

# 最是暖心 一碗粥

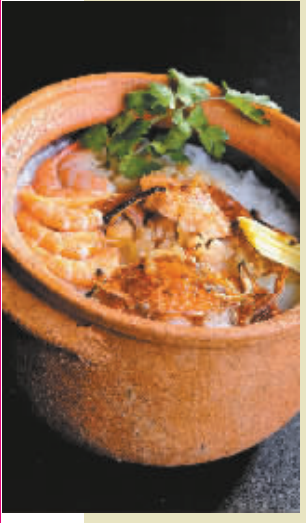


文 品周刊记者 柯静

冬日寒风萧瑟，辘辘饥肠，第一个想到安抚五脏庙的居然是粥。是啊，粥是家和人顺、安穩渡日的一个符号，给人一种安慰，这完全与温饱无关，即便一碗粥，那也是为食材以及熬煮方法的千万变化，而赋予了其不同的实在意义。

不管是家中细细熬煮、米汤醇厚的大米小米粥，还是星级酒店出品、内里有乾坤的潮州粥，在闽粤珍馐美味后渴求一碗粥，追求的是一种返璞归真的生活态度。其实，在老底子杭州人眼里，粥这个小配角着实有点不上档次。因为如此寡淡的汤水，着实不如硬菜一道。所幸得益于现代餐饮高速发展，杭州的粥越来越丰富。

在街头特色小店，星级酒店，粥这一味原本唱着配角戏份的绿叶，也因为冬季季节下跌的温度，而成为炙手可热的大明星。不仅有各种食补功效的粥，还有丰富多样的下粥菜、配粥菜。晨粥养人，晚粥补身。无论是经典的八宝粥，还是花式的广东粥，还是改良的海鲜粥，只要在寒冷的季节喝上一口鲜美的粥，真是惬意得无以复加。淡薄中以滋味见长，过日子的感觉悠悠而来。



## 潮州粥

连一味咸菜都潮州直送  
品尝地：杭州JW万豪酒店中餐厅

比起早些年，粤点占据半壁江山的格局，潮州菜崛起。更多的人知道了，原来除了有米粒相融的粵式粥点外，还有那种汤米分明，一碗米汤中泡着一粒粒特立独行大米的潮州粥。城中不仅有潮中人、潮州砂锅粥这类地道潮州菜店铺，连星级酒店也纷纷“潮”起来。JW万豪酒店的中餐厅新近推出了美食自助颇受追捧，128元一位，菜单上的潮州菜任吃，让诸多识货之人大呼过瘾。

尤其推荐这里的潮州砂锅粥。总共共有八种选择。骨髓肉片粥、生蚝烧骨粥、手打丸滑滑粥、芥菜鱼头田鸡粥、山竹鲜鱼梭子蟹粥、珍珠鲍鱼海虾粥、手打虾丸田鸡粥和海皇一品鲜粥。

看一锅潮州砂锅粥是否地道，一看烹饪手法，二看选料产地。潮州粥米粒分明，水米比例按要要求下锅，以砂锅旺火煮熟，当米煮熟开始爆开时将锅拿起，隔十多分钟后，煮成又粘又香的稀饭模样。而这时，再放入膏蟹、蚬丸等配料，其中绝对不能少一点点正宗的普宁黄豆酱

调味。芥菜鱼头田鸡粥口味最为特别，芥菜的清香与嫩滑的田鸡，以及煎香的鱼头，搭配得相得益彰，米香被砂锅逼了出来，着实绵软鲜香。

而搭配这一锅粥咕咕冒着热气和香气的潮州砂锅粥，还有一大摞潮州小菜和点心。潮州菜师傅估计是这么多菜系厨师中，对选材最为挑剔的一类。凉瓜黄豆排骨煲一定得是碗口那么大的潮州苦瓜做的，因为此类苦瓜肉厚味足；碧生煎的一盘潮州通菜也是新鲜直运而来，而大名鼎鼎的普宁豆腐外皮金黄，内里水嫩，食用时配着一碟韭菜和盐调制而成的蘸水，好似潮州人的悠闲生活百态也就此学得精髓似的。

## 粵式粥

学红楼女子 养生粥品端上来  
品尝地：中山中路新钜丰源

天下粥皆以糯黏稠为佳，其中追求极致的当属粵式粥，米粒相融，完全与粥水融为一体，而这种黏稠的程度，绝非贪图快捷，而将米粒敲碎煮粥所能比拟的。在广州、香港的街头店铺，多的是大桶敞火煮着的粥水，有专人在旁搅拌，而这种粥一煮就得4个小时以上。

