

真正的美味平价菜就在霖-上海味道



去年年底我正式退休了，赋闲在家的生活节奏有点儿不适应，所以时不时让老伴儿带我去吃饭逛街会朋友。虽然现在退休工资也够用，可毕竟我们这代人都是省吃俭用过来的，出去消费还是找性价比高的。

今天早上老伴提出去试试离家五分钟路的虹口龙之梦里有家叫霖-上海味道的餐厅，他们最近推出了午市

霖 - 上海味道门店地址

- 真华路巴黎春天店**

电话:3653 0682

宝山区真华路 888 号巴黎春天 B1

浦建路巴黎春天店

电话:5192 5570 (可办婚宴 15 桌)

浦东塘桥浦建路 118 号巴黎春天 3 楼

莘庄仲盛世界广场店

电话:3463 3544

闵行区都市路 5001 号 4 楼(可办婚宴 20 桌)
- 闵行龙之梦店**

电话:3467 7928

闵行区沪闵路 6088 号 B1 楼(可办婚宴 35 桌)

虹口龙之梦店

电话:5632 5152

西江湾路 388 号六层 A 座 06-05(可办婚宴 30 桌)

百联南方店

电话:6412 2231

闵行区沪闵路 7388 号百联
- 南方购物中心 5 楼(近莲花路)

淮海路洋房店

电话:6433 6955

复兴中路 1479 号

陕西店

电话:3131 5181

普陀区长寿路 155 号巴黎春天 5 楼

星游城店

电话:6161 9621

徐汇区天钥桥路 580 号 4 楼

也不过是 30 多元，葱油饼、菜饭糕、鲜虾云吞面、蛤蚧水蛋……真是挑花了眼。

最终我们点了7个菜，最惊艳的是老上海糖糕和苔条黄鱼，味道好就不说了，硬是吃出了小时候的味道。更没想到的是，作为平价菜的量也非常地足，所以我和老伴点得过多，不得不打包3盒回去，即使这样，买单也只是90块。这顿饭吃得非常满意，下次一定还要再约上老同事亲戚朋友再来！

晚上和女儿提及霖-上海味道非常好，女儿说这家餐厅在上海已经开了4年了，目前在各大商圈共有9家分店，因为价廉物美，她和同事也经常去那里聚餐。女儿说她也要约上同事们去公司附近的霖-上海味道尝一下新推出的午市和下午茶的平价菜。

独步上海第四年 孔家花园无刺刀鱼宴登场

你吃过无刺刀鱼吗？又到阳春三月，又到“品刀”时节。

鱼至鲜者刀鱼，刺至多者亦刀鱼。能否吃刀鱼而无刺？孔家花园的“无刺刀鱼宴”，独步上海已经第四年。将用手工去尽骨刺的刀鱼肉，制成形式，味道各有千秋的冷碟、热菜与美点，这是当年清帝乾隆阳春三月下江南时，由淮扬名厨奉上一席御用无刺刀鱼宴，一纸单传秘方已由孔家花园重金求得，如今成为了独得“真传”的孔家古法大菜之一绝，年年三月，奉献于天下食家。这世界，唯爱与美食不可辜负，你能不尝？

食家之选：全席无刺刀鱼宴>>>

用4斤无刺刀鱼肉制成前菜5道：刀鱼鸽蛋、刀鱼鸭舌、油爆刀鱼、古钱刀鱼和如意刀鱼。热菜5道：金狮刀鱼、锅贴刀鱼、珍珠刀鱼、辽参刀鱼和清蒸刀鱼。美点2道：黄金刀鱼和刀鱼烩面。每位1套12道菜着，仅在每年3月才可享受到的至尊食家之选。



辽参刀鱼



金狮刀鱼

饕餮之选：经典无刺刀鱼宴>>>

2道前菜、2道热菜与1道点心由无刺刀鱼烹制，佐以其他孔家特色大菜。前菜4道：黄金刀鱼、油爆刀鱼、巴厘牛肉、柚子色拉。热菜6道：黄油龙虾、金狮刀鱼(每位)、清蒸刀鱼(每位)、黑椒牛排(每位)、松茸山菌、鸡汁时蔬。美点2道：刀鱼烩面(每位)、黄鱼春卷。4位起订的刀鱼时节为经典的饕餮之选。

时尚之选：豪华双人刀鱼宴>>>

前菜3道：黄金刀鱼、巴厘牛肉、果蔬大会。热菜

6道：金狮刀鱼，清蒸刀鱼，黑椒牛排，爱龄明虾，鲍脯山菌，金汤时蔬。美点2道：刀鱼烩面，开心包仔。每位1套11道佳肴，阳春3月更时尚的伴侣之选。

老克勒之选：清蒸刀鱼配刀鱼烩面>>>

一碟前菜双拼，一条清蒸刀鱼，配一碗刀鱼茸烹制的烩面，一套仅138元的刀鱼餐是老克勒的吃货之选。

孔家花园酒家所在地原为民国四大家族首富孔祥熙的别墅。2008年，孔家花园被评选为世博美食之旅26家饭店之一。2013年，孔家花园又被评为上海最具餐饮文化中餐厅。在有这样头衔的昔日豪门别墅里品尝一年一度，独步上海的无刺刀鱼宴，你能错过吗？

