

老刘家苏北菜
特色早茶扬州味
鲜汁小笼制作精

文 / 悠然

好吃团

老刘家苏北菜吸引新老食客，没想到老刘家扬州早茶也非常受欢迎。虽然过年，老刘家并未碰着“年饱”而清静，恰恰相反，每天来吃早茶的食客是人气腾腾，一早开门就顾客盈门，许多食客还是从市郊赶来品尝的。

老刘家鲜汁小笼的功夫在于皮子薄而不裂，上蒸笼后，汤汁不外溢；另外，肉馅有质量，花色众多而让人目不暇接尝不胜尝。每桌上都堆着热腾腾的蒸笼。老刘家扬州包子依照扬州传统做法制作，推出的特色点心有扬州大包、三丁包、翡翠烧卖、千层油糕、蟹黄面包等。包子不大不小，外观洁白丰腴，其中三丁包被誉为“天下一品”。三丁包分别有鸡丁、肉丁、笋丁等做馅，特选用隔年母鸡、新鲜的竹笋和五花猪肋条，三鲜一体，口感入味。号称扬州双绝的千层油糕色泽透明，层次清晰，层薄如纸，软绵甜嫩，翡翠烧卖嫩彻透绿，嚼口鲜美。特别是蒸熟后的小笼，肉包子面皮绵细、馅心鲜嫩。许多人在堂吃之后再打包带回去供家人共享。老刘家让上海食客能吃到极富淮扬韵味的老刘家乡浓扬州早茶，真是独具口味，新鲜别致。扬州人有句俗语：早上皮包水，晚上水包皮。扬州早茶其形式和广式早茶区别在于广东的早茶纯是吃早点，而老刘家早茶是茶和点心同饮。淮扬精致名点和富春名茶魁龙珠宴客舒适早晨，这可是上海滩早茶一绝。

蟹粉狮子头、拆烩鲢鱼头、大煮干丝就是扬州的三大名菜。老刘家特别在早茶上向上海食客推出极富扬州特色菜肴。老刘家早茶在供应上品种多，有零售和零点，也可套点。到老刘家蒲汇塘路日本村喝早茶，确实是一个喝茶聊天聊天的好地方。

特别提醒：扬州早茶仅蒲汇塘路 98 号二楼供应，每天六点开张，所有特色点心早、中、午均有供应。

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 54257577 54259787



凭图片消费“老鸡抱疙瘩”抵用十元

金色年华
——正是饮酒好时节



酒为欢伯，除忧来乐。饮酒，在中国泱泱五千年的岁月洗礼中，早已成为了一种不可磨灭的文化特质，铭刻于每一个知酒善饮人的心中。恰逢春节，随处可以感受到浓烈新年气氛，辛劳了一年的人们也即将迎来一场又一场的喜庆宴会，或家庭团聚、或走亲访友、或知己共聚，让这一年的欢乐在推杯换盏、酒酣耳靡之间得以渲染、升腾。

自古以来，国人皆好黄白之物，作为中国两大传统酒类的黄酒与白酒自然是人们饮酒的上上之选。其中犹有黄酒，自商周时代即已开始酿造，是我国最古老的酒种，酿造技术天下一绝，堪称“酒中之祖，酒中之王”。而经过现代研究表明黄酒富含有多酚、类黑精、谷胱甘肽等生

理活性成分，具有清除自由基，预防心血管病、抗癌、抗衰老等生理功能，更为其赢得了“液体蛋糕”的美誉。

随着时代的前进，千年的酿酒工艺，经过先进科学技术的辅助，更加如虎添翼、炉火纯青。其中和酒大家族中的时尚型黄酒“金色年华”，堪称古情与时尚的完美结合，在时下众多的黄酒品牌中，深受人们喜爱。这款选用了优质高等级糯米，对酿酒用水有专业级限定，芬香润泽，口味清醇，酒体透泽的上等佳品。一直以来都堪称上海营养型黄酒的代表之作，其富含氨基酸、维生素及有机钙等多重营养，更添加了枸杞、蜂蜜等成分，温热饮用，能温润脾胃、护肝养肤、散除湿气，有效活血祛寒，通经活络。让喝酒不再担心伤身体，把酒言欢更成趣事。

时节至，当对饮，邀亲朋，共举杯。好一个热热络络的新年佳节，好一番推杯换盏的喜庆之情，在这一个饮酒的大好时节里，与家人、与亲朋、与知己、与好友，共同倒上一杯“金色年华”浅酌轻抿，在这琥珀般的璀璨酒液之中，感受这一年生活的余韵悠长。待酒酣耳靡之时，人已醉、心已近、梦已圆、笑已甜，唯有感叹一句：“金色年华，正是饮酒好时节。”

