

# 秋季养生美食推荐



秋季是一个从炎夏向寒冬过渡的季节,是人们抵抗力相对较弱的时候,因此,在秋季应该多吃一些能够增强人体抵抗力和免疫力的食品;同时秋天气候又比较干燥,人们往往会出现不同程度的口、鼻、皮肤等部位干燥感,故应吃些生津养阴滋润多汁的食品,少吃辛辣、煎炸食品。那么现在,小编就为你推荐几款秋季养生美食,让您在这个秋季也能同样光彩焕发。

## 乳鸽

**推荐餐馆:**西湖春天  
**地址:**南山路 101-17 号(中国美院大厦对面)

**雅虎口碑网友推荐:**榴莲酥、虾饺皇、乳鸽、芒果布甸

**雅虎口碑高级食客点评:**最近又去了一次西湖春天。

以前来都没点乳鸽,这次去点了试试。感觉还不错,不是很油腻,烤得也很脆,入味,比避风塘和云水的好吃。

榴莲酥,没太大感觉,但是比蕉叶咖喱屋做得好多了。翠塘滑豆腐,满清口的,有虾仁(还算新鲜)、鲜贝,口感不错,嫩、爽口。菠萝牛仔骨,油了点,吃的时候有点冷了。烧卖,也还行,料比较足,新鲜。茄子(具体名字忘了,嘿嘿),太油了,而且辣,不适合我的口味啊。醉虾,拌的酱汁还不错,酸甜正合适。

## 笋干老鸭煲

**推荐餐馆:**张生记大酒店双菱店  
**地址:**双菱路 77 号

**雅虎口碑网友推荐:**笋干老鸭煲、蟹黄豆腐、龙井虾仁、醉虾、鱼头汤

**雅虎口碑高级食客点评:**

先说说门口,那门很高的,一下就给人感觉好了起来,有档次了么。再说大堂,很亮,很宽敞,很舒服,不会感觉

拥挤的喔,即便人多也不怕的。我家亲戚什么的,都来吃的话,一般会去定包厢。包厢很大,装修满豪华的,一看菜单,价格却不贵的,呵呵,多好的地方。来这里的,估计是老百姓多吧,所以菜的价格没有调得很高,值得表扬一下。还有呢,说起菜,那就得说说口味了,味道很好的,特别是老鸭煲,已经是经典中的经典了。

## 虾粥

**推荐餐馆:**第二港餐厅  
**地址:**绍兴路 262 号(和平大厦以北)  
**口碑卡:**8.8 折(海鲜、点心、酒水除外)

**雅虎口碑网友推荐:**虾粥、潮州菜、港式烧腊、粤港菜、港式点心

**雅虎口碑高级食客点评:**服务很周到,会不时地添加茶水,更换骨碟。

我们叫了三样招牌菜,烧鹅 48 元,虾饺皇 12 元,小份虾粥 3 元 6。烧鹅实在有点贵的,开始我以为这么贵起码半只,结果服务员告知只有四分之一只,好伤感的,可是我又饿,于是叫了。味道确实不错,蘸着特色的酱料吃更是满口留香。

虾饺皇是我本餐最爱的,四只装在小笼上来,皮薄到透明,一口咬开,里面塞得满满的整只虾仁,超棒,爱死了,加点醋吃吃更是鲜掉眉毛。

虾粥我按网上大家的建议,特意让他们煮得稠一点,可是上来还是像菜泡饭,对比这道菜,我还是喜欢潮中人的

虾粥,米熬得烂成花,很稠,分量貌似比这边大一点,而且是白粥。这边的粥貌似黄黄的,太咸了点噢。

这里的环境不错的,竹制装修,干净清爽。

最后两个人吃了 90 元,又用口碑卡打了八八折,实惠。还赠了一张 10 元券,看来我最近还要去,嘿嘿。

## 杨汁甘露

**推荐餐馆:**玲珑小镇  
**地址:**南山路 198 号  
**口碑卡:**9.5 折(海鲜、酒水、甜品除外)

**雅虎口碑网友推荐:**菠萝油条虾、三杯鸡、榴莲酥、杨枝甘露

**雅虎口碑食客点评:**第一次去是朋友订的位子,据说订不订就没位子,可想而知这里的人气有多旺。

里面的装修,我很喜欢,感觉很舒服,菜单也是有他们自己风格,感觉很惬意。

点了这里的特色菜菠萝油条虾和三杯鸡,味道都挺不错的,油条很脆,虾很 Q,甜而不腻。鸡肉很嫩,有点甜甜的,和别的鸡的味道确实不同,挺有特色的。还有大家推荐的花生沙冰,味道还是不错的。不过很郁闷,为什么里面茶要钱的。总的来说味道不错,分量有点少,比较适合恋爱中的朋友来吃哦。



**SPR COFFEE**  
**一人消费 两人享受**

- ★ 凭此券买任意咖啡送精美一杯拿位咖啡;
- ★ 此券每人每次限用一张;
- ★ 此券不与其他优惠同时使用;
- ★ 活动解释权归本店;
- ★ 有效期至: 2008年11月7日

ADD 杭州市保叔路750号(裕利宾馆2楼)  
TEL: 0571-87055978

**杭州晋水之语似晨生活馆**

地址: 文二路11号(近保叔路)文二路与保叔路交叉口(11111)  
电话: 201-6666424

优惠内容:  
1. 凭此券在本店消费满30元消费,每位每次限用一张,不可与其他优惠同时使用; 单次小或打不参加优惠;  
2. 优惠券有效期至: 2008年11月7日。

**SPR COFFEE**  
**免费品尝**

- ★ 凭此券买任意咖啡送一杯美味美式咖啡;
- ★ 此券每人每次限用一张;
- ★ 此券不与其他优惠同时使用;
- ★ 活动解释权归本店;
- ★ 有效期至: 2008年11月7日

ADD 杭州市保叔路750号(裕利宾馆2楼)  
TEL: 0571-87055978

**美加美美甲武林路店**

地址: 武林路111号  
电话: 201-8515102

优惠内容:  
1. 凭此券消费满20元(消费满元以上);  
2. 不与其他优惠同时使用;  
3. 优惠券有效期至: 2008年11月7日。