

# 秋来一碗汤

蔡正中 尚一汤品牌总经理

作为一名80后,在同龄人尚且在学习家庭烹饪,跟着软件找寻食物的时候,他已经对餐饮行业有了不一样的认知。出于将尚一汤品牌经营成中国炖汤专家的使命,他不仅需要更理性的思考,还需要更多对经营品牌的坚持和敬畏。



他说自己也算得上是一枚标准的吃货,对自己没有尝试过的美食有着向往且非常乐意尝试,对于传统地道的民间美食更是不为距离和时间所限制去体验和发现。至今他依旧清晰地记得尚一汤第一家门店2007年在上海中山公园开业时的情景,他和团队欣慰地看到经过近一年时间打磨的产品——“广东炖汤”深受食客的喜爱和认同;第一家店仅仅不到300平方米,却在当时获得大量食客的好评;经营团队没有骄傲自满,始终坚持使用品质食材,坚持每一家都是总部直营。他表示现在的公司团队专业水平也有提高,未来一定会为上海以及南京地区的食客带来更多营养好喝的广东炖汤。

新民晚报

19

2019年  
11月8日  
星期五

## 味道

### 买手

### 影音

### 流连

### 潮店

### 格调

### 悦动



新民夜上海  
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计:副怡歌  
本版编辑:季斌

进入11月,上海的气温进入了下行通道。秋风阵阵,将满地的落叶吹得到处打转,临街商铺里飘起熟悉的烘山芋、糖炒栗子香味,人们纷纷换上厚衣服……渐冷的天气,如果能喝上一碗热腾腾的汤,一定舒服又养人。

说到喝汤,不得不提广东人,吃饭喝汤、生日喝汤、各种大事小事都要喝汤,更以汤的口味来衡量家庭主妇的厨艺。广东人如果几天不喝汤就感觉浑身别扭,走到汤坊一盅热汤下肚瞬间精神焕发。广东人炖汤食材多种多样,喜欢加入一定量的药材,组合出多种炖汤的配方,他们相信炖汤就是食材味道与营养合二为一的精华。

在浦东的尚一汤就有这样一群人,他们深谙炖汤的技术与传统,根据季节气候的变化,搭配出不同食材组合,炖出了分别针对男女不同性别的广东炖汤。广东炖汤的好坏,水是第一关键要素,最适合炖汤的是净水或蒸馏水,尚一汤用的是纯净过滤水,水中矿物质较少,与食材发生的反应也最小,能够最大程度地保证汤的味道,将食材的风味和营养最大程度地保留下来。

在广东,一个家庭主妇,如不能煲一手好汤,绝对称不上好妈妈好妻子好儿媳的。而炖汤,却又是汤里面的高端产品,令食客心向往之。尚一汤就是以炖汤为主的饭店。除了在选择食材上精益求精外,炖足4小时是他们的诀窍,不仅炖出了好滋味,更将滋补、营养炖了出来。

时下,不少饭店都暗叹招牌菜太少,恨不得将所有名菜悉数列出。倒不如学学尚一汤,专心将一个菜品做到极致,这一招鲜,往往就是吃立市场的定海神针呢。若丹

广东人喝汤有先后顺序,先打开盖子闻一闻食材的馥郁香气。其次是看,一份炖汤的好坏全在汤色,琥珀色且清澈见底的炖汤品质最佳,上面漂着几朵浅浅油花,食材就像嵌在其中一样。终于到了品尝的时刻,尚一汤的大厨说,喝广东炖汤的最佳温度应该在65℃左右,此时的汤虽热但不烫,口味最佳。喝完浑身微微发热,最后只需慢慢等待甘甜的回味即可。



汤品质最佳,上面漂着几朵浅浅油花,食材就像嵌在其中一样。终于到了品尝的时刻,尚一汤的大厨说,喝广东炖汤的最佳温度应该在65℃左右,此时的汤虽热但不烫,口味最佳。喝完浑身微微发热,最后只需慢慢等待甘甜的回味即可。

#### 先生汤:黑蒜鲍鱼汤

这是一道专为秋天男士打造的汤,端上桌就能闻到一股淡淡的蒜香,里面加了黑蒜、鲍鱼、老母鸡、海螺片,作为现在最流行的食材之一,黑蒜口感软糯,微量元素含量较高,味道酸甜,有蒜香无蒜味,炖汤能够起到非常好的增香效果。汤色呈现浅褐色,整道汤入口微甜,却不显浓厚。主厨介绍说男士日常工作压力较大,太浓厚的汤入口显肥腻,给人的感觉不好,秋天男性的肝火正旺,喝碗清爽咸鲜的黑蒜鲍鱼汤正好。

#### 女士汤:海椰皇炖乌鸡

有人说,女人是水做的,所以女生应该多喝一点汤。说到秋季喝汤保证味道的同时重在养肺、润肺。纵观食材界里一众养肺食材,海椰皇肯定能入选。别

看它走着迷人的卖萌路线,润肺、止咳、清燥热的效果却十分出众。这里专为女孩子定制了海椰皇炖乌鸡,用海椰皇与乌鸡、红枣、瘦肉同炖。打开炖盅,一股浓郁的椰子香味扑鼻而来,十分讨人喜欢,配合淡淡的甜味绝对让人胃口大开,喝出女孩灵动的精气神。

#### 男女皆宜:鲍鱼炖人参

人参是一味重要的补气食材,鲍鱼炖人参里,加入了鲜鲍、人参、海螺片、竹荪、老母鸡、瘦肉、龙眼肉等,整道汤呈现深琥珀色,一股浓郁的人参与海鲜香味,大连鲍鱼个头很大,与海螺一同呈现了海产的清新,竹荪与龙眼肉则将甜味突出得刚刚好,整道汤鲜甜适中,喝下后回味有着淡淡的人参香气。当然这满满一盅的食材可别浪费,喝完汤蘸上店家自制的酱油,瞬间变身一道丰盛的下饭菜……

秋天喝上一口炖汤,就像约会见面时率先递上一束鲜花,是对身体的安慰,还能消除紧张和忧愁。

陈骏

#### 香葱焗石斑鱼

作为一家炖汤为主的粤菜餐厅,尚一汤的粤菜同样值得期待。为了配合口味清淡的炖汤,菜品设计大多口味较淡,以求食物的本来味道,以健康绿色为出发点,所以想到了这道香葱焗石斑鱼。



在广东地区素来都有食用石斑鱼的习惯,石斑鱼肉质洁白,营养丰富,由于常在礁石间穿梭,抗击海浪,肉质极富弹性,有“海鸡肉”之称。这里的大厨一改往日多清蒸的做法,选择用焗的方法来烹饪。将处理好的石斑鱼片,先煎至6成熟,玻璃锅中加入香葱和花生油,趁热放入煎好的石斑鱼片直至焗熟。锅里传来阵阵噼里啪啦的油煎声,葱香的味道从锅盖的缝隙中往外冒,让人十分期待开锅的那一刻。出锅的石斑鱼外层带着焦脆,鱼肉却饱含汁水和弹性。香葱的清香味渗入鱼肉内部,让这石斑鱼又精彩了不少,当然那一锅带着石斑鱼香气的香葱也值得一尝。

#### 荐好吃

尚一汤(96广场店)  
东方路796号2楼  
61680669

尚一汤(徐汇日月路店)  
漕宝路33号C座2楼  
34197891

