

金塘深海鱼 营养与美味撞个满怀

来自台湾的“食”尚旋风

燥热的夏天一走,伴着微凉的秋风,美女们的胃口也打开了。想大“贴秋膘”又怕长胖?想放开胃口又怕上火?想吃火锅怕长痘?美女们的世界总是有很多顾虑,美食的世界又有诸多讲究,当美女遇上美食,自然是别有一番斗争,美女们要心理斗争,大厨们要智慧斗争。金塘深海鱼使出一招撒手锏——深海鱼,和你以前吃的鱼不同,和你常吃的海鲜也不同,不仅不会上火不会长痘不会长胖,而且营养非常丰富,尽管放开肚皮畅快地吃吧!

要减肥?除了适当的运动,台湾的美眉们开始流行吃深海鱼减肥餐了。以野生的深海石斑鱼来说,不仅低脂肪低热量少污染,而且对心血管疾病有很好的预防,更是优质蛋白质来源,是想减肥的美眉们趋之若鹜的深海鱼佳品。营养学家表示,深海鱼减肥的功效主要来自鱼肚里的鱼油成分——Omega-3 不饱和脂肪酸,适量摄入后,能改变体质,有减肥之效。另外,因为Omega-3 不饱和脂肪酸还有助于抑制皮肤发炎反应,调节荷尔蒙的作用,有相当显著的抗老化效果。在日本和中国台湾,深海鱼可是很多更年期女人美丽的法宝哦。所以,不管年轻的MM还是资深熟女,嘴馋了,想养颜了,就到金塘来享受美容塑身火锅吧。

“鲜美”在金塘 总是你最爱

深海鱼火锅讲究清淡精致、原汁原味。最可圈点的,怎

一个鲜字了得:涮的深海鱼是500米深海大鱼,锅底采用高汤,高汤主料用鱼龙骨及各种配料经过十来个小时熬制而成,鱼香味浓郁而不腥,加上各种鱼类底料,再配上店家特制的二三十种酱料,吃起来更鲜美绝伦。

深海鱼不仅是天然佳品也是营养良品,身体每个部位都可食用。深海鱼头、唇、皮、翅骨、尾、腩、鳍、胶、肚、肉十个部位现做现涮,每个部位口感各不一样。尤其值得一提的是,火锅吃到最后,用剩下的锅底来熬砂锅粥,慢火煮出味道清淡鲜美令人垂涎,也独具台湾风味。

绿色海鲜新风尚

中国南部的太平洋海域500米以下未受污染的水域,是金塘深海鱼馆经营的苏眉、老虎斑、大黑斑、东星斑等深海鱼基地,这些鱼普遍生长期在几十年,经历了大自然的优胜劣汰,通过大鱼吃小鱼的方式存活了下来。这种鱼是最健康的,重量一般在30公斤以



上,重量越重越鲜美,故其肉质相当有咬劲,营养价值更是其他海产品所不能比拟的。

市场上的海鲜可分为两种:养殖和捕捞。由于养殖海鲜容易生病,养殖户经常用药,这就易诱发人体的不适;而原

生的捕捞海鲜,人们大可放心食用。居住在海底深处的鱼类受到外界的影响几乎是微乎其微的,是天然、无污染的绿色食品。金塘深海鱼馆采用的原料均产于太平洋海域的深海之中,无论是在深海捕捞还是在

保鲜过程中都以绝对的专业要求,确保每一份营养的原味呈现。即使野生市场价格看涨,但金塘凭借其独有的采购优势,从国际市场直接取货,同等级高档原材料,以绝对低于市场1/3的实价回馈顾客。

秋补正当时 多吃“甘酸”少“辛辣”

“贴秋膘”的说法让许多爱吃的食客找到了借口。清朝时,民间流行在入伏这天悬秤称人,当然大多是称小孩,与立秋时体重对比来检验肥瘦。那时候,人们对健康的评判还比较简单,往往只以胖瘦做标准。人在伏天胃口差,不少人都会瘦一些。因此,苦夏过后需要“补”,大家就选在秋季“贴秋膘”。大多数家庭都会端上美味佳肴,不过,“贴秋膘”也要讲究饮食健康,不能贴了秋膘却伤了胃,看看有哪些需要注意的吧。

少吃肉给肠胃一个调整期

夏日酷热,人们普遍胃口欠佳,不少人体重减轻,到了秋天,胃口恢复,可以适当增加一些营养物质的摄入,如富含优质蛋白的鸡、牛、羊肉等,以补偿夏季体内能量过度消耗造成的营养匮乏。但是夏季人们常进冷食,脾胃功能下降,如果一入秋就大量进补肉食,会加重肠胃负担,导致消化功能紊乱,出现厌食、腹泻等症状。因此,不妨先补充一些有营养、易消化的食物,如鱼、蛋等,给肠胃一个调整适应期。

“贴秋膘”提高到新层次

“苦夏”一过,不少人除了食补,还买来人参、鹿茸等名贵药材做药膳,难道多吃肉、人参和鹿茸,就是“贴秋膘”?如今,“贴秋膘”也要提高到新的层次啦,那就是讲究营养均衡,合理补充人体所需的蛋白质、维生素等各种营养素,控制脂肪、盐、糖的摄入量,以此增强机体的抵抗力。所以“秋补”时,除了适当补充一些鸡、牛、羊肉类食物,奶制品、豆类及新鲜蔬菜、水果也要多吃,更全面地补充人体所需的各种维生素和矿物质。

多吃“甘酸”少食“辛辣”

除了保持均衡营养外,由于秋天天气干燥,人们的口、鼻、皮肤等部位经常会出现不同程度的干燥感,所以要在食物选择上多加注意,预防秋燥。

秋天适合吃一些多汁、甘味、酸味以及寒凉的食物,寒凉能够清热,甘味食物性质滋润,具有缓急、和中、补益的作用,酸味食物有收敛、生津、止渴等作用。例如,生藕能够清热生津止渴,熟藕则能健脾、开胃、益血;莲子既能祛余暑,又能滋补强身。此外,百合、山药、蜂蜜、银耳、苹果、香蕉、葡萄、菠菜等都是不错的秋补佳品。既然要防燥,自然就要少吃一些辛辣食物,如葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等;另外,油炸食品也是秋日一大禁忌。

江老大·迎宾楼

船菜

Wu Cheng Lake 美食节

特价蟹: 10元/只(公蟹3两、母蟹2.2两)
(每桌每人限点一只,限堂食)

六合蟹黄包: 6.8元/只(点螃蟹送蟹黄包)



地址:丹凤街唱西街1号

订餐热线:57717797