

食尚



悠闲自得早午茶

很想一种生活，不必被闹铃吵醒，睡到自然醒，优雅游哉地洗脸更衣，然后一家大小出门喝早茶，这种悠闲，引多少人寐思服，辗转反侧？到了茶楼，叫一壶菊花茶，加一点点的糖，看半透明的花瓣在热水的氤氲中舒展，沉下去又浮上来。在芬芳的茶香背后，是不是能够眺望到被冲泡得越来越淡的时光？我们用了太多的时间来追逐名利，偶尔停下来享受一下，在广式



早午茶中，或许能悟出更多生命的真谛。

在优雅的氛围中感受心灵的祥和与家庭式的温暖，舒解一天的疲劳，早午茶这样一种生活文化已经延续了几百年，并已经成为了一种符合现代人习惯的生活方式，南京人也在逐渐接受这种方式的感染。2003年底，餐饮名店粤鸿将这种广式食尚原汁原味地带到了南京，凤爪、虾饺、烧卖等多达百种的小吃食，让南京人见识了广东人的休闲美味。4月3日，粤鸿和喜福会将把这种方式带到了河西，周边的海德卫城、宝船听涛、朗诗街区等高档小区，让粤鸿和喜福会总经理李志松看到了潜在的消费能量。

在李志松看来，早午茶是对胃最大的满足。去粤鸿和喜福会体验一番，才见识了广式早午茶的真正水准。点心种类之多，让人眼花



广式早午茶品种丰富

(资料图片)

缭乱，卖相引人、造工精致的各式小食，令人感叹生活原来是这么美妙。广东话里摒弃了通俗的“吃早餐”的说法，而是用“叹早茶”来描绘这幅景象。一个“叹”字，道出了广式早午茶的精髓，那就是享受。多汁美味的凤爪、

煎至金黄的榴莲酥、小巧精致的糯米鸡、爽滑可口的虾饺、又香又稠的皮蛋瘦肉粥……光是想一想，都会令人食指大动，更何况美食已经摆上桌，近在咫尺，赶紧大快朵颐才是正事。

快报记者 黄建军

食探



阿歪火锅：“不正”味道

“阿歪，味道就是不正”、“阿歪，味道不是不正”这两句广告语笔者早已熟记，也常常被阿歪这些“不正”味道所诱惑，隔三岔五地去解馋。

说起这些“不正”味道，食客会发现阿歪特色火锅有“三不正”。一不正：底锅不正。来自贵州与湖南交会处的阿歪，其底锅是由几十种中草药配制而成，充分汲取、融合了贵湘两地的口味之长，形成了辣嘴不辣胃的独特底锅风味。二不正：特色菜不正。羊肉片、牛肉卷吃起来不止是鲜，而且还有咬劲，虽然就是羊肉牛肉似乎有些老套，但这里的味道绝对不一般，有种独特的香味。包心丸也另类，外面是鱼肉做的，里面包裹的则是猪肉，吃在

嘴里不仅有鱼的香味更有猪肉的鲜味，一口咬下去，实在是太棒了。贡丸更是最爱，那弹性那咬劲。三不正：调味碟不正。吃阿歪火锅，就不能不搭配他家的特色调味酱，该酱由芝麻酱、花生酱和其他特制调料配制而成的酱碟，比起正宗的老北京芝麻花生酱少了几分甜腻，多了几分“风溜溜”的滋味，蘸上刚涮出的各种菜肴，回味越发鲜美绵延。

阿歪火锅的与众不同，自然引得食客趋之若鹜，据说现在的阿歪不仅在新街口有直营店，在集庆门、迈皋桥、大厂、江宁也都有加盟店……大堂里传来的阵阵勾人鲜香，肚子里的馋虫也随之翻来滚去，这滋味可不怎么好受啊。



阿歪火锅汉中门店

城中休闲时光

港式早午茶4月3日开幕

一盅两件 不一样的享受

地址:南京市鼓楼区漓江路55号首层

订餐热线:025-86282888

NIHERO CANTONESE CUISINE

粤鸿和喜福会

龙宫大酒店

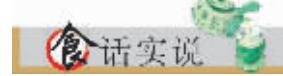
龙宫龙虾

鲜活龙虾又上市啦!

