

最近，因为肖战在谍战剧《谍报上不封顶》预告片中的一句台词“给我打包一份德兴馆的焖猪蹄”，带火了上海两家老字号相关焖蹄产品。

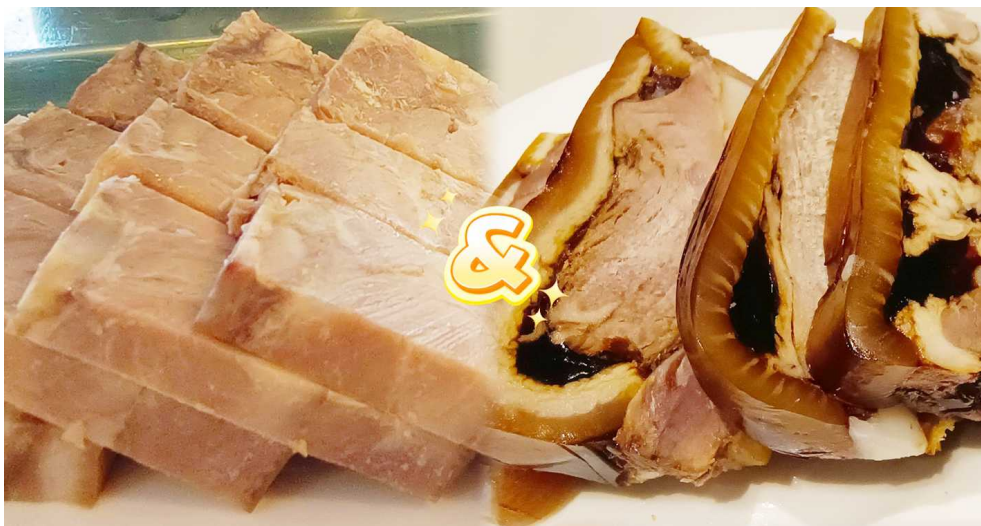
截至9月17日，德兴馆广东路总店焖蹄的销量较之前翻了七倍，焖蹄日销售量达到两千斤，外卖量每天保持在五百到六百单之间。上海德兴馆昌里路店整只焖蹄的销量也增长了几倍，每天焖蹄售出上百只，短短十天累计销量超过千只。



德兴馆广东路总店排队的顾客

“肖战同款”焖蹄是这样子的？

烹饪大师复刻出家庭版焖蹄面



德兴馆广东路总店与上海德兴馆昌里路店的焖蹄

江禮斌：
焖蹄的灵魂，在于制作工艺的“慢”

对于两家老字号的特色焖蹄，肖战粉丝和上海市民趋之若鹜，不少肖战粉丝从外地赶来品尝和打卡。东航餐饮副总经理、中国烹饪大师江禮斌爱好研发美食，他曾经与团队研发出了“东航那碗面”，最近也在关注肖战带火的焖蹄和焖蹄面。

这两天，江禮斌自己在家中做了一份家庭版的焖蹄面。“一碗热气腾腾的焖蹄面在灶台上冒着热气——酥烂的焖蹄颤巍巍地铺在面上，汤底清亮却透着醇厚，面条爽滑裹着肉香。听说这是肖战在剧中所饰演的任少白也爱的味道，瞬间觉得这碗面多了几分“星光”。虽找不到肖战同款的精确配方，但翻遍老上海的焖蹄秘籍，结合家常面食的巧思，终于复刻出这份暖胃更暖心的家庭版。”

江禮斌认为，焖蹄的灵魂，在于制作工艺的“慢”。选一块带皮蹄膀，肥瘦相间最佳。先用冷水泡去血水，加花椒盐对蹄膀进行深度“按摩”。腌制过夜后，清水清洗干净。再冷水下锅，加姜片、料酒焯水，捞出后用温水冲净浮沫——这一步去腥，是蹄膀“清爽不腻”的关键。

炖蹄膀的汤，清水即可。将蹄膀放入砂锅，加葱段、姜片、八角、桂皮、香叶，一勺生抽。大火煮沸后转小火，盖上锅盖，让时间慢慢渗透——至少炖2小时，直到蹄膀皮软如棉，肉酥如泥，用筷子轻戳即透收工。稍待冷却，从汤中取出蹄膀，小心取骨。拆骨后的蹄膀最好用扎线，家里没有也可以用保鲜膜代替，是一道颇具匠心的工序。手法娴熟的厨师可以将蹄膀捆扎得如原初般饱满圆润。这不仅是焖蹄形式的恢复，更是对食物形态的尊重。扎紧后送入冰箱冷藏，如同按下暂停键，让时光帮助风味沉淀，让肉质变得更为紧实。

焖蹄面的汤底，讲究“清而不寡”。老上海的做法是用蹄膀原汤，但家庭版可简化：取炖蹄膀的高汤，加适量清水稀释，避免过腻。汤中放一小把鸡毛菜增色，煮沸后转小火保持微沸——这样的汤底，清亮中透着肉香，喝一口暖到胃里。

