

# 焖烧普洱茶 油炸铁观音

## 新茶上市 大厨现场烹饪茶叶菜

很多地方将喝茶称为“吃茶”，不过，你见过拿茶叶当菜吃的吗？龙井虾仁、毛尖鳊鱼、雨花猪肝……昨天，在一家茶叶大市场，记者见识了一系列的茶叶菜，十几位大厨现场烹饪，散发着茶香的菜肴，吸引了不少食客和茶客。



厨师正在用茶叶烧菜 本报记者 洪波 摄

### 茶叶、鱼肉现点现炒

每年春茶上市，茶叶经销商都会想出各种点子来吸引顾客眼球。昨天，位于土城头的华东最大茶叶市场南京茶都里，架起了几口铁锅，不过，这可不是往年一样现场炒茶的，而是普通炒菜的铁锅。

牛肉、猪肉、鱼、龙井、碧螺春、毛尖、大白毫……全都一字排开。这些茶叶不是用来泡着喝的，而是直接和鱼啊肉啊一起用来烧菜的。市民想吃点什么菜，只要开口，穿着白大褂的厨师们立即当场烹制，而且分文不收。清蒸茶鲫鱼、龙井虾仁、龙井肉片汤、绿茶蕃茄汤……一份份以茶叶为主要配料的菜肴带着特有的清香味，热腾腾地就出锅了，每端上一盘，很快就被一抢而空。

### 毛尖烧鳊鱼还能止咳

据了解，茶叶菜肴其实古已有之，做法也很多，最常见的就是茶叶蛋，还有茶叶粥、鸡茶饭等，只不过有很多茶叶菜已经被人淡忘。龙井虾仁，还是杭州的一道名菜，记者在旁仔细地看了大厨的

做法，只见在一碗挤好的虾仁中倒入精盐、蛋清，搅拌到有些粘性时加入淀粉、味精等调料，下油锅炒至四成熟。这时一旁早有人泡好了一杯龙井茶，厨师毫不吝惜地倒掉了大半，将剩余茶水连同茶叶一起倒入锅里，加入料酒，一阵爆炒之后就出锅装盘了，虾仁雪白鲜嫩、茶叶碧绿清香。大厨说，这泡茶汤也有讲究，用80℃的水浸泡茶叶两分钟即可，不能用滚烫的热水长时间浸泡，否则茶叶本身的香味会消失掉。

听说毛尖烧鳊鱼有止咳作用，现场来买菜的市民李先生就点了这道菜，只见厨师取出一条500克重的鳊鱼，5克毛尖，150克豌豆荚，并配以油、料酒，半小时不到就烧好

了。据介绍，这道菜不仅止咳，还适用于气短乏力、血虚血淤等症状。而绿茶蕃茄汤的做法就更简单了，将蕃茄捣烂，和绿茶一起冲汤即可。

### 普洱焖烧铁观音油炸

别以为反正是烧菜，不像泡着喝那么考究。记者了解到，其实茶叶入菜，讲究还挺多的。香味淡、茶梗多、叶有虫眼的茶叶就不能用于做菜，放久了的茶叶做菜会有苦涩味道。红茶、绿茶、普洱茶和乌龙茶的效果相对好一些，花茶就要差一些。

一般海鲜、畜肉都可以制作茶叶菜，而蔬菜中的一些叶类原料由于烹调后质地软烂，所以不宜用茶叶来烹调。烹调海鲜腥味重的原料

选择香味重的红茶效果最好；绿茶香味清新，可以搭配制作口味较清淡的菜肴；普洱茶的茶汤色泽红亮，用于焖、烧效果最好；铁观音茶叶绿、大而且香味比较浓郁，所以一般将其泡开后再油炸，配菜效果最为显著。而且，最好不要加入味道浓烈的调料，以免破坏茶香。

记者了解到，茶叶有独特清香，还能防治高血压、糖尿病、眼底出血等疾病。昨天加盟此次活动的几家饭店也很受启发，计划再开发出更多的茶叶菜。但专家提醒，不是所有的人都适合吃茶叶菜，因为茶叶中含有大量的儿茶素，容易造成胃部溃疡，所以有胃病的人最好不要食用。 本报记者 孙兰兰



