



主持人: @老夏逛菜场

个人简介: 资深美食博主、资深“菜篮子”记者, 凭借多年的采访经历, 跑遍了南京大大小小的菜场和角角落落的小吃店, 先后整理出版了《南京小吃》《南京面条》的美食地图, 被吃货奉为“美食秘籍”。目前, 正筹办首届南京小吃节、第二届南京面条节、民国大菜美食月等, 与吃货互动。

## 老卤面

### 老卤不是开水加酱油

老卤面是南京乃至全国都独具特色的小吃之一, 因为它是一道技术含量很高的功夫小吃。举例来讲, 重庆小面主要靠酱料调味, 酱料只要一次性做好, 可以长时间使用。而南京的老卤面当天做好的老卤必须当天用完。更麻烦的是老卤本身的制作工艺较为复杂, 耗费的人力物力都比较大, 成本高。

正因为费时费力, 成本较高, 有些面馆开始用一种专用酱油代替老卤, 更有甚者直接用生酱油加各种添加剂调制老卤。现代快报网老夏逛菜场工作室记者之前在一家叫春兰的面馆吃面时, 就发现他家的老卤是用酱油加盐卤, 再加面汤勾兑的。另外, 一些打着镇江锅盖面旗号的面馆也是这么干的。

面对鱼龙混杂的老卤面市场, 我们如何鉴别真伪, 吃到正宗的老卤面呢?

我们认为, 添加剂勾兑的老卤味道一定是怪怪的, 而且有可能吃完之后嘴里发苦; 酱油勾兑的老卤香味不足, 酱油味比较浓重。而正宗的老卤面一定是用酱油等多种调料熬制而成, 吃口鲜咸适口, 带点甜, 味道鲜美, 吃了还想吃。接下来我们用两个实例加以说明:

1. 三元巷四鹤春面馆: 探店时我们点了碗最能考验制作水平的大肉面。当面端上桌之后, 一看就挺失望: 大肉太薄, 不合格。不过老卤味道却无可挑剔的鲜美, 很是出乎意料。吃货们不在现场不知道, 我们在吃完面条之后, 几乎是端着碗一口气把汤喝完的。可以肯定地说, 四鹤春的老卤是古法熬制的, 赞一个!

2. 水游城大牌小厨: 这家时尚店的老卤面深得吃货们的喜爱。在去年现代快报网举办的南京首届面条节期间, 南京餐饮商会还特别推荐了这家店的老卤面。老夏特意选择了



他家进行探访, 结果是总体品质不错, 但缺点也很明显。他家的面条主打阳春面, 是老卤面的一种。跟其他家不同的是, 他家的阳春面上多加了块素鸡, 很入味, 面条也软硬适中。缺点是吃到最后感觉有生酱油味。

小结: 刘长兴面馆的老卤是用生姜、葱、酱油、糖和盐熬制的, 包顺兴面馆则是在此基础上加上骨头汤、肉汤继续熬制成老卤。南京的老店小膳园面馆分得更细, 鳊鱼面一定要用老卤加鳊鱼汤, 大肉面一定要用大肉卤加老卤熬制。那么每次要熬制多长时间才算好了呢? 刘长兴面馆总经理朱同森告诉记者, 一直要熬到没有酱油味, 这个时间大约需要两到三小时。

老夏逛菜场工作室向大家推荐下关的李杨面馆、长白街的金陵覆兴园、三元巷的四鹤春、长乐路的包顺兴、逸仙桥的刘长兴, 这些都是正宗的老卤面馆, 大家可以放心品尝。如想了解更多美食信息, 可以直接登录现代快报网老夏逛菜场工作室, 或关注“@老夏逛菜场”微博, 有投诉请直接拨打老夏电话18651896692。



主持人: @小半半

个人简介: 一个南京老城南人, 一个吃货中的吃货。从小, 只有街头巷尾滴菜馄饨、酥烧饼、菜包子、大烧卖能吸引我滴眼球, 爸爸经常教训我, “裁缝掉了剪刀——就剩尺(吃)了!” 我不但是用生命在吃, 也是用身材在吃哇! 这辈子, 做一个平凡的吃货, 跟大家分享下美食, 就是我最幸福的事啦!

