



上海味道
LIN Shanghai Cuisine



老上海熏鱼



糟香龙利鱼

「霖，灵到家的上海米道」

每到周末，就带老爸老妈下馆子放松一下，喜欢带他们去这家名叫“霖”的上海菜连锁餐厅。每次都吃的特别窝心！到底霖有什么魅力，让老爸老妈那么满意，连时尚的年轻人也络绎不绝。民以食为天，就从“吃”开始说起吧。

老上海熏鱼 36 元 / 例
传统本帮菜，上海熏鱼是经过油炸、浓汁浸泡而成的冷盘。热菜冷作制成的佳肴，色面诱人，咬上一口，腌汁融于整个熏鱼之中，腌汁如此浓郁原来是加入了桂皮、八角和香叶，外皮酥脆，内里软糯，口感咸鲜味美。观之酱色深邃，闻之熏香四溢，酱甜间渗汁水，温润间透油松，上海菜的舍而不露尽在此菜间。

糟香龙利鱼 48 元 / 例
每桌都点了这道招牌菜，黑白相间，莹白如玉，乌黑透亮。龙俐鱼开成大片的，厚实而又细密，食之娇嫩却有质感，细滑却不肥腻，本帮的糟溜，勾出通透的茨，咸鲜润滑，入味鲜美。

对于钟情上海点心的人，霖最近推出下午茶 88 元的优惠活动，颇受老妈的喜欢，还带着几个小姐妹去霖喝过好几次下午茶了，说的老刘劲额！

霖餐厅人均消费 80 至 100 元，千元的包房消费，请客招待既体面又实在。霖时尚雅致的设计，明亮宽敞的大堂，别致的装潢风格很适合举办婚礼，为结婚的朋友特制婚庆喜宴，每桌 2888 元起的多档富豪套餐可供各位新人选择，价格实在公道，场地气派华丽，真是办婚礼的不二首选。

霖各门店地址

南方商城店
(新开业)
Tel: 6412 2201
闵行区沪南路 1000 号
百联南方购物中心 3 楼

■ 莘庄仲盛世界广场店
(可办婚宴 20 桌)
Tel: 3483 3544
新市路 901 号 4 楼

■ 莘庄龙之梦店
(可办婚宴 30 桌)
Tel: 3467 7926
华明路 6588 号 B1 楼

■ 虹口龙之梦店
(可办婚宴 20 桌)
Tel: 5632 5152
虹口路 366 号六层 A605-05

■ 浦建路巴黎春天店
(可办婚宴 15 桌)
Tel: 592 5870
浦建路 118 号巴黎春天 3 楼

■ 浦东联洋广场店
(可办婚宴 25 桌)
Tel: 6163 7028
吉阳路 300 号联洋广场 B5 层 2 楼

■ 真华路巴黎春天店
(可办婚宴 10 桌)
Tel: 3603 0686
真华路 388 号巴黎春天 B1



刘家里

——物美价廉的时尚餐厅

随着炎炎夏日的到来，越来越多的人喜欢在外面用餐，一方面省时省力；另一方面可以品尝到形式多样的菜系。位于金沙江路 1628 弄绿洲中环 8 号楼 5 楼的“刘家里”，凭着它独特的环境布局、可口的美味菜肴，以及亲民的实惠价位，赢得了众多食客的芳心。还没走进店里，顾客们便可感受到店家细心体贴的周到服务。门口摆放着的几台电脑，可供顾客度过等位的时光。走进店内更是让人倍感亲切，服务员统一的服装，整洁中给人以活泼的印象；各个区域自助式的茶水供应，随意中给人舒适的感觉；随处可见的皮影装饰，传统中又不乏俏皮的时尚感。

其实，“刘家里”已有十几年的经营过程。值得一提的是，“刘家里”的菜单也让人耳目一新，当大多数店家还是单一的纸质菜单时，“刘家里”就已经在制作纸质菜单外，使用起了带有图片的电子菜单——选菜、点菜、下单，一步到位。这样不但可以让顾客们直观地看到秀色可餐的美味佳肴，而且也方便了老年人选择。店家可谓面面俱到。翻看菜单时，便会发现，菜单中两百多种的菜样中不但包括苏浙一带的本帮菜，川味十足的麻辣菜，更是涵盖大江南北的各式美味。此外，亲民实惠的价位也是吸引了各种人群，限时推出的团购和优惠活动让所有顾客们不用花很多钱就能吃到精致的菜肴。

“刘家里”在选材上也特别讲究。根据不同的需要，“刘家里”会专门选取地方的食

文／甘璐

材，用心保持食物的原汁原味。并且在这样的基础上，不断地研制与更新，让每位前来品尝的顾客得到难忘的味蕾体验。

金牌酱椒鱼头皇：获得杭州餐饮比赛金勺奖。选用有机鱼的大鱼头，加葱段、姜片、抹些许米酒、盐、清油在鱼头上，用刘家特制的调味、酱料平铺在鱼头上，上笼蒸至成熟，鱼肉肉滑嫩，一点淡甜，其酱香的回味悠长，在“辣”之外又添加了一种新的口感，被食客誉为“魔鬼口味”，可见味道已非同一般了！

