



在任何时间,丽江古城(大研古镇)内的生活都是令人羡慕的:阳光温煦、情意绵绵,节奏缓慢得令人感觉不到时光的消逝。多年前的一本书《丽江的柔软时光》,更是将丽江定义成为一个小资的天堂——这个时髦的印记过分地出名,使人往往淡忘,丽江,还有些别的精彩。

黄豆面、粑粑、鸡豆凉粉;贵到令人咂舌的土锅鸡;在雪山脚下吃到的生鱼片;宝山石头城的地道老豆腐……去了两次丽江,丰富的食物都给我留下了很深刻的印象。但还有些奇特的玩意儿,你若不留心,可就轻易错过了。

纳西老太镇守的冰粉凉宵

第一次去丽江的时候是夏天。虽说云南四季如春,但常在太阳底下走,高原的紫外线也让人够受的。那天逛到东巴宫附近,已经是渴得七窍生烟,却见街边一个身着“披星戴月”纳西族传统服饰的老太太端坐在小竹凳上,面前一个饮食小摊,木桶里盛着冰水,却还浸润着些胶状的、看起来像果冻的可疑东西……



别错过丽江的奇特美食

文\图 蔡久饭

“这是什么?”

“冰粉凉宵,一块钱一杯。”老太太看我迷惑,补充了一句:“很解暑。”

我于是付过去一块钱,老太太为我盛一杯曾被我认为“可疑胶状物体”的“冰粉”,又从另一个桶里舀上些许白色的、形似小虾的“良宵”,问我“吃不吃甜?”我说“吃!”她就又往杯子里舀了一勺焦糖色的木瓜水。

我将信将疑地尝了,滋味很清淡,冰粉很爽口,有种“晶晶亮透心凉”的可口之感。夏天的暑气,几乎被一扫而光。那次一连要了三杯冰粉,直吃得心服口服。

冰粉凉宵是丽江的特色饮品,在别处怕是很难吃到。云贵川一带有冰籽树,将其籽采来放进纱布袋

中,然后在凉开水中反复搓洗,至水色变红后点入稀石灰常温放置,凝结而成的胶体就是冰粉。凉宵的做法更简单:用大米按一定比例制浆煮熟后,以漏勺挤压,落入干净凉水盆中就成了。加上红糖水、木瓜水、或酸梅汤都可以。

我念叨了冰粉凉宵很久。后来第二次去丽江是冬天,一下飞机就直冲古城。时隔一年半,老太太依旧守在那里,冰粉的滋味没有变,依然很美味。只是价钱涨了,现在是两元一杯了。三杯是吃不起了,那就两杯吧。

酒吧里的米灌肠

丽江的酒吧渐渐有不好的名声,因为贵,实在太贵了。

但是难得去一次那么老远的地方,又有几个人会舍弃去布拉格、去青鸟、去樱花坞感受典型丽江夜生活的机会呢?在丽江酒吧喝酒,真是肉痛并快乐着。

薯条、炸鸡翅、洋葱圈,这些用来过啤酒的小食在哪儿都是受欢迎的。但在丽江的酒吧,还能品尝到另一种奇怪的食品——米灌肠。

这是丽江特有的一种风味食品,由猪血、米饭及各种香料,按照一定的配比拌在一块,灌入加工过的猪肠子而制成。食用时切成圆片,或用热油煎炸,或用蒸锅蒸熟。色泽古朴油亮,香味浓郁。

据说这玩意儿的营养价值很



高,是补血补气的佳品。但它的样子真的不怎么好看,黑黑亮亮的,还带着点血腥味儿。除非行家指点,我还真不会点它。

不过吃了两片之后,就吃明白它的风味儿了。它用来下饭或空口吃,都不是太好的选择,但用来配冰啤酒,那滋味真叫一个绝。

在醉意醺然的夜晚,谁也不介意你多点一盆米灌肠。这是丽江的酒吧,真的不太一样。

最令人回味的是“树挂”

“树挂”,是另一个概念的东西。

那次去离古城很远的宝山石头城,沿途经过一片片的原始丛林,还要翻好几个山头。随着海拔一点点升高,空气渐渐稀薄下来。但奇怪的是,高处的树木反而长得更茂盛更葱郁,有的树上还垂下大片大片棉絮样的东西。

“那是树挂,可以吃的。”司机告诉我们。

后来在当地宴请的一次饭席上,见到一盆黑不溜秋的菜,我们都不知道它的名字。像内蒙古的发菜?但看起来可粗糙多了,一点都不顺滑。尝尝看,味道倒是真的不错,口感柔韧,透着一股清香,比淡而无味的发菜要好多了。用蒜泥油醋拌了,更是爽口非常。

主人见我们吃得欢,便介绍说:“这就是树挂,只在高原的原始森林中有,你们在别处可吃不到……”

