



“李大师，今朝夜里依上央视啦！”走进上海老饭店，人们热切地和82岁的李伯荣打着招呼。李伯荣出镜《舌尖上的中国2》的消息传出后，这几天，“一代宗师”曾大显身手的德兴馆、上海老饭店预订爆棚、一座难求。

掌勺近70年，一门六将五代厨神……李伯荣的人生，与“本帮美食”密不可分。

舌尖上的秘闻：“铲刀帮”厨神李伯荣

出身庖厨世家，14岁入行，在“老德兴馆”学生意，如今孙子也在“老饭店”掌勺，怪不得，饭店上下下都尊称他一声“李伯伯”。而在餐饮圈里，李伯荣有个更响亮的名号——本帮菜泰斗。

谈及这些，见惯大场面的李伯荣竟微微脸红：“哪里敢称‘泰斗’？那都是人家抬举我的！”

“上海菜最早是从嘉定、松江等地方的农家便饭便菜发展而来，后来吸取了无锡、苏州、宁波等地的烹饪特色，海纳百川，形成了现在的本帮菜。”李伯荣说话时，习惯用手指在白色桌布上比划：“它的特色，我总结为四季分明、选料精细、讲究火功、粗细兼长这16个字。”其中的“四季分明”，说的是本帮菜按时节不同，味道、成色有浓有淡。

61年来，李伯荣凭这16个字打天下：1983年赴北京为叶剑英元帅制作寿宴，1993至2002年间多次为邵逸夫、刘海粟、陈香梅、余秋雨、陈道明等名流掌勺，2001年获得俄罗斯总统夫妇的签名……每次烹宴，他必会亮出自己的招牌菜“精扣三丝”。

本帮菜里有一道“扣三丝”，指的是火腿丝、笋丝和熟鸡脯丝。

李伯荣的“精扣三丝”，是“扣三丝”的升级版：手起刀落，“三丝”根根长80毫米，宽1.5毫米，其后，按红白相间的顺序，将“三丝”填入茶盅，倒扣在用鸡、排骨、火腿三种原料熬制的高汤中。吃时揭开盅盖，菜型精致，汤汁澄清，入口滑爽，清淡嫩软。

李伯荣常说，做菜就要做到“极致”，而“精扣三丝”就让他将本帮菜的刀工和选料发挥到了极致。“比如切火腿丝，用的是整只火腿中心位置的一块肉，质地最实。”下刀时，横劈36刀，竖切72刀，一丝不多，一丝不少。“整盆菜1999丝，正正好好。”

“精扣三丝”满足了李伯荣对烹饪技术“高品质、精细极致”的追求。在他看来，本帮菜都应该朝这个方向发展。可惜，“油爆虾、糖醋小排给人的印象忒深了，讲到上海菜，总归跳不出这几道菜。”

外界对本帮菜认知度不高，原因之一，是继承有余，发展创新不足；原因之二，后备军缺乏，年轻厨师心态浮躁。李伯荣说到这些，眉头皱拢到一起：“要烧好本帮菜，过去做徒弟的至少要吃三年‘萝卜干饭’，哪像现在的小青年，学了皮毛就忙着跳槽，变变做法就讲是新上海菜了。”

气归气，徒弟还得继续带。“吾拿学到的所有本帮菜传统菜式都已经传下去了，吾相信徒弟、徒弟会好好拿本帮菜发扬光大！”有100多年历史的“青鱼秃肺”，就这样被完整保留下去。“弗是吾夸下海口，油道菜现在只有吾搭徒弟、徒弟能够做好。”

弹琵琶练书法和烧菜有相通之处

李伯荣的祖父是以前三林“铲刀帮”的鼻祖。

李伯荣的父亲是德兴馆的股东，李伯荣16岁时就师从“本帮菜鼻祖”杨和生。李伯荣说，宋美龄、宋子文、蒋经国等常到他们店里吃饭。

上世纪八十年代，李伯荣到上海老饭店掌勺。“当时店里生意不好，很多本帮菜都失传了。我问师傅为啥红烧鲳鱼不烧？他们说这个要花功夫。我说本帮饭店不烧这个不对的，我烧给你们看。那天就烧了三个菜，清蒸甲鱼、虾子大乌参、红烧鲳鱼。从此以后，就成了老饭店的名菜。”

现在，李家的厨神世家延续到了第五代。在灶前忙活了大半辈子，李伯荣乐得清闲，得空练练毛笔字、弹弹琵琶。他觉得，练字、弹琴和烧菜有相通之处，都要用心：“心放进去了，就能研究出花样。”

