

# 冬季吃海鲜，正当时！



人们一般喜欢夏季吃海鲜，其实冬季的海鲜更美味。因为秋冬季节海鱼、贝类等海鲜进入休眠期，体内营养物质消耗小，肉质细嫩味道鲜美。而春夏季，海鱼、贝类进入繁殖期，肉质变得很脆弱，会丧失原有的鲜美味道。在寒冷的冬天，身体调养应该以吸收为主。这个时候，进食海鲜是非常好的。

## 海鲜的滋补不可替代

冬季吃些海鱼、贝类等海鲜品能抗寒保暖，中老年人尤其是怕冷的女性应多吃海鲜。海鲜中除富含高蛋白、钙质外，还含有碘、铁、铜、碘、硒、硫、锌等许多微量元素。其中，海鲜中的不饱和脂肪酸能减少血液中的低密度胆固醇，还能抵抗血液凝固，从而减少老年人患冠心病、高血压和中风的几率。冬天会加速人体对碘、铁的消耗，从而导致碘、铁等元素相对不足，血液循环放缓，进而使人更加畏寒。而海鱼、贝类等海鲜中的碘、铁含量比一般食物要高许多，吃海鲜是最好的补碘、补铁的方法。另外，吃牡蛎、扇贝、对虾、海螺等海鲜，具有催眠作用，有睡眠障碍的人多吃海鲜能缓解失眠症状。当然，任何饮食都讲究一个“度”，过量和不当都是不可取的。

## “金世尊”舟山海鲜与众不同

位于南京玄武区龙蟠中路75号（近华山饭店北门）的“金世尊”南京旗舰店来自上海，作为上海的著名品牌，近10年来，“金世尊”以上海为大本营，凭借多年水产养殖和营运经验，在全球范围的海鲜产品市场经过层层筛选，打造出中国著名水产品牌“金世尊海鲜珍品”礼包，如今已辐射南京、西安、合肥等全国多个大中城市，立足南京的3年多来，本

着“严选产地、崇尚天然、原味存真、精益求精”的经营理念，“金牌品质、以客为尊、价廉物美、诚信至上”的服务理念，使“金世尊”舟山海鲜迅速成为了石城人气火爆的新宠。

“其实海鲜对于南京人来说，并不稀奇，但来自舟山渔场的优质海鲜，市场上确实不多。”金世尊负责人说，他们之所以选择舟山野生海鲜的产品，看中的正是舟山得天独厚的地理位置。作为世界重要的近海渔场之一，舟山渔场自古以来以渔业资源丰富而闻名。300多种鱼类、60余种虾类、11种蟹类……满足了食客们对于海鲜的所有想象。

## 各种礼盒各取所需

以往人们吃海鲜，都只能去星级酒店，自从金世尊海鲜礼盒上市后，南京市民都习惯在家里开海鲜大宴了。比如，今年468元的金世尊海鲜礼盒，里面包含8-10只的东海野生大对虾1盒；

300-400克东海野生大鲳鱼1条；350-500克缅甸淡水野生鲥鱼2条；400-500克的东海大黄鱼1条；400-500克的东海野生米鱼1条；400-500克的野生石斑鱼1条；600-700克东海野生带鱼段1袋；400-500克的东海对虾虾仁1袋；400克大连野生大乌参1袋；贴心地配上家常烹制食谱，让南京人的年味餐桌变得与众不同。此外，金世尊为顾客倾心打造“年货一卡通”，该卡除了提海鲜礼包，还可以选提澳洲进口牛排、菌菇类礼盒、干果类的休闲食品、腊味咸肉、山茶油等等产品，让您随心搭配、选择，且品质和服务都能得到保证。

了解更多“金世尊”详情可以登录金世尊官网WWW.jinshizungift.com或拨打订购热线：4006969517



## 吃货资讯

### 年底聚餐实惠多

金涌牛肉牛筋锅 河西店吃1锅送48元券



物价飞涨的今天，餐饮业涨价声此起彼伏，但金涌牛肉牛筋锅满满一锅牛肉牛筋一如既往仅售58元，而且分量足够三四人享用，位于江东北路教育电视台和格兰云天之间的名泰假日旅店1楼的金涌河西店特推出吃1锅送48元券的优惠活动，真是好吃不贵，非常实惠。

冬季是个追求养生的季节，极具人气的时尚养生火锅——金涌牛肉牛筋锅鼓楼区湖北路店和河西店，自开业以来深受南京食客的喜爱，也符合大众的养生需求。作为以牛肉牛筋为主打的特色火锅美食店，“金涌牛肉牛筋锅”最有特色的便是“筋头巴脑一锅香”，牛筋糯，牛腩脆，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。

