

潘加园之——节气话养生

寒露与霜降 养生要科学

近些年来,洛阳一直流行着关于潘加园火锅如何养生、如何对人体有好处的说法。尤其是在传统二十四节气饮食方面,潘加园火锅更体现了在养生方面的独到之处。

寒露与霜降是秋天的最后两个节气。尤其是霜降的来临,气候逐渐转凉,万物逐渐凋落,自然界中的阴阳之气开始转变,阳气渐退,阴气渐生。根据中医学天人相应的观点,人体的生理活动也要适应自然界的变

化,以确保体内的阴阳平衡,保持健康状态。在这段时间里,人们应该在饮食调理上,注意选择适合当前季节特点的食品来保养身体。

众所周知,番茄中含有糖类,维生素C、B1、B2,胡萝卜素,蛋白质以及丰富的磷、钙等。其维生素C的含量,相当于苹果中维生素C含量的2.5倍,西瓜中维生素C含量的10倍。一个成年人每天食用300克的番茄,便可满足人体一天对维

生素及矿物质的需求。番茄可保护心血管,在动脉粥样硬化的发生和发展过程中,脂蛋白中存在的番茄红素在降低脂蛋白方面发挥着重要作用。所以,常吃番茄,可养颜美容、消除疲劳、增进食欲、减少胃胀食积。

正是基于番茄对人体的种种益处,潘加园选派专业师傅成立研发小组,到广东、重庆、湖南、湖北等地考察,并与专家探讨品评,最终为顾

客推出了茄汁锅底及番茄鱼火锅。此火锅是经过营养师指点的,再加上经过日照14小时~16小时的新疆番茄酱,配制的番茄鱼及茄汁锅底,使其既可保证食品的味道不改变、营养不流失,又保证不上火,易吸收,使色香味得到有机融合,为顾客提供一个方便快捷地补充吸收番茄红素的美食佳品,现如今已经成为鲜明特色的地方火锅。自潘加园开业至今,一直以老

百姓的消费价位和服务老百姓的宗旨,吸引了众多回头客;同时,又以其创新独有的养生理念火锅吸引了众多高端消费群体。深秋时节,潘加园推出一系列优惠活动。潘加园愿你在秋天尽享养生之道,让你和心目中的他(她)永远幸福。

太原路店订餐热线: 61699911
唐官路二店订餐热线: 61699922

宁吃野生一两 不吃养殖一斤

到“福熙鼎野生大鱼坊”品乌苏里江野生大鱼

随着生活水平的提高,我们对美食的追求也越来越挑剔,要好吃,要吃奇,要吃精。高营养的野生鱼、任君挑选的随意吃法、无可挑剔的香浓口味……无论是多么挑剔的食客都可以在福熙鼎野生大鱼坊得到满足。

大马哈鱼、鳊鱼、黄钻鱼、鳌花鱼、青根、胖头鱼……野生、色鲜、味美,天然营养价值,这些生活在乌苏里江深处冷水当中的野生大鱼,都是生长十几年以上,重量都在几十公斤以上,没细小的刺,咱洛阳人也不愁鱼刺扎嗓子了。

到过“福熙鼎野生大鱼坊”的食客将这些大鱼视为上天赐予人们的美味,因为他们觉得这来自乌苏里

江的大鱼真的鲜不可挡。鱼在大铁锅里炖开来,就着这香浓汤汁,下一些粉条、豆腐之类的涮品,再好不过了,还有娴熟的东北锅贴师傅现场制作玉米锅贴,沿着铁锅一圈排开,不仅黄灿灿的色泽很诱人,待玉米锅贴烤好,贴锅的一面焦脆,另一面被鱼汤熏蒸得软糯中带着丝丝鱼香,那鲜味真是不可言喻。

在秋高气爽的季节品尝野生大鱼,再来几杯哈尔滨啤酒,人生如此,夫复何求。持本广告进店消费,送大马哈鱼1斤。

地址:纱厂北路与纱厂西路交叉口银河宾馆对面

电话: 63636629
13837901994



大酿坊 老酒香

酒族圣地,美酒飘香。在这个地方有一个酿造美酒的公司,它就是汝阳杜康大酿坊有限责任公司,位于汝阳县杜康村附近,是一家集白酒生产、销售于一体的企业,总占地面积53360平方米,固定资产近千万元。

近年来,公司为进一步加快产品结构调整和市场净化步伐,以上乘高粱和小麦为原料,以优质杜康泉水为酿酒水源,把传统酿造工艺和现代化技术相结合,精酿而成的大酿坊系列产品,清澈透明、浓郁芳香、纯正甘美、回味悠长。进入白

酒消费旺季以来,记者在走访我市大张量贩各大卖场中发现,该产品以其优质的内在质量、合理的市场价格赢得了广大消费者普遍喜爱和好评。

对此,记者专门询问了部分超市的促销人员,其中,一位促销员讲述的关于“大酿坊”来源的一段美丽故事引起了记者的兴趣。“相传杜康于杜康村领悟酿酒之法后,酿酒广为盛行,杜氏后裔多以酿酒为生。在明太祖年间,有杜氏传人杜言,于杜康村创立大酿坊。为确保大酿坊酒之高品质,杜言立下训

