

**征集令**  
参赛选手给予500元  
的餐券奖励,还设立了  
大奖以奖励最终的优胜者。  
拨打快报热线 96060,  
留下您联系方式和擅长  
的民间菜肴名称



百年老店“绿柳居”  
又开新店

随着人们的餐饮消费习惯渐由家庭餐桌转向了酒店消费,餐饮酒店的经营成为投资经营的又一大热点。各式大大小小的酒店也在此经营热潮中开开关关,然而“绿柳居”这棵历经了百年沧桑的大树竟然又发新芽,在三牌楼又开新店。

“鲜、嫩、烫、脆、香”是素食的五大特点,“仿荤”则是素食制作的工艺特点,用面粉、腐竹、豆腐等原料制作的“鸡”“鸭”形象和质地都非常逼真。吸取了寺庙素食、宫廷素食、民间素食精华的绿柳居素食荤做,不管从外形、颜色还是口感上都足以以假乱真。“考虑到更多消费群体的需求,三牌楼的新店解决了南京城北区域清真群体的餐饮消费难的问题。”绿柳居的有关负责人介绍说,三牌楼店的升级扩建从硬件上结合了酒店传统与现代的装修,让人在享受美味视觉冲击的同时,感受环境带来的视觉震撼。在菜肴方面除了传承百年经典素宴之外,更加在清真牛、羊、鱼宴上推陈出新,传统原料创新制作,创造出数十种不同口味风格的制作方式,并全面推出正宗川菜、粤菜、杭帮菜等数大菜系,让不同年龄层次、不同饮食要求的宾客享受自己钟爱的美食。 快报记者 闫弋

私房菜大赛添新丁

快乐“煮”妇欲展私房厨艺

为鼓励消费者享受现代烹饪的乐趣,同时探寻民间烧菜高手,发掘更多美味的私房菜品,快报美食周刊发起了百姓私房菜的报名征集活动。短短两周的时间,吸引了几百名烹饪爱好者竞相参与。上周五,年近六旬的赵阿姨特意来到报社,向记者表示,要在大赛上一展身手。

“我这人天生爱吃会吃,有机会出去吃饭就到人家厨房里偷艺,回家照葫芦画瓢地摆弄,倒也糊弄得家中一片呼声。”赵阿姨笑着告诉记者,自己是个资深的快乐“煮”妇,她将下厨房做菜看成是一件相当有成就感的事情。“这两年私房菜很走红,不少明星大腕争着上电视展示自己的私房菜,我也来玩玩,晾晾我的私房菜。”赵阿姨告诉记者,80岁的老母亲平时喜欢在家自己榨豆浆喝,每次榨出的一大捧豆渣,扔掉非常可惜。于是爱动脑筋的赵阿姨研究出了一道新菜“爆香豆渣”。“这个菜就是我的参赛作品,健康美味一个都不落。”据赵阿姨介绍说,豆腐是好东西,这豆渣也不赖,美味与滋补功效比



之豆腐有过之而无不及,豆渣是膳食纤维中最好的纤维素,被称为“大豆纤维”。豆渣中含有较多的抗癌物质“异黄酮”,经常吃豆渣,可大大降低一些癌病的患病危险。

别以为下厨房烧菜都是“熟女”的事,在南京读大学的学生金燕经常在宿舍里给室友做菜吃,她在电话里告诉记者,锅铲在她的手中就如同写字的笔一般,要起来相当娴熟,室友都称自己是“中国版‘大长今’”。她向记者爆料说,自己最拿手的就是红烧狮子头,那口

感绝对就是入口即化,软糯香滑。那味道,肉汁和酱料的切合更是完美无缺,这一招本事都是从心灵手巧的母亲那偷学来的,用来参赛信心十足。

■选手支招

美味如何“调”出来

由逸谱美食发起的“私房菜大赛”举办在即,这一活动不仅吸引了厨房能手们积极报名,还有很多人借着这个机会讨教厨艺来了呢。

下调调味品要适时

江老大大海一家美食广场的厨师长吴大厨告诉记者,在日常生活中经常用到的调味方式有加热前、加热中、加热后这三种,每一阶段的调味对菜肴都有着不同的影响,调味一定要找准时候。加热前调味,主要是针对爆、炒、煎、炸的菜肴,在加热前必须上粉、上浆,加入一定的调味品,使菜肴容易入味。其次,一些有很重的腥膻气味的原料,也需要在加热前用酒、葱、姜来调味,起到除异增鲜的作用。

