



## 东湖品老上海酱味

每到过年，传统上海人的弄堂里，肯定挂着许多腌腊制品，而用酱油来腌制的各种食物肯定又占了多数，这就是上海人特有的酱味情节。在上海人眼中，夏天的糟货和冬天的酱味，构成了一整年的美食大味，而且任何食材似乎都可以拿来糟制和酱制。

猪五花肉、猪头肉、猪腿肉、猪心、猪舌肯定是上佳的酱制原料，草鱼、鲫鱼、乌青等当仁不让，鸡、鸭、鹅等禽类绝对是酱味里的上乘之物。在东湖，你可以品尝到最有代表性的猪五花肉、河鲫鱼和小草鸭。经过酱油的浸润和腌制，再经过西北风的劲吹，食材的水分被慢慢挥发，风干脱水后，酱鲜和酱香逐步被锁进肉里。

食用时，用淘米水稍浸，拭去表面的污渍，将酱物放入蒸笼里，用猛火煮熟。在蒸汽的热逼之下，深埋食材中的酱鲜和酱香被催醒，加上水蒸气使原来脱水后的食物纤维重新获得了水分，口感逐渐变得滋润起来。五花肉肥瘦相间，特别是瘦肉经过肥肉的浸润，口感醇厚、丰腴；河鲫鱼本身细腻的肉肉质感被还原的淋漓尽致，更妙的是，原有的泥土腥味，荡然无存；而小草鸭的酱香味介于两者之间，嫩和鸭肉独有的香，形成特别的口味，齿颊留香。

满满的上海酱味，令人难以将息，只在东湖寻那味，品那滋，了那情

图片处理 王公坚

## 老上海的味道 新上海的融合

东湖路不长，才仅仅不到500米，这里不仅是法租界著名的高档住宅区，周围还拥有一些卧虎藏龙的名人名居。像上海著名老店“恒源祥绒线店”的创办人沈莱舟、传奇人物杜月笙的新公馆等都藏在这条神秘幽静的东湖路上。

如今的东湖路，两边梧桐林立，阳光穿过树叶的缝隙射入下来，少了冷冰冰的疏离感，却多了一些异域风情的烟火气。你要是想这个季节荡马路，又怕太冷，来这条小街就对了。

白天的东湖路逛起来就很有意思，各种网红餐厅、酒吧和咖啡馆，还有不少隐藏的精品小店可以发掘。到了周末，你会发现稀奇地发现这里的老外竟然比中国人还多，有时会感觉自己置身欧洲的街头。

既有老上海的味道，也有新上海的融合，置身

### 美食速递

装饰为主，线脚、纹饰繁复而细腻，暖色调的墙面，深色壁板镶嵌之，沧桑的底色充满着怀旧情调的精致氛围。在这里，上海男人在炉灶前精心烹饪，呈现独具匠心、美观时尚的佳肴，哪怕是基本的小菜——酱萝卜，选用上等的萝卜，十几道工序纯手工制作，反复腌制，吃在嘴里清爽可口，入口微甜，酱香在口腔中回环往复。

然而，国宾馆的大厨们也喜欢创新，给顾客以全新的体验。杂粮色拉就是从老上海菜创新而来，很多餐厅没有，东湖大厨在果仁的选择上做了些变化，选用杏仁、碧根果，让其油脂香味表现出来，果仁搭配不同的粗粮，土豆、紫薯等。果仁油脂香味混合不同粗粮的香脆、绵密的口感是这道菜的特色。

