

春天多喝 保健养生粥



不论哪个季节,都是喝粥的好时候,在乍暖还寒的时候,喝着热乎乎的粥品,无疑是对自己的一大犒赏。不过要喝哪些粥好呢?这个仍然需要我们做出正确的甄选。经过爱美网小编的一轮“审美”活动,总共挑出下面几种粥品,对我们身体很有好处哦。没事就要多喝喝,快来看看哪款是你喜欢的口味吧。

第一,宜食猪肝粥

配制:粳米250克,猪肝60克,加水适量,共煮成粥。猪肝粥具有补血明目、养肝健脾的作用,适合贫血头眩、目疾、肝病等患者食用。

第二,宜食菠菜粥

配制:菠菜500克,粳米200克,猪油25克,精盐5克,味精3克,胡椒粉2克,加水适量,共煮成粥。菠菜粥具有养血止血、敛阴润燥、通利肠胃的作用,适合平时血虚肠枯而致大便秘结,尤其是老年慢性便秘、习惯性便秘以及痔疮便血、小便不利、高血压引起头晕等患者食用。

第三,宜食红枣粥

配制:粳米250克,红枣60个,加水适量,共煮成粥。红枣粥具有补中益气、养血



安神的作用,适合贫血、慢性消化不良、神经衰弱、失眠等患者食用。

第四,宜食黑米党参粥

配制:党参、白茯苓各15克,生姜块5克,黑米100克,冰糖60克,加水适量,共煮成粥。黑米党参粥具有补中益气、健脾养目的作用,适合气虚体弱、脾胃虚弱、全身倦怠无力、食欲不振、大便稀薄等患者食用。

第五,宜食菊花粥

配制:粳米250克,干品杭白菊15克,加水适量,共煮成粥。菊花粥具有清热解毒的作用,适合头眩、目疾、高血压、皮肤疮痍等患者食用。

第六,宜食萝卜粳米粥

配制:白萝卜250克,粳米100克,生姜丝8克,猪油25克,精盐3克,加水适量,共煮成粥。萝卜粳米粥具有消食利气,宽中止渴的作用,适合因素食肥甘、厚味较多而消化力较弱的患者食用。



最抗癌的7类食物

凤飞飞去世,病因是肺癌。吃什么能预防肺癌等癌症呢?

一、大蒜

许多研究都证实大蒜具有防癌抗癌能力,大蒜中的脂溶性挥发性油能激活巨噬细胞,提高机体的抗癌能力,还含有一种含硫化物,也具有杀灭肿瘤细胞的作用。

二、牛奶和酸奶

牛奶含钙和维生素D,在肠道内能与致癌物质相结合,清除其有害作用。酸奶能抑制肿瘤细胞的生长。

三、蜂蜜和蜂乳

蜂蜜能促进新陈代谢,增强机体抵抗力,提高造血功能和组织修复作用。近年来发现蜂乳含有特殊的蜂乳酸,对防治恶性肿瘤有效。

四、茶

茶含儿茶素,能清除体内的放射性物质。放疗病人经常饮茶有益康复。

五、海产品



海产品可用作恶性肿瘤病人的治疗食品。海藻类有效成分主要是多糖物质和海藻酸钠。海藻酸钠能与放射性铯结合后排到体外。

六、香菇等真菌食品

香菇等真菌食品含有多糖物质和干扰素诱导剂,能抑制肿瘤。

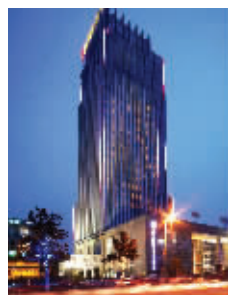
七、坚果、干果

杏仁可提高机体的免疫功能,抑制细胞癌变。它对口腔干燥等症状有缓解作用,但对口腔有炎症、溃疡以及鼻出血的病人不宜食用。乌梅也有抗作用,枣能抑制肿瘤细胞生长。

“意”国风情 尽在开元

意大利的美食如同它的文化高贵、典雅、味道独特。精美可口的面食、奶酪、火腿和葡萄酒成为世界各国美食家向往的天堂。想品尝口味地道、充满浓浓意式风情的意大利美食吗?南京的美食爱好者有福啦!2012年3月1日起南京开元大酒店隆重推出为期2个月的“意大利美食节”。进入浪漫独特的地中海风情餐厅,浓厚的海鲜美食香味扑鼻而来,各式纯正、琳琅满目的意大利美食以及地中海海鲜令您目不暇接。美食节上款款意式美食既保留了地中海美食特有的浓香滋味,又融合了各地美食的精华,意大利面条的爽滑与可口,芝士的浓郁与醇香,海鲜的丰盛与鲜美,都将在这里被演绎得淋漓尽致。南京开元大酒店是南京江北首家集住宿、餐饮、娱乐、商务、旅游于一体的五星级商务会议酒店。酒店拥有豪华舒适客房246间套,秉承了开元酒店二十余载的文化精髓,使您在长江北岸也能体验到殷勤细致的开元关怀和经典的开元美食。

士的浓郁与醇香,海鲜的丰盛与鲜美,都将在这里被演绎得淋漓尽致。南京开元大酒店是南京江北首家集住宿、餐饮、娱乐、商务、旅游于一体的五星级商务会议酒店。酒店拥有豪华舒适客房246间套,秉承了开元酒店二十余载的文化精髓,使您在长江北岸也能体验到殷勤细致的开元关怀和经典的开元美食。



华阔RTV火锅 掀起都市休闲餐饮新浪潮

想撮上一顿火锅并不是件难事,可想吃得健康又有品位真的很让人头疼。笔者最近走访了南京的各大火锅店,发现了一件很值得分享的事情,南京最近流行起了一种新概念火锅——华阔RTV火锅,位于珠江路与丹凤街交叉口赛格数码五楼,总建筑面积3800余平方米,据笔者了解,它还是一种传说中的边吃边唱的火锅,非常值得一试!

倡导“精致休闲”理念,华阔RTV火锅内设豪华包间、卡座、聚会大厅,有金陵火锅业航母之称。大堂设计时尚典雅,清新自然,又具小资情调,非常适合商务宴请、朋友聚会、单位聚餐,罗曼蒂克而又不失身份。传承经典,演绎辉煌,华阔RTV火锅汲中华五千年餐饮文化之精髓,撮现代休闲养生之要旨,取当下时尚之潮流,引领中国餐饮业进行一场新的变革。

边吃边唱的火锅

华阔RTV火锅
HAGOE HOTPOT

满100送100
满200送200 依此类推

每天均有特色特价菜品 详见店堂海报

Spring
OPEN

24小时营业
免费洗头 免费擦鞋 免费美甲 免费上网 儿童乐园

地址:珠江路与丹凤街口赛格数码五楼 订餐电话:025-82265777

金涌牛肉锅

58元/锅 (适合3-4人享用)

吃1锅送38元牛肉牛筋券

筋头巴脑一锅香 补而不燥 为男士加油 为女士添美

地址:鼓楼区湖北路10号 订餐电话:18913028577

源江澳港 (绿博园店) 南京江鲜第一店

2012长江江鲜美食节

尝鲜时间:2012年2月22日-4月20日

订餐热线:025-51877777

地址:建邺区扬子江大道88号(绿博园东大门)

网址:www.yjyugang.com

江鲜文化的创始者

斥资4000万打造的江鲜航母,48桌LED豪华宴会大厅,32个园林景观包间,尽享绿博园美景美食,安庆、芜湖、靖江等生态基地百供江鲜,原汁原味的长江野生江鲜,口味独特的十味风味土菜!