



梦回上海滩

踏入虎踞关1号的上海精菜馆,恍然间,食客会找到一种梦回上海滩的错觉。在上海精菜馆里大快朵颐,与口中的美味佳肴相得益彰的是那弥漫在空气中的怀旧情怀。

“浓油赤酱”是指上海菜油重味浓的特点,这可是上海菜对四方美味融会贯通之后保留的“原汁原味”。在乡泊鳊糊、油爆河虾、油酱毛蟹、锅烧河鳗、红烧圈子、九转肥肠等这些上海菜馆的必备菜肴上,浓油赤酱都有淋漓尽致的表现。据说上个世纪30年代的上海女作家张爱玲就是在浓油赤酱的滋养中煨熟了上海人。看看张爱玲的经典之作《倾城之恋》中写白流苏和范柳原到香港吃上海菜的寥寥几笔,就可见张爱玲对上海菜的钟爱。

要论上海人对本帮菜的推崇,王家卫算是一个。《花样年华》发生在香港,故事却浑然是一幅旧上海的市井风情画。对饮食男女的细腻情感极尽奢华的刻画,或许正像那浓油赤酱的上海菜。上海精菜馆的厨师长刘军龙表示,受世界饮食潮流趋向于低糖、低脂、低钠的影响,很多上海菜馆不再一如既往地浓油赤酱,减少了油、糖的投放量,使本帮菜更加符合现代人的饮食口味,因而浓油赤酱的纯正底色在近年来上海菜的锐意革新中恐怕也维持不久。

作为一个国际大都市,上海菜是时尚的。上海精菜馆的



菜品就给食客这样的感觉,菜品朴实素雅,注重厚味,浓淡兼长,清醇和美,特色风味菜肴琳琅满目,小绍兴白斩鸡、沙律虾、蟹粉狮子头、百粒鱼球、糯米蒸膏蟹、翡翠虾蟹、水晶肴肉、阳澄蟹卷等等,个个都是精致到位。以上海精菜馆的招牌——红酒焗牛排为例,就是用西餐的手法做出了上

海菜的味道,品味之间,丝丝滑润,上品的牛肉和着红酒的甜醇,让这样的吃食给食客一种亲近时尚的愉悦感。怀旧从上个世纪末即成为一种时尚,上海或许是一座适合怀旧的时尚都市,而上海菜也伴随这座城市的日趋国际化不断演绎出花样年华的风情。

快报记者 黄建军

孕期饮食指导:准妈妈分步“吃”

周六一大早,怀孕4个月的李小姐就来到了金龙鱼油茶籽油“母婴健康工程”社区讲座的现场,“我听朋友说这个讲座特别好,能够学到很多知识,所以就早点过来咨询。”像李小姐这样专程赶来听讲座的准妈妈有很多,现场咨询和热烈交流中,针对“怀孕期间吃得越多越好”的普遍误区,“母婴健康工程”特聘营养专家对准妈妈的饮食给出了专业建议:

在怀孕开始到第12周,孕妇的饮食应清淡,少吃多餐。这一阶段准妈妈需要补充叶酸、维生素、蛋白质等,多吃一些蔬菜水果、果仁、蛋肉鱼类、酸奶等食物。孕妇还要注意补充维生

素E,油茶籽油含有丰富的维生素E,能够促进新陈代谢,维护母子心血管系统的正常功能。

怀孕4~6个月是宝宝迅速发育的时期,饮食要荤素搭配、合理营养。适当增加米饭等主食及鱼、肉、蛋、奶、豆制品、花生、核桃等副食,食用一定的粗粮。奶、豆制品、海产品、多叶的绿色蔬菜、油茶籽油等都是较好的钙源,有助于宝宝骨骼的生长。油茶籽油能促进矿剂的生成和钙的吸收,还能帮准妈妈预防孕期骨质疏松。

怀孕7个月直到生产,孕妇应增加豆类蛋白质,如豆腐和豆浆等;适当吃一些海产品,如海带、紫菜等及

动物内脏、坚果类食品。这一阶段是宝宝大脑发育的关键阶段,准妈妈要补充单不饱和脂肪酸,促进宝宝大脑发育。

民间历来都有妇女怀孕、产后食用油茶籽油的习俗,所以人称“月子油”。金龙鱼油茶籽油采摘自中国南部高山野生优质茶籽精制而成,其单不饱和脂肪酸含量高达79%以上,含有丰富的维生素E以及多种天然抗氧化物如茶多酚等,为国家一级标准,品质超凡卓越,更加纯净,适合对食品品质要求更高的人群(孕妇、婴幼儿、老年人)以及所有对健康品质有更高要求的人食用。(宏伟)



蛙天下 时尚干锅

全国连锁·和会街直营店

川渝口味一奇葩 麻辣鲜香蛙天下

吃100送50

21小时营业

活动日期:6月28日止

地址:和会街48号 电话:83409916 详见店堂公告

龙德轩精品龙虾节 五重厚礼酬宾

又是红袍满上时,龙德轩特聘名店名厨料理龙虾,龙虾买一送一,啤酒免费赠饮:

- 一、消费龙虾一份,即送同份龙虾赠券一张;
- 二、大厅消费例份龙虾一份,赠金陵精品干啤啤酒2瓶;大厅消费大份龙虾一份,赠啤酒4瓶;
- 三、消费满一百元即赠20元就餐抵用券一张,多吃多送,可累计消费;
- 四、消费满百元赠阿歪果卡拉OK三小时免费包厢赠券;
- 五、消费积分兑换精美礼品,享受美食,更有无限惊喜……

鼓楼区石头城99号冰木秦淮A区 8440 8282 / 6686 1999 / 6686 3777

清沐阳光大酒店

特聘特级龙虾名厨加盟我店 推出清沐极品龙虾

订餐热线:025-84517799 酒水超市价

地址:延龄巷2号 (交警二大队隔壁) 大厅菜肴消费满100送30元(券)

延龄巷店: 025-83610066	丰富路店: 025-85777599
珠江路店: 025-83699899	丹凤街店: 025-83616599
广州路店: 025-83206499	山西路店: 025-86636299
中央门店: 025-85503199	定淮门店: 025-85778099
瑞金路店: 025-84641799	马台街店: 025-83615444
金润发店: 025-68876088	马鞍山店: 0555-2824888

阿歪®火锅有特色

来自贵州与湖南交汇处的阿歪火锅,以其贵湘一绝、味道风滑溜的独特口味称雄于当地餐饮业!有特色的阿歪火锅落户南京后,更是凭借其“味道就是不正”独有特色吸引了众多金陵美食家!

直营店: 汉中路金轮大厦旁 84716777 特许店: 洪武北路115号 86205777 特许店: 集庆路宏安大厦 85958777 石门坎特营店: 石门坎100号-甲(五洲装饰城对面) 83369777

特许店: 迈皋桥地铁站旁 85629277 特许店: 大厂杨村路48号 58399777 特许店: 江宁胜太西路38号 52146707

热烈祝贺 自然村® 7月1日重装开业

千层甲鱼盅

高薪诚聘

应聘电话: 83244770

前厅经理 2名	3000—5000元/月+奖金+提成
服务员若干名	1500—2000元/月+奖金+提成
领班 4名	2000—3000元/月+奖金+提成
迎宾 4名	2000—2500元/月+奖金+提成

订餐电话: 83244776 地址: 云南北路79号

国佳广告独家代理 每周二、六出版 订版热线: 83738922