

上周我们又在微信公众号向大家征集希望参与的美食活动和希望拥有的美食福利。“创意大比拼”中，你觉得谁的想法更有意思？一起来看看吧！持续关注“壹搭无锡”微信公众号，会有意想不到的收获哦！

本报自启动了互动征集活动后，吃货小伙伴们就不停的奉上各种美食小故事和店堂推荐，留言评论区一片热闹。这些文字，有的充满了文艺范，有的直抒胸臆，有的小清新……总之，字里行间都是对生活满满的热爱。

@冷冷雨落下：

无锡爱美食之人颇多，爱美食的同时还喜欢晒美食。一张色泽逼真的、诱人的美食图，配上一段或文艺清新或写实流畅或深邃隽永的美食文字，让人看完图配文后垂涎欲滴直欲扑向某样美食，岂不是好哉。建议小编搞个美食图文大赛，说不定就能找出些隐藏的无锡老饕或者食界新秀呢。

@忽哈飞燕：

希望有机会举行美食小制作活动，这样可以让孩子们自己动手，了解相关的食材背景和用途，还能品尝到自己制作的美食。学习知识，培养动手能力，品尝美味，结交朋友，一个都不能少啊。美哉！

美食福利就是希望能够有活动享受免单！期待！



创意大比拼，大家都好有想法！



扫描二维码
立即加入

@嘉义：

活动一：我光盘，我光荣（自助餐、分食制、节约型、对光盘行动践行者奖励无门槛消费券）。

活动二：公筷公勺我爱你（聚餐中有奖有罚，谁忘了使用一次性公筷或公勺，扣1分，当场拍一张向公筷或公勺鞠躬道歉的照片。谁全餐坚持使用公筷公勺，奖励消费券）。

@落叶：

美食厨艺秀，特别鼓励80后90后参加，因为平时锻炼比较少，所以比赛起来会比较有意思。

@海豚：

美食新搭配：搭配出不一样的色香味，不能是黑暗料理，还要简单易学。美食四季（节气）养生，吃出营养，吃出健康。

@小张小张从不慌张：

最简单直白的方式莫过于抽奖了，又刺激又看谁好运；中高端玩法可以设置“跟着大厨做美食”看看谁的投稿最色香味俱全。

留言区里，大家留言的热情高涨，想出了不少好的建议，除此以外还有很多朋友在热情地分享美食。

@A钱会计1***1250：**

鸡汤面，浓稠、香、鲜，一口下去满满的满足感，想想口水已经要流下来了，好想吃啊啊啊啊。

@胡益达：

和小姐妹在小娄巷随便逛逛，正好是午饭时间，两人说随便找个地方吃个饭吧，正巧右手边就是金宴四座。叶家大小姐的菜，推门进入，古色古香的装饰和风格就这样映入眼帘，幽暗的灯光也有种突然穿越的感觉。

和小姐妹都是肉食主义者，点了黑松露小笼，脆皮鸡和洋葱牛肋排，黑松露小笼的口味没有无锡小笼那样的甜，入口满是菌菇的香味，肉感细腻。脆皮鸡炸至金黄，皮酥而不老，肉也是鲜嫩却又包裹着特制酱料的味道，吃了一块更想吃第二块。

洋葱牛肋排端上桌时就能看到满满的酱汁浇在牛肋排上，超爱酱汁的朋友们一定不要错过，当这道菜上桌时，那你的鼻腔里便是满满的洋葱和牛肉香味，两者相辅相成，一点也没有喧宾夺主的架势。牛肋排骨肉得当，哈哈，这什么奇怪的形容词，总之这家创意菜店真的很赞哦！

@Lucky：

早起一碗面是无锡人的日常，想再去尝试各种面。

@简秋：

艾迪花园酒店的这碗面，一看就很鲜，面条也劲道，看着好有食欲。

@IVONNE. HUA：

一碗香气四溢、颇具江南韵味的“无锡老式面”背后，是20余种食材的“辅助”和30余道工序的“锤炼”。江南多美食，苏面最精美。在江苏无锡，最为知名的是“无锡老式面”。期待一碗面。

