

# 方亮蟹宴 我和秋天有个约会

秋风渐起，梧桐开始变装，在民间素有“秋风起，蟹脚痒”的说法。经过秋风的洗礼，大闸蟹个个黄满膏肥。吃大闸蟹分为文吃与武吃，将大闸蟹蒸熟后，手掰牙咬或用蟹八样协助吃光蟹肉被称为“武吃”。相比之下“文吃”多了份优雅也更为老饕喜爱，耐心地将螃蟹各个部位拆开，同部位放在一起烹饪，蟹的局部味道被无限放大。

开业于1985年的方亮蟹宴是海派文吃的代表，主打创新蟹宴，选用阳澄湖的大闸蟹，每天活蟹现拆，蟹钳、蟹柳、蟹粉、蟹膏一个不落。通过蒸、炒、炖、煨，不用食品添加剂，只加少许的盐，以求最大程度突出蟹的本味与口感。

作为上海创新蟹宴的鼻祖，招牌“清蒸蟹钳、芦笋蟹柳、清炒蟹粉、蟹膏银皮”被称为方亮蟹宴“四大金刚”，真正做到了“蟹始蟹终”闻名全国。每年九、十月份，全球各地的食客纷纷赶往上海，其中不乏港、澳、台的老饕，以及海外的华侨，他们在饭店周围住下，带上几瓶心仪的餐酒，一到饭点便来方亮，吃上两三天后心满意足地离开。

四大金刚吃起来大有讲究，依次是蟹钳、蟹柳、蟹粉和蟹膏，四个部位口味从轻到重，口感由紧实到绵密依次递升，一套四大金刚用了将近10只蟹的量，一顿下来仿佛感觉一只硕大的大闸蟹在肚中横行开来。

## 清蒸蟹钳 紧

清蒸蟹钳是这四大金刚里的第一道，去了壳的蟹钳又大又饱满，每个足有鹌鹑蛋大小，有人称之为“佛手托天”。钳子肉黑白相间，搛起一整个塞入口中，先是硬硬的感觉，继而用牙咬开，紧实的蟹钳肉顺势裂开但蟹肉不散，用舌尖一点点舔开，能感受到蟹肉纤维一丝丝的，紧接着细细咀嚼，螃蟹的天然清鲜味便呈现出来，一份吃尽满嘴都是蟹的清甜。

相传清蒸蟹钳的诞生颇费周折，众所周知，蟹钳中有一片很大的软骨影响口感，螃蟹蒸熟后去壳，软骨一碰蟹钳肉当即就松散了，后来经过反复实验，先蒸然后迅速浸入冷水冷却乘机去除软骨，方才取出了这完整的蟹钳肉。

## 芦笋蟹柳 嫩

吃完紧实的蟹钳，紧接着吃细嫩的蟹柳，蟹柳用得是螃蟹的腿肉，用类似拆蟹钳的方法取出蟹腿肉，选用新鲜芦笋同炒。芦笋能保证爽脆度，且有一股馥郁的清香。蟹柳与芦笋入锅，只加些许盐来调味，蟹柳的肉质纤维比蟹肉更为细腻，清炒后，清淡鲜美，搭配翠绿的芦笋尖，视觉和口味上都更为清新淡雅。蟹宴至此，口腔已清爽不少，坐等蟹粉与蟹膏。

方亮蟹宴是沪上做蟹馔名店，蟹钳、蟹柳、蟹粉、蟹膏四大金刚是他们的镇店之宝，每年引得无数港澳台同胞打飞的来尝鲜。

除了在家清蒸大闸蟹，尝尝蟹宴，也是一种品质生活。

若丹

## 清炒蟹粉 腿

清炒蟹粉登场，掀起了蟹宴的高潮，蟹粉炒得黄白相间，冒着镬气，让人迫不及待地想舀上一大勺。用小螃蟹熬制蟹油，蟹油红中透亮，

透着螃蟹的香气。蟹粉里除了大块的蟹黄，蟹肉全部取螃蟹的底板肉。秋风刮得猛烈，螃蟹长得肥壮，底板上的蟹肉紧实且富有弹性。蟹油加入蟹粉快炒，只需几秒即可上桌，顾不上烫嘴吃上一口，热力裹挟着螃蟹的香气涌了上来，用牙咬碎蟹黄，粉粉沙沙口感十分讨人喜欢，蟹肉则不时闪现一下，带来了细嫩弹牙地口感，滴上几滴醋拌上一碗饭，欲扬先抑的吃法最大程度地激发了蟹粉的鲜味。

