



■彭嘉铭和梁钰琪。



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：王小明+美味征集+手机电话），发送至邮箱1030560229@qq.com。

惹妻子生气了 煮她爱吃的云吞面

彭嘉铭想对梁钰琪说

老婆，感谢你每天都任劳任怨地准备食材。我以前性子急，动不动就对你发脾气，是我不好。我会努力把你最爱的云吞面做好，让你成为全世界最幸福的“小吃货”。今后我会努力工作，让你过上开心、富足的生活！

烹饪流程

食材准备

丝瓜1条，云吞10只，面饼1个，盐，糖，食用油，酱油，辣椒酱



1 准备好丝瓜、云吞和面饼。



2 把云吞放入沸水中，煮至八成熟。



3 把面饼放入沸水中煮散，捞起放入冷水中备用。



4 丝瓜洗净切块后，放入锅中炒至七成熟，装起备用。



5 把云吞、丝瓜、面条放入沸水中，煮至全熟。



6 放入辣椒酱调味，大功告成。

文/珠江时报见习记者 邓施恩

里水 八宝冬瓜盅

汤味鲜美 瓜肉细滑



■制作完成的冬瓜盅。

夏日炎炎，食欲不振，就连味蕾好像也“休眠”了。与其坐在电视机前昏昏欲睡，不如来里水吃地道冬瓜盅，汤色鲜美又好吃，这可是里水人最喜欢的吃法之一。

冬瓜乃药食两用的瓜类，性微寒，含有多维生素和人体必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡，有清热解暑、去湿降脂的作用。里水冬瓜久炖不塌，汤色清亮，是制作冬瓜盅的一流食材。这个冬瓜盅，放入十多种材料细火慢炖两个小时，汤味鲜美，瓜肉细滑，虾、瑶柱、鸡肉、陈肾、冬瓜、猪肉等食材的不同味道在

口中“翻滚”，而淡淡的清香鲜甜却始终主旋律。

冬瓜盅是里水著名美食之一，始于清朝，原为御厨为皇室解暑而制作的西瓜盅，后随清官官吏夏令出访而流传各地。广州地区首先用冬瓜代替西瓜制作出冬瓜盅，时至今日，冬瓜盅的主料慢慢沉淀为相对稳定的八种，自民国时起，冬瓜盅已更名为“八宝冬瓜盅”。近一个世纪以来，“八宝冬瓜盅”多次入选广州十大名菜。

里水松涛山庄酒店的冬瓜盅，采用长身冬瓜制作。据介绍，冬瓜盅的制作一定要选

择肉多皮实的老冬瓜，这样才能保证冬瓜盅有完整的形状和厚实的冬瓜肉。

只见大厨将冬瓜当作“容器”，中间挖空成盅形，冬瓜皮上雕刻美丽的花纹，里面放入瑶柱、虾仁、鸡肉、陈肾等八宝材料，再配以用排骨段、马蹄熬制的高汤提味，慢火细炖两小时。

现场可见，在冬瓜盅慢慢熬制的过程中，水面冒出了咕噜咕噜的小气泡，食材逐渐熟透，散发出阵阵清香，冬瓜与食材的味道相得益彰，而冬瓜表皮也变成了深绿色，经过两

个小时的慢炖，冬瓜盅才能完成制作上桌。

在食用时，食客用汤勺刮下内壁的冬瓜肉，附上一口汤和食材送入口中，冬瓜的软糯、高汤的清冽、食材的鲜香，在口中回荡，可谓是瓜软烂、肉鲜滑、汤香醇。汤水碧绿，外表美观，夏日的暑气随之消散大半。

如果你想一个人享用冬瓜盅，松涛山庄酒店也可以满足你的需求。该酒店推出了“迷你冬瓜盅”，选用小冬瓜，放入猪肉、香菇、瑶柱等材料，经过小火慢炖，舀出来香味浓郁。



■制作冬瓜盅的食材。



■大厨在冬瓜皮上刻上花纹。



■冬瓜盅蒸煮前加入高汤。



■迷你冬瓜盅。



■冬瓜盅汤色清冽。

觅食指南

店名：松涛山庄酒店（八宝冬瓜盅）
地址：南海区里水镇里水大道中70号。

店名：添仔农庄（冬瓜盅火锅）
地址：南海区环镇南路里水中队西行500米。