@CG：

看着看着，我就饿了，特特特特特特别别别别别别别别别想次！

@飘：

美食不可辜负，更需要懂美食的人，懂美食的在这里，券在哪里！！

@刘光：

艾迪酒店的自助餐很好吃，我也想去吃，很久没有去吃了。

(禾一)

一期一烩

暖心暖胃
美味看得见



“处暑”已官宣，夏季未吃够的黄鳝赶紧再补一顿，这才有完美“收官”的仪式感！为此，我们请来无锡名厨，教大家制作这道色香味俱全的浓汤虫草花鳝丝，简单易学，美味易得！

俗语中有“鱼生火、肉生痰”的说法，因此，通常认为鱼和肉这些容易“上火”的食物，夏天就应该少吃。不过，黄鳝却是个例外。黄鳝肉嫩鲜美，营养丰富，滋补作用强，所以在民间享有“小暑黄鳝赛人参”的美誉。这既是指三伏天里食用黄鳝对人体有滋补的作用，也同时在讲炎热的伏天是黄鳝最肥美的季节。

从中医上讲，黄鳝性温，经过春季的觅食，到了夏天就会变得特别圆肥丰满，不仅口感好，而且滋补功能渐趋完备。三伏天里，人应当注意养阳，而此时的黄鳝正是阳气最足的时候，吃了它有不错的温阳效果，尤其是对寒性疾病患者来说。此外，夏季往往是慢性支气管炎、支气管哮喘、风湿性关节炎等疾病的缓解期，此时用黄鳝滋补更能起到补中益气、补肝脾、除风湿、强筋骨的作用。而相对于野生的冬虫夏草，营养价值一点也不逊的虫草花则较为便宜。两者结合，真是名副其实的家常补菜。赶紧跟着名厨学起来！

浓汤虫草花鳝丝，完美“收官”的仪式感

主要原料：

鳝丝300克，茭白丝125克，香菜梗15克，冷姜丝少许，小米椒少许（一只），贵州酸汤适量，浓汤200克。



制作方法：

鳝丝焯水后备用。虫草花用温水泡软，洗净。泡好的虫草花入锅中焯水，盛出备用。热锅下油，放入葱姜炆锅，放入鳝鱼丝。加入料酒，翻炒至鳝鱼丝熟。加入虫草花，旺火爆炒。用高浓汤、黄酒、盐、味精、胡椒粉调味，旺火炒匀。之后放入贵州酸汤，再放入香菜梗即可出锅盛盘。

值得注意的是，由于虫草花比较鲜嫩，切记要采用爆炒的方法来制作虫草花，方有鲜美爽口之效。出锅后的菜品口感酸辣相济却又不失咸鲜口味，令人印象深刻，入口难忘。

(天易)



施道春 无锡泓历皇朝酒店出品顾问



- 无锡市烹饪餐饮行业协会监事长
- 无锡总厨联盟俱乐部顾问
- 中国资深烹饪大师
- 国家烹饪大赛考评员
- 无锡烹饪技能考评委考评员



扫描二维码
看视频
效果更赞哦！

本周优享

特价？打折？
看这里！



正宗吃货，不仅吃得广泛，还得吃得精明！一周好价，一次放送！

主理人：许可

无锡君来洲际酒店

新品周末广式早午茶（双人套餐）238元；原价218元的水蜜桃主题双人下午茶，现价169元；原价288元的I Cake单人自助晚餐（周五、周六使用），现价218元；原价168元的BIG满足单人套餐，现价138元。

无锡日航饭店

原价118元的单人西餐自助餐，现价88元；原价158元的阳春·忆南双人下午茶套餐，现价88元；原价208元/盒的日航臻臻中秋月饼礼盒，现价168元/盒（9月1日起提货）。

无锡湖滨饭店

原价262元的悦吧清荷雅韵双人下午茶套餐，现价158元；原价684元/3位的海鲜自助晚餐，现价478元；原价1500元的湖滨饭店高级房1间，现价499元（周末使用需另加100元/间/夜）。

整合：金玉