

# 夜上海

新民晚报

18

2021年  
12月10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 / 蒯怡歌  
本版编辑 / 李斌

### 申之魅

# 传统本帮心头好 舌尖穿越味道

在上海的北蔡地区，有一家叫五星8号的本帮菜餐厅，每到用餐时间店里人头攒动，

晚到一会儿就要取号排队，甚至有浦西的食客特意来此用餐。五星8号为何有如此的魅力，关键还是和它的菜品有关，老板主营的是传统本帮菜，经常可以吃到诸如什锦大拼盘、白切大肠头一类的特色老菜，像什锦大拼盘是很多60、70后结婚时的冷菜首选，大红肠、肉松、皮蛋、萝卜丝等看似不起眼的食材，却能一下子带你穿越回那个时代。

正是做到传统菜肴滋味不变，创新菜品食客满意，所以很多当地的食客将聚会或者家宴定在这里，由于价格相当实惠，在当地名气不小。很多外区的食客来此打卡，饱尝美味的同时，更希望通过味蕾来追忆时光。

### 话梅醉虾

上海食客爱吃糟醉食品，醉虾是醉货代表之一。五星8号是现在为数不多坚持生醉的店家。醉虾的关键是醉卤，老板顾轶峰调制的醉卤里加入了蜂蜜、话梅、五年陈的



花雕酒等等。

调好的醉卤加入活虾，两者相遇先是蹦蹦跳跳，继而沉醉，经过一天一夜的醉制就可食用。虾壳的关节处吸饱了醉卤，酒香率先出击冲向鼻腔，继而蜂蜜的清甜以及话梅的淡淡酸味占领舌尖，虾肉口感极富弹性脆爽无比，回味是花雕的甘香醇厚悠长深远，话梅醉虾

成为每桌必点的菜肴。

### 澳门秘制烧排

澳门秘制烧排，是老板顾轶峰这两年潜心研究的一道菜，一直销量不错。选用带皮五花肉，调味后经过两次油炸，先定型后去油，经过复炸后的烧排表面会有一层硬壳，同时将五花肉里的油脂逼出来，口感更清爽。澳门秘制烧排色泽油亮诱人，咬下的瞬间感觉像梳打饼干，表皮很脆，内在口感酥软水分足并不油腻，秘制烧排的调味同样用到了蜂蜜，蜂蜜不会让人觉得发腻也更加健康，吃完后回味很舒服，这道菜受很多青年食客的喜爱。

### 松鼠鳜鱼

鳜鱼、河鳗、鲥鱼等都是高档的食材原料，松鼠鳜鱼凭借红亮的颜色，酸甜可口的滋味，成为重要宴席上的常客。要做好松鼠鳜鱼并不容易，首先是刀工，将鱼肉改刀成刺猬状，刀工不好鳜鱼就变成了“菠萝”鱼。鳜鱼挂粉后用清油炸制，炸好的鳜鱼颜色金黄，淋上用柠檬、山楂、番茄酱调配的浇汁，只听“啦啦”一声，一股香味就飘了出来，最后撒上松仁。鱼肉表皮金黄酥脆，内部颜色雪白，入口软嫩透着清鲜，这浇汁调制得酸甜适宜，天然植物的酸味将鱼肉的鲜味激发得更为明显，味道老练的。

### 酱爆腰花

本帮菜中很多菜都用到了动物内脏，诸如糟钵斗、草头圈子、炒猪肝等等，一道酱爆腰花往往让爱吃腰花的食客进退两难，处理得好又嫩又脆，处理不好一股腥臊味难以下咽。五星8号的酱爆腰花点击率一直居高不下，全因独到的处理方法。将猪腰片开后去除腰臊，这是主要的异味来源，然后在水里冲两个小时，全面降低猪腰中的异味。改刀后的腰花本就易熟，酱爆过程讲究速度快、火候大，快速出锅，腰花吃在嘴里又嫩又有弹性，经过细细咀嚼，酱香伴随着鲜味不时跳脱出来，怪不得这么多人为之痴迷。

### 招牌扣三丝

在五星8号能吃到上海扣三丝，是上海本帮菜的代表之一，因其注重刀功，制作工艺繁琐，相当考验厨师的基本功，而

半成品在口味上有很大的差距，因此很多本帮餐厅索性选择不供应。五星8号的扣三丝全部由店里的厨师手工切成，清汤中

立着的扣三丝，上扣一朵香菇，远远看上去就像一件艺术品，火腿、鸡丝、笋丝，一层层叠叠起来，整整齐齐，就像一个等待发掘的宝藏，用筷子挑开后悉数浸入汤中拌匀，举箸入喉，清鲜嫩软，如获至宝。

### 肚肺汤

五星8号的肚肺汤有一批忠实的追随者，保持了一贯的风味，是记忆中妈妈的味道。将猪肺灌水膨胀后反复拍打冲洗，直至猪肺没有血色；猪肚加入面粉等反复洗净去味。汤里加入猪油、胡椒粉，出锅前加入一大把青蒜末。炖好的肚肺汤颜色奶白，特别浓厚，猪肺口感软嫩，与豆腐相似，猪肚却有着韧劲，与猪肺形成强烈的对比。青蒜起到增香作用让人食指大动，汤里淡淡的胡椒味刺激着味蕾特别开胃。点上一客菜饭与之搭配，最惬意不过。

本帮菜是很多食客的心头好，在五星8号还有诸如三鲜蹄筋、咸肉水笋、上海全家福、老上海色拉、熏鱼等传统的本帮特色菜，已然变成了舌尖“回忆录”，长话短说，去尝尝就知道了。 陈骏

### 荐好吃

五星8号(北蔡店)  
五星路348号  
18001829891



### 厨之神



顾轶峰  
五星8号行政总厨

中国烹饪大师，从厨近30年，顾轶峰先后获得第五届全国烹饪技术比赛特金奖、世界厨王上海争霸赛冠军，荣获全国优秀厨师的称号，各种荣誉更是不计其数。顾轶峰经营的餐厅却亲民实惠，做的是传统本帮菜，不少食客和他成了好朋友。他说当时开餐厅的初衷，定位是高端餐厅，但很多食客表示菜的味道这么好，但价格高了就吃不起了。顾轶峰反复思量后，决定还是走亲民实惠路线，他说五星8号的名字，就是为了让食客吃到“五星级酒店”般的味道。这份用心受到了食客的认可，餐厅生意一直不错，紧接着第二第三家店相继开业，在星级酒店开餐厅的梦想也得以实现。顾轶峰就是上海人口中的“实惠人”，他在厨房用了不少节能环保厨具，却给厨师装空调，说太热要把人热坏的，厨师没状态，菜不会好吃。他欢喜做菜，也喜欢旅游，爱好潜水，在海边呆着，和家人吃吃海鲜，老开心的！他真正将“实惠”贯穿在生活工作的每一个角落。