

# 五一生活家的百宝库

## 吃货资讯

### 龙宫龙虾吃2份送1份

“山不在高,有仙则名;水不在深,有龙则灵;店不在大,口碑则行!”“龙虾还是龙宫的好,吃龙虾就要吃龙宫龙虾,吃龙虾就要到龙宫!”十三年口碑、十三年打造,十三年磨一剑,龙宫大酒店卫岗店迎来了13周年店庆,同时,也迎来了位于新街口石鼓路49号美食汇龙宫龙虾、云南石锅鱼开业。店庆加新店开业大酬宾,实惠好吃真是不容错过!

#### 龙虾吃2份送1份 或吃1份龙虾送2斤云南石锅鱼

据悉,这次龙宫卫岗店13周年庆,适逢新街口石鼓路店开业,优惠绝对给力!龙虾吃2份送1份或吃1份龙虾送2斤云南石锅鱼,怎么吃都省钱。众所周知,龙宫龙虾精选洪泽湖水域优质龙虾,绿色原生态,个大饱满,龙宫一直以来都是严把龙虾品质关。

#### 龙宫龙虾完美邂逅云南石锅鱼

龙宫龙虾山西路店和新街口店有龙虾的同时还有云南石锅鱼,绝对是好吃又过瘾!



石头锅,造型怪;蒸气烹,草帽盖;不上火,原生态!三分钟,熟得快;营养高,健康在!山西路军人俱乐部内的云南石锅鱼总店美味被食客广为传播!这不,新街口石鼓路店开业又受到广泛好评。没吃过云南石锅鱼的是绝对无法想象出这种美味的新、奇、特!蒸汽蒸的,还不用油,环保,绝对的原汁原味原生态的健康美食和健康吃法!  
咨询热线:84447777

### 五月的南京宝莱纳:才下舌尖,又上心尖

“我们平时一直做的是传统菜肴,如圆白菜沙拉、烤肘子、酸椰菜、甜沃夫饼……我们每天都精心为客人准备新鲜可口的食物。”总厨告诉记者,“但在新的五月,经过一年的研发,多国创意菜式和当季啤酒即将在五月一日发布,特酿琥珀金啤——‘魅澈’会带给食客们新的感受。”

对于爱喝啤酒的人们来说,五月啤的出现无疑是一次超爽的感受。“这款啤酒的特点是醇厚、颜色如同琥珀一般,带着典型的麦芽香味。在没有冰箱的年代,巴伐利亚人通常酿造这种啤酒,使夏季过得更舒爽,原麦汁浓度:13.7%,酒精度:5.8%,不会喝酒的人就当成饮料来品尝也是不错的选择。”

坐落于山坡之上,掩映在浓密树林间的“南京宝莱纳”是个稍不注意就会让人错过的地方。这是一家提供地道巴伐利亚美食的餐厅。与山坡下繁华的大街相比,这里显得格外幽静。顺着石阶的指引而上,周围的景物也在不断发生着变化。属



于人工雕琢的痕迹不断跃入眼帘。这是一个开阔的平台,与绿茵茵的树丛一体的便是南京宝莱纳那绿色古朴的木质大门。

原来,不出国门也可以感受到世界各国的的美食文化。在这繁花似锦的五月,约上三五好友,来到南京宝莱纳啤酒花园餐厅的小花园中,在品味这一餐的时间内,仿佛从南京出发到达了慕尼黑,游历了欧洲各国,感受了世界风采;用一段美食旅程,让亲朋好友之间的关系更加紧密,这种滋味,不仅仅在舌尖,更在心尖。

地址:广州路123号  
预订电话:83233999

现代快报记者 昂洁

### 欧丽薇兰国际橄榄理事会给国人一把健康标尺

近日,第二届国际橄榄油高峰论坛在京隆重召开。论坛上,欧丽薇兰国际橄榄理事会公布实验室携手中国疾病预防控制中心营养与食品安全所,联合权威发布了中国首个《中国市场橄榄油与消费者健康及使用需求联合调研报告》。

报告指出,根据中国居民膳食消费习惯,建议适量增加橄榄油摄入量,替换部分日常的食用油,这一方面有利于植物油消费多样化,有助于控制饱和脂肪酸的摄入和适量减少n-6系列多不饱和脂肪酸的摄入,促进膳食脂肪酸摄入平衡;另一方面有益于增加橄榄多酚等活

