



秋补 让身体健康进阶!

虽说是“民以食为天”，但习惯了将生活按快进键而停不下来的都市人，似乎将吃饭作为了一种填饱肚子的任务，或是交际应酬的方式，无论主观意愿上是否真的甘心如此。但身体是自己的，哪怕家人不在身边，为了更好地工作和生活，在秋季这滋补的好时节还是为自己的健康加把油吧！

走进金陵饭店 意大利大厨的美食世界



“我忠于我的意大利美食，也有勇气与信念来打破陈规！”——当金陵饭店太平洋餐厅新任意大利大厨卡罗对你说出这番话时，能感觉到的是快乐和满满的自信。

在过去的几十年中，意大利、爱尔兰、印度、新加坡、中国的上海、青岛等都曾是卡罗的居停之所，现在，他又选择来到了金陵饭店太平洋西餐厅。卡罗用简单、新鲜的食材创作美味，摒弃菜肴的矫饰和繁杂的调味。“我喜欢烹饪‘舒服’的食物，用最好的食材，最令人心满意足的调味来达到最令人满意的效果。”让他高兴的是：这些美食的原料在金陵饭店太平洋餐厅都能找到。那些紫苏叶、百里香、番西、鼠尾草、薄荷叶等精妙的天然香草点缀着他亲手做出的各种菜肴：海鲜、野味、各种意大利面和米饭……看上去和谐诱人又充满灵气。

家庭篇

母亲为我贴秋膘

在家庭里，母亲这个角色总是最让人感动的，她们为着家人的生活起居煞费苦心，虽然你能够记住的只是点点滴滴的片段。读者卢素玉饱含感情地投稿来说，自己体质不好，一进入秋天母亲就忙着为她贴秋膘。

贴秋膘简单地就是在秋天多吃些味厚脂肪多的食物以增强体质为过冬做准备。贴秋膘首选吃肉，母亲说“以肉贴膘”最有效。记得有一年父亲从北京出差回来，他带回了一袋北京“天福号”酱肘子，酱肘子肥而不腻、酥烂香醇，我吃得津津有味。父亲说北京人爱吃“天福号”酱肘子，这东西也是贴秋膘的佳品。母亲记住了父亲的话，每年秋天她都会为我做香喷喷的酱肘子。

母亲总是起大早到超市买

新鲜的肘子，一个肘子约一斤重。母亲用剃毛刀将肘子表面的毛去除，洗净肘子，剔掉肘子中的骨头，里里外外抹上黄酱和盐，搁在海碗里腌一夜。第二天母亲就支上炒锅，锅中倒油，放大料、桂皮、葱、姜、花椒、小茴香、蒜等作料爆炒，香锅后倒入凉水，放入肘子，添上料酒、酱油、红糖，再放两块玫瑰腐乳，炖煮两个小时，把煮好的肘子放凉，切片即可。母亲端来精心制作的酱肘子，肉皮酱紫油亮，我吃上一片满口留香，其味道和“天福号”酱肘子不相上下。我笑着说：“妈，您是不是掌握了‘天福号’酱肘子的秘方了？”母亲笑着说：“我哪里有什么秘方？不过无论什么事，只要用心去做就一定做好，要不秋膘怎么能上你的身？”

饭店篇

煨老鸡、炖甲鱼都很补

都市生活节奏如此快，想来并不是人人都有时间耗在厨房，炒点小菜炖点汤了。不如去饭店尝尝秋补菜肴吧，既美味又营养，重要的是不用事后还要刷盘子洗碗。现在的饭店是越来越注重绿色、养生了，秋补这样的重头戏怎容轻易放过。记者了解到，不少店家如真知味、川味观、上海精菜馆、老刘野生大鱼坊、军港大酒店等都在这个时节推出了秋补佳肴。

秋冬之交，天气转冷，正是进补时节。“清炖草母鸡、燕麦辽参、天目湖砂锅鱼头等都很补。”真知味朱书记介绍。自去年新推出以来，真知味的清汤燕麦鲜辽参一直深受食客欢迎，它采用大连原生态辽参和原生态裸燕麦精心炖制，原汁原味，清爽可口。《随息居饮食谱》中说：“辽参能滋阴补血，健阳润燥”。

