

# 5种有食疗效果的紫菜汤

紫菜汤补碘又补钙。紫菜的碘含量非常丰富,几乎是粮食和蔬菜的100倍!

据营养师教授介绍,合理搭配其他材料,更可以做出具有各种口味和食疗功效的紫菜汤。下面介绍几款不同功效的紫菜汤。

## 1.紫菜虾皮汤,补碘又补钙

紫菜的碘含量非常丰富,几乎是粮食和蔬菜的100倍!此外,紫菜含的铁和维生素B12也很丰富,它们都是造血所必需的营养素。虾皮含钙丰富,二者配伍相得益彰,对缺铁性贫血、骨质疏松症有一定效果。

## 2.香油紫菜汤,治便秘

将紫菜放入开水中煮开,再滴入香油并调味即可。紫菜中1/5是膳食纤维,可以促进排便,将有害物质排出体外,保持肠道健康。

## 3.紫菜海带汤,去脂减肥

由紫菜、海带辅以冬瓜皮和西瓜皮做成,适合体胖的女性经常食用,可达到瘦身塑形的效果。因紫菜和海带含丰富的膳食纤维,且热量很低,再加上具有利尿效果的冬瓜皮、西瓜皮,减肥效果会更加明显。

## 4.紫菜瘦肉汤,延年益寿

每100克干紫菜含蛋白质25克—30克,与大豆含量相当,还含有丰富的维生素等营养成分。紫菜中的蛋白质和其他营养成分容易被消化吸收,非常适合消化功能减退的老年人食用。

## 5.豆腐兔肉紫菜汤,能降血脂

豆腐性味甘凉,能益中气和脾胃,而兔肉也有补中益气的作用。中医认为,紫菜有化痰、除湿、利尿作用;合而为膳,味美汤鲜,易于吸收。

注意的是,紫菜每次食用15克为好。食用前最好用清水浸泡,并换一两次水,以清除污染物。(新华)

美食天下

# 凤凰古城的特色美食

凤凰人在饮食方面十分讲究,注重色香味俱全,凤凰菜的最大特色是以辣酸为主色,以浓溶为宗旨,以炒功为上乘,烹饪出各种色香味俱全的美味佳肴,如果你去凤凰古城一定不能错过这些美食。

## 血耙鸭子

鸭子煮血耙是凤凰古城最著特色的地方菜,鸭子煮血耙既有鸭肉的鲜美味浓,又有血耙的清香糯柔,吃起来到口香浓,食欲大增,真是稀有的美味佳肴。

## 酸鱼

在苗寨,最常用和盛行的一种名菜是糯米腌酸鱼。糯米腌酸鱼有几种吃法,可以炒吃、油炸煎吃、火烤蒸吃、小炒红椒吃等,但尤以油炸煎吃最佳。糯米腌酸鱼,营养价值极高,是苗家待客的上乘美味佳肴。

## 隔年熏腊肉

隔年腊肉指的是将当年熏烤的腊肉,待立春后,把它从火炕上取下来,洗掉烟灰,擦掉油泥、污垢,在阴凉处晾干后,在谷仓里干燥的谷堆里放好。因为谷子是吸收水分的,腊肉在谷子里时,水分被谷子吸收干净,因此不会发霉,也不会腐烂。要吃时从谷子里取出来,用开水将其烟熏洗净,放在锅里蒸



熟,切成肉片,可蘸着油辣子液调吃。

## 板栗炖鸡

板栗是当地的一大土特产,尤以籽粒饱满、果实肥厚的乌油板栗为最佳。将宰杀的两斤左右的母鸡肉切块,再将板栗煮熟后,拌以炒好的鸡肉火炖,将会满屋飘香。

## 罐罐菌

罐罐菌,盛产在高寒山区腊尔山一带。罐罐菌喜阳光,一般生长在山坡上。罐罐菌收捡时间多在夏末秋初的高温天气,9月、10月也生长。收捡后的罐罐菌通过人工加工后,晒干,可保色鲜味美。吃罐罐菌有几种吃法,尤以拌猪肉炖吃为最佳。罐罐菌营养价值极高,它是当地腊尔山的一种土特产。



血耙鸭子

## 小米蒸肉

在凤凰县的下五峒,盛产一种带糯性的小米,这种小米产量低,极富营养。制作时,一般选用较肥厚的细嫩猪肉,拌着浸泡好的小米,加上可口的作料,放在锅里蒸煮,待小米和肉熟透后即可。小米蒸肉极富营养价值,鲜美可口,是当地人最喜爱的一种佳菜名品。

## 菜豆腐

菜豆腐是当地苗族和土家族常用的家菜和土菜。打豆腐之后,将剩下的较粗的豆汁留下,炒吃时一般拌白菜煮。菜豆腐煮好后,再在上面放一些火烧辣辣椒汁。吃时鲜嫩可口,促进血液循环,加速消化,对健身健胃极有好处。

## 椒包糯米酸辣子

椒包糯米酸辣子是地方风味极浓的民族家食土菜。制作时将颗大肉厚、极少辣味的辣椒洗净,剖开半边,取出籽粒,然后将碾成粉调拌好的糯米装入辣椒肚内,稍加裹紧,即放入陶罐里腌浸,半月后即可取出炒吃。椒包糯米酸辣子一般是用油煎炒吃,煎炸时注意火候,要勤翻动,以免烧糊,待椒肚内糯米粉熟透后即可。椒包糯米酸辣子既清香可口,又带几分酸辣色彩,吃起来别有一番风味。(人民)