性物质的摄入,减少过度氧化应激带来的损伤。

同时为让更多消费者体验橄榄油烹制食品的美味和魅力,促进国人膳食健康,综合国人饮食习惯及橄榄油营养价值,国内橄榄油知名品牌欧丽薇兰联合扬州大学教授、中国烹饪大师周晓燕研发并推出了橄榄油红茶鸭、橄榄油清蒸鱼及橄榄油小米八宝饭这三道以特级初榨橄榄油烹制的经典佳肴,既为国人在合理、正确食用橄榄油方面提供了一部切实可行的“白皮书”,也更有效地促进了中国橄榄油市场的发展。

### 金涌牛肉牛筋锅:河西店吃1锅送48元券

物价飞涨的今天,金涌牛肉牛筋锅满满一锅牛肉牛筋一如既往地仅售58元,而且分量上足够三四人享用,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。

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钟爱,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

## 出游资讯



# 五一最具“性价比”线路推荐



### 相遇杭州绍兴,小长假的倾城时光

五一只有三天假期,如果还没想好去哪里,那么杭州和绍兴将是个不错的选择。

在河坊街满足一下自己的味蕾,定胜糕、葱包桢、臭豆腐、油酥饼、酱鸭……这条历史悠久文化底蕴深厚的古街,不仅是南宋文化和经贸的中心,还是一条著名的传统小吃街。从杭州到绍兴,一个小时的车程会让你觉得忽然掉进了古老时光中。绍兴是名副其实的“古城”,在靠河的老街酒店里,温一壶老黄酒,吃几粒茴香豆,忽高忽低的越剧在水戏台周围柔柔颤动。

这条线路的细节策划也非常到位。入住杭州,让你有更多时间去享受夜生活,且赠送绍兴正宗臭豆腐和乌篷船游。如果你想更轻松一些,还可以选择高铁往返的线路,杭州进,绍兴

出,大巴全程跟随游景点,贴心服务,独一无二。

**推荐线路:**杭州漫步西湖、河坊街看名俗吃小吃、绍兴尝美食、东湖、大禹陵、鲁迅故里2日游。

**活动特色:**成人票赠正宗绍兴臭豆腐1份;绍兴东湖乌篷船游1人次

**住宿标准:**杭州市区高端商务酒店标准间

**活动价格:**<汽车班>448元/人(含往返车费、1晚住宿,景区大门票及导游服务)

<高铁班>788元/人(含往返高铁票、当地车费、1晚住宿,景区大门票及导游服务)

发班日期:5月1日、2日

推荐旅行社:南京旅游集散中心

咨询电话:84700066

### 丢弃三千繁华,有梦就去奉化

“忽逢桃花林,夹岸数百步,中无杂树,芳草鲜美,落英缤纷……”陶渊明笔下的桃花源,是古代文人墨客所向往的世外桃源。它的原型便是奉化溪口,这里因为出了蒋氏父子而声名鹊起,又因深厚的佛教文化而享誉中外,更因成为亚洲唯一入选上海世博会“城市未来馆”而名扬天下。

奉化溪口,她以仙灵雪窦为枕,秀媚水绕膝,走人飞檐翘角、气势不凡的武陵城门,便是溪口三里长街武陵路。自东及西,次第散列着小洋房、文昌阁、丰镐房、玉泰盐铺等许多与蒋氏父子有涉的旧迹故地。

溪口雪窦山口有个御书亭,亭里竖着一块“应梦名山”的石碑,是南宋理宗皇帝亲笔题写。风景区内自然景观绚丽多姿,集湖、溪、泉、瀑、山于一体,名胜众多,三

隐潭的秀美瀑布群如空谷幽兰;妙高台的茂密古树林似天然屏障;千丈岩雄奇壮观的瀑布,绘出溪口雪窦山一幅壮美的山水风景图。

五一小长假,丢弃三千繁华,去奉化寻梦,闲云野鹤占刹,远离人间尘嚣。在假期当中放松自己,在旅行当中领悟人生。

**推荐线路:**宁波奉化溪口全景蒋氏故里、雪窦寺、妙高台、千丈岩瀑布群、慈城、宁波天一阁夜景五星品质2日游

**住宿安排:**宁波商务酒店标准间(可自行逛宁波夜景,吃小吃)

**活动价格:**528元/人(含往返车费、1晚住宿,景区大门票及导游服务)

发班日期:5月1日(仅此一班)

推荐旅行社:南京旅游集散中心

咨询电话:84700066