



整体鸟瞰

## 桂林国惠村高端楼选房攻略

编者按：众所周知，高端客户对于项目口碑，具有较强的影响力。桂林国惠村项目部为了让高端客户便捷了解项目特点，满足购房需求，编写了《高端楼选房攻略》。有了这个《高端楼选房攻略》后，许多高端客户，怀揣选房攻略，对照察看，满意选房，倍感方便，同时，也纷纷称赞项目部为客户提供的购房服务真是无微不至。为此，现将桂林国惠村《高端楼选房攻略》刊登如下。

### 一、方位简介

小山的东侧为三栋厅级楼，均为19层，其中13#，是平拼户型，建筑面积398.22平米。19#和23#，为复式户型，建筑面积395.46平米。每栋楼分西（一单元）、东（二单元）两个单元，而西单元可向西眺望中央公园及一院两馆之远处美景。

### 二、风水景观

13#和23#分别对应位于小山的南坡和北坡，寓意有步步上升之趋势。在23#楼下，有龙泉山庄留下的银杏树及桂花树原生态园林。而19#楼居中，正对山峰，如居12层以上，则有超越巅峰之感。

### 三、模式选择

我们认为，平拼户型适于“中”“带”“老”居住，便于日常生活照应。复式户型适于“中”“带”“小”居住，分成上下两套，适当分离，利于促“小”独立生活能力。

### 四、额外空间与楼间距

- 1、每栋楼顶层的楼电梯厅，外人一般不经过，可以放置立式鞋柜、雨伞架，适当布置成私人空间。
- 2、平层13号楼的西单元，与复式23号楼的西单元，楼间距约70米，中间隔水景相望，视野开阔，独具超远楼间距之优势。

### 五、选房建议

平拼：13号楼1单元19层1号房（18 17 16 15 14 13 12层）8套

复式：23号楼1单元18层1号房（16 14 12 10 8层）6套

19号楼1单元18层1号房（16、14层、12层）4套

## 重庆国奥村：国奥熙康健康会馆

由国奥集团打造的全国首个绿色健康生活示范平台的主要版块——重庆国奥村熙康健康会馆开始营业。重庆国奥村健康会馆是西南地区首家基于云平台的健康管理会馆，会馆内设六大中心：健康管理中心、医疗中心、康体中心、营养中心、运动中心、养生中心。随着国奥村健康会馆的开业，重庆国奥村大社区配套更趋完善。住在国奥村，不仅可以满足购物、休闲、娱乐、教育等需求，还可以享受到更加便捷及全面的健康管理服务。

### 1. 健康管理中心

健康管理中心（体验中心）是国奥熙康健康会馆的重要组成部分之一。在B馆的二层，紧临医疗中心。该中心拥有先进的现代健康管理家居设施展示和益体机等仪器，让您真切切切的感受并理解健康管理服务模式。

### 2. 医疗中心

医疗中心作为健康会所的医疗保障部分，承担会所运营中会员的日常医疗保健服务，以及部分特需和高端医疗服务。同时，医疗中心还承接服务半径内的社区卫生工作，为国奥村业主个人和家庭、周边社区居民提供安全便捷的基础医疗服务。



羽毛球场

游泳馆



跑步机

瑜伽馆

### 3. 康体中心

康体中心位于国奥熙康健康会馆A区二层，经营面积约400平方米，设有功能测评室、体能测评室、高频电疗室、中低频电疗室、光疗室、蜡疗室、传统保健室、音乐减压室、有氧康复区等。