## “九龙”舞斗玄武湖

南京的中国梅花龙、无锡的洛社凤羽龙、连云港的女子秧歌舞龙、太仓的双凤舞龙舞狮……昨天，南京国际梅花节闭幕式上，九条来自全省各地的“飞龙”在玄武湖边激情舞动争斗。最终，被人称为“吴

家龙”的宿迁市泗洪母子龙队和由企业员工组建而成的“江苏华伦龙狮团”获得舞龙大赛金奖。

本报记者 孙兰兰  
通讯员 旅欣文  
本报记者 赵杰 摄

■ 视频预告

## 阳光女孩悠悠做客“名嘴聊吧”

“我觉得自己天生就是做广播的料。”24岁的悠悠坚定地讲。从南艺播音主持专业毕业后，悠悠出去转了一圈，再次回到实习过的南京音乐台当主持人。听过悠悠节目的你，想了解她的故事吗？想与她交流吗？请于今天13点30分登录www.lifenanjing.com.cn，进入视频在线。

业电台做节目。去年5月，我重新回到南京音乐台当主持人。在新开的频率中，我主持周一至周五，上午9点到11点的HOT音乐飞扬。开播时，我是第一个在新频率中出声音的主持人。”悠悠兴奋地回忆道。 本报记者 郭芷冰



“小时候，我特别喜欢唱歌，可长大后我觉得自己应该去当电台节目主持人。”在大学期间，悠悠就在一家网络电台兼职做DJ。因为是网络电台，悠悠的听众遍布全国各地。“那时，听众经常在网上与我直接交流，最远的听众还有新疆的。”

“不过，我还是喜欢在专

## 信息快递

每字三元

- 教育咨询
- 健康保健
- IT通讯
- 法律咨询

### 招生

国家表彰名校江苏现代推拿按摩师学校74期针灸、推拿、足疗、修脚班招生，包分配。52411809

### 家教

南师校办，配教案，教方法。83845999  
南师校办 先试教，教方法，包成绩。83672289  
南师女生 上门辅导：小、初、高各科（含艺术）。83212924 李老师  
数理化英 名师上门。83306105

英语数学 83358848  
初三高三 强化提高。83319139  
英语数学 名师上门。85192665

南师贫困生8元/时起  
细心负责，备课订计划，包成绩（含江宁、雨花区）。86535123

英语外教 一对一。83227941  
小班英语。83062017  
南师家教 名师包质。83731357  
南大包提高。83002988  
南师优秀女生（校办）80元/月起，补差提优，包成绩。83735832

亚优 家教，无效退款。66968518  
名师初三政治辅导。13951789334  
在职 初中数英快速提高。83837382  
琴、弦、舞、画。81988288  
英语数学 签协议，保证效果。83300983  
高二 会考冲A，包过。84717862  
外教口语（中小学）。83241840  
优等生家教。81978901  
老师上门。85070172

### 专攻英语数学

86520963

### 签约辅导(连锁)

签协议，承诺效果。现有大量成功经验，可核实。83320648  
河西托管。13915977852  
南师 有方法，包成绩。83965561(含江宁)  
获奖 大学生，专攻数理化。84407747(含江宁)

初三、高三 冲刺。84717236  
高三化学 不满意拒付，100元/时。13851893502  
美术 51909628  
名师初数（包提高）。15996473196

### 网站建设

阿搜拉 建站更专业，免费推广。52954207  
珠峰建站 83472238  
标杆 建站。51513775  
箭鱼 100元建站。86428424

### 心理咨询

中润 心理咨询。83220009  
梦圆 婚恋家庭。96868260  
爱之图 婚姻危机。84702898

### 律师咨询

资深律师。85103822  
魏律师 经济、婚姻、刑事。1335720033  
张律师 经济、民事、刑事。81535312  
顺荣 律师。www.zsccc.com

唐律师。13914721818  
律师 调查取证。86467889  
专业律师 胜诉收费。81972018

### 社会调查

智多星 调查。86621500  
www.zdxc.com  
真相 调查。83221007 www.njzxdc.com  
羿开 调查、清欠。84574291  
火烈鸟 女子调查。85068058  
亚保联 原刑侦处级。84465799 www.yabao Lian.com  
猎鹰调查清债快 专业律师 策划 58811071  
神秘调查话单 85430811  
醒眼调查公司 84457007 xydc.net  
强群 调查，热情服务。84703319  
金盾 调查。83725099  
东方 调查。84731898