而之所以广东那一带的人爱粥痴狂，很大部分原因是其养生功效。

《红楼梦》中的女人最会吃，想那宝钗吃的是青青的碧梗粥，贾母吃的是鸭子肉粥，王熙凤和秦可卿生病了，吃的是燕窝粥，黛玉吃的是江米粥。

当然在家熬粥顶多弄碗八宝粥，而在专业的粤菜馆，尤其是煲汤出色的粤菜馆，那绝对可以找到一碗养生粵式粥。中山中路上的盐业银行里，新钜丰源新引进了一支新厨师团队，而这队厨师人马别的菜不做，只做粵点和粥。淮山白果煲白粥、胜瓜牛肉粥都是最适合现在食用的粥品。

淮山雪白，白果形似黄蜜蜡，而这两者皆是消滞开胃的好食材，年底各类饭局负担颇重，用这样一碗健脾养胃粥抚慰人心；而胜瓜牛肉粥，牛肉脆得滑润滑润，但又不过粥的口感变得粘口，反而提升了粥的细化，牛肉本身的鲜甜滋味不会被调料所占，加入碧绿胜瓜点缀。

一碗热粥下肚，仿佛打通了浑身各处机关要穴。这时候再慢慢来一笼虾仁、一客凤爪。这些都是最彰显粤点水准的单品。虾仁玲珑剔透，虾肉爽滑弹牙；而凤爪经过油炸之后，再与豉油同煮，那真正是柔嫩赛无骨，入口即化。不爱粤点，爱粤菜的也可以尝试下沙拉皮鸭，一口酥的鸭皮带肉中间居然抹着香滑的沙拉酱，口感非常特别。



## 改良创意粥

绍兴师爷灵光脑袋 煲一锅限量粥  
品尝地：杭州华辰银座酒店

粥有南北之分。南方的粥绵软细腻，花色繁多，凡是能做菜的都可以入粥。只用小火慢慢熬制得翻滚沸腾，香气四溢，是一种婉约到了极致的风情。而北方粥则略粗粒放，分明要用大海碗盛了之后，就着馒头或者大饼，大口吞下，豪放且大气。

而身在江浙水乡的绍兴，土味地道，但其实更有名的是绍兴师爷灵光的脑袋。即便是一块豆腐，绍兴师爷也有本事炒手回春，说出个门门道道，那就更不用说是一碗千变万化的粥了。

城东华辰银座酒店内的新唐宫中餐厅，掌勺大厨是绍兴人，做一手地道绍兴菜，最妙的是大厨将绍兴师爷的灵光劲儿也用到了烧菜上，一锅名为财源滚滚的粥品可谓一锅难求。

记得杭州有段时间盛行海鲜粥，而这道财源滚滚的粥绝对是升级N个档次的海鲜粥。第一口粥入口，在舌尖是无比的绵滑，海鲜的香和淡淡的米香相得益彰，人胃更感到柔和舒畅，不给身体以任何负担，这样的食物尝在口内，有一种又一次被当作小孩来细心照料着的幸福感受。

种又再一次被当作小孩来细心照料着的幸福感受。等到了解了制作过程，才知道这绝对是一道厨师长用足心思和功夫的“体己粥”。即便只见一米，即大米，但是这着实是货真价实的二米粥。

厨师每天用色泽鲜亮的山西沁州小米熬两大锅小米粥，滤去小米之后，只留粥汤。而这色泽黄艳，香气扑鼻的米汤，就是这道财源滚滚的锅底。随后，虾仁、鲜鲍鱼、海参、野猪肚，统统切成小丁，泰国香米炒香，等到石锅被烧得滚烫后，海鲜小丁连同泰国香气一齐入锅，霹雳巴拉，好生热闹，而后即刻香气扑鼻。盛满满一碗，恣意下肚，只觉得虾仁鲜嫩、海参弹牙、野猪肚飘香，这些高级货夹杂着的微微焦香，饭桌上用这样的粥品开局，完全秒杀众人。

而绍兴诸多土菜也是上好送粥的良方，用绍兴母子酱油蒸制的酱油小鳊鱼，Q弹有力却口味十足的梅干菜目鱼蛋、厨师自制的虾油卤浸鸡，估计这些送粥菜吃不完都要打包回家，家里再弄一碗白饭，也是很养胃的一餐。

