

幸福的含义

曾有人问一位睿智的老人如何打发时间。老人微笑而答:“夏天时我会让自己保持凉爽,冬天时我会让自己保持温暖。”这位老人是哲学家乔治·桑塔亚那的母亲。

富贵有时,平淡是福。当我们理解了桑

塔亚那所说的,“快乐是‘生活在精神之中’”的含义,一碗平民的热干面也足以让我们热泪盈眶;而当能享用一块天价鲍鱼时,我们也不会沾沾自喜,而是心怀感激。因为幸福的成分本来就简单而纯粹。编者

一碗热干面的温暖

文/蔡久饭

武汉是个尤其平民尤其世俗的城市,所以它的吃食都简朴随意,所费不巨。豆皮、鸭脖颈、热干面,是武汉市小吃界的三大金刚,而且都大有来头:豆皮是毛主席钦点过的;鸭脖颈发源于精武路,后来随着池莉的小说传遍全国;但最大牌、最亲切、最令武汉人觉得不能替代的,还是热干面。

户部巷是武汉人“过早”(吃早饭)的地方,小小的巷子聚集着上百家以经营早点为主的店面,有的已历经数代。只是简朴得可以,卫生条件也令人担忧,但这里的热干面却统一比外面要贵五毛,而且每天早上食客如云。若是错过了早餐时间,那家很大牌的“石记热干面”老板就对你两手一摊:“卖完啦!明日请早。”

热干面跟北方的炸酱面有些

相似,但是味道香浓得多,它是武汉人生活中最重要的面食,武汉人发自内心地爱吃这玩艺儿。我同一个武汉司机聊起时,她认为热干面要好吃,精髓在于作为“浇头”的芝麻酱。“现在的热干面没有从前好吃啦,有些店往芝麻酱里兑水掺假……”除了一定要浇芝麻酱之外,热干面的面条也不是普通的面条,一定要是那种加过碱的面,微微有点发黄,吃起来很是筋斗,外地人初来乍到,不一定能吃得惯,但武汉人吃得可欢啦,一碗面条上来,他们还会往里洒一点醋和辣椒酱,为的是让面条稍微带一点水分,吃起来更为爽口。

在武汉,吃热干面的地方是很多的,从前最有名的是蔡林记,它的特点是花样新品种多。还有放牛肉的热干面,但如今已沦落为老通城、四季美那样的地方,去吃只是吃个名气,口味上,它已不如“李包”、“李记”、“石记”之流的坊间名店了。事实上,武汉人也大多喜欢普通原味的热干面,简简单单的纯朴之味,更容易让人长久记住。

户部巷的热干面每碗卖两块钱,仍能维持比较不错的水准。面条筋道有嚼头,作为配料的芝麻酱、蒜汁、酱油、胡椒、味精、萝卜干丁、榨菜丁等一样不少你。“石记”之类的坊间名店往往还拥有秘而不宣的配方,那就越传越玄乎了。



初秋的奢华,“鲍”有滋味

文/彼岸无雨
摄影/程思远

秋带着橘子的清香迎面扑来,仿佛嘹亮的晨曲,冰清而抒情。我整装待发,我的眼,我的肠胃,我的心都在等待一场盛宴。

二十多年前,对中华美食情有独钟,感觉到位居鲍参燕翅之首的干鲍学问最深的新加坡华人许榕到澳洲潜心研制溏心干鲍。由学潜水开始,因为他深知各季节海水的温度、咸度,各类海藻都会对鲍

鱼成长及香味产生影响。有了上好的干鲍,还需有特殊的制作方法。不同于普通的风干鲍鱼,制作溏心干鲍需要一个相当用心的加工过程,要先洗净浸泡彻底去除杂质,然后烧煮烘焙,并由制作者的独门加工技术风干制作而成。一个上等的干鲍完成后,质地厚实坚韧,在干燥的环境下存放10年也不会变质。

当我把最后一小块犹如

年糕般绵软细腻而富有弹性,入口后唇齿留香的许榕溏心鲍放入嘴里,当我喝掉了杯中最后一口清酒,那浓郁的滋味似乎还在我的口中升腾,也许你会觉得我太矫情,但试过之后我想你会和我一样被这由岁月和制作者的用心酿造出的醇厚风味所迷惑。