刘家神仙鸡：以上好的鲜鸡为原料，用沙盐焖制而成。特别地使用砂锅盛放，将鸡肉的鲜香与砂锅的温度相融合，香气扑鼻。享用的时候，将鸡皮与鸡肉连筷夹起，一同送入嘴里，顿时感受到鸡汁充溢于唇齿之间，齿口留香，回味无穷。相传，神仙鸡起源于很久之前的一位农妇，有一天她将未制作完成的鸡放进锅里便出去耕种，焖了大半天，周围的邻居都被她家的鸡肉香气所吸引。于是，神仙鸡就这样产生了！

好味南瓜泥：虽然价钱不贵，但是量却不少，整整一大碗，足够三四人食用，看起来金灿灿的南瓜泥让人赏心悦目。舀一勺放在嘴里细细品味，口感细腻醇厚，略带着椰子的香甜，口味特别绵长。

除此之外，还有许多物美价廉的实惠小菜都值得大家一试！

绿洲中环店：普陀区金沙江路 1628 号绿洲中环中心 8 号楼 5F
电话：021-52801577
宜山店：徐汇区宜山路 485 号
电话：021-64708088
陕西店：普陀区陕西北路 1726 号
电话：021-62991717
网址：www.cnliujiaxiang.com



粥全潮汕沙锅粥
重新装修好舒适
全新亮相新口味

文／悠然

粥全潮汕沙锅粥 8 月 1 日重新装修，全新亮相。为更好地让食客在炎炎夏日喝到好口味的粥全粥，近日，粥全不仅对餐馆的用餐环境进行了改造，更是新推出了让食客喜欢的自选各类新鲜小海鲜及各式粤式小炒菜肴。

■ 新设开架式小海鲜自选 此次粥全新亮相，推出了每天宁波新鲜活小海鲜现选现烧。店家在蒲汇塘路 98 号大门底楼大厅和四楼分别摆放透明玻璃大缸。新鲜小海鲜现选现烹饪，新鲜口味一大特色。不要以为粥全只有粥煮得好，拿手粤式小炒同样口味出众，许多吃客在品粥的同时，对厨房新近推出的粤式新菜肴大加赞赏，边喝鲜粥，边尝佳肴，真是美味无比。粥全餐馆此次推出的新菜肴有黑椒芦笋炒法国鹅肝、粥全招牌小炒皇、泰汁百花酿油条、黑椒野生菌炒牛仔骨、葡国皇室煮鲈鱼、浓汤鸡煲虾、红酒汁香煎鸡中翅、鲍皇局蛙腿等。黑椒芦笋炒法国鹅肝是道清香型的菜肴，材料特选鲜嫩上等鹅肝，用料自制，嚼口嫩滑，口味浓郁，鲜汁上口。这道菜的口味与众不同，很受欢迎。浓汤鸡煲虾是道客家风味浓郁的白汤类菜肴，煲仔上桌，浓香扑鼻，经加工后的嫩鸡在秘制汤料里熬煮，鲜汁美味，来者必点。

■ 绵滑好粥功夫粥 俗话说，饭店的功夫在厨房，厨房的关键在厨师。该店的厨师在煮粥上下工夫，更是在炒菜上下工夫。粥全以其原料新鲜，讲究细节、掌握火候和控制水量到位，赢得满堂人气。“膏蟹虾干贝粥”和“花蟹鲍鱼虾粥”是该店的两款招牌粥，粥全的熬粥原料货真价实，膏蟹煮得嫣红迷人，膏蟹的鲜味融进白米粥，红白相间，煮得绵香软滑、鲜甜甘美。鲜美的干贝整粒入口，嫩滑酥软。最值得称道的是该店的所有粥品均不用味精，海鲜粥还不用盐，纯天然食物和口味，所有海鲜可依照个人喜好任意搭配定量，现煮现吃。白天到粥全喝粥，既换口味又养胃，夜宵喝粥，养身又宜人。你不妨去尝尝。

厨师推荐：黑椒野生菌炒牛仔骨
粥全招牌小炒皇
特别提醒：粥全潮汕沙锅粥全市仅两家
地址：梅川路 1275 号 A116 座 **电话：**51621515 **蒲汇塘路 98 号四楼电话：**64878517
营业时间：上午 11:00—凌晨 4:00



