



融合菜是一种将不同地域、文化、烹饪技法或食材进行创新性结合的菜肴类型,它打破了传统菜系的界限,通过多元素的碰撞与融合,创造出兼具独特风味和视觉呈现的全新菜品。简单地说,就是“混搭的美味”。

在太仓有这么几家融合菜餐厅,让我们一起来看一看它们的创意菜品吧。

混搭的美味你爱吗?

□本报记者 郑天赐 苏茜 文/图

隐·Bistro 川式融合菜

星耀之光新开的川味 Bistro,轻松惬意的氛围,非常适合跟好朋友周末小聚一下。当然,Bistro 少不了好喝又好看的甜酒,可以小酌一杯,微醺一下。有这么好喝的甜酒必须配下酒菜,首先推荐温泉蛋土豆泥,口感相当惊艳。土豆泥的绵密、温泉蛋的顺滑,反差极强,且奶香味十足,成为下次再来的必点菜品。

薯片辣子鸡听着像是“黑暗料理”,但吃上一口会发现,发明出这个搭配的大厨简直是天才。金黄的薯片薄到透光,鸡块表面镀上了一层焦糖色,再用红彤彤的干辣椒做点缀,光是看着就很有食欲。

海鲜钵钵鸡也十分推荐。甜虾、三文鱼、海带结等食材串成串,浸在冰冰凉凉的汤汁里,开胃又解馋。最后,再来一碗椰子冰粥,满满椰香,一口暑气全消,而且很解腻。



沐风·观澜 HOMEBASE

最近在天镜湖散步可以发现,河边多了两间漂亮的玻璃房,原来是 HOMEBASE 又开新店了。环境相当不错,尤其是晚上,可以边品尝美食边欣赏天镜湖夜景。

店里最惊艳的是高温炭烤澳洲 M5 眼肉牛排,刚上桌就闻到一股肉香。牛排表面有一点点焦香,内里则肉质鲜嫩,太美味了。油泼辣子特宽面配温泉蛋也值得一尝,油泼辣子味的酱汁非常惊艳,据说是主厨秘制。戳破温泉蛋,不仅画风治愈,也让这道本就风味上乘的面,在口感上更上一个层次。

贵州洋芋粿配芝麻菜与火腿片,没想到洋芋可以吃得这么高级,炸得酥酥脆脆的洋芋粿加上芝麻菜一起吃已经是“仙品”了,搭配拱得脆脆的火腿片更是一绝。

此外,玫瑰花三文鱼、招牌鲜虾藜麦沙拉、黑松露烤鸡、墨西哥辣炖牛肉……吃到打嗝仍意犹未尽,每道都好吃。

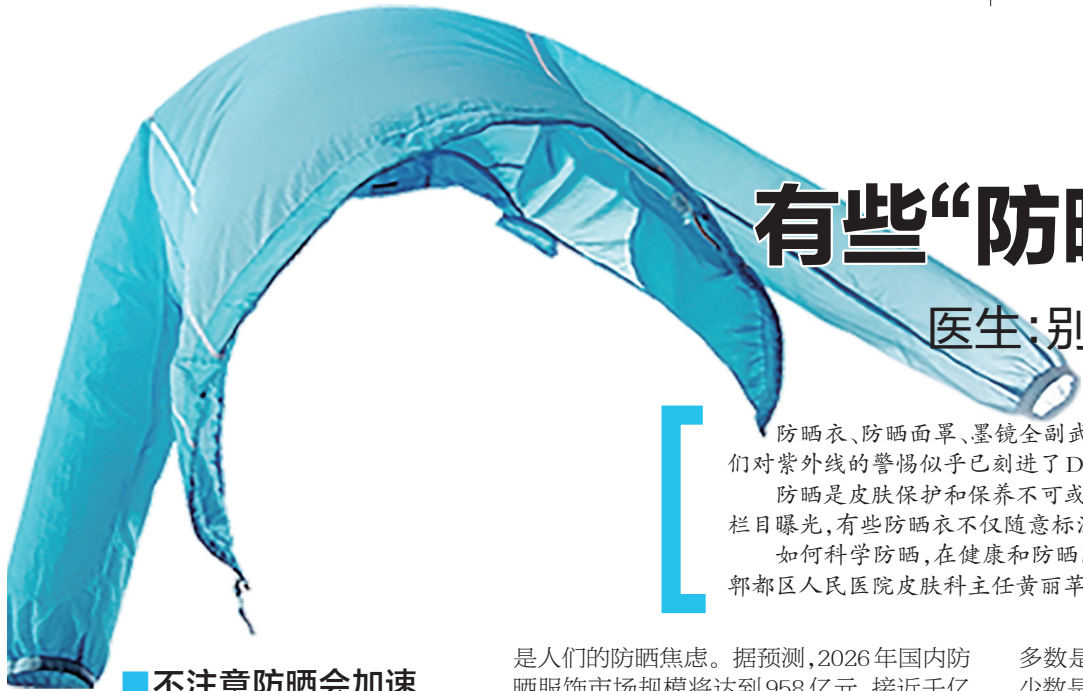
有乾中餐厅

有乾中餐厅开在华源上海城南门,氛围环境简洁大方,菜品丰富,摆盘也很精致。首先推荐的是焖黑豆腐和海肠捞饭。

黑豆腐的外皮经过油炸后产生了蜂窝小孔,这样可以吸收更多的汤汁,非常入味。再夸一夸配菜里的杏鲍菇,骰子大小,经过石锅的高温焖煮,吃起来仍然脆嫩爽口,一口一个停不下来。老话说得好,心急吃不了热豆腐,这道菜一定要慢点吃,真的很烫。

海肠捞饭是新上的菜品,颜值和口味都非常在线。店员贴心提醒一定要拌匀再吃,不然会有点咸。海肠脆脆的、鲜韭菜甜甜的,十分下饭,一口气能吃三大碗饭。

除了这两道菜,还可以试试这家的红烧鱼头配油条,鱼肉烧得极其入味,油条蘸着鲜美的汤汁一起吃,别有一番风味。



有些“防晒衣”为何不防晒?