## 喝红酒更喝趣味 波尔多红酒推出个性聚餐搭配

近日，波尔多葡萄酒行业协会在上海启动了一场名为“精英·波尔多美食美刻”的活动。活动主角是红酒与中餐。但是主办方巧妙推出“精英派对，等你订制”APP游戏，网友可选择三大最潮主题的聚餐派对“吃货聚会”、“闺蜜私饭”、“同僚搜食记”，为自己的个性聚餐订制服饰主题、音乐推荐、场景布置等不同元素，其中聚餐派对菜单与酒单搭配乐趣无穷——共16款最具代表性的地道中国美食和18款来自波尔多干白、甜白及左右岸干红等不同家族的葡萄酒，任网友任性混搭，以奇思妙想点燃波尔多美食搭配中餐的灵感。这项奇妙的搭配活动还能在上海、广州、杭州等三地的活动餐厅，体验美食搭配的乐趣。设计师马艳丽为活动设计的整套餐桌设计，更是增色不少。(柯静)

## 橄榄油烹饪中式佳肴 杭州美食博主来示范

近日，杭州的一群美食博主们用一道道橄榄油烹饪的中式佳肴，让橄榄油的健康生活理念更为深入人心。在西门子杭州品牌直营店里，活动邀请了杭州的美食博主“月亮晶晶”和来自西班牙的橄榄油专家雷昂先生亲自上阵，用在当地市场上找到的食材同时制作纯粹的中式炒菜和西班牙美食。此次活动是西班牙橄榄油出口协会首度开展了面向网络博主的巡回烹饪演示活动，旨在针对中国日益发达富裕的二线城市推广宣传橄榄油知识，学习如何运用不同种类的橄榄油，提升中国家庭日常餐桌的健康指数。(柯静)

## 冬季进补要有道 东阿阿胶膏方成首选



### 宁得一剂膏方，不用金玉满堂

浙江冬季气候特点是晴冷少雨、空气干燥，适宜服用滋阴润燥之品。在各式各样的滋补品中，膏方进补以其悠久的历史传承及功效，成了滋补的上上之选。膏方进补起源于宋代，盛行发展于明清两代。《清太医院配方》和《慈禧光绪医方选议》均收录了很多著名的滋补膏方。据史料记载，慈禧太后平时所用的膏方就有30余种，用以美容驻颜，延年益寿，民间也渐渐流传有“宁得一剂膏方，不用金玉满堂”之说。

作为一种特定的冬令调补手段，膏滋是经药液高度浓缩而成，它量少而纯，无须煎煮，服用方便。膏滋由滋补药组成，天然易变质，冬季便于保存，故冬季进补服用膏方深受大众欢迎。

对于免疫功能下降，容易感冒的人群，可以通过服用膏方改善体质，提高抵抗力。特别是亚健康人群，体检基本正常，但自觉疲乏不适、体力精力差、夜寐不安的人，服用膏方可达到疏解情绪紧张、减轻压力、提高体力精力的作用。

### 好膏方需要地道好阿胶

药材好，药才好。一料好的膏方，要做到

到开好方、配好药、熬好膏、服好药，才能达到养好神的目的。中药对药材的道地性要求非常高，古代本草药材必谈产地，以示正宗。

以90%的膏方选料中都会用到的阿胶为例，要做出好料膏方离不开地道阿胶，而地道阿胶必出自山东东阿县。《本草纲目》称：“弘景曰：出东阿，故曰阿胶”，指明产自山东东阿县的阿胶才是地道正宗的。而山东东阿阿胶股份有限公司是目前阿胶行业第一个被国家授予的“道地药材保护与规范化生产示范基地”。

据介绍，东阿阿胶性味甘平，善补血养血，调和气血，改善人体体质，与人参、虫草并称“滋补三宝”。东阿阿胶有着2000多年的应用历史，在中华五千年传统滋补文化中，更有“滋补国宝”之称。

自古以来，东阿阿胶一直是滋补佳品。唐代《元和郡县志》记载，太宗时，朝廷派遣大将尉迟恭亲临东阿县，封存阿井，宣布自此之后当地闲杂人等一律不得私启并封，制造阿胶，否则杀无赦。只有官家才可以“启封而取水”，“熬胶进贡”。据《全唐诗》等记载，东阿阿胶更是杨贵妃姐妹驻颜争宠的秘术，所谓“暗服阿胶不肯道，却说生来为君容”。

如今“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，东阿阿胶已经从皇家私享的贡品进一步普及为市民大众的滋补良方。随着人们生活水平的提高，膏方进补之风已经吹遍大江南北。

