

# 狮子楼 活跃在味蕾间的家乡情缘



一个族群的饮食经历与庞杂深厚的中国饮食文化史有着密切的联系。南京作为六朝古都,饮食文化可谓博大精深。现代各地美食的蜂拥而至,富有本地特色而又兼收各地长处的南京菜渐渐淡出人们的视线。素有“京苏菜肴第一楼”美誉的狮子楼以发掘、保护南京菜肴为己任,在传承南京特色饮食文化中做出了不可小觑的贡献。狮子楼秉承“专做南京家乡菜”的信念,为食客带来最正宗的南京味儿。狮子楼以其对美食的热爱,为南京饮食文化谱写出崭新的篇章。



淡爽口,营养丰富,深受宾客欢迎。

## 金牌狮子头 南京本帮菜的美味之旅

红烧狮子头,古称葵花心肉,因状似葵花心而得名,这是狮子楼的一道招牌菜肴。鲜亮的色彩足以诱惑食客的味蕾。醇香味浓的肉块与汁液,是令人无法抗拒的顶级美味。狮子楼的红烧狮子头,采用独特的酱汁和秘制老卤,小火慢炖12个小时,使得胶原蛋白更易吸收,更符合低负担饮食的理念。

清炖鲜虾狮子头是淮扬菜系中的一道传统菜。清炖鲜虾狮子头充分体现了“刀工精细、火工见长”的烹饪技艺,狮子楼以古法炮制,做到口感嫩滑,清

## 金陵双臭煲 香味四溢的致命诱惑

金陵双臭煲是狮子楼的另一道绝佳佳肴。它的主料是手工臭豆腐和肥肠等,加入狮子楼的秘制调料,小火慢炖,美味可口。最大的特点是:“臭得非常”!闻着臭但吃着香!卤制好的肥肠也可以直接烧臭豆腐煲。将切成小段的肥肠翻个儿,把里边的油脂去除,肥肠好吃却不油腻。这道菜在南京可是家喻户晓,两种上不了台盘的材料凑在一块儿,却在狮子楼大厨的独具匠心下成为了老饕一族追寻的美味。

## 暑期游泳培训班正在接受报名

骄阳似火的夏季,一年中最炎热的时候又到来了。让我们避开滚滚热浪,走进南京全民健身中心游泳健身馆,与清凉的水来个亲密的接触吧。

未来水世界地处“新街口CBD商圈”,周边金融、贸易、商业等单位众多,交通也十分便利。其负责同志介绍,该馆拥有50×21米八赛道的标准泳池,水深1.2~1.8米,配有独立免费器械健身区,SPA水疗和干(湿)蒸,并采取自然采光、常年恒温的设计。

作为南京水上健身航道的未来水世界,已为孩子们安排了丰富的暑期少儿

游泳培训课程,报名工作正在如火如荼地进行。该馆负责人告诉记者,从5月初正式出台报名细则以来,每天都会接待大批来访的市民,并接到上百个咨询电话。短短20天时间,已有多位小朋友报名。据了解,今年该馆的暑期游泳培训班连续12天为一个学习周期,每天有三个时间段供家长选择,感兴趣的市民可前往该馆咨询报名。

该馆旗下的女子瑜伽健身馆开设了多种瑜伽和有氧操课程,近期正在进行促销活动,有兴趣的朋友也可以买一张瑜伽周体验卡和月卡试试。

## 鼎业开元大酒店巴西美食节上演

激情四溢的桑巴热舞,风景秀美的巴西风情,香气扑鼻的各类烤肉,免费无限畅饮的新鲜扎啤……近日,南京鼎业开元大酒店地中海自助餐厅异常火爆。巴西烤肉美食节,于5月15日激情上演,地道的巴西美味吸引众多来客,据悉此次巴西美食节将持续到6月底。

在南京鼎业开元的地中海餐厅约七八米长的烤肉架上,感受烤架上大块大块的鲜肉随着齿轮的带动匀速转动,肆意地飘散着烤肉的香气,炭火上滋滋

作响的鲜美烤肉,充盈着浓浓异域风情的就餐环境、身着西部牛仔服的专业服务人员,充满了潘帕斯草原人独有的热情。当然,酒店大厨现场独家呈现的极致美味不仅有烤肉,还有新鲜的瓜果蔬菜。现场烧烤的激情表演,肉香扑鼻的味觉感受,亲眼目睹酒店大厨分切各类烤肉,一起见证美味的诞生!

