



文 / 悠然

上海老街上的“老上海茶馆”是一家与时光反差极为强烈的茶馆,老上海风俗浓郁。吃客茶客不仅喜欢在这里品茶茗香,还可在茶馆里重拾海上旧梦,更有品尝正宗老上海口味的“老克勒辣酱面”、“外婆菜馄饨”的好口味。

老上海味道



老克勒辣酱面

现在上海滩上寻老克勒是蛮难的,因为随着辰光的推移,伊是越来越少。代表着上海滩上曾经的品位与格调,终将成为上海的老故事。“老克勒辣酱面”是老上海茶馆继推出外婆菜馄饨后又一道老上海特色口味面条。该面条分为两种吃法,即干吃和湿吃。干吃还叫干挑。干挑辣酱面是老克勒曾经的一种经典吃法,面嚼起来特别有劲道,软硬适中,不粘牙,不粘口,一看就胃口大开。此面还可湿吃即汤面做法。古朴素制大碗汤面上桌,料多汤浓,实足足足。至于面上浇头的讲究,豆腐干有嚼劲,小方肉有柔劲,茭白莴笋有脆劲,且辣度适中。依去品尝后就知味道了,从汤头、面料、浇头,下面、调味等每道工序体现了老上海口味的讲究。茶馆供应的老克勒面和外婆菜馄饨的口味都定格在了上个世纪的传统口味。

茶馆张老板特别迷恋老上海口味的东西,在走访了十几位老吃客后,按原来的配料制成的老上海本地口味的“外婆菜馄饨”,还原了正宗屋里厢的馄饨味道,许多上海茶客吃客在品尝后都啧啧称道:老味道,老味道啊。更有回头客带来一拨拨吃客前来品尝。

地址:上海老街(方浜中路385号)电话:53821202

老刘家苏北农家菜

韭菜合子喷喷香 咸鱼烧肉口感鲜

文 / 悠然

老刘家餐馆的土灶头可不是摆噱头的,烧出来的苏北菜肴味道就是不一样,还特别受到上海人的喜欢,密云路店家是老刘的创业店,这么多年来,靠着扎实的厨房功夫和苏北家乡菜,让人越看越想吃,越吃越馋嘴。温馨店堂,人气很旺,大家喜欢这里的口味。蒲汇塘路店还要热闹,尤其是老刘家近日推出的几只新菜,点击火爆。

大家都知道,老刘家自制家乡咸货特别受欢迎,自制调料风干,腌制火候到位,传统农家口味浓郁。近日,老刘家的一道“咸鱼烧肉”相当受欢迎。厨房将腌透了的咸肉与家乡猪肉按苏北菜烹饪,咸鱼口感鲜嫩,肉块汁浓味香,好多吃客品尝完后还打包回家,都说该菜有味道。“韭菜合子”也是老刘家新推出的一道既当点心又当菜的菜肴,也特别受欢迎。老刘家的韭菜合子特选春季头刀韭菜作馅,早春食用,特别美味。上桌的韭菜合子表皮金黄酥脆。馅心韭香脆嫩,滋味优美,几乎桌桌都点,那个香呀,只有在你咬上一口才知有多美味。

千岛湖鱼宴,老刘家功夫。此次老刘家推出的千岛湖鱼宴,就是全部选用来自千

岛湖的有机鱼,鲜活美味,功夫烹饪。厨房对鱼头、鱼尾、鱼段和鱼泡的烧法就不下几十种。鱼头有近十种吃法:即剁椒鱼头王、鸳鸯鱼头王、双椒鱼头王、鲜肉咸菜蒸鱼头王、将椒鱼头王、红烧鱼头王、农家粉丝烧鱼头王、酸菜鱼头王汤、鱼头王白汤浓汤和八宝鱼头王汤。一只鱼头能烧出这么多口味,的确需要功夫。除了对一些家常口味的烧法外,老刘家还采用苏北菜传统口味制作,口碑不错。

提醒 扬州早茶仅蒲汇塘路98号二楼供应,周一至周五上午10时,周六、周日早8时供应,提供堂吃外卖。部分早点密云路店中午有售。

连锁地址: (各店家均停车方便)

老刘家苏北农家菜:密云路475号(近赤峰路)55887717

老刘家八头土灶:蒲汇塘路98号二楼5425757754259787



凭本图片消费“老鸡抱疙瘩”抵用10元

常吃菜品当心“搭错”



问:咕咕博士,儿子特别爱吃土豆烧牛肉,我经常给他做,一吃一大碗。最近儿子常闹胃疼,小小的人,怎么胃也会痛呢?问题出在土豆牛肉上吗?

