

管对嘴，就能美

美食可以让人赏心悦目，可以让人精神愉悦。最重要的是，吃对了东西，可以让你身材窈窕、排毒养颜、年龄藏匿，容光焕发。

目的：
祛斑



主材：西红柿 位置锁定：自己家
菜肴：西红柿炒鸡蛋 价位：10元左右

功效：西红柿炒鸡蛋是一道简单的家常菜，在家自己都可以做的，营养搭配合理，也符合大众口味。西红柿所含谷胱肽是维护细胞正常代谢不可缺少的物质，使沉着于皮肤和内脏的色素减退或消失，起到预防蝴蝶斑或老人斑的作用。如果将西红柿捣烂取汁，加少量蜂蜜及新鲜黄豆粉调匀，涂面部和手臂，15分钟后洗净，常用能减皱纹。

主材：山芋
菜肴：拔丝山芋

位置锁定：东北炖菜馆
价位：十几元

功效：山芋是大家十分熟悉的食物，特别受欢迎，它纤维质松软，最容易被人体消化，通便排毒的功效极强，又具有饱腹感，所以常被人们当作减肥食物来食用，做菜的时候可以将其制作成拔丝山芋增加甜糯口感，东北炖菜馆的拔丝山芋相当不错，量又很足，吃了一盘基本就不用吃饭了哦。



目的：
减肥

目的：
抗皱



主材：猪蹄 位置锁定：尚岛私房菜
菜肴：酱猪蹄 价位：28元

功效：猪蹄含有丰富的胶原蛋白，脂肪含量也比肥肉低，人体中胶原蛋白质缺乏，是衰老的一个重要因素

猪蹄能防治皮肤干瘪起皱、增强皮肤弹性和韧性。尚岛私房菜的酱猪蹄炖得酥烂，甜中带点辣，酱汁全部渗入猪蹄之中，口感又带点糯，相当好吃！

主材：菠菜
菜肴：上汤菠菜

位置锁定：川色满园
价位：26元

功效：俗话说眼睛是心灵的窗户，美女的眼睛随时能放电，而眼神呆滞的人则显得衰老。菠菜富含黄体素，它是保护眼睛的关键，多吃菠菜可以让人眼睛明亮、有神。川色满园餐馆的上汤菠菜对眼睛相当有益，营养丰富。采用高汤、菌菇、虾仁烩制而成，口味鲜美百吃不厌，如果每天都能吃上一碗菠菜，眼睛会水灵透亮哦！



目的：
美眼

目的：
润肤防癌



主材：带鱼 位置锁定：舟山海鲜馆
菜肴：清蒸带鱼 价位：20元-40元

功效：带鱼含有丰富的镁元素，对人体心血管系统有着很好的保护作用，常吃带鱼还能滋润肌肤，保持皮肤的湿润和弹性，带鱼全身的鳞和银白色油脂层中，含有一种抗癌成分，多吃有益健康。舟山海鲜馆的清蒸带鱼用清蒸的方式烹饪，保存了带鱼原有的营养成分，口感咸中带鲜，定期食用非常有益！

吃货资讯

最牛吃货“登陆”《中国味道》第3季

最牛吃货舌尖论道，美味层出不穷，让人食指大动、口水直流！《中国味道》第3季经过紧张录制，即将震撼开播。这是CCTV首次为吃货们搭建的一个分享平台，来自五湖四海的超级吃货，将向全国观众展现、传递各自的超级魅力，在吃货英雄会上各施绝技，令人大开眼界！

最牛“蚝爷”带来价值上万元的近百种生蚝，作为厨师身份的他，现场演绎如同武林秘笈一般的“蚝门九式”全蚝大餐，用九种不同的烹饪手法演绎蚝的味道层次，刀起蚝开，再配上不同产地的葡萄酒，观众现场即可享受舌尖上大海的味道。

有“西安美食活地图”之称的西安吃货老妖，西安大大小小的馆子，没有他不知道的！好多外地人、外国人到了西安，第一站竟是他的家！在节目录制现场，老妖展示了精心绘制的巨幅西安美食地图，据说只要他赞过的店，第二天必定人满为患。现场厨艺竞技环节，老妖亲自下厨，给大家煮了正宗的臊子面和“biang biang面”，香味浓郁、口感顺滑，惹得主持人华少和美食评委周伟



立时蹲在板凳上吃面，表演了一番过去老陕西人正宗吃面的架势，乐翻全场。

当然，还有创意十足的特色食物在等着你。鞑靼牛肉是欧洲最流行的特色美食，它是生牛肉与生鸡蛋的融合杰作；傣家苦撒撒取材牛反刍时的胃液，是傣家传统食物；藤籽仔是一种神形皆酷似鸡屎的海南民间小吃……这些新奇而刺激的美食，你敢尝试吗？王苏颖

云南石锅鱼 吃100送100倒计时

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！“此味只应天上有，人间能得几回闻！”真正做到原始回归——被清朝雍正赐为“天下第一汤”的云南石锅鱼落户山西路军人俱乐部啦！

以石锅为器皿、草帽为锅盖精心烹制绿色环保、原生态美食，可说是让南京市民大饱眼福和口福了。石锅古今一绝，采云南奇石为料浸于秘制米水中，后凿釜精雕成锅，这是“奇”；不用柴，不见明火，不用电，蒸汽饮食最健康，草帽当锅盖，这是“怪”；石锅用秘制米水经数十天内外浸泡而成，经高温后会自然发出极不寻常的氮，具有养颜、防癌、强身健体、延年益寿的养生功效，这是养生之“珍”；以清水伴食物入锅，不加油和味精，配料之中特别加入了数十种名贵药材，蒸汽升腾间，汤鲜味更美！何止一“妙”字了得，这是“味”；源于清朝雍正年间，宫廷配方秘制，石锅蒸汽顷



刻间，雾气缭绕。仿佛腾云驾雾、飘飘欲仙，如临仙境之感，故有“食尝石锅宴，貌似做神仙”之说！这便是“特”。

开业期间大酬宾，老板决心赔钱赚吆喝！10月18日之前，除酒水外，全场消费满100送100，满200送200，多吃多送，上不封顶，送的券也通用哦！再加上就餐环境宽敞、别致、大气而有特色，非常适合家人朋友小聚，就是宴请也是很有面子的。

预约电话：83315699

金涌牛肉牛筋锅 河西店吃1锅送48元券

秋季是个追求养生的季节，极具人气的时尚养生火锅——金涌牛肉牛筋锅湖北路店和河西店，自开业以来深受南京食客的钟爱。“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，回味无穷。

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地仅售58元，而且分量上足够三四人享用。名泰假日旅1楼（位于江东北路教育电视台和格兰云天之间）的金涌河西店特推出吃1锅送48元券的优惠活动，好吃不贵，非常实惠。

预约电话：86367398

南京国际爵士音乐节、世界音乐节 登陆苏宁银河诺富特酒店

10月13日，南京玄武苏宁银河诺富特酒店特邀南京国际爵士音乐节、世界音乐节法国及德国乐队到酒店专场演出！

来自法国乐队的主唱Leila是首位获得巴黎拉德芳斯全国爵士乐最佳独唱奖的歌手，德国的Blue Planet Project爵士乐队更是一个全面的、超越所有音乐类型的爵士乐队。伴随着每个乐曲旋律，舞台上观众的掌声、呐喊声连绵起伏，配合着诺富特酒店品坊户外西餐厅的优雅别



致和西餐行政总厨对菜品的特别设计，这个周末更加充实、有趣！