

# 初夏养生在于“清”

## 薏米菜心鱼片粥



**功效:**薏米性平味甘,含15种氨基酸及多种维生素,能益肝补脾,养胃滋肾。  
**原料:**薏米250克,黑鱼片100克,菜心10克,盐、味精适量。  
**做法:**  
1、薏米加水烧开,小火熬15分钟加盐和味精调好口味。  
2、黑鱼刺肉切片放入热水中焯熟,菜心切碎焯水。  
3、把煮熟的鱼片菜心放入粥中搅匀即可。

## 冰爽沙拉草莓



**功效:**从中医角度说,草莓性凉,偏酸甜,能养肝护肝。又因草莓是红色入心,可去心火。  
**原料:**草莓、丘比沙拉酱。  
**做法:**  
1、草莓加盐水洗净,一切二半。  
2、把草莓加入沙拉酱拌匀装盘即成。如喜欢冷冻的放保温冰箱20分钟食之口味更佳。

### 大厨简介



**孙维春**  
现任东方海洋大酒店行政总厨

2005年获得国家高级烹饪技师,2007年荣获中国烹饪协会颁发的全国厨师长资格认证证书。从事烹饪24年,擅长鲁菜、谭家菜的制作,精通粤菜、上海本帮菜。近几年致力于对新派鲁菜的研究和发扬,在历届全国省市烹饪比赛中多次获得金牌殊荣。对面食也有研究,水饺的制作更有很深的造诣,曾创造了20秒一下擀九个饺子皮的纪录,打破了当时在烟台市芝罘区文化宫广场举办的民间民俗活动中包饺子纪录。

## 大厨教我怎么做美食

21日是二十四节气中的小满。小满时节,万物繁茂,生长最旺盛,人体的生理活动也处于最旺盛的时期。饮食调节以清爽清淡为主。本期东方海洋大酒店行政总厨孙维春为大家介绍两道菜,兼备养肝、补脾等功效。

### 烟台东方海洋大酒店



东方海洋大酒店是山东东方海洋集团旗下集餐饮、住宿、洗浴为一体的星级旅游酒店。酒店拥有800多个餐位,16个风格迥异的海景高档宴会厅和可容纳100多人的自助餐厅,可提供丰富多彩的自助早餐、零点、宴会等服务。君怡宴会厅是容纳600人同时就餐的无柱大厅,设有宽敞别致的VIP接待室,拥有18平方米的高清LED大屏、专业舞台、灯光设备及资深音响调控师值守。  
东方海洋大酒店拥有各类豪华房89间,其中海景房15间,豪华房28间,商务房42间。装修豪华、舒适高雅,先进环保的中央空调系统,客房配有免费网络接入服务,公共区域配有wifi,电话外线内线热拨服务,数字网络宽频接收器可接受国内外40余套节目。

### 优惠项目

- A、婚宴菜金满10000元送1000元券。
- B、家宴、寿宴、乔迁宴、满月宴、谢师宴、同学宴。
- 1、标准1299元/桌(10人)  
满3桌赠送300元菜金券和红酒2瓶;  
满8桌赠送800元菜金券和红酒5瓶。
- 2、标准1699元/桌(10人)  
可获赠200元/桌抵金券;  
满3桌加送红酒3瓶;  
满8桌加送红酒6瓶。  
周日、周一、周二家庭聚会菜金满500元送100元券。

