



# 香港茶餐厅 一晃十年

文 / rainbow

要是只能用一句话来形容茶餐厅在上海的发展，那么非陈奕迅的那首《十年》莫属：“十年之前，我不认识你，你不属于我。”

这句歌词很好地诠释了代表香港文化的茶餐厅和上海的关系。转眼之间，香港回归都十年了，上海人吃茶餐厅也近十年光阴了。

从陌生到熟悉，从熟悉到喜欢，从喜欢到钟爱，十年之间，上海的茶餐厅走过了一段不长但是经典的路。

上海的第一家茶餐厅是在香港回归不久后，由一个香港人开出来的。据说，当时的盛况是，很多人排着队要买他们家的一碗云吞面。茶餐厅的兴起其实是在二次世界大战后，香港人向往西式文化，但当时只有高级餐厅才有西式食物，而这些餐厅收费昂贵、且不太欢迎华人，为了让更多人以低廉的价钱享受西式食物，冰室及茶餐厅便相继兴起。

在香港，茶餐厅其实是当地最平民化的饮食场所，三五步一个，比公共汽车站还密集。10 分钟吃完，免费茶漱漱口，门口交钱走人。不过，当茶餐厅迁徙到上海之后，则产生了另一种更为悠闲、更为小资的味道。尤其是下午茶时间，一杯奶茶一个菠萝



油就能吐出一份笃定和悠闲来。

据说上海的白领们跟客户谈生意，有个潜规则，和外国友人，通常去星巴克；而和香港客户或者其他别的客户，茶餐厅绝对是首选。环境清爽、菜式明确、价格实惠，周遭的人看上去都还像那么回事，绝对不丢份，况且通宵营业，符合这全部条件的——只有港式茶餐厅了。

因为受了港片的影响，上海的茶餐厅不但有了点小资和悠闲的感觉，更充满了一些怀旧的文艺气息。喜欢看电影的文艺青年们，一定还记得《阿飞正传》中的皇后餐厅以及《2046》中的金雀餐厅，那残旧的墙纸和剥落的油漆，还有那梳着“油光

六四分”下楼买云吞面的周慕云和穿着华丽旗袍的苏丽珍。当然还有那间鼎鼎大名的九龙冰室啦！

所以，在上海吃茶餐厅，也能吃出点香港所没有的小气氛来呢！

### 有历史的指定食品

茶餐厅有几种指定食品，每一

样都有一段历史，如果没有这几样就不算是正宗的茶餐厅。

■ 鸳鸯：“鸳鸯”是最能体现香港融会东西文化特色的独创饮品，奶茶和咖啡混合，香浓滑溜，味道特别。

■ 菠萝油：从广受欢迎的《麦兜故事》续集之《菠萝油王子》，就知道菠萝油多么出名。其实，菠萝油是菠萝包加牛油简称，用来下午“垫肚子”的。

■ 云吞面车仔面：云吞面和车仔面是在上世纪 50 年代香港经济最低潮时兴起的，时至今日依然甚得人心。不过这些小贩式经营已成为历史陈迹，有车仔面却没有车仔档了。

## 上海人气茶餐厅推荐

### 【新旺粥面茶餐厅】

属于上海最早的茶餐厅之一，很有香港茶餐厅的气氛，到处都是香港报纸。这里的食物味道也“非常正点”，是下午茶和夜宵的绝佳选择。推荐这里的菠萝油、星洲炒米粉、鲜虾云吞和鸳鸯奶茶。一家三口来吃，基本上 100 元就能搞定。

### 【九龙冰室】

是香港人开的半茶餐厅、半甜品店，是吃港式甜点的好去处。进门，一盘一筷一餐巾纸，给你倒一塑料杯柠檬水，而且这里的柠檬水是免费无限续杯的，和朋友来这里吃饭聊天感觉挺惬意。推荐这里的九龙炒饭、杨枝甘露和冻鲜奶等。

### 【葡京茶餐厅】

和九龙冰室相比，环境不错，更为宽敞。推荐这里的冻咖啡和蛋白蛋挞。去葡京吃饭，建议点它的招牌菜。

# “呵护”酸奶营养有我新鲜屋

酸奶已是现代消费者每天必备的饮品，里面的好菌不只可以帮助消化，有的甚至可增强免疫力，但是酸奶那么多品牌和包装，哪一种最能保护酸奶的好菌，让它发挥真的功效？根据农业部食品质量监督检验测试中心测试，新鲜屋最能保存酸奶中两种重要有益菌“保加利亚乳杆菌”及“嗜热链球菌”。



## 好包装才能保存营养

该测试中心根据市面上最普遍的酸奶包装——新鲜屋、塑料桶、塑料杯分不同时间段做测试。发现新鲜屋酸奶的有益菌有时甚至可达其它包装的三倍之多。中心专家在测试中发现，在生产日期十天之内（即一般消费者最常喝完酸奶的日期），酸奶中的两大有益菌“保加利亚乳杆菌”及“嗜热链球菌”在不同的包装有不同的表现，新鲜屋最好，塑料杯次之，塑料桶最差。

以往研究表明，酸奶里的有益菌会随时间及保存方式而改变，时间越久，温度越高，有益菌会逐渐减少。但酸奶的灌装、运送和上超市货架，往往就占去一两天的时间，不少人买回家放在冰箱还要喝几天，因此，包装对酸奶非常重要。包装越好，酸奶越能保存营养价值。

这次实验除了一般国内采用最多的新鲜屋纸版外，同时也

实验不同纸版的新鲜屋，实验发现一般新鲜屋表现就比塑料杯、塑料桶优秀，其中甚至有一种新鲜屋纸版（True-Taste Special，极品保鲜技术纸版）在五周后，其乳酸菌之一的嗜热链球菌可达塑料桶的 11 倍。可更完善保护消费者要喝的乳酸菌。

### 喝得到益生菌才算数

事实上，消费者喝酸奶就是

要它的益生菌营养和美味。菌再多再好，都要喝得到才算数。益生菌分很多种，而一般酸奶最基本的益生菌就是“保加利亚乳杆菌”及“嗜热链球菌”，再加上各厂商标榜的其它菌种，如光明 AB100 酸奶就是这两种菌加上 AB100 益生菌及其它菌；蒙牛益生菌酸奶即为这两种菌加上双歧杆菌及嗜酸乳杆菌；伊利 LGG 即为这两种菌加上 LGG 菌。

根据屋顶盒国内最大品牌“新鲜屋”制造商苏志杰表示，新鲜屋为国外主要的酸奶，鲜奶包装，它对营养成分的保存早为国外重视，而新鲜屋保存营养的奥秘在于其纸版材质，国外愈高级的饮品，其新鲜屋的纸版愈高级，像纯果汁、茶、咖啡，甚至口味非常细腻的乳酸菌饮料都采用较高级的纸版。