美食街 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

秋季人气美食大拼盘

金秋季节，正值各种作物成熟的时候，每个季节有每个季节的味道，即便是常规的食材也能让我们感受到秋天的滋味。虽说秋季燥气当令，却也是润燥进补的大好时机，合理饮食能以内养外，让人由内而外地散发出迷人的美丽，从而更加光彩照人。秋天其实是一年四季中最该进补的时节，那这个季节究竟该选择什么样的食物吃呢，今天就跟着人气美食去挑选一下。 程娇娇 记者 王玮伟/整理

挑些宝物：

红枣、枸杞、坚果、蜂蜜、乌龙茶

秋季一到，很多人就如同树叶凋零一般严重脱发。经常吃些诸如黑芝麻、核桃、腰果、杏仁等坚果，有利于头发的健康，改善发质。要想秋冬养阴，最好选用一些富含多种维生素和矿物质的平补食品。红枣能补脾益气、养心安神、补血行气，确实是体质虚弱的女性滋补调养的佳选。红枣虽好，却不能多吃，不仅枣皮不易消化，而且枣性偏湿热，食用过多会胃酸腹胀、寒热口渴。

常吃枸杞也可以美容养颜，这点很多人却不知道。枸杞除了解热、止咳化痰之外，还可以提高皮肤吸收养分的能力，而且能美白哦。

吃些水果：苹果、香蕉、梨、山楂、柠檬、柑橘、柚子

要防秋燥，水果当然少不了，水果营养丰富还能帮助消化。秋季是盛产水果的季节，水果种类自然是丰富多样。有人认为大量食用不同的水果，既能补充营养又能均衡饮食。其实不然，凡事都要有个度，吃水果也不能过度，否则适得其反。在秋季，选择适合自己体质的水果，其中的营养才能真正受用。不少女性朋友在炎热夏季之后，皮肤变得又黑又干燥，要想滋养皮肤可以食用石榴、柠檬。而对于肥胖者而言，含碳水化合物较少的柚子则是最佳选择了。

煮些好粥：莲子百合羹、雪梨银耳粥、芝麻木耳粥

粥不仅能补充水分还易于消化吸收，特别是在煮粥时适当地添加些梨、萝卜、芝麻、银耳、百合、菊花等食药俱佳的食物，能在秋季收到良好的益肺润燥效果。

喝什么粥也是有窍门的，常言道“若要皮肤好，粥里放红枣，要不失眠，粥里添白莲……”不同的粥有着不同的功效，大家尽可以按照自己的现状选择不同的粥来进行调理。要想在秋季润肺止咳可以在粥里加些百合，要想滋阴养肺可以加些银耳。平时要是头昏多汗，粥里加些薏仁即可；心虚气不足的话，就在粥里加些桂圆肉吧。

享受一次视觉、听觉和味蕾的旅行

你吃过听音乐喝啤酒做按摩长大的和牛吗？作为合肥唯一的和牛烤肉店就能满足您的愿望，该店采用专业的无油烟烤肉工具，烤出来的和牛肉更是肉滑味美，脆爽可口，色泽艳丽，口感清香，非常满足你挑剔的味蕾。所采用的油料、调料、配料等都非常卫生、健康和科学。何记日式烤肉店环境优雅，伴随着舒缓的音乐。来到这里您将会悠闲惬意地享受一次视觉、听觉和味蕾的旅行。



运升楼大酒店
好运连成海 越吃越精彩
就餐/宴请/聚会，我们选择运升楼！
美食热线:5121777 5127999
巢湖分店:0565-2688777 2688999
徽州一号:0551-3499777 3455630
大厅全天5折，包厢中餐6.5折、晚餐7.5折；
包厢菜肴折后消费中餐满400元、晚餐满500元；大厅满300元
赠送品牌白酒一瓶（醉三秋地蕴）；
年夜饭火爆预订中，每桌均有好礼相送，另赠送2011年全年报纸一份；
时尚婚礼浪漫运升楼 婚宴588元/桌起訂
酒水饮料可平价提供
来运升楼办婚礼享受3278元免费项目
注：以上活动，详情请见店堂海报。
合肥总店:合肥市合作化南路与屯溪路交叉口（五里墩立交桥边）Tel:0551-5121777 5127999 地址：巢湖市健康西路与银屏路交叉口 Tel：0565-2688777 2688999

