

美食

DIY

夏令美食我做主

夏季,气候炎热,胃纳功能差,加之出汗较多,膳食应清淡可口,注意补充体液。应设法增进食欲,在饭菜的色、香、味上多下功夫,可多选择瘦肉、鱼类、豆制品、蛋、奶等食物,以补充蛋白质的不足。同时可多食新鲜蔬菜和瓜果。烹制时,以食物不油腻、易消化为原则,多吃些凉面、凉菜、粥类、汤类食物。应本刊之邀,上海精菜馆、金色世纪缘等酒店的大厨们开动脑筋,为读者推荐几款适合夏季制作和食用的家常菜。



香葱老豆腐

主料:老豆腐、虾肉(烧熟)

辅料:香葱、花椒油、汤汁
老豆腐是最寻常不过的材料,几乎天天都在吃,但如果想把最普通的东西做得最美味可口,那就需要一定的悟性和功力了。先将老豆腐用木棒打成末。将香葱打成汁,用花椒油将其调和,浇于豆腐上,放上碎虾肉即可。将豆腐与海虾作为菜的主料,是有意义的。豆腐富含蛋白质和钙质,且容易消化,物美价廉。海虾性甘、温,富含氨基酸,有补肾之功;两者搭配食用,提高了豆腐中蛋白质的

利用率,而且色泽鲜美,食之爽口,极易消化。

梅子蒸排骨

主料:排骨、酸梅
辅料:盐、料酒、胡椒粉、白糖、蒜蓉、淀粉、辣椒、油

爱吃酸甜的朋友看过来。将排骨斩成小块,加盐、料酒、胡椒粉,腌十五分钟;酸梅5-6个,用手抓烂,稍微剁一下,加白糖、蒜蓉拌匀,糖溶化后即成酸梅酱;将酸梅酱倒入排骨中,加适量干淀粉再拌匀,将排骨平铺在碟子上。水烧开,摆上蒸架,大火蒸8-10分钟至熟,取出,撒点辣椒碎,浇1汤匙热油,即可上桌。

排骨富含钙、磷,加酸梅烹调,钙更易溶解吸收。对骨质疏松的老年人,以及在生长发育的儿童极为有益,可作为保健食品。梅子蒸排骨颜色明亮、酸甜适口,亦可作为佐酒佳肴。若没有酸梅,可以看看超市里有没有冰梅酱,这种酱

味道比较甜,就不要加糖了。

海鲜色拉

主料:活虾、油蛤
辅料:苹果、菠萝、蛋黄、盐、辣椒、酱油、糖、色拉油

先调制色拉酱,将一个蛋黄、半勺盐、一勺辣椒(或胡椒)粉、少许酱油、糖一起放入色拉盆内搅匀。再慢慢注入半斤左右的色拉油,边搅边加,反复搅拌,使其非常均匀,就成为色拉酱,待用。再将主料活虾半斤,用清水煮熟后剥皮待用;油蛤一斤,经盐水煮熟后去壳待用;苹果三只,去皮切丁;菠萝一只,去皮切丁。最后一步是拌色拉,将主料与冰碎放入色拉盆中搅匀,在冰箱中静置半小时即可食用。

平日海鲜吃多了吃腻了,换成这个吃法不但能让你耳目一新,而且能在炎夏夏日带来完全清凉的感觉。此菜虽然用料较多,看似烦琐,但这也正是做菜的乐趣所在。

上海精菜馆
金陵美食“头等舱”

在南京,上海菜已经成为再度流行的流派。对此,位于虎踞关1号的上海精菜馆贡献不小:在引领一波又一波美食风尚之后,上海精菜馆已经成功打造成为金陵美食圈里的“头等舱”。

近几年来,上海菜逐渐成为南京美食圈商务人士和小资们的新宠。名店上海精菜馆就是这样的去处了。在上海精菜馆,食客感觉到的是不一样的精致味道。上海精菜馆的设计者认为,美食的真正意义并不在于食材和烹饪技法,而是通过美食、环境、服务的组合,传递给食客一种享受美食的吃食感觉,即便是上海菜中最为常见的三黄鸡,都要坚持如一的品质,让食客感受到经营者的用心,精致之感就是体现在细节中。

