

大鱼大肉还是清粥小菜

贴秋膘还得讲究营养均衡



立秋后,虽然“秋老虎”的余威尚在,但毕竟日渐势微。食欲不振的苦夏过后,人们的胃口渐开,于是,到大小饭馆、火锅店“贴秋膘”的食客多了起来。

给肠胃一个调整期

到了秋天,胃口恢复,可以适当增加一些营养物质的摄入,如富含优质蛋白的鸡、牛、羊肉等,以补偿夏季体内能量过度消耗造成的营养匮乏。但是由于夏季人们常进冷食,脾胃功能下降,如果一入秋就大量进补肉食,会加重肠胃负担,导致消化功能紊乱,出现厌食、腹泻等症状。因此,不妨先补充一些有营养、易消化的食物,如鱼、蛋等,给肠胃一个调整适应期。

多吃甘酸少食辛辣

除了保持均衡营养外,由于秋天天气干燥,适合吃一些多汁、甘味、酸味以及寒凉的食物。例如,生藕能够清热生津止渴,熟藕则能健脾、开胃、益血;莲子既能祛暑,又能滋补强身。此外,百合、山药、蜂蜜、银耳、苹果、香蕉、葡萄、菠菜等都是不错的秋补佳品。既然要防燥,自然就要少吃一些辛

辣食物,如葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等;另外,油炸食品也是秋日一大禁忌。

均衡营养是关键

过去民间流行的“贴秋膘”,就是秋后多吃肉,这和当时物质匮乏,人们吃不饱、食肉少有一定关系。如今,“贴秋膘”应该提高到新的层次,那就是讲究营养均衡,合理补充人体所需的蛋白质、维生素等各种营养素,控制脂肪、盐、糖的摄入量,以此增强机体的抵抗力。所以“秋补”时,除了适当补充一些鸡、牛、羊肉类食物,奶制品、豆类及新鲜蔬菜、水果也要多吃,更全面地补充人体所需的各种维生素和矿物质,保持体内酸碱平衡。

秋补别忘了控制体重

随着天气转凉,人的食欲大增,每顿饭的食量会不知不觉加大。虽然适当“贴秋膘”有益于体力的恢复,但如果补得太多,易导致肥胖。秋补时为了避免肥胖,除了要注意调节饮食,还可趁着秋高气爽,多进行运动锻炼,不妨去户外跑步、打球、登山等。

整理/官明超



吃龙虾,还是去李嫂

自打李嫂龙虾微山湖考察团回到济南后,大家总算弄明白了什么才是健康环保的龙虾。在微山湖纵横交错的河道中,眼瞅着一个个网箱出水,看着从网箱中爬行有力的龙虾,虾农告诉大家:“这片湖里的虾都是吃苇根长大的,个大皮薄,肉质细腻,还特别干净,用清水一煮味道鲜得很。就这样的优质龙虾,这片湖面一天能出3000多斤。”

这样的龙虾洗净之后,一锅一下油,旺火猛焯,让油料的香气与龙虾本身的鲜香完全融为一体。出锅之后,姜香味浓,红白虾肉泛着油亮光泽,鲜甜

酱汁透着馥郁香气,口感重,回味重。
总店:88616199 地址:解放路135号
开元店:67898333 地址:环山路南首路东
制锦市店:86100405 地址:制锦市焦家
隅首5号
岔路街店:87918966 地址:岔路街113号
和平路店:88935231
华达店:88590111
地址:工业南路60号华达大酒店院内
张庄路店:13969017000
地址:张庄路100号华泰商务宾馆院内
加盟电话:13256770041
详情请登录www.lisaolongxia.cn

美食广场

伏羊香盈室 曲乐韵满堂

鲁西南风味楼甸柳庄店7.8折优惠

每逢伏期到来,鲁西南百姓都会吃羊肉、喝羊汤,以此强身健体,滋阴补气,民间更有“伏羊一碗汤,不用开药方”之说。7月26日-8月26日,鲁西南风味楼甸柳庄店倾情打造“伏羊节”美食风暴月,活动期间,风味楼将最具特色的手抓羊排、拌羊脸、单县百年羊肉汤、果木炭吊炉烧饼逐一搬上餐桌,同时又打出了菜金7.8折超值优惠,让消费者真正领略到好吃不贵的鲁西南美味。

走进风味楼,拾级而上,浓浓的国风扑面而来,整体以怀旧风格为主调,古典中透出元素,仿古而不复古。太师椅、长条桌,竟然将传统与时尚巧妙地糅合在一起,古色古香的窗格、雕花刻字的案几处处彰显着鲁西南的文化底蕴,置身其中,自然多出一段闲情雅意。

三五好友围桌而坐,单县百年羊肉汤、古运河爆煎鱼、金蝉腊肉,再配上几道南四湖的湖鲜,青菜就点细粉豆芽、爆炒青椒,边吃边聊,推杯换盏间已经酒过三巡,陡然间,琴鼓齐鸣,一段铿锵有力的《沁园春·雪》惹来满堂喝彩,微醺时摇头晃脑,谈笑风生,中间的妙处,实在妙不可言。风味楼自己的剧团、乐队和演员,午、晚餐都有演出,这在济南市餐饮圈中并不多见。

