

木炭小子

韩国料理
美味健康斯密达

木炭小子烤肉韩国料理,位于学府路欧尚超市一楼,是市规模大、品种全的韩国料理店。

木炭小子,环境优雅时尚,特聘韩国名厨担当料理,本着“宾客至上,服务第一”的服务宗旨,致力打造正宗传统的韩式料理。其坚持美食的时尚健康原则,保证所有食材的新鲜和品质,并采用绿色健康的原木木炭作为烧烤燃料,把森林的清香加注到每一道烧烤菜品中。

这里的烧烤提倡DIY,让远离自然的都市人,体验自己动手的乐趣。当然,愿意享受的客人也可以招呼服务员来帮忙的。在这里,美味与乐趣总能到达一个理想均衡点,由你亲手掌控。

木炭小子,以打造餐饮知名品牌为目标,向成为餐饮连锁企业的目标迈进,其2011年被授予江苏省优质诚信特色餐饮单位,2012年被授予消费者推荐品牌餐饮单位。

近期,木炭小子烤肉-韩国料理会员正在招募中,前200名顾客办理VIP卡享受8折优惠;同时还可以积分,积分达1000送100元代金券一张,多积多得。

招募热线:
81988777
15996816888 (斯密达)



佬土鹅肠火锅

镇江最受欢迎的火锅连锁



佬土的客人在耐心等待

佬土鹅肠火锅在镇江可以说是无人不知,无人不晓,由一年开四家新店发展至如今一天开四家新店,其门店遍布镇江,仍然是“一位难求”,远远满足不了顾客的需求。

在众多的佬土分店中,几乎天天都会出现顾客排队等着吃火锅的“佬土现象”。在镇江,做火锅的可不只这一家,可为什么单单佬土鹅肠火锅如此火爆?顾客即使需要排1个小时的队也要去吃呢?佬土究竟有何特别之处?

第一:佬土16年来坚持只做火锅的这一理念——专心只做一件事!专注火锅品质,火锅好吃,吃过的人都赞不绝口。

佬土白汤香浓醇厚、红汤鲜香麻辣,究其火锅好吃的原因则是因

为佬土始终坚信——好味道出自好材料。其选用陕西韩城大红袍山梅花椒、河南特级天鹰椒、四川第一品牌丹丹豆瓣酱来熬制火锅底料;而汤底则是采用原骨熬制浓汤锅底,既保证了美味又不失营养。

第二:“冰水鹅肠”为特色,选用鹅肠作为佬土的特色菜。

鹅肠上桌的时候,服务员都会向顾客倾心介绍:七上八下15秒,蘸特制的鹅肠调料……独树一帜的“鹅肠火锅”使得佬土备受吃货们的喜爱。询望四周,每张桌子上都有一份鹅肠,自然也有很多向我们一样从外地慕名赶来吃鹅肠的。

第三:“微笑”服务。走进佬土,感受最深的就是工作人员热情洋溢的笑脸,让人感觉如沐春风一般。

细问服务员为何能将“微笑”进行得这么好,服务员回答说:在这里工作没有烦恼与困惑,不会有因为火锅不好吃,菜肴不够好等问题发生顾客投诉,当然也减轻了我们的工作负担和压力,工作起来当然就开心咯!而且我们的工资是镇江餐饮行业中最高的!服务员回答是满脸都是自豪的笑容!让我们不得不佩服佬土的管理运营理念!

同样都是花钱吃火锅,自然是哪里越好越能留住顾客。请客吃饭的时候,镇江人第一时间也就自然会想到“佬土”。佬土不仅是镇江餐饮行业的标杆,也是镇江饮食文化的一张名片!

(京客)

糖果 KTV 每次都有不同的感觉

糖果主题量贩式KTV,位于镇江双井路古运河畔,占地1500平米,投资千万,其以镇江首家“新颖时尚的多种包厢主题”赢得众多潮人青睐。近日,糖果全力打造镇江量贩式KTV时尚新品牌,在完成了升级改造之际,迎来了3周年庆。

重装升级后的糖果,用梦幻的

设计理念营造奢华之美——33个风格迥异的主题包间,33种时尚感觉,让人每次来都能享受不同的欢唱体验。这里有美少女战士、火影忍者、HolleKitty的卡通主题,有世界足球锦标赛、国际象棋的竞技主题,还有非诚勿扰、中国好声音的综艺主题,更有地中海、101次求婚影视主题

糖果选用大师级的音响组合、先进的计算机点歌系统、三维全立体动画的水晶点歌接口,让人感受最佳视听欢唱服务、惊艳的娱乐新时尚。在糖果,一切关于视听欢唱的主题都与国内一线城市知名品牌同步进行。

(刘寅)



细嚼慢咽能防癌抗癌

在快节奏的影响下,原本备受推崇的细嚼慢咽逐渐成为了奢侈品。为此,日本知名健康网站长杰(Ranger)近日特别撰文介绍了细嚼慢咽的神奇好处,提醒大家重拾这个最简单的养生习惯。

为肠胃撑起保护伞 中医养生讲究“蚁性”,是指学习蚂蚁少食多餐,细嚼慢咽。这种进食方式能够促进胃液分泌,将食物磨得更细,便于消化吸收并减轻胃肠负担。细嚼还能增加唾液,其中的消化酶可助消化,还能形成保护胃部的薄膜。武警总医院消化科主任刘海峰说,老人牙齿稀松、消化功能逐渐减退,各种消化液分泌减少,加之肠道蠕动减弱,更应细嚼慢咽。

