

信息台

芳香蔬菜迎春来 补水健体防春困

春暖花开万物春。在易敏感、干燥的春季，广州市农科院的蔬菜专家提醒广大市民，要多吃蔬菜，补水防燥。吃些芳香蔬菜，不仅可以唤醒味蕾，还有助于防止春困、增添活力。

据悉，广州市农科院南沙基地香草园内有五十多个来自世界各地的香草植物品种，可供参观和采摘。在市农科院鲜蔬餐厅内则可以品尝到品类丰富的芳香蔬菜。

该院的蔬菜专家表示，春季吃韭菜可以温补阳气、健脾养胃，韭菜炒蛋、和清炒都是不错的选择；艾叶可以祛湿散寒，抗敏消炎，用来滚瘦肉汤或煎饼都很美味。

球莖茴香不仅香气特殊，叶鞘部分还很鲜嫩爽脆，值得一试；万寿菊可以清热止咳，除了泡茶，在市农科院鲜蔬餐厅还可以品尝到大厨精心炮制的万寿菊粥。



此外，还有迷迭香、香茅、菊花脑、薄荷叶、紫苏、香椿、碰碰香、芸香、罗勒、留兰香、欧芹等。各式各样的芳香蔬菜既可以观赏、品尝，也可以购买回家。

(文/图 杨广)

广州市农科院

地址：广州市海珠区琶洲大道东芳园路，导航市农科院鲜蔬餐厅；

交通指引：地铁8号线赤岗站下；赤岗汽车总站坐45路、583路到芳园路口站下，沿芳园路方向500米处

电话：020-84212243 84219926

凭此信息，3月8日参观或用餐可享8折优惠(茶水除外)，用餐还可获赠特色蔬菜1份。

滋补美白养颜 时令美食成首选

今年，广州的红棉花开得特别早，用它入菜是广东一大特色。番禺南浦坭塘家宴主人郭锡文近期推出的木棉花灯芯草祛湿粥就很受女性欢迎。

一是因为店家选用的都是地道食材，番禺南浦岛邻近钟村，而灯芯草是钟村特产；红棉花开，用晒干的木棉花煲汤是不少广州师奶的拿手好戏，用它煲粥可以说是异曲同工。广州人饮食讲求养生，春季要祛湿，用灯芯草、木棉花两大“神器”效果会特别好，想去水肿的美眉自然大爱。

水米柔腻为一，丝滑润泽心田。在以江南风味为特色的南京大牌档，其招牌菜“秦淮八

艳”中的一道“民国美龄粥”广受食客好评，在女性顾客中的人气颇高。

据坊间流传，民国初期，宋美龄居住南京期间为了驻颜养心，常年让厨师用养生食材熬煮成粥，据说常服有美白、养颜、润肺的功效，后来该菜品流传至民间，名曰“美龄粥”。

据介绍，民国美龄粥的食材包括山药、百合、粳米、豆浆等，做的时候提前将粳米浸泡两小时后和豆浆一同入锅，烧开后加入洗净切块后的山药、百合，小火熬煮三小时，出锅前加入冰糖就可食用。妇女节，女性朋友不妨去品尝这份养生甜品吧。



南京大牌档的“民国美龄粥”



坭塘家宴的木棉花祛湿粥

三月用美食

把“女神”宠上天

套餐重磅来袭 捕获“女神”芳心

广州四季酒店推出的妇女节精选美饌，从和风日料到地道广府粤菜，让舌尖上的美味弥漫整个女神节。

72层云居的“和风臻味套餐”，推出四道精致日系菜式，前菜是切片三文鱼搭配珍稀酸郁黑松露；接下来是经典茶碗蒸搭配鲜美鲜龙虾；主菜是铁板烧A5雪花牛肉；最后以红丝绒树莓芝士蛋糕收尾。

71层愉粤轩由拥有30余年烹饪经验的“米其林星厨”麦师傅主理，妇女节精选粤式菜单，以多道广府滋味菜着期望能满足“女神”们的味蕾需求。其中，白雪鱼子酱蒸石斑卷是麦师傅的得意之作：新鲜石斑切成紧密相连的鱼片，包裹鲜嫩的鸡枞菌一同蒸煮，最后放在嫩滑洁白的蒸蛋清上，并用鱼子酱点缀，这是一道低调奢华美食。

而“开胃至尊精选三拼”，里面有肥美煎鸭肝、深井烧鹅、招牌冰烧三层肉，“女神”可以一次尝遍经典广式烧腊独特风味。

香格里拉酒店推出“#女人最爱低脂必吃菜单——有机蔬菜#套餐”，餐厅以有机蔬菜搭配高蛋白食材，低温慢煮鸡胸配焗有机西兰花、红酒樱桃汁、嫩蒸鳕鱼柳、菘米、风干有机番茄。

粤菜全新体验 巧手生花赋心意

顺德拆鱼羹是一道传统粤菜。在丽轩餐厅，柠檬黄花胶羹成为不少顾客的必点菜式。餐厅大厨黄师傅保留这道鱼肉去骨、配料焗羹的传统料理步骤，在选材上更进一步，选用东海大黄鱼，搭配花胶、瑶柱等名贵食材，辅以精准火候把握，令汤羹愈发鲜甜醇香、口感丰富柔顺，而最后撒入的柠檬叶丝可谓画龙点睛，让汤羹入口时有别样清香。

同样位于海珠区新港东路618号南丰汇的粤式私房菜——跃·Yuè 现代粤菜料理，从开店

至今一直荣登大众点评广州私房菜评价榜首，并上榜2020米其林餐盘。“跨界融合”的手法、海纳百川的包容，都在这家新派粤菜餐厅展露无遗。如果想隆重为你的“女神”过节，不妨到这里品尝他们的招牌菜吧。

