



洪赵龙
吾么柒创意融合菜餐厅总经理

世界厨师联合会国际竞赛评委，师承国宝级烹饪大师李耀云，精通本帮菜、粤菜的烹饪制作。20多年前，还是小伙子的洪赵龙，在上海当兵，在上海服役的这几年，让他深深地爱上了这座城市，褪下戎装的他毅然决然选择留在上海，并将发展重心放在了烹饪上。

入伍的经历让他比普通入更能吃苦，也更为踏实，从一线做起的他成长很快，没过多久就在上海厨师行业里有了名气，成为了十多家店的菜品负责人。尽管如此他并没有骄傲自满，反而更加深入地开始研究，并拜入“中国食神”李耀云大师门下。他说从师傅的身上学到了很多做人做事的道理，做菜的水平也有了很大提升，当李大师得知他想从厨师转型时，也给了很多建议和帮助。他是一个做上海菜出身的厨师，却开了一家创意菜馆。他说他希望自己店里的产品更加丰富一点，他喜欢到处跑，看到其他店里新奇的菜，就想尽办法要弄回自己店里进行改良，所以他的菜单更新频率很高。



去莲花岛“蟹逅”秋天

双节长假，想远离城市的喧哗，寻找一份宁静。如果还想饱口福，尝尝舌尖上的美味，阳澄湖莲花岛是个不错的选择，选个阳光明媚的天气，乘坐游轮，吹吹湖风，品尝正宗的大闸蟹，尝尝地道的农家菜。

莲花岛位于阳澄湖中心，独特的地理位置使其保持了良好的生态环境和恬静宜人的田园风光，岛上没有工厂和汽车，随处可见小桥流水绿树成荫，素有“水净、土净、空气净”的美誉。阳澄湖绝佳的自然环境，让螃蟹的质量也首屈一指，螃蟹会自己捕食湖中的螺蛳、小虾、小鱼等。老蟹农林冲更是岛上的有名技术骨干，经他手养的大闸蟹个个儿肥大，肉质白嫩，玉脂红膏，煮熟后，异香扑鼻，吃起来脂肥膏多，口感微甜，吃过齿颊留香。

在林冲的蟹坊，除了点上必吃的宝岛蟹舫自己养殖的正宗阳澄湖大闸蟹外，还可尽兴地点上蟹舫自创的农家菜：清水河虾、清蒸鳊鱼、清蒸白鱼、葱烤鲫鱼、红烧鳊鱼、雪菜蚌肉、香辣螺蛳、小熏鱼、草鸡汤、咸鸭蛋、菠菜、大青菜、萝卜等。在这里尽情观赏湖光艳影，发发呆，品尝蟹兵蟹将，收获一个快乐假期。

荐好吃

吾么柒(廖城店)
嘉定塔城路295号11幢121室
59176317
宝岛蟹舫
莲花岛南码头
13806136787

申之魅

长假吃点有趣的



矿物质，呈现特别的粉红色。再看鸭血粉丝汤，鸭血细滑、鸭肝脆嫩、鸭肝鲜香，粉丝爽滑，忍不住想来一句南京话：阿有辣油啊。

招牌罐罐牛腩
罐罐一开开心自然来

土耳其是个美丽的国度，小镇格雷梅更是这个美丽国度里的超强亮点，被誉为月球小镇。这里有数不尽的热气球，有独具特色的仙女烟囱，被誉为土耳其的童话小镇。陶罐制作在当地非常流行，形成了用陶罐做菜的习俗，陶罐牛肉则是当地的传统菜肴。吾么柒的创始人不远万里将陶罐制作美食的方式从格雷梅引入上海。

吾么柒用的是火烤的方式，盛满牛肉的陶罐周围铺着酒精，上桌后用火点燃，一阵冲天大火让人看得心潮澎湃。继而是最富仪式感的开罐过程，用小锤子敲击陶罐的接缝处，敲裂后陶罐的盖子掉落，鲜红的牛肉汤汁伴着浓郁的肉香如瀑布般溢下，里面还不时沸腾冒着气泡，忍不住想去掀一块。

精选牛肋条和牛筋先炖煮至六成，随后放入陶罐中，放在烤炉上烤几个小时。经过陶罐火烤的加持，牛肋条吃在嘴里细嫩无渣，牛肉香味浓重，牛筋更是早已炖得软烂，用嘴一吸就滑入嘴里，舌尖一抿就化作无形，诚如置身“星月之国”。

黑醋带鱼卷
大口吃鱼不吐骨头

秋天是吃海鲜的季节，上海沿江靠海，不少食客对此更是趋之若鹜。带鱼是上海食客餐桌上的常客，银光锃亮犹如一把宝刀，相较于别的海洋鱼类，带鱼只有一根主刺及一根背刺，刺少肉多吃起来很方便。尽管如此吾么柒的大厨们仍然不满足，打造了一款黑醋带鱼卷。

