

虎踞龙盘 襟江带湖 文脉绵延千年

## 南京:山水自成画卷 古都尽显风华

乐龄  
旅笺

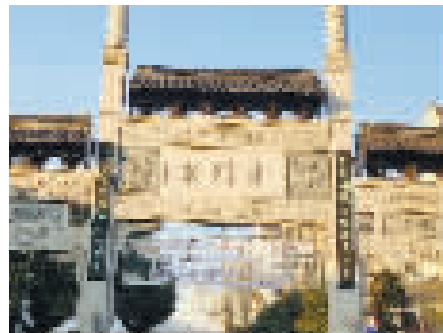
南京,虎踞龙盘,襟江带湖,是享誉中外的六朝古都、十朝都会。这座文脉绵延千年的城市,钟灵毓秀,山水自成画卷。千年岁月在这里沉淀出厚重的历史底蕴,烟雨江南赋予它温婉的山水灵气。秦淮河的桨声、明城墙的砖纹、紫金山的松涛、老街巷的烟火,共同勾勒出这座城市独有的风骨与温情,尽显古都风华,岁月流芳。漫步南京,既可在山水之间寻得诗意,亦可在人文古迹中触摸历史,更能在市井烟火里感受生活本真。一城山水一城诗,一段行程一段情。南京的美,藏在每一处风景、每一味美食、每一段从容的时光里。