## 蟹膏银皮 绵

蟹膏银皮是四大金刚中的压轴菜，也是口感最丰富、味道最浓郁的一道菜。绿豆加水磨成浆，做的银皮透亮且富韧劲。选用4两以上膏脂丰满的雄蟹挖出蟹膏。众所周知，4两重的大蟹，蟹膏也才有指甲盖那么大一块，做一客蟹膏银皮，需用10只左右的大蟹才行。取出后，用蟹膏、银皮与蟹熬制的高汤一同慢慢煨制，看上去你中有我我中有你。

银皮吸满了蟹的鲜味，又带来韧弹的口感，蟹膏也达到了最佳状态，看似果冻，用舌头抿到哪便黏在哪里，再用舌头去舔，螃蟹的鲜味顺势黏附在舌尖。两者互相交融，成为绝配。这道菜清澈透明，膏满脂肥，齿颊留香，被视为四大金刚第一菜！

陈骏

## 荐好吃

方亮蟹宴(浦东店)  
花木路800号帝盛酒店  
50592758

方亮蟹宴(虹桥店)  
虹桥路1591号  
虹桥迎宾馆7号楼  
62197788

吴欢  
方亮蟹宴浦东店行政总厨

吴欢，出生在有着“上海菜篮子”之称的崇明。崇明岛自然环境得天独厚，农作物品种多品质高。吴欢从小对各种食材充满好奇，如今，他虽安家在市区，但说到崇明的老毛蟹、崇明糕……还是忍不住地来了几句“嗲嘞”。

学校毕业后，吴欢开始从事烹饪，相较于同龄人，他更多了一份成熟，工作的同时对于烹饪也更多了一份思

考。黝黑的皮肤，浅浅的微笑，当时已经小有名气的他并没有选择安居一隅，而是选择走出上海，先后在杭州、北京等地工作，同时不断学习。2010年前后，他决定回到上海，并在方亮蟹宴担任总厨。尽管如此，他钻研的劲头依旧十足，经

常在厨房一呆就是一整天，反复调整试验各种方法，解决

了当时蟹钳中软骨难去除的问题，他的很多处理方法更是成为了行业的标准，为上海蟹宴的制作提供了不少方法与思路。



## 阳澄湖品蟹攻略

西北风渐起，靠水吃水的江南人知道，秋天的湖鲜肥美。阳澄湖大闸蟹特别受食客喜爱，莲花岛的大闸蟹品质是公认的好，高峰期家家户户的小船、挂浆船、汽艇来来往往不停穿梭，好不热闹。如今，苏州市政府为了保护阳澄湖水源，莲花岛外围用来养蟹的围网已经全部拆除，只留下阳澄湖莲花岛上的原住民在养蟹。

这次推荐的是拥有十几年养蟹经验的宝岛蟹坊。到了莲花岛，食客可以跟着渔家下湖捕蟹，或是来到渔家的后厨，挑选几只大闸蟹交由厨娘烹煮，当天最新鲜的各色湖区特产，早已洗得干干净净候客入，尽兴地点上蟹坊自创的农家菜：清水河虾、清蒸鳜鱼、清蒸白鱼、葱烤桂鱼、红烧鮰鱼、雪菜蚌肉、香辣螺蛳、小熏鱼、草鸡汤、咸鸭蛋、菠菜、大青菜、萝卜等，都是原汁原味的绿色食品。

宝岛蟹坊的大闸蟹端上来，热气腾腾，蟹壳蒸得红中透亮，蟹的香味早就充斥着整个房间，打开蟹盖，或是红得发亮的蟹黄，或是白如凝脂的蟹膏，配以渔家自己做的姜丝香醋，来上一口，只有一个词形容：满足！

现在上莲花岛需要统一乘坐轮渡登岛，具体班次可致电咨询，自驾可导航“莲花岛码头”。宝岛蟹坊联系电话：13806136787