## 美味粽子推荐

粽子已经成了端午节的一个标志,在这个特殊的节日里,总会怀念母亲包的粽子,别伤感哦,记者特意为大家推荐了各种美味的粽子,总有一种是你们家乡的特色粽吧。

### 烟台南山皇冠假日酒店 粽粽浓情礼盒 198元/盒

传统糯米粽,配以牛肉或瑶柱,唇齿生香,回味无穷;创新西米粽,搭配粽叶的香气,清爽弹牙,美味十足。店制手工出品,不含任何添加剂与防腐剂。

粒粒牛肉粽2个、瑶柱火腿粽2个、水晶绿茶粽2个、水晶雪莲粽2个、英国川宁茶1盒。

### 烟台金沙滩喜来登度假酒店 吉祥礼盒粽 158元/盒

“四时花竞巧,九子粽争新”。采悦轩中餐厅全新推出美味粽子礼盒,入口润滑细腻,唇齿留香,营养丰富。

红玫瑰粽2个、板栗肉粽2个、蛋黄鲜肉粽1个、豆沙粽1个、黑五谷粽1个、小米百合粽1个、高邮咸鸭蛋2颗、精美香囊1个。



## 粽子好吃,可不能贪嘴 教你正确吃粽子

端午节吃粽子,这是中国人民的传统习俗。最近很多人都提前开始过端午节,热腾腾的粽子端上桌,看着都让人嘴馋。然而吃粽子也有很多禁忌,快来了解一下吧!

### 空腹吃粽最糟糕

有些人一大早把粽子当早饭吃,糯米会在胃里停留很长的时间,刺激胃酸分泌,可能导致有慢性胃炎、食道炎的患者旧病复发。所以晚上临睡前也最好不要把粽子当夜宵。

### 凉粽千万不能吃

有些人还喜欢把粽子放冰箱后冰一段时间再吃,这样的粽子又硬又冷,对有胃病的人来说无疑是雪上加霜,所以最好取出来后,充分加热变软后再吃。

### 果蔬搭配最健康

吃粽子的同时,搭配蔬

果,既可帮助胃肠的蠕动,还能避免因吃粽子而引发的肠胃道消化不良等症状。

### 四类人群别嘴馋

1、慢性胃炎、胃肠道病患者,这类人最好不要吃粽子,否则很容易旧病复发。

2、老人和儿童。粽子多用糯米做成,黏性大,老人和儿童如过量食用,极易造成消化不良以及胃酸过多、腹胀等。

3、患有高血压、高血脂、冠心病的人不适合吃。现在很多粽子品种花样很多,粽子中常常会放入咸肉、蛋黄、红枣甚至海鲜等,使一个普通的粽子变成了高脂肪、高蛋白的食品。这类粽子所含脂肪多,属油腻食品。

4、糖尿病患者。一些粽子常有含糖量很高的红枣、豆沙等,如果不加节制,就会引起患者血糖和尿糖迅速上升,加重病情。

# 8大品牌联合,精品团购会狂欢48小时

5月24-25日,振华电器携手海尔、三星、夏普、松下、海信、康佳、新飞、帅康8大品牌让利促销,全年最低价。

### 海尔整套智慧家电

会员给“利”:购机用户立返电费100元—3000元。

豪礼1+1:购728、801系列送冰吧,洗衣机云裳系列送迷你洗衣机。

套购礼上礼:购两类以上,最高可获1500元大礼。

### 夏普

为巴西世界杯量身定制的LX960A及LX850A系列震撼出击。

52英寸直降2000元,80英寸直降万元。  
40英寸2999元,70英寸16999元。

### 海信全品类以旧换新

凭旧家电购买海信指定产品,可参加以旧换新,最高折价1000元。

买海信电视空调套餐最高可加赠海信7寸通话平板。  
58寸4K电视仅售7199元。

### 松下彩电

松下电视新品风暴,价格惠动全城。  
32寸新品LED1799元;  
50寸新品LED6999元;  
55寸新品LED8499元;  
65寸精品LED16999元。

### 康佳彩电

振华携手康佳34周年生日

“惠”,认筹送豪礼,预交50元购机就送价值399元的压力锅(特价除外)。

32寸液晶电视惊爆价1299元;40寸4K电视惊爆价2999元。  
购50寸、55寸高清LED生日机再送299元,399元延保一份。

### 新飞冰箱

全场超低价,展示机6.5折起。  
买新飞任何一款除菌冰箱,可获价值199元保鲜盒一套。

### 帅康厨具

帅康20立方大吸力即日起认筹。预交10元最高抵3000元。

欧式套餐仅售3999元。

### 三星彩电

5月23日—5月25日振华三星电视UHD高端体验巡展促销盛宴,60寸网络智能LED仅售7999元,套购有礼,46寸智能网络LED、55寸超薄3D智能LED超低专享价。