

南京作为六朝古都,自古享有钟灵毓秀的美誉。这座古城除了拥有丰厚的历史底蕴和浓厚的文化气息,其撩人舌尖的美食也足以倾倒众生。走在湖南路狮子桥美食一条街,处处繁华,处处美味,南京海鲜的领军者——海弘昌,就坐落于此。海弘昌创意海鲜、高端食材吸引食客源源而来。

# 海弘昌 倾力打造顶级车虾盛宴

## 品味虾中之王 车虾的盛宴

开业以来,海弘昌以菜品丰富、烹饪独特而出名。这里是上等食材的聚所,其中尤以车虾出名。车虾,又名日本对虾。车虾营养极为丰富,含蛋白质是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍,还含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素A、氨茶碱等成分,且其肉质和鱼一样松软,易消化,不失为老年人食用的营养佳品,对健康极有裨益;对身体虚弱以及病后需要调养的人也是极好的食物。

此外,补肾壮阳、化痰解毒、通络止痛、开胃化痰等药效也是车虾所具备的,因此车虾被誉为虾中精品,深受人们喜爱。海弘昌想食客之所想,把车虾送到人们餐桌。为了让人们尽善尽美地享受车虾,大厨选材精细严谨倾尽烹饪技艺,在保留车虾高品质营养的同时,做出的车虾肉质甘醇、鲜香无比、美味至极,令人垂涎。

### 极品海鲜留住你我

海弘昌作为南京极品海鲜的发源地,选材精细严谨,为了满足食客绝妙的味蕾享受,从国外空运食材,来自

阿拉斯加冰冷纯净海域的野生生活海鲜最为出名。俗话说,“慢工出细活”,在社会高速运转的今天,海弘昌不迎合不谄媚,始终坚持自己的原则:为食客带来最地道最实惠的海鲜享受。尽管耗时耗力,海弘昌依然坚守原则,为食客负责。海弘昌高薪聘请了顶级大厨Joe Xu,据了解,该店的菜品用的全部是小分子高科技的弱碱性营养水,海弘昌创意海鲜将食尚养生的新主义诠释得淋漓尽致,色、香、味、形完美和谐地统一,整个味蕾都被海弘昌极品海鲜美味的万千风情所醉倒。



## 想长寿? 看看“长寿村”的 饮食奥秘

长寿,谁都想,除了与居住的环境有关以外,跟饮食当然是最紧密相关的了,下面几个地方被人称为“长寿村”,他们在饮食上有什么奥秘呢?一起来看看吧。宋昱整理

### 巴基斯坦的罕萨

罕萨山谷与我国的新疆毗邻。在罕萨,当地人几乎从不患病,八九十岁仍可在地里劳作,很多人都能健康地活过一百岁。据英国医学专家的实地考察,罕萨人膳食以植物性食物为主,喜欢吃粗制面粉、奶制品、水果、青菜、薯类、芝麻等;喜欢适量饮用一种由葡萄、桑葚和杏制成的酒“罕萨之水”。此外,罕萨山谷附近有许多冰川、河流,这些水富含矿物质,可常年饮用。得天独厚的自然条件,对当地人的健康非常有利。

### 厄瓜多尔的比尔卡班巴

厄瓜多尔南部山区有一个叫比尔卡班巴的村庄,是公认的西半球最长寿之地,在约5000人中就有20多位百岁以上的老人。比尔卡班巴人以素食为主,喜欢吃豆类、玉米、香蕉、甘薯、大米、芒果等,很少吃动物食品和高热量食品。当地人喜欢饮用的泉水中矿物质含量较高,其中铁、镁等成分的比例很理想。

### 外高加索地区的格鲁吉亚

格鲁吉亚位于外高加索地区。在许多闻名于世的长寿村中不少人能活到130岁甚至140岁。在格鲁吉亚的长寿乡阿巴哈吉亚,当地居民每天都吃用玉米面做的面包和粥,至少喝两杯牛奶、三四杯酸奶,不吃香肠、熏肉或火腿,很少吃蛋糕、土豆、动物油脂和糖果;不喝咖啡,主要喝当地产的“格鲁吉亚茶”。当地人的饮水呈微碱性,pH值为7.2~7.4,与人的血液pH值几乎相同,使这些长寿者的血管保持柔软、血压偏低、脉搏正常。由此,科学家认为弱碱性食物有益于长寿。

### 中国广西巴马

巴马瑶族自治县是世界五大长寿乡中唯一长寿老人不断增多的地方,位于广西盆地和云贵高原的斜坡地带。巴马人的饮食特点是低热量、低脂肪、低盐和高维生素、高纤维素。每日两粥一饭,均自然处于限食状态。主食以玉米粥和大米粥为主,辅以白薯和各类蔬菜、豆类等天然食品,常用火麻油炒菜。火麻油是目前所有常见的食用植物油中不饱和脂肪酸含量最高的,也是目前世界上唯一能溶于水的植物油。

巴马县境内多山,空气清新,被称为“天然氧吧”。该县北部山区的农田和菜地锰、锌含量极高,而铜、镉含量低。研究表明,高锰低铜的土壤分布与心血管发病率呈负相关,与长寿老人的密度呈正相关。锌被称为“生命之花”,能提高人体免疫力,维持人体正常新陈代谢。

烹小鲜若治大国  
The dish should be made as delicately  
as a nation is managed



**CREATIVE SEAFOOD**  
**创意海鲜**

---

## 领略层峰际会 盛宴四海宾朋

约挚友共赴味觉盛宴,知己之意无需多言  
与高朋珍享至上美味,珍视之心不言而明  
奢华之境,尊崇之礼

---

### 来自阿拉斯加冰冷纯净的海域

菜品均采用小分子高科技“营养水”,橄榄油;  
少糖、少盐、无味精及食品添加剂。



025-83248777 83248799 南京鼓楼区湖南路狮子桥2号