

龙宫「三蟹」争霸金秋

秋天的螃蟹、夏天的龙虾、冬天的烤鱼，龙宫大酒店的这些时令美食似乎已经成了定律。每年的九月份正是螃蟹黄多油满之时，自然也是吃螃蟹的最好季节。而且，螃蟹的营养十分丰富，蛋白质的含量比猪肉、鱼肉都要高出几倍，钙、磷、铁和维生素A的含量也很高。所以，一到菊蟹肥时，龙宫的“三蟹”——清蒸洪泽湖大闸蟹、十三香手抓螃蟹、香辣蟹就成为美食圈里最耀眼、活跃的明星……



龙宫清蒸洪泽湖大闸蟹

蟹乃食中珍味，素有“一蟹食，顶桌菜”的民谣。它不但味美，且营养丰富，是一种高蛋白的补品。根据产地可分为湖蟹、河蟹、江蟹三种。而湖蟹以洪泽湖、固城湖、阳澄湖等地产的品质最好。出生于洪泽湖畔的龙宫大酒店总经理刘小龙，一直以家乡水产的丰腴富饶引以为傲，誓将家乡美味搬上餐桌进行到底。

俗话说“食蟹百味秋”，夸的就是这清蒸大闸蟹，而这洪泽湖盛产的品质自然不一般，就像蟹分六色，器具七音一样，清蒸大闸蟹也有多味：蟹肉一味，蟹膏一味，蟹黄一味，蟹子又一味。而蟹肉之中，又分“四味”：大腿肉，丝短纤细，味同干贝；小腿肉，丝长细嫩，美如银鱼；蟹身肉，洁白晶莹，胜似白鱼；蟹黄，妙不可言，无法比喻。

龙宫十三香手抓螃蟹

“十三香”大家都耳熟能详没错，但大多数人只是知道它是一味调

料，实际上它是根据中医理论采用不同剂量的中草药配制的调味料，十三香是一种约定俗成的习惯叫法，“龙宫十三香手抓螃蟹”中店家秘制的十三香调料便是由20多种不同营养成分的中草药制成。

龙宫选用鲜活味美的洪泽湖螃蟹，用龙宫香料腌制而成，外观金黄酥脆，内里香辣浓郁，既有十三香回味无穷，又保持了螃蟹的肉质细腻，营养丰富，且只只蟹黄丰满，口感之美，堪称一绝。

每到食蟹季节，龙宫的订餐电话总有络绎不绝地咨询“十三香螃蟹还开卖啦！”。说到底也就这龙宫的十三香手抓螃蟹才是让人最念念不忘的。“龙宫十三香手抓螃蟹”吃起来杀气腾腾，抓起螃蟹，揭脐、掀盖、嘴啃，说“啃”一点也不假，因为对无蟹不欢的人来说，在大庭广众面前，用嘴又嚼又啃，也不顾吃相，尽情享受令人垂涎三尺的蟹膏、蟹黄，再从蟹壳中嚼出鲜美的蟹肉，实属人生最大的享受。

龙宫香辣蟹

“脐间积冷愧忘忌，指上沾腥洗尚香”，吃香辣蟹就是格外享受那么辣手摧“蟹”的过程，约三五好友一起吃是最好不过的了，热辣谈笑食此蟹最适合不过了。围蟹而坐，辣香扑鼻，一大盆个大肉实的缅甸黑蟹，融入了各种调料的鲜美滋味，红光澄亮地摆在你面前，让人食指大动。不急不忙地咬嚼着螃蟹的边角肉，白生生的蟹肉被红油浸

了，滋味无穷。再咬一口下去，蟹肉嫩而香，有点儿辣有点儿麻，还不失蟹肉本身的鲜美。最后才到那个大闸蟹，持在手中，往锅中去蘸满红油，如白玉染上胭脂，精华啊精华。

“龙宫香辣蟹”集色、香、味于一体，加上独特的吸食之道，备受女性朋友青睐，成都、上海、南京等地众多小资白领们也分外挚爱，相邀去走趟“龙宫香辣蟹”也能够为清冷秋天抹上绚丽的色彩。

