



为蟹消得人憔悴

——吴欢钻研蟹宴的故事

初见吴欢, 瘦瘦黑黑的, 头顶又高又白的厨师帽, 将他衬托得愈发的瘦与黑, 与我相识的大多数又白又胖的行政总厨形成极大反差。

的80后行政总厨, 为何那么瘦呢? 他盯着我, 轻轻吐出一句文绉绉的话来: “为蟹消得人憔悴呀!”

高中一毕业, 18岁, 吴欢就选择做厨师, 学的是阿拉本帮菜。小伙子, 寡言少语, 全身心投入到学菜做菜之中, 工作仅一年, 就荣获最佳员工。顶着这份荣耀, 他又进入了方亮蟹宴, 从炒锅开始, 他踏踏实实

蟹始蟹终 螃蟹还要这样吃

蟹脂蟹膏 蟹宴做出新花样

秋风起, 蟹脚痒, 上海人的心也在痒, 季节到了总归要“扳扳蟹脚”。

说到吃蟹, 最深谙此道的就是上海人, 毗邻中国大闸蟹黄金产区阳澄湖, 一出水就被送到了上海, 更不乏蟹“粉”驱车直奔阳澄湖畔, 只为那出水即入锅的新鲜。有人开玩笑说百分之九十九的阳澄湖都被上海人吃掉了, 也可见上海人对大闸蟹的痴迷程度。

上海人都晓得“九雌十雄”的黄金定律, 西北风一刮, 买上几只大闸蟹打打牙祭。上海开埠之初, 一到蟹季, 街头小酒店就会在店门口摆起两张八仙桌, 再将装蟹的铁丝笼放在旁边。用木板锯成一只大闸蟹高悬于市, 就是最形象的广告牌了。大部分上海人吃蟹讲究一个本味, 绳子一扎, 水开上锅蒸15分钟, 一开锅盖, 橙红的大闸蟹扎堆, 来点姜醋吊吊鲜味, 吃吃本味, 也算是尝了当季的鲜味。

吃大闸蟹, 在上海, 在长江三角洲, 甚至在大江南北的众多城市里, 都成了老饕们与秋天不见不散的重要议程, 绵密的蟹膏, 丰腴的蟹黄, 入口微甜的蟹肉, 紧实的蟹螯, 谈笑间便酿成一次奢华的味觉体验。然而, 大闸蟹

虽好吃但吃法麻烦吃相狼狈, 别说剥完之后拼回一只完整大蟹, 就是吃完蟹后, 想要嘴巴全身而退也很难。因此“文吃”也成为了吃客们的终极课程, 如何取尽大闸蟹精华? 聪明的上海人想到人看不如动手拆肉制作蟹菜。这样的干净文雅, 也最合这一季已然吃腻清蒸大闸蟹的吃客心思。大闸蟹入菜, 并不像寻常的家常菜这么简单, 需要下功夫, 哪怕是



名厨列传

更多的努力, 终成上海滩小有名气的蟹宴制作高手, 香港美食家蔡澜先生更是推荐方亮这个高品质团队里, 他的厨艺大进, 并被外派任职餐饮总监、行政总厨、副总经理, 8年时间里, 从杭州陈府会所, 到北京方亮蟹宴、阿森鲍鱼, 这些高端的食肆, 又赋予重任在肩, 将他历练成一名优秀的大厨、餐饮管理者。

2010年, 吴欢回到上海, 任浦东方亮蟹宴的行政总厨兼副总经理。他对蟹宴更是孜孜以求。方亮有道名菜“清蒸蟹钳”。一段时间以来, “蟹钳易碎”成了

顾客对服务员的提醒, 吴欢便在此菜上下起了功夫。他从蒸蟹的时间开始摸索, 到如何剔除蟹钳上的一根软骨, 一道环节不放过, 甚至连温度、过水的细节全部考虑周全, 终于做出挺括好看且口感脆嫩的看家蟹钳。

梅花香自苦寒来。吴欢既无高学历, 又没拜过所谓的大师, 凭着自己多吃苦, 多钻研, 付出比常人更多的努力, 终成上海滩小有名气的蟹宴制作高手, 香港美食家蔡澜先生更是推荐方亮这个高品质团队里, 他的厨艺大进, 并被外派任职餐饮总监、行政总厨、副总经理, 8年时间里, 从杭州陈府会所, 到北京方亮蟹宴、阿森鲍鱼, 这些高端的食肆, 又赋予重任在肩, 将他历练成一名优秀的大厨、餐饮管理者。

