

中午“食堂”系列报道之**新街口**篇**15元起步
正经吃顿午饭****【编者按】**

“哎，中午吃什么啊？”“天天面条馄饨手抓饼，吃得我都崩溃了！”诸如此类对话，每天中午都会在各大大写字楼上演，关于“中午吃什么”这个话题，已经成了大众难题。

写“中午食堂”系列稿件初衷是因为《悦生活》编辑部也天天为了中午吃什么而头疼，小伙伴们不到吃饭的时间就在议论：“中午到哪儿吃啊？”其实，大家应该把午餐计划都拿出来一起分享，这样，我们的“中午食堂”才会越来越丰富！欢迎扫一扫二维码添加我们的微博、微信与我们互动，告诉我们，你在哪个位置？在哪里吃午饭？口感如何？花多少钱？

现代快报记者 昂洁

每个人对午餐的要求不相同！记者随机采访了新街口某写字楼里的几位职员，张小姐平时在家以素食为主，所以午餐不能油腻，能够养生是最好的；汪小姐刚踏上工作岗位，希望午餐经济实惠，价格要低些；王小姐把午餐当做是一天放松的时刻，顺便想利用这个时间享受美食，那么午餐就要品种多，不单一；李小姐是一位客服，中午休息时间很短，午餐必须吃得快或者外卖；赵小姐，对就餐的环境颇为重视，她不能接受路边摊，“就算是在大餐馆里点碗炒饭也愿意”。其实，这五位被采访者只是新街口数以万计工作者的缩影，作为中午“食堂”系列报道，价格低廉是我们讨论的前提。

新街口地区作为南京的市中心，工资并非想象那么高，但是物价却不低，按每餐20元计算，一个月上22天班，吃饭就440元，这还不包括哪天要买个奶茶，或者小妹妹中午吃个大餐。在新街口吃午餐确实是贵，大商场里面的餐馆就更不说了，不是平时作为午餐的首选。

记者针对这几种就餐者的需求和自己觅食的经验，推荐几家餐馆供大家参考。

**养生午餐推荐：
百粥坊**

地点：王府大街和北门桥
午餐价位：15元左右
推荐品种：蛋黄瘦肉粥、紫米粥、萝卜丝饼

推荐理由：现在一般一锅海鲜粥都要七八十块钱，人均至少50元。本来粥是便宜的食材，现在喝碗粥都要如此之贵，对于上班族来说，实在是承受不起。偶然在觅午餐的时候走进这家“百粥坊”餐饮店，粥都是按碗卖

的，而且料挺足，还配有馅饼等小吃，当然了，他们家也有炒菜。但对于上班族的午餐来说，点一碗粥和一个饼15元就足够了。

**经济午餐推荐：
杨家馄饨 罗家桂花汤圆**

地点：新街口曹都巷（近明瓦廊）
午餐价位：10元左右
推荐品种：杨家馄饨加鸡蛋加酥烧饼；或者是罗家桂花汤圆的黑芝麻汤圆，有时候还有粽子。

推荐理由：中午饭必须要吃饱，吃了这两家的任何一家肯定都会饱的。因为杨家馄饨的个头比较大，加上鸡蛋和酥烧饼对于一个女孩来说肯定会撑着的，酥烧饼是旁边的店铺卖的，大约5毛钱一块。往前走不到两步就是罗家桂花汤圆，小碗6元钱5个，每个都好大，值得一提的是煮汤圆的甜汤，汤底由枣片，桂花熬制，香气扑鼻，一定要把汤也喝了才过瘾。

**“豪华”午餐推荐：
悦湘楼**

地点：新街口金菱大厦内（三中初中部旁边）
午餐价位：25元左右
推荐品种：青蒜炒坨粉、铁板烤蛭皇、上汤菠菜

推荐理由：偶然在网上看见这家的团购，叫上小伙伴们一起去吃，228元的一桌菜竟然够8-9个人吃。所以说，吃午饭这件事还得花心思去做功课，又想吃得好，又想便宜也并不是没可能。无非就是地点偏了点，位于巷子里面，在新街口这样繁华的地段也算是闹中取静。青蒜炒坨粉的口感像牛筋一样，上汤菠菜鲜香无比，井冈山豆腐皮、清蒸江白鱼等菜肴荤素搭

