



老板，上几个“养生菜”

身体是革命的本钱，现在的人口福越来越多，但是也要以健康饮食为前提，才能有益身心。今天，小编盘点几个“养生菜”！

黑鱼粥
出自：粤湾湾养生餐厅
位置锁定：仙鹤街

推荐理由：这是一家广东厨师掌勺的粤菜养生餐厅，黑鱼有补脾利水、去瘀生新、清热祛风的功效，正在喂奶的妈咪们还可以吃黑鱼催乳补血。而粤湾湾家的黑鱼粥没有腥味也没有刺，口感鲜香细滑，特别值得去尝一尝，另外，还有芦荟粥等粥品供选择。除了粥，特色菜黄花鱼肉质很嫩，撕下皮一口咬下去甚至都可以溅出汤汁。

人均消费：50元

肥牛肉嫩滑，轮流吃完这些，再尝一口原汁原味的全牛汤，顿觉胃暖心热，滋味无穷。金涌牛肉牛筋锅既保留了火锅便捷、卫生、精致的优点，又融合了牛肉健脾养胃、强筋壮骨的食补功效，堪称“男士的加油站，女士的美容院”。

人均消费：50元

火龙果炒鸡头果
出自：绿杨春生态酒店
位置锁定：庐山路

推荐理由：据说原料比较生态，简单地说就是清淡的农家菜，味道真是不错，他们家倡导的是绿色江鲜、生态土菜、健康人生的生活方式。火龙果炒鸡头果这道菜很养生，鸡头果还具有健脾、益肾的功效。鱼饺汤，里面是猪肚和鱼饺，味道很鲜美，值得一尝。还有应季的清炒野菜，青菜豆腐文蛤煲等味道都很棒，天然的菜肴多吃了对健康有益。

人均消费：70元

蕨根粉
出自：秦朝瓦罐
位置锁定：江东北路东宝大厦

推荐理由：餐厅以秦朝的兵马俑和瓦罐为主题，里面的环境古色古香，菜品量足，味道也不错，算是物美价廉。招牌的瓦罐汤比较清淡，推荐黄豆猪手瓦罐汤和野生菌汤，非常好喝，滋补又养生。而蕨根粉这道菜酸甜开胃，它保留了蕨菜根里大部分营养，对人体有保健作用，价格又低，性价比比高。还有小米蒸排骨这道菜，由于将配料米粉改为了小米与玉米，从而里面渗入了五谷的香气，也是大受追捧，有益健康。

人均消费：60元

果醋
出自：绿野香踪素食馆
位置锁定：御道街正阳大厦

推荐理由：这里是素食者的天堂，菜式丰富种类多。看上去香喷喷的肉，其实是素菜制成的。果醋搭配自助餐健胃助消化，饮料吧有鲜榨果汁，花茶吧也有各种健康养生的花茶可供品尝。大厨推荐那里有可以单点的酥皮汤和日式手卷，连蛋糕也是不含蛋奶的，冰激凌都是用豆奶和椰奶做的。

人均消费：70元

牛肉牛筋锅
出自：金涌牛肉牛筋火锅
位置锁定：江东北路新城市广场对面

推荐理由：牛筋糯、牛腩脆、牛肚爽、

现代快报邀请优质商户 参展“结婚采购大会”

招商10余天以来，前来咨询和报名的品质商户很多，目前“结婚采购大会”的展位正在紧张预订中。此次大会，本着服务读者，整合资源的目的，希望更多的优质商户能合作参与，扩大影响力，提高综合品质。

由现代快报举办的“中国·南京结婚采购大会”将于2013年12月14日、15日登陆位于奥体的南京国际博览中心，本次结婚采购大会将为准新人们提供资质一流的影楼、婚庆礼仪公司、珠宝首饰店、美容护肤店、各类酒店及旅行社，为消费者打造“一站式新婚购物平台”。在这里，购买婚戒首饰、拍摄婚纱照，婚前美容护肤，婚礼酒店选择，寻觅司仪、跟妆、跟拍师，定蜜月旅行地，准新人们可以一次搞定，省时、省心、省钱。

本次“中国·南京结婚采购大会”将是现代快报整合媒体资源、开拓全新市场、回馈合作客户的一大举措。我们将利用报纸宣传、网络传播、地面活动等方式进行全面推广，



如果您是经营婚纱摄影、礼服、婚庆策划、婚礼用品、婚宴酒店等行业的品质商家，能为新人们提供优质的结婚用品或服务，欢迎您随时联系我们。

招商电话：025-84783633/84783571

秋浦河百丈崖风景区 嬉水、玩水、乐水到秋浦河百丈崖去！

百丈崖 一会动的峡谷 9月买一送一

半包278元 全包478元

全包价第二人立减130元

周六发班 同行咨询：86655809

CCTV3隆重推荐 各大旅行社均可报名

情人桥、钢丝绳桥、高空飞人、水中梅花桩、百丈崖攀岩等数十个精彩纷呈的项目

江苏永盛假期旅游联盟 江苏电视《旅游真好》南京电视台影视频道 11:30 天天播出

许可证号：L-JS01189 网址：http://www.新浪旅游.中国

<p>桂林</p> <p>桂林 阳朔 漓江 银子岩 刘三姐大观园 1680元/人</p> <p>桂林 漓江 阳朔 银子岩 王城独秀峰 刘三姐 2000元/人</p> <p>桂林 漓江 阳朔 银子岩 王城独秀峰 刘三姐 3020元/人</p>	<p>云南</p> <p>昆明 腾冲 瑞丽 4飞6天 3800元起</p> <p>昆明 大理 丽江 双飞6天 1210元起</p> <p>昆明 大理 丽江 版纳 4飞8天 1950元起</p> <p>昆明 大理 丽江 双飞1卧6天 1590元起</p> <p>昆明 大理 丽江 中甸 双飞1卧8天 2330元起</p>	<p>歌诗达邮轮</p> <p>上海-釜山-济州-上海 4晚5天 10月13日发班</p> <p>IP 内舱房 4599元/人</p> <p>EP 高级海景房 5199元/人</p> <p>BP 高级阳台海景房 5699元/人</p>	<p>中国醉美湿地一下渚湖</p> <p>下渚湖 南浔古镇 莫干山 避暑二日 周六发 全包 598元</p> <p>去浙江德清下渚湖 湿地自然风光好 赏花观鸟看熊猫</p>
<p>川藏海南</p> <p>A1成都 九寨 黄龙 双飞6天 2620元</p> <p>C1成都 九寨 黄龙 美食纯玩双飞6天 2900元</p> <p>拉萨布达拉宫林芝日喀则双卧12天 3180元</p> <p>这个夏天阿海阿南约 恋游海南 非2蓝梦 2320元</p> <p>纯净椰子之旅 2800元</p> <p>缤纷蜈支洲 2200元</p>	<p>北京</p> <p>尊享纯玩不加点 双高 每周一三五 2300元起</p> <p>特惠纯玩 天天发班 1750元起</p> <p>品质游双动五天 定制发班 1160元起</p>	<p>张家界</p> <p>湖南全景双高铁纯玩品质五日 2380元</p> <p>双高铁高纯玩六日 2980元</p>	<p>神州国旅 84409599</p> <p>南京风华国旅 84510510</p> <p>上元国旅 87189906</p> <p>江苏金陵商务国旅 51860987</p> <p>江苏农垦国旅 84341799</p> <p>美孚国旅 86625992</p> <p>青旅国旅 84214067</p> <p>补都国旅 58830608</p> <p>青旅国旅 66069596</p>