



粤人嗜汤,不仅喝其汁,而且进食其料;不仅享受其鲜美的味道,而且更加注重对老火靓汤中各种清润滋补精华的吸收。夏季饮汤宜清补,多食养心利湿、消夏祛暑的汤品。喝汤讲究先清后补,旨在滋补养颜,延年益寿,所以发现老火靓汤的真谛,其实喝汤喝的就是阴阳调和之气。正所谓:近可享汤韵味美之口福,远可达药食同齐之奇效。

# 夏季养生 汤饮先行

## 炎炎夏日清凉汤

夏天,酷热的天气使人体出汗很多,损耗了大量体液,并消耗了各种营养物质,因此很容易感觉到身体乏力和口渴。这是一种耗气伤阴的表现,通常会影响到脾胃功能,引起食欲减退和消化功能下降,所以不少人在夏季都会感到气虚或气阴两虚。根据中医虚则补气的原则,夏天饮食也应注意进补。

夏天进补,以清补、健脾、祛暑、化湿为原则,一般以清淡的滋补食品为主,如鸭子炖冬瓜就是夏天食补之佳品。另外,如瘦猪肉、鲜瓜果、芡实、绿豆等食品都是夏天用以清补的食疗佳品。

以粤菜为主要特色的世纪缘大酒店倾情推出“世纪一品十全大补汤”,其原料包括党参、当归、猪肚、桂圆肉、蹄筋、牛鞭、枸杞子、鲑鱼、鸡

爪、火腿等,是滋阴壮阳、补肾固精的上等汤饮。今年夏天,世纪缘还推出“黑豆核桃炖梅花鹿肉”,仅收48元/份,其主要原料有大黑豆、核桃仁、梅花鹿肉、火腿等,梅花鹿肉主治补肺肾、益精髓,适用阳痿遗精、腰膝软弱、欠虚不复等症。

## 不同年龄的喝汤原则

人的身体气血盛衰及脏腑功能会随着年龄增长而发生不同变化,故不同年龄段有不同的食养原则。

### 儿童

生理机能旺盛而脾气不足,且饮食不知自制,故宜食用健脾消食的汤品。

### 青壮年

精力旺盛,无需多食特别滋补的药膳,多注意饮食均衡,及时补充身体所需营养即可,同时要讲究劳逸结合,作息及饮食都应有规律。

### 老年人

生理机能减退,气血不足,脏腑渐衰,多表现出脾胃虚弱,肾气不足之状,故宜多食健脾补肾、益气养血之食物。

## 夏季煲汤最佳食材

### 冬瓜

其味清淡爽口,实为清暑佳品,煮汤炒菜皆宜,用冬瓜、薏米、百合、莲子与鸭子同炖,能清暑热,开胃进食。

### 绿豆

酷暑盛夏,喝点绿豆汤,可消暑解渴。倘若误食有毒食物时,绿豆还可用来解毒。夏天还可利用绿豆芽来煲汤,其汤清凉下火,对身体大有裨益。

### 西红柿

既是水果,又是佳蔬,生熟食皆宜,且可补充人体内缺乏的维生素C。配上鱼丸,就可以煲一道营养开胃的鱼丸西红柿汤,食之生津止渴,健胃消食。

# 名泰假日:溢满荷香洗风尘

气派典雅的门厅,温馨甜美的笑容,整洁舒适的房间,卫生齐全的设施,经典独特的美食,周到贴心的服务,这些都是位于江东北路新城市广场对面的“名泰假日旅店”持之以恒的标签。星级标准大众价格,超高性价比让“名泰假日”在业内获得了如潮赞誉。

名泰假日旅店定位于经济型酒店行列,以“宾客至上,服务第一”为经营宗旨。拥有80余套多种类型的客房,包括标准间、单人间、家庭间、三人间、商务间、商务套房等。酒店客房床单一客一换,提供24小时热水洗澡、空调、电视、电话、免费宽带网无限制。免费的自助早餐,有50余种中西餐点和水果可供选择,这样具备高档酒店设施条件的房间,每间定价只需要100多元,跟高档酒店消费相比极具优势。

旅店内经美女老板要求,由名家设计,风格简约、装修



雅致,清新宜人,别具一格,从设施硬件到服务理念处处体现出女性特有的细腻婉约,展现的是一个“洁净、经济、温馨、宁静”的住宿环境。另外“名泰假日”还拥有自己的贵宾楼,设有7个可供自由组合的餐饮豪华包间和一个可供零点和会议的中型多功能厅,方便人住的朋友享受南京经典的美味佳肴,“名泰贵宾

楼”里的菜肴以其出品精致、口味浓郁和价格实惠而引得周边的居民也纷纷慕名而来。

“名泰假日”以其“低价格、高品质”的经营理念,荷香溢满的温馨风格,赢得了大批回头顾客。如果来南京投宿,能为您洗去仆仆风尘,让您真正有宾至如归感受的“名泰假日旅店”,绝对是个不容错过的选择。

# 名冠快捷旅馆:精致实惠好口碑

无论是公事,还是私事,出门在外最想睡得踏实。旅店除了是有故事的地方,更是日益成为人们生活的必需。位于清凉门大街177号的“名冠快捷旅馆”以其个性化的配套与服务,脱颖而出成为南京本土经济型旅店中的佼佼者。

“名冠快捷旅馆”在业内口碑俱佳,整体的环境和服务享受达到三星级标准,门庭典雅大方、内部环境时尚宜人、干净舒适卫生、配套设施齐全。这样令人满足的

舒适型酒店每间房价只需要100多元,而且还能够享受免费杂志、免费宽带上网等多项超值服务。

除此之外,还有免费早餐赠送,诚恳待客的名冠人,一直以为顾客提供热情周到的服务为己任。无论远道而来的朋友,还是追求浪漫的年轻人,名冠快捷旅馆都会是您一个不错的选择!

设施一流的“名冠快捷旅馆”是以精致快捷、温馨典雅而令人印象深刻。



汉香烤羊腿

# 汉香阁首届“徐州伏羊节” 7月18日火爆揭幕

## 三伏进补,多吃羊肉身体好!

伏天吃羊的习俗,既暗合“天人合一”顺补的养生观念,也有相当的科学成分。所谓伏羊,即入伏以后的羊肉。伏天吃伏羊,不仅仅羊肉是肉类一个品种,最重要的还是在于它的药用价值。《本草纲目》载:羊肉性热补阳补气。在三伏天里吃性热的羊肉,配以葱、姜、蒜、花椒等热性作料,能刺激人体大量排汗,有助于排出体热,排出体内毒素。夏天吃羊肉,对胃寒、怕冷、阳虚、食欲不振均有一定疗效。

烧羊球 烧羊腿 烧羊肉 烧羊肚 烧羊头 烧羊尾 精品羊杂 风味羊尾 下榻羊蹄 酸菜羊肉 羊肉血面 葱爆羊肉 安煲羊蹄 孜然羊腿 生炒羊肚 孜然羊球 调羊肉 焗羊肝 焗羊肚 调羊蹄



1. 本店所有核心原料均采购自徐州
2. 所有徐州老乡均有特殊优惠
3. 伏羊节期间,桌桌送只“羊”

订餐电话:025-84628899

地址:南京市白下区瑞金路52号

更多徐州名店开业公告,及徐州美食天地新闻请浏览: <http://b1.42790.com/>