

饕餮来自夜生活



世界杯势不可挡,夜生活又多了一个理由。那些夜店老板们想尽了办法留住后半夜的客人,“名家属厨房”这两天还花了10万元,在包厢和大厅里挂起了7台42英寸的液晶电视。西湖边人气平平,那些夜店却灯火通明。相比其他地方本来并不怎么红火的杭州夜宵正在趁着世界杯忽然苏醒,无论是路边摊还是酒店,到了夜半自有客人前来。

小饭馆: 小菜几碟 还有呼呼的电风扇

地点:东坡路一带,竞舟路美食一条街,吴山广场

还记得以前吴山一带有家专门吃牛肉的饭馆,好像叫做老郑牛肉,店面很宽敞亮堂,吃的以牛肉为主打,品种多得很,多是小点心,味道还不错。那里的牛肉粉丝无需咀嚼,入口即化,牛肉遍寻不着,却屡次在齿缝间来个惊喜,很是难忘。像这

样的小店往往不起眼,却拥有满堂客人。城南一带以惠娟面馆等一批杭州老少喜闻乐见的餐饮场馆领头,可仰高山流水,也可下里巴人地搞个螺蛳整瓶啤酒。

前几年被称为城西“好吃一条街”的竞舟路,整体规模不大,店家依旧维持着较高的职业水准,店里的装修比较考究,就餐环境非常舒服。虽然店的数量不多,但各具特色的风格足以让食客们欣喜。这里的美食以各地特色为主,有湖南口味的香辣菜、武汉风味的葱头



鱼、韩国烧烤、渔农野鱼馆、麦子食坊,每家店都极具特色,受到不同口味食客的欢迎。天南地北,杂食当道,基本属于想吃什么就有什么。为了给那些爱足球的男人一个消费的理由,很多餐馆还特意安上了电视机。那条路上有间叫七里扬帆的野鱼馆,老板向记者透露为了迎合世界杯正准备安装两台电视机。

推荐:胖大嫂

地址:平海路东坡路口(西湖电影院对面)

人均消费:30元左右

路边摊: 大块吃肉的豪爽

地点:舟山东路,和陆登云路露天排挡一条街,文一路物美对面一带

路边摊往往让人想起大碗喝酒大块吃肉的情景,那个豪爽那个畅快淋漓!自然说话的声音也大些,“伙计”、“老板”叫得也热闹。常常会有一帮人一溜光膀子喝着啤酒嘲着螺蛳

的,那场面可是极具感染力的,就是卫生状况不容乐观。

舟山东路是个卧虎藏龙的地方,新疆大盘鸡、肉夹膜、广州小吃、夜宵(夫妻炒粉干)、炸里脊炸鱿鱼什么都有。舟山东路的尽头还有一家龙记香辣馆,里面的酸菜鱼做得不错,有点正宗的味道。某条小巷子里还有奶酸菜鱼,有很多FANS。永诚铁板烧也是舟山东路的老牌店,色泽鲜艳的鱿鱼伴着浓郁的香味很地道,比起对面的门庭冷落,这里的人气的确令人惊叹。除了铁板鱿鱼,这里的鸡蛋和臭豆腐也有品尝的价值。而树人大学附近的那几家路边摊炒螺蛳堪称一绝,只是由于水平还不够稳定,口味时好时坏。地处黄金地段的广老家的家是很有特色的瓜子专卖店,露天放置的桌椅加上大电视能让你带着轻松的心情聊天品茶吃瓜子,随着世界杯的临近,来这里也是一个不错的选择。

推荐:羊肉烧烤店

地址:文一路物美超市对面

人均消费:20元

茶餐厅: 不凑热闹 也可以吃得欢

地点:浣沙路一带,百井坊巷

杭州类似于茶餐厅的餐馆开得不少,但很少有适合吃夜宵的。竹家庄避风塘算是杭州开的最早的茶餐厅了,可是至今仍然生意火爆,老板说了这么久不装修就是要那种旧旧的老广东的感觉。夏天一到,这里的甜品就卖得很好,来个木瓜炖燕窝或者火龙果炖雪蛤,和之前浓厚的宵夜有截然不同的味道,而且更加营养,一般女士们比较喜欢,充饥又滋补。或者来一份粥几个清凉的小菜,温文尔雅还去火。前阵子的生蚝热卖着实让云水茶餐厅红了一把,人气旺得很。在世界杯期间,他们将延长营业时间,据说估计会延长到次日5点。

推荐:云水茶餐厅

地址:平海路友好饭店一楼

人均消费:50元

文/实习生 徐秀秀
摄/胡梅铭

选择松花粉,健康有保障!

