

曾有人说过,喜欢下厨的人都是热爱生活的人。出外工作几年了,每当空闲下来的时候,总会静静地脑海中勾勒这样的生活场景:母亲在灶台前翻炒着,油在锅里“滋滋”地叫着,“乖女儿,帮妈妈舀一瓢水来”,是母亲常会在炒菜过程将要结束的时候下达给我的指令……多么家常,多么温馨。

“老南京食记——免费学做南京菜”的活动,其实也是想以厨艺为友,同大家一起分享美食的喜悦。



# 狮子楼老南京食记

【第六回:识得人间烟火气,方觉世上情意真】

## 草堂烧仔鹅,出品后立马被抢光光

这次学做南京菜的活动跟上期一样,仍是安排在了星期五的上午十点,湖南路狮子楼的狮子楼“闲人免进”的厨房里。不同的是,这次来参加活动的清一色是娘子军,看来平日里还是女人们对烹饪更有兴趣呀。

感谢我们的张大厨在百忙之中又来教我们这些非专业人士做菜啦。这次张厨主要教授的是“草堂烧仔鹅”这道菜,这是一道典型的南京乡土菜,可是相当有来头的哦。据狮子楼的研究队伍搜集来的资料显示,明、清时期宫中及民间皆喜食鸭、鹅,其中尤以金陵地方以谷喂养之鹅为厨用之佳品。

张厨教大家做这道菜果然没错。平日主妇们在家往往会烧制鸡鸭,却很少碰鹅,这次参与草堂烧仔鹅的烹饪学习中来,才发现其实也不难操作,而且最关键的是,简直太美味啦!鹅肉十足的细嫩,土豆也被焗得金黄,出锅前就已经香气扑鼻,好在大家都是斯文人,好歹等跟这道佳肴合过影后,才如狼似虎地挟筷而上。大口地吞咽下去,顾不上形象了,直让厨房里其他的师傅们看了笑话去,眉眼都笑弯了。

## 在这里学做菜,既专业又有人情味儿

一般来说,大厨一次就教一位学徒做一道菜。谁知这次的草堂烧仔鹅太受欢迎,这颠勺

竟然临时易主,从大一美眉小黄手中又传到跃跃欲试的蒋女士那里,场面实在是太欢乐了。“听说平时大厨都很忙,难得我们能有机会从大厨这里学做菜,哪怕只是学学怎么抖抖锅子也是好的。”与蒋女士同来的黄女士讲。她学得特别认真,看得出平时没少在家烹饪,当碰上大厨炒菜用了一些更牛的技法时,她兴奋地说:“这个方法好,回家我也要这样做,以后有机会做给你们尝尝!”

这些充满了热乎劲的学徒们这次只能算是围观者,为了宠年轻人,我们将学做草堂烧仔鹅的主力地位让给了大一美眉小黄。师傅很耐心地从调味料的准备、怎么使用勺子和锅、食材的烹调顺序等各个方面手把手地教会她,她感到特别开心,尤其

当菜出锅后被大家一抢而光时,别提多得意了。小黄说,上大学之后,越来越觉得人与人之间交往真诚和坦诚的可贵,而在学做南京菜的过程中,能够结识狮子楼耐心的大厨和各位热爱南京菜的朋友,感觉特别亲切,像在家里一样温暖和自然。

网友“桃花惠子”平日里就是个“吃货”,这次又让大家见识到原来她也很会做菜。惠子总结,从这次的烹饪课中收获到了不少小诀窍:1、红烧菜的时候不放盐而放豆瓣酱,再加少许老抽,烧出的菜更加入味好吃;2、上菜时先把之前放入的大料如八角、桂皮等类的东西拣出装盘;3、所有的菜都要余水一下,这样可以去除腥味和一些沾在菜上的杂质(如海带上的粘液),让烧出来的菜很光亮。

想跟大厨免费学做南京菜吗?想和我们一样成为“老南京食记——免费学做南京菜”活动的学徒吗?请加入“狮子楼老南京食记”QQ群,群号为143424760,找管理员“小彭”报名即可。

# 狮子楼南京菜典故(选段)

## 民国官膳

民国时期,南京地方政商云集,饭店酒肆招幌林立;可谓是集四方美食之精粹于一地。其时,“国民政府”“官宴”之风盛行,各大军阀、官僚更是不惜重金,将各地名厨美食带到南京,由此汇集成了独特的南京“民国菜”。狮子楼为您精选部分极具特色的民国时期菜肴,还原传统烹饪方法。



## 草堂烧仔鹅

鹅肉性平、味甘;归脾、肺经。具有益气补虚、和胃止渴、止咳化痰、解铅毒等功效。明、清时期宫中及民间皆喜食鸭、鹅;其中

尤以金陵地方以谷喂养之鹅为厨用之佳品,其鹅肥嫩,肉质鲜美。烧、蒸、焖、炖皆不改其鲜。

有诗云:

晴山乱紫黄,回鸟戏鹅塘,  
风暖熏醉,柳柔日渐长。  
红裙追白鹤,绿酒入仙乡。  
野老乘余兴,吟诗泼墨狂。

## 秦淮船菜

秦淮风光,以灯船最为著名。河上之船一律彩灯悬挂,游秦淮河之人,以必乘灯船为快。从南朝开始,秦淮河成为名门望族聚居之地。两岸酒家林立,无数商船昼夜往来河上,许多歌女寄身其中,轻歌曼舞,丝竹飘渺,文人才子流连其间。船家更以新鲜捕捞的秦淮河鲜,烹制美味佳肴;更有富商贵人,以重金礼聘沿岸酒家名厨至船上烹调。自此秦淮船宴,秦淮船菜风靡天下,有口皆碑。

有诗云:

烟笼寒水月笼沙,  
夜泊秦淮近酒家;  
商女不知亡国恨,  
隔江犹唱后庭花。



## 马齿苋烧野鸭

野鸭性味甘,微寒。能补脾益气。马齿苋清热解毒;凉血止痢。

有诗云:

四月春暖渔人家,  
江畔芦苇又发芽;  
田间采来马齿苋,  
日暮江边烹野鸭。

## 官府炖品八味

“六朝金粉地,金陵帝王都”历史上南京居住过不少王侯显贵;古人重养生,六朝官府中更是流传着不少滋补养生的炖品食单。狮

子楼精心收集甄选了最具特色的金陵六朝官府炖品,以古法炮制,讲究滋味营养。



## 渔家一锅鲜

“古时金陵,河川密布;虽不似苏、杭之娟秀,却有浑然天成之内蕴也。”旧时南京江畔渔民喜以杂鱼搭配各式食材混煮一锅,名“一锅鲜”;渔家一锅鲜由此而来。

有诗云:

卖得鲜鱼百二钱,  
余粮炊饭放归船。  
拔来湿苇难烧着,  
晒在垂杨古岸边。



专做南京家乡菜的美食专家

南京市狮子桥29号 南京市湖北路78号  
订餐电话:(025) 83607888 83243282

烹饪,是一种生活态度。

这是一个物质过剩的年代;

这是一个欲望过剩的年代;

在城市里找寻我们原本的生活态度;

让我们一起创造,一起品味。

属于我们的南京味道。

主办:现代快报 狮子楼 活动QQ群:143424760