



超值! 金涌牛肉牛筋锅 吃一锅还送一锅!

位于鼓楼区湖北路10号的“金涌牛肉牛筋火锅”自10月10日正式开业以来,便给人们留下了深刻印象,尤其是“吃一锅送一锅”的优惠活动,更是引来众多食客前来品尝。在所有火锅中,最被消费者津津乐道的“筋头巴脑一锅香”,是每桌必点的美肴,食材精选上等的牛肉,并配以人参、鹿茸、灵芝东北三宝

进行熬制,更是具有滋补、养颜、壮骨补钙、祛风除湿等滋补的功效,已成为消费者秋冬时节食补的首选。此外店家更是将实惠让给每一位对“金涌牛肉牛筋火锅”情有独钟的消费者,仅以58元的优惠价格,食客就可畅享这道美味与营养完美搭配的滋补美食了,在分量上更是足够三四个人享用。

“金涌牛肉牛筋火锅”追求不变的品质,将自身打造成石城最具特色的火锅,在传播火锅美食文化的同时,将美味与健康传递给每一位新老顾客。在不断的创新和发展中,“金涌牛肉牛筋火锅”也得到了广大美食爱好者的青睐和业内人士的好评。店内环境幽雅,服务贴心,是朋友聚会、商务宴请、家人聚餐的好去处。



剥栗子皮,哪种方法更给力

栗子是大家受欢迎的食物之一。西点中有栗子蒙布朗、栗子蛋糕卷,等等,无论是做点心还是直接吃,栗子去皮是个难题,平时你是怎么去皮的呢?教你几招:

- 第一种方法:盐水煮**
- 1.栗子洗净后,用刀从中间稍切个口子;
 - 2.放在盐水中,在炉子上煮5分钟;
 - 3.趁热去掉板栗的壳和皮;
 - 4.全部剥好的样子,还算完整。
- 第二种方法:电饭锅法**
- 1.板栗清洗后,切个口子;
 - 2.放在电饭锅中,不用放水;
 - 3.按下煮饭键,取出来剥壳和皮;
 - 4.因为这个煮好后,就是熟的了,所以很容易剥碎。颜色也

- 不太好看。
- 第三种方法:高压锅法**
- 1.板栗清洗后,用刀切个口子;
 - 2.放在高压锅中,不用放水;
 - 3.开火后,三分钟关火。取出剥壳和皮;
 - 4.比较难剥,而且什么时候关火,不太容易。
- 第四种方法:盐水浸泡法**
- 1.板栗直接倒入盐开水中5分钟;
 - 2.然后用刀切个口子;
 - 3.趁热去壳和皮;
 - 4.栗肉相当完整。
- 第五种方法:微波炉法**
- 1.板栗用刀切个小口子;
 - 2.放在碗中,盖盖;
 - 3.趁热剥好;
 - 4.微波炉加热的颜色相当漂亮。

吃里淘经

【寻找全身健康食物地图】:1.护发食物——小麦2.护脑食物——饼干3.护眼食物——蕃薯4.护肺食物——

蕃茄5.护指甲食物——牡蛎6.护肤食物——南瓜7.强心食物——豆腐8.护胃食物——大蒜9.护腿食物——香蕉10.护脚趾食物——腰果

【怎么让茶叶蛋入味】1.锅里加适量水,切记先别放

鸡蛋!2.然后加入花椒、八角、桂皮,煮开后5分钟关火;3.放茶叶,等茶叶泡开,水晾凉后加酱油、盐、糖,再放进生鸡蛋;4.大火煮开后,小火慢煮10分钟关火;5.磕破蛋壳,再放回煮10分钟。再浸泡一天以上即可。

守住四准则 吃对路边摊



上下班时间,车站旁、地铁口总会冒出许多卖吃食的小摊贩。麻辣烫、烤肉串、煎饼、鸡蛋灌饼、毛鸡蛋……虽然这些东西的卫生条件不太理想,但仍有许多饥肠辘辘的上班族和学生抵挡不了它们的诱惑。小编整理了一些资料,教你吃到安全健康的路边摊。

