

上海交通广播FM105.7

颖子 晓辰 / 著

 文匯出版社

吃遍上海滩

颖子 晓辰 / 著

 文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃遍上海滩 / 晓辰, 颖子编著. -- 上海: 文汇出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5496-1088-4

I. ①吃… II. ①晓… ②颖… III. ①饮食-文化-上海市 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第008105号

吃遍上海滩

作 者 / 颖 子 晓 辰

责任编辑 / 乐渭琦

特约摄影 / 钟 麒

装帧设计 / 李 俊

出 版 人 / 桂国强

特别企划 / 张 衍 伍贤雯

策 划 / 上海炎传文化传播有限公司

出版发行 / **文匯**出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 上海锦佳印刷有限公司

版 次 / 2014年1月第1版

印 次 / 2014年1月第1次印刷

开 本 / 889 × 1194 1/32

字 数 / 28千

印 张 / 4.5

书 号 / ISBN 978-7-5496-1088-4

定 价 / 26.00元



熟悉的 陌生人

一茶一坐.....	004
花隐怀石料理.....	010
王品台塑牛排.....	014
LUMA慕铁板烧.....	018
马勒别墅.....	021
拉亚汉堡.....	024



面朝大海 虾肥蟹壮

香港天龙行大闸蟹.....	028
青耀园.....	032
海宫炉端烧.....	035
红壮铁板烧.....	038
望海.....	040
乌贼烧.....	042

不怕辣 辣不怕

辣府.....	046
孔雀.....	049
宜兰活鼎大虾.....	052
蜀面.....	055
家味道螺蛳粉.....	058



小身材 大味道

辣肉丝面馆.....	062
盛心点心店.....	064
铜锣湾三记.....	066
三记上品小笼.....	068
三两春.....	070

跟着我 有肉吃

乐lofree.....	074
炊炭火烧肉.....	078
木鸭梨露天餐厅.....	080
肥仔文澳门猪骨文.....	083
鹅庄.....	086
狮城阿隆肉骨茶.....	088
幸福牧场.....	090



文艺青年请进 特2青年慎入

FOUNT日本料理.....	094
PASCASA元意.....	098
后花园.....	100
龙凤楼.....	103
aura埃哇.....	106
典漠新知.....	108
朗廷.....	110

“甜甜”想你 天天“闻”你

燕庭.....	114
甜品工房.....	117
穀屋 house of flou.....	120
老码头Vista Café.....	122
漫咖啡 MAAN CAFÉ.....	124
斯利美.....	126
松饼假日.....	128
咖啡陪你.....	130
Clel Bakery.....	132





心碎离开
转身回到最初荒凉里等待
为了寂寞
是否找个人填心中空白

我们变成了世上
最熟悉的陌生人

世界
我们
陌生

心碎离开 转身回到最初荒凉里等待
我们变成了世上最熟悉的陌生人





一茶一坐 (港汇店)

地址：上海市虹桥路1路恒隆港汇广场6楼

电话：021-6448 1230

交通：公交93、572、830、836路等，轨交1号、9号、11号线徐家汇站。

HOW

美食攻略地图





在太多商场购物的时候
都会看到
一茶一坐醒目的招牌，
但看到更多的是
门口排队的人群。
不知在何时，
一茶一坐已经在上海
开了近四十家门店。
好吃的秘密究竟何在？





好友张志林推出一张名叫《爱情厨男》的唱片，把音乐和美食融合在了一起。音乐型男加上美食厨男，张志林一下子成了我们眼中新好男人。说起如何修炼这身好厨艺，张志林说，他的师傅是一茶一坐的行政总厨黄启云老师，而学到的两款拿手菜就是麻油鸡和焦糖布丁。

井然有序的厨房，每一款菜品都有对应的标签，每一个瓶瓶罐罐都有自己的名字。这与我们想象中一般餐厅杂乱的厨房大相径庭。

在一茶一坐厨房没有一位员工是真正的厨师。可正因为这样，每一个人都是厨艺大师。

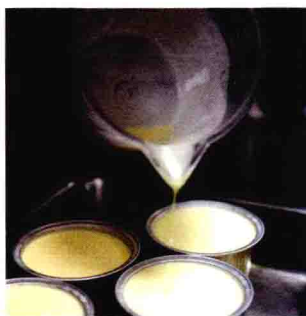
经过一茶一坐员工的指导，张志林来到了料理台前，要做一款属于“爱情厨男”的“张式麻油鸡”

