

# 秋去狮子楼 尽享南京老味道

## 话实说

提起狮子楼,很多人都感言:这是幸福的南京老味道!无论是土生土长的南京人还是异乡之客,都为之熟悉而惊叹。



### 南京菜彰显文化底蕴

狮子楼里制作的南京家乡菜以选料严谨、制作精细、突出主料、玲珑小巧、色泽艳丽著称,值得一提的是“一菜一图一典故”的形式总会让你眼前一亮,望着新菜肴诱人的图片,品读着菜肴背后的典故传说,怎么能不勾起蠢蠢欲动的味蕾之欲? “金戈铁马将相侯,深宫似海望朱楼;又是长安明月夜,最忆江南狮子头。”狮子楼的看家招牌菜“金牌狮子头”为当年蒋介石宴请必不可少的头道佳肴。“雨水霏霏芳香茶,惊蛰一网黄金甲;茶汤润肺玉赏目,味压江南第一家。”芙蓉虾仁,感情勾勒出金陵风韵……无论是中国名菜还是家常佳肴,狮子楼里的每道菜肴都流淌着动人的文化气息,京苏大菜鼻祖——已故的胡长龄大师也曾为狮子楼题词“京苏菜肴第一楼”。

### 特色夜宵 实惠健康

随着生活节奏的加快,吃夜宵成为都市人的一种生活习惯。在享受美味菜肴的同时,人们对夜宵的卫生状况也颇为关注。狮子楼推出的特色夜宵,真正做到了让食品监管部门满意,让消费者放心。狮子楼秉持“绿色”饮食的理念,营造出清爽、温馨的就餐环境。据负责人介绍,狮子楼的夜宵从食材的选择、清洗、制作到上桌,每道程序都严格把关,始终把食品安全放在首位,因此老百姓很信赖这家百年老店。狮子楼的常客许女士说:“狮子楼是老字号,我们信得过。最近我每逢周末都来狮子楼吃夜宵,和家人边尝美食边话家常,享受难得的轻松惬意。”狮子楼为食客提供正宗的南京味儿,关键的是价格实惠,普通老百姓可以放开了享受健康又美味的夜宵。

## 南京绿地洲际酒店自助餐再升级

近日,位于绿地洲际酒店45楼的地平线全日餐厅自助餐全新升级,小火煎制蜜汁鹅脯、精心熬煮海鲜周打汤、鲜香醇厚红酒牛尾、滑爽鲜嫩脆皮乳猪……中式家常菜、日式刺身寿司、西式牛排、印度特色菜、意式pizza,还有时令海鲜、欧式甜点等,让宾客尽情畅享味蕾的喜悦。值得一提的是,眼下正值吃螃蟹的季节,绿地洲

际酒店还会赠送每位前来品尝自助餐的宾客两只肥美的螃蟹。

据厨师长介绍,为了带给宾客更好的美食体验,地平线每天的菜肴品种上都会有一定的变化,摆盘也会不断变化,目的就是为了让每一位客人都有新鲜感。甜点区和色拉区也都采用了玻璃质的台面。据了解,晚餐开放时间是17:30—21:30。

## 秋季养生 就吃金涌牛肉牛筋火锅

天气逐渐转凉,来一份热乎乎牛肉牛筋火锅,想必真的在满足了口腹之欲时,也让身体得到了滋补。位于鼓楼区湖北路10号的“金涌牛肉牛筋火锅”因环境精致时尚,口味绝佳,餐餐翻台,人气依然爆满。

据悉,“金涌牛肉牛筋火锅”把各种营养调配到最佳状态,让你在吃火锅的同时又能体味到延年益寿的放松感。慢火费时炖出来的牛肉牛筋一锅香又叫“筋头巴脑

一锅香”,肉质鲜嫩、汤味鲜美,那叫一个香气四溢,不但口味极佳、营养极丰富,还能补气暖胃,是一道备受推崇的膳补美食。选择58元一份的牛肉牛筋锅在分量上更是足够三四人享用。

“金涌牛肉牛筋火锅”以牛肉牛筋与火锅的完美结合为特色,保留了火锅便捷、卫生、精致的优点,牛筋糯,牛腩脆,牛肚爽,肥牛肉嫩滑,再尝一口原汁原味的全牛汤,顿觉胃暖心热,滋味无穷。

# 金涌牛肉牛筋锅

58元/锅(适合3-4人享用)

筋头巴脑一锅香,肉质鲜嫩、汤味鲜美,不但口味极佳、营养极丰富,还能补气暖胃,是一道备受推崇的膳补美食。

牛筋糯,牛腩脆,牛肚爽,肥牛肉嫩滑,金涌牛肉牛筋锅,适合追求养生却喜爱重口味的都市人。

宵夜至凌晨四点

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

## 秋燥吗? 饮食要戒

一到秋季,随着气温逐渐变冷,人们胃口也大开。然而无节制的饮食,会导致热量不断摄入,使人发胖。因此,防秋燥在饮食上一定要忌口。

### 戒吃辛辣生冷的食物

秋天应当少吃刺激性强、辛辣、燥热的食品,如尖辣椒等,也要避免各种湿热之气积蓄。凡是带有辛香气味的食物,都有散发的功用,因此提倡吃辛香气味的食物如芹菜。另外,由于秋季天气由热转凉,人体为了适应这种变化,生理代谢也发生变化。饮食特别注意不要过于生冷,以免造成肠胃消化不良,发生各种消化道疾患。

