

# 浓郁赫哲族风情 正宗东北特色美食



在洛阳,对于喜爱味觉体验并兼顾感官享受的食客来说,位于西工区纱厂北路上的福熙鼎野生大鱼坊,是个不错的选择。

每一条野生大鱼都有属于自己的生长故事,这些在乌苏里江深处生长、个头惊人

的大鱼,至少有二三十年的生长周期。生长于乌苏里江江底的野生大鱼,自然一身都是宝,大马哈鱼、皇鱼、怀头鱼、鳌花鱼、胖头鱼、青根鱼等每一种都有极高的营养价值。它们被勇敢的赫哲族人捕捞上来

后,通过专机运到,让我们的舌尖有机会邂逅这纯天然、纯绿色、纯营养的原生态美味。

好鱼要用好料来炖。福熙鼎野生大鱼坊的汤料包含东北特产人参、鹿茸等60多种名贵中草药,可以炖出正宗野生大鱼的鲜美味道。特制大铁锅炖出的野生大鱼,鲜香扑鼻,鱼肉入口即化,细嫩无比,再细细品一碗鱼汤,醇厚鲜香入喉,既品尝了美味,又补充了钙质、铁质,美妙滋味令人难忘。亲朋好友围坐一起,享受这别样的铁锅野生鱼,真是其乐融融。

野生鱼的香味从大铁锅蔓延开来,贴在铁锅边缘的玉米饼也软硬适度,就着这汤汁,吃一口带着淡淡的鱼香和浓郁香气的玉米饼,粗粮和野生鱼的完美结合,是都市里难得的极佳营养美味。

11月10日前,凭此广告可享受赠送价值108元马哈鱼0.5公斤活动,参与该活动者不能享受其他任何优惠。

地址:纱厂北路与西路交叉口,银河宾馆对面

订餐电话:63636629 13837901994

## 秋季滋阴润燥 可用这些中药

秋季天气干燥,不少人会出现不同程度的皮肤干燥、咽干唇燥、鼻出血、干咳少痰、心烦、便秘等症状。可在做饭时加入一些滋阴润燥的中药,以缓解以上不适症状。

### 百合:润肺止咳、清心安神

百合味甘,微寒,能润肺止咳、清心安神。而百合煮粥是最常用的抗燥良方。取百合30克(洗净切碎),糯米50克,加水400毫升,同煮至米烂汤稠,加冰糖适量,早晚温热服食。

此粥不仅具有润肺止咳的作用,还可宁心安神,适合秋燥伴失眠、多梦者。对于舌红、心烦、鼻出血者,煮粥时可加莲子30克。

### 玉竹:滋阴润肺

玉竹又名葎蕤,味甘微寒,具有滋阴润肺、养胃生津的作用。因本品补而不腻,养阴而不敛邪,因此,秋燥者合并感冒时,用玉竹效果较好。

玉竹还有降低血糖的功效,特别适合糖尿病患者秋季食用,常用量为10~15克,水煎代茶饮,也可与大米一起煮粥食用。

### 石斛:滋阴除热

石斛味甘,微寒,能养胃生津、滋阴除热、明目退翳,有近视、远视、轻度白内障者秋季食用尤为适宜。可取石斛(6~12克)与菊花适量同煎代茶饮,有较好的明目润燥功效。因石斛中的有效成分只有久煎才能发挥作用,因此应将石斛先煎30分钟,再放入菊花同煎5~10分钟。

但因本品有敛邪的作用,故感冒初起者忌服,且大剂量可抑制心脏和呼吸,因此切勿擅自加量。

### 二冬:通便润肠

二冬即天门冬和麦门冬,在抗燥药膳中,通便润肠的效果显著。可将此二冬按1:1的比例放入沙锅中,先用冷水浸泡30~60分钟,再煎煮20分钟,取煎液后,加水再煮,如此共取煎液3次。合并煎液,再以小火将煎液浓缩至膏状时,加蜂蜜1杯,冷却后装瓶密封,置于冰箱冷藏保存。每日早晚各取1汤匙,以沸水冲化后饮服。

此类滋阴润燥的中药,易助湿邪,脾胃虚弱、脾虚有湿、阴寒内盛、咳嗽痰多或咳痰清稀者均不宜用。(小雨)



## 秋季泡温泉 美容养颜新体验

温泉美容是欧洲的一种历史悠久的美容方法,更是一种时尚健康的生活方式。

美容是女性最永无止境的课题,为了让自己拥有白皙紧致的肌肤,广大爱美女士煞费心思。工作压力过大、饮食不均衡、缺乏运动、睡眠不足等,都会令肌肤处于疲倦状态,导致皮肤代谢紊乱,破坏皮肤的弹性。特别是在换季时节,肌肤容易出现干燥、脱皮、肤色黯淡等现象,此外,不恰当的补救护理,同样会加速皮肤的老化。

