

# “舌尖上的云南”在上海

## ——“彩云南”上篇

文 / 丁汀 方荻

最近,央视热播纪录片《舌尖上的中国》引得上海大饕小饕疯狂搜寻那些远离都市的天然美食。时间造就的美味,乡野森林的原生态食材上海哪里有?日前,笔者专访了云南路美食街上的“彩云南”。果不其然,这个名牌滇菜馆近来的人气持续升温,历久弥香的火腿菜、苍山洱海的

菌菇系、橄榄坝的河鲜类、佤山的黄牛肉等已被众多“舌尖迷”誉为上海版的“吃货福音”。

云南菜选料广,风味多,以烹制山珍、河鲜见长。滇东北地区因接近内地,烹调、口味与川菜相似;滇西和滇西南地区,因与西藏毗邻、同缅甸、老挝接壤,烹调特色受藏族、回族、寺院菜影响,少数民族菜点是主体;滇南地区自然资源丰富,是云南菜点的本体。笔者按4-6人份,点了一席地道的滇菜,荤素搭配、冷热菜兼顾,牛、猪、鸡、鱼肉一应俱全,再加上鲜美的汽锅鸡汤,买单只有200多元,人均消费才45元。野花香、鱼香、干煸香、辣香……食材天然,滋味丰富,一顿特色滇菜吃得满桌尽欢。

笔者特详细介绍,以飨读者。

**【白族五朵野花】**滇南气候温和,雨量充沛,不少地区常年山花烂漫,故素有“吃花”之风俗。这道拼盘选用石榴花、棠梨花、野白花、金雀花、苦刺花五种野花入菜,尽管滋味各不相同,却是最接“地气”的自然本味。尤适年轻女性。

**【云南老滇味汽锅鸡】**云南风味滋补名菜,相传在滇南民间已流传二千多年。烹饪时汽锅内不放水,全靠水蒸气“吊出”原汁原味的红土地鸡,汤色清澈、鸡香扑鼻。据滇厨介绍,此汤只放葱姜和秘制料包,不加



添加剂和味精。

**【橄榄坝烤鱼】**傣家人爱用香茅做调味料,它天然含柠檬香气,有和胃通气、醒脑之功效。用十几种香料将鱼腌制10小时以上,以安全、卫生的电烤炉烤透,鱼肉鲜嫩、入味、特香!因制作工艺繁杂,故每日限量供应。

**【浦记火腿】**火腿来自云岭山脉乌蒙山麓的宣威市,是中国三大著名火腿之一。早在1915年的国际巴拿马博览会上,宣威火腿荣获金质奖。香气浓郁的云腿片肌红脂白,肥瘦得当,煞是诱人,口感软糯。

**【佤山牛气冲天】**整只牛头型餐具上桌,大气磅礴。牛肉、牛舌的刀工了得,薄如厚纸,口感香酥,即使牙口不太好的中老年食客也照吃不误。犹受商务人士之青睐。

**【干椒野山菌】**云南菌菇名扬四海,干煸的牛肝菌鲜美微辣,营养丰富、药食兼具。

去“彩云南”,让你品尝到的是山、风、阳光和时间……这些味道,已在漫长的时光积淀中和故土、乡亲、念旧、坚忍等情感和信念交融,不少食客才下舌尖,又上心头,依恋的就是那口难忘的“老滇味”!上海的云南知青众多,邀上你的老友,去复习一下第二故乡的滇味,如何?

**【店家惠客】**即日起半月内(6月27日止),来店消费满百元,凭本文获赠售价20元的过桥米线一套;满200元送40元过桥米线一套;满300元,送价值68元的大理木瓜水一扎、白族五朵野花一份。另有自助水果、甜品各2种,免费供应。

“彩云南”地址:云南南路49-51号(近宁海东路)  
电话:021-63285881

# 白酒换代潮,绵柔品质成为新主角

据市场调查报告显示,人们在消费白酒时的品质档次感明显提高。不可避免的趋势是,市场已经进入白酒需求更新换代的新时期,而名酒品牌的回归趋势,以及一些名酒厂家的产品研发成果,也促使了这一特点的加速形成。

在刚刚闭幕的2012年中国食品工业协会白酒国家评委年会上,洋河梦之蓝荣获“中国白酒酒体设计殊荣”、绵柔苏酒荣获“中国白酒国家评委感官质量殊荣”,再一次明确了白酒品质更新换代的潮流和方向,新一轮唱主角的将是“绵柔型白酒”。

## 回归的是品牌

作为老八大名酒代表,洋河将两项殊荣收入囊中,再次站在行业之巅,其背后的意义是名酒正在强势回归,不论销售规模还是品质引领。

从2000年到2011年,全国白酒企业从3.8万家缩减到目前的1.8万家,企业数量在大幅减少,但从产销量来看,全国白酒的产量却从2000年的400多万吨,增长到2011年的900多万吨,销售额更是增长数倍,这说明白酒行业的集中度正在增加。

