

上周,本报启动了“故事换福利”活动,一大群吃货小伙伴们奉上各种美食小故事和店堂推荐,留言评论区一片热闹。本期,我们放送一些“选手”的美食小故事,看看有没有你喜爱的那款?继续关注壹搭无锡美食微信,收获多多哦!

吃货们的故事讲给你听

@SW:从广州一路开往成都,路上的景色都很美,就是有点远。因为是临时起意的旅行,时间有限,只计划了三天的行程。下了火车连行李都没放,直接去吃了一家盼望已久的牛蛙。成都真是个魔性的城市,出租车刚离开火车站在二环上开着,空气里就已经弥漫着火锅味了。这句不是玩笑。

随锅还点了一些青笋、腊肠之类的配菜。点料碗时,老板贴心地问我们能否吃得惯鱼腥草,我说单独装一小碟吧。后来觉得吃起来很舒服,查了一下才知道此物清热去火,真是很搭。

老婆点了碗焦糖豆花,说等下吃辣了再吃这个肯定舒服。我再一次地对甜点表示嗤之以鼻,然而却第一次打了脸。豆花比锅先上,我尝了一口,整个人直接high了起来。就是小当家里评委们吃到会发光的食物那种high。这盅甜品,豆花细腻剔透,弹度恰好,豆香淡雅清新,水分高却结构均一紧致;而焦糖更是香馥浓郁,把豆花的味道提了起来。在离开成都的前一晚,我们还专门跋涉到这

家店打包了三份第二天路上吃。

@苏门答腊岛
不吃火锅,不吃烧烤,不抽烟不喝酒,不吃夜宵,不吃黄鳝,不吃龙虾,不吃牛蛙,不吃海鲜,独爱无锡独有的无夕小笼包和馄饨。你问我爱无锡有多深,我爱无夕就有多深,最爱大爱莫过于小笼包和馄饨,无锡特色美食,全国顶级的美食,来无锡不要错过馄饨和小笼包哦!

@草莓:一直很喜欢广式和港式的菜品,这二年去了泉州、顺德、广州、厦门,那里的美食真的吃不完,天天不带重样,开始几天一天二顿主食大餐+小吃+甜品,只嫌胃小,后面吃不消了,只能一天一顿大餐+一路逛吃了,水牛奶、甜品、炖品吃到爽。前两天去崇宁路上的周记佛跳墙吃了,他们家的佛跳墙也不错,鲍鱼海参软糯,金汤熬的绵密浓稠,味道鲜美,套餐中的其他配菜再精致些就更好了。

@孙伟:上次去融创游玩,打卡了收藏了好久的葛埭饭店感觉不错,

湖鲜都很新鲜,鸡汤鲜亮清透,清蒸蹄筋软糯。噢,最好吃的筒肠到现在回味起来还甚是想念,筒肠处理得很好,一口下去满满的幸福感,有机会特别想再去吃!

@小张小张从不慌张:春风有糖一家深藏在一个小区的文艺小店,经常在我朋友圈刷屏。他家的“无敌卤肉饭”真的是吃一口令人难忘,还有各式甜品都是很惊艳。卖相与口味并存! 非常适合拍照!!! 周二去还有折扣。

@夏宁宁:南长街的新万鑫银丝面馆里面的鸡汤面还是不错的,据说还是鸡汤熬制所以鲜美,前几天和老公一起去吃了鳊糊拌面也好吃。

@桜:母亲大人是椰子控,心心念念万达广场的原味椰子鸡。原料好,锅里煮的水是农夫山泉。鸡来自自家农场,一煮就熟。特制酱料,味鲜。吃完嘴里一直保留椰子的清香味。

@清泉:在清扬路上的清三面

馆,从早面开始就一直拥挤,从汤面到拌面,再到几十种的小碟花色菜,价格也不贵,吃了还想吃。

@lzc68:无锡美味,在舌尖上的中国中就已出名,又在各个媒体上被推广,相信无锡美味未来可期。

@Chiarmen:《舌尖上的中国》中,无锡传统本邦菜就以甜闻名全国。改革开放后,外地及外国的各种风味又融合进来,这种兼容并包的氛围必将让无锡成为中国又一大美食之都。