鲁西南老城单县,地处黄河故道,物产丰饶,羊肉、羊汤鲜味浓,口感醇厚,南四湖鱼虾肥美,健康天然,均为不可多得的上等食材,又经当地居民几百年的推演调整,形成了颇具特色的鲁西南风味。为还原原汁原味的鲁西南风味美食,鲁西南风味楼派专人深入单县、郓城等地,察民风、记民习,系统发掘整理了鲁西南各类风味菜肴,将单县羊肉汤、郓城大羊头、爆煎鱼、果木炭烧饼等特色逐一搬上餐桌。

在济南,说起喝羊汤,吃羊菜,鲁西南风味楼那是一绝。为熬出原汁原味的单县羊汤,风味楼可谓下足工夫,不光所有主料取自单县,就连包括煮羊汤的水也是专车从单县专运到济南。大铁锅文火熬汤,汤味水乳交融,出锅后的羊汤不带一点羊膻气,汤色纯白略有粘稠,配吊炉烧饼来吃,烧饼又酥又软,喝羊汤,夹着羊头肉,或是凉拌羊脸,那叫一个香。正宗的鲁西南美味,带给味蕾全新的体验,浓浓的鲁西南乡情,纯朴的鲁西南民风,带给食客的却是心灵的洗涤,精神的震撼。

地址:解放路东首与二环东路交叉口西北侧

订餐电话:67871799 67871899



古运河爆煎鱼



吊炉烧饼

■味里乾坤

喝啤酒可知
你是否该结婚

正如喜欢和爱是不同的概念一样,结婚和交往也是有很大不同的。你的性格是否已经足够的成熟,你的心是否已经想要安定下来了呢?

你的朋友拿啤酒敬你,你的第一口会喝多少?

- 1.喝一半左右。
- 2.喝一口意思一下。
- 3.一杯都喝完。

答案:

1.选“喝一半左右”的朋友你是【结婚型】

年纪到了心也想要安定的你会想要找对象结婚:这类的人觉得自己要什么或者喜欢什么样的人你都知道了,而且年纪渐长该谈恋爱也谈了,该经历的也经历了,现在的心情就是想安定下来。

2.选“喝一口意思一下”的朋友你是【对方想跟你结婚型】

你顾家负责的模样的异性冲动想与你结婚:这类的人不会很主动的去追求异性,反而是平常很照顾家人、负责任、居家的形象让异性看在眼里,只要有就会想要跟他进一步交往。

3.选“一杯都喝完”的朋友你是【交往型】

你捉摸不定的性格让异性没安全感,只想跟你交往就好:这类的人目前很享受现在的生活,不管是工作或者旅行,家人等等,觉得每天都有很多新鲜事情,反而不想安定下来。

■魔幻厨房

肉末家常豆腐

原料:豆腐、肉馅、香菇、冬笋、葱、姜、蒜;
调料:料酒1茶匙(5ml),辣酱2汤匙,生抽1茶匙,醋1茶匙,糖1/2茶匙,清水,水淀粉3汤匙

做法:

1)提前将香菇放入40度的温水中泡软。肉馅中调入料酒腌制10分钟。豆腐切成2cm厚的三角片(方的也行)。

2)冬笋切片,放入淡盐水中焯烫20秒钟后,沥干备用。葱姜蒜切成碎末。香菇切片。

3)锅中倒入油,大火加热待油7成热时,改成中火,放入豆腐,双面煎成金黄色。

4)锅中再补一点油,待油4成热时,放入葱姜蒜末炒香,放入郫县辣酱炒出红油,再放入肉馅炒散。

5)放入煎好的豆腐,焯烫好的冬笋片,香菇片,调入生抽,醋,糖和清水,煮开后改成中火继续烧3分钟后,淋入水淀粉勾芡即可。



■名人与吃

曾国藩食粥

被某些人称为“宋代圣人”的曾国藩是出身湖南湘乡荷叶塘的农家子弟,17岁考取生员(秀才),22岁中举人,27岁进士及第。由于当朝权相穆璋柯的关注,30出头的曾某,已在北京政府历任各部堂官。仕途得意的曾国藩也曾一度留连北京的八大胡同烟花之地,但他很快就清醒过来,因为作为国学深厚的大师,曾某人从本性上讨厌奢华。

曾氏与太平天国在战略上相持时间长达十年以上,期间他的中军大帐向有与众将领、幕僚早饭粥会之例,虽然天天都是陈米白粥就家乡咸菜,对被邀参加者却是极大荣耀。后来曾国藩的好友、门生中出任督抚(一省或数省最高行政长官)者不下十人(其中包括中国近代史上赫赫有名的洋务运动领袖李鸿章),有许多就是被曾国藩用咸菜白粥喂大的。曾氏生活之节俭达到惊人地步。某个从北京来视察的钦差大臣,不相信有关曾某生活的种种传闻,未经同意突然闯进曾国藩的卧室,一见之下大吃一惊:他怎么也不敢相信,眼前这散发出发酸馊汗臭的乡下老农居室,主人就是十万大军的曾大统帅。

然而,就是这样一位学养深厚的大师,大清朝“同治中兴”的第一功臣,私下里曾与其亲信幕僚赵烈文讲:以他的观察,大清朝的国运最多不会超过50年。无论再出多少个道德圣人、文化大师,都不能扭转大清国必然灭亡的命运。

■行业快讯

南部山区又添好去处

上周末,位于锦绣川水库对面的白云山庄开门揖客,省城居民又多了一处休闲度假品美味的好去处。据介绍,这一按三星级标准建造的园林景观式酒店占地6万多平方米,依山傍水,风景如画,除提供怡人可口的特色农家美食外,还设有会议室、棋牌室、乒乓球室及ktv等多项服务设施。(山虎)