“龙宫烤鱼”的烹饪技艺和口味带给人们耳目一新的享受。在原料上，“龙宫烤鱼”精选洪泽湖2斤以上野生大鲫鱼；在形式上采用“烤+炖”结合的工艺，采用无毒无烟的炭烤方式……以独特的器皿鲜艳夺目地盛装入盘，浇上独家秘制的作料。食客们边吃边以水炖煮，让汤中的香料和营养慢慢渗入鱼肉中去，鱼的鲜味和料的鲜香麻辣融合一体，还有独特的焦香扑鼻，一筷子下去便停不下来了。

龙宫的佳肴大多采用洪泽出产的最地道、最生态的蔬菜、禽畜、水产品等原材料，用最传统的方法烹制，变土产为精品，既能登大雅之堂，又能满足普通大众的口味，味合南化，餐以怡人，酌以涤口。

秋食江鲜

怎一个「鲜」字了得



金秋滋补美食节精彩纷呈

说起江鲜，不得不提号称南京江鲜“大哥大”的“江老大”。十年前，江老大的前身，正是上新河长江边上的“一艘渡船”，以“近水楼台先得月”的先天优势，就近取材，现捕现做。一时间，江老大声名鹊起，日日爆满，江老大在南京的江鲜市场刮起一阵旋风。美女们如果又要“贴秋膘”，又怕长肥，来江老大吃江鲜是一个不错的选择。小记以身试吃，先为你把经典菜肴介绍一二。

红烧野生江蟹 味美肉香

江蟹四季都有，要数夏秋最肥，有滋阴清热、活血化痰散结之功效，常食滋补强身。

经过大厨专业烹制，端上桌的江蟹汤汁红艳粘稠，扑面而来的香味让人等不及夹起一块，只觉江蟹味美肉香，清嫩爽口。红烧江蟹的核心在于“文火焖透”，这样江蟹才能吸收汤汁的味道，肉质浓稠，再加上江蟹胶质丰富，一嘴嚼上还有粘糊糊的口感。另外，提醒各位食客，这道红烧野生江蟹的精髓在汤汁，吃完江蟹，再清厨师用剩余的汤汁炒上一碗米饭，鲜美入味，乃炒饭中的精品。

秘制烹江虾 外酥里嫩

虾是一种蛋白质非常丰富、营养价值很高的食物，脂肪含量低，肉质细腻，尤其适合女性食用。

这时的江鲜除了甲鱼，还有野生虾。相比海中，江河水流湍急，所以江虾的虾头比较小，据说是自然环境竞争激烈，左冲右突需要小头的灵活，身材也多是短粗。肉质也更细嫩鲜美。这道江虾先用油炸炸，炸过的虾水洗流，更易吸收汤汁，这时再浇上大厨们自己秘制好的调味汁，让调味汁中的香味和营养成分慢慢渗入虾肉中，既有虾的鲜美又有料的醇香，外酥里嫩，回味无穷。

爆腌野生江白鱼 丰腴肥美

白鱼除味道鲜美外，还有较高的药用价值，具有补肾益脑、开窍利尿等作用。尤其鱼脑，是不可多得的强壮滋补品。

古人云：“一朝食得河鱼肉，终生不念天下鱼。”江鱼被爱吃的人们如此看重，应是占了淡水鱼与咸水鱼的综合特质，且既热爱运动，不畏急流，又有极高的适应性，所以肉质极美。江白鱼生得极为娇气，离水即死。而且个头很大，一条鱼重达十四五斤，只能分段制作。一条野生江白鱼能做上十几道菜，爆腌野生江白鱼、剁椒江白鱼头、红烧白鱼划水、清蒸江白鱼……也正正是得了此鱼的娇气，所以食客们丝毫不用怀疑它的鲜美。

红烧鮰鱼粉粒雪白

兼有河豚、鲫鱼之鲜美，而无河豚之毒素和鲫鱼之刺多。有很高的营养价值，为配席佳选。

□鱼最佳做法是红烧。卤汁鲜稠味浓，鱼块晶莹泽润，色型美观。因为刺少，吃的时候可以大口吃，无需担心危险，口感滑嫩鲜香，油而不腻，鱼皮还特别有韧性，不可错过。按人们通常形容：身段绯红，鱼肚雪白，犹同白云中浮出几抹红霞，娇媚异常。与美丽外表一致的是它的美味，吃完这道红烧鮰鱼，说其鲜绕梁三日，略微夸张，不过绕梁一日绝对是有。

