

潮粥佬:粥品最多的潮州茶馆 人气:★★★★

最近大家都在说一家做潮州粥特别好吃的店,说得很玄乎,事实上人家就在黄龙世纪广场的一排餐饮店中,很排挡的名字——“潮粥佬”,很有亲切感。门外的墙上贴着店里特色菜的宣传海报,都是清一色的粥类,统称生滚砂锅粥,让人在大冬天有种热乎乎的暖胃的感觉。白鸽粥、鲍鱼粥、膏蟹粥、虾粥、鱼片粥、排骨粥、扇贝粥、白鳝粥等等,根据这些配料的不同,粥的价格往往也有较大差异,喝粥也是一种丰俭由人的消费。

老板金鼎铭是杭州人,中式菜厨师出身,就因为喜欢潮州菜,便和几个朋友合伙开了这家“潮粥佬”,为此又特地去潮州选厨师,去杭州所有能找到潮州菜的地方品尝,因为主要是品尝粥,金老板说:“吃了22天,我都瘦了十几斤。”

为什么砂锅粥能这么鲜?“你相信吗?即使拿着砂锅干烧也是有鲜香味的。”金老板和他请来的潮州师傅陈绍发同时给出答案。意思很明白,砂锅起了大作用。因为只有砂锅才能使原料充分发挥。

金老板向我们推荐了鲍鱼粥,“这个最划算了,都经济危机了,花这么点钱还能吃到鲍鱼。”3分东北大米,1分泰国香米,生米下锅,用旺火熬制20分钟左右。和“潮中人”一样,他们通过几个月以来营业发现杭州人更喜欢稠一些的粥,于是米和水变成了五五分。而鲍鱼、干贝、鲜虾则代替了鸡精或者味精。鲍鱼肉质感嫩鲜美,汤茭明亮爽口,砂锅端上来就香气四溢。同时端上来的还有四个小碟子,花生米、黄豆瓣酱、香菜、蒜泥白醋,是搭配粥一起吃的。

砂锅分为三种,一般来说小的砂锅供2—3人吃,中的是4—5人份,大的是6—8人份。因为好吃,“潮粥佬”出了名,很多人还要求外带,老板想了想,就采购了一批塑料饭盒,但是说明2块钱一个。一开始很多人还说“贵”,但一想到美味的粥,要是拿个纸盒岂不是浪费?慢慢就接受了。

懂潮州菜的人都知道,吃潮州菜,卤水拼盘是少不了的,用来配粥是绝佳的晚餐或是夜宵。鉴于黄龙一带夜场多,“潮粥佬”的一大半生意都是做夜宵的,卤水拼盘销量很好。卤水是粤菜常用的调味料,是一种以多种香料煮成的酱油,材料主要包括花椒、八角、陈皮、桂皮、甘草、草果、沙姜、姜、葱、生抽、老抽及冰糖等,看制数小时即可制成。这样的酱料做成鹅掌、鹅腿、鹅血、鹅翅、豆腐干,摆在一起端上来便是卤水拼盘,放在特制的蒜泥白醋里蘸,可能对杭州人来说有点咸,却是非常入味的。

“每天很多人来我这里吃,一看就知道哪些人是来吃的,哪些人是来‘偷艺’的。”金老板笑说,“我曾经见过,来了两个人,不看菜单看天花板,东张西望,点了一桌子菜,每道只吃一口,哪有人这样来用餐的啊?”虽然这样,但也是某种程度上对“潮粥佬”的肯定。

鲍鱼粥:58元
卤水小拼盘:68元



潮粥佬鲍鱼粥



海鲜石锅粥



煎焗鱼头



烧鸭

老东粥皇:这里有最正宗的石锅粥 人气:★★★★

路过湖墅南路的时候,发现文晖大厦的那间茶馆已经被显眼的“粥”字代替了。“老东粥皇概念餐厅”,冲着这个超级大的招牌,便坐电梯到3楼,心想着又是一家以粥为卖点的饭店出现了。进了里边才发现颇有香港茶餐厅的味道,店面超乎想象的大,开张才一个月人气就已经很旺,老板说,有客人连续一个星期上来喝粥,说这里的石锅粥最地道。

老板李伟光是广东人,操着一口不太标准的普通话,告诉我这里的大部分菜都是顺德和潮州菜。翻开菜单,发现菜式太多了,从炒菜到砂锅粥到港式点心,到卤味再到煲仔饭样样俱全,实在难以取舍。

既然石锅粥是这里的一绝,便要一探究竟。石锅粥只有两种,海鲜和传统。海鲜石锅粥端上来的时候和砂锅粥一样,还在咕嘟咕嘟翻滚着,里边有鲍鱼和新鲜的大虾,拌着葱蒜的香味,不一样的是这个粥用的是石锅。李伟光说,用石锅来熬粥,会比砂锅更香,温度要达到200°C才能看到白花的米粒在里边生滚,石锅的导热性更慢,因此很长一段时间,你还可以发现锅里的粥依然是热呼呼的,而粥也不会太过浓稠,里边的海鲜也不会过老,入口鲜香得很。