### 4. 营养中心

品味生活本意，静享营养美味。

营养中心位于国奥熙康健康会馆B区二层，设有标准包房和VIP厅房，可同时容纳120位顾客就餐。阳光庭院、地中海风格、居家环境……为市井中繁忙的您留一份宁静空间。

### 5. 健身中心

国际标准专业健身区域及国内外顶级健身器械。

### 6. 养生中心

告别亚健康，平衡体质，尊享私属SPA，为您的健康和美丽保驾护航。

养生中心位于国奥熙康健康会馆B区一层，不同风格的4个单人房、2个双人间和2个豪华套房，以中国养生文化为内涵，结合西方水疗和尖端SPA设备，融入了中国古典物质元素，蕴含五行文化的精华。同时，倡导个性化健康服务，通过中医经络检测，为每一位顾客量身定制SPA养生调理方案，以调和脏腑、平衡阴阳、疏通经络、和谐身心。



## 如何预防 禽流感?

目前，据国家卫生和计划生育委员会发布的疫情信息，截至2013年4月21日19时，全国共报告H7N9禽流感确诊病例102例，其中死亡20人。

H7N9禽流感患者一般表现为流感样症状，如发热，咳嗽，少痰，可伴有头痛、肌肉酸痛和全身不适。重症患者病情发展迅速，表现为重症肺炎，体温大多持续在39℃以上，出现呼吸困难，可伴有咯血痰，可快速进展出现急性呼吸窘迫综合征等。

专家介绍，禽流感病毒主要存在于病禽和感染禽的消化道、呼吸道和禽体脏器组织中。目前，正处在呼吸道传染病的好发季节，为了预防禽流感，我们在日常生活当中应该怎样做呢？

1、提高机体免疫力：平时应加强体育锻炼，注意休息，避免过度劳累，不吸烟。

2、保持良好的个人卫生习惯是预防本病的关键：保持室内空气流通，尽量少去空气不流通场所。注意个人卫生，打喷嚏或咳嗽时掩住口鼻。

3、发现传染病及时报告是每个市民应尽的职责和义务。

4、如果所在区域已发现疫情，应尽量避免与禽类接触，避免接触染病的禽类，如鸡、鸭；避免与禽流感患者接触；对鸡肉等食物应彻底煮熟，避免食用活的或未经煮熟的鸡鸭，特别是煎鸡蛋一定要煎透，避免蛋黄不熟。

5、及时而彻底的疫区环境消毒：禽流感病毒对乙醚、氯仿、丙酮等有机溶剂，热及紫外线均敏感，56℃加热30分钟，60℃加热10分钟，70℃加热数分钟，阳光直射40-48小时以及使用常用消毒药均可使该病毒灭活。

6、在疫区的人员要戴口罩、勤洗手；避免接触自己的眼睛、鼻、口。

7、发现有类似流感症状要及时就诊。

（李晓燕）

# 国奥村

国奥集团主办

快讯

## 国奥集团与北京信息科技大学校企合作协议书签订暨客座教授受聘仪式成功举行

2013年4月9日，国奥集团与北京信息科技大学校企合作协议书签订暨客座教授受聘仪式成功举行，北信科党委书记郑君礼、校长柳贡慧等校方领导出席仪式。仪式由校方宣读聘任国奥集团董事长张敬东为客座教授。受聘仪式后，国奥集团董事长张敬东与北京信息科技大学校长柳贡慧在《校企合作协议书》上签字，并共同为校企合作基地揭牌。

2013年4月30日 星期二 第7期



## 国奥品牌之旅 助力桂林起航

### 桂林国奥城、桂林凤凰体育运动休闲旅游区 助力桂林成为国际旅游胜地

“三冬无雪”、“四季常花”用来形容桂林的气候再适宜不过，而桂林山与水在四季如春的衬托的下也相得益彰。相比海南，山东等地的旅游地产早年强势来袭，桂林进入国人第二居所的视野却姗姗来迟。但是，对于这样一个年平均气温在摄氏19度左右，一年四季都是旅游旺季的城市来说，它的晨昏午夜，阴晴雨雾则更加宜人，也是旅游定居的极佳选择。

