

# 到三甲港看海景美食

众人皆说，上海无海看，其实则不然。上海的三甲港就能看到日出东方、渔船扬帆的海边风光。由于地处长江入海口，长江带来了大量的食物，令此处成为著名的渔区；岸边那郁郁葱葱的绿植，像是给大海围了一条绿色的花边，独特的三角洲风光，同样令人心旷神怡。虽然旧时的讨海生活，已经消失不见，取而代之的是繁华都市里的渔人码头景象，但隐约间，还能感受到一些时光的印记。

三甲港是上海人的避暑胜地，边上的绿地铂瑞酒店又为上海人提供了一座度假天堂。一流的环境，有一流的味道。在讲究菜肴基本功的总厨王炳义的手里，每一道菜都风味正宗，有滋有味。

先说说前菜中的蓝莓山药冻，十分讨喜。山药味道浓郁，奶香味十足，没有了纤维感的山药冻，就像一个清爽的冰淇淋，爽滑冰润，绝对是夏天开胃菜的首选。酱汁银鳕鱼，运用传统的熏鱼做法烹制，用了口感更为丰腴的银鳕鱼，外表香脆，内在更为多汁，整道菜有一种让人亲切的高级感。

肉饼葱油膏蟹，让上海人勾起儿时的幸福回忆。夏令时节，上海人家有蒸肉饼子的习惯，肉饼蒸蛋、咸鲞肉饼皆是家常必备。而用膏蟹与肉饼同蒸，绝对是高级版了。将肥瘦相宜的五花猪肉，切成粗粒状，仅加盐和酒及极细姜末拌匀，铺于碗底，从码头送来当天捕获的鲜货，选其膏肥肉壮者，切块后置于肉上，用大火蒸熟后，即可上桌。蒸汽的循环流动，令肉的香味散至蟹上，而蟹的鲜汁则流入肉中，在高温的催动下，成就彼此，红白相宜，鲜气逼人。先吃面上的膏蟹，黄满肉嫩十分诱人，咀嚼时那独有的鲜甜中还隐约有着肉的香气，比起其他烹饪手法来说，层次感更为丰富，相当美味。紧接着吃底下的肉饼，因为是手工切碎，比机器绞出的肉糜更有咬劲，因为有了膏蟹的鲜汁融入，滋味更是曼妙。以前关于肉饼炖蛋或其他此类菜，会想叫碗饭来相伴，而道肉饼葱油膏蟹则会让人有种一手持蟹一手举杯的冲动。

## 食无涯

炎炎夏日，当你想“浅逃离”喧嚣的都市，三甲港是不少上海人的首选。而边上的绿地度假中心铂瑞酒店，凭着精致的美食和奢华的客房，给市民的度假模式提供了不一样的选择。

小海鲜是这里得天独厚的天然资源，暂且不表；地道的本帮菜，一看出品，就知道必是大师掌勺。果然，厨师长王炳义是中国烹饪大师。

铂瑞的客房，走的是度假模式，卫浴、休闲别具一格。推开阳台门，“面向大海，春暖花开”。

若丹



## 竹炭天鹅酥

据王师傅说，如果来的时间恰当，还可吃到野生的白虾，用来自灼，无需多加调味，即是无比美味。虽然当天没吃到传说中的白虾，但有芝士焗大明虾，也还不错，肉质紧致，个大弹牙的大明虾被浓郁芝士包裹，又怎会不好吃呢？

在这里还能吃到上海扣三丝，这道菜名声在外，因其注重刀功，制作工艺繁琐，要吃到正宗的扣三丝，也不是一件容易事。在这里品尝此味，清汤中立着的扣三丝，如同一件艺术品，一层层垒起的内容，像一个等待开发的宝藏，举箸之间，如获至宝。而像艺术品的还有一道名叫竹炭天鹅酥的点心，独具匠心的摆盘，精巧的手工，榴莲十足的内馅，令人记忆深刻。