我仍然搞不明白树挂是怎么形成的,只知道它只能形成在无污染的高原低温环境中。在平生所吃到的各种奇怪食物中,“树挂”是最令人回味的。

餐厅信息

湘巴佬沪湘情土菜馆
地址:淮海中路158号二楼
电话:63865707 63865706

那些你不知道的饮水误区之二

上次我们说了人们在对饮水的认识方面的许多误区,这里就不一一列举了。最后还有一个简单的饮食准则和大家分享:根据中国营养学会推荐的平衡膳食宝塔,我们每天应该吃五大类的食物。谷类食物位居底层,每天应该吃300-500克;蔬菜 and 水果占据第二层,每天应吃400-500克和100-200克;鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层,每天应该吃125-200克;奶类和豆类食物合占第四层,每天应吃奶类及奶制品100克和豆类及豆制品50克。第五层塔尖是油脂类,每天不超过25克。

由此可见,饮食健康的关键还是在于多和杂。所以人们在选择食物和软饮料时不必过度担忧健康问题,一听到高蛋白、碳水化合物或者咖啡因就避之不及。只要注意保持饮食结构的均衡和适量的体育运动,你还是尽可以享用你喜欢的食物和软饮料的。

Servus Vienna

“你好,维也纳”

奥地利餐厅

同步观赏维也纳

新年音乐会

12月31日、1月1日

8道精致菜肴

更有惊喜抽奖

订位: 52135259

余姚路34号15号楼

同乐坊近西康路海防路

老洋房全面翻新菜 “君悦”悦君回头再来

文 / 丁汀 蒋盛馨

坐落在永嘉路、乌鲁木齐南路的百年经典老洋房——永嘉别墅·君悦酒店,乃沪上屈指可数的别墅式酒店,其集经典本帮、川、粤三大菜系于一身,赢得了众多不同层次和不同国籍的食客的青睐。久而久之,老洋房里吃经典家常菜已口碑相传。

时值冬令,“君悦”为迎合更多食客的口味和心理价位,特聘沪上厨艺高手,全面翻新菜,推出了一大批色、香、味、形、器俱新的经典美食,旨在吸引更多工薪族来享受别墅里的家常菜,以平和的菜价与高雅的环境,形成物有所值的真正服务于大众的经营理念。

本着这个理念,“君悦”不惜工本,吐故纳新,研发了多款新的招牌冷、热菜,今择要推荐,食客当信我口味之刻薄,谅不会让君尝“新”而来,不悦而归的!

【怡香花雕鸡】一股浓郁的农



五彩炒虾仁

家鸡香扑鼻而来;油黄的鸡块装在红、黑二色的大瓷盘内,红、黄、黑三色“毫不留情”地将味蕾诱绽。鲜香的鸡汤与酒香互为渗透,鸡肉腴嫩,香气入里。吃过不少鸡菜,此鸡非同一般,是一款选了好鸡的美味佳肴。

【极品三黄鲜(汤)】曝腌黄鱼与鲜黄鱼各一条,再与黄鱼肚共烩成的“三黄汤”,汤汁醇厚,口感丰满咸鲜,“三黄”在精致的西式铁锅内,更显得光泽诱人。温润地抿一口,曝腌黄鱼与鲜黄鱼相互渗透,



怡香花雕鸡

鲜香无比。一款道地的宁波菜,创意地用料,加上西餐的餐盘,果然与众不同!

【蟹粉干捞粉丝】酱香、红亮的绿豆粉丝很有嚼劲,加上与蟹粉同炒,好一道酱香、辣香、咸鲜的川菜,即使没胃口的也喜欢它!

【茶香红烧肉】很不一样的做法!不放一滴水做的红烧肉,完全靠普洱茶与料酒烹制,再加铁观音茶汁,调味、提香。爱美的女性可大快朵颐地享用,普洱茶自有去油

名菜杂碎

小菜美味 茶餐实惠

“胃口疲劳”的苦恼。一番认真研讨后,当家人祭出四大新招来应对:首先,继续做好看家菜,并在“精”字上下功夫,如招牌的酒糟蒸鲥鱼,就演变成酒糟蒸白鱼,口感更清香,嫩滑,价格更实惠了。其次,利用采购渠道宽广的优势,在原产地产地选择上动脑筋,以正宗的产地为唯一标准,价格因素放到其后。草鸡,只选苏北散养农家鸡;鱼圆,只挑湖州活鱼手工现做,口感清爽,不加淀

粉;大鱼头,天目湖花鲢鱼水好无腥昧,当然是唯一之选;安徽的豆制品,象山的小海鲜,绍兴的老鸭等纷纷被请入厨房,菜式马上丰富起来,味道自然更胜一筹。第三,根据海河海鲜依然是点菜重头戏的情况,大幅让利,所有海河鲜均只收每斤10元的加工费。第四,在港式茶餐的基础上,研制了一整套上海特色的茶餐:小米粥、上海生煎、锅贴、小笼、炒面等几十款点心登上了菜单。营业时间全天候也让

食客们有了更多的选择。

上海式茶餐,体现了上海餐饮兼收并蓄的特色,而对质量的精益求精让食客们大饱口福。其实,在当下的上海餐馆中,点心只是一种点缀、陪衬,而大行其道的港式茶餐厅则是反其道而行之的典范,银树酒家推出的上海特色茶餐,不仅延长了酒家的经营时间,而且极大地丰富了经营品种,更给了各种层次的顾客有了方便随意的选择空间。“嗨,小姐,给我们两个来一份川味泡菜、二碗小米粥、一份油爆虾、一客上海生煎,外加一瓶啤酒。”几十元的消费,不贵,却也温馨怡人。