

# 以粥养胃 众所“粥”知

天气渐凉,迟来的萧瑟秋风这几天也吹出些寒意,此时更是保护你温软肠胃的关键时刻。好食者说,切勿趁凉贪食各种油腻辛辣食品,肠胃一下子还无法从夏日清淡中适应过来,不如寻找适合自己的粥品,以温养温,以味养胃。

粥在我国已有近 3000 年的历史了。明代大医学家李时珍在《本草纲目》中说,粥“又极柔腻,与肠胃相得,最为饮食之妙诀也”。宋代著名诗人陆游甚至认为,食粥能长寿成仙。美食圈里也公认,粥能补益阴液,生发胃津,健脾胃,补虚损,最宜养人。在健康饮食至上的今天,粥可能会流行一段时间。明代诗人张方贤在他的《煮粥诗》中写道:“莫言淡薄少滋味,淡薄之中滋味长。”这正是粥的写照。粥是抚慰人心的一种爱物。它那淡而悠长的味道,常是游子在那乡温馨的牵挂。中国人爱喝粥,可能就是喜欢喝粥时的那一份宁静,那一份温情吧。

在南京,专业的粥馆也不在少数,也依菜系的不同而各有区别。由于地理、气候、物产及民俗的不同,粥的原料、配料及制作方法也不同。如北京

菜馆有豌豆粥,粤菜店里有鱼片粥,云南小馆有紫米苡仁粥,东北菜馆则有玉米糗粥等。这些风味各异又具有各自营养特点的粥,人们可以根据个人的口味与营养状况科学选择。不少种类的粥,还具有食疗作用,如莲子苡仁粥能健脾养心;百合木耳粥能益肺补肾;菊花绿豆粥能养肝明目;党参肉骨粥能大补元气;芝麻粥润肠通便,治大便秘结;荷叶粥能降脂减肥。因此,根据各种食物中所含有的营养特点或成分多少,起到优势互补从而使粥更具有营养价值。粥绵软细腻,花色繁多,凡是能做菜的食物均可以入粥。优雅的百合便是其中之一,成品后粥的色泽柔和,给人平静之感,品上一口,顿觉一股香甜从舌尖散至全身,身体无一处不舒服。而菊花粥则是秋季流行美食中另一佳选。菊花粥气味清香,凉爽舒适,色泽上以黄色调为主,在秋日里别添一番情趣,此粥极有可能火爆一阵。

## 【美粥 DIY】 芝麻粥

芝麻 50 克、米 100 克。

先将芝麻炒熟,最好研成细末,待米煮熟后,拌入芝麻同食。秋季常食,可益寿延年,还可润肺,是秋季保健粥的佼佼者。对便秘、肺燥咳嗽者有一定疗效。

## 核桃粥

取核桃仁捣碎与粳米同煮,有补肾、益肺、润肠的功用。核桃肉 20 克、米 100 克。核桃肉洗净,放入锅中,同米煮粥,大火煮沸,转用文火熬煮至熟即成。常食核桃粥,不仅能补肾,还可以预防阳痿、遗精,有延衰抗老作用。

本版采写 快报记者 黄建军



## 百年宝莱纳 一岁南京情



上个周末,南京宝莱纳迎来了一周岁的生日。这个具有 374 年历史的德国啤酒品牌在南京走过了一个风雨,给南京的食客留下了“很德国”的深刻烙印。

宝莱纳 (Paulaner) 一词,源于 1643 年创建的修道院,然而修道院的苦行理想并未阻止此品牌的流传,如今,Paulaner 早已成为德国首屈一指的啤酒品牌。如此古老的历史渊源必然会赋予此酒吧以丰富的文化底蕴。“这是一个有灵魂的品牌,当年,就是被宝莱纳的品牌文化所征服,宁愿苦等 5 年。”谈及当年宝莱纳进入南京的情形,南京宝莱纳啤酒花园餐厅的负责人感慨良多。2002 年,这个具有 300 多年历史的品牌已在上海、北京开出了分店,休闲味道十足的餐厅环境像极了安静的欧洲农村,让每一个去过那里的客人都觉得能够放松下来。偶然的一次接触,一位南京商人深深喜欢上了这种感觉,于是,三次奔赴德国,要将原汁原味的宝莱纳

带给南京人。经过 5 年的执着,宝莱纳终于在南京广州路扎下了根,将典型的巴伐利亚生活方式的各个方面展现给南京人。

如今,一岁的宝莱纳餐厅已成为南京标志的一部分。大凡西餐吧都是安安静静,而酒吧则有些热闹,南京的宝莱纳却是两者兼具,西餐酒吧中既设置了酒吧又布置了餐吧,在一个地方就能享受狂野和宁静。