医生:别迷信黑科技,厚度要达标

防晒衣、防晒面罩、墨镜全副武装,入夏以来,全国气温持续攀升,街头巷尾处处可见“全身防晒”,人们对紫外线的警惕似乎已刻进了 DNA。

防晒是皮肤保护和保养不可或缺的一部分,但防晒衣市场存在虚假宣传等乱象。据央视《财经调查》栏目曝光,有些防晒衣不仅随意标注紫外线防护系数,甚至还找非法厂商伪造检测报告。

如何科学防晒,在健康和防晒间找到平衡点?如何正确地选购防晒产品?日前,记者采访了成都市郫都区人民医院皮肤科主任黄丽苹。

是人们的防晒焦虑。据预测,2026 年国内防晒服饰市场规模将达到 958 亿元,接近千亿元级市场,其中防晒衣占比将超 50%。

■选购防晒衣厚度是一项硬指标

在社交媒体上,有不少“防晒衣受害者”的标签和话题。有网友表示,防晒衣、防晒口罩等的防晒力并没有想象中好,“还是晒黑了”。

记者调查发现,不少防晒衣的商品介绍都包含“双抗防晒科技”“冰感系统”“冰原原纱”“遮蔽丝技术”“双抗遮蔽系统”“凉感因子”等科技感十足的描述。

那么,应该如何挑选防晒衣呢?黄丽苹介绍,防晒衣、防晒帽、防晒口罩等防晒措施,

多数是通过物理遮挡的方式达到防晒效果,少数是通过在防晒衣面料加工过程中添加紫外线吸收剂或者可以有效阻挡紫外线的成分来达到防晒效果。

黄丽苹说,选择防晒衣的关键在于要有一定的厚度而非是否含有高科技。她提到,防晒衣厚实致密即可有效阻挡紫外线,因此选购防晒衣物无需迷信“黑科技”,厚度达标是硬指标,舒适度次之。

■防晒霜种类繁多,产品正规很重要

市面上的防晒霜品牌丰富,种类繁多,让人眼花缭乱。黄丽苹提醒,防晒霜是否正规,要看有无生产厂家信息,包括生产厂家名称、

生产地址等,以及是否有生产批号、生产许可证编号等,这些都可以在产品包装上看到。

此外,可以通过国家药监局“化妆品监管 App”查询备案信息,确保产品合规,警惕“三无”防晒霜。“输入防晒产品的名称,如果能查到正确的备案信息,这个产品就没有问题。”黄丽苹说。

防晒霜是否需要定时补涂?这其实与防晒原理相关。如果是物理防晒霜,只要不出汗就无需频繁补涂。不过,这类防晒霜质地厚重,肤感不是特别好。化学防晒霜则是通过吸收紫外线并将其转化为热能释放出去,从而阻止紫外线穿透皮肤造成伤害。化学防晒霜质地轻薄肤感好,但需每 2 小时至 3 小时补涂,因为光照会消耗防晒成分。

(华西都市报)



佳片有约

1

册杀



●上映:2025-07-08
●导演:郑文政
●主演:牛骏峰、尚语贤、白恩、胡耘豪、马渝捷、徐筠、王奎荣、李光复、喻亢
●国家地区:中国大陆
●类型:剧情、悬疑、历史
●剧情:侦探白飞联手李家小姐李妙妙受族长委托侦查藏书楼“明渊阁”古书盗失案。他们深入李氏家族内部层层挖掘,但案件的复杂程度远远超出想象,真相如同洋葱一般,每剥开一层,下面都隐藏着更深的秘密……

2

天宝



●上映:2025-07-10
●导演:刘劲、艺兮
●主演:顿珠次仁、吴健、卓依娜姆、容尔甲、白威、孙帅东、王禹铮
●国家地区:中国大陆
●类型:剧情、战争、历史
●剧情:电影《天宝》根据降边嘉措原著《藏族老红军天宝传》改编,以红军长征途中的真实历史人物——藏族红军代表天宝为核心,通过深入挖掘历史资料和实地采访,还原天宝的真实人生及在长征途中的英雄事迹。影片展现了个人命运与国家、民族命运的紧密相连,生动刻画了天宝从一名纯真的扎巴成长为藏族领袖的艰辛历程,以及他如何坚定信念、追随中国共产党,为国家和民族的解放事业贡献力量的感人故事。

3

戏台



●上映:2025-07-17
●导演:陈佩斯
●主演:陈佩斯、黄渤、姜武、尹正、杨皓宇、余少群、陈大愚、徐卓尔、尹铸胜
●国家地区:中国大陆、中国香港
●类型:剧情、喜剧
●剧情:民国年间,战乱频发。五庆班班主侯喜亭带着一众名角儿来到德祥大戏院演出,谁承想首演压轴登场的却是包子铺的伙计大嗓儿。全场观众都在翘首以盼名角儿金啸天亮相,可刚攻城称王的洪大帅指名让大嗓儿唱《霸王别姬》。眼看戏班的招牌就要砸了,前台戏迷退票砸场让戏院吴经理苦不堪言,后台洪大帅持枪闹事更是让人吓破了胆。台前台后都乱了套,男旦凤小桐、教化处处长徐明礼、怀有异心的六姨太等人也被卷入这场令人啼笑皆非的闹剧之中……台上霸王声声唱,台下荒唐众生相,既要保住戏饭碗,又要哄好台下观众,大幕拉开之后,这场戏到底要怎么唱?