

劲酒健康美食推荐

初夏的滋味

夏初，天亮得早了，风吹得暖了，太阳越来越热情了。打开窗，不禁发现前几日还略显稀疏的大树，突然间变得茂盛起来，那郁郁葱葱的模样，看着也让人精神起来。路口的菜市场里，好似也比昨日多了些俏皮，原来是被那色彩可人的时令蔬果点缀了几分……

在初夏的蔬菜中，苋菜和芦笋是亮点。苋菜，上海人称之为“米苋”，常见的有“红米苋”和“白米苋”两种。“红米苋”在烹饪后，汤汁呈现漂亮的紫红色，连带着把里面儿颗白蒜头也染成可爱的粉红色，那墨绿丝般的苋菜飘散独特的鲜香，是初夏不可忽略美味滋味。有人说这红米苋的汤汁是个魔法师，经其点化，一碗白饭的诱人度会瞬间提升，没试过此法的今天就可以尝试一下。记得，有位老友家中的小朋友不爱吃白米饭，她就用这汤汁做成粉色的饭团，再用了点小心思加了些点缀，将饭团做成卡通小动物的形状，获得了小朋友对米饭极大的注意和青睐。

“白米苋”又叫绿苋菜，常与皮蛋做搭配一道清爽的上汤苋菜，是荤菜过后，最适宜的菜肴。苋菜中的铁和钙含量是鲜蔬中佼佼者，所以不少地区的人还把它称为

“长寿菜”。

清新爽利的芦笋，不光有着讨喜的外表，还富含多种氨基酸、蛋白质和维生素，特别是天冬酰胺和微量元素硒、钼、铬、锰等。能在国际市场上被称为“蔬菜之王”的美名，芦笋可真是一点都不简单，因此不光我们国人爱吃芦笋，芦笋也经常出现在西餐配菜上，是西式料理大厨们最爱用的食材之一。初夏是吃芦笋的好时节，有时候只需调制一份简单的酱汁，用火锅焯烫的简单烹制方法，就可将芦笋本身的鲜、嫩度发挥得淋漓尽致，简单到都不需要你动菜刀，就可将美味上桌。喜欢自己做些创意菜的读者，不妨将芦笋切成均匀的长度，在略加盐的开水中稍烫过取出，用培根包裹三根，放入烤箱烤制，也是不错的开胃小菜，只是记得要掌握好温度与时间。

在夏天还有一种食材是必需要说的，那就是西红柿。相比西红柿这个名字，很多上海人更爱叫它“番茄”。“番茄”的营养价值就无需多说了，与鸡蛋是好搭档的它，是夏天令人最有食欲的菜肴，番茄蛋汤、番茄炒蛋、奶妈自制罗宋汤，尤其是那撒上白糖的糖番茄，可是打败了不少以甜著称的水

果呢！初夏的滋味是鲜的、甜的带着微微的酸，犹如那美好的初恋一般。清爽可口的养生美食与醇厚绵甜的劲酒，健康的心意，温馨又美味。这个初夏，让劲酒与您一起发现养生美食之道，在轻松的氛围中，展现一缕清爽和惬意。



致青春的味道

前几日，微信里的同学圈热闹不已，只因一部热门影片《致我们终将逝去的青春》。作为这个圈子的发起人，大学班长表示要组织集体观影，且条件是穿着破洞牛仔裤去看，几乎所有的同学都举手赞成，虽然其中有些与我一样，刚上映就已捧过了场。只是，想想一群都近不感的家伙，此等穿着观影，忍俊不禁之余倒真有些期待。

在大学里，印象最深的是食堂，原因之一是那里的红烧大排是绝对的超级美味，之二是关于我那场恋都没来得及恋就已失落的初恋，也在那里发生，而且还飘着浓浓的大排香。故事很简单，在食堂偶遇，引起关注，连着几天俩人都还点了相同的菜——红烧大排，感觉那天赐的缘分已经到来，直至后来发现，爱吃大排的不是他，而是她。唉……时至今日，在我仍不免感叹我的粗线条时，也必定赞叹一下那再也寻不到的大排香。作为天生吃货，自喻有靠味觉和气味记忆的本事。所以，在我看来，青春确实不是用来逝去的，应该是用来回味的。

劲酒健康饮食提示

夏季心火旺盛，适合清补，可适当食用冬瓜、鸭肉等食材，这类食材不仅养心还补气养阴、消暑热。同时在夏季还可以常吃“苦”味，比如苦瓜等来助消暑清热，醒脑提神。

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，请将这些“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，邮件请注明“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：



任德峰

中国烹饪大师
上海市十大名厨
中国烹饪协会名厨专业委员会委员
全国餐饮业优秀企业家

在中医理论中，夏季是心气最为旺盛的季节，所以我们通常说夏季要养心。今天这道鲫鱼豆腐汤，味道鲜美，养心清火，最适宜在夏季食用。

原料：
鲫鱼、豆腐
做法：
将鲫鱼去鳞去内脏，洗净备用；将豆腐切成1厘米见方的块状锅内入油烧热，下鲫鱼煎至两面金黄取出
锅内加适量水烧开，将煎好的鲫鱼和姜下锅，用大火烧15分钟左右，再加入豆腐少量盐煮5分钟。即可出锅。



美食·春季养生入“口”



劲酒提示：理性饮酒
酒精含量35%vol