东湖宾馆，诚如田螺姑娘一般，呈现的菜品小巧精致，滋味香醇，极富满足感，是惬意午餐或是丰盛晚餐的理想选择。 东马

## 上海菜推荐

东湖宾馆东湖厅  
东湖路70号  
64153075

和平饭店龙凤厅  
南京东路20号  
和平饭店8楼  
61386880

南新雅大酒店  
丽晶轩中餐厅  
九江路700号3-4楼  
63500000\*88

远洋宾馆江景餐厅  
东大名路1171号  
远洋宾馆27楼  
65458888\*2701

## 公馆里的上海菜

在上海的东湖路，这条不长的马路上，坐落着东湖宾馆，一个有故事的地方。东湖宾馆的大门并不显眼，门口梧桐树林立，周围更不乏酒吧、咖啡馆，但是他们却在“老房子”里做出了地道的上海本帮菜。

说到东湖宾馆，是上海市中心繁华的淮海路商圈内，具有丰厚人文历史

底蕴和现代气息相结合的花园别墅式宾馆。宾馆内建筑均建于20世纪20—40年代，距今已有近百年历史，现为上海市重点保护建筑群。

说到宾馆的建筑，还有一段故事，1号楼2号楼建筑群最早是杜月笙的新公馆。20世纪30年代，财政部长宋子文委托杜月笙包办发行航空奖券，杜月笙将这一赚钱机会送给了门人金廷荪。金廷

荪报航空奖券发了横财，“知恩图报”，耗资三十余万美元，建造了这幅花园豪宅赠予杜月笙作为五十寿礼。

所以，上年纪的顾客来东湖宾馆吃饭，都会说一句：“去杜公馆吃饭”。在这里吃饭，闲庭信步于庭院式的私家花园内，虽然紧靠繁华的淮海路，但鸟语花香能让你倍感繁华闹市中的静谧与隐秘，真正是公馆里的上海菜。

东湖宾馆隶属上海东湖集团，而东湖集团常年承担着国宾馆的接待任务，所以这里的厨师不少都是承担过重要接待任务的烹饪大师。这里做菜，尤以精细著称，品质有保障，地道正宗的上海味。

如今的东湖宾馆不少厨师都是搭档了几十年的老班子，善于烹饪精品本帮菜，上海熏鱼、本帮鳊糊、酒糟香蒸鲥鱼都是这里的看家菜。国宾馆的基因让他们恪守做菜要精、要细的宗旨。

这里是曾经的杜公馆，有一群吃了几十年的老顾客，有一群做了几十年的老厨师，在这样一个老地方，还有熟悉的上海味道。 陈骏

### 百年老店

金廷荪

## 葱烤河鲫鱼

### 家常诀窍

我们小时候物资匮乏，逢年过节才能凭票据买到一定量的主副食品，怎样让我们的餐桌上有足够我们成长所需要的营养，是我们的父母绞尽脑汁要解决的问题。我生长在上海郊区的小镇上，小镇里有小河河流而过，那时候的河水清澈，水产丰富。记得父母经常一早挎竹篮出门，购买新鲜的河鲜来丰富我们的餐桌。我的爸爸是一个做菜高手，他做的菜让亲戚朋友们都赞不绝口，尤其让我记忆尤深，回味无穷的一道美食，就葱烤鲫鱼了。

先介绍下食材：河鲫鱼一条，小葱一大把、姜少许，黄酒，生抽，老抽，少许糖、油。先将鲫鱼洗净，去掉鱼肚里的黑膜，晾干水份。起油锅爆香姜片放入鲫鱼煎至二面鱼皮变黄，盛出，锅内留少许油，放入大把的小葱，开中火，把小葱煎透，煎香，煎好的鲫鱼放在葱香上，沿锅边倒入一勺黄酒，让酒精挥发掉，加入老抽，调色，生抽调味，倒入一碗清水，盖上锅盖大火烧开后，中小火慢炖5分钟，慢慢收紧汤汁，最后，放入适量白糖调味，将鲫鱼装盆，葱盖在鱼上面，锅里留汤汁，倒入一勺熟油，用锅铲翻动汤汁至汤汁浓稠，就可浇在鲫鱼上面了。

