









糖炒架子一直是很多人喜欢的美味,这 闻着比吃着香的东西还有烤地瓜。这两样东 西还能烹制成佳肴,如按丝她瓜、板架炒鸡 等。地瓜有健脾胃、补肝肾的功效。含丰富的 牲生素。诸物质、经常食用可预防心血管病 迈可抗癌:板架具有健脾、强筋 补肾 法面功

征。 温馨提示:胃酸过多者不可多食烤地瓜, 不要吃带黑斑的烤地瓜,因其可食人中毒。爱 吃糖炒栗子的人,也不要一次食用过多,因为 其不易消化,易滯气,另外不能吃发霉的板栗。

入秋田螺直肥美

俗话说:"三月田螺鴻肚籽、人秋田螺最 肥美。"中秋前后、人们喜食炒田螺。田螺是低 脂肪、高钙食品。含有人体必需的多种氨基 酸 其营养规分的含量及组合优于鸡。鸭肉。 含有多种维生素。6°物质,具有清热,明目,利 尿等功效、对细菌性痢疾、中耳炎、佝偻病等 有一定疗效。

有一定疗效。 温馨提示:淡水田螺是寄生虫的第一中 间宿主,所以食用时一定要炒熟,以免被寄生 虫感染,另外胃病患者不宜多食。

秋日莲藕最滋补

秋日正是莲藕大量上市的时候、莲藕宫含淀粉、蛋白质、维生素C和B,以及钙、磷、铁等无机盐、藕易于清化、适宜を少滋料、生藕性寒、有洁殊物。须命血血细酸之功、柴藕性温、有补心生血、滋养健脾胃之效。莲藕的 花、叶、梗、须、蓬及莲子、莲心各有功效、均可 人药治痰。

温馨提示: 莲藕具有药用功效, 如感冒咽 喉疼痛,用藕汁加蛋清漱口有特效;更年期妇女出現情緒不稳、坐立不安等症时,最好经常 吃莲藕,可将藕捣成汁或加少许食盐后服用



连日的秋雨一洗夏日的闷热。季节轮回 秋意浓。金秋改善饮食,调养身体对恢复体 力、提高抗病能力、迎接寒冬有积极作用。 这个秋天吃什么好呢?该补充哪些营养呢?

□本刊综合



秋来给养食新鸭

全鸭冬瓜汤:取带皮冬瓜100克,鸭1只,瘦肉 克,海参、芡实、苡仁各15克煮汤至烂熟,有补

F/T/。 **猪蹄炖鸭**:公鸭一只加人猪蹄和火腿适量,炖熟

強縮統國:公野一只川人名西即以不服坦西, n Dace 使之 对体应则非核核独居者有效果。 理醫禮宗·常养学家认为, 当年新帕养到秋季, 用星牡桃, 营养丰富,能及时补充人体必需的蛋,位 度,维生素以及钙,磷、核等矿物元素,临为水禽,往 寒凉,宜体热上火者食用。

秋天喝粥最养人

秋天天气渐渐转凉, 是保护温软肠胃的关键时 刻,粥能和胃补脾,润养肺燥,绝对是秋季养生的 绝佳选择。专家认为,秋天喝粥特别养人。秋天喝 些以粳米或糯米做成的药粥,有极好的健脾胃、补 中气的功能。每天早晨空腹胃虚,喝一大碗热粥, 使肠胃得到滋养,不会增加消化系统的负担,不会





导致肥胖。感冒时多喝热粥,有助人体发汗、散 热、祛风寒。同时,喝粥可以促进肠胃吸收,保护 胃黏膜。 经过一个夏天的日照和生长,现在的南瓜正是

营养最佳的时候,南瓜粥也是秋季最适合人们秋补的粥类。南瓜粥属于温性粥,温和的南瓜粥更适宜

的辦堂、商民樂區干溫杜樂、溫和的南民鄉里近日 秋季人住胃肠應計內需要、秋季干燥、许多人会不 同程度的出现鄉區干裂、皮肤燥湿、南瓜粥具有清 火奔門體歸之功效、对效善於無症此大有裨益。 溫養提示:差人不宜天天時期、去雹、消化系統 養道了,适当喝餅有升了消化、但如果天天如此、反而 增身保不利。因为嗚陽时、四世儿千不用分泌地境、自 然也或不利于係於胃熱膜:鳴傷不用如嘴、会如迷老 千人吐青鶯百分時代。据美金物干纤维含量較低、不 利于老年人排毒。

