

■ 心传,从技艺到精神

时间回溯到2014年,纪录片《舌尖上的中国》第二季《心传》一集,让上海本帮菜迎来了前所未有的高光时刻。屏幕上,那道色泽红亮、浓油赤酱的虾籽大乌参,不仅勾起了无数人的味蕾记忆,更揭开了本帮菜“心传”的神秘面纱。

“心传”,顾名思义,是心与心的传递,是技艺与精神的融合。在任德峰看来,这种传承不仅仅是“怎么做菜”的技法,更是“为什么做菜”的匠心。

“现在年轻人可能不知道,当年的乌参因为卖相不好看,黑乎乎、硬邦邦的,根本没人愿意碰。”任德峰回忆道。当年,十六铺的海味商行从广东进了大批乌参,却无人垂青。是他的恩师李伯荣,不甘心让好食材埋没,带领团队反复试验。他们先将乌参外皮烤焦剥掉,再用水发制,最后配以鲜香味特佳的河虾籽红烧。经过几十次的失败与尝试,才终于成就了这道“本帮一绝”。

李伯荣对于极致的追求,深深烙印在任德峰心中。他至今难忘师傅烧制虾籽大乌参时的一个细节:为了保证菜肴上桌时的滚烫口感,师傅曾因热菜遇冷盘而发生炸裂,一连换了好几个瓷盘。“一次又一次,‘砰’的一声,盘子裂成两瓣。但正是这种对温度、对火候的极致苛求,才造就了本帮菜的灵魂。”任德峰说。

除了对食材的敬畏,李伯荣的另一大特点是精益求精。以本帮名菜“扣三丝”为例,这道发源于浦东三林塘的农家菜,曾是沪上富裕人家喜宴上的主菜,寓意“金山银山堆成山”。许多人认为其难点在于将火腿、鸡肉、笋切成细丝,但在李伯荣看来,真正的难点在于“扣”。

“如何将切好的三丝一层层扣入容器,蒸制后倒扣出来依然层次分明、六等份均匀?”任德峰坦言,当年他试过无数次,甚至用尺子去测量,却总是做不好。是师傅手把手地教他其中的秘诀:如何压实、如何掌握蒸制的时间与火候。后来,任德峰在师傅的基础上,将“碗”变“盅”,创制出“迷你扣三丝”,既保留了传统寓意,又符合现代人精致化的饮食需求。

李伯荣常说:“做菜如做人,要踏实,要耐烦。”这句话,成了任德峰一生的座右铭。他回忆,师傅每天凌晨4点就到厨房,亲自选材、试味、调整火候,“他从不把做菜当生意,而是当艺术。”正是这种近乎执拗的专注,让本帮菜在那个物质匮乏的年代,依然能以一道道经典,温暖人心。

■ 味道,从“守艺”到“破圈”

在许多人眼中,本帮菜就是“浓油赤酱”的代名词,其实这是一种误解。真正的本帮菜,是“四季分明、选料精细、原汁原味、讲究火候”。它不是一成不变的刻板印象,而是一门随时代演进的生活哲学。

任德峰在传承的同时,始终致力于打破外界对本帮菜的刻板印象。2010年上海世博会上,招待中外贵宾的“世博第一宴”中,第一道热菜便是任德峰创新的“荠菜塘鳢鱼”。塘鳢鱼是上海本土特色食材,肉质细嫩,但鱼刺较多。为了符合国际宾客的用餐习惯,任德峰巧妙地将鱼肉拆出,与鲜嫩的荠菜同烹,以清蒸手法保留原味,再淋上自制的高汤芡汁。这道菜不仅保留了上海的春日风味,更以清新的口感、无刺的食用体验,赢得了满堂彩。

“当时我们在设计菜单时,既要符合上海的特色,也要符合国际惯例。”任德峰说,“尤其是鱼类菜肴,必须无刺、美观、有故事。”最终选择荠菜配塘鳢鱼,不仅因两者同属春季时令,更因“荠菜的清雅”与“塘鳢的鲜嫩”在味觉上形成绝妙的平衡。从反馈来看,这道菜成了“世博第一宴”的亮点,也让世界对本帮菜有了新的认知。