2013年3月26日，经国务院同意，国家发改委对《桂林国际旅游胜地建设发展规划纲要》予以批复，桂林成为我国首个国家批准建设的国际旅游胜地。为此兴奋不已的除了桂林，还有一支来自首都的队伍，它就是建设及运营北京奥运会国家体育馆与国奥村项目的地产“国家队”——国奥集团。入驻桂林这几年，国奥集团一直致力为全国人民打造桂林国奥城体育文化综合体项目以及桂林凤凰体育运动休闲旅游区项目，尤其是后者将成为桂林市打造世界旅游城的重要砝码。与此同时，也标志着国奥集团将其先进的设计和绿色环保两大理念落地桂林。本报也特此专访国奥集团首席执行官高浩先生，让其为读者详细解读国奥桂林项目的宏伟蓝图。

#### 立足品牌，放眼全国，梦圆桂林

2011年，《桂林国际旅游胜地建设发展规划纲要》出炉，次年，国奥集团就在第九届中国——东盟博览会上，与桂林市临桂新区管理委员会签订《桂林凤凰体育运动休闲旅游区项目》合作框架协议。该协议投资额达到300亿元人民币，成为当时众多合作项目中国内最大的一笔投资。而在协议上签字的正是高浩，至此，其带领着他的团队开始了将国奥集团血脉传承至桂林的品牌之旅。

#### 桂林国奥城—漓江畔的传承大宅

如诗如画的漓江风光，似真而幻的山水画卷，浪漫悠闲的生活方式，还有风情万种的民俗生活……一个地方，哪怕只具备这些特质的其中一个，都足以令人向往，更别提这四者融汇于一身的桂林了。桂林山水以其秀美的外表，传递着平和不争的气度和大道无形的意境。

而桂林国奥城正是位于桂林市城北叠彩区，风景秀丽的漓江山南洲大桥旁。项目总占地面积约800多亩，其中经营性用地295亩，总建筑面积约40万m<sup>2</sup>。国奥集团拟规划建设小高层电梯洋房、叠拼住宅、度假公寓等高端住宅及高端精品型休闲商业和国际化标准教育学校。

在这块土地上还有体育公园用地约220亩，总建筑面积约13万m<sup>2</sup>，拟规划建设体育馆、



国奥集团首席执行官 高浩

水上及活动中心、文化及展示中心、运动员培训中心、运动员明星会所、奥林匹克展示中心等。公共绿地用地约290亩，拟规划建设以奥运文化为主题的体育文化公园。

建筑因意而动，因境而灵。奇峰异水的壮丽与灵秀，多情与浪漫，已经给即将到来的“国奥城”奏响了序曲。桂林人乐山乐水，热爱生活的性格，一定来自于早已融入血液的山水之魂。所以，未来的国奥城，必然不是西方世界的舶来品，必然是像这灵山秀水中生长出来的植物。不张扬形态，不彰显尺度，悠然舒展地掩映在树荫之间，悄然出现在曲水深处。（下转二版）

## 导读

### 国奥品牌之旅 助力桂林起航

## P2

### 春满国奥



## P3

### 做文明养犬人 争创文明社区



## P4

### 桂林国惠村高端 楼选房攻略



(上接一版)漓江近在咫尺,三两步就能走入壮丽的山水画卷,现代化的快速交通又将其与城市繁华紧密相连,这样得天独厚的自然条件,让我们可以纵情畅想一个滨水高尚生活社区的到来。

国奥城在设计上集中国历史文化和体育运动文化为一体,以中国的院落文化为出发点,结合现代的生活方式,试图营造具有中国文化精神内涵的,和具有时代建筑风格的多层花园住宅组团。

在设计上诗情画意,在交通上,桂林国奥城也占据着相当优越的位置。据记者了解,该项目紧邻城市交通干道东二环路、滨江北路、站前路,距离贵广高铁桂林站2公里,两江国际机场30公里。