秋季水果营养多

人秋后,大量上市的新鲜水果,富含人体所需的多种营养物质,不仅能大饱口福、还具有滋阴养肺、 间燥生津之功效,是秋季养生保健的美食。 製:清甜多汁,可以清热解毒、润肺生津、止咳

化痰。生食、榨汁、炖煮,对肺热咳嗽及支气管炎等症 有较好的食疗效果。若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同

服、效果更佳。 橘子:含有丰富的维生素C、胡萝卜素以及钙、磷铁等营养成分,有利于儿童生长发育和提高免疫力。橘子还有生津止咳、润肺化痰、减肥等功效。

力、情子还有生津比咳、间肺化痰、减肥等功效。 精子:各有多种维生素和。物质、如维生素A、 C.E.反钾、钠、硒等、有清热、调肺、生津、化核的功效。 红秋禁柚可部行口干燥栏。小中概等等症 大枣:含有相当多的维生素C和矿物质,可养胃 麻脾、益气生津、有油心肺、涎肿脏等功效。 獨動。含多种维生素和无机盐、新鲜葡萄含大量 果般、能助消化、常吃葡萄对神经衰弱和过度被劳有 一致补益作用。

外部、1859/1971以11 2 mm - 一定計益作用。 運輸提売, 牌胃虚末者不宜多食裝, 橋子虽好, 但 母太倉用不要超信別、5 吃包含引起中毒, 吃橘子 前后一小時内不要进食外奶等蛋白质含量高的食物, 否則影响消化吸收, 也不能空酸吃橘子, 而进食柿子 * たは書

秋季4款养颜汤

雪梨炖冰糖 制法:鲜雪梨约100-150克,去皮洗净放灶盅内, 加适量冰糖和清水。炖1小时后,饮水吃梨。 功能:滋阴润肺。





功能:滋阴清肺,消痰降火

芝麻木耳汤







食品"奥斯卡"助推王老吉发展国际化

日前,从南非开普敦世界食品科技大会传来春讯,由加多宝 生产的罐装"王老吉",获得了众多食品界国际权威专家的 高度认可,成功获得有着食品工业界"奥斯"之称的"全球食 品工业奖",成为国内唯一获此殊荣的民族饮料品牌。



靠着更有传统。勇于创新的企业精神,加多宝集团为传统的京寨行业注人新的生命 统的京寨行业注人新的生命 力,通达引线师的营销概念。 加上不断技术改良、王老吉成 功地扛起了民族饮料品牌复苏 崛起防大旗,并在国际市场上 树立了响当当的中国品牌。

海外折桂

王老吉品质比肩世界 "展望未来,饮料行业商 机无限,但亦充满挑战。我们 希望能通过专业团队的努力, 结合各方合作伙伴的支持,使 这个蕴含民族文化特色的产 品,从全国走向世界,为中国

联打 老者产品非常富安和发注 创造一个世界级的品牌,让中 年文化在国际舞街上大放异 等。"常加京宝集团相关负责人 进军海外市场,打造世界 果发展的新的食品行业等和 内层出中国战略。而质量危机。 不仅让中国长压等也民任师 受战品融解的作品, 食品品牌国际化的发展,品质一 度成为国内食品企业进军海外 度成为国内食品企业进车海外市场的最大障碍。本次加多宝集 团参加世界食品行业最具综合 性、权威性、融通性的专业国际 会议,并捧得代表国际食品界最 权威的"全球食品工业奖",不仅

是对王老吉产品和品质的褒奖,更为其国际化的发展铺平 了道路。在大会现场的王老吉 展台前,很多来自世界食品产 业界的人士在这里驻留了解, 表现出了浓厚的兴趣。

文化为媒 打造中国"饮"响力

打逗中国 以 啊刀 国际专家的高度认可,增 强了王老吉进军海外市场的信 心,也坚定了其"弘扬中国信 统文化,重塑民族品牌",为 中国创造一个世界型饮料品牌 的决心。立足国内,放眼全 球。王老吉正一步步向这个目 从2008年纽约哈德逊河上

