

“哇这鱼肉像透明的一样！”“好大的鱼头！”“这是什么鱼啊？”

番禺四海一品二楼的洛浦房里传来阵阵惊呼与惊叹，这里正在进行的是由番禺区慈善会联合广州市天河区新快社会服务中心等机构共同申办的“番禺区2019年公益慈善创投项目大赛”项目“番禺味·道爱心饭局”活动，通过粤菜师傅对传统或创新菜品的现场直观示范演示，让异地来穗务工人员子女及其家庭得以深入了解广府文化，认识粤菜的博大精深，消解语言和地域文化习俗等方面的隔阂，增加城市身份认同感及归属感，更容易融入都市生活。

在四海一品行政总厨刘冠铭的现场演绎下，一味传统的川芎白芷鱼头汤有了不一样的全新诠释。

四海一品
地址:广州番禺洛浦街
五洲装饰城沿江路段

鱼头汤，滋味长



■四海一品行政总厨刘冠铭现场演绎，让一味传统川芎白芷鱼头汤有了不一样的诠释。

2 芫荽提香，盐为天下鲜

刘师傅准备的是十几斤重的水库大头鱼头，新鲜，硕大，看着就让人高兴。

先烧热瓦煲，倒入适量花生油，将鱼肉块和姜片放进煲里慢慢煎香。伴随着滋滋作响的声音，白嫩通透的鱼肉完成了自身的“凤凰涅槃”，肆意散发出诱人的香气……

这时候倒入九江双蒸蹄腥，加开水煮沸转小火20分钟保持奶白色汤汁，这就是汤底了。将其中的鱼肉鱼骨等捞清撇净，重新将煲置于火上，加入各味药材，如果按一煲汤

十一二人饮用的量，可以参照这样的用法：川芎3片、白芷3片、当归2片、红枣12颗、陈皮丝若干、生姜片10片左右，然后将鱼头放入汤中，加盖煮沸后再滚5分钟，礼成！

肉眼可见鱼头如花瓣般随着时间的移动在煲内一点点“绽放”，礼成后在汤内加入大量新鲜芫荽提香，下少许盐吊鲜，整个过程美得赏心悦目，香得惊心动魄，清香药材与新鲜鱼头浑然交织，如世间所有一切痴缠，令人心动不已。

1 化炖为滚，依然汤清味浓

范仲淹曾在《岳阳楼记》中写道：“岸芷汀兰，郁郁青青”，轻轻巧巧就将一幅静谧美好的自然画卷描绘尽致。所谓岸芷汀兰，就是岸边的香草、沙洲上的兰花，芷，就是白芷，也称“辟芷”，属多年生草本植物，以根茎部分入药入馔，主要功效是祛风散寒，通窍止痛。

在“药食同源”的食物烹制上，什么食材配什么食材，老祖宗早已经帮我们约定俗成好了，好比这一道食疗补益、发散风寒、



■十几斤重的水库大头鱼头，新鲜，硕大。

祛风止痛的滋补汤川芎白芷鱼头汤，川芎、白芷就是标配，川芎，伞形科植物，同样以根茎部分入药入馔，有活血行气、祛风止痛之效。

川芎白芷鱼头汤，四季皆可饮，对女性，它益气活血；对男性，它滋阴补肾。传统上，烹制此汤要将鱼头煎至金黄再加水炖，而在行政总厨刘冠铭的手上，鱼头不煎直接生下，改炖汤为“滚汤”，汤色清，味道不减，但更符合现代人追求健康清淡口味的饮食需求。



■将鱼肉块和姜片放进煲里慢慢煎香。



宝玑 航海系列巡展到深圳



5月26日至31日，瑞士制表品牌宝玑(Breguet)在深圳万象城开启Marine航海系列全国巡展，主题为“探索未知·破浪先锋”。展览的设计灵感源于浩瀚海洋，展厅静谧的空间亦展示了大航海时代宝玑倾注于航海史与钟表界的无尽瑰宝。

从2017年起，宝玑与海洋保护基金会缔结合作伙伴关系，成为奥德赛航行项目的主要赞助商，为遏制塑料废弃物对海洋环境的污染提供切实可行的解决方案。因此展览现场放置了一艘船只模型，为观展嘉宾还原了宝玑为该项目打造的“海洋卫士号”。

此外，现场还展示了多款宝玑Marine航海系列时计，包括一枚宝玑今年重磅推出的以玫瑰金搭



配岩灰色金质表盘的大复杂时计，将Marine航海系列一直以来的标志性大胆动感美学风格，与超卓复杂的机芯设计和精致的手工润饰工艺相融合。

爱的5种语言 发起线上公益活动

5月24日至6月7日，世界宣明会携手艺人方力申、儿童早期教育学者曾珈以及社会企业李锦记、妙思乐，发起“爱的5种语言”线上活动。该活动是世界宣明会“童享零家暴”行动的系列活动之一，包含了对孩子表达的5个爱之语，分别是爱的礼物、爱的语言、爱的陪伴、爱的行动和爱的亲密。

活动期间，世界宣明会将在“爱的5种语言”超话社区、官方微博、微信、抖音平台、Facebook等线上平台，于不同时段推出5个爱之语，传递正向家庭教育的知识和开展线上互动派发小礼品，从而鼓励更多家庭重视



营造和谐家庭，使儿童在丰盛、和平、有爱的环境下健康成长。

广州融创文旅城 启动“欢乐无价”计划



融创文旅集团日前宣布“总有欢乐暖中国——融创文旅·欢乐无价”活动正式启动，将向全国抗疫行动中辛勤付出的一线工作者，提供“免费游”产品组合。广州融创文旅城作为融创文旅唯一在一线城市布局的旗舰项目，于5月25日开启“免费游”预约通道。

此次活动覆盖范围较广，从抗疫一线的

医护人员、军警人员，到基层抗疫组成的广大社会工作者、快递员，甚至广大的大学、中学、小学学生群体，都能参与到免费游融创的活动中来。广州融创文旅城预计将免费发放共计75万张门票，涵盖融创乐园、雪世界、水世界、体育世界等热门景区。此外，针对不同群体有不同的针对性免费政策，医护工作者可以领取融创乐园一票通免费票、融创雪世界娱雪2小时免费票、融创水世界免费票、融创体育世界5项票；军警群体可以领取融创乐园一票通免费票；社区工作者、在校大/中小学生、快递一线从业人员则可以领取融创乐园8项票免费票。对于广州融创酒店群方面，医护工作者可以享受到客房最低8折销售，自助餐最低5折可享用，还可免费享用大堂吧咖啡一杯。