面条选细圆的鲜切面，口感更爽滑。水沸后下面，用筷子

轻轻拨散，煮至八分熟（约2分钟）捞出面条沥干，放入碗中，浇上热汤，铺上鸡毛菜，将炖好的焖蹄切成厚片，码在面条上，一瞬间，肉香、面香、葱香交织，像一场味觉的交响乐。

在江禮斌看来，老食客吃焖蹄面是有讲究的，先喝一口汤，感受清鲜中的醇厚；再挑一筷子面，裹着汤汁的爽滑；最后咬一口焖蹄，皮软肉酥，脂香在舌尖化开。若觉得腻，配一小碟姜醋汁——酸甜解腻，更显蹄膀的鲜美。

或许这碗面没有“肖战同款”的标签，但家庭版的魅力在于那份“为你而做”的心意。下次若有人问起“肖战同款”焖蹄面怎么做？你可以笑着说：“秘诀是慢炖两小时的蹄膀，一碗清亮的汤，和一颗想让你开心的心。”

对话江大厨：
焖蹄讲究“慢工出细活”，工厂难以复刻其神韵

新闻晨报：你以前在学习烹饪时，师傅有没有介绍焖蹄这道菜的做法和特色？在你看来，焖蹄是属于本帮菜吗？

江禮斌：我那时候当学徒时，碧绿扣蹄做得多，就是红烧蹄膀加菜心，放在碗里蒸，再扣在烩盘里，淋上芡汁，多用婚宴菜单。冷菜用是肴肉，焖蹄做的不多，一般老面馆、小吃店做得多。

新闻晨报：苏式的焖蹄和你制作的焖蹄有什么区别？

江禮斌：一般可以理解为：苏式做法更精致，强调的是焖蹄的形态、口感和色形的极致平衡；而我的做法则更大众化，更突出焖蹄酥烂的口感和浓郁的本味。但对于普通家庭而言，我的做法更适合家庭的简便有效。其实，今天的焖蹄与焖肉面浇头早已深深融入上海的饮食文化之中，成为上海众多面馆或点心店菜单上不可或缺的一部分。所以，我们可以说它是源自苏帮，融入本帮，成为长三角地区共享的美味。

新闻晨报：据说，老食客其实更喜欢吃焖肉面，这是不是焖蹄现在不太出现在菜单上的原因？

江禮斌：这其实是市场选择和餐饮效率自然淘汰的结果，并不是老食客不喜欢焖蹄，恰恰相反，很多老饕其实非常爱吃焖蹄。焖肉面在成本、出餐效率、食用便利性和风味融合度上，

都更符合一家面馆日常的运营需求。因此，店家更愿意将焖肉面作为招牌主打产品，而焖蹄则可能作为一道限量供应、价格较高的特色菜或冬季限定菜出现，有时也会作为冷盘出现在上海本帮菜馆的菜单上。

新闻晨报：现在德兴馆与上海德兴馆两家老字号都表示，无法委托工厂生产采用真空包装的焖蹄产品，对此你怎么看？

江禮斌：工厂化生产通常会使用防腐剂或保鲜剂，这会使成品口味与店内现做现售的口感存在差异，工厂化生产可能只能还原80%的口感。而焖蹄经过冷冻再化冻后会导致风味流失，口感大打折扣。

老字号一般仅持有餐饮服务许可证，根据国家相关规定，餐饮服务提供者禁止在网络异地销售真空形式包装的散装熟食（持有食品生产许可证者除外），这是因为餐饮服务制售熟食的许可条件、加工制作要求与食品生产者加工“热加工熟肉制品”的许可条件和生产要求存在很大差异，其贮存和运输过程中的温度和时间控制较难符合规范，存在较大的食品安全风险。

两家老字号的焖蹄都是百年传承的本帮菜品种，其制作工艺讲究“慢工出细活”，需依托于师傅手艺和传统流程的“老味道”，是其核心价值所在，机械化的大规模生产可能难以完全复刻其神韵。

新闻晨报：你个人觉得，现在销售量猛增的焖蹄还会火多久？

江禮斌：明星引发的焖蹄“狂热”总会逐渐平息，但德兴馆焖蹄凭借的是其坚实的品质基础和文化内涵，完全有可能在热度过后，留住比以往更多的消费者，实现一个高于出圈前的“稳态”发展。未来的挑战在于——如何在坚持传统和满足市场的新需求之间找到一个平衡点。由明星带来的流量终将退去。但若借此机会让更多消费者，尤其是年轻人，发现传统文化美食的真正魅力，那么这把“火”就烧得有价值。

文/晨报记者 严峻嵘
图/受访方



一碗家庭版的焖蹄面