

美食休闲周刊 Cate

南京最权威的美食地图



“五更昌望”



本版其他图片均为资料图片

入冬

汤汤水水 “浓情”滋补

天冷的时候,走在寒风呼啸的大街上,恨不得立马钻进一处温暖的小屋,坐在火炉前捧着一碗热气腾腾的浓汤,边暖手边喝进肚里暖胃,再顺便跺跺脚。在冬天,人们总是愿意吃更多的美食,满足口腹之欲的同时,就像大力水手吃菠菜一样,给自己充足抵抗寒冬的力量。

而对于越来越重视养生之道的南京人来说,光在寒冷饥饿时给自己胡乱塞个烤红薯,显然不是最佳选择。古人说过,“宁可食无肉,不可食无汤”,“汤”和“食补”几乎成了近义词。所谓“冬令进补,来春打虎”,眼下正值冬令这个最佳滋补之时,注重进补的南京人已经开始将目光投向极具营养价值的各类靓汤,喝得不亦乐乎了。

入冬浓汤受欢迎

在南京,人们并不像广东人那样热衷于每日煲汤,全家人围桌共饮,也没有像江西人那般将瓦罐汤发扬光大,在各大城市的小吃街都占有一席之地。但是一旦到了冬日,南京人在下馆子时却必点上一味热气腾腾的浓汤,不为别的,就为暖暖喉咙暖暖胃,毕竟南京的冬天可没有广东那般温暖哦。

因此每到入冬时节,南京的各大饭店或是小饭馆里浓汤都是点击率颇高。据精菜馆的大厨刘军龙向记者介绍,目前店里有几味汤极受食客欢迎,像仔排海参汤、山药羊肉汤、白鱼乳鸽汤等,平均每天能卖二十多份呢。

这些汤都极富营养价值,比如山药羊肉汤就可以提供给人体的蛋白质,预防心血管系统疾病的脂肪沉淀,防止动脉硬化过早发生,还具有补血、养颜、强身、通便的功效。

刘厨还提到,冬季的汤补和秋季的温补不同,更加注重猛料大补,靠汤内食材的营养补充人体能量。入冬后,不少客人在点菜时明显比以往口味更浓,更加偏好在这个季节吃“味重”的川菜和湘菜。食神钢奉行的大厨也对记者说,随着气候变得寒冷,食客更喜爱点底料更丰富的浓汤了。

喝汤可别光顾着贪嘴

别看喝汤似乎看起来简单,其实也有很多学问的。通常人们喝汤容易有一些错误的习惯。譬如在汤还很烫的时候就下嘴,而人的口腔、食道、胃黏膜最高只能忍受60℃的温度,超过此温度则会造成黏膜烫伤。虽然烫伤后人体有自行修复的功能,但反复损伤也极易导致上消化道黏膜病变。看来,喝汤也适用这句俗语“心急吃不了热豆腐”!

注意了,饭后喝汤也是一种有损健康的吃法!因为最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释,势必影响食物的消化吸收。如果在饭前先喝几口汤,将口腔、食道先润滑一下,就可以减少干硬食品对消化道黏膜的不良刺激,并促进消化腺分泌,起到开胃的作用。

大厨教你一味冬补汤

本期,精菜馆大厨刘军龙特

向记者介绍冬补汤“五更昌望”的做法。

原料:主辅料需鸭血丁150克,豆腐丁150克,肉片10克,熟肚片20克,熟猪肺40克,熟大肠40克。调味料需劲霸蔬菜调味汁3克,豆豉3克,干椒1克,马蹄葱5克,蒜片5克,姜片5克,浓汤150克,蚝油5克,盐5克,味精5克,色拉油20克,老抽10克,料酒40克。

制法:1.鸭血丁、豆腐丁焯水沥干。

2.熟肚片、熟猪肺、熟大肠、肉片加料酒25克焯水待用。

3.滑锅,放50克油,煸香干椒、姜片、蒜片,下熟肚片、熟猪肺、熟大肠、肉片、奶汤、鸭血丁、豆腐丁,加豆豉、蚝油、盐、味精、老抽烧制,到汁浓时下焯过的马蹄葱即可出锅装盆。

