



【皇华招牌菜】

小城食事 总第 03 期

秋季养生贵在“养阴防燥”，由于气候干燥，容易伤及肺阴，因此要吃些滋阴润燥的事物，比如银耳、燕窝、芝麻、鳖肉、乌骨鸡……等等。近期，皇华国际大酒店的首席厨师长高飞凭借多年经验，再次为食客们展现绝活，倾情推出系列秋季养生食谱，今天，小编带您先睹为快。

时尚 fashion 新 干 线

时尚主编 | 杨星:13773444861
姚静:13952703520

本刊支持栏目

- 小城食事
- 时尚 show
- 楼市 / 家居
- 美容 / 养生
- 车行天下
- 团购消费



皇华祝福

10月1日，孙斌先生、陈秀秀小姐在皇华国际大酒店举行结婚庆典，共邀亲朋好友亲临见证。皇华国际大酒店祝孙斌先生、陈秀秀小姐花开并蒂，甜甜蜜蜜，永结同心，永放光彩！



【红烧野生鳖】

原料：成年野生甲鱼1只 葱、姜、蒜头

制作方法：

- 1.将甲鱼烫杀放血洗净，剁块后入水锅出水后再次清洁。
 - 2.炒锅上火放入色拉油，下葱姜大料煸炒，放入甲鱼，加入调料，上火烧制1个小时即可出锅。
- 口感醇厚，酱香浓郁。



【河豚黑猪肉】

原料：小河豚10条 黑猪肉1斤

制作方法：

- 1.将河豚宰杀洗净，猪肉出水改刀成正方块。
 - 2.炒锅上火放入色拉油后下葱姜鱼肝煸炒成金黄色，放入河豚鱼加入调料，上火烧约20分钟即可。
 - 3.炒锅上火放入色拉油下葱姜和改好到得五花肉一起煸炒，加入调料后烧约四十五分钟即可。
 - 4.烧号后分别装盘浇上卤汁即可。
- 口感河豚细嫩，猪肉醇香



【文思豆腐羹】

原料：豆腐一盒 香菇、笋、青菜少许

制作方法：

- 1.将豆腐切丝，香菇、笋、青菜分别切丝。
 - 2.锅里放入鸡汤，调好味道，打上琉璃芡后下入原料，用手勺搅动均匀，装入碗内点上枸杞即可。
- 口感清香顺滑



【锅巴湖杂鱼】

原料：马季鱼 昂刺鱼 小白鱼 虎头鲨 小鲫鱼 河虾

制作方法：

- 1.将隔夜的米饭制作成锅巴。
 - 2.将炒锅上火下入葱姜和杂鱼，放入调料上火烧制20分钟大火收汁，装入锅巴内即可。
- 口感鲜香，锅巴香脆



【秧草煮河虾】

原料：河虾 秧草

制作方法：

- 1.将河虾入水锅加入葱姜白酒煮熟，后下入秧草一同煮熟几个。
- 口感河虾的鲜美，秧草的鲜嫩充分融合



【鲨鱼菜羹】

原料：虎头鲨 青菜心

制作方法：

- 1.将虎头鲨去骨留两片肉，鱼骨炖汤。
 - 2.将青菜心入锅加入鱼汤一起煮制刚入鱼肉断生出锅即可。
- 口味味美细嫩

舌尖上的美食

皇华养生小常识

在食物搭配的过程中，往往会出现一些搭配不当，不仅营养没有摄取到，甚至还会引起一些不良后果。在《皇华养生小常识》中小编为大家介绍一些肉蛋类、水产品、蔬菜、果品、调味品、饮品等6大类常见食物之间的相克现象。就是提醒大家大家在日常饮食中，科学调配，趋利避害，以提高营养和健康水平。

1. 柿子和螃蟹

造成后果：可能呕吐腹泻

原因：螃蟹体内含有丰富的蛋白质，与柿子的鞣质相结合容易沉淀，凝固成不易消化的物质。因鞣质具有收敛作用，所以，还能抑制消化液的分泌，致使凝固物质滞留在肠道内发酵，使食者出现呕吐、腹胀、腹泻等食物中毒现象。

2. 橘子和牛奶

造成后果：可能发生腹胀、腹痛、腹泻

原因：牛奶中的蛋白质会先与橘子中的果酸和维生素C相遇而凝固成块，影响消化吸收。

3. 石榴和海鲜

造成后果：可能发生腹痛

原因：海鲜中的鱼、虾、藻类，含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与含有鞣酸的石榴同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，且易使海鲜中的钙质与鞣酸结合成一种新的不易消化的物质，这种物质会刺激胃而引起不适。含鞣酸较多的秋季水果还有柿子、葡萄、山楂、青果等。

4. 萝卜和橘子

造成后果：可能诱发或导致甲状腺肿痛。

原因：萝卜等十字花科蔬菜进入人体后，经代谢很快就会产生一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。该物质产生的多少与摄入量成正比。而橘子、梨、葡萄等水果中的类黄酮物质在肠道被细菌分解，转化成羟苯甲酸及阿魏酸，它们可加强硫氰酸抑制甲状腺的作用。



秋高气爽，又到了吃大闸蟹的时节。提及螃蟹，恐怕高邮人第一时间想到的，一定是高邮湖大闸蟹，其凭借体大膘肥，青壳白肚，金爪黄毛，肉质膏腻等特点在业界享有盛名。与往年一样，在金九银十的日子里，高邮湖大闸蟹再次成为了大众享受难得美味的“传送带”。即日，皇华国际大酒店隆重推出货真价实的高邮湖味美大闸蟹！欢迎各位美食爱好者来皇华做“蟹行天下”的座上宾。

当季时价：3两母蟹 98元 / 只，4两公蟹 88元 / 只
PS:小厅消费满128元 / 客，赠送餐前甜点

时尚直通车

- ★ 东方商厦 / 服务热线: 85086999
- ★ 华昇·沁园 / 售房热线: 84366666
- ★ 芭蒂娜女装 / 销售热线: 84686289
- ★ 南国咖啡 / 订位热线: 84607799
- ★ 名典咖啡 / 订位热线: 85851188



虚席以待……



红塘vs皮蛋——会中毒
洋葱vs蜂蜜——伤眼睛
豆腐vs蜂蜜——耳聋
芋头vs香蕉——腹胀
萝卜vs木耳——得皮炎
马铃薯vs香蕉——面部生斑
花生vs黄瓜——会伤身
红薯vs柿子——会得结石