



墨尔本美食的鲜活印记

文 / 陶媛

澳大利亚维多利亚省的省会墨尔本，是一座带有浓浓英伦风情的城市，街道一律都是东西或者南北走向，市区到处可见哥特式建筑和教堂，与传统建筑相毗邻的则是充满创意设计的现代建筑，高楼大厦不是很多，只在市中心的那么一小块地方突了起来，其余都是一两层的别墅式建筑，融合成独树一帜的墨尔本风格。

墨尔本市内有多达 3200 家以上的餐厅。至少可以品尝到 70 个以上国家的风味佳肴，小波克街中国城的中华料理，隆斯戴尔街的希腊风味，维多利亚街的越南风味餐厅，值得一提的是莱功街的数十家意大利风味餐厅为这里赢得了“小意大利”的美誉，尤其是普里莫餐厅的意大利面、蒜味虾及牛肉蘑菇酱，美味绝伦！除周一外，每晚还有爵士乐队的现场演奏，情调十足。

鲜美的墨尔本

想了解墨尔本当地的生活，建议去维多利亚市场逛逛，于 1859 年开幕的市场内除了各式各样的蔬菜水果和肉类等生鲜食品，还有花卉和各色工艺品，价钱都比市区的要便宜许多，市场内食品区还专门有世界各国的特色快餐，市场内还有专门的收费试吃导览服务，游客们可以跟着说英语的解说员边逛市场边到处试吃风味小吃。

去墨尔本鲜蚝吧品尝正宗的澳洲生蚝也是墨尔本生活的精彩篇章。这家拥有二十多年历史的餐厅接待过无数名人，来这里吃饭需要预约，并且最好穿着正装。一楼相对属于比较轻松的用餐环境，但二三楼则是较为正式的用餐场地，可以用来做比较正式的晚宴或者招待会。



澳大利亚的生蚝体型相对较为娇小，略呈圆形。味道却是分外的鲜美，还带着澳大利亚海风的清新，清甜中似乎还夹杂着些许奶香，非常特别的美好口感也使得许多人爱上了澳洲的生蚝。

吃饱喝足不妨到南门东侧的著名的王子桥畔，从码头可以搭乘

舒适的游艇，顺着蜿蜒曲折的雅拉河畅游而下，穿越墨尔本最迷人的河滨风景区及一个个连绵不断的大小园林，一直驶向蓝天碧海、帆影点点的墨尔本港……

雅拉河畔的河流海鲜餐厅

“雅拉”源于澳大利亚土著民的语言，意思是从山谷中涌出的清泉。雅拉河也是墨尔本的母亲河，据说全长 24 公里，河水最终流入菲利普海湾。

位于雅拉河畔的南门区又被称为墨尔本的“左岸”，也是墨尔本的休闲中心，这里汇集了各式各样的餐厅、咖啡馆及全市最好的商店、画廊、专卖店。河流海鲜餐厅(The River Seafood Grill)就位于这里，这里就餐需要预约。餐厅位于二楼，这里的海鲜拼盘最出名了，位于菜单的最后一项：The River Seafood Platter，上头还注明：食用者最少要二人。

餐厅布置相当高雅，还有现场乐队演唱，二楼露天座位上方装饰红光灯，除了营造气氛外就是烘烘的暖气，防晚上气温骤降露天客人着凉，实在是很棒的观景座位。灯光将夜里的餐厅装点得非常亮丽，对岸的夜色更是迷人。

这里专门给小朋友的 menu 也很特别，侍者拿了张 A4 纸及一盒蜡笔过来，原来 A4 纸上写了几道套餐，而背面就是关于海洋的各种图案，点完餐后可以给小朋友画画。

双层大盘海鲜丰富到令人不知从何吃起，生蚝、龙虾、各色贝类、鲜鱼、鲜虾、烟熏鲑鱼片、章鱼、希腊式色拉等等，让人口水直流，就连邻桌的客人也忍不住羡慕地

盯着瞧这份超大海鲜盘呢！吃海鲜当然得配瓶白葡萄酒，侍者推荐的就很不错，价钱也适中。

和袋鼠、鳄鱼和鸵鸟在餐厅重逢

据说，来到澳洲如果错过了袋鼠、鳄鱼和鸵鸟肉，那简直就是白来了。

墨尔本的佛莱明布尔餐厅可是许多观光客不可错过的尝鲜餐厅。这里的袋鼠肉、鳄鱼肉可是远近驰名的好吃。

低卡路里的鳄鱼肉因其低脂肪特别受既要享受美食又兼顾健康人士的推崇，通常餐厅会把它们煎成鳄鱼排或者干脆油炸，反正你吃的时候是没法把盘子里香喷喷的美食和那丑陋而凶悍的鳄鱼形象联系起来的，还是有很多人会有些胆怯，只敢小尝一口，但是在大家开怀畅饮一阵后，渐渐地也就大快朵颐起来，味道真的不错。

