

糟香鱼头诱惑淮海路

文／超

秋水肥鱼，金秋季节是品味鱼鲜的大好时光。淮海路“湘巴佬沪湘情土菜馆”的邹大厨和刘大厨又在为广大吃客设计鱼鲜新品，让大鱼头鲜香辣味飘荡在淮海路上。



糟香砂锅大鱼头

选用鲜活河鲫鱼，大火吊成浓汤。再放入大鱼头，加入洋葱、老姜、蒜头和调料，大火熬白后加入粉皮、糟料，散上蒜末。此菜糟香扑鼻，汤水浓白，鱼味鲜醇。特价 48 元。

特价蟹粉鱼翅

选用正宗老母鸡汤，加上干贝和金华火腿等炖成浓汤。然后加上精心挑选的河蟹拆成蟹粉。再加上高山百灵菇，一盅“百灵菇蟹粉鱼翅”端上了台子。这样的鱼翅每盅特价 58 元。

农家锅香乌骨鸡

选用优质 750 克左右乌骨鸡切块，加特制调料腌制后，加入青蒜，用大油锅煸炒而成，干香鲜辣。价格 48 元。

小贴士

“湘巴佬沪湘情土菜馆”推出吃 100 送 30，优惠多多。打 63865707 就可以事先订座。

开车到“湘巴佬”吃饭，把车停在普安路曙光医院停车场，价钿实惠。普安路桃源路口也有停车位。金陵中

双色鸳鸯鱼头

硕大的太极鱼盆盛着大鱼头，色彩一半艳红，一半碧绿。1000 克左右的花鲢大鱼头来自淀山湖，用小米辣椒和其他酱料做出来的鱼头是绿色的，味道重辣，越吃越过瘾。特价 38 元。

马桥香干筒骨煲

这道菜选用的原料很有讲究，正宗的马桥香干就像吃客小辰光在乡下吃到的豆腐干味道，再配上新鲜猪肉筒骨，放入秘制香料在小火中煨到酥烂，入味的筒骨肥而不腻。价格 48 元。

泰国米蟹

选用上等青蟹，加入香肠、香菇和笋丁等作料，用泰国香米蒸到入味。此菜蟹味鲜嫩，香辣入味。价格 98 元。

路普安路口的延中绿地地下车库价钿不贵。品尝这么好吃的农家菜一定要喝点小老酒，那就不要开车啦。轨道交通一号线到黄陂南路站下来是最快捷的线路，走到淮海路 158 号就能闻到“湘巴佬”糟香鱼头的味道了。

近日，上海滩“食浪”翻涌，翻的是川菜“辣花头”；涌的是“三娘鱼庄”天天“满堂红”！

这“三娘”究竟何许人也？！

其实，“三娘”最初的叫法中，还得带个“黑”字。“黑三娘”乍一听，倒有些与那个孙二娘有点关联。“三娘鱼庄”的张老板在家排行老三，皮肤黝黑，故村里人就管他叫黑三。按重庆风俗，其妻则称为“三娘”。为应和夫君，“三娘”在自己的称呼前加了个“黑”。

见过“三娘”才知道什么叫水灵、粉嫩！蓝布衫，红绸裙，脸略施胭脂水粉。一看便知是个来事的主儿——每日必亲自操刀，煎、炒、烹、炸无一不精！亲朋好友一进门，就想着今天“三娘”又做着什么好菜。一次，某君尝罢“三娘”的干锅肥肠，伸出大拇指连声说：“好！好！三娘，你不如开个饭馆吧！大伙儿可都愿意捧场啊！”这让“三娘”有些心动。当夜，“三娘”与丈夫黑三商量，没过多久，重庆闹市街头真就开了一家夫妻老婆店——“黑三娘鱼庄”！

虽是小本经营，但热闹非凡，很快，他俩就从 100 平方米的小铺搬到成都杜甫草堂旁！入驻不到 3 天，“黑三娘”的“双灶齐转”（一人掌两炉灶）便传遍街头巷尾，川渝之地曾有双枪老太婆，如今竟出了个“双灶黑三娘”！

这时，胆大心细的黑三见自家铺子越做越大，竟萌生去上海打拼的念头。很

小贴士

“三娘鱼庄”已奏响了向第 3 家连锁店进军的号角！假如你想到“三娘鱼庄”的新店，店面就在吴中路 1050 号盛世莲花广场 5 幢北楼底层，电话 64656177；若去老店，虹井路 781 号就是，最好先打个订座电话：64490957。

『三娘』的故事

文／阿丁垂馨

多人质疑：南方人不能吃辣是众所皆知的，黑三离乡背井的，又要向从未开发过“辣味”的上海闯，况且，自家的店必然要舍弃，到头来，很可能竹篮打水一场空！但黑三的执拗劲儿“黑三娘”最清楚，她决心再苦再累都跟定了黑三。

于是，两人带着渝城的朴实、带着“三娘”的手艺和黑三的执着，说干就干，先在上海七莘路万科城市花园内开了两家鱼庄。1 年多以后，又在虹井路和吴中路连开两家，一开张，就是如火如荼！

