



□ 记者 李皖婷

过节嘛,总窝在家里可不行,快出门吧,节日的气氛已经飘遍整个城市的大街小巷了!对于中国人来说,无吃不成节,浪漫情侣、三五好友、一家老少,各有各的寻香处,合肥的特色美食聚集地多的是,相信我们推荐的总有一个适合你。(注:排名不分先后)

## 日本料理



- A:世话せわ·日式料理 人均:112元  
地址:南二环和潜山路交口华邦银泰城4楼
- B:櫻の海 精品日式料理(1912店) 人均:137元  
地址:黄山路与怀宁路交口1912街区A区6栋3楼 櫻の海
- C:大渔铁板烧 人均:176元  
地址:合肥市庐阳区长江中路98号银泰中心6楼
- D:元禄回转寿司 人均:65元  
地址:合肥市包河区马鞍山路130号万达广场外街2楼
- E:筑地渔屋 人均114元  
地址:合肥市蜀山区黄山路1912街A区6栋(怀宁路与黄山路交口向西300米)
- F:千寿司 人均:110元  
地址:合肥市蜀山区长江西路与梅山路交口
- G:竹鹤园日式料理 人均:125元  
地址:合肥市蜀山区望江西路99号安徽高速开元国际酒店4楼

## 西餐



- A:塔可 人均:63元  
地址:合肥市包河区马鞍山路130号万达百货3层3-07
- B:王朝牛排自助餐厅 人均:79元  
地址:合肥市庐阳区无为路与长江中路交口
- C:彼德西餐厅 人均:84元  
地址:潜山路与习友路交叉口万象城5楼
- D:蓝玛赫(合肥银泰店) 人均:128元  
地址:合肥市庐阳区长江中路98号银泰中心6楼
- E:绿茵阁西餐厅 人均:60元  
地址:合肥市包河区马鞍山路130号万达广场3楼
- F:碧特博格西餐啤酒花园 人均:95元  
地址:芜湖路与金寨路交口向东100米路北(徽商集团)
- G:王品台塑牛排(合肥银泰店) 人均:369元  
地址:合肥市庐阳区长江中路98号银泰中心7楼

## 火锅



- A:辣府(庐江路店) 人均:110元  
地址:庐江路123号(金寨路与庐江路交口向东200米新世界大厦旁)
- B:魔石泡泡鱼(蒙城北路店) 人均:56元  
地址:合肥市庐阳区蒙城北路与北一环交口北京华联B1层
- C:小辉哥火锅 人均:115元  
地址:潜山路与习友路交叉口万象城6楼
- D:重庆刘一手火锅(三里庵店) 人均:72元  
地址:合肥市蜀山区长江西路248号旺城大厦3楼
- E:海底捞火锅(合肥之心城店) 人均:102元  
地址:合肥市蜀山区长江西路189号之心城5层14号
- F:猪圈火锅(新地店) 人均:87元  
地址:合肥市蜀山区潜山路与祁门路交口新地中心5层509
- G:东来顺(政务区银泰店) 人均:85元  
地址:潜山路与南二环交口华邦银泰城4楼422号

这个元旦假期  
在合肥怎么吃?  
星报搜罗  
拿去不谢

## 咖啡



- A:Drip 滴品咖啡(银泰店) 人均:73元  
地址:合肥市庐阳区长江中路与北合山路交叉口银泰中心4楼
- B:果仁 人均:75元  
地址:合肥市庐阳区濉溪路287号财富广场C座中心广场内
- C:保罗的口袋 人均:50元  
地址:合肥市包河区太湖路111号瀚海星座A715铺(近金寨路)
- D:Caffe Bene(三孝口店) 人均:46元  
地址:合肥市庐阳区长江中路与金寨路新华书店1楼
- E:兔子洞 人均:31元  
地址:合肥市蜀山区潜山路与南二环交口天鹅湖银泰城2F 204铺
- F:猫屎咖啡 人均:30元  
地址:合肥市包河区马鞍山路130号万达广场外街2楼

