

上海铭源会所

碧蓝泳池度酷夏 天然氧吧尝靓汤

文/旅征

具有浓郁东南亚格调的“铭源会所”坐落于奉贤区汇丰北路799号，距离上海市区仅半个小时的车程。这里既有大都市的浪漫，又有度假村的恬静。这里既能享受世外桃源般的天然度假疗养和享受老角靓汤餐厅的美味纯朴土菜，更有让您舒心畅游的环保碧波泳池。

会所按国际标准建设的湛蓝的游泳池是吸引游客的亮点，许多人一下子就兴奋了起来。水质标准严，卫生要求高。尤其是安全措施到位，救生员时刻不马虎。池水干净湛蓝，换水勤，无异味。炎夏到来，会所优质泳池立刻吸引了许多游客前来度假。该会所KTV、SPA室、室内温水游泳池、斯诺克、棋牌室、健身房活力四射，水吧、咖啡吧、美容美发一应俱全。当然还有许多食客慕名前来品尝特色乡土菜佳肴的。“老龟靓汤餐厅”是铭源会所餐饮的一大特色，既精致美味又乡气纯朴。餐厅设有招牌炖品系列、精选土菜系列、生态珍禽野味系列、生态时蔬系列和特色凉菜、招牌点心系列等。“五豆一口酥”是一道将黄豆、黑豆、芸豆、红豆和绿豆用慢火熬制五小时以上的佳肴，新鲜上口。“艾母娘塌饼”采用奉贤野生荠菜和精选猪后腿制馅，手磨糯米粉作皮，8分钟出锅。“乡下菜煲”用当天采摘的嫩莴笋叶并配以时令豆瓣和南桥咸肉焖烧而成。

地址：S4大叶公路下右转至汇丰北路799号（上海铭源会所）距离上海市区仅半个小时的车程。
订餐电话：37511188 转餐厅

舌尖上的清凉



炎热的七八月呼啸而来，让人食欲难振。这时候，只有健康而富有清凉感的事物才能唤醒昏昏欲睡的味蕾。不如去尝试一下半岛酒店逸龙阁打造的特色夏日清凉菜单吧！菜品选用的均为低卡路里食材，消暑降温；清新的颜色搭配，赏心悦目。由陶国检主厨推出的“夏日清凉菜单”包括冷焗蟹肉冬瓜丝、紫洋葱冷焗关东辽参、凉芥末脆米鲜虾和青苹果薄荷冻布丁等。

苗凤

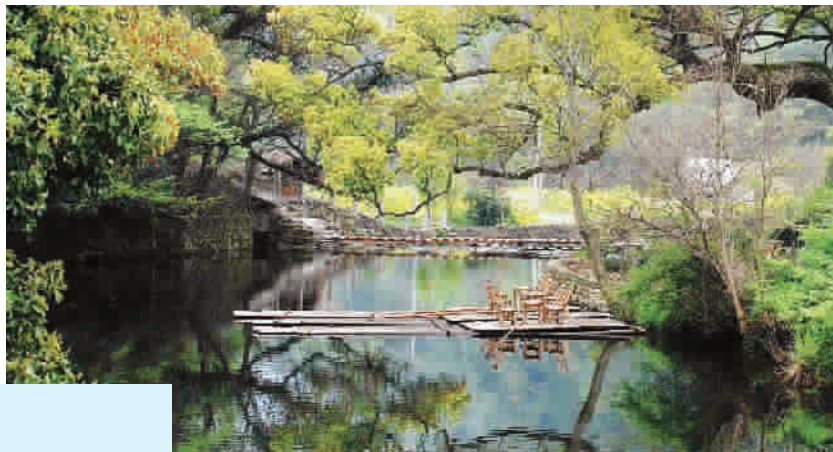


“布列塔尼蓝龙虾，雪豆和柑橘汤，春花”，柑橘汁和龙虾汤调制的汤汁鲜美无比又带着些许甜味，一朵洁白的春花似是不经意间飘落盘间，这样一道浪漫十足而又滋味丰富的美食正出现在米其林两星名厨 Mauro Colagreco 在上海的餐厅 COLAGRECO 里。

精心设计的菜单简洁明了，选用的蔬菜大多来自 Colagreco 自己的有机菜园，主厨善于运用香草、蔬菜、鲜花入菜，菜式大都清雅爽口，造型别致。

2006年在阿根廷拥有了自己的饭店，而后在巴黎获得历练和灵感。凭借自己在南法尼斯附近的餐厅 Mlrzur 一举在餐饮界声名鹊起。“我喜欢钻进自己的童年找寻灵感，也热衷新物，”番茄是 Mauro Colagreco 最爱的一种食材，在上海就有超过20种，Mauro 乐于发现其中各种细微的变化。但无论在哪里开餐厅，Mauro 都坚持要选用自己的有机菜园出品的蔬果。如今，在上海本地的菜园里，Mauro 从法国带回的种子已经抽枝发芽。 Priscilla

