

美食DIY

夏天解暑 四道冰镇美食



资料图片

兰口感清凉爽嫩。

冰镇五味凉瓜

材料:凉瓜1条,约150~200克。

配料:韩国泡菜酱、炸干蒜蓉、白米醋、糖、鸡精、盐、味精少许。

做法:1、先将凉瓜洗净,去芯,一开四,切片,备用。2、再把凉瓜片放入锅里灼熟,约1分钟即可,再过冰水,需5分钟,与以上配料搅拌均匀即可上碟。

注意事项:1、如没韩国泡菜酱,也可选用蒜蓉辣椒酱。2、凉瓜冰镇不可太久,否则凉瓜味会变淡。

特色:酸甜苦辣咸,五味凉瓜风味独具,颜色翠绿,肉质爽脆,且具有清热祛暑、利尿凉血等功效。

冰镇花螺

材料:花螺500克,日本芥辣、酱油适量。

做法:1、先将洗净的花螺灼熟,约2~3分钟即可,过冰水,需5~6分钟,后上碟即可。2、食用时配日本芥辣、酱油吃。

注意事项:1、花螺也可以换成田螺,但田螺需放在水里养一个晚上,水中再放上铁刀

或铁剪刀之类的,可使田螺充分吐出泥沙。2、花螺灼熟时要注意生熟度,切不可过熟,否则口感会过硬。

特色:花螺的鲜味配上芥末酱油,口感嫩滑,整道菜带来一股清新怡人的气息。

冰镇竹节虾

材料:竹节虾500克,日本芥辣、酱油适量。

做法:将新鲜竹节虾洗净,剥壳去虾线,再用冰浸7~8分钟,后配日本芥辣酱油生吃。

特色:生吃,更突出竹节虾的鲜甜口感。

快报记者 黄建军 整理



名泰假日旅店 宾客至上,服务第一

位于江东北路新城市广场对面的“名泰假日旅店”,是个非常有好评的旅店。价位实惠,定在经济型酒店之列,拥有80余套多种类型的客房,包括标准间、单人间、家庭间、三人间、商务间、商务套房等。

名泰做个性化住宿品牌

名泰旅店以“宾客至上,服务第一”为经营宗旨,客房床单一客一换,提供24小时热水洗澡、空调、电视、电话、免费宽带网无限制。还有免费的自助早餐,有50余种中西餐点和水果可供选择,这是小旅馆无法做到的。这样的条件每间房价只需要100多元,跟高档酒店的消费相比是十分有优势的。旅店由名家设计,风格简约、装修典雅,别具一格,设施齐全舒适,展现的是一个“洁净、经济、温馨、宁静”的住宿环境。是客人下榻的“理想家园”。名泰的愿景是“做最人性化、个性化的住宿品牌”。



名泰特色餐饮惹人爱

值得一提的是,“名泰假日”拥有自己的贵宾楼,设有7个可供自由组合的餐饮豪华包间和一个可供零点和会议用的中型多功能厅,“名泰贵宾楼”里的菜肴以其出品精致、口味浓郁和价格实惠而引得周边的居民也纷纷慕名来聚餐。据悉,经营这样一个旅店的是一个同时拥有多个服务行业企业的美丽女性,她在经营自己的品牌上有着惊人之语:“做事业者,争百年,不争一息”。

冰镇芥兰

材料:芥兰500克,日本芥辣、酱油适量。

做法:1、先将芥兰洗净,去皮,切片,备用。2、将芥兰片放入开水里灼熟,约1分钟即可,再过冰水浸约10分钟,捞起上碟,配日本芥辣和酱油食用。

注意事项:1、此菜肴制作所需芥兰以嫩小者为佳。2、芥兰片灼时不可过久,否则冰镇后会过烂,不爽口。3、芥辣酱油是冰镇菜特有的佐料,既消暑又醒胃,搭配起来风味独具。

特色:透明的冰块上嫩绿的芥兰整齐排列,让人感觉晶莹剔透之余更富清爽之意,芥

南京城东北·超大超豪华的纯餐饮酒店

名满天下 海参专家

花园路8号 8697-8088 8697-8066

长途汽车东站向南200米

振道让你成为跆拳道高手

学无止境,对于跆拳道练习这样一项充满挑战性的健身运动项目来说更是如此,南京品牌跆拳道连锁馆“振道”以更权威、更细致、更精练的培训,让每一个跆拳道爱好者都能够开始更职业化的生涯,说不定将来奥运会上跆拳道冠军也会从这一批又一批的暑期班学员中诞生……

众所周知,跆拳道是韩国民族体育项目,“振道”的总部设于韩国首尔,系传统跆拳道的九大门派之一。目

前在世界各地共有18个分支总馆,在中国各省市分支道场共有200多家,是目前南京跆拳道行业最值得信赖的品牌。

很多家长反映,自从孩子在振道进行跆拳道学习后,一方面孩子身体反应更灵敏、懂得如何在格斗中根据自己的体能优势,避开对方攻击并把自己送到有利的攻击位置,防范精神更可靠;另一方面孩子自身素质普遍提高,在严格的训练和严肃的纪律中磨练意志,更为懂得克服困难。孩子对跆拳道的领悟能力

特别快,家长觉得特别欣慰,因为不但能够提高孩子的身体素质,更能够让孩子学会自我保护。振道所有的教练均为专业全职教练,全部经世界跆拳道联盟及中国跆拳道协会认证并有两年以上教龄;为学员量身定做教学计划,统一教学大纲、分级教学,可升级考段,并且是世界通用的。“分期付款”的力卡模式,消费多少送多少积分的优惠,由“振道”率先推出,并且学员一卡在手,便可以随时去四大分馆学习,更便捷轻松。

滋奇® 龙虾 剪腮抽筋

一向讲究菜品“干净、清爽”的滋奇火锅,做起龙虾来更是分外的讲究。滋奇的特色招牌菜“滋奇龙虾”不但口味独特,加工时更是一直坚持“剪腮抽筋”的繁琐工序,还在网上被不少食客评价为:比自己家里处理的还干净,吃起来比较放心,味道又好。

中央路店:红星家具城南侧 83377100 汉府街店:中山东路271号 86647100 河西店:江东北路218号新城市广场 85777100 江宁店:上元大街637号 52199100

农宅大院 龙虾大汇展

8元/斤 无限量吃

天天5元 特价菜

午餐 6.8折 晚餐 8.8折

江白鱼 5元/条 土鸡煲 5元/只

电话:025-84827667 51651666 地址:后宰门佛心桥44号(原后宰门商场三楼)

名泰假日旅店

名泰餐饮部 春季江鲜十菜特价 酬宾

本店拥有客房80余套 标准间、单人间、家庭间、三人间、商务间、商务套房,以满足不同客人的需求,并设有7个豪华包间,一个零点餐厅和可容纳30-40位的中型会议室。

钟点房三小时 60元

房价每间 100多元 免费赠送 50余种中西自助早餐、水果、点心

订房热线:025-86367333 订餐热线:025-86367398

地址:江东北路293号(精英云天与江苏教育电视台之间)

龙宫龙虾

龙宫大酒店 订餐热线:84432681、84447777 地址:卫岗店:卫岗55号(前线文工团旁)

美食版订版电话:13770685666 美食版订版电话:15850520386