



# 蓝胖子来了! 南京最好吃的蓝莓就在这儿



蓝莓,水果之王,富含花青素,具有活化视网膜的功效,可以强化视力,防止眼球疲劳,此外,蓝莓还能提高大脑活力,一项新研究发现,蓝莓中富含的类黄酮,可缓解老年性记忆衰退。对于爱美女性来说,蓝莓热量低,含丰富果酸,据说对减下半身很有帮助哦……也许你听说过蓝莓的养生作用,却从来没品尝过蓝莓的真正滋味。

蓝胖子蓝莓,是现代快报记者走访十里八村在江宁淳化睿沱蓝莓园发现的。据悉,这是地道的美国蓝莓,经过五年才在南京引种成功,今年第一年结果,而且独此一家。

带有正宗美国血统的蓝胖子蓝莓,学名蜜思提,经过五年才培育成功,口感真的很甜,吃起来很爽。吃过蓝胖子,才醒悟:蓝莓不仅营养好,在口感上也是当之无愧的水果之王!

你是不是也很想吃这个美国来的蓝胖子?反正,记者带回来的蓝莓,一到办公室就被抢光了,还被同事追着打,“为什么不带些回来?”

为造福吃货,现代快报联合悦活社群、幸福市集、南京农夫,限量打造了500份蓝胖子,每斤90元,快递包邮,由蓝莓园当天采,当天发,确保你拿到手的是最新鲜的蓝胖子。自己吃、送人两相宜。

500份蓝胖子抢购方式:

抢购电话:025-84783353  
(现代快报生活时尚中心编辑部)

## 高大上的别墅派对周日开启 免费交友名额仅限5人

你听说过“Dating Day(约会日)”吗?在欧美,人们通常会挑出每周或者每月的某一天,作为自己的“Dating Day”,参加各种社交活动,以便休闲娱乐、恋爱交友和拓展人脉。现在,现代快报旗下微信平台“知食”,联手南京多家交友机构,每月不定期推出精选的交友活动,打造属于我们自己的“Dating Day”。

别墅派对作为“Dating Day”开幕之作,已经紧锣密鼓地筹备了半个月之久。在这场活动中,大家不仅可以在远离市区的大别墅里畅快玩耍,还能在湖畔花园呼吸新鲜空气。主办方还给单身朋友们提供了BBQ烧烤和一大波互动游戏,无论是棋牌、篮球、KTV,还是台球、酒吧、家庭影院,你都可以在这场派对里一一体验,就怕你不够时间玩!

这场活动由专注高端婚恋交友领域的姚欣猎婚工作室发起,从场地的选择、单身嘉宾的邀请到互动环节的设计,工作人员都一一精心准备,争取带给参与者最好的交友体验。此外,现代快报记者也将带着神秘礼物来到活动现场,与单身朋友们亲密互动。

当然咯,交友才是“Dating Day”的永恒主题。为了保证别墅派对的高品质,这次活动人数只有30名。“知食”拿到了5个免费名

额,作为福利送给粉丝。如果你是:

- 靠谱的单身青年,正儿八经想找对象
- 有点样貌,有点才能,还有一定的经济基础

请尽快关注一下“知食”,悄悄地发来自我介绍,也许就有机会免费参加别墅派对,约美女、会土豪!



### 报名方式

- 1.扫一扫“知食”二维码,轻松关注并在后台留言,简单进行自我介绍。
- 2.热线报名:025-84783353。



## “真知味”及旗下餐饮品牌成同业标杆

6月17日,中国饭店协会全国行业优秀同仁亲临真知味交流指导,活动当天,嘉宾们纷纷抵达真知味御尚旬府,据介绍,真知味拥有“真知味”、“泰尚房”多个品牌、名牌,有多家直营店并托管多家餐饮企业。

对于嘉宾的到来,真知味的员工们特别举办了雨花茶欢迎会,以茶为媒拉近了大家的距离。泰尚房厨师长表示:“真知味高举‘鸡精味精不入菜、原汁原味原生态、先看厨房后尝菜’的绿色大旗;少年真知味胸怀大志,自持生态种养基地,坚持源头采购,确保舌尖上的新鲜和安全。”

