# 升级版川菜——“谈德珑”劝侬慢慢来

图、文 / 丁汀

近来，据说有一家名曰“谈德珑”的川菜馆，虽开在番禺路的那幽静的弄堂里，照样火爆得有点叫人看不懂。慕名寻去，从不挂“车位已满”牌子的汉森大酒店保安竟也在弄口竖起了“长远勿用”的牌子。

穿行百步老弄堂，两边墙头藤蔓缠绕，平添一份冬日的生机，“汉森”停车场平静得几乎令人怀疑：这里还有饭店?!

进得“汉森”，座无虚席的“谈德珑川菜”大堂顿时与外面的宁静形成太过强烈的反差。开始怀疑，继而吃惊：一片人头济济，满堂菜香裹挟着优雅的钢琴美韵，扑面而来，令人不得不为之愉悦……

打开菜单，似有一半菜肴“克隆”于昔日风靡上海餐饮界的“达伶港”：钵钵鸡，骨头砂锅，6斤半去皮西瓜等标志性菜肴赫然在列，正欲探究，服务员已自我介绍：“我们的老总就是达伶港的老板。”

哦！尤辰复出？我只关心他有啥新招！

果然，“谈德珑”推出的升级版川菜令人耳目一新，口味全新。

太安鱼头

冰桔茶

**【太安鱼头】**店家首推的太安鱼头来自千岛湖，4斤多重的硕大鱼头躺在直径0.5米的白瓷圆盘里，自然成了满桌的亮点。来自重庆太安的各种作料，乃至农家菜油，经高厨原创的炒作，演绎了一款升级版招牌菜，酱香浓郁。吃口咸鲜，鱼肉肥嫩，实实在在让人感受到了什么是地道川味儿的内涵。

一款沸腾鳝鱼颇有来头。据称，皖北乡俗一般不喜食黄鳝，故当地野生黄鳝粗壮肥硕。盆中来自皖北淮河水系潘集的鳝鱼片口感厚实，肉细味鲜，实非一般“基围鳝”可比。此菜有点辣，故店家很个性化地配上一盅用高汤做的鲜香调味料，怕辣者在汤料里蘸一下吃，口味更好。

**【炝锅鲑鱼】**常见的鲑鱼，不常见的做法，一架大铁盆被烧得滋滋作响，一路端来，鱼香拂面，炝过锅的鲑鱼浓香微辣，红润的番茄沙司却不辣，是一款老少皆宜的美肴。

**【虾仁粥煲】**一大锅粥标价48元，竟然每桌都点，吃不了的还打包！真有那么神?！上桌一尝，果然了得，高汤煲粥，鲜香无比，滋口润胃，绝对是一番麻辣之后的压轴点心，难怪成了招牌点心。

**【鹅肝酥】**那款鹅肝酥之所以列入“谈德珑”的升级版之中，实缘于店主的实战经验。川菜虽受欢迎，但川地点心却不适上海口味，故这次“升级”中，特聘广东点心师，推出了20多款广式点心，尤以中西合璧做法的鹅肝酥为典型代表。奶香浓郁的酥皮内包裹着上品的鹅肝，口感特好。

**【冰桔茶】**那款赠饮女士的冰桔茶真是绝妙的饮品，独特的玻璃器皿，晶莹清冽中点缀着几颗青梅，令人不得不津液顿生，胃口大开。只是男士要10元一杯，女士第二杯也10元。

当然，“谈德珑”川菜升级版中的可圈可点之美肴实在太多，唯新朋老客前去亲尝方知真味。

“谈德珑”现有面积700多平方米，包房8间，紫色的台布和墙色，白色的门窗和饰品，那架白色的“雅马哈”三角钢琴依然流淌着令人欢悦的旋律；人均消费70元的水准又使门口排起了候座的长队；这里的婚宴已订到了明年10月……一切呈现出人气旺盛的景象。

“谈德珑”谐音沪语“谈得拢”，谈得拢是一种人生境界，大千世界凡谈得拢者必然相扶相携走得更久远。假如说“谈德珑”是昔日“达伶港”的升级版川菜，那么，就请诸位念旧记新的大饕小餮闻之勿躁，它要开下去，你就慢慢去品尝吧。（餐厅信息见B12版）

