

佬土鹅肠火锅 发展势头强劲



镇江最大的自助火锅，朝天门即将告别市民！由于市场竞争激烈，开业不久投资巨大的镇江最大的自助火锅朝天门经营困难，近日被镇江最受关注的火锅连锁佬土鹅肠火锅巨资收购，镇江又多了一家佬土！纵观镇江市场上所有的餐饮，佬土

可谓是镇江首屈一指、发展势头最为强劲的餐饮连锁企业，从排队叫号吃火锅到不断地开分店，佬土已经成为镇江餐饮的一张王牌，并在2012年创接待突破200万人次的奇迹。

佬土16年来如一日，始终坚持

只做火锅，走品质路线，沉下心来做顾客口碑，用顾客的口碑去宣传自己的品质和特色，从而打响自己的品牌，走上了品牌经营之路。佬土几乎平均1个月开一家新店，每家店每天六点到就客满排队，还远远满足不了食客的需求。佬土加快步伐，近日又收购一家镇江热门的火锅店，镇江又将多一家佬土！

多年来的经验积累，使得佬土在其火锅研发、口味掌控上更胜一筹。佬土采用原骨熬汤，以“味浓”作为火锅的核心，与原汤较难入味的招牌菜“鹅肠”相得益彰。佬土从来不玩花哨，不搞噱头，没有任何打折优惠活动，佬土始终信奉——用最好的材质做最好的火锅，在对待原料采购上一定要坚持选择最好的，最让人放心的大品牌，这就是佬土这么多年来造就美味香浓火锅的原理。

佬土的火锅底料一直选用陕西韩城山地大红袍花椒、河南特级天鹰椒、四川第一品牌丹丹豆瓣酱作为原材料，尽管成本高出市场价格好几倍，佬土仍然坚持如此。（刘春艳）

“西津渡”长江蟹 久违的味道



百位老人“游西津·品江蟹”

金秋十月，秋高气爽，菊黄蟹肥，正是品蟹的好季节。从10月1日起，为期近两周的首届“镇江西津渡长江蟹文化节”在国家4A级旅游景区西津渡历史文化街区隆重举行。

上周日的重阳节，作为本次“镇江西津渡长江蟹文化节”上的重头戏，西津渡水产有限公司为感恩镇江、感恩老人，在西津渡江蟹文化馆举办了一次别开生面的百位老人“游西津·品江蟹”活动，共同回味久违的本土江蟹的味道。

很多外地游客和一些年过半百的长辈们参观后都非常感慨，“西津渡”长江蟹唤起了他们许多童年的记忆。现在很多食物看上去好看，可吃起来就没有我们记忆中小时候的味道了。尤其有一对上海老夫妻在会场购买了几只江蟹，到就近的饭店品尝后，特地回来告诉我们：你们“西津渡”长江蟹味道太棒了，你闻闻，吃完洗了手后，还能闻到一股腥味，这就是我们小时候吃完螃蟹的感觉——久违的味道。

“西津渡”长江蟹是西津渡水产有限公司的主打产品，主要利用长江活水资源，模拟长江生态水系，所以只只长江蟹的肚皮和腮都白如凝脂，肉质紧密，蟹膏和蟹黄都很饱满，确实诱人。

“西津渡”长江蟹是镇江人自己的一个高端水产品牌，凝聚了几代人的记忆和念想——镇江醋香蟹更香，江蟹味浓情更浓。（格生）

镇江避风塘 吃货集中营

装修古色古香的避风塘，小桥流水、宫灯竹帘、木雕木艺、蓑衣斗笠，更有一些80年代的镇江老照片……充满江南水乡的自然韵味，融入些许怀旧气氛，让人赏心悦目。

避风塘酒店，最诱人的，当然是美食，这里更是众多吃货的集中营。避风塘将传统地道的镇江美食，融入其经典菜肴中，让人们有更多选择。

这里招牌菜点击率颇高，有避风塘大虾、避风塘茄夹、避风塘一品锅、泡菜鱼片、雪中送炭、小巷猪头肉、五香田螺、农家土香肠、云斗煮干丝……美味难挡啊！如“避风塘一品锅”，名为一，实则内容丰富，汇集了豆腐、大虾、鹌鹑蛋、笋干、西兰花、五花肉……融汇成一锅汤汁鲜香、食材醇厚的极品，特别是豆腐里塞肉末，入口汤汁满溢，鲜美十足。

