



申之魅

燕园宾馆邂逅夏味

一条不长的马路，一头是百年名校复旦大学，一头是时尚中心五角场，小小的政通路，仿佛是串联文化与时尚的长廊，复旦燕园宾馆便坐落于此。炎炎酷暑如果还在纠结吃什么？不妨来这里邂逅一下熟悉的夏令味道。

品鲜味 泰斗指点真本领

复旦燕园宾馆是由复旦大学负责经营的，主营海派菜、淮扬菜和粤菜。说起燕园宾馆，就不得不提主厨许涛，他是国宝级淮扬菜泰斗王致福的徒孙。

据了解，王致福大师参照恩师淮扬菜大师、梅兰芳先生私厨王寿山的口述，结合梅葆玖先生的儿时回忆，重新梳理了当时梅兰芳喜欢吃的菜肴及制作方法，成功复刻了多道经典菜品，打造了闻名全国的梅府佳宴，此菜单会根据四季不同来更换菜品，亦为国宝级。

王致福大师为人亲和，从不吝

惜自守，将平生所学悉数传授给徒弟们。他亲手将鸳鸯鸡粥、炆虎尾、拆烩鱼头等多道名菜的制作诀窍传授给了许涛。

燕园宾馆的蟹粉狮子头，就是当年王致福大师亲自指导的菜肴之一，严格按照传统手法，猪肉讲究细切粗斩，按照一定的肥瘦比例做成狮子头后，炖足4个小时。这道狮子头，汤头清冽，几朵蟹油浮在汤的表面，继而慢慢散开，汤里散发出浓浓的松茸香味。狮子头肥而不腻，肉质相当细嫩，配上鲜味十足汤头，瞬间打开了味蕾。

尝酸味 时尚创新胃口开

在燕园宾馆还能尝到夏季最开胃的——酸味，如果说糖醋排骨只是简单糖醋味，燕园宾馆的话梅排骨则多了几分自然清新。在烹饪的过程中加入了话梅和柠檬汁，没有传统的那么深，更显红亮。

放在鼻子前一闻，悠悠的话梅香味夹杂着柠檬的味道，深吸一口

气，不一会就能够明显地感觉到口中的唾液开始加速分泌。排骨的火候烧得刚好，微酸的话梅味配合淡淡的柠檬香，将沉睡的味蕾彻底激活，当然最好吃的，还是排骨上的那块脆骨了，咬着咯吱咯吱作响，肉香带着各种果香遍布口腔。

燕园宾馆的一道巧克力百香果征服了不少爱吃的女生，百香果酸酸甜甜的味道，让它一度成为了女孩子喜爱的时尚饮品，可是切开吃的百香果你吃过么？

将百香果顶部切开小口后倒出果汁，去除百香果籽后加入蜂蜜等，再倒回百香果内，冷藏一段时间，吃的时候将百香果一片片切开，橙色的瓤配上红褐色的外皮煞是好看。浓浓的百香果酸味里透着蜂蜜微微的甜，微冰的口感，就是一个字——爽。

如果认为太酸，拿一片巧克力放在舌尖，巧克力缓缓融化，可香气配合百香果的酸甜，苦味和酸味更好地平衡，让人无限回味。陈骏

食材“糟透了” 味道好极了

夏天，上海人热衷用各种富有营养的、时令的食材为原料制作而成的糟货，为炎炎酷暑带来一股凉意。

糟四宝 怦然心动

燕园宾馆的糟四宝是夏天最受欢迎的菜肴之一，经过糟制的鲍鱼、毛豆、猪舌、虾码放得整整齐齐。燕园宾馆的糟卤全部自己吊制，糟泥配以上好的花雕，加入各种香料泡吊三四天，烧开后再滤去渣，糟卤别具一番风味。

时间是最佳的催化剂，在潜移默化中糟卤产生了奇妙的变化，吊出的糟卤甘鲜清冽，呈现透亮的琥珀色，抑制不住的妖娆香气。糟四宝荤素搭配、颜色鲜艳、糟香扑鼻，碧绿爽滑的毛豆剪去头尾糟制，咸鲜入味，毛豆自带的清香最受人喜欢，既可佐酒又可佐餐。糟猪舌层层叠叠，吃在嘴里，柔软且富含弹性。去了头尾的糟虾，吃起来特别方便，虾肉的鲜甜在糟卤的簇拥下，越发明显。糟鲍鱼是特色之一，大连的九孔鲍肉质紧实特别有嚼劲，鲍鱼吸满了糟卤