品文化的国际代籍(起到民对作用。 "王老吉的国际接袭已经不仅是一个铁村品牌的胜利, 更是中国文化的胜利"。国内 的一位专家、在听到王老吉兮 得"全球侵击卫奖"的曾这样感慨。确实,此番语够来获 国际大浆。是与老吉传承和 弘扬中国传统养生文化分不开

的,这一点从大会评审委员会 给出的获奖理由中就可以看 营销学泰斗菲利浦·科特勒

的不二法则。 业内专家认为,于传统文 化的汲取、融合、创新,将商 业元素与文化元素进行有机融合,通过规模化的运作提升行

山东翰林大酒店中餐厅 重装升级 金秋纳客

2010年9月10日、第26个數师节来临之际、翰林 大酒店中餐厅修葺一新、晚值舍了齐鲁文化的厚重和 儒雅、又不失简约、明快、时尚气息的翰林厅、将以 全新的面貌迎接换师节、中校节的双赛临了。 作为山东师范大学的校办产业、诚信、乌行,尝 礼、尊师一司是翰林大酒店并转的宗旨。保 至、翰林人诚意奉献广大园丁:教师节当日凭教师证 在翰林中餐厅用餐或款师团多、等家全人所优惠 灾迎社会各界贬选胜"田龄"吃服,杨叔父还公乐。 2010年9月20日至27日、由山东翰林大酒店,见 服游业协会女总祭四分全年主办、成都合江亭翰

2010年9月20日至27日、由山东翰林大酒店、四 川筋潭业协会女总祭理分会举手赴,成都合江李翰 文大酒店、螺零酒楼、鲲秀苑筑馆协办的"方宜馆 寿、慈恩回家——四川美食文化展示节"将在山东翰 林大酒店盛大开幕,届时,曾经在这片热土工作生活 过的四川酒店同仁川将重运府南,与翰林大酒店的教 后,这是一份感恩回报!让我们齐聚在山东 翰林大酒店。共同诸写川鲁美食文化交相辉映而演绎 出的盛世华章!

预订电话:0531-86181777 86181999 咨询电话:0531-86185005 86185006







"城南往事"之一

济南府,曾经让我们骄傲

很多外地人了解济南,是从老 舍先生《济南的冬天》里得到的体

查完生 (价例时冬7) 里(勞到的净 会) 济例,像子里的温柔与中庸是 这样的、济例诚秀气的均写启却是经 历了无尽的沧桑。 踱步在由水等街 的老石板上面。望着曲水轻柔的波 纹、 很容易就感受得到旧时阳春三 月,水边饮酒赋诗的一般景象。 着想象再写一点,柳荫 午侩部 年茶社里的热闹与祥和,也是别有 一番乐趣。

石迹来并干面一点,例如了除去别年茶社里的热闹与祥和、也是别子面茶趣。 济南城水间的一面,不仅仅体现在泉水,那时的百花和更是挖清陶这 处地坑打骑得外外电弱,花头球礁、流 水潺潺。可谓占尽了风流。顺着曲水 等的水走下去。这一切遗情然的出现一个 客,我们忘不了那年城南阁门的商销 林立,布匹穿梭,然龄形光或的一个 生的变势目忆,见证这一些的是留存 着的一处处的残垣老巷,和似归汗湖 走在旧年了建里,我们不禁会嗅 到往终每来写怪鸡丁的阵阵香味,一



中流砥柱的济南菜,如果说川菜养成了川府子弟爽快干练的风格,准扬菜孕育了江南女儿的清秀与婉约,那么济南菜彻底树立了济南人的中庸之道,而且一直在影响着一代又一件……

也许是城市的发展渐渐遮掩了 也许是城市的发展新都遵循了 老济南的传统味道,亦或者活南的现 代气息正逐渐的淹没了往日的历史 残余,当这一切在形成趋势的时候, 我们不能为以后的遗憾找不出理由, 于是在济南城里留住老济南味道,俨



这条土總數打內裝完成的決定項,使可 來载者历史,历史传承着文化、在新 帶中品味传统。传统的美食中留住传 统的味道。 曾经让我们无比骄傲的济南府, 让人记忆深刻。念念不忘的老济南 城。它记载着的不仅仅是岁月的年 轮,更是那年城头下一点点。一段段, 只是多了一家叫做"城南往事"的餐 厅。 托封了这种女体争取不多种的 八定夕了一家叫做"城南往厅,托起了这段有你有我还 几年…… (丁聪)

