

饮食养生为很多人所推崇。在祥记养生馆每道精选佳肴都从健康出发,让你不仅吃出美味也吃出健康。

走进祥记养生馆,古朴典雅的殿堂装饰让心灵立马安静下来,书架上的养生书籍可以教你怎样吃才能吃出健康。不同于酒楼用餐,在这里省去了点菜的烦琐,只要您点好了主菜,其他二十几款潮式风味的佐餐凉菜及热煲全是主菜燕翅鲍的配菜,任意享用。

春季,让味蕾减负,赴一场养生宴吧。

朱玉婷/文 程兆/图

# 春季 赴一场养生宴

# 祥记



## 降压降糖

无论是不是三高人群,都愿意远离“高糖、高盐、高脂肪”加重身体负荷的食品。来自中尼边境的岩米、营养丰富的铁棍山药,加上上海烹制,对高血压、糖尿病等都有益处。



### 尼泊尔岩米炖海参

岩米含有大量的黄铜类矿物质,其中富含的芦丁对糖尿病、高血压、高血脂患者有显著作用,被称为米中“黄金”。加上新鲜的海参,色泽亮丽,口味独特,营养极其丰富。

### 海参捞面

海参含胆固醇低,脂肪含量相对少,是高血压、糖尿病、冠心病、肝炎等病人及老年人食疗佳品,常食对治病强身很有益处。铁棍山药制作的面条,细腻滑爽,别具风味。

## 美容养颜

爱美的女士怎么吃才能吃出美丽?燕窝当然是首选佳品,丰富的蛋白质,多种氨基酸及胶质、糖分、纤维素、微量元素和多种维生素起到神奇的美容功效。



### 木瓜官燕

官燕是燕窝中的极品。燕窝能促进细胞再生,增强身体的免疫能力,可养阴、润燥、养颜,延缓衰老,木瓜和燕窝都有养颜、润肺的作用,是春夏交替时做好的天然食品。

### 五彩官燕

纯正官燕配以红枣汁、冰糖、鲍汁、椰汁、蔬菜汁,每一样都是精品的搭配,制作出来的五彩官燕放置于精致的餐具中,色泽清亮透明,香甜又可口,风味很独特,营养丰富。

## 增强免疫力

春季人体新陈代谢旺盛,容易出现急躁、上火等“春燥”反应。气温不断攀升,胃口和心情一样不好,免疫力就会下降,那么吃一点清热解暑、增强免疫力的食物吧。



### 鲍汁扣花胶

花胶即鱼肚,是各类鱼鳔的干制品,以富有胶质而著名,令人迅速消除疲劳及对外科手术病人伤口、增强人体免疫力都有帮助。

### 菌王汤

用各种珍稀菌类加上猪棒骨熬制而成,可以调节人体免疫力,有抗癌作用,同时有清热解毒、润肺利尿等功效,正所谓餐前一口汤,营养又健康。

温馨提示:合肥古井假日酒店祥记养生馆在合肥开业五周年之际,推出优惠价298元/位(原价498/位)。