台湾优良畜禽蛋加工产品
在上海大润发开卖促销

来自台湾的台畜、嘉一香、泓良以及元进庄 4 家公司畜禽蛋加工产品，将在 2 月 4 日至 2 月 22 日在上海大润发发展开近 20 天的促销活动，让上海消费者能轻松享受台湾优良畜禽蛋加工产品。

台湾地区冷冻肉类公会表示，台湾出产的加工产品一向受到当地民众的喜爱，安全、卫生、美味，保证能让消费者买得安心，吃得放心。此次台湾农畜产工业股份有限公司与嘉一香食品股份有限公司的调制猪肉产品、泓良食品有限公司的加工蛋制品、以及元进庄企业股份有限公司的禽肉制品共同推出 47 款台湾特色畜禽蛋优质产品，并在农历新年前已开始试销，促销人员在现场让民众试吃时，绝大多数的消费者均评价良好，故厂商决定在上海大润发大宁店、杨浦店、春申店以及康桥店展开“台湾优良畜禽蛋产品嘉年华”活动，以优惠的价格让上海消费者有机会品尝到正宗的台湾味。

川菜花开“川渝汇”
文 / 小梁

新年伊始，标榜“新派川渝美食”的“川渝汇大酒店”开张了。该店是由金浦轩餐饮管理集团投资的一家特色川菜餐厅，坐落于上海市商业副中心之一的五角场商业圈中，地处著名的休闲一条街国定东路（近黄兴路）上，营业面积 1800 平方米，共有特色包房 12 个，2 个豪华包房，一个最多可容纳 150 人的宴会厅以及一楼的卡座餐厅。该店装潢设计注重巴蜀文化元素与现代风格路线相结合，一派雍容华贵的气象。它的菜品风格，既尊重传统，又不失新意，特别是照顾江南一带人的口味习惯，一改传统川菜大油、大麻、大咸的特点，让食客从麻辣中体验回甜、留鲜之感，且以更健康的烹调方法打造系列全新味觉的川渝美食。“川渝汇”是品尝川渝美食之三高（环境高雅、设施高档、服务高端）美食会所，吸引了众多食客。

“川渝汇”的特色招牌菜有：特色现点豆花——豆花现场制作凝固，保持豆花特有的香味；垂钓小黄鱼——入口即化，香酥脆；沸腾鱼——鱼在沸腾的水中，肉质嫩滑，麻辣留香。菜色涵盖川渝凉菜、川粤川菜、川式煨汤、经典川菜、新派川渝菜、面点面食、老式火锅、肥牛海鲜、广式茶点（夜宵）以及各类独家招牌菜。

正月十五元宵佳节
就送神象野生海参



■“正月十五元宵”海参

正月是农历的元月，古人称夜为“宵”，所以称正月十五为元宵节。此是一年中第一个月圆之夜，也是一元复始，大地回春的夜晚，人们对此加以庆祝，也是庆贺新春的延续。元宵节又被称为“上元节”。按中国民间的传统，在这天上皓月高悬的夜晚，人们要点起彩灯万盏，以示庆祝。出门赏月、燃灯放焰、喜猜灯谜、共吃元宵，合家团聚、同庆佳节，其乐融融。新春伊始，越来越多的人开始关注海参，为时尚送礼、养生保健的新宠儿。

海参体内的精氨酸含量很高，号称“精氨酸大富翁”。精氨酸是构成男性精细胞的主要成分，具有改善脑、性腺神经功能传导作用，减缓性腺衰老，提高勃起能力。一天一个海参，可起到固本培元、补肾益精的效果。因此，海参又被称为——海洋伟哥。

海参富含蛋白质、矿物质、维生素等 50 多种天然珍贵活性物质，其中酸性粘多糖和软骨素可明显降低心脏组织中脂褐素和皮肤脯氨酸的数量，起到延缓衰老的作用。海参体内所含的 18 种氨基酸能够增强组织的代谢功能，增强机体细胞活力，适用于生长发育中的青少年。海参能消除疲劳，提高人体免疫力，增强人体抵抗疾病的能力，因此非常适合经常处于疲劳状态的中年女士与男士，易感冒、体质虚弱的老年人和儿童等亚健康人群。

海参中含有两种 ω-多不饱和脂肪酸（EPA 和 DHA）。其中 DHA 对胎儿大脑细胞发育起至关重要的作用。人体大脑发育始于妊娠的第三个月，胎儿通过胎盘从母体中获取 DHA 和 EPA。如果母体缺乏 DHA，会造成胎儿脑细胞的磷脂质不足，影响胎儿神经系统的正常发育。DHA 对增强记忆力及智商有显著的裨益，而且还可

使孕产妇的乳房丰满，乳汁充盈。我国古代民间就有：海参养血润燥、调经养胎、助产催乳、修补组织的功效记录。

“神象”是上海药材旗下、全国最大的名贵滋补品专营企业之一，专业的质量管理团队，确保每一件神象产品的品质纯正。神象野生海参一上市，就已经在消费者心目中占据重要的地位。神象野生海参为干海参，采用现代加工工艺，营养成分活性物质流失少、存储方便、包装有档次，是消费者首选的海参品牌。

