

秋冬开胃 香辣小炒端上桌

天真的凉了，热乎乎的身体一出门，能量很快就被凛冽的寒风消耗不少。俗语说了，人是铁饭是钢。每餐多吃两碗饭，在温暖身体的同时，也能让人精力充沛。可是，对于吃惯了鸡鸭鱼肉的现代人来说，如果不是肚饿，多吃两碗谈何容易，关键是有可口的菜肴下饭。谈起可口的菜肴，许多人会想起湘式的小炒或者满满一大碗川式主食，火热的菜肴让人身体发热，接着多吃几碗饭就是“嘴到擒来”的事了。

营养师专家表示，为了御寒及防病，秋冬季应该多吃热量高、富含维生素的食物。秋冬季适合吃的食品里，有羊肉、狗肉、牛肉、猪肉、鸡肉、雀肉、兔肉、海虾、鳗鱼等肉类，还有大枣、莲子、龙眼肉、核桃、栗子、红薯、南瓜、香菇、木耳等食物，以及菠菜、油菜、白菜、辣椒及豆芽等果蔬类。

此外，医学研究表明，人怕冷与饮食中缺少无机盐很有关系。专家建议冬季应多吃含根茎的蔬菜，如胡萝卜、百合、山芋、藕及青菜、大白菜等，因为蔬菜的根茎里所含无机盐较多。钙在人体内含量的多少可直接影响人体的心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性，补充钙可提高肌体御寒性，含钙较多的食物有虾皮、牡蛎、花生、蛤蜊、牛奶等。



资料图片

有食家表示，在秋季适合的菜品里，除了常规的羊肉火锅、家常炖汤和蔬果外，川菜和湘菜的一些菜式也可以适量食用，尤其是湘菜的小炒

和川菜的煮食系列。这些菜式富含热量，而且辣椒含有丰富的维生素，虽然吃多了不利于健康，但是它们能刺激食欲，又有利于储备能量。 宗合

“无上素食”推免费午餐

在美国有 1/10 人口、英国有 1/6 人口已经或正在考虑成为素食者。悄然传播的素食文化，使得素食越来越成为一个全球时尚的标准。素食，已经成为一种全新的环保、健康生活方式。南京首家超大规模的素食馆“无上素食”登陆御道街 56 号，必将带来全然不同的清新美食感受。

素食，表现出了回归自然、回归健康和保护地球生态环境的返朴归真的文化理念。“无上素食”是一家集欧式素食自助与宴会于一体的大型素食餐厅，特聘台湾顶级名厨，精心打造素食经典：台湾美味小吃；自酿特色水果醋；意大利低脂冰淇淋；意

大利现磨咖啡；无蛋糕等……难怪不少时尚女性都是“素食主义”的忠实追随者，如此丰富多彩的美味，还能够增添更多健康与美味，何乐而不为呢？

吃素，除了能获得天然纯净的均衡营养外，还能额外体验到摆脱了都市的喧嚣和欲望的喜悦。独乐乐不如众乐乐，“无上素食”力推免费的午餐，势将素食进行到底，于 11 月 22 日 -12 月 5 日期间，午、晚餐消费多少就送多少等值餐券！想要发现“素食主义”的更多惊喜，不如赶快加入“无上素食”的超值自助餐，“午餐 68 元，晚餐 88 元”，体验清新味美之旅。

杨四“满湘楼”推出 28 元剁椒鱼头

“夏天吃龙虾，冬天吃湘菜”。杨四龙虾打造的“满湘楼”在南京传开。原来只有夏天才爆满的杨四如今冬天也热闹起来了！相比较川菜的火辣和热烈，湘菜的辣来得更加醇厚和徐缓。

因为季节的原因，杨四龙虾馆一直是做半年歇半年，趁着这个空当，杨四在龙虾下市时推出了“满湘楼”湘菜馆。那么多菜系为什么杨四单单选择做湘菜呢？说起这个，杨四总揭开谜底：南京做地道湘菜的馆子不多，而杨四正是看上了这个日渐受欢迎的菜系，打造一个精品湘菜馆。从食物原材料到大厨，都是湖南本地的，杨四湘菜厨师的手艺颇有特色，这就是杨四有信心做好湘菜的原因。

28 元钱一份鱼头！看到这样的价格，很多人都难以置信，在湘菜馆里，一份普通的鱼头简单点都要五六十块钱。而杨四把二斤多的鱼头直降到 28 元，就是在开业之初对顾客的馈赠。味道当然是没话说，鲜、嫩、滑、香，让人垂涎三尺。别的菜也统统比正常菜价下调了 50%。“杨四龙虾做口碑，满湘楼也一样！”