### 戒不按食物安全期吃

有些食物虽然有较好的养生作用,但在某些时间段里却不宜食用。如食物本身处于危险期,或我们的身体处于和某种食物特质相冲突的阶段时,要格外加以注意。比如蜂蜜有滋阴润肺的作用,但要注意在农历七月时不要吃蜂蜜,这是因为大多数有毒植物都在农历七月开花,蜜蜂采集了有毒植物的花后,酿出的蜂蜜也会含毒。农历八九月份,正是秋冬养阴的补给期,应该多吃养阴润肺的食物。而生姜是辛辣食物,食用后易使人秋燥,导致耗气伤神,所以



最好不要吃。瓜类属于阴寒食物,吃多伤脾胃,因此秋天要少吃。

### 戒盲目控制饮食

人所需要的营养物质和能量储备应全面而均衡,必须通过丰富的饮食提供。

### 戒盲目吃蟹

秋季正是蟹肥时,这个季节的螃蟹个大、体肥、味美,因此,秋季成为了吃蟹的最好时机。蟹虽好吃,但却有许多讲究。蟹要洗净,蟹体内有大量细菌和污泥,如果不处理干净,这些病菌和污泥中的寄生虫就可能带至体内,使美味蟹变成杀手蟹,对健康产生极为不利的影响。

## “首届苏蟹名牌榜”揭晓

10月15日,由江苏名牌事业促进会、江苏经济报社和江苏经济网联合主办的“首届苏蟹名牌榜”推选活动颁奖晚会在南京市高淳县武家嘴国际大酒店举行,江苏省首度河蟹评比结果隆重揭晓。苏南产区的“固城湖”“阳澄湖”等名牌获多个奖项。

“首届苏蟹名牌榜”推选活动旨在充分展示“苏蟹”在品牌、品质等方面的特色和优势,进一步营造拓展海内外市场的良好氛围,推动上下游联动产业链的打造,加强

河蟹的名牌化建设,加快江苏渔业产业化和蟹农增收步伐。

经过国内知名高校、研究所、酒店名厨等各界权威专家认真、全面的评选考核,首届苏蟹名牌榜共发布“最具影响力品牌奖”“最佳生态奖”“最受消费者喜爱奖”“最具成长性品牌奖”等九个奖项,“固城湖”“阳澄湖”“宝应湖”等水产名牌分别荣获此次评比最受关注的“最具影响力品牌奖”的钻石奖、铂金奖和金奖。

## 诺富特酒店举行第三次铁人三项赛

继连续成功举办两届铁人三项赛之后,2012年10月21日,铁人三项国际赛事第三次在南京玄武苏宁银河诺富特酒店全面启动。酒店分别作为赛事中转场地及赛程的终点。早晨8点比赛开始,不久便有选手到达酒店,进行自行车项目到长跑项目的转换,之后返回酒店决出最终比赛名次。酒店员工积极帮助选手摆放自行车等辅助工作,保证比赛顺利进行。8点40分左右,完成了最后长跑项目的首位运动员抵达酒店,获得了整场比赛冠军,同时也刷新了赛事纪录。比赛结束后,所有的参赛选手到达酒店品坊户外餐厅,享用酒店精心准备的营



养早餐,同时进行隆重的颁奖典礼,各类奖项的颁发为本届赛事画上了圆满的句号。

### 吃里尚经

**【怎样防止米生虫】**在米袋的中间或两头各放几瓣大蒜,用布或用纸包些花椒放在盛米的容器内也行。平时要把存米的缸或桶清扫干净,以防止过冬的虫蛹隐藏在米里。一旦发现米生虫,可将米放在阴凉处晾干,让虫子飞走或爬出,生虫的米除虫后还可食用。切忌将米放在阳光下暴晒。

**【怎样科学煮鸡蛋】**1. 用冷水下锅,缓慢升温,水开后两分钟左右关火,保温五六分钟再取出用冷水浸一下。2. 鸡蛋不宜与糖同煮。如需加糖,应该等鸡蛋煮熟稍凉后再加,不仅不会破坏口味,还会更有利于健康。3. 煮熟的鸡蛋用冷水浸后忌存放。4. 煮不太新鲜的鸡蛋时,可在煮蛋的水中加少许盐。

宋元明清狮子楼

# 狮子楼

SHIZILOU RESTAURANT  
CLASSICAL NANJING FOOD

京苏淮扬看家菜

中华餐饮名店 做放心宵夜

# 专做南京家鄉菜

宵夜: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