



对于喜欢吃海鲜的人来讲,一年四季的海鲜都是他们难以割舍的情愫。而对于吃的形式来说,大量等待他们去自助的各类海鲜,似乎更能吊足他们对海鲜的胃口。

□李伟

虽说已进入冬季,海鲜价格也有上涨,但这对那些喜欢吃海鲜的食客来讲似乎并不是问题。海鲜向来是这些美食家的至爱,尤其是那些以自助形式出现的新鲜营养、极富口感的各类海鲜,引诱着众多食客更是趋之若鹜,大有全部彻底将之消灭掉的气概!

岂一个鲜字了得

新鲜的海鲜膏肥脂厚,丰润肥美。其丰富的蛋白质,低胆固醇,各种微量元素,与肉类相比对人的营养和健康更为有益。各式各样的海鲜,有挪威三文鱼、阿拉斯加长脚蟹、鲜美润滑的海蛎子、北极贝、基围虾……数不胜数,配上营养高档的鱼翅汤羹以及细腻润滑、奶香浓郁的密制糕点,和各式海鲜小炒,林林总总的自助海鲜,充满了海鲜气息及时尚情愫,让您细品不同口感的海洋美食。

自助餐是源于北欧的餐饮形式。据说来自于当时的海盗,因为每次满载而归时,他们都会抛开繁文缛节,将食物统统放在桌子上自取自食。时间流转百年,如今的自助餐以其菜品种类丰富、就餐环境舒适、时间安排灵活等特点已经成为最受欢迎的餐饮形式。

奢华平价同享新鲜

在餐饮业专业人士眼里,自助餐的生存和发展就是靠保持食材新鲜度。今日试营业的济南阳光海岸海鲜自助是净雅旗下的海鲜美食。该店博采众长,在保留传统自助餐精髓的同时,融合净雅22年高端餐饮管理经验,专注打造净雅海鲜自助品牌,为顾客带来融合时尚流行、传统文化、自由个性的海鲜自助餐饮新享受。琳琅满目的料理餐台,近400种特色美食,汇集各国风情的真料海鲜菜品。浓汤鱼翅、木瓜

炖燕窝、海参捞饭、鱼翅捞饭、酥皮蘑菇汤……阳光海岸海鲜自助是您真正享受视觉、味觉的饕餮盛宴。

在建设路海鲜市场四楼,渔人港码头海鲜美食自助餐的海鲜种类很多、菜品丰富,几十元一位的价格也算公道。因为靠近海鲜市场,所以食材很新鲜;而在济南经营多年,小有名气的鲁能烧鹅仔的自助餐厅海鲜也是很不错的,品种丰富、干净,深受人们喜爱。

解放桥附近和北园大街的大渔港海鲜自助火锅烧烤城有各类自助火锅,自助海鲜、自助烧烤等,各种饮料、白酒、啤酒、药酒,各种海鲜、牛羊肉片、卤菜、鲜蔬、中西糕点、冰淇淋、雪糕任您挑选,成人只需29元,儿童20元。东关大街68号创世纪儿童大世界地下一层喜波特海鲜自助城主营海鲜、烧烤,人均消费30多元。

自助海鲜切莫贪多

有些消费者吃自助,目光紧盯海鲜区,价格低廉的蔬菜、水果几乎看都不看一眼。海鲜固然美味,蛋白含量高。但是,蛋白质摄入太多会给肾脏带来较大负担。因此,海鲜类食物在膳食中的比例太大,不利于食品安全。

自助餐提供的食物种类多样,为我们搭配出健康的膳食,实现了“饮食多样化”。但许多人吃自助时,会抱着吃够本、吃回来的思想。也有人提出了吃自助餐的三个境界:第一盘试探地吃,哪样都来点;第二盘重点地吃,哪样顺口来哪样;第三盘拼命地吃,象即将冲刺的运动员!这样进食量的突然增大会增加肠胃负担,可能导致呕吐、腹泻、急性肠胃炎、胰腺炎;同时也会带来食盐、油脂、能量的过量摄入,不利于身体健康。

雨荷人家大酒店

招牌菜:带皮肉焖大鱼、雨荷香骨鸭、皇朝汗蒸鸡、齐鲁第一肘
免费订餐电话:400-616-2009
地址:少年路23号(大明湖西邻)