



□微微凉

**济南：糖醋鲤鱼“跃”上桌**

秋天正是吃鲤鱼的好时节，济南北临黄河，故烹饪所采用的鲤鱼多是黄河鲤鱼。此鱼生长在黄河深水处，头尾金黄，肉质肥嫩，是宴会上的佳品。“糖醋黄河鲤鱼”是老济南的传统名菜，不少家庭都将此菜作为中秋家宴上的“保留菜目”，取“鱼跃龙门”、“年年有余”的好彩头。主厨们制作时，先将鱼身割上刀纹，外裹芡糊，下油炸后，头尾翘起，再用著名的洛口老醋加糖制成糖醋汁，浇在鱼身上。此菜香味扑鼻，外脆里嫩，酸甜适口，老少皆宜。此外，葱烧海参、奶汤蒲菜、宫保鸡丁、锅塌豆腐等传统鲁菜，也是济南人中秋餐桌上常见的美味佳肴。

**北京：京味十足“红白月”**

老北京的传统月饼自古以来以自来红、自来白和提浆月饼为代表。自来红、自来白也叫丰收饼，以核桃仁、瓜仁、冰糖、青红丝及桂花等做料心，有红和白之分，故名“红、白月饼”。而提浆月饼的皮面是冷却后的清糖浆调制面团制成的浆皮，外皮油润细腻，松软适口。京式月饼的主要特点是口味清甜，口感脆松，为“老北京”中秋必吃的食品。菜式上，八月秋高蟹正肥，中秋正是品尝螃蟹的时节，北京尤其讲究品尝醉蟹。

**上海：桂花蜜酒醉万家**

上海人中秋宴喜欢以桂花蜜酒佐食。因为他们认为桂花是富贵吉祥、子孙昌盛的象征，中秋喝桂花蜜酒，意为合家甜蜜蜜，欢聚一堂。其实，500年前民间就有酿制桂花美酒的传统，桂花蜜酒呈天然淡黄色、酒质清新醇和、绵甜爽净，具有独特纯天然香味，为佐食之上品。长期适量饮用，具有滋补、调理、养容、养生等功效。

**南京：桂花鸭香飘千年**

金陵名菜桂花鸭又名盐水鸭，是南京有名的特产，也是南京人中秋必吃佳肴，相传已飘香2500余年。逢年过节或平日家中来客，上街去买一碗盐水鸭，已成为南京人世代的礼节。八月桂花飘香，此时用桂花熬制而成的桂花鸭汤，散发着桂花的清雅香气，鸭肉鲜美，咸淡适中，能够起到美白肌肤、养生润燥，和胃生津的作用。

**台湾：中秋烤肉快朵颐**

在我国台湾省，中秋节几乎家家户户都要吃烤肉，其由来是多年前一句深入人心的广告语“一家烤肉万家香”，加上许多商场在中秋前夕搞起了烤肉特卖会，引来很多人光顾。在不知不觉中，中秋节吃烤肉变成了台湾一项不成文的习俗，不少小区甚至封街烤肉，借着中秋烤肉和街坊邻居感情交流。而家人彼此间，也可借着烤肉，从准备食材、生火到烧烤，进而促进亲子间的感情交流。

**香格里拉松茸登陆泉城**

每年8月下旬到10月下旬，是松茸最新鲜脆嫩的时节。野生松茸是国人眼中接近神级的珍贵食材，我国在古代就有把松茸向贵族进贡的习俗，素有“植物之王”的美誉。松茸除肉质嫩滑，味道鲜美之外，其营养价值和功效更达到了植物性食品的顶峰。它含有丰富的蛋白质、人体所需的氨基酸、微量元素等，胆固醇为零。长期食用具有保健滋补、开胃助消化、抗辐射抗癌、防止老年性痴呆等作用，对肾虚、糖尿病人群有独特的食补功效。

本月，鲁医馆中医养生会馆所推出独家药膳“松茸宴”。鲁医馆的中医专家和药膳师们精选云南香格里拉海拔3380米地区新鲜野生松茸，从清洁到切片，采用蒸、烤、炸等精细考究的烹饪手法，辅以野生甲鱼、土鸡、鸽子、海鲜等精选食材，松茸那独特的香气、显著的营养功效及口感和咬劲令人难以忘怀。鲁医馆中医养生会所七道最经典、传统，又让人回味悠长的松茸菜式，让泉城人们享受这大自然的馈赠珍品。

**满汉全席“皇坛子”，鲁医馆养生宴**

山道某处，依山而建，浩瀚绿色上的邻家小屋，中医养生的佳境，走进一楼像一所艺术的殿堂，在此您可以欣赏到我国著名画家边健原创中国风油画，憨态可掬的熊猫，栩栩如生，引人遐想。到达会所三楼正式用

