



美食天地

主办：市场星报 安徽省企业联合会餐饮分会

美食热线:0551-5223802

滋补美食，温暖秋冬吃出健康

秋冬是一年四季中最佳保养时间，除了去饭店点一些能够滋补的菜品外，我们也可以自己调理，喝汤食粥等传统滋补方式都是不错的选择。

王玮伟 整理

靓汤成为秋季首选

一年有四季，各有各的特点，这是自然规律，人体其实也在按照这些规律进行着新陈代谢。所以人的生活，也应该顺应天时，饮食要因地制宜，因人而异。汤作为秋季养生食品的首选，也适用这个道理。

秋季，尤其秋分过后，雨水渐少，秋燥便登上了“舞台”。清热润肺是我们在此时煲汤品汤的目的之所在，应多以核桃、百合、蜂蜜、牛奶、花生、山药、红枣、莲子作为汤品的食材。对女性而言，由于秋季空气湿度小，而且常有风，皮肤非常容易干燥，所以一定要选择一些可以滋润、养颜的食材，比如燕窝、银耳等。



火锅也是好选择

火锅是秋冬季节受欢迎的一道美味，因为天凉了，加上火锅锅底都有滋补的作用。像红叶锅奉行的锅底就有比较典型的滋补功效。但吃火锅也要注意，不可忽略了健康。

我们都知道肉类食品是酸性食物，而红薯则是碱性食物，两者进入胃中就可以酸碱中和，尽量使我们的体内保持酸碱平衡。所以吃火锅时要点一盘红薯。另外，锅中可多放些蔬菜。蔬菜含大量维生素及叶绿素，其性多偏寒凉，不仅能消除油腻，补充冬季人体维生素不足，还有清凉、解毒的作用。

秋冬滋补多食粥

秋冬季节，食粥是一种既简单又有效的滋补养生方法。大米熬出的粥黏而可口，有利于胃肠的充分消化吸收，再配以莲米、桂圆、红枣、枸杞、鹿茸、西洋参等营养辅料，滋补效果就更好。有首粥谣说得妙：“要想皮肤好，粥中加红枣。若要失眠，煮粥加白莲。气短体虚弱，煮粥加山药。风热头又疼，粥里添花生。头晕血压高，芹菜煮粥妙。要保肝功好，枸杞粥有效。治疗腰腹痛，粥煮栗子灵。口渴心烦躁，粥加猕猴桃。便秘补中气，藕粥最相宜。防治脚气病，糙米熬粥灵。心虚气不足，桂圆煨粥除。对症选粥养，健康疾病少。”

人有四需，“吃、穿、住、行”。“吃”为第一位，食物乃生存之本。原始先民，最早在焦灼的森林中发现了雷电之火赐予的烤肉美味，人类与烧烤结缘，相识、相伴，一起来到现代文明社会。何记日式烤肉店，通过对传统工艺的积极改进，采用正宗的日式烤肉模式，迎合当今社会低碳生活诉求，全新打造现代无烟烧烤，同时店内产品丰富，面对烤肉店内琳琅满目的各种美食，让你养胃又养眼。

何记低碳烧烤 养胃又养眼



冬季出游特别推荐 安徽友邦国旅为您冬季出游支招

寒冷的冬天并不能阻挡驴友出行的脚步，安徽友邦国际旅行社特别为大家推荐四季如春的海南、北国风光的哈尔滨、阳光灿烂的云南均不失为冬季出游的最好选择。

调，灯红酒绿、繁华似锦的都市风貌，处处折射出“小巴黎”的独特魅力。俄罗斯风情园是哈尔滨近年来的旅游热点之一。亚布力滑雪中心是另一必去的旅游胜地。亚布力滑雪中心位于黑龙江省亚布力滑雪旅游度假区内。最高山峰海拔13748米，冬季滑雪期长达120天。

四季如春的海南旅游

美丽的海南以其灿烂阳光、蔚蓝的海水、洁白的沙滩、丰硕的椰树吸引着数以万计的游客慕名前来。三亚的亚龙湾是国家旅游风景区，它气候宜人，冬可避寒、夏可消暑，自然风光优美，海湾波平浪静、柔软的沙滩洁白如银。“三亚归来不看海，除却亚龙不是湾”，这是游人对亚龙湾由衷的赞誉。

云南旅游之七彩之旅

云南丽江是一个令人难以忘怀的地方，所有去过那里的人，都会痴迷于她那异乎寻常的古朴、浪漫与多情。玉泉水分西、中、东三大主流，流入古城区分成若干支渠，使水网与五花石铺就的道路网相互交织，大有“家家泉水绕诗咏，户户垂杨入画图”之妙。如今小城给人的感觉是传统与现代的完美结合，一个个设计绝妙的酒吧贯穿了整个丽江古城，而出售丽江当地手工艺制品的小店铺也是比比皆是，爱好购物的女士定会欣喜若狂。美丽的西双版纳给人的印象犹如一幅幅优美的画卷。

哈尔滨冰雪风情之旅

哈尔滨人文历史悠久，是中外文化结合的名城。庄严雄伟的圣索菲亚教堂、神秘气氛笼罩的尼古拉教堂、造型奇巧的俄罗斯木屋、典雅别致的哥特式楼宇、欧式建筑的中央大街……雅洁明快的建筑色

合肥水利之星商旅酒店

美食 从这里开始



招聘

期待你的加入，携手共创明天！

- 店长：有大型餐饮业从业经验一年以上，男女不限，年龄40岁以下，待遇面议。
- 餐饮部副经理：23-30岁，有餐饮业经验1年以上，能积极配合餐饮部经理工作，待遇面议。
- 宾馆前台收银：女，30岁以下，大专文化，会电脑。

招聘电话0551-2207666沈主任

黄山大厦民航售票处 招聘 送票员，男性，50岁以下，本市户口，自备交通工具，待遇面议，联系电话：13003004770史总



免费停车 免费早餐 免费宽带



会议预订电话：18955112677 2207668

酒店转让或出租信息

现包河区有一家正在经营的大型酒店需转让或出租，酒店面积约4000平米，包厢内有全新的设施设备，有风格迥异的豪华中餐厅包厢，有精心设计、温馨雅致的大厅。

招租转让要求：有从事餐饮业经验，经营连锁酒店，或经营省内外知名酒店者优先，有意向投资者请来电咨询。

联系电话：15155979312，

联系人：刘先生。