

翻开菲律宾的历史，这个由7000多个岛屿所组成的国家，邻近马来，古称苏禄，曾为明清属国，在明朝时被西班牙开始了长达300多年的殖民统治，后来又被美国占领，直到二战后才宣告独立，菲律宾美食也因此保留本土传统特色的基础上，集东西各国之大成，古今融合，大放异彩。

马尼拉的世界美食

走在面向马尼拉湾的日落大道上，一望无际的碧海，云淡风轻的天空，椰林阵阵，人流穿梭，偶然还有装扮过的马车“的笃、的笃”走过，这就是最纯粹的马尼拉。

不用怀疑，Bistro Remedios 餐厅门口大喇喇地写着的正是“最好的菲律宾菜”，这幢古老的房子，曾经做过古董店、书店，餐厅里有一种特别沉淀的怀旧品味流转，自信，大气，又富有温馨的家常味儿。Bulalo牛骨汤，据说是菲律宾的国菜，以牛骨髓和细嫩牛腱精心熬制成的，浓厚鲜美，醇味劲道，喝后回味无穷。而有的菜肴则融入了火辣辣的西班牙风情，一道前菜小鱿鱼，仅指甲盖大小，滑嫩鲜辣爽口；Knockout Knuckle 是将猪脚先用醋通宵腌制，炸至金黄后，再与香蒜和辣椒一起焖制而成，香味扑鼻，肥而不腻，招牌菜 Manok ala Pobre 菲律宾烧鸡，制法便源自西葡人喜爱的炉烧传统，切开刚烤好的喷香烧鸡，撒上蒜头、辣椒和特制酱汁，外皮脆香，鸡肉鲜嫩可口，口感层次丰富多变。在菲律宾用餐，永远有乐手来为你助兴，每个菲律宾人都天生是音乐家，中文歌、日语歌，张口就来。

城中城的皇城辉煌

在马尼拉市内的西班牙皇城遗迹 Instramuros 里，还有更为正宗的西班牙餐厅，位于世界遗产圣·奥古斯丁教堂正对面的 Barbara’s 餐厅，属于白骑士精品酒店的一部分，由 Barbara de los Reyes 芭芭拉·德洛斯雷耶斯创于上世纪70年代，为这座皇城带来了精致的食物和优雅的用餐体验。可以选择坐在石墙下的露天花园里用餐，头顶就是蜿蜒垂下的热带花朵，我们选择了沿木制楼梯盘旋而上，餐厅里处处皆是西班牙风情，无论是木器、银器，都是精细雕琢，红花梨木经过历史的打磨，展现出一种悠远深厚的韵味，在银质豪华镜中，映出往昔的华丽。

饭后，踱步到对面的圣·奥古斯丁教堂 St.Agustin Church，这座始建于1571年的巴洛克式建筑历经无数地震、台风和战火而屹立不倒，皆因1599年中国明朝万历年间时，西班牙的殖民当局决定用石头重建圣·奥古斯丁堂，但菲律宾当地人只会用椰子和竹子做建筑物，西班牙人就用大量下南洋的中国工人来修建教堂。他们顺便修了石狮护法，于是圣·奥古斯丁教堂成了世界上唯一一个有护法石狮的教堂。二战末期，美军地毯式轰炸马尼拉，将这座美丽优雅的西班牙古城几乎夷为平地，唯独奥古斯丁教堂毫发无损，护法石狮功不可没。

太平洋上的缤纷小食果篮

除了那些传统菲律宾大餐，小吃水果也不可错过，菲律宾色拉 Kinilaw Tanguigue 是一种将生鱼块用醋、大蒜、葱、姜配酸柑汁、盐混合制成，五味混杂，酸香开胃；提到酸柑汁就要说说菲律宾最常见的这种绿皮小金桔 Calamansi，是常见的调味汁，几乎可以搭配任何菲律宾美食：烤肉、烤鱼，只需将新鲜汁水挤出，就可以丰富口

椰影涛声中的菲律宾美食

文
摄
胡
悦
意



感，手有余香。菲律宾春卷 Lumpia 虽然是从中国引入，却结合了当地特色，将虾、鸡肉、猪肉和可可混合面皮包裹烧煮而成，主食就来份竹筒椰子饭吧，清新有嚼劲。

水果甜品更不可少，著名的菲律宾芒果，可以做成鲜榨果汁、奶昔、冰沙等多种口味，细腻清甜，根据芒果种类生熟的不同，呈现出丰富多变的口感。Halo-halo 听上去好像是打招呼，这确实是菲律宾最著名也最地道的水果冰品，满怀热带热情，甚至也没有具体食谱，可以根据手边的材质速配，一般有芒果、糯米、椰浆、奶油等，还可以根据喜好添加绿豆、红豆甚至甜玉米，只要是新鲜的水果，都可以随心情添加，唱出缤纷色彩，没有罐头的陈腐气息，有的只是如大海般开阔的清丽自然。

薄荷岛的海蓝花香蜜语

踩在薄荷岛细碎的珊瑚沙上，放眼望去，雪白的沙滩把海水映得层次分明，近处是浅浅的水绿，远处是深深的湛蓝。日出时分，沙滩、天空都被即将跃出海面的太阳染就一片金黄、赤红，海天深处仍然是深沉浓浅的蓝，美不胜收。仿佛只是刹那间，太阳跃入天空，天光一片大亮。

