

# 女人节 吃炸鸡喝啤酒看韩剧? 不如炖上一锅养颜美容百合粥

晚报好特产已为您备好“女性养生产品”,请你“好好宠爱自己”  
庆祝女人节,本周末,营养专家现场为你调配食疗配方

这个春天,最火的韩剧非《来自星星的你》莫属,炸鸡和啤酒意外成了上帝的“宠儿”,然而专家却告诉我们:吃炸鸡喝啤酒,你不会成为千颂伊,但很可能患上胰腺炎。

女人节到了,趁这个机会好好“宠爱”自己一把吧。郑州晚报百县好特产联盟特意精选一批“女士养生好特产”在节前奉送给你。你瞧,大枣、蜂蜜、百合、银耳、枸杞、红糖、桂圆、莲子……是不是款款为美容养颜之佳品?

当天,女士进场只要消费就可以获赠会员卡,而且全场买够200元赠送一斤红枣,还在等什么?这个女人节给自己煲个美容粥吧! 郑州晚报记者 刘涛 实习生 陈方圆



这种吃法并不健康哦



我很依赖炸鸡啤酒

## 我们的微博在这里 @郑州晚报 百县好特产联盟

郑州晚报百县好特产联盟的官方微博已经开通了!

在我们的微博里,你能看到各地最新鲜的土特产、健康知识普及、营养食谱推荐、健康问答等。

## 本周末,营养专家现场为你调配食疗配方

为了迎接三八女人节的到来,晚报好特产将设立女性购物专区。这个专区里有新疆大枣、兰州百合、宁夏枸杞、莆田桂圆、云南红糖等,20余种产品可随便挑。我们将根据您购买的产品,为您推荐煲粥小食方,此外,全场买够200块钱,还送红枣一斤!

还要告诉大家的一个好消息是,本周六上午,河南省营养协会注册咨询师刘小朝老师将来到晚报好特产,现场为女士们“手诊”,说营养,而且他还给大家带来了山药馒头,用山药做成的馒头可是获得了国家专利,而且首次与咱郑州市民见面。

当天,在活动现场,解放军153医院还派出了健康管理中心的专家团队,他们会为女士们做健康检查,同时,该院还派出了一个妇产科专家团,现场为大家做健康咨询。在这个女人节,153医院还推出了许多关爱女性的活动,有需要的女士可以现场咨询参加。

如果您是女士,可以趁这个机会煲个汤补补身子,对自己再怎么好也不为过。

如果您是男士,也可以买来送给家里辛苦操劳的母亲和妻子,趁着这个节日,认真对她们说声“辛苦了”,虽然不是外星人,没有超能力,但有一颗真心,想必您的那个她也会