## 桂林体育城——国际旅游胜地的一张王牌

如果说桂林国奥城是国奥集团落子桂林的前奏,那么,桂林凤凰体育运动休闲旅游区项目,则是助力桂林成为国际旅游胜地的一张王牌。

让我们先来说桂林国际旅游胜地建设发展规划。2013年3月26日,经国务院同意,国家发改委对《桂林国际旅游胜地建设发展规划纲要》予以批复,桂林成为我国首个国家批准建设的国际旅游胜地。《规划纲要》明确了推进桂林国际旅游胜地建设发展的总体要求,即要按照世界水准、国际一流、国内领先的要求,打造世界级的旅游城市和国际化旅游目的地,实现城市功能提升、城乡协调发展、旅游龙头带动、产业全面振兴、以城带乡、产业融合、生态环保的发展格局。桂林国际旅游胜地将塑造“千峰环立,秀水映城”的山水特色。为了达到这个效果,

空间上将按照“主城+旅游功能区+产业组团”的空间组织模式,构筑“一点三星三区”七大功能板块。

一点即1个“主城区”——指临桂新区行政、旅游服务中心区。三星即3个“旅游功能区”——包括凤凰体育运动休闲旅游区、会仙湿地旅游区、万福休闲度假旅游区。三区即3个“产业组团”——包括两江空港物流及高科技产业组团、苏桥高端装备制造产业组团、五通高新技术产业组团。

上面说到了桂林国际旅游胜地中的三星,其中一个就是凤凰体育旅游休闲区。高浩告诉记者,国奥桂林凤凰体育运动休闲旅游综合体项目,位于桂林市临桂县西部,介于新城与机场中间位置,市区出发车程约30分钟。项目区域总占地面积达127平方公里。

项目总体定位为建设集体育、文化、休闲、度假等多元化业态为一体的国际级综合性旅游运动度假休闲产业区,是世界旅游城发展规划的重点项目,也是国奥集团旅游地产板块的重点项目。

项目区域内为典型的喀斯特景观。项目地生态敏感型较低,其以浅丘为主的自然地貌,为以植被现状为区域的改造和提升创造了条件,适合做运动、康体、休闲地产的开发。

同时,景观取向主要以山体、谷地、水体围合空间为主要景观视域,以水库、水塘、溪流等形态为主要载体,形成空间布局上相对分散和均匀的特色;位于龙胜—永福,灵川—永福断裂延伸带,有挖掘潜在资源(温泉)的可能性;丰富的水系、变化的水景以及再造的水体空间,为项目多样性创造无限的发挥空间。



春天,是万物复苏的季节,花、草、虫、鱼,各种生物都从睡梦中苏醒,惊奇地看着这个新赛季。成都国奥人挥手作别昨夜的寒冬,给冬眠的心插上翅膀,与“成都国奥村”一起去与春天约会。

早春的成都,天气慢慢转暖,久经严冬的人们无不贪恋这温暖。暖暖,暖入人心,趁着暖阳,为迎接2013新春佳节,成都国奥村物业全体工作人员精心把“成都国奥村”打造成为了“火红、祥和之家”。

众所周知,成都国奥村小区是一个拥有典型中国特色的宜居家园,要为此家园梳妆打扮,就得围绕中国特色,与之相辉映方可凸显小区美之精髓。而“中国红”作为中国人的文化图腾和精神皈依,必然被译为此次装饰的重点。火红的灯笼有大有小,物业工作人员将它们错落有致地挂在成都国奥村小区的各个角落,让每一处都显得喜庆非凡;吉祥的中国结,拥有着典型的“中国红”,一个一个连成一排悬挂于园区干道两侧大树上,让成都国奥村园区内尽显数条红色大道;



一张张红红的窗花、一对对红红的春联不仅贴在了每一个单元入户门上,也贴入了每一位国奥人的心中……吉祥、喜庆,它不仅是我们对于一种色彩的喜爱和崇拜,更是我们内心深处的一种渴望。

