

“吃花”调出好容颜

俗话说,女人如花。殊不知女性吃花不仅可以养肠胃,还能养容颜呢。在此,向大家推荐几道色香味俱佳的花粥吧。

玫瑰花粥

长期食用玫瑰花,不仅可使人拥有清馨体香,还可活血、理气平肝,促

进血液循环,使肤色红润、美丽。而熬花粥,最好采用经过脱水处理的尚未开放的玫瑰花蕾。

方法:用新鲜梗米熬制成粥,煮熟后加入适量的小玫瑰花蕾或玫瑰花瓣,待粥熬成粉红色时,即可食用。常食玫瑰花粥,可悦人容颜,使皮肤更加细腻有致,还可治疗肝气郁结引起的胃痛,对情绪方面还有镇静、安抚、抗忧郁的功效。

桃花粥

古人有“人面桃花相映红”的说法,现代研究证明,桃花含有山柰酚、香豆精、维生素A、B、C等,这些物质能扩张血管,疏通脉络,润泽肌肤,加快排泄促使人体衰老的脂褐素,可预防和消除雀斑、黄褐斑及老年斑。

方法:取新鲜梗米100克熬粥,待粥将熟时放入桃花。经常服用此粥,还可调理女性因肝气不疏、血气不畅所导致的面色晦暗、皮肤干燥等问题。

菊花粥

菊花中含有香精油、菊花素、腺嘌呤、氨基酸和维生素等物质,可抑制皮肤黑色素形成,活化表皮细胞,并有很好的养肝明目作用,也称其为延年益寿之花。

方法:将新鲜梗米100克熬粥,待粥将熟时放入菊花5-10克,再用文火煮5分钟左右即可。粥色鲜亮微黄,气味清香。

彭凌梅 整理



老刘野生大鱼 生猛妙滋味

“野生大鱼真不盖,鲜美滋味人人爱”。自从全国餐饮连锁老刘野生大鱼坊在南京的水木秦淮、北京东路、大明路、建宁路开出了四家连锁店,让身在鱼米之乡的南京人着实赚了眼福,饱了口福。

大铁锅炖大鱼

直径80厘米的大铁锅,里面咕嘟一锅大鱼,四周贴满一圈玉米饼。出自黑龙江乌苏里江

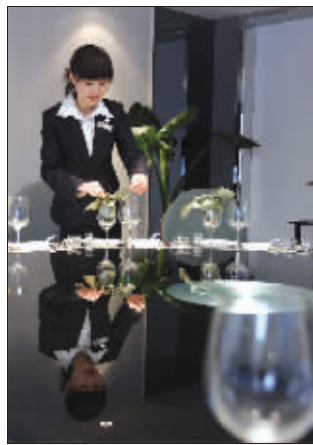
的野生大鱼,吃法保留了东北菜的粗犷和家常,不过,这看似朴素的家常菜,里面煮的鱼却不同凡响,条条金贵,都是坐着飞机来到南京的。野生高纬度大鱼不但肉质更香,营养也是成级数增长,炖出来的汤更是鲜美无比。

一桌只有一锅

大鱼展示在冰柜里,江怀、黄钻、青根、鲤鱼、马哈鱼,这些野生

的大鱼动辄都有百斤。由于生活在严寒气候下的乌苏里江冷水中,鱼肉脂肪量高,刺少而肉滑。切成大块,直接下到大铁锅内,加上一勺东北家乡的老汤,现场焖上半个小时,汤的滋味彻底入到鱼肉中。中途根据喜好,下入土豆、豆腐、香菇等等各式配菜,锅沿再贴上一圈玉米饼。掀开锅盖之时,鱼熟饼熟,一大锅内,有鱼有菜有主食,丰盛得超越宴席大餐。

3G粤鸿和,细微处见真情



快报记者 辛一 摄

说起粤鸿和,几乎是无人不知,无人不晓,那么3G版的粤鸿和是怎样的呢?跟着记者的脚步,来金轮新天地开业不久的粤鸿和“上食工坊”探“鲜”吧。

无数让你感动的细节

来到金轮新天地,道路旁一排醒目的户外广告指示牌上清晰可见“上食工坊”字样,让人轻易就能找到它的所在之处。享受到的服务也是细致入微的:坐定后,服务员为你倒上热腾腾的大麦茶,接着领班递过菜单,拿起快动手无线点菜器记录下你点的菜品,并为你提供营养配餐建议。不一会儿,菜端上来了,无意中碰到菜盘,竟是温热的,问了领班

