

# 南京家长热衷 钟山国际高尔夫夏令营

放下书包,拿起球包,拒绝走入枯燥烦闷的课业补习班,给孩子一个健康绿色的假期。近日,钟山国际高尔夫第六届夏令营活动即将开启,不少家长把孩子送来,希望锻炼孩子的体格,同时培养韧性与耐力。在家长看来,高尔夫运动能帮助孩子未来更快地融入社会,增强社交能力,是一项“潜力投资”。

钟山国际高尔夫夏令营开营时间定于8月初,八大金牌服务保障其品质:10年教龄资深青少年教练科技授业,保障教学质量;小班化一对一教学,保证更高的教学质量;超五星级酒店营养配餐,保证合理膳食与卫生;游泳课程、魔术表演,丰富孩子的高球假期;举办颁奖派对,给孩子一个“小绅士”、“小淑女”的成长洗礼;“我的宝贝”主题演讲,让孩子与朋友一起分享自己的最爱;举办“亲子球场实战体验赛”,让父母与孩子一起体会高球浓浓温情;结业时评出优秀营员,颁发精美奖品及荣誉证书见证孩子的成长。

目前,已有不少家长为孩子报名,一位张姓家长表示:“我不打算给孩子报名学习班,学



校布置的暑假作业已经不少。我倒觉得高尔夫夏令营能让孩子劳逸结合,更重要的是它能教给孩子技能,培养他的独立能力,对身心都是一次很不错的锻炼。”在报名的家长中,有一些自身也是高球爱好者,“工作之余,绿茵场上是我最放松的地方。我也想让儿子从小接触高尔夫,寻找到他自己的快乐。”一位12岁男孩的父亲说。

## 食物放冰箱到底可以放多久

左右,在这种温度下,一般细菌都会被抑制或杀死,所以这里面存放食品具有更好的保鲜作用。但冷冻并不等于能完全杀菌,仍有些抗冻能力较强的细菌会存活下来。所以,冰箱如果不经常消毒,反而会成一些细菌的“温床”。

另外,冰箱里的食品也不要存放过多,这样会让食物的外部温度低而内部温度高导致变质。如何正确使用冰箱,冰箱里的食物可以放多久,是主妇们必不可少的家庭知识。鲜蛋:冷藏30~60天、熟蛋:冷藏6~7天、牛奶:冷藏5~6天、酸奶:冷藏7~10天、鱼类:冷藏1~2天冷冻90~180天、牛肉:冷藏1~2天冷冻90天、肉排:冷藏2~3天,冷冻270天、香肠:冷藏9天,冷冻60天、鸡肉:冷藏2~3天,冷冻360天、罐头食品:未开罐冷藏360天、花生酱、芝麻酱:已开罐冷藏90天、咖啡:已开罐冷藏14天、苹果:冷藏7~12天、柑橘:冷藏7天、梨:冷藏1~2天、熟西红柿:冷藏12天、菠菜:冷藏3~5天、胡萝卜、芹菜:冷藏7~14天、剩饭别吃3天,果蔬最多一周,酱料能放两月。

很多人认为食物放进冰箱,就等于穿了“防护服”。而实际上,食物的营养和鲜味会在存放过程中慢慢褪色。保持食物新鲜可是有诀窍的。现代快报记者 宋昱 实习生 吴婷 整理



## 成功背后的故事 探寻“龙宫”的艰辛创业路

龙宫大酒店是南京餐饮行业里的一条出水蛟龙,依托洪泽特色而声名远播。10多年间,“龙宫”在金陵美食之城舞出了一片天地,除了风靡夏季的“龙宫龙虾”、“龙宫香辣蟹”、“龙宫十三香手抓螃蟹”、“洪泽湖大闸蟹”、“龙宫烤鱼”等特色美食百吃不厌,“龙宫活鱼锅贴”更是四季香飘万里……

18岁时刘小龙孤身一人来到南京,师傅收留他在中央门车站并做了油漆工。三年间,他专心工作,并学会了开车,获得“江苏省一佳出租车驾驶员”称号,开始人生第一桶金的挖掘。1997年,在家乡洪泽朱坝小渔锅贴城投资开了酒店。到2001年,他再次来到南京,在城东卫岗开了“龙宫大酒店”,为南京市民送上原汁原味的洪泽菜。

