

夜

申之魅

尝一口春天的味道

新民晚报

18

2021年
4月2日
星期五

味道

流连

格调

影音

潮店

悦动

买手



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 / 李斌

淅淅沥沥的小雨，暖意十足的微风，桃花玉兰相继绽放，上海的春天已悄然“上新”。春光与春食，是广大食客都不愿意错过的东西。春天各类新鲜食材纷纷上市，品种多样，无论是马兰头、香椿、荠菜这一类的野菜，还是蚕豆、韭菜这样的田间蔬菜，抑或是膏蟹、白米虾、塘鳢鱼这样的河海鲜，都呈现出更佳的滋味，是饭店大厨和家中“买汰烧”们最喜欢的季节。

春天五光十色，春味同样丰富多彩，面对丰富的食材，食指大动之余担心不会做、做不好，错过了品春的最佳时机。不用焦虑，在上海奉贤的蒋记家宴，一班大厨针对各种时令食材，用看似家常却又独到的烹饪技艺，打造了令人印象深刻的春味。奉贤靠海，奉贤人对于吃本就有极高的要求，每年举办的油菜花节、羊肉节都离不开吃。钢铁森林里的城市生活虽然忙碌，春光与春食就像一年一度的约会，不妨停下脚步，一起来春日赏味，捕捉春天的气息。

秧草浸河虾——味清新

春天是蔬菜的舞台，其中最具有代表的就是秧草，秧草就是上海市民口中的草头，上海食客习惯酒香草头和秧草搭配浓汤浸河虾的做法，配河虾则是淮扬菜的代表做法之一。淮扬地区及泰州都对这道汤菜情有独钟，时常用秧草来搭配河蚌、河虾、昂刺鱼、河蚬等。哪怕面对刀鱼、河豚这种珍贵的时令食材，也会用秧草去做搭配，足以体现出当地人对于秧草的喜爱及对秧草口味的自信。

蒋记家宴的秧草浸河虾，虽为家常，口味却是格外清新，现在的秧草格外细嫩、香味盛，河虾也壮了不少。碧绿的秧草、橙红的河虾、雪白的高汤，首先颜色就很夺目，秧草的清香与河虾的清鲜相映成趣，高汤让秧草滋味更加浓厚，整道菜口味清淡但鲜味突出，天然的味道能迅速调动人的味蕾，也能促进大家的食欲。

香椿蒸大黄鱼——味鲜香

李渔在名著《闲情偶寄》中赞叹道：“菜能芬人齿颊者，香椿头是也。”春天到了，不少著作中都提及是吃香椿和榆钱的黄金季节，苦于江南没有榆钱树，所以很多人将春之味都转移到了香椿之上。香椿，被称为“树上蔬菜”，严格来说是香椿芽，即椿树长出的新芽，椿树不粗，干笔直，生长极快，一般在清明前发芽，谷雨后可采摘，是典型的时令蔬菜，每年3月中旬起至4月中旬是香椿芽的上市期。香

椿芽越嫩越新鲜品质就越好。头茬椿芽，不仅肥嫩，而且香味浓郁，质量上乘。

香椿芽可以炒鸡蛋、拌豆腐、做香椿天妇罗等等。蒋记家宴，则用香椿与油渣、蚝油等，炒制了一款香椿酱，用香椿酱与象山大黄鱼同蒸，格外惊艳。经过煸炒的香椿芽本就很香，与油渣、蚝油的搭配更在增香之余增添了不少的鲜味。与大黄鱼同蒸，香椿的鲜香味进入到黄鱼肉中，黄鱼肉本就够鲜够嫩，有了香椿酱的加入，味道更为馥郁，味觉嗅觉双重撩拨，让人口舌生津。

