

# 美食休闲周刊 Cate

南京最权威的美食地图

## 唇齿间,是那春天的味道



春意近了,春天的味道也扑面而来,菊花脑、马兰头、春萝卜、水芹,这些只有在春天才能品尝到的时令菜肴开始让食客们有了饕餮的冲动,这些绿色菜肴,正在领跑春季“食”尚,蛰伏了一个冬天的土菜馆也应着如春暖花开的节气,再次红火起来。

快报记者 黄建军

### 市场行行情

#### 春菜领跑“食”尚

老南京喜欢将春季上市的菜肴简称为“春菜”,究竟哪些蔬菜被归纳进去,并没有一个统一的说法。记者在夫子庙、羊皮巷等菜场看到,应景的春季蔬菜已全面上市,上市的速度也在加快,几乎每天都有一两种新菜丰富市民的菜篮子,也让庖厨们又多了不少下厨的食材。

不过,春菜虽然好吃,但价格也很高。据菜市场有关人士介绍,最近一段时间,因为大雪上涨的菜价正在回落,但刚上市的春菜却是一个例外。菊花脑是南京地产菜的特有品种,刚上市的头两天,有的摊贩将零售价卖到了6元1斤,又因是大棚生产,极其鲜嫩,且没有了薄荷味,马兰头刚上市时的价格也在4-5元之间,估计最近几天将会回落。刚上市的香椿头,一两一小把的,就要3元,与雪后降价的其他菜肴形成鲜明的对比,

不过市民为尝鲜,普遍都能接受,买上二两回去,可以做香椿炒鸡蛋,这可是很时兴的春菜吃法。春萝卜既是蔬菜又是“水果”,南京春季的时令萝卜有“五月花”和“水果萝卜”两个主要品种,前者既可做菜,凉拌、炒菜或烧汤,口味都不错,也可削皮生吃,汁多味甜,生津解渴;后者是街头当作水果卖的,绿皮红心,肉脆味甜,颇受市民欢迎。露天生产的洋花萝卜上市时,凉拌、与排骨炖汤都是南京人春季的极好家常菜。

其他的新鲜春菜也早早上市,嫩茭白,还带着绿色的叶子,数量不多,价格也不便宜;马兰头用蛇皮袋装着,每个摊点的货色都不错。鲜嫩的瓠子里面还没长籽,表皮上还有小绒毛,用来打汤清炒皆可。艳红色的洋花萝卜,很多摊位都有一大堆,很是养眼。另外,春天的韭菜,叶长且嫩,颜色碧绿,放在菜摊上很惹人眼,韭菜还有健脾胃之功效。鲜嫩的大蒜是烧牛肉必不可少的作

料,而且大蒜还是防止春季感冒的良药,剥了皮的高苜蓿散发出一阵阵的清香。

有了新鲜的原料,土菜馆们的生意也节节攀高。最近几天,位于阁老巷的都市村庄也开始丰富了菜肴的品种,一些春季时令菜肴成了店里的主打,丰富路上的农家小院、庵村食堂等店家,也将时令春菜列上了推荐菜单,不仅如此,借着这档吃乡土气息春菜的契机,一些新的农家菜、土菜馆也相继开张,碑亭巷、明瓦廊等平民美食聚集的地带,突然间又冒出了几家新面孔。

省人民医院营养科副主任曾姗表示,春节过后,很多市民都感觉节日期间摄入了过多的油脂,而且温暖的春天到来,人体普遍觉得疲软,绿色而新鲜的蔬菜无疑能起到平衡膳食的作用。另外,依据养生原则,春天在饮食方面适宜多吃温补阳气的东西,不少春季的时令蔬菜都具有这样的功效,如“葱、蒜、韭、芥等辛嫩之菜,杂和而食利于补阳”。

### 大厨亮经

#### 春季养生菜新鲜出炉



#### 茭白炒鸡蛋

用料:鸡蛋50克,茭白100克,核桃油10克,精盐、葱花、高汤各适量。

制法:将茭白去皮,洗净;茭白切成丝;鸡蛋磕入碗内,加入精盐调匀。将核桃油放入锅中烧热,葱花爆锅,放入茭白丝翻炒几下,加入精盐及高汤,炒干汤汁,待熟后盛入盘内;另起锅放入核桃油烧热,倒入鸡蛋液,同时将炒过的茭白放入一同炒拌,待鸡蛋熟后装盘即可。

