



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：副怡歌
本版编辑：季斌

打造五一节日家宴

申之魅

春末夏初，阳光正好，微风轻拂，张开手能够感觉到微风掠过指缝……被疫情压抑了好几个月，恰

色熏鲈鱼，一改往日传统的用青鱼制作，而选用肉质更为细嫩的鲈鱼。将鲈鱼杀好、切块、洗净沥干水

里香 10 克、西芹 30 克、胡萝卜 30 克、干葱 20 克、姜 10 克、香菜 5 克、圆椒 10 克

辅料：水、盐、糖、鸡精、胡椒粉、小苏打、生抽、老抽、美极酱油

羊排，不仅是餐桌上的常客，也是家庭掌勺人非常喜欢的烹饪食材之一。羊排的烹饪方法不算太难，但是各种配料的搭配，每个厨师都有自己的秘方，不妨跟郑师傅来学一下这道秘制烤羊排的制作。

将羊排切片拍松，去除多余羊油，修整好形状备用。把西芹、胡萝卜、干葱、姜、洋葱、香菜用料理机绞碎，随后加入切碎的百里香、圆椒、水、盐、糖、鸡精、胡椒粉、小苏打、生抽、老抽、美极酱油制成香料水。将羊排放入调制好的香料汁中浸泡 12 小时取出，垫上洋葱丝放入烤箱烤制 25 分钟，烤制成亮红色后取出，装入盘中即可。

羊排入口外酥里嫩，肉层丰满，细细咀嚼过后，唇齿间会透着一股浓郁的复合香气，回味则是羊肉淡淡的奶香，丝毫不觉肥腻。

一品养生功夫汤

主料：猪瘦肉 25 克、鸡胸肉 25 克、黑松露 5 克、虫草花 5 克

辅料：清鸡汤 100 克

郑师傅是广东人，在广东喝汤是一种习惯，郑师傅做起这道一品养生功夫汤颇有心得。

首先将黑松露、虫草花去净泥沙备用，选用的猪瘦肉不能带筋和肥油，否则会影响汤色和口感。将猪瘦肉、鸡胸肉剁成肉泥与洗净的虫草花一同装入盛器，随后加入清鸡汤，蒸 4 个小时以上。喝时将热汤冲入装有黑松露的碗中，黑松露香气瞬间四溢开来。此时再看这碗中的功夫汤颜色如茶，入口鲜中带香，回味微甘，格外清爽。如果有条件用茶壶炖汤，意境更佳，汤从茶壶冲入茶杯，在品汤的同时增添了少许趣味。

陈骏

厨之神



郑锦荣
三甲港绿地国际旅游度假区
行政总厨

郑锦荣是地地道道的广东潮汕人，美食家说过“食在广州”“味在潮汕”，从小耳濡目染，让他对美食有着自己独到的认知。他擅长广东菜，更推崇创新粤菜，经由他手烹饪的一品功夫汤、芝士芥末虾球、香烤银鳕鱼、金汤辽参、潮州砂锅粥、鲍汁海皇饭等菜肴拥有一大批忠实粉丝。

郑师傅拥有近 30 年的酒店中餐经验，足迹遍布南北，曾任职多家国际五星级酒店中餐行政总厨，先后多次圆满完成接待多国国家领导人任务。他曾服务于 APEC 会议，从前期准备到归来前后 2 个星期，出色的表现获得有关部门的赞赏。此外，金砖五国会议期间，他还负责接待印度总理及随行团，由于准备充分同样得到高度评价。在他的管理下，酒店中餐厅臻萃轩开业当年即被 T+城市评为“最佳中餐厅”。



分备用。随后开始制作熏鲈鱼的酱汁，在锅中加入海鲜酱、冰糖、生抽、盐加水慢慢熬制成酱汁状。另取一锅，在锅中加油烧热，加入切好的鱼块，直至鱼块炸至金黄色捞出，将炸好的鱼块放入酱汁中，让酱汁均匀地包裹在鱼块上，就可以将鱼块装入盘中摆好上桌了。

熏鲈鱼红中透亮，鲈鱼肉咬下的瞬间能听到咔嚓一声，裹上酱汁的鱼肉带着一丝丝的甜味让人垂涎。

热菜： 蒜茸蒸开边虾

主料：基围虾 500 克、粉丝 150 克、蒜茸 50 克

辅料：葱、蒸鱼豉油、盐、糖、鸡精、麻油、胡椒粉

首先将基围虾剪去腿须，从背部切开五分之四，将虾尾留下，随后将剖好的基围虾虾线去除洗净后晾干备用。将蒜茸一半炸至金黄色捞出备用，另一半生蒜茸中加入盐、糖、鸡精、麻油、胡椒粉，随后将生熟蒜蓉一同搅拌均匀。选一盘子用泡软的粉丝垫底，将开好背的基围虾按照顺序依次码放整齐，在虾身的剖面上嵌入蒜茸，放入蒸箱用大火蒸制 7 分钟，取出后撒上葱花，淋上热油，加入一点蒸鱼豉油即可。

蒸好的蒜蓉开背虾颜色红亮，鲜香四溢，往家宴的餐桌上一摆，让人感觉到一股霸气，浓郁的蒜香配上虾肉，蒸鱼豉油更加凸显虾肉的鲜甜，整道菜别具特色。

秘制烤羊排

主料：羊排 250 克、洋葱 100 克、百



逢五一假期，尽管大多数人仍然选择留在家中，但在家里烹饪一桌美味犒劳家人，也是一件美事。

我们邀请到了上海三甲港绿地国际旅游度假区的行政总厨郑锦荣，让你足不出户，实现一桌度假村级别的家宴。

冷菜： 时蔬石榴包

主料：马兰头 100 克、五香干 50 克、越南春卷皮 50 克、韭黄 10 克、鱼子 5 克

辅料：盐、味精、糖、麻油

中国人摆宴席讲究凉菜、热菜之分，凉菜要求选料精细、爽口不腻、色彩搭配艳丽，当然也要造型整齐美观，摆盘赏心悦目，起到开胃的作用，就像一部音乐会的序曲。

春末夏初之际，不妨抓紧时间吃点马兰头，留住这春天的尾巴。而在中国传统文化中，石榴被视为吉祥物，因此郑师傅推出了这款好看好吃好寓意的时蔬石榴包。

首先将越南春卷皮泡水变软，马兰头余水切碎备用，随后将五香干切碎和马兰头拌在一起加入盐、味精、糖、麻油调味，将春卷皮铺平后加馅，然后聚拢周边捏成石榴形状，顶端用余过水的韭黄捆扎，装入盘子后点缀鱼子，根据自己的喜好摆盘即可。

石榴包看上去小巧玲珑，颜色青翠清雅，透过外皮可以看到里面点点绿色，点缀着橙红的鱼子特别醒目，马兰头的清香伴随着鱼子炸裂后淡淡的咸鲜味，特别适合现在这个季节食用。

特色熏鲈鱼

主料：鲈鱼 300 克
辅料：海鲜酱、冰糖、生抽、盐、水

在上海人的宴席上，总少不了熏鱼的身影，一段时间不吃就会忍不住想尝尝，很多食客喜欢听鱼刚入油锅时那响亮的“吡啦”声，熏鱼的味道留在了很多上海小囡的记忆中。这次推荐的这道特