



# 马兰头 香椿头 豌豆头 枸杞头 春日“头道鲜” 醒醒你的胃

“三天不吃青，肚子里头冒火星”，“南京一大怪，不爱荤菜爱野菜”。作为一个地道的南京老城南人，记者经常听到奶奶讲这几句话。奶奶说：“我们那档子，哪块有现在这么多菜啊，春天一来，我们就跟门里面几个人一阵，拿到篮子和铲子出去挖野菜了哎，什么马兰头、香椿头、豌豆头、枸杞头都鲜得不得了。”

野菜比较鲜，跟大棚里面种的菜不一样。以前人都说“挑野菜”，野菜是南京人自己去挑的，挑出来的野菜都是精华。不过，这春日“头道鲜”怎么吃？大厨、家庭主妇各有妙法！

## 如何在家 做出饭店的味道？

野菜的作法跟平常的菜还不太一样，因为野菜较普通的菜肴更加鲜嫩，为了保持它的新鲜程度，做法也有所讲究。为了让大家在家里也能做出饭店的野菜滋味，记者特地作为食客花钱去某老字号饭店，点了几个他们的招牌菜尝了一下，并采访了厨师长陈红行。

陈厨师长说，野菜在锅里炒的话，一定不要炒的时间太长，营养成分流失就不好了。例如这道“美极水芹芦蒿”，一般我们在家做野菜，不会想到用这两道野菜同时做成一道菜。其实做起来很简单：在锅里放点盐水，并且滴几滴油，然后将芦蒿和水芹放进去，焯个水捞出来。最后把酱油汁调好了加热，浇上去就可以了。因为本身就是野菜，特别香，所以只能稍微焯一下，才能把本身的味道留住，保持其嫩度，类似有一种白灼的感觉。

另一道菜，卷轴荠菜卷，也是春天时令当中，野菜中的一个特色。荠菜，要么包成水饺，要么炒一下上桌吃。如果你把传统的荠菜水饺，改为包成荠菜卷，下锅炸一下，味道会比荠菜饺子更好！怎么个做法呢？陈大厨说，同样的，荠菜择好之后要焯个水，或者烫一下。这个菜比较重要的是，油一定要重一点，因为荠菜本身有一点糙糙的感觉，所以在家做这道菜一定不要舍不得放油，油要多多的，而且必须是麻油，才能把荠菜的香味全部都逼出来，这道菜做出来才好吃。



## 野菜价格 大多3元左右一斤

大家都晓得，南京是全国有名的“八野之乡”，记者过年的时候还去南京民俗博物馆重温了一下知识呢，所谓春发“八野”，是指“早八鲜”和“水八鲜”两类。其中，“早八鲜”包括荠菜、芦蒿、马齿苋、香椿头等。传统的“七头一脑”，即荠菜头、枸杞头、豌豆头、苜蓿头、马兰头、香椿头、小蒜头、菊花脑，南京人肯定从小吃着这些野菜长大的吧？

现在的时令野菜很多，如荠菜、香椿头、芦蒿等。大家在家，可以用香椿头炒蛋，或者还可以尝试下用香椿头包饺子。一般人不会用香椿头包饺子，但是香椿头味道很浓，偶尔尝试一下，会有不一样的滋味。现在这个季节是野菜繁多的季节，所以野菜价格都比较适中，荠菜、马兰头都在3元左右一斤。还有菊花脑蛋汤，清热败火的，记者也特别爱喝，菊花脑叶子特别嫩，吃起来清清爽爽，唇齿留香啊！

各位吃货，如果你有好的想法，也可以登录都市圈网美食频道参与互动<http://bbs.dsqq.cn/portal.php?mod=list&catid=1>

现代快报记者 昂洁



## 吃货资讯

### 金涌牛肉牛筋锅 河西店吃1锅送1锅仅58元

餐饮业涨价声此起彼伏，但金涌牛肉牛筋锅——满满一锅牛肉牛筋，一如既往地仅售58元，而且分量上足够三四人享用，位于江东北路新城市广场对面的金涌河西店本月13日开业大酬宾，特推出吃1锅送1锅的优惠活动，真是好吃不贵。“金涌牛肉牛筋锅”最有特色的便是

“筋头巴脑一锅香”，牛筋糯，牛腩脆，牛肚爽，肥牛肉嫩滑，轮流吃完这些，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”既保留了火锅便捷、卫生、精致的优点，又融合了牛肉健脾养胃、强筋壮骨的食补功效，堪称“男士的加油站，女士的美容院”。

## 活动资讯

### 义卖手工制品 南京中萃 为特殊教育筹资

3月18日，南京中萃食品有限公司携手金润发超市、苏果超市、金斯利喜来登酒店，举办了一场爱心捐赠活动。通过2012年12月21日至12月25日、2013年1月20日至2月5日20多天的义卖活动，南京中萃等活动发起方，共为南京秦淮特殊教育学校筹集到9048元爱心款。据悉，这笔资金将被用作该学校后续的教育费用，为在校的特殊儿童和少年添置书籍、教学用具等。而本次活动义卖品全部为南京秦淮特殊教育学校的同学们亲手制作的串珠手工艺品。

现代快报记者 笕颖

**营养美味 真味不贵**

把您的 **爱妻** 从厨房解放出来

# 真知味，您待客的家

## 真知味家宴 惊喜连连

亲情提示：人少点半份菜，按整份菜肴售价60%收费。

**汉中路店：**4-6人套餐[现价188元 原价430元] 8人午市套餐[现价268元 原价488元]

**迈皋桥店：**自助餐[午餐38元/位 晚餐58元/位] 宴席500元/桌即可预定，精彩节目、席位卡、环境布置、签到台均免费！

**月牙湖店：**1200元/桌及以上价位套餐满8桌送一桌，满15桌送两桌(金卡除外)酒水饮料超市价；点长江三鲜，每条均可获赠98元的消费券一张

**御尚旬府：**半年内家宴消费五次即可获赠价值3330元的10人套餐免费体验券一张

**泰尚房：**即日起泰尚房就餐即送鲜榨芒果一扎、精美果盘一份。

**新家好宾馆：**现在起办理新家好会员卡，即可享受门市价7.5折优惠，另送早餐、送水果、送报纸，还可以延迟退房哟。

真知味汉中路酒店：汉中路158号 抢座热线：86792228

真知味月牙湖酒店：后标营52号 抢座热线：84649878

御尚·旬府宴会会所：庐山路158号嘉业国际城5号馆5楼A座奥体中心旁 抢座热线：87775566

真知味迈皋桥店：和燕路349号 抢座热线：86615777

新家好宾馆：汉中路158号 订房热线：86792777

泰尚房·泰式餐厅：庐山路158号嘉业国际城5号馆5楼B座奥体中心旁 抢座热线：87775566