说来也奇，“三娘”的烹艺无师自通。从小，她就在父亲身边看着、琢磨着，父亲是教师，对吃颇有讲究，小“三娘”耳濡目染，长大后也爱在厨房里随意调配着翻花样，且每每都得到亲朋的好评。

“三娘”烹制的菜辣得有滋有味，麻辣里带着清香，让你住往尽管辣着、麻着，但就是爱吃；而不辣的菜则是满口的天然醇香。

“三娘”的热情早已传为佳话，只要是坐上席，来的都是客。年长的、年幼的，一进门，第一个就直呼：“三娘！”即便港澳和大陆的明星们来了，也爱称她一声“大姐”！

“三娘”有个好记性，多年来就是看人点菜，这不，那里一呼，三娘一边笑着唠家常，一边直报菜名：尖椒鸡、金沙豆花、美极鲜椒兔、腊猪嘴、大蒜烧鲢鱼、泡椒鸡杂……一溜的方言，唱得来客心里甜滋滋的！



尖椒鸡

宋记“好口味忘不了”！

文／郭秀婷

香辣蟹满大街都是，为什么宋记的香辣蟹会在上海做成一个家喻户晓的品牌？因为它坚持做“单品”。

用店老板的话说就是：“我们宋记要做就做一个产品，用最正宗的独家配料和最专业的技术做，把这个产品做得响亮！”



在天钥桥路，“宋记品蛙坊”开张了，这是宋记继香辣蟹之后的又一种单品。香辣蟹让人“吃了忘不了”，同样，在尝了第一口蛙肉时，人们还是会说：“吃了忘不了。”

6 年前，上海出现了宋记，没有大擂大鼓，却在不知不觉间风靡整个上海。宋记没做轰轰烈烈的广告，坚持接近平民，它弄了一个“香辣蟹”，鲜香麻辣太出乎当时上海人的意料之外，因此以后每到食蟹之季，人们会想起宋记香辣蟹。

推出新品种“生态蛙”

继香辣蟹之后，宋记人经过长期地探索实践，推陈出新，融众家长之短，浓缩川人川味，并结合上海人的口味，利用宋记实实在在的独特配方及难以模仿的厨房工艺，推出新品种“生态蛙”，准备掀起宋记的第二个高潮！

那天第一次走进天钥桥路 898 号的“宋记品蛙坊”，我有些惊讶，新店的感觉延续了“宋记香辣蟹”的高贵与典雅，作为川沪主题餐厅，也承载了巴蜀文化的独特与老上海的风情，淡淡精致在“宋记品蛙坊”里演

绎着花样年华，菜牌上的蛙代替了当年的蟹。

刚坐下来，服务员把满满一大盆“仔姜辣米蛙”火锅端上来，鲜香的味道扑面而来。看上去，一层鲜红透亮的汤汁，中心点缀着薄薄的一层小香葱，勺子下盆一搅，哇噻！青翠的野生芹、野生魔芋、翠绿的丝瓜还有竹笋，再加上几只小米椒的装扮，看上去就让人食欲大增。

生态蛙肉特别有嚼头

我谨慎地夹上一只蛙腿，深深地吮上一口，细腻的肉丝就径直进入了嘴里：肉质鲜嫩，非常有韧劲，不像牛蛙一样放在嘴里肉就立刻散开，生态蛙的肉特别有嚼头，而且酱香浓郁，香中带麻辣，绝非干辣呛鼻，越吃越有味儿。随即，一股味道回润的畅快感就遍布全身了，怎一个“爽”字了得？伴着入骨的麻辣，让我吃得唏嘘不止。

当然，你可能会疑问：“如今提倡保护野生蛙……而且有些野生蛙不卫生。”这么想的话你可就错了。专业人员通过利用现代生物技术，通过人工养殖驯化，创建了模拟

野生环境的生态养殖技术体系，保证了生态蛙在肉质、口感方面完全可以替代野生蛙，是国家野生动物保护部门支持和推广的蛙类。

“宋记品蛙坊”的蛙，就是从海南养殖基地运过来的生态蛙，每天只会空运一次，为的就是保证蛙的新鲜。而且这个生态蛙低热量、低脂肪、低胆固醇，含丰富的氨基酸及钙、磷、铁。

用心做好每一道“蛙”

精心调制的独家秘方会让蛙内的营养成分、滋味分子充分分解、融合。蛙要做得美味，须准确掌控烹饪时间的长短，以体现因配料不同而产生的色香味要求，这绝对是在考验“宋记品蛙坊”厨师们的真功夫。“宋记品蛙坊”的大厨们均是从成都专门聘请过来的，都是专门做蛙做了十多年的厨师，他们用心做好每一道“蛙”，绝不会让你失望。

听我这么一说，想必你已是未食已馋涎难抑了吧？这还不够！为了满足广大食客挑剔的胃口，宋记还推出了四川的江团、黄辣丁等各种鱼类。

小贴士

“宋记品蛙坊”刚开张，优惠活动很多。去徐家汇逛街购物之时，就请记住天钥桥路有个“宋记品蛙坊”吧，那里有最新鲜、最美味的生态蛙供你享用，订座电话 64567566。