

五月,来一场舌尖上的世界之旅

长沙自助餐 市场调查 ·之二

自助餐无门无派,不属于任何一个菜系,但目前在长沙的火热程度却不一般。长沙一季度自助餐团购成交量的占比数据就是一个最好的说明。

对于餐饮业来说,5月是个不大不小的旺季;对于食客来说,立夏后的五月同样也是吃喝的小高潮,从日本刺身到西式牛扒,从广东甜品到欧洲红酒,凡是你能想到的,想要吃到的,到自助餐厅都可一网打尽。对于食客来说,自助餐的最大优势就是性价比高:出一份价钱,能在最短时间和有限空间里遍尝各式美食,想不爱上自助餐都难!还等什么?长沙各大自助餐厅早已推出了各种优惠活动在等你。

据了解,融程花园酒店推出了泰国美食节,运达喜来登将推出烧烤节,而一些目光长远的自助餐厅如金百合甚至已经紧锣密鼓地开始推介5月的母亲节、护士节了。

■记者 杨田风



对于餐饮业来说,5月是个不大不小的旺季,长沙各大自助餐厅早已推出了各种优惠活动在等你。 记者 童迪 摄

【海鲜篇】金香鲍国际美食总汇

特色:澳洲帝王鲍、阿拉斯加蟹、生蚝、青口贝……“生猛”海鲜味道如何?这些以前只能在高档餐厅点单的美食,在金香鲍海鲜自助餐厅,市民花一百多块钱就能吃个够。在这里三文鱼、元贝等刺身自不

必多说,单一个鲍汁扣辽参已经让你觉得值回票价,海参脆滑,香醇可口,营养丰富。配以鲍汁、浓汤等辅料,使之营养不流失,香醇可口,味道鲜美。

点评:吃自助餐就是喜欢它无拘无束的随意甚至是让

自己放纵的感觉,特别是精致唯美的高标准服务的自助餐厅,让人感觉特别惬意。

价格:268元/位,团购价146元。

地址:雨花区人民中路568号融圣国际九栋2楼。

! 小贴士

自助餐6个饮食新概念

先挑素食,后吃荤食

先取热量低、维生素丰富、纤维质高的素食,例如蔬菜类、菇类。

优先吃热量低的食物

建议按下列顺序进食:冷盘、蔬果→汤→海产→肉类→饭面→甜品。

吃海鲜适量且注重新鲜度

自助餐中的生鱼片、生蚝、虾蟹总是最快被抢光。海鲜蛋白质含量丰富,但吃太多会增加肾脏负担,且容易滋生微生物,有吃坏肚子的顾忌。选择前要注意新鲜度,且吃适量就好。

少喝碳酸饮料

碳酸饮料会占用胃部大部分空间,反而会让人吃不下;且碳酸饮料热量高,建议选择低糖饮料,汽水少喝为妙,改以白开水、茶来代替。

水果是最健康的甜点

甜点也是自助餐的人气食物,建议多吃新鲜水果,少吃蛋糕;冰淇淋等甜点,因为这些甜点几乎是高油、高糖、高热量。如果爱吃,最好只挑一种吃,浅尝即可。

以热茶代替咖啡

茶的口味清淡,也可消除自助餐的油腻感;若一定要喝咖啡,建议添加的奶精,选择较健康的低脂鲜奶;并不加糖或少糖。

【异域篇】融程花园酒店

特色:融程花园酒店花园咖啡厅活动期间特别邀请了泰国名厨苏利亚亲自主理。为了保证泰国美食的纯正口味,绿色蔬菜、海鲜、水果等食品原料都从泰国空运过来,非常新鲜,经泰国大厨加工后,变得极为挑逗人的味蕾,在未饱口福之前就已先大饱眼福。这里的泰式咖

喱肉蟹,用去湿热食效的咖喱来抵消蟹的寒气,完全不必担心吃蟹的不适。这里的红咖喱水果牛肉粒,用苹果、菠萝、圣女果炒牛肉,会是什么味道,一听就觉得新奇。这些水果又甜、又酸、又爽口滑嫩,用来做菜,比一般料理来得清爽,尤其与肉类和海鲜同烹,风味别具,既可以丰富

肉类、海鲜的味道,又能去油腻。

点评:没有时间去泰国旅游?在家门口就能品尝到正宗的泰国美食。

价格:午餐168元/位、晚餐218元/位,以上均加收15%服务费,提前一天预订可享受30-50元的优惠。

地址:雨花区湘府路9号。

【甜点篇】金百合国际海鲜自助餐厅

特色:正宗哈根达斯太贵?到金百合来,你想吃多少就吃多少,这里敞开供应正宗哈根达斯。除了冰淇淋,金百合的西式点心区当之无愧也是长沙同行中最好的。这里有充满西西里爱情故事的提拉米苏、有杯装小巧的榴莲芝士慕斯,值得一提的有举世闻名来自德国的黑森林蛋糕,是主厨在巧克力中加

入浓郁白兰地野生酒渍樱桃,口感香浓酸甜,夹层中的芝士更是虏获人心。此外,还有清香饱满的日式雪果子、清凉开胃的西班牙酸乳酪,都将激荡你的味蕾,享受到早夏的凉爽。

点评:金百合以每餐提供500道美食的数量领衔长沙同行,南洋美食区、日本料理区、巴西烧烤区……这里

就是一个走精致路线的世界美食市集。

价格:周一至周五中餐188元/位,周末午餐198元/位;晚餐228元/位,4月感恩,散客可享八八折优惠,会员七八折。

地址:天心区芙蓉中路二段168号摩天1号大厦2楼(贺龙体育馆旁)。

【烧烤篇】长沙运达喜来登盛宴西餐厅

特色:初夏来临,喜来登盛宴西餐厅4月29日起推出烧烤美食节。疯狂烧烤无限量,滑嫩多汁的烧烤配上生啤畅饮,还有新鲜水果冰沙添加无限热带风情,让你一次吃过瘾!此外,餐厅还出品

融合中式、亚洲美食和国际各国美食。带给长沙市民完全不同的新体验!

点评:在长沙自助餐界,运达喜来登酒店的自助餐久负盛名,即使是餐饮业同行也对其不吝赞美之词,称之

“开启了长沙自助餐运用高档食材、引进国际美食、最具创意的新格局”。

价格:成人298元/位,加收15%服务费。

地址:湖南长沙市芙蓉中路一段478号运达国际广场。

