

本刊由皇華國際大酒店總冠名
訂餐熱線:84882222 訂房熱線:84881111

時尚 fashion 新 干 線

【 時尚主編 | 姚靜:13952703520
楊星:13773444861 】

本刊支持欄目

- 小城食事
- 時尚 show
- 樓市 / 家居
- 美容 / 養生
- 車行天下
- 團購消費

時尚直通車

- ★ 東方商厦 / 服務熱線:85086999
- ★ 華昇·沁園 / 售房熱線:84366666
- ★ 芭蒂娜女裝 / 銷售熱線:84686289
- ★ 南国咖啡 / 訂位熱線:84607799
- ★ 名典咖啡 / 訂位熱線:85851188



座席以待……

皇華·酒店 Hotel 總第 16 期



皇華國際大酒店宴會廳

- 70 桌超豪華無柱宴會大廳
- 超大全彩 LED 電子顯示屏
- 100 個車位超大停車場
- 頂級廚師精英團隊
- 四星级酒店規範服務

皇華國際大酒店,是賓朋宴請、生日聚會、親友團聚,特別是舉辦婚禮壽宴的理想選擇! 為回饋新老客戶的厚愛,酒店特推出以下特色服務:

- ★ 有專業的宴會經理人全程跟蹤婚壽宴服務
- ★ 免費制作精緻菜單
- ★ 免費贈送婚壽宴請柬
- ★ 贈送桌簽,席位卡
- ★ 贈送 LED 超大全彩顯示屏
- ★ 贈送溫馨新婚客房

皇華國際大酒店被評為“2013 江蘇餐飲業婚慶服務單位”

預約訂餐:0514-84882222

冬季養生:4 款滋補菜肴 吃出一年健康強壯

四款適宜冬季滋補的菜肴

羊肉炖萝卜



隨着新一輪的南北大降溫,冬天的寒意更加明顯了。在這個北方下雪南方陰雨的寒冷天氣里,多為身體增加熱量就顯得尤為重要了。要說熱補首選羊肉。羊肉炖萝卜更是立冬時節不可缺少的一味美食。這道美食不但可以滿足你的口腹之欲,還對腰膝酸軟、困倦乏力、腎虛、脾胃虛寒的人有很好的治療效果。因為羊肉可以抵禦風寒,而白萝卜又素有小人參之稱是補氣的首選。做法也很簡單,只要把切好的羊肉和白萝卜一起放入鍋中,放入調味品直到熟爛就可享用了。

桂圓炖蛋



除了菜品,湯也是不錯的冬補食物。桂圓是大家常吃的干果,它不但滋陰養血,寧心安神,對血虛頭痛,心悸失眠,記憶力減退也有幫助。雞蛋含有豐富的蛋白質和身體所需的營養。將這兩種食物炖在一起可以又營養又滋補,拿來當早餐都是沒有問題的。但是要提醒大家,桂圓性熱,不宜長期吃。

黑芝麻粥



家里有體虛的人可就不要勁補了,還是溫補比較適合,黑芝麻粥就是不錯的選擇。黑芝麻不但有烏發的作用,還可以補益肝腎,滋養五臟,尤其是在冬天幫助養腎有很好的功效。用黑芝麻煮粥時注意要將它研末後再與粳米一同放入鍋中煮。要先用旺火煮沸後,改用文火煮成粥。

木耳山药炒莴笋



對於一些不喜歡吃太過油膩的人來說,羊肉炖萝卜似乎太過重口味了。沒關系,小編下面就給你介紹一款清淡的木耳山药炒莴笋。黑木耳含有非常豐富的鐵,常吃能養血補血,讓你即便在冬天也不會覺得冷;另外木耳還含有胶质,可將身體消化系統內的灰塵雜質集中吸附,排除體外,起到清理腸胃排毒的作用。山药纖維素含量高,并提供大量黏液蛋白,可減少皮下脂肪的堆積,且常吃對脾胃大有好處。