

半島都市報

电话播一播

24
96663

问题全解决

地址：青岛市南京路110号 新闻热线：96663 网址：www.bandao.cn

告别假日综合征 秋季进补正当时

□半島记者 关瑛

国庆长假结束后,不少上班族、上学族感觉“身心”很累,工作、学习提不起精神,去医院检查才得知犯了“假期综合征”。进入秋季,通过合理的饮食来保养身体,及时告别“假日综合征”,是促进健康的有效方法。秋冬季进补有哪些养生推荐菜品,怎样进补效果最显著?在进补的过程中,需要掌握哪些方法,注意哪些问题?对此,记者进行了相关采访。

美味佛跳墙食疗价值高

“坛启荤香飘四邻,佛闻弃禅跳墙来”。这句古诗是用来形容佛跳墙的。记者在采访中发现,进入秋冬季,佛跳墙这道经典名菜开始倍受关注。老尹家、张珍记等多家海参商家,都将“佛跳墙”即食产品作为主打相继推出。

在位于老尹家海参的宁夏路店面上,精美的佛跳墙包装礼盒吸引了记者的目光。工作人员告诉记者,目前这款知名菜品经过研发,进入北方市场后广受好评。老尹家推出的佛跳墙搭配老尹家海洋牧场底播海参,配以野生鲍鱼、干贝、鱼肚、蹄筋、螺肉等原料,在产品研制过程中,为确保营养价值,经过了反复尝试,确保原料多样、荤香可口、不油不腻,又具备很高的食疗价值。

不仅如此,记者在位于市场三路的青岛国际海参城发现,这里的张珍



秋季进补菜品岩池山羊炖野藕



美味的佛跳墙

记、棒棰岛等海参商家也将即食类佛跳墙作为主打单品。老字号张珍记佛跳墙四人份主料选择了鲍鱼关西参、鱼翅、花胶、日本元贝、鱼唇、冬菇、鸭掌、玉米鸡等用料。棒棰岛生产的佛跳墙采用优质辽参,配以其他上等食材,汤汁则聘请了知名大厨,选用老母鸡熬制七天七夜,良好的食材配上鲜美的汤汁,也是

易吸收而且携带方便,还能吃出美丽和健康。

很多人都会觉得海参是老年人才会进补的食材,但其实随着如今生活节奏的加快,年轻人更应该进补海参。为了方便人们的食用,海参现在也被做成了多样化的食品,其中较方便的就是海参含片,可以随身携带,随时随地滋补。

海参阿胶则满足了女性顾客的消费需求。阿胶本身就有美容养颜的功效,加上营养丰富的海参,这样的海参阿胶膏可谓是集众多营养于一身。常食海参阿胶糕,对肌肤营养的供给有很大的帮助。走访中记者发现,老尹家、月亮湾等纷纷推出了海参阿胶膏作为秋冬季滋补佳品,海参搭配香浓的芝麻和酥脆的红枣,以及可口的枸杞和红枣,拥有了众多的营养元素,补气血杠杠的。

节后养生菜值得为您推荐

节后饮食调整应遵循多样性原则,单一食物的营养肯定是不全面的,记者采访绿城喜来登酒店大厨了解到,节后养生可以适当多地多食黄鱼及羊肉,唇齿留香间补充更多营养元素。

黄鱼有和胃止血、益肾补虚、健脾开胃、益气填精之功效,对贫血、失眠、头晕、食欲不振及体虚有良好疗效。羊肉历来被当作冬季进补的重要食品之一。寒冬常吃羊肉可益气补虚,促进血液循环,增强御寒能力。羊肉还可增加消化酶,保护胃壁,有助于消化。此外,“鱼头佛跳墙”也是不错的滋补佳品。



海参阿胶

营养丰富。

海参阿胶集众多营养于一身

佛跳墙菜品中,优质海参的作用不可忽视,而进入秋冬季,海参含片和海参阿胶等产品,不仅保证营养价值高、