

# 一起尝尝“野生大鱼”

周末美味的邂逅,“老刘野生大鱼坊”里野生大鱼的味最难以忘怀吧!对于洛阳食客而言,相约尝尝野生大鱼,补补身子解解馋,已经成为一种美食潮流。

## 原生态美味常吃更健康

无鱼不成席,时下正当滋补

的极佳季节,自然首选这鱼中极品——野生大鱼。俗话说“宁吃野生一两,不吃养殖一斤”,多少懂得美食的朋友不惜远涉千里,不惜挥霍千万元,只为那梦寐以求的原生态美食,这就难怪“老刘野生大鱼坊”会拥有如此多的粉丝与知己啦,如此难求的美味让男女老幼,在这里补充身体所需

营养的同时满足口腹之欲,的确超值啊!

“喝野生鱼一碗汤,赛过飞禽走兽一筐筐”,老刘野生大鱼坊以东北黑龙江和乌苏里江冷水野生生态大鱼为原料,重量都在几十公斤以上,低脂肪、高蛋白、肉质鲜嫩、美味可口。药补不如食补,实践证明吃老刘祖传汤料炖成的野生大鱼在促进智

力发育、降低胆固醇和血液黏度、预防心脑血管方面有明显作用。

酒店推出了特价鱼活动,另推出吃100元送50元券的活动。看到这些,你还不赶快前去品尝。

地址:洛阳新区政和路与长兴街交叉口向东100米  
电话:62675567  
15036776178



## 夏季饮食 三餐攻略

**早餐** 鲜榨的橘汁、麦片粥,抹一点黄油的烤面包,绿茶,豆奶。

**健康原理:**这是一份高谷物、高纤维的早餐。麦片粥可以帮助你降低胆固醇;麦芽富含维生素E。

两份饮料:绿茶和鲜橘汁,含大量的维生素。早茶,这是摄入植物性雌激素的极好办法。一大杯豆奶可以帮你

摄入30mg-40mg的植物性雌激素,对健康极为有益。

**午餐** 海鲜或鸡肉,由嫩蔬菜和橄榄油做成的沙拉,米饭。

**健康原理:**海鲜或鸡肉都能为人体提供低脂高蛋白的营养。混合沙拉和新鲜果汁可以为你提供抗氧化剂,这是很重要的。

如果饮食中维生素C和维生素E的含量低,你就很容易患心血管疾病、肥胖症或高血压。

**晚餐** 广东式煲汤或日本豆腐汤、烤鱼、面条或泡饭、水果、绿茶。

**健康原理:**广东式煲汤营养丰富;日本豆腐汤是用大豆做的,能为人体提供植物性激素。

鲜鱼对人体是大有好处的,它的脂肪含量低而蛋白质含量高。鱼类因含有丰富的脂肪酸,可以降低胆固醇和血压。

面条或泡饭能让主食吃得适度又容易消化。而水果和绿茶可以为人体提供大量的维生素及抗氧化剂。(爱丽)

## 焗烤 咖喱海鲜饭

焗烤咖喱海鲜饭的材料:

- 白饭 2/3 碗 淡菜 10 个
- 小章鱼 100 克 鲜虾 6 只
- 橄榄油 1 大匙 蒜 1 瓣
- 洋葱碎 50 克 高汤 100 毫升
- 白酒 1 大匙 咖喱酱 2 大匙
- 起司丝 100 克

焗烤咖喱海鲜饭的步骤:

- 1.将淡菜、小章鱼洗净;鲜虾去肠泥、去壳,留头尾备用。
- 2.取一平底锅,放入橄榄油,加热,先放入蒜末以小火炒香,再放入洋葱碎炒至软时,加入步骤1中的所有海鲜拌炒,倒入白酒转大火让酒精挥发。
- 3.将白饭、咖喱酱、高汤放入步骤2的锅中略微拌炒,倒入烤盘中,并铺上一层起司丝即为半成品焗烤咖喱海鲜饭。
- 4.预热烤箱至180℃,将步骤3中的半成品焗烤咖喱海鲜饭放入烤箱中,烤10分钟~15分钟至表面呈金黄即可。(爱意)



## 夏季吃粗粮养生健康美丽

生活过得越来越精致,吃得自然也越挑剔,但是在美食的滋养下,我们的皮肤非但没有越变越细嫩,体质倒越来越虚弱,甚至变得手无缚鸡之力,究其原因,竟然是少了粗粮中的精品营养成分。

**1.植物纤维**  
**精致功能:**改善肤色暗沉与粗糙;活化血管,预防心血管疾病。

**成分解读:**植物纤维是一种不能被消化的物质,它包括纤维素、半纤维素、木质素等。食物中若缺少植物纤维容易导致便秘发生,出现代谢功能紊乱、肤色暗沉、口气、暗疮等问题。植物纤维可以促进肠蠕动,使人体排便顺畅,加强代谢功能,进而使肌肤变得更有光泽。

**Tips:**除了粗粮以外,植物纤维还广泛存在于新鲜蔬菜(如芹菜、油菜、卷心菜、黄瓜、白菜、萝卜等)和瓜果(香蕉、苹果、橘子、葡萄等)之中。

**2.“抗酶”抑制剂,丰富的维生素**

**精致功能:**增强细胞活性,抵抗肌肤氧化,预防癌症。

**成分解读:**“抗酶”是一种抑制剂,它是癌症杀手,有阻止皮肤癌扩散,抑制肝癌、结肠癌生长的作用。此外,玉米中含大量胡萝卜素,被人体消化后,能转变为具有生理活性的维生素A,对肺癌、胃癌、食道癌有抑制作用;大豆中含绿原酸、异黄酮和微量元素钼,能抑制癌基因的产生……多吃粗粮可以刺激排便,

减少毒素对人体的侵害。

很多粗粮(如大豆)中还富含强抗氧化成分,可以增强细胞活力,使肌肤长时间保持细嫩、有光泽。

**3.低热量、多元化的综合营养成分**

**精致功能:**保证人体各方面所需,而且低热量的成分有助于减肥。

**成分解读:**想减肥的人一定要吃粗粮,不仅因为它的热量比较低,还因质地粗糙,食用后容易产生饱腹感。如玉米,它不仅含有蛋白质、脂肪、碳水化合物等人体必需的营养成分,还富含粗纤维,比精米、精面高4倍至10倍。即便是红薯,每百克热量只有127千卡,仅为馒头的一半。(美文)

**洛阳网** 洛阳人的网上家园  
**WWW.LYD.COM.CN**  
 点击生活 服务无限  
 地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618