锦庐

地址:茂名南路59号锦江饭店北一楼;电话:64451717

“中秋”鸭肴乐开胃

迄今已有400多年历史的南京著名特产盐水鸭,历来深受欢迎。其口味咸鲜、肉嫩皮薄、肥而不腻,已成为居民夏秋餐桌上不可或缺的一道风味主食荤菜。

据《南京文献·白门食谱》

记载:金陵八月,盐水鸭最著名,人人以为肉内有桂花香,故人们又称为桂花鸭。此鸭采用“炒盐腌、清卤复、烧得干、煮得足”的传统工艺精制而成。

地处卢湾区巨鹿生鲜市场内的“迎博食品”门市部常

年供应南京盐水鸭、芜湖鸭掌宝、馋嘴鸭头、香香鸭翅、极品鸭颈、嘉兴酱鸭等系列鸭肴,仅南京盐水鸭日销可达数十只。时值“中秋”,迎博食品门市部已组织充足货源,以满足市民食鸭风俗。

阿丁

地址:巨鹿路604号(襄阳北路口)
电话:62470208

药膳,让假期更健康

一说起药膳,很多人脑海中闪现的就是“药味道重、难吃”等,其实药膳是中药与食物相配,能做到药借食味,食助药性,变“良药苦口”为“良药可口”。上海童涵春堂药业连锁经营有限公司的执业药师、营养师陈黎静说,从中医理论角度来看,秋季的气候特点是阳气渐收、阴气渐长,是“阳消阴长”的过渡阶段,《黄帝内经》中提出“秋冬养阴”,而养阴的关键是防燥。陈药师特别推荐了几款适合在秋季服用的药膳:

虫草益精汤

健康指数:★★★★★

营养价值:★★★★★

【材料】冬虫夏草3~5克,老鸭一只、生姜10克、葱10克。也可与鸡、牛、猪、羊肉等炖服,这类食物属油性脂类,和冬虫夏草同煮,利于虫草有效成分的析出。“冬虫夏草”,流传上千年、有神奇药用价值的冬虫夏草只有中国有,是中国特产,又与人参、鹿茸并称中药三大“宝”。

【功效】冬虫夏草具有补肺肾、止咳嗽、益虚损、养精气等功效。

【适用】虫草与鸡、鸭、牛、猪、羊肉等炖服,可作为日常养生之用,一年四季常服,全家人适宜,尤其适合孝顺吸烟的父亲或是病后体虚,平素体虚容易感冒、畏寒自汗者等。

燕窝靓颜羹

健康指数:★★★★★



营养价值:★★★★★

【材料】燕窝2只约12~15克,冰糖50克。

【注意】冰糖50克加水溶化成本拌入。

【功效】养阴润燥、补肺润肺。

【适用】女性在秋季服用尤佳,不妨在长假期间和妈妈共饮几盅燕窝羹,由内而外的美丽让母女更年轻。

菊花明目粥

健康指数:★★★★★

营养价值:★★★★★

【材料】菊花、糯米

【功效】清热、平肝、明目。

【适用】全家皆适用,尤其是使用电脑等用眼较多的人群。

陈黎静药师介绍说,制作药膳前要了解各种药材的习性,放料切忌一味求多,需注意原料是否有配伍禁忌。如肝病忌辛辣;肺病忌苦味;胃病忌甘酸;虚弱者忌发散宜补益;体壮者不宜用过温补;脾胃虚弱者应忌油腻饮食;患

疮疡、肿毒、过敏性皮炎或外科手术者忌食“发”物(如虾、蟹、酒、葱、韭等)可先去药店咨询药师的建议,选择适合自己及家人的药膳材料,避免因配伍不当而无效果。烹饪时最好不要用味精等调味料,要用小火慢炖细熬。其间不要加水,也不要随意揭开盖子,直到将体积较大的食物和材料熬至软烂的程度,才能熬出多种材料相互交融的鲜味,也更能体现药用价值。

自制药膳的成本价格并不高,基本上都在10元左右,以人参、燕窝等入膳则成本略高,每顿在20~100元之间。以冬虫夏草为主料,因虫草价格已堪比“黄金”,煮一次虫草老鸭汤需数百元,若去正规药店选购散装的冬虫夏草则可省下不少银子。9月13日~10月8日上海购物节期间,参展商家老城隍庙童涵春堂举办“冬虫夏草博览会”,此时服用虫草不仅正当时节,而且还实惠多多哩!

