

在中国，大到省市，小到村落，大部分地方都有著名的当地小吃。而这些小吃的背后，无不有着一段美丽动人的故事，看似简单的用料和制作过程，却充满传奇色彩和丰富的文化内涵。小吃就是这样，看似个个不起眼，其中蕴含着浓厚大气的文化，品尝小吃——是要慢下脚步用心来体会的。

## 尝小吃 品文化——上海篇



王天，笔名耀婕，热爱生活，更热爱美食。搜狐饮食频道美食达人、薇薇小厨图书工作室编辑，拥有自己的美食博客“耀婕的生活滋味”。担任美食电视栏目嘉宾，将最应景、最美味、最健康的菜品介绍给观众。

文◎耀婕

上海是国内家喻户晓的大城市之一，它的衣、食、住、行都在影响着周边的城市。上海是一座时尚之都，素有东方巴黎之美称。丰富的人文资源，迷人的城市风景，繁华的商业街市，种种优势构建成为了今天这个现代化的城市格局。

也许，人们也会想起电影作品中灯红酒绿、纸醉金迷的老上海，女人、旗袍以及那些令人神往的老歌曲——“夜上海”等。虽然那样的生活方式已经不太适合现在越发快捷的生活节奏，但不好的总会被改变，没被改变的也许是习惯，也许是情意，也许是应该保留的。

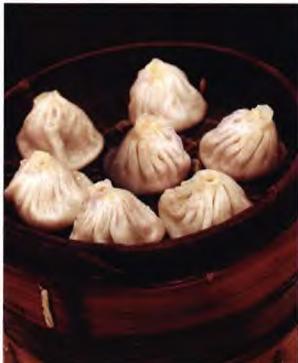
上海小吃在南宋时就有记载，发展到清朝时随着上海商业的日益繁荣，各种适应时令的米、面类小吃品种则更为丰富。清末，在上海列为对外通商口岸后，相继吸取了各地风味小吃的精华，几乎包括了全国各主要地方小吃的特色，并且加以改良和提高，形成了上海小吃品种繁多、兼具南北口味、选材用料严谨、制作工序精细、应节适令、因时更变的特色。现在的上海美味小吃也如时尚的标志，吸引着全国各地甚至是世界各国的人们品尝享用。人们在品尝上海小吃的同时也能够体会到浓郁的上海文化。

说起上海小吃，就一定会想到上海的点心。不是正餐吃的东西，上海

人就把他叫做小吃，“吃着玩玩的东西。”上海人有一句话叫：“吃点心，吃点心。”早上吃的叫早点，晚上吃的叫晚点心，中午吃的也叫点心，所以上海点心品种很多很多，比如眉毛酥，微型粽子等等。

蟹壳黄是土生土长的上海点心，因为外形和颜色像极了煮熟的蟹壳，故得名蟹壳黄。蟹壳黄看上去像北方的烧饼，烤的焦黄的面饼上洒满了芝麻，一口咬下去酥酥脆脆的，还有满口的芝麻香。蟹壳黄的馅心有甜、咸两种，甜馅有白糖、玫瑰、枣泥等等，咸馅则会用到猪肉、牛肉、葱油、虾仁等材料。为了区别这甜、咸这两种口味，店家把蟹壳黄做成了圆形和椭圆形两种外观，这种习惯一直沿用至今。

蟹壳黄的制作方法也比较简单，咱们先来说说这面皮，面皮是用油皮和油酥制成，油皮是把面粉、酵母、糖、猪油和泡打水混合均匀后，用温水和成面团，并进行发酵；油酥则是把适量面粉和猪油混合即可，蟹壳黄的多层次酥脆的口感就是油酥起的作用了。把油皮分割成约15克左右的小份，油酥分割成10克左右的小份，用油皮包裹住油酥，用掌心压扁，擀成牛舌状，由下往上卷起；然后换一方向，压扁，再擀卷一次，盖上保鲜膜松弛15分钟，面坯就做好了。内馅按自己的喜好制作就好，咸馅一般



