

# 成为上海本帮菜第五代传人的“80后”双胞胎兄弟谈行业经： 味道在求变 传人却有些跟不上

昨天，为期三天的第二十三届FHC上海环球食品展在新国际博览中心开幕，今年主办方博华展览与上海餐饮协会共同举办的首届上海餐饮非物质文化展区，吸引了来自王宝和、老饭店、杏花楼、功德林、东泰祥、沈大成、老正兴、王家沙等25家知名老字号品牌亮相。

还记得上海的本帮菜的“老八样”吗？在三林本帮菜的展位前，记者邂逅了“80后”主厨李悦。他和双胞胎哥哥李巍均是三林本帮菜的第五代传承人，曾上过《舌尖上的中国》节目，他也和记者谈起了本帮菜的发展。

青年报首席记者 范彦萍 摄影报道

## 双胞胎兄弟俩传承老上海本帮菜

这几天，李悦和父亲李明福在展位上，李巍则在店里掌勺。李悦指着图片上的“老八样”，介绍说，这八样菜分别是：蒸三鲜、本帮走油肉、本帮扣鸡、扣三丝、扣蛋卷、咸肉扣水笋、小葱肉皮、红烧鳊鱼。

虽说是1982年出生，但李悦兄弟俩学厨艺的历史十分悠久。哥哥李巍从16岁开始学厨艺，以刀功见长。经常切得满手都是刀疤，手上也因为长期切菜布满深深浅浅的刀疤。他最拿手的菜是扣三丝。而弟弟李悦最拿手的是油爆虾。“这道菜需要5到7秒就出锅，油锅一定要旺，油温要达到200摄氏度。油爆虾最难的是火候。油温不高的话，虾会软，太高的话会焦，再高一点油锅甚至会烧起来。最初的时候，我因为火候掌握得不好烧起来过一次。”

李悦回忆说，当学徒的那段日子特别难熬。经常是从早9点学到晚10点，有一次回宿舍，在浴室洗澡，洗着洗着就躺在浴缸里睡着了，到第二天8点醒来后直接去上工。

双胞胎兄弟俩那时候特别喜欢PK刀工。看谁切的姜丝、笋丝更细。“那个时候看到哥哥切得比我好，心里不服气，就偷偷苦练。”至于刀疤这回事，李悦轻描淡写地表示，已经习以为常了，烧菜的时候一个不小心就有油滴到手上，自己都不会察觉。

如今，李悦和父亲在店里掌勺，李巍平时在九院营养科工作，一周有两天时间会在店里帮忙做切配，制作其拿手的扣三丝。平时每天下班后，李巍也会一个人静静地做自己的拿手菜，一般一个晚上做四到五个。“他一般轮到休息就在店里帮

忙，两个儿子，一个负责掌勺，一个负责切配。”

父亲李明福介绍说，从祖师爷到双胞胎儿子，已经有五代人在做三林本帮菜。三林本帮菜发展至今差不多60多年了，以前农村里面红白喜事、过节时就会做流水席。

说起这些年上海菜本帮菜的演变，李悦的感觉是“更加精细了”，比如传统的上海菜讲究的是浓油赤酱，但随着上海人口味的改变，本帮菜也开始变得淡色轻油起来。此外，他们对一些传统的本帮菜做了改良。比如扣三丝是由冬笋、火腿、里脊肉三种食材切丝后组成在一起的。以前是宝塔形、伞形的，口子大比较好做。但现在则做成了立体状的扣三丝，难度更高了。如果说以前的做法是粗犷型的话，现在则更加精细了。

据李悦介绍，2008年三林本帮菜操作技艺被列入浦东新区非物质文化遗产保护名录，在传统的烹饪技法炖、焖、煨、炒、烧、炆、煎等基础上，导入西餐的烹饪方法，采用烙、烘、烤、灼、扒等多种手法，取得良好的烹饪效果，吸引了周边地区，乃至江浙一带的同行前来观摩，品尝、交流，展现了上海本帮菜从源头走来，向未来奔去的豪迈气概，让顾客们领略了三林本帮菜的特色。

“本帮菜还是需要原汁原味。”在李悦看来，喜欢上海传统本帮菜的大多是“50后”“60后”的顾客，这样的口味“90后”可能会觉得偏甜，所以在改良时，他们会略微注重少油少糖，尽量做到清淡一点，油少一点。让色香味更加完美一点，适合年轻一代的口味。

