

旺到報

Wonder Weekly

旅遊·美食·閱讀
全攻略

【開卷】看這裡

周六



A好康
P.24

7-11商品
買一送一



和平飯店 天窗開眼界



麗思卡爾頓 浴缸像泳池



東方商旅 貼心看得見



Ichido宜芝多 人氣甜點王

玩上海有很多方法，自由行、跟團走，怎麼玩，都新鮮。今天有請在上海打拚的台商們為我們帶路，住台商開的飯店、吃台商開的餐廳、啃台商做的麵包，還體驗一大堆台商推薦，台灣沒有的頂級玩意兒。



ULTRAVIOLET 前衛法國餐

台商帶路 奢華玩上海



夏東

►道地上海人，做廚師已經超過23年，看盡上海料理變化，轄管蘇浙匯旗下的多家餐廳。



蘇浙匯 摩登滬菜新煮張

一改傳統「濃油赤醬」的料理方式，歷史建築中體驗創意上海菜魅力。

■邱雯敏 / 上海報導 · 攝影

創 立於1999年的「蘇浙匯」，以融合海派和本幫的創意上海菜著稱，上海起家、版圖擴及北京、蘇州、杭州和港澳，其澳門分店也曾獲得米其林一星的肯定，來到上海，鑽進位於1933老場坊的海寧

店，在歷史建築中，感受新派上海菜的魅力。

■改造濃油赤醬 訴求養生

走進1933老場坊，特殊的建築風格肯定讓你印象深刻，曾有「遠東第一屠宰場」之稱，是在1931年由英國設計師設計，據說當時一天可以宰殺超過1200頭牲口，建築以灰色混凝土為主體，樓高5層，廊橋多達24座，有如迷宮一般，卻散發出一股肅殺之氣，還好蘇浙

匯選擇以「火」做為設計元素，用色大膽奔放，和餐廳外的空間形成冷熱的明顯對比。

2001年即進入蘇浙匯的高級廚師長夏冬，入行23年，也是上海本地人，看盡近年來上海料理的變化，他指出，一般人對於上海料理的印象都是「濃油赤醬」，但現在養生風氣漸起，料理的手法也與時俱進。

■不用半成品 不含添加物

他以蘇浙匯的招牌菜「清蒸鱈魚」做說明，他說，傳統作法必須在魚身外面包圍網油同蒸，現在也經過改良，選用巴西力魚，一樣是清蒸，改最後淋上雞油，香氣不打折扣，吃

黑叉燒

▲以冷菜熟做的手法創新，五花肉以蘇式叉燒的手法久滷之後再烤，嘗起來軟嫩入味、甜鹹交加。



INDEX

★蘇浙匯1933海寧店 / 上海沙涇路10號1933創意園區447幢3樓 / +86-21-3377-9090



蔥爆肉排

◀茶樹菇拆絲後，先以高湯滷煮再炸到酥香，搭配柔軟的里肌和爽脆蔥段，口感清爽，顛覆對蔥爆肉排的印象。

起來更健康，蒸魚的汁水還可以加麵條，把菁華滋味一網打盡。

強調不用半成品、不含添加物，夏冬指出，蘇浙匯早在2003年就成立中央廚房，挑菜、分割等食材的前期處理，都統一把關，就是要讓消費者吃

紹酒蒸力魚

▲由於鱈魚價格不停上揚又容易斷貨，蘇浙匯今年從緬甸引進和鱈魚神似的力魚，今年5月才上市。

得安心，此外，每年3、4月之際，也都會更新菜單，蔥爆肉排、黑叉燒、紹酒蒸力魚，都是今年的全新菜色。



野餐雞肉

►沒有多餘鹽飾，碳烤過後的雞胸肉，帶有焦苦香氣，內裡質地卻柔軟多汁到不可思議。



INDEX

★Mr & Mrs Bund / 中山東一路18號外灘18號6樓 / +86-21-6323-9898

糖漬檸檬

◀挖空的糖漬檸檬皮低溫久煮72小時，內裡鑲入檸檬冰沙、檸檬果肉、葡萄柚果肉和香草奶油，口感、香氣、層次都豐富。



Mr & Mrs Bund 法式料理玩混搭

■邱雯敏 / 上海報導 · 攝影

今年4月獲選《英國餐廳雜誌Restaurant》百大名單之95名，成為中國唯一入選餐廳的「Mr & Mrs Bund」，展現主廚Paul Pairet對經典法式料理的詮釋，開業3年天天一位難求，若沒訂位，晚上10點之後才能入座。

為了實現夢想，Paul Pairet一手做賠錢的前衛餐廳，一手做大眾喜愛的口味，Mr & Mrs Bund替老闆賺進大把鈔票，並贏得極佳口碑，而善於混搭的他，在經典法式料理中

，也融入中式的食材元素，但卻不喜歡用「Fusion」簡單框住。

以野餐雞肉為例，蒜泥蛋黃醬中加入黑醋和醬油，讓口感多了一點刺激，但雞胸肉本身仍以傳統的舒肥手法料理，維持軟嫩細綿的質感，最後在表皮碳烤，透出苦香氣息。

鵝肝慕斯、瓶中蝦、袋中魚甚至是法式三明治，還有糖漬檸檬和可口可樂冰沙，這裡的招牌多到數不完，Paul Pairet將Mr & Mrs Bund定義



Mr Bund三明治

▲熱呼呼的油煎法國吐司，夾進火腿與起司，材料優選，做法簡單，極致美味。

為顧客導向的餐廳，他相信，每一位客人一定都可以在這裡找到適合自己的料理。

責任主編 / 王瑞瑤 編輯 / 許賢仁

★更多邱雯敏的美食報導請上<http://blog.chinatimes.com/food/>