



新民晚报

18

2020年  
3月20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



【大师教小菜】

# 春来品鲜

## 申之魅

春天在哪里？在菜市场的蔬菜档满目的绿色里，在水产摊头卖鱼阿姨喋喋不休的吆喝声里，清晨穿梭于此，一种复苏感油然而生，这世间的烟火气，原来是如此真实且美好。看着蚕豆、荠菜、韭菜这些春食贵族，自带光环，无论摆在哪儿，总在吸引着人们驻足购买；那些正当令的鱼鲜，远远看去一片金银交错闪闪发光，偶遇佳品出现，还未及张口问价，便在一个眼神的瞬间里，消失在老顾客的袋子里……一圈逛好，手里总会提上几样时鲜小菜，踩在明媚的暖阳里，有种道不尽的舒畅。

如何料理这些春令鲜物呢？本刊邀请丰收日行政总厨、烹饪大师罗友裕，为诸位支招。

### 春之川乌最是鲜

众人都知明前刀鱼最是鲜，但在象山人眼里，清明前的川乌更迷人。川乌被当地人又称为鲞鲞，是一种蓝点马鲛鱼，虽然此鱼常见于沿海地区，北方人嘴里的鲛鱼，即是它也。但不同的是，每年这个时节，唯有象山港的川乌最为鲜嫩与肥美，属马鲛中的极品。“山上鹧鸪箊，海里马鲛鲞”，这条逢春社而生的鱼，是令人心生欢喜的春日风物。清代文学家全祖望曾写道：“春事刚临社日，杨花飞

送鲛鱼……鲛鱼过三月，其味大劣，在社前后，则清品也。”

对于从小在象山长大的罗友裕师傅来说，清明前的川乌除了鲜，还是鲜。若要形容，那句“鲜得来眉毛也落下来”倒是最为恰当的。川乌要新鲜食用，搁置时间长了，那恼人的腥味，非普通人接受，好在如今保鲜



运输日益发达，在上海也可以吃到新鲜捕捞的川乌了，倒解了很多宁波籍老饕的思乡之情。川乌如何做最佳呢？罗师傅给出了他的吃法，象山当地人喜欢用水、咸菜与鱼同煮，由于腥与鲜一线之差，每个人的味蕾分辨不同，所以在家做，可以将鱼头鱼尾用油煎后，加入当地咸菜煮成川乌头尾汤，不需要任何调料，由此烧成的汤，无一丝腥味，鱼肉紧实，除大骨刺外，无其他毫芒之扰，吃鱼喝汤，再喝汤吃鱼，如此循环，食完绝对大呼过瘾。一条川乌个子不小，通常六七斤上下，除了头尾用来烧汤外，中段则可以切成片，加上咸菜清蒸，8分钟后，开盖便是满室生香，洁白的鱼肉佐上带着微酸的咸菜，就是罗师傅最爱的滋味。吃不完的，可用海盐将鱼肉腌制存放于冰箱冷藏一晚，第二天取出来，放入速冻存之，想吃了取出一段，化冻

## 厨之神

罗友裕  
中国烹饪大师  
中国烹饪世界锦标赛裁判  
丰收日集团董事长，高级副总裁，行政总厨

随着年龄的增长，就越是沉淀。静心凝神，心无旁骛地进入做菜的状态，这样才能突破自己。——罗友裕



1999年从宁波来上海丰收日做大厨，至今已经有二十个年头了。年轻时便在宁波厨界小有名

气的罗友裕，在做菜方面颇有天赋。激发出这一潜能的人，则是他做得一手好菜的母亲，在他的味蕾记忆里，那些出自母亲手里的宁波老味道，是他做菜的灵感之源。每当遇到瓶颈有感难解时，回一趟家里，吃上母亲做的饭菜，便有豁然开朗之效。师傅周元昌，则是他烹饪技艺的领路人，每每提及于此，罗友裕总是觉得自己很幸运，感恩之情溢于言表。以师傅为榜样，罗友裕对自己的徒弟们也是不遗余力的倾力相授，看到他们的成长，他发自肺腑地感到高兴。

作为一名料理海鲜的高手，独创的海鲜葱油系列令他名声在外。这看似简单的葱油酱料，实则底蕴深厚，用此料烹制海鲜，不仅能为其增色添香，还让海味更加突显，旁人能模仿之却不能得其精髓也。时至今日，罗友裕早已是丰收日的行政总厨、中国烹饪大师，但他仍奋战在研发菜肴的第一线，他对于宁波老菜的钻研和热忱始终承载于心。为此，他经常上海宁波两头跑，挖掘老菜谱，复元是一方面，另一方面则是用自己的料理手法进行创新融合，在他看来，那些经典的、美好的食物必须要有传承和延续，但需要增加时代元素，才能保持常青。

后，在水里微漂一下，抹干水分，用油煎至两面金黄，一鱼入口满嘴生香，罗师傅称之为下酒“利器”。

在罗师傅的川乌菜单中，还有一道用鱼头和鱼骨做的鱼骨酱，是母亲的拿手菜，需将鱼头鱼骨切碎，将葱姜蒜在热油锅中爆香后，入鱼头、骨煸炒，随后加入黄酒、酱油、醋烧熟，适当勾芡后，即可出锅装盘。在剁切鱼头、骨时要注意，速度要快，尽量多地保存骨髓，才是此菜的精髓。作为米饭的最佳搭档，这道鱼骨酱定是位列前三的名物，食髓之味，让人如何拒之。

### 春之蚕豆最是俏

春蔬之美，唯有舌尖最能体会，一场清欢，却让人食之如飴，频频在餐桌上见面，蚕豆应该算是其中之一了。嫩绿的蚕豆与小香葱算是各自成就，热油的加持，你中有我，我中有你，不过如同看惯了天造地设的一对，往往少了惊喜，便会趋于平凡了。让这俏生生的蚕豆再掀起一场美味的“挑逗”，倒也不是没可能，在罗友裕的手里，蚕豆



再次显现了它的魅力。

### 蚕豆土豆饭

作为蚕豆爱好者，罗友裕研发了酥豆煲这道菜，现在已经是丰收日最畅销的名菜之一。而每到蚕豆上市时，他则还会买上一些新上市的土豆，用电饭煲做一道蚕豆土豆饭与家人一同分享，每当饭熟开煲时，清新的香气会弥漫在四周，令整顿饭充满着浓浓的春味，且操作简便，十分适合家庭餐桌。将蚕豆洗净去壳，土豆去皮切成小块，用猪油翻炒后出锅。电饭煲中加入大米与糯米，比例为4:6或3:7，淘洗干净后，加入水，米水配比约为1:1.2，随后放入炒好的蚕豆与土豆，加入适量的盐，搅拌均匀后，盖上锅盖，开启煮饭模式即可。此饭虽与上海菜饭操作有些相同，但胜在入口糯绵鲜香，且色彩更靓，春味更浓。

### 韭菜蚕豆鸡蛋饼

用鲜灵的韭菜和俏生生的蚕豆做饼，是罗师傅今年春菜的新灵感。将100克蚕豆用开水烫熟，切粒，韭菜切末，500克面粉，700克水，20克色拉油，加入盐、十三香一起搅拌均匀，形成粉浆状即可。在热锅中加入一点菜籽油，另入约350克拌好的粉浆，中火煎至两面金黄，倒出切成小块，装盘即可。此菜入口脆香，韭菜与蚕豆各司其职，既可当菜又可饱腹，佐酒亦佳。若想食春味，此盘最适宜。

阿猫

