

三伏天这样吃,美味又健康

随着气温增高,一年一度的三伏天又要跟大家见面了。三伏天是一年中最热的时候,也是多种疾病的高发期。三伏天最主要的是祛湿,利用三伏天的气温排掉体内的湿气。在饮食方面,应该多吃苦味、少吃生冷、多喝粥。下面几种食物,既适合三伏天吃,又美味,不妨考虑一下。



有机全麦挂面



肥城蟠桃

肥城蟠桃

凌晨采摘新鲜到家

中医认为,桃子味甘、酸、性温,有生津润肠、活血消积、丰肌美肤作用。可用于强身健体、益肤悦色及治疗体瘦肤干、月经不调、虚寒喘咳等诸症。桃子:“补血活血,生津涤热,令人肥健,好颜色。”研究发现,桃子含有较高的糖分,有使人肥美及改善皮肤弹性,使皮肤红润等作用。对于瘦弱者,常吃桃子有强壮身体,丰肌美肤作用。身体瘦弱、阳虚肾亏者,可用鲜桃数个,同米煮粥食。常服有丰肌悦色作用。

“天上蟠桃,人间肥桃”。肥桃又名佛桃、寿桃,被誉为“群桃之冠”,迄今已有1100多年栽培历史,自明朝起即为皇室贡品。早在1995年,肥桃就被农业部命名为“中国佛桃之乡”。目前,全市肥桃栽培面积已超过6万亩,成为目前世界上最大的桃园。

肥桃不仅果实肥大,外形美观、汁多味甘,而且气味芬芳,营养丰富,曾获国际博览会金奖和大赛。据专家鉴定,肥桃果肉中可溶性固形物含量在15.8%以上,其中含蔗糖9.5%以上,还原性Vc7.31(mg/100g果肉),可滴定酸0.32%,并含有多种人体所需要的蛋白质、维生素、果胶物质和钙、镁、铁、磷等矿物质元素,曾被确定为第十一届亚运会特供水果。

目前,齐鲁晚报官方商贸平台齐鲁有货,微信商城正在销售肥城蟠桃。下单之后,凌晨3点钟开始人工采摘,早上8点分拣打包,10点钟冷库保险,下午3点钟快递取货,将最新鲜的肥城蟠桃送至消费者手中。一旦发现坏果、运输破坏或者分量不足,都包赔包退,负责到底。

杂粮面

五谷杂粮更健康

伏日宜吃面,北方有句俚

语,叫做“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”。伏日吃面,这一习俗至少三国时期就已开始了。《魏氏春秋》上说,何晏在“伏日食汤饼,取巾拭汗,面色皎然”,人们才知何晏肌肤洁白不是涂粉掩饰,而是自然白。这里的“汤饼”就是热汤面。

伏天除了喝热汤面,还可以吃过水面。将煮好的面条用凉水过出,拌上蒜泥,浇上卤,不仅刺激食欲,而且“败心火”。

说到面,不妨试试一款五谷杂粮面。绿豆面,口味劲爽,地道美味,看得见的绿豆颗粒。另外还有黄豆面、荞麦面、玉米面,爽滑的口感带来不一样的体验。

此款产品的小麦,产自黄金小麦产区,河南南阳优良小麦,绿色种植,光照充足。水源是南水北调中线渠首,且有数道工序净化。面粉为高筋面粉,精挑细选成型度好、颗粒饱满的麦子,采用先进进口设备技术碾磨出筋度值高养分宜聚的高筋面粉。在此基础上,采用低温烘干工艺,使得面条没味营养更健康。

另外还有一款北大荒全麦粉有机挂面,原材料是来自黑龙江的有机小麦,籽粒饱满、蛋白质含量高,营养丰富。采用高端设备加工,卫生安全放心。并通过多项有机认证,生产过程中不添加任何添加剂,更适合儿童吃哦。

各种粥

清凉解暑补身体

夏天气温高,出汗多,饮水多,胃酸易被冲淡,消化液分泌相对减少,消化功能减弱导致食欲不佳,加上睡眠不足,天热贪吃生冷食物的因素,如果再吃油腻食物,势必加重胃肠负担,影响消化。因此,夏季饮食应以清淡平和为主,少吃油腻食物。另外早晚餐喝点粥,既可生津止渴,清凉解暑,又能补养身体。如:绿豆粥、莲子粥、荷叶粥、莲藕粥、皮蛋粥等。

好粥需要好米。齐鲁有货在售的有机富硒黄陂口大米,

给你以下理由来选择。从外观上来看,有机富硒黄陂口大米色泽清白透明,颗粒饱满匀称,质地坚韧润滑。由于是黄河水灌溉,煮成米饭,香味清雅内敛。蒸煮出来的米饭,清淡略甜,绵软略黏,芳香爽口。该大米,采用先进的有机种植技术,耗资200万引进专业加工设备,电力发动,无汽油等异味掺杂,从米的种植、生长、收割到包装、运输,让消费者吃得放心。此外,该款产品还通过了富硒认证哦。

要喝汤

好汤还需好锅煲

三伏天多喝汤可以补充水分,还能起到消暑防病功效,三伏天喝点丝瓜豆腐鱼头汤、老冬瓜鲜荷叶鲫鱼汤、西洋参石斛瘦猪肉汤、冬瓜薏米煲鸭汤、消暑老鸽汤等,都是不错的选择。喝汤容易煲汤难,有时候食材并没有错,只是煲汤的方式,火候比较难以掌握。但是有了下面这样一口锅,或许会让你成为煲汤达人。

加厚的锅身,让炖煮更美味。加厚的锅底,受热更均匀、导热快,入味提升40%,烹饪速度提升30%,让美食更鲜美,这就是神奇的珐琅锅。

珐琅锅有什么秘密呢?锅盖的自循环水滴设计:循环花洒锅盖,锅盖厚实,密封性好,避免水分溢出形成“美味循环”,令实物鲜嫩多汁。珐琅锅内部是进口黑色哑光珐琅,使用久了表面会形成一层油光,相当于不粘锅的效果。

锅盖专门设计了3个立体凸点,有效将锅盖托起,防止锅体内部压力过大,提高安全标准,用的更加安心。精选矿石生铁+优质耐高温珐琅,传热均匀,储热快,千年来青睐的厨具之一,安全环保、颜色靓丽、易清洗。锅内壁采用进口哑光珐琅材质,质感磨砂,耐热抗刮,有效吸收食物油脂,形成不粘效果,



五谷杂粮面

是烹饪的理想介质。纯正原生铁锅身,底部圆润,受热均匀,加厚锅壁设计,能更好地起到控温节能的作用;光滑的瓷面锅底,对灶台及餐桌不会产生磨损。

此外,圆润把手:锅身把手打磨圆润,复合力学设计,抓取更加方便;304不锈钢拉丝锅钮:锅钮采用不锈钢材质制作,



黄陂口有机富硒大米



珐琅锅

彰显品质;丹麦迪砂:采用丹麦技术disa造型生产铸造,每个细节都精心把控。

了解以上产品,微信扫描文中二维码即可。

