

# 夜上海

## 牛年新春

### 有“滇”好吃

申之魅

新民晚报

10

2021年  
2月19日  
星期五

### 味道

流连

格调

影音

潮店

悦动

买手

今年许多人留在上海过年，没有离沪的你，吃惯了熟悉的川鲁淮粤和本帮菜，是不是想尝一些不一样的菜肴来换换口味？衡山路，南接商业中心徐家汇，北邻时尚购物街淮海路——是两大繁华区域间幽静而高雅的马路。衡山路不宽，梧桐树冠连成一片，形成一条特别的长廊，路两旁遍布各式洋房，在这样颇具风情的地方，坐落着一家以本帮菜结合云南食材为特色的餐厅——尚越。

尚越的老板娘是云南人，旅居沪上二十余年，经常从高原到魔都来来回回奔波，去过很多地方，尝过很多美食，心中最牵挂的还是家乡的味道。云南有着无数食客所推崇的原生态食材，雨季过后的各类菌菇瓜果蔬菜都是天地间的自然馈赠。所以她决定开一家餐厅，经营云南菜，既慰乡情，又能让上海人尝到云南美食。牛年新春，吃腻了浓油赤酱，不妨来此换换口味。

#### 爽脆象牙菜

象牙菜，又称“建水草芽”，是香蒲科草芽属多年生水生宿根草本植物。新鲜的



象牙菜，如小拇指般粗细十分修长，形似象牙。在云南当地称其为“临安城独有”，出了建水城再也吃不到的好味道。象牙菜味如其形十分清甜，口感非常脆嫩，有着一股清香，在当地是十分高档的食材，价格不菲。

洗净后的象牙菜颜色更白，像极了幼儿肌肤，洁白细嫩，犹如凝脂。将象牙菜切片后加云南香菜、汤池老酱、香醋和柠檬等凉拌，入口非常爽脆，似乎齿尖轻碰就能绷断，透着淡淡的柠檬香气，微酸与微辣此起彼伏，清爽之余特别开胃。其中汤池老酱同样有名，是以云南滇辣椒为主要原料、秉承传统秘方精心酿造而成，汤池老酱色泽鲜亮、辣中带甜、芳香可口。

#### 云椒干巴菌辽参

干巴菌，学名干巴革菌，是云南著名的野生食用菌，非常珍贵。干巴菌常与松树共同生长，具有独特异香，肉质特别坚韧，需要反复咀嚼，越嚼越香。美食作家汪曾祺曾在昆明生活多年，称其为“人间至味”。干巴菌的前期预加工非常复杂，因为长在松树根部附近，里面会夹杂松针和泥沙，要用面粉慢慢清洗，直至清洗干净，否则会有泥沙影响口感，非常耗费人工。一斤干巴菌，只能出不到三两可食用的部分。

用云椒与干巴菌同炒搭配辽参，辽参是高档食材本无味道，两者同食海参充盈着干巴菌的香气，吃干巴菌需要一副好牙齿，否则囫圇吞下则错过了这好味道，反复咀嚼过后，香味开始不断往外涌，最后能够嚼出神似风干牛肉的味道，久久不散。

#### 香茅油淋鱼头

提到云南的美食，不能不说西双版纳的香茅草烤鱼，是云南烧烤的一道大菜，香茅草又称柠檬草，有股柠檬的香气，香茅草烤鱼被烤得干香，入口又香又辣，香茅草的气味让人闻了之后食欲大增。与香茅草烤鱼不同，尚越用油淋的方法做鱼头别有一番风味，选用深海鸦片鱼头与香茅草、生抽、草果等调味料一同腌制，腌好后铺上香茅草，放在漏勺中，反复淋上热油直至鱼头成熟。

覆盖在鱼头上的香茅草，经过油淋像炸过的小葱，十分酥脆，透着淡淡的柠檬香。揭开鱼头表皮，鱼肉肉中的汁水便流了出来，入口鲜嫩爽滑，深海鱼的脂肪香气和各种香料的味道你来我往非常适口，受到不少女孩子的喜爱。

#### 红菱打伞

一说到红菱，很多人想起了一首歌《采红菱》。作为水八仙之一的红菱口感脆嫩，清香味甜。在尚越，红菱被拟人化与竹荪帽一同成为一道别有意味的融合菜——红菱打伞，选用竹荪顶端部分与菱肉搭配，与肉片爆炒而成，无



厨之神



尚越行政总厨  
白云盛

需过多调味，只为品尝两者的天然味道。

整道菜颜色清新素雅，以白色为主，竹荪和红菱的相遇，将清新自然无限放大，刚入口时滋味几乎都不明显，咀嚼几下红菱肉又脆又嫩、爽口汁甜的特征率先展现出来，紧接着竹荪帽登场，口感脆脆的，带着悠悠清香，最后肉片的出现让口腔丰润起来，三者不抢不抢，各自安好，吃完口腔十分清爽，恍如雨后漫步格外轻松。

#### 莲花一壶鲜

开水白菜是一道国宴名菜，不少外国宾客尝过后为之震惊，看似清澈见底的一碗“开水”，有着让人意想不到的滋味。在尚越，大厨以开水白菜为原料，打造了全素的一碗清莲。

揭开瓷盖，雕刻成莲花的娃娃菜，卧在琥珀色的汤中，汤色清澈见底，这汤底由四大名菌的松茸、松露、竹荪、羊肚菌慢慢熬煮5到6个小时，不添加任何荤腥食材。凑近一闻，菌菇浓郁的香气直冲鼻腔，唾液不禁加速分泌。喝之前好奇这素汤能有多鲜，喝上一口，口感格外醇厚，由菌菇吊出的汤透着浓郁的清鲜和淡淡的回甘，喝过后不得不感叹大自然的神奇。吸饱了汤汁的娃娃菜香味馥郁，用舌尖一抿就化开了，香、鲜、嫩汇聚在一起，暖暖的一盅落肚，顿感惬意。

尚越还有许多令人难忘的美食，由云南当地瓜果做成的捞汁云南脆脆瓜、咸蛋黄小瓜都值得尝一尝，还能尝到考验技艺的全家福船点，栩栩如生的小点心，大饱口福和眼福。自己动手煎制的玫瑰盐板谷饲雪花牛吃起来颇具仪式感和乐趣。简单来说，尚越就像一家宝藏餐厅，适合爱吃的食客前来慢慢挖掘。

陈骏

人称“小白”，擅长本帮菜、云南融合创新菜，拿手菜是松露文火铜鳧，先后在麦盛莉、金苑洋房会所任厨师长。回忆起最初来到尚越做大厨时还有个插曲，老板带队到云南采风，云南当地少数民族多，饮食习惯各不相同，但“辣”是主调，让不吃辣的他犯了难。他心想云南美食就像一座宝库可以发掘，也是自己的兴趣所在，决定硬逼着自己去吃辣，最终克服了这个问题。如今他已经可以将云南顶级的各种菌类、火腿、瓜果等食材，同本帮、淮扬、粤菜等菜系融合，出品了不少全新菜肴，深受食客喜爱。他的菜品设计注重食材的新鲜、低盐低糖，将健康养生也考虑进去，哪怕满满一桌佳肴落肚，身体也丝毫感觉不到压力和负担。谈到未来他笑着说：云南这块红土地地大物博，还是要不断学习和发掘。

荐好吃

尚越

衡山路534号  
衡山宾馆1楼106室  
64740722



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：蒯怡歌  
本版编辑：李斌