

虽已出伏，暑气未消，上海的“秋老虎”还是蛮凶的。这份菜单融合了种种美味，吃完可以“打老虎”。一起用美食迎接秋季吧。

吃一顿好的 迎接秋季

文/图 陈冬妮



烤肉清酒

@ 大無烧肉

在上海一年四季想要大口吃肉大口喝酒，大無烧肉肯定是个好选择。品类丰富的肉类——横膈膜、牛三筋、腹心肉、枇杷叶、和牛眼肉芯，想吃的都有。

餐厅不仅肉品保持一贯高水准，而且无论是菜品还是配酒都很有特色，一家主打烤肉的店把“小菜”做得那么用心，实属难得。一道番茄啫喱渍槐花，用的是滋味浓郁、果肉肥厚、

甜度更高的丹东铁皮番茄，挖空去瓤，酿入用铁皮番茄汁渍过12小时的槐花和富山白虾，再放上铁皮番茄做成的番茄啫喱，最后点缀一些鱼子酱。各种清新鲜甜却质感不同的食材互相融合，既统一又复合，很特别。

席间还有选清酒杯环节，是时下 fine dining 助兴客人的新生环节，直击颜值控和仪式感拥趸的痛点。



浪里白条

@ 永·江臻

思南公馆里隐匿着好几家口碑不错的中餐厅，55号院落迎来了新主人——由名厨张永亮精心打造的永·江臻。来自长江流域湖海河溪的新鲜渔获入饌，是许多食客心中念念不忘的至鲜美味，亦是张永亮的拿手好戏。取哪里的鱼，用什么部位，如何烧制，功夫早已炉火纯青。

比如这道四五斤规格、素有长江“浪里白条”之称的江阴白鱼，一上桌懂吃的人也跟着鱼一道翘起嘴角——鱼肚的软嫩、鱼背的厚实、鱼鳞的酥脆，仅一条鱼却用不同的口感

冲击着味蕾，加上喷香的鸡汁，让细腻的鱼鲜味无可挑剔。

夏末秋至，还可以用一道白汁橘黄小龙鱼提前贴秋膘。橘黄小龙鱼，就是养殖河豚里上好的橘黄河豚，只加盐调味，依靠河豚自身的油脂成芡，汤汁奶白粘稠，鱼肉肥熟软烂，连皮反卷后饕餮大口囫囵吞进，最是滋养。

如果运气不错，还可以点到一道秘制螃蟹脚。这是经典的江阴小菜。自古以来，江阴人专在盛夏无蟹之际取其蟹而食之，用来佐酒很惬意。

胶东海鲜

@ 东莱海上

东莱海上，是沪上知名胶东海鲜“老字号”，最近这家老店开进了长宁来福士，书法家篆刻家陆康题写的“东莱海上”四个字挂于最大包厢内，苍浑秀润，洒脱豪放，与这家鲁菜餐厅的气质相投。店里的招牌菜——大虾烧菜心、葱烧海参、油爆海螺和心心念念很久的三鲜海肠捞饭，都是每桌必点的。还有鲁菜中的经典，海肠。海肠是很常见的一种海鲜，质地脆爽，味道鲜甜，韭菜炒海肠、温拌海肠都是经典鲁菜。这里的海肠捞饭Q弹爽劲，鲜味爆棚，米饭颗粒分明又吸饱了汤汁，干了这碗碳水也值得！



吃鳗清补

@ 溱会

溱会菜单上出现了几道一周年时四位米其林、黑珍珠餐厅年轻主厨们八手连弹时创作的菜品，品相和味道一样好。这道潮式炭烧鳗鱼借鉴了日式蒲烧做法，但用的是粤式油淋手法，抹蜂蜜酱油汁，令鳗鱼外脆里嫩，上桌配干桂花炭炉，有花香和烟熏味，鲜香满口，令人胃口大开。

无花果潮汕肥肝是一道颜值爆表的冷菜，甜蜜蜜软糯糯的绿色威海无花果，肥润润香滑滑的潮汕肥鹅肝，装在一个富有空气感的华夫饼干塔壳里，就像咬了一口奶油夹心饼干；炸豆腐的口感也很妙，生椰口味冰淇淋配炸普宁豆腐，冷热碰撞，配上如雪花般的夏威夷果碎，有趣又有幸福感。

潮汕过鱼皮粥也很推荐。50斤左右大斑鱼皮特别软糯弹牙爽口，用鲫鱼肉和大斑鱼骨熬制鱼汤鲜甜醇厚，加肉糜和泰国香米熬粥，再用粥滚鱼皮，一分钟足矣，鱼鲜粥鲜。



黔式酸汤

@ 黔香阁·雲

在上海想吃贵州菜，可以去黔香阁，那么多年味道始终坚持贵州特色，尺度拿捏又十分精准。

今年去坐落陆家嘴的黔香阁·雲，又吃到了熟悉的酸辣鲜香，酣畅淋漓。这道清蒸茄子用的是贵州花溪地区独有的茄子品种，圆润饱满，肉质细嫩甘甜，用纯粹的清蒸凸显花溪圆茄的口感风味。美食家沈宏非对这道菜赞不绝口，“不是所有的茄子都能这么做。”

几道口味清淡但独居贵州特色的冷菜之后，才展现出黔式“彪（飙）悍（汗）”。茅台酱烤加榜梯田鲮鱼，选用的是贵州加榜梯田中的鲮鱼，因为自由生长，足有一斤半以上，经过茅台酒腌制和烘烤，口感丰富、香味浓郁。

苗家的酸汤是有“生命”的，是神秘而古老的美食“密码”。在黔香阁，不仅有江团、冷水鲞，更有加榜的大鲮鱼加持，做成酸汤加榜鲮鱼，喝上一碗，酣畅淋漓。

