

劲酒健康美食推荐

“顶呱呱”的夏日好料

黄瓜、苦瓜、冬瓜是夏令时蔬的“三剑客”，几乎每天都会出现在餐桌上碰面，出现次数的频繁足可见它们的受欢迎程度。应该说，这些披着绿衣的瓜瓜们，以其亲民的价格，丰富的营养，好吃的滋味，当仁不让的成为当季“明星”。

脆生生的黄瓜，水份充足，清香中带着甜味。虽然现在一年四季都吃得到，但在这个时节是最鲜、最嫩、最美味。黄瓜含有蛋白质、糖类、脂肪、纤维素和多种维生素，还有钾、钠、镁、钙、磷、铁等矿物质，营养丰富多元。很多人吃黄瓜喜欢放些盐、加味精、点几滴麻油拌着吃，口味重的还会加几瓣拍碎的蒜，爱吃酸口味的还可以加点醋做个醋拌黄瓜既醒胃又清爽。当然，黄瓜也可以炒熟吃，炒鸡蛋、炒肉片，无论怎样做，总觉得在夏天吃黄瓜特别好吃。

微微苦的苦瓜，听名字就让人有点喜欢不起来，确实，人总是爱甜不爱苦嘛。不过这苦瓜入口后倒有点哲学范儿，先苦后甜，年长的总比年轻的更钟意食它，或许苦瓜那种特有的苦味，是在青春时未必欣赏得懂的某种雅致，只有当年纪、经验不断的积累时，才能在咀嚼中享受那种苦尽甘来的独特味道。入菜后的苦瓜，不论搭档是谁总也不会改变自己的苦味，可是这滋味一旦爱上，便会无法忘记。苦瓜中含有维生素C、维生素A和钠、钾、钙、镁等矿物质。要知道，有时候吃“苦”也能吃出健康哟。

绿衣白肉的冬瓜，形状如枕，故又称为枕瓜，虽名叫冬瓜，但其具有消渴、清热的功

效，却是夏日里的绝佳食材。如《神农本草经》、《本草纲目》等中医古籍中，都有关于冬瓜药用的记载。而且古人早已发现冬瓜的健康功能，如唐朝孟诜《食疗本草》中说：“热者食之佳，冷者食之瘦人。熟食练五脏，为其下气故也。”同时，其本身又不含脂肪，并且含钠量极低，有利尿排湿的功效。冬瓜味道素淡，煮熟后却成了吸味物，与肉类、海鲜煮汤，清鲜无比。另外，冬瓜汤可是还有醒酒的作用呢！

综上所述，看来这“三剑客”的瓜瓜们确实不同凡响，既好吃又营养。所以记得在夏日里不要忘了这“顶呱呱”的好料哟！

随着社会潮流的发展，人们越来越注意身体的健康和饮食的品质，保健酒配美食这一形式逐渐进入千家万户，而该行业的领军者——劲酒，更是以专业健康的品质成为行业内的翘楚。劲酒和佳肴，饮之健康，食之营养，相得益彰。清爽可口的养生美味，与劲酒醇厚绵甜的口感完美搭配，健康的心意，温馨又美味。这个夏季，让劲酒与您相伴，一同去发现夏季养生美食之道，在轻松的氛围中，展现一缕清爽和惬意。



四喜烤麸

我对于豆制品的喜爱是狂热的，对烤麸更甚。老友们一同在外吃饭，如我点菜每回这道四喜烤麸是必点的，点前也必会细究菜单上此道菜的图片，如果是整齐刀切状的，那肯定不会选择而换作其他，如果碰到无图无真相的，得详细询问确认后要点。起初，老友们的笑我太计较，食完后也都觉得，用手撕成块的烤麸，绝对是比用刀切出来的美味的多。通常上海人屋里厢的掌勺大厨基本都会有烧四喜烤麸，如同广东人家中煲汤一样，且家家都有“秘方”，我家也是一样，据我老妈自己透露，她的四喜烤麸手艺传承自我外婆，并在嘴叨叨我的不断“指导”下，才能达到

目前的水平。这水平到底是啥阶段了呢？反正每月都必需烧上一大锅，来满足我的需求。试想在写文的清晨，热腾腾的泡饭配上我妈这独门烤麸，一碗下肚，不仅灵感会来得更猛烈些，这字也码的精神气十足。难道我的脑袋除了被这美味的烤麸激发之外，也被烤麸里的大豆蛋白补充营养，瞬间充电了？

劲酒健康饮食提示

夏季可选择凉拌、炒、煮、清蒸等烹饪方法，多吃有助于清热解闷，多维生素且清淡的食物，如苦瓜、莴笋、芹菜等。少吃容易影响消化功能的油腻食物，如肥肉、油炸食品等。

如果你也想说说聊聊你家的春季健康餐桌或者拿手的创意菜式，请将些“劲酒健康美食推荐”的内容及你的联系方式发邮件至lesleycat@163.com 邮件请标注“劲酒健康美食推荐——健康美食大家来”，被选刊载者还可以获得小礼物一份。

大师荐菜：



刘洪

中国烹饪协会会员
国家职业技能鉴定考评员
高级营养师
上海市烹饪协会精英委员会委员
上海市餐饮业优秀名厨

鱼腥草又叫折耳根，其有清热，利尿之功效。作为清肺极好的野菜，以前在上海鱼腥草还不太能寻到，但近年来，在一些超市和市场就可以买到。但买回家如何烹制才好吃呢？今天教大家一个既方便又好吃的鱼腥草做法，名曰：热拌鱼腥草

原料：
鱼腥草100克、京葱5克、红椒5克。

调料：
豉油皇、精制油各适量

制法：
1.鱼腥草去根切片，京葱、红椒打丝
2.鱼腥草焯熟装盘，浇上豉油皇，撒上京葱红椒丝
3.锅中放油烧热，爆香京葱、红椒丝即可

小提示：鱼腥草根叶都可食，具有清热润肺的功效。



美食·春季养生入“口”

劲酒 健康美食推荐

劲酒提示：理性饮酒
酒精度：25%vol