外滩3号的米其林味道



《后汉书》中写到江西，称它：“嘉蔬精稻，擅味八方。”

江西饮食录

文/小曲



自古以来，赣人因近山靠水，雨季长，湿气重，饮食口味一向喜香辣，偏咸鲜，味道重，尤喜用酱油、辣椒、豆豉等调味，形成独具地方特色的“家乡菜”。

汉唐至两宋时期，江西无论经济还是文化，都十分发达；由于扼南北要道，不仅物质充足，商贾如云，文风更是鼎盛。

有钱人口味刁钻，文人更是不好伺候，江西菜便在乡土菜的基础上，独立于中国八大菜系之外，自成了“文人菜”的风格。

赣菜崛起

不像川菜那么辣，不像淮扬菜那么甜，也不像鲁菜那么夯实，赣菜集东西南北的口味于一体，又吸纳了少数民族的特色菜肴，正在异军突起。

江西人做菜讲究“原汁原味”，这是有原因的。在农耕时代，无论是盐，还是调味的香料，都弥足珍贵，而江西靠山靠水，四季收获无数食材，考验一个好厨子的标准是看他能否“因材施艺，物尽其用”，通过烧、焖、炖、蒸、炒，把各种上佳食材料理得恰到好处。

比如鲜鱼吧，仅鄱阳湖的鱼就有170多种，兴国又有红鲤，婺源又有红荷包鲤，万安还有玻璃红鲤；又如如活鸡吧，乌鸡、黑鸡、三黄鸡……再比如腌腊吧，安福的火腿，南安的板鸭，萍乡的烟熏肉……

难怪王勃应邀赴了滕王阁一场盛宴后，小醉微醺中赞江西真是“物华天宝，人杰地灵”的好地方。

五大门派

现今的赣菜主要分豫章菜、浔阳菜、赣南菜、饶帮菜和萍乡菜等五个流派。

所谓“豫章菜”，其实就是南昌地方菜，毕竟是首府重地，远的见识过淮扬、鲁菜和京帮，近的尝试过四川和广东菜系，更博采了周边民间厨艺，鲜咸偏辣，适合大多数南来北往的口味。

至于“浔阳菜”，则是老百姓所说的九江菜，庐山、彭泽、湖口、星子都属于这一派，烧菜味重，炒菜味淡，喜欢用河鲜、江鲜或山溪中的野味入菜。

而赣南菜，其实就是赣州菜，由于这里地处江西南部，紧邻广东、福建和湖南，地理环境和人文风俗都有别于其他地方，赣南客家菜自然独具风味，烹饪手法也相当特别：炒、糍、醃、汤、腊。

说到饶帮菜，是以古信州为中心，兼纳上饶、婺源、广丰、铅山、玉山各地的美味佳肴而成，鲜香重味。而萍乡菜乡土气更浓，特别喜欢用熏腊小炒，当然，辣椒自不用说，逢菜必有。

餐桌上的江西

永和的豆腐、吉安炒粉、南昌的煨汤、湖口的糟鱼、上饶的鸡腿、宜春的烧麦、丰城的田螺辣椒酱、万载的艾草麻蛋、抚州的牛杂粉、景德镇的饺子粿、铅山的烫粉。

单是听听报菜名，已经口水掉下来。问老表，若要整出一台子江西菜待客，你会用哪几道？

一个简单的问题，反倒让他为了难，因为选择实在太多。

“这个季节，一定得有藜蒿炒腊肉吧。”藜蒿水生野长在鄱阳湖中，江西古谚说：“三月藜，四月蒿，五月当柴烧”，每年阳春三月，鄱阳湖里的草，南昌城里的宝，南昌人爱用鲜嫩藜蒿来吸腊肉中的肥腴，青绿金红，咸鲜中有春天清香的味道。

“瓦罐汤也不能少。”瓦罐煨汤是赣菜的代表，将装有各种食材药材的小瓦罐层层置入巨大瓦罐内，以木炭恒温烤制六小时以上，待到瓦罐香沸，四方奇珍，还丝毫不伤食材本真的营养结构。

“可是，又怎能没有三杯鸡和老表土鸡汤呢？”大名鼎鼎的三杯鸡，身世与民族英雄文天祥有关，而土鸡汤则助朱元璋得了天下，在江西吃江西名菜，没有点历史故事做佐料，简直少了餐桌上的乐趣。

当然，还有鲩鱼钻豆腐、金板搭银桥、金线吊葫芦、廷式笔韵、四星望月、如意三石、含鄱口风雪、风池莲韵……一道道菜都有讲究和说头，蕴藏着江西老表的心思和厨艺奇技；别忙着问这都是些什么，先尝了再慢慢把江西的食事从头细听。