

味道



买手

影音

流连

潮店

格调

悦动

意无涯

“春二三月草青青”，虽说是戏文，却勾起了上海人的心底馋虫，啊呀，又到了一年中时令菜最旺的季节，又到了一年江鲜最肥美的季节。

浦东的老佛爷即将开张，应该是上海的又一个时尚地标。8楼的懿·EAST，看名字也是个时尚的主。果然，将传统的江鲜与时尚的风格相结合，演绎出一桌不同凡响的美食体验。结果怎样？尝尝便知！



春季尝鲜 正当“鲥”

春天，桃花流水，是吃江鲜的最好时机。张爱玲曾说过人生有三恨，“一恨鲥鱼多刺，二恨海棠无香，三恨红楼梦未完”，足见张爱玲对鲥鱼的喜爱。苏东坡对鲥鱼的美味更是不吝溢美之辞：“南有桃花春气在，此中风味胜莼鲈。”想必尝过鲥鱼的人，都会被其丰腴鲜美所深深折服。如今在位于陆家嘴的懿餐厅，可以吃到由淮扬菜师傅所料理的鲥鱼。

鱼中仙子 春季最佳

吃过鲥鱼的都知道，品尝鲥鱼是与众不同的，毕竟带鳞同食的鱼寻遍全球也没几条。鲥鱼一生中大部分时间生活在海里，只有每年春天，积攒了一年能量的鱼群会进入江、河上游进行产卵。这时候的鲥鱼是最肥美的，因此每年春季，是吃鲥鱼的最佳时机。

春季品鲥鱼，鱼鳞最美，丰盈的鳞下脂肪，细腻如玉的鱼肉，鲜香的口感，让鲥鱼的每个部位都鲜美十足。而这则和鲥鱼的性格有关，据捕鱼人说，鲥鱼天性脾气暴躁，遇到狭窄闭塞或棱角之处就会迎头撞击。可是自己却又无比自恃清高，旁人触不得其鳞片，一旦触及鳞片，立刻不动了，迅速将精华锁在鳞下，娇贵如红楼黛玉，是一个极大的矛盾体。

鲥鱼为产卵储备了极其丰富的脂肪藏在鱼鳞之下，

进入淡水区后鲥鱼通常就不吃食物了，全靠消耗体内积蓄的脂肪，故而江河入海口处的鲥鱼脂肪最多，口味最佳。清蒸上桌后，用筷子掀开鱼鳞后最肥美的部分也就呈现出来，鱼肉中的油脂渗出，口感绵软。

清蒸鲥鱼 最显本味

懿餐厅，做的是新淮扬菜，来自南京的大厨，料理起江鲜自然不在话下。懿餐厅的清蒸鲥鱼只用简单的葱姜清蒸，为了突出鲥鱼最原始的清鲜。刚刚出锅的清蒸鲥鱼，用筷子挑起一块鱼鳞送入口中，鲜香无比，鱼鳞下鱼肉白璧无瑕，细嫩鲜甜，鳞片脂香四溢。清蒸之美不仅在鳞，而在于这股久久散不去的鲜味。鲜到骨子里去，就连鱼刺都值得花时间抿吮，真是“宁吃鲥鱼一口，不食草鱼一斗！”

品尝鲥鱼还离不开一个好耐心，将鱼刺一根根挑出，然后整块鱼肉白生生地浸润在蒸出的汤汁里，夹起来，不烂不散，鲜香逼人。一口塞进嘴里，细细咀嚼，爽口而不腻，柔嫩而有韵味。如此这般吮鳞、吃肉、抿骨后，才算将这鲥鱼的鲜美尽收腹中，没有辜负了这好东西。

吃完鱼鳞、吃完鱼肉、舔完鱼骨，会吃的食客想必还是不过瘾，这时要上一碗米饭，将盘中最后的一点鱼汤拌饭，一口气吃完，方才满意。

陈骏

早春二月 品江鲜最美

早春二月，被冬季肥厚滋味腻着的味蕾急需来些清鲜涤荡一番，除了笋韭椿芥的鲜蔬派，长江鳞物是不得不提的。刀鱼，鲥鱼，鲥鱼，江鳊，尤其在这个时节，是人们无法不想的美味。

