



新民晚报
22
2020 年
4 月 10 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：剧怡歌
本版编辑：季斌



【大师教小菜】

尝过崇明味 方知春几许

申之魅

春天，草长莺飞，会吃的食客总会牵挂起隔江而立崇明岛的春季时令菜。趁着阳光明媚，驾车穿过长江隧道，跨过长江大桥，经历一个多小时的车程，来到满是油菜花围绕的农家院，只为尝到最新鲜、最具特色的崇明味道。

春天的崇明岛就像一个食材的宝库，除了传统的“白山羊、白扁豆、老白酒”值得一尝，当地特色的螃蜞、草头饼更是不容错过，回程小车的后备箱里早已被各色食材塞得满满当当。

这几天，崇明田间的绿色蔬菜在春的沐浴中悄然生长。尽管处于特殊时期，品崇明时鲜正当时，因此本期我们特别邀请到了沪上知名的崇明私房菜大厨唐峰，为大家推荐几道崇明当季菜肴的制作方法，食客在家就能享受“宝岛”春味。

凉拌芥菜心

原料：芥菜心
辅料：盐、鸡精、葱油

新鲜的芥菜心用刀修整外皮后，每个改刀成4瓣。芥菜心同冷水同时下锅，待水烧开后一分钟即可捞出，迅速浸入冷水或冰水中冲凉，切记不可余烫时间过久，会影响芥菜心爽脆的口感。芥菜心冲洗干净后放盐、鸡精，随后熬制些许葱油浇在芥菜心上，凉拌后即可上桌。芥菜心绿白相间，色泽诱人，口感爽脆细嫩，伴着淡淡的清香与葱油香气，回味略苦却让味蕾格外清爽。凉拌芥菜心作为一道春季时令菜，在一煮一拌间传递着春味。

崇明螃蜞

原料：崇明小螃蜞
辅料：葱、姜、黄酒、崇明米糟、水、老抽、生抽、糖、小米椒

去过崇明的游客，一定难忘在滩涂上捉螃蜞的乐趣，地上的千疮百孔都是“螃蜞”的洞穴，只需用一根长长的竹竿，在竹竿头部用铁丝弯一个圈勾着螃蜞喜欢吃的肉或者小鱼，伸入洞里一钓一个准。

春天的螃蜞腹内杂质几乎排尽，蟹黄蟹肉也渐渐丰满，肉质细嫩，膏似凝脂，非常肥腴，适合入菜。

将螃蜞买回来洗净后去除蟹脚、肚脐盖备用。起油锅先下葱、姜煸香，放入螃

蜞快速煸炒，随后加入黄酒、用水调开后的米糟、水、老抽、生抽、糖，喜欢吃辣的食客可以适量放入一些小米椒，酱汁整体没过螃蜞，待水开后再烧10分钟左右即可。

这道崇明螃蜞透着鲜艳的金红色，非常夺目，撬起一只轻轻咬开，酱汁便流满口腔，蟹黄蟹膏非常紧实，吃在嘴里咸鲜味浓郁，淡淡的酒香中透着微甜，让人对这小小的螃蜞多了几分喜爱之情。

竹笋咸菜烧籽鱼

原料：竹笋、咸菜、籽鱼
辅料：葱、姜、黄酒、胡椒粉

崇明地处长江入海口，岛上有着不少渔民，每当出海捕鱼时，他们便在船上用最简单的做法烹饪捕到的海鲜，最新鲜也最原汁原味，今天就要介绍其中一种船上渔民的吃法。

首先，将竹笋切成滚刀块，咸菜切成末，籽鱼去头洗净备用。锅烧热后下入葱、姜、小米辣煸香后，加入竹笋、咸菜煸炒一下，随后加入黄酒、水，烧开后放入籽鱼烧五分钟，撒些许胡椒粉即可。籽鱼个头小，肉质十分细嫩，春天的籽鱼肚子里的鱼籽鼓鼓囊囊，咬下咀嚼的同时，鱼籽和鱼肉里的酱汁在嘴里猛然爆开，天然鲜味瞬间充盈口腔。

红烧籽鱼

原料：咸菜、籽鱼
辅料：葱、姜、老抽、生抽

籽鱼洗净晾干备用，起油锅，5条一排入锅煎至两面金黄捞出备用。起油锅，锅里放葱姜、咸菜、籽鱼，加水一起烧，烧开后加入老抽、生抽，整道菜可根据自己的喜好烧得呈现红色或者淡红色皆可，炸过后再红烧的籽鱼外脆里嫩，透着淡淡的酱香味，是崇明岛上居民最爱的“妈妈的的味道”。