的香味，伴随着富有嚼劲的鲍鱼，越吃越鲜，越嚼越香，最终海鲜的鲜甜与糟

卤的清甜融汇在口腔。

香糟肚肺汤 一往情深

《红楼梦》中，宝玉到薛姨妈处吃酒，最惦记的是糟鹅掌鸭信，“这个须得就酒才好！”哪怕是户人家，也对糟货情有独钟。夏季，在热汤里加上香糟准保错不了。

燕园宾馆香糟肚肺汤有着一众迷恋它的粉丝，选用上好的猪肺用水反复冲洗拍打，直至猪肺上看不见红色的小血管；猪肚则用面粉与醋反复揉搓来去除异味。猪肺和猪肚的洁净度决定了整道汤的品质，洗不干净会让汤有腥味。

洗净后的肚肺改刀，加水慢炖，其间加入南杏。南杏味甘、性平，能够起到润肺的作用。出锅前加上糟卤，在热力的作用下，糟卤的香气分子特别活跃，忍不住跃出汤锅，充斥着各个角落。

肚肺汤呈现奶白色，特别浓厚，不少食客以为是加了牛奶，实则不然。猪肺炖得特别软嫩，牙齿轻咬几口便可落肚，猪肚的韧劲恰到好处，肥而不腻。汤里淡淡的胡椒粉刺激着舌尖，一碗下去人已微微冒汗。如果觉得还不够味，可以加上一点大红浙醋、香菜或者小葱，当然老食客还是钟爱原味。艾星

厨之神

许涛
复旦燕园宾馆行政总厨

中国烹饪大师、高级技师（一级）、中国饭店协会国家高级评委。人行20多年，擅长烹饪淮扬菜，师承淮扬菜泰斗王致福的两位高徒仇上明和张正龙大师。他是从一线成长起来的主厨，基本功扎实，深知将菜做熟简单，但要烹饪出美食必定离不开努力付出，所以他始终保持着勤奋好学的心态，不断与同行交流学习。

作为王致福的徒孙，如今谈到师爷王致福，他始终流露出无限的敬佩和感恩，王致福曾多次来到燕园宾馆，教授他如何烹饪菜肴，让他受益匪浅。谈到做菜，他始终保持着热情，思考如何用最普通的食材通过烹饪手法和摆盘方式上的改良，给人以全新的味觉体验和视觉冲击，通过新陈调和碰撞出更精彩的火花。



虾子塘鳢鱼炖蛋

虾子塘鳢鱼炖蛋是一道名菜，口味淡而清鲜，非常适合夏天食用。塘鳢鱼以肉质细嫩、口味清鲜著称，这与塘鳢鱼的生活习性有关，塘鳢鱼性格慵懒，不喜游动，常年喜欢趴在水塘底部，偶尔动一下也只是慢慢游弋，据说这种懒洋洋的生活方式导致了塘鳢鱼肉质非常细嫩、鲜美。

虾子塘鳢鱼炖蛋上桌，蛋液金黄，塘鳢鱼头尾跃出蛋面，仿佛一条龙静卧玉玉之中，周围撒着粒粒分明的虾子，两颗比芝麻还小的鱼眼睛特别分明。舀起一口炖蛋，轻轻一吹，轻轻一吸就进了嘴里，蛋液又滑又嫩，蛋香带着塘鳢鱼和虾子的天然鲜味，让人完全顾不上烫嘴。

吃炖蛋的小心翼翼其实是为了看清鱼的真面目，塘鳢鱼不大，卧在盘中，用筷子夹住鱼头提起，用嘴从鱼尾处套上，用筷子一提，鱼肉就被整根脱骨，完全落入了口中。习惯性地想用舌尖去找寻鱼刺，却发现细嫩的鱼肉早就被搅散化于无形，带着鲜味落了肚，口腔中只有浓浓的咸鲜味，正当你感叹吃得太过意犹未尽时，老食客早就忍不住再点上一份。

荐好吃

复旦燕园宾馆中餐厅
政通路270号
65643677

上外迎宾馆中餐厅
西体育会路189号上外迎宾馆
55385317

同济迎宾馆迎宾楼
彰武路69号同济迎宾馆内
65020895

