

劲酒健康美食推荐——

蔬中自有清香鲜



一场大雨过后，似乎没有降温的迹象，气温表反倒是向加足了油一般，一个劲的往上窜，白天的阳光由温暖变得热辣起来，原本极愿意借着午饭时间外出舒口气的人，也只能站在办公室窗户旁望日兴叹起来，估计这种情绪也直接影响到了一如既往的好胃口，无食欲成了夏日的典型症状，继而精力不济，心情不佳……所以，在夏天，吃什么，怎么吃，可是件大事情。

夏食需清淡，鲜嫩清爽的蔬菜可是这个季节最佳的选择。千万别小瞧了蔬菜，它们丰富的营养绝对让人刮目相看。先说说蔬菜，很多人喜欢称之为空心菜，估计这个名字是因其茎中空而来的。蔬菜含有钾、氯等调节水液平衡的元素，属于碱性蔬菜，还具有消暑祛热、促进食欲之功，极适合在夏天吃。试想，在毫无胃口的高温暑天，来一碟凉拌蔬菜、清炒蔬菜或加点腐乳、虾酱一同炒制的蔬菜，抑或是一碗飘着清香，无油感鲜甜味的蔬菜汤，准保能叫醒你的胃，并一解暑气。蔬菜的茎和叶可炒食或作汤，菜梗也可以炒肉末，不同部位不同口感，爱吃者也各有不同，独怕一盘上桌，茎抢食而

光，只剩叶儿来惆怅。

再讲讲茼蒿，茼蒿又叫蓬蒿，有一股独特香气，大抵有此自带香味的蔬菜，总会有人极喜欢有人不喜欢。菊花菜是其另一个名字，细心的人是否也发现了，茼蒿的外形和菊很像，尤其是花和叶，其实那股香气也有点似菊，若种在园圃中，到了夏秋黄花满栏时，也能在满目菊群中被人注意。茼蒿的根、茎、叶都能食用，含有丰富的营养，尤其是胡萝卜素和矿物质含量较高。新鲜的茼蒿还有一股鲜味，家常素炒，只用油盐就是一道鲜蔬美味，加之其软嫩脆滑的口感及似菊的香气，特别爽口利胃。在夏日吃茼蒿通常可选择拌、炒、做汤等做法。拌前先用开水略烫后切碎挤去水分，用油盐调着吃简单又好味。炒茼蒿时，必须急火快炒，以防软烂，可清炒也可加荤素配料同炒。做汤时，若仅用开水余茼蒿的方式，带来的是清鲜和爽口，打进蛋花即增色不少。配以荤汤时，记得先将汤烧熟烧开后入茼蒿，以保其色泽翠绿和脆嫩口感，且既不会妨碍汤味又有独特香味。

最后聊聊西葫芦，给家庭大厨们支个招，如果在夏天为买啥菜烦恼时，不妨挑点西葫芦。淡绿外衣下，一股子鲜嫩

模样的西葫芦，绝对是夏日里的好食材，且其皮薄、汁多、肉厚，可荤可素，可菜可馅，是个百搭的角色，虽不惊艳绝伦，但也清新爽口。各位读者，尤其是爱美的姑娘们，记得夏天可得经常吃哟。

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。劲酒和佳肴，饮之健康，食之营养，相得益彰这个夏季，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。

一碗弄堂馄饨

前几日中午，跟着办公室里两位“好”吃的同仁去吃已经说了好几次的弄堂馄饨，据悉这两位仁兄之前去了几次均以卖完明日请早而转吃其他，一提及此，俩人除了责怪彼此拖沓外，那充满向往的眼神，和暗自咽口水的动作，着实打动了我。为此，我加入了他们的觅食小分队。



在七拐八拐的走了近二十分钟后，终是到了这传说中的馄饨摊。午市只供应一样“菜肉大馄饨”，但有大碗和小碗之分，由于吃的人多，所以不少人站着等位，会得“扎苗头”的通常会早点抢到位置，比如我们仨。一人一碗馄饨点好，心定的坐好后，开始打量起四周。这个摊头位于一个老式弄堂口，小桌子小椅子几乎摆满了两侧，弄口的过街楼是个天然的防雨屏障，那日恰巧天气不佳，坐在此地，倒也不会因怕下雨而有点吓丝丝。不过像这种弄堂里这种摊头，在上海真的已经越来越不多见了，坐在那里会有点让人觉得是误穿了机器猫的时光门。刚起忆要回想，摊主阿姨就端着馄饨上桌了。白胖胖的馄饨躺在不是很精致的蓝边花的汤碗里，只是略加了盐和葱花调味与增香，不料吃进嘴的却是相当屋里厢的味道，尤其是饱满的青菜肉馅，还混合了点荠菜在内，清鲜无比，搭配上白开水汤底，竟然是相当的和谐。刚屏回去的记忆瞬间涌入……唉，如果再有盘油煎馄饨就更完美了。

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。

劲酒健康饮食提示：

中医理论中，夏季是“心气”最为旺盛的季节，这时候应该有目的地补充心脏所消耗的能量，以保心气。除了饮食需注意外，还要适当的修养生性，排除烦闷，保持愉悦的心情。



美食·春季养生入“口”



劲酒提示：理性饮酒
酒精度：25%vol