有助营养吸收 北京东直门医院消化内科主任刘敏提出,充分咀嚼食物可使营养物质更好地被肠道吸收。实验发现,两个人同吃一种食物,细嚼的人会比粗嚼的人多吸收13%蛋白质、12%脂肪、43%纤维素。广西营养学会副理事长马力平说,这是因为细嚼可以细化食物中的粗纤维、粉碎包裹的蛋白和脂肪。

减少致癌物质的毒性 第二炮兵总医院肝胆外科主任周丁华认为,唾液中的氧化酶和过氧化物酶能消除某些致癌物质的毒性。当某些含有致癌物质的食物进入人体时,唾液就是第一道防线。

有效控制体重 马力平介绍,大脑神经接收饱腹感信号通常需要20分钟左右。细嚼慢咽能延长用餐时间,刺激饱腹神经中枢,反馈给大脑“我已经饱了”的信号,让人较早出现饱腹感而停止进食,有助于控制体重。

提高大脑思维能力 日本神经内科学博士米山启说,细嚼慢咽时,大脑皮层的血液循环量会增加,从而激发脑神经的活动,可有效提高脑力,还可以营养脑细胞,对预防认知障碍症很有帮助。(生命时报)

咱家小院 浓浓外婆味



咱家小院以精品土菜、私房菜声名鹊起,在解放路和华都名城分别有一家,其经典回味的秘制口味,让人津津乐道,众多市民热衷在“咱家”举行家庭聚会、假日聚餐、喜庆宴席……

经过2个多月的道路改造施工,解放路上的咱家小院店前道路宽阔,正恰逢周年店庆,让众多食客惊喜。

咱家小院为食客提供店庆优惠——经典菜肴天天有特价;雪花、哈尔滨啤酒无限量免费畅饮,或消费满500元赠送柔雅6年陈泸州老窖白酒一瓶;门前可停车,每桌报销停车费。

脖,原价39元半价19元;三鲜老油条,原价18元半价9元……

咱家小院的厨师长推荐菜——如土灶烧牛头、乡村豆瓣酱大骨、特色烧老鸭、正宗散养土鸡汤、特色烧肥肠、黑鱼肚肺煲、小院秘制咸鱼烧肉、开胃贡椒鱼头、咱家红焖羊肉、童年回炉干……都是众多“吃货”的心头好。

其特色烧肥肠,把每天采购的新鲜肥肠清洗得干干净净,然后用其独特的秘制口味烧制,入口酱香四溢;正宗散养老母鸡,选用山东沂蒙山散养老母鸡,用砂锅明火炖制,原汁原味,汤鲜肉香,让食客大呼——喝完一碗再喝一碗,鲜!

(刘寅)

头发掉得厉害吃什么

头发掉得厉害吃什么?首先要弄清楚自己掉头发是什么原因。像如果是贫血引起的掉头发就可以多吃一些含铁元素的食物,例如:菠菜、鲤鱼、香蕉、马铃薯等。营养不良类掉头发的话就多补充营养啦。

哪些食物对头发掉得厉害有好处:

1、补充铁质

适合人群:贫血引起掉头发。人体需要各种微量元素,缺铁会引起贫血而贫血的伴随的症状之一就是掉头发,所以在饮食上要选择含铁量较高的食物。花生、黄豆、黑豆、胡萝卜、菠菜、鲤鱼、香蕉、马铃薯等都含有丰富的铁元素。

2、补充蛋白质

适合人群:营养不良类掉头发。头发是测量人们身体健康的尺度之一。营养不良在头发上表现为枯黄、分叉、同时大量掉头发。这类的掉头发应该吃蛋白质含量较高的食物,鸡蛋、白肉、玉米等就是高蛋白类食物。牛奶也是不错的选择哦。

3、碱性的蔬菜和水果

适合人群:疲劳过度引起掉头发。掉头发及头发变黄的很大的因素可能是由于血液中有酸性毒素,原因是体力和精神过度疲劳,长期吃糖类和脂肪类食物,使体内代谢过程中产生酸性毒素。葡萄、茶叶、葡萄酒、海带、柑橘类、柿子、黄瓜、胡萝卜这些蔬菜水果都是强碱性类。

4、毛发衰老性掉头发

头发也是有生命的,伴随着人的年龄的变化而变化,同样有着生长期、成熟期和衰老期。对于这类掉头发,首先要保持一个乐观年轻的心态,同时适量地补充维生素E,维生素E同样也能从食物中摄取。新鲜绿叶蔬菜、动物脏器、豆类、蛋黄、瓜果、瘦肉、花生等食物中含有大量的维生素E。



头发掉得厉害的原因

1.精神、神经失调。一些青年人由于遭受沉重的打击,或长期精神紧张、忧郁而产生脱发。

2.病灶感染。由于真菌、细菌及病毒引起感染,可导致局部血管发生血栓或小血管炎,而使其支配范围的头发,由于血液供应受到障碍而产生脱发。

3.饮食不当及脂肪代谢紊乱。有些男青年过分喜欢食肉、酗酒,当体内大量产生胆固醇时可使皮脂过多,从而影响毛囊的血液供应。阻碍头发的正常生长而致头发脱落。

4.免疫功能障碍。临床上发现,红斑狼疮、溃疡性结肠炎等免疫系统障碍者常伴有脱发。

头发掉得厉害吃什么的专家观点:

对于掉头发的人来说首先要弄清楚掉发的原因,再对症下药。注意营养,多吃蔬菜水果,少吃刺激性食物,不要吃太多甜食、饮料、油炸食品和巧克力、奶油等富含脂肪的食品,加强体育锻炼,相信这样会缓解掉发的。

(网闻)