其中,以茅台、五粮液、洋河为代表的一线名酒的发力,让白酒市场份额向名酒集中的步伐大大加快。对此,白酒营销专家宋冠毅指出:“名酒品牌的回归是必然的过程”。

纵观名酒这些年来的高速成长,宋冠毅认为,可以用“七个一”来概括它们的共性,即有一个好的血统,出身名门;有一个清晰、一目了然的卖点,如洋河的“绵柔型白酒”,保证了企业在市场上的竞争力;有一款或几款核心产品等。“正是这‘七个一’,让这些老名酒企业近10

年来得以有一个可循环、可持续、更快速的发展”,宋冠毅分析说。

此外,以一线名酒洋河为例,中国著名白酒专家沈怡方也分析说:“洋河一直拥有出类拔萃的品牌、技术、质量、人才、历史,近十年来获得了快速发展,也是在经历了计划经济向市场经济的转型阵痛期之后,企业历史地位的强势回归,是广大消费者对名酒企业优良产品品质的认可,是实至名归”。

## 换代的是品质

在某种意义上,消费者之所以选择名酒,其实质就是一种品质与健康需求。事实上,现在的白酒已不仅仅是普通的消费品,而是逐渐成为衡量消费者追求健康、舒适、品质的生活方式和社会发达程度的标志。

然而,在很长一段时间里,白酒在品质创新方面跟不上时代变化,即便是一些名酒也莫不如此。就像白酒专家李俊所说的:“作为行业从业者,我们希望看到一个新的白酒时代到来,这个时代是一个完全以消费者为核心的消费时代”,所以需要“从改善白酒品质入手,提高白酒的有利身心健康的一面,让消费者重新喜欢白酒,而不是谈酒色变”。

直到洋河的“绵柔型白酒”成功登场并风靡大江南北,才让白酒行业认清了品质创新与升级的方向,原来消费者更喜欢的是饮后更舒适的“绵柔型白酒”。

事实证明,“绵柔型白酒”在白酒历史长河中具有划时代的意义。自其问世之后,迅速赢得一大批白酒专家们的赞叹,使绵柔与酱香、浓香形成三足鼎立之势,引导着中国白酒的发展进程。2012年中国食品工业协会白酒国家评委年会上,洋河梦之蓝和绵柔苏酒双双获得殊荣,再次肯定了洋河的成就,也为中国白酒的品质升级与换代树起了一座丰碑。

来源来自《财经周刊》

# 倾听您身体饥饿的信号

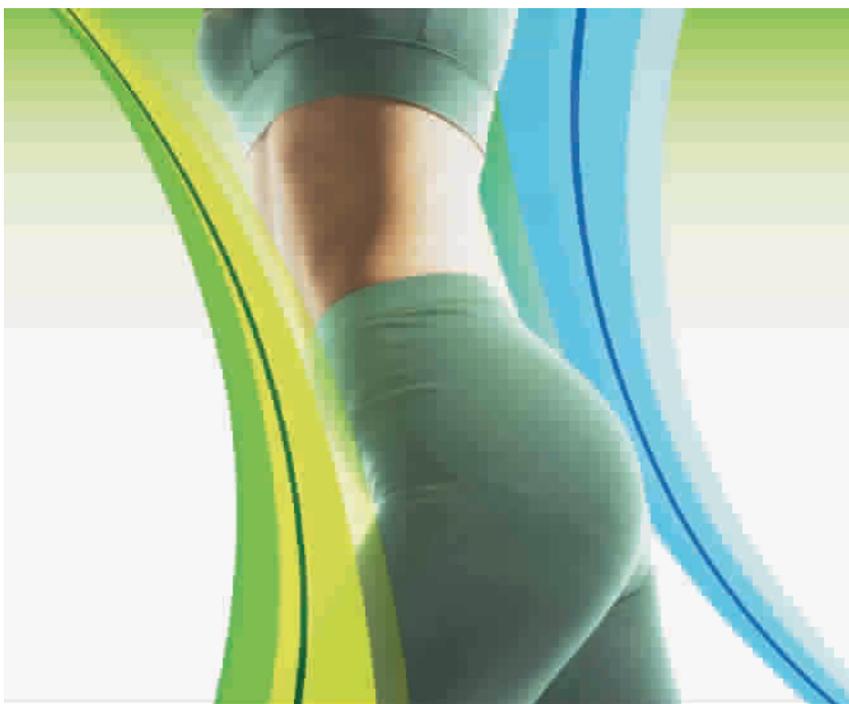
你怎样判定你已经吃饱了?是吃完了好大一份菜,还是肚子已经塞不下了?或许你一直误会了,这并非是你吃饱了的信号,而是你吃撑了的表现。我们的身体会发出清晰的信号,告诉我们什么时候进餐和什么时候停止,你听见了么?

