

辣子村·蓉道 响彻金陵城的烹鱼专家

食话实说



蓉道包间

“成都概念,品位无限”!这是辣子村·蓉道大气洒脱的酒店宣言,向食客传递了酒店对专业精品川菜的执着追求!作为专业精品川菜的传承人,辣子村·蓉道创始人秦岗先生以继承和发扬川菜精华为己任,把美味的川蜀精华带到南京,推向全国。蜀人善做鱼,烹饪的鱼鲜香麻辣;辣子村·蓉道作为传承专业精品川菜的忠实载体,承先辈之方,革新其法,开启了吃淡水鱼的革命!

智慧,十几年不断研究革新,继秦氏泉水鱼后再为顾客们精彩推出成都香水鱼。秦氏精选上好鲜活鱼材,配上优质辣椒、花椒及各种秘制香料精心烹制,其汤麻、辣、鲜、香、烫;鱼片爽滑鲜美,色泽鲜亮;真是鱼片盆中躺,鲜香扑鼻来!轻轻品尝,奇香弥漫口腔、鼻腔,沁人心脾,白白嫩嫩的鱼肉切得厚薄适口,放在嘴里,牙齿仿佛在体验一场美味悠游,荡气回肠,令人陶醉,怎一个“爽”字了得!吃过“成都香水鱼”的食客都讲:在金陵城,从来没吃过如此鲜嫩香浓、口味独特的淡水鱼!真是巴山蜀水食韵,金陵传人欲销魂,问君今宵何处去,翘首当数辣子村!在这里,您可以感受最正宗、最霸道的精品川菜!在这里,您可以体味博大精深、巴蜀文化之风韵!在这里,您可以领略豪迈与激情的人生色调!

辣子村·蓉道——讲诚信,创品牌

诚者,天之道也;思诚者,人之道。诚信是做人的根本,更是企业信誉创造的基石。作为江苏省工商联餐饮业商会副会长,辣子村·蓉道创始人秦岗先生以其渊博的学识和对专业精品川菜孜孜不倦的挖掘和传承,十几年如一日,创造诚信口碑,在业界独树一帜。辣子村·蓉道秉承忠于顾客的高度负责理念,讲诚信,用好油,用心做菜,成就精品川菜品牌!

成都香水鱼——美味独创,有口皆碑

辣子村·蓉道经典传承蜀人善烹的

惊喜链接

据了解,目前蓉道大酒店年夜饭正在火热预订中(仅限大厅),此外,酒店还承办企业年会、生日宴、婚宴等各类宴席,价格十分优惠!“以制造快乐的心态去谱写光彩灿烂的快乐人生!”这是辣子村·蓉道创始人秦岗先生推崇的人生观。去蓉道品年夜饭,让我们过个快乐新年!

餐后怎样正确打包?

时下,去饭店吃饭的人越来越多,吃不了的饭菜舍不得浪费,打包带回家是常有的事。然而,哪些食物适合打包,哪些不适合?打包带回家后该怎么食用?本期,小编就整理了一些相关知识,大家学学,是很有用处的哦。

鱼和海鲜 鱼和海鲜的营养丰富,也是大肠杆菌繁殖的温床。在20℃左右的温度下,经过6小时,1个大肠杆菌就会繁殖出1亿个。所以,把剩鱼或海鲜带回家后必须彻底加热,还应另加些酒和葱、姜等作料,不仅能保鲜,还有一定的杀菌作用。

蔬菜 这类食品不宜打包,因为烧熟的蔬菜含有亚硝酸盐。过夜的蔬菜经一夜盐渍,亚硝酸盐含量还会进一步增加。

主食 主食易被细菌污染,细菌的毒素即使经高温加热也不易分解破坏,所以,淀粉类食品最好在4小时内吃完,以不隔夜为宜,早剩午吃,午剩晚吃。否则,即使从外观看,食物并未腐败变质,也不可食用。

宋昱 整理



养生之宝 四种素食赛过肉

菜篮里看 美食



43毫克,铁0.5毫克,维生素C10毫克,维生素B10.09毫克。并含乳聚糖,质地软滑,容易消化,有健胃作用,特别适宜脾胃虚弱、患肠道疾病、结核病和正处恢复期的病人食用,是婴幼儿和老年人的食用佳品。

3.包心菜:增强抵抗力

营养分析: 其维生素C的含量是西红柿的3.5倍,钙的含量是黄瓜的2倍。包心菜还含有较多的微量元素钼和锰,是人体制造酶、激素等活性物质必不可少的原料。它能促进人体物质代谢,十分有利于儿童生长发育。维生素C能增强肌体抗癌能力。

