

蒲公英里的



清明前后天气变暖了。我去郊外踏青，又看见不起眼的蒲公英在欣然生长。每当我看到蒲公英，不仅是亲切和喜爱，更有缕缕亲情充盈在心间。

小时候蒲公英是家里的常备之物，那时家里困难买不起药，好在母亲知晓一些野菜药性，对蒲公英尤其青睐。母亲下班后常捧着大把的蒲公英回家，家里隔些时日就装上满满一罐煎好的蒲公英汁。父亲和我遇到天气干燥就容易上火，母亲常让我们喝蒲公英汁，说这蒲公英汁清热降火比吃药还管用。

母亲还把蒲公英当菜用于烹饪，她最擅长做的美味是蒲公英排骨汤了，每年春天我们全家都会喝上一回，这样的汤成为我家全年最难忘的佳肴。母亲先将砂锅添上水，抓入两把绿豆，添上几段排骨，在炉上慢火炖着，等两个小时后再将掐掉黄叶、洗去泥土的蒲公英倒进锅里，再小火煮上半小时，

一锅鲜汤就大功告成。绿豆甜香、排骨肉香、蒲公英清香，那混合的滋味真是困难时期最令人难忘的享受了。母亲总是捞出蒲公英的根放在自己碗中，她说蒲公英根苦，小孩吃不惯，但清火的效果却是茎叶所不能及的。

结婚成家后，每年春天母亲都要送来一大袋蒲公英。她怕我没时间洗，总是择好洗净后再送来。前几年女儿出生，小傢伙容易上火，气候干燥时嘴唇像火燎一般，吃药都没效果，母亲急在心上，隔三差五挖来蒲公英，煲汤、熬粥、清煮，变着花样让我女儿喝，喝了后很快下火了。

上个周末回母亲家，一进门一股熟悉的香味就扑面而来，一大锅蒲公英排骨汤正冒着热气，水池里还堆着一大盆刚挖回来的蒲公英。母亲边洗边说：“这个季节最容易上火，你们都多喝点汤，再带些新鲜的蒲公英回去。”

提着满满一袋蒲公英走在回家的路上，我看见路边那些随风飘动的小白伞正似一粒粒爱的种子，传递着母爱的芬芳，经久犹存，愈久弥香。

黄艳梅

春季养生 品508滋补大鱼头

三月时节，乍暖还寒。这个时候，多希望有一份美味摆在眼前，不仅要好看、好吃，更要含有一定滋补功效。那么，想要好吃又滋补，你可以选择“508滋补大鱼头”。

“滋补大鱼头”等佳肴等你品尝

“508滋补大鱼头”是508酒店的招牌特色菜，鱼头精选正宗的花鲢鱼头，重七八斤，汤则是每日都用鱼骨鱼身炖了长达三四个小时的浓汤，再把洗净的鱼头放入特制的大号砂锅文火慢炖至汤鲜肉美，鱼汤经常时间炖，汤汁浓、鱼肉鲜美，再配以自制的鱼圆，营养丰富。上桌食之，汤汁浓郁满口生津，食之不忘，有滋补明目的功效。

还有好多特色菜肴，还是细分系列的呢，比如酸汤系列：酸汤肥牛、酸汤鲈鱼等开胃食谱，更有潮式卤水系列，乾隆沙茶鸡等改良创新菜肴。

508酒店，性价比高的优选去处

这样的特色在城北确属一绝，菜好，那么环境如何呢？我们一起来看看！

508大酒店位于城北长江的滨江风光带旁，有着江岸独有的秀美环境。紧邻和燕路，距城北的繁华中心迈皋桥十分钟的



车程，交通便利，是一家纯餐饮性质的酒店。营业面积1000平方米以上，是城北地区的一家特色餐饮酒店。

508酒店致力于精做淮扬美食，以川菜为辅，健康绿色的餐饮系列，同时是一家面向大众的中低端消费酒店。

酒店有可容纳200人就餐的大厅，十余间装饰别致的包间，也有可供20人就餐的豪华包间，是您商务洽谈的好去处。酒店还有配备了大型免费停车场等设施方便大家的就餐。在这样一个酒店里就餐，平均每人只有50元的消费就可以吃到大江南北的各色美食。

与老刘野生大鱼拍案惊奇的约会

近来，南京餐饮市场老刘野生大鱼坊很热闹，几个朋友相约前往享受饕餮大餐，随之而来的就是让我们拍案惊奇的场景了。

一次拍案惊奇

一进老刘野生大鱼坊，大厅里硕大的冰柜里放着冰鲜的大鱼，据悉，这些样貌奇异的鱼都是生长在乌苏里江江底的“野生大鱼”，生长周期在20-30多年，一般都有几十斤甚至上百斤重，主打招牌有大马哈鱼、皇鱼、青根鱼、怀头等野生大鱼。见到这么大的野生鱼是不是很惊奇？

