



## 走 找好汤去

文 / 通讯员 李滢滢 高逸平

看完了龙掌门跟您说汤,想必您也已经如坐针毡了。走,咱们带您去煲好汤,喝好汤去。先来教您煲汤。

### 百合雪梨

材料:百合、雪梨

配料:当归、枸杞

制作过程:

百合先在水中泡半小时,在去清水内滚2-6分钟。雪梨也在清水里泡个5分钟。两个主材准备好后,加入用纱布包好的配料当归和枸杞,在加入糖水。在微火的亲吻下经过了二三个小时就可以出锅了。百合入嘴松软,入口易化像微微抚摸喉咙似的。配上甜甜的糖水甜美的雪梨更让喉咙得到了舒适的感觉。

百合雪梨味道甜又美,对消暑、润肺、滋阴、降火很有功效。

人均消费:18元

### 夏日天香

材料:鳖肚、海参 配料:鲜草姑、

制作过程:海鲜类经过高汤味过后加入黄酒、盐,后放入小小的煲内,再加上高汤,起油后加点黄酒、竹笋。一定要用煲仔炖的才会好吃,要是家里没有煲仔也可以用电饭锅来炖。

夏日天香味道咸鲜对于消暑、滋补、天热补充失去的体力是很有好处的。

人均消费:28元

### 多菌乳鸽

材料:乳鸽

配料:火腿粒、瘦肉丁、多种菌类

制作过程:乳鸽都是以中个为材,去爪,去头。把弄好的乳鸽放入煲里炖个3小时,再放进各类菌菇,微火炖5分钟后就可以出锅了!吃起来鸽肉松而不软,菌类味道清淡,瘦肉在嘴里吃起来特别的有口感,配上汤底鲜而清淡。吃后嘴里有一种回味无穷的感觉。

多菌乳鸽可以帮助滋补全方位,在夏天也是一个美味的汤煲哦。

人均消费:18元(也可要一整只,58元)

以上靓汤制作方法由浙江宾馆提供

# 到哪里找那么好的汤

炎炎夏日,精神没了,胃口也小了,再加上每日东奔西走的忙碌,若不好好地滋补,不合理地安排饮食,那就太对不起自己了。广东人好煲汤,煲汤好,煲好汤,这是天下皆知的。为此,记者走访了90年代就从广州来杭州打拼,如今已是三家广合缘餐饮店的掌门人龙志强。

要想在夏日也过得清清凉凉,保持活力的话,就和我们一块听听这位来自广州的煲汤高手来“说”汤。



龙志强

### 好煲汤

就像是四川人吃辣,东北人喜欢一个“臭”,广东人好的那口就是煲汤,什么都能没有,就是不能没有了汤。

炎热潮湿的气候让广东人选择了汤,也爱上了汤,每天都要喝汤。龙掌门秉承了这一传统,不但爱喝汤,还爱煲汤。煲汤对于他来说是一种享受,享受煲的过程,是心里的满足和身心的愉悦。对他来说,享受煲的本质,是生活的感知。

走在广东的街上,无论是老嫗还是妇孺都能作些中药文章,“暑湿寒热”——人体要与四季合拍,“阴虚滋阴”。最常见的饮品凉茶便是最好的

佐证。除了从传统中汲取经验,龙掌门还会看些中药方面的书,如《本草纲目》,了解中药基础知识,运用到煲汤中。“用药如用兵”,就连《孙子兵法》也成了煲汤宝典。从古典文化中受到启发,将之融入到做菜做人中。“好”到这份上,也是一种境界啊。

### 煲汤好

龙掌门善于煲汤,从选料到进厨房动手一切尽在掌握之中。不信,咱就上手,来一个“茅根红萝卜马蹄煲瘦肉”,给您尝尝。准备茅根100克,红萝卜500克,马蹄200克,瘦肉250克,加水慢火炖2小时即可。

