



羊肉篇 秋天羊肉赛金丹

俗语说“秋季羊肉赛金丹”，其实，吃羊肉是不像大闸蟹那样特别讲究时令的，一年四季都可以大快朵颐，只不过在入秋后，天凉气爽，能够暖胃温补的羊肉更有人缘了。

天气凉爽，食羊肉可以暖胃，有特别的温补作用，非常适合男士，可以强身健体、去除风湿。据说，秋天上了秋膘的羊肉才最好吃，牧民总是在没到冬天的时候宰上了秋膘的羊留作冬天吃。秋膘肥羊的美味连狼都知道，好吃之士自然也不会放过。现在，早已经是秋风大响，不像初秋时进补羊肉还要有所顾忌，不过上一把羊肉膻怎能叫人心安分下来呢。

羊肉的做法很多，炖羊肉是最常见，也是最好吃的做法。最大的优点是既能吃肉又能喝汤。煮过肉的汤，营养程度非常高，是滋补身体的佳品。大厨们介绍说，羊肉经过

炖制以后，更加熟烂、鲜嫩，易于消化。如果在炖的时候再加上合适的中药或营养上能起到互补作用的食物，滋补作用会更大。如当归羊肉汤、枸杞羊肉汤、黄芪羊肉汤、羊肉萝卜汤、羊肉豆腐汤、猪蹄羊肉汤都属于此类。当然，加入秋季时令蔬菜——萝卜，味道更鲜。

除了炖羊肉，这个时节，涮羊肉也颇有人缘。随着天气的转凉，滋奇、阿歪、绿胜原、老妈火锅等店家的生意已开始恣意沸腾，热气腾腾的样子让人看着都有食欲。在南京火锅界大名鼎鼎的“怪”老板说，涮羊肉能够较好地保存羊肉中的活性营养成分，但应注意选用的肉片越新鲜越好，要切得薄一些，在沸腾的锅内烫1分钟左右，肉的颜色由鲜红变成灰白才可以吃，时间不宜太短，火锅汤中温度要高，最好一直处于沸腾状态。

本版采写 快报记者 黄建军

秋天味道



肉蟹煲仔饭

煲仔篇

秋天到 煲仔热辣辣

秋天一到，夹着香味雾气的煲仔就格外有“票房”了。吃煲仔，最喜欢的是那种揭开煲盖，白色的热气冒出来，夹着香味的雾气带来的一种温暖感觉。因为食材选择得广，在这个季节里，煲仔暖胃的好处也就更招人喜欢了。

菜还是那些菜，“煲”上来的总让人觉得别有种味道，但如果以另碗另碟盛之，也就不成其“煲”了，吃食的感觉也就打了折扣。正是如此，煲仔菜不再只是一种烹饪之法，也被看作是一种进食的方式。用煲仔做出来的饭、菜，都是别有一种感觉。

相信有很多人就是爱吃菜拌饭的，菜汁渗透到颗颗米粒中浓浓的香，口感非同寻常。正是如此，菜、饭兼备的煲仔饭也就颇有入缘了。因为加入了米饭，降低了锅的温度，不会一不留神烫起个大泡，也减轻了油度，起码是看上去没有那么油。和煲仔菜相比，品食煲仔饭是另一种口福。煲仔饭通常的指定搭档是：腊味、滑鸡、牛肉窝蛋和排骨这四大天王。不过近年菜式流行混搭风，所以这四大天王的殿堂级地位在煲仔饭界大受冲击，新人纷纷上阵，连甚少和煲仔饭合作的海鲜都露面！不过这类新派煲仔饭，一般的街边小店可是难以找到，只有到那些走港式路线的酒楼才能发现这风潮。时至今日，煲仔饭早已非昔日，它们或者是采用煲仔饭机，出品质量稳定过海誓山盟；或者是混入了新派元素搭配，芝士焗蟹或者是黑椒牛扒都没有怕。总之，已经不再是以前老人家整天说煲仔饭必定十个煲七个盖，全靠大厨手上工夫的旧模样。

热腾腾的煲仔菜，颜色虽不太好看，味道却是一点都不含糊。热辣辣香喷喷，端上台还滋滋溅油，一打开煲仔盖，响声大作，如热油

浇凉水，食客纷纷扯起桌布自卫，这架势，足以吊起食客的胃口了。



牛肉煲仔饭



饭焦恰好是一粒米的厚度

(本版均为资料图片)

喜庆“绿杨春绿色生态美食一周年”

绿色生态美食已经成为整个餐饮行业的风向标，绿杨春农家厨坊集庆门店已经走过一周年的时光，开业当天便以火爆到客满融合的人气震惊美食圈。如今依旧人气火爆到每天排队抢座位的绿杨春农家厨坊，用事实说明南京目前最大的绿色原生态主题餐饮已经深入老百姓的心坎，是