“龙宫的虾龙宫的蟹，吃了还想它；龙宫的鱼龙宫的虾，吃了忘回家。”在孩童天真的吟唱声里，咀嚼快乐美味。活鱼、鲜虾、蟹将、玉蚌……欢腾的水族们齐聚龙宫大酒店。当香气游走唇齿之间，享受到的不单是人间烟火，更是一种叫做“幸福”的滋味。

卫岗店: 卫岗55号(前线文工团旁) 订餐热线: 84432681 84447777

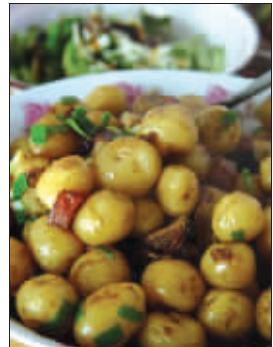
丹凤街店: 丹凤街38号(兰桂坊楼下) 订餐热线: 83375179 83605777



土豆的新吃法

最近看一则消息，联合国教科文组织将2008年定为“马铃薯年”，并将马铃薯称为“隐藏的宝贝”；最新的膳食指南，又再次强调多吃薯类；众多营养专家也积极倡导将马铃薯纳入中国人的日常饮食菜谱。不经意间，不起眼的马铃薯成了香饽饽。

说起马铃薯，也就是土豆，还是颇和北方人有些渊源的。北方人对土豆是有深厚感情的，冬天里，除了白菜、萝卜，就靠土豆过冬了。有人调侃说：你看北方人个个都是人高马大的，很少有瘦的，那都是吃土豆吃的！话虽夸张，却不能不说土豆与生俱来的高品质营养。这么一个不起眼的吃食，还是有些中西差别的。在国内，食用新鲜土豆是比较常见的吃法，而在西方，市场上往往是冷冻的形式，并且它们已经经过加工，通常以半成品形式亮相。对这种差别，中国仓储协会冷藏库分会副会长刘龙昌先生还说，在科学技术高速发展的今天，全球对食



品多种多样的保藏法中，低温保鲜仍是能最大限度地保持食品原有色、香、味及食品外观和质量的方法，可以说低温保鲜在目前仍是效果最好、价格较低、保鲜时间较长的方法，是世界各国最普遍采用的一种方法。科学冷冻不但能保证马铃薯的营养品质，而且对快节奏的都市人来说无疑是一个既简单又营养的食用方式，美国冷冻马铃薯从生产、加工、贮藏、运输、销售，直到消费者的各个环节都满足了科学冷冻的要求。

连锁酒店打出健康环保牌

健康荞麦枕头、“空气源热泵技术”、环保洗漱用品、购买碳排放配额……中国经济型酒店正刮起一股清新的健康环保之风。记者在采访中发现，正在加速扩张的连锁酒店中，价格不再是唯一的卖点，健康和环保正成为酒店最具创意的“卖点”。

对个人健康的重视，对睡眠质量的追求，使得现代商旅人士高度重视枕头的“健康度”。据专家介绍，现代健康枕头包括4种，分别是荞麦枕头、乳胶枕头、羽绒枕头和决明子枕头。记者在采访中发现，中国连锁酒店的前几强中，如家、7天等均开始转向在睡眠健康上下功夫。7天连锁酒店近日就在旗下所有分店的商务大床房中，将枕头全面更换为根据人体工程学设计的舒睡枕头，CEO郑南雁表示，舒睡枕头是根据人体工程

学设计的健康睡眠型荞麦枕头，枕头一面是棉芯，一面是荞麦，枕头中间的凹陷设计能均匀承托头颈部的重量，有效保护和放松颈部和肩部肌肉神经，使它们和大脑一样得到充分的休息。另外，伴随着健康理念的风行，及现代人环保意识的增强，环保成为了中国经济型酒店的新时尚。

据香港一项调查显示，为了减少制造垃圾，分别有90%及83%的受访学生愿意自备餐具回校午膳，及自行清洗用膳后的餐具，环保意识甚高，倡导使用非一次性餐具与洗漱用品成为一种新潮流。目前，7天连锁等经济型酒店都在推行可携带洗漱用品套装——精致旅行包，旅行包内包括：牙刷、牙膏、梳子、浴帽、肥皂、肥皂盒，大量减少了一次性洗漱用品的使用量，实现了资源的节约。

快报记者 黄建军