之江
孔家花园(徐汇店)地址：斜土路2421号，近宛平南路口

预订热线：64683159
孔家花园(浦东店)地址：张杨路818号长航大酒店4楼，近崂山路口
预订热线：58365118

口腔溃疡、口臭应及时治疗



口腔溃疡俗称“口舌生疮”，中医认为：反复发作的口舌生疮，有时由长期思虑过度、熬夜、烟酒肥腻等，引起胃火偏盛，气郁化火，造成阴虚津亏，即腺体分泌的阴液亏虚，上不能滋润口咽，下不能濡润肠胃。虚火上炎于口腔而容易发生口腔糜烂溃疡，牙龈咽喉肿痛，口臭等；积热郁结于胃肠则胃灼烧心，肠燥便秘，消化代谢紊乱。

医学研究表明咽干口燥、唾液减少会降低口腔粘膜的抵抗力，减弱对口腔牙龈细菌的抑制，容易发生口腔溃疡、牙龈炎(牙周炎)等。欲除口腔之痛，必先滋补阴液，使唾液等阴液充裕，同时清除虚火郁热，行气解郁，由贵州万顺堂药业依据苗族千年古方，精选鲜品金钗石斛等12味药材，制成纯中药制剂“养阴口香合剂”，独有滋阴生津、清胃泻火，行气消积三管齐下的作用。按疗程坚持服用，对反复发作的口腔溃疡、口臭、牙龈肿痛疗效良好，对于肠燥便秘、及体弱多病患者阴虚火旺引起的口腔糜烂也有很好的疗效。“养阴口香合剂”液体能充分接触溃疡面，建议患者服用时可在口中含服3-5分钟，然后缓缓咽下。

“养阴口香合剂”贵州万顺堂生产，全市各大药房有售(建议服用4-6盒)

批准文号：国药准字Z20025095 黔药广审(文)2013040038号 上海备案号：2013年4月8日请按药品说明使用或在药师指导下购买 电话：62041665

中国餐饮供应链管理协会在沪成立

近日，中国餐饮供应链管理协会揭牌仪式在沪举行。沪上餐饮界知名大师以及近百家大型企业CEO出席揭牌仪式。

协会主席沈国文先生介绍，近一两年以来，很多高速增长中的餐饮企业，遇到了一个同样的问题：中央厨房的高成本运作远远超过想象；出品标准化知易行难；食品安全问题雾里看花；部分食材原料日渐稀缺，原料成本每年递增……

“我们认为，未来餐饮供应链解决方案就是：系统化和个性化两个特点。”沈国文解释，供应链管理是一个系统，各个环节相互支持又相互制约。在供应链某

个环节出现的问题，其根源往往不在这个环节本身，供应链的问题必须系统化解决。

据了解，与其它行业协会相比，中国餐饮供应链管理协会的重点在于产品的研发和供应链系统的培训，植入式诊断与解决方案的提供，专注于“供应链管理”每个环节。

未来，中国餐饮供应链管理协会将被打造成一个资源共享的专业平台。依托平台，协会将传播餐饮供应链管理的专业知识、促进食品安全责任的社会化、以标准化、数字化引领产品创新、传承、保护地方餐饮文化。(沙拉拉)

生态云南 美食天堂

“民以食为天”——重农不重商
“食以民为天”——烹饪理念

食以民为天

滇南风味协会

为深度挖掘和整理云南饮食文化资源，发扬滇菜天然、绿色、保健、生态的特色，进一步打造滇菜品牌，适应市场需求，云南省餐饮与美食行业协会于2009年开始专门组织省内中青年骨干厨师，在继承传统的基础上大力研发创新滇菜，到目前为止已有近200道新派滇菜出炉。这些菜肴在秉承传统精髓的基础上，或注入现代元素，或进行中西合璧，或融合其他菜系，或突出文化含量，既注重视觉上的冲击力，又讲究口味上的精益求精，且重视美食与美丽的搭配。在此我们精选出几道代表新派滇菜中的菜品以飨读者。

云南餐饮与美食行业协会
Yunnan F&D Culinary Trade Association

海东云南小菜 上海云云 上海彩云南家 松松酒家 梅松松云南德泰餐厅 滇建云南特色料理	上海市中山西路1600号百利广场2楼 上海市黄浦区南京东路233号南南商务楼5楼 上海市黄浦区云南南路51号 上海市闵行区龙漕路966号 上海市浦东新区梅花路1025号 上海市静安区康定路1025号	021-64283776 021-53065757 021-63285881 021-34172558 021-50596282 021-52289961	锦善堂云南美食 云南人家 云南小情 “云南情”西南风味馆 彩云间 花马天堂	上海市天山西路428号 上海市徐汇区宜山路700号2号楼1楼 上海市曹杨路535号汇地天地大厦216 上海市闵行区七宝古钱湾西南街29号甲 上海市宝山区牡丹江路318号浙江新天地1楼 上海市黄浦区静安路17号	021-62398262 021-54367977 021-52360675 021-54859952 021-66218688 021-63300967
---	--	--	--	---	--

上海滇菜企业名单(部分)