大王蛇斑斑鸠 野味的碰撞

蛇肉含人体必需的多钟氨基酸，其中有增强细胞活力的谷氨酸，是脑力劳动者的良好食物。

以上说的都是江鲜，这里打个岔，因为这道菜不尝尝就太遗憾了。江老大的独门招牌菜，两大野味的组合：大王蛇和斑鸠。经过一个夏天的生长，大王蛇储足了能量准备过冬，此时最是肥美，正是食用良时。选用2斤半到3斤重的大王蛇，文火焖至40分钟，直至汤汁完全渗透到蛇肉中。



螃蟹为主导唱响秋季滋补曲

金色世纪缘金秋美食节借螃蟹造市，在推出大闸蟹、海蟹、梭子蟹等同时，适时研制出了以汤煲、清炖、浓羹等系列滋补美食。为举办秋季滋补美食节，金色世纪缘大厨先后在后在酒店内举行滋补新品研制开发品尝活动，即所有厨师在推出自己养生滋补新菜时都要诠释其的滋补根据，并说明配料的营养功效，以此达到每一道秋季滋补菜肴崇尚科学有据。

“毛泽东”赞扬“春华秋实”

上周，听说金色世纪缘正在举办秋季养生美食节，来南京从事演出活动的中国八一电影制片厂毛泽东特型演员古云便与同行前来品尝，对酒店大厨为其烹饪的最新滋补菜肴更是欣喜不已。

走进酒店的大厅，面对金碧辉煌的豪华装饰，“毛泽东”操起了湖南话：“这里的着装(号)好得很噢！”其一举一动让酒店用餐的市民直呼“太像当年毛泽东了！”听了人们的评语，古云毫不谦虚地说：“什么太像啊，就是当年的毛泽东嘛！”乘着兴致，“毛泽东”随手拿起摆放在桌上的《世纪缘》报纸仔细阅读起来，其读报时的那种专注神情，人们眼前一下浮现当年在西柏坡毛主席阅读前方战报时那张著名摄影作品。看着《世纪缘》报，“毛泽东”拉着金色世纪缘的姜总说：“一个酒店一面生产美味佳肴，一面还生产精神食粮，不简单啊！”

中午时分，“毛泽东”在一行书画家的陪同下，品尝了金色世纪缘大厨为他烹制的秋季滋补宴席的精品美食，他一面吃一面赞扬世纪缘的大厨手艺高。当他看到一盆名为“春华秋实”美食时诙谐地说：“南瓜、玉米、土豆、豆角都是当年我们在延安时的主食啊，现在也搬到高档宴席上来了，看来我们延安老乡很早就知道养生咯！”

面对丰盛的养生滋补宴，“毛泽东”都是慢慢咀嚼，不时说几句幽默言语。

“春华秋实”主料：排骨、土豆、南瓜、豆角、玉米；制法：排骨斩件腌制成熟备用，其余原料切粗条和排骨一起烧制成熟即可。特点：搭配合理、营养丰富、益心补血、美容润肤、土豆也是增强抗癌的最佳食品。

蒜香焗鮰鱼 制法：□鱼切刀成小块，腌制入味，生焗成菜。特点：中医认为，□鱼性味甘温，具有暖胃、祛头眩、补虚的作用。

豉椒炆螺蛳 制法：海螺、海肠洗净改刀成片，金针焗焗水备用，用老干妈豆豉、姜蒜鲜露等调味，热焗而成。特点：海螺、海肠性味甘、咸、温具有开胃化痰、补气壮阳、益气增乳的功效。 江蔚

龙宫大酒店
龙宫第五届
螃蟹美食节
开幕啦!

特惠风暴

- ★ 清蒸洪泽湖大闸蟹 **10元/只**
- ★ 十三香手抓螃蟹 **78元/份**
- ★ 龙宫香辣蟹吃**2斤送1斤**
- ★ 龙宫炭烤全鱼吃**1条送1条**

龙宫炭烤全鱼

十三香手抓螃蟹

龙宫香辣蟹

订餐热线: **84432681 84447777**
卫岗店: 卫岗55号 (前线文工团旁)