这里共有3个楼面，一楼为设有18桌零点大厅，明档自选；二、三楼为8个大、小包厢以及5个卡座。独到之处是，其包厢分别以镇江老街道、老码头命名，如“小码头街”、“得胜街”、“千秋桥街”、“第一楼街”、“一号码头”……让人品味美味之时，还能回味镇江老街文化。

据介绍，避风塘酒店与麦德龙全面合作，食品安全更有保障；避风塘专注于夜宵，营业至凌晨3时。（刘寅）

沈家面 黑鱼面 营养面

锅盖面在镇江早已家喻户晓，全城各地锅盖面店不下上千家。如何在保证面条口感、面汤鲜香夺人的基础上，让现代锅盖面吃出营养，在满足口味的同时达到养生的目的，是各家面馆争相努力的方向。位于中山北路8号金山桥旁、紫阳花园门口的沈家特色锅盖面馆，在传统的镇江锅盖面做法上独创了沈家特色黑鱼片汤面。



黑鱼早在两千年前就被《神农本草经》称为鱼中上品，是中国人的“盘中佳肴”。黑鱼的营养价值很高，其肉中含蛋白质、脂肪、18种氨基酸等，还含有人体必需的钙、磷、铁及多种维生素，且黑鱼肉质细嫩，骨刺很少，食后能强身健体，是食疗和滋补佳品。黑鱼肉质嫩、易消化、补脾益胃，利水消肿，调补阴阳，活血通络，筋骨强劲，养血补虚。很适合老人、儿童和体质虚弱的人食用。另外黑鱼汤还有护肤养颜之功效，对于

女性食客有很大的养生帮助。

沈家特色黑鱼片汤面选用当天精选采购的鲜活黑鱼，将黑鱼肉切片后，上浆保鲜，保证烫制后的鱼片鲜嫩绵软，再用黑鱼头和黑鱼骨熬制鱼汤，经长时间炖煮后的黑鱼汤醇香乳白，入口浓厚，令人回味。

每天早晨来沈家面店，点上一碗黑鱼片汤面，夹上几片白嫩的新鲜黑鱼片，入口绵软鲜嫩，喝上一口醇香乳白的黑鱼汤，点上一块肴肉，佐以姜丝香醋，在品味劲道十足的

面条之余，配以一两口江南咸菜，如果再有绿茶相配，那真是人生美事！沈家特色黑鱼片汤面一经推出后，资深食客均赞不绝口，回头品面食客更是络绎不绝。现代人的生活节奏紧张，工作压力巨大，每天喝一碗黑鱼汤，在缓解疲惫、舒展压力的同时，也可以补充人体每天必须的营养，对现代人的身体健康都有着十分显著的帮助。

解放路咱家小院 周年店庆优惠多

经过2个多月的道路改造施工，咱家小院解放路店前道路宽阔，此时又恰逢解放路店的周年店庆，真让人惊喜。

在咱家小院周年店庆之际，为食客提供众多温馨优惠——即日起至31日，这里经典菜肴天天半价，雪花、哈尔滨啤酒无限量免费畅饮，以及门前可停车，每桌报销停车费。

咱家小院以精品土菜、私房菜声

名鹊起，在解放路和华都名城分别有一家，其经典回味的秘制口味，让人津津乐道，众多市民热衷在“咱家”举行家庭聚会、假日聚餐、喜庆宴席……

这里的厨师长推荐菜，是众多“吃货”的心头喜好。如土灶烧牛头、乡村豆干酱大骨、特色烧老鸭、正宗散养土鸡汤、特色烧肥肠、小院秘制咸鱼烧肉、开胃贡椒鱼头、咱家红焖

羊肉……

这里的特色烧肥肠，每天采购新鲜肥肠，清洗得干干净净，然后用其独特的秘制口味烧制，入口酱香四溢；正宗散养草鸡汤，选用山东沂蒙山散养草鸡，用砂锅明火炖制，原汁原味，汤鲜肉香，让食客大呼——喝完一碗再喝一碗，鲜！（刘寅）

