



# 不看不知道，无锡竟然有这么多好吃的茶餐厅？

无锡是一座包容的城市，不仅是对人的包容，更多的是对文化、对口味的兼收并蓄。在无锡，除了生生不息的本帮菜，还有很多其他美食也在这片土地上发展壮大，港式茶餐厅就是其中之一。

港式茶餐厅，起源于香港的快餐食肆，提供糅合了香港特色的西式餐饮，是香港平民化的饮食场所。现在，很多地方都可以找到茶餐厅的踪影。茶餐厅以其多样化的餐点、令人满意的上菜速度、轻松的就餐环境以及适中的价格吸引着人们光顾。对于港式茶餐厅，无锡人有着自己的执着。小晚找到了无锡的几家茶餐厅，看看有没有你的菜？

## 复古风茶餐厅：浓浓的港风

无锡的茶餐厅不少都是以复古风为主的，都是一进入店门就能感受到满满的港风：深绿或是复古红色的皮革座椅、经典的粤语背景音乐、霓虹灯牌、瓷砖贴墙……各种元素浓缩于一方小天地里。

合兴发茶冰室，招牌是港式法兰漏奶，比较适合吃甜食的人。面包松软，配上满到溢出来的炼乳，香甜软糯，诱惑指数一百分。也有小伙伴反映过甜，不吃甜的小伙伴慎点。

除此以外，推荐菜还有港式玫瑰

豉油鸡、熔岩菠萝包、滑蛋虾仁公司饭、重度朱古力20%等等，其中小晚对菠萝包最有好感。合兴发茶冰室在南京、上海都是排队王，无锡店好像挑人少一点的时候去就不用排。人均消费就茶餐厅来说，感觉有点高，上菜非常快，这点必须点个赞。

禄华茶冰厅，招牌爆奶华、玫瑰头抽豉油鸡、干炒牛河排名网友推荐前三。招牌爆奶华，比较有争议的一款，有人觉得油，有人觉得好吃。第一口会有阿华田的味道，吃上几口花生酱的口感就会慢慢散开，感觉没有非常油，但是一个人吃一整个的话确实有点腻，和小伙伴一起吃就再好不过啦。干炒牛河，咸淡适中，牛肉分量多到惊人，爱吃肉星人的绝妙选择。

顺兴茶餐厅的柠檬茶非常经典，是夏天的爆款，很多顾客一坐下来，就会向服务员招手点一杯柠檬茶。口感甜中带酸，这样一杯柠檬茶，能让人瞬间来到港式下午茶时光。不过也有小伙伴反映味道比较淡，可能还是要看个人口味。熊仔奶茶，味道

不是特别甜，有淡淡的乳酪味，奶味和茶味比例正好。

## 现代茶餐厅：时尚的餐饮体验

除了复古风的茶餐厅，还有一部分装修得颇为现代、时尚的茶餐厅也颇受人们喜爱，比如新旺茶餐厅、粤玲珑广式早茶、稻香海鲜点心酒家等。

新旺茶餐厅，在恒隆广场开了好多年的一家茶餐厅。漏奶西多士，很多人的必点，但是也有小伙伴反映由于有点油腻，所以一般只能吃下一半。厚厚的烤面包，加上可可巧克力酱，明知是满满的热量，但是小晚依然抵挡不住香软甜美的诱惑。

冰火菠萝油，不少人的最爱，黄油不是甜腻的味道，而是淡淡的咸味，一入口就和面包融为一体。

粤玲珑广式早茶，不少人推荐的一家店。红米脆皮肠粉，软糯的外皮包上酥脆的油条，还有一个大虾仁，属于招牌必点的一道菜。玲珑虾饺皇，皮薄馅足，粗略估计里面得有

三四只大虾仁，吃起来柔韧有劲道，爽脆弹牙。飘香榴莲酥，外皮酥脆，里面香甜的榴莲馅量也很足。

稻香海鲜点心酒家，小晚和小伙伴最常去的茶餐厅，每当不知道吃什么就会去这家，盲点都不会差。小晚最爱的就是他家的脆皮烧鹅，外皮酥脆，内里香嫩，一口咬下去就是“咔嚓”一声，不蘸酱吃会吃到食物原本的味道，但是会有点腻。流沙奶黄包，据说十个人去有九个人都会点这道，每次都不够分，黄澄澄的奶黄馅儿又香又甜。酱汁蒸凤爪，软烂咸香，蒸得非常软烂，轻轻一抿骨头就能脱骨，小晚一个人可以吃一整份。（张颖）

