



新民晚报
17
2021年
10月29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：蒯怡歆
本版编辑：李斌

申之魅

藏在闹市的园林餐厅

有人说，人类造园，其实是在造天堂，中国人自古便喜爱建造园林，江南名园众多，即使在今天，中式园林风格的装饰布局仍然让很多人无力抵抗。园林经久不衰，被不少人称之为一切美好事物的化身，石桥、假山、流水等等错落有致地遍布其中。一方美景使之成为很多人心目中的桃花源，能在美景中用餐，则是更美好的向往。

在虹口区与杨浦区的交界处，有条小马路叫天宝路，边上，四平路、大连路这两大主干道车水马龙，在这样的闹市里，藏着一个“小世外桃源”。门头是纯手工上色的漆金蓝底牌匾，写着“江南郡府”，搭配着手工绘制宫廷风格的雕梁画栋，檐角高翘，非常惹眼。进门是一座石桥，两个一人高的纸灯笼高悬，左侧是小船，右侧是亭台，假山和流水不时出落，不敢相信上海市区里还有这样一方小天地。江南郡府主营本帮菜，结合少量的川湘特色风味，主厨是在这里生活工作了20多年的明星厨师顾志忠，每天坚持上灶，食材新鲜，环境怡人，人均100元左右的价格更是相当“食”惠。身处江南郡府，我们看到的不是琳琅门窗、雕栏玉砌，还能尝出中国人的所思、所想、所为。

糖醋排骨 本帮风味酸甜相宜

糖醋排骨是上海食客相当喜爱的一道家常菜，与四喜烤麸近年来组成了一对酸甜组合。尽管常见，但每家做法不同，如何做到酸甜比例刚好，外酥里嫩且多汁，就相当考验厨师的功力了。顾师傅的做法

是先将排骨浆制一下，让肉变嫩却又不失咬劲，对时间把握比较精准。

很多厨师在烧糖醋排骨时会先炒制糖色，而他选择将排骨炸好后直接加糖、大红浙醋、生抽及非常少量的番茄酱，用小火慢慢地把味道焖进排骨里。本帮菜中，芡汁的厚薄、种类非常多，依托慢慢的焖制，让排骨中的蛋白质析出，形成了天然的芡汁效果，也称之为自来芡，自来芡最费时费功。排骨被芡汁包裹，卖相看上去发亮，有光泽，相当诱人，入口大酸大甜，透着酱香，滋味浓郁。

大连鲍煨猪手 独创鲍鱼先蒸再煮

作为本帮菜浓油赤酱的改良菜肴，鲍鱼煨猪手这两年风靡上海各大餐厅，一展“猪八戒踢皮球”的风采。要问有啥与众不同，顾师傅降低了音量：宰杀和预制工艺不同？他介绍道，现在很多餐厅的鲍鱼都是水产市场杀好洗净或者当天集体在店里宰杀的，这样的过程中，鲍鱼会受到极大的痛苦，开始扭动，继而肉质变紧缩小。所以他独创了两次蒸制的加工方式。第一次蒸制，鲍鱼在不知不觉中死去后，去壳去内脏，鲍鱼肉不缩，不变紧；第二次就要加上调料再蒸制一个小时，让其彻底入味。

选用肥润多筋的前蹄、两次蒸制的鲍鱼加上秘制调料一同煨，同样要将猪手和鲍鱼中的蛋白质煨出来，形成自来芡的效果，煨好后放在滚烫的铁盘上，蛋白质遇热升腾起一股白烟，伴随着香味，猪蹄早已软烂脱骨，鲍鱼细嫩有韧劲，前者软糯，后者弹牙，满满浓油赤酱的本帮味。

美极元宝虾 壳脆肉嫩滋味鲜甜

在上海油爆虾一直是宴席上的“老面孔”，吃多了总有点审美疲劳，推荐元宝虾换一下口味。元宝虾因形似元宝而得名，是江南郡府的招牌菜之一。做出好吃的元宝虾，关键在于炸，炸的核心则与中国功夫中的一句话有关：唯快不破。洗净后的基围虾从腹部剖开，先在六成热的油温中过一遍捞出，然后将油温升高，快速地二次炸制，整个过程以秒为计算单位，时间过长虾肉口感变柴，时间不足虾壳不脆，全凭经验，淋上秘制的调料翻炒几下即可出锅。元宝虾看上去有婴儿拳头大小，圆润金黄，酷似金元宝，吃在嘴里壳脆肉嫩，甜鲜适宜，非常适合江南地区食客的口味。



厨之神



比起油爆虾更大的块头，也让受困河虾“身材”的食客，找到了新的选择。

北京烤鸭 这口滋味不可错过

刚看到店门口的雕梁画栋，有一瞬间仿佛穿越到了北京的故宫、颐和园，脑海中想起了北京的一众菜肴。没成想，一进门还真就有了京帮菜的影子，师傅正不紧不慢地片着鸭子，炉膛里烤鸭正经历着最后的淬炼。北京烤鸭讲究现烤、现片、现吃。4斤半左右生鸭坯，烤完也有3斤多，颜色呈枣红色，鸭皮蘸白糖，化身一包糖油，润、香却不腻，用荷叶饼包着烤鸭、甜面酱、葱丝、黄瓜丝。咬上一口，鸭香、葱香、酱香、麦香等多重香气叠加，内心忍不住赞叹：哎哟，真棒！

羊肉串烤鸽子 夜宵烧烤温暖人心

完成了每天的正餐经营，店里开始经营夜宵，有烧烤、龙虾等等，是现在为数不多坚持用炭烤的店。比起电烤，多了份烟火气，也能让食材的表面出现烟火气焦燎后特有的焦香，如果说电烤是为了让食物成熟，炭烤则能让食材成熟的同时增色。下班后来此尝一尝特色的烤鸽子、烤鲈鱼头、烤牛舌、烤牛心管……在轻松、满足中结束一天。

江南郡府在小小的天宝路上，不显山不露水，却用味道、环境、价格征服了一众食客，哪怕是工作日午市，抑或是晚上的夜宵档，时常一座难求，如要来此用餐，务必提前订位。 陈骏

顾志忠 江南郡府行政总厨

顾志忠，1995年学厨，入行本帮菜，先后在远洋广场、新南华酒家担任主厨。

说起江南郡府的开业，他说也是为了食客，疫情后原来工作的单位关门了，食客吃惯了他的菜，就跟他说：老顾依要不自己开家店，不然吃不到你的菜了。顾志忠想着食客，在外面学习了几个月运营，就把江南郡府开了出来，菜品质量稳定，食客也买他的账，生意越来越好。顾志忠为人老实，在店里又是厨师，又是服务员，烧菜认真，服务热情，不少食客来了就在门口说一句“老顾，晚上订个位子”，就安排得妥妥当当。现在的江南郡府，每天晚上还有烧烤夜宵供应，食客们也都晓得他生意好，如无特别宴请，基本上在8点半前结束，保证其晚上的生意。厨师跟顾客成为好朋友，难怪生意要好。



荐好吃

江南郡府
天宝路1038号
56721197