【大师教小菜】

申之魅

小绍兴 就负责好吃

晚上8点的龙之梦、来福士里人流如织……

晚上10点的思南书局里的读者仍旧座无虚席……

晚上11点的各类夜宵店等位的客人络绎不绝……

马路上霓虹灯箱重新亮了起来。上海的夜越来越亮，夜间生活正逐渐恢复，而且变得更加精彩。

要问上海晚上好玩又好吃的地方有哪些?大世界和云南路曾经是捆绑在一起的标准答案,大世界负责好玩,云南路负责好吃。这里是上海商业的核心地段,周围娱乐、消费的百货公司大型商场商业街环伺,以前人们从大世界、人民公园游玩一天后，天黑了去云南路扫街吃美食,然后大肚翩翩地回家。如今,在市中心看完展览、嗨购结束,入夜后去老牌云南路美食街吃些经典美食,同样是一种潮流时尚搭配。

相较于白天，晚上的美食街热闹不少，一众时尚男女从云南路的两头涌进来，他们中有的会点上一份排骨年糕,有的会买上几客大壶春生煎,但终究难以抵挡白斩鸡的诱惑，会师小绍兴点上一份鸡,再点上几道江浙特色小菜,笃悠悠地吃起来。

皮脆肉嫩 精挑细选

懂小绍兴白斩鸡的食客,都喜爱它的“嫩”,这种外地食客口中的“生”,恰恰是白斩鸡的灵魂所在。这种口感与鸡的品种有着很大的关系。

小绍兴白斩鸡最早用的是浦东的三黄鸡,皮脆肉嫩也成为小绍兴白斩鸡日后的品质标准。然而随着种群繁衍,三黄鸡子代的质量退化问题逐渐显现,找到合格的品种来替代它就变得格外紧迫。天天与鸡打交道,小绍兴的厨师们多次前往各地考察,经过反复尝试,找到了如今做白斩鸡的品种，并委托专门的养鸡场负责养殖。这鸡皮色好、吃口香,鸡肉香味特别浓,咀嚼过后鸡肉味不散,配合上小绍兴做白斩鸡的特殊工艺和特制蘸料,一块落肚顿感惬意乐惠。

如何在家也能实现小绍兴的美味?本期我们请到了在小绍兴与白斩鸡打了40多年交道的王兆丰师傅,为您揭开神秘小绍兴白斩鸡的制作方法。

白斩鸡

原料:鸡一只

辅料:冰水

王师傅介绍家庭制作白斩鸡,其实并不需要对鸡的品种有过高的要求,但是选鸡的过程则有点像选美，最好选皮色偏黄,且是令人舒适的自然黄为宜,鸡皮没有伤疤也没有皮下出血点最佳。

将鸡反复洗净血水备用,此时取一大锅加水烧开。大起大落的人生,大多算不上美好,但跌宕起伏的“鸡身”却孕育了白斩鸡的高光。等到锅中水煮沸,用手提着鸡脖子将鸡浸入开水然后拎出,这样三起三落，能够将鸡中的血水全部去除干净,鸡也完成了定型,看上去相当挺括,此时鸡皮已经呈现黄亮色泽,再将鸡放入锅中开小火煮20分钟左右。

将煮好的鸡拎出迅速浸入冰水中,经过冰与火的淬炼,成就了白斩鸡恰似果冻口感的鸡皮,营养被完全锁住。在家吃白斩鸡也要追求精致摆盘,切下的鸡最好如手指一般粗细，层层叠叠摆盘成桥型,上头点缀上几片香菜,鸡肉雪白、鸡皮微黄、香菜翠绿,看上去就舒服。

蘸鸡酱油

原料:酿造酱油

辅料:水、糖、葱、姜

来小绍兴吃鸡,有时候也是为了这里的蘸料,哪怕鸡吃完了剩下的酱油也要倒在鸡粥里或者浇在拌面上。这里的酱油蘸料入口甜中透鲜,夹杂着葱和姜的香味,蘸满调料的白斩鸡吃在嘴里鲜味和酱香味互相融合，慢慢咀嚼能够感觉到明显的层次感，蘸满酱油的鸡骨头嗦起来格外香。那么这样的酱油蘸料能不能做呢？答案是肯定的。

