



健康首长菜

秋天是一个很好的进补季节,南京餐饮业每年秋季都在进补上大做文章。

近日,南京海派菜杰出代表上海精菜馆推出了“金秋美食节”,这次美食节以养生菜为主,用料讲究、营养丰富、口味清淡。大厨刘军龙先生告诉笔者,秋天养生不能太火,是为了要给冬季食补留下空间,所以这次在选料上,都是属于温和型滋补食材,还能清除身体中的燥气。

上海精菜馆推出金秋养生美食节 “选料新鲜,烹出大自然的味道!”

刘厨说,这次选料都是以绿色和有机为主,虽然这也不是一个新话题,但是真正能做到绿色、有机并不是玩玩嘴上功夫的。他认为:选料新鲜,崇尚自然的原味才是菜品养生之道。

本次金秋美食节上主打菜肴共四道,分别是“健康首长菜”、“鸽蛋鱼肚”、“葱熘海参”与“时果虾球”。

“健康首长菜”,名字特有意思,给首长吃的健康菜肴当然值得信赖,可以放心品尝喽。选用新鲜的小菜心、杭白菜、广东菜心和西芹,都是清一色的蔬菜,平时吃得油腻,乍一吃这首长菜的确感觉从骨子里都透出清新和健康。做法也根据餐饮店的流程而与家中的做法有所不同,先将蔬菜洗净,用沸水焯一下,再用冰水急激,蔬菜的细胞不至于遭到破坏,并且色泽保持鲜亮。烧制时,用紫萝卜、西芹与黑木耳调制的蔬菜清汤焗上两到三分钟,就可以了。看看这出品,叶儿嫩黄或是绿油油的,让人心情无比舒畅,咀嚼起来也透着清甜,而且非常鲜嫩,完全不会有咀嚼到最后还要吐出残渣的尴尬,真好!

“鸽蛋鱼肚”,鸽蛋如玉,晶莹剔透,鱼肚软滑,入口甘美。鸽蛋含有大量优质蛋白质及少量脂肪,美女们在下口时完全无需犹豫哦。乖乖,上海精菜馆选用的鱼肚可是不简单的哦,购进的鲨鱼鱼肚品质上乘,胶原蛋白非常丰富,在烹饪上更是费足心思。鱼肚在下锅

之前要先发,如果用水发鱼肚口感不好,用油发又容易破坏其营养成分,刘厨心思细腻地采用水油来发鱼肚,吃起来爽滑得不得了。

最值得称道的当属“葱熘海参”这道,获得笔者与在座朋友们的一致肯定,尤其桌上一位美女从来厌恶吃海参的,在看到我们惊艳的反应后终于忍不住夹了一筷子,也开始赞不绝口。笔者向刘厨讨教,他介绍,这道菜采用了京帮菜的做法,小火、汤汁慢慢熘,再将舟山购入的大乌参入锅中,做出来的海参真是柔糯十足,醇厚飘香啊。

至于时果虾球,也是非常的美味,选用三厘米左右长的对虾,配上营养丰富的两种水果,色泽诱人并营养丰富。这里就不将刘厨的老底都掏给大家了,想要了解就来尝尝吧!



时果虾球

“口外羊河西店”搬哪儿去啦? 别急,口外羊新店惊喜等着您!

算起来,“口外羊”河西店从四月份停开到现在有六个月了,老食客们都巴望着“口外羊”赶紧在附近重新开起来,那正宗北京涮羊肉的不膻不腻、鲜嫩弥香的滋味实在让人挂念得紧。这不,在这金秋十月收获的季节,口外羊老板才将这河西店迁到江东北路江苏文苑宾馆,就立马登报向老食客们报信了嘛!



红烧羊羯子

口外羊新店,会议聚餐都可以哦

口外羊停开这段时间以来,不少熟客都跟老板“撒娇”：“老板,赶紧的,再在附近开个新店吧。我们等着吃涮羊肉呢!”如今秋冬正是进补的好时机,尤其是偏寒体质的人,来吃涮羊肉是绝对对身体有好处的,因为羊肉本身是温性的,而火锅又是那么的温暖与其融融。在群众的期待下,口外羊河西店迁到了江东北路,店面的装修、环境比老店有着让人惊喜的提升,用老板的话来说,就是“社会餐饮宾馆化”了,不仅更加豪华优雅,还为机关团体会议及家庭生日宴会聚餐提供了新的场所!

老板坦诚地讲,口外羊一直主做北京涮羊肉,以前在中餐上比较薄弱。新河西店这次在厨师的配备上可是下了大工夫,挖来了一位具有30年餐饮从业经验的厨师长,将为口外羊的中餐出品提供强大的实力保障。也就是说,现在来口外羊,不仅可以吃到一如既往、正宗美味的北京涮羊肉,更满足了多方面的用餐需求。口外羊最近还做了一系列革新,包括所有的火锅涮菜出品装盘、改革了调料点单模式、大厅增设了自助调料供应等,口外羊的消费者将更有口福,更有满意的消费体验哦!

口外羊:清汤涮出正宗北京涮羊肉

在吃羊肉的行家眼里,这羊肉首先要细嫩,然后要原汁原味,否则也就没有了涮羊肉的乐趣了。一般的火锅店,都是有锅底的,锅底里不仅有各种各样的菜,还



有各种各样的香料。而口外羊,一直坚持最正宗地道的老北京涮羊肉的传统,那就是用清汤。

紫铜火锅,烧着无污染、无异味的环保木炭,只是放最普通的水,为什么口外羊如此有底气?据其老板介绍,清汤涮羊肉最为合适,羊肉的原汁原味不会受到丝毫的损失,但同时也最考验羊肉的品质和蘸料的讲究。口外羊在内蒙古拥有自己稳固的羊肉生产加工基地,选的是号称天下第一羊(乌珠穆沁大尾羊),羊龄是8-10个月的羔羊,宰杀后整头羊的重量不超过25斤,故而肉质鲜嫩,久涮不老。调料直接由北京配送,富含三十几种对人体有益的中草药和营养物质。

挑起一块羊肉,刚涮一下,那羊肉的香气立即腾起漫开,三秒就熟,细嫩之极。再蘸上事先调好的秘制芝麻酱料,那肉香酱甜菜鲜味浓,百转千回,给你的味蕾带来一种决然的震撼。难怪口外羊一直这么深受粉丝的喜爱了!

良心品质 健康食尚

秋季美食节

盛宴首选上海精菜馆

上海精菜馆 SHANGHAI CUISINE

地址:广州路虎踞关1号(省武警总队斜对面) 订餐电话:83700077 83733737