

物美价廉的秋冬季养生宴

“品美食”的小编勤勤恳恳挑餐厅，多是为了“物美价廉”四字。无奈这并行的两个词，仿佛生来便是八字不合的冤家，当真是不易共结连理。在朋友的推荐下，浦东美食团特地驱车来到了惠南镇上的这家新开张的莎海国际酒店，尝尝这里推出的秋冬季养生宴。

四星级欧式酒店中餐厅环境独具特色，VIP包房更是尽显奢华，一套套崭新的餐具在水晶灯下吸人眼球。菜式以粤菜和淮扬菜系为主。常言道，“春夏养阳，秋冬养阴”，立秋之后调养一下身体是很有必要的。养生之道落实到行动上，体现在饮食和饮茶中，大厨告诉小编，此次应景推出的养生宴，主要特点为三低——低油、低盐、低糖，选用天然香料和果蔬调味，烹调用油为山茶油，煲汤选用的是优质矿泉水，为高蛋白、高膳食纤维、低胆固醇滋补菜肴。听起来，山茶油和矿泉水的成本可不低，不知能否符合此次“物美价廉”的主题？一看菜单，悬着的心落地了。可能是由于酒店地处惠南镇，这里的菜品还是入乡随俗的保留了农家菜的某些特点，不仅新鲜、而且分量足，人均消费又不贵，确实是很实惠。

秋末冬初时节，被一夏骄阳残酷折磨的

都市人渴望回归自然，去南汇乡间吹着纯净的风、闻着水果的清香，摘橘子、钓鱼、赏秋天美景，享受惬意。两日游的线路里，记得一定不能错过这家上海莎海国际酒店的养生宴。当然，还有一个不可忽略的优越条件，酒店拥有177间、套风格迥异的各类客房，并配有可容纳700多人的多功能会议中心和多个大小不一的会议室。除此之外还有商务中心、购物商场、健身房、豪华桑拿温泉、棋牌室、娱乐总会等，功能齐全，设施不错，收费不高。朋友度假聚会以及单位年会，这里很合适。店家强调，尽管年末的餐饮原材料价格呈现普遍上涨的趋势，但酒店新开业为招揽人气，所以并未随之调高年夜饭价格，今年这里的年夜饭从800元到3000元多不等。3000元左右的婚宴便有澳龙等上品海鲜，宽敞华丽的大厅、温馨的服务、崭新的器物，一定会给新人们带来愉快的第一感觉。

小编推荐

【过桥鱼】 不能说每家饭店都有绝活，真正的绝活要体现价廉物美确属不易，这样的美食我们在莎海逮到了。“过桥”二字，烹调技法走的是滇南地区传统的“过桥”的路数，传递给食客阵阵温暖，回味平淡的理想，其实也暗藏着“过桥”故事。此次我们选用多宝鱼做食材，便是莎海经典菜肴。这种超大的多宝鱼，切薄片，再由翅汤熬煮的小锅里滚上两圈，便可鲜香一筷入口。经高汤烹制，鱼肉嫩滑爽口，鲜香四溢，并用小火保温，保持鱼肉本身的价值。店家介绍说也可应客人要求现场烹制，更有食趣。当然，也可选用鲑鱼、石斑等你喜爱的食材做主料。

【小米辽参】 采用日本北海道的关东辽参，辽参富含丰富的矿物质和微量元素，能提高身体免疫力，增强体质，降低各种常见疾病的发病率，提高健康指数。这道菜性价比较高。

【香煎银鳕鱼】 银鳕鱼生活在北欧深海里，通过烹调，外酥里嫩，入口即化，富含各种氨基酸、维生素、大量的人体所需热能，是秋冬季节适宜的好佳肴。因鱼体少刺、生活环境污染少，更适合小朋友和老朋友的健康饮食。

【养生木瓜】 采用自制酸奶和夏威夷木瓜的亲密组合，酸奶开胃，木瓜香甜，是餐前开胃佳品，也是养生首选。



图二



图三



图四



图五



图六



图七



图一

链接

上海莎海国际酒店

上海莎海国际酒店坐落于上海市浦东新区惠南镇城南路630号，毗邻野生动物园、浦东国际机场，区域位置优越，交通十分便捷。酒店是一座集典型的欧洲古典建筑风格与现代派装饰气息为一体的准四星级商务、会议、度假、休闲酒店。酒店楼高16层，设有地下泊车位，各类豪华套房、商务套房、行政套房等，是旅游、度假、会务、商务、婚庆、庆典、生日、祝寿等各种宴请的最佳场所之一。

环境印象：★★★★★

整体装修结合了典型的欧洲古典建筑风格与现代派装饰气息。凡尔赛宫镜厅似的走廊加紫色调的VIP包间，风情浓郁。

服务评级：★★★★

前台引导人员指引清楚，上菜员动作迅

速，上菜、倒茶、分菜……训练有素，井井有条。

菜肴印象：★★★★★

菜式以粤菜和淮扬菜系为主。目前主推秋冬养生宴，主要特点为三低——低油、低盐、低糖。选用天然香料和果蔬调味，烹调用油为山茶油，煲汤选用的是优质矿泉水，为高蛋白、高膳食纤维、低胆固醇滋补菜肴。

文明印象：★★★★★

从前台到传菜员一直到包房服务员，均彬彬有礼，面带微笑。

停车指数：★★★★★

酒店自附的地下停车位充足。

地址：惠南镇城南路630号

电话：021-38136666

图一：崭新的欧式餐具，在豪华的水晶灯照耀下，一眼就给人愉快的感觉。

图二：银鳕鱼肉富含氨基酸、维生素，是秋冬季节适宜的佳肴。

图三：多宝鱼切薄片，再由翅汤熬煮的小锅里滚上两圈，一筷入口，鱼肉鲜香四溢。

图四：开胃的四式拼盘有鱼饼、虾饼、泰式春卷等。虽是普通小点，做法也十分考究。

图五：自制酸奶与夏威夷木瓜的亲密组合，不仅颜色漂亮，而且酸奶开胃，木瓜香甜，是餐前开胃佳品。

图六：精致的甜点不但入口软糯，外形也很养眼。

图七：来自日本北海道的辽参富含矿物质和微量元素，味道好之外，更具有提高免疫力、增强体质的效果。这道菜性价比较高。