城南往事济南风味主题餐厅 东环店 地址:济南市窑头路11号 订餐电话:0531—89936666 89936667

领秀城店 地址:济南市舜耕路南头领秀城C2 商业区美食中心统一银座西邻) 订餐电话:0531-81782666 81782777

中秋大闸蟹 首选蟹都汇



中秋、国庆将至,一种全新的节 日礼物——蟹都汇蟹票俏然登陆泉 城,受到众多时尚人士的追捧,已成 为济南市民送礼的新宠。近日,笔者 在"蟹都汇"黄台南路直营店看到,心

好、今年蟹票销售却 异常火爆。 "还是老私心品牌可是 下家直营,有实品质需要, 下家直营,有实品质繁票, 为了费需求、"蟹多位的" ,特意准有品云彩的, 特意准有品云彩的, 特意准有品云还等。 ,等。 一家在哪里, 阳澄湖大闸蟹再添 节日盛装;此外,"蟹 都汇"还为您精心准备了独家秘制的

都广"还为您精心准备了独家秘制的 聚酒、整糖和促捷实用的金蟹工具。 让您的美味生活无"蟹"可由 "老者了解到。由于蟹票使用十分 方便,且可全国通用、霰都汇的首批 餐票例抵达济南便销售过半,黄色 说:"蟹都汇聚票能在美仓之都得到 大家的认可,而且迅速走销泉域,我 们一定要做得更过,让更多的爱蟹人 品到美味的阳澄部人刚繁、 订购热线。0531—89959166



你的肠子几岁了? **二** 养乐多健康小课堂之·

※知道自己的勝子几岁 然知道自己的勝子几岁 然内族小城吓了一大跳。"夫 好的族小城吓了一大跳。"夫 好的族小城吓了一大跳。"夫 好 我有9个症状,对照一下, 勝道已身人老年期,太惨"! 陈心退一脸郁闷的样子,平常 实近无再次系,排便不定的地 以前从未愈识到自己的肠道原 来已经"上了年纪"。 是的,我们的肠道也有年 龄 而且肠道的年轻与否直接 龄 而且肠道的年轻与否直接 前 而且肠道的年轻与否直接 造 一根中枢 是的,我们的肠道也有年 龄 而且肠道的中径与否直接 一样、越来越多的人正被便 秘 一样、越来越多的人正被便 秘 服污、肠胃炎等肠道问题因 都吧! 都吧! 都吧! 都吧! 都可以 如果的性 是的,我们的肠道也有 一样, 一样, 被来一样 一样, 一样, 越来, 被来一样 一样, 一样,

励道年龄评估表		
饮食习惯	排便状况	生活状况
常常没吃早餐	10不用力就很难排便	19常抽烟
吃早餐时间短又急	11即使上过厕所也觉得排不干净	20脸色不佳,比较苍老
吃饭时间不定	12排便很硬很难排出	21肌肤粗燥或长痘子等
觉得蔬果摄取量不足	13排便呈现一颗颗	22觉得运动量不足
喜欢吃肉类	14有时排便很软或腹泻	23不易人睡,睡眠不足
不常摄取乳酸菌(如养乐多、酸奶)	15排便颜色很深、偏黑	24经常感到压力
一个星期在外用餐四次以上	16排便及排气很臭	25早上通常慌张匆忙
每天很少喝水	17排便时间不定	26常熬夜、睡眠不足
世的古本	19.排便郑沪到已稀存部	27生病时党服田坊生表

图沉到马桶底部 27生病时常服用抗生素 参考来源: 萘英杰博士 著《你不能没肠识》, 台湾如何出版社, 2006

符合0项 肠道年龄比实 际年龄年轻,理想健康的肠道

际年龄年轻、理想健康的肠道 状态 符合1~4项 肠道年龄— 实际年龄书6一点。要注意肠道 健康 符合5~10项 肠道年龄 一实际年龄+10岁 肠道日春老 化情况。要注意饮食 及作息之 正常

, 符合11~14项 肠道年龄 =实际年龄+20岁,肠道老化日 趋严重,要彻底改变饮食及生

符合15项以上 肠道年龄

符合15项以上 肠迫牛龄 =实际年龄+30岁,肠道健康状况非常糟糕,请寻求专业人员协助