到三年才能上手，没十几年功底做不好。但现在的年轻人讲究短平快，工序能省就省。他们喜欢酱牛肉、肉丝等半成品。”上海本帮菜在人才培养上面临青黄不接，让李悦这位“80后”十分着急。

“这次的上海环球食品展上还展示了机器人炒菜。你觉得未来厨师会被替代吗？”被问及这一问题时，李悦笑了笑，“不会。至少本帮菜不会。”

李悦兄弟俩的爷爷是上海本帮菜泰斗李伯荣，谈及爷爷，李悦说，“爷爷这代人比我们还认真，更有责任感。”



### ■ 相关新闻

## 上海餐饮非物质文化遗产传承受关注

除了本帮菜外，今年上海环球食品展的首届上海餐饮非物质文化遗产展区(E5馆)的看点多多，比如在王家沙的展位上，可以看到福禄寿禧的全宴，包括蟹壳黄、鸳鸯汤圆、双色糕毛团等8样传统点心，还有一个硕大无比的传统八宝饭。王宝和的展位上则展示了一个精品盛宴，小绍兴的展位上各款特色鸡来打擂台。

展会期间，上海本帮菜烹饪技艺传承人

周元昌、上海烹饪元老李耀云等协会专家、各非遗餐饮企业家以及手艺人继承人，将就上海餐饮非物质文化遗产的保护、传承与发展等问题进行深入讨论，一同规划上海餐饮非物质文化遗产的发展蓝图。

记者在现场还看到了来自各地各国的特色美食，比如不会掉色的七彩糯米、传说中的人参果等等。

## “90后”学徒需要沉下心

这些年，店里多了一些“90后”的身影，作为主厨的他也带了一批“90后”的学徒。在采访过程中，李悦不停地叹息道：“感觉不少‘90后’没我们‘80后’能吃苦，做出来的菜可能比上一代人要差一个档次。本帮菜讲究的是慢工出细活，可能一道菜制作下来要花费两三个小时。但一些‘90后’能沉下心做一个多小时就很难了。我们当学徒的时候最喜欢偷师，生怕学得不多。在‘老八样’中，有一道菜很考验刀工，那就是扣三丝，这道菜的工序非常多，光切丝就要切至少1999根，从刀工成型、大小长短都很讲究。我们学的时候需要天天练，最起码两

### 上海国际商品拍卖有限公司拍卖公告

受有关单位委托，本公司定于2019年11月21日13:30-14:30时举行网络在线拍卖会，现将有关事项公告如下：

- 一、拍卖标的：[ ]内为拍卖保证金。  
上海市徐汇区零陵路629号(爱和大厦)19D(建面121.09m²)、19E(建面78.78m²)住宅用房，单套拍卖[拍卖保证金50万元/套]；
- 二、拍卖方式：网络在线竞价。三、拍卖网址：www.alltobid.com在线竞价平台。
- 四、拍卖会时间：2019年11月21日13:30始至14:30止(延时除外)。
- 五、咨询看样：021-63392186。公告次日起联系看样事宜。银行账号：316081-00003046582上海银行黄浦支行。
- 六、须知：竞买人须为与竞买标的相适应资质的企业法人或个人，并须符合相关上海市住宅限购政策。意向竞买人办理看样及登记时须提交有效的营业执照、法定代表人身份证、企业经办人身份证、法人授权委托书等相关文件的原件及复印件并加盖公章，个人提交有效身份证件。竞买人须于2019年11月20日16:00前至上海市福州路108号办理拍卖登记手续，并交付拍卖保证金(拍卖保证金须于2019年11月20日16:00前到账)。拍卖保证金和成交价款的支付形式必须是竞买人和买受人单位或个人的银行票据或银行转账、刷卡，不接受现金支付。广告

**上海天星拍卖有限公司 拍卖公告**  
上海天星拍卖有限公司将于2019年11月23日(星期六)上午10:00在上海市中山北路235号四楼举办上海天星拍卖有限公司2019第五届油画专场拍卖会。拍卖标的：当代油画作品。拍卖时间：2019年11月23日上午10:00  
拍卖、预展地点：上海市中山北路235号四楼  
预展日期：2019年11月18日—22日 10:00—17:30  
联系电话：021-56386103 18621655047 联系人：李先生  
注意事项：竞买人须在拍卖前提交有效证照办理竞买登记手续，并交付拍卖保证金人民币五百元后方可参加竞买。  
公司地址：上海市中山北路235号四楼