

五原路上风情万种的私房菜馆

方文字（复旦大学）

一次偶然的机会，走上这条静谧的林荫小路。低调的外表，柔和的氛围，很容易让你以为这只是一片无人问津的已经沉入历史的旧住宅区，然而这其中却隐藏着数家别具风格的私房菜，只需尝过一次，便欲罢不能。



NO.1 LAZY PARK

地址：徐汇区 五原路 85 号一楼
人均消费：120-400 元

LAZY PARK 绝对是我的首推！很小的门面，购物向右，用餐向左。店主是一个温文尔雅又有着独特着装风格的姐姐，右边小屋是自己开设的服装店，左边是布置得温馨如家一般的小餐厅。餐厅面积很小，只有四张双人桌，双人小桌可以拼起来供家庭聚餐用。餐厅布置成温馨复古的风格，大大的留声机，摆满不同品种葡萄酒的酒架，琉璃灯罩散出暖黄的灯光，当然还有烛台和壁炉。没有上菜之前就已经一秒爱上这里。

小屋的菜品价格适中，主推是葡萄酒和花果茶，如果是和小伙伴吃个味道就没必要点葡萄酒了，酒品价格从 298 元-2980 元不等。花果茶值得一试，价位在68 元-98 元不等。

小屋的菜都是店主姐姐的母亲亲自烹饪的，感觉格外的安全放心。这里主推：猪油炒饭、干烧黄鱼豆腐和糖醋小排。甜橙马黛茶是我喜爱的花果茶，味道醇厚，齿间留香，据说还有众多妹子都喜欢的美容瘦身功效。

NO.2 喜喜小馆

地址：徐汇区 五原路 89 号
人均消费：118 元

第一次光顾喜喜小馆是在国庆期间，好不容易找到这家店子，发现小小的木板门上贴着一张 A4 纸，国庆期间 10.1-5 号不营业。一路的期待瞬间只剩下咕咕叫的肚子。然而作为一枚资深吃货，吃不到种草的店子是不会罢休的。两周后我们又来到喜喜小馆，这次木板门微开，流出暖融融的光。

推开木板门，走过一条短小的走廊，就到了餐厅的正门，真有一种曲径通幽处的感觉。一进门我就被温馨复古的气氛震惊了。复古风格有很多种，这家私房菜的装修风格属于上海滩时期中上等人家的客厅陈设，皮沙发配屏风。每张桌子上都有一个果盘，果盘里装着瓜子和我们小时候经常吃的山楂片。餐厅

外面还有庭院，夏天可以露天享用烛光晚餐。

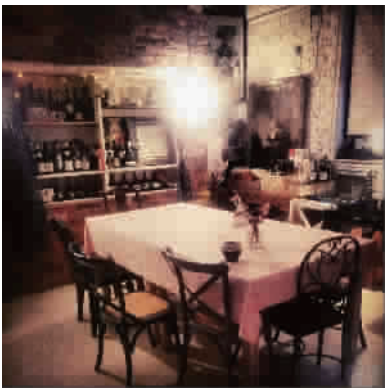
喜喜小馆的口味在我看来不如 lazy park，但我还是要重推一道菜：牛油果豆腐沙拉。初看菜名，念起来朗朗上口充满新奇，但是想到牛油果和豆腐在一起不知道会是什么奇怪的口味。上菜入口后，对这道菜充满了一百分的满足感。豆腐口感十分滑嫩，令我惊喜的是沙拉里面 4 颗可爱的松花鹌鹑蛋，喜欢吃皮蛋的朋友有福了，鹌鹑蛋既不会腻还会让你觉得十分爽口。

NO.3 裸心味(naked bite)

地址：徐汇区 五原路 297 号
人均消费：137 元

这是一家西式餐点为主打的餐厅，单是以“裸心谷旗下品牌”这个称号就赢得了不少追逐轻奢风的食客的追捧，即便是工作日的午后人气也颇高，屋内环境优雅自然，坐下就不想走。就像在莫干山上那样，裸心味选用当令食材，健康而又创意十足地烹煮，给你的味蕾一个惊喜派对。传统泛亚美食经由欧式烹饪，诞生了一系列风味绝佳的裸心味招牌菜。喜爱传统美食的你也会在这里品尝到意想不到的食材搭配。不再满足于平铺直叙的摆盘，除了美食本身，新奇有趣的摆盘方式也会让你大开眼界，专注品味每一口用心制作的美食。