@Bonjour:糊涂生煎肉兰饼外面又脆又香,里面的肉非常好吃。

@Isabella:李氏龙虾的十四香龙虾,味道很有特色哦,不同于一般的十三香,甜甜辣辣的,符合无锡人口味。

@汤汤:南下塘柳阿姨家的螺蛳粉,超级好吃。

(禾一、陈梦亭)

一期一烩

暖心暖胃
美味看得见



天气炎热,吃上一道鲜辣菜,不失为空调房里的一大享受。这道小炒虾仁鳊片,就刚刚好。

鳊鱼有提高免疫力、调低血压、缓冲贫血、利于生长发育的功效,同时还富含胆固醇,能维持细胞的稳定性,增加血管壁柔韧性,增加免疫力,三伏天里吃鳊鱼也算无锡家乡风味了。虾中含有20%的蛋白质,是蛋白质含量很高的食品之一。同时,和鱼肉相比,虾所含的人体必需氨基酸并不高,但却是营养均衡的蛋白质来源。由于虾类含有甘氨酸,所以当氨基酸的含量越高时,虾的甜味就越高。虾和鱼肉禽肉相比,脂肪含量少,并且几乎不含作为能量来源的动物糖质,同时含有丰富的能降低人体血清胆固醇的牛磺酸、钾、碘、镁、磷等微量元素和维生素A等成分的含量更是优秀。

两者的结合,色泽五彩斑斓,口味鲜辣适中,味道层次感强,还能品出一丝五味杂陈的错愕感。这么有挑战性的美食,赶紧来“会”。

小炒虾仁鳊片够鲜辣!

材 料:

鳊片500克、虾仁400克、姜葱粒各200克、青红辣椒粒200克、香菜梗少许、精盐少许、胡椒粉适量、香油20克。

制作方法:

把鳊鱼进行初加工处理后切成片状备用,姜葱切成颗粒状香菜去掉叶只用梗,青红辣椒切成小粒备用。

上锅加入少许色拉油烧热下入鳊片炒熟同时把虾仁放入炒熟,依次下入姜葱粒、青红辣椒粒继续煸炒出香,最后放入精盐、白胡椒粉进行调味,出锅前淋入香油和香菜梗,炒制一分钟左右出锅成菜。(天易)



朱建

君来湖滨饭店行政副总厨



扫描二维码
了解更多

- 中国烹饪大师、中式烹调高级技师
- 江苏省企业首席技师
- 江苏省十大青年名厨
- 江苏省技术能手
- 江苏省名厨委副主席
- 江苏省餐饮业烹饪艺术家
- 无锡市烹饪状元,市劳模
- 无锡餐饮业纪念改革开放40周年杰出工匠
- 无锡市技术能手
- 无锡市烹饪协会名厨委副主席
- 无锡市总厨联盟俱乐部副主席
- 扬州大学金龙鱼国际烹饪研究院特聘讲师
- 无锡旅游商贸职业学校旅游系烹饪导师,并为其成立工作室
- 2005-2013年其间分别任中国驻德国和瑞士大使馆主厨7年之久

本周优享

特价? 打折?
看这里!



主理人:金玉

无锡君来湖滨饭店

- 悦吧清荷雅韵双人下午茶
原价262元,现价128元
- 亲密套餐 (含双人下午茶1份+单人自助晚餐2份+500克红丝绒蛋糕一个)
现价388元(原价654元)
- 湖滨饭店锦苑小聚3人宴
现价288元(原价428元)
- 湖滨饭店锦苑欢聚6人宴
现价588元(原价1588元)

小巷有戏

- 单人大红袍桃胶套餐
现价39元(原价59元)
- 赏茶双人经济套餐
现价128元(原价218元)
- 赏茶三人小资套餐
现价168元(原价275元)

百基拉

- 双堡套餐:
香辣鸡腿堡+奥尔良烤堡+薯条+可乐
25.9元
- 经典炒饭套餐:
特色炒饭+超脆薯条+里脊肉+可乐
19.9元
- 超值双人组合套餐:
扬州炒饭+特色炒面+欢乐鸡块+薯条+可乐两杯
35.9元