答:土豆烧牛肉这个菜确实还是偶然吃吃为好。原因在于土豆和牛肉在消化过程中,所需的胃酸的浓度不同,它们在胃中的滞留时间长,会引起胃肠消化吸收时间的延长,吃得多了,容易导致肠胃功能的紊乱。

其实,类似这样的错搭还有——小葱拌豆腐 豆腐中的钙与葱中的草酸,会结合成白色沉淀物——草酸钙,

同样造成人体对钙的吸收困难。

豆浆冲鸡蛋 鸡蛋中的黏液性蛋白与豆浆中的胰蛋白酶结合,会失去二者应有的营养价值。

炒鸡蛋放味精 鸡蛋本身含有很多与味精成分相同的谷氨酸,所以炒鸡蛋放味精,会破坏和掩盖鸡蛋的天然鲜味。

红白萝卜混吃 白萝卜中的维生素C含量极高,红萝卜中含有一种叫抗坏血酸的分解酵素,它会破坏白萝卜中的维生素C。一旦红白萝卜配合,白萝卜中的维生素C就会丧失殆尽。

吃萝卜时吃水果 近年来发现,萝卜等十字花科蔬菜进入人体后,经代谢很快就会产生一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。该物质产生的多少与摄入量成正比。

海味与水果同食 海味中的鱼、虾、藻类,含有丰富的蛋白质和钙等营养物质,如果与含有鞣酸的水果同食,不仅会降低蛋白质的营养价值,且易合成一种新的物质,这种物质会刺激胃而引起不适,使人出现肚子痛、呕吐、恶心等症状。食海味后吃水果。以间隔两个小时为宜。

牛奶与橘子同食 刚喝完牛奶就吃橘子,牛奶中的蛋白质就会先与橘子中的果酸和维生素C相遇而凝固成块,影响消化吸收,厉害时会发生腹胀、腹痛、腹泻等症状。

酒与胡萝卜同食 胡萝卜中丰富的β胡萝卜素与酒精一同进入人体,会在肝脏中产生毒素,从而引起肝病,很危险。特别是在饮用胡萝卜汁后不要马上



苏州“南园”：品鲜明前本港刀鱼

文 / 丁汀

日前,地处苏州带城桥路99号的南园宾馆隆重推出“品鲜刀鱼”饕客活动,吸引了长三角城市和上海喜爱品尝“明前本港刀”的食客。

自古以来,江刀、鲥鱼、河豚并称为“长江三鲜”,其中,刀鱼应市最早,故被誉为三鲜之首。刀鱼以质分,依次为江刀、湖刀、海刀,并以长江下游南通至江阴段所产为最佳,本地人又称为“本港刀”,甚为珍贵。“南园”供品鲜的刀鱼即为清明节的“本港刀”,鱼刺如绵,鱼肉极鲜嫩。共有5种做法:传统蒸江刀、古法红烧江刀、刀鱼馄饨、刀鱼摊玉液、葱香烧刀鱼。

据介绍,颇有历史渊源的五星级国宾馆“南园”于9年前被张家港“国泰集团”兼并经营,充分运用丰富的江鲜资源,多年来坚持以淮扬农家菜风格,一改宾馆菜式呆板、程式之沿俗,满桌生辉,令人留连忘返,久久回味。一年一度的“南园”品鲜江刀饕客活动至4月5日止。品鲜专线:0512-67786777

吉臣酒店
AMBASSADOR HOTEL
★★★★

婚宴

天赐良缘 4288元/席起

其他套餐
垂询拨打
62529777 62521333

高性价比的婚宴套餐是新人首选吉臣的理由。

- 上海吉臣酒店坐落于静安区、长宁区和普陀区三区交汇的中心点——曹家渡商圈。中山公园商业圈、静安寺商业圈近在咫尺。
- 酒店二、三楼的青浦汉中餐厅,拥有华丽的宫廷式就餐环境,二楼宴会厅可同时容纳24桌宴席,二楼设有13个风格各异的包厢,可满足您商务、会议、婚宴、生日酒会等各种选择。
- 酒店拥有301间设计时尚、高雅的各式客房,并特别设有高级楼层、商务楼层、日式楼层、无烟楼层、行政楼层。
- 酒店拥有可容纳27桌酒席的天地厅,灯光、音响设备、VIP化妆间一应俱全。五楼的多功能厅、七楼的参花厅和红叶厅以及八楼的秀松厅都能满足您各种需求。

地址:上海市静安区万航渡路818号
电话:(86-21)62267777

邮编:200042
网站:www.ambassadorhotel.sh.cn