

健康时尚

LOHAS

乐活

3

March 2013
RMB 15
(总第62期)



封面明星

美味知情愫

汤唯 × 吴秀波

每月专辑

厨房圣经

五大厨房空间实用解读

北京·上海·广州爱厨范本

19件乐活厨物推荐

自然生活

观鸟信春分

好莱坞可食用的花园

最爱本地食材的餐厅西厨

随刊附赠
发现台北
乐活达人带你逛

国内统一刊号 CN44-1567/R
国际标准刊号 ISSN1672-254X
全国邮发代号 46-375

ISSN 1672-254X



9 771672 254039



(左页图) 米其林二星主厨Mauro正在上海实践一个新颖有趣的餐饮理念: 邀请客人与厨师一起走进郊区菜园, 一起下田采白菜、拔萝卜, 看藤蔓上摇曳着的灯笼般的小南瓜, 然后根据当日的收获和灵感, 烹饪一顿独一无二的“在地美味”, 让大家坐在蔬菜大暖棚里精心布置的餐桌上, 共同分享大自然的时节恩赐, 真正意义上令“从农场到餐桌”的慢食概念, 成为一个下午或晚上的美妙现实。

刚刚从田地里采摘的蔬果, 渔场中新鲜捕捞上岸的海鲜, 正常饲养周期内培育出来的禽肉……在「从农场到餐桌」的国际健康饮食大趋势之下, 「本地食材」正日趋成为好餐厅菜单上最吸引人的词语之一。这期我们采访了四位热爱使用本地食材的西洋大厨, 听听他们在中国的「本地食材经」, 分享用这些新鲜食材创作的烹饪佳作!

食在 当地

策划: 狄佩钧 文: 李天琪、VVD、朱陆 图: 方磊、李冰、张洪兵

(上) 这道以藏红花慕斯、橙花海绵蛋糕和本地杏仁创造而成的甜品，清甜柔软，滋味沁人心脾。

(下) 用自家农场生产的有机春花和雪豆，搭配肉质细腻鲜美的蓝龙虾肉，食赏两不误。



Colagreco

上海黄浦区中山东一路3号外滩三号2楼

021-5308 5396

Mauro Colagreco

阿根廷大厨在上海种菜

如果后来没有走进厨房，或许从小热爱文学的阿根廷人Mauro会追随他的偶像海明威、马尔克斯、萨瓦托等等，成为一位小说家，不过这就是另外一个平行宇宙中的人生了。20岁出头时，Mauro只身前往巴黎学厨，仅仅用了五六年就开出自己的餐厅Mirazur，并在一年后摘得米其林桂冠。这家俯瞰蔚蓝色地中海的餐厅旁边就有一座他亲手培植的菜园，“不仅可以按照我的需求随时采摘新鲜蔬果，在菜地泥田里与植物接触也能够让我立刻放松下来。”

于是在上海外滩边开自己的第二家餐厅时，Mauro又在郊区与当地菜农合作了自己的第二片私家菜园。这片菜地里除了本地优秀品种的蔬果之外，也培育一些市面上少见的香草和蔬果的种子，萝卜、薄荷都有十来个品种，而番茄更多达四五十种！正是这些本地种植的新鲜食材为Colagreco的菜单锦上添花，蔬果配菜都随着应季农作物的成熟而更换，在这里你更能品味到不同品种的薄荷如何令一杯普通的莫吉托鸡尾酒变化出各种风味。



