

杭产冠军
杭帮菜

西湖醋鱼、糖醋里脊、咸菜春卷、卤鸭儿…… 世界冠军有个“杭州胃”



西湖醋鱼

傅园慧

鲳鳊鱼、黄鱼、基围虾、河虾……
白灼、水煮、椒盐、油爆 变着花样来



不久前的某个周日，傅园慧和队友相约庆春银泰，看了场电影。全程大方进出的傅爷并没有遇到群众大肆围观的情况，只有粉丝默默地在不远处拍了照片发微博，不得不感叹：杭州的粉丝素质高，爱偶像，远远望望就好。

你们深爱着的“洪荒少女”绝对是资深吃货一枚。她微博的自我介绍里有这么一句：以食为天。

有粉丝问她，除了游泳还有哪些特长，她的回答是：会吃。

2013年全运会夺冠后，记者问她怎么庆祝，她说：回去多吃点。

傅爸发了个微博说傅园慧要回家团聚了。他的朋友们在下面的留言是这样：1.准备好吃的。2.直接奉上菜谱。

还有，一般@她的微博她都不回复，但是关于吃的她就忍不住，总会多回几句。

给粉丝签名合影，突然蛋糕掉地上了，把她给急的！

出席活动躲在茶歇区把饼干水果吃个遍也是没谁了；为了吃苹果把手指给切了……

关于傅园慧爱吃的段子，举不胜举，她不光爱吃，还很会吃！

傅爸说，常年在外训练比赛的女儿难得回一次家，回来之前最要紧的是先“点菜”，“牛肉什么的都去麦德龙买，价格贵点但是品质有保证。海鲜吃得蛮多，鲳鳊鱼、黄鱼、虾儿都吃。基围虾么白灼，河虾么葱姜水煮，椒盐虾、油爆虾都有，变着花样来。”

水果最喜欢石榴，懒得一颗颗嚼着吃，要榨汁喝石榴汁。

傅园慧的早餐偏西式，牛奶+面包+鸡蛋，傅爸说，别小看一个鸡蛋，她也是有要求的，比如荷包蛋，两面要多煎一会儿，边皮要脆。

另外，女儿回家前，傅爸都会包一堆馄饨和饺子，傅爷最爱的是香菇鲜肉馅儿的，一顿能吃十来个，干捞、蒸饺、煎饺各种形式都来一点，主食么米饭、面条换着吃。和叶诗文一样，出成长大在杭州的傅园慧也有偏爱的杭帮菜：西湖醋鱼和糖醋里脊，女孩子可能更爱酸甜口的。和叶诗文的老爸一样，傅爸也是厨房一把好手，只要女儿回家，下厨露一手是必须的。

叶诗文

大爱鲫鱼汤

加点白萝卜一道炖 汤头更浓

伦敦奥运会夺冠后，小叶曾给叶妈发了个短信：妈，我好想吃山核桃……就这样一句撒娇的话，看得出叶诗文就是个吃货，而且很有杭州姑娘的范儿。

叶诗文喜欢吃零食，碰上青春期发育，一度也受到了体重的困扰，训练比赛不太顺利。随着年纪的增大，她对自己的外形更加在意，吃得也比以前讲究了，最明显的改变是：现在爱吃蔬菜。“难得回到家里，肉也不敢乱吃，小叶老说想吃蔬菜，可能国外比赛训练得多了，她喜欢西餐，特别是蔬菜沙拉。”叶爸叶青松说，女儿一般在家的早饭是燕麦片冲牛奶+水煮鸡蛋。

“她说吃燕麦可以减肥。水煮蛋么要溏心的，就是蛋黄流动的那种。”

小叶对吃还是有追求的。为了在队里训练时也能吃到心水的溏心蛋，不断尝试自己煮，结果每次都煮过头。老爸指导她，煮溏心蛋要看好时间，小一点的土鸡蛋煮5分钟-5分半就够了，大点的不到6分钟，煮好了放冷水里浸一下，蛋壳更容易剥。中式的早餐叶诗文也喜欢，尤其是爸爸做的青菜鸡蛋面。

叶爸叶青松厨艺很好，每回女儿回家都会准备一大桌子菜，为了保证吃得安全，家里的菜也以鱼类为主，肉很少碰。叶诗文喜欢吃鲫鱼，鲫鱼熬汤，再加一点白萝卜一道炖，鱼香汤头更浓。

作为杭州姑娘的小叶最爱的杭帮菜应该算是春卷吧，咸菜+豆腐干，裹着春卷皮油里一炸，趁热嗦溜咬下去，那叫一个香啊！叶爸还透露，早些年，女儿爱吃他做的杭州卤鸭儿，现在嘛，出于肉类安全等的考虑，家里也不太做了，不过独属于老爸厨房的杭州味道，叶诗文可是一直惦记着的。



卤鸭

本版制图 高薇

说好的求偶遇呢？

经过记者这一圈八下来发现，想要在饭店偶遇孙杨的可能性非常非常小，当然了，如果你和Uncle吴（杭州外婆家创始人吴国平）私交甚好，说不定可以套点料。而叶诗文和Wuli（韩文，我们的意思）“洪荒少女”出街倒也不避嫌，只是她们在杭州的时间本来就短，要偶遇，只能拼人品和运气咯！

本版撰稿 记者 殷佩琴



@叶诗文