

# 美食休闲 南京最权威的美食地图 周刊 Cate



## 秋补正当时

本期导读

以粥养胃 众所粥知 B34

食话实说 庖厨之功 B33

秋冬美食 龙虾登场 B32

动感单车 健身新宠 B30

俗话说“夏天过后无病三分虚”，春夏养阳、秋冬养阴，秋风响起，进补正当时，再加上南京人有着“贴秋膘”的习俗，因此，一到秋天，进补就成了最有人缘的美食盛事。上周，本刊推出了《秋天味道》专题，将秋天的时令美味一网打尽。不过，进补并不只是大鱼大肉，物候干燥，人体更需要的是滋润，具有滋润肺腑的靓汤和营养丰富的美粥自然就成了首选。

### 靓汤篇

#### 汤汤水水的幸福

长夏之后，许多人易气虚，再加上秋季燥邪袭人，使人温热内生，所以秋季是养阴补气的时节。古有“药补不如食补，食补不如汤补”之说，一锅靓汤，便喝出幸福的秋味了。

汤，已经成为中国饮食文化的重要组成部分，日常生活中，每样食物都可以入汤，无分平贵，贵至人参，平如萝卜，都各有功效。有时间自己动手的，在家里就完全可以让自己“泡”在幸福的汤汤水水中了，常见的进补汤品无非有冬瓜排骨、小鸡蘑菇等几种传统的。或者翻阅美食杂志，学做几样靓汤，也别有一番情趣。

不过，煲汤是要花费工夫的，工作忙起来，便很少会弄补益汤水以自我调理了，到饭店里去品尝一下店家的特色汤品也不失为一个捷径之选。这不，南京城里的各大饭店餐馆早早地就开始丰富秋补靓汤的品种了。屋企汤馆的大厨介绍说，秋季空气干燥，人的呼吸道容易出现不适，因此，一些具有平渴、止咳、化痰功效的汤品颇受欢迎，其中，海底椰炖雪梨、沙参雪梨炖猪肺、冰梨雪梨蛤等几道汤品已经成为了酒店的招牌菜点，在食客中形成了不错的口碑，点击率比较高。河西一家大型酒店正在推出秋季靓汤美食节，八珍鱼头王、阴阳龙凤八卦汤、八仙冬瓜盅、真菌乌鸡煲、野生菌鹿鞭汤等汤品的点击率颇高。

### 【靓汤DIY】

#### 清燥润肺 靓汤不容错过

很多汤都是老少皆宜，不过针对身体状况喝汤更能取得事半功倍的效果。为飨读者，记者专门请来南京几家知名酒店的大厨传授几道靓汤的做法，有兴趣的读者不妨亲自动手试一下。

#### 清燥润肺老鸽汤

材料：光鸽2只、沙参20克、玉竹20克、麦冬15克、姜片5克、骨汤2000克、精盐少许

做法：将鸽斩成四小块，放进开水锅内焯过，洗去血水，沥干待用。将鸽肉和洗净的沙参、玉竹、麦冬、姜片一同放进砂锅内，注入骨汤，加盖，用慢火煲约60分钟至肉熟汤浓，调味即成。

效用：俗有“一鸽胜九鸡”之说，该汤滋阴益气，清热解毒，润肺养肺，生津润燥。

#### 竹丝鸡虫草精华汤

材料：竹丝鸡一只(约600克)、生姜片4片、虫草精华一包、食盐适量。

做法：竹丝鸡切去头尾，斩成4块，用清水烧滚，放入煮5分钟，去水备用；把姜片、竹丝鸡放入汤窝中加清水，用中火煲2小时加入虫草精华一包后，慢火煲1小时，放入食盐即可。

效用：营养滋补



## 渔人庄 田鸡更解馋 活鱼锅贴 锅锅香



麻辣香水鱼



鲈鱼蛋丝煲



特色活鱼锅贴

秋高气爽，气爽宜人，是个品味美食的好季节。而在南京，“吃”更是丰富多彩的，除了盐水鸭，渔人庄的田鸡更是特色之一，今天几个热爱美食的朋友约我出去吃饭，地点让我未定，那无须多虑，约在山西路或者桥路路渔人庄，点上一份鲜香诱人的田鸡，享受如此美味，对我的特别推荐大家一定会很满意的！

### 活鱼锅贴吃个底朝天

渔人庄秉承“天然好生、鲜活好食”的原则，它的鱼经过渔工们精心挑选，肉质细腻，尝尝活的锅贴，偷来的鱼锅在熟透时煎干上面团在锅上一抹，妙手信手一挥，锅贴就出锅了。渔人庄的锅贴是白面烤的，泛着金黄色的光泽，还点缀着白色的芝麻粒，口咬的滋味丝丝浸润。轻轻地夹起一只，咽下去，酥酥伴有鲜美的汤汁香，口水直流。



特色馋嘴田鸡

渔人庄新惊喜

### 百吃不厌田鸡香 馋嘴田鸡超解馋

除了吃一真色之外，田鸡这道菜也是南京菜中的经典之作。渔人庄的馋嘴田鸡，色泽红亮，肉质鲜嫩，入口即化，让人回味无穷。这道菜不仅味道鲜美，而且具有清热解毒、生津止渴的功效。在炎热的秋季，吃上一盘馋嘴田鸡，真是让人胃口大开，百吃不厌。

馋嘴田鸡 点3斤送1斤

- 渔人庄山西路店 乐业村7号 订餐：83220180
- 渔人庄华桥路店 华桥路31-3号 订餐：84717168

## 珍宝舫 Fashion Restaurant



### 江苏餐饮名店

“苏式美食，精致淮扬菜”。珍宝舫淮扬菜馆，是江苏淮扬菜的代表。这里不仅有传统的淮扬菜，还有创新的苏式小炒。珍宝舫淮扬菜馆，是您在南京品尝美食的首选之地。这里环境优雅，服务周到，是您商务宴请、亲友聚餐、情侣约会的理想场所。