

剑桥在伦敦以北大约 80 公里，是世界上单一大学拥有最多诺贝尔奖得奖人的学校。然而对于大多数中国人来说，剑桥的向往更多缘于徐志摩的《再别康桥》。



诗外的剑桥，背包客的美食天堂

文 / 夏勇



火车站位于偏离市区的东南隅，我们去的时候是乘火车，徒步往市中心约 25 分钟，因此从伦敦搭长途巴士会更方便。坐在从伦敦去剑桥的火车上，窗外是大片的田野风光，蓝天碧草间夹杂着艳丽的雏菊类野花，远处还有茂盛的树影，牛羊悠闲地逛着，还有马儿穿着小棉袄在草场里散步，一派初春暖日的景色。这里有很多餐厅，提供传统的英国、法国、意大利、希腊、泰国等国家风味的美食。对于背包客而言，因为是大学城的缘故，相对伦敦来说，价钱也便宜些。

咖啡馆风格的意大利 Don Pasquale

剑桥 35 个学院中最早、名气最大的一些学院基本上沿康河(River Cam)一字排开。康河很窄，估计也就二三十米宽，冬天常有天鹅和野鸭，夏天是乘船观光的好地方。剑桥的主要景点均步行可达，租骑自行车当然也是一个选择。从巴士站一直往东，会经过一个卖鲜花、水果、蔬菜、日用品和小纪念品的露天市场，顾客们大多是学生模样打扮，东西也比较便宜。市场周围的商店也很多，这里更像个 City Center。就在市场东边有几家餐厅，其中一家 Don Pasquale 属于咖啡馆风格的意大利餐厅，这里的面食据说是附近最好吃的，也是许多旅游杂志比较推崇的餐厅。这里除了匹萨和 pasta 还提供午餐套餐菜单，含汤或色拉的意大利面食 2 道菜午餐套餐大概 10 英镑左右。这里的 Fish & Chips 非常美味，应该还是比较合中国人口味吧，另外 Carbonara 也很好吃，还点了一份 para ham mellon 相对一般。对了，冬天坐在户外的露天座位，食物

会很快凉掉，所以要赶紧吃哦。

The Little Tea Room的英式下午茶

沿着康河漫步的确很浪漫，难怪当年徐志摩喜欢“带一卷书，走十里路，选一块清静地，看天，听鸟，读书，倦了时，和身在草绵绵处寻梦去”。逛累了就去 The Little Tea Room 喝一次英国传统下午茶。在国王学院那条路上直走 看到铁栅栏右转的巷子里，有家 The Little Tea Room。最有特色的是这里充满传统气氛的蓝色小碎花骨瓷餐具。摆在店里的陶器、绘画和其他装饰品很多都可以出售的。不过在下午茶时间这里的客人可实在是太多了，要等很久才有空位。你可以选择红茶或是药草茶，这里还有好吃的猪油火腿蛋糕和口味还不错的三明治。精致的茶具，小巧玲珑的空间，英国下午茶传统的 Scone 配上伯爵奶茶，暖暖的阳光照在身上，好幸福囉！

Cafe Rouge

在这家 Cafe Rouge 咖啡馆里可以品尝到法国菜。用红酒和大蒜搭配的贝类味道很棒！午餐还附带色拉、土豆，非常英国式的分量十足，绝对可以吃到好满足！在这里也可以体验到十足的法国咖啡文化。傍晚时分，户外天气还是很冷的，Cafe Rouge 里明黄的灯光从落地大窗里洒出来，照亮了红红的大门，非常令人向往。楼上暗黑色的地板颜色已经磨得无法辨认，走上去会咯吱吱地响，壁炉里火苗轻轻地跳着，烤得人脊背暖暖的，法语歌从楼下飘上来，玻璃杯里的热水散出的水汽冉冉上升，在灯光下变幻着形状，难怪很多去过剑桥的人都推荐这里呢。这里绝对是在紧张的工作后休闲的一个好去处。这里也提供简易的全套包括 starter, Main course, dessert 的法式餐，套餐优惠价格是 9.95 英镑 3 course，单点大概要贵一半吧。味道不错，不过上菜是要等你吃完一道，服务员才会上下一道。

中华厨神宴邀你来参加

由本报和香港世界中餐名厨交流协会、沪港文化交流基金会合作主办的第二届上海国际厨神会，经各方紧锣密鼓地合作努力，各项筹备工作已基本到位。以国际烹饪奥林匹克金奖获得者李耀云大师为领队，云集了澳门地区林镇国、香港地区钟辉文、新加坡黄清标、韩国吕世昌、台湾地区吕志峰和中國大陸赵仁良、葛贤尊、闻国荣、张国荣等 10 位大师，联袂合作一台代表当今中餐最高水平的中华厨神宴，大师们各施绝招，并将西餐极品美味黑、白松露巧入中餐佳饌。而鱼翅、鲍鱼的制作，更是集刀工、火工等于一身，完全颠覆了传统的方法，每道菜都是艺术品。

此次中华厨神宴定于 11 月 21 日晚在雍丰酒家举行，仅开十筵。由于四席已被预定，仅余六席供社会贤达预定。每席 10 人，人均 1200 元，并可与大师合影及获得纪念品留念。

世界中餐论坛高层讲座

此次中华厨神宴举办的同时，一场由香港地区、新加坡、上海等地资深人士主讲的“饮食文化变迁与发展”和“房地产与餐饮业优势互补”的讲座，在大宁国际喜来登酒店会议室举行。这次论坛层次高，有宏观前瞻，有微观剖析，对餐饮业者帮助巨大。

此次讲座全部采用售票的方法，每张 300 元，上海市烹饪协会会员可八折优惠。厨神宴及讲座预定联系人：新民晚报活动部山美娟，电话：52921234-609035。

红茶减肥有良方

桂花飘香的季节，空气中弥漫着花香，但我的担忧一天天增加。因为每年的冬天，我都会情不自禁地多吃美食，然后不由自主地发胖。前不久朋友小蓉告诉我一个秘方，基本上就是用红茶来减肥。这是真的吗？我将这个秘方写下来，请读者来点评一下，或者有兴趣的朋友也可试一下噢。

新鲜的生姜一块，洗净后待用。红茶就是袋泡红茶啦，市面上有斯里兰卡的特瑞莉雅红茶，据说这个牌子很不错噢。我去超市买了一盒，100 包。

做法也很简单：把生姜去皮，切成薄片，我一般放 6 片吧，然后放一包红茶，用开水泡一杯喝掉。

喝完之后，胃里面暖暖的，热热的，而且手和脚都会热起来哦。生姜是起暖的植物。大家应该都知道哦，这样加速胃动力消化，自然就会消耗脂肪的啦。

小蓉告诉我，去年她的体重超过 110 斤，喝了两个月的生姜红茶，到过年后就瘦成 90 斤了，减肥大获成功。

现在我每次在饭前喝一杯，一天喝三杯吧，盼望着自己的腰身开始苗条起来。