先将肉剁成肉泥，加入猪油、盐、酱油、黑胡椒粉、葱姜末等调料拌均匀，讲究一点的还会加入蟹粉或者虾仁；甜馅一般以白糖猪油为主，还可以加入枣泥、玫瑰等。把制好的内馅包入面坯中，表面均匀刷一层蛋液并在装满芝麻的盘子里滚一下，放入烤箱160度，25分钟即可。蟹壳黄的面皮和内馅中都用到了猪油，猪肉因为具有特殊的香味，味道极好，能大大刺激人们的食欲，但猪油中热量和胆固醇都很高，不适宜肥胖、心脑血管病人及老年人食用，当然一般人食用猪油也不宜过量。

上海小吃中不得不提的莫过于小笼包。上海小笼包做工精细，小巧玲珑，皮薄，馅大、咸淡适度，口感极好。端上桌后，闻到香味食欲大开，迫不及待地咬开皮，包内有大量汤汁流出，真可称满口流水，十分满足。

小笼包的主要材料为鲜肉和面粉。将面粉和成面团，制成小剂子，擀成薄皮，再以精肉做为馅，不用味精，用鸡汤煮肉皮成冻拌入馅中，原汁原味，还根据不同节令取蟹粉或春竹、虾仁和人肉馅，每只小笼包折裥十四只以上，一两面粉制作十只，形如荸荠呈半透明状，小巧玲珑。皮薄、汁鲜、肉嫩、馅

丰，适合各类人食用，但所有美味都不得贪多，适量最佳。

鸡粥也绝对称得上是上海风味小吃之一。简单说是用鸡汤原汁烧煮成的梗米粥，但是要煮制地道的上海鸡粥，做法则极为讲究。锅中放入足量的水烧沸，手提鸡头将鸡浸入沸水中，然后拎出，再浸入，反复数次使鸡内外受热均匀一致，然后把鸡放入，加盖转小火焖煮至熟透。将煮好的鸡捞出放入冷水中冷却，然后沥去水分，表皮涂上麻油备用。鸡肝、心等鸡杂放入鸡汤中继续煮制，煮熟后放入冷水中冷却后捞出。捞出鸡汤中的杂质，将米下入鸡汤中，加进猪油、米烧至沸腾后转小火煮至米粒膨胀开花，米汤浓稠，最后调入盐，即成鸡粥。

飘着米香和鸡汤香味的鸡粥，表面撒点小葱末，再浇几滴鲜酱油，令人垂涎欲滴。鸡肉和鸡杂改刀装入盘中，用姜末和鲜酱油佐之。喝上一口，鸡粥粘稠滑溜，鲜香入味，鸡肉细嫩爽口，营养丰富，是老人和孩子首选小吃。

排骨年糕更是上海一种经济实惠、独具风味的小吃，已有50多年历史。小排过油后配小而薄的年糕，加少量水炖煮而成，即有排骨的浓香，又有年糕的软糯粘香，十分可口。做法也较为简单，把少量

面粉、菱粉、五香粉和鸡蛋混合在一起搅成面糊状，菱粉也就是木薯粉；把小排洗净后浸在面糊中，然后入油锅炸至表面金黄，捞出沥油；然后将切成薄皮的面糕入油锅炸制至表面金黄，捞出备用。锅中留底油，加入葱段、姜丝、八角、桂皮炒出香味，放入炸好的小排、糖、酱油、胡椒粉、少许盐和水，中小火煮十分钟左右成排骨汤，然后放入炸好的年糕，盖上锅盖，继续小火煮至年糕入味，最后大火收汁即可。这道小吃的两大主料——排骨和年糕都有很高的营养价值。排骨除含有蛋白质和脂肪外，还含有大量的磷酸钙、骨胶原等，可提供充足的钙质，具有滋阴润燥、益精补肾的效果。年糕中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、钾等营养元素，对幼儿的成长发育十分有帮助。

每个地方的小吃都和当地的人有着紧密关系，上海人的喜好已经在不经意间融入进了上海小吃中。上海人吃小吃的商铺也有很多，毛估估点也要有1700多家店，特别是“城隍庙”的小吃格外的出名。换个环境，换个心情尝试品尝小吃，穿梭在上海的古典与现代的高楼与弄堂之间，细细品味上海人的特点和味道或许也是一种生活的享受。■