瀚宇 调查、寻人、清欠、话单。86481998  
助人 取证、寻人、话单。86396148  
途尊 尖端技术、调查。84590587 www.njzdc.com  
红佛女 婚调、话单。85961435  
哈勃 高科调查、合法清债、执行协助。86009933 www.jshbdc.com  
昊骏 调查。52327006 www.lj007.cn  
南京 婚调、债、踪、话、价低，成付。52382158  
必成 调查、话单、取证、寻人。83370339  
亨特侦探 原警务专业，调查，取证。81959453  
希宝 调查，取证，清债。58753602  
搜龙 调查成付。86680180  
川博 调查、清欠。66602130  
永胜 调查、取证、话单。83765071

## 生活直通车

### 搬家服务

### 搬家服务

喜顺 86400888、86411888 全市低价  
金福 栖霞、下关、85512201 厢  
双喜搬家 52441234  
喜庆 专业 半价。85436939 厢  
喜庆 厢，半价。86653506、52608676  
喜顺 厢（半价），专业搬琴。86455277  
福临门 84230982 服务好、搬家、厂、移空调。

喜盛搬家价优服务好 84854018  
喜顺 家，特价。52615226、86551061  
富贵 半价 52611082 厢  
喜庆 搬家。85329990 低。  
喜盛 家、厂、服务好。84234806  
双喜 搬家，5米厢。84855025  
惠好 5米家、厂。52300097  
福临门 厢 85335191 特低  
富贵 52635440、86751850 半价  
福临门 厢。85335208 特低  
富贵 84805649 厢，特优  
双喜 半价。84820375 厢  
白下 搬家、厂。85062442 厢  
喜顺 搬家长途。86660173 厢  
福顺 厢。83419602 移空调  
喜顺 搬，免楼层。86651836 厢  
喜庆 搬家、厂、起重。52899137  
秦淮 家、厂、加长。52646509 优  
雨花 家。52435526

白房搬家·省青年文明号 84619699 移空调  
富贵 84827275 厢、半价  
惠好 5米、厂、家、长途。52646315  
双喜搬家 86505482  
喜顺 搬家，免楼层。86611618  
中信 家、厂、琴、长5米。84598216  
江宁 家、厂。52624751  
秦淮 加长家、厂。52401323 低  
喜临门 长短途。68838635 厢  
迈皋桥 厢。85336426  
富贵 厢。84816853 优  
福临门 搬家，厢，优。84234669  
双喜 家。84233309  
喜顺 搬家，免楼层。86654540  
喜顺 搬家，免楼层。86303326  
喜顺 搬家，免楼层。86660692  
喜顺 搬家，免楼层。86303255

金福来 家。85350655 栖霞区  
惠好 厢5米、家、厂。52400743 优  
双喜 搬家、厂、单位。84234721  
喜顺 搬家，免楼层。86563193  
喜顺 搬家，免楼层。86670112  
秦淮 家、厂、移空调。84600115  
双喜 家 52101606 江宁  
金福来 家。85350334 栖霞、迈  
喜庆 家、厂、起重，包满意。85692985  
喜顺 搬家、长、短途。58712461  
喜顺 专业搬家、厢。83426651  
喜顺 搬家，免楼层。86650775  
江宁 惠好，搬家，厂。51199029  
双喜 厢 6.2米。1377028886  
福临门 厢。85330301 迈、尧  
喜顺 搬家，免楼层。86618448  
豪发 家、长途、空调。52646308  
喜临门 家。83918575  
双喜 家。84230702  
双喜 52615817 半价，厢  
双喜 家。58817553 下关

双喜 家。83057662  
富贵 长、短途，厢。84805857  
双喜 厢。85330335  
双喜 家、实在。84657568  
双喜 家、厂、起重、吊装部。52152585  
双喜 长途、大、小、厢。86514682  
喜顺 搬、长、短途，厢。86559938  
双喜 搬家，宁=全国。83973239  
喜顺搬家免楼层 86279827  
益民 专业搬家，琴。86669485  
福临门 16元一厢。85512638  
双喜 家大通路。52625132  
金福来 家、厂、起重。85356549  
服务优  
喜顺 搬家长途。86660173 厢  
喜庆 家、厂、厢。52622691 起重  
双喜 家、厂。84440616 长、短途  
福喜 家、起重。85364256