

“吃”掉夏日里的坏情绪

多日的阴雨连绵,给夏日的南京带来了一丝凉爽,空气变得清新起来,然而,短暂的凉爽终究抵不过四季的轮回,高温天气终将到来。三伏天,气温逐渐增高,人们也更易冲动了,常会为了一点小事就大发雷霆。不能静下心来思考问题,还经常丢三落四忘了事情,对什么事情都提不起兴趣,觉得日子过得没劲,就连一些平日里性情温和、温文尔雅的人,突然也莫名其妙变得烦躁不安,好发脾气了。其实,这些都是高温天气在作祟,人们的情绪也“中暑”了,除了自我心理调节之外,食物和情绪也是密切相关,只要对症而食,这些坏情绪在不经意间就会通通甩掉!

快报记者 宋昱



龙宫龙虾 怎一个“好”字了得!



如果说你没吃过龙虾,我不相信;如果说你吃过龙虾,却不知道龙宫龙虾,我则更加难以置信!如今是市民享受龙虾的季节。面对鳞次栉比的众多龙虾餐饮店,感觉无从下嘴。而无人不晓的龙宫大酒店则成为南京人龙虾季节饕餮的必选之地。

四海食客 啧啧称赞

位于卫岗的龙宫大酒店坐落在青山环绕绿树相拥的城东紫金山脚下,外观大方恢宏,内部精美雅致,如此优越的地理位置和环境,加上盛名在外的佳肴,不仅赢得了四海食客的啧啧称赞,更是吸引周杰、金巧巧等影视名人的慕名光顾。龙宫大酒店一直本着“以细节创造感动,以品质赢得口碑”的经营理念一直走诚信经营之路,不断推出各式风味的龙虾,前来品尝的顾客对龙宫龙虾的评价是:味美肉嫩、色泽鲜亮、价格适中!”在龙宫,上桌的龙虾全都是红彤彤、卷曲着身子,诱人极了,耐心地把龙虾的壳一节一节地剥开,露出白里透红的肉,咬一下,香、辣、鲜等多种滋味就会在你嘴里“跳舞”,令人回味无穷。除了主力军“十三香龙虾”之外,还有“盐龙虾”、“麻辣龙虾”、“红烧龙虾”、“干煸龙虾”、“蟹骨龙虾”、“香辣龙虾”、“活珠龙虾”……口感鲜

嫩,香醇鲜美,款款让人过口难忘,瞬间就能唤醒食客的味蕾。

诚信龙虾 品质当道

食客们青睐龙宫的虾不仅是因为其诱人的独特口味,更是龙宫诚信实惠的经营理念。在刘总看来,做生意首先要坚守的就是诚信,“人信则立,店有信则成”。诚信是刘总的做人之本,也是龙宫大酒店的立店之本。龙宫大酒店坚持通过正当渠道购买,龙虾全部来自于历史悠久的龙虾产地——洪泽湖,没有受到污染,经过精挑细选,龙虾大小适中,而且肉质饱满。我们的每一只龙虾都是精心挑选、精心烹饪的,吃过的顾客没有不满意的。”流露在刘总脸上的自信笑容,正如大厅里悬挂的“龙宫大酒店”烫金招牌般的灿烂。

龙宫龙虾,虾界中的传奇,传奇中的经典;龙宫,在经典中创造一个又一个龙虾的神话!

多吃含镁的水果,如香蕉、葡萄、苹果、橙子,都可以让你远离抑郁。

坏情绪之四:慵懒

对策:血豆腐加青椒。血豆腐含有最易吸收的血红素及铁,再加上青椒富含维生素C帮助铁的吸收,两者的配合对于赶走慵懒情绪绝对是事半功倍。

相关链接

人的情绪与外界环境有密切联系,当遇到持续高温天气和外界大环境变化时,人体这一小环境受到影响也会发生变化。一般来说,温度上升的变化幅度增大后,人的精神、情绪就会产生波动,不仅会给人带来身体上的不适应,还会对人的心理和情绪产生负面影响,以致出现情绪烦躁、爱发脾气、记忆力下降等现象,心理学上称之为“情绪中暑”。

坏情绪之一:低落

对策:一块松饼、一片涂有蜂蜜的面包、一小碗爆米花,它们含有的色氨酸可以进入大脑,产生冲击作用,并且转化成血清素,可以稳定情绪,抑制食欲,在半小时之内发挥作用,神奇地让你走出情绪的死角。

坏情绪之二:易怒

对策:碳水化合物能够刺激复合胺的分泌,令人安静,甚至产生睡意。这样的碳水化合物食物包括糙米、荞麦、全麦黑面包、甘薯、年糕、大米和意大利面等。

坏情绪之三:感伤

对策:多补充富含色氨酸、镁的食物。色氨酸能促进睡眠,减少对疼痛的敏感度,缓解偏头痛,缓和焦躁及紧张情绪。糙米、鱼类、肉类、牛奶、香蕉、花生、黑豆、南瓜子仁等含有丰富的色氨酸。镁元素有稳定情绪的作用,

龙宫龙虾

龙宫大酒店
 龙宫龙虾 香飘万家 美食一绝 活鱼锅贴

快来吃我吧

太好吃了!

鲜水

地址: 卫岗55号(前线文工团旁) 订餐热线: 84432681 84447777