童涵春堂部分连锁门店:
老城隍庙童涵春堂 黄浦区豫园新路20号 63556607
童涵春堂国药号 黄浦区人民路1号 63304419
童涵春堂大药房 黄浦区西藏南路829号 63452009
童涵春堂昌里店 浦东新区昌里路326号 58837436
童涵春堂金杨店 浦东新区金杨路643号 50716104
童涵春堂洪山参药店 浦东新区洪山路196号 58472543



“我赞美欢笑……阳光底下,没有什么能比吃喝享乐更幸福了。”要真正享受吃的乐趣,就要吃得有道,所谓“道”,则是滋味和健康!而泰国菜作为菜中翘楚深得此二者的精髓,当之无愧能让你开怀大笑。

位于吴中路盛世莲花广场的金泰园,以正宗地道的酸辣、清甜风味迅速在申城蹿红,原汁原味之余,又迎合了上海人的口味。而且,有很多人知道厨师长阿顿先生曾为泰国公主做过美味,都竞相来尝试。初来此间,宛如走入一个舒缓、轻松的世界,在柔和的金色调下,梵乐飘飘,顿时身心舒展。

不一会儿有阵阵混着椰香的咖喱味飘过,味觉神经如何能禁得起挑逗?一看,果真是这念念不忘的招牌菜——泰式咖喱炒蟹。制作此菜要选用泰国几十种纯天然的香料,按照阿顿厨师所得的秘传次序一一调配,味道才正宗。将肉蟹用多种香料炒成砖红色之后,然后加入上汤、咖喱和椰浆调配的汤汁,煮熟后非常香浓,咖喱香和椰香伴随着蟹香扑面而来,咖喱鲜甜醇厚,蟹肉鲜嫩可口,令人唇齿留香。

常言说的好,“冷菜是热菜的脸”,无骨凤爪沙律,作为泰国非常有名的一道冷菜,自

然不会让人失望。由多种纯天然香料精心调制的调料姑且不提,最突出的要数这天然、爽口的果酸味。凤爪去骨,爽滑又有弹性,伴着果酸味再混着辣味,自然地你就会想到“清亮”这个词。清新如斯,温和、不冲。吃到嘴里,心里面像开了两扇窗,仿佛有清新的风吹进来。

还有一道说也说不尽的好菜,那就是传说中的B.B.Q羊排(新西兰)。带有“传说”色彩无疑是源自于它的口碑,经人口口相传,尝过的都夸其名不虚传。据阿顿先生介绍,腌制新西兰进口羊排的酱料是用香茅、香草根、椰奶等多种香料历经几小时调制出来的,腌制两三天后方可用,怪不得看起来肥厚的羊排吃起来却滋味浸透呢。就连蘸料也要由柠檬汁、柠檬叶、泰国香菜、泰国辣椒粉等精心调制,真是精雕细刻、好味多磨啊。“扑哧”咬一口,顿时香气四溢,汁水流得满口都是,真有肥而不腻的妙处。

椰汁青咖喱鸡煲,完全用纯天然绿色原料调制的青咖喱口味独特,搭配丰厚的椰奶香味,辣味之余又衍生出多重的口感,一层一层在唇齿间逐次展开。入口甘甜,瞬间辣味又席卷而来,这一张一弛,急速上下的

因为金泰园 爱上泰国菜

味觉体验绝对是前所未有的,被咖喱层层包裹的鸡块,滑嫩无比,绝对的巧妙妙配。因为泰国菜从主料到配料多为天然植物,既健康又十分营养,所以肆无忌惮地吃过一圈,你都不用担心会发胖。来过金泰园,才真正爱上了泰国菜。

地址:上海市吴中路1050号103铺(盛世莲花广场,免费泊车。)

电话:64066986