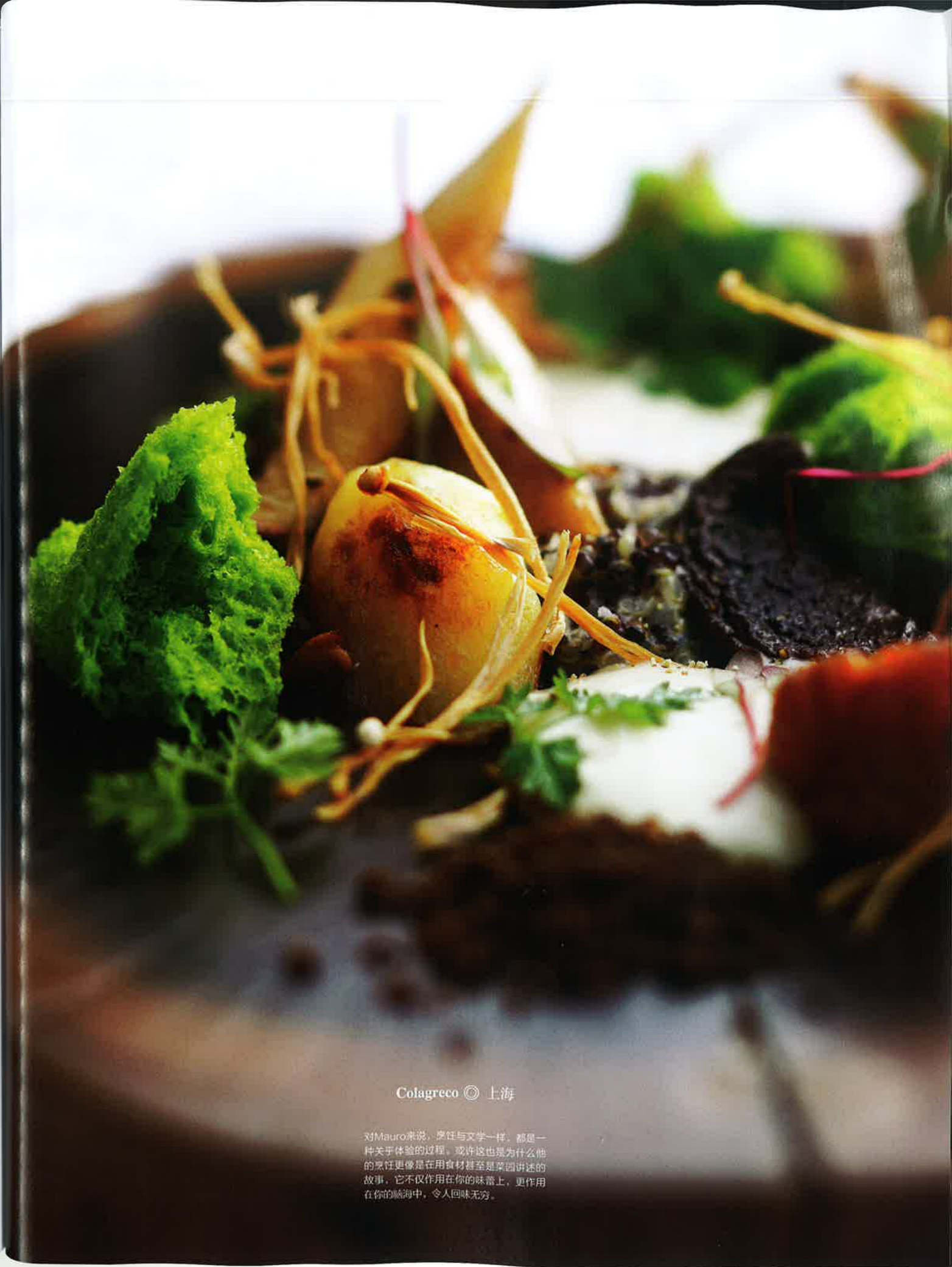
餐厅角楼看到东方明珠的温室丛林中养了一只美丽的白鸚鵡，常常吸引到食客们的眼光。



Profile

Mauro Colagreco

首位获得米其林二星殊荣的阿根廷厨师，用极富想象力的美味触动美食爱好者的味蕾以及头脑。



Colagreco © 上海

对Mauro来说，烹饪与文学一样，都是一种关于体验的过程。或许这也是为什么他的烹饪更像是在用食材甚至是菜园讲述的故事，它不仅作用在你的味蕾上，更作用在你的脑海中，令人回味无穷。



Mercato © 上海

Sandy师承享誉全球的米其林三星大厨 Jean Georges，短短四年里就从一名普通副手变成助理主厨。如今她已是上海 Mercato餐厅的首位主厨，用本地优质食材发挥自己的烹饪热情。



Profile

Sandy Yoon

来自韩国，对于烹饪艺术有着与生俱来的直觉。集美貌与智慧、天赋与努力于一身的年轻女主厨。



这道招牌披萨选用来自云南的菌菇，明火出炉后充满蓬松的空气感，味道也很棒。

Sandy Yoon 尝百味，美味试验

“没有任何东西可以替代努力”，Mercato餐厅这位长相相似汤唯的美女主厨Sandy认真地说。不论对待后期烹饪，还是前期食材的采买，她都一如既往的用心，坚持“最新鲜的就是最好”。生鲜类每天从大连空运的海鲜、用本土猪肉；对于蔬菜类，她亲自走访了浦东的有机农场，仔细挑选适用品种，即便是西餐中必需的奶酪，她也找到在上海专供手工奶酪的朋友每天为餐厅定做；一些意大利菜烹饪所常用的香草也应Sandy要求而在上海农庄中种植；甚至连餐桌上装饰的鲜花都是来自本地。

作为Jean Georges的高徒也是益友，Sandy也会在难得的假期里与老师一起出门探寻食材，做“美味试验”。一次为找寻具有更丰富口感的辣椒，一行人围坐在庄园里，试吃每一种不同的辣椒，有人甚至被辣出了眼泪，有的人则吃上了瘾，犹自带着泥土气息的食材总是有一种特殊的魅力，令大家欢快地闹在一起。

用最新鲜的材料，创作出最美的口味，是对食客、材料以及厨师自己最大的尊重。Sandy把这奉为信条。在厨房里，她穿着整洁的制服，专心工作，默默不语，因为在菜品创作里，早已融入了Sandy想要说的，要做的，当然，还有微笑和美丽。



(上) 布拉塔芝士配什锦香草和海盐，其中用到的水牛芝士皆为每日现做，来自上海著名的手工艺作坊。

(下) Mercato在意大利语中就是“菜场”，餐厅在设计中也运用了“菜场”元素，于是在这里吃饭很容易联想到菜市场上的新鲜和活力。

Mercato

上海黄浦区中山路3号外滩三号楼
021-6323 3355

