 王俊逸 ■图 | 丁嘉



梅干菜烧肉，食材融合的秘诀在于家常

烧了四十七年菜，卢家阿爸现在退休了。他如今是家里的隐形大厨。他平时是不轻易出手的，只有当来了客人或是宝贝女儿从外地回家，或者心情特别好的时候，他才会提起菜篮子，抄起锅铲，从菜场到厨房，忙活一天，烧一桌好菜。这时，是卢阿姨难得可以不用劳动，又可以一饱口福的一天。

梅干菜烧肉是卢家阿爸常做的菜，也是他的保留菜，有独门秘笈。每当要做这道菜时，卢家阿爸一定会自己去肉铺挑选半肥半瘦的五花肉或者肋条肉。“肉不能太肥，太肥就腻了。也不能太瘦，太瘦就会柴。”卢家阿爸说，“还要挑有品牌的肉。质量有保证。”

将肉切成方块腌了，卢家阿爸架上炒锅，开始热油爆葱姜蒜。放上冰糖着色以后，他将肉放进锅里慢慢炒出颜色。然后又加入水和酱油小火焖烧。一般人家的烧肉就是加入这些料而已，卢家阿爸却加入了色拉油和一些料酒。“油会让肉更香，酒香也会让肉更入味。”这是卢家梅干菜烧肉的第一个诀窍。

第二个诀窍，知道的人就更少了。卢家阿爸又架起另一口锅，从烧肉的锅里舀了两大勺肉汁进去，再将梅干菜放进肉汁里慢慢煨着。“我的梅干菜烧肉是先将梅干菜用肉汁烧熟，再倒进锅里和肉一起烧。”

十分钟以后，梅干菜和烧肉的香气都从锅里冉冉升起。这时候，正是让梅干菜和肉的味道中和的好时机。卢家阿爸将烧好的梅干菜倒进肉里，再煨个五分钟，便出锅了。

“梅干菜和肉一开始一起烧呢，味道容易互相影响。后面直接加梅干菜进去呢，肉的味道又入不进去。所以我就将两个先分开烧，再合并一起烧。这样的味道是最好的。”卢家阿爸说起这道菜的时候略有些自豪。

两种或数种不同性质食材味道的融合和独立，对厨师而言是最高深的一门学问。配菜既不能喧宾夺主，又不能毫无存在感，这也是大厨们最头痛的问题。卢家阿爸对这个问题的解决方法，不是出自秘本菜谱，这些关于味道最朴素的真理，都是卢家阿爸那颗大厨的灵魂在日复一日的积累中领悟到的。

卢家阿爸的拿手菜式还有很多，清炒虾仁、咸菜目鱼、茄汁鲳鱼……说起做这些菜的技巧，平时稍显沉默的他开始滔滔不绝。从选

料到调味，每一个步骤都仿佛刻在他脑子里一般详细。好的厨子总是特别重视食材，所以他决定要做菜时，连买菜也不愿假手他人，更不要说是切菜这样的准备工作了。

清炒虾仁，时间的分寸感

卢小姐虽然是上海人，但她却在杭州工作，每个月乘坐动车奔波于家和工作地点，每次回家，总是会带上几个乐扣乐扣的盒子回杭州，里面装的都是父亲专门给她烧的拿手菜。

“你说杭州也离上海挺近的，口味也差不多。但有时候总是特别馋家里的味道，在多大的店里吃心里都不满足。就是想要吃老爸烧的菜。”卢小姐说。

卢小姐带到杭州的菜并不复杂，一个烤鳗，或者一个茄汁鲳鱼。这些菜两三天就吃完了，但这味道足够支撑她一个月的思乡之情。

“我爸爸做的清炒虾仁特别好吃，比饭店的还好吃，不知道为什么。”卢小姐笑着说。

卢家阿爸的清炒虾仁也是卢家食谱中的重头戏。他介绍说会挑新鲜的虾仁。拿回家洗干净后会先用干净的毛巾把虾仁吸干水分，再用蛋清先上浆，然后放上料酒，盐，味精搁冰箱里腌一阵。最后再上油锅快炒。

