

# 美食休闲



## 美食休闲

以下内容详见“现代快报精品周刊”

吃在金陵:南京的西餐馆子大搜罗  
美味厨房:几道西式美味的做法  
食之有道:炎炎夏日,怎样畅快吃肉而不用担心上火?

悠哉生活:10种最营养的食物、7种食物可提升脑力、8个排毒的好方法、挑水果小贴士、喝咖啡的8个好处、10个生活小常识

### ios&Andoroid下载方法

在App store 或安卓市场下载“现代快报精品周刊”,即可阅读!

## 小暑养生食谱 健脑又益智

您相信吗?拥有科学的保健方法,后天也可以有效提高记忆力。小编在这里提供几款养生食谱,尤其适合小暑期间食用,可以起到健脑益智的功效。

□现代快报记者 宋昱 实习生 吴婷 整理

### 1.地黄乌鸡

原料:雌乌骨鸡1只,生地黄、饴糖各150克。

做法:乌鸡宰杀,去毛及内脏,洗净,备用。

生地黄洗净,切成条状,加饴糖拌匀,装入鸡腹内,将鸡仰置瓷盆中,隔水用文火煮熟即成。分2日食用,吃肉喝汤。

提高记忆力功效:填精添髓,补脏益智。适宜用脑过度、脑髓不足而见头转耳鸣、记忆力减退、腰膝酸痛、神疲气短等症者食用。常食有填精补脑、益智健身的功效。

### 2.杞精炖鹌鹑

原料:鹌鹑1只,枸杞子、黄精

各30克,盐、味精少许。

做法:鹌鹑宰杀,去毛及内脏,洗净,枸杞、黄精装鹌鹑腹内,加水适量,文火炖酥,加盐、味精适量调味即成。弃药,吃肉喝汤,每日1次。

提高记忆力功效:滋养肝肾,补精益智。适宜于肝肾不足、精血亏虚而见神疲乏力、腰膝酸软、眩晕健忘者服食。

### 3.鱼头健脑汤

原料:鱼头1个,天麻15克,香菇、虾仁、鸡丁适量。

做法:鱼头1个,去鳃洗净。所有原料用清水煮熟,加香油、葱、姜、盐、味精等调料即成。

提高记忆力功效:有健脑增

智之效。

### 4.冬瓜益智汤

原料:小冬瓜1只,肉块100克,香菇、莲子适量,盐适量。

做法:取小冬瓜挖瓢洗净,沸水煮10分钟取出,加肉块、香菇、莲子及作料适量,煮炖至熟烂。

提高记忆力功效:有助生长、益智智慧之效。

### 5.益智仁炖肉

原料:益智仁50克,牛肉或瘦猪肉30克。

做法:将益智仁和牛肉或瘦猪肉同炖煮至肉熟,加调料即成。

提高记忆力功效:有健胃益脾、补脑安神、益智作用。

责编:宋昱 美编:于飞 组版:刘峰

Novotel Nanjing East Suning Galaxy  
南京玄武苏宁银河诺富特酒店

Novotel Wedding Celebration  
诺富特婚庆盛典

## 爱永相随

体验全方位婚庆盛典

打造您的专属婚礼

万元巨惠等您带回家

活动时间

7月21日-7月22日  
上午10点-下午4点

地点

江苏省玄武区苏宁大道9号  
南京玄武苏宁银河诺富特酒店

婚礼顾问

13813963216 (赵燕女士) 13645158330 (高庆先生)

主办单位: NOVOTEL 指定婚庆布展: 红色嫁坊

指定保险公司: MetLife 天福寿人保 协办单位: SUNING 苏宁电器 紫金御

参展单位: BMW smart TOYOTA KELA.CN 凯乐行

招商银行 中国银行·新港 中国银联

吉婚坊 金球团队 佛堂造堂

凭此单页,活动当天可至酒店领取神秘礼物一份!

酒店婚宴特惠: 资深婚庆策划团队,精美婚礼请柬,绚丽香槟塔布置  
特制婚宴菜肴及精致婚礼蛋糕,温馨别致的蜜月婚房  
全新豪华班车免费接送

我们与您携手打造完美婚礼每桌仅需人民币3,699元起

关注酒店新浪微博 @南京诺富特酒店 收获更多惊喜!

Booking on [novotel.com.cn](http://novotel.com.cn)



No. 9 Suning Road, Xuanwu District, Nanjing, Jiangsu Province 210042 P.R. China  
(Xuzhuang Software Park, Nanjing)  
江苏省南京市玄武区苏宁大道9号(南京市徐庄软件园) 邮编: 210042

Tel: +86 (25) 8520 8888  
Fax: +86 (25) 8520 0066  
info@novotelnanjingeast.com