

食探



闹市里的都市村庄

生活在都市,想品乡村绿色美味,程阁老巷的“都市村庄”是个不错的去处。店家以沿江海地带唯一长寿之乡如皋的农家菜为主打,精菜细做,土菜精做。每天从如皋绿色作物生产基地运来新鲜无公害原材料及蔬菜等,六十余种家常菜,一菜一汤,清炖清炖,味鲜味美,菜精量足。这里很多招牌菜令人津

津乐道,村庄秘制老鹅、村庄大鱼头、糯米团烧仔排、蟹黄鱼圆、苏北豆制品系列、杂粮系列、自腌咸货系列等,每一道都回味无穷。在菜肴烹饪上,少炸、少味精、鸡精,讲究科学营养,追求口味纯正,是真正的绿色美食。

都市村庄酒店以“客”为天,客店共惠,绿色餐饮为经营宗旨,尽管如今市上物价

上调,然而都市村庄却菜肴、酒水一如既往,“上调”的只会是菜肴的品质和周到的服务。“都市村庄”天天有特价,每道菜均有实物照片让您看菜点菜,店内装饰也凸显“乡村”的本色,既为身处闹市的都市白领回归自然而打造,也为工薪阶层的朋友聚会、家庭用餐提供了好去处。

食忠



8元一份炭烤田螺

火辣辣的激情,热腾腾的美味,“老区大食坊”特色的风味是这个冬天人们喜欢的风格。“老区大食坊”以独特的怀旧装修风格,澎湃起人们对红色岁月的狂热,知青们去那里追忆似水年华,时尚男女去那里咀嚼经典。

“老区大食坊”是消费者熟悉的餐饮连锁“盐阜人家”

的第三家分店,因为内部环境特色更突出,更能够唤醒人们内心深处记忆和故事,才贴切地起名为“老区大食坊”。或许这种感觉在返城的知青心中更加浓烈吧,转眼间,二十年的时光过去,洗不掉旧时的感觉。苏北菜、草鸡汤、地方八大碗、河湖鲜、土猪肉等各种菜肴,“老区大食坊”精选

原生态的绿色美味,烹饪更是一绝,带给人们味蕾上的全新享受,丰盛而热忱地传递着特殊的美味热量……贺“老区大食坊”开业,盐阜人家推出系列三店同庆的优惠活动,推出了家乡老鸭汤泡小米锅巴6元/份和炭烤田螺8元/份的特价菜,是不可错过的实惠特色美味。

食讯



“巴姐”亮相新街口

对于夜生活丰富的南京人来说,吃夜宵越来越流行,新近出现的“巴姐炖菜”就瞄准了这种需要。据悉,巴姐炖菜馆刚刚登陆新街口程阁老巷,并在原有价格和实惠不变的基础上,突出时尚,提升档次。

“炖”出来的菜,讲究的

是有滋有味,很多新街口附近的白领们也发现了这一人气美食,实惠的价格让大家的午餐选择丰富起来。不过除了“炖菜”,巴姐还有其他特色菜,消费者朗朗上口的就有洞庭鱼头王、粉蒸排骨、荆沙鱼糕、香辣扒皮鱼、盘龙鳝、干煸牛肉等不胜枚举,都是店家独

有的特色人气美味。小店虽不大,却卧虎藏龙,“洞庭鱼头王”便是由长沙鱼头王于姚敏先生亲理,姚大厨凭此菜在第四届、五届湘菜大赛上摘得桂冠。据悉,程阁老巷巴姐开业酬宾期间,推出“啤酒免费畅饮,吃100元送30元券”等优惠活动。

“嚼吧”进驻写字楼

研究表明,咀嚼口香糖有利减压

最近,在一些城市的写字楼大堂,出现专供减压的“嚼吧”,为渴望释放压力的白领们提供一个最新的尝试。“嚼吧”里的一张漫画中——正对员工指指点点的老板被当成“口香糖”,“丢进口中大嚼特嚼”,暗喻紧张情绪可“一嚼了之”;身心疲惫的你可抽几分钟的时间,接受专业人员的按摩,放松紧张情绪;还有“打地鼠”、玩压力发泄机等小强度游戏,宣泄压抑心情;还设置了“减压墙”,可将烦恼写出“告诸天下”,帮助平适焦虑和紧张情绪。

“嚼吧”的设置,很快引起人们关注。供职于一外资企业的陆小姐表示,如果只是“咀嚼”就有可能帮助舒缓紧张情绪,自己很愿意尝试,毕竟这种方法简单经济又方便。

为什么压力有可能被“嚼掉”?据了解,有专家采用脑电图(EEG)的最新技术,其显示咀嚼口香糖可引起α脑电波增强。研究表明,α脑电波是精神处于平静状态时的一个标志,其减弱与紧张、焦虑等情绪密切相关。由此推导出,咀嚼口香糖增强α脑



