



“潮”流 美味

专刊记者 庄粟

今年烟台很“潮”，也很“火”。天气从来都是“翻脸”快过翻书，雨神和太阳神也争不出个胜负，这你来我往的，真是纠结了烟台几百万市民。

前些天阴雨绵绵，小编从烟台各大医院了解到，进来住院的风湿疾病患者激增。

最近也有报道称：中国1/3国土进入“烧烤”模式，更有网友调侃：“我和烤肉只差一撮孜然。”

又热又潮湿的天气真是让人无奈，小编也已经到了食不知味的地步。还好有那么多美食等着小编，让小编又“活”了起来。今天，小编就带大家品尝一下适合今夏烟台的美食吧！

烟台名人酒店

▲美极秋葵

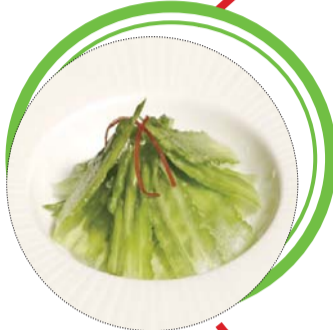
秋葵热水焯熟，加入美极鲜味汁。放葱丝，热油淋一下即可。

秋葵嫩果中含有一种黏性物质及阿拉伯聚糖、半乳糖、鼠李糖、蛋白质、草酸钙等，经常食用帮助消化、增强体力、保护肝脏、健胃整肠。秋葵具有药效的成分，能强肾补虚，是一种适宜的营养保健蔬菜。



▲爽口苦瓜

苦瓜切片，放冰水浸一下，捞出即可。可配橙汁，蜂蜜食用。苦瓜热量超低，还能抑制脂肪吸收。降火消肿，去热解毒。增强免疫力、美容养颜。



▲羊肚菌炖乳鸽

将乳鸽剥块，放水中加羊肚菌、竹荪、葱姜同炖。汤浓后加少许盐即可。清爽醇和，香气浓郁。



◀天目湖有机砂锅鱼头



炎炎夏日，挥汗如雨，水分和营养大量流失，喝汤成为了夏季饮食调养的好方法。锦绣江南的天目湖有机砂锅鱼头汤是最好的选择。

砂锅端上桌来，新鲜扑鼻，汤煲内汤色如乳，端然静卧着一只点缀着青葱、芫荽的硕大鱼头，鱼肉白里透红，细嫩似豆花，品汤尝肉，“鲜而不腥，肥而不腻”。

◀薏米绿豆粥



薏仁绿豆粥是以绿豆和薏仁为主要食材，配以蜂蜜一起熬制的家常粥。口味香甜，营养价值丰富。绿豆及薏仁在中医里有利尿、改善水肿的效果。而薏仁本身有美白的功效，可以减少脸上斑点的产生；绿豆则有解毒的效果，使体内毒素尽快排出，消暑益气、清热解暑。

◀西红柿炖牛腩



番茄炖牛肉是道非常经典的菜，味美汤浓、开胃、爽口。番茄去了皮，切的细细的，慢慢地炖成酱，再加上牛肉一起炖，让牛肉充分吸收番茄的味道。

我国古代医学就发现了牛腩有治疗消渴的作用，所以，对于饮食禁忌多的糖尿病患者来说，适当吃点西红柿炖牛腩也不错。

百纳小滋味餐厅

▶百花蛋香酿豆腐



主料：海虾两只、鸡蛋、豆腐
副料：油菜心、咸蛋黄一个
制做：虾脑蒸水蛋、鸡蛋豆腐酿虾仁、咸蛋黄蒸熟(4分钟)
特点：鲜、香、滑、嫩。

▶酸辣蕨根粉



主料：蕨根粉
副料：黄瓜丝、花生米碎、香菜
调料：香醋、老醋、盐、糖、辣椒油
特点：味型酸辣，回味略甜，开胃

▶清爽苦瓜



主料：苦瓜
副料：大蒜、葱丝、红椒丝
调料：盐味粉、白醋、糖、香油
特点：味型咸鲜，回味略苦，消暑

天天渔港大酒店

健康水生活从来玉饮用水开始

水和我们的生活息息相关，但我们对水的认识太少，了解太肤浅。就水对人体的生理功能来说，仍然停留在“喝水就是解渴”的认识，所以大家还没有对健康水、好水有足够的认识和要求，仅满足其安全和干净。因此我们要更深层次地明了，水参与了整个生命的物质代谢、能量代谢和信息代谢。几乎整个生命现象和活

动都离不开水，都有水的参与。我们日常喝的自来水主要是以地表水为水源，极易受到污染，心悦公司·来玉饮用水通过先进的制水设备制出来可以直接饮用的桶装水，以地下300米抽取的经火山岩层层过滤净化的深层地下水为水源，采用以美国陶氏反渗透膜为核心部件的先进的电脑控制自动水净化处理设备，利用源

自尖端的航天技术的先进的RO反渗透技术，该技术的核心元件是反渗透膜，是一种模拟生物半透膜制成的具有一定特性的人工半透膜，表面微孔的直径一般在0.5-10纳米之间，能截留大于0.0001微米的物质，有效截留所有溶解盐份及分子量大于100的有机物，同时允许水分子通过，是最精细的一种膜分离产品，可以彻

底滤除水中的杂质等有害物质，以这种技术生产出来的饮用水可以直接饮用。心悦公司·来玉饮用水经7级过滤杀菌工序，彻底滤除水中的农药残留、有机物杂质、重金属杂质和细菌、病毒等有毒有害物质精制而成的纯净饮用水；采用国内先进的电脑控制全自动无菌灌装包装流水线，专业技术人员的全过程监控，从刷瓶、灌装

到成品包装无菌化生产的生产流程，能够有效防止水生产、运输过程中的二次污染，制成健康安全卫生的来玉饮用水。

来玉健康饮用水
订水热线：4085555