## 1个小时6000瓶 雀巢即饮咖啡免费品尝 再掀冬日人气高潮



记者 柯静

没有什么比萧瑟寒风里的一瓶热饮更贴心的礼物了。12月17日中午，省府机关食堂人来人往，而每个人手中无一例外，拿着一瓶雀巢丝滑拿铁咖啡。这份暖人心的礼物，来自雀巢公司与省府机关食堂联合主办的“雀巢咖啡免费品尝活动”。

现代人生活节奏加快，要冲一杯香醇的拿铁无疑需要专业冲泡机器和足够耐心，而雀巢公司则将咖啡冲泡功夫都注入了一瓶瓶丝滑柔顺、沁人心脾的雀巢咖啡中。此次推出的免费品尝活动，更是受到了众人的热烈欢迎，迅速掀起了冬日人气的高潮。

### 1小时派送6000瓶 暖心饮品聚人气

这并非是雀巢咖啡第一次做免费品尝的活动，但这绝对是人气最旺，准备最充分的一次。12月17日，冷空气袭来，雀巢咖啡在省府机关食堂门口免费

品尝活动如期启动。为了这个品尝活动，雀巢公司首日准备了6000多瓶咖啡派送，计划在两个小时以内赠送完毕。但爆棚的人气，完全超出了雀巢公司的预料。

12点，暖柜、400箱咖啡摆放到位后，迅速有人开始领取雀巢咖啡。两位雀巢服务人员开始一刻不停地搬咖啡，派送咖啡。

12点15分，省政府食堂正式进入就餐高峰期，品尝区前排起了小小长龙。所有工作人员齐齐投入品尝点，帮忙开箱派送。一位在审计部门工作的邹大姐在同事的介绍下，也来品尝区领取了一瓶雀巢咖啡，尝鲜。现场开瓶品尝后，邹大姐说：“口味很不错，冬天在热水中暖一下，一瓶下肚后，周身被一双温暖的手所环抱。回头买一箱在办公室，喝起来更方便。”

下午一点，雀巢公司准备的6000瓶雀巢咖啡派送完毕。比预定时间要早一个小时。雀巢公司的相关负责人说：“免费品尝活动的人气一次比一次旺。我们希望这一瓶瓶的温热咖啡送

到大家手里，是大家最贴心的冬日陪伴。”

### 300多场免费品尝 惠及数十万消费者

1867年起源于瑞士的雀巢公司一直是众人心目中当之无愧的食品业龙头。自从2009年，雀巢公司在国内推出雀巢丝滑拿铁咖啡饮品以来，该饮品以更大程度保留咖啡原有风味和馥郁香气、精心调配咖啡伴侣和糖、方便携带、随时随地享受丝滑感受等诸多优点，广受市场欢迎。在杭州地区，雀巢咖啡保持了每年80%的市场增幅，在全国咖啡饮品市场，占领了近70%的市场份额。

雀巢咖啡之所以如此受市场追捧，一是得益于咖啡品质优良，而另一方面，也归功于品牌一直推广的免费品尝活动。仅2012年杭州地区，在高校、超市、加油站等人流密集区域，雀巢的免费品尝活动进行了300多场，数十万杭州消费者品尝到了香醇丝滑的雀巢咖啡。

### 咖啡类饮品 最受脑力劳动者喜爱

在此次免费品尝活动的省府机关食堂超市内，雀巢咖啡长期盘踞于销量排行榜的前三位。超市负责人介绍：“丝滑拿铁喝起来方便，冷饮热饮都很好味道，在我们超市，每个月能卖出100多箱。”所以，此次雀巢公司特意与省府机关食堂联手，共同推出了这项免费品尝活动。

据了解，在黄龙商圈、下沙大学城的高校超市等脑力劳动者集中区域，雀巢丝滑拿铁特别受欢迎。在教工路欧美中心上班的李裕说：“现在喝咖啡，我只需要将雀巢丝滑拿铁放在热水中温着，吃完早饭后，即可捧着热气腾腾的咖啡出门，方便快捷。一整天都有好精神。”

现代人追求快节奏的生活，却又不想降低生活品质，那么一瓶温情满满的雀巢咖啡就是最好的选择。聚人气，暖人心，由一场免费品尝活动带来的冬日温情，依旧在杭城蔓延。

吃喝中邂逅人生  
**美食**  
杭州日报  
www.hzrb.cn  
品周刊  
B13