

正所谓“莫道冬去春已来，春寒胜冬丝不衰”，三月份的天气可能前一天还是“暖风熏得游人醉”，第二天却变成寒风袭人。这时候，味和胃都需要一口暖融融的汤水驱赶“春寒”。南方人一勺汤，便是饭前的一口鲜，顺便把消化系统调动起来；而北方人，饭后一碗汤，溜溜嘴，解腻助消化。无论南北一碗冒着烟的热汤，就是身体和心灵的寄托和归宿。



晶苑餐厅：盐池羊排汤



南兴园：清汤竹荪蝴蝶



遇外滩：佛跳墙



晶御轩：醋椒大黄鱼



星叶南洋料理：冬阴功海鲜汤

咕嘟咕嘟，喝碗热汤驱“春寒”

文图 / 陈冬妮

晶苑餐厅 盐池羊排汤

陈晓卿说：农历八月半，禁渔期结束，沿海的朋友们可以开始搓手吨吃各种丰满的海鲜，而内陆的朋友则是走到街头巷尾喝一碗羊肉汤，暖心暖胃地将温暖一追到底。现在去淮海路的晶苑餐厅，可能还能喝到最后一碗羊汤。

裴大厨选的羊排是名扬四海的宁夏盐池滩羊。盐池滩羊的肉质丰盈，纹路清晰，不腻不膻，含脂率低。这碗羊排汤做法和配料极其简单，但唯有一味“秘方”出乎意料。汤头清亮鲜美之余，舌尖有微微一点辣，不是胡椒，而是在炖煮羊排时加了点泡椒和酸菜。一碗下肚，全身暖了。

南兴园 清汤竹荪蝴蝶

刚迁址一周年的南兴园恪守“百菜百味，一菜一格”的调味艺术。主理人邓华东师傅当初创办南兴园为的正是想让更多人接触、重新了解和认识川菜。那好，这道汤品可以“快速”打破很多人对川菜的“固有观念”。

以川菜最高境界闻名的清汤菜系对汤汁的要求是极严苛的——吊汤时，食材浓郁的鲜味慢慢融进汤里，但汤头要清澈见底无油花才算合格，考验的是厨师扫清汤的技术。清汤竹荪蝴蝶一上桌就相当吸引眼球，“蝴蝶”在清汤你翩然起舞，都舍不得下口。原来邓师傅是用去筋鸡胸肉、鸡蛋清、肥膘等按比例搅打重新组合成鸡糝，再以此为原料做成蝴蝶造型，底部铺上竹荪，形美而味鲜，不乏分子料理的巧思。

晶御轩 醋椒大黄鱼

西郊别墅群里又多了一家值得去的潮粤菜餐厅。这家餐厅对食材非常注重，每天一早从潮州、湛江打飞的来的花蟹和散养走地鸡，还有每日从安徽发货的淮南八公山豆腐，就知道现在餐厅的竞争有多激烈，谁能不借成本地拿到最好的食材，才能抢占先机！

这道醋椒大黄鱼，以老鸡与赤肉熬制八小时而成的秘制汤头浓郁，因为加入了潮州咸菜和白胡椒，所以有微酸和微辣的味型。选用的深海黄鱼足有两斤左右，以淡盐水腌制，肉质嫩而不散。现场堂灼余熟，最后盛出浇上高汤。一碗不够，再来再来！

遇外滩 佛跳墙

遇外滩的佛跳墙是经典菜里的“武状元”。鲜浓底汤选用老母鸡、番鸭、猪蹄、排骨等原料提前熬制，海鲜干货则需按照各自性质分别泡发、焯制备用。小小一盅，就有二十多种辅料，备齐全部用料，至少提前一周准备——再以绍兴酒坛盛装，材料依不同成熟时间分次放入，猪蹄、排骨、花菇垫底，鱼唇、花胶、蹄筋、海参、鸽子蛋在上，荷叶封口，小火慢炖。当揭开荷叶，金浆玉醴，香飘四邻，胶质黏唇，腾起的不仅是浓烈而直接的荤香，还有好似冒着金光的万丈豪气，难怪佛闻弃禅跳墙来。



六席：胡椒汤灼生蚝

外滩·林家一 茅台蒸梭子蟹 配红糖炒米土姜汤

台（读第一声）州菜的精髓在于一个鲜字，衬托这份鲜美的是质朴、粗犷、纯真的海边气息。台州方言里有个词叫作“鲜答答”，用来形容海鲜刚捕捞上来的新鲜劲儿。前不久，在南京路外滩中央商城新开的外滩·林家一，以“一瓢清水一把盐”的烹饪手法为食客们带来了正宗台州菜的鲜味。这道“镇店之宝”茅台蒸梭子蟹，仪式感弹眼落睛，二两茅台，蒸七分钟，开盖，酒香扑鼻，谁坐在下风口便占得了先机。除此之外，这道菜的妙处在于蒸蟹的水里放了炒过的米和台州特有的土姜，蟹熟了，米也开花了，吃完蟹再来一碗放了红糖的炒米姜汤，祛湿滋补。这也是一碗“妇女之友”！

没想到台州菜的汤汤水水真不少，比如姜汤面，是台州地道小吃之一，有金针菜、鸡蛋、腊肠和鳗鲞，搭配米粉，当然还少不了一味土姜水，辣蓬蓬、热乎乎一碗下肚，便是一辈子留在海马体内的记忆。

地址
上海市南京东路123号外滩中央商场4楼



外滩·林家一：茅台蒸梭子蟹配红糖炒米土姜汤

星叶南洋料理 冬阴功海鲜汤

新加坡广受好评与推崇的南洋风味餐厅品牌 STARLEAF 星叶·南洋料理首次来到上海，吸引很多新老食客“闻香”而来。这碗公主的秘方·冬阴功海鲜汤，色泽鲜红，酸中带辣，鲜美开胃。传说18世纪泰国吞武里王朝时期华人郑信王当政，特命御厨为生病而食欲不振的森运公主制作开胃汤，公主喝下这碗汤后，即刻通体舒畅，病情大愈，无愧为“公主的秘方”。

地址
上海市张杨路500号华润时代广场7楼

六席 胡椒汤灼生蚝

餐厅所用的生蚝是可生食的级别，来自大连湾的温冷交汇海域，个大、无沙、鲜甜。郑慧明主厨推着料理台到包厢，为我们现场烹饪，因为这碗汤讲究的正是时间，断生的 timing 必须精准，还得控制火候，才能确保生蚝的柔嫩口感。调味也是郑大厨拿手的，利用稍显辛辣的白胡椒鱼汤去搭配，更能凸显生蚝的鲜甜。奶白色的汤吃起来辣丝丝，吃完全身抖擻，上山打虎就是现在了。

地址
上海市中山南一路788号博荟广场2层

地址
上海市淮海中路1028号嘉华坊3楼

地址
上海市淮海中路1728号12幢

地址
上海市虹桥路1665号C7幢别墅

地址
上海市中山东二路600号BFC南区3楼