

英国 最不能错过英式早餐

提起英国美食，不少去过英国的游客都会皱起眉头，使劲摇头：英国哪有美食？而《悦生活》编辑部的实习小编小臻臻作为在英国留学的“海龟”之一，却嚷嚷起来——English breakfast(英式早餐)，好样的！

一般来说，每份英式早餐少不了的主食有：培根、炒蛋、香肠、茄汁黄豆，还有吐司或者炸面包，当然还可以盛一碗麦片粥，里面不仅有麦片，还有干果或者新鲜水果，最后，一杯咖啡或茶或果汁，开启一天的活力。

基本每家可以供应早餐的旅馆、饭店、Bed&Breakfast 都会供应English breakfast。据小臻臻的经验，不是旅店越大牌，英式早餐越地

道。其实，如果选择一些便宜而且小巧的Bed&Breakfast 或者私人旅店，他提供给你的English breakfast会更加地道。

单从量上来说，英式早餐的分量比中式的大不少，且都是高热量的食物，这非常符合英国人把最重要的事安排在上午做的习惯，有了足够的能量，无论你是要去办公、学习还是旅行，一定能感觉能量满满，精神十足。

实习生 刘臻 现代快报记者 马晶晶

温馨提示

中国游客去吃，可有选择地挑选主食，如去掉大荤的选项，此外还有蘑菇、土豆等蔬菜供备选。



俄罗斯

“沙乌拉玛”令人纠结

“俄式大餐”的名气很大，但这次，俄罗斯留学生孙磊却给我们推荐了一道小食——他给我的名字叫“傻巫特玛”，这个名字让我纠结了很久，不懂俄文，但这四个字在百度上又找不到，后来我用关键词检索后，发现有人曾称它为“沙乌拉玛”。

孙磊说，沙乌拉玛是俄罗斯街头常见的一种小吃，几乎所有前往俄罗斯的留学生都对这种小食赞不绝口。一般是将无骨的鸡肉串在一个大的柱子上，柱子慢慢转动，旁边有个热源烘烤，将鸡肉烤熟，有人点餐，店主会熟练地用刀片下烤熟的鸡肉，混上黄瓜、西红柿等配菜，放点沙拉酱，用面饼一卷，一个沙乌拉玛就制成啦。俄罗斯非常寒冷，这种气候下吃一个热乎乎的沙乌拉玛，简直是回味无穷。

现代快报记者 马晶晶

温馨提示

沙乌拉玛一般是国内鸡肉卷1.5倍大，一般人一个即会饱，价格适中，大多不会超过国内鸡肉卷的价格。



日本 吃过拉面才不虚一游

前往日本旅游过的朋友告诉我，没吃过日本拉面，绝对不能算去过日本。在日本五年的曲同学也说，大多数日式菜都不适合中国人的口味，但日本拉面，却是真正的不虚传。

曲同学最喜欢的是豚骨拉面，即猪骨拉面。主要是因为拉面的汤头是将猪骨高温慢炖，煮出的白色略带混浊的浓汤为最大的特征。而在日本当地，一兰拉面算比较出名的一家——常常是无止境地排队，除了游客外，很多当地人也会加入排队大军，由



此可见这家拉面馆的美味。

虽然只售一种面——豚骨拉面，但味道也是可以定制的——汤头的浓度、油量的多少、要不要蒜头、大葱还是细葱、面的软硬度、要不要加叉烧……这些都会有一张问卷让顾客自己填写。

面条上桌，浓郁醇厚的猪骨汤可以调动起食客的一切味觉神经，浓香而不油腻，味鲜却不口干，国内吃过的一切日式拉面立即全成为“浮云”。

现代快报记者 马晶晶

温馨提示

如果你对一兰拉面的长龙队伍望而却步，曲同学还推荐了另一家“博多天神拉面”，吃货们不妨一试。

金秋购物季

韩国旅游发展局 Korea Be Inspired 1330

韩国双飞纯玩半自助4日
南京进出 9月12、19日 **3980元**

- ◆ 南京直航往返，早去晚回
- ◆ 全程入住首尔市区酒店
- ◆ 一天半自由活动时间，纯玩不进店

韩国全景六日
南京进出 9月4日 **3980元**
南京出 上海回 9月9日 **3780元**

- ◆ 一次畅游韩国首尔+济州+釜山
- ◆ 赠送泰迪馆入场券，体验正宗韩式汗蒸
- ◆ 特别安排韩国著名商业街明洞和乐天免税店，充分满足您的购物欲

新炫动五日(首尔+济州) 南京进出
9月4、7、14、21、28日 **3680元**

- ◆ 9月跟团赠送1000元自费大礼包!
- ◆ 指定日期更有乐天家族演唱会门票相赠
- ◆ 韩国首屈一指的【新罗国际免税店】疯狂购物，品味养身人蔘鸡汤、韩式烤肉、石锅拌饭

