

美食休闲周刊 Cate

◎南京最权威的美食地图

今秋最IN乐活式进补

简约其行、高尚其志、强健其身、和谐其境，这就是乐活，浓缩了中华五千年文明的生存智慧。说得简单点，这种后现代的生活时尚，可以用一个广告语总结——“简约而不简单”。就如同秋季进补，俗语说“一夏无病三分虚”，虽然“贴秋膘”正当时，但进补不是顿顿大鱼大肉、鱼翅燕窝就能补到“火候”的。简简单单一锅粥、清清淡淡一碗汤，方能去燥润肺、排体毒、解内热，将养生落到关键。叶落秋爽时，在呷一口汤的回味悠长中，感受至简生活的幸福、至IN进补的滋润。

见习记者 曾茜

关键词一：滋养

要说滋养，就得从广州人的汤说起了。有一个关于广州人爱煲汤的笑话，说的是一个外星人落到地球上，北京人说：可以用来做研究；上海人说：不如办展览赚钱；广州人则兴奋得两眼发光：拿来煲汤！

煲汤达到“上乘”境界的广州主妇，能根据食客不同的年龄、职业，身处不同的环境、气候，身体欠缺什么，或强身健体、或进补美容，做出相对应的汤水。不过，俗语说“煲三炖四”，就是煲汤要3个小时，而炖汤则要4个小时。南京主妇们显然不如广州女人耐得住性子，冬瓜排骨汤、小鸡

炖蘑菇还能自己在家动手，再复杂的，就不如到酒店吃现成的了。

各酒店也早早备好了各种拿手靓汤，记者在世纪缘看到，一道叫“养生茶道”的汤占据了菜谱的最显眼位置，大厨介绍，这是由老母鸡、猪骨、瘦肉、野山菌、党参等十多种原料，用紫砂壶在蒸笼中熬制5-6小时而成，有美容养颜、补铁补钙等多种功效。从蒸笼中端出来，只见汤汁乳白、清香扑鼻，抿上一口，回味无穷。

关键词二：去燥

“燥”是秋之主气，口干舌燥、干咳无痰，稍不注意，人们便会受燥邪侵袭。而适当食粥，则能和胃健脾，养阴清燥。不妨每日早晨煮上一锅热乎乎的清粥，摒弃边走边吃早餐的恶习，让早餐再次回归餐桌，拌上点咸菜，再煮个茶叶蛋，体验一把“秋季慢生活”。

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，胃一时肯定适应不了。所以，不妨先从易消化的粥开始，让胃在饮食寡淡的夏和浓烈的冬之间，来个完美过渡。

不少粥还有食疗作用，如木耳红枣粥能美容养颜；棒子杞子粥能改善体虚视昏；五谷糙米粥通便，治大便秘结。不止食疗，有的粥还能大补，真知味最近推出的养生辽参粥，用大连原生态鲜辽参、薏仁、玉米碎、绿豆、花生仁五种素材熬制，有清热去湿、润五脏、增强体力、刺激肠胃蠕动等多种功效。

关键词三：进补

说起进补，不得不说这个季节的羊肉。秋风微凉，忍了一夏的火锅迷们，终于可以让这销魂蚀骨的爱恋在这一季爆发。俗语说“秋

季羊肉赛金丹”，老资格火锅迷都知道，秋天涮火锅，首推暖胃温补羊肉，羊肉补而不燥，早已为历代医家和食家所推崇，是秋冬进补的佳品之一。

火锅店家开始沸腾，羊肉的香味正从四面八方涌过来。东来顺、小肥羊等南京知名火锅品牌，都已经把锅底烧得热气腾腾，等候各位火锅迷的大驾了。小肥羊的大厨介绍道，很多人涮火锅时，先吃鱼肉等“放油”的食物，等到差不多饱了，才吃蔬菜等“吸油”的食物，结果把大量油分都吃进了肚子里。所以吃火锅先涮蔬菜再吃羊肉，这样怕胖的美女

们就能减少脂肪的摄入。另外，虽然小肥羊的羊肉切得薄又新鲜，但还是建议食客们涮满1分钟，等羊肉鲜红的颜色变成灰白才可以吃。



金塘大酒店-金秋特惠!

吃二百送二百! 馋嘴蛙买一赠一!








古法花雕蒸野生鲟鱼

推广期特价 298元/份 (原价488元/份)

低热量、高蛋白健康美食 ♥ 虎纹蛙 ♥

只只都是由海南养殖。现点活杀! 非常新鲜!



人人赠送 100元抵用券

- 每桌无论消费多少，山西路店每人送100元午餐抵用券(消费满200元可用100元)，华侨路店每人送100元假日抵用券(消费满300元可用100元)
- 虎纹蛙点2斤送1斤(送1斤，限1份)
- 点红鱼盆(等云水鱼盆) 特价 38元/份
- 点红鱼盆麻辣鱼头(中辣/火锅) 特价 20元/斤 送活鱼银贴一份
- 特色芒果布丁 9元/份 买一送一 (详见店堂公告)

馋嘴蛙买一赠一! 江鲜5.8折!

- 野生江鲟鱼特价298元/半条 (原价488元/半条)
- 馋嘴蛙午餐点1斤送1斤, 晚餐点2斤送1斤 (限两人吃3斤)
- 江鲜午餐5.8折, 晚餐5.8折
- 深海东星斑6折; 自制手工深海鱼丸 特价48元/份 5折
- 多款深海鱼每日特惠 7折 (见每日店堂海报)
- 点长江胖头鱼, 折后加10元再送现榨果汁1扎(限两人)
- 澳龙特惠套餐(足10人用) 特价998元/席 (原价1388元/席)
- 消费满200送100元(午餐券)+100元(抵用券)
- 消费满2000送600元(礼品券)

(以上活动十月三十一日止)

金塘狮子桥店 狮子桥2号 订餐: 83248777

金塘深海鱼馆 凤放路20号 订餐: 84601008

渔人庄山西路店 乐业村7号 订餐: 83220180

渔人庄华侨路店 华侨路31-3号 订餐: 84717168