示,后人接管大酿坊之时,需封酒百坛,至下任接管之时方可开启,以作酒基,代代相传,不得有违。故大酿坊所产之酒,皆为陈年老酒做引调制而成,即有老酒之陈香,兼具新酒之清香,酒香独特,沁人心脾,入口柔绵,尾净余长。因酒质高,信誉佳,大酿坊历来深受百姓喜爱。自创始人杜言创立大酿坊至今,已传承十六代,大酿坊以老酒带新酒之传统从未改变,酿酒工艺及高端品质亦延续至今……”

然而,大酿坊虽然深受广大消费者的喜爱,且市场销量也一直连

续数年递增,但公司高层从不满足,尤其是面对当前白酒行业竞争日趋激烈的严峻形势,更让公司高层深感肩上担子的沉重。为此,公司从多方面着手,在酒品质量上,对原材料的采购、酒窖的管理、酿酒的每一道工序和酒外包装的选择等多方面层层把关,严格要求。正是基于这些,才使得“大酿坊”荣获了河南省著名商标的称号。我们深信,大酿坊,这一河南知名民间老酒,必将在今后的中原大地上绽放出更加灿烂的光芒。

(本刊记者 杨飞)

快速制作秋冬营养早餐



天渐渐凉了,时光从深秋向初冬迈进。光照时间越来越短,人们早上更加贪恋温暖的被窝。随着年岁的临近,工作繁忙程度也会上升,白天操心忙碌,夜里睡眠不足,早起就容易有精神不振的感觉。这时候,胃口不好,人又懒动,早餐的数量和质量往往都会下降。下面教你几个快速制作早餐的方法,让秋冬时节依然保持活力。

全麦杏仁三明治套餐

原料:全麦馒头1个,大杏仁1把(25克左右),热牛奶1杯约200克,生菜

叶2片,沙拉酱半勺。

做法:

- 1.把全麦馒头切成4片;平锅上涂少量橄榄油,转小火,放上馒头片焙干焙香(用烤面包器也可,因馒头片小,要减小火力)。
 - 2.同时把牛奶倒进杯子,放微波炉里高火热1分钟(到40多度即可,不烫手即停)。
 - 3.把馒头片翻面,同时把大杏仁切碎(或头天晚上切碎备用),生菜叶子洗净控去水分。
 - 4.把馒头片取出,一面涂一点沙拉酱,夹入杏仁碎和生菜叶,做成三明治。
- 就着热牛奶把两个三明治吃掉。

豆浆菜包套餐

原料:头一天买好的蔬菜馅

包子,鸡蛋,黄豆10克(最好浸泡一夜,不泡则用“干豆制浆”程序),黑豆10克,大杏仁或芝麻15克,生菜叶或其他可以生吃的蔬菜少量。

做法:

- 1.起床之后先去厨房,把豆子和杏仁扔进豆浆机,让它开始工作。
- 2.鸡蛋放煮蛋器上,按“嫩煮”要求来煮。
- 3.把包子放进蒸盒,用微波炉蒸2分钟(或用传统蒸锅也可)。
- 5.把鸡蛋取出来,冷却去壳,切碎,加少许椒盐,半勺水和几滴香油,加入撕碎的生菜叶,拌成沙拉。

此时豆浆已经做好,倒入碗中,即可享用热气腾腾的早餐。(爱文)

养生食谱

萝卜牛肉汤



准备材料:白萝卜一个、牛肉一斤(建议用牛腩或瓦沟)。

准备调料:盐、白胡椒粉、茶叶一小撮、老姜一块、干红辣椒3~4只、陈皮一小块(也可以用新鲜的橘子皮代替)、香菜。

制作方法:

- 1.牛肉洗净,砂锅中添上水先加热,姜切片,茶叶和陈皮用一次性调料包包好,干红辣椒洗净待用。
- 2.另起一锅,将牛肉入冷水锅煮开,烧开后一两分钟,捞出牛肉,用温水冲去浮沫,改刀切成方形小块。
- 3.将切好的牛肉块和姜片、包好茶叶和陈皮的调料包、干红辣椒一起加入砂锅中(要注意现在砂锅内的水应该已经是温热的了),大火烧开后,转小火炖煮1.5~2小时。
- 4.看牛肉酥烂后,将白萝卜去皮,切成薄片或滚刀块,加入砂锅,调入盐,继续煮15~20分钟,即可关火(如果萝卜是切滚刀块,时间要长一些,大概要煮30分钟)。
- 5.萝卜牛肉汤盛入碗中,撒少许白胡椒粉、切碎的香菜即可食用。

操作提示:

- 1.加入茶叶和陈皮能驱除牛肉的膻味,让牛肉更易酥烂入味,如果不喜欢辣味,干红辣椒可以省略。
- 2.喝不完的牛肉萝卜汤,配上煮好的面条,可就是很好吃的牛肉面!
- 3.如果一次炖的牛肉汤太多,可以在加萝卜前,分出一部分,分出的牛肉汤,你可以放在冰箱冷冻起来,留到下次的时候,解冻了,再加一些蘑菇、青菜、山药等其他你喜欢的蔬菜进去,当然,也能再加萝卜片。(美筱)

本版统筹:杨飞
15978623881