餐的地方，包房内白墙木窗，唯一的装饰是明朝太医院的四幅经络图。把经络这超越时代的科学展现给客人，来唤醒机体最活跃的潜能，来展现那传自古方的经络绝技。

用餐的手续很特别，每位客人要填写健康档案，然后请医馆的中医把脉，根据每个人的体质，专家给出建议，送到一楼的开放式厨房。

**精心准备，养生药膳一天只开一席**

为了尽心每天只诚心、专注、真心的招待一桌客人，鲁医馆养生会所的养生药膳一天只开一席。药膳制作起来很讲究也很复杂，饭店一大就会降低质量，这里的养生专家会根据二十四节气的变化，按节气推出他们的养生主题膳食。

鲁医馆养生药膳前必须提前预定，不能点菜，他们认为，饮食需要根据每个人的身体需求来配置，大口吃肉、大碗喝酒，如果食品的数量和种类超出身体所需，它就不是营养，而是毒品和垃圾。

食药同源，合



香格里拉松茸汤



理膳食，激活人体自愈，是一种智慧的养生方式，有许多营养烹饪秘方都是从中医传承而来的，由于几乎每一道菜都需经过很长时间的准备，晚宴全体后厨从早两天就要准备，煲类需要十几个小时才能出锅。

**休闲雅事，赏画交友品美食**

由于需提前预定，所以会所门口没有设置招牌，门派上只有“千佛山西路36-3”几个小字，以免客人误入而吃不上饭，千佛山脚下的鲁医馆养生药膳，可能是您值得特别安排一趟造访的庭院。到会所来的会员都是省内知名的中医专家、画家，还有许多爱好艺术，热爱中医，喜欢私密安静生活的有识之士，如果需要一个私密的空间和画家中医大师近距离交流，会所的管理人员会帮助客人做全程安排。

鲁医馆药膳预约热线：0531-82958588

地址：济南市千佛山西路36-3号

**Say No!**

这些“异味”不吃也罢

——日系食品饮料及日式餐饮一览

**食品类**

**NISSIN日清食品**：以推出各种即食食品而闻名，其速食面产品包括日本最受欢迎的“出前一丁”、“开杯乐”系列等。

**不二家**：日本老字号糕饼店，产品包括泡芙、曲奇饼、饼干及巧克力等。

**Glico格力高**：一家日本糖果点心公司，产品包括百奇、百醇、百力滋、菜园小饼、慕纱等。

**UHA悠哈**：悠哈是日本糖果企业味觉糖旗下品牌，产品涵盖糖果、薯片、巧克力以及保健辅助食品等。

**Ajinomoto味之素**：全球十大食品企业之一，在中国销售品牌包括“红碗牌”、“天添鲜”、“味嘟嘟”、“悠浓”、“亨达仕”、“魔厨高汤”等。

**丘比沙拉酱**：日本丘比株式会社旗下产品。

**饮料类**

**ASAHI朝日啤酒**：一直稳居日本前三大啤酒品牌的位置，是日本唯一年销量突破一亿箱的产品。

**Kirin麒麟饮料**：以酒类、饮料类及健康食品类三大支柱作为发展重点。著名的午后红茶即是该公司生产。

**POCARI SWEAT宝矿力水特**：日本流行的电解质补充饮料，由日本大冢制药株式会社研发。

**Yakult养乐多**：养乐多公司是日本最大的乳酸菌发酵制品生产企业，产品包括目前国内销售的养乐多活性乳酸菌乳饮料。

**SUNTORY三得利**：业务涉及酒类、饮料、食品、保健品、餐饮管理和花卉。在中国的产品包括三得利啤酒、洋酒、咖啡饮料等。

**Meiji明治乳业**：自1917年创立以来，不断推出以“乳品”为中心的多元产品。

**森永乳业**：是一家以生产、销售乳制品为主的大型综合食品企业。

**香烟类**

**七星香烟**：七星牌香烟是日本国际烟草株式会社的“扛鼎之作”。

**餐饮类**

**味千拉面**：始创于1968年，在日本有25间分店（其中7成在熊本县）。2011年7月底爆发“骨汤门”事件。

**吉野家**：是一家享有百年历史的日本牛肉饭专门店。

**禾绿回转寿司**：一家以回转带为特色，经营日本美食的餐饮集团。现已在全国拥有180余家直营连锁店。

**板长寿司**：来自香港的寿司餐厅。

**自家乌冬**：来自香港，主营各类日式面点。

**上井日本料理**：国内高档日式餐饮连锁集团，总部位于上海。

**清水海日本料理**：大型日本料理加盟连锁店，是较早在青岛开设的日本料理之一。

**和风极致料理**：日本料理餐厅。

**大渔铁板烧**：主营自助日式料理的全国连锁店。

**三木铁板烧**：是一家经营创意日式铁板烧的餐饮企业。

**富田唐风铁板烧**：日式铁板烧料理体验店。