



# 冬令吃喝好 暖身又养生

晶莹剔透的雪花,宣告了这个冬季的来临。大冷的天,人们要暖身暖心又暖胃,怎么吃?吃什么?才能营养健康又养生?讲求冬令养生滋补,做到营养、口味、膳食合理搭配,才会对身体有好处。

## 吃什么蔬果?萝卜栗子柚子瓜

萝卜顺气,里外通畅;柚子完美,最宜冬季……冬季养生滋补,一定要知道哪些食物适合冬令,有什么营养?

- 吃萝卜:**冬吃萝卜夏吃姜。在冬季,甬管是白萝卜,绿萝卜,红心萝卜,胡萝卜,也甬管是生着吃,还是炖上一锅萝卜排骨汤,都可以起到滋补的效果,吃个热乎乎。
- 吃栗子:**栗子是可以陪伴一冬的健康干果,它富含B族维生素和钾、铜、锰等矿物质,能强健身体;栗子还是坚果中唯一含维生素C的,是感冒和流感盛行时的必备零食。
- 吃柚子:**酸甜多汁的柚子被称为冬日“完美水果”。柚子不仅富含维生C,还含有番茄红素,这两种营养素都是强效抗氧化剂,有抗癌功效。
- 吃南瓜:**南瓜是冬季蔬菜中“多才多艺”的一种,蒸烤、炒菜、煲汤均可。它鲜艳的橙色源于其富含的胡萝卜素,这种强抗氧化剂有助于预防心脏病和癌症。
- 红薯:**红薯比同属根茎类蔬菜的土豆营养更胜一筹,1个中等大小的红薯就含有约4克的膳食纤维和约2克的植物性蛋白,而且,红薯具有很低的热量,几乎不含脂肪。



## 吃什么肉食?牛羊乌鸡补虚劳

冬季饮食宜温补,所以羊肉、牛肉、鸡肉等最适合冬季食用。吃牛羊羊肉,不仅强身健体不增肥,还可滋补御寒又解馋……

- 牛肉:**富含的蛋白质,氨基酸更接近人体需要,能提高机体抗病能力,补中益气,滋养脾胃,强健筋骨。寒冬吃牛肉可暖胃,是冬季养生的补益佳品。在家里,将少量茶叶用纱布包好,放入炉中与牛肉同炖煮,肉不仅熟得快,而且味道清香;加些酒或醋炖牛肉,可使肉更软嫩;在肉中放几个山楂或几片萝卜,即令牛肉熟得快,而且可以驱除异味。
- 羊肉:**性温热可温胃御寒,尤其适合在秋冬食用。而且由于羊是纯食草动物,肉质非常的细腻易消化,脂肪与胆固醇的含量也要比猪肉和牛肉少得多,是冬季具有进补和防寒双重效果的最佳美味。羊肉有助元阳,补精血,疗肺虚之功效,对气喘、肺病及虚寒的病人相当有益。涮羊肉、喝羊肉汤都是不错的吃法。
- 乌鸡:**性平,味甘,具有滋阴清热、补肝益肾、健脾止泻等作用。乌鸡肉中含氨基酸高于普通鸡,而且含铁元素也比普通鸡高很多,是营养价值极高的补虚劳,养身体的上好佳品。冬季乏力喝乌鸡汤,将乌鸡洗净血沫装入锅内,加入葱、生姜等炖煮即可。如果有条件,可以加党参、当归、黄芪等食补的药材。

## 做什么菜肴?有利补肾才甚好

冬季养生以补肾为先,吃哪些菜能补肾?这些菜如何搭配食材?怎么做?这些冬季补肾养生菜,让你在家自己就可以做着吃,让你在冬季过得更健康!

- 腰果芦笋炒虾球**  
原料:虾仁、蛋清、胡椒、玉米淀粉、蒜片、姜片、腰果、芦笋、胡萝卜条。  
做法:处理好的虾仁与蛋清、胡椒、玉米淀粉一起上浆,然后放沸水里焯,或过一下油。先把蒜片、姜片炒一下,然后再放腰果、虾球和切成段的芦笋和胡萝卜条,加盐翻炒,最后放料酒,淀粉勾芡起锅即可。  
功效:虾仁能补虚养肾,且富含肌球蛋白,特别适合老年人、小孩等人群食用。腰果含有不饱和脂肪酸,芦笋含抗氧化物质,胡萝卜有胡萝卜素,营养价值很高。
- 白萝卜炖羊肉**  
原料:白萝卜200克,羊肉200克,葱、姜、花椒适量。  
做法:羊肉切块于凉水中去血水,勤换水浸泡两小时左右,然后凉水中上锅煮,火开后关火将羊肉捞出,冲掉血沫。姜、蒜切片,葱切段,与花椒、羊肉一起置锅中煮,白萝卜洗净切成块放于锅中,盖上锅盖大火煮到水开,换中小火一个半小时,出锅前放少量白胡椒和盐即可。  
功效:白萝卜具有清热生津、下气宽中、消食化滞、开胃健脾等功效。羊肉具有补血益气,温中暖肾的作用。这两种食材搭配在一起,具有补中健胃,益肾壮阳等作用。尤其适用于病后体虚,腰疼怕冷,食欲不振等症。
- 杜仲腰花**  
原料:杜仲12克,腰花250克。  
做法:将杜仲水煎取汁,用药汁加黄酒、豆粉,盐调拌腰花,再配以姜、葱、花椒、糖,下油锅爆炒即可食用。  
功效:杜仲补肝肾,强筋骨,猪腰可补肾固精,两者搭配相当不错。
- 韭菜鸡蛋饼**  
原料:韭菜40克,鸡蛋1个,面粉50克,胡萝卜30克,油适量,盐适量,鸡精适量,红辣椒适量。  
做法:韭菜洗净切碎,胡萝卜切碎;把韭菜、胡萝卜、鸡蛋放入面粉碗中加入盐、鸡精调味;然后加入适量的清水搅打成为面糊;平底锅加少许油烧热,舀入一勺面糊成为小圆饼,然后上面摆放上两片红辣椒圈,小火慢慢加热至两面微黄饼熟即可。  
功效:温中行气,补肝肾,暖腰膝,壮阳固精。