要说“跃”的招牌菜，那就不能不提鱼子酱卤水鹅肝。鹅肝经过卤水后，吃起来是正宗的卤鹅的味道，完全没有腥反，反而保留了醇香。表面铺上满满的鱼子酱，添一分咸鲜；零星几颗分子料理黑醋，加一分微酸，合在一起中和了整体

的咸味，就是一道完美的搭配。

广东人常说“无鸡不成宴”，“跃”的姜葱白切鸡最大特点莫过于把传统姜葱蘸料做成雪芭。吃的时候将姜葱雪芭厚厚地均匀涂抹在白切鸡上，送入口中，温热的鸡肉和冰凉的姜葱形成温度差，姜葱的味道变得柔和，更能突出鸡肉原本的鲜味。

腊味饭广州人一定不陌生，“跃”的腊味饭带有微微焦香，加樱花虾和乌鱼子做点缀，让普通的糯米饭多了一份海鲜味，让人吃过之后忍不住咂舌回味。



虾饺妹的冰爽超多柠



丽轩餐厅的柠檬黄花胶羹



“跃”的姜葱白切鸡

文/羊城晚报记者 邓伟东 徐伟伦 实习生 金瑜 赖文昕 图/餐厅提供

花开三月，女人如花。从含苞到绽放、从青涩到成熟，每个时段都赋予她们独特的韵味：如悠扬曼妙的歌、如耐人寻味的诗，母亲、妻子、女儿、女友、“女王”……无论哪一种身份和姿态，每一幕都是独特的风景，每个瞬间都是你心目中世界上最靓丽的风景。

三月，这个属于女性的季节，在三八节如此特殊的一天，自然不能草草度过，不妨用美食打动她们的芳心，因为每一位“女神”都值得特别宠爱。

创意新奇又好吃 约个闺蜜随时聚

女性对甜品的喜爱有点不可理喻：高兴时来一点，悲伤时来一点；疲劳充电来一点，大餐之后更要来一点。

在广州，可以吃到甜品的地方可不少，街头巷尾总有一家，虾饺妹在广州有9家分店，为配合“三八妇女节”，他们特别推出应节新品——焦糖烤布蕾+冰爽超多柠套餐。

广州的三月气温多变，这道甜品冷热结合，完全可以配合你的即时需求。即点即烤的焦糖布蕾上桌后请耐心等待让焦糖慢慢冷却，吃的时候一定要深挖到底，连脆层一起品尝会更有滋味。

与之搭配的冰爽超多柠特别清新，柠檬有美白功效，喝惯冰红茶的朋友一定会用勺子把柠檬捣碎，让它与茶水充分融合后，再倒入装有店家自制冰球的

杯子里，喝上一口，充满茶香、柠檬清新香味的冰凉香甜酸爽柠檬茶，顿时令你特别“醒神”。

如果只点一份甜点感觉不够，你还可以来份招牌“一窝小黄鸭”，店家用新鲜芒果打茸制成，视觉效果一流，烟雾弥漫，仙气飘飘。

宠她就用美食俘获她。在长隆香江酒店香江中餐厅，三月八日正餐时段，前往那里消费的成年女性都可免费获赠一份价值68元/位的“燕窝双皮奶”；而在整个三月正餐时段，在中餐厅消费的成年女性，均可享受上述甜品买一送一优惠。

而三月八日当天到潮皇各店(潮皇、潮皇食府国贸店、潮皇食府亚太店、潮皇食府北京店)正价消费满500元的女性，每桌可获赠杨枝甘露一份。

“2021食在广东邮你做主”

广东杰出餐饮企业/杰出贡献人物表彰大会

品牌企业奖项

1. 广东十大杰出餐饮品牌企业
2. 广东十大餐饮连锁品牌企业
3. 广东十大点心餐饮品牌企业
4. 广东最具特色餐饮品牌企业
5. 广东最佳婚庆餐饮品牌企业
6. 广东最佳人气餐厅品牌企业
7. 广东百佳餐饮供应品牌企业

特色餐饮/特色菜式奖项

1. 广东(地区)最具地方特色名店
2. 广东(地区)最佳农庄/农家乐
3. 广东(地区)最美民宿
4. 最受欢迎菜式奖/点心奖
5. 广东金牌名菜奖/点心奖
6. 广东经典名菜奖/点心奖
7. 广东创意名菜奖/点心奖

杰出贡献人物奖

1. 广东杰出企业家
 2. 广东百佳名厨
 3. 广东名点名厨
 4. 广东杰出经理人
- 活动招商
1. 金牌供应商/展位
 2. 特约礼品赞助企业

报名时间：3月1日-4月30日
投票时间：5月1日-6月15日
颁奖时间：2021年6月24日 12:00-17:00
颁奖地点：琶洲保利世贸博览馆四号馆

主办单位：中国邮政集团有限公司广东省分公司
承办单位：羊角会
媒体单位：羊城晚报·美食周刊



支持媒体

百度、凤凰网、新浪网、搜狐网、广东电视台、南方电视台、金羊网、今日头条、抖音、快手、网易南方网、腾讯新闻、西瓜视频、火山小视频、优酷视频、酷网、土豆网、微视网等

协办单位

世界食品广州展、广州国际连锁加盟展、上海博华国际展览有限公司、广州华夏文化发展有限公司
协办单位
江门市烹饪协会、羊角会中山分会、孔明餐饮广告策划、广饮广食秦筋、极客厨房、靓厨服装、大笨象餐饮策划、深圳美食文化促进会、深圳达厨一派、深圳潮州菜名厨委、八阳健康网

商家报名登记

食在广东·邮你做主组委会
秘书处：18665595586
电话：020-84138987
邮箱：303664425@qq.com