配，营养均衡，总的来说，值得一吃。

**速食午餐推荐：
BHG超市内食品区**

地点：德基广场BHG超市
午餐价位：15元左右
推荐品种：牛柳意面、水饺、凉皮面、日式定食

推荐理由：意面都是现场制作的，用的材料干净卫生，制作过程透明。香喷喷的面条一出炉丝毫不比西餐厅的差，而且阿姨的制作速度很快，几分钟就能好。特别着急的时候我就会去买上一份在BHG门口的小凳子上吃或者带回办公室吃，还有炒饭、咖喱饭、凉皮凉面、包子、稀饭，应有尽有。而且我觉得他们家的食品不像一般超市口味，这家的质量还真不错，跟餐厅似的。

**体面午餐推荐：
恒悦百姓烤肉馆**

地点：明瓦廊
午餐价位：15元左右
推荐品种：辣豆腐汤+饭

推荐理由：虽然他们家的烤肉也不算贵，但是午餐还是经济实惠点好。这家烤肉店出了烤肉大餐还有简餐可点，中午就在烤肉店点一个辣豆腐汤套餐就可以啦，味道又好又便宜，点个石锅拌饭也不错，十来块钱就可以在大店吃一顿！不吃大餐又如何，照样坐着吃大餐的桌子！如果几个人去吃就来一扎米酒，他们家的米酒简直就是好喝到爆！

敬请期待中午“食堂”系列报道(2)——夫子庙。

本栏目由
紫金爱涛黄金珠宝交易中心
特别协办

紫金爱涛黄金珠宝交易中心
400-8000-558
地址：南京市鼓楼区珠江路100号
电话：025-84866666



珠宝小讲坛(28)



千足金“长斑”
是怎么回事？

两年前，南京市民马先生买了一个千足金摆件。前段时间，他无意间发现，摆件上长了很多红褐色的斑点。按理说黄金不会生锈，这到底是怎么回事呢？

记者了解到，近年来出现了大量的千足金物品“长斑”或“生锈”的报道，锈斑有红色、褐色或黑色，但通常情况下这三种颜色会同时存在。其实，千足金物品“长斑”主要与其生产工艺有关，同时还受后期佩戴的影响。

当黄金在浇铸、碰焊、电铸时，由于需要在高温或溶液中进行，黄金中的微量元素会与其他有害物质相结合，并残留在金饰品中。这样加工出来的饰品若不清洗或清洗不彻底，有害物质就会残留在其中。在外界环境中，只要有足够长的时间，残留在饰品中的有害物质会越聚越多或发生新的化学反应，进而在千足金的表面形成“锈斑”。

另一方面，即使千足金物品清洗彻底，若在佩戴过程中与一些化学物质接触时，也可能出现变色的现象。江苏省黄金珠宝业商会主任李自选表示，千足金物品在佩戴过程中，如果和化妆品中的汞接触会变白。此外，在制作过程中，如果模具是铁模而且没有清洗干净，铁的成分就可能粘在千足金上，尽管微量也会产生锈。还有就是，旧金回收在提纯的过程中，要用硫酸亚铁，如果清洗不干净，也会导致黄金泛红。

因此，千足金物品“长斑”的原因主要与加工工艺有关，也可能与后期佩戴有关，广大消费者不能片面地认为“长斑”是由于千足金含量不达标或成色不足。李自选指出，遭遇千足金“长斑”，消费者无需紧张，在处理上是很容易的，第一，平时佩戴要注意避免与化妆品等化学物质接触，注意首饰的日常清洗和保养；第二，出现问题可及时与销售商联系，由他们进行专业处理。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。

