

鸿运酒楼

# “夏吃豆，胜过肉”，速来吃豆！



绿豆汤



长豇豆



红豆汤



一口酥豆腐

俗话说，“夏吃豆，胜过肉”。这是因为夏天天气炎热，动一下就会汗流浹背，出汗会带走我们体内的钾元素和其他营养物质，而豆类食材营养丰富，大多具有高钾、高钙、高蛋白的特性，所以，夏天多吃些豆类食材，对身体健康大有裨益。

1. 百合绿豆汤。绿豆可

是个好东西，在民间谚语里有“夏天一碗绿豆汤，去暑赛仙方”的说法。天热时喝上那么一碗绿豆汤，清爽冰甜、清凉解暑，而百合具有美容润肤、润燥止咳的效果，百合绿豆汤“强强联合”，既美味又营养。

2. 红豆红枣汤。红豆中的钾含量丰富，不但能及时补充因流汗而损失的营养，还能

补充铁的含量，有效缓解夏天极易出现的水肿，另外红枣也能益气养血、安神、健脾养胃。

3. 干锅长豇豆。长豇豆性平、味甘，富含膳食纤维，有助于消化以及补肾健脾。李时珍称“此豆可菜、可果、可谷，备用最好，乃豆中之上品”，由此可见长豇豆的绝妙之处。

4. 一口酥豆腐。有“植物

肉”之称的豆腐营养丰富，最重要的是男女老少皆宜。一口酥豆腐外皮酥脆，内里软糯，口感细腻光滑，再配上一份精心酱料，一口一个停不下来！

预订电话：0523-80231777

酒楼地址：靖江市人民北路800号（城北园区管委会东对面）

## 小满之后“三不吃”

“连营万屋无闲地，小满初晴麦气薰。”夏季第二个节气——小满刚刚过去，阳气开始充实，气温的上升速度也变得更快速了。此时人们在饮食上最好做到“三不吃”，为身体健康打好基础。

1. 助长体内热邪的食物——羊肉

小满过后最好不要吃羊肉，尤其是居住在南方的人，因为本身天气就比较炎热，再加之体内湿气也比较大，如果这个时候吃羊肉的话，很容易导致体内的湿热加重，从而不利于身体健康。除了羊肉之外，像桂圆、橘子之类也要少吃，以免给身体带来负担，造成上火。

2. 加重体内湿热的食物——炸鸡

像炸鸡、烤鸭以及蛋糕油条之类都属于肥甘厚腻的食物，会加重体内的湿热，导致体内湿热症状加重，在小满节气之后，我们身体本身就会感觉到闷热，再去吃这样的食物，显然也是“火上浇油”。另外，一些容易上火的或者是本身高糖、高脂肪的食物，也要懂得忌口，不要随意乱吃。

3. 造成肠胃不适的食物——冷饮

小满的时候，天气还没有完全热起来，最好不要吃容易造成肠胃不适的食物，比如说冰淇淋、螃蟹、加冰饮料等，这些食物可能会导致寒湿邪气侵入人体，影响脾胃的运化功能，从而导致湿气淤积在体内。这也会增加肠胃的负担，让我们在整个夏季过得不那么愉快。

## 吃辣椒除了过瘾 还有隐藏好处



辣椒是一种调料，也是一种蔬菜。喜欢辣的人“无辣不欢”，不喜欢的人敬而远之。在生病的时候，经常会听到“忌食辛辣”的说法。所以，很多人会认为吃辣是为了享受美味而损害健康，甚至跟油盐糖一样，被作为“好吃的不健康，健康的不好吃”的例子。

前段时间，有一条热搜是“吃辣椒居然还有隐藏好处”。其实，所谓“隐藏”，只是没有广为人知而已。

辣椒的维生素C含量极为丰富

这并不是什么令人惊奇的事情。辣椒，确实是维生素C含量极为丰富的蔬菜。比如大家熟知的“维C之王”猕猴桃，维C含量大致在60毫克/100克，各种蔬菜、水果，维C含量通常比这个量还低。而辣椒的维C含量，不同的资料给出的数值相差较大，新鲜辣椒（不管是青椒、红椒还是甜椒）中数值低的也在60毫克/100克以上，高的则超过140毫克/100克。

辣椒的含水量也很高

辣椒的营养成分远不仅仅是维C。生辣椒的含水量很高，大约88%，这个含水量，跟牛奶差不多。

在12克左右的生辣椒中，大约含2克的蛋白，2克左右的膳食纤维，算是相当优秀了，其他的维生素和矿物质也相当丰富。

研究表明吃辣椒可降低慢性病风险

可以说，作为蔬菜的辣椒，营养组成在各种蔬菜中也算是相当优秀的。

关于辣椒与健康的关系，有很多研究机构做过调查，总体结论是：吃辣椒比较多的人，多种慢性疾病的发生风险要低一些，在调查追踪时间内的死亡率要低一些。

## 一口白茶，清凉一夏

夏日如何消暑？很多人认为吹空调、喝冰镇饮料是最爽快的解暑方法。然而，从养生角度来看，吹空调、喝冰镇饮料并不健康，空调与冷饮只能为我们带来短暂的凉爽，不能完全清热消暑，夏天养生，更该喝白茶。