预约电话：86367398

## 珠宝小讲坛(27)

### 选一款珠宝回家过年

范的退换货制度；其次，要观察一下玉石的雕刻是否细腻，雕工好坏可以作为玉质好坏的一个判断依据。

过年就是要喜气洋洋！挑选一款红色的宝石，点缀你的耳朵或是玉颈，不仅彰显了你的活力与俏皮，增加你的红色能量场，更能调动聚会的热情，让你成为大家心目中绝对的主角。其实红色宝石不一定非要红宝石，还可以是红刚玉、红尖晶、石榴石、碧玺、珊瑚、玛瑙、红色翡翠、红色琥珀等等。

“女人因珠宝而更动人，珠宝因女人而更耀眼”。热闹人群里，如果有一粒圆润的珍珠轻轻摇曳在耳边与指间，闪闪的光会为你娇艳的容颜增添一抹温柔浪漫的气息。虽然中规中矩的传统圆形珍珠一直是主流，但时尚界总是喜欢变换个性，异形珠更适合不同人群的个性化需求。最近，很流行异形珍珠与半宝石搭配设计的手饰，比如与水晶、玛瑙、玉髓相组合，色彩非常丰富，可以适应不同场合与服装色调。 现代快报记者 周青

热爱黄金珠宝的读者，可加入现代快报黄金珠宝俱乐部，QQ群：296108982。



400-6969-558 紫金爱涛黄金珠宝交易中心

## 绿柳居

### 拜年，您准备好了吗？

置办新衣、采购年货、收拾房子……南京人开始进行过年倒计时的准备工作，年货大采购的清单上，有一味熟悉的老朋友不能少，那就是被人们誉为“南京味道”的绿柳居。陪南京人成长走过一百多年的绿柳居，网点越来越多，产品越来越丰富，成为节日期间礼尚往来的理想之选。

#### 百年老字号，拜年好味道

南京人过节里的那抹“绿”，是健康的美味，更是祥和的节日符号，带着喜庆而欢乐的浓浓年味。时光倒流一百年，繁华金陵城里闹腾的年味里，少不了那个熟悉的身影，名门贵族们气派地将节日里的招待摆进了绿柳居，老百姓们排起了“长龙”，买几样招牌卤菜和点心，那就是“绿柳居”深深印记在多少南京人灵魂深处的印象。

时光如梭，“绿柳居”一路陪伴人们成长，如今南京人的年俗里总少不了这绿色鲜香的味道，“绿柳居”系列礼盒也成为企事业单位发放给员工的福利、老南京朋友馈赠亲朋好友的佳节好礼，更是成为一张独特的文化名片，许多在宁工作的朋友们也已习惯带上一盒回家，让亲朋好友共享“南京味道”。

#### 马上有礼，幸福味道

年前想订上一桌绿柳居的年夜饭着实不容易，特别是越靠近年关想买些卤菜、包子得凌晨5点去排队。好在品种丰富的春节礼盒全面上市。尤其168元的这款面点礼盒中，素菜包、素烧麦、豆沙包、三丁包、奶黄包、牛肉包、八宝饭、干菜鸭肉包等拳头产品汇聚，

铁定将趁势大热大卖。风吹腊肉里的年味浓，绿柳居今年新推的腌腊礼盒系列，刚上市就被抢购一空。经典款288元美碟礼盒和388元家宴礼盒，其中包括盐水鸭、香草鸡、香辣鸡中翅、耗牛肉、香辣鸭肫、手撕笋、家常豆、蜜汁干、盐水花生、三鲜烤麸等，绝对是宴客的正餐之选，打开一盒上桌，十多款美味喷香，再炒几个蔬菜就是喜气洋洋的过年大餐了。

#### 现代化生产基地华东领先

创建于1911年的绿柳居，深受南京市民的厚爱和支持，在您的关爱和陪伴下，绿柳居获得了中华老字号、江苏省著名商标企业、江苏省首批非物质文化遗产单位等殊荣。落成于汤山的绿柳居清真食品产业园，系华东地区最为庞大的清真美味后厨房。覆盖全城的销售网点方便快捷、送货上门。从一生到一世，绿柳居将陪伴您迎接幸福每一年。



礼盒团购热线：800-8283-999 <http://njllj.taobao.com>

扫一扫惊喜

还有一个多星期，就要到国人最重视的节日——春节了。辛苦了一年，刚拿到年终奖金的你，是不是很想犒劳一下自己，买一款美丽的珠宝来装饰一下呢？

过年回家各种大小聚会纷至沓来，这样的场合主题是温情，需要给家人和朋友宽容有爱、温柔亲和的印象。那么该如何搭配珠宝首饰，展现自己温情的一面呢？建议选择圆润古朴和天然去雕饰的饰品，如玉石、玛瑙、彩宝、珍珠等等。

中国人自古就有“君子如玉”的说法，和田玉的温润细腻、典雅气韵深得人心。在新的一年里购买一款和田玉饰品，祈福避祸，保佑平安，图个好彩头，希望在新的一年里一切顺利。对于非专业玉石收藏者来说，在选购和田玉饰品时，首先要尽量选择正规的商店，有专业的鉴定证书，而且有规