古鸡鸣寺



南京夫子庙



老门东历史文化街区



侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆

## 经典景点

**南京夫子庙** 南京最具江南韵味的文化地标,以夫子庙古建筑群为核心,包含乌衣巷、江南贡院等历史遗迹。白日古街井然,入夜灯火映河,画舫凌波,尽显十里秦淮的诗意与繁华。

**老门东历史文化街区** 位于中华门(明代聚宝门)以东,保留着明清街巷格局和江南民居风貌,青石板路平缓,马头墙错落有致。街巷静谧雅致,处处可见老南京市井烟火与人文气息。

**玄武湖公园** 素有“金陵明珠”美誉,是江南著名的皇家园林湖泊。湖面开阔,环湖步道平坦舒适,湖光、明城墙与紫金山相映成趣,四季风景宜人,休闲漫步皆宜。

**紫金山(中山陵、明孝陵)** 又称钟山。山林葱郁,环境清幽,汇聚两处重量级人文古迹。中山陵为孙中山先生陵寝,建筑依山而建,气势庄重,松柏环翠;明孝陵是世界文化遗产,明太祖朱元璋的陵寝,神道石刻精美,为明清皇家陵寝典范。

**总统府** 南京中国近代史遗址博物馆,位于长江路292号,曾为清代两江总督署、太平天国天王府,也是孙中山就任临时大总统的办公场所。建筑群中西合璧,园林雅致,见证近代中国风云变迁。

**古鸡鸣寺、台城城墙** 位于鸡笼山东麓,始建于西晋,是南京最古老的梵刹之一,自古有“南朝第一寺”之誉。春日樱花盛开时如云似雪。台城段城墙位于北极阁北麓、玄武湖以南,登临可俯瞰玄武湖全景、远眺紫金山,视野极佳,意境悠远。

**南京博物院** 位于中山东路321号,是中国三大博物馆之一,前身为国立中央博物院旧址。馆藏丰富,展陈有序,从远古文明到近现代文物一脉相承,是系统了解中华历史与文化的重要殿堂。

**侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆** 场馆庄严肃穆,通过史料、实物与场景,铭记历史、缅怀先烈,是警示后人、传递和平理念的重要场所。

## 特色风味小吃

**鸭血粉丝汤** 老鸭浓汤打底,食材软糯鲜香,暖胃适口,是南京最具代表性的小吃。



鸭血粉丝汤

**盐水鸭** 肉质细嫩,咸香适中,肥而不腻,历史悠久,被誉为“金陵一绝”。

**鸡鸣汤包** 皮薄馅足,汤汁鲜美,口感柔软温润,清淡不腻。

**牛肉锅贴** 外皮酥脆,内馅多汁,香气浓郁,油而不腻。



牛肉锅贴

**鸭油酥烧饼** 香酥松软,鸭油清香,是老南京最经典的点心。

**桂花糖芋苗** 软糯香甜,桂香浓郁,温润养胃,江南风味十足。

**赤豆元宵** 豆子绵密,元宵软糯,甜度适中,暖心又暖胃。

**皮肚面** 汤清味鲜,面条柔软,配料丰富,家常又饱腹。

**什锦豆腐涝** 豆腐细嫩爽滑,鲜香清淡,老少皆宜。

**梅花糕** 外酥内软,甜而不腻,充满市井烟火气息。

## 五天文化体验行程

**第一天** 漫步南京夫子庙,游览江南贡院、乌衣巷等古迹,感受江南文脉;午后走进老门东历史文化街区,穿行明清古街巷,体验老南京市井风情。

**第二天** 前往紫金山游览中山陵,瞻仰孙中山先生陵寝,感受庄重肃穆的人文氛围;随后参观世界文化遗产明孝陵,观赏精美神道石刻,领略明代皇家陵寝的气势与底蕴。全程漫步山林间,轻松舒适。

**第三天** 走进总统府,探访清代至民国历史建筑群;之后前往玄武湖公园,沿湖悠闲漫步,欣赏湖光、明城墙与紫金山相映的美景,享受城市中的自然静谧时光。

**第四天** 前往古鸡鸣寺礼佛观景,感受南朝古刹的清幽意境;午后登上台城城墙,俯瞰玄武湖全景、远眺紫金山,尽览金陵城山水风光;傍晚欣赏秦淮河夜景,感受桨声灯影里的金陵夜色。

**第五天** 参观侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆,以史为鉴、铭记历史、珍爱和平;随后前往南京博物院,参观历代文物展览,系统感受中华历史与金陵文化,圆满结束行程。(据马蜂窝App)