“厨神”讲食经

“老上海都晓得啥辰光该吃啥菜。”李伯荣说，上海的气候四季分明，上海的菜式也是跟着时令跑的，吃的就是原汁原味。

“春笋上市，要吃腌笃鲜。清明前刀鱼骨头最嫩、肉质细腻，一到清明鱼骨变硬，就勿灵了。端午前后，大蒜头肥壮，烧大黄酒味道一级。6月份的虾，头上有脑，肚里有子，最最鲜美。到了九月份就该吃砂锅鱼头汤了，这时青蒜上市，放上几根，清香扑鼻，清鲜可口。”

“老饭店的油爆河虾，500克总是80只左右，尺寸、大小基本一样。”李伯荣讲，要烧好本帮菜，厨师不光要看手上的功夫，还要讲究眼睛的功夫，“大肠哪一段好烧圈子；一条青鱼能勿能做划水、肚档等几只菜，要一目了然。”

李伯荣告诉我们，选料最重要的还是合理搭配。上海人喜欢用酱油和糖一起调味，因为酱油咸中带鲜，味道比盐和顺，易使菜肴形成甜中带咸，咸中带鲜的多元口感。同时，酱油和糖相融合容易调出荤菜中的油脂和胶质，使汤汁浓腻如稠，味道醇厚，俗称“自来芡”，比之淀粉勾芡，更能保持菜肴的原味。

“上海人的配料、配菜是老有道理的。”李伯荣说，“老早阿拉烧的是八宝鸡，后头改用鸭子，因为鸭更肥。上笼一蒸，鸭膛里吃透透水的糯米胰汁充盈、肥而不腻、糯而不粘。一些店家推出糯米甲鱼，甲鱼脂肪勿多，蒸完后糯米干巴巴的，变菜饭团了。”

本帮菜的火功讲究的是该短则短，该长则长。烧油爆虾，300℃的油温，河虾几十秒钟就要出锅，求的是个外脆里嫩；一断生马上装盆，要的就是清鲜肉嫩。

而红烧鲳鱼就要慢工出细活了，先靠大、中、小火烧沸翻滚，再经小火稠煮，使鱼体胶质溶于汤中成“自来芡”，最后用中、大火收汁，前后45分钟，马虎不得。成菜时，鱼块红润光亮，外皮不破，内中已是软烂脱骨，酥香鲜甜。

上海菜重火功，是晓得温度能催发出原料的特质和人的最佳口感。热炒不能低于50℃，汤最好在80℃左右。

讲到上海菜的粗，李伯荣头头是道：“烧盆豆腐肉，必须是大块的五花肉，这样烹制出的菜肴才会肥嫩浓香、卤汁醇厚。”

《舌尖2》幕后的故事

油爆虾烧成了焦糖虾

李伯荣回忆，央视摄制组是去年3月来的。他的大儿子李明福在浦东三林老街上开了家“三林本帮馆”，许多镜头就在那里完成。

李伯荣说，他参加了两次拍摄，一次是拍他指导两个孙子练习“扣三丝”的刀功。一盆菜里融合鸡脯、火腿、笋，切成2000多根细丝，孙子们平时已练得纯熟，十几分钟就搞定了。还有一次是在儿子家里，他弹起心爱的琵琶，优哉游哉，颇有“一代宗师”的味道，“当时弹了《塞上曲》《霸王卸甲》，还弹了段《十面埋伏》。”

说起在摄像机前烧菜，李伯荣笑了起来：“电视镜头跟不上烧菜的速度。比如油爆虾，本来下锅爆个5到7秒就要出锅，等‘嗤啦’的声音小了就要装盘。可摄像师来不及拍，一直说‘师傅多翻两下’。这下奈么好，等拍好了，虾也焦了，糖也焦了，变成焦糖虾了。”

李伯荣说，他儿子的饭店生意火红，自从拍摄了《舌尖2》后，儿子的三林本帮馆更火了，天天顾客盈门。“本来只有几张八仙桌、圆台面，现在政府帮我们又造了房子，扩充了100多个平方米的营业面积。”两个双胞胎孙子，一个在第九人民医院食堂做，一个原本是上海老饭店的厨师，现在已辞职，准备回家接手家族祖传生意。

