

美食讲究色香味俱全，而“色”排在首位，可见漂亮的颜色能在很大程度上带来吃的愉悦。于是餐馆们都在这方面下了功夫，各种蔬菜是油亮油亮的绿，各种肉类也是粉嫩的红艳，观之都会食欲大开。



## 评说餐桌上“养眼”佳肴

### 喜“色”菜肴要当心

首先，餐馆里为了菜式做得漂亮，会在出锅前淋上明油，这样看起来更加新鲜有光泽，这就无形中增加了油脂的摄入量。对于肉菜来说，问题就更加麻烦。有些肉明明应该是褐色的，可是做成了粉红色或者嫩黄，很可能都经过亚硝酸盐发色。肉类中富含氨基酸和其他胺类物质，和亚硝酸盐发生反应，可形成致癌的亚硝胺类物质。

### 添加剂让美食更艳

膨松的、有质感的面包，时间

长了也不会变色的橙黄、果绿和桃红的果汁，还有雪白雪白的馒头，粉红色的酱牛肉，鲜艳的各式水果干，都让我们垂涎三尺。

这些食品大都添加了食品添加剂，事实上食品添加剂已经成为我们生活的一部分，而且国家许可使用的食品添加剂，都是在安全范围内的。但问题是，吃的很多东西里都有添加剂，就会造成总摄入量很大，会不会有副作用呢？而且它们之间的相互作用是否安全，它们与食物其他成分吸收利用之间的关系如何？至今都没有明确的研究来论证。所以，我们不能没有它们，但也不能完全

依赖这样的食品。

### 香香的点心要少吃

很多人喜欢造型漂亮的各式点心——一层层细细的像丝绸一样柔软透明的酥皮，包裹着诱人馅料的蛋糕，被制作成各种形状的奶油，香甜酥脆的各式饼干，不买几款就不忍离去。

这些点心大多含有起酥油，也叫氢化植物油。只要在标签的原料里标有这两种字样的，一般都含有反式脂肪酸。反式脂肪酸是一种披着“脂肪酸”的外衣，又不能发挥“脂肪酸”作用的物质，对健康不利。  
 杨坤 整理

## 5月推出惊喜特价8.8折 “喜多屋” 豪华海鲜吃到撑

2011年4月9日，台湾家喻户晓的自助餐“喜多屋” Ocean King在南京中山路132号凯润金城落户，短短时间已吸引了一批批在上海品尝过的美食爱好者，也将高档自助餐这一战场的战火燃烧得更加旺盛起来。在5月份，喜多屋推出了8.8折的活动，在同档次高档自助海鲜馆中，如此优惠程度相当诱人。



### “喜多屋” 俘获南京人的胃

据了解，喜多屋1999年在台湾开业，短短五年自台湾北到南创立8家分店，2005年进入上海，三个月就得到广大消费者反响。而在南京，喜多屋尽管初来乍到，却已斩获不少粉丝。据悉，喜多屋从世界海域进口优质昂贵新鲜的海鲜，正对了南京消费者的胃口。除了客座外，喜多屋南京店更备有容纳12桌的宴会厅，可以办一个很有味道的小型婚礼。

总经理孙鹰说，特别是中价位的自助餐几乎天天爆满，代表大家已经喜欢这种形式的用餐方式。果不其然，喜多屋在南京低调开业后，短短一星期之内上座

率就直线上升，超乎预期。  
**豪华海鲜好吃不贵**

对于喜欢吃海鲜的美眉来说，近期流行的海鲜自助餐绝对是很划算很划算的。自助餐的高档标志早已更新换代为现剖生蚝、整剖金枪鱼、象拔蚌、鲜干贝、帝王蟹、帝王三文鱼、鲍鱼、鱼翅等了，当然这样的豪华配置却是相当的划算。这里的一大特色是生蚝无限供应，要知道曾经去过的别的海鲜自助餐厅，生蚝都是凭票每人一到两个的，哪能吃得这么爽。除了生蚝，他家的鲍鱼片也不错，口感细腻滑润。这边还有一个特色是帝王蟹，要等好几次才能拿到，因为每次出来就被食客抢光。

## 香江蕉叶七折迎食客

为展示最异域最个性的东南亚风情，也为一直向往那里的风光和美食，却苦于没有时间和合适的机会亲临其境的朋友们提供真实的东南亚之旅体验，4月27日香江蕉叶在曼度广场2楼正式开业。

香江蕉叶餐厅一直以泰国及东南亚美食而闻名，其富有地方色彩的装潢能令阁下感到如置身海外。泰国以及东南亚以其特有的魅力吸引世界各地的游客，

不仅因为那里是旅游的胜地，那里更是美食的天堂。香江蕉叶特别从泰国、马来西亚、印度请来顶级厨师驻店，用从国外特别空运的食材，为顾客提供泰国及东南亚各国特色美食。开业期间凡是来店消费均可享受7折优惠（酒水海鲜除外）。香江蕉叶餐厅是一个特色非常鲜明的主题餐厅，在最具有异域性的环境中还融入最时尚性的装潢和最欢乐性的气氛。

## 龙宫, 只做放心龙虾

专业做龙虾十余载，要能轻易割舍就怪了。去年的龙虾门事件之后，不少做龙虾的店家要么关门歇业，要么谋求转型，龙宫大酒店刘小龙却始终对自己的龙虾充满了信心，从未动过舍弃龙虾的念头。眼前，龙虾的销售跟去年没得比，刘小龙知道问题的关键在于人们还是不敢吃，但他仍然

誓要将“不抛弃不放弃”的精神进行到底。

刘小龙很笃定：“龙宫的龙虾肯定没问题，我敢做，信任、喜欢龙宫的人也敢吃。”一些常来龙宫光顾的食客依然点龙虾来吃。这些年来，龙宫能在南京龙虾餐饮界做大做强，秘诀不仅是其风味独特那么简单，酒店一直坚

持的诚信实惠、顾客至上的理念也是食客们选择这里的原因。在龙虾的采购方面，龙宫大酒店坚持通过正当渠道购买洪泽湖龙虾，严格杜绝从小商贩手中低价获取，也不允许购买经洗虾粉污染过的龙虾。因此，龙宫在监督部门多次的例行检查与抽查中次次达标。

**龙宫大酒店**  
 龙宫龙虾 香飘万家 美食一绝 活鱼锅贴

龙  
宫  
龙  
虾

快来吃我吧

新上市啦!

地址: 卫岗55号(前线文工团旁) 订餐热线: 84432681 84447777

供应海鲜四大天王

蟹中之王:帝王蟹

虾中之王:龙虾

贝中之王:鲍鱼

鱼中之王:金枪鱼

时间	消费人群	周一至周五	周六、周日、节假日
中餐	成年人	158元/人	198元/人
	0.9M至1.5米儿童	108元/人	128元/人
晚餐	成年人	258元/人	
	0.9M至1.5米儿童	160元/人	

喜多屋

国际海鲜皇品

开业8.8折  
截止5月底

南京店:南京玄武区中山路132号  
 凯润金城5号楼3层

订位电话:025-85657708  
 85657738/85657748