

有看头 有吃头

外滩游艇会品翡翠斑



在刊登《品味翡翠斑》一文后,本报的一些吃客读者通过邮件和寄信等方式,对翡翠斑的营养价值和烹饪方式表示了浓厚兴趣,更有甚者希望觅其芳踪欲品其味。据多方打探,了解到外滩游艇会最新推出了翡翠斑系列菜,可谓翡翠斑沪上第一家。众所周知,外滩游艇会以其高雅、精致的菜肴,豪华主题包房和无敌黄浦江景闻名。而游艇会的总厨宣国民也是享誉沪上的大师级厨师,在高标准的精神料理下,相信这翡翠斑一定有看头,更有吃头。

■ 刺身翡翠斑
菜品端上桌就很引人注目,用连着鱼头和鱼尾的鱼骨做摆盘装饰,有一种风生水起的感觉。筷子夹起透明薄片,点上芥末,沾上酱油,嗯……这滋味实在是妙不可言。最近关于海鲜刺身的话题很多,不过这翡翠斑从出生到上桌,都经过严密的监控,对爱食海鲜刺身的人来说,新鲜、美味、安全三者兼具才是完美。

■ 照烧翡翠斑排配丁香胡萝卜
这道菜是将日式和西式做法进行融合,将翡翠斑片成鱼排,经过盐的调味后,用橄榄油煎黄两面,再用黄油炒制好的丁香胡萝卜垫底,放上油炸过的姜丝和罗勒叶点缀,淋上照烧汁,鱼排外皮香脆,鱼排内鲜嫩多汁,用刀轻轻切下一块,搭配上些姜丝,真是满口生香啊。意外发现,盘中还有几粒腌渍过的水瓜榴籽,哎……这神来之笔,令人不

得不佩服大厨的功力。另外,这道菜的盘饰也是大有来头,用意大利面制作的面树花,可是获得美国农业协会马铃薯创意制作比赛的冠军哟!

■ 法式芥末翡翠斑排配小番茄
虽然也是一道将翡翠斑做成鱼排的西式菜品,但口味与前一道照烧鱼排完全不同。法式芥末微酸中带小冲的口感,与翡翠斑鱼排十分和谐,再配上略略煎过的樱桃番茄,讨喜的配色,令人好感顿生。

■ 糟溜翡翠斑 & 干烧翡翠斑
说实话,翡翠斑用中国传统烹饪方式来烧,心中始终有些忐忑。毕竟这翡翠斑原产自澳洲的深海,会不会也像三文鱼、金枪鱼等这些来自深海的鱼类一样,比较适合刺身、油煎和烤制等日式或西式做法。但品尝了糟溜翡翠斑和干烧翡翠斑后,心中那曲忐忑即时画上了休止符。糟溜翡翠斑的鱼肉竟是十分清爽和细嫩,糟香一点也没有抢掉翡翠斑的风头,倒是伴着鱼肉的鲜甜,缓缓释放,感觉意犹未尽。干烧翡翠斑也很不错,就算鱼肉冷掉,也没有一点腥味,夹开鱼身,肉质仍然细嫩,而游艇会的秘制干烧汁,这个密不可告的酱汁也为这道菜增色不少。

最后还要强烈推荐一下他们家的黄油蛋糕,两个字:好吃!
外滩游艇会:上海浦东滨江大道 3510 号
美味热线:58773888

家常精品 好吃不贵

尽在小花牛

随着人们生活水平不断提高,人们在解决了温饱以后更加注重吃出健康吃出营养、吃出品位吃出花样、提倡绿色吃出放心。

很多吃惯了酒店菜肴的人都希望吃点可口的家常菜,就像川菜的鱼香肉丝、广式早茶中的白粥一样,越是看上去简单的饭菜,越能显示出水平,很多做的家常菜味道平平、好滋味的家常菜更加难得。

上海小花牛酒楼以本帮菜为代表,荟萃了:苏、浙、粤、川菜等风味特色、款款精

致、色香味俱佳,既适合社会消费层次,又满足了不同口味需求,小花牛火锅汇集潮州打边炉及川式、野味等各种风味特色。

小花牛以环境全新的装修 体现时尚优雅舒适,充满了家的温馨之格调。小花牛酒店荣获“2011 年度品牌餐厅重点推荐”荣誉称号。

本期特别推荐:乡村小公鸡选用农家山上散养小公鸡,整只鸡约重 2-3 斤,特点现点现杀,农家土灶烧法,小火慢炖、口感绝对入味、肉质紧又有嚼劲。

来亿锅羊蝎子火锅

来亿锅搬到哪里

阿拉就跟到哪里

文
旅
征



来亿锅羊蝎子火锅自搬迁至娄山关路 755 号后,新老吃客闻香而来。羊蝎子白汤小锅很受情侣、小白领喜欢,一锅上来,厚实羊蝎子在锅里铺得满满,羊味四溢,浓汤鲜汁。怪不得回头客多得挤满店堂。

