美食休闲周刊 Cate

◎南京最权威的美食地图

秋天味道

一叶知三秋。当秋天成了舞台，美食也就成了这个舞台上重要的角色。它注定要像时装一样流行起来。大闸蟹、羊肉、煲仔饭，甚至这两年才在南京流行起来的生蚝，都成了流行的主角。秋天的味道是什么，每一位好食者都有自己的版本。

大闸蟹篇

八方来蟹 “螯”战开始

秋风起，蟹脚痒，金秋正好吃蟹黄。

进入秋天，便是老饕们最为幸福的季节了——几乎每个人的注意力都集中到了大闸蟹的身上，这也就难怪嗜蟹如命的诗人李渔要称秋天为“蟹秋”了。闭上眼睛，一片灿烂的金黄，不论来自江河湖海，有八脚横行之将相伴，都是对食蟹盛事的憧憬和再一次膜拜。

食蟹，对于大部分北方饕餮者而言，不过是一种美味，但对于江南之地的南京人来说，则更像是一种仪式。虽不及上海人对蟹的那份精致，但却绝对有自己的情调。周末，开车专门赶到阳澄湖和固城湖的南京人不在少数，或谈生意、或会老友，一顿蟹吃下来，感情也就无形中增进了不少。

与往年阳澄湖和固城湖两大产地的大闸蟹“横行”市场不同，今年，地处苏北的洪泽湖以及太湖也加入到螃蟹大战的行列，此外，还有江苏周边的一些湖泊养殖蟹，可谓是八方来蟹，“螯”战正式开场。记者在采访中了解到，虽然阳澄湖的名气最大，但由于太湖流域的水质问题日益严峻，太湖和阳澄湖不约而同地开始缩减围养面积。阳澄湖产量减少，这让每年都在南京市场占据重要份额的固城湖大闸蟹有了更多的“想法”。最近几年，固城湖大闸蟹名声在外，价格上，每斤比阳澄湖大闸蟹便宜两到三成左右，口感也比较接近，因此更被普通食客所接受。据记者了解，一方面是因为价格的优势，另一方面是因为阳澄湖大闸蟹蟹源吃紧，南京的不少酒店已经转而经营固城湖的大闸蟹。此外，地处苏北的洪泽湖也盛产大闸蟹，南京市场也有不少身影。两大“后起之秀”正抓住这么一个难得的机遇，凭借着“水清沙幼”的质地，力图从“传统老大”那儿分一杯羹。

■小贴士

吃蟹要防“病从口入”

1.不要吃死蟹

死蟹体内的寄生细菌会繁殖并扩散到蟹肉中，蟹死的时间越长毒性越大。

2.不要吃生蟹、醉蟹

吃生蟹、醉蟹，极易诱发肺吸虫病，引起咳嗽咯血，如果病毒进入脑部，还会引起瘫痪。

3.不要吃胃和内脏

大闸蟹并不是每个部位都能吃，食蟹前必须做到四清除，即一清除蟹胃，二清除蟹肠，三清除蟹心，四清除蟹腮。

4.不要与浓茶、柿子、啤酒同食

浓茶、柿子等食物与蟹同吃，会引发腹痛、呕吐；啤酒性寒，啤酒送蟹，寒上加寒，容易引起腹泻。

本期导读

秋天羊肉赛金丹 B30
美味煲仔热辣辣 B30
又到“蚝”情尽显时 B31
牛仔一族时尚养“牛” B33

渔人莊 田鸡更解馋 活鱼锅贴锅锅香

渔人庄新惊喜

馋嘴田鸡 点3斤送1斤

■ 渔人庄山西路店 果业村7号 订餐：83220180
■ 渔人庄华侨路店 华侨路31-3号 订餐：84717168

淮歌唱晚、高山流水、阳关三叠，这样的诗意让你想到的是怎样一幅美景？坐在以这些诗意命名的包间里吃鱼鲜又是怎样的感受呢？不妨去渔人庄坐一坐，说能让你感受到万千风情，而且还大快朵颐呢。

麻辣香水鱼

鲍鱼翅丝煲

特色活鱼锅贴

野生鱼鲜纯天然

渔人庄秉承“天然野生、鲜美绝伦”的原则，它的鱼经过挑选，一定是精品野生，肉质细嫩，尝尝活鱼锅贴，每一锅的鱼鲜和蒸鱼的顶级干丝团在嘴里一抿，好了有海了活鱼锅贴这道名菜，渔人庄的锅贴大与面贴的，还有金黄色的煎饺，这点缀着几片的芝麻菜，口味绝佳，蘸上酱汁，一口下去，酥脆伴着鲜嫩的鱼汤香，永不绝口。

渔人庄的大厨经过六折摸索和实践，在原有的“大闸蟹贴”基础上，又独创了“鲜鱼饺皮”、“豆腐鱼饺皮”等方法上也有独到之处，锅底色泽黄亮，有脆而口，蒸鱼饺皮，一口上桌，上点后香气四溢，令食客垂涎三尺，每次必点，不愧为渔人庄一绝！

馋嘴田鸡顶呱呱

除了吃，一定不要忘了，渔人庄的馋嘴田鸡也是人气不弱的引人发馋，香辣口感的肌肉下肚，让人回味无穷。细嫩鸡肉丝，伴着人庄的麻辣，口感让人吃着回味不止了，美食专家赞誉：“田鸡肉有丰富蛋白质，因氨基酸，属低热量，能清热解毒，消脂降血，是天然滋补佳品，质鲜美浓郁，是餐桌上的一道极品佳肴。在点田鸡时，或有土鸡等较大补元气的做法。”渔人庄每天都会从海内空运一批活鸡，都是保证田鸡的新鲜现杀现卖，特别加上，不但会满颊留香，还有广受人民之爱！

真知味原生态美食节

暨天目湖砂锅鱼头特许经营授牌仪式

企业使命：为人类享受原生态健康美味而孜孜以求
品牌定位：真知味——原生态餐饮专家
品牌价值观：真味、个性、品味
用人理念：注重细节的人空间无限、同心同德的人共享荣耀、敬业忠诚的人委以重任、顾全大局的人走的更远

指导单位：南京市商贸局 主办单位：南京市餐饮商会
承办单位：南京真知味饮食娱乐有限公司
协办单位：江苏科技报、溧阳天目湖宾馆有限公司 市宗教宾好宾馆有限公司
举办时间：2008年9月18日起

朱顺才先生是国家级烹饪大师、天目湖砂锅鱼头创始人，五十年代出生于天目湖畔、长饮天目湖水，铸就了他天目湖般清澈与质朴的情怀，由朱大师精心研制的天目湖砂锅鱼头，以其“鲜而不腥，肥而不腻”的独特品质受到了社会各界名流，中外宾客的青睐。

吃天目湖砂锅鱼头，送真知味手撕妙龄鸽！

金秋有美味 尽在真知味

抢座热线：86792228 汉中路店：汉中路156号 / 抢座热线：84649878 月牙湖店：后标营52号 / 抢座热线：66615777 迈皋桥店：和燕路346号