大家有什么好吃的茶餐厅推荐？可以扫描二维码留言告诉小晚哦！



扫描二维码 了解更多

### 一期一始

暖心暖胃 美味看得见



爆鱼又称熏鱼，是人们非常喜爱的特色鱼制品。它的制作工艺简单，配料易得，色、香、味俱美。宴席上常作冷盘、拼盘，也可作炒菜或汤类的配料，是较高档的水产熟食品之一。江南人家过年前家家户户都要准备很多熟菜，或自己动手做，或外面买回来，少不了的要有一大盘爆鱼。

爆鱼始见于清末的《清稗类钞》“爆鱼者，青鱼或鲤鱼切块洗净，以好酱油及酒浸半日，置沸油中炙之，以皮黄肉松为度，过迟则老且焦，过速则不透味。起锅，略撒椒末、甘草屑于上，置碗中使冷，则鱼燥而味佳。亦有以鳊鱼为之者，则整而非碎，松脆香鲜，骨肉混和，亦甚美。”最有代表性的菜点共有两道，皆闻名于清末，一个是昆山奥灶馆的“红汤爆鱼面”，一个是无锡状元楼的“爆鱼”。从早期文献来看，爆鱼发端于江南一带，而后渐渐传至全国各地。

好吃的太湖爆鱼一定是色泽略带酱红，鱼皮起波，鱼生两面脆，内部要有汁水，不干不柴才是上品。锡帮菜中的爆鱼在烹制最后，还会加糖来收汁，使得爆鱼咸中带甜，呈现出很典型的无锡口味。



扫描二维码 了解更多

## 年关将近，此鱼必吃！

### 主辅料：

净草鱼中段500克

### 调料：

李锦记海鲜酱、薄盐生抽、草菇老抽、蚝油、冰糖、八角、桂皮、香叶、砂仁少许。

### 制作方法：

将草鱼切成6厘米长4厘米宽的块状。放入葱、姜、黄酒、盐、少许生抽后，搅拌腌渍4小时。起油锅，把油加热至180摄氏度左右。把腌好的鱼块炸3分钟后捞起，鱼块稍凉后再炸1分钟，捞起备用。另起锅放入冰糖、八角、桂皮、香叶、砂仁炒香，然后加入少许水，放入黄酒、生抽、老抽、海鲜酱、蚝油熬至浓稠后，将炸好的鱼块泡至酱汁中，翻几下身，使吸上汤汁，出锅装盆，拣去香料，撒上五香粉即成。

### 特点：

色泽红褐，外香略脆，鱼肉鲜嫩，咸中带甜。

### 注意点：

第一，草鱼切块时，一定要注意草鱼的块状不可切得过薄，也不可切得过厚。

第二，炸爆鱼时，一定要炸透，如未炸透可以复炸一遍。

第三，根据口味，调节冰糖使用量。（金玉）



潘松涛

- 千禧大酒店总厨
- 中国烹饪大师
- “金牌大厨”荣誉称号获得者
- 无锡市五一创新能手
- 2015中国大运河饮食文化传播大使
- 中国青年名厨导师



## 后疫情 新常态 聚焦餐饮营养发展

日前，中国营养学会一百胜餐饮健康基金会年会暨第十三届餐饮健康学术研讨会在重庆召开。本次大会围绕“后疫情 新常态 聚焦餐饮营养发展”的主题，对后疫情时代餐饮营养健康发展的新趋势进行了深入探讨。

大会现场公布了获得2020年度基金资助的7个项目。其中，不少中标项目将研究方向聚焦在后疫情时代下大众的新兴消费习惯与营养需求。中国营养学会一百胜餐饮健康基金是中国营养学会与百胜中国共同设立的，用于支持餐饮健康及营养科学研究的专项基金，多年来始终专注餐饮营养领域，从多方面研究餐饮业营养健康的方向和趋势。

在厉行节约，践行新风尚方面，百胜中国旗下肯德基餐厅于今年9月开始试点食物银行。肯德基餐厅将餐厅每日节余的食物免费分享给周边有需要的居民，积极探索餐饮行业的“光盘行动”。目前该模式已在深圳、广州、福州、南京等地部分餐厅试点推出，受到周边社区的好评。（张颖）