

夜上海

关门女弟子 真情卓男儿

申之魅

脸庞清秀、干净利落、时尚帅气、精于茶道……乍一看，不知道的会问这是哪里来的时尚潮人，她是臻臻的创始人秦卓男，谁又曾想到她会与烟火气十足的厨房有着紧密的联系。

说起当初入行的原因，秦卓男用了一个“喜欢”来形容。家人原本打算让她学一门手艺出国工作，临门一脚前她却改变主意选择留在国内，从此与厨师这个职业结缘。

遇名师 缘起红烧甩水

秦卓男小时候就是一个小吃客，因此在她的味蕾留下了本帮菜很深的味觉记忆。小时候的她就喜欢自己动手，做一些蛋饼、葱油饼等点心，叫上周围邻居家的小伙伴一起分享。成年后她选择了上海饮食服务学校的烹饪专业，在旁人眼中的小女生学习餐饮最多选择切配或者中式点心类等轻松的专业，而她则毅然决然地选择主攻炉灶。

毕业工作一段时间后，她来到了上海老饭店，也遇上了她人生中的重要一个人，那就是本帮菜泰斗李伯荣。当时的秦卓男，在老饭店里面面试，题目出的是一道红烧甩水。与传统甩水尾部相连，呈现扇型不同，这份甩水尾部被切断，呈现一根根条状，除了味道的把控以外，如何将甩水整个翻面而不断，成了整道菜的难点所在。适逢李伯荣在巡视厨房，看到有试菜便来到了炉灶旁，心想一个小姑娘做菜不选小锅偏用大锅，有点意思。

女厨师做

菜本就稀奇，当时周围的人围了一层又一层，秦卓男不紧不慢看着甩水，一步步地烧制后，总算到了要翻面的那一刻，一群人紧紧盯着她，她稍微抖了抖锅，一抬手，一翻，甩水就直接翻了个面，鱼肉一点没散，汤汁一点也没撒出来……

李伯荣微微一笑，点点头笑眯眯的走了。没过多久秦卓男拜师李伯荣的消息不胫而走。从那以后，李伯荣再也没有收过徒弟。

闯天下 一心做臻滋味

每每说到师傅李伯荣，秦卓男会不禁流下眼泪，这对忘年师徒结下了不解之缘。在师傅过世后，秦卓男一直在思考怎样继承和发扬本帮菜，最终她决定走出工作十几年的地方，打造一个新平台，让更多人能够吃到本帮菜，于2017年开创了臻臻。

自己创业与之前的工作有很大的不同，凡事都要亲力亲为，哪怕是最简单的调味料，也要自己一个个尝试后方能进入厨房。其中最具有代表的就是一道冰糖鱼翅，和传统的红烧鱼翅单用砂糖不同，秦卓男改用冰糖和花蜜，端上桌的翅鱼比一般店家的翅鱼都要大，自然风味特别浓厚。咬上一口翅鱼，满嘴糯糯，丰腴感十足，但传统的味道相比甜而不腻，更增添了几分花香，一整块下肚后，忍不住拿起调羹把剩下的汤汁一起吃掉，满满的胶原蛋白，食客吃完大呼过瘾。

臻臻做的是上海菜，与传统的本帮菜有所同有所不同，秦卓男将自己的所知与所学全部运用到做菜之中，在微调味道的同时，提升摆盘与出品，改善用餐环境，让味觉与视觉等全方位提升，将臻臻打造成了沪上一流的用餐场所。

陈骏

新民晚报
19
2019年
5月24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



图片处理 副怡歌

还原失传菜 创新海派味

意天涯

她是本帮菜泰斗李伯荣的关门弟子，看似孱弱的身子，怎么都想不出当年却是老饭店的头灶大师傅。

师父去世，她悲恸过度，闭门休养。蛰伏期间，阅书、查资料、充实自己。而今重出江湖，不仅将传统发挥的淋漓尽致，还拿出了惊艳四座的创新菜。

她叫秦卓男，也是上海滩响当当的女厨师。

若丹

如今不少经典本帮菜只能在文献中看到，让一众食客遗憾不少。作为李大师的传人之一，秦卓男在臻臻还原了不少已经失传的经典本帮菜，也对不少经典的本帮菜进行了改良，受到了广大食客的喜欢。

鸡圈肉

鸡圈肉在上世纪曾风靡沪上，将圈子、鸡块、五花肉一起红烧，是一道经典的传统本帮菜。圈子、鸡块、五花肉各自的成熟时间不同，各自口感呈现也不同，如何保证入味及成熟度的统一是最大的问题，极其考验厨师的功夫，加之烹饪起来颇费时间，久而久之就失传了。

在臻臻，这道菜被还原出来。选用上好的圈子、鸡块、五花肉，焯水后下锅煸炒，煸透后加入调味料让其慢慢收汁，切记不能着急，要不然不是肉没烧透，就是烧得不入味。去除圈子中的异味，不让食材互相串味是这道菜的关键。

端上桌的鸡圈肉红润光亮，圈子吃在嘴里软而肥糯，酱汁伴随着肥油在口中爆出的口感令人着迷，却丝毫不感到油腻。五花肉质泽鲜艳，吃在口中不柴不散极具嚼劲，带着浓浓的酱香。鸡块用舌尖一抿则轻松脱骨，而酱汁早已进入了它皮下的每一寸肌肉中，细细咀嚼，鸡肉的鲜味和猪肉的香味融合得恰到好处。

拿铁鱼头汤

喝过清炖鱼头、喝过红汤鱼头，那么你有没有喝过咖啡色的鱼头汤呢？如果没有，那么来到臻臻可以让你打开一下眼界。

端上桌的鱼头汤，呈现让人惊

奇的咖啡色，若盛在杯中，绝对猜不到这是鱼汤，更是像拿铁一样。

这道汤用的是来自千岛湖的花鲢鱼头，用本帮菜的红汤烧法，鱼头油煎之后在锅中加水，继而加入酱油、油辣酱、木耳、笋片等炖煮。相比传统红汤呈现深红色不同，这道鱼汤的咖啡色让人耳目一新。炖鱼汤时厨师要在炉灶边看着火，纯靠火候的把控，时而大火，时而小火，让汤汁乳化如牛奶般，呈现咖啡色后持续加热浓缩鱼汤。出锅前轻轻点上几滴糟卤，这糟卤可大有来头，是秦卓男自己吊制的，香气十足，一锅鱼汤能让整个房间充满糟香。

鱼头汤入口浑厚，口感与全脂牛奶相似，鱼汤的鲜味顺着汤汁散发在口腔各处，继而由舌尖刺激味蕾的前端，让你加速唾液分泌胃口大开，一碗肯定是不够的，鼻子前回荡着悠悠的糟卤香气，实在是让人欲罢不能。

东马

荐好吃

臻臻会所

高阳路233号B座1楼
65120559 15221016554
(只接受预约)

厨之神

秦卓男
国家级高级烹饪技师

从事餐饮行业20余年，不仅是沪上本帮菜一代宗师李伯荣大师的关门弟子，还是本帮菜第五代中的佼佼者。系出名门成为融入她血液里的骄傲，这份骄傲让她对待本帮菜一直以近乎严苛甚至是苛刻的要求对待，在她手上出品的菜肴，曾惊叹了沪上的餐饮圈，轰动了行业内外。

