

### 秋季补脑 离不开六样食物

40年前, 来至7个国家的研究者报告指出橄榄油里含有不饱和脂肪酸, 具有很大减低心脏病和癌症的患病率的效果。现在, 我们知道更多的食物具有补充大脑能量和抗氧化的能力, 并且能够帮助抵抗衰老。

#### 酸奶

20世纪80年代, 乔治亚苏维埃社会主义共和国传言拥有比其他国家更多的长寿者, 同时, 宣布他们长寿的秘密食物——酸奶。他们长期吃酸奶, 因为酸奶里含有钙, 可以延缓骨质疏松症, 含有有益的细菌群, 帮助他们保持健康和减低与衰老有关的肠道疾病。



#### 鱼

30年前, 研究者们开始研究为什么因纽特(旧称北美爱斯基摩人)土族人几乎没有心脏病, 原因是他们的食物里含有大量的鱼。鱼肉含大量的omega-3脂肪。它能够帮助预防动脉血管里的胆固醇的堆积, 预防心率失常。



#### 巧克力

巴拿马海岸的人群与巴拿马大陆的居住人群相比患有心脏病的几率低9成, 他们长期饮用含有可可比率特高的饮料, 保证血管的健康。预防二型糖尿病、肾脏疾病和老年痴呆病。



资料图片

#### 坚果

坚果内富含不饱和脂肪酸, 它可以提供与橄榄油类似的功效, 它们浓缩很多的维生素, 矿物质和其他植物化学物, 包含抗氧化剂。

#### 水果酒

饮用适量的酒精饮料可以预防心脏病、糖尿病和老年痴呆失忆病。任何含酒精的饮料几乎都有类似功效, 但是, 红酒更引起研究者的关注, 红酒对抗衰老的作用对动物也同样生效。

#### 草莓

1999年发表的一文表明, 研究者发现草莓里的果浆含有减轻炎症和氧化损伤的物质, 这些物质都能够延缓记忆的丢失和运动功能的障碍。

### 名泰假日旅店: 放心住宿好选择

“做事业者, 争百年, 不争一夕。”名泰假日负责人语出惊人, 在定位自己的旅店上毫不含糊。也确实, 定在经济型酒店之列的“名泰假日旅店”位于江东北路新城市广场对面, 是个非常有好评的旅店。拥有80余套多种类型的客房, 包括标准间、单人间、家庭间、三人间、商务间、商务套房等。

温馨环境 住宿超值

走进名泰假日旅店, 气派的门庭让人误以为这里的住宿价位会很高, 标准间的消费价格却让人着实惊喜, 每间房价只需要100多元, 含免费的自助早餐, 提供24小时热水洗澡、空调、电视、电话、免费宽带网无限制等。拿着门牌走进房间, 那扑面而来的温馨让人很温暖, 环境整洁而卫生, 卫浴配套齐全。更令人惊喜的还是“名泰”住宿与餐馆的

完美配套。

用餐舒适 菜肴好口味

这里给人的第一感觉就是“家的温馨”。走廊的橱窗里摆放着陶瓷、玉器之类的艺术品, 雅致的就餐环境、细腻半透明的骨瓷餐具处处透露着店主的用心、品位和情调。“名泰贵宾楼”里的菜肴以出品精致、口味浓郁和价格实惠而引得众多食客慕名前来。



名泰大堂

### 农宅自助火锅城 每位28元无限量吃百余种美食

自助火锅以其经济实惠的价格, 丰富的菜品, 无限量畅吃一直深得南京食客的喜爱。

据悉, 位于后宰门的农宅自助火锅城于9月1日隆重开业了。走入店内, 首先被它的选菜台所吸引, 这里的菜品

可真不少, 有内蒙古鲜羊肉片、进口肥牛肉片、牛蛙、文蛤、田螺、鱿鱼、香肠、蟹柳等50余种荤菜; 有青菜、豆皮、粉条、茶树菇、香芋、海带等50余种素菜; 还有各种小点心, 多种水果供你选择。粗略一点, 大概有120多种火锅

涮品, 而这一切只要28元, 你就可以尽情享受! 另外, 这里的锅底口味也不错, 是老板重金特聘川籍火锅大厨料理的独特配方, 有鸳鸯锅底和清汤锅底。如果不要免费的锅底, 你还可以花个38元或58元点个农家土鸡锅、特色鱼头

锅、鸭舌锅等, 爱吃火锅的食客们, 不妨来此一试, 价格实惠, 包你一次吃个过瘾!