“一年之计在于春”,成都国奥村迎来了交房以后的第一个春节。短短两载,成都国奥村物业服务有限公司,由最初人员配置参差不齐而发展进入了如今人员配置良好,物业服务质量不断提升的状态。身为国奥人,成都国奥村物业全体工作人员,时刻谨记“以人为本、快乐服务、追求卓越”三项服务宗旨,更是将“全方位、全日制、全生命周期”的“三全制”服务理念紧密贯穿于工作之中。

2013年的新春佳节,成都国奥村物业除了要给国奥村小区每一位业主创造出温馨、喜庆的生活居住氛围外,更重要的是要让每一位业主过一个“平安、祥和年”。所以,在2013春节前,成都国奥村物业全体工作人员对小区各个院落实施了安全大检查,并在2月4日下午15点30分举行了大规模的消防安全演练,为成都国奥村交房以后的第一个春节做好了安全防范工作。为避免消防演练引起不必要的恐慌,物业工作人员提早通知了已入住的业主。当业主们知晓物业将开展消防安全演练时纷纷报名,并踊跃参加。演练结束后,还赞扬了国奥村物业公司,对物业公司义务消防小组的能力表示认可。而且,在2013年新春期间,成都国奥村物业不少员工还积极志愿加入春节值班行列,和成都国奥村小区亲密携手度过了一个“平安、祥和年”。也因如此,在过年前装修就已完工的成都国奥村一期业主中,有不少表示对本物业的服务相当满意,对本小区的安全工作也相当放心,有的业主还将乔迁之日提前,期盼早日入住成都国奥村。

“昨夜一霎雨,天意苏群物。何物最先知?虚庭草争出。”孟郊的《春雨后》好像是对成都国奥村的精彩点评。冬雪消融,小溪溪流,嫩柳生机萌动,这一切的一切都在传递着春的气息!成都国奥村物业全体工作人员必将以奋发向上的工作责任感与激情,在这一场场濛濛的春雨中萌芽,任其在挥洒的汗水中滋养,不断生长于四季……

(文/成都国奥村物业 李加琴)

## 春季幼儿户外温馨提示

春季空气中的阴离子倍增,空气阴离子是“空气维生素”。宝宝在户外运动,可获得较多的“空气维生素”,有助于提高生理机能。同时,户外运动可增强宝宝的体能,提高肺活量和健康水平,让宝宝感受生命成长的乐趣。

### 时间的选择

早晨6点左右,是空气污染的高峰期,日出后,植物开始进行光合作用,氧气逐渐释放,空气被逐渐改良。所以,太阳出来后再去运动比较好。一般上午8:00—9:00,下午3:00—4:00比较合适。有些父母觉得,户外空气好、阳光好,可以杀菌又能增强钙的吸收,常在外边呆着对孩子的身体一定有好处。其实,运动时间不是越长越好,要根据运动的强度调整运动的时间。

### 服饰的选择

家长要给孩子准备通透性好的服装,以利于汗液挥发,可以有效降低感冒和汗斑的发生。衣服松紧要适度,让幼儿穿着舒服,动着惬意。准备一双松软轻便的鞋子也是必要的,让孩子的运动更轻松、灵活。

### 项目的选择

家长可根据孩子的兴趣和天气状况选择合适的运动项目,如:跳绳、拍球、踢毽子、跳皮筋、滑旱冰、爬山等。阳光好的天气里,还可以和孩子玩踩影子的游戏。民间游戏跳房子也是个不错的选择。家长可经常变换不同的运动项目增强幼儿的兴趣。

### 1、跑步

父母和宝宝一起去跑步,教给宝宝正确的跑步姿势,让他自由自在地奔跑,使四肢在运动中逐步强壮有力。为增加跑步的乐趣,可以玩一些跑步游戏。例如:父母当大马,宝宝当小马,跟在大马后面奔跑;或者父母当老鹰,宝宝当小鸡,老鹰捉小鸡。