才知道,原来菜盘在盛放菜品之前是经过加热的,这是为了让菜肴在寒冷的天气条件下更好地保温,不至于迅速冷却。

整个上食工坊的包间基本上都配有独立的洗手间,你一定想不到,洗手间的照明灯开关竟然设在门口处,据李总监介绍,这是一种环保意识的体现,灯在门口上的时候开启,开门时关闭。

绿色、健康的养生美味

上食工坊将古老的“药食同源,五行养生”东方饮食哲学与现代营养健康理论以及美学艺术设计相结合为一体,讲究保留食材的“本色、原味、真香”,恪守“不加味精鸡精,不添加人工色素”的烹饪方式,并配备国家注册的营养搭配师,奉行真正的健康饮食之道。

绿色、健康、养生都有了,那么是否好吃呢?一位网友评价说,小外甥女生生日时特意赶到南京为她庆生,在粤鸿和“上食工坊”吃完的结论是,好吃又精致,每道菜的做工及摆盘都非常讲究,让人一看就食欲大增。记者也品尝了几道店内的招牌菜:天下第一鸽,泛着油光的古铜色乳鸽引人垂涎,脆黄的鸽皮入口即化,健硕的双腿肉汁丰富,连鸽头都绝不想放过;金箔虾饺皇,胡萝卜切片作底,饺子皮十分薄透,粉嫩的虾仁嚼起来既脆又有嚼劲……想要大快朵颐又健康,就来上食工坊吧! 快报记者 彭凌梅

豪华装修, 星级服务, 高素质人员, 中档价格

通南温泉

特派专员赴粤学艺归来
真情回报新老顾客

聘技师 任意套餐免浴资再赠送50元现金券
解释权归本场所 另赠送果盘, 小吃, 茶水

免费大型停车场

石鼓路193号石鼓湾美食城金丝利酒店后面 电话: 86565888

更多惊喜详见店堂公告

聘技师 服务员

阔融阁 温泉

钱塘人家4F

昼夜 服务

特派专员赴韩学艺归来 最新推出多款个性洗浴

您的舒心享受是阔融阁人的永恒目标

升州路1号钱塘人家大酒店四楼 服务热线: 85011988 85011999

浓郁的东北赫哲风情、正宗的东北特色美食

全国连锁★生态美食

老刘野生大鱼坊

老刘野生大鱼来自乌苏里江,无污染的绿色生态珍稀大鱼是生命的加油站,每条至少10年以上生长期,重达几十公斤。其肉质细嫩爽滑无比,易消化,营养无敌。野生大鱼含有丰富的DHA、多种维生素矿物质和微量元素,对降低血脂以及健脑、延缓衰老等非常有好处。

我们的汤料是祖传秘制而成,以东北大铁锅、土灶台炖鱼,好吃补铁还补钙。点击率最高的莫过于被赫哲族敬奉为鱼中贵族的“大马哈鱼”和淡水鱼王的“鳊鱼”。

宁吃野生1两 不吃养殖1斤

野生大鱼真不盖 鲜美滋味人人爱!

为什么口感更佳?——因为没有污染!
为什么味道鲜美?——因为是野生鱼!
为什么香而不腻?——因为配方独特!

- 水木秦淮店:石头城水木秦淮B区95号(南艺后门) 83723367
- 北京东路店:北京东路40-47号(九华饭店对面) 83605053
- 大明路店:大明路136号(应天大街交汇口) 52619879
- 建宁路店:建宁路18-3号(金桥市场西200米) 85623367

对身体健康和生活品质的向往, 我们有缘相聚在未来水世界 我们将不懈努力, 为您提供完善优质的服务

春季美体行动

活动时间: 3月20日-4月11日

- 购 游泳健身年卡, 以下三项任选一项
 - 赠 游泳健身冬季10次卡一张
 - 女子瑜伽健身10次卡一张
 - 外场租柜一只免费使用一年
- 购 游泳健身全年通40次卡、冬季30次卡
 - 女子瑜伽健身30次卡, 以下两项任选一项
 - 赠 游泳健身冬季5次卡一张
 - 女子瑜伽健身5次卡一张
- 购 VIP金卡年卡 赠 金卡10次卡一张

南京全民健身中心游泳馆(未来水世界)
地址: 中山东路145号 电话: 025-84525788 / 84653888-112