将带鱼沿鱼的脊骨从中间剖开，顺势取下两边的鱼肉，随后将带鱼肉卷起入油锅炸。炸好的带鱼卷一个个如乒乓球大小，带鱼遇上黑醋汁，果然有不一样的惊喜，带鱼卷颜色红中透亮，吃在嘴里，咬下的瞬间一股黑醋汁溢出，黑醋的酸味和香味，极富“攻击性”，侵占

了鼻腔和口腔，咬开后的带鱼卷颜色外深里浅，黑白分明，入口外酥内嫩，酸中透鲜，在酸味的映衬下带鱼的鲜香味更加突出，真正实现了吃鱼也能不吐刺。

蟹粉捞饭
瀑布级味蕾享受

水晶天、棉花云，这两天上海的天气让人



切实感受到什么叫高气爽。秋天与大闸蟹总密不可分，或蒸或炒总要尝一尝，如果你觉得文吃蟹宴和武吃清蒸的方式都不过瘾，可以来尝一下吾么柒的蟹粉捞饭，感受下大闸蟹被“暴风吸入”时的畅快。

精选活蟹现蒸，由专人手工拆制，蟹膏、蟹柳、蟹身和蟹钳悉数囊括，每份蟹粉捞饭集合了五只螃蟹的精华。刚端上来的蟹粉颜色金黄，泛着油光，色泽诱人，五只蟹拆出的蟹粉有满满一大碗。如果说一大碗蟹粉带给你的是视觉享受，那么倒蟹粉捞饭的过程可以说是全方位的体感享受。

将蟹粉举在饭上缓缓倾倒，蟹粉就像一股金色岩浆，呈瀑布状倾泻而下，伴随着浓郁的蟹香，金黄的蟹粉缓缓地覆盖在洁白的米饭上，口腔中的唾液不禁加速分泌，趁热把蟹粉和米饭拌匀，舀起一大勺送入口腔，那股天然的新鲜滋味瞬间溢满口腔，蟹黄稍硬，蟹膏绵密，蟹肉鲜甜，反复咀嚼后稻米的味道也散发出来，给人以强烈的满足感，当然也可以配上一点醋，酸味过后的鲜味更加突出和直接。

除了上述菜肴，在吾么柒还可以尝到颇具印度元素的藜麦紫薯塔塔，广东风味的楚留香鸡爪，会爆汁的脆皮乳鸽，海胆酱烤铁棍山药等，让你切实感受到好吃和好玩，助你度过一个有滋有味长假。

陈骏

今年的中秋、国庆非常罕见地同一天。据了解，这样的情况大概要近20年才会发生一次，民间称今年的国庆节为喜上加喜的好日子。国庆与中秋的牵手也为广大民众提供了“超大号”的8天长假，不少人选择外出旅游，决定好好放松一下自己，也有不少人选择要找些好吃的，好好犒劳一下自己。

正如汪曾祺先生的散文集《吃好玩好，日子过好》的标题一样，吃好玩好成了这个假期的关键词。究竟哪里才是好吃又好玩的地方呢？在吾么柒创意融合餐厅里，充斥着各式各样好吃又好玩的菜肴，一不留神就成为了菜肴制作的参与者，着实有趣。

黑嘴老鸭煲
杭州南京鸭汤联姻

中秋节前，全国各地鸭子们纷纷紧张起来，又到了全民吃鸭的季节。杭州的笋干老鸭汤、南京的鸭血粉丝汤、上海人爱吃的芋艿老鸭煲都跃跃欲试，有没有想过有一天老鸭汤也可以一鸭两吃苏浙联手呢？

在吾么柒，就有这么一道招牌的黑嘴老鸭煲，走进店里几乎每桌一锅。原材料是创始人反复筛选出来的黑嘴麻鸭，选用长足周期的老鸭。黑嘴麻鸭肉质香气浓郁，腥臊味比较轻，吃在嘴里肉质细嫩，鲜味突出，是非常好的品种，非常适合炖汤。

两斤半左右的黑嘴麻鸭与火腿、天目山笋干和矿泉水，慢炖超过3个小时，鸭汤色白汤醇，在炉子上咕嘟咕嘟地冒着泡，散发着鸭汤与火腿的混合香气，忍不住盛一碗，鸭汤浓而不腻，鸭肉酥而不烂，整道汤给人以非常浓厚的感觉，鲜味也非常自然，天目山的笋干经过炖煮吃在嘴里又嫩又脆，吸饱了鸭汤后多重鲜味叠加，是地道的杭州风味。

你以为这样就算吃好了？那就错了，因为即将上演的是这道鸭汤的第二种吃法——南京鸭血粉丝汤，当杭州老鸭煲吃得差不多，加入矿泉水、鸭血、鸭肝及粉丝，等到汤开后一道南京鸭血粉丝汤就完成了，吃之前可以根据自己的喜好加入准备好的玫瑰盐，玫瑰盐含有比较多的铁和其他一些



夜上海

新民晚报
11
2020年
10月2日
星期五

味道

- 流连
- 格调
- 影音
- 潮店
- 悦动
- 买手



中国银行 BANK OF CHINA



新民夜上海
越夜越精彩

本版编辑/李斌
视觉设计/副怡歆