现代研究认为,皮肤老化的主要原因是

角质细胞、真皮、皮下组织,特别是角质细胞的角质蛋白质缺水,从而出现角化、脱皮、皱纹。温泉美容是指温泉水对肌肤的刺激作用和温泉水中富含的硫化氢、氟、偏硼酸等多种有益人体健康的矿物质和微量元素的“药浴”作用,使纹理疏通,气流畅通,达到养颜之目的。

在洗温泉浴的过程中,不仅能促进血液循环,加速新陈代谢,而且温泉本身的矿物质透过表皮渗入身体皮肤,还可以补充皮肤的水分,营养肌肤,增强皮肤弹性,有效防止肌肤过早松弛,美容效果更为突出。坚持洗

浴,还能起到健康减肥塑身的奇特疗效。对于爱美又有空闲的您来讲,温泉浴是您不二

**洛阳首席温泉度假综合体**

温泉 酒店 餐饮 旅游地产 名酒会所 老年公寓 温泉秀场 体检中心

合作热线: 135 2548 4288 诚聘热线: 65179801

详细登录: www.lyfksz.com 地址: 王城大道南端(洛阳体育中心南6公里)

## “一盖盐”法则让全家少吃盐

限盐首先要把好“入口关”,即烹调时应尽量少放盐和含盐调味品,还可用“一盖盐”法则:刚开始每天吃一啤酒瓶盖盐(不超过10克),适应后换成每天一牙膏盖盐,约4.5克。

### 少吃盐等于补钙

我国是一个高盐饮食国家,用盐量居世界之首。提到盐,人们过去只想到口味问题,却没有和疾病联系在一起。据相关统计显示,我国有1.6亿高血压患者,而食盐过多则是导致高血压多发的重要原因之一。研究表明,健康成年人每天盐的摄入量不宜超过5克,其中包括通过各种途径(酱油、咸菜、

味精等调味品)摄入盐的量。

此外,盐分摄入量越多,尿液中排出的钙就越多,钙吸收也就越差。因此,少吃盐是最经济实惠的补钙方法,也是对健康最有益的方法。

### 改善口味来限盐

北方人日常饮食多为咸香味,可适当改善口味,用甜、酸、辣味代替咸味。比如灵活运用蔗糖烹制糖醋风味菜,或用醋拌凉菜,既能弥补咸味的不足,也可促进食欲。专家认为,具有天然酸味的柠檬、橘子、番茄等都可以使用。

此外,做菜时,可等炒菜出锅时再放

盐,这样盐分不会渗入菜中,可减少盐的摄入量。

### 含盐食品是“隐形杀手”

另外,还要注意暗含食盐的食用。如酱肉、香肠、烧鸡、熏肉等熟食的含盐量比一般菜肴高1~2倍,一包辣酱面就含有6克多(标示含钠量为2500毫克)的盐。同时,在食用松花蛋、咸鸭蛋和一些含盐的点心时,也要注意防止盐量超标。

值得注意的是,应限制儿童食用盐摄入量,防止儿童味蕾对高盐饮食形成习惯,导致成年后继续偏爱高盐饮食。

(莹莹)

## 交通资讯

订版热线:63232112 63232113 63232133

### 汽车租赁

- 广嘉汽租 64230197  
广嘉新车全价优 64229951  
要租车找广嘉 13698829222
- 好运汽租 60178888  
车新价优包月优惠 18337980999
- 舒达汽租 63269518
- 飞盛汽租 64882555

聚和汽租 64837955

笑笑汽租 64858818

万嘉汽租 64978111

●众翔汽租,新车价优 63396899

### 工程机械

●高空作业车出租 13525977718

## 职场资讯

订版热线:63232112 63232113 63232133

### 劳务输出

- 海陆招各类出国劳务 64390263  
证书编号:LT41002090028
- 佳的招各类出国劳务 64618680  
证书编号:LW41002080002
- 信达办冬出国劳务 64853058  
证书编号:410305120022343
- 农力招各类出国劳务 63332891  
注册号:410303120010313

### 单位招聘

●深圳常年招公交司机 63310955

**洛阳理工高考实验学校**  
(原轴一中复读部)  
聘高三政治、历史、数学、化学、生物等学科拔尖教师。待遇丰厚。  
13613893821 13623892163

●高薪聘护士20名,检验员、外科医生、妇科医生各5名,发单员20名,厨师1名 80877120

### 个人求职

- 会计师代理记账 15036730779
- 会计师代理记账 18638811668
- 兼职会计上门服务 64383708
- 厨师牛肉汤烩面 15137908100

### 友情提示

本栏目仅为信息提供和使用的双方搭桥,信息内容的真实性、准确性以及由此产生的后果,由信息提供者负责。您使用这些信息时,请注意查验各种相关文件和手续。