



## 蛋黄焗 茶树菇



茶树菇，高蛋白、低脂肪、低糖分，是一种具有保健食疗作用的纯天然无公害保健食用菌。经过优化改良的茶树菇，盖嫩柄脆，味纯清香，口感极佳，可烹制各种美味佳肴，其营养价值超过香菇等其他食用菌，属高档食用菌类。

**■ 食材：**  
面粉、茶树菇、鸡蛋、咸鸭蛋黄。

**■ 具体步骤：**  
1. 将茶树菇去根用热水焯一下。  
2. 取出沥干水分备用。  
3. 打入一枚鸡蛋后与茶树菇拌匀。  
4. 加入适量干面粉与茶树菇鸡蛋再次拌匀。  
5. 锅入油，将挂好面糊的茶树菇放入炸至金黄取出。  
6. 将咸鸭蛋黄碾碎备用。  
7. 锅入少许油，加入碾好的鸭蛋黄炒熟。  
8. 将炸好的茶树菇加入到炒好的鸭蛋黄里即可。

**■ 小贴士：**  
咸鸭蛋黄一定要碾成泥状最好，有少许颗粒无妨，但一定不要过多。因为咸鸭蛋黄本身带咸味，所以做茶树菇的时候不用加盐，如人口味特重，可适量加少许即可。  
(茅仪毅)



# 又到 白菜可人季

又到了吃大白菜的季节。大白菜是老百姓的菜，也是平民化的蔬菜，充满了人间烟火的温暖气味，始终和人的日常生活连在一起。

在老家，家家户户在秋冬时节都要储存大白菜。冬储大白菜是有技巧的。先把大白菜立起来，在阴凉处放置几天，等白菜外面的菜帮脱水萎蔫，再放到地窖或墙根背风处存放，上面盖上草帘子，等到冬天就可以随吃随取了。

“百菜不如白菜”。大白菜不仅清白翠绿淡雅，看着让人赏心悦目，而且荤素皆宜、味道鲜美、清脆可口，非其他菜蔬所能比，恐怕这也是大白菜自古以来得到人们青睐的原因吧。南齐的周颙就说过菜中美味就两样——“春初早韭，秋末晚菘”。晚菘就是指大白菜。苏东坡更是对它喜爱有加，留下了“白菘似羔豚，冒土出熊蟠”的溢美之词。

大白菜是冬天饭桌上的主菜，或清炒，或醋熘，或炖肉，也可以用白菜爆锅下面条，这其中又以醋熘白菜最不易做好。首先从选料上就有讲究，用白菜叶绝对不行，下锅就塌秧了，白菜帮也得精选，最外面两层的不能用，因为太厚实水汽太大，菜心也不能用，因为过于娇嫩，只能用中层菜帮，去除菜叶。菜帮切成片状，用明油勾芡，临出锅时喷醋。吃在嘴里软而不塌，酸而返甜，十分爽口。

凉拌白菜心也非常可口。先把鲜嫩的白菜心用手撕成小块，由于少了刀口，大白菜便没有了生硬的断痕，反倒有了一种青山绵绵不绝的意境，衍生出新的灵动。再倒入一点点白醋，然后再放一点点辣椒，鲜脆甘甜的味道不露声色地就将你引诱，脆脆地嚼上几口，清爽的感觉就会齿颊留香。

白菜馅的包子也是一种让人嘴馋的吃

食，母亲喜欢用白菜和猪油渣做包子。印象最深的是在一个飘着雪花的冬天，母亲蒸了几锅白菜馅的大包子，当时我馋得厉害，就在灶台旁边等，当那热腾腾的包子出锅时，我不顾烫，连忙拿起来，吃得满嘴喷香。

我最喜欢的是白菜豆腐汤，撒上切碎的生姜末子，看上去极为平常，但细细品之，味美极致。清清的汤色，绿是绿、白是白、黄是黄，日子因为这三色的加入，一下子鲜嫩起来。一碗白菜汤下肚，肠胃格外暖和，脸上的颜色红润多了，细细的汗珠从额头悄悄冒出，日子竟是那么的惬意。