此外,嘉宾们还参观了茶社、文化长廊、真知味5S仓库。参观结束后,嘉宾们现场对裸烹菜肴进行品尝、交流、体验,对于大厨们裸烹出来的菜肴纷纷赞不绝口。

用餐时间,真知味御尚旬府店艺术团还给大家带来了餐中表演。

最后,董事长沈加华先生、南京市餐饮商会秘书长宋佳玲女士、中国饭店协会绿色饭店办公室张乐然主任为参加裸烹菜肴交流活动的嘉宾颁奖并合影,将本次活动推向高潮。



## DC莫奈花园12款沙拉新鲜来袭

近日,莫奈花园推出12款爽口沙拉,用最新鲜的瓜果蔬菜,将健康“食”尚带给大家。在推崇轻奢主义风格的莫奈花园,这个夏天因为沙拉而格外甜蜜。

夏日与沙拉邂逅,就如雨后初霁的天空,被明媚的色彩与清新的滋味填满。你永远也不知道,下一秒口中会是番茄的酸甜还是薄荷的清爽。莫奈花园主张,选用最为新鲜的瓜果蔬菜,制作每一盘纯粹美好的沙拉,让健康水到渠成。

别小看沙拉,它并非只是跟各种食材随意一拌就可以的。实际上,沙拉也很讲究。Cold(冰冷)、Clean(干净)、Crispy(滤干)是

吃沙拉的3C准则。好比一款名为“澳大利亚牧场”的沙拉,选用上等品质的澳洲牛柳,加上牛油果和彩芒,口感清爽温润,闭上眼睛,仿佛就能看到碧海蓝天。

这一次,莫奈花园为沙拉的食用更新了概念:它不再是前菜,而是主食!因为12款沙拉里面,包含了肉的蛋白质、蔬菜的维生素,营养十分均衡。与此同时,莫奈花园将在餐前送上紫薯,餐后送上正宗法式马卡龙。被称为“少女的酥胸”的马卡龙,贵就贵在成本高,制作的失败率也高!若能尝到法国MOF大师团队亲制的正宗法式马卡龙,着实幸运。这份新鲜,这份甜蜜,这份爽口,恭请品尝。



总店地址:  
新街口汉中中路27号友谊广场1、2楼  
营业时间:08:30-24:00

德基店地址:  
德基广场负一楼(德基店)  
营业时间:周日~周四 10:00-22:00 周五~周六 10:00-22:30  
美味热线:025-86829191

## 未来水世界游泳馆感恩十周年 加微信免费游泳

为感谢南京市民10年来对未来水世界游泳馆的支持,6月26日、27日,7月4日、5日上午10:00-11:30推出免费游泳活动。即日起关注微信公众号“未来水世界”,每个微信号仅限一人参加,发送参加时间+姓名+电话报名即可。每期限前200名,报名请从速。

年卡续费可获赠20天有效期,并送泳票10张(价值600元);购买80次卡赠泳票10张

(价值600元);学生月卡送学生票5张(价值225元);VIP50次卡,赠VIP体验券5张(价值900元)。6月16日起至8月30日,中小生凭学生证购票,5张只需180元,8张280元。还将获赠得胜近视护眼专家体验券一张和全身理疗券1张。

详情可咨询84528788或关注微信公众平台“未来水世界”

## 喜达屋中国区度假酒店你知道多少?

喜达屋酒店与度假酒店国际集团中国区于5月起,在重庆、长沙、深圳、南京和杭州启动喜达屋中国区度假酒店巡展。南京站巡展于日前在南京圣和府邸豪华精选酒店圆满落幕。

此次活动重点是让人们更多了解喜达屋旗下各酒店品牌及最新旅游目的地,推广海南省以外的中国各地现有和新开业的度假酒店,呈现喜达屋度假酒店在中国的发展足迹。

来自喜达屋集团全国各地包括长白山、烟台、大连、九寨沟、成都、西双版纳、桂林、湖州、朱家尖、深圳、广州、惠州、清远的酒店,都将参加这次喜达屋中国区度假酒店巡展。

即将盛大启幕的南京圣和府邸豪华精选酒店坐落于长江路与东箭道的交叉路口,距离标志性的总统府仅数步之遥,与六朝博物馆比邻而居,是您探索南京城市的首选之地。

凤阳小岗村 明中都遗址 狼巷迷谷 道教圣地  
八公山 寿县古城2日 (住挂四星酒店、自助早餐、送一顿价值60元从豆腐宴) 6月27日发班 268元

金甲溪千岩峡森林漂流 凤阳小岗村 明皇陵 韭山洞 明中都古城2日 (含交通、住宿、门票、漂流、早餐) 7月4日发班 298元/住四星 358元

纯凤阳小岗村 明皇陵 韭山洞 鼓楼广场 明中都遗址2日 (含交通、住宿、门票、早餐) 6月27日 7月18日仅此三班 198元

许可证号: L-JS-01206 南京天乐国际旅行社 咨询电话: 025-84845351 84417508