

美食休闲周刊 Cate

南京最权威的美食地图

母亲节,奉上你的爱心餐

这个星期天,就是母亲的节日了。

众多粗心的儿女们往往因为工作忙碌和粗心,忽略了对母亲的问候和关心。她的节日里,在外打拼的儿女是否想起为自己的母亲做些什么,哪怕是为她做一顿饭?时值母亲节到来之际,就是儿女们回馈爱心的时候了。给妈妈送上一束充满温情的康乃馨,或者在温馨的餐厅里安排一顿温馨大餐,都是一个不错的主意,不过,最显温情的,却是儿女们亲自下厨为母亲献上几道健康的“爱心”家常菜。

汤汤水水爱意浓浓

关键词: 补钙

你知道妈妈最近一次体检是在什么时候吗?你知道妈妈最近眼睛越来越模糊是什么原因吗?你知道妈妈近几周总是腰酸腿疼吗?从小到大母亲呵护我们,一个小小的喷嚏、偶然的一次扭伤都会牵动妈妈的心,现在妈妈老了,她们同样需要我们无微不至的照顾与关心,从忙碌的自我生活中腾出一点时间,关心一下母亲的身体,毕竟“常回家看看”不是孝顺的最高目标。

如果你发现最近妈妈背有些驼了,而且经常腰酸背痛,那你就应该注意妈妈是否有些骨质疏松了。骨质疏松症,顾名思义就是骨质流失、骨量减少、骨骼变薄变松变脆弱,骨骼的空隙变大增多,如果再加上外力或是重力撞击,就很容易造成骨折。在骨质疏松症初期,常常没有自觉症状,当腰酸背痛出现时,症状已经严重到相当的程度了,通常在腰背部有重压和疲劳感。长时间同样的姿势,或站或坐,均会增强腰酸背痛的现象,这时躺着可以减轻症状。

患有骨质疏松症的人,特别是女性,因为脊椎变得脆弱,不足以负荷身体的体重,尤其是胸椎及腰椎的地方,在不知不觉的情形下,椎体

反复地被挤压变形,久了会逐渐变短,自然身高就变矮了。

对于骨质疏松,除了适当地补充一些钙片,还可以通过药膳来进行食疗。这个母亲节,就尝试着为母亲做一回“孝顺补钙汤”吧。受本刊之邀,屋企汤馆的大厨给您一些专业建议。

推荐美味

黄豆排骨汤

原料: 黄豆 100 克、排骨 500 克

做法: 将黄豆、排骨洗净入锅,加水 3000 毫升,加佐料同煮。食黄豆、排骨、喝汤,每日一次。

功效: 老年手足抽筋,腿腿酸痛,关节疼痛的骨质疏松症,也可作为预防补钙长期食用。

期食用。



永驻青春容颜

关键词: 养颜

容颜易老,一旦皮肤缺少光泽,就预示着女性开始衰老了。献上美味爱心,也是让母亲呵护容颜的好办法。

食物中有许多食品对女性养颜颇有功效,尤其是蛋类,滋阴养颜效果更为突出。人的颜面泛出红润之美,离不开铁元素,如果铁质不足可导致缺铁性贫血,使人的脸色萎黄,皮肤也失去了美的光泽。更为简便的,也可以考虑买一些蜂蜜,蜂蜜为百花之精,有女性美容圣药之美称,经常食用蜂蜜可使人“面如桃花”,蜂蜜中含有各类丰富的生物活性物质,能改善皮肤的营养,保持皮肤细嫩光滑。

推荐美味

木瓜炖雪蛤

原料: 木瓜、雪蛤

做法: 花点功夫挖个木瓜船,怕烦就直接去皮去籽,切成小块。雪蛤去药店或者干货店买。雪蛤发好后,在高压锅里放好清水和几片生姜,再把雪蛤放入炖煮,烧到高压锅冒汽后,再煮几分钟;然后把雪蛤,以及切成块的木瓜、冰糖放入锅中大火煮开,其间加少量冷水入锅搅拌,再文火焖约 5 分钟即可。

功效: 促进女性肌肤代谢,帮助溶解毛孔中堆积的油脂及老化角质;雪蛤含有丰富的雌激素,能调节女性内分泌。

本版撰文 快报记者 黄建军



抹去她额头的皱纹

关键词: 抗皱

随着岁月的流逝,令人讨厌的皱纹会悄悄爬上母亲的眼角、额头、两腮。但若吃得得当,可推迟皱纹的发生。上海精菜馆的大厨介绍说,如猪骨汤、牛骨汤、鸡皮、鸡骨汤等,可增强皮肤的弹性,此外,也可以多吃些富含核酸的食物,如鱼、虾、牡蛎、蘑菇、银耳、蜂蜜等,可消除老年斑。维生素含量丰富的食物也要多吃,其中,维生素 C、E 为抗氧化剂,可防止皮下脂肪氧化,增强皮肤表皮和真皮细胞的活力,避免皮



肤早衰。

另有营养专家建议,也可以吃一些诸如猪皮、猪蹄、甲鱼等食物,来摄取胶原蛋白。这种胶原蛋白具有增加皮肤贮水的功能,滋润皮肤,保持皮肤组织细胞内外水分的平

衡。胶原蛋白是皮肤细胞生长的主要原料,能使人体皮肤长得丰满、白嫩,使皱纹减少或消失,使人显得年轻。

推荐美味

鲜奶鲤鱼

原料: 鲤鱼肉 250 克,牛奶 200 毫升,黄酒、葱、姜、精盐适量。

做法: 鱼肉用酒、姜丝、葱末、盐腌 15 分钟,倒上牛奶,隔水蒸 30 分钟。

功效: 养颜补虚、防衰去皱。



清沐阳光大酒店
清沐连锁
订餐热线: 025-84517799
地址: 延龄巷2号(交警二大队隔壁)

特聘特级龙虾名厨加盟本店,推出清沐极品龙虾
酒水超市价
大厅菜肴消费满100元送30元(券)

延龄巷店: 83610066	丰富路店: 85777599	珠江路店: 83699899	马台街店(足浴): 83615444
广州路店: 83206499	山西路店: 86636299	中央门店: 85503199	珠江路二店: 83681818
瑞金路店: 68876088	丹凤街店: 83616599	定淮门店: 85778099	马鞍山店: 0555-2824888

滋奇® 龙虾 剪腮抽筋

一向讲究菜品“干净、清爽”的滋奇火锅,做起龙虾来更是分外干净清爽、做工正规,其特色招牌菜“滋奇龙虾”在网上被不少食客评价为:比自己家里处理的还干净,吃起来比较放心,味道又好。

直营一店: 中央路红星家具城南侧 83377100
直营二店: 中山东路271号汉府街路口 86647100
直营三店: 江东北路218号新城市广场 85777100

天香酒店
中国盱眙龙虾节金牌龙虾
新民路店 隆重开业

天香的菜 天香的虾 吃了不想回家

消费满50元送雪花2瓶
满100元送雪花4瓶(以此类推)
宵夜至凌晨5点

分店: 新民路31号 订餐电话: 58834806
总店: 三牌楼和会街2号 订餐电话: 83400577

农宅大院 龙虾风暴

飘香农家菜 醉浓土味淳

8元/斤 无限量供应 (限堂食)

特价菜: 鲈鱼 2元/条, 香菇鸡 2元/只

订餐热线 84827667、51651666 地址: 后宰门佛心桥44号(原后宰门商场三楼), 公交6、17、80后宰门站向东