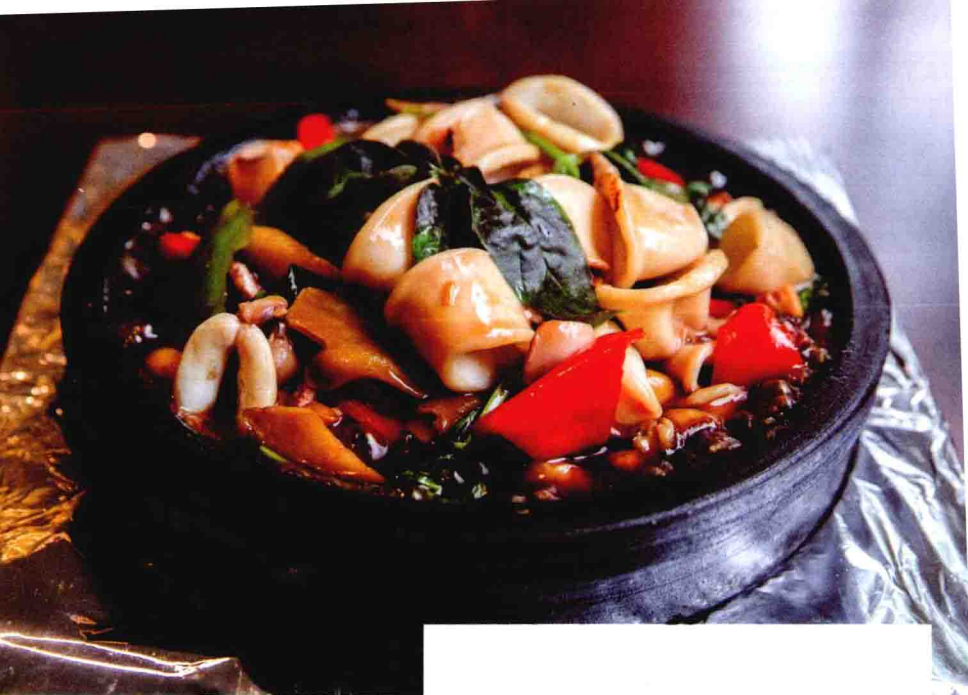
张志林说要做好麻油鸡，必须用来自台湾的黑麻油充分煸炒姜片，才能让鸡肉在拥有麻油香味的同时，吃不出任何腥味。

麻油鸡的每一块鸡肉全部选用鸡腿肉的位置，让喜欢吃鸡却又怕吐骨头麻烦的食客有了痛快的享受。

当然啦，装盘的容器超级重要哦！底下能够不断加热的器皿可以保证你吃到的每一口都如同刚刚出锅一般新鲜。



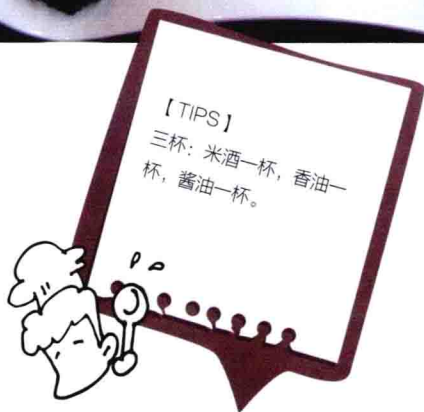




焦糖布丁是一茶一座的人气产品，不仅因为它造型可爱，而且口感也深受小朋友喜欢。熬焦糖绝对是制作这款甜品的重头戏。从糖放入锅中加热的那一刻起，就必须不断搅拌。这样的焦糖才能在有焦香味道的同时又不会出现苦味。做布丁也需要半蒸半烤的方法，才能让布丁软绵细滑。

【特别推荐】

“三杯系列菜”是台湾料理的精华。三杯中卷无论是从颜色还是还是口感，都是一道很好的下饭菜。





花隐怀石料理

地址：上海市肇嘉浜路1111号美罗城8楼

电话：021-6422 9912、6422 9913

交通：公交43、50路、徐闵线等，轨交1号、9号、11号线徐家汇站

HOW

美食攻略地图

【温馨提醒】
如果你在浦东，
你可以去张杨店！
花隐怀石料理张杨店
上海市浦东新区张杨路500号
华润时代广场8楼
电话：021-68361206
021-68361218





第一次听到这个店名，莫名地好奇起来。日本料理店吗？应该不那么简单，应该有点“玄机”在其中。后来，知道怀石料理是日本料理中的顶级代表。在花隐怀石料理里用餐，你会发现装潢的花艺、餐盘的陶艺、美食的厨艺都被揉捏在了一起，找寻到了食物的原味，有种最初简单清新淡雅。

【怀石料理与佛教禅宗的故事】

故事起源于日本京都的寺庙。说的是有一批修行中的僧人，在戒规下清心少食，

吃得十分简单清淡，但却有些饥饿难耐，便把温暖的石头抱在怀中，以抵挡些许饥饿感，因此有了“怀石”的名称。演变到后来，它逐渐发展出一套精致讲究的用餐规矩，成为了一种精致的料理，为日本料理的殿堂之作。

怀石料理风格是“色、香、味、形、器”具备。这样的就餐是优雅从容的，整套餐点从前茶、色拉、刺身、主餐、和风主食、甜点、饮料依次呈上，最特别的是每道菜都有鲜花装饰，给人一种视觉的惊喜。