

夜上海

新民晚报
17
2020年
9月25日
星期五

申之魅

秋季贴膘 “鲜”吃为敬



沈巍 西郊宾馆中餐厨师长

作为70后的大厨，他毕业于上海旅游技术学校银河烹饪班，先后在国际贵都大饭店、浦东丽晟假日酒店、外滩茂悦酒店、中山公园龙之梦万丽酒店、浦东丽思卡尔顿酒店等多家国际知名的连锁酒店集团担任要职，获得过米其林一星的荣誉。2018年加入西郊宾馆后，立刻投入高强度的工作，带领厨师团队完成首届中国国际进口博览会的接待任务。他一直推崇的理念是，越来越多的餐饮都走国际化大融合的路径，与新的市场趋势结合，不论做什么菜系，作为一名厨师，带给客人的永远都是健康和美味。

甄味菜单

- 江南锦绣六味
- 一鲍二酒尝米纸
- (清酒玉色糟鲍鱼、红酒冻鹅肝、芥味三文鱼、海黄鱼落玉盘、葱粒姜末鸡方、椒香黑松露鸡枞)
- 甄品花胶澳带黄坛子
- 黑松露干邑焗南海小青龙
- 冷吃酒醉琥珀辽参
- 苹果烧汁脆皮澳洲和牛
- 碳烤蜜汁智利银鳕鱼
- 月光宝盒芝士脆石榴
- 天鹅酥 四美阳春面
- 西式甜品拼时令水果

碳烤秘制智利鳕鱼

面对秋季丰富多样的食材，西郊宾馆的大厨们将各种质地和口味的食物融合在一起，创造出不少一流的菜品，碳烤秘制智利鳕鱼就是其中一道。鳕鱼大多生活在海洋底层和深海中下层，海水温度较低，生长周期较长，因此鱼肉口感细嫩，厚实刺少，味道甘美深受食客喜爱。将鳕鱼洗净改刀成块，用香料和调味腌制24小时，腌制过程中蜂蜜的加入能够让鱼肉的鲜甜放大，却更为自然不感甜腻。

烤好的鳕鱼表皮呈现红色，被烤得香脆略带一丝微焦，干香味让人胃口大开。烤制火候恰到好处，让人能清晰地感受到鱼肉的纤维。烤制过程中鱼肉多余脂肪被烤去，鱼肉的水分被悉数保留下来，吃在嘴里温润适中，表皮和内在一软一硬，一干一湿的对比下，鳕鱼的鲜美被无限放大，吃完仿佛畅游在大海之中。

面糊更招人喜爱，吸饱了螃蟹精华鲜味十足，蟹身未动，面糊先行，一上桌就被抢了个精光。

紫苏鲜鲍焖甲鱼

鲍鱼营养丰富，秋冬季节食用最适合进补。甲鱼不仅是餐桌上的美味佳肴，上等筵席的优质材料，同样具有诸多滋补药用功效。紫苏叶长相诱人，食用过程中可以与其他食材搭配下口，既为食材增色，又升华了食物的营养，紫苏搭配鲍鱼和甲



鱼一同食用别有一番风味。

紫苏鲜鲍焖甲鱼上桌，整道菜颜色黄亮，飘着一层黄色的油脂，开盖后能闻到淡淡的紫苏味道。要问甲鱼哪个部位最好吃，十有八九都会选择裙边，撻起一块甲鱼的裙边入口软糯适口，胶质感相当明显，最厚的部位有黏牙的感觉，继而能够品尝出河鲜淡淡的清鲜味道，甲鱼咸、鲜、香俱全，滋味鲜美。再吃一块鲍鱼，鲍鱼肉质丰腴鲜美突出，吃完后有淡淡的回甘，不禁大呼：过瘾！

陈骏

毛豆面拖六月黄

当秋风刚刚拂掠脸庞，老饕们深谙吃大闸蟹的最佳时机已经到了，早已禁不住诱惑，打起了大闸蟹的主意。六月黄即将进入尾声，却是肥壮之时，一道毛豆面拖六月黄将本帮菜中浓油赤酱与六月黄的美好，体现得淋漓尽致。选用肥壮的六月黄，洗刷干净后从当中一切为二，用最传统的方法烧制。

烧好的毛豆面拖六月黄看上去红中透亮，六月黄的每一寸“肌肤”都裹着一层面糊，顾不上烫嘴，忍不住用嘴舔干净，强烈的鲜味和酱香霸占着味蕾。从切口处看去，鲜红的蟹黄已经满壳，趁热咬开螃蟹，蟹黄口感粉粉沙沙类似咸蛋黄，蟹肉入口咸、鲜、甜、滑，感觉鲜得眉毛都掉下来。相较于六月黄，嫩着毛豆的



荐好吃

西郊宾馆 虹桥路1921号 62198800
虹桥迎宾馆 虹桥路1591号 62198855

黄欣 虹桥迎宾馆中餐厨师长

国家高级技师，东湖集团厨师队伍的标志性人物和上海中餐烹饪行业内公认的新一代领军人物。2006年，上海市总工会授予“上海市五一劳动奖章”；2007年，上海市人民政府授予“上海市劳动模范”荣誉称号，国家旅游局授予“全国旅游系统劳动模范”荣誉称号；2008年，中华全国总工会授予“全国五一劳动奖章”；2011年，国务院授予“全国劳动模范”荣誉称号；2015年荣获国务院颁发的“政府特殊津贴”。

黄欣于1993年获“第三届全国烹饪技术比赛个人金牌”，1999年获“第四届全国烹饪技术比赛个人金牌”，2003年在首届上海市“状元杯”中青年烹饪精英评选活动中获“优秀人才”称号。

秋实菜单

- 秋季宝盒
- 迷你八珍冬瓜盅
- 干烧两头大明虾
- 秋菊蟹粉花胶公
- 和牛上海烧配菜饭糕
- 啫啫蟹梨焗小甜南
- 红椒板栗酥 招牌黄鱼面
- 开心果蛋糕拼水果

味道

买手
影音
流连
潮店
格调
悦动

中国银行
BANK OF CHINA



夜上海
guah shanghai
新民



新民夜上海
越夜越精彩

本版编辑/李斌
视觉设计/副怡敏