王师傅说,家里做白斩鸡蘸料,最好选用酿造酱油，在酱油中加入水和糖,调至自己喜欢的味道即可,这款蘸料的核心是葱姜，这也是蘸料入口香气重的原因,葱姜按照3:7的比例调配，入口香气最甚,味道最好。

鸡血汤

原料:鸡汤、鸡血、鸡杂

辅料:盐、味精、葱、胡椒粉或鲜辣粉

在小绍兴吃白斩鸡,总会搭配上一碗鸡血汤,鲜辣的口感,细嫩的鸡血,喝下后微微冒汗让人大呼过瘾。不少人在家制作完白斩鸡,剩下的鸡汤势必是不能浪费的,可以做点鸡血汤喝喝,但自己做的鸡血汤往往不是味道不够，就是鸡血煮得太老失了口感，听王师傅介绍一下鸡血汤的制作方法。

煮熟的鸡杂改刀备用,将鸡血在开水里氽烫一下捞起,切记不能烫太久。随后在锅中放入汤和鸡血,开大火煮沸,沸腾立即关火,加入鸡杂、调味料和葱花即可。一碗“泛着油光”的血汤就做好了,鸡血切得方方正正,舀一调羹鸡血入口,滑爽细嫩，没想到鸡血也能让人感觉如此幸福。再来一调羹鸡杂,脆的、弹的、粉的汇聚一勺,复合口感让人忍不住想要分辨清楚是些什么,最后喝上一口汤,鲜中透辣。喝完大喊一声:爽啊!

元宝虾

原料:基围虾

辅料:美极鲜、冰糖、麦芽糖

如果以为小绍兴只有与鸡有关的菜肴，那就大错特错了,这里还有很多颇具特色的菜肴,元宝虾就是其中之一。元宝虾因形似元宝，口味鲜甜,在江南地区颇受食客喜爱,也是小绍兴的招牌菜之一。

制作元宝虾需要将基围虾剪去虾须洗净,在虾的腹部划上一刀,随后将虾放在热水中氽一下后迅速浸入冰水中,此时的虾蜷缩成元宝样,浸入冰水有助于将虾肉中的水分锁住,虾肉吃在嘴里也更为弹牙。开油锅,等油温升高后将虾放入炸制十几秒后捞出沥干油。另取一锅在锅中放美极鲜、冰糖、麦芽糖,炒化后放入炸好的基围虾,翻炒几下即可出锅。元宝虾吃在嘴里外酥里嫩,甜鲜适宜,非常适合江南地区食客的口味。

陈骏

厨之神

王兆丰 小绍兴行政总厨

从学校毕业后，王兆丰就来到了小绍兴，至今已经有40多年,除了白斩鸡外，他擅长烹饪虾子大乌参、糟香鲥鱼等菜肴,并多次代表小绍兴获奖。当年坐着车去浦东购鸡的小伙,如今两鬓也已花白。说到小绍兴的今天,王师傅非常骄傲,他说这与厨师们的认真和高标准是分不开的。他坦言,厨师的责任并不是将食材由生变熟,而是在这种转化上,让食材升华，让食客感觉好吃和美味,这才是厨师该做的,他始终这样要求小绍兴的厨师们。

王师傅认为，一个好的厨师就是要在所有的岗位上都经历一番,这样才能懂得烹饪过程中所有注意事项,做出来的东西味道才会更好。交谈中，王师傅说他每天都要来后厨看一下,哪怕只有几个小时,但这样他才放心。自从小绍兴开始做年夜饭，他就从来没在家里吃过年夜饭,不过好在家里人都支持。生活中的他非常朴素，每天坐着公交往返家中和店里，作为沪上家喻户晓的饭店总厨，他过着平凡却不简单的生活。

中国银行
BANK OF CHINA

新民夜上海
越夜越精彩
本版编辑/季 斌
视觉设计/蒯怡歆