4.萝卜:消积滞、化痰热

营养分析: 萝卜含有较多的水分、维生素C,一定量的钙、磷、碳水化合物及少量的蛋白质、铁及其他维生素,还含有木质素、胆碱、氧化酶素、甘酶、淀粉酶、芥子油等有益成分。祖国医学认为,萝卜性凉味辛甘,入肺、胃二经,可消积滞、化痰热、下气贯中、解毒,用于食积胀满、小便利不利等症。可见萝卜对调理脾胃作用不小,所以有“秋后萝卜赛人参”之说,对秋季常见的消化不良、风热型感冒、扁桃体炎、咳嗽多痰、咽喉痛等疾病也有辅助治疗作用。

冬季进补正当时,羊肉、牛肉可以满足口腹之欲!可吃多了,消化得了吗?今天小编为你整理出四种素食,让你在冬日大荤进补之余,调理下你的脾胃,要知道这四种素食的营养要超过进补的肉类哦。

1.红薯:补虚乏、益气力

营养分析: 系粮食中营养较为丰富的食品。由于红薯能供给人体大量的黏液蛋白、糖、维生素A和维生素C,因此具有补虚乏、益肺气,健脾胃、强肾阴以及和胃、暖胃、益肺等功效。常吃红薯能防止肝脏和肾脏中结缔组织萎缩,防止胶原病的发生。

2.芋头:宜脾健胃

营养分析: 芋头富含淀粉,营养丰富。每100克鲜品中含有热量91卡,蛋白质2.4克,脂肪0.2克,碳水化合物20.5克,钙14毫克,磷



金涌牛肉牛筋火锅 美味又滋补

俗话说“冬不离补,补不离食”,可见食补是冬天最好的养生方法。寒冬里,如果能够围着火炉吃上热气腾腾的养生火锅,想必是件最幸福的美事了。位于湖北路的金涌牛肉牛筋火锅,既美味又养生,不但汤味鲜美、营养丰富,又能补气补血,自然成为今冬石城老百姓最为钟爱的膳食。

如今到金涌牛肉牛筋火锅品尝火锅美食,还可以享受“吃一锅送38元牛肉牛筋券”的优惠大礼,而且一锅58元的“筋头巴脑一锅香”足够三四人一起享用,分量绝对超赞。牛筋糯,牛腩脆,牛肚爽,肥牛肉嫩滑,轮流吃完这些,再尝一口原汁原味的全牛汤,顿觉胃暖心热,滋味无穷。在这个最宜吃火锅

的季节,与情侣、家人或与三五好友到金涌牛肉牛筋火锅店,以火锅的方式进行牛肉食补,绝对可以提高生活的品质。

冬季进补能提高人体的免疫功能,有助于体内阳气的开发,为来年的身体健康打好基础,而牛肉不仅营养价值高,营养结构也非常适合人体的需要,在冬季进补牛肉有健脾益肾、补气养血、强筋健骨的功效。“金涌牛肉牛筋火锅”通过将牛肉与火锅的完美结合,打造出的火锅更贴合冬季暖胃养生的需要。其中最为著名的“筋头巴脑一锅香”,食材选用东北三宝人参、鹿茸、灵芝,更是具有滋补、养颜、壮骨补钙、祛风除湿等滋补的功效,已成为消费者冬季食补的首选。

创领中国川菜香

2012 我们约“惠”

持有山城棒棒会员卡均可享有:

- 消费满78元 送 本店现金充值卡30元 (不累计,限下次使用)
- 消费满100元 送 本店现金充值卡30元 + 会购积分返利券50元

虹桥店 地址:中山北路281号虹桥城市中心4F
 仙林店 地址:学海路1号金鹰奥莱城F馆

订餐电话
 虹桥店: 58581877
 仙林店: 58581577

1、活动时间:2011年12月23日—2012年1月15日
 2、活动不与其他优惠同时享用
 3、自带酒水不参与此次活动

用良心品质 打造放心厨房
 中华餐饮名店

宵夜至凌晨1点

58元/锅 (适合3-4人享用)

金涌牛肉牛筋锅

筋头巴脑一锅香

吃1锅送 38元 牛肉牛筋券

补而不燥 为男士加油 为女士添美

地址:鼓楼区湖北路10号 订餐电话:18913028577