私房黑豆腐——味鲜咸

喜欢春天，不止于它的清新翠绿、阵阵花香和生机勃勃，更源于春天里那些藏着关于鲜味的各种小美好。比如这道私房黑豆腐，黑豆腐与安徽的刀板香、蚕豆瓣、白玉菇和浓汤的搭配。春天的蚕豆颜色青绿，粒大饱满，入口粉嫩，有着独特豆香味，江南人家常用来做豆瓣酥、豆瓣汤等等，现在不少潮流新店为了追求蚕豆的豆香味，推出了蚕豆饮料，深受食客喜爱。咸肉是鲜味的绝佳助手，闻名全国的腌笃鲜有了咸肉的加入，达成了诱人的咸鲜。将黑豆腐简单煎一下，豆腐表面形成大小不一的孔洞，咸肉、豆瓣、浓汤等同煮过后鲜味叠加，黑豆腐咬下的一瞬间汤汁溢出，细嫩的豆腐鲜味恰到好处。吸饱了鲜味的豆瓣酥已变得非常酥，舌尖一抵在口中融化，透出浓浓的鲜味和豆香……

海马瑶柱功夫汤——味醇厚

一年之计在于春，春天同样是非常适合进补的季节，海马瑶柱功夫汤就起到了这样的功效。海马生长在海里，头部的形状和马相似，海马在海底行动非常缓慢，看起来很可爱，除了作为一种观赏动物之外，还是一种名贵的中药材，能够起到抗疲劳、增加免疫力的效果。用排骨、老鸡、凤爪、瘦肉、火腿、陈皮等共同熬制6个小时得到底汤，然后加入海马和大连产的60头大小的瑶柱同炖，整道汤清澈见底，色如琥珀，入口鲜咸适中，回味却略带甘甜，口感醇厚，一盅汤落肚感觉整个人就像充了电一般，元气满满。

奉贤肉塌饼——味地道

来奉贤，怎么能不尝尝当地的特色小吃，在奉贤人的眼里塌饼不仅仅是传统美食，更是来自内心的欢喜，相传它还有一个特别的意义，塌饼与“太平”谐音，寓意“太太平平”。上海的近郊都有做塌饼的风俗，但草头塌饼居多。蒋记家宴也将这种好寓意带给了食客，塌饼看上去就像一个放大版本的象棋子，咬开后面皮香酥软



糯，馅心直接呈现在眼前，翠绿的毛豆一颗颗嵌在白色肉馅中，好看！现在的毛豆又嫩又香，在缓解猪肉肥腻的同时，散发出自身独特的豆香魅力，一只落肚幸福感满满。春天的美好绝不止于此，还有加入丝瓜的青膏蟹豆面、辣椒煨鲍鱼、马兰头炒笋丝等，“春色渐入迷人眼，春食落胃两相宜”，只有把春天全部吃进胃里，才是真正不负春光。陈骏

厨之神

方松涛
蒋记家宴联合创始人



中式烹饪高级技师，从事餐饮烹饪行业20余年，擅长菜式：本帮菜、融合菜、粤菜、徽菜、川菜。曾任沪上多家知名酒店的总厨及技术顾问，荣获首届迎世博国际烹饪大赛特奖。方松涛祖籍宣城旌德，旌德是中国灵芝之乡，境内丘陵叠嶂起伏，古村落遍布；宣城产的宣纸是闻名全国的文房四宝之一，或许正是这种文化底蕴的熏陶，让方松涛看上去更多了一分文人的气质，讲话温文尔雅，不急不躁。如今的他已经能讲一口略带奉贤口音的上海话，讲到当初来到上海学习做菜，内心还经历过一番挣扎。旌德菜口味较重，辣椒和盐的使用比例很

高，上海本帮菜大多以甜味为主，口味清淡，吃都吃不惯，还要做好岂不是更难，这一度成了很多旌德厨师面前难以跨越的一道障碍。方松涛觉得这样轻易放弃可不行，就在一段时间内不停地尝试本帮菜，渐渐地熟悉了这种味道，并且开始钻研，如今他做的菜是地道的上海味道，蒋记家宴也成为了奉贤当地重要宴请的首选之地。他笑着说：现在偶尔回家，还会想这种上海味道。

荐好吃

蒋记家宴
奉贤南桥环城东路611号
67106557
67107979