特点:此菜色泽黄白,味道鲜美,富含维生素A和钙质,营养丰富;核桃油的醇厚香味和健康营养,与这道清淡的美食完美结合,非常适于孕妇食用。

#### 春笋炒虾仁

用料:春笋500克,虾仁50克,白糖20克,酱油、黄酒、葱段、姜丝、食盐、味精、香油、清汤各适量。

制法:将春笋削去外皮,清洗干净,切去根部,放入装有冷水的锅中,用小火煮透后,捞出,切成块。炒锅上火,倒入色拉油,待油五成热时,放入笋块,2分钟后捞出,将浮在表面的油沥去;炒锅内留底油,用大火烧热,放入葱段、姜丝爆炒,加入虾仁,再依次加入清汤、食盐、酱油、料酒、白糖,随后将过油的笋块倒入,烧开后,撇去浮沫,用中火焖熟,收稠卤汁,加

入味精,淋上香油,即可出锅。

特点:咸鲜润嫩,能清热化痰,益肾壮阳。

#### 莴笋胡萝卜

用料:莴笋200克,胡萝卜300克,葱、姜、色拉油、清汤各适量,湿淀粉、精盐、酱油、料酒、香油各少许。

制法:将莴笋、胡萝卜分别洗净外皮,切成均匀的小块,放入开水锅中烫一下捞出;将葱切段,姜切片备用。炒锅上火,倒入色拉油,加热后放入葱、姜煎炸片刻,将葱、姜捞出,再加入清汤,随后把莴笋、胡萝卜倒入锅中,加精盐、酱油、料酒,用大火烧沸后,改用小火把莴笋和胡萝卜煨大约35分钟,再加入湿淀粉勾芡,最后淋入香油,出锅即可。

特点:咸香清爽,能消食通便,清热化痰,润燥明目。

**农宅大院 春菜天天惠**

醉浓上味津

白灼沙虾 3元/份

清蒸鲈鱼 3元/条

土鸡煲 8元/只

白灼沙虾 8元/份

多款春季菜肴 3元-18元不等

订席套餐: 388元-1188元

适合各层次消费需求

电话: 025-84827667 51651666 地址: 后宰门佛心桥44号 | 原后宰门商场三楼 | 公交6、17、80路富贵山站

**张大狗羊蝎子火锅馆** 不一样的火锅

在南京独家经营正宗羊蝎子火锅

**去北京吃羊蝎子火锅太远 到中华路156号很方便**

北京餐饮业奇特景观——数百万市民共同偏爱吃羊蝎子火锅

羊脊骨,形状酷似蝎子,民间俗称羊蝎子,羊蝎子火锅在我国已有上千年的历史,最初为宫廷御用,后流入民间,时下是中华美食之一。

南京三山街店: 中华路156号 | 三山街十字路口向北150米 | 订餐电话: 52343938 公交: 2、4、7、16、26、33、35、37、38、46、62、100路三山街(升州路)站下 地铁三山街站3号出口 (店旁小区内设有收费停车场)

**阿歪火锅** 江宁胜太西路店 开业啦

“味道不是不正、味道就是不正”的阿歪火锅以其贵和—绝、味道风溜溜的独特口味吸引了众多金陵美食家! 现“风溜溜”的阿歪火锅又悄悄地来到江宁胜太西路和洪武北路啦!

直营店: 汉中路金轮大厦旁 84716777 特许店: 洪武北路115号 86205777 特许店: 集庆路宏安大厦 85958777 特许店: 迈皋桥地铁站旁 85629277 特许店: 大厂杨村路48号 58399777 特许店: 江宁胜太西路38号 52146707

国佳广告独家代理 每周二、六出版 订版热线: 83738922

**IYAI 国际瑜伽师认证协会**

国际瑜伽师认证协会江苏省唯一授权培训考核机构

国际瑜伽师认证协会江苏省分会——南京静界瑜伽中心

初、中、高级瑜伽教练培训班热招中.....

★认证课程: 国际瑜伽师认证协会指定系统课程

★专家团体: 国内外一流瑜伽师专业团体教学

★认证评估: 国际瑜伽师认证协会阶段性终极考核

★就业推荐: 优秀学员直接留用或推荐至连锁会员单位

**静界瑜伽**

★南京市第一家专业瑜伽会馆

★传承瑜伽经典·权威·专业·诚信

凡“三八节”前办赠年卡,加20元送专业瑜伽服!

哈达瑜伽、普拉提经典瑜伽、热瑜伽 纤体瑜伽、流瑜伽

咨询热线 025-83207858 84650787 84469616 合作办学 授权招生 加盟会馆

静界瑜伽山西路馆: 山西路67号世贸中心A座15A03 大行宫馆: 中山东路218号长安国际中心1801 新街口馆: 淮海路36号金淮海商务中心7楼