在这初升的日光下，来份“阳光早餐”可谓名副其实，每天必点的新鲜芒果奶昔，加一份刚出炉的披萨，在远处大海的映射下，一切都是那么清新可人，真像广告词里那样所说的：“让我们开始活力四射的一天吧！”

租了辆电动三轮车，高高兴兴赶往薄荷岛上的蜜蜂农场 Bohol Bee Farm，穿过乡间小路，在椰林的深处，终于到达了林木葱茏、鲜花满山的农场。农场由一位女性自然主义者一手创办，所有建筑全由原木建成，满溢东南亚风情的木屋里，售卖纯天然的蜂蜜制品，有食品、日用洗浴品和当地工艺品等，当然我们的重头戏在于用餐，餐厅的几个厅依山临海顺悬崖之势而建，可以选择点菜或是自助餐。有的桌子以天然未经雕琢的原木拼就，以贝壳满盛鲜花装点，不规则中透出大自然的质朴气息，坐下只觉海风轻抚，耳畔海浪阵阵，暑气顿消。

来杯蜂蜜香茅茶定心，鲜艳欲滴的鲜花色拉是必点前菜，底部铺着青赤相间的生菜叶，覆盖着橙色、蓝紫色、艳红色的奇色花朵，点缀着点点奶酪屑。这真的能吃吗？带着些许疑惑，却又抵不住娇艳的诱惑，蘸点蜂蜜牛奶，放进嘴里，口感细洁，花香四溢，齿颊留香，颇有香草美人之味。

至于用蜂蜜烹饪的肉感更是让我们食指大动，无论是蜂蜜鸡翅、蜂蜜烤排骨，均出自农场自家养殖，香甜而不腻味，清甜中肉汁四溢，回味无穷，主食是蜂蜜千层面，饭后再来客蜂蜜南瓜蛋糕，灯影树影交错的浪漫迷离中，聆听海浪轻拍岸礁的低语，只觉得全身都被蜜一般甜的幸福所包围了。

返程路上，司机带我们走进了市集上的一座古老教堂，他默默地找了个位子坐下，我们边参观边等待，今天正是周六，唱诗班年幼清澈的嗓音回荡在四周，我并不信教，也不懂其中讲究，但那明澄透亮的歌声却着实敲动了我的心扉，就如这清新的薄荷小岛。



近日，上海浦东文华东方酒店隆重推出诱人的套餐，以热烈庆祝开业短短六个月以来所获得的多项荣誉和奖项。

今年10月，上海浦东文华东方酒店于全球最大的旅游类网站 TripAdvisor 到网首次发布名列“全球热门新开业酒店排行榜”，它也是亚洲唯一一家获此殊荣的酒店。酒店的传奇餐饮体验在10月份同样获得了认可。58度扒房和雍颐庭中餐厅在“2013年度中国最佳葡萄酒单”的评选中，分别荣获了“三只杯奖牌”的荣誉。

此外，上海浦东文华东方酒店还获得了2013年第10届金枕头奖“十大最受欢迎的新开业酒店”。数家全球最具影响力的旅行和生活方式杂志更评选了上海浦东文华东方酒店为出色的奢华旅行目的地。Wallpaper 全球知名设计杂志则列举上海浦东文华酒店“全球40家顶级城市酒店”之一；DestinyAsian 杂志将酒店纳入到了“2013奢华榜单”，这个榜单是用于表扬亚太地区最佳的新开酒店及度假村。美国 Elite Traveler 杂志则评选上海浦东文华东方总统套房为“全球顶级101间套房”之一。

“酒店位于中国最具活力的大都市——上海，此外，文华东方酒店毗邻黄浦江畔，拥有绝佳地理位置。同时，酒店还拥有一群全心投入的员工，努力不懈将久享盛名的文华东方传奇服务标准传递给每个莅临的宾客。”上海浦东文华东方酒店总经理潘伯恩先生称。

为了解上海浦东文华东方酒店为何名声日隆，请预订诱人的“第二晚免费续住”套餐入住价格为人民币3400元起，另加15%服务费，有效期至2014年2月28日。

Selina

松鹤楼里经典日料



近日，坐落在浦江外滩的 RIVIERA 松鹤楼举办的“正宗的日本料理从这里开始”的日本料理知识推广和试吃活动圆满落幕了。作为日本农林水产省(MAFF)举办的“日本美食日本文化全球推广及普及项目”，让中国的消费者不出国门，尽享正宗日料之旅。

活动伊始就掀起了消费者踊跃预约活动的热潮，网站从正式上线开始一周内就已预约满员，本次活动共有2000名幸运嘉宾来到现场。

美味、安心而健康的日本料理一直深受国内消费者的青睐。来参加现场活动的刘女士表示：“此次活动不出国门，就能品尝到日本料理最原始的味道，日料的清淡爽口以及对食材的精心挑选给我留下了深刻的影响。通过敞开心扉欣赏到专业日本料理高级厨师的现场菜肴烹制过程中，厨师的那种对料理全身心投入的专注精神让我感动。主办方安排的讲座让我了解到各种日本料理知识方面的细节，甚至自己回家也可以试做，很有趣味性和知识性。”