



邵龙生
江南邨行政总厨



在江南邨酒家工作近 20 年，是由江南邨自己培养起来的优秀厨师，荣获 2018 橄榄中国实力名厨大奖。邵龙生喜欢钻研烹饪，善于融汇各大菜系，烹饪的菜品得到食客们的一致认可。他擅长制作杭州菜和上海本帮菜，龙井虾仁、宋嫂鱼羹、东坡肉都是他的拿手菜，并吸取粤菜、川菜所长，带领 60 多人的厨师团队，研究了不少创意菜式，为新老食客们带来精益求精的舌尖体验。



金牌香芋煲

金牌香芋煲，是食客必点菜肴之一。端上桌的香芋煲，咕嘟咕嘟地冒着热气，酱汁流到石锅上瞬间升起一阵白烟。顾不上烫嘴，急吼吼地夹起一块就往嘴里送，咔嚓一声咬了下去，外脆里糯，芋头细腻绵软，特制的酱汁鲜香浓郁，好吃！不少食客吃了不过瘾，打包回家的不在少数。“香似龙涎仍酽白，味如牛乳更全清”，苏东坡对香芋有着极高的评价。别看小小的芋头，却有看很大的讲究，最顶级的芋头，芋香浓郁，切开后色如牛奶，吃在嘴里清甜软糯，粉松却不粘牙。季节不同，芋头的状态也会不同，所以江南邨会根据芋头最好的状态来选择原材料。时而选择海南芋头，时而选广西芋头、奉化芋头，以保证芋头以最粉、最甜的状态入菜。



这道金牌香芋煲做起来非常费工夫，要先将芋头蒸熟，人工用手按压揉搓成泥，这个过程非常重要，能将芋头中的粗纤维全部去除，是决定这道菜细腻口感的关键所在。接着初次调味整形，冷冻 24 小时，取出的芋头改刀切成块状，裹上面粉进行油炸，出锅后淋上秘制酱汁即可。

乔其

海菁会大师工作室成立

上周，“海菁会大师工作室”在上海商贸旅游职校成立。海菁会是活跃在长三角地区的一线总厨、大厨、名师们的综合交流平台。本着“传承不守旧，创新不忘根”的宗旨，海菁会的大师工作室，一方面让大厨们重回课堂，了解世界最新的烹饪动向及食材。另一方面，派遣星级酒店及连锁餐饮企业的烹饪大师和总厨对在校烹饪专业学生实战课程训练，从而培养更多的高素质技能型烹饪人才，有步骤提升学生就业适合能力，让学校与餐饮企业无缝对接，是对基础烹饪人材定向培养的有力尝试和新模式。

肚娘

20 年前，杭帮菜将上海餐饮市场搅得惊天动地，硬生生地将市民们“拉”进了饭店。而今，杭帮菜所剩几何？你知道第一家进上海的杭帮菜馆吗？说来你不信，坚持至今，且越开越好的仍是它——江南邨。

风起云涌杭帮菜

杭帮菜，在上世纪 90 年代初，停留在人们脑海里的还只是零星一两家，往往都是一晃而过的记忆。而在当时的上海，遵循着 8 道冷盘、13 道金牌菜的固定模式，婚丧嫁娶的宴席是那时大众对去饭店吃饭的认知。而 90 年代中期，以江南邨酒店为首的杭帮菜馆，从杭城第一次进入上海，以其宽敞舒适的环境，出品清爽的菜肴，随点随吃的方式，价格实惠的消费，获得上海食客的认可，并以一种星火燎原之势风靡上海滩，同时引来了许多在杭城当地知名的，不知名的店家，来上海开店，包括本地餐馆也打起了杭帮菜的名头，一时间杭帮菜的名声大震，沪上的餐饮市场开始进入了从未有过的热闹。

为何杭帮菜能在百家争鸣、海纳百川之地创造出如火如荼的效应呢？在当时本报美食专版《食家庄》中，将其归纳为：杭

帮菜的崛起，拉近了普通百姓与饭店之间的距离，上饭店吃饭再也不局限于大规模的宴请，真正的把精美佳肴，丰俭随意的理念，带入老百姓的心中，改变了之前的用餐习惯。时至今日，杭帮菜又开始慢慢消沉，大部分曾经耳熟能详的店家，有些被时代的车轮淘汰，有些盲目扩张太过前卫，还有些改变自我慢慢没落，或是缩小了规模，或是不见了踪迹。而江南邨酒家在这 20 多年来，好像始终存在于人们的视线，规模比之先前，没有减少，反而越来越大，用创始人余杰先生的话说来，精准的定位，稳定的出品，是江南邨的兴旺之道。江南邨酒家始终走着自己的道路，遵循民以食为天的宗旨，贴近普通百姓的消费水平，无论是喜事宴请，还是亲朋聚会，舒适的环境、好吃的菜肴和贴心的价格，成为大众心里的一