## 谁在忽视饥饿信号

美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任,康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士曾经针对“饥饿信号”做过调查,结果令她十分惊讶。“我的一位新客户可以代表许多人的现状,她办公室的抽屉里放满了甜食、饼干和膨化食品,当她前去进餐的原因仅仅是——饭点到了。”这样的人还真不少,长时间依赖于机械的日程而不是饥饿程度来选择是否进餐,吃多少量,这样的结果就是人们越来越搞不清楚他们是否真的需要进餐,随之而来的就是各种肠胃问题和肥胖。

饿了就吃,饱了就停。这一项刻在人类基因上的本能正在被现代社会磨灭,你遇到过这样的情况么?明明不饿,但是为了可能“稍会儿会饿”这种莫须有的理由而塞下额外的食物;明明饱了,但秉着“不浪费”或者“不辜负人家的好意”而继续撑大自己的肚子。在这些过程中,最痛苦的就是我们的消化系统,它们承受着这些额外食物的压力。

当然,苏珊博士也强调,最健康的饮食模式还是一日三餐定时定量,这有助于帮助胃肠道有规律地蠕动和休息,从而增加食物的消化吸收率,使胃肠道的功能保持



良好状态,减少胃肠疾病的发生。但现在随时可以到手的小吃小点心,繁忙的工作让我们渐渐地远离了这个良好的生活作息,此时,及时获悉并听从人体的信号显得格外重要。

## 区分饥饿感的等级

了解到人体饥饿信号的重要性后,问题也随之而来,怎么样确认自己的饥饿状况?“尝试着给自己的饥饿状态分出等级来。”苏珊博士如此建议道。但是区分饥饿感的等级可不是什么简单的事情,现在许多人唯一能区分的就只有“很饿,差不多,

好饿”这样极端的状态。

“平心而论,不是每个人对饥饿的感觉都是一样的。大多数人觉得饿的时候,会感到胃里有些咕噜作响,而有些人则觉得头重脚轻或思维变得模糊,这些体现出来的信号都是因为两餐之间血糖降低的原因。”苏珊博士解释,这些都是来自身体内部非常清晰的信号,告诉我们需要补充能量了。而当进餐完毕,胃开始饱足时,神经脉冲讯号被传至大脑,饱胀感油然而生。

苏珊博士的区分饥饿感方式需要一个积累的过程,试着坚持写几天饮食日记,并尝试着在每次进餐时按照从1到10的

标准记录您的饥饿程度,其中1代表可以忍受的最饥饿的状态,而10代表吃得非常饱且差不多想吐了。理想情况下,我们在饥饿感为3或4的时候开始进餐,那时我们的胃有点咕噜作响且有想吃饭的感觉了,然后在饥饿感为5或6的时候停止进餐,那时代表我们已经饱足且吃得称心如意了。

## 妙招抵抗饥饿感

但对于想要减少体重的人来说,随心所欲地进餐直到饱腹感达到八九十乃至更多显然对于他们百害而无一利。在肥胖者面前,食欲和大胃口使得他们的饱腹度数远远大于普通人。又不想挨饿,又想营养均衡,又想苗条,有这么好的事情么?

苏珊博士推荐使用代餐的健康减肥方式,代餐减肥法是使用高纤维、低热量和有持续饱腹感的食品代替一般的食物,可以有效控制食量和热量。可以用来代餐的食品有很多,营养奶昔,代餐饼干、营养棒等等,均衡营养低热量的食物都可以尝试。使用代餐可以保证每天摄入足够的蛋白质、碳水化合物等。

众所周知,在代餐减肥中,最让人难以克服的就是饥饿感。很多代餐食品虽然能一时撑饱我们的肚子,却维持不了很长的时间。这里向大家介绍一款新产品:康宝莱普莱乐奶昔伴侣,其中采用了突破性科研配方,运用消耗脂肪成分共轭亚油酸粉末(CLA)以及神奇耐饥粒子(棕榈油粉末)。据介绍,普莱乐奶昔伴侣提供一种双效控制和管理体重的解决办法,其中采用的高科技独特配方,将棕榈油、燕麦油采用专利水包油技术制成粉末,食用后通过消化道进入回肠,引发身体食欲传递机制,向大脑发出扩大的饱腹感信号,从而控制饥饿感。将普莱乐奶昔伴侣加入康宝莱的营养奶昔中,调制一杯最佳代餐食品,可轻松打败饥饿感。