元宵佳节，送上一份神象野生海参，用一份健康产品来表达你的一份真心，表达一份健康的祝福。

神象客服热线：400-820-1297。神象专卖旗舰店：西藏南路 27 号。神象专卖：中山西路 1488 号、北苏州路 226 号、八佰伴神象专柜、食品一店神象专柜、市百一店神象专柜、南汇乐购神象专柜、南汇欧尚神象专柜。第一医药商店、蔡同德堂、老城隍庙童涵春堂国药店、雷允上药城、四川国药号、南汇华泰、松江余天成、奉贤人和堂总店、嘉定同庆店、养和堂总店、金石同源春、安德大药房、人寿堂、雷允上连锁吴中路店、汉口路总店、华氏连锁、国大连锁、汇丰连锁等。

霖上海味道 真额老灵额

伴随着世博会在上海的召开，给本帮菜也带来了兴旺，浓油赤酱的本帮菜已悄然重回大家视线，今天小编要推荐一家上海很火的本帮菜连锁餐厅——霖，设计时尚靓丽，年轻吃货们都欢喜额本帮菜，名字也有趣，一个字“霖”，玩味十足！本市热闹商圈已有 6 家分店，米道真额老灵！

■ 雪菜云吞黄鱼汤

每次走进一家餐厅，我们除了看环境一定不会忘记偷瞄一眼别桌上的菜式，总是忍不住会问服务员隔壁桌上那是什么菜，看别人吃得香，自己怎么能错过呢？“霖”家的餐桌个个都摆着一锅汤，如果您是第一次来那么这道招牌菜非尝不可！这是一锅丰富诱人的汤，有新鲜大黄鱼、手打小馄饨、雪菜、香菜等好多食材，怪不得上来没多久就被分得差不多了，一朋友直呼小馄饨比黄鱼还好吃，另一边却早已对黄鱼称赞不绝，而我则是直接盛上一碗清汤，真是鲜得不得了！问了才知道原来此汤不放一滴味精，大厨整晚熬制鲜美的野生黄鱼汤，那鲜味吊足了所有人的胃口，配上家乡手打小馄饨，味香浓郁的靓汤温暖每个人。如果您是带着一家子来享用，那可真有好戏看了，实惠量又多，小孩大人都喜欢，关键量足实惠，一大锅子靓汤让每个人都胃口大开！

■ 招牌红烧肉

吃本帮菜必点红烧肉，红烧肉的关键第一是肉，“霖”精选五花肉经烹煮后，大小均匀的方块、晶莹剔透，散发出令人愉悦的甜蜜香气，吃起来软糯香甜，丝毫不觉油腻。厚厚的胶皮下，肥瘦相间的五花，浸润在稠密的酱汁里，闪着诱人的油亮。不过“霖”新意之处还加了蛋和笋，新鲜组合的

有趣搭配，带来唇齿间相互交融的满足感与甜蜜感。如果你来“霖”，一定得点上这道“招牌红烧肉”。

霖的午市点心花样繁多，上海风味的点心个个口味赞，中午 2-3 人点几个点心，炒个蔬菜一个汤，米道惬意好！还不得不提近期上海各门店正在做下午茶 8.8 折优惠活动，价廉物美。因为地处各大商圈，大堂设计时尚大气，霖还承办婚宴喜庆，每桌仅 2688 元起，今年的黄道吉日许多刚性需求都在纷纷抢定中，您怎么能错过呢？

今天小编诚意推荐的 2 道本帮小菜，家常又实惠，霖上海味道，遍布于上海多个商圈，空闲时带上爸爸妈妈来霖——上海味道，本帮菜永远是父母的最爱，在这个秋冬季节一桌佳肴送给最亲的亲人，温暖人心。

霖上海味道各门店地址

真华路巴黎春天店 Tel: 3653 0682
宝山区真华路 888 号巴黎春天 B1
浦建路巴黎春天店 Tel: 5192 5570（可办婚宴 15 桌）
浦东塘桥浦建路 118 号巴黎春天 3 楼
浦东联洋广场店 Tel: 6163 7028
浦东新区芳甸路 300 号联洋广场 B 座 2 楼（可办婚宴 20 桌）
莘庄仲盛世界广场店 Tel: 3463 3544
闵行区都市路 5001 号 4 楼（可办婚宴 20 桌）
闵行龙之梦店 Tel: 3467 7928
闵行区沪闵路 6088 号 B1 楼（可办婚宴 35 桌）
虹口龙之梦店 Tel: 56325152
西江湾路 388 号六层 A 座 06-05（可办婚宴 30 桌）