块金字招牌。

如今在江南邨酒家的菜单上，不仅仅只有杭帮菜，还融合了粤菜、川菜、本帮菜等菜肴的精品，以杭帮菜为根，取众家之长，而食客的认同是鉴定江南邨菜品的唯一标准。现在的江南邨酒家可容纳 1300 人同时用餐，尤其是午市天天爆满，翻台频频，成为了很多上海人聚会的指定饭店，特别受到退休的阿姨爷叔们的欢迎，老同学聚会、老同事相聚、老邻居碰头……江南邨酒家除了美味佳肴，每天还充满着欢歌笑语。以消费者为本，顺应时代变化的需求，在沪上已有 20 多年历史的江南邨酒家无疑是做的最认真的。

阿猫

美食何处有 百味江南邨

江南邨是当年杭帮菜登陆上海的第一家，带来了清新可人的龙井虾仁、西湖醋鱼等杭帮名菜，受到了众多食客的喜爱，近年来江南邨更是集各菜系所长，推出众多经济实惠的佳肴，成为了沪上食客一致好评的“百味”酒家。

幸福爆棚 蟹粉满满

曾经有人开玩笑的问：如果你连续一周每顿一碗白米饭，但是菜只许选一样，你会选什么？答案脑洞大开，不少老饕都选择：蟹粉。喜欢吃蟹的人，恨不得一年四季都吃。而蟹粉，是螃蟹的精华所在。真正的蟹“粉”吃起蟹来，不分时间不分场合，想到就要吃到。

如果你真的爱吃螃蟹，但苦于无法畅快的品尝蟹粉，那么江南邨的这道清炒蟹粉，你一定要来尝尝。端上桌的蟹粉，你第一反应：量这么大！一只超大的蟹型碗里盛的满满当当，超过 3 斤的大闸蟹拆出这么一份蟹粉，全部由店里的老师傅每天纯手工拆蟹。丝丝白嫩饱满的蟹肉，与蟹黄、蟹膏混合，口感上

更加鲜甜，而且不那么腻。

用调羹盛上满满一勺入口，蟹粉的清鲜甘甜瞬间在口腔中弥漫开来，由于是当天现蒸现拆，蟹粉没有一点腥味。这时候招呼服务员上一碗热乎乎的白米饭，在饭上盛上一大勺蟹粉，点上几滴醋，轻轻拌开拌透，让每粒米都蘸满蟹粉。醋将蟹肉的鲜、蟹膏的绵、蟹黄的油全部激发出来，所有蟹的精华均在其中。一口下去，幸福感爆棚。

鲍参翅肚 金黄闪闪

鲍鱼、海参、鱼翅、鱼肚是粤菜高档酒席中的常客，价格不菲。在江南邨点上一份鲍参翅肚羹，就可以让你一次尝遍。鲍参翅肚羹的金黄汤底闪耀夺目，目光所及之处充斥着各式食材，看一眼就能感觉到满满的胶原蛋白，目测吃一盅鲍参翅肚羹，能让女孩的肌肤滋润一整个夏天。

一碗顶级的鲍参翅肚羹，离不开一个顶级汤底，江南邨酒家的金汤全部由自己熬制，用火腿、老鸡、排骨、瘦肉、鸡爪等共同熬制，由专人把控时间和火候，直至将骨头熬成细末后滤出，没有任何添加剂，熬出来的汤醇厚浓郁，颜色金黄夺人眼球，看一眼便食欲大开。

浓厚的汤底让鲍鱼、鱼翅、鱼肚、海参、螺片等悬浮在汤中，鲍鱼 Q 弹，鱼翅软硬适中，鱼肚入口细腻，海参则煮的胶质感十足，螺片细嫩，厚重的口感之下透着淡淡的咸鲜，仿佛置身汪洋之中，迎面海风习习，多种食材的混合带来了别样的味蕾冲击，口腔中透出微微的甘甜。

陈骏



图片处理 副怡歆