龙宫龙虾风靡时节,为保证龙虾品质,总经理刘小龙利用无数个通宵亲自把关虾源,加上大厨鬼斧神工的烹饪技艺,龙宫卫岗店和红山美食街店创造了天天爆棚、天天翻台的神话。如今,大江南北慕名而来的客人不计其数,全国各地要求加盟的伙伴也很多。

当今的餐饮市场可谓群雄逐鹿,“龙宫”以自己的个性和特色引爆了金陵城美食的每个角落。刘总对此有自己独到的见



解:做生意靠的是诚信厚道,“龙宫”客人百分百都是回头客。刘总有满满的自信,“龙宫”凭借对品质的执著追求,赢得了客人的良好口碑。

## 菜篮里看 美食



冰箱是必不可缺的家用电器,很多人误以为只要食物储存在冰箱中就非常卫生,冰箱因此被作为家中的“食品消毒柜”。其实不然,冰箱长期存放食品,如果不能常常清洗,就会滋生出许多细菌,放在冰箱里的食品这时已经变质。关于各类食物在冰箱中的储存时间,小编有几点建议可供您参考。

冰箱保存食物的常用冷藏温度是4℃至8℃,在这种环境下,绝大多数的细菌生长速度会放慢。但有些细菌却嗜冷,如耶尔森菌、李斯特氏菌等在这种温度下迅速增长繁殖,如果食用感染了这类细菌的食品,就会引起肠道疾病。而冰箱的冷冻箱里,温度一般在零下18℃

## 吃里淘经

【早吃咸晚吃甜可清肠养胃】自古有“朝朝盐水,暮暮蜜糖”的养生之道,即早上喝一杯淡盐水,晚上喝一杯蜂蜜水。可清肠养胃,润肺养颜。按照中医来说咸归肾经,可保养人一天的精神,晚上喝蜂蜜对胃液分泌具有双向调节,可增加胃酸分泌帮助消化,又可抑制胃酸分泌,中和胃酸,保护胃黏膜,有养胃的作用。

【10种健康养生零食】1.葵花子:养颜;2.花生:防皮肤病;3.核桃:秀甲;4.大枣:预防坏血病;5.奶酪:固齿;6.无花果:促进血液循环;7.南瓜子和开心果:保证大脑血流量;8.奶糖:皮肤润泽;9.

巧克力:使心情愉悦及美容;10.芝麻糊:乌发润发养血。

【你的身体需要哪种水果】1.染发烫发吃鳄梨;2.过度用脑吃香蕉;3.过度用眼吃番木瓜;4.牙龈出血吃猕猴桃;5.长期吸烟吃葡萄;6.肌肉拉伤吃菠萝;7.预防皱纹吃芒果;8.脚气困扰吃柳橙;9.经常上网的人,长时间盯着电脑屏幕,过度用眼,维生素A大量消耗,多吃荔枝、西瓜、樱桃等水果。

【煮食“烂”招】1.煮牛肉:加一小撮茶叶(约为泡一壶茶的量,用纱布包好)同煮,肉很快就烂且味道鲜美。2.煮老鸭:在锅里放几个田螺。3.煮海带:加几滴醋或放几棵菠菜。4.煮火腿:将火腿皮上涂些白糖。5.炖老鸡:在锅内加二三十颗黄豆同炖,或在杀鸡前先给鸡灌一汤匙醋,或放3~4枚山楂,绝对是美味不可挡呢!

# 金涌牛肉锅

58元/锅 (适合3-4人享用)

## 吃1锅送38元牛肉牛筋券

筋头巴脑一锅香 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

## 金涌牛肉牛筋火锅 吃1锅送38元!

天气越来越热,人们对吃火锅的热情也随着温度的升高而不断高涨。在金涌牛肉牛筋火锅店,肉质鲜嫩、汤味鲜美的“筋头巴脑一锅香”,不但口味极佳、营养极丰富,还能补气暖胃,是一道备受推崇的膳补美食。在春天,金涌牛肉牛筋火锅更是推出了“吃1锅送38元牛肉牛筋券”的优惠活动,如果你想与朋友小聚一番,不妨到这里坐坐,

58元一份的牛肉牛筋锅在分量上更是足够三四人享用哦!

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。在这个季节,与情侣、家人或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。

# 舌尖上的龙虾——龙宫龙虾

## 红山美食街店: 龙虾宵夜欢迎您!

龙宫龙虾 香飘万家 美食一绝 活鱼锅贴

红山店地址: 红山路98号(红山美食街内) 订餐热线: 85587700 卫岗店地址: 卫岗55号(前线文工团旁) 订餐热线: 84447777