

经过“冬眠” 春天的海参营养正达峰值



有人认为，吃海参进补只适合冬天，而养生专家指出这其实是个误区：海参性温，是适合一年四季食用的，海参经过冬天的冬眠，春参的营养价值恰迎来最高峰。

孕妈、考生和老年人 春补海参正当时

对于今年要迎来小宝宝的准妈妈们来说，海参可是滋补佳品。海参含有丰富的蛋白质、微量元素和多种氨基酸，具有补肾益精、补血润燥、调经祛瘀、养胎利产等阴阳双补功效。春参肉壁厚实，抗煮，口感筋道有弹性，怀孕的女性适量吃一些海参能调节孕妇身体阴阳平衡，使气血充盈，为胎中的宝宝补给应有的营养。此外，处于哺乳期的新妈妈们服用海参，可以提高孩子的免疫力。

因海参富含的DHA“脑黄金”，能益智健脑，因此也被称为“益智食物”。考试在即的学生，每天早上吃一只海参，坚持一段时间，其因用脑过度导致的疲劳、心烦、心慌、眼干涩、皮肤偏干、失眠等症状会有明显的改善效果。

对老年人来说，春季食用海参不仅能养肝，还有增强身体免疫力、提高记忆力、延缓性腺衰老，防止动脉硬化、糖尿病以及抗肿瘤等作用，保证一年好精神！

海参可以吃得很丰富

用春参做一顿砂锅海参粥，就特别适合作为早餐食用，清淡的吃法也最能发挥春参营养本



质的效果。可以先把米粥做好，然后把切碎的海参放进粥内，同时加入少量葱、姜等调味品，再熬三分钟就可以出锅。

正餐则可以尝试一些丰富点儿的菜谱，例如葱烧海参、海参烩花椰菜、海参煲、海参花胶鸡等。

● ● ● 延伸阅读

春补海参有窍门，最 好早晨空腹吃

春季海参进补要特别注意用量，一人一天一只海参即可。每天早晨空腹食用海参，更有利子营养成分的吸收。

海参出厂价销售 平均每天花费不超过20元

富豪源春季野生海参养生节今日开幕

富豪源海参来南京举办海参节已经四年了，富豪源海参老顾客回头率高，好的广告不如好的口碑，而这么高的回头率正是海参好品质的证明。

作为品牌海参，富豪源商家承诺，凡现场抢购到的海参泡发后，1斤至少可以泡发12到18斤以上，即使部分消费者对发泡海参没有经验，也可以发到12斤以上，而劣质海参只能发到5、6斤，也就是市面上的糖干，盐干，冻干或加过胶的劣质海参，所以说您如果图便宜买了劣质的假海参，那和品牌富豪源海参是没法比的了，而且劣质海参您用肉眼是无法鉴别的，怎样

鉴别真假海参不妨到海参养生节现场来。您要想吃到真正的底播野生海参，那就到现场来抢购吧，各个品种应有尽有。富豪源海参均有正规的生产许可证，食品安全检验报告，食品流通证等权威认证，购买无后顾之忧，本次海参节是因为接到了很多老顾客的电话，应邀而来。富豪源黄先生郑重承诺：公司从成立至今一直秉承质量是企业生命的信条，踏实做事，昧良心的钱不赚，质量不高的货不卖，卖出的货就要负责到底，吃过我们的海参都会成为回头客，我们要做市民吃得起的良心好海参。

活动时间：4月13日—4月23日（本周四至下周日）

拨打预定热线13808973581、15610468486即可获赠买5斤赠1斤的活动名额（每天限10名）。



广告

活动链接：

为了让市民吃上真正的野生淡干辽参，回馈会员，今天起将在广州路5号君临国际3栋广场举行富豪源海参养生节，敞开售卖，3年野生，5年野生，6到7年野生，供您选择。

**三年野生淡干海参：1980 元/斤
三年以上淡干海参：2280 元/斤
五年野生淡干海参：2680 元/斤
六到七年野生淡干海参：2880 元/斤**

咨询电话:025-84783635
(周日至周五9:00-18:00,周六休息)
报名地址:洪武北路55号置地广场18楼
(公交车至青石街站下)
现代快报旅游俱乐部3群QQ群号:248506662

8200元畅游俄罗斯



俄罗斯是一个充满浪漫气息的艺术国家，金碧辉煌的巴洛克式建筑让人流连忘返。

抵达莫斯科后，最先游览的是革命圣地红场，这里是莫斯科的心脏，古称特罗伊茨广场，17世纪改为现在的名字，意为“美丽的广场”。在圣彼得堡，欣赏俄

罗斯古典建筑、十月革命时期建筑，游览冬宫和夏宫。莫斯科有世界知名的百货商场——古姆百货，外观呈现欧洲古典风格，内部奢华而舒适，可以在这里尽情享受购物的乐趣。

发班详情：

5月12日、17日 8200元/人；
5月19日 8500元/人

行程特色：

1.1500元的大礼包现仅需688元，包含：克里姆林宫、新圣女公墓、夏宫宫殿、叶卡花园+宫殿；
2.现报名即赠“旅游三宝”！

1780元游西安全景



身临闻名于世的西安兵马俑，感受奢侈厚葬背后的浩大气势；走进陕西历史博物馆，接受源远流长的中原文化洗礼；趁夜色徜徉大雁塔广场，流连钟鼓楼，看星光里熠熠生辉的音乐喷泉。特色餐饮，让您感受西北民俗饮食文化。

线路详情：西安兵马俑、秦始皇陵、大雁塔、法门寺、黄帝陵、壶口瀑布、延安、南泥湾、高家大院、钟鼓楼、陕西历史博物馆、回民街品质纯玩双卧7日游

发班日期：5月8日、18日；6月6日、16日发班

发班价格：1780元/人(65周岁以上)，2230元/人(65周岁以下)

行程特色：

1.全程不进购物店；
2.赠送特色餐饮饺子宴和西府农家小吃，赠送“旅游三宝”！



活动地址：南京市广州路5号君临国际（广州路路口，南京大学正对面，儿童医院斜对面）乘车路线：地铁1号线珠江路站下车，33路、35路、100路珠江路站下车