龙掌门说,煲汤从选材配料到调

制烹饪都要精工细作,且要讲求合理的搭配。现代饮食所追求的是美味与保健的双收。“药与食同源”,一些如红枣、桂圆、莲子、玉竹、绿豆、冬瓜、苦瓜、节瓜等,既可以说它是药用的,也可以说它是食用的,很多食物就是集两利于一身,所以要能吃,能吃所有可吃的,不挑食,这样吸收的营养才会比较全面。

### 煲好汤

汤好胃口就好,吃嘛嘛香。好的汤经过长时间小火慢炖,汲取了用料精华,易于吸收,提供人体养分,补充能量。所以龙掌门建议既美味又营养的好汤多多益善,特别在夏天,出汗劳累,饮食积滞,更应该多喝汤,尽量每天一次,至少也要两天一次。

喝汤也有一些小讲究。龙掌门说,暑日湿重火盛,虚实相间,宜以滋阴平阳为主,可以降火清热。吃点苦瓜,除烦止湿,消暑调中。蚝豉和鲜蚝做汤效果也不错,蚝豉干是用生蚝晒成的,性平、味甘、咸,有滋阴补肾、除阴热、“治夜失眠,意志不定”的功效,还可细肌肤,调颜色。汤中放些生菌可以开胃,茅根生津去暑,开胃健脾。

养生之道并非只在于喝好汤。一身运动装扮的龙掌门最后告诉我们,夏天除了多喝汤,还需要做些适当的运动,加强锻炼。充足的睡眠,良好的生活习惯,少喝酒,不抽烟,也是必不可少。

## 特色与特色的相遇

文 / 张丽

日前,笔者和朋友们去舟山东路办事。中午,路过一家颇具特色的餐厅。室内装修简单,但让人感觉很舒服。年轻漂亮的经理很热情地向我们介绍了店内的特色菜。

特色一:芋卷酥 8元/份

这个芋卷酥不仅看上去好看,吃起来也是香酥可口,再加上番茄酱,别有一番滋味。

特色二:原味生蚝 3元/个

生吃绝赞的帝王蚝是这里的看家一绝,用柠檬汁、芥末以及其他秘制而成的汁液,浇在新鲜的帝王蚝雪白肥嫩的肉上,算得上是人间美味!而且现在优惠更多,买十二送一。

特色三:凉瓜夏令串蚝 18元/份

看菜名就知道这道菜的主要材料是蚝和苦瓜,在清鲜的水煮蚝放上碧绿晶莹的苦瓜片,苦瓜的甘苦与蚝的鲜甜相互渗透,是夏日降火清热的一道佳肴。

特色四:香辣小龙虾 15元/份

我喜欢吃辣,是一个地地道道的“辣不怕、怕不辣、不怕辣”的吃货。如果你们也感兴趣的话,可以去吃吃看,香脆可口,辣劲十足,真的很赞!

大头记蚝门主题餐厅

地址:舟山东路10-2号(联华超市旁)

优惠活动:凭本报去店内消费,满100元送20元餐券

再去找哪里有好汤喝

### 玲珑天地酒楼

开胃梭子蟹拼仔

主料:梭子蟹 虾类

配料:小番茄 豆腐 野笋干

价格:28元

### 冰花炖雪蛤

主料:蛤土蟾

配料:柠檬汁 冰糖

价格:48元/位

地址:上城区佑圣观路水亭址1号

人均消费:52元

### 大宅门

海鲜冬瓜盅:主料:虾仁 木鱼 海鲜

配料:蔬菜粒

价格:108元

### 明炉滋补甲鱼

主料:甲鱼

配料:番茄

价格:328/斤

地址:西湖区北山路60号(新新饭店附近)

人均消费:123元

### 零伍柒壹汉樽酒楼

瑶柱翅汤炖白:主料:瑶柱 鱼翅

配料:大白菜梗

价格:28/位

天下第一炖:主料:外南瓜,内冬瓜

配料:鸡肉 红豆 香菇

价格:98元/位(特推价)

地址:西湖区万松岭路102-1号(南山路口)



凉瓜夏令串蚝