油煎豆瓣

原料：蚕豆
辅料：辣椒粉、椒盐粉
三四月是蚕豆

成熟的季节，春天的蚕豆青绿鲜嫩，粒大饱满，蚕豆吃在嘴里满嘴清香，然而蚕豆易老，尝鲜就要趁早，因此唐大厨推荐了这道上海食客熟悉的油煎金豆瓣。

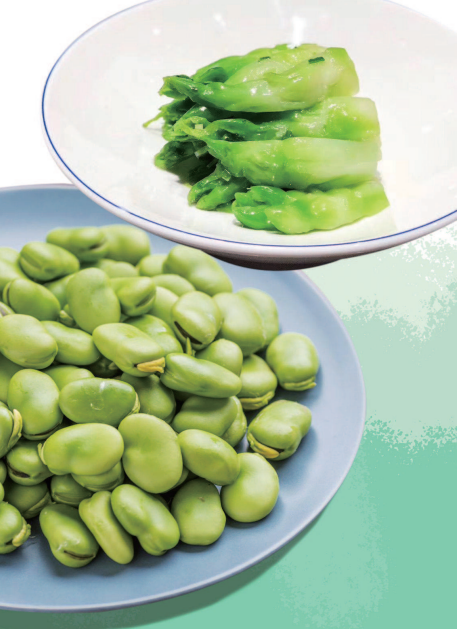
选用籽缝发黑的蚕豆，剥出来后两瓣分开，锅中烧热水，将蚕豆迅速在热水中余烫一下，能够起到松化豆瓣的作用，豆瓣捞出后晾干水分备用。在锅中烧油，油至5成热时放入豆瓣，直至豆瓣漂在表面，豆瓣周边不起泡的时候捞出，此时可以选择将豆瓣浸入冷油中降温，也可以选择直接晾干。冷油泡的豆瓣取出吸干油脂后口感酥松，直接晾干的豆瓣则较硬，吃的时候根据个人喜好，撒上椒盐粉或者辣椒粉。

草头饼

原料：草头、糯米粉、面粉、粘米粉
辅料：盐、糖、葱油

刚刚返青时的草头是最鲜嫩的，春天的草头有种独特的香和鲜，因此草头饼是春天必尝的美食之一，唐大厨教食客如何在家也能做出好吃的草头饼。首先将糯米粉、面粉按照6:1的比例放好，可适量放入一些粘米粉，随后加入切成末的草头、少量的盐、糖、葱油，加水洗面直至面团和到上劲。将面团分成一个剂子，将剂子压成直径不超过5厘米的饼胚，上蒸锅蒸10分钟，此时的草头饼完成了第一次蜕变，可以直接食用，入口绵软清香。而在崇明农家，大多数人家的厨娘则会选择将蒸好的草头饼两面煎一下，此时在饼的表皮形成一层锅巴，吃在嘴里外脆里嫩，入口更香，软硬之间的口感也更丰富。

陈骏



意天涯

眼下，正是春色满园，尝鲜最佳之时。随着街头巷尾不时出现的崇明超市，让都市人也能直接尝到来自崇明田头的鲜味。

碧绿爽青的蔬菜，活蹦乱跳的鱼虾，仿佛还带着岛上的泥土和空气的清香，给市民们带来春的滋味。来自崇明的唐大厨，手把手教大家烧出春天气息的好味道，让守在家里共渡时艰的人们又多了些许乐趣。

疫情是人类遇上的灾难，当我们万众一心克服困难，总有美好在前面。春天，伴随着美味，开启了新的美好。

若丹

厨之神



唐峰 上海道道鲜行政总厨

唐峰是地道崇明岛人，师从亚洲名厨张猷民、中国烹饪大师张贵生，从事餐饮行业已经20余年，先后在沪上多家知名饭店任职，现任道道鲜崇明私房菜行政总厨，负责道道鲜所有门店后厨工作。凭借一丝不苟的精细劲儿，让崇明菜享誉岛内外，收获了一大批粉丝。

作为沪上崇明菜众多烹饪者中的佼佼者，他选择走出崇明，将崇明菜带上了市区食客的餐桌，通过将自己擅长的本帮菜烹饪方法与他对于崇明菜食材、烹饪方式与生俱来的理解相结合，烹饪出的菜肴极具崇明特色，是地道的崇明风味。他深谙崇明菜最大的特点就是原材料新鲜，更要根据时令来选材，空余时间他会来到崇明田间，观察食材的长势，保证从乡野到餐桌，留住最宝贵的食物味道与精华。他认为做菜就是艺术，每道菜就像是一件艺术品，品尝美食的过程就像旅行一样，好吃的东西带给人整体享受，就像看到美景时内心愉悦。