这道菜的工序并不复杂，但卢家阿爸告诫说关键是虾仁腌之前得吸干水分，最后快炒时候的火候很重要。总之，关于时间的分寸感，也是来自于时间的积累。

关于卢家阿爸的虾仁，还有一个段子。有一次客人到卢家做客，吃了虾仁后觉得特别好吃，缠着卢家阿爸教给她。客人回家后自己做过一次之后觉得味道不对，便又打电话询问具体步骤，还是感觉不对。过了几天，客人又到卢家来做了一次客，并要求现场观看虾仁的做法。

红烧肉，这道每个上海人家都会烧的菜，卢家阿爸当然也烧得很好吃。不过，他知道红烧肉的两种烧法，也会依着心情换烧法。一种就是通常的做法，炒色之后加水 and 酱油焖熟。“另一种烧法是完全不放水，慢慢煨熟。这样烧的红烧肉有股酒香，而且肉质比较紧。”

说起食物的时候，卢家阿爸表情舒展，眼神放光。他述说着四十多年来无可替代的经验，足可以出一本私房菜谱。这便是食物的魅力之一，只是小小的一方天地，只是小小的一个胃，便可以让一颗大厨的心找到归属之处。

讲述

Story

简单素净即好

■文 | 唐骋华

邵宛 今年四十刚出头，在“吃货界”资历不算深，道行却已不浅。他这样向记者解析上海本帮菜的上菜程序：“依次是冷菜、热炒、大菜，为什么呢？因为冷菜就是等人时候吃的呀。”可惜，这传统已被淡忘，现在的饭局都要等人到齐了才点菜。

邵宛 坦言，自己对美食和厨艺的热爱，继承自祖母，从最简单的剥毛豆、炒青菜学起。这些也是美食带给邵宛 最初的味道。七八岁时他学做青蟹，结果被蟹的利钳戳伤，右手食指还留下一道长约2厘米的伤痕。伤痕不仅没有吓跑邵宛 ，反而钳住了他对本帮菜的执着。哪怕后来赴美国留学，他也热衷于做菜。

也因此，邵宛 的美食观较传统。每次下馆子，尤其是吃本帮菜，他多点烤 、红烧肉、豆腐汤……简单素净，没有花哨的点缀或搭配。“竹笋烤肉就是竹笋烤肉，咸菜炒肉丝就是咸菜炒肉丝， 勿要帮我放其他物什。”他评判一道菜好坏的标准是：原料正宗，不放味精。

这一点，也贯穿于《梅 阁菜话》和《下厨记》等书里。邵宛 强调的是原汁原味，并且和蔡澜相似，也不刻意追捧珍贵食材。他最爱细细讲解葱油白切肉、烤鲟鱼、 油牛肉、番茄蛋汤、清炒腰花等“家常小菜”的做法，传授点小技巧。

透过让人垂涎欲滴的文字，邵宛 还想传达这样一种理念：对于由各种菜系混搭出来的“新上海菜”，他持批评态度。他认为创新是应该的，但既然标榜为本帮菜，首先得用上海本地原料烹制，在此基础上花样翻新，而非“无中生有”。

作为吃货，邵宛 的爱与恨都源于对美食的迷恋。他迷恋本帮菜的味道，那是家乡的滋味、成长的滋味、记忆的滋味。

更多 More

摆一摆地道本帮菜

糖醋小排：表面香脆裹上白糖醋汁，酸甜味道沿着骨头铺陈开来，在口中浓香久久不散。

草头圈子：草头是句上海土闲话，实际上它的学名叫作 。

八宝辣酱：八宝是指八种原料：虾仁、鸡肉、鸡什件(可食用的鸡鸭内脏)、猪腿肉、猪肚、猪腰、开洋(干虾仁)、笋片。加豆瓣酱、辣酱烧，是典型的浓油赤酱式的早期上海本帮菜。

腌笃鲜：用猪脚、咸肉、笋和打成结的百叶，加点粉丝，共同煮成一锅汤，肉质酥肥，汤白汁浓，其“ ”就是咸的意思，“鲜”即是新鲜，“ ”则是 的意思。

油爆虾：又叫油爆河虾。此菜入口外脆里嫩，壳肉分离，吃完菜后盘子上不见油、不见水、不见 ，这就是最好的油爆虾。

响油鳝丝：将黄 剖好，放佐料 制后，大油锅炸透，再浇上酱汁和麻油，上桌时还 作响。

红烧甩水：用青鱼的尾部略煎，加酱汁烧透，置盘后撒上葱末。青鱼的中段多取来制作熏鱼。