

喝健康茶

从丰庄开始

上海市曹安公路1611号（丰庄路口）

Tel：60257115 60257116

丰庄茶城

丰莊古玩街

玉器、字画、翡翠、红木、水晶时尚饰品

丰庄茶城1A50-1A60,1B32,1C14号

Tel：60253572 54480233

大益集团

大益普洱体验馆

主营：大益普洱

丰庄茶城丰庄路608号

MP：13023297222

老俵 茶馆

喝江西茶 叙红土情

丰庄茶城2C53号

MP：13901739108 13801873099



如果你在深夜异乡，听着低苦艾乐队的《兰州，兰州》会默默流泪，想起热腾腾的牛肉拉面会悄悄流口水，那么我猜，你可能从小在兰州喝着黄河水长大。

这座城市的人来自五湖四海，口味也杂，各地美食流传至此都能被演绎成兰州版本。“二细，辣子多些……”日复一日的柴米人生，就从清晨端起一碗面开始吧。

拉面，兰州的金字招牌

“兰州”这个地名，若没了“拉面”相随，一定缺憾许多；而兰州人，三天不来个“牛大碗”就浑身乏力，他们一致认为，外地那些叫“兰州拉面”的，没一个正宗，要吃地道的，必须在兰州。

千山早岭上采集的蓬蓬草烧成灰，加入黄河谷地出产的筋道面粉，揉成软面，然后经过膀大腰圆的伙计反复地捣、揉、抻、拉、摔、擀后，将软面团抻成长条，揪成茶杯粗、筷子长的一条条面节；食客站在一边，按自己喜好选择粗细扁圆：喜食圆面的，有“粗、二细、三细、细、毛细”5种选择；喜食扁面的，有“大宽、宽、韭叶”3种选择；想吃三角形的，拉面师傅二话不说，操起面节，一搓一拉，连抻数次，投进滚沸的面汤中——再捞起时，一碗“荞麦棱棱子”！

自本世纪初马保子做出第一碗牛肉面至今，兰州人坚信，一碗牛肉拉面的好坏取决于汤，下筷前先喝一口汤，便知地道不地道。地道的兰州牛肉面，讲究“一清、二白、三红、四绿、五黄”：汤色清，萝卜片洁白，辣油鲜红漂浮，香菜、蒜苗新鲜翠绿，面条则柔滑透黄。想熬出既清亮又鲜美的汤，必须选用高寒地区长成的牦牛或黄牛肉，连大块牛头骨和腿骨，并按比例加入牛肝汤和鸡汤，在特大罐形铁锅里慢煮而成。



文/小曲

南北群山环抱，东西黄河而过，兰州曾是古丝绸之路上的重镇，旧时“茶马互市”，如今西部重要集散地，有山有水又熙熙攘往的地方，必有让人念念不忘的市井小吃：牛肉面、酿皮、灰豆汤、热冬果、甜醅……

一碗面端上桌，操起大腹壶调入香醋，然后赶紧趁热呼哧呼哧吃下肚，一冷，美味尽失。

人人都是面条控

除了牛肉面，兰州人还爱吃各种各样的面，这样说吧，他们简直就是“面条控”！我认识一位兰州老大爷，每次吃水饺都得把馅和皮分开吃，为的就是吃出面的感觉！

面片的地位仅次于牛肉面。和面，抻面，然后揪成指甲盖大一块一块的面片下锅煮，然后加上羊肉丁、豆腐丁、胡萝卜、香菜、蒜苗，再淋上香油和辣子，放点醋，五颜六色热气腾腾，足以抚慰肠胃。

此外还有浆水面，兰州人一般在夏天吃。天气热，每天煮面的汤隔夜会变酸，人们干脆就用坛子将多余面汤储存起来，加入芹菜叶，发酵一夜；第二天先用葱姜蒜炆锅，爆香后加入发酵过的浆水，煮沸，下面条吃。

兰州人夏天还爱吃凉面。不同于其他地方的凉面，兰州凉面最大特色是它勾芡过的凉素汤里加入各种时蔬和芥末，特别开胃。当然味道肯定会令您满意的，由于用盘子吃的，调料和汤较多，进食时可先喝点，就可防止撒出来。凉面在冬天也吃，只是把素汤变成热了的。

当然，如我所说，不管是什么面，兰州人其实都有兴趣吃。比如卤面，一般的牛肉面馆里都会有，也是拉出来的，不同之处在于它用油炸冻豆腐和各种蔬菜混以牛肉面原汤勾芡，文火慢煮成面浇头，再加几大块牛肉和蒜末香菜辣椒油。

至于炒面，面片可以拿来炒，“二细”的拉面也可拿来炒，

怎么炒都香，而且分量十足，胃口小的外地人两个合伙都不一定吃得光。

爱吃甜的可以交友

传统中，每年清明一过，兰州家家户户便开始制作甜醅子，原料要么是莜麦，要么是青稞，但做法基本一致：把莜麦装入口袋或放在编制簸箕内再三搓拌，去其浮皮；青稞则要春净精皮，然后放进锅内煮到八分熟，捞出晾凉，按分量多少加入曲子拌匀，装进瓷盆，放到热炕头或者灶台上捂严发酵。二三天后，清甜的酒味四溢，芬芳的酒汁也开始渗出，所以又叫“甜醅子”。

