

东南商报

2014年4月26日 星期六 甲午年三月廿七

国内统一刊号:CN33-0091 宁波日报报业集团主管主办

新闻热线 87270000 或 1386780000

《舌尖上的中国2》第二集《心传》昨晚播出 网友感叹—— “拍出了一代宗师的感觉”



在昨日播出的《心传》中，左图这个场景让网友们感慨万千。这是上海本帮菜大师李伯荣（前排正中）和他的众多传人合影留念，这一集不但让“铲刀帮”一词走到台前，也让网友称赞该集“拍出了一代宗师的感觉”。

“上海大厨出浦东，浦东大厨出三林”，今年已82岁的李伯荣祖籍江门台山。他出生于三林塘临江村，14岁师从“本帮菜鼻祖”德兴馆的杨和生大厨，已在炉灶前忙活了近70年。师父过世后，李伯荣挑起了德兴馆的大梁，后又任上海老饭店掌勺。如今，李大师被上海餐饮界公认为“本帮菜泰斗”和“一代宗师”。

从父辈、子辈到孙辈，李家“一门五虎”“四代厨神”。李伯荣弹得一手好琵琶，写得一手好毛笔字。他说，烧菜就像练字，一定要把心放进去，才能形神兼备；美食如美乐，美乐入耳难忘，美食入嘴生香。

“徽班进京有了京戏，徽商人沪有了本帮菜。”李伯荣说，“本帮菜浓油赤酱的特点，跟徽菜相近，但伊还有苏浙等地的风味。1843年上海开埠后，十六帮别闹申城，上海本地菜汲取各家之长，形成了甜咸适宜、浓淡兼长、清醇和美的独特风味，被称为本帮菜。” 据《新民晚报》

本帮名菜

八宝鸭、扣三丝、油爆虾、虾子大乌参、八宝辣酱、草头圈子、红烧鲳鱼。

徽州古法榨取菜籽油

5月，徽州的油菜籽成熟，它是当地食用油的制作原料。农民们的忙碌可以保证自家厨房一整年出产美味。

中式烹饪，油是锅具和食物之间的媒介，热力作用产生出奇妙而丰富的烹饪方式。植物油比动物油脂更容易获得，而且健康，这个秘密的发现使人类的烹饪史前进了一大步。

美味的前世是如画的美景。清明正是油菜花开的时节。油坊主程亚忠和其他中国人一样，在这一天祭拜祖先。

清晨，春雨的湿气渐渐蒸发，接下来会是连续的晴天，这是收割菜籽的最好时机。5天充足的阳光使荚壳干燥变脆，脱粒变得轻而易举。

菜籽的植物生涯已经结束，接下来它要开始一段奇幻的旅行。

只有在收菜籽的时候，程亚忠才会变得严苛起来。30年的经验，练就一双火眼，色泽黝黑发亮，颗粒圆润饱满，不掺任何杂质，尤其干燥度，程亚忠必须把关。水分含量小于11%，只有这样才能保证全村的菜籽安全储藏一整年。

6月，油坊开榨。榨油工来自附近的村庄，工作期间每天的午餐由老板娘负责。

炒籽是第一步。高温破坏菜籽的细胞结构，降低蛋白质对油脂的吸附力，使油脂分离变得容易。随着菜籽爆裂的响声，香味开始渐渐弥漫整个村庄。

菜籽油有独特的刺激性气味，有些人闻不惯，徽州人却甘之若饴。徽州臭豆腐，用菜籽油煎，才能产生闻有微臭，入口异香的奇特效果。



实录

有一千双手，就有一千种味道。中国烹饪无比神秘，难以复制。从深山到闹市，厨艺的传授仍然遵循口耳相传、心领神会的传统方式，祖先的智慧，家庭的秘密，师徒的心诀，食客的领悟，美味的每一个瞬间，无不用心创造，代代传承。

制坯暗藏玄机。磨碎的菜籽蒸汽熏蒸，水分和温度的控制全凭经验。坯饼压得是否厚薄均匀，直接影响出油率。菜籽油富含单不饱和脂肪，有利健康，媲美昂贵的橄榄油。不过，菜籽油也有先天不足，烹饪过程中油烟大是其中之一。今天，通过科学的精炼手段，油的烟点大大提高，加上品种改良，可以进一步降低非健康物质的含量。

对于靠菜籽油生活的徽州人来说，一切都是从榨取第一滴油开始的。木榨菜油传承一千多年的古老工艺。电力机械时代，血肉和草木之间的对决，依然焕发着原始的生命力。

重达100公斤的撞锤，敲打木楔子，对榨膛中的坯饼施加巨大的压力。依靠这种物理压，迫使油脂渗出。反复榨打，持续3个小时，在追求利益和效率的今天，这也许是对祖先智慧最好的继承。

菜籽油在中国有千年的历史，使用广度上贯穿长江流域，给各菜系的厨师创造施展技艺的舞台。

红油的烹制必须使用菜籽油，秘诀掌握在四川人手中。煸炒使辣椒出水，渗出香味。捣碎，以便与菜籽油充分接触。油温是关键，过低浇不出辣椒的香味，稍高又容易焦糊，中式厨房不依赖温度计，全凭厨师的手感和经验精准控制，辣味素和红色素完全析出，需要静置一整天。一缸精彩的红油，几乎就是川菜的灵魂。色泽红艳，辣味醇厚，香气袭人，菜籽油在四川人手里完成了华丽的转身。

马喜春 据央视节目实录 记者 林华奇 整理

下转 02 版

宁波大学

“技能+学历”、自考全日制助学、出国留学

招生火热进行中

“技能+学历”专科：学前教育、社会体育（舞蹈方向）、计算机网络技术、旅游管理、商务英语、文秘、电气自动化技术（轨道交通方向）、金融工程、数控技术、工业设计、电子商务、计算机应用技术（物联网技术方向）、国际经济与贸易、财务管理、市场营销、建筑工程管理、工程造价、建筑装饰工程技术、物流管理

自考全日制助学本科：学前教育、物流管理、会计

美国、瑞典、英国、澳大利亚出国留学本科：会计、金融、营销、工商管理、国际贸易、经济学、酒店管理、

大众传媒、法律、计算机科学、软件工程、机械工程、工业设计、土木工程

额满为止
预报从速

招生对象：中专、职高、普高历届毕业生
报名时间：即日起至8月20日止，双休日照常接待报名咨询（法定节假日除外）

报名地址：宁波市江北区环城北路西段709弄
宁波大学成人教育学院一楼服务大厅

招生热线：0574-87220018, 87220041

商报广告[2014]0423号

今天阴有阵雨或雷雨，雨量中等，偏南风4级，16℃~20℃ 详见16版



编辑：任山薇 版式总监：梁宁