操作要点:1.马蹄葱要最后放。

2.此菜不要用炭。

成品特点:

大众风味,取材普通,香辣咸鲜,滋味浓厚。

营养成分:

鸭血中含有多种人体必需的氨基酸,此外还含有铬、钨、钴、硅等微量元素。研究表明,鸭血具有清除体内粉尘、补血、治贫血、促进伤口愈合、促进机体新陈代谢、增强免疫功能等。

见习记者 彭凌梅



“绿杨春”耗资千万打造星级生态酒店即将开业 “土菜”首登高贵店堂 生态餐饮“航母”空降河西

“小桥流水,鱼翔潜底,清新高贵、时尚典雅的环境让人心旷神怡,流连忘返……”这是绿杨春餐饮连锁在庐山路即将开业的星级生态酒店,店堂内极致的奢华装修带来的是一种无与伦比的舒适享受。

耗资千万 “土菜”也有身价

如今,越来越多的人在餐饮消费时追求“均衡膳食、合理营养、促进健康”,生态环保型餐饮方式渐渐被人们认识,早在多年以前,“绿杨春”餐饮集团在经营上就跳出了为餐饮而餐饮的思维模式,依托自家生态食品生产基地提供的无污染、无公害、不含人工添加

剂的蔬菜、瓜果及农副产品,推出“生态餐饮美食”,让人在感受自然生态环境的同时,品尝“生态餐饮”的美味。

庐山路即将开业的“绿杨春”星级生态酒店,占地达5000多平方米,装修更是耗千万巨资打造,费尽心思让前来品尝美味的食客在食指大动之余,更能享受极致的奢华舒适。

酒店王董介绍:“新店

特别配备了豪华休息区,可供客人在等待时免费品尝咖啡、美酒、饮料,欣赏功夫茶表演。还配备了儿童托管游乐区,让大人、儿童在就餐的同时还能享受一份轻松和快乐。更有趣的是,客人还可以在厅内垂钓,钓到的鱼也可交给本店现场烹饪。”

生态餐饮 “绿杨春”人不懈的追求

“绿色生产”和“绿色经营”一直以来都是“绿杨春”餐饮集团的基本思想,对于董事长王中来说,尽管身在南京,可家乡安徽安庆风景秀美

的山区却是脑中抹不去的记忆,道路崎岖,小车都无法开进去,生长和生活在这种无污染环境的食材正是酒店最好的原材料。王董坚持:“在原料供应链上,绿杨春形成了一套有效的供给体系,生态观念要体现在食物源头上,在原料的使用上强调地域上的‘原汁原味’或者在地区间就同类物种进行优选,这类做法尽管在采购成本上有所增加,但却赢得了消费者的积极评价和市场的广泛认可。”

“绿杨春”是主打健康农家菜、推崇土菜细做的“农家厨房”。来到“绿杨春”,竟

然发现有有用砖头、水泥砌成的土灶,并用木材添火。王董对家乡的土菜充满了感情,还特地从家乡请来了三位在当地口碑不错的炒菜厨娘,看着她们用小小的勺子一个个地烹饪蛋饺,让人不禁想起母亲在厨房忙活的幸福时光。

服务升级 星级生态餐饮前景喜人

据了解,“绿杨春”星级生态酒店还将推出“绿卡”活动,凡一次性在本店会员卡上存满一定金额的顾客,只需填上你的家庭住址,就能获得“绿杨春”免费赠送的一整年

优质生态大米和正宗放养草鸡蛋。不仅如此,还有机会参加“绿杨春”免费为食客提供的生态基地旅游。

有业内人士评价说:“餐饮业是一个高度竞争,必须时刻求新求异的行业,老百姓从吃口味到“吃”文化,再到“吃”生态、“吃”自然,就餐理念的升级,正在影响着整个餐饮业。健康美食,吃,成了一种最本真的精神体验,吃文化吃理念,这应该是生态餐饮最大的魅力所在。”相信“绿杨春”星级生态酒店的开业必将再次掀起的餐饮革命。

友情提醒:

河西店:庐山路18号
建邺路店:建邺路181号
(省党校斜对面)
84463678 84463198
集庆门店:
集庆门大街39-1号
51887880 51887889
下关店:姜家园18号
58800388 58831001