而麻色豌豆是兰州万万不能没有的杂粮，兰州人一年四季爱喝的“灰豆子汤”全靠它煮。加碱小火慢熬，用红枣的香甜来调味，煮到浓稠时盛一碗，拌上白糖，舀一勺入口，哦，温柔绵软的兰州滋味。

兰州出产冬果梨，兰州人冬天尤其喜吃热冬果。用冰糖煮烂，饮汤食梨，又甘甜又润肺，在干燥寒冷的西北，饭后能来这样一客暖心暖胃的水果甜点，实在难得。都说爱吃甜的人一定心软，表面貌似强悍的兰州人其实心思细腻。

还有一样东西，到兰州必尝。用敦煌特产李广杏的杏皮晒干后，加冰糖熬煮而成的杏皮水，酸甜可口，夏天冰镇，冬季热饮，兰州街头卖烤串的地方，往往都会搭配杏皮水，仿佛杏子的生命并未随季节变换而去，清香余留唇齿舌尖。

如果有机会到兰州，结识几个兰州朋友，他们一定拉着您从早吃到晚：再回首酿皮、马三洋芋片、杜记甜食、阿福杏皮水、老马牛奶鸡蛋醪糟、天元大排档、余胖子麻辣烫、马爷羊杂碎、马兰凉面、金鼎羊肉泡馍、陈云砂锅、胡哈吉家包子、众味高担凉皮、张掖甜食店……

潮汕食鲜

文/吴军容

来到潮汕，有两大大乐事绝不可错过，一是欣赏那碧海蓝天的自然风光，二是品尝那令人垂涎欲滴的潮汕美食。

借着海港城市的优势，汕头的海鲜可谓是独步天下。在街边的小吃摊上，琳琅满目的海鲜一字排开，活蹦乱跳，形状奇特，有种叫“薄壳”的贝类海产，像极了蛤蜊，壳极薄，近乎透明，用蒜茸、香料烹炒一番，嫩黄澄亮的肉质细滑鲜美，吃起来欲罢不能，是最受欢迎的一种海鲜；海鱼的种类特别丰富，当地人叫“巴浪”的一种小海鱼，肉质鲜嫩，还有一种叫“赞尖”的海鱼，浑身通红，入口绝佳，这类海鱼一经捕获就送上餐桌，没有复杂的烹调，只需洒上一些特制的酱料，就可以尝到原汁原味的鲜美；至于海虾、扇贝之类的更是数不胜数，一个个饱满肥大，吃在嘴里韧劲多汁，美味得难以言表。

在潮汕的街头巷尾，遍布着色、香、味俱全，五花八门的特色小吃，这是在五星级酒店也寻觅不到的美味。“裸条”是潮汕最受喜爱的小吃，用面粉或糯米粉包裹着韭菜、虾、猪肉等馅料，在油锅里炸一会儿，就成了精致可口的小食；“肠粉”更是美味，莹白透明的薄皮，皱皱的，卷成几层，里面裹着牛肉、鲜虾、生菜，料足馅多，绝对能吃个过瘾，如果再配上一份热腾腾、稠稠的皮蛋瘦肉粥，能吃到饱；蚝烙极鲜，用新鲜的生蚝和地瓜粉、鸡蛋调和在一起，煎炸成块饼，入口的那一刻，生蚝的鲜嫩在舌尖旋即扩散，回味无穷；还有现打现做，筋道有弹性的牛肉丸，用糖水秘制的“金玉满堂”，外脆里嫩的炸豆腐，正宗的卤味，酥香可口的叉烧包，这些都是地地道道的潮汕美味。

要想吃上这些正宗的美食，一定要请当地的“美食向导”带路。他们会带您走进那些百年老店、人气小吃。不要小看街尾深巷那些不起眼的小店，那里可藏着一手绝活的大师傅，更重要的是潮汕人真诚公道，这些小店货真价实，用料新鲜地道，吃得既实在又开心。汕头的餐馆既实惠，服务也很人性化。店里的服务员会根据人头来配餐，三个人就给三个肉丸，四个人就给四条鱼，所有菜的数量都算得准准的。

吃完饭，别急着走，先品上一杯功夫茶。看着功夫茶大师娴熟优雅的姿态，啜上一口香茗，唇齿留香，腹中的积食消了，立刻神清气爽，乐哉悠哉。

最后，不得不提的是潮汕的糕点。当地的绿豆糕、腐乳饼、花生糖、芝麻糖等都是非常可口的甜点，做得非常精致，无论是绿豆、芝麻都研磨得细腻滑滑，吃上一口，甜在嘴里，美在心里。

入夜了，远处的海面上渔舟星火，月色撩人，海滨大道旁那些大大小小的美食摊前熙熙攘攘，人气火爆，潮汕人的夜生活正要开始。