



龚静君是一名大学应届毕业生。正值毕业季,她回想起高三的时光,努力备战高考的场景依然历历在目。

四年前的6月,离高考还有不到一个星期。教室内,书桌上堆积如山的书本和练习题,把埋头苦干的学生遮挡得“严严实实”。“记得我当时正在紧张地复习,突然接

到妈妈给我送汤的消息。”龚静君说,听到妈妈过来探望自己时,紧绷大脑中的混乱思绪,似乎一下子消失得无影无踪。

在校门口,龚静君从妈妈手中接过装有竹笙炖鸡汤的保温壶。“妈妈像往常那样叮嘱我要多喝水。然后又用异常平静的语气对我说:考试不用紧张,尽力就

好。”龚静君说,当时自己的学习压力比较大,但妈妈从来没有当面开导她,与她促膝长谈。“长大后的我才发现,妈妈并不是冷漠,而是担心会给我更大的压力。”龚静君深知,妈妈说的简洁话语,是对自己的最大鼓励;妈妈做的温热鸡汤,是对自己的最厚关爱。

### 我想对家人说

妈妈,谢谢您在高考时不辞劳苦地为我送汤。您不善言辞,但生活中的点点滴滴,足以体现您对我的无限照顾与疼爱。如今,我大学毕业了,初出茅庐的我一定会遇到不少艰难险阻,但妈妈您对我的鼓励始终是我克服难关的最大动力。妈妈,我将来一定会带着您给予我的那份自信,勇敢面对生活的挫折,努力工作,报答您对我的养育之恩!

# 妈妈的鼓励 是至暖的『心灵鸡汤』



### 美味征集

- 1、文字:分享一个你与“家的味道”之间的小故事(约200字),并拟一段你想对家人说的话(约100字)。
- 2、图片:拍下6-8张关于你心目中“家的味道”的烹饪流程图片,并与家人一起端着这道美味菜式合影1张。
- 3、将文字和图片压缩打包,文件夹命名为“投稿人+姓名+美味征集+联系电话”(如:投稿人+王小明+美味征集+手机号码),发送至邮箱 1030560229@qq.com。

### 烹饪流程

### 食材准备

竹笙25克,鸡1只,木瓜1个,姜2片,葱1根,食用油,盐,生粉。



1 竹笙浸泡5~10分钟后,切段。



2 鸡洗净后切块,用适量的食用油、盐和生粉腌制20~30分钟。



3 将竹笙、木瓜和姜片放进水中,煮5分钟。



4 放入鸡块,煮6~8分钟,直至鸡块全熟。



5 放入葱段,增色提味。



6 竹笙炖鸡汤,大功告成。

文/图 珠江时报记者 陈志健 实习生 邓施恩

# 里水领航百花宴： 美食也能讲浪漫

怎样才能留住一朵花的美好?答案有很多:快门一按,拍张照片;画笔一挥,作幅画;而对于爱吃的人,大概最稳妥的就是放进肚子里,心满意足地收揽一季芬芳。在里水贤鲁岛上的领航御膳,特选用当季鲜花入菜,名曰百花宴。趁着有空,快和心爱的她一起来里水品尝百花宴,感受别样浪漫吧。

## 以花入菜 百花宴特色众多

### 01

#### 百花茶饮 (梦幻花海)



在品尝百花宴菜式前,得先来品尝一杯百花茶。由鸡蛋花、康乃馨、玫瑰花等众多食用花搭配在一起,让这杯花茶的颜色如彩虹和烟火般绚丽多彩,轻轻摇晃水杯,花朵仿佛于水中起舞,变化万千。一口下去温润清甜,满口花香四溢,外加清新的薄荷,滋润又解乏,炎炎夏日,一杯清雅的花茶,让人舌尖生津。

### 02

#### 天顶玫瑰鸡 (凤立花群)



酱油鸡是广东的一道名菜,而玫瑰鸡,是在酱油鸡的基础上创新,让鸡的味道不咸不甜,更“和味”。该菜选用了优质的樱花鸡,用云南重瓣玫瑰、天顶头抽等食材混合调成汁,再将鸡放入汁里浸熟,这样做出来的鸡色泽鲜亮、肉质滑嫩多汁,浓郁的酱香味和玫瑰味,让人欲罢不能。

## 严苛选材 赋予食物艺术性

食物是一门艺术,它可以是用眼睛欣赏的视觉盛宴,也拥有让胃和灵魂得到满足的魔力。要赋予食物这般能耐,不是一件容易的事,食材的新鲜、辅料的搭配、火候的把握……这些元素缺一不可。

“不新鲜的食材,根本做不出好的美食。”领航御膳负责人叶韬说,领航对食材的高标准,可谓是十分严苛:今天的食材不够新鲜,不用!这段时间这道菜不时令,不用!外面买回来的菜到煮的时候已经老了,那就我们自己种!

就这样,领航建起了自己的驿站,占地将近50亩,种植了大量的蔬菜瓜果,随摘随吃。辅料用的是进口的黑松露,酱油用的是头抽,在食材选择上,可谓十分舍得。介绍了那么多,有馋到你吗?欲一试“百花宴”真味,记得一定要提前预约哦。

## 觅食指南:

店名:领航养生御膳  
地址:南海区里水镇贤鲁村南洲八仓东(导航可搜“领航御膳”)

文/图 珠江时报记者 陈志健  
通讯员 芮欣



### 03

#### 金莲花炖汤 (金莲飘香)



内蒙古特有的金莲花吸附了黑豚肉本身所带的油脂,舀一碗汤尝上一口,不油不腻,馥郁鲜香。黑豚肉筋道,伴随着咀嚼,丝丝肉香夹杂着金莲花特有的微苦与回甘,为接下来的花宴做了个绝妙的味觉铺垫。

### 04

#### 白梅花黑松露笋壳皇(暗香疏影)



将笋壳皇手工去骨切薄片,配上白梅花和黑松露,鱼肉的鲜甜瞬间得到升华,也让白梅花和黑松露的香气萦绕于鼻腔之中。

### 05

#### 百合花国宴狮子头(云裳仙子)



将上乘精肉和银鳕鱼肉制成的肉丸,放入高汤中温火熬制数小时,汤色不混清莹亮澈,肉丸颗颗饱满,入口绵软,松而不散,香味浓郁,再配上清香的百合花,回味无穷,唇齿留香。

百花宴除了这五道菜,还有蓝蝴蝶酿山水豆腐(丽人平安)、桂花蜜西红柿(桂馥兰馨)、鸡蛋花鱼蓉粥(丽锦雪落)……每一道都是颜值与内涵并存的美食。快来贤鲁岛领航御膳一次性尝个够吧。