这道菜色泽红亮，汤汁浓郁，鱼肉鲜嫩，葱香四溢，饱满汤汁的小葱比鱼肉更能吸引人的食欲，往往风卷残云后，留下的是鱼肉，葱早不见踪影了。 季育文

## 多面手俞冯兴



虽说当初拜师朱鸿炳大师，学的是粤菜、川菜，可掌勺的，却是四大菜系、十六帮别样都做，有时甚至还要穿越，创作出许多别具一格的菜肴来。他就是俞冯兴，东湖宾馆行政总厨，中国烹饪大师、高级技师。这不，一道获奖作品灌汤海螺就此诞生了。

话说有次参加比赛，拿什么作品令俞大师费思量。他平时爱看书、看各种电视节目。正巧电视上在播放一档烹饪节目，有红烧鲍鱼、清炒螺片、灌汤虾球等。一般人一看而过，有扎实功底的俞大师却来了灵感：他将海螺肉取出，飞水后用红烧鲍鱼的方法慢慢煲制。再将螺肉改刀，加入冬笋、香菇等配料，重新酿入干净的海螺壳内，再注入高汤。用面皮覆盖，洒上忌司，入烤箱进行烤制。成品异香扑鼻、螺肉入味、咬劲十足。捧到大奖自然是名至实归。

东湖宾馆是一座有历史有故事，精致小巧又身处市中心的高档饭店，顾客多为上海滩的老知识分子、老克勒、老工商业者，俞大师就为他们设计了一套以上海本帮菜为主，苏浙两地菜为辅的菜单，传统与创新并蓄。

他从原材料着手，力争让老顾客们尝到许多传统菜的老味道。一道葱油鸡就看出俞大师的认真严格。葱油鸡源自粤菜，植根于上海。他遍尝几十种鸡，终于选定一款雪山鸡，由藏鸡和芦花鸡杂交而成，光鸡重约1250克。此鸡不肥不柴，吃口上劲，鲜嫩无渣，已成为老食客的必点菜。做筒筒，必选500克3条的崇明野生黄鳝，而炒鳝丝，则选用来自苏北的笔筒黄鳝。凭着精、细、特、的严苛要求，俞大师终将东湖宾馆的昔日风采，又重新于上海滩。 若丹

### 名厨列传

若丹



## 上海美食

在东湖饭店，经常来吃鸡，东湖宾馆曾经专门为它举办过一场百鸡争艳的选拔赛，只为找到最有内涵的品质好鸡。

在东湖传统菜单上，有一道赫赫有名的葱油鸡。可是由于鸡的品种问题，味道一直不尽如人意。要想更好的呈现，必须要找到最好的原材料。说干就干，厨房一众大佬，风尘仆仆的赶到了肉鸡销售市场，人高马大的大厨们，两两分组，袖子一卷，开始挑鸡，将市场里每个产地，每个品种的鸡都买了一遍。那天，这些大厨绝对是市场里最

## “雪山鸡”独占花魁

靓丽的一道风景线。回到宾馆也不休息了，将洗净的鸡先上锅煮熟，蒸鸡多出来的汤是千万不能倒的，等鸡煮熟将鸡斩件，淋上葱油和蒸鸡时的鸡汤，讲究原汁原味。白嫩的鸡皮上布满郁郁葱葱的葱花，浸在葱油里的鸡肉散发浓郁的鸡香味。尝过一遍后，他们一致认为雪山鸡最好，肉质纤维突出，鸡肉味最浓郁，配上葱油，真是配合的天衣无缝，成功拔得头筹。要说这个雪山鸡也是大有来头，是西藏藏鸡与芦花鸡杂交而成的品种。因为西藏的海拔高，藏鸡的体质特别好，加之天天在外疯跑，脂肪含量也恰到好处，因此雪山鸡的肉肉质紧实，鲜美，相较于本地产的土鸡，鸡肉味道更浓郁。在众多选手中，拔得头筹。 乔其

### 美食掌故