推荐菜品：72 小时慢炖牛肋、裸麦色拉、日式豆腐色拉、松茸蘑菇米饭球。



在家做红薯 美味停不下来

张寒（复旦大学）

粉蒸排骨

粉蒸排骨是川菜中的经典家常菜。排骨肥瘦得宜，裹着绵软的米粉，清香软糯。但这道菜的精华并不仅仅是排骨，更是饱吸鲜味的红薯块。

做法：

- 1.干锅中直接加入大米半碗、八角、桂皮、花椒、香叶，小火翻炒。
- 2.炒至米饭色泽焦黄，逐渐冒出香气，盛到碗里放凉。
- 3.用专门的料理机将超好的米饭与香料搅打成米粉。
- 4.将排骨切成 3 厘米左右长的段，红薯去皮切成大块。
- 5.将豆瓣酱、少量老抽（主要是上色用的）、蒜末、酒糟汁、少量白糖、少量盐、食用油加入到排骨中，拌匀后腌制半小时。
- 6.把打好的米粉加入搅拌，使每根排骨都均匀裹上一层米粉。
- 7.在蒸笼底部铺上荷叶，放入一层切好的红薯块，然后再将排骨铺上去。
- 8.将准备好的东西放入蒸锅，盖上盖子，大火蒸 60 分钟左右。
- 9.可以根据自己的喜好，添加辣油、葱花等配料。排骨也能拿五花肉代替，味道同

红薯，又名地瓜、番薯。每到深秋，将近隆冬时，走在冷风刺骨的街上，就能闻到一阵阵飘香的红薯味。暖呼呼的红薯，入口香甜软糯，是冬季美食里当之无愧的宠儿。

不过，除了我们在大街小巷随处可见的烤红薯外，红薯还有很多其他做法，同样可口，可以自己在家尝试。

样很赞。

拔丝红薯

拔丝红薯也是一道小有名气的菜，最初起源于中国北部，后逐渐传向海外。在日本，还逐渐出现冷冻的拔丝地瓜，韩国街头也有拔丝地瓜摊。



做法：

- 1.红薯去皮后，切成大小适宜的滚刀块。随后放入清水中浸洗，洗去红薯块表面的淀粉，防止一会稍微一炸就变黑。
- 2.将火开到最大，油烧热后放入沥干的红薯块，用中火慢慢炸熟。
- 3.当红薯外表包裹着一层脆壳时捞出。
- 4.锅最好用不粘锅，加少量油和冰糖，小火炒至冰糖开始慢慢融化。
- 5.刚开始融化时，糖浆的颜色较浅，并有较大泡泡冒出。要注意火候，温度太高会导致烧焦。
- 6.糖的颜色转变成金黄色，气泡也逐渐变小，糖浆更加粘稠，搅起来有些力度。部分地方的气泡消失了。这个时候，一定要控制好温度，否则就会变苦成焦糖了。
- 7.迅速放入炸好的红薯块。炒匀后即可出盘。

芝士焗红薯

芝士控不能错过的深冬甜点。



做法：

- 1.将红薯洗干净，用布包裹，布上面沾点水保持湿润。
- 2.把包好的红薯放入微波炉，高火熟透。或者放在蒸锅，蒸到红薯熟透变软后取出。个人推荐前一种做法。
- 3.将红薯对半切开，用勺子挖出红薯瓤。边缘稍微留一些红薯肉，大约半厘米厚。剩下的红薯皮留着，放到一边。
- 4.用勺子将红薯压成泥，加入黄油、淡奶油、蛋黄、砂糖、芝士等，随后倒入牛奶拌匀。
- 5.在红薯肉上均匀铺上奶酪丝，放入预热好的烤箱中，烤至奶酪融化变色后取出。