用调味品要适量

调味品使用除了要注意适时外,还要注意用量。此次参加私房菜大赛的某私营饭店厨师王先生说,调味品虽然用来调味,但是并不是放得越多越好,如果过量,反而达不到调味的效果。

选调味品有捷径

早前市场上只有酱油,之后发展为老抽、生抽、鲜板鲜酱油,还有各种功能性的酱油,记者了解到,味事达酱油最近还推出了蒸鱼系列,这就是更专业的了。过去蒸鱼需要把各种调味品搭配,而今只要放入酱油即可,蒸鱼酱油比较鲜甜,而且没有普通酱油那么咸,浇上蒸鱼简直是绝配。据了解,这种酱油鲜味突出,因为它含有丰富的“第一道酱油原汁”,也就是俗称的头抽,保留了最多黄豆发酵的丰富元素,如氨基酸、谷氨酸、全氮、还原糖、总糖等含量。另外还蕴含丰富的精华海鲜干贝汁,更利于提升鱼肉味。不仅在蒸鱼时使用便利,还可以在吃鱼时直接蘸取。 快报记者 闫弋 实习生 王凡



“薄酒菜之王”的秘密

薄酒菜新酒是近年来最早推出令人兴奋的葡萄酒庆典。迪宝夫创造,开拓了薄酒菜新酒,并使之成为今天全世界的奇迹。同时,迪宝夫酒品牌也是法国最知名的葡萄酒品牌和酿造时间最长的葡萄酒酿造商。迪宝夫也因此被誉为“薄酒菜之王”。

“水果的气息,低廉的价格,这些来自薄酒菜、酒体轻盈的红葡萄酒让人心满意足。”钟山高尔夫的有关负责人介绍说,在这个品酒的绝佳时刻,索菲特钟山高尔夫酒店和美夏公司诚挚地邀请读者加入到发现迪宝夫世界的活动,并亲身体验迪宝夫品牌来自薄酒菜和欧克地区的葡萄酒,圆润的口感,绝佳的回味,让您亲身体验来自葡萄酒王国的醇正品质。

快报记者 闫弋



一元钱啤酒  
无限量畅饮

权金城是一家经营正宗韩国烧烤料理的全国连锁企业,从韩国聘请的高级厨师、技师;进口的各种原料、设备;由公司统一秘方配制并配送到全国各地的绿色肉品和正宗原料;使消费者在权金城体验到最正宗的韩式风格的服务。各式烤肉、狗肉汤、参鸡汤、牛肉火锅面、各式手工寿司、烤鳗鱼、韩式冷面、精品牛舌、牛排、石锅拌饭,不仅营养丰富,且全部由韩国和朝鲜族著名厨师亲自调制而成。

为了迎接南京山西路中环广场二店和位于新街口金轮广场三店的即将开业,现位于湖南路苏宁环球7楼的权金城南京管理中心湖南路店,在原有每桌送6个韩国特色凉菜,大麦茶免费畅饮的基础上,又推出三重优惠吃翻天活动,包括:每桌只需一元,啤酒无限量畅饮;每桌一元换购一份人气菜品;每桌现金消费满一百元,再送45元餐券。 快报记者 闫弋

上海菜现象讨论系列之三

因为精致 所以时尚 “上海菜南京菜论坛”即将举办,欢迎大家各抒己见

连续两周,快报美食周刊发起的“南京餐饮圈的‘上海菜现象’”讨论如火如荼地进行着。快报96060的热线电话接到了众多热心读者的独到见解,在记者的回访中发现,南京人对于上海菜的印象颇有好感,其精致的做法在南京的餐饮圈已经深入人心。

“招待比较重要的客户

我都会选择上海菜,上海菜的做菜思路比较精致前卫,适合大众的口味,不像南京菜过于粗枝大叶。”在一家外企工作的王先生告诉记者,南京菜的口味偏重,对于吃遍大江南北美食的现代人来说,往往就会觉得腻味,都希望找点清淡的,做法精致的菜改善一下味觉。