随着暑期的到来，总是让人有种想放假的心情，如果你想寻一处地方看海、吃海鲜，那三甲港绿地铂瑞酒店无疑是个不错的选择。

阿猫

## 臻萃轩 东海之滨的盛宴

白天，一艘艘轮船驶过，船头激起阵阵浪花。成片的芦苇在微风中齐刷刷随风摆动，发出瑟瑟的声响。阳光穿过云层照在海面上，留下斑驳的云影，头顶不时有飞机穿过云层直射蓝天。对面岛上的鸟儿往来穿梭，鸟叫声穿破距离的隔阂传入耳中。迎面吹来的风里，带着淡淡的海水味道，忙碌了许久的人们，在这里告别城市的喧嚣，观赏风景的同时融入风景，收获久违的恬淡。

来这里的人无不被眼前的景色深深着迷，如果你以为这是在欧洲的某个海滨城市，或者印度洋上的某个知名海岛度假酒店，那可能是个美好的误会，这里是三甲港绿地铂瑞酒店，酒店位于三甲港绿地国际旅游度假村内，是上海屈指可数的一线海景酒店。

当然，依地而食与依时而食是人类和大自然的默契约定。提起三甲港，很多上海人都很熟悉这里的特产——海鲜。它位于浦东的“母亲河”川杨河入海口，水天相连，晴空万里，自然环境极佳。如今的三甲港仍然有渔船出海捕捞，每天凌晨出海，日出时分你站在酒店的阳台上，就能看到满载而归渔船缓缓驶入渔港，带来当天最新鲜的海鲜。由于这里是长江入海口，江水夹杂着富含矿物质的泥沙与海水混合，形成了各类海鲜最佳的生长环境，附近海域的膏蟹、明虾及各色小海鲜都异常肥美，只需简单处理，便

臻萃轩是铂瑞酒店的中餐厅，以菜品精致著称。一组冷菜拼盘，就能彰显它的不同，橙香口味的小黄

做得栩栩如生，圆润可爱，拿着盘子轻轻晃动，小黄鸭也跟着摆动起来，颇具动感让人不知如何下筷。蓝莓山药冻则蕴藏着另一种惊喜，蒸熟的山药打成茸后加入牛奶，重新造型，撒上蓝莓酱。山药的粗纤维被彻底打碎，入口细腻，冰凉软滑似冰激凌，透着浓浓的奶香，加之蓝莓酱的酸甜，使人胃口大开。蔬菜包，包得小巧玲珑，透过外皮能看到里面浅浅的绿色，上头点缀着橙红的鱼子特别醒目，蔬菜的清新伴随着鱼子炸裂后淡淡的咸鲜味，特别适合夏季食用。

臻萃轩的很多菜品都与文化发生碰撞，产生了许多意想不到的效果。一道松露养生功夫汤就是代表，融合了中国茶艺，在升腾而起的烟雾中，用茶壶做盛器。将盛有虫草花排骨汤的茶壶举高，冲入装有黑松露的茶杯中，黑松露的香气瞬间喷涌而出。炖足4个小时的排骨汤已如茶色，入口鲜中带香，回味微甘，意境极佳，在品汤的同时增添了不少趣味。

夕阳落下，天暗了下来，铂瑞酒店的灯光却越发明亮起来，似一座灯塔，空中的星光渐渐闪耀，月光温婉地照着大地，此时无声胜有声，在臻萃轩静静品尝一口美食才是惬意生活。

陈骏

## 厨之神

王炳义  
中国烹饪大师 国家高级技师

上海三甲港绿地国际度假村酒店、大型综合体酒店、绿地会议中心厨师长。他出生在有着“世界文化与自然双重遗产”之称的黄山，性格中有着江南人特有的内秀，遇事喜欢独自一人钻研。

徽州盛产山珍、野味、河鲜、家禽，菜肴以鲜闻名，徽菜在他的味蕾上留下了深刻的记忆。在徽州菜里，红烧是一大类，讲究重油、重色、重火功，上海本帮菜的浓油赤酱，正是脱胎于此。凭着对浓油赤酱与生俱来的理解和味觉记忆，他将上海菜做得风生水起。他还在原有的基础上吸取各帮烹饪技术所长，将文化融入菜肴，改良创新了多道菜肴，受到了众多食客的好评。他很感谢他在绿地万豪酒店工作时总经理沈俊的亲传亲授，认真仔细的敬业精神深深地感染了他，让他有了质的飞跃。

## 荐好吃

三甲港绿地铂瑞酒店  
浦东新区华夏东路 6666 弄  
38918888