韩国自由行with星儿
南京进出 9月 **2999元**起

- ◆ 含机票、个人旅游签证、两晚住宿

韩国专线：66662799、1775、2628

gointy.com 全省客服热线 96999 舜天海外旅游 江苏首家一站式旅游服务平台

许可证号：L-JS-CJ00034 质量投诉：66662717
公司总部：中华路50号国贸大厦16楼
www.6666hw.com

玉屏 全国连锁企业·微商创办 **金秋九月大酬宾**
Nanjing Yuying International Travel Service Co., Ltd
因为诚信 所以明码标价 因为直通 无需中间环节 因为直销 必然价格实惠

黄山太平湖·徽州经典·休闲五日 每天仅需 **66元**
玉屏集团 以游高本土资源 利率周末雨雾管理 全程一站式服务 直销酬宾
畅游皖南山水·住宿黄山脚下·老年休闲专线
含游程门票/双标间住宿/早晚餐/全程高速/空调大巴/全程导游
经典 黄山温泉景区 太平湖 宏村 龙池湾 木坑竹海 翡翠谷 屯溪老街 许村 徽县太白楼 新安画派 港口民宅 休宁状元文化园 山旌民俗风情园 门票全包

以下线路·本周报名·立减30元·满十人减500元

【黄山月末大酬宾】
黄山全景+东沟峡谷+老街·特惠二日
原价 包票山门票五折+15元 住双标间20元 总价 全程旅游专车+35元 全程导游服务5元
以游高旗下玉屏国际旅行社二人同行
A. 东沟大峡谷38元 B. 唐景景区80元 C. 2早2晚餐30元

北京 大觉宫·广济宫·长椿园·颐和园 老人游50
天坛·景山·十三陵·鸟巢·水立方 **798元**

桂林 游船漓江·十八名山·阳朔西街 每早一三
大圩古韵·龙脊梯田·双峰六日 **898元**

龙脊 游船漓江·靖江王府·独秀山 纯玩无购物
龙脊梯田·龙脊梯田·龙脊梯田·龙脊梯田 **1490元**

张家界 包餐包全部门票·无自理... 最低价
最美张家界·德方人秋谷... 真实惠
张家界·袁家界·杨家界·金鞭溪·天子山·慈利大峡谷 老人游260
十里画廊·凤凰古城·苗寨·湘西·武陵·双动全六日 **1650元**

云南 大理·丽江·古城·玉龙雪山·玉照·翠峰
昆明世博园·滇池·翠湖·九乡·民族村
西双版纳·原始森林·野象谷·花卉园
七彩云南·九月敬老·年龄放宽至75周岁 假期14日
包空调列车卧铺·景点门票·双标间·包餐 **1980元**

西藏 拉萨·布达拉宫·大昭寺·八廓街·林芝
纳木错·鲁布桑·巴松措·比日神山
日喀则·扎什伦布寺·羊卓雍措·羊八井
全景西藏·高原专线·双卧12日·可加青海 全年最低价
包空调列车卧铺·景点门票·双标间·包餐 **2980元**

威海·烟台·日照·清凉海滨专线
青岛 崂山·八大天·夜游啤酒街·大寨城
防山·石老人·威海·神游·韩国城
烟台·莱州·日照·日照·日照·日照
万平口景区·连云港等... 全四日
包行程全部景区门票·无自理·住双标间 私家司机
包三早五正餐·全程高速大巴·导游服务 **498元**

游山东·登泰山·拜孔子·赏名泉
泰山 岱顶·景区·南天门·玉皇顶·大街
济南·趵突泉·大明湖·泰安·岱庙
曲阜·孔府·孔庙·孔林·全四日
包全部门票·无自理·住空调双标间 70岁
再减150 敬老特惠
包三早四正餐·全程高速大巴·导游 **698元**

畅游中原·大牌景点·不留遗憾
河南 云台山·红石峡·茶颜·大瀑布
少林寺·住临潼·兵马俑·封包公祠
洛阳龙门石窟·白马·黄河·五日
包行程全部门票·无自理·住双标间 68岁
70岁-200 敬老特惠
包四早四晚餐·全程高速大巴·导游 **798元**

火车太原·飞机太原·环游最实惠
厦门 鼓浪屿·集美·南普陀寺·椰风寨
永定·土楼·武夷山·泉州·少林寺
阳谷山·西溪等·环游福建·六日
包行程全部门票·住双标间·含特色土楼 70岁
包五早五晚餐·全程高速大巴·导游服务 **898元**

报名地址：新街口正洪街18号东宇大厦15楼（中央商场东侧） 朝九晚六 节假日不休
电话：66036138 . 66036238 . 66036338 预定 66030338