虹桥中心店试营业后，川味观在南京已有3家分店，哪怕是新店生意都异常火爆，川味观刘厨向大家推荐了两道秋补菜，分别是“白果猪肚煨老鸡”和“清炖甲鱼汤”。民间有“鲤鱼吃肉，王八喝汤”的说法，意思是吃鲤鱼目的在食其肉，而吃甲鱼（俗名“王八”）目的则在于喝汤，因为甲鱼营养全面，最适于做汤喝，这样更能起到大补的作用。

贴秋膘喝排骨藕汤也是不错的选择，尤其在湖北当地的煨汤中，这道汤可是排第一位呢。

军港大酒店在南京是做湖北菜的“稀客”之一，大厨向大家诚意推荐排骨藕汤，他打趣说：“秋天要多喝汤，营养全在汤里面，喝上一碗就能长肉。”
快报记者 彭凌梅
(读者卢素玉对此文有极大贡献)



新一代时尚火锅 彤德菜

大连彤德菜餐饮管理有限公司于2006年8月26日成立，公司总部坐落于美丽的海滨城市大连，以特色火锅连锁为主业。以独具特色的装修风格、优雅温馨的服务业、与众不同的火锅风味赢得了广大顾客的喜爱。彤德菜企业正在一个高成长期，发展势头迅猛。已先后在大连、沈阳、青岛、天津、济南、南京、上海、宁波、哈尔滨、合肥、太原、威海、唐山、西安等地发展连锁店。

公司本着以人为本、以德为先、品尝美味、分享快乐的理念，以及和谐、诚信、创新、共赢的企业精神，努力打造绿色健康饮食新文化，在全国大、中型城市拓展市场，发展连锁经营，引领了新派火锅的新潮流，不断树立火锅行业新品牌。

彤德菜寓意深刻，内涵丰富。

彤，红的颜色，象征着红红火火的勃勃生机和永久的生命力；德，意为好的品行。君子厚德载物、自强不息，是公司得以发展壮大的根基和灵魂。菜，也称为藜，草本植物，嫩叶可食，茎可煨汤，即为藜杖。代表绿色，健康和长寿。

“彤德菜”商标经国家工商总局注册登记、确认，依法独家享有。“彤德菜”以其新派的火锅品牌，连锁经营。集中采购、统一配送等现代化营销方式，赢得了广大顾客的喜爱，逐渐做大做强，实现可持续发展。

彤德菜的宗旨就是让顾客吃得健康吃得放心，彤德菜使用的是全透明式的厨房，从配菜到上盘再到送到顾客餐桌上的过程都是全透明的，顾客可以清晰的看到，安全、绿色、放心。



品赏美味火锅，分享快乐生活

直营店	订餐电话	公交站	店面地址
马台街店	025-83369717	马台街	南京市鼓楼区马台街70号新联宾馆2层
北门桥店	025-84715121	鱼市街	南京市玄武区估衣廊28号
淮清桥店	025-84693082	长白街站	南京市白下区健康路303号
长白街店	025-84409100	科巷	南京市白下区长江路479号
江浦店	025-58176227	江浦客运站	南京市江浦街道公园路8号
大厂店	025-57057116	十村	南京六合区葛关路381号
中央北路店	025-85623517	干休所	南京市下关区中央北路110-7号
南湖店	025-86460372	彩虹苑	南京市建邺区文体路南湖东升村43-1号
新民路店	15715143484	铁路北街	南京市下关区新民村39-1号
后标营店	18851643086	月牙湖	南京市白下区后标营37号
汉中门店	025-83248564	汉中门大街西	南京市建邺区汉中门大街95号
彩霞街店	025-52213449	评事街	南京市秦淮区彩霞街32-1号
黄山路店	025-87770475	虹苑新寓	南京市建邺区黄山路2号

凭此剪角优惠 20元