

南京人出了名的爱在春天吃野菜,比如芦蒿、马兰头在这个季节都很受主妇的欢迎,家常的餐桌上出现频率不要太高哦,然而她们毕竟不是专业人士,往往苦恼于做不出新的花样,没办法拴住爱人的胃。不过,有狮子楼在,主妇们不用再眉头紧锁啦。狮子楼一向专注于做南京菜,在春鲜时节,专业的厨师团队发挥他们超乎寻常的创意,将芦蒿、马兰头这样的寻常食材用你意想不到的做法烹饪出来,保证让你耳目一新。

## 狮子楼老南京食记 超美味的创意野蔬料理

### 推荐菜之一:抽味芦蒿

“四成油温锅中浸,瞬间捞出保脆嫩”



芦蒿炒干是南京的一道名菜,南京人也是以“芦蒿只有南京才有”而自居。其实产芦蒿的地方多了去,但都没有南京人对待蔬菜的那份精细。在笔者的家乡湖北,芦蒿却是在寒冬腊月用来炒腊肉吃,芦蒿入味腊肉的咸鲜,反而比腊肉更好吃,遭人抢得精光。反观南京,在最时令的季节,几乎原汁原味地吃芦蒿,又是另一番滋味。

这期狮子楼给大家推荐的第一道菜是“抽味芦蒿”。看看它的做法有何不同?用生抽、老抽、香醋,再加入糖、味精、鸡精,调出“抽味汁”。将芦蒿用盐腌制两分钟,再下入四成油温的锅中稍作滑油,一分钟不到即将芦蒿捞出并装盘,再将抽味汁浇上即可。大厨说,不用炒就做出来的芦蒿更加脆嫩可口,而色泽也如翡翠般碧绿,让人食欲顿生。

### 推荐菜之二:肉酱马兰头

“肉酱巧去生涩感,出炉新作创意赞”



马兰头,清清香香,娇叶舒展,淡红的根,很是润眼。清香的马兰头嚼到嘴里,一股子淡淡的苦涩荡漾开来,然后再是微微的回甘,于清香里蕴含一种原始的美韵。

狮子楼近日刚创新了一道菜,叫做“肉酱马兰头”。与传统的马兰头拌豆腐干的组合不同,肉酱的加入让人产生了不小的好奇,厨师的大脑真是奇思妙想呢。笔者了解到,在将马兰头炒好装盘后,要将锅继续上火,下入肉粒煸香,再加入蒜泥继续煸香,稍后水、蚝油、糖、味精、老抽的出席让滋味更加美妙。这样做出来的肉酱马兰头酱香味浓,色泽美观,肉酱还可以巧妙地去除马兰头的生涩味。是不是很不一般?

想及时了解“狮子楼老南京食记”的活动?欢迎加入我们的QQ群,群号为143424760。了解更多狮子楼的内涵,可以上新浪微博关注“南京狮子楼”哦。

去年5月,“团团吃”首期活动在龙宫大酒店举办,三四桌团友一起开开心心、热热闹闹地吃龙虾,那场景还历历在目。转眼间,又到了吃龙虾的时候,抱着怀旧的情绪,我们再一次选择在龙宫组织吃龙虾。这一次,是“团团吃”首次的回赠活动,美食周刊和龙宫大酒店联合推出免费龙虾盛宴,邀请我们最忠实的团友和最狂热的龙虾粉丝一同来享用。



### 团团吃精彩回顾

## 龙宫龙虾让粉丝吃得很尽兴

金陵老年大学的展老师参加我们的团团吃活动已经不少次了,自然得到了团团吃的诚挚邀请。同样参加活动的资深团友还有网友“桃花惠子”,高女士以及我们筛选出来的三名狂热龙虾粉丝。龙宫大酒店为大家开出的龙虾盛宴让大伙儿吃得亦乐乎,好在他们在美食面前还留有一丁点儿理性,在开吃之前给龙虾美美地拍了照。

展老师说,招牌的“龙宫十三香龙虾”和“龙宫干煸龙虾”一上桌,就勾起了大家的食欲。那麻麻的、辣辣的、香香的味道和金灿灿龙虾的鲜美完美地结合在一起,使人难以抵挡它的诱惑。龙虾的质量和口味都不错,再搭配上鲜、嫩、脆、香的“龙宫活鱼锅贴”,堪称一绝,大家吃得尽兴而满足。

也难怪,龙宫龙虾在南京已有10多年历史,来自洪泽湖的精挑细选的精品龙虾早已征服了众多南京人的味蕾。团友和粉丝被龙



宫龙虾所征服,倒真是在意料之中了。

这期咱们筛选出来的龙虾粉丝也都是十足的吃货呀,看看他们怎么样形容龙虾美味的吧。“龙虾热气腾腾地端上桌来,神仙也经不住这等诱惑。只是巴巴地眼望着,就已经舌尖生津了。”

快报记者 彭凌梅

## 明日大酒店打造江鲜龙虾美食月

对南京人来说,春日尝鲜除了龙虾和江鲜,“神马都是浮云”。或许是被这样的偏爱所影响,位于新街口管家桥的明日大酒店近期特别推出以江鲜和龙虾为主题的特色美食月活动,到5月15日截止。

靠江吃江的便利让南京人对江鲜毫不陌生,对江杂鱼、江白虾、江昂这类江鲜的美味更是了如指掌,将这些美食与春笋、老妈菜、蒲菜进行组合,其代表的鲜美滋味南京人一听就能领会。哦对了,还有江鲜的重头戏——刀鱼、鲥鱼、江白鱼,没有它们,任何以江鲜为主题的美食月或是美食节都会黯

然失色。

早在1999年前后就开始推出各种形式的美食节,12年来反响一直不错。这次将龙虾定为本次美食月的主题之一,明日大酒店颇具冒险精神,但也从侧面反映了他们对此类菜肴品质的信心。

“我们龙虾是由专门渠道供应的大龙虾,品质相当不错。”正是这样的自信让龙虾成为本次美食月的一大主题。明日大酒店的大厨们更是在原有的香辣、红烧等口味的基础上开发出酸菜、茶香、奶香等独家口味,龙虾风情十足诱人。



专做南京家乡菜的美食专家

烹饪,是一种生活态度。

这是一个物质过剩的年代;  
 这是一个欲望过剩的年代;  
 这是一个信息过剩的年代;  
 在城市里找寻我们原本的生活态度;  
 让我们一起创造,一起品味。  
 属于我们的南京味道。

主办: 现代快报 狮子楼

活动QQ群: 143424760

南京市狮子桥29号 南京市湖北路78号  
 订餐电话: (025) 83607888 83243282

**龙宫大酒店**  
 龙宫龙虾 香飘万家 美食一绝 活鱼锅贴

快来吃我吧

新上市啦!

龙宫龙虾

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