## 养生食谱

简单食材巧搭配 随意翻炒香满屋  
两款人气炒饭在家轻松做

炒饭是一道特色美食,简单的配菜搭配白米饭,无需复杂工艺,随意翻炒,就能做成可口的料理。今天介绍两款炒饭——扬州炒饭和菠萝虾仁炒饭。

## 扬州炒饭



扬州炒饭又名扬州蛋炒饭,是江苏扬州的经典美食,也是淮扬菜系中知名度最高的经典菜品之一。不仅在中餐厅,在不少西餐厅里,它也是一道必不可少的经典菜品。

正宗扬州炒饭米饭洁白、蛋花金黄、颗粒分明、口感松软、入口回香,细嚼慢咽更能品出层次滋味。

**食材:**米饭、胡萝卜、火腿、鸡蛋、蒜、葱

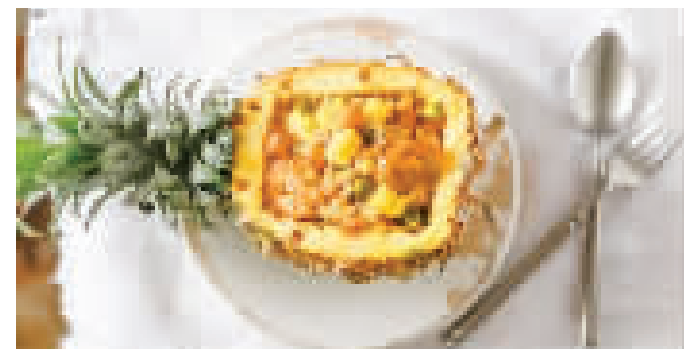
**做法:**

1. 备料:将胡萝卜、火腿切丁,尽量切小但不要剁成末;葱、蒜洗净切末;鸡蛋打入碗中,加少许葱末搅匀。

2. 炒辅料:锅中加适量食用油,烧至八成热时,倒入胡萝卜、火腿、蒜末炒出香味,再倒入蛋液,大火快速翻炒至鸡蛋金黄,盛出备用。

3. 刷锅重置油,油热后倒入米饭翻炒,加入适量盐和鸡精,炒至米饭粒粒分明,在锅中跳动时,倒入之前炒好的辅料,翻炒均匀至饭粒松散,即可出锅。

## 菠萝虾仁炒饭



菠萝果肉富含维生素C,且含有苹果酸、柠檬酸等多种有机酸。除了生吃,菠萝入菜也很美味。比如这道菠萝虾仁炒饭,以米饭为主料,菠萝和虾仁为配料同炒,再用挖空的菠萝壳做盛器,造型别致,味道酸甜鲜香。

**食材:**一个菠萝、虾仁、鸡蛋、胡萝卜、青豆、腊肠、米饭

**做法:**

1. 处理菠萝:菠萝对半切开,用刀具在果肉上划出十字刀,再用勺子挖出果肉,放入淡盐水中浸泡15分钟,清水冲净备用。

2. 备料:菠萝肉、胡萝卜、腊肠洗净切小丁;青豆洗净;鸡蛋打入碗中搅匀。

3. 腌制虾仁:虾仁去壳去头、挑去虾线,加1勺料酒、少许生抽、适量黑胡椒粉,腌制10分钟。

4. 锅中加适量食用油,油热后倒入蛋液,快速炒散至微黄盛出。

5. 锅中再放少许食用油,油热后下虾仁翻炒至变色,加入胡萝卜丁、腊肠丁、青豆炒香,再倒入米饭,加1勺蚝油、半勺生抽、适量盐和鸡精,翻炒均匀;最后放入菠萝丁和炒好的鸡蛋,炒匀后装入菠萝壳即可。

政利

吃出  
健康

## 小番茄品种繁多 颜色口味各有不同

分清种类选对口感 生食更美味



釜山88



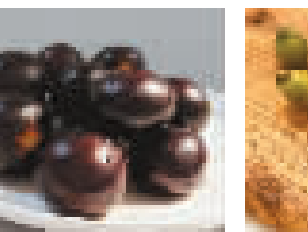
千禧



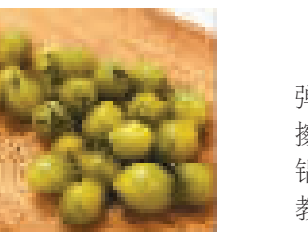
粉贝贝



黄妃/黄石英



鸡尾酒番茄



青霞/青口蜜

站在超市的果蔬区,面对琳琅满目的小番茄,你是不是也常感到选择困难?红的、黄的、绿的,模样相似,却有着千禧、釜山88等不同名号。更让人好奇的是,这些小番茄和我们熟悉的大番茄,究竟是不是一家人?

小番茄和大番茄  
它俩是亲戚吗?

小番茄与大番茄同属茄科番茄属,区别在于品种。在国外,根据小番茄形状的不同,还会细分为樱桃番茄、葡萄番茄、李子番茄等。

小番茄最早起源于南美洲,后来经过人工选育,逐渐演变成现在这种一口一个、味道清甜,更适合当水果吃的品种。而平常炒菜用的大番茄,则更多朝着肉厚汁多、酸甜平衡的方向发展。

不同颜色的小番茄  
各有什么特点?

现在小番茄的颜色简直像打翻了调色盘,不仅好看,味道和营养也各有特点:

**红色款** 最常见,番茄红素含量高,抗氧化能力强。味道酸甜分明,大多数品种酸味大于甜味,适合喜欢偏酸的朋友。

**黄色款** 口感偏甜,酸味淡,适合喜欢清甜口感的人,维生素C含量也不低。

**绿色款** 别看它好像没熟,其实很多绿果就是品种本身的颜色。口感清爽,维生素C含量突出。

**棕色/巧克力色** 这类颜色特别的小番茄,通常含钾比较丰富,甜度较低,口感偏酸。

颜色虽然不同,但是它们的热

量都很低,每100克只有25大卡,仅是苹果热量的一半,非常适合身材管理期的朋友。

这些“人气选手”  
你认识几种?