当下绝无二选的人气美味。绿杨春农家厨坊走得是一条个性化的餐馆路线，巨资装潢的时尚餐厅、豪华包间内，推出了一系列以原生态绿色无污染菜肴、家禽、江鲜、野味等等，烹饪的技艺以农家特色为主打，然而装盘却格外考究，消费的总价值也着实很实惠，如此独特的高性

价比的营养美味自然深受老百姓青睐。特色锅灶鱼、野鸭汤、山芋粉烧肉、鱼饺一锅鲜、红烧野生甲鱼、老母鸡汤泡炒米、爆炒草鸡蛋等都是绿杨春农家厨坊的招牌菜肴，都是其它地方吃不到的正宗原生态美味。人气火爆到不可思议的绿杨春农家厨坊，目前在国内已经有10多个绿色

生态原料采购点，重金收购绿色无污染菜肴、放养的家禽和野生美味，誓将更多真正绿色原生态的美味带给大家。
★地址：建邺路181号
电话：84463678 84463198
★集庆门店：集庆门大街39-1号
电话：51887880 51887889

午餐 7.5折
晚餐 8折
还有更多超值优惠等着大家，详见店堂公告。

年轻人也迷上了“绿柳居”

在新街口一家写字楼的王小姐，每天下班都特意在中山南路的熙南里下车，到新开的绿柳居食品有限公司熙南里连锁店排队买上几个薄皮牛肉烧卖和几块鸭油烧饼带回家，她说，没想到绿柳居现在也时尚起来，不仅店面新潮漂亮，食品也很对年轻人的口味了。

熙南里街区位于中山南路甘熙故居旅游景区，是我市国庆节前新开辟的商业旅游街区，绿柳居食品连锁店就

开在街区正大门门口。与传统绿柳居餐馆不同，这里的装修几乎全透明，透过玻璃隔断，可以看到里面所有的设备都充满现代气息，所有营业员都年轻帅气。这里很像一间时尚快捷外卖店，与传统的坐堂就餐绿柳居完全不同，这里只外卖，顺应了年轻时尚人士快捷生活的需求。

许多年轻人说，这个连锁店不仅形象时尚靓丽，而且食品也很对年轻人的胃口。在几十种食品中，薄皮牛肉烧

卖和鸭油烧饼等因为现场制作，所以总是要排队。薄皮牛肉烧卖为啥这么受欢迎？该连锁店的负责人透露说，首先是面粉很高档，是采用香港的美玫牌面粉，而不是普通的面粉，这种面粉在香港最受年轻人的欢迎，它细腻润滑，用单擀制作出的面皮，可以薄到透明的地步而不会破裂。馅心就更讲究了，用最好的糯米，浸泡在干切牛肉卤里，加上葱姜、鸭油等佐料，再配上牛肉丁，包在美玫面皮里，形状犹如石

榴，上笼蒸制，出笼的薄皮牛肉烧卖晶莹剔透，一口咬上去，滑润而有咬劲，鸭油香气扑鼻而来。据介绍，这样的烧卖即使冷却了，再在锅里回蒸，依然保持原有的香嫩。年轻人第二天早晨回蒸一下依然保持新出笼的味道。鸭油烧饼同样也是采用美玫粉，用的可不是一般的鸭油，而是用老卤盐鸭的鸭油制作的，所以鸭香纯正，香酥可口。

越来越多的年轻人迷上绿柳居是因

为这里的产品已经完全实现了工厂化。在绿柳居食品有限公司加工基地，各种现代化流水设备合理化检测设备一应俱全，现代管理模式下的工厂，所有食品几乎与人体不接触。即使在现场制作的食品，员工也都“全副武装”，确保了食品安全。

绿柳居熙南里店地址：
南京市白下区熙南里街区10号(中山南路甘熙故居旅游景区正大门口)
电话：025-86077324

世纪缘连锁联合固城湖生态蟹基地举办螃蟹美食节
(2008.10.14—2008.10.30)

江宁金色世纪缘 进香河世纪缘 人均消费满150元 每人赠送价值88元 螃蟹一只

光华门世纪缘 新街口世纪缘 三山街世纪缘 人均消费满40元 每人赠送价值28元 (优质固城湖生态蟹)

金色世纪缘 电话: 84689988 地址: 百家湖广场
进香河店 电话: 86977888 地址: 进香河20号
三山街店 电话: 52202536 地址: 升州路23号
光华门店 电话: 84489799 地址: 御道街99号
新街口店 电话: 84529210 地址: 大光明广场四楼

吃火锅到阿歪® 以贵湘一绝、味道风溜溜为独特口味的阿歪火锅，凭借其“味道就是不正”独有特色吸引了众多金陵美食家！如今，吃火锅到阿歪，已经成为一种时尚。

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: 迈皋桥地铁站旁 85629277
特许店: 集庆路宏安大厦 85958777
特许店: 江宁胜太西路38号 52146707
特许店: 大厂杨村路48号 58399777
特许店: 石门坎100号-甲 83369777

国佳广告独家代理 每周二、六出版 订版热线: 83738922