餐厅里时不时地能瞧见小情侣,餐厅还有自己的乐队,有模有样地分着键盘和吉他手,主唱颇有些明星相,唱着些老情歌,在这个时兴怀旧的年代挺有意思。老板

说,这是饭店自己组的乐队,还要出自己的唱片,走的可是专业路线。

很多人知道在粤菜里烧鹅是很出名的,老东粥皇卖的并不是烧鹅而是烧鸭。“烧鹅在广州可以做得很地道,但是杭州的鹅不适合做烧鹅,太过肥厚,而烧鸭则刚刚好。”这道秘制挂炉烧鸭,皮脆肉嫩,入口酥滑,满口的鸭香。

不得不提的是这里的一道煎焗鱼头,包头鱼可是这里的秘制调料腌制的,15分钟后加蛋黄煎香,再将整个鱼头焗成金黄,戳一筷,外脆内嫩,带着淡淡的鸡蛋香,吃进嘴里确是一阵鲜,说不出的愉快。这样的烧法在杭州不多见,关键在于煎的时间不能太长,以免肉质变老。

既然卖的都是港式菜,必须要试试这家店的奶茶了,只不过老板推荐说,这里的招牌除了奶茶外还有一道“越南咖啡”。奶茶喝得多了,那就试试“越南咖啡”。端上才发现,这道咖啡需要众多工具来调制,用的是带过滤网的玻璃杯,用现磨的咖啡经过过滤网再和杯子里的奶油自然混合。刚拿到手里,咖啡黑白分明地分了两层,一层奶油一层咖啡,搅拌后才有浓浓的咖啡香涌出来,要是你不太喜欢奶油的甜味可以多加点冰块。

海鲜石锅粥:38元
烧鸭:28元

火锅健康化,减盐减到“底”

时下正是火锅旺季,一年一度热气腾腾、轰轰烈烈的“火锅运动”,大到各类知名火锅店,小到街边排档,乃至家中的火锅大餐又成为北国南疆的时令佳饕。

营养专家特别提醒广大市民,吃火锅应注意“低糖低盐低油脂”。长期以来,卖场超市和火锅店的火锅调料、火锅底料、火锅配料,往往注重以口味吸引消费者。高盐、高油脂、高糖度饮品是伴随火锅的三大顽症。食糖食盐被美国公共医疗机构喻为“白色毒药”,过量摄入高糖高盐高油脂,使得高血压、冠心病、结石等慢性病的风险加大,尤其对于血压、血脂、血糖较高的人,因为过多的盐分对心脏和肾脏十分有害。

一直致力推广“保健食品化”理念和健

康食品,最近向市场推出系列新产品——低糖低盐低油脂“健康”火锅调料和底料,全面采用减糖不减甜产品元贞糖和减盐不减咸产品川谷仙。尤其是川崎火锅底料,不仅降低并改善油脂比例,还把原先添加在火锅底料中的食盐换成国际获奖产品川谷仙,并将川谷仙单独包装,一方面提示消费者注重健康、注重减盐,另一方面传给消费者在餐饮烹饪过程中最后放盐的方法。川崎公司在北京、上海、沈阳、杭州等地的各大卖场进行低糖低盐的油脂火锅调料、火锅蘸料、火锅底料系列品促销,向消费者传达健康火锅健康理念,此举引起不少营养专家、健康美食家的一致赞誉和公众媒体以及广大消费者的

广泛关注。

世界卫生组织建议人均每天食盐摄入量应为5克,而我国目前人均食盐摄入量超过标准2~4倍。近年来,倡导“健康生活从低盐开始”的国际减盐运动纷纷掀起,北京、上海、青岛等地先后展开减盐运动,减盐意识已经渐渐深入人心。但是消费者往往都是被动的接受者,因为卖场所能购置的食品采用传统的钠盐,而且,不仅食品中高盐品种不少,社会餐饮中的高糖高盐高油脂情况更为严重。

不容置疑的是,减盐运动需要食品行业企业的配合,从社会餐饮和食品加工程序上实现低糖低盐低油脂,釜底抽薪,从根源上解决问题。川崎公司用川谷仙替代火锅调料以及火锅

底料中的食盐,所采用的川谷仙是一种钠盐替代产品,咸鲜合一,口味与普通食盐相似,但其中氯化钠含量不到普通食盐50%。特别是火锅底料还将食盐从原料中分离出来独立包装,方便市民调味,同时也是作为一个减盐信号提醒市民吃火锅也要减盐。

川崎公司认为减盐不仅是个人行为,更是全社会的行为。正因为川崎公司对健康意识的倡导,从日常食用盐、火锅调料、火锅底料从根本上全方位的为市民减盐做准备,最新上市的一批火锅调料以及“健康”火锅底料销量甚好,川崎公司响应政府号召,“健康饮食,从低糖低盐做起”的理念深受消费者的认同和称赞。