## 中餐



- A:绿茶中餐厅 人均:54元  
地址:合肥市庐阳区长江中路262号长江饭店2楼
- B:茉莉餐饮(包河万达店) 人均:69元  
地址:合肥市包河区芜湖路与马鞍山路交口万达广场室内步行街3楼
- C:晋家门(之心城店) 人均:56元  
地址:合肥市蜀山区长江西路189号之心城购物中心6层09
- D:外婆家(银泰中心店) 人均:52元  
地址:合肥市庐阳区长江中路98号银泰中心6楼
- E:青年餐厅(银泰中心店) 人均:57元  
地址:合肥市庐阳区长江中路98号银泰中心6楼601室铺位
- F:狮城徽宴楼 人均:82元  
地址:合肥市蜀山区高新区科学大道108号
- G:下塘集酒楼(天鹅湖万达店) 人均:49元  
地址:合肥市蜀山区南二环路3818号天鹅湖万达广场3层

节日聚餐怎么吃最健康?  
就按这个顺序来!

□ 记者 李皖婷

佳节到,中国人过节几乎都离不开一顿“饕餮大餐”,元旦假期,相信许多人都会频繁参加各类聚餐。外出就餐虽然美味可口,但却有着不少健康隐患。怎么吃才健康?不妨看看我省营养专家的这几个建议吧!

## 建议一:若要喝酒就来点红酒

红葡萄酒中的多酚物质有预防血栓的功效,冬季是心血管病的高发季节,少量饮用红酒有助预防此类疾患。

不过,高血压、心脏病患者喝酒后容易血管扩张、血压升高,严重可致血管破裂引发死亡;肝炎患者喝酒后可使肝脏发生脂肪变性,失去解毒能力。另外,眼疾患者、尿路结石患者以及胃肠道疾病患者也不宜饮酒。

此外,“喝酒脸越红意味着越能喝”的说法也不对。喝酒脸红是由于体内的醛化酶少,不能将乙醇转化为乙醛排出体外,并不是所谓的“酒量大”。

## 建议二:水果“打头阵”

水果中含有大量的果糖和葡萄糖,对于非糖尿病患者而言,餐前食用水果能较快被机体吸收,提高血糖浓度,水果的粗纤维还会让胃部有饱胀感,有助控制食欲。

## 建议三:五谷汤羹先润肠

水果吃完之后若觉得寒凉,可以喝点杂粮汤。饭前喝汤不但容易进一步增加饱腹感,还有助于滋润肠胃,不但能减少酒类饮品对肠胃的刺激,也有助于大家在品尝后面美食的时候肠胃的消化。

## 建议四:多吃素食,“大荤”就吃鱼肉

晚上聚餐以素食为主更利健康,一来防止摄入过多高脂饮食,二来素菜中的植物食用纤维有助于肠胃蠕动,预防便秘。

相比于其他荤菜来说,鱼肉所含的蛋白质都是完全蛋白质,所含必需氨基酸的量和比值最适合人体需要,容易被人体消化吸收。鱼肉含有丰富的镁元素,对心血管系统有很好的保护作用,鱼肉的脂肪多由不饱和脂肪酸组成,有降低胆固醇的作用。

## 建议五:“蒸”、“煮”的菜更健康

比起炒、炸、红烧等烹饪方法,蒸煮出来的饭菜所含的油脂要少得多,菜肴的营养成分破坏得也较少。而红烧的菜品虽然口味甜美,但是含盐量、含糖量相对蒸煮的菜品高,长期和经常食用不利健康。

## 建议六:聚餐主食选面条

很多人认为吃面条容易发胖,其实这种担忧是不科学的。据了解,每150克煮熟的面条含有1克脂肪、7克蛋白质、40克碳水化合物,热量是180千卡,相对于一些高热量、高脂肪的食品来说,它不是脂肪性食物,但它特别能给人饱腹感。所以,每天摄入适量的面条并不会发胖的风险。

## 建议七:饭后散步促消化

饭后步行有助消化,饕餮结束之后,最好选择步行。