

南方人钟情冬虫夏草

西北人垂涎美味海鲜

不出国门 吃遍世界海鲜

皇家领海大礼包 让海鲜如此简单

海鲜扮靓你家餐桌

以往在兰州吃海鲜并非寻常事，一来兰州人素来是以家禽肉为主；二是吃顿像样的海鲜就要上海鲜酒店，普通市民消费不起。现在不一样了，皇家领海的海鲜就是在一些大酒店都很少见到，而且还提供具体的做法，自己动手，价格相对实惠很多，当然值得尝尝鲜！

“想吃生蚝，从这里买回家，将冰鲜生蚝倒入用粥水煮沸，用热力封住蚝汁，熄火浸 2 分钟，这样蚝就会熟得刚刚好，捞起之后还是肥嘟嘟的！”永昌南路店的工作人员小郭的话不经意间挑逗着你的味蕾。

西北有令南方人钟情的冬虫夏草，南方有令西北人垂涎的美味海鲜。自从去年皇家领海落户兰州，金城的市民不再羡慕南方的海鲜，不出家门，就能吃到世界珍奇海鲜。端午临近，皇家领海的海鲜大礼包又将迎来新一轮热卖高峰。

专卖店荟萃珍奇海鲜

进入装修清新的皇家领海麦积山路专卖店，就仿佛进入了一个奇妙的海洋世界。这里汇集了世界各地知名海域的珍奇海鲜，目前上市的就达 50 多种。

经过去年的销售，皇家领海销售的爱尔兰甜蟹、珍宝蟹、帝王蟹、翡翠蛭子皇、北极贝、金枪鱼、乌贝等 50 余种海产品，都受到市民的喜欢。店内工作人员小谢介绍，这里的海鲜都是坐飞机来到兰州的，保存也有自己的冷库，新鲜自不在话下。

“他们的产品保鲜不错，海产品新鲜，简单制作就能有很好的味道。去年是单位发的，没吃够，这次来看看有啥没吃过的再挑一些回去。”老顾客马先生说。

端午送礼市民盯准海鲜礼券

自从去年皇家领海海鲜进驻兰

州以来，其独特的产品特色和时尚的包装一下就受到了市民的认可，销售额更是逐月增加。

“2012 年过年期间，我们超额完成了销售预期。端午节快到了，个人和单位都有很多人来买。单位购买多是给客户送礼，给员工发福利。”皇家领海西北区负责人胡先生说。

记者看到，以白色和蓝色系为主色调的皇家海鲜礼盒色调明朗，时尚大方，并具有保鲜功效，而精美便携的海鲜礼券更是方便随时提取礼包。

本报记者 刘佳

总店地址:麦积山路耿家庄 202 号 电话:8885400
分店地址:永昌路 108 号 电话:8467117

土豆/S红薯

“暑情薯意”系列报道(之二)

全能蔬菜 Or 抗癌第一

兰州街头，烤红薯、烤洋芋越来越成为值钱的吃食。营养学界，说起薯类食物，首指土豆和红薯。“最全能的蔬菜”、“抗癌第一食物”等美誉被当之无愧地戴在它们头上，到底哪个更营养呢?本期就为大家比较一下土豆和红薯，选择哪个，全在你。

整体比较 半斤八两

整体来看，土豆和红薯的能量、脂肪、蛋白质和碳水化合物含量都差不多。许多人觉得红薯非常甜，肯定热量高，含糖也高。其实，红薯的热量并不比土豆高，含糖量也大致相等。土豆由于热量略高于红薯，又不会因为味甜引起胃酸，还被作为主食食用，并可以用来炒很多美味的小菜，而红薯基本上只能拿来当零食吃。

矿物质比较 夏天土豆最养人

夏季炎热，出汗多，使体内盐分(氯化钠)流失，随汗液排出的还有钾。人对钾的摄入量本来不多，如再大量出汗，便可导致体内缺钾，或长期患有慢性病、腹泻或饮酒、咖啡、吸烟等也可造成缺钾。薯类中对人体健康贡献最大的矿物质就是钾，它能抵消摄入过多钠带来的危害，稳定血压，保护心血管。钾含量最高的食物是土豆，100 克土豆含有 342 毫克的钾，而红薯只有 130 毫克。土豆成为这个夏季最养人的薯类。