从上海老饭店退休后,任德峰并未停下脚步,而是转身投入职业教育,将培养年轻一代厨师作为新使命。在上海市商贸旅游学校,他设立了“任德峰技能大师工作室”,致力于将“心传”转化为可量化、可复制的“标准”。“过去师傅教徒弟,常说‘大火’‘中火’,



任德峰(右三)和刘嘉禄(左三)

本报记者 方翔

本帮心传

不久前举行的上海市第一届餐饮烹饪行业职业技能大赛上,上海市商贸旅游学校的青年教师刘嘉禄制作的“凤舞繁花”和“菊花豆腐”惊艳了全场评委:细腻的鸡胸肉蓉搭配多种天然食材提升风味与质感,细如发丝的豆腐在清水中徐徐绽放,不仅造型绝美,更蕴含着精准的火候和极致的刀工。他也凭借此作,力压众多从业多年的职业厨师,摘得特金奖桂冠。

聚光灯下,刘嘉禄手中的厨刀闪闪发光。这光芒背后,是一条绵延三代的技艺传承链——他的师傅,正是上海本帮菜肴传统烹饪技艺国家级非物质文化遗产代表性传承人——任德峰。而任德峰的师傅,则是已故的本帮菜泰斗李伯荣。

几代人的坚守与创新,不仅守护了本帮菜的“魂”,更让这门古老技艺在新时代焕发出年轻的“活力”。



迷你葫芦鸭

任德峰在做菜



全靠经验。”任德峰说,“可教学不能只靠‘感觉’,得让学生明白背后的逻辑。”为了让年轻学生更直观地掌握火候,他甚至亲自设计开发了教学专用电磁炉。通过数字化的功率控制,让学生们明白“油爆虾”在8000瓦火力下炸制12秒口感最佳。这种将传统经验与现代科技结合的教学方式,让本帮菜的传承不再神秘莫测,而是可学、可练、可超越。

这种“破圈”的创新,在上海市商贸旅游学校毕业生、国家高级技师徐佳杰身上得到了生动体现。一次,徐佳杰随任德峰赴英国交流。面对英国市场上琳琅满目的海鲜,他们却发现传统的糟鱼片技法并不适用——当地鱼类肉质松散,难以切片,且糟卤风味与国内不同。面对挑战,两位大厨并未退缩,任德

峰灵机一动,将鱼肉制成细腻的鱼蓉,拌入改良版糟卤,徐佳杰再用模具塑形成一朵栩栩如生的“芙蓉花”。

“当这道中西合璧的‘糟卤芙蓉鱼’端上餐桌时,外国宾客的眼睛都亮了。”徐佳杰回忆,“有人甚至问:这是东方的布丁吗?太美了!”这不仅是一道菜,更是一种文化的对话。在后来的世界会客厅晚宴上,师徒二人再次合作,将传统的红烧牛肉进行改良。他们在牛肉外挂上脆皮糊,两次炸制后裹上本帮浓汁,最后点缀以新鲜黑松露片。这道“脆皮牛肉”,既有本帮菜的醇厚,又有西餐的精致,让本帮菜在国际舞台上光彩熠熠。

“传承,是对精髓的极致坚守,更是与时代的同频创新。”徐佳杰说,“任老师教我

们的,不仅是技法,更是一种思维——如何用上海的味道,满足世界的胃口。”

■ 传承,法可新而根不移

本帮菜传承的接力棒,如今交到了年轻一代人的手中。他们不仅继承了师傅们的精湛技艺,更带着对新时代的理解,赋予本帮菜新的生命力。

罗玉麟作为任德峰的得意门生,如今已是上海老饭店的厨师长。他深知,传承不是照搬照抄。以本帮经典“油爆虾”为例,罗玉麟在保留传统风味的基础上,对调料进行了精细改良。他将传统的单一酱油和砂糖,升级为“生抽、老抽、六月鲜”三类酱油,以及“冰糖、砂糖、蜂蜜”三类糖,通过比例调配,使咸、鲜、甜、香达到更细腻的平衡。同时,他还引入现代食品科学,精确控制油温与炸制时间,让每一只虾都外脆里嫩,虾壳不焦不苦。

