

杨红 客观民间菜行政主厨

从事餐饮行业20多年，负责客观民间菜的后厨工作。他人高马大，做起事来却非常细腻，经常来到食客身边与食客交流用餐感受，听取对菜肴的建议，会根据季节对菜肴进行调整。他擅长研发新菜，这对于厨师要求极高，需要厨师对食材的特性有充分了解，对各种烹饪技法有着深刻的认知，将两者结合起来才能研发出一道食客满意的菜肴，他还负责多个品牌餐饮的出品研发。



作为一名从基层做起的厨师长，他基本功扎实，成长过程中不断摸索，渐渐熟悉了各个板块的工作内容。他精于厨房管理，参加了不少企业管理的培训，不断进行学习和实践，渐渐形成了一套自己的厨房管理及经营思路。对于烹饪他始终保持极大的热情和谦虚谨慎的态度，更不会放过每一次与烹饪大师求学的机会，性格朴实谦和的他希望努力成为张国荣一样的烹饪大师。

海纳百川，是上海的城市精神。上海的人口组成多元化，他们带来了自己家乡的小吃与美食，造就了上海特有的美食文化。这里有历史悠久的百年老字号，有米其林带星餐厅，更有不计其数的各地民间风味饭店。在上海做吃货是件幸福的事情，可以尝到各地的特色美食。



砂锅米苋

米苋，被称为“时蔬界的冷门王”，口感柔甜，但胜在有野菜风味，红米苋炒制后的一口红汤更是令人印象深刻。吃惯了清炒米苋，蒜泥米苋，烧破头也想不出它能做啥。那么一定要尝一尝客观的砂锅米苋，这是一道由客观主厨自己研发的汤菜。

砂锅米苋制需要用到猪油，都是当天新鲜熬制。将砂锅烧热，放入少量板油与水，在砂锅中熬制猪油。等到食客下单，厨师便会在砂锅中加入高汤同煮，不一会砂锅内的汤便咕咚咕咚炖得奶白，上面漂着一层油花，源源不断地冒着香气。

这个季节的米苋特别鲜嫩，绿米苋洗净后烫入高汤，煮沸后就能上桌了。细长的米苋卧在奶白色的汤中，一白一绿仿佛游龙戏水，视觉上强烈的对比色让人胃口大开。撻起的同时顺带着几粒猪油渣，新鲜的米苋入口有着独特的清香与高汤的咸鲜，猪油渣吃在嘴里外层酥脆，里头包着一口高汤，在口中炸裂的瞬间相当过瘾，与传统的干吃口感完全不同。最后盛一碗高汤落肚，满满地回忆，相当满足。

粉、软、滑于一身。

甘肃味 野葱元宝虾

元宝虾是一道上海的名菜，虾似元宝，入口外脆里嫩，但是野葱元宝虾你尝过吗？兰州等地盛产野葱，和传统的小葱比起来，野葱更香。由于在野生环境下生长，因此采收起来很费人工，在兰州野葱是当地人重要的调味品之一，也可以制作成凉菜。

新鲜的兰州野葱，晒干后被运到上海。先用温水泡开，沥干水分后用油炸脆，元宝虾做好后将炸过的野葱加入，原本元宝虾的口感上增加了强烈的葱油香味，让人食欲大开。

在客观，还有北京师傅烤制的八珍烤鸭、皖南特色臭鳊鱼、浙江的梅干菜、上海本地的稻草扎肉、现捞豆皮等，俨然一个民间风味的宝库，可以慢慢发掘。 陈骏

荐好吃

客观民间菜
秀沿路1084号
68115757

“客观”尝遍民间味

烹任讲究术业有专攻，想在一家店同时尝到各地风味难度极大。在浦东的客观民间菜，这样的难度被轻松化解，客观邀请来自各地的大厨，汇聚了极富地方特色的民间风味，真正做到了一站式品尝美食。

白墙、黛瓦、马头墙，远看客观是一栋典型的徽派建筑，跨过门前的小桥进入大门，却别有洞天，纯古装修风格，木雕、楼梯、楼阁、亭台……仿佛置身古装戏的某个知名酒楼中。甫一落座，服务员便端上各色开胃小菜，与大多饭店选用花生、油炸豌豆不同，这里用了四川的酸豇豆、萝卜泡菜还有酒鬼花生，一开始便来了个皖湘融合。

浙江味 竹林走地鸡

上海人喜欢吃鸡，尤其喜欢吃白斩鸡。白斩鸡对鸡的要求特别高，决定了白斩鸡的口感。上海的白斩鸡大多选用浦东三黄鸡，而每个上海人心头好是只有过年才能见到的骛鸡，个头大、肉质更为细嫩。年前妈妈就会和鸡贩约好，要多大的鸡，然后便是年夜饭上的一顿风卷残云，紧接着再静静等上一年，骛鸡平日里基本难觅踪迹。

客观有一道必点菜肴便是竹林鸡，用浙江大山深处的竹林走地鸡，选材全部是骛鸡，骛鸡本就不大，生长期超过一年，每只都超过4斤以上，与果园走地鸡不同，竹林都

在山坡上，因此肉质更为紧致，透着浓浓鸡香，越吃越有味。

广东味 生啫胖头鱼

去过广东的人都知道广东人爱吃鱼。生啫胖头鱼更是家喻户晓，将鱼头的味道完全体现了出来，端上桌的时候光是听到它发出“啫啫”的声音就会口水直流。

客观的生啫胖头鱼选用胖头鱼的鱼头和鱼腩部位，洗净后用葱姜柠檬水泡制，这样可以去除胖头鱼的土腥味。沥干水后加入客观主厨杨红自己研制的酱料拌均匀，将砂锅烧热放入大蒜、沙姜、干葱头，放入鱼用小火煮10分钟，这个过程中不加任何水，纯全靠鱼头自身的水分来焗熟，连着砂锅端上桌。此时的锅盖有点掩耳盗铃的感觉，根本压不住这香气。浓浓的酱香从缝隙里往外逃，掀开锅盖鱼头看上去已似果冻，入口嫩滑鲜美，酱香味与鲜味合二为一，用舌头轻轻一舔鱼肉鱼骨便应声分离。

广西味 葱香荔浦芋

荔浦芋头是广西的特产，体形椭圆，像织布纺锤，个大体重，切开后芋肉上的花纹明显，芋香味浓郁，被称为芋头中的极品。相传荔浦芋头在清朝是皇室的贡品，颇受喜爱。

要说谁最能衬托荔浦芋头的美，还是要数猪肉。将荔浦芋头与走油肉切成薄片后一同入锅蒸，出锅前撒上一把葱花。烹饪过程中走油肉中的肥油被芋头吸尽，吸满了汤汁的芋头倒变得丰腴起来，入口沙软，透着脂肪香气，芋头香味也紧随其后，真是肉富芋味、芋有肉香，集香、甜、醇、酥、



新民晚报
19
2019年
8月23日
星期五

味道

买手

影音

流连

潮店

格调

悦动



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：副怡歌
本版编辑：季斌