## 喝什么汤水?乌鸡乳鸽猪腱汤

寒气逼人的冬天里,喝下一碗热气腾腾的滋补好汤,那感觉可谓让人暖身暖心又暖胃!滋补好汤不仅能保持食物的原味,而且营养大都融在汤水里,不会丢失,非常适合冬季饮用。

- 红枣乌鸡汤**  
材料:乌鸡、葱、生姜、红枣、料酒、盐。  
做法:乌鸡洗净,斩块,放沸水中焯水,除去血水;把乌鸡、料酒、葱、生姜、红枣放砂锅内,用大火烧开后,改小火炖2小时,加入盐调味即可。  
功效:红枣乌鸡汤,养肺滋补,冬季食用最适合不过了。
- 火腿炖双鸽汤**  
材料:乳鸽2只,火腿75克,香菇50克,瘦猪肉150克,生姜5片,黄酒、精盐适量。  
做法:将乳鸽洗净与瘦肉同放沸水内烫一下,放入炖锅内加入火腿、姜片、黄酒及沸水1000克,加盖隔水炖3小时左右。香菇洗净,用温水浸泡30分钟放入炖器内,加鲜汤250克,用大火炖30分钟,用精盐调味后食用。  
功效:香味浓郁,营养丰富,宜作为体虚乏力及手术后病人进补用。
- 红萝卜竹蔗煲猪腱汤**  
材料:红萝卜250克,竹蔗250克,猪肉150克,蜜枣1个。  
做法:用刀刮去红萝卜的表皮并洗干净,切成小段;竹蔗洗净后砍成小段;猪腱肉洗净切成组件,然后将红萝卜、竹蔗、猪腱肉、蜜枣共同放入瓦煲内,慢火煲1-2小时,调味即可。  
功效:本汤能养阴生津,滋养肌肤。



## 晚报感恩季 免单惊喜进行时

即日起至2015年12月31日



好酒
免单

购690元即食海参一盒“海参10支(65克/支)+10支鲍汁汤”  
泸州老窖1.5升装“老窖金牌”酒一坛(市价598元)免单。  
购980元即食海参一盒“海参10支(100克/支)+10支鲍汁汤”  
泸州老窖1.5升装“老窖金牌”酒两坛(市价598元/坛)免单。

服务热线: 0531-66599133

- |                  |                 |                  |                   |
|------------------|-----------------|------------------|-------------------|
| ●银座商城店: 81912012 | ●二七店: 82023899  | ●花园店: 88026099   | ●七里山银座店: 61367133 |
| ●八一银座店: 82030526 | ●六里山店: 82722899 | ●闵子骞店: 86965699  | ●洪楼银座店: 66898290  |
| ●开元店: 66598599   | ●济大店: 82565199  | ●无影山店: 85866599  | ●长清银座店: 87209122  |
| ●省委店: 82029599   | ●历山店: 86557599  | ●伟东店: 82952599   | ●舜耕华联店: 82960399  |
| ●玉函银座店: 67718465 | ●槐荫店: 87105899  | ●解放店: 81850899   | ●济泺店: 89006099    |
|                  |                 | ●世购华联店: 69921039 |                   |



## 喜来登盛宴西餐厅

### 开启华彩圣诞季

或是品尝暖胃不上火的海鲜豆捞,看美味恣意翻滚;  
或是在晚餐时分,饮一杯德国传统圣诞热红酒,共庆节日的到来。

价格: 午餐人民币168元/位(周一至周五)  
晚餐人民币198元/位(周一至周日)  
周五晚餐及周末早午餐人民币218元/位

时间: 2015年11月27日—12月23日

地址: 济南喜来登酒店一楼盛宴西餐厅

电话: (0531) 8162 9999转 6828

\* 以上价格需加收15%服务费  
\* 法定节假日和特别节假日自助餐价格略有调整



扫描二维码 获取更多优惠