五豆羹

五色均衡营养
让您气色更亮

更有五豆核桃 高一阶层的营养

夏天喝鸡汤？均衡营养才划算！
夏季天热，人体大量排汗会导致能量和营养流失，此时更需要补充营养和微量元素，而韩国人甚至用鸡汤进行夏日进补，虽然不一定适应所有亚洲人，但是足以说明夏日进补对于养生的重要性！

而夏日进补，均衡是关键！
五豆羹，五色均衡营养，让您气色更亮！
五豆羹，遵循《黄帝内经》的五色养生观念，独创“五色均衡营养”专利配方，为人体五脏提供全面均衡的滋养。早晚来一杯，让您精力足，气色亮！经北京营养源研究所权威检测，富含八种人体必需氨基酸。

五豆羹，坚持良心品质，完整保留豆类营养，去除微生物和皂毒素，无添加，口感香浓爽滑，好喝不上火！

更有五豆核桃，养生益智两不误！
五豆核桃，在五豆的基础上，更加入纯正核桃果肉，造就营养均衡与补脑益智的精妙搭配。五豆+核桃，双重金牌营养，拥有更多蛋白质、膳食纤维、维生素以及人体必需的钙、磷、铁等多种微量元素和矿物质；五豆+核桃，高一阶层的营养，更有降低血脂，预防冠心病之功效！——来自于大众医学 2004 年第 7 期《信息速递》

此外，五豆核桃拒绝任何香精调配，与五豆均衡搭配，炮制中不炒不煎不烤，保留核桃原有营养精华，舌尖缠绕缕缕清涩！

五豆羹，五色均衡营养，让您气色更亮！更有五豆核桃，养生益智两不误！

“不添加糖”型五豆羹正在热销中，仅供电话订购，欲购从速！
加冰饮用更爽滑，健康又营养！



五豆羹营养专线：021-61438650
团购热卖：24 券、爱丽团、满座、58 团购均有特价优惠
家乐福、易买得、华联吉买盛、乐天玛特、尚优玛特冲调类食品区正在热销
贴心服务：送货上门，货到付款（1 箱免运费），电话抢购前 50 名，更多优惠送给您！

虎林大米：苦苦寻觅 20 年

1991 年，我到黑龙江鸡西市参加会议，与我同住的是来自虎林县粮食部门的同志。朝夕相处，彼此之间结下了情谊。分手之际，我送他一盒老大房食品店出产的真空包装鲜肉月饼，他送我一袋新稻碾制的虎林大米。打开一看，一股新大米的清香直扑口鼻。我带着这袋虎林大米千里迢迢回到了上海。当晚，妻子用虎林大米烧了一锅饭，引得上上下下的邻居敲门来问：“你们家用什么好大米烧饭，香气如此沁入心肺。”儿子放学回家，闻到厨房中米饭的清香，便迫不及待地盛一碗空口吃了下去。

没几天，虎林大米便被吃得精光。我便打电话给黑龙江省粮食局教育处的同行，请他们想办法帮忙购买一些虎林大米。由于当时粮食供应还实行统购统销，不要说在上海买不到虎林大米，就连哈尔滨市里也寻觅不到它的踪影。后来，粮食供应是开放了，大米的品牌也越来越多，可上海就是怎么找也找不到虎林大米。

20 年后的 2011 年，我退休赋闲在家，已对寻觅虎林大米不抱什么希望。这时，一条有关“深化沪黑两地粮食产销合作”的新闻燃起了我对虎林大米的欲望。新闻上说，每年将有 50 万吨以上的乐惠牌虎林大米运到上海。

现在，我又吃上了心仪的乐惠牌虎林大米，如果不是上海市府与黑龙江省牵手合作，虎林绿色、优质、营养的新大米如何能进入上海市民的饭桌子，我苦苦寻觅了 20 年的愿望又如何能得以梦想成真？



来请发至：hulindamizhengwen@163.com

毛茂农庄：百元两餐 农家菜香

坐落在浦东川沙六团镇长桥路吴家宅的“毛茂农庄”日前推出“百元两顿农家菜玩一天”夏令游，引得不少浦西客前来避暑消夏。品鲜果、吃农家菜，尽享做农夫的乐趣。

据悉，该夏令游以 12 人一组为最佳，人均消费一百元，可享受两餐农家饭：8 只冷盘，12 道热菜，汤、点心各 1 道，午、晚两餐不重复。千岛湖鱼头、散养鸡、生猛时蔬、鲜活草虾等货真价实，数月来，颇受消费者“超值”之誉。农庄还自产生态优质葡萄（经济装 5 元/斤），八月中旬上海蟹上市。

占地 60 余亩的“毛茂农庄”还可垂钓、棋牌、球类游戏、卡拉 OK、果品喝茶。有三间客房可供住宿，适合亲友团队游聚。路线 1：地铁 2 号线川沙路站下，有车接送；自驾车：S20——川南奉公路—川六公路—小普陀山寺，等接送车。咨询：021-38770367