吃火锅不在于季节,确实确实在于特色锅底、特色锅料和特色羊肉好口味的诱惑。有些人不喜欢吃羊肉,却对羊蝎子情有独钟。该火锅店环境舒适,400 多平米的店堂人气腾腾。二楼设有 6 间包房,值得称道的是该店服务特色好,火锅点火设施安全方便。最吸引食客的是其锅底特色。该店近日推出滋味鲜美

的新品种:即一品鲜羊蝎子河海鲜锅、苏尼特风味羊肉汤。该火锅特色锅底诱人,特色锅底分为“汤”“干”两类,汤锅底有红白两种,红锅有微、中、重和双色之分,白锅原汁原味。火锅食材都来自内蒙古锡林郭勒草原的苏尼特羊,且选用 2 年之内的小羔羊作为原料,口味鲜嫩多汁,无膻味,肉质嫩滑,吃口厚实紧凑。道理在于羊蝎子其肉香而不腻,其骨多髓而不滑。除了一年四季均可食用的羊蝎子火锅外,原料羔羊骨加特定食用材料久熬而成,补虚益气。

特别推荐:消费满百元,中午送 15 元抵用券,晚市送 10 元抵用券,夜宵九折。
地址:娄山关路 755 号(近天山路地铁 2 号线)订座电话:62342926



“温泉革命”席卷白鹭岛



寻觅白鹭岛 系列之二 温泉篇

在离上海 300 多公里的地方,有一片静谧的土地,名叫白鹭岛。每年清明至白露时分,十余种、数以万计的白鹭于此栖息、繁衍,景致极为壮观。白鹭被人们称为“环境监测鸟”,生态、湿地、森林是它们生活的首选地。而白鹭岛的山、水、林本身就是一处人间仙境,白鹭选择了这片赖以生存的土地,几十年延续着春归冬去的规律。在保护生态,合理开发,人与鸟儿和谐相伴的旋律中,经过这几年的开发建设,白鹭岛已从一个纯山水资源的处女地,成为了休闲度假的天堂。走进白鹭岛的人们,都会称它是人间的世外桃源……

国内首家松林养生温泉独领风骚

白鹭岛温泉公园占地 120 亩,是华东

地区规模最大的松林山谷温泉。50 多个温泉泡池镶嵌在幽幽的山谷中,翡翠般点缀着宛如绸带的连片松林。四大美人汤、五大特色浴、花卉养生六汤、松林养生七汤、七味中药神汤、游泳休闲、水疗 SPA 等四十余种风格迥异的泡池依山傍水,温馨舒适的温泉别墅、大小 VIP 包间在松林中若隐若现,鸟语莺鸣于空谷传响……吸吮着松林弥漫的芬芳,沐浴在温泉的怀抱,放眼望去,雕梁画栋、亭台楼阁、碧色的泡池在大自然挥笔的渲染下,显现出空灵飘渺的意境……

相传松针、松脂、松叶应用医疗治疗疾病已经有几千年的历史,李时珍《本草纲目》中也有记载:“松为百木之长,其叶、皮、膏主治风湿、风痛、生毛发、安五脏、健阳补中、不饥延年,久服,固齿驻颜,肌肤玉泽,轻身不老。”凭借着优越的天然资源优势,白鹭岛匠心独运,将松树的养生理念与温泉的洗浴文化巧妙地融合,在国内

首创松林养生系列温泉,推出松针池、松脂池、松皮池、松花粉池等松树系列养生池。特色的松林养生池内,淡淡的松香弥漫在周围的每个角落,置身于水气氤氲的泉水之中,轻轻地闭上眼睛,缓缓地呼吸着空气中清新的香气,魂牵梦绕,丝丝沁入心脾。

大小不一的温泉泡池风格各异

走进“亲亲鱼疗池”,不得不被土耳其鱼疗别有的风味所吸引,谈笑间,成群的小鱼调皮地从指间溜过,像是挠痒一般亲啄着您的肌肤,刹那间,一股新奇的快感触动心弦,销金蚀骨,妙不可言;在神奇的死海漂浮中,静静地漂浮在水面,感受失重带来的新奇快感,放飞心头万千的思绪,顿觉通体舒坦,飘飘欲仙;来到死海泥浴池,将富含微量元素死海泥敷抹全身,体验纯天然肌肤护理,畅享“浴罢恍若肌肤换”的乐趣。

此外,还有韩国保健理疗的汗蒸、芬兰排毒养颜的湿蒸、温热的石板浴、神奇的中药养生汤……浸沐在雾气缭绕的泉水中,静静地呼吸着天然的森林氧吧,任温热缠绵的泉水轻轻地滑过肌肤,优美和缓的音乐萦绕在耳畔,置身其中,不得不让人在娴静的环境中身心放松,在冥想的世界里回味无穷……

踏着日落的斜晖,走进温馨舒适的温泉别墅,窗外传来原生态优雅动听的音乐,苍翠欲滴的松林中,白鹭掠过,留下翩跹迷人的姿影。眼前的真山,真水,真空气,足以让人感受超脱尘寰的自由,留下美好难忘的回忆……

自驾线路:上海出发—沪宁高速——长江二桥——宁洛高速(蚌埠方向)——滁州来安出口下——白鹭岛

咨询热线:025-86291568、86291528
景区热线:0550-5779008、5771199