据了解, 农宅自助火锅城在色、香、味、形、质地、温度等各方面均下了工夫, 环境不错, 很安静。开业期间还送抵用券。这么划算, 你还等什么呢?

### 888元/桌 福亿祥再掀高档宴席平价风暴

位于武定门外、秦淮河边的香港福亿祥酒楼风雅秦淮店喜迎开业两周年, 店庆期间恰逢国庆、中秋两节临近, 正是阖家团圆、亲朋聚会的高峰。福亿祥特推888元一桌的平价高档宴席, 让您体面与实惠兼得。

据酒楼总经理李宋耀介绍, 店庆推出的888元的平价高档宴席, 菜品既有清蒸中华鲟、白灼黄金虾等时令江鲜菜肴, 也有香港大厨特别料理的港式风味, 还搭配有特别制作的金陵风味菜。在此基础上, 每桌宴席酒楼

都将赠送高级红酒一瓶, 让大家共同欢庆福亿祥秦淮店的两周年生日。

站在城墙上俯瞰, 繁华古城都市丛林, 福亿祥酒楼镶嵌其中, 在人流如织、车水马龙的现代都市, 福亿祥酒楼恰如都市里的田园、城市里的乡

村。大厅内豪华的装修, 华丽的大型灯光背景和效果非凡的音响设备, 加上精心的布置, 带给您一种既温馨又气派的感受, 是举办各种宴席的绝佳场所。超大型的停车场, 完全解决了您赴宴而找不到停车位的问题。

南京首家牛头大餐

## 缘牛缘 风味菜馆

团购白酒低于超市10%-30%

招牌菜

牛头三吃

天天特价

酸辣白菜	1元
雪菜毛豆	2元
生炒带鱼	8元
坛香狮子头	10元

地址: 进香河路卫巷10号  
电话: 83379773 13951819568  
网址: 1.西祠胡同: 牛头大餐 2.南京特色菜.cn

南京餐饮商会特别推荐

## 名满天下 海参专家

热烈祝贺 名满天下大酒店 荣膺 "中国餐饮名店"

"名满海参宴" 荣膺 "中国名宴"

"皇室肉酱梅花参" 荣膺 "中国名菜"

依据《中国餐饮名店评定管理办法》, 经专家组现场考察, 中国饭店协会专家委员会审核, 名满天下大酒店被中国饭店协会授予“中国餐饮名店”, 同时授予该店“名满海参宴”“中国名菜”称号。本店于2009年8月22日-9月15日举办答谢活动, 消费中国名菜“皇室肉酱梅花参”, 赠送盐焗土鸡一份。(详情请见店堂公告)

花园路8号 长途汽车东站向南200米 86978088 86978066

## 农宅大院 自助火锅城

9月1日隆重开业

# 28元/位

消费满100送50(券)

120多种美味: 牛肉、羊肉、鱼、虾、海鲜等荤菜, 素菜, 点心、水果等

## 无限量自选

另有: 38元/位 58元/位

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

## 高淳农家大院

绿色美味 添回忆

- 凭此报纸可在中午免费品尝此菜(高淳豆腐圆子, 价值28元)。(9月1日-9月30日)
- 来本店的小朋友均可获赠精美玩具一个(价值10元)。
- 凡来就餐的女士均送冰糖红枣羹一碗(价值5元)。

本店在高淳与200多家农户签订直接收购合同, 其中包括本地黑猪、草鸡、草鸡蛋、鸭、鱼、腌制品和蔬菜等等……

本店黄鳝、甲鱼、野鸡、野猪等绝对正宗, 如发现不实, 全桌免单。

订餐热线: 52252173 13770591676 地址: 止马营16号

## 名冠快捷旅馆

房价每间 100多元

钟点房 50元/3小时

送免费早餐、宽带上网

订房热线: 86668922 地址: 清凉门大街177号 备有停车场

## 名泰假日旅店

房价每间 100多元 免费赠送50余种中西自助早餐、水果、点心

名泰餐饮部 秋季江鲜土菜特价 酬宾

钟点房三小时 60元

订房热线: 025-86367333 订餐热线: 025-86367398

地址: 江东北路293号(格兰云天与江苏教育电视台之间)