

我们的态度决定我们的未来

# 冬日 拴 住你的胃



寒冬来袭,有什么美食既能御寒又能让味觉得到满足?年底将近,酒桌上、饭局里,不可避免地成为人们联络关系和交流感情的场所,邀上三五好友或小酌或豪饮,嘻嘻哈哈,热热闹闹,不亦乐乎。

不知什么时候,羊肉成了冬日的经典,香辣成了大家的共爱,满头大汗,酣畅淋漓,直呼“过瘾”。美食专家常说,冬天吃羊肉性温而不燥,营养丰富,暖中祛寒、温补气血、益肾补虚、开胃健脾。而辣椒富含维生素C,高居蔬菜首位,更有开胃、消食、暖胃驱寒、肌肤美容、降脂减肥等多种作用。吃着羊肉、食着辣味,大快朵颐、热气腾腾,边吃边聊,惬意十足!

## 导读

- C26** 寒风侵肌“暖羊”滋补
- C27** 天冷吃辣情归何处
- C28** 过年之前,痘痘无踪
- C29** 白领丽人时尚搭配
- C30** 传统工艺酿出放心黄酒

编辑:刘彦君 美编/组版:夏坤