准则一:烤肉别买太鲜红的。烤肉串、烤肠、烤翅……飘逸的肉香最是诱人。很多小摊为了让肉防腐保鲜、肉色鲜艳,口感好,会用亚硝酸盐浸泡肉类。而大量摄入亚硝酸盐可引起急性食物中毒;经常少量摄入则有致癌隐患。因此,吃烤肉千万不能买颜色格外鲜红好看的,另外,烤肉一定要彻底烤熟才能杀菌,不要贪图鲜嫩。

准则二:鸡蛋灌饼别图香脆。鸡蛋灌饼面粉、鸡蛋和青菜,是路



边摊中营养较全面的。但许多人就爱吃特别脆的灌饼。专家指出,越脆的灌饼,含的油脂就越多。因此,灌饼还是别买太脆的。

准则三:麻辣烫多选青菜豆腐。麻辣烫食物多样,也算营养均衡的街边小吃。不过要小心选择食材。另外,麻辣烫中的鱼丸、肉丸等营养价值也很低。吃麻辣烫最好多选蔬菜和豆腐,面条、鹌鹑蛋等也不错。

准则四:毛鸡蛋吃不得。鸡蛋的营养在毛鸡蛋中已经所剩无几。而且多数毛鸡蛋的蛋壳已破裂,非常容易被细菌感染。据检测,几乎所有的毛鸡蛋都可测出大肠杆菌,会引起腹泻、呕吐等消化道疾病。

煲汤秘笈全攻略

汤品一直都是人们最喜欢的养生之物,天气渐冷,很多人也更喜欢在家煲汤,但往往不得要领。小编整理出一些煲汤的小窍门,希望能让您煲出鲜美的汤以馈家人。

汤变鲜:熬汤最好用冷水。如果一开始就往锅里倒热水,肉的表面突然受到高温,肉的外层蛋白质就会马上凝固,使得里外层蛋白质不能充分地溶解到汤里。

汤变清:要想汤清、不浑浊,必须用微火烧,使汤只开锅、不滚腾。因为大滚大开,会使汤里的蛋

白质分子凝结成许多白色颗粒,汤汁自然就浑浊不清了。

汤变浓:在没有鲜汤的情况下,要使汤汁变浓,一是在汤汁中勾上薄芡,使汤汁增加稠厚度;其二是加油,令油与汤汁混合成乳浊液。方法是先将油烧热,冲下汤汁,盖严锅盖用旺火烧,不一会儿,汤就变浓了。

汤变爽:有些油脂过多的原料烧出的汤特别油腻,遇到这种情况,可将少量紫菜置于火上烤一下,然后撒入汤内,可去除油腻。

巴黎贝甜进驻南京

11月26日,南京巴黎贝甜一号店(银城东苑店)举行了隆重的开业庆典,这是韩国品牌巴黎贝甜在中国上海、杭州、昆山、北京、天津之后在南京的第一家店。

韩国SPC集团成立于1945年,专做面包、西餐、咖啡等休闲食品,是韩国该领域最大的企业,一直以高品质的产品及优质的服务备受消费者的喜爱。南京店依然延续了巴黎贝甜一贯的风格,统一的高档装修、优质服务、

产品采用新鲜、高级材料,坚持做到现场制作、每天配送两次、当日销售。巴黎贝甜全球化事业本部社长梁正培先生介绍,巴黎贝甜始终以顾客为中心,走的是高端产品路线,在注重品质的同时,不断研发新的产品,为顾客提供一个既能享受健康美食又能休闲交流的场所。据悉,为答谢消费者,目前,新开业的巴黎贝甜一号店还推出了丰富多彩的促销活动,感兴趣的市民不妨前往品尝! 宋昱

金涌牛肉牛筋锅

58元/锅(适合3-4人享用)

10月10日正式开业

吃一锅送一锅

筋头巴脑一锅香 补而不燥 为男士加油 为女士添美

地址:鼓楼区湖北路10号 订餐电话:18913028577

贵州花江狗肉馆

花江狗肉火锅 风靡南京 18年

地址:南京市延龄巷80号二楼电话:84547590(114可查询)

乙十六

京城御膳珍馐

乙十六餐饮订餐热线

025-83518828

南京市中山北路紫峰购物广场6层