营业面积4500平方米,上海精菜馆的面积在市区里也算一处大型酒店了,这样的规模运作起来并不是一件容易的事情。上海精菜馆的负责人表示,上海菜的流行可能与上海菜多细致精良,选料讲究有些关系,上海菜不断创新,极富时代气息,而且上海菜馆的那种特有的气氛实在本该就是属于小资们活跃的天地,上海菜兼容并收,什么流行就做什么,什么时尚就学什么,完全是一种“拿来主义”的态度,上海精菜馆能成为南京美食的人气旺店,也正是得益于此。

对饮食男女的细腻情感极尽奢华的刻画,正是上海精菜馆的一贯追求。同样是以上海菜为主打,上海精菜馆却把上海菜的经典和创新熔为一炉,风情万种。在上海精菜馆



的行政总厨刘军龙看来,上海菜可称集江南大成的菜系,它融汇了苏、浙、淮扬三大菜系的特点。上海菜的关键是“上海”二字,必须原汁原味,从选料、口味、火工、调料、颜色、形状到餐具、环境、菜点名称等,都要有十足的上海风格,就简简单单的榨菜肉丝面或者一道粥也印刻着上海“小资”精致的特征。这种风格让上海精菜馆与众不同。

菜肴上,既尊重经典又融汇创新,融汇西菜风味而成。以红烧、生煨和焗、糟、炸、蒸等手法为多,爱用浓油赤酱。浓油赤酱是指上海菜油重味浓的特点,这可是上海菜对四方美味融会贯通之后保留的“原汁原味”。除了精致的美食,上海精菜馆在环境上也极尽上海元素,酒店的大包间里,都是精心挑选的红木家具,给食客一种厚重感,每一层,都有一个环行景观包间,透过纱窗,对面就是翠绿的清凉山。

快报记者 黄建军

江宁金色世纪缘
百家湖畔打造“千人龙虾夜市广场”

南京的餐饮连锁品牌“世纪缘”总能吸人眼球。这不,借助于“金色世纪缘”位于百家湖畔的地理优势,“世纪缘”在江宁百家湖凤凰广场倾情打造的第二届“千人龙虾夜市广场”又开始了……

平价龙虾口味品质优

彻底挤干价格水分,让餐饮行业为之震撼,世纪缘不是在炒作,也不是故意要影响南京餐饮业。在百姓的口碑中成长起来的世纪缘深知食客的需求。此次“千人龙虾夜市广场”主角龙虾也不例外。

48元/份的良品龙虾、78元/份的精品龙虾、108元/份的极品龙虾,根据其个头划分价位的世纪缘广场龙虾,只只都选料优质,肉嫩、黄多、鲜美十足。“湖风送爽”的香辣口感、“情系江宁”的干煸风情……金色世纪缘“千人龙虾夜市广场”所打造的,宛若有一种悠然见南山的遐想和智慧,在百

家湖畔赏夜景、吹湖风、聊家常真是惬意极了。

满200元免费赠啤酒一箱

金色世纪缘百家湖畔的“千人龙虾夜市广场”活动开场一周了,食客朋友赶集似的从四面八方过来,为了感谢大家的捧场,原定一周的送啤酒活动现又延长一周,继续全场消费满200元均可免费赠送啤酒一箱,整整12瓶的超值超爽体验哦。

龙虾味美,啤酒冰爽,没有搭配上桌的冷菜小炒也是不行的,“金色世纪缘”身为华东地区超大超奢华的顶级酒店,菜肴烹饪方面自有独到之处,专为“千人龙虾夜市广场”选配的冷菜小炒以开胃爽食为主,大排档价位,品质却系出名门,让很多人通过“千人龙虾夜市广场”活动也有幸尝到奢华式酒店金色世纪缘品质非凡的家常菜。



