



周末参加朋友婚宴，新人并没有选择高档五星级酒店的奢华，反倒实惠地挑了一家本帮菜连锁餐厅：霖——上海味道。结婚如果这样办，得体又大方，这样的选择真不错！与其为酒店六七千元一桌的高预算而伤脑筋，不如选择这家实惠又用心的霖——上海味道，同样享受视觉与味觉的盛宴。上海婚庆市场物价飞涨，随便挑选一家5星级酒店，这一桌的餐饮费少说也要6000元的起价，还得另算15%的服务费，久而久之大家深谙这星级酒店吃的不过是环境和档次。的确，二三十元一桌宴席的标准却能吃到比星级酒店丰盛好多的佳肴，还不失宽敞气派的环境，更多的理性年轻人选择在知名饭店举办婚礼，这一现象已悄然在上海走俏起来。

周末朋友的婚礼就选择位于虹口龙之梦6楼的霖——上海味道，宽敞明亮，分外温馨的格局和别致的色调，上千平方米的高挑大厅，在上海可不多见，悄然提高了一个档次。商场坐落于上海虹口核心区，轨道交通8号线和3号线都可直达商场，周边内环高架四通八达，大型地下停车场方便开自驾车的宾客，地理位置可谓得天独厚。

这里优雅舒适的环境适合举办各种主题式婚礼，婚宴酒席可同时容纳30桌，一眼望去，主色调为喜庆的中国红，搭配华丽水晶做装饰，是现代感与优雅感的完美结合。因为新娘非常喜欢玫瑰，所以随处可以看到红色的玫瑰花，餐台上的玫瑰花艺非常精致。会场里还布置了一个大舞台，以星光大道的概念设计

婚宴的新去处：霖——上海味道！

了一条犹如镜面的银色通道，长约30米。中途用翠绿的柳枝和水晶搭成了一个拱形门，代表新人跨过这个门就要开始新的生活。随着音符跳动，营造出美轮美奂般的梦幻效果，让每一位来宾都为之动容，羡慕不已。霖——上海味道推出仅2888元（10人）一套的玫瑰宝石宴，其中包含龙凤八味碟，热菜花样丰富，量多味美，最后的那盘点心酸酸甜甜，让在场的宾客都留下了深刻印象。另外婚宴配套奉送：每桌1瓶红酒、1瓶可乐、1瓶雪碧，香饼塔、签到台、签到本、席位卡、红地毯、婚宴化妆间、无线麦克风、音响系统，面面俱到。如果您想有更多的选择，餐厅另设3888元（10人）吉日良辰龙凤宴。

凭本报预订霖——上海味道婚宴，消费满26000元以上，即可免费提供总价值500元的婚宴蛋糕、高档饮料；消费满36000以上，即可免费提供简单婚宴布置和音响设备，以及总价值500元的婚宴蛋糕、高档饮料。还可提供与专业婚庆公司的合作联系，包括司仪等相关服务。

霖——上海味道各门店地址

真华路巴黎春天店 Tel: 3653 0682 宝山区真华路888号巴黎春天B1

浦建路巴黎春天店 Tel: 5192 5570（可办婚宴15桌）浦东塘桥浦建路118号巴黎春天3楼

浦东联洋广场店 Tel: 6163 7028 浦东新区芳甸路300号联洋广场B座2楼（可办婚宴20桌）

莘庄仲盛世界广场店 Tel: 3463 3544 闵行区都市路5001号4楼（可办婚宴20桌）

闵行龙之梦店 Tel: 3467 7928 闵行区沪闵路6088号B1楼（可办婚宴35桌）

虹口龙之梦店 Tel: 56325152 西江湾路388号六层A座06-05（可办婚宴30桌）

固城湖人家 首次亮相上海的高淳农家菜

坐落在杨浦区军工路2866号东方国际水产城2楼的“固城湖人家”，是一家经营海鲜和高淳农家菜的特色餐馆。日前，作为入驻上海第一家的高淳菜馆正式开张迎客。

据介绍，江苏高淳地处南京以南，溧阳以西，西邻皖南芜湖地区。其坐拥生态优越的固城湖，物产丰饶，尤以盛产湖鲜、水生植物为地域特点：鳊鱼、白鱼、大闸蟹、青虾、银鱼、湖刀、野生甲鱼、野菱、鲜藕、芦蒿、白芹等原生态物产，随着季节变换而四季不断，孕育了颇有历史渊源的江南水乡风味农家菜系。高淳

农家菜博采徽菜、淮扬菜之精华，又不失地域原创烹艺，可谓独树一帜。百余款农家菜火候到位，滋味浓郁，值得上海食客舍近求远去尝鲜。500平方米的营业面积可同时纳客150位，有包房10间，人均消费100元。

为庆祝开张，该店允许食客自带酒水，即日起，凡消费满200元以上，可报销出租车票一张（起步费）。

交通：地铁8号或10号线终点站（距店约4公里）。

电话：021-55789077（阿丁）

“邱波”老牌“三汤” 名扬浦江两岸

文／阿丁

坐落在浦东北路3006号（近航津路）的“邱波酒家”，是一家经营了21年纯正本帮菜的老牌菜馆，尽管地处浦东高桥镇区，但总是吸引着四方食客，人气颇旺。

据了解，“邱波”于21年前建店，从7张桌子做起，至今已拥有2个层面，共3000平方米的营业面积，有各色包房38间及颇具乡村文化气息的大堂，同时可纳客800人。21年来，“邱波”业主“独

门心思”，兢兢业业做好、做深自己的200款本帮菜，其中，招牌“三汤”：老鸭汤、骨头汤、鱼头汤已成每档食客必点一款的汤菜；颇具农家特色的柴灶饭菜及焖童鸡、虾籽大乌参、红烧鳊鱼、酱爆猪肝、三鲜汤、葱花肉皮、全家福砂锅等看家本帮菜，名扬浦江两岸。人均60元的消费水平能品尝到“邱波”的纯正本帮菜，值！