作为一个城市,上海的

历史也不算长,而单就一个城市的菜肴独成一个菜系,实乃罕见。“上海菜形成的时间也不过一百多年,却能在中华各大菜肴美食中独具风骚,这得归功于善于吸收外来文化的上海人把‘拿来主义’的精神用在了做菜上。”上海精菜馆的有关负责人告诉记者,上海菜是以当地本帮菜为基础,兼有

京、鲁、苏、锡、川、广、闽、杭、豫、徽、湘等肴饌,同时还有素菜、清真菜以及西餐等特色风味,适应五方杂处的口味需求。然而随着人们生活水平的提高,菜肴口味一直在不断地追求开拓创新,受世界饮食潮流趋向于低糖、低脂、低钠的影响,很多上海菜馆不再一如既往地浓油赤酱,减少了油、糖

的投放量,使本帮菜更加符合现代人的饮食口味。

■逸谱互动

欢迎您拨打快报热线96060发表看法,我们将对有真知灼见的读者进行餐券奖励,并邀请有识之士参与此后举办的“上海菜南京菜论坛”,和餐饮界专家一同探讨。 快报记者 闫弋

渔人庄 炭烤全鱼 烤着吃,更劲道



炭烤全鱼

湖南路小吃一条街,弥漫着炭烤幽香;消散开来,久久回味。热辣辣甜丝丝,馋嘴得很。循味而来,却是小桥流水渔人庄。如今,来吃田鸡小鱼锅贴的人又有了新的吃口:炭烤全鱼!大鱼烤着吃,更劲道。据介绍,传统的烤制方法加工鱼,对鱼的营养价值都有不同程度的损害。红烧或者是水煮,其猛火,热油,高温很容易造成氨基酸的流失,而清蒸又难以入味。渔人庄的炭烤鱼融合腌、烤、炖三种烹饪工艺之精华,充分借鉴传统川菜及川味火锅用料特点,精选几十种香料和调味料经过数百次试验调整,造就这种外脆里嫩、营养丰富的神奇美食。麻、辣、鲜、香、爽、嫩是炭烤鱼口味的特点。

据厨师长刘红旗师傅介绍,渔人庄的炭烤鱼首先在制作方面就非常讲究,精选活水的青鱼一般要在3.5斤以上,在将鲜鱼生杀后,洗净、腌制,刷上渔人庄特调的专用油后,再用天然木炭烘烤,烤至外皮酥香九成熟之后,放入特制容器,迅速浇以由几十种香料科学配比的秘制天然汤汁,让汤中的香料和营养成分慢慢渗入鱼肉中。整个烤制的过程大概需要24小时,要求非常严格。

渔人庄炭烤鱼有微辣、中辣、特辣三种口味,微辣、中辣适合一般的品尝者,在品尝到鲜美嫩鱼肉的同时,会闻到一股股浓厚的烤香味;而特辣的口味比较适合那些对辣性要求较高的人,吃这种口味的鱼会让你回味得更长久一些。此外,笔者在渔人庄了解到,一份炭烤鱼的价格仅在98元,几位好朋友聚在一起,点上一份真的是绝好的选择。

特别值得一提的是,在渔人庄吃炭烤鱼,你可以在吃鱼的时候还可以像涮火锅一样,在汤锅中下各种小菜、豆制品,口味有功夫麻辣味、锦囊鱼香味、极品香辣味、秘制酸菜味、山皇泡椒味等十多种。

渔人庄的馋嘴田鸡也不甘示弱,香辣口感的蛙肉下肚,让人留恋难舍。细腻的肉丝,伴着人骨的麻辣,已经让人吃得吹嘘不止了。“田鸡含有丰富的蛋白质,肉低脂、低热量,能清热解暑、消肿止痛,夏天吃清淡去火、肉质鲜美浓郁,是餐桌上的一道极品佳肴,在民间,就有田鸡能够大补元气的说法。”渔人庄每天都会从海南空运一次生态蛙,就是保证田鸡的新鲜现杀现烹,精心加工。相信您在品尝后,不但会齿颊留香,更会有百吃不厌之感!



干红大嘴蛙,火辣劲爆



红宝石富贵虾,只只全母爆膏

渔人庄华侨路店:  
华侨路31-3号  
订餐:84717168

渔人庄山西路店:  
乐业村7号  
订餐:83220180