



阳澄湖大鳊鱼游进淮海路

文 / 湘菲

淮海路上的“湘巴佬沪湘情土菜馆”把相距 80 公里的昆山阳澄湖和上海淮海路串联在一起，阳澄湖里鲜美活灵的超级大鳊鱼端上淮海路餐馆的台子。大鳊鱼分量有多重？足足有二三斤重的大鳊鱼放在餐桌真称得上是“弹眼落睛”。

擅长海派菜的菜馆大厨邹师傅介绍大鳊鱼的红烧法，在油锅里煎过后，放上适量的黄酒、葱、姜和海鲜酱，然后文火慢慢炖让大鳊鱼味道更入味，肉质丰厚的大鳊鱼在邹师傅的精心烹饪，加上他一些常年

烹饪的独特手法，味道更加鲜美。食客看到端上餐桌的红烧大鳊鱼就会情不自禁地动起了筷子。

为了亲口体验阳澄湖的湖鲜美味，“湘巴佬沪湘情土菜馆”采购经理一行驱车一个小时到达昆山巴城。站在烟波浩渺的阳澄湖畔，看到许多餐馆正在为两个月后的黄金蟹季做各种准备，这里真是一片金子般的湖泊。在阳澄湖边土生土长的倪家兄弟如数家珍地介绍各种湖鲜。说到大鳊鱼，他们说这是阳澄湖里的珍品，一般湖里的鳊鱼都在一斤上下，阳澄湖

独特的环境养育了硕壮肥美的超级大鳊鱼。三斤甚至四斤重的大鳊鱼肥而不腻，入口鲜糯，许多老吃客到阳澄湖来吃蟹的同时，特意要点一条红烧大鳊鱼尝鲜。倪家兄弟听说是淮海路“湘巴佬”将推出这道超级红烧大鳊鱼，都说上海吃客真是有口福。酷暑时节，吃点鱼类湖鲜可以增加营养，补充体力。

“湘巴佬土菜馆”即日推出红烧大鳊鱼优惠酬宾：二斤鳊鱼 38 元一条，二斤半大鳊鱼 48 元一条，三斤超级鳊鱼 58 元一条。清凉一夏，“湘



流水席

巴佬沪湘情土菜馆”即日推出优惠项目：每桌就餐免费品尝秘制小龙虾；然后再吃 100 送 50，优惠连连。

座落在淮海公园对面，淮海中路 158 号二楼的“湘巴佬土菜馆”既有香辣浓郁的湖南菜，又有味道可口的海派菜。开车来吃饭的可以把车停在普安路曙光医院停车场，停车费不贵的，普安路桃源路口也有

停车位，金陵中路普安路口的延中绿地地下车库停车费也不贵。

湘巴佬沪湘情土菜馆

地址：淮海中路 158 号二楼普安路口
订座电话：63865707 63865706

名菜杂碎

虫草百合绿豆汤消暑滋补好清凉

文 / 阿宝

酷暑临头，吃不香睡不安，渴望一个消除困怠，增强体力、安稳心神、振奋精神的良方。国宝生物工程研究所的营养专家给了我一个夏令滋补佳品：虫草百合绿豆汤。

现在的社会，物质条件日新月异，但夏令酷热的感觉也越来越强烈，室内室外，忽冷忽热，一出门是骄阳酷暑，汗流浹背，阳气外泄，进了门又忽然降温，汗毛孔紧闭，阴寒倒侵，容易引起咳嗽、头痛、咽喉痛、感冒发热等症状的空调病，而且易患难愈。绿豆配百合煮汤，是传统的夏令食品，绿豆的功能在清热解毒，百合则能润肺止咳，清心安神，通便利泄，是消除暑气阳邪的一剂食疗良方。现在我们在百合绿豆中加进虫草，是要在消暑解毒的过程中固本培根，为夏季大量消耗能量的身体滋补营养，因为虫草中丰富的虫草素、虫草酸和虫草多糖能提高人的免疫力，激活人新陈代谢的生命力。所以虫草加进百合绿豆汤，等于是如虎添翼，锦上添花，好上加好。

这道汤该怎么煮？绿豆 150 克，鲜百合 2 只，北虫草 3 克，放清水 2 公升，用大火煮沸后文火慢煮 30 分钟左右，绿豆烂、百合酥，虫草融、汤水浑，加冰糖适量，搅拌均匀，置冰箱冰镇后食用，不仅保持传统夏令冰汤的熟悉口味，而且又添上一股清鲜的草香味。

东西是好，算算价钱，不贵。冬虫夏草已经经过科技攻关，实现人工培植，可以走上千家万户的餐桌。以国宝生物工程研究所生产的优质北虫草为例，夏令季节正推出买三送一，买五送二优惠价，每天一包双喜烟的价钱。

国宝虫草专卖店：
总店：天津路 180 号 1 楼
静安：施康大药房华山路 512 号
浦东：含笑儿大药房东方路 989 号中达广场 1 楼
虹口：肿瘤药房四川北路 479 号
泰宁药房中山北一路 1228 号
徐汇：科院药房肇嘉浜路 528 号
长康保健品商店零陵路 404 号
杨浦：德康医药商店长海路 349 号
咨询电话：63225598 53968057

“鸭王”凭啥称雄上海滩？

文 / 阿丁



话说本刊于 7 月 12 日报道了“鸭王餐饮集团成立暨建企 18 周年、连锁经营五周年，沪上‘鸭王’九店同庆”的诸多优惠举措之后，出人意料地在申城食界刮起了一股与暑热媲美的“鸭王”飓风。