世纪缘酒店集团

婚宴、生日宴、团体聚会

备有2桌、3桌、4桌至45桌各种大小规格,全新装修的包间和宴会厅

新街口店、云锦路店、光华门店					进香河店、江宁店				
588元/桌 潮州卤味拼 精美八味碟 西湖牛肉羹 白灼海中虾 冰糖扒圆蹄 金茸蒸扇贝 香辣焗花蟹 剁椒蒸鱼头 秘制酱牛蛙 白玉筋锅 茶树菇牛柳 清蒸活鲈鱼 丁山炒甲鱼 金玉满堂彩 百年好合 美点映双辉 清炒应时蔬 清炒应时蔬 养身菌王汤	688元/桌 潮州卤味拼 精美八彩碟 芙蓉银鱼羹 白灼海中虾 咖喱焗中蟹 银丝蒸扇贝 雀巢焗黄喉 雀巢焗甲鱼 蚝皇松板肉 秘制大鳝片 清蒸活鲈鱼 一品海鲜锅 茶树掌中宝 金玉满堂彩 百年好合 清炒应时蔬 美点映双辉 美点映双辉 养身菌王汤	788元/桌 潮州卤味拼 精美八味碟 龙皇海鲜羹 白灼海中虾 刺椒扇贝王 碧绿掌中宝 年糕炒青蟹 雀巢焗脯肉 雀巢焗甲鱼 高汤蒸石蛙 豉油蒸青蟹 清蒸活鲈鱼 蚝皇野鸭柳 世纪蜜制蛙 雀巢响螺片 金玉满堂彩 百年好合 清炒应时蔬 美点映双辉 美点映双辉 党参乌鸡汤	888元/桌 广式卤味拼 精品八冷碟 三丝鱼翅盅 白灼海中虾 蒜蓉蒸澳带 脆皮炸乳鸽 鲍汁鲜鲍鱼 翡翠鱼圆 高汤蒸石蛙 豉油蒸青蟹 清蒸活鲈鱼 清蒸左口鱼 脆皮炸乳鸽 清炒应时蔬 韩式鱼付鱼肚 清炒应时蔬 美点映双辉 美点映双辉 花旗山珍汤	1088元/桌 东赢刺身拼 精美八味碟 发财鱼翅羹 姜葱炒青蟹 法式牛扒 瓜脯焗鲜鲍 泰式银雪鱼 XO酱爆螺片 火焰烧基尾虾 秘制炭烧肉 银丝蒜茸带子 清蒸左口鱼 脆皮炸乳鸽 清炒应时蔬 韩式鱼付鱼肚 清炒应时蔬 美点映双辉 美点映双辉 养身菌王汤	1288元/桌 式卤水拼 美八味碟 运玉湖羹 灼海中虾 丝蒸扇贝 山炒甲鱼 派焗牛柳 大厨膳片 式小炒皇 油大青蟹 菌芥菜丸 蒸中华鲟 时蔬一道 杞乌凤汤 年好合羹 美点双辉 时令水果拼	1588元/桌 深井烧鹅皇 八味喜宴碟 三丝鱼翅羹 白灼海中虾 银丝蒸澳带 脆皮乳鸽皇 多味扒鹿柳 剁椒雄鱼头 鲜露芙蓉蟹 鲍汁灵菇王 松鼠大桂鱼 人参乌凤汤 琥珀百合 时蔬一道 金瓜银耳羹 美点双辉 时令水果拼	1888元/桌 深井烧鹅皇 喜庆八味碟 一品海皇羹 白灼游水虾 银丝蒸澳带 姜葱珍宝蟹 XO酱皇冠贝 芝士焗牛仔骨 鲍菇鲍鱼汤 中山炒脆鸡 剁椒鲜鲑鱼翅 清蒸青石斑 时蔬一道 阿胶灵菇老鸡 早生贵子羹 美点双辉 美点双辉 时令水果拼	2288元/桌 化皮靛乳猪 精美八喜碟 鲍参翅肚羹 芝士焗澳龙 泰式珍宝蟹 鲍汁原条参 豆豉蒸鲜鲍 紫苏红酒牛排 XO酱墨鱼柳 什锦猪颈肉 纪氏小炒皇 木桶香捞海肠 清蒸青石斑 药膳海参甲鱼 冰花马蹄露 时蔬一道 美点双辉 美点双辉 时令水果拼	

新街口店: 中山南路 101 号大光明广场四楼
河西店: 云锦路 122 号 (大屠杀纪念馆南 200 米)
光华门店: 御道街大光路交叉路口

热线: 84529210
热线: 86477177
热线: 84489799

进香河店: 进香河路 20 号
江宁店: 双龙大道 1680 号 (百家湖广场旁)

热线: 86977888
热线: 84689888