

# 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



对于生活条件逐步提高的都市人来说,能够选择的美食可谓是缤纷多样,越来越懂得味觉体验兼顾身体享受的人们喜爱野生大

鱼”。由东北而来的具有个性味道、营养丰富的“野生大鱼”赢得了越来越多的人认可。

“福熙鼎野生大鱼坊”一块块

浓郁鲜香的鱼肉,一碗碗热腾腾的江鱼汤,一口口地道的东北风味炖鱼和玉米饼,让大家围坐大铁锅吃得热闹开心,补得也格外滋润。特别是入冬以来,天气越来越冷,大家围坐在一起,显得格外温暖。每一架“野生大鱼”都来自乌苏里江深处,至少有30多年的生长周期。搏击于冷水江底的“野生大鱼”,锻炼出一身的好肌肉,赫哲族朋友捕上来后,来让洛阳人“邂逅”这纯天然、纯绿色、纯营养的原生态美味。充满东北传统风味的灶台上,沿袭了赫哲族在江边野外用铁锅炖鱼的习惯往大铁锅内圈贴上玉米面做的饼子,喜欢DIY的朋友也可以自己动手过把瘾。

持本广告进店消费,送大马哈鱼88/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



上周六,以茶会友活动第三站品味绿雪芽活动圆满结束。10余名茶友相聚绿雪芽,品香茗,知茶语,习茶艺,真实感受了一次喝茶的乐趣。

今年以来,洛报休闲部先后组建了美食饕猫俱乐部、行天下旅游俱乐部、茶友俱乐部、美丽汇俱乐部等会员组织,累计举办了数十场活动,在广大读者中引起了强烈反响,深受市民青睐。

12月,洛报美食俱乐部、旅游俱乐部、茶友俱乐部将陆续开展美食聚会、赏雪、滑雪、泡温泉等活动,敬请广大读者参与。

洛报美食QQ群:96234450 洛报旅游QQ群:55049785  
洛报品茗QQ群:110836522

## 冬天吃些坚果有益身体健康

冬日生命活动开始由盛转衰、由动转静。此时要科学养生,调理得当,可以多吃些诸如花生、核桃、栗子、榛子和杏仁之类的坚果。

### 冬日为何吃坚果?

中医认为坚果性味偏温热,在其他季节吃容易上火,而冬天天气较冷,很多人吃后不存在这个问题。坚果大多有补肾健脑、强心健体的作用,而冬季对应的是肾脏,所以冬季进补多吃坚果很有好处。另外,冬季吃坚果有御寒的作用,可增强体质。当然吃坚果也要适量,且因人而异。

### 杏仁可通便

营养价值:杏仁含多种矿物质,钙含量高,所含氨基酸种类也非常

齐全。研究发现,吃杏仁可降低患心脏病风险,还有降低胆固醇的功效。另外杏仁有润肺排毒,养颜益寿的作用。但杏仁热量高,最好减少其他油脂类摄取。

中医观点:杏仁是一味常用的中药,有止咳化痰、润肠通便的作用。对于年老体弱的慢性便秘者来说,吃杏仁效果最佳。杏仁有苦甜之分。甜杏仁可做茶点果品,苦杏仁有毒,不能生吃,入药多为煎剂。

适合人群:所有人。因杏仁有通便作用,所以消化功能差、大便稀、常腹泻的人要少吃。适用量:每

次20克。

### 核桃能减缓疲劳

营养价值:核桃含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质,脂肪中含亚油酸多,营养价值较高。核桃还含有丰富的维生素B和E,可防止细胞老化,有健脑、增强记忆力及延缓衰老的作用。核桃还能减少肠道对胆固醇的吸收。此外,核桃还是理想的肌肤美容剂,常吃有润肌肤、乌须发的功能。

中医观点:核桃仁是中成药的重要辅料,有补肾固精、润肺止咳、化痰定喘、顺气补血等功能。对肾虚、尿频、咳嗽等症有很好的疗效。人疲劳时嚼些核桃仁,能缓解疲劳和压力。

适合人群:所有人。适用量:每次20克。因核桃含有较多脂肪,所以一次吃得太多,会影响消化。吃核桃仁时,表面的褐色薄皮不要剥掉,否则会损失掉一部分营养。

### 神农说茶⑦

## 苦口师



苦口师是茶的别名。晚唐著名诗人皮日休之子皮光业(字文通)自幼聪慧,十岁能作诗,颇有家风。皮光业容仪俊秀,善谈论,气质倜傥,如神仙中人。吴越天福二年(公元937年)拜丞相。

有一天,皮光业的中表兄弟

请他品尝新柑,并设宴款待。那天,朝廷显贵云集,筵席殊丰。皮光业一进门,对新鲜甘美的柑子视而不见,急呼要茶喝。侍者只好捧上一大碗茶汤,皮光业手持茶碗,即兴吟道:“未见甘心氏,先迎苦口师”。此后,茶就有了“苦口师”雅号。

# 看本地信息 只上洛阳网

- **权威身份:** 中共洛阳市委宣传部主管、洛阳日报报业集团主办,党报优势,新闻权威。
- **超群实力:** 十三年成功运营,alexa统计全球排名1.7万,日均IP量8万,日均PV量120余万,全市第一,全省前三。“洛阳社区”人气火爆,注册会员超26万人。
- **核心优势:** 共享洛阳日报报业集团全媒体采访中心新闻,最新鲜,最生动,最详尽,离您最近。
- **荣耀见证:** 河南省十佳网站、全国地方门户创新品牌奖、网盟理事单位。

广告咨询电话: 65233618

地址: 洛阳新区开元大道洛阳日报报业集团22楼