

# 舌尖之上 只寻原味

过多的调料和繁杂的烹饪手段,让我们的口味变得越来越重,渐渐忘记食物原本的味道,并加重身体的负担。事实上,最高的烹饪水平,在于最大程度地保持食物的原味,保留食物的营养成分,让身体得到平衡。

实习生 董思文 现代快报记者 周青

## 三杯豆腐卷

发现地:绿野香踪素食馆

这款台式美食,用干叶豆腐包裹素火腿,经大豆油炸后放入装有香椿酱、麻油、杭椒、九层塔等配料的小砂锅中,煮到香味渗入卷内。九层塔是一种西式香料,具有行气活血之效。使用的香椿酱产自台湾,用的是当季的香椿芽,不含任何添加剂。烹制过程中不加味精、蘑菇精,只用一点生抽,咸味不重。金黄色的豆腐卷和红色的杭椒、绿色的九层塔配在一起令人很有食欲,吃起来鲜嫩可口,满是香椿酱和九层塔的味道。

## 天目湖砂锅鱼头

发现地:南京真知味

虽不加味精和鸡精,但用天目湖的水和鳊鱼头熬出来的汤有着奇特的鲜美,汤色乳白如汁,鱼肉清纯如雪,香味浓郁绕梁,鱼肉肥而不腻、鲜而不腥。据了解,天目湖湖底多为沙粒,周围没有污染源,常年水质清澈,湖

里的鱼周身洁净。真知味的天目湖鱼头都是用天目湖的活鱼现做,而不是速冻鱼,味道很赞,鲜得很自然。

## 红豆薏仁粥

发现地:绿色吴家粥铺

红豆和薏仁用慢火熬煮,直至烂熟、交融,粥体浓稠。挖起一勺,感觉料很足,几乎没什么汤水。尝起来有淡淡的清甜味,稍微嚼一下就化在嘴里。红豆可以补血,薏仁则能美白,一起吃有健脾益胃、消除水肿的功效。

## 茶树菇煲乳鸽

发现地:南京大牌档

将乳鸽和茶树菇放在专用的炖锅里用蒸汽蒸,除了一点盐不加任何调料,4小时后才出锅。汤头清澈,味道香醇,没有油腻的感觉。汤中的枸杞、生姜等配料,去除了鸽子的腥味。鸽肉细嫩,鲜美无比,用筷子轻轻一划便能撕下一块肉。茶树菇本身是植物蛋白,加到鸽肉里营养更平衡,滋补健身。

## 悦生活

### “龙宫”3店同庆 龙虾吃两份送一份

天热了,约上三五好友去龙宫大酒店吃大龙虾啊?和燕路和山西路军人俱乐部都有龙宫了,吃龙虾更加方便。千万别以为这么好的龙虾是多么的昂贵,也就一百多元一份哦。龙宫和燕路店开业、卫岗店12周年庆再加上5月18日山西路军人俱乐部店试营业,优惠空前绝后,龙虾可是吃两份送一份哦。打开精致的菜单,龙虾品种应有尽有,喜欢味道重点的可以点招牌十三香龙虾、干煸龙虾、红烧龙虾,喜欢爽口的可以点盐水龙虾,更有特色的梅干菜龙虾、酱骨龙虾等应有尽有,样样齐全。采访过程中,相关业内人士表示,如今吃龙虾,一定要到品牌专业龙虾店里吃。这样不仅能保证龙虾的虾源质



量,也能真正品尝到龙虾的美味。龙宫龙虾的干净、鲜美无需赘述,超大的极品龙宫龙虾更是既饱眼福又饱口福。眼下已进入龙虾旺季,虾肉越来越饱满、紧实。随着气温进一步回升,龙虾的味道会更加鲜美哦。和燕路店预约电话:85331508

### 金涌牛肉牛筋锅 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还推出吃1锅送1锅的优惠活动,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”。河西店预约电话:86367398

## 巧选好鲜奶,你所不知的秘密!

在快节奏的大都市中,每个人都渴望过上健康绿色的高品质生活。比如:让自己每天都能喝到一杯健康、自然、营养的好鲜奶。虽然看似容易实现,但什么才是健康、自然、营养的好鲜奶?需要满足哪些条件与标准?我们平日购买时又该如何去选择呢?这里面可有学问了。

### 好鲜奶——必产自好奶源

要有好鲜奶,必须先要有优质的生鲜奶,而优质的生鲜奶依赖于好奶源。这不仅需要去甄选优良的奶牛品种,更需要对奶牛进行科学的营养配比饲养与健康调理。如果还能时时跟踪每头奶牛的身体情况,对于得到优质生鲜奶就更多了一份保障。

### 好鲜奶——营养满满、活力充盈

鲜奶包装盒上的营养成分表,也说明了鲜奶中的营养,好的鲜奶往往蛋白质含量高,鲜奶中相应的其他营养元素也更高。多种营养配比天然,更容易被人体吸收。选对高品质鲜奶,是对自身健康的一种投资,物有所值。

### 好鲜奶——需要冷链保证

好鲜奶是非常“脆弱”的,好的鲜奶只采用巴氏低温杀菌,从而保留鲜奶中的更多营养元素(如:蛋白质、维生素、叶酸等)不被破坏。还需要全程控温4℃输送,才能保证鲜奶中的营养风味不流失,才能让您一口喝出特有的浓、醇、香。

### 选对精品好鲜奶,选择高质量人生

虽然各位在选购鲜奶时,只需要注意这三点即可,但市面上能同时满足这三点要求的鲜奶,还真不多。还好,至少我们有优倍高品质鲜牛奶。

### 优倍——幸福的牛奶,产自幸福的牧场

优倍高品质鲜奶,来自于现代化牧场典范——优倍奶牛社区。这里的奶牛全部是精选的进口荷斯坦奶牛,每天有清新的空气、纯净的水源。为了保证每头奶牛都有健康的饮食及运动,每头奶牛还配备了独立的身份追踪系统,时刻反馈奶牛的饮食、运动情况及身体各项指标,等于时时刻刻在为奶牛做体检;专属营养师则根据这些数据,为奶牛精心搭配进口牧草及其他各种营养食物,保证每头奶牛的健康且处于更佳状态,这也让产出的生鲜奶营养成分更天然、更充足,也更安全。

### 优倍——优质高蛋白,支持更优质的生活

通过先进的巴氏低温杀菌工艺,最大限度的保留了高品质生鲜奶中的各种营养成分及蛋白活性,每100ml优倍鲜奶就含有3.4克蛋白质,高出国家标准13.8%。在保证优质高蛋白的基础上,采用低温浓缩工艺,成就了优倍香醇的口感。

### 优倍——冷链工艺,锁住新鲜

优倍采取的全程4℃的冷链技术,可将生鲜奶保持4℃恒温送至加工环节,并且4℃冷链送至各个超市门店,锁住鲜奶的营养,锁住鲜奶的新鲜。每天迎着清晨的阳光,听着家人的笑声,喝下一杯优倍鲜奶,快乐自信地投入到新的一天,是对自己最好的宠爱。



好奶源 好鲜奶  
优倍 UBEST  
奶源限定