

邵大侠私房菜

新梅共和城“厨神”教你做正宗罗宋汤

□见习记者 陈佳玲

记者跑遍了大宁,找到了一位喜欢美食的“邵大侠”,无论是天上飞的、河里游的还是地上跑的食材,没有他不会料理的。上海菜、粤菜、川菜、西餐、甜点、家常菜……无论何种菜式,他都能做得色香味俱全。

“邵大侠”今年70岁,住在新梅共和城。他“混迹”美食界数载,祖上曾经营西餐厅。他经常教邻居朋友们做菜,大家也喜欢到他家蹭饭。

他说:“厨师的手艺,是不外传的。我喜欢做菜,做菜对我而言是一件美好的事情。”“邵大侠”喜欢做菜、钻研美食,对下厨充满热情。

本期美食:“罗宋汤”

● 食材

主材:洋葱、土豆、牛肉、西红柿、胡萝卜、卷心菜  
调料:番茄酱、白醋

● 小贴士

1、牛肉煮熟后,记得夹出来,以防牛肉汤继续加热,牛肉变老。  
2、番茄一定要在放入时,再划开。

● 记者点评

汤汁酸甜可口,牛肉滑嫩如豆腐。

● 制作方法 ●

-1-

压力锅内放入清水和洗净的牛肉,加盐30克、糖60克、黄酒100克,煮40分钟后关电,焖一会儿后用筷子夹出牛肉放凉。



-2-

土豆切块,锅内放入油,烧热后下土豆煎至微焦,盛出备用;洋葱切片,卷心菜洗净切好,番茄洗净、胡萝卜洗净切块。



-3-

锅内放入油,加热后,放入洋葱煸炒出香味后倒入胡萝卜,煸炒一会儿后再加入卷心菜,番茄切块放入锅中,放入牛肉,并加热水1000克。



-3-

倒入番茄酱,加糖50克,煮半小时。用筷子夹土豆块,判断是否酥软、熟透;若已酥软,加入白醋2克,翻炒一下即可起锅。



新加坡“妈妈烤包”落地大宁 上海仅有两家

□见习记者 陈佳玲

近日,新加坡最好吃的“妈妈咖啡烤包”落地大宁了。这个“烤包”在新加坡曾创下一日卖出4531个的纪录,2005年还被《新加坡海峡时报》评为年度Top1咖啡包。

为什么是妈妈烤包,不是爸爸烤包?这个烤包背后有这样一个小故事:三位住在新加坡的妈妈,一位是烘焙师,一位是化学师,还有一位是家庭主妇。这三位妈妈和自己的孩子们都爱吃面包,店铺买的面包味道都差不多,口感没什么变化。妈妈们便想着自己做一种小朋友们爱吃的面包。怀揣着这个想法,三位妈妈踏上了“制作面包”之旅,最终做出了烤包。市面上的面包往往含糖、黄油比较多,对小孩而言并不是健康的选择。考虑到小孩子都喜欢酥脆的口感,三位妈妈在研制面包时一边尽量减少面包里的糖、奶油等的含量,一边让面包有酥脆的口感。同时,让面包为了有丰富的口感,妈妈们还在面包中间加了一块咸的牛油软心。这样,经过高温烘烤后,面包就会变得脆脆香甜,还有一丝淡淡的咸味。

记者点了店内的招牌“咖啡烤包”。虽说咖啡烤包看起来平淡无奇,但口味却是一级棒。表皮酥脆,有着咖啡的香味,中间的面包酥软,里面有着牛油的香味,出乎意料的好吃。据悉,这家店的烤包主要有三大类型,12种口味。

店家告诉记者,小朋友最爱的是“雪山烤包”,特别是花生巧克力味道的。由于“不起眼”的咖啡烤包带来了惊喜,记者也尝试了抹茶口味的雪山烤包。雪山烤包搭配香草口味



的冰淇淋球,用小勺挖一口送进嘴里:冰淇淋、优盐芝士、鲜奶做的奶盖、抹茶味道的烤包、咸牛油,多层口感叠加,味道超丰富。

记者了解到,老板阿修是一个喜欢美食和旅游的人,每到一个新的地方,就会去当地品尝各种各样的美食。1983年出生的阿修,长着一张娃娃脸,是一个活泼可爱的姑娘。她大学主修专业是旅游,多年来在世界各地留下了自己的足迹。80后的她,一直混迹于餐饮业,待过面包店、开过咖啡店、还在奉贤海边开过寿司店……她曾在一次美食展会上吃到了“咖啡烤包”,觉得味道非常特别。

目前,上海有两家新加坡妈妈烤包,另外一家在淮海路。她便特意跑到淮海路去吃,跟在展会上吃到的面包味道一模一样。不变的味道,让她对新加坡妈妈烤包刮目相看。

阿修花了几个月,深入了解了新加坡妈妈烤包,最终决定自己也开一家。去年秋天,阿修便和闺蜜一起找店铺、装修、学习制作烤包。店铺内烤包的原材料都是从新加坡进口,保证味道足够“原汁原味”。阿修说,她有一个梦想:可以将全世界的小众美食引进大宁。

·营业时间·  
9:00—21:00

·地址·  
江场路协信星光广场北里1楼

海上明珠影城  
aurora international cinema

上海大宁音乐广场店



上海市静安区  
万荣路777号  
大宁音乐广场A座  
021-61670520



永远的“哥哥”

4月1日又到了,每年的这天总会有一些人默默的伤感,因为这天是“哥哥”张国荣的忌日。为温暖粉丝的心,当天哥哥粉丝出示任意与“张国荣”有关事物至票房均可以特价30元购买为纪念哥哥特别推出的“永远的哥哥”套餐:小桶爆米花1桶+源茶1杯。

《雪暴》来袭 立体雪景秀

《雪暴》将于4月26日公映,电影由《无人区》、《一出好戏》等影片的编剧崔斯韦执导,此前在釜山电影节上拿下“新浪潮”大奖,导演希望借此片来探讨那些身处困局中的“去留”挣扎,更要以此向那些在极端环境中依旧坚守岗位的守候者们致敬。电影上映期间观众可至B1层3D雪景拍摄点免费拍摄照片并上传至影院公众号,拍摄效果最生动、逼真的5名观众,将获得两张《雪暴》免费电影票。参与活动的观众都有机会获得电影衍生品一份。

《复仇者联盟4》预热活动

十年布局,终局之战。漫威初代英雄收官之作《复仇者联盟4》即将在5月3日全国上映。影院将举行预热,为漫威“铁粉”举办一场“漫威only”活动,届时粉丝可以购买周边,与coser合影等。

团体销售100张起购,团体销售热线: 021-61670531 联系人: 宋老师