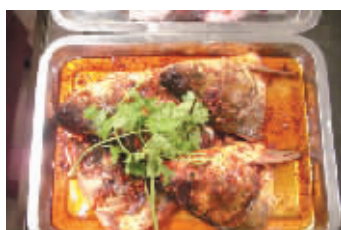
鱼头火锅

张大胡子 料好味正

提起“鱼头火锅”，众多镇江食客对“张大胡子”情有独钟……

张大胡子鱼头火锅，在镇江10年经久不衰，其“辣而不燥、鲜而不腥、入口窜香、回味悠长”的独特口味，不知“俘虏”了多少“吃货”的味蕾。

古谚云：“吃鱼，贵吃鱼头”。“鲢鱼吃头、鲤鱼吃肉”，鱼脑中含有多种不饱和脂肪酸、脑黄金，属天然滋补物质，常食鱼头有益身体健康。



张大胡子鱼头火锅所选用的鱼头，是天然淡水花鲢鱼头，采用蓄水

养殖保存，无污染，活鲜售卖。其鱼头在制作上，采用单锅炒制，一次使用，保证新鲜，符合现代人对健康的追求。

张大胡子的火锅锅底，精选四川独有的一百多种优质原料，经现代工艺制作，不伤胃、不上火、色泽鲜艳，香气扑鼻，滋味柔和纯正；其所用汤料，均以新鲜并讲究的吊汤方法，达到色泽乳白、滋味鲜美。（刘寅）

台湾金门八六八系列高粱酒 强势登陆镇江

窖藏好酒，过饮绝不上头

金门高粱酒是中国白酒文化长河里支脉之一，其独树一帜自创“金门香型”口感，拥有金门岛上绝佳的水质、空气、气候和原料四大天然酿酒条件，承袭古法纯粮固态酿制工艺，具有酒质透明、芳香幽雅、醇厚甘冽、回味悠长的特点。

金门高粱酒属于一特殊香型的白酒，其酒液晶莹剔透，清香醇正，柔顺净爽，口、鼻、眼三种感官一致。饮之，有如清香雾气中大地芬芳，甘润爽口，有色、香、味三奇之美。

台湾金门八六八系列高粱酒出自宝岛台湾金门县，由台湾双龙酒业有限公司出品，该公司最早成立2000年间，创办人卓先生和他的父亲自家研制酿造调兑，反复用不同方法、工艺和粮食，最后用干湿地的高粱酿造发酵，用不同年份的酒相勾而成。成品酒酿好，也必须藏入特定的山洞中至少是3个月后，进行多道检测，才能灌装入瓶出厂。酿造出来的好酒，过饮也绝不上头。

八六八高粱酒，由台湾双龙酒业有限公司授权厦门金厦福酒业有限公司在中国大陆地区灌装。目前，该品种酒已进驻镇江地区，消费者可以拨打13016800759或是13905280467产品电话进行了解。

业红足艺 脚病患者的福音

镇江扬州，以往一江之隔，如今一桥相连，同为历史悠久名城，有着共同习俗人情，总是优势互补，相互情同手足——闻名遐迩的“业红足艺”，走出扬州，开进镇江新建的工人大厦。消息传开后，惊动了镇江、扬州两地。

业红足艺，现特别寻找甲沟炎嵌指、灰指甲、病毒足疣等脚病患者，提供免费现场体验。

问：工人大厦在哪里？

答：工人大厦位于南徐大道旁的冠城路8号，与体育会展中心近在咫尺。

问：业红足艺在哪里？

答：周业红和她的“业红足艺”，一块响当当的“足尖上的艺术”品牌，是扬州市颇具特色的“城市名片”、对外交往高含金量的“服务大使”。业红足艺是来自扬州的足艺知名品牌，位于工人大厦，由书香酒店进入乘观光电梯上6楼。

问：业红足艺为镇江人带来什么？

答：扬州的著名“修脚刀”和其杰出代表周业红，为镇江人带来了著名的扬州“修脚刀”和周氏刀法。

周业红传承传统修脚技艺，不断改进刀具工艺，对主要的修脚刀进行大胆改革和创新，逐步研制了独特的“三角形刮刀”。该刀获得了国家专利，为传统修脚业打造了一个新品牌。

她经过多年的探索、总结和实践，创造发明了周氏刀法——圆弧形刀法。这种新技法顺着指甲线弧形，顺势调整，把甲床线理顺，特别擅长修治嵌指，如甲沟炎嵌指、灰指甲、病毒足疣等治愈率几乎100%。



图为周业红大师修治脚病