## 现代人养生之道 系列之六

# 冬天养生的好去处

## “中国第一养生品牌东方魔汤武陵山珍”

# 男人的加油站 女人的美容院



武陵山珍酒店是亿佰餐饮集团旗下品牌,是商丘唯一一家以食用菌为主的养生美食特色酒店,作为全国知名餐饮品牌,近年来连续获得“国际餐饮四星企业”、“全国绿色餐饮企业”、“全国食用菌餐饮名店”、“优秀养生保健科技成果奖”等多项荣誉。在这里您不仅可以品尝高贵时尚的

特色养生美食,还可以感受到武陵山珍的养生文化。

武陵山珍是中国第一家百种野生菌菜森林美食酒店,餐饮特色是以野生菌汤锅和特色养生炒菜为主,配以土家、苗家的特色中餐和特色小吃,属纯天然的营养保健型美食。

常吃武陵山珍有三大功能和四大作用。

三大功能是:提高人体免疫力、活化肿瘤细胞、开启人体功能系统。是任何中、西药不可替代的“森林药品”。

四大作用是:益智健脑、美容减肥、祛病防病、延年益寿。

汇山珍美食,受天下朋友!我们将秉承武陵山珍“以

人为本、以客为尊”的服务理念,为您带来独具特色的现代化、个性化、人性化的星级服务,并为您提供养生保健型的森林美食,用诚挚的微笑,伴随您度过美好的旅程时光!

新年到来之际,武陵山珍特推出:各种小料免费、各种水果免费,云南鲜野生菌空运到货。

美食健康热线:0370—2688503  
2699503  
地址:商丘市神火大道与株洲路交叉口东北角

# 2012 商丘“十大精品楼盘”、“十大诚信开发企业”评选活动候选名单

本次评选活动旨在正确引导商丘楼市理性发展,将商丘精品宜居的楼盘推介展示出来,以方便消费者理性地买房置业。同时,也希望通过本次评选活动鼓励和激励房地产开发企业在今后建造更多符合市场需求、深受社会欢迎的精品楼盘,为改善我市人居环境和促进房地产业健康发展作出积极贡献。

## 一、商丘十大精品楼盘

- 候选名单:
- 建业·联盟新城
- 香樟公馆
- 汇豪天下
- 上海城市花园
- 巴比伦·蓝钻
- 高速·一品江山
- 弘景丽都
- 帝景·南苑
- 帝景·北苑
- 梧桐·道
- 盛大·世纪名城
- 水木清华
- 未来·英伦印象
- 盛世华城
- 上海都市花园
- 帝和·水上公园
- 富饶·新城国际
- 怡佳·百合
- 商都·壹景
- 建业·桂园
- 普罗旺斯
- 中意·御景华庭
- 东方银座
- 康桥水岸
- 苏州河畔花园
- 商都·雅居
- 博远名苑
- 弘盛王朝
- 罗马花园
- 圣地亚哥

## 二、商丘十大诚信开发企业

- 候选名单:
- 金色福园
- 上海公馆
- 百乐居国际社区
- 天骄华府
- 和谐湾
- 怡和新天地
- 沃尔玛国贸公馆
- 都市明星花园
- 豫立·首府
- 白云国际商业广场
- 银河·龙祥华府
- 锦绣逸方
- 海亚·春天
- 中原车城
- 民权天祥花园

## 二、商丘十大诚信开发企业

- 候选名单:
- 商丘建业华润置业有限公司
- 商丘鼎丰置业有限公司
- 商丘三松置业有限公司
- 商丘瑞华置业有限公司
- 河南高速房地产开发有限公司
- 商丘怡佳房地产开发有限公司
- 商丘市民泰房地产开发有限公司
- 商丘锦华房地产开发有限公司
- 夏邑县圣源房地产开发有限公司
- 商丘盛大置业有限公司
- 商丘嘉润建设置业有限公司
- 商丘合创未来房地产开发有限公司
- 商丘鑫科置业有限公司
- 商丘帝和置业有限公司
- 商丘市富饶置业有限公司

## 二、商丘十大诚信开发企业

- 候选名单:
- 商丘海亚置业有限公司
- 商丘市豫威商贸有限公司
- 商丘市中意建材市场有限公司
- 商丘市弘盛建材销售有限公司
- 商丘金居易置业有限公司
- 商丘市中天置业有限公司
- 河南百乐居置业有限公司
- 商丘东华科技发展有限公司
- 商丘苏地置业有限公司
- 商丘市温信房地产开发有限公司
- 商丘中大环球置业有限公司
- 商丘华联置业有限公司
- 商丘市宁陈苏通置业有限公司
- 商丘经济技术开发区新翼置业有限公司
- 河南省京院置业有限公司

## 二、商丘十大诚信开发企业

- 候选名单:
  - 河南金正置业有限公司
  - 河南应天置业投资有限公司
  - 商丘市豫立置业有限公司
  - 商丘蓝英置业有限公司
- (排名不分先后)
- 敬请读者投上宝贵一票,须选10个楼盘、10家开发企业。请在“□”内画上“√”,沿虚线剪下寄(送):商丘日报报业集团城建地产部。  
网络投票: <http://www.sqrb.com.cn>  
投票人姓名:  
手机号码:  
身份证号码:  
活动咨询电话:2616021  
(参与投票即有机会赢取精美礼品一份)