二次拍案惊奇

进入店内，一个个灶台和大铁锅跃入

眼帘，这么传统的东北式的热灶头大铁锅还真真是少见。围灶而坐，周围的墙面上挂着各种赫哲风情的图片，有赫哲族特有的鱼皮衣，乌苏里江里捕野生大鱼的场景……布满浓烈异域风情。

三次拍案惊奇

老刘野生大鱼的汤底可是很让人惊奇的哦！由东北特产人参、鹿茸等60多种名贵中草药经数十道工艺家传秘制而成的汤料，与三五野生大鱼炖煮，尝一口秘制汤料炖出的野生大鱼，果然鲜香扑鼻，鱼肉细嫩无比，再细品一碗鱼汤，醇厚鲜香入喉。最后别忘了吃了个最具东北特色的玉米饼，一定让你感觉不虚此行。

春天踏青到“金人来”

3月28日，由高淳县政府和旅游局举办的高淳油菜花节隆重开幕了，知名品牌餐饮连锁企业——金人来大酒店早已摩拳擦掌，以最地道最可口的拿手高淳菜款待四方来宾。这个已有四家连锁店的酒店，在南京极具知名度，几乎成为高淳菜的代名词之一。

源自高淳，土生土长

高淳菜之所以受追捧，关键是食材精良，土生土长。“金人来”倚着得天独厚的先天地理条件，在高淳团结圩、桤溪桥李拥有200多亩生态养殖、种植基地和强大的捕捞、种植队伍，每天用专车把时令野菜、数百种湖鲜、野生的飞禽家畜等近百种高淳土生土长无污染，源于自然的绿色食材送到“金人来”各连锁店。

土菜土做，高汤来挑战

“三分厨艺，七分食材”，倡导原生态的“金人来”在“三分厨艺”上弃鸡精味精而全部用高汤，不仅增加成本，更是对自身厨艺的挑战。野生甲鱼、土锅麻鸭、乡村土鸡、河虾、金桂鱼等，不论是清炖、红烧还是油炸，吃起来都别有一番滋味。

招牌菜，道道让人垂涎欲滴

“金人来”的招牌菜可谓原汁原味，让人百吃不厌、不忍停箸，比如古法焖青鱼划水：精选三年左右青鱼，采用古老的高淳独特烹饪方法精制而成，口感浓郁而奇特；固城湖鱼头砂锅：尝过的朋友都觉得比天目湖的还要好吃；手抓乡村鸡：用散养高淳草鸡烹制，口感嫩香自是不用说……

浓郁的东北赫哲风情、正宗的东北特色美食

全国连锁★生态美食

老刘野生大鱼坊

老刘野生大鱼来自乌苏里江，无污染的绿色生态珍稀大鱼是生命的加油站，每条至少10年以上生长期，重达几十公斤。其肉质细嫩爽滑无比，易消化，营养无敌。野生大鱼含有丰富的DHA、多种维生素矿物质和微量元素，对降低血脂以及健脑、延缓衰老等非常有益。

我们的汤料是祖传秘制而成，以东北大铁锅、土灶台炖鱼，好吃补铁还补钙。点击率最高的莫过于被赫哲族敬奉为鱼中贵族的“大马哈鱼”和淡水鱼王的“鳊鱼”。

宁吃野生1两 不吃养殖1斤

野生大鱼真不盖 鲜美滋味人人爱！

为什么口感极佳？——因为没有污染！
为什么味道鲜美？——因为是野生鱼！
为什么香而不腻？——因为配方独特！

- 水木秦淮店：石头城水木秦淮B区95号（南艺后门）83723367
- 北京东路店：北京东路40-47号（九华饭店对面）83605053
- 大明路店：大明路136号（应天大街交汇口）52619879
- 建宁路店：建宁路18-3号（金桥市场西200米）85623367

狮王府美食(休闲)共同体 十周年庆

晒晒“我在狮王府的留影”，赢取万元美食护照！

在狮王府的每次盛宴，不仅留下美味的回味，还留下了快乐的影像！赶紧找出您在狮王府、南京大牌档（狮王府店）店堂内外的留影，就有机会获得价值万元的美食护照，从此双店通吃、畅食无阻！

活动时间：2010年4月1日-4月30日
参与方式：照片上传至狮王府网站 www.njshiwangfu.com 或扬子晚报网站 www.yangtse.com
照片原件及说明邮寄至南京市鼓楼区88号绿地广场翠峰商务中心801室营销企划部

咨询热线：025-83305700
狮王府南京大牌档 www.njshiwangfu.com

狮王府 南京大牌档

本活动最终解释权归狮王府美食(休闲)有限公司所有。