### 2、蹦跳:

蹦跳可以扩大关节的活动范围,有助于宝宝骨骼发育和身体的平衡协调。两三岁的宝宝可以教他做“小兔子蹦蹦跳跳”的游戏,在跳跃中既发挥了想象力,又满足了表演的欲望,身体各部分的骨骼肌肉都得到了锻炼。五六岁宝宝可以学习跳绳。先是父母摇绳,宝宝跳,再教宝宝独自跳绳,训练四肢的协调能力。

### 3、球类游戏:

球对于宝宝来说非常有吸引力,因为它有着独特的特性,能够滚动、弹跳、转动。不要小看这个小小的球,在宝宝们手中传来传去,既带给宝宝们无比的快乐,又能够练习他们的投掷能力,培养手眼协调能力。

### 4、游泳:

健康宝宝天生不怕水,他们会把这种水中嬉戏当作在妈妈子宫羊水生活的继续。婴儿时期是人一生中生长发育最旺盛的时期,利用这一黄金时期开展游泳活动,对身心的发育是大有好处的。在家里每天游泳,基本可以坚持到一岁左右。一岁以后,就可以去游泳馆游泳了。

### 5、爬行:

随着宝宝一天天长大,运动的方式越来越多了。学坐,扔东西,撕纸片、学爬等等,这些都是宝宝的运动方式。他们把扔东西和撕纸片都当成了一种游戏,常常是玩得亦乐乎。

(伊顿国奥慧智双语幼儿园)



# 做文明养犬人 争创文明社区

各位亲爱的国奥村养犬人士：

随着人民生活品质的日渐提高，养犬的人越来越多。养犬对环境的影响及流浪小动物日渐增多等社会问题日益突出。为了我们和动物能和谐的生活在一起，为了我们大家能有一个良好的生存空间。我们在此呼吁——请文明养宠、责任养宠。我们每一位养宠、爱宠的人士应自觉做到以下几点：

1. 合法养犬，自觉遵守国家和地方政府的法律法规，依法办理养宠的相关手续并自觉遵守相关法律法规。
2. 每年定期为狗狗注射相关疫苗及进行常规体检。关爱宠物健康，同时，也是对所有人和狗的健康负责的行为。
3. 外出遛狗请使用牵引带。请尽量少带入公共场所。避免近距离（1~2米）接触小孩、老人、孕妇等人群。牵引带不仅可以避免走失、被盗、打斗、中毒、车祸等种种悲剧，对怕狗的路人也是一种尊重。爱它，就牵着它。
4. 据调查显示，狗狗粪便污染环境是人们反感养狗家庭的首要原因。外出时，及时清理狗狗粪便，并妥善处理（如用报纸或胶袋妥善包好并放置进垃圾箱）。
5. 管好自己的狗狗，尽量避免发生扰民或伤人等负面事件的发生。以正确合作的积极态度承担因管理狗狗不慎而引发的一切后果。如咬伤他人或损坏公物等。
6. 绝不遗弃狗狗，尽量为狗狗创造终生养护的条件。在养狗之前请认真考虑是否有能力妥善地照顾好狗狗。
7. 善待狗狗，提供必要的养育、护理、训练及医疗条件，不长期囚禁、拴养狗狗，不虐待狗狗。
8. 关爱生命，请广大爱心人士伸出援助之手，切实救助和收养在您周围的流浪动物。
9. 如果您能力有限，请做好您狗狗的绝育工作，这也是现在流浪狗狗大量产生的主要原因。

为了我们心爱的狗狗，为了能改变反对养狗的人的看法和态度，请大家支持。犬主责任还有很多，在此无法一一尽述。我们身处拥挤的都市，承受着紧张的生活节奏和巨大的工作压力，在您抱怨人们不够宽容的同时，可曾想到自己的爱好是否干扰了他人的生活？养狗是个人素质和责任感的综合体现，让我们做一个文明、自律的狗主人，为爱犬赢得更多的尊重和友谊，为爱犬开创一片日益宽松的空间。希望所有养狗的人们，从今天做起，从我做起，为了我们有一个美丽和谐的社区，做一个文明的养犬人！