前几日，正在浦东老佛爷领略新店风采，偶遇8楼的懿餐厅，门口竖着个江鲜牌，

便决定一探究竟。

点了几道特色江鲜，缓解味蕾相思。用长江四鲜之一的鲥鱼做成的狮子头可圈可点，个头不小，但滑嫩无比，清鲜滋味令人难忘，虽说自古莼菜与鲈鱼是伴侣，但这道菜倒是让莼菜和鲥鱼成为最佳拍档，不由想起东坡先生那首“粉红石首仍无骨，雪白河豚不药人”的诗句来，感觉鲥鱼如此作法，若换在当时，苏先生怕是会把名称里的“戏作”两字去掉了吧。

江鳊同属于江河入海的洄游鱼类，名称是根据鳊鱼的生活环境而定。由于江鳊喜食小鱼、螃蟹和虾，故其肉质细腻多脂，口感丰腴。懿餐厅用家烧的做法烹制江鳊，黑蒜的加入，既平衡了江鳊多吃会腻的口感，又增加了香气

及自然的甜度，使原本的家常风味有了高级的提升。此菜需要上桌即食，鲜和腥的距离是温度由高到低单循环的这点时间，不抓紧些，岂不可惜。

鲥鱼又称“惜鳞鱼”，因其鱼鳞中包含多种脂肪酸及矿物质，需带鳞烹调，以清蒸为佳，有加酒酿或者用猪网油包裹鱼身蒸制，前者调香，后者增肥，各有各妙。

懿餐厅的鲥鱼别具一格，加入秋油名曰红汁蒸鲥鱼。用此“秋油”蒸鲥鱼，醇香味厚，鲜美可口，香味扑鼻，不同寻常。据悉，他们家的刀鱼也加入秋油蒸制，爱食此鱼者，可前去一尝其味。

早春二月，正是江鲜欲上时，独此一季，岂可错失。阿猫

厨之神

吴文
80后实力主厨



2006年进入南京金陵饭店，曾在雨润集团、南京国睿金陵先后工作，2012年到2019年2月加入南京颐和公馆。分别在2014年荣获“南京市青年岗位能手”、2017年在圣培露青年厨师大赛以“百花酿蟹钳”、“上汤炖菊花”荣获人气赛冠军。曾受邀前往北京、英国、马尔代夫等地，参加美食节交流，宴会的制作。



莼菜鲥鱼狮子头

喜欢吃淮扬菜的食客，想必都会偏爱那道狮子头，入口清鲜却不肥腻。懿餐厅的大厨们汲取料理精华，用同样的手艺为广大食客呈现上一道莼菜鲥鱼狮子头。

初春季节的鲥鱼膘肥体壮，肉质细腻，鲜度极佳，不但有优质蛋白，还含有大量的无机盐和维他命，营养价值特别高。制作鲥鱼狮子头，十分考验刀工，首先将洁白细嫩的鱼肉切成石榴粒大小，再将鲥鱼肥膘切成小丁后打成鱼浆，两者一起装入盆中，反复搅拌均匀，直到鱼肉上劲为止。

将鱼肉在手中团成鲥鱼狮子头，放入清澈见底的高汤中慢慢炖煮成熟，周围点缀着几片莼菜，尽管莼菜本身没有味道，口感的圆融、鲜美滑嫩与鲥鱼形成了最佳的组合，白嫩的鱼肉，辅以绿色的莼菜，高汤清澈见底，是视觉上的绝佳享受。舀起咬上一口鲥鱼狮子头，鱼肉丰满细嫩，细细咀嚼鲜味外溢，喝上一口汤，浑身暖洋洋的着实是种享受。

初春的海，寒气尚未完全褪去，都说食物的热气总能带来温暖，驱走孤独和寒冷。懿餐厅的鲥鱼狮子头，正是这个春天应景的美食。

容二



荐好吃

思南江宴
复兴中路539号
33566575

懿·EAST
浦东南路899号陆家嘴中心L+MALL8楼812号
50897725

浦江春晓
外马路601号沃弗1846
商业中心3层
63237999

图片处理 王公坚

视觉设计 蒯怡歆
本版编辑 季斌