**釜山88** 它是红色小番茄的代表,果形圆润,果皮光亮,果实呈短椭圆形,味道是经典的酸甜口,番茄味浓郁。因为果肉结实,所以很耐储存和运输。

**千禧** 它是2000年诞生的改良品种,全称是千禧樱桃番茄,属无限生长型樱桃番茄杂交种,特点是通体呈现漂亮的桃粉色,形状更圆一些。

**粉贝贝** 个头小巧,呈卵圆形,颜值很高,口感清甜中带着丝丝微酸,平衡得刚好,果皮结实,不容易裂开。

**黄妃/黄石英** 通体金黄,果肉厚实多汁,味道甜大于酸,番茄味浓郁,

吃起来满足感很强。

**鸡尾酒番茄** 绝对是“颜值巨星”。它拥有罕见的深紫色或棕红色外皮,风味非常独特,酸甜交织得十分鲜美。最特别的是,果蒂那里常有一个小星星形状的印记,十分可爱。

**青霞/青口蜜** 可谓“清新小甜豆”,即使完全成熟也保持翠绿或黄绿色。其口感惊艳,甜度非常高,糖度可达10度以上,汁水丰富,同时带着一丝丝淡淡的清香。

总而言之,如今的小番茄世界早已百花齐放。从经典的酸甜红果,到纯甜的黄果,再到脆甜不酸的绿果,每种都有自己的一批粉丝。下次购买时,不妨根据自己喜欢的酸甜度和口感,有针对性地挑选它们吧!

(据人民网科普)

## 生活提醒

## 热油飞溅 伤手又脏灶

原因:锅里藏了水

居家做饭,谁没被热油溅过?刚把菜倒进锅,油星子跟小炮弹似的到处飞,溅到手上烫出红印子,溅到墙上、灶台全是油点,擦都擦不干净,别提多闹心!其实很多人不知道,热油飞溅不是锅的问题,也不是火太大,核心就一个——锅里藏了水。今天就教大家一些小妙招,轻松解决油溅烦恼。

为啥有水油就会溅?说白了,就是个物理小常识。水的沸点是100℃,油的沸点能到200℃—300℃。炒菜前,油温烧得很高,这时候一滴水掉进去,瞬间就会沸腾、汽化,体积一下子膨胀几十倍,就跟小爆炸似的,把热油“炸”出去。

这些水藏在哪儿呢?一是食材没沥干,刚洗完的青菜、肉片带着生水就下锅;二是锅没烧干,洗完锅直接倒油,锅底的水珠没蒸发完;三是调料里的水分,比如豆瓣酱、蚝油这类,直接倒进热油里,也会溅。

防油外溅的方法其实很简单,就是炒菜前先给锅和食材“控水”,再加个“吸油小帮手”。

1. 处理食材时多花30秒,青菜洗完甩干水分,或用厨房纸擦干表面;肉、鱼、虾仁这类,提前用厨房纸按压吸干水分,别带血水下锅。

2. 热锅的时候,别急着倒油,先把空锅烧到微微冒烟,让锅底水分彻底蒸发再倒油,这样油热得快,还不外溅。

3. 关键小妙招:倒油后先放一小撮食盐,注意是冷油时放盐,放进去轻轻搅两下,再开火烧油。食盐不仅能给菜提前入点底味,更重要的是能吸附油里可能残留的微量水分,还能降低油的表面张力,就算后续有点小水珠掉进去,也不会噼里啪啦乱溅。

用这3招,不管是炒青菜、煎鸡蛋还是炸花生米,都不会再溅油,灶台用完干干净净。

(据网络综合整理)