



清凉美食带你爽快魔都之夏

施毅嘉 (上海应用技术学院)

对于吃货来说,应对天热必备的清凉美食——来份绵绵的芒果沙冰,喝杯爽口的鲜榨果汁,点个韩国最流行的西瓜烧酒,吃上一碗老上海胡同里最正点的冷面,这或许才是最正宗的上海夏季的味道吧!

海带绿豆汤

学校的绿豆汤,学校的海带汤,在这夏日里一定会成为学生们餐桌上的主打。既消暑又美味。正因为如此,夏季的第一道消暑盛宴必是他俩——海带绿豆汤。你能想象把海带放到绿豆汤里做成甜品,又会是怎样的一种口感呢?

【推荐餐厅】The Sweet Dynasty 糖朝(高岛路店)

【美味区域】长宁区虹桥路1438号古北国际财富中心2期裙

房高岛屋B1-200
【人均】30元
【推荐理由】海带绿豆鲜美清爽,绿上加绿健康解暑。海带和绿豆都有清热解毒的功效,配上西米滑溜溜的口感,鲜美清爽,口感爽滑,在夏季不仅吃的舒爽更能吃的健康。

西瓜烧酒

学校的水果铺一到夏季最畅销的就数冰镇西瓜了,但是,西瓜的清爽能配得上烧酒的浓醇吗?

【推荐餐厅】古宫炭

【美味区域】静安区安远路534号

【人均】60元

【推荐理由】无论你是西瓜控还是烧酒迷,在这里你都能收获到双倍的惊喜。今年的夏天,带上你

的好奇和伙伴一起去品一下这西瓜烧酒的爽快感吧!

人气酸奶

酸奶对于女生来说,是最好的夏日瘦身搭档。当热浪席卷申城时,你毫无胃口无精打采时,一杯冒着冷气的酸奶就这么出现在你的面前,怎能不为你消除阵阵酷暑。

【推荐餐厅】LUYA 酸奶坊

【美味区域】徐汇区钦州南路618号

【人均】9元

【推荐理由】干净白色的小店面,让人容易亲近。店里的原味酸奶据说是自制的酸奶,很浓稠,入口爽滑。如果你觉得太酸可以让店员帮你加份蜂蜜哦。他们家其他品种其实都是在原味酸奶的基础上加果料或者冰淇淋。着实可以一饱口福了。

黑丸嫩仙草

仙草不仅在各大高校深受师生们的追捧,能消暑降温同时也有美容驻颜的功效。这也难怪,食堂里,总是女生们在卖仙草的窗口扎堆。但是,如果你是个相当考究的吃货的话,仅仅是食堂出品的仙草是满足不了你的,那么下面推荐的这家由台湾老板创立的黑丸嫩仙草一定是血统纯正的顶尖烧仙草了。

【推荐餐厅】黑丸嫩仙草

【美味区域】徐汇区天钥桥路333号腾飞大厦1楼

【人均】22元

【推荐理由】校园顶级人气美食,校外消暑最佳饮品。

冷面

一到夏季,每个学校的食堂总

会有那么一个地方排起长龙,那就是买冷面的窗口。清爽的黄瓜丝和胡萝卜丝拌以麻油,色、香、味顷刻就令你的毛孔顿时扩张,迅速占领你的味蕾,带着清爽的蔬菜的气味连同冷面的爽口一块下肚,那滋味,才叫一个爽!如果学校的冷面还不能满足你挑剔的味觉,那下面这家推荐餐厅倒是不妨一试。

【推荐餐厅】四如春食府

【美味区域】普陀区石泉路72号

【人均】14元

【推荐理由】上海最早卖冷面小店,被列入《上海志》的上海第一家卖冷面的小店,就是他们家想出用电风扇吹冷面。冷面浇头好!价格亲民,百吃不厌,夏天必去尝试的一款特色冷面。

法国梧桐树下的小笼

邱悦 (上海海洋大学)



你一定不会相信,在车水马龙的魔都,还有这样一条小路——它不过十米宽,路旁堆满了上世纪二三十年代的民宅,有些年头的法国梧桐斜斜地撑着天空,翠绿的叶子弥漫着一片浓绿。也就是在这样的枝桠下,一道道独特的风景正将一段段古老的故事娓娓道来。

位于山阴路123号的万寿斋已经有了几十年的历史。从上世纪五十年代开始,这家主打小笼包的小店面就已经成为山阴路上独一无二小有名气的上海特色小吃店。犹如一坛陈年的老酒,经过时间的沉淀,就愈发散发出浓郁的芬芳。那么,这家被人誉为“传说中的万寿斋”的小店里,到底藏着怎样让人难以忘怀的美食呢?

美食一号 小笼包

将小笼包咬破一个小口,这汤汁,可谓整个小笼包的精华所在。不出所料,这小笼包依旧是先用汤汁把人的味蕾俘获,那带着些许甜味的鲜汤香入口,齿颊留香。而最实在的鲜肉部分,也很见味道和功力。只需咬上那么一口,鲜美的肉又在嘴里施展魔力了,辗转唇齿间,吃得人醉醺醺的。

美食二号 三鲜馄饨

榨菜、开洋、鲜肉,如此独特的馅料再加上精心熬制的肉汤,一口咬下去,滑腻的肉和劲道的面皮交织在一起,如此美味,让你根本停不下来!

美食三号 麻酱面

大巧若拙,浓香四溢,这八个字用来形容麻酱面最合适不过。嫩绿的葱花,红红的辣油,香喷喷的麻酱,厚厚地覆盖在了劲道的面上。用筷子轻轻搅拌,麻酱的香气迎面扑来。一口下去,面的滑软,酱的麻香,尽在口中,回味无穷。



茶叶蛋 卤水蛋 铁锅蛋

顾超 (济光学院)

祖国宝岛台湾一档综艺节目被网友翻出并走红网络,在节目中,主持人和嘉宾高志斌聊到茶叶蛋时表示,大陆群众收入非常低,根本消费不起茶叶蛋。由于该节目观点太过离奇,网友们纷纷以茶叶蛋为话题进行了调侃,并晒出自己的茶叶蛋照片进行“炫富”。

茶叶蛋一夜风靡,让人意料未及,更让人猜不到的是这种平常小吃居然成为“高端人士”的标配。虽然这些都是调侃,但是在吃货大国里鸡蛋的做法可是五花八门,茶叶蛋仅仅是一个小小的角色,还有更多的蛋制品比茶叶蛋更值得你拥有。

■ 卤蛋,又名卤水蛋,是用各

种调料或肉汁加工成的熟制蛋。用五香卤料加工的蛋,叫五香卤蛋;用桂花卤料加工的蛋,叫桂花卤蛋。用鸡肉汁加工的蛋,叫鸡肉卤蛋;用猪肉汁加工的蛋,叫猪肉卤蛋;用卤蛋再进行熏烤出的蛋,叫熏卤蛋。

■ “铁锅蛋”是豫菜菜系很有特色的一道菜,其是用特制的铁锅盖放火上烧红。鸡蛋打入碗内,搅匀,放入火腿丁、荸荠丁、虾子和海米、味精、料酒、盐水,铁锅放在小火上,将大油注入蛋浆中,并用勺慢慢搅动,防止蛋浆抓锅。1935年5月8日,鲁迅先生邀胡风及耳耶夫妇夜饭梁园,吃的就是这道菜。

小伙伴们,快去拿着茶叶蛋向女神求婚吧!