吃鸵鸟肉并不需要太多的心理负担，尤其是对于啥都敢吃的中国人来说。鸵鸟肉的口感类似牛肉，脂肪、胆固醇及热量却比牛肉低，铁质含量比牛肉含量还要高。煎成嫩嫩的肉排，肉质鲜美，风味绝佳。或者加上各色香草烹调，更是别具风味。

此外，只有在澳洲大陆才能吃到的袋鼠肉更是令人垂涎。很多人不愿意吃袋鼠肉的理由多半是因为舍不得，在看过的那些聪明擅长跳跃前进的可爱动物后，想到在餐桌上的“惨烈”重逢，多少叫人有些于心不忍，但品尝一下味道鲜美至极的澳大利亚袋鼠肉，无疑另有一层文化上的滋味，不妨试一试。

时代在发展，社会在进步，可缺铁这一顽疾却是人类一直挥之不去的困扰！

最近开展的中国居民营养与健康状况调查报告显示，全国约有 2 亿人患缺铁性贫血，其中近 1/3 是孩子，铁缺乏和缺铁性贫血成为我国当前主要的营养缺乏病之一。这一数据引起了国家有关部门的高度重视，国家发改委公众营养与发展中心主任于小冬表示，中国居民正面临着营养缺乏和营养结构失衡的双重挑战，开展中国公众的营养干预和指导已成当务之急。

铁是人体必需的最重要元素之一，缺铁会引发包括贫血在内的多种疾病。但是，很多人在日常生活中已经注意膳食的均衡搭配了，为什么还会缺铁呢？为消除消费者补铁困惑，苏泊尔在上海家乐福南方店举行了“见证真不锈，中国 10000 家庭铁锅旧换新”公益活动，并邀请资深营养专家和权威人士出席。活动中，营养专家在指出现代人们喝浓茶、挑食等生活误区导致缺铁的同时，还专门强调，用铁锅炒菜能够很方便地补充人体的铁含量。

铁锅是中国传统的烹饪炊具，由于铁锅的导热度适中，在烹饪中易与酸性物结合，使食物中的铁元素含量增加 10 倍，对防治缺铁性贫血有很好的辅助作用。然而，在肯定铁锅实用的同时，长期使用生锈的铁锅会造成人体的危害，例如：头晕、恶心等。多年以来铁锈的难题一直困扰着消费者和专家，所有炊具企业都在致力于解决“生锈难题”。苏泊尔最新研发的真不锈无涂层铁锅，采用了独特的“无涂层不锈”铁表面处理技术，真正不锈。在满足消费者补铁需求的同时更消除了消费者谈“锈”色变的顾虑。

健康风行的今天，秉承以为消费者谋健康为理念，以科技创新为支点的苏泊尔早已稳居炊具行业老大位置，而真不锈无涂层铁锅的推出将预示着世界锅具市场又一次整合时期的到来。

新侨“益乐多”健康糕点新品上市

文 / 士心

上海“瑞莱新侨食品”日前推出健康美味新体验的益乐多蛋糕，蛋糕奶油中添加了“国内首创、国际领先”的专利优质菌种——双金 LA-BB 菌（嗜酸乳杆菌和两歧双歧杆菌）。双金有益菌的主要作用是在促进消化吸收的同时。又能帮助肠胃消化奶油等含油脂和糖的成分，并分解成对人体有益的维生素、肽和氨基酸，降低脂肪，保持肠道微生态平衡。益乐多蛋糕坯子中添加了大豆蛋白，并以低聚果糖替代了白砂糖，经过上海市质量监督检验技术研究院的检测，和其他普通产品相比，益乐多蛋糕中的蛋白质含量增加 32.5%，膳食纤维含量增加 10%，而蔗糖的含量下降了 6.8%。

益乐多蛋糕有南瓜、紫薯、酸奶三种口味可以选择。如团队订购请拨打热线电话：021—52379986，购买时请关注外包装上的“益生菌”标志。

补铁更轻松 健康新生活

文 / 刘恋