常言道:“身体是革命的本钱”,健康对于每个人来说,都是非常重要的。那么,怎样才能拥有健康呢?

世界卫生组织报告指出,健康与长寿取决于下列因素:自我保健占60%;医疗条件占8%;遗传因素占15%;气候因素占7%;社会因素占10%。报告十分强调加强健康教育、健康保护、健康促进,提倡自我保健。这种新观念要求人们把注意力由偏重于治疗(并非治疗不重要)转向积极地预防和保健,从调节自身免疫力开始把握健康的命运。

现代人工作竞争激烈,下班后回家又有孩子、老人、家务在等着你。工作与生活的双重压力,常常把自己逼得无路可退,无路可息,疯狂工作不注意休息的人真是太多了,这种不尊重健康的现象就导致了亚健康状态的存在。亚健康是介于健康和疾病之间的一种游离状态,如果保健得当,有希望回到健康状态,任其发展就会导致疾病的发生。所以,大家千万要重视亚健康状态。针对亚健康状态,我们首先要努力调节自身免疫力,以免疾病的发生。

如何调节人体免疫功能,改善亚健康状态?专家认为,不仅要通过药物,更应该采取适当补充营养素等综合疗法,这样才能避免副作用的发生。1957年,人类首次证实矿物质硒是动物必需的微量营养素,而硒作为人体必需微量元素的一个重要证据来自我国科学家20世纪70年代贡献。硒的重要功能——抗氧化和免疫调节是不容置疑的。国际几项最新研究说明,几种感冒病毒在缺乏硒的机体内产生明显突变,造成一轮又一轮新的流感。在各种具有免疫调节功能的营养素(包括维生素C、维生素A、锌、镁等)中,硒是唯一与抵抗病毒感染有一定直接关系的营养素。

据最新资料显示,生物体内发挥生理功能的硒的形态主要是以硒半胱氨酸为活性中心的硒蛋白,被证明其主要执行抗氧化酶功能。而硒蛋白P和W被推测具有防御氧化损伤的作用。近几年在可食生物材料中检测到多种其他形态的含硒化合物,如硒半胱氨酸、植物硒蛋白、真菌硒多糖等,富含它们的生物材料或它们本身已被证明具有较高的防病活性。

营养学家指出,松花粉就是这样一种富含硒的可食生物材料。松花粉中含有丰富的具有抗氧化、增强机体免疫力作用的营养素,如硒、维生素E及胡萝卜素等,可提高机体抗氧化酶类(如铜锌超氧化物歧化酶)等的活性,抑制脂质过氧化反应,从而延缓细胞衰老,预防动脉粥样硬化等。

万三保健公司马尾松花粉作为我国首个松花粉现代有机原料通过了国家有关部门的严格认证,相关指标均符合现代有机食品规范要求。松花粉是一种纯天然、无污染、营养均衡的药用两用养生珍品,取材于马尾松,属中国独有的可再生资源。为了科学合理地开发利用这一民族资源,马尾松花粉权威专家,万三保健公司技术总监朱德俊教授带领科研人员运用有序采集、控制水分、压强和后熟等一系列科学方法,既提高了原料品质,又保护了生态平衡。万三马尾松

花粉以优良的品质,合理的价格,博得了广大消费者的厚爱!拥有了万三松花粉的您,就拥有了健康的保障!

张丽/文

专卖店地址:

杭州市环城东路365号(喜得宝大门旁)

0571-85195127

杭州市下沙文教路89号

0571-86921025

萧山北干山南路8号(三江超市斜对面)

0571-22835080