大白菜，一个俗得不能再俗的名字，一种普通得不能再普通的蔬菜，但是它的叶脉里却流动着鲜活的生命，洋溢着浓郁的人间烟火气息与人情味，将我们的日子调剂得格外鲜亮、安稳。

(吕峰)



## 俊江南乾吟阁 龙吟坊餐饮美食街的 家宴新秀

俊江南乾吟阁大酒店，位于长江边的镇江龙吟坊商业街。沉稳大气的新中式装饰风格，别出心裁地融入时尚元素，清新夺目，时尚典雅。走进俊江南乾吟阁大酒店，尽显江南之意。

俊江南乾吟阁可容纳780人同时就餐，其多种餐区的配置，为百姓举办生日宴、寿宴、婚宴等家宴提供了更多选择，充分体现了“家事喜事事事欢聚俊江南”的定位。这里精致舒适的散客零点区，80个餐位，既有圆桌，也有卡座；这里宽敞豪华的大堂，为新人提供了温馨的“迎宾区”；这里的儿童乐园、IPAD上网区，为小孩、年轻人提供了欢乐的“娱乐区”。这里不仅有合理的区域设置，更有细致入微的真诚服务，让人们感受“家一般”的温情时刻。俊江南乾吟阁的婚庆服务团队，从婚宴到婚礼，为客人全程服务，如免费提供新娘房、婚礼顾问、婚礼司仪、婚庆布置等婚庆服务，更有贴心的宴前一个月的免费试菜选菜服务……

据悉，近日俊江南为宾客提供了多重优惠——如订家宴5桌以上，返餐额10%礼券；20桌以上，返餐额10%礼券以外，还免费提供全套舞台、灯光、音响和LED彩屏，以及新娘房与特色节目表演。

(阿绢)

## 牡丹真“国色”

国色餐饮会所位于滨江旅游风光带中段，是美食与风景的结合，成为江边一道亮丽的风景线。

走进国色，映入眼帘的是别致的大厅。大厅有六个卡座、三个小型圆桌和三个典雅的半包。整个大厅的墙面都是落地窗。邀上三四位好友，点上几道小菜，喝上几盅美酒，顺便欣赏着窗外的美景，那是一件多么惬意的事情。应广大消费者的要求，“国色”针对大厅消费者创作了一批新式菜肴，包括煲煲好味、老火炖汤、精品粤菜等六大奖项。价格适中，菜肴精致，环境优美，给你一种别样的体验。从现在起，到国色餐饮会所就餐，中午消费菜金享受7.5折优惠且散客在包厢和大厅消费菜金（折后）满300元以上可赠送100元面值现金券（送完即止），菜金不包含酒水、海鲜、专项产品。中午消费红膏蟹价格优惠至88元/只（公、母），消费红膏蟹10只以上均可赠送黄酒一瓶。推出新的1688元/桌和1888元/桌家宴套餐（3桌起订）。

(红绢)

## 新宴春永不停步

古韵镇江，老字号能够传承发展的不多。老字号既要传承，又要推陈出新，才能与时俱进，不被淘汰。不拘泥于历史的成就，不断创新，使得闻名遐迩的宴春酒楼在家宴和早茶供应中一直红红火火。

典雅的装饰，巧妙的格局，别致的包间，宴春酒楼大市口店总能够让不少人在里面找到回忆。三楼的宴会大厅目前重新整修完毕，大厅能容纳30余桌客人，婚宴、寿宴、公司party，宴春不断更新自己的硬件设施，恢弘的大厅，现代的灯光效果和音响设施，在每一次的整改中不断进步。

硬件设施不断与时俱进，软件也在不断创新。随着人们生活理念的改变和对食物要求的提高，宴春酒楼从早茶到筵席，适时调整和改进菜品。从人们的健康角度考虑，近期又有一批新式菜品与大家见面，个中滋味，期待您的品尝。宴春酒楼紧跟时代步伐，既传承了老味道，又与时俱进推出健康时尚的新菜品。重新装修的大市口宴春已经整装待发，相信，一定会给新老顾客耳目一新的感觉。

(红绢)