“本帮菜的甜,不是糖多,而是层次。”罗玉麟说,“我们要让年轻人明白,浓油赤酱背后,是上海人对生活的讲究。”他带领团队开发了“本帮菜四季菜单”,春季以河鲜为主,夏季突出清淡,秋季重炖焖,冬季讲暖补,让传统菜系与现代健康理念相融合。

刘嘉禄,代表了更年轻一代的传承者。在校期间他就展现出极高的烹饪天赋,毕业后任职于多家酒店,但最终选择回母校任教。“我想把这门手艺传下去。”他说,在任德峰的指导下,他重拾基本功,也深刻领悟到本帮菜的精髓——“形可变,味不变;法可新,根不移”。这份领悟,也成了他后续创新菜品的核心准则。

2024年,刘嘉禄代表学校参加了全国性的职业院校技能大赛。他带来的作品《金秋雅韵锦味盒》中,“迷你八宝葫芦鸭”令人称奇。传统八宝鸭体积大、制作复杂,不适合现代宴席。任德峰指导他用模具压成小巧的葫芦形,不仅外形玲珑精致,口感也更均匀。

“任老师不仅教我怎么做菜,更教我怎么思考。”刘嘉禄说,“他让我明白,创新不是为了标新立异,而是为了解决问题——比如如何让传统菜肴更符合现代人的饮食节奏、健康需求和审美偏好。”

去年年底,刘嘉禄正式拜任德峰为师,以庄重的仪式延续本帮菜“师徒相授”的传统,让技艺与精神在躬身传承中生生不息。

100多年来,本帮菜的技艺主要依靠师徒间口耳相传。这种模式,依赖于个人悟性与长期陪伴,效率低、难复制。而任德峰的“技能大师工作室”,正是对这一传统模式的现代化升级。

“过去,一个师傅带三五个徒弟,三年出师。现在,我要让一个老师教三十个学生,三年后都能独当一面。”任德峰说。他将几十年的经验系统化为本帮菜教学标准体系,涵盖刀工、火候、调味、摆盘四大模块,并引入数字化工具辅助教学。

比如,他开发的“火候模拟系统”,能实时显示油温、锅温、食材中心温度,让学生直观理解“爆、炒、焖、炖”的差异。他还编写了《本帮菜经典100例》教材,每道菜都标注关键参数:油量、火力、时间、调味比例。这在老一辈厨师看来,几乎是“不可想象”的——“做菜哪能靠数字?”但任德峰坚持:“标准不是束缚,而是起点。只有掌握标准,才能超越标准。”

“任老师教会我们的,是‘理解’而非‘模仿’。”一名学生说,“他让我们明白,每一道菜背后,都有它的历史、地理、人文逻辑。只有懂了这些,才能真正创新。”

本帮菜的传承之路,也映射出中国传统技艺在当代的生存命题:如何在守护根脉的同时,拥抱变化?任德峰说:“菜可以老,但做菜的人必须年轻。”他认为,我们常把“传承”理解为“守住”,但真正的传承,是“活”下去。因此,他用数字化工具解构经验,用国际舞台检验味道,用教育体系扩大影响——这不仅是对技艺的延续,更是对文化的重构。“在这个信息爆炸、口味多元的时代,任何传统技艺若只靠‘怀旧’生存,终将沦为博物馆里的展品。唯有以开放的心态吸收新知,以科学的方法提炼经验,以创造的精神回应时代,才能让一门手艺真正‘活’在当下。”

从“心传”到“传新”,传的不仅是菜,更是人,是精神,是面对时代变迁时,那一份不卑不亢、不慌不忙的定力与勇气。而这,正是本帮菜给予我们最珍贵的“上海味道”。