## 70后饭吧

### 70后主题? 人均70元?



传说中的70后饭吧, 环境装修真是够复古的, 让人有一种穿越滴感觉, 搪瓷杯子上面写着: 生于70年代, 让人一看就是一个主题餐厅。桌子上面那盏昏暗滴小灯, 漂亮当然是很漂亮, 只不过眼睛不好的有点看不清菜……赶紧点菜, 素菜30元左右, 大菜60元左右。

一个凉粉、一盘菌菇、上酱肥牛配土豆泥、要西湖牛肉羹、水煮鱼、炭烤肉; 一定要再点一个炒饭! 对了, 菜点得少必须用米饭来充, 这里的米饭是一人两元随便吃。

点完之后, 等上菜, 半天没碗, 问了才知道米饭、茶水、筷子和碗都是自助的——你自己去拿也没人帮你拿上来哦! 后来又等了大概至少半个小时没上菜, 催了又催, 并且在



发出“再不上就不要了”的威胁下, 终于, 菜上桌了!

长时间的等待果然可以让人食欲大增, 一盘菜被瞬间秒杀, 然后又处于等待的状态。西湖牛肉羹上桌时, 生生欲哭无泪, “我在西湖吃滴牛肉羹不是这样有酱油呀, 而且有牛肉啊……”上酱肥牛配土豆泥里面全是汤, 大家都在用汤汁泡饭, 只有这才抵饱哇; 最好吃的就是那碗全是酱油的炒饭, 特别的下饭, 被抢夺一空……

可能是量不多, 价格也不怎么便宜的原因吧, 让我们吃得又快又不舍得浪费。不过70后饭吧, 到底是给70年代人吃滴? 还是人均70元? 还是让人等70分钟之后再上菜? 傻傻分不清……



## 一茶一人间

窗外, 紫金山, 玄武湖, 鸡鸣寺;  
屋内, 禅茶台, 书法案, 品香房。  
点一沉香, 翻一古籍, 听一梵音……  
茶香溢起, 唇齿韵生, 禅茶本一味。

这里是金·茶舍。  
独家文化, 金陵城开先河。  
私人定制, 玄武湖仅此一席。  
静心打造, 威斯汀荣耀并存。

这里推崇茶舍文化,  
以舍为境, 如家温暖;  
这里讲究静谧净素,  
一天一桌, 不复叠加;  
这里可以学书落棋,  
笔下游龙, 黑白乾坤;  
这是创导无我吃茶,  
放空内心, 静心清素……

可会友, 可商务, 可雅集。  
奉茶在先, 糕点在侧;  
时令水果, 素斋简餐。

一树一菩提, 一茶一人间。  
金·茶舍主人与各位茶友共勉。  
现代快报记者 邱稚真/图



一茶一人间

窗外, 紫金山, 玄武湖, 鸡鸣寺;  
屋内, 禅茶台, 书法案, 品香房。  
点一沉香, 翻一古籍, 听一梵音……  
茶香溢起, 唇齿韵生, 禅茶本一味。

这里是金·茶舍。  
独家文化, 金陵城开先河。  
私人定制, 玄武湖仅此一席。  
静心打造, 威斯汀荣耀并存。

这里推崇茶舍文化,  
以舍为境, 如家温暖;  
这里讲究静谧净素,  
一天一桌, 不复叠加;  
这里可以学书落棋,  
笔下游龙, 黑白乾坤;  
这是创导无我吃茶,  
放空内心, 静心清素……

可会友, 可商务, 可雅集。  
奉茶在先, 糕点在侧;  
时令水果, 素斋简餐。

一树一菩提, 一茶一人间。  
金·茶舍主人与各位茶友共勉。

地址: 南京玄武湖·金陵广场  
电话: 66023344 18651673344