2010年, 吴欢回到上海, 任浦东方亮蟹宴的行政总厨兼副总经理。他对蟹宴更是孜孜以求。方亮有道名菜“清蒸蟹钳”。一段时间以来, “蟹钳易碎”成了



季斌



品指蟹南

品牌	地址	电话
王宝和酒家	福州路603号	63223673
方亮蟹宴(黄浦店)	黄浦区天津路512号	63223978
方亮蟹宴(浦东店)	花木路800号帝盛酒店4楼	50592758
成隆行蟹王府	九江路216号	63212010
蟹家大院(外滩店)	广东路59号	69697777
蟹榭(晶品店)	愚园路68号晶品4楼	52715879

了不少人的喜爱, 其中开业于1985年的方亮蟹宴独领风骚, 领跑上海创新蟹宴的市场, 年轻人开的总有些新的想法, 方亮蟹宴主打创新蟹宴, 选用阳澄湖的大闸蟹, 每年农历9到10月正是螃蟹黄多油满之时, 阳澄湖的2万亩养殖基地的蟹直供餐厅。方亮蟹宴也有自己决心, 就是坚决不使用冻蟹, 店内蟹肉都是活蟹现拆。或蒸、或炒、或炖、或煨, 不用食品添加剂, 只加少许的盐, 以求最大程度突出蟹的味道与口感。

蟹膏银皮

蟹膏银皮是方亮蟹宴中最耀眼夺目的一款菜, 据说, 许多港、澳、台的老饕, 冲着蟹膏银皮, 每年专程要来上海。

将新鲜绿豆浸透后, 用小磨磨成浆, 滤渣后在容器上摊成薄皮, 进笼蒸熟后成银皮, 铺在碗中。将4两以上膏脂丰满的雄蟹, 入沸水稍煮, 至蟹膏刚刚凝结, 掏出蟹膏。众所周知, 4两重的大蟹, 蟹膏也只有指甲盖那么大一块, 做一客蟹膏银皮, 需用10只大蟹才行。

蟹膏放入碗中, 加入蟹高汤, 加盐调味, 复入笼蒸制。话说这蟹高汤亦非简单: 将尺寸不符合做菜标准的蟹洗净, 去壳去腮, 放入纯净水中用小火慢慢熬制, 只熬到蟹的精华尽入汤中, 汤色透明, 但已稠厚, 方才舀入盛蟹膏的碗中, 用高火猛蒸片刻, 再倒入铺有银皮的碗中。银皮吸满了蟹高汤的鲜味, 又带来韧弹的口感, 互相交融, 成为绝配。此菜汤色红润, 清澈透明, 膏满脂肥, 齿颊留香, 实乃人间至高美味也!

波音

美食掌故

很多文人, 同时也是“吃货”。在虹口久居多年的鲁迅, 笔耕同时, 同样也为大闸蟹的美味深深着迷, 据说鲁迅最爱清蒸大闸蟹和酱油蟹, 一来吃蟹的本味, 二来也是过过泡饭的极佳佐餐。有人说鲁迅两撇胡子, 不苟言笑, 给人脾气不好的感觉。可其实, 这也得看人。鲁迅的好朋友内山完造在山阴路开了家内山书店, 鲁迅经常去那里买书, 内山知道鲁迅喜欢木刻, 就经常拿珍藏的木刻书跟鲁迅分享, 所以鲁迅在日后的作品中也对内山书店多有提及。对于那些至交好友, 鲁迅的礼数还是挺够的, 所以只要秋风一刮, 鲁迅就会让许广平去当时的山阴路上的苏州人摊头上, 选购上好的大闸蟹, 送给内山完造, 毕竟大闸蟹这种东西, 日本是没有的。

鲁迅不仅喜欢吃大闸蟹, 还经常在文章中写到蟹。比如在《鲁迅日

鲁迅钟爱大闸蟹



湖畔蟹宴接地气

然而, 却有不少市民反其道而行之, 趁双休日自驾到了阳澄湖畔。是去买蟹? 不尽然, 原来, 阳澄湖畔不少商家做起了简单粗暴的土蟹宴, 迎合了讲究实惠、新奇、性价比的一批精明食客, 像香辣大闸蟹、干锅大闸蟹等颠覆传统的蟹菜, 让不少年轻人趋之若鹜。一道金玉满堂就深得笔者喜爱: 将阳澄湖的小杂鱼、2两不到的小大闸蟹、青壳虾, 用农家土烧的方法烩成一煲, 仔细一看, 里面还有螺蛳、小蚌, 各种鲜味交织一起, 拿上海话说,

成了一只完整的蟹呈献给当时的港商, 港商禁不住拍手叫绝, 直到现在说到吃蟹宴, 顶级的蟹配上至尊的服务, 首屈一指的必定是方亮蟹宴。

现在的方亮蟹宴已经是全国蟹宴中的金字招牌, 在这吃蟹的金秋时节, 吃上一顿膏肥肉满的大闸蟹, 那种满足感, 足够回味一整个冬天, 咂咂嘴, 要吃蟹, 明年请早咯。陈骏



小峰