电话：021-58617892 58672127

忽上忽下，别让减肥变溜溜球

许多在减肥路上上下下而求索的人都遇到过减肥期间无数次的反弹。这些反弹每每打击着减肥人的积极性，成为几乎无法跨越的障碍。“我称呼那些容易反弹的减肥者为‘溜溜球式减肥者’。”美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任，康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士给这种状况起了个形象的名字，“难道不是么？他们的体重永远在急上急下，就像一个被人甩来甩去的溜溜球。”

一 告别溜溜球

“我的一位老病人告诉我她减去了68kg，或许你在听到这个数字后要表达羡慕嫉妒仇恨了。但是，她减去这么多体重并非一蹴而就。实际上，其中有14kg她来来回回减了5次。她就是一个典型的‘溜溜球式减肥者’。”

苏珊博士如此形容溜溜球式减肥者：体重忽上忽下，也极少在一个水平上保持太长时间。其实，这样的症状在绝大多数减肥者身上都发生过：当采用的减肥方法太严格而很难长期坚持时，就很有可能演变成“溜溜球式减肥”。一旦饮食控制失败，就会故态复萌，体重再次增加，一个循环又重新开始。

在减肥初期，大多数人都会有一个看上去很美的计划：这周减个5斤，下周再减个5斤……但事实上体重并非是那么容易就被hold住的事情。对于控制体重的热情和动力仅仅是成功的一半，另外一半，则需要一个冷静的认识：面对现实吧，没有一个健康的减肥方式可以让你在很短的时间内甩掉所有的赘肉，对自己减肥进度抱有理性认识，并以循序渐进的方式进行体重控制十分重要。

但苏珊博士认为，让体重告别溜溜球并非不可能，而是需要一个科学的计划：包括确定方向，寻找伙伴和吸取教训。“你首先需要有一个规划，不必详细到每天减去多少，



而是一个较长时间的规划。”苏珊博士认为，在规划下对应自己取得的进步会让人更有成就感，对减肥也更有信心。找到支持的来源同样大有帮助。监督自己的家人，在健身房相约的伙伴，他们都可以在你坚持不下去时伸出援助之手。最后，从错误中吸取教训则是解决反弹的最大帮手。别太过相信那些被冠上“最佳减肥食谱”或者“最佳减肥方案”这种不知道来源的“最佳”，在体重遭到反弹后及时更换其他方案，直到找到最适合自己的方式。而在寻找的过程中，有一个必须牢记的中心：追求减肥的效率并不算错，但是建立健康的饮食和锻炼模式，从而得到长期的、健康的减重效果更为重要。

二 你的菜单真的很健康么？

健康菜单对于减肥的意义无须重复。苏珊博士同时整理了几条健康菜单中常出现



的误区。矛头直指一些被现今减肥者想当然的问题。苏珊博士指出，现有的许多看上去很不错的菜单其实都存在着问题。由大量的水果、蔬菜、粗粮组成的菜单看似很健康，但在付诸实践时效果却往往不尽如人意。这正是因为在这个菜单之外，有许多小问题阻拦了原本百分百的效果。

■ 解开对零食的误解

几乎所有人都知道零食对减肥的坏处。确实，诸如软饮料、油炸食品、冰激凌之类的零食几乎是减肥路上最大的顽石。但并非所有的零食都是如此。为何要把零食限定在这些多脂肪、多添加剂的食物上呢？事实上，健康的零食，如水果、坚果等可以起到多种作用。如补充水分、维生素或者其他矿物质。并且在两餐之前适当食用，可以避免下一餐过于饥饿而暴食。

■ 别为控制卡路里而忽视早餐

计算每天摄入的卡路里可能是每个减肥者的必备宝典。有一些减肥者甚至为了达到每天的目标从早餐开始就忍受饥饿。但研究显示，准备充分、营养均衡的早餐通常含有一些无法替代的食物，比如高纤维谷类食物和富含钙质的乳制品，而这些对于健康都非常重要。如果真的无法在早晨享用一顿全餐，那么也可以考虑其他方式：比如说一杯精心调制的康宝莱蛋白混合饮料，由分离大豆蛋白提炼而成、低热低脂的同时也营养均衡、易于吸收。

■ 贮藏正确的食物

很多减肥手册都告诉我们避免摄入零食的最佳办法就是不贮藏食物。确实，不把不该吃的买回家可以从源头上阻止零食入侵，但这样也有坏处：在没有时间吃饭时，你就只有挨饿的份了。苏珊博士建议，可以让健康的食物占领我们的冰箱。豆类和全麦制品，水果、绿叶蔬菜和低脂乳制品，这些食物在带来水分、维生素和蛋白质的同时也会带来健康。有效贮藏健康食物也可避免在下班时被沿路的小吃店、烧烤摊勾引——要知道那才是最不健康的饮食方式。

■ 避开“假健康”陷阱

现在的很多超市、小店都推出了“健康绿色食物专区”。有些货架上摆放着所谓的“非油炸薯片”“全天然增甜剂软饮料”等“新科技产品”。诱人的宣传字眼常让人充满了购买欲望，并忽视了其中包含的热量。“这是一个常见的陷阱。”苏珊博士认为，标榜健康的食物不一定真的健康。“真正健康的食物，应该是加工程度最低的食物，如新鲜的蔬菜、水果、蘑菇等，而非那些经过无数加工的食物。”如果仔细观察，健康食物货架上的产品通常都是经过多重加工，在号称低脂低热量的同时加入了许多人工添加剂，这些同样会对健康产生影响。