

## 春来赴宴 清新扑面

申之魅

农历三月,天气回暖,植物冒出芽头。“春江水暖鸭先知”,要问哪里的厨师最懂春天,淮扬菜大厨当仁不让。淮扬菜自古有着“东南第一佳味,天下之至美”的美誉。淮扬菜,发源于扬州、淮安,始于春秋,盛于明清,比起大多数菜肴,淮扬菜口味更为咸淡适中。且不谈淮扬名菜狮子头、文思豆腐的精致高雅,哪怕是瓜洲水间的蒲菜、野芦蒿、野茭白也能让人感觉到淮扬菜的清新平和。

转眼四月中旬,赶上夏季来临之前,我们邀请到了沪上80后实力主厨吴文,为大家带来了多道结合淮扬菜特点的菜肴,让食客品尝新鲜美味。

### 春笋爆炒里脊

**主料:**春笋200克、里脊100克  
**辅料:**木耳50克、香葱20克、小米椒10克、盐10克、味精10克、料酒30克、生粉10克、鸡蛋1只、色拉油100克

将春笋去除笋壳后与冷水一同下锅煮10分钟,取出用冷水冲凉沥干水分。淮扬菜特别看重刀工,文思豆腐、大煮干丝、烫干丝就是典型代表,这道菜同样对刀工有着非常高的要求,需要将春笋切成火柴棒粗细备用。同时将里脊切成火柴棒粗细,加入盐、味精、料酒、生粉和少许蛋清浆制备用。

热锅中加入色拉油,放入浆制好的里脊肉丝煸炒,将煸香的里脊肉丝盛出锅备用,随后锅中加入葱段、笋丝快速翻炒,紧接着加入木耳丝、里脊肉丝翻炒,最后进行调味即可出锅。

肉丝与笋丝切得粗细均匀,油中透亮非常好看,春笋在吸足肉香味之后,口感十分爽脆、口味咸鲜适中,荤素搭配极佳,瞬间打开了尘封了几个月的胃口。

### 荠菜辣油拌春笋

**主料:**春笋150克、荠菜50克  
**辅料:**盐10克、味精10克、干辣椒30克、麻油10克、花椒10克、色拉油100克

春笋去除笋壳后切成块备用,

荠菜洗净用开水烫熟,沥干水分切成末备用。随后在锅中加入色拉油加热,下干辣椒炸香盛出备用。

此时,在另一个锅中加水烧开,放入切成块的春笋煮10分钟成熟后盛出晾凉备用。将春笋放入碗中加入调味料,随后加入荠菜淋上辣油、麻油拌匀后摆盘即可。

春笋和荠菜是春天的两大时令食材,也都是极鲜之物,入口后透着极强的植物清香,令人仿佛置身竹林,春笋在口中断裂,脆得忍不住用力多咬上几口,荠菜见缝插针地传递着自己的馥郁香气,咀嚼过后两者的鲜味越发放溢,淡淡辣味轻轻刺激着舌尖,让人情不自禁地再夹上一筷子。

### 咸菜豆瓣墨鱼片

**主料:**墨鱼300克、青咸菜100克、豆瓣100克  
**辅料:**干辣椒4克、盐10克、味精10克、料酒10克、葱、姜各10克

春天的时令蔬菜中,怎能少得了“蚕豆大将”的身影?蚕豆鲜嫩碧绿,圆滚滚地躺在豆荚中,新鲜蚕豆非常易熟,入口粉糯透着浓浓的豆香,舌尖轻轻一抵就化作无形。蚕豆入菜更是百搭,不管是做炒菜、做汤或是油炸皆可,完全不挑合作伙伴,吴大厨因此想到了蚕豆与墨鱼的搭

配,将鲜与香放大。

墨鱼洗净后改刀

切片,青咸菜切末备用。在锅中加入水烧开后放入豆瓣煮大约3分钟左右捞出沥干水分。锅中加入色拉油、姜粒、干辣椒,煸香后加入咸菜翻炒,随后加入墨鱼片,最后加入煮过的豆瓣翻炒调味出锅即可。

这道菜,颜色清淡,白绿相间,呈现由浅入深的渐变色,入口咸鲜,香味诱人,墨鱼弹韧极富口感,吸饱了墨鱼和咸菜鲜味的蚕豆更是鲜味十足独具特色,是春季家庭烹饪的美味佳肴之一。

### 豆瓣爆炒江白虾

**主料:**江白虾300克、豆瓣100克  
**辅料:**盐15克、味精10克、料酒10克、葱、姜、蒜各5克、生抽10克、糖7克

河豚、鲥鱼和刀鱼是长江下游在春天出产的三种极其鲜美的河鲜,被称为“长江三鲜”,以往每年春天引得不少食客趋之若鹜。近年来为了保护长江水域的生态环境,长江开始禁止捕鱼,吃不到长江三鲜,那么不妨尝一尝春季的江白虾。江白虾肉质细嫩,味道鲜美,营养丰富。它的绝妙之处在于它不大的躯体,吃的时候直接夹起就往嘴里送,免去了剥虾壳去沙线的烦恼,由于江白虾对于生长水域的水质要求非

常高,因此虾肉吃在嘴里透着淡淡的甜味。

擅长淮扬菜的吴大厨烹饪起虾一类的海鲜颇有心得,他将江白虾剪去虾须洗净备用,锅中加入色拉油再加入葱、姜、蒜煸香加入豆瓣翻炒至出香味,此时在锅中淋少许水再加入江白虾、生抽、盐、糖调味后爆炒。整道菜操作起来非常简单,只为保留住虾的鲜味,简单清新,颇有风味。

陈骏

厨之神



吴文  
懿·EAST餐厅行政总厨

吴文是典型的80后,擅长淮扬菜的烹饪。一张娃娃脸上稚气未脱,乍一看就像20出头的小伙子,只有在交谈过后你才能发现他性格里特别沉稳的一面,去年他成功拜师名厨杜才清。

说起他的经历,可谓是高开高走。当年从空军某师退伍后,他的第一份工作,就是在有着“最难进的五星级酒店”之称的南京金陵饭店,十几年间第一个从实习生转正厨师,在当年酒店内部引起了不小的轰动。

随后他在雨润集团、南京国睿金陵工作,2012年到2019年2月加入南京颐和公馆。2014年他荣获“南京市青年岗位能手”,2017年在圣培露青年厨师大赛中以“百花酿蟹钳”“上汤炖菊花”荣获人气赛冠军,并多次受邀前往北京和英国、马尔代夫等地参加美食节,交流宴会的制作。

相较于同龄的厨师,吴文有着超强的上进心,对于烹饪知识的学习有着超强的渴望,他把烹饪过程当作艺术创造,往往一来厨房便难以自拔。过去的2019年他特别忙碌,完成了长江刀鱼、美国牛肉、闽东黄鱼等多次专题宴会的研发制作,并多次前往国外进行交流学习,成为沪上青年厨师中的佼佼者。

新民晚报  
20  
2020年  
4月17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