李伯荣轶事

虾子大乌参出炉记

李伯荣的名菜“虾子大乌参”被誉为“本帮一绝”。当年，十六铺许多经营海味的商行从广东进了大批乌参，可这黑乎乎、硬笃笃的家伙就是无人垂青。他和师傅先将乌参外皮烤焦剥掉，再用水发，并配以鲜香味特佳的河虾子红烧，反复试验几十次，才烹制成功。

“有一年冬天，我烧虾子大乌参，旺火一烧，热油一浇，火热滚烫，一出锅连着烫豁两只盘子。”李伯荣说。

李伯荣说的是1988年他在北京参加一次技艺表演的事，当时就是做这道菜，李大师在烹制大乌参最后一个环节时，烧了近20分钟，此时阵阵葱香味已闻到，将大乌参出锅装入16英寸的长圆形大瓷盘，只听到砰的一声，全场人吓了一跳，一看：盘子已裂成两瓣，在场有人嘀咕，这个盘子质量不好所以碎了。于是再换一个，请李大师再烧一个大乌参。当第二个大乌参烹制完毕装入瓷盘，又是砰的一声，还是裂成两瓣。此刻，全场一片沸腾：这火功堪称天下第一绝啊！

扣三丝吓人一跳

本帮名菜扣三丝，发源于浦东三林塘农家菜。昔时，沪郊富裕人家摆喜酒，将其作为一道主菜，红、白色的细丝堆砌如小山，寓意“金山银山堆成山”，希望子女成家后财源广进。由于扣三丝是用火腿、鸡肉与笋做原材料，切成丝，分成六等份，二份笋丝，一份鸡丝，三份火腿丝，形如小山，浦东人称为金山银山，讨个口彩。传统扣三丝是把三丝装碗里，用的是一般家用饭碗，其直径为12厘米，深为8.4厘米，形比较粗，一盘菜几百根丝。

到了李伯荣手里，扣三丝做好后直径为7.5厘米，深度为7.2厘米，小了一圈。李伯荣介绍说这“精扣三丝”共有丝2000根左右，在场的人一惊，这怎么可能？于是一下子几个人上去，用牙签点菜里有几根丝，花了一个小时，结果数出来竟然是有1999根丝，顿时技惊四座。

“铲刀帮”如何得名？

这是一个十分古老的“帮派”。过去，上海浦东是乡下头，乡下都有大灶，烧菜一般要用铲刀。后来上海开埠，许多浦东三林人到上海老城区里去设饭摊，这些烧菜师傅就被叫做“铲刀帮”。因此，上海滩有句老话叫“上海大厨出浦东，浦东大厨出三林”，听上去是不是很厉害？

在农村，“铲刀帮”就是这样一批厨师——每逢过年，或者别人家里要办婚丧喜事，都要请“铲刀帮”过去操办宴席。平时，他们还是种地什么的。说起来，也是兼职做这活。

过去，上海老城区里光临“铲刀帮”饭摊的几乎全是体力劳动者。他们很苦，油水没有，所以油要浓，油要多。而流汗多，就要补充盐分。盐加得多他不承认，酱油多他承认，红了他承认了。本帮菜“浓油赤酱”的特点就是这样形成的。



去本帮菜馆如何点菜？

朋友小聚，适用人数：2~3位

冷菜（3道）：五香烤麸、酱鸭、雪菜开洋笋丝；热菜（3道）：本帮油爆虾、蟹粉豆腐、红烧鲳鱼；汤（1道）：扣三丝；主食：南翔小笼、太白醉拉糕。

密友解馋，适用人数：5~8位

冷菜（6道）：麻辣顺风丝、五香烤麸、酱麻油海蜇、黄泥螺、香干马兰头、上海酱鸭；热菜（6道）：水晶虾仁、八宝全鸭、毛蟹炒年糕、清炒鳊糊、红烧鲳鱼、八宝辣酱；汤（1道）：糟溜大鱼头；主食：缙纱虾仁馄饨、葱油拌面。

宴请诸朋，适用人数：约10位

冷菜（8道）：大烤目鱼、罗汉肚、醉基团虾、五香烤麸、五香酱鸭、酸辣炆海蜇、金钩萝卜丝、糯米红枣；热菜（8道）：本帮油爆虾、虾子大乌参、蟹粉豆腐、八宝全鸭、清炒鳊糊、雪菜大黄鱼、阳澄湖大闸蟹、生炒丝瓜；汤（1道）：精扣三丝；主食：上海小笼、萝卜丝饼、酒酿小圆子。

据《新民晚报》