波,可能使情绪相对放松。另外,研究者对咀嚼者的大脑活动分析还发现,咀嚼提高大脑海马部位的信号活跃度。海马区与情绪调节密切相关,它可通过调控血液中与压力相关的激素水平,从而帮助放松心情。因此,专家有此一说:咀嚼口香糖可能有助舒缓紧张情绪。在美国进行的一项调查中,56%的被调查者同意“咀嚼口香糖帮助我克服日常紧张情绪”的说法。

正是在此基础上,箭牌在一些城市的顶级写字楼里设立“嚼吧”。箭牌公司亚太区企业事务总监吴晓玲女士表示,箭牌“嚼吧”进驻写字楼,是希望通过轻松活泼的形式向大众推介包括“咀嚼减压”在内的减压“酷招”。“我们认为,生活中的一些健康有益的良好小习惯,比如咀嚼口香糖,也许对于提升我们的生活品质有所帮助。”

名满天下:海参PK燕鲍翅

最近,花园路8号的“名满天下大酒店”推出以海参为主角的“餐饮大片”,为南京餐饮带来新的亮点。

古有“滋补靠海参、抢救靠人参”之说,“海参”的营养价值较之“燕鲍翅”有过之而无不及,这次能够脱颖而出荣登这部餐饮大片的主角其实是有内幕的。食用海参是一门艺术,若是水发的话,原有的营养价值大量流失并影响口感。所以不缩水的活海参吃法,是所有海参烹饪技法的难

点,“名满天下大酒店”通过精心研制的炮制秘法,既能让海参保留原有的营养价值和口感,更让形体保留原有的大小不变,成为活海参烹制一绝,终于给了“海参”翻身的好机会。

名满天下大酒店月薪60万重金特聘青岛“海参王”刘泉大师主理。刘大师在秉承海参传统烹法的基础上,创新推出温灼、刺身、凉拌、水煮、过桥等烹法和芥末、沙拉、豉香、姜汁、肉酱、香辣等奇特的味型,

其中刺身海参、温灼海参、海参养生汤、海参烧裙边、肉末烧海参、海参水饺等特别值得推荐。刘泉先生身为国家级烹调大师,也是东方美食学院客座教授、CCTV满汉全席擂主,烹饪技艺过人,先后荣获国际、国内七金一银。身为山东省药膳协会常务理事,刘泉大师表示,海参有900多种,可供食用的40多种,营养功效各不相同,普通消费者根本没办法详解,就让厨师们来为大家服务。

本版整理 黄建军

盐阜第三分店

老区大食坊

宵夜雪花啤酒 免费畅饮
 特价菜: 家乡老鸭汤泡小米锅巴6元/份
 碳烤田螺8元/份

中餐 7.8折
 晚餐 8.8折

地址: 中山东路378号(新时代大厦旁)
 电话: 84535567 84502236 汉申门店: 86650711 广州路店: 83711298

盐阜人家 汉申门店、广州路店 聘营销服务员

飘香农家菜

大盆菜新春大汇展

啤酒鸭 26元/只
 大盆羊肉 28元/盆
 大盆骨头汤 38元/盆
 注: 另备多款大盆菜 10-58元不等

自助火锅 (含锅底)
 中午22元/位 晚上26元/位
 上百品种: 海鲜、肉类、时蔬、水果、点心等尽情享用

特推套餐: 388元~1188元
 适合各层次消费需求

电话: 025-84827667 51651666 地址: 后宰门佛心桥44号(原后宰门商场三楼)

乐百的比萨烧烤自助餐厅

10余款比萨 20余款烧烤 100余款中西菜肴
 甜品、西点、冷饮、水果 无限量

周一-周五 中餐32元 晚餐42元
 周六、周日 中餐35元 晚餐45元

寿星、老人(65岁以上) 20元/位, 学生凭证打9折
 中信、广发、深发、招商、浦发信用卡消费周一至周五9折(仅限持卡人)

地址: 汉中路1号(东方商城负一楼) 订餐电话: 84726670 84726639

都市村庄

2008第一届如皋家乡土菜美食节

原材料全部来自中国著名长寿之乡如皋: 自腌咸货、羊肉、各种豆制品、杂粮系列等

中餐 7.8折 预定年夜饭, 春节期间家宴均赠送红酒、可乐、雪碧等
 晚餐 8.8折 老母鸡汤选自乡村农家散养土鸡, 加入二十几种中草药, 经过十二小时小火炖制, 祛寒养胃, 是民间冬季进补之首选。

地址: 新街口程阁老巷16号 订餐电话: 84419485 (可免费停车)