

距离除夕夜的时间越来越近,记者通过走访了解到,不少推出年夜饭酒店的包房已经订出去大半。不少酒店的年夜饭菜品低油低糖,注重健康养生理念,还纷纷倡导按需点菜、勤俭节约。

# 菜品烹饪低油低糖 酒店年夜饭打养生牌

文/片 本报记者 王娇



记者走访多家酒店、餐饮单位了解到,今年各个酒店的年夜饭都更加注重了健康、养生的理念,对老人、孩子等顾客特别设计菜品。

此外,这些酒店服务员会引导消费者按需点菜、不剩饭、不剩菜,剩菜剩饭打包带走,让勤俭节约成为文明、时尚的追求。

1月30日,食为天餐饮服务有限公司运营中心总经理乔芳介绍,今年除夕的年夜饭是生态园首次在春节期间营业。

乔芳告诉记者,其实春节期间营业是不赚钱的,光是员工工资方面就需支付平时的三倍,另外,越是临近年关,原料的采购价格越高。

乔芳介绍,为了给日照市民做好年夜大餐,出于社会效

益的考虑,生态园推出了除夕年夜饭,“截至目前,除夕夜的包间已经预定出90%了。”

“除夕晚上我们为消费者准备了免费的团圆水饺,只要到店的客人都免费赠送。另外,我们联系了婚纱摄影公司,在除夕当天,为前来用年夜饭的家庭免费拍摄全家福。”乔芳介绍,生态园还为小朋友们准备了糖葫芦和玩具,除夕夜,让客人在生态园热热闹闹地过大年。

位于五莲路与文登路交会口处古月清风酒店的厨师长王现飞介绍:“人们生活水平提高了,大鱼大肉成了市民平日里餐桌上的常见菜。我们酒店的饮食特别是年夜饭这部分,倡导低盐低糖,健康饮食。”



东方海韵大酒店的年夜饭中包含价格实惠的波士顿龙虾。

据介绍,古月清风酒店年夜饭的菜品用油使用的是玉米油。

“玉米油中的脂肪酸特点是不饱和脂肪酸含量高,玉米油本身不含有胆固醇,对老年性疾病如动脉硬化、糖尿病等具有积极的防治作用。”他说。

位于海曲路与青岛路交会处的东方海韵大酒店厨师长梁云峰介绍,因为考虑到年夜饭多为家庭聚会,有老人有孩子还有女士。食为天生态园的年夜饭特意准备了适合老年人的容易消化、口感比较软的菜。“我们还倡导按需点菜,饭后打包。”他说。

## 特色餐饮往这瞧

**东方海韵大酒店**  
地址:日照市海曲路与青岛路交会处  
订餐电话:2165866  
特色菜:海韵烤鸭 波士顿龙虾  
除夕营业时间:下午4时至凌晨

**迪欧咖啡**  
地址:日照市新市区烟台路北首路西  
订餐电话:8773666  
推荐菜品:菲力牛排  
除夕营业时间:当天营业至下午3点

**古月清风**  
地址:日照市五莲路与文登路交会处  
订餐电话:8569999  
特色菜:滋补海参 特色野猪肉  
除夕营业时间:下午4时至凌晨

**食为天生态园**  
地址:日照市海曲东路11号  
订餐电话:2975888  
特色菜:花轿鱼头  
除夕营业时间:下午4时至凌晨

**御膳庄园**  
地址:临沂路与济南路交会处向南100米路西  
订餐电话:7788188  
特色菜:龙腾虎跃 果木烤羊排  
除夕营业时间:下午4时至凌晨

## 行业资讯

### 会展中心春节前夕看望残联儿童



1月30日,会展中心组织各个科室的部分团员到日照市残疾人联合会看望残障儿童,并为每个儿童送上了他们喜欢的零食和有趣的儿童书籍,在年前为她们送去一份温暖、带去一份关心。

在小朋友的活动室里,会展中心

的团员们陪小朋友看故事书,玩益智玩具,还和她们一起做游戏,小朋友都特别开心,连平时不爱说话的小朋友都高兴地手舞足蹈。里面最大的一个小朋友9岁了,最小的只有3岁,小朋友都很聪明,只是听力有障碍,但是,每个人都在积极地配合恢复。

### 春节送温暖,裕升置业走进奎山敬老院



春节将至,敬老院老人们的生活状况牵动着社会的心。近日,山东裕升置业有限公司党委书记许崇勤一行走进奎山街道敬老院,为老人们送上大米、面粉和苹果等物资。沉甸甸的物品寄托着大家对老人们深深的牵挂和关心,老人们慈祥的笑容也让这个寒冷

的冬天格外温暖。

“老吾老以及人之老”,裕升置业在拓展房地产业务的同时,不忘回馈社会,一直积极参与社会公益事业。这次送温暖活动已经是公司2012年以来第三次走进奎山敬老院了。

(卢燕玲)

## 日照捷程教育名师指点

# 高效利用寒假 冲刺中高考

过完这个寒假,学生们就要迎接中、高考的来临。如何高效地利用寒假这段时间,直接决定了学生们的中、高考走向。通过和日照捷程教育(香港学大教育控股集团)的资深教育专家沟通了解到,目前中高考的学生大体可以分为三类情况:

甲类学生:成绩较好,期末考试在九十分左右,平时的单元考试最差一般也在八十五分以上。这样的学生,一轮复习中要求的基本概念基

本能力都掌握较好,之所以没有达到很高的水平,就是有个别知识点,没有理解透彻,某些类型的习题掌握不熟练。这类学生,假期重要的工作是查漏补缺,找出自己还存在的问题,可以通过做各区的期末试题来查找自己的不足,每一两套题来一个总结,寻找经验丰富的老师来进行一对一的讲评,寻找知识漏洞,及时修补。

乙类学生:成绩一般,平时考试大都在六七十分,这

部分学生大都是感觉自己每个知识点都会了,但考试时往往没有思路,老师一讲,自己马上就会做了,学生自己往往归结为一时没有想起来。其实,并不是偶然没有想起来的原因,因为这部分学生不善于对做题的方法进行归纳总结。这部分学生,假期的工作是要对重点知识和题型,进行归类总结。

丙类学生:成绩较差,考试不及格是常事。这部分学生一轮复习基本没有达到效

果。这部分学生已经到了很危急的时候,这部分学生要赶快找专业的辅导机构进行辅导了,因为按照一般上大班课的方法,这部分学生会越来越差。也不能按照章节一章章复习,那样复习的话,学校的二轮复习还是白浪费时间,要先把主干知识学会,才可以跟上学校的二轮复习进度。

所以如果能够利用好寒假这段时间,学生是能够在原来的基础上有较大提高

的,所以建议家长朋友不要图省事,随随便便把孩子送入一个假期辅导班,那样省事,但是成绩上也一定不会有何变化。

针对马上到来的寒假,日照捷程教育将根据历年经验研发的中高考高分策略和核心考点对初、高三学员进行系统的集训,让学生了解中高考的重点和难点,针对性的进行薄弱环节的强化,突破高分!同时针对小学、初高中非毕业班学员,日照捷程教育强力推

出“133寒假大提升计划”,让学生在知识、习惯、方法方面能够全方位提高,同时独家推出“新CES学习法”,让学生学习有捷径,快速找到学习方法!

中高考前的最后一个黄金期,学习不能盲目,要有针对性和计划性,才能达到理想效果。学生要分清自身的类型,结合最实用的学习工具,配以有效的学习方法,加上完美计划的制定,让寒假成为质的飞跃的黄金期。