龙虾盛宴与众不同

龙虾鲜辣情浓、啤酒冰爽激情、美景惬意享受,百家湖畔“千人龙虾party”的魅力,你只有亲自感受才能体会。

对于从市区前往的食客,可自驾从卡子门向宁溧路直行,过同曦鸣城,再直行2公里即可到百家湖广场,大概半小时即到。如果坐车,也很方便,从市区坐102路到底站,再打车5元即到。或者从安德门坐安铜或安丹线,在21世纪现代城下即可。如果你是居住在江宁的虾迷,也许只是散步之闲,就可以品尝到美味龙虾。

名冠快捷旅馆
超性价比的实惠

无论是公事,还是私事,出门在外最想睡得踏实,清凉门大街的名冠快捷旅馆是个不错的选择。环境闹中取静,空气清新,三星级装修,精致典雅,房间卫生整洁,配套设施一应俱全,服务质量也不错,当然最令入满足的是超性价比的实惠,每间100多元的

房价,不单能够在精致典雅的环境里享受舒适保障的睡眠,更能够拥有免费赠送早餐等超值服务……诚恳待客的名冠人,一直以为为顾客提供热情周到的服务为己任。无论远道而来的朋友,还是追求浪漫的年轻人,名冠快捷旅馆都会是您一个不错的选择。



名冠快捷旅馆像一个安心舒适的家园,为八方来客提供安心、便捷的旅行住宿服务,传递着“适度生活,自然自在”的简约生活理念。

茨城花寿司 寿司的专家

近年来,日本料理日益风靡,作为日式料理中的“主打产品”寿司更是凭借它的制作精美、选材精良,低热量、低脂肪而被越来越多的食客所推崇。也许有人会问:“寿司不就是握个饭团,加片生鱼就搞定了吗?”这可就大错特错了。“握寿司”在整个日本料理领域可是相当独特的一门,既强调寿司师傅的手法技艺又要对食材新鲜度极致追求。

对于“手的艺术”握寿司来说,为了减少寿司与手的接

触,寿司师傅常常要花费数年来练习技巧。在南京能够做好握寿司的师傅屈指可数,所以虽然爱吃寿司的人群庞大,但大多都只能流连于回转寿司带上的机器压制寿司,对于真正手握寿司的美妙未有体会。最近,石鼓路的阳光大厦一楼新开了一间日本料理店“茨城花寿司”,就是以寿司、刺身为特色的专业寿司料理店,这里每天都有着最新鲜的食材:自制活鳗,店里主要负责寿司的吴师傅更是有着十多年的料

理功底。在茨城花寿司,新鲜的金枪鱼、海胆黄、鲍鱼、富贵虾、扇贝、鲑鱼籽、三文鱼等海鲜切成片放在特调的寿司饭团上,一揉一捏之后再抹上鲜绿的现磨芥末,最后放到精美的瓷盘中,搭配特调的酱油……如此的精致组合,绝对是真正“秀色可餐”的极品美味。

本月茨城花寿司正在进行寿司的特惠活动,精选五品寿司拼盘原价100元特价48元,诚邀您来品尝专业寿司的诱人魅力。

滋奇® 龙虾 剪腮抽筋

一向讲究菜品“干净、清爽”的滋奇火锅,做起龙虾更是分外的讲究。滋奇的特色招牌菜“滋奇龙虾”不但口味独特,加工时更是一直坚持“剪腮抽筋”的繁琐工序,还在网上被不少食客评价为:比自己家里处理的还干净,吃起来比较放心,味道又好。

中央路店:红星家县城南侧 83377100 汉府街店:中山东路271号 86647100 河西店:江东北路218号新城市广场 85777100 江宁店:上元大街637号 52199100

龙宫龙虾

龙宫龙虾 香飘万家 美食一绝 活鱼锅贴

龙宫大酒店 订餐热线: 84432681、84447777 地址:卫岗店:卫岗55号(前线文工团旁)

美食版订版电话:13770685666 美食版订版电话:15850520386