去年,慕尼黑小伙子史太凡成为了南京宝莱纳啤酒花园餐厅的厨师长。在德国总部工作 5 年的经历,让这位大厨对宝莱纳这个历史悠久的品牌有着深厚的感情。他说,南京的宝莱纳餐厅在全球也是一流的。在这里,鲜酿宝莱纳啤酒是遵循 1516 年德国最古老最严格的酿造法则精心酿制的,保留了啤酒原有自然的风味,确保能保持最好的新鲜口感。除了啤酒和美食,过去一年,宝莱纳也给南京人留下了多个值得纪念的符号——钻石杯篮球赛时候,100 多个身高超过两米的篮球明星扎堆宝莱纳,盛况空前;奥运会开幕式,全场爆满,客人们群情激昂,为奥运加油;最具德国特色的十月节啤酒节,来自欧洲的乐队倾情演绎,让客人恍然来到了异国他乡。

撰文 黄建军

## 食讯

## 10大餐饮富豪南京逐鹿

近日,“2008 胡润餐饮富豪榜”发布。记者发现,除美林阁、小天鹅、静雅集团三家之外,榜单上的另外 10 家餐饮企业都已逐鹿南京。

据了解,今年餐饮富豪榜最低上榜门槛是 4 亿元,共有 13 位企业家上榜。相对于其他行业的榜单,餐饮榜 13 位富豪中有味干拉面潘慰、俏江南张兰、陶然居严琦、福记食品姚娟、火锅连锁小天鹅何永智 5 名女富豪人选,占入选者近四成。

记者发现,在入选的这 13 位富豪中,来自江苏的有三家,大本营在苏州的福记以及常州的丽华快餐、大娘水饺风头正劲,均在南京有各自的势力,除此以外,味干拉面、俏江南、真功夫等连锁品牌也已扎根南京,向阳渔港、小尾羊等还是在南京经营多年的名店,再一次印证了南京餐饮的兼容并收。遗憾的是,截至目前,美林阁、小天鹅、静雅集团三家还没有在南京找到身影。

《2008 胡润餐饮富豪榜》榜单(单位:亿元)

排名	财富(亿元)	姓名	公司	餐饮种类	总部
1	35	潘慰	味干拉面	日式快餐连锁	上海
2	22	魏东、姚娟夫妇	福记食品	中餐配送	江苏
3	15	张兰	俏江南	高档中餐连锁	北京
4	9	蔡达标	真功夫	中式快餐连锁	广东
5	8	沈飞宇	美林阁	中式正餐连锁	上海
6	7	余佳荣	小尾羊	火锅连锁	内蒙古
7	6	严琦	陶然居	中式正餐连锁	重庆
8	5	蒋建平	丽华快餐	中餐配送	江苏
8	5	廖长光、何永智夫妇	小天鹅	火锅连锁	重庆
10	4	毕金良	向阳渔港	中式正餐连锁	浙江
10	4	李德建	德庄实业	火锅连锁	重庆
10	4	吴国强	大娘水饺	中式快餐连锁	江苏
10	4	张永舵	静雅集团	中式正餐连锁	山东

## 绿胜原推 10 元螃蟹

紫铜木炭式的北方火锅,带着老北京地道涮羊肉的丰盛与美味,早在上世纪就成功进驻南京市场,绿胜原身为海福巷总参干休所北京涮羊肉的创始人潘庆胜先生的注册火锅品牌,超大规模登陆宁南大道 1 号后,就受到了周边市民的狂热欢迎。

绿胜原带有浓郁的北方特色,用料也颇为讲究,木炭是那种高强度的无烟,配料中,有北京的糖蒜、内蒙古草原野韭菜花、“老财

臣”豆腐乳,蘸料也是来自正宗的北京芝麻酱,由 20 多种配料调制出来,下锅的羊肉也颇有讲究,全是来自内蒙古锡林郭勒大草原,讲究的是那些长到半年到 8 个月大的羔羊。

除了火锅,今秋时节,“绿胜原”惊爆价推出 10 元 / 只的固城湖螃蟹,可谓将实惠进行到底。火锅、老北京的特色小吃羊肉串、中餐,“绿胜原”给人们多样的选择,满足人们的味蕾。

上海精菜馆

SHANGHAI CUISINE

一切只为了满足您的

ALL AID READY FOR YOU

色·香·味·形享受

Entire Sensations

高雅包房以舒适优雅氛围、上乘选料以及讲究烹调,让您在上海精菜馆的上等餐厅放怀品尝。

地址: 广州路虎踞关1号(省武警总队斜对面) 订餐电话: **83700077 83733737**