7 月 17 日起，“鸭王”新推出的统一订餐服务中心热线：62997777，铃声不断……

常言道：外行看热闹、内行看门道。不少业内同行亦看不懂：“鸭王”到底凭啥称雄上海滩？！

随着笔者的深入采访，从而深为“鸭王”的产品及“鸭王”人的人品所折服！

一、有一支忠诚的骨干队伍

18 年前，“鸭王”由 3000 元在京城起家。1998 年始抢滩上海，以 5 年开出 9 家连锁店的超常发展速度，赢得了在上海市民中相当的

知名度。如今，“鸭王”品牌的无形资产已达 3.15 亿元人民币。

“鸭王”之所以超常发展，主要拥有一支能超常发挥的骨干团队。集团总裁、董事长范先生，平时十分关注员工的疾苦和心理，他公开自己的手机号码与电子邮箱，随时保持与员工的具体交流；他以一个对人际随和、对工作严格、捐赠百万资助教育事业的慈善家和全国餐饮业优秀企业家的作风，普遍赢得了一支对企业忠心耿耿骨干团队的信任。于是，“鸭王”企业要求的责任心、主动性早已渗透到每个员工的心田；于是，“鸭王”的菜品连连获大奖，“鸭王”的团队愈战愈强也就毫不奇怪了。

“鸭王”烤鸭总厨张康义原是北京前门“全聚德”的厨师长、国家特级厨师，有此领衔人物，“鸭王”的烤鸭还能不好？！以行政总厨、中国美食大师徐先生为首的“厨头”团队一千

八九年，依然朝气蓬勃！

二、料正菜新服务好

要做好菜，必备好料。“鸭王”菜肴之所以长年不衰，除了月月翻新之外，始终抓住进好料这一关，奠定了优质出品的基础。

原料鸭用的是来自北京“鸭王”自己饲养、加工的填鸭；烤鸭的果木来自河北；面酱、酱菜必选北京老字号酱坊“六必居”产品；大葱、红枣从山东采购；就连小米也得从陕北延安采买……诸如此类，公司早已立下规矩：哪个产地的原料最好，就到哪里采购；确保土特产的质量。

“鸭王”在沪 9 家店可视地区差异，自主定价，以充分调动各店根据实际情况经营的积极性。

多年来，“鸭王”已形成了月月翻新菜的规律，每店每月必须推出 10 道时令新菜，让食客常吃常新。为确保各店厨师长及前厅经理外出考察新菜，“鸭王”提供每店每月 3000 元经费，如届时用不完，两位使用人要吃“过失单”。

翻开“鸭王”精致的菜单，京、沪、川、粤四大菜系五彩缤纷、目不暇接。我只能择要推荐，更多的菜肴唯亲尝才有真感受。

芥末鸭掌：有嚼劲之余，鲜香溢津；麻辣膀

丝：鸭膀原本是活肉，烹制后的口感更显滑嫩，已成一款来客必点之“明星”菜；盐水鸭肝：长期的经验和配方，遂使此菜吃口咸鲜、入味，老少皆宜。适合夏季的冷菜还有蛋黄鸭卷、干拌鸭肠、糟鸭心等数十款，你可尽情选择。

“鸭王”可圈可点的热菜太多，仅以曾荣获各项国家级、市级荣誉称号的 30 多道“名菜”中的几道为例，就足以让您一次尝不够。

蟹黄炒玉带：由澳洲鲜带子和大闸蟹肉、膏精心烹制，海鲜加湖鲜，“双鲜”合力，其鲜美难以言表；**全蝎望京鸭：**用去火排毒治风湿的蝎子与鸭肉结合，实属创新之菜！此乃酷暑食用之佳肴；**雀巢鸭宝：**酱香浓郁，微辣之余鲜香绵绵，食者无不赞美。

在“鸭王”，更有百余款实惠菜：北京酱牛肉、水晶山楂糕、酱鸭舌、美极鸭下巴（5 元/只）、辣子田螺、蒙式烤羊棒等，由于秘方在手、价格“亲民”，已成为新朋老客的必选。

值得推荐的是全鸭宴，常成为团队、家庭宴聚的“老牌子”（桌价 1080 元）。

“鸭王”不仅美看多多，服务体系也日臻完善。“一切围着客人转！顾客利益高于一切，宁让公司吃亏，也不让客人吃亏。”这就是“鸭王”历年来不倒的服务标杆。

当然，要让 9 家店的服务都转起来，没有考核标准咋行？于是，“五声”、“五个一样”、“五心”、“三勤”等服务要求严格执行。

回头再看“鸭王”皇家宫廷般的装潢风格，令人自尊顿生；继之以规范的微笑服务，颇有身临皇城之感，而“买单”时的“平民”价格又让你暗暗吃惊：会不会弄错？

“鸭王”长期的经营定位，就是要让更多的回头客来“鸭王”嘛，你尽可放心，决不会弄错！

“鸭王”统一订餐热线：62997777
“鸭王”统一客服热线：4008881989

| 相 | 关 | 链 | 接 |

鸭子功效典据

● 明代李时珍《本草纲目》记载：“鸭甘，大寒，无毒。鸭肉有清肺解热，滋阴补血之功。”

● 清代医学家王士雄所著《随息居饮食谱》中说：“鸭甘、凉，滋补五脏之阴，清虚劳之热，补血行水，养胃生津。”