独具巴西风味的多款美食,新鲜爽口的扎啤,挑逗你蠢蠢欲动的味蕾。让你沉浸在无尽的快乐狂野巴西美味中。

## 江苏国际餐饮博览会将于10月举行

为弘扬江苏餐饮文化,提升行业发展水平,推动餐饮产业链建设,促进江苏餐饮业在国内外的知名度和影响力,“2012年江苏国际餐饮博览会暨第七届江苏省创新菜烹饪技术比赛”将于2012年10月26日—28日在南京国际展览中心举行。

本届餐博会是落实省委、省政府大力发展现代服务业的重要举措之一,是江苏十多年来由省商务厅、旅游局等主管部门主办的全省规模最大的餐饮业盛会,将全面展示江苏各地市的餐饮文化和品牌形象。江苏省餐饮行业协会于学荣秘书长代表主办方发布了

活动总体方案。活动将以“文化餐饮、品味生活”为主题,融合主题展览、产品展示、技能竞赛、论坛峰会等内容,以实现品牌推广、行业交流和供需对接的目标。据了解,展会除了给餐饮及相关企业提供展示交流的平台外,还划出专区,展示江苏地方餐饮这些年来的发展成就、饮食技艺、民俗类非物质文化遗产。江苏省餐饮行业协会于学荣秘书长代表主办方发布了活动总体方案。

和展会同时进行的,还有第七届江苏省创新菜烹饪技术比赛总决赛,该赛是国家级一类职业技能大赛,全国各省市都派出精英参赛。



### 南京全民健身中心游泳健身馆 游泳培训班火热招生!

培训种类	开班日期	培训时间	招生对象	学习内容	收费标准
幼儿启蒙班	7月15日—7月14日		大、中、小班幼儿,小学生(每时间段限招15人)	通过水中游戏、专用辅助用品,循序渐进完成游泳、漂浮、打水等游泳基础教学。	650元/期 不限7点45班
少儿初学班	7月15日—7月25日 7月27日—8月3日 8月5日—8月11日	07:45—09:15 09:30—10:00 10:15—11:45	身高1.2米以上中小小学生	循序渐进完成自由泳基础教学,8岁以上儿童能够完全掌握标准自由泳技术,独立游行10—15米。	600元/期 7点45班 900元/期
少儿提高班			已掌握一种泳姿	巩固学生自由泳技术动作,学习蛙泳完整配合动作。	
成人初学班			18岁以上成人(每时间段限招15人)	根据学员基础学习游泳、漂浮、蛙泳配合等基础练习,初学者能够独立游行,初学者可在原有基础上规范技术动作,游行50米以上。	650元/期 不限7点45班
成人午间班	7月10日—7月13日 7月30日—8月10日 8月13日—8月24日	12:15—13:45			660元/期 每周10人,限每日休息
成人晚间班	8月27日—9月3日 9月10日—9月17日	18:30—20:00			

• 所有培训承诺8岁以上包会 • 另设一对一个性教学

报名学员均赠送国内顶级品牌泳帽一顶

前200名报名的学员另加赠泳镜和运动袋




地址: 中山东路145号南京全民健身中心裙楼

电话: 025-84653885 / 84653888-227/112



# 狮子楼

SHIZILOU RESTAURANT  
CLASSICAL NANJING FOOD

中华餐饮名店 做放心宵夜

## 宵夜至凌晨四点

南京小吃、老火煲粥、精美小炒、广式小点、特色海鲜

订餐热线: 025-83607888 地址: 南京狮子桥29号/湖北路78号

宋元明清狮子楼

京苏淮扬看家菜