提到甲鱼，人们就想到珍贵的野生甲鱼，有不少人秋天的时候吃不到正宗的野生甲鱼，心里就不会踏实，真正野生甲鱼越来越少，伪劣的自然躲不过“甲鱼专家”的火眼金睛。香阳楼有专员在外收购野生甲鱼，因其产量少，针对特别大的需求量，一般要提前好几天才能预订得到。“香阳楼”特别针对预订客户的忌口和要求，精心烹制极品滋补甲鱼。除了野生名贵甲鱼，“香阳楼”里主打的甲鱼都是从洞庭湖“爬”来的精品甲鱼，八百里洞庭湖令人神往，咀嚼这来自名湖的甲鱼也仿佛能够令味蕾神游一场。

香阳楼:甲鱼闹金秋

秋亦浓时醉滋补，自老百姓都最喜欢在这个时节进补，秋补美味丰富多彩，其中以甲鱼更受食客推崇。南京人爱吃甲鱼，这一季婚宴上没有甲鱼就不够出彩。甲鱼专家“香阳楼”，精选原生态洞庭湖甲鱼，烹饪出十多种口味。

这个季节的甲鱼，正当桂花开后，恰是滋味肥美季节，裙边肥糯，胶原蛋白丰富。不过说起注重养身滋补的人们，对于甲鱼的认识也常常停留其营养价值之上，至于口感却不讲究，常见就是清炖和红烧两种。

针对口味需求越来越丰富的南京人，香阳楼采用不一样的烹饪手法，推出了十多种口感不一的甲鱼。目前点击人气最高的非金汤红煨莫属，许多消费者认为此种口味不仅味丰富，更是为能够保留甲鱼营养的。

原汁原味的、麻辣鲜香的、酸辣开胃的，“香阳楼”甲鱼滋味丰富多彩。其中“手撕甲鱼”、“干锅甲鱼”、“酸汤甲鱼”等也纷纷获得了专属的甲鱼粉丝群体，赋予了营养滋补的甲鱼更为时尚概念的意义。

提到甲鱼，人们就想到珍贵的野生甲鱼，有不少人秋天的时候吃不到正宗的野生甲鱼，心里就不会踏实，真正野生甲鱼越来越少，伪劣的自然躲不过“甲鱼专家”的火眼金睛。香阳楼有专员在外收购野生甲鱼，因其产量少，针对特别大的需求量，一般要提前好几天才能预订得到。“香阳楼”特别针对预订客户的忌口和要求，精心烹制极品滋补甲鱼。

除了野生名贵甲鱼，“香阳楼”里主打的甲鱼都是从洞庭湖“爬”来的精品甲鱼，八百里洞庭湖令人神往，咀嚼这来自名湖的甲鱼也仿佛能够令味蕾神游一场。

天然秘制高汤!

火锅可以更健康!

寒风凛冽，又到了品尝火锅的好时节！11月1日，一茶一坐隆重推出健康豆捞火锅，给消费者提供更多天然、健康、美味的选择。八款独具特色的天然高汤锅底，全部选用优质食材，佐以各种滋补中药材，以秘制高汤精心煲制。口味独到，滋补养生，让火锅不仅吃得美味，也吃得更健康。

一茶一坐

八款天然高汤锅底 口味独到 滋补养生 吃得美味更健康

一茶一坐火锅，用天然高汤熬制锅底，精选世界各地的上等食材，添加多款天然滋补的中药材，只选用排酸牛羊肉，以百分百纯浆手工打制火锅丸类，用原汁高汤为客人续汤……我们始终坚持以材实料、原汁原味，让吃不仅仅是传统意义上的味觉享受，更体现一种对精致生活的品质追求。

八款天然高汤锅底：
有机菌菇锅、味噌豆花锅、昆布海鲜锅、药膳香鸡锅、胶原豚骨锅、川香麻辣锅、香茅酸辣锅、韩式泡菜锅

一茶一坐

真材实料 原汁原味

呼朋引伴一起来!

凭此券与亲朋好友至一茶一坐享用火锅 该桌所有天然高汤锅底及酱料全部免费

- 此优惠券只可用于大陆地区一茶一坐餐厅
- 请在点餐前出示此优惠券，本券不能兑换现金且不能与其他优惠同时使用，每人限一锅
- 此优惠券复印无效，每张仅限使用一次，餐品以实物为准
- 仅限部分时段供应
- 优惠券有效期至：即日起至2008年12月14日止

网址：www.chamate.cn 服务热线：800-820-1909

中央商场店 TEL:025-81732511
亚泰店 TEL:025-87523676
1912店 TEL:025-84900572

吃火锅到阿歪®

以贵湘一绝、味道风溜溜为独特口味的阿歪火锅，凭借其“味道就是不正”独有特色吸引了众多金陵美食家！如今，吃火锅到阿歪，已经成为一种时尚。

直营店：汉中路金轮大厦旁 84716777
 特许店：洪武北路115号 86205777
 特许店：迈皋桥地铁站旁 85629277
 特许店：集庆路宏安大厦 85958777
 特许店：江宁胜太西路38号 52146707
 特许店：大厂杨村路48号 58399777
 特许店：石门坎100号-甲 83369777