# 那些你不知道的饮水误区

现代人越来越重视健康，然而人们在饮食习惯上往往还存在一些误区。

**误区1：少吃或不吃米饭或面食可以减肥**

**事实：**米饭和面食的主要成分碳水化合物，摄入不足会导致体内营养不均衡，减肥往往事倍功半。

**误区2：高脂肪、高蛋白质食物易导致肥胖和各种心血管疾病**

**事实：**适当摄入高脂肪、高蛋白质食物对人体其实是利大于弊的。导致肥胖和心血管疾病的罪魁祸首是体内将脂肪转换成能量的营养素的缺乏，如维生素B2、维生素B6及烟酸。

**误区3：咖啡因会导致骨质疏松并对神经系统有不良影响**

**事实：**咖啡因虽会增加钙质排泄，但并非造成骨质疏松的高危险因素，钙质的摄取不足才是主要原因，因此仍建议应该注意钙质的充分摄取。含咖啡因的饮料很适合在工作场所饮用。一罐可乐中的咖啡因含量大致相当于等量茶的1/2，等量咖啡的1/3。对于健康状况良好的一般人来说，安全范围内的咖啡因摄入不会产生因咖啡因摄入而引起的健康问题。

**误区4：补充水分还是白水的效果好**

**事实：**研究显示孩子和成人在饮用自己喜欢的饮料时会多摄入45%-50%的水分，这就是为什么更多时候人们在运动后会选择果汁或可乐来补充水分。这其实是有其理论依据的。

# 冬日聚会“百事丽” 自助西餐好情调

文 / 吕争

锦江饭店那栋著名的13层红砖白瓦锦北楼（当年叫做华懋公寓），每一个细节都充满着怀旧经典。现在大草坪的另一头又出现了五层高的锦楠楼，百事丽西餐厅就坐落在这栋狭长的建筑中。

穿过旋转门进入大堂，豪华时尚的感觉扑面而来，而细看似曾相识的隔断图案，依稀感受到与锦北楼一样经典完美的气质。看着大堂书房墙上陈列着昔日曾来过饭店的各国元首的照片，感觉能来这里停留仿佛是一件值得骄傲的事情。

当下主推的海鲜自助晚餐就在大堂左侧尽头的百事丽西餐厅。餐厅别具匠心地在距离餐位最近的地方布置了一个错落有致的甜品台，自制的各式西点甜品色泽诱人，品种繁多。而中间椭圆形的自选餐桌上则摆放着新鲜足量的生食海鲜、沙拉和各款凉拌菜，让人垂涎欲滴。再过去沿墙一圈是热菜主食及水果吧，中间还设开放式厨房，现点现做牛羊排、大明虾等等烤味菜肴。寒冷的天气里餐厅还特别推出了川味麻辣烫。

享用美味的同时，不要忘记让服务生上软饮啤酒，那可是无限量畅饮的。每位人民币158元净价的海鲜自助晚餐，特别适合约上三五好友边吃边聊，各取所需，贪杯的更可以痛快地喝够量。酒足饭饱后透过落地玻璃窗观赏着花园美景，满足而惬意。餐厅仅有100个坐席，用餐要记得提前预订哦！

# 川渔香辣馆新张美味多多

隆冬已至，川菜的食客越来越多。近日，坐落在南京西路、石门路西侧的“巴圣烤肉馆”3楼，新又开出一家名为川渔香辣馆，600多平方米的大堂，无论午市还是晚市，总是挤挤挨挨地座无虚席，不仅吸引着周边商务楼的“白骨精”，也引得不少游客和居民的频频光顾。

川渔香辣馆何以一开火爆？尝尝它的招牌菜就知道了：不仅有重辣的水煮鱼，酸辣的烤鱼，中辣的葱烤羊肉、干煸茶树菇、馋嘴蛙、竹香鸡等正味川菜，还有多种味型的菜式。一般认为，川菜非麻即辣，其实，川味适口性很强。“川渔”可根据食客的口味，选择不同辣度的做法，很受欢迎。此外，这里的价格也实在，六七个人吃一顿不过300多元，于是，老食客滚起了新食客的“雪球”，人气愈旺。

