

择一城，阅千年！

一千多年前海上丝绸之路的起点，一千多年后粤港澳大湾区的核心，这里是千年商都广州，珠江之水孕育了广州人的生存逻辑与智慧，商业的基底造就了广州的城市性格：它低调务实，它开放而多元，它既传承两千多年的历史人文，又从不间断地积极进取、突破自我、勇于创新。

勇立潮头的广州，既有生活妙滋味，又有科技与狠活；既是数字金融标杆城市，又是姿态更竟充满活力的新都会。

传统的广州在传承，传承的广州在创新，创新的广州成就了无数人的希望与梦想，在这座兼容并蓄、务实进取的都市里，浓的是化不开的生活氛围，多的是升腾不息的人间烟火，以食为媒，“五一”假期继续跟随建设银行广州分行及建行生活 APP 的步履，走进广州，遇“建”羊城的美好。



遇见生活小美好

龙年食游广州

视频剪辑 朱正颖
摄影 新快报记者 龚吉林 郭思杰
采访 新快报记者 陈斌

遇“建”生活
遇见宴江南

建行生活天天八折
(每日 10:00 开抢):80 元
购 100 元代金券, 160 元
购 200 元代金券;

周五半价(每周五
10:00 开抢):50 元购 100
元代金券, 100 元购 200
元代金券;

具体优惠请以建行
生活 APP 活动页面为准。



扫码下载
建行生活 APP
遇见生活小美好

不同口味的美食 在岭南共生

多样性诠释海纳百川的城市特质



职务:宴江南餐饮集团行政总厨
从业时间:26 年+

出境人物 鲍官庆

师傅教路

宴江南/一品腌笃鲜



所有食材都需要事先略微焯水,百叶结焯水是为了去豆腥味,春笋焯水是为了去掉部分草酸,排骨和咸肉也一样,冷水下锅焯水 5 分钟,再起锅倒油将排骨、咸肉煸炒,加开水煮沸煮 15 分钟,这样得到的汤汁才会越来越白。

加春笋小火慢炖 50 分钟左右,加入茼蒿、百叶结煮七八分钟,最后下入鲜虾和手打鱼丸,再煮一分钟即可,吃时先喝汤再吃肉,春天的味道就在嘴里跃动。

从南越之国跨越两千多年,广州一直是一座从不排外的城,不同地方的人在这片土地上成就轰轰烈烈的事业,只要提起广州,“包容”一词无疑就是被最多使用的,广州敞开大门,为无数怀揣梦想的人们提供了天高任鸟飞的舞台,饮食口味的多样性也诠释出广州海纳百川的城市特质。

“广州是美食之都啊,包容性比较强,各个地方的菜系融入进来,都能有自己的一席之地,这座城市容纳了很多。”当问及在广州工作生活了十多年的宴江南餐饮集团行政总厨鲍官庆“广州是什么样的城市”时,他冲口而出这句话,不同口味的美食在岭南共同生长,与其说它“包容”,不如说它“多元”。

从事餐饮行业 25 年的鲍官庆日常喜欢四处觅食,从别人的出品中获取自己的灵感,宴江南有一道“春天的美食”一品腌笃鲜,这是典型的江南特色菜肴,时令食材是春笋——竹笋一年四季均有,但要好吃的笋则非春笋与冬笋莫属,春笋吃其清甜,冬笋吃其肥厚。

“腌笃鲜”这三个字可以说每一个字都代表了一样特指,“腌”指腌制过的咸肉;“鲜”指新鲜的肉类如鸡、蹄膀或排骨;“笃”指小火慢炖,同时也是个拟声词,形象模拟汤在火上“咕嘟咕嘟”的声音,腌笃鲜是最急不得的一道菜品,一定要小火慢炖,见功夫,看火候,功夫到了,自然汤白、汁浓、味美。

传统腌笃鲜的食材基本上是咸肉、百叶结、排骨、火腿,宴江南的一品腌笃鲜在此基础上增加了海鲜类食材,一个是手打鱼丸,用重量三斤半左右的鲢鱼制作;另一个是新鲜沙虾,这两样食材一添加进去,这一锅汤“鲜”的滋味更加被提吊出来,咸、鲜、香都出自食材的本味。

宴江南的一品腌笃鲜,之中包含的每一样食材在数量的设置上都有标准——4 只鲜虾、5 片咸肉、6 块排骨、6 颗手打鱼丸,茼蒿、百叶结和春笋各 10 个,如此荤素搭配吃着不累,无论是家庭聚餐还是朋友聚会,喝一碗这样的鲜汤,最是滋味。

“宴江南做的是江浙菜,在广州来说相对比较小众,但我们对食材和出品的把控十分严谨,同时也融合了粤菜、川菜、湘菜等菜系的不同口味,给食客提供更多元的选择。”鲍官庆说。



同场加映

一口东坡肉

也是传统江浙名肴,坊间有传东坡肉其实创于徐州,完善在黄州,扬名于杭州。宴江南这里的一口东坡肉色香味形皆美,酥烂而形在,香糯却不腻口,确如东坡先生诗云:“火候足时它自美”。