可补充身体所需营养。

夏季身体大量流汗，容易造成体内水分不足，且流失钠、钾等元素；白茶含有多种矿物质元素，如磷、钾、钙、镁、钠、硒等，适当饮用白茶，相比饮水更能补充身体所需。

白茶属微发酵茶，性清凉，含有多种氨基酸，具有退热、祛

暑、杀菌、解毒的功效。

可提神醒脑、增强食欲。

夏天白日渐长，黑夜渐短，人日渐倦怠，而高温又使我们消化能力降低，不思饮食。白茶内含的咖啡碱等物质，可以有效地刺激大脑中枢神经，清醒头脑，集中注意力，达到提神的功效；此外，喝白茶可消食解腻，提升食欲，令胃口大开。

可清热解暑、生津止渴。

相对于冷饮，喝白茶更能解暑止渴；冷饮尽管喝着舒服，但只能给人体短暂降温，并不能真正解渴，且过凉还易引起胃肠道痉挛性收缩，导致腹痛、



腹泻；而白茶有很好的利尿作用，可以带走体内大量的热量，

达到散热的效果。因此，夏季喝白茶，清凉一整夏。

## 5种“黄金菜”助你舒适入夏

近日，天气逐渐热了起来。想起炎热的天气，就会让人食欲不振。不妨试试以下5种当季“黄金菜”，顺应时节而食，助你舒适入夏。

蒜蓉秋葵

食材：秋葵、蒜蓉酱、生抽、盐、食用油、葱花。

步骤：秋葵清洗干净然后切掉蒂，接着摆放在盘中，撒些盐，再上锅蒸；大概蒸8分钟就可以，然后淋上蒜蓉酱，撒些葱花，再淋上热油，最后加点生抽。

蒜蓉炒肉

食材：蒜蓉、里脊肉、生抽、蚝油、老抽、淀粉、食用油、盐、料酒。

步骤：蒜蓉切段，里脊肉切丝，里脊肉加料酒、盐和淀粉抓匀，然后再加食用油拌匀备用；起锅烧水，加蒜蓉焯水，煮2分钟捞出备用；起锅烧油，放入里

脊肉翻炒变色，然后加生抽、老抽和蚝油翻炒上色；接着加蒜蓉，一起翻炒，加点盐调味，最后淋点水淀粉勾芡就可以出锅了。

粉蒸豆角

食材：豆角、面粉、辣椒油、蒜末、生抽、醋、白糖。

步骤：豆角洗净切段备用，然后撒些盐，裹上面粉，接着上锅蒸，大火烧开，蒸8分钟；调一碗调料：2勺生抽、1勺醋、1勺辣椒油、少许蒜末和少许白糖搅拌均匀备用；豆角蒸熟后，淋上调料汁就可以了。

韩式拌豆芽

食材：绿豆芽、韩式辣椒酱、小葱、蒜、白糖、生抽、盐、白芝麻、香油。

步骤：绿豆芽清洗干净了，然后锅中烧开水，放入绿豆芽焯水煮1分钟，马上捞出，沥干水分备用；豆芽中加1勺韩式辣



椒酱，1把小葱花、适量蒜末、1勺生抽、少许盐、白糖和香油搅拌均匀，就可以装盘了。

黄瓜炒虾仁

食材：黄瓜、虾仁、蒜末、姜、料酒、盐、食用油。

步骤：黄瓜去皮切块，虾仁剥壳，加蒜末、料酒、盐和姜末拌匀，腌制备用；起锅烧油，放入虾仁翻炒变色，然后加入黄瓜一起翻炒，加点盐翻炒均匀，就可以出锅了。

	扬子江大酒店	订座: 84808139 84808140	百盛阳光店	订座: 84607777 82697777	国际大酒店	订座: 84806777 84806828	川妹子美食	订座电话: 84501777
	鸿运酒楼	订座: 80231777 84833885	百盛容湖店	订座: 82617777 82615777	白金汉都大酒店	订座: 80161777 80161778	喜洋洋大酒店	订座: 89162999
	大桥酒店	订座: 89197777	云峰大酒店	订座: 84891779 84827679	金色港湾酒楼	订座: 84858799 15189928888	好水养人 洞庭山天然山泉	送水热线: 84980660 18052621660
	恒天海港大酒店	订座: 82625777 82619999	陆一美食车站路店	订座: 84885577	南园宾馆	订座: 84839179 84832011		
	百盛弘毅店	订座: 82601777 84901777	陆一美食富源店	订座: 89197979	草原酒楼	订座: 84854477		