当然，这里也有部分本帮家常菜可调口味：芋艿小白菜、番茄蛋汤甚至吃口爽甜的酒酿圆子。所以，无论你是否喜食川菜，到了川渔香辣馆总能找到适合你口味的美味佳肴。（阿丁）

# 溶美国乳清蛋白 喝营养时尚味道

近日，美国乳品出口协会在上海举办了“美国乳清蛋白时尚饮品”发布会，新鲜美味和营养的乳清蛋白饮品吸引了众多沪上专业调酒师和美食品鉴师的目光。

乳清蛋白是一类可溶性乳蛋白质的总称，能够提供人体所需的全部必需氨基酸，极易被人体吸收，是一种高利用率的优质蛋白质。乳清蛋白还具有抗氧化、抗病毒等特性，帮助机体提高免疫力，改善肠道健康，降低机体脂肪含量。同时，乳清蛋白可以帮助控制体重、保护心血管健康、促进钙质的吸收等。在草莓、西瓜等新鲜的水果原汁饮料中添入细腻滑润的乳清蛋白，会让你品味到水果清爽和奶油的温润，抑或薄荷的清新加甜酒的浪漫气质，亦可加少许柔和别致的甜酒，让你嗅到一点独特的时尚气息。健康享乐的精神，营养时尚的特质，独特创新的口味，相信你会喜欢上它。（吕争）

# 喜临门新推枣桂核桃糕

文 / 吕争

枣桂核桃糕是深受市民喜爱的冬令传统食品，上世纪80年代，上海喜临门食品有限公司推出该产品后，一度风靡上海滩，成为老少咸宜的冬令食补佳品。该产品曾荣获2003年、2006年上海糖制食品名特优产品称号。近年来，喜临门食品有限公司不断进行市场调研，对传统枣桂核桃糕进行更新配方，调整生产工艺，严格新的工艺流程要求，高成本投入并精选原料和产地。特从山西选购特选野酸枣，精选上等核桃仁和顶级桂圆，重拳推出新一代的“无蔗糖枣桂核桃糕”。

无蔗糖枣桂核桃糕的点金之料在于它的酸枣，该产品是全部采用纯酸枣酱熬制而成。野酸枣具有镇静安神，坚筋骨，益肝气，补阴液之功能，对于头晕目眩，心悸失眠，神经衰弱等病症有明显疗效。核桃仁具有补肾益精，温肺定喘，润肠通便之效。桂圆富含蛋白质、维生素，具有抗癌防衰功效。为确保口味纯雅，还特地配以低热量的异麦芽低聚糖等辅料精制而成，料精味纯，淡雅清香。低热量，口感软糯不粘牙，冬天闲来食之，细水长流，可大补元气。难怪北风一吹，许多人就前往联华超市订购，馈赠父母或亲友。

# 品三国会馆菜之谜

“品三国”的确很适合做一家餐厅的名字，第一家“品三国”开在贯中路，据说是上海地图上最短的一条马路。只见易中天的题词“品三国，我品了”被做成闪亮的店招牌，说明易中天来过这里，吃得很满意，至于易中天是否参股了，店家不予置评，你猜吧。

你的第一反应——这是一家川菜馆。其实，“品三国”既有川菜，又有粤菜和本地海派菜，还真是“三国”。现在像这种做“融合菜”的餐馆特多，厚厚一本菜谱，但没几个做得地道的。但“品三国”似有脱胎于名著的名店气势，十八般武艺，样样精通。随便举例说，熏鱼，正宗本帮菜，是他们的看家菜，三文鱼色拉，改良日本菜，又是一绝，水煮鲶鱼，居然也是他们的镇店之宝，这道菜在上海几乎做滥了，但的确很难找到比他们做得更好的水煮鱼了。鱼上来之前，先一人一块面包，面包不是吃的，是用来吸油的，不过也有人用面包夹着鲶鱼吃——“品三国”是个让你产生创造欲的餐厅。招牌菜馋嘴牛蛙、酸汤基围虾很有欺骗性，用的是上等的黄辣椒加高汤，没有一点“红色恐怖”，吃到嘴里才知道生猛无比，那叫“闷骚”！“品三国”的特色之一就是拿来这些流行菜式进行改良，并且将之做到极致，这就叫“演义——比原来更精彩。

但“品三国”最让人津津乐道的还是他们的创意菜“三顾茅庐”、“草船借箭”、“火烧赤壁”、“周瑜打黄盖”等等，想知道都是些什么菜吗？不告诉你，你猜你猜你猜猜猜！总之非常恰如其分。这些菜有如下功能：点题，“品三国”这个店名不是乱起的；形式壮观，适合正式宴请所讲究的场面；与不太熟悉的朋友或初次相见的情人吃饭，不怕找不到话题；带孩子来吃饭，可以“寓教于吃”。一顿饭下来，三国的故事也略知一二了；最后，当然是享口服。好吃，这点很重要。餐馆就是餐馆，不是电视讲坛，不是橱窗，不是设计比赛，甚至也不是厨艺比赛，这点“品三国”还算清醒，表现出一家好餐厅应有的有节制的品位。