

节后肠胃要减压 吃点爽口养生菜

原料:杏鲍菇、鲜香菇、平菇、磨菇

制作方法:将原料改刀切成条状,过油炸至金黄色,加入美极鲜味汁、生抽等调味品,炒匀即可。

口味特点:咸香菌味浓郁

营养介绍:

菌类食物营养丰富,高蛋白,低脂肪,低热量,富含铁、钙、磷、胡萝卜素、维生素B1、B2和C等有效的营养物质。

菌类味道鲜美,吃野生菌既饱口福,又有养生功效,其丰富的纤维素和一种特殊的植物胶质,能促进胃肠蠕动,促使肠道脂肪食物的排泄,减少食物脂肪的吸收,有减肥作用。

干锅养生菌



原料:芥兰、黑木耳、银杏、白云菇、粟米笋

制作方法:将原料改刀切丁,然后焯水,热锅过油放入过好水的原料爆

满园春色



香,下调味料勾芡装盘即可。

口味特点:咸香清爽

营养介绍:

黑木耳:具有益气强身、滋肾养胃、活血等功能,还能抗血凝、抗血栓、降血脂;

银杏:具有敛肺气、定喘嗽、缩小便、消毒杀虫等功效。主治哮喘、痰嗽、小儿腹泻、虫积、尿频,以及疥癣、白瘤风等病症;

粟米笋:含有丰富的维生素、蛋白质、矿物质,营养丰富,并具有独特的清香,口感甜脆,鲜嫩可口。

调味料炒均装盘即可。

口味特点:咸香糯

营养介绍:

铁棍山药:性味甘平,有健脾、补肺、固肾、益精,长肌肉、久服耳聪目明之功效,对老人小便不利或小便过多、糖尿病、身体虚弱、疲倦无力、食欲不振、虚喘痰多、心慌多汗、手心微热等症状都有治疗效果。特别是山药中含有的皂甙可以调整血压,降低血脂,抵抗肿瘤,辅助治疗癌症。

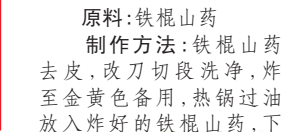
沙锅焗铁棍山药

原料:铁棍山药

制作方法:铁棍山药去皮,改刀切段洗净,炸至金黄色备用,热锅过油放入炸好的铁棍山药,下

杂粮煮胶东鲍

肠胃负担;还能清热利尿;
鲍鱼:营养价值极高,含丰富蛋白质,还有较多的钙、铁、碘和维生素A等营养元素;还有“鲍素”,有一定防癌作用。



缤纷家电促销季

振华电器
ZHENHUA E-MART



来振华大惠聚,最低6折起

活动时间:2015年3月13-15日

预约认筹开始啦!

交100元抵200元,加送美的电饭煲:

即日起至3月12日,至振华电器各门店预交100元订金,即可加赠美的电饭煲一台,同时活动期间50元订金可以抵100元(3C、数码产品除外)。

套购最高送iPhone6:

活动期间,在振华电器套购彩电、冰洗、空调、厨具、热水器两件以上,且单件商品满4000元以上,满28880元送iPhone6,满18880元送42英寸液晶,满8880元送三门冰箱(部分品牌特价、专供商品除外)。

重重让利,惊喜不断:

一、振华和方太相约3.21,振华最低价

①预售礼:

3月21日前到店预存50元,免费领取价

值168元炫彩套锅一套+免费预埋烟管+专业厨电免费设计服务

②微信摇摇乐:

当天参加微信摇一摇,抢现金红包

③抢特价:

烟灶套餐惊爆价,近吸套餐2998元起,新款云魔方套餐3999元起

④套购礼:

购买两件套满6000元,赠送挂烫机

⑤砸金蛋,赢免单:

购物满4000元砸金蛋一次,最高赢取免单大奖,现金等你拿(免单不超过4999元)

⑥送金条:

套购满1万元送金条一根,限量5根,送完为止(特价不参加,需包含一件蒸箱或者烤箱)。

二、振华和美的空调火三月

3月20日-22日抢购

即日起认筹送大礼

交100定金,获赠价值169元美的台扇一台!购机另加赠美的空调清洗VIP金卡。

三、海尔空调让三月燃烧起来!

前所未有的力度!免单!史无前例的钜惠!0元购!

活动时间:

3月13日-15日

1、套餐:

跨品类购买厨卫两件及以上,单品满1500元以上,满18888元赠送IPAD mini,购物金额满38888元赠送苹果6。

备注:预交认筹金为100元订金,套餐不参加购物后送券活动。

2、单品预约:

购物满1000元以上,预交30元订金送单炒,同时获得30元线上购物券,无使用限制,可到苏宁易购购买任意商品。

3、美的空调火三月:3月20日-22日抢购,史上最优惠,全年最低价。

即日起认筹,送精品大礼。交100元认筹金,送价值169元美的精品风扇一台。购机即加赠价值880元美的空调服务大礼包。

Suning 苏宁

— 为你而省 —



和海悦一起“悦”起来

专刊记者 赵玲玲

你听说过“海悦”吗?海悦打造“悦”品牌文化和“悦”之家,致力为每一位客人提供最优质的服务,让客人感受到家的温暖,留下美好印象,并且不断地把这种美好的印象,告诉各位家人和朋友。让大家一起“悦”起来。

“悦”品牌文化,深入人心

“芳洲寻杜若”“港城东大街标志性酒店”……这样形容烟台海悦大厦酒店一点都不为过,当你走在观海路上,就会看到海悦大厦酒店的身姿,如同少女,亭亭玉立,又如晨曦,穿越云层,

“悦”之家理念,名不虚传

烟台海悦大厦酒店是由山东银座旅游集团运营管理的高级海景会议型酒店,酒店位于莱山区港城东大街590号。地理位置优越,交通条件便利。

酒店拥有装修环保、宽敞舒适的高级标准间、商务房、豪华单人间、行政套房共350间(套)。同时还配有620座的礼堂和规模从16-260人的会议室,三个大

照射进你的心里。海悦大厦酒店门口,一块灵气十足的石头吸引着来宾的眼球,石头犹如一只匍匐的翼龙,蓄势待发,踌躇满志,此石采自东海,集天地日月之精华,名为“悦心石”。

喜悦会成立,靠口碑相传

2月14日,烟台海悦大厦酒店喜悦会正式成立,喜悦会是专业策划婚礼和宴会的策划机构,为您私人定制,打造最优质的婚礼服务和宴会服务。以帮助客户获取经济效益和社会效益为己任,旨在通过科学、专业、真诚的服务来建立客户与市场的最佳沟通渠道,把客户有限的资金进行最经济和最优质的策划和设计,让客户以最低的成本,享受最佳的婚礼服务和宴请服务。

型宴会厅,能容纳50桌的1000平方米的无柱宴会厅,还拥有300-600平方米的多功能厅。另有8个格调高雅、独具特色的宴会包房。

以精美鲁菜为主菜系,为各地宾客提供地道的山东美食。海悦是会议、培训、论坛、婚礼、高级宴会、产品展示等活动的理想场所。



本期大厨

李鸿葵,广东人,烟台万达文华酒店中餐行政总厨。具有20年以上丰富的中餐厨房管理运营经验,致力于粤菜、燕、鲍、参等高档菜品的烹饪,精通中、西餐主要菜式,并善于将传统技术与现代理念结合,定期对现有菜式加以改进创新。曾荣获“珠海美食节”金奖。

