

夜

上海

新民晚报

19

2019年
12月20日
星期五

味道

买手

影音

流连

潮店

格调

悦动

夜上海



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



上海小马代 尝尝创意菜

申之魅

青浦水系发达，船来船往，河道纵横交错，朱家角古镇被誉为“东方威尼斯”。而在朱家角另一侧，四面环水的太阳岛则有着“上海小马代”的称号。太阳岛上拥有各式别墅、一线河景、冲浪浴场、卡丁车、骑马、射箭、美式烧烤区、水上自行车，玩累了还可以泡一下天然矿物质温泉……欧美电影中休闲的度假画面，在这里都能轻松实现。

太阳岛是一座天然岛屿，形似梭子，河水川流不息，在此积淀了丰厚的历史与文化。王安石、朱熹、董其昌、林则徐等都在岛上留下历史的踪影，岛上的御塔历经千年历史依旧挺立。除了风景与玩乐，在这里吃饭同样不能平庸，青浦自古便是鱼米之乡，在太阳岛上你能尝到很多岛外没有的特色菜肴，不少食材更是出自太阳岛自己的有机小菜园，想象一下在绝佳的环境里品尝着颇具特色的菜肴，是何等惬意。

薄荷枸杞羊肉冻

人们习惯将青蒜、香菜加入羊肉汤，用甜面酱蘸食白切羊肉，用酱油来做红烧羊肉，而用薄荷与羊肉搭配入菜并不多见。大厨选用崇明白山羊，将薄荷打碎后加羊汤做成薄荷冻再和纯羊肉冻结合在一起。取出后切成成长条状，打破人们对传统羊肉冻的印象。一头是翠绿的薄荷冻，一头是富含羊肉的羊肉冻。主厨刘师傅介绍说，薄荷性凉，羊肉性热，两者能够很好地平衡，薄荷的清涼正好去除羊肉的膻味，色彩夺目的同时，薄荷清新的口感也不会让羊肉吃起来感觉过于油腻。

香草醋浸串番茄

番茄是中国人餐桌上不可或缺的食材之一，往往当你不知道吃什么的时候，番茄就会出现在你的脑海中。番茄可炒可生吃，但用香草醋来腌制的并不多，香草醋浸串番茄选用营养更高的串红番茄来制作，用开水烫过后去除表皮，加入进口的葡萄酒醋以及本地的糖桂花及少许蜂蜜。西方的葡萄酒醋味道浓郁，酸味过后透出浓浓的回甘与果香；中式的糖桂花则香气馥郁，香甜沁人心脾，无论何时何地只要闻到桂花香心情顿时欢愉起来。两者中西结合，吃之前闻一下，两股香气不停地撩拨，咬下的瞬间清冽的果汁爆出来，植物的芬芳填满了口腔。

意大利黑醋淋大黄鱼

鲁菜中有一道闻名全国的糖醋大鲤鱼。在太阳岛上，大厨一改风格，用上了意大利黑醋，也用肉质更为细嫩的大黄鱼代替了鲤鱼，打造了一款意大利黑醋淋大黄鱼。大黄鱼宰杀干净后改刀腌制，力求最大程度地去腥入味。大黄鱼身上撒上少许湿淀粉后入锅中炸制定型，

紧接着进行复炸，炸至黄色酥脆。

用意大利黑醋、清汤、白糖、盐、胡椒粉等熬制黑醋汁，均匀地浇在黄鱼身上。端上桌的大黄鱼鱼尾高翘，呈现鱼跃状，立体感十足，甫一上桌便牢牢抓住了食客的眼球。继而黑醋的香味，毫不掩饰其“攻击性”，瞬间弥漫开来，直扑食客的鼻腔，闻到醋酸，唾液加速分泌食指大动，忍不住想用筷子去撩，只听到“咔嚓”一声，鱼肉应声而断，酥脆的表皮里面是依旧饱含汁水的鱼肉，里外黑白分明。入口外酥内嫩，酸甜可口，在酸味的映衬下黄鱼的鲜香味更加突出。

黄精黄耳花胶炖甲鱼

寒冷冬季，煲一碗靓汤暖身又暖心。深谙食补的主厨使用药食两用的黄精，搭配含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、胶质等营养成分的黄耳，以及具有滋补功能的花胶、野生甲鱼一同煲制。这道汤汤色清澈，凑近一闻透着淡淡的药材香气，入口清甜。整道汤中最亮眼的莫过于黄耳，通体金黄比甲鱼更夺人眼球，经过两个小时的煲汤，入口集软、糯、滑爽于一身，可谓亮点十足。

龙王抱金珠

澳洲龙虾肉质细嫩，味道鲜美香甜，是国际上公认的高端食材。鸽子蛋外形匀称，表面光洁、细腻、白里透粉，煮熟后蛋白呈半透明色形似冰种翡翠。鸽子蛋营养成分极高，被誉为“动物人参”。一道龙王抱金珠，将两者恰如其分地结合在一起。

先将澳洲龙虾宰杀取出龙虾肉，腌制入味后裹粉炸制备用。鸽子蛋煮熟后去壳，去壳后的鸽子蛋要经过拍粉、拖蛋液、裹上面包糠油炸这三道关的考验。鸽子蛋特别细嫩，只有经过这三关，鸽子蛋才蜕变成真正的金珠，不损不破方才有机会上桌。上桌前在龙虾球上浇一层柠檬奶油汁，撒入芝士碎，焗烤至金黄色。

端上桌的龙王抱金珠，龙虾头高翘，红得似火，金珠盘踞虾身周围，忍不住感叹一句：好霸气。芝士覆盖下的龙虾肉，口感紧致透着奶香，柠檬奶油的微酸将龙虾的鲜甜激发得越发明显。咬开金珠，表层酥脆，半透明的蛋白如果冻一般，比普通鸡蛋蛋香更为浓郁。

陈骏



厨之神

刘斌
上海太阳岛度假酒店行政总厨

师从中国十大名厨、本帮菜技艺传承人周元昌大师。刘斌说他职业生涯最重要的事，便是能够拜师周元昌大师，周大师对于烹饪的专注度深深地感染了他。

刘斌拥有丰富的烹饪经验，先后在首旅建国酒店管理集团、温德姆酒店管理集团、外滩三号等多家知名饭店工作，2014年起供职于上海太阳岛度假酒店，后任酒店行政总厨。刘斌平日里话不多，喜欢倾听大师们跟他讲述关于餐饮的各种故事，然后自己慢慢摸索和实践，正是这样潜移默化的熏陶，使他飞速成长起来。十七年间将中餐烹饪、西餐烹饪、素食和中国传统饮食文化悉数掌握并灵活运用，把不少古籍烹饪记载的菜式与现代烹饪技法相结合，通过使用药食两用食材，研发了不少具有食养健康的菜品，受到广大食客及烹饪爱好者的喜爱。



荐好吃

太阳岛度假酒店
青浦区沈太路 2588 号
61869688