北京国奥村西区“宠乐汇”宠物店位于A区东下沉广场。主要经营进口中、高端宠物用品，宠物美容及宠物洗澡，寄养服务。本店所有产品经由专业，正规渠道所供应。自选区域准备了各种健康营养，适口性强的粮食和零食，以及宠物周边生活用品、营养品等，供您挑选。



我们拒绝冰冷的铁笼子，我们拥有干净、整洁的宠物客房式的自由寄养空间，每天都有专人消毒，定时打扫。

我们拥有干净的浴池和宠物美容室，本店洗澡所使用的是美国进口的赛级宠物香波：克莉丝汀森。天然无伤害的香波，从最大限度上保证您的宠物皮毛健康、光泽。另有日本进口的贝特爱思宠物 SPA 水疗、碳疗、泥疗，让宠物的毛发和皮肤发挥到最佳最健康的状态。

**活动期间村内业主宠物洗澡、美容、寄养一律享受八折优惠。填客户资料有礼品赠送。**

服务热线：010-84378388

(文 / 北京国奥村物业公司)

饲养一想清楚，再行动！

宠物生活馆  
**宠乐汇**  
IN 国奥商街

“只要你选择了我，我就终生是你的朋友！”

“我要是没有户口，就不能在阳光下行走  
办证——是文明，是义务！”

一旦选择，终生负责

狗链一事虽小，作用大！

“虽然你不能牵着我的手，但我一定要拉着您一起走。”

做负责的宠物主人

“其实我真的不想生那么多，本来你有办法阻止我。”

## 教你一道菜 时间轴 美食 TIME



蒜蓉生蚝



**主料：**活生蚝 1只

**辅料：**蒜茸酱 5g

**盘饰：**法香 1朵 盐托 10g 姜芽 1根

**制作流程：**1. 活生蚝去壳取肉后，将生蚝肉及下壳清洗干净放入烤箱中烤 2 分钟。  
2. 待生蚝肉 5 成熟时拿出，放入蒜茸酱再次放入烤箱中。  
3. 等待生蚝肉熟后拿出摆盘即可。

**注意事项：**1. 生蚝肉在保存时放柠檬片 5 片可去腥。  
2. 在清洗生蚝时注意清洗干净。  
3. 烤生蚝时注意蒜茸酱不能烤糊。

**制作时间：**10 分钟。



时间轴精品卷

**主料：**金枪鱼 4 片（16 克）、酪梨 5 片（12 克）、寿司饭 125 克、寿司海苔 1/2 片

**辅料：**金枪鱼馅 30 克、蟹柳沙拉 18 克、蟹籽 5 克、葱花 3 克、鳗鱼汁 20CC、芥末酱 20CC

**制作步骤：**1. 把金枪鱼馅用寿司海苔卷成细卷，放入 165 度油锅内炸至金黄色取出。  
2. 铺开竹帘放入寿司海苔，将寿司米饭均匀铺满，把寿司海苔翻面，寿司饭朝下，放入蟹柳沙拉和炸好的金枪鱼馅。  
3. 用竹帘将卷慢慢卷起压实，取出铺上金枪鱼和酪梨，用保鲜膜封好，用竹帘压成四方形。

**摆盘方式：**切成相等的八段码入盘内，挤上鳗鱼汁和芥末酱，撒上葱花和蟹籽，旁边放上寿司姜片。

**制作时间：**8 分钟。

**注意事项：**1. 只许提前 1 小时准备，保质期为 3 小时。  
2. 菜品配有辣酱和鳗鱼汁。  
3. 辅料芒叶可以用豆苗 6 克、粽叶 1/2 片代替。

时间轴 (TIMELINE) 餐厅位于北京国奥村东区商业街北侧，已精致开业。时间轴餐厅定位于精品型主题餐厅，力求通过美酒美食的搭配，搭建集葡萄酒餐厅、俱乐部、酒吧和专卖店为一体的综合平台，为大众创造全新的体验式消费场所。