

秋季养生汤 滋润没商量



栏目热线：
0551-5223802

秋意渐浓,我们的身体也开始感受到了季节的转变。天凉好个秋,秋天里,我们可以吃些什么?本期特推荐6款过秋靓汤,让你滋润过秋日。 记者 王珊珊

莲藕排骨汤

材料:莲藕500克,猪排骨500克,黄酒、生姜、葱、盐少许。

制作:猪排骨切段,过水;将藕洗净切片,与排骨同置1500ml温水中,加黄酒、姜、葱少许,水沸后文火炖90分钟左右,加少许盐,即可食用。

功效:补脾益肺。适合于任何体质服用。

雪梨银耳羹

材料:雪梨2个、银耳50克、冰糖100克。

制作:雪梨切片,银耳泡软时去掉硬根。锅内加水,放入梨、银耳、冰糖,煮半小时,即可食用。

功效:清热、润燥。适合于任何体质服用。

蜂蜜蒸百合

材料:百合120克,蜂蜜30克。

制作:将百合和蜂蜜拌匀,蒸熟。不时含数片,嚼食、咽津。

功效:润肺、润燥、清热,适用于肺热烦闷,或燥热咳嗽、咽喉干痛等症。

甘蔗山药粥

材料:新鲜甘蔗榨汁约100~150ml,

山药50克,粳米50克。

制作:用蔗汁与山药、粳米一同煮粥。

功效:本粥清热生津、养阴润燥,适用于热病恢复期或津液不足所致的心烦口渴、肺燥咳嗽、大便燥结等。

山药薏米粥

材料:薏仁60克,生山药60克,柿霜30克。

制作:将山药捣碎,柿霜切成小块,同煮成粥。

功能:润肺、健脾、养胃,适用于阴虚内热、劳嗽干咳,食欲减退等脾肺气虚的病症。

合肥鹏远凯莱大酒店,惬意之选!
Kolam Gloria Plaza Hotel Hefei... A Good Place to Be!



秋季养生汤

原价136元/例 现推广价68元/例

莲子百合瘦肉汤 (健脾、润肺、清心安神)
红枣花生鸡爪汤 (养颜润肤、凉血生津)
南北杏雪梨瘦肉汤 (补肺润燥、止咳平喘)
沙参玉竹猪蹄汤 (清肺、养肝、润燥)

有效期至:11月30日

预订及咨询电话, 请致电0551-528 8666



合肥鹏远凯莱大酒店
KOLAM GLORIA PLAZA HOTEL
HEFEI

中国安徽省合肥经济技术开发区芙蓉路2619号 230601
2619, Furong Road, Hefei Economic & Technological Development Zone, Hefei 230601, Anhui Province, P.R. China
电话Tel: (86) 551-528 8855 传真Fax: (86) 551-528 8866

食尚生活美味推荐

自助美食特色推荐

安徽高速开元国际大酒店
地址:合肥市蜀山区合作化南路88号(安高广场)

海鲜冷吃

取于东海之滨的高档食材,天然新鲜,健康无污染;冷吃,保留食材的原汁原味。



港式豉油蒸虎头鱼

取于宁波海鲜港的新鲜食材,采用独具一格的港式烹饪手法,保留虎头鱼的原汁原味,肉质细嫩,口感新鲜,带给您无法抵挡的味道。

美食顾问 王珊珊

美食热线:0551-5223802

奇妙合肥海洋世界邀你来玩

合肥海洋世界快到3周岁生日啦!是不是还有朋友因为工作等原因没有来过海洋世界呢?那就赶在这个国庆去合肥海洋世界看看吧。看看海洋馆给您精心准备的海洋动物展览和特色表演吧。

合肥海洋世界的水族馆里有300多种、数万条珍稀鱼类:凶猛异常的鲨鱼、寿命长达500年的海龟、“魔鬼鱼”——大鳐鱼、成群的炮弹鱼、美丽与毒性共存的“黄狐狸”鱼……千奇百怪的鱼儿构成了一幅幅生动活泼的海底画面。

海洋馆的表演多多,最热闹的要数“人鲨共舞”,只见平静的海洋刹时失去了平静,一边是100斤的大海龟,200斤的大鲨鱼随着潜水员盘旋翻升,另一边则是成千上万的鱼儿

争抢食物。海水翻滚着,犹如刮起了一阵旋风,气势十分壮观;在“人鲨共舞”表演里,十几条龇牙咧嘴的鲨鱼张牙舞爪,那些勇敢的潜水员们却敢潜入水中与鲨鱼共舞,让人不由为他们提心吊胆。

来自太平洋的海豚更是聪慧超群,它们能在水上直着身子跳Disco,能顶着人在海里乘风破浪。它们凌空而起时,在空中留下了一道道美丽的弧线,那矫健的身姿不禁让人拍手叫好。

十一临近,合肥海洋世界准备了丰富多彩的表演节目,为了满足大家观看表演的需要,十一期间各表演场次都有不同程度的增加,请大家届时多加留意表演区公告。合肥海洋世界祝您国庆快乐!

CCTV 《国家地理探奇》/ 亿万年侏罗纪凤凰台盆地/ 地裂奇观 中华一绝/ 国家地质公园

大裂谷等你揭秘

看奇景逛古镇/吃土菜/泡温泉/住五星好不过瘾

自驾游指南:合肥-六安-六安舒公路-六安毛公路-皖西大裂谷

98 RMB

玩大裂谷 国庆 不涨价

学生门票半价
大裂谷风景区联合
多家景区和酒店推出优惠活动

机会是给有准备的人的

- 1/独家免费赠送汤池价值 88元室外温泉项目
- 2/入住价值 788 元的超豪华逍遥别院度假村
- 3/品价值488元的逍遥别院贵宾VIP接待晚宴

388元

皖西大裂谷 + 三河古镇 + 逍遥别院二日游

旅游直通车:大裂谷一日游 98元 周六发班 团队随时发

电话: 0551-2612488 2852226