维生素比较 健身排毒

红薯含丰富的维生素 A，100 克含有 125 微克视黄醇当量，而同量土豆只有 5 微克视黄醇当量。在维生素 B₆ 上，红薯依然略高于土豆。而维生素 C 的含量上，土豆含有较丰富的维生素 C，与含有的矿物质和营养元素等，可以改善人的精神状态。

养生功效比较 土豆很美容

土豆和红薯营养丰富，都含有维生素 B、维生素 C 等有利于身材苗条的化学物质，它们适合任何时段食用，可以代替部分主食。早晨吃可以净化血管，预防高血压、心血管等“富贵病”，晚上吃又特别利于消化和排毒，经常吃土豆和红薯，能够调理肠胃，改善长期便秘的慢性疾病。

同时，土豆还是天然的美容佳品。新鲜土豆汁液直接涂敷于面部，增白作用十分显著。在炎热的夏日，人的皮肤容易被晒伤、晒黑，土豆汁对清除色斑效果明显，并且没有副作用。

本报记者 刘佳

汉武御沙窖年份酒 火爆农家乐

“这里生态环境好，周末几个朋友出来转转，喝点小酒，吃着烤全羊，放松心情，感觉真不错。”家住兰州的刘先生来到玉泉山庄青白石店。谈到为何来此吃农家乐，刘先生表示，几个朋友，一起开车来到离兰州市不远的青白石乡，大浪沟村玉泉山庄青白石店，既能吃上烤全羊，而且还能吹着小风，抿着小酒，不失为一种休闲境界。

随着农家乐的逐步火热，汉武御沙窖年份酒也随着农家乐的兴起，呈现火爆的销售氛围。

当众多白酒企业沉迷于城市酒店大力度争抢的时候，汉武御沙窖年份酒快速转移，来到农家乐，为消费者的休闲时光，带来一丝酒香，一种生活的沉醉，也获得了消费者的



钟情。

在青白石、大浪沟村的玉泉山庄，前来休闲吃饭的客人很多，汉武御酒以其柔顺的口感，吸引了众多消费者，成为了消费的首选。消费者普遍反应“沙窖酒喝起来，入口柔，醒得快，喝起来没压力”。

汉武御沙窖年份酒是汉武酒业在兰州市场继汉武御·星级、汉武御·醴泉系列白酒之后，主推的中高端系列产品。汉武御沙窖年份酒一进入农家乐便以闻香幽雅、入口绵柔、酒体丰满、回味悠长的典型特色迅速博得了中高档消费人群的厚爱。

过硬的产品质量、柔顺的口感，是汉武御沙窖年份酒获得中高端人士认可的根本原因。汉武御沙窖年份酒秉承汉室御酒酿造技术之精华，融现代酿造科学之工艺，聘请全国著名白酒酿造专家，从选料、固态发酵、勾调配制等，进行全程工艺技术指导。在酿酒过程中，采用传统的双轮发酵工艺，辅以古今闻名的祁连山冰雪融水，依托当地绿色无污染的玉米、小麦等原料，保证了酒质的纯净与甘醇。根据当地物象条件，将酿成的基酒窖藏于藏风聚气的“龙马宝穴”，保证了基酒在窖藏过程中充分老熟与醇化，使汉武御酒具备了独特的口感风味。

吹着乡村清新的泥土气息，品尝农家菜，一只烤全羊，一壶汉武御，越来越多的市民选择了走出家门与自然亲近，环境幽雅、特色鲜明的“农家乐”更是大受游客青睐。久居都市的人们纷纷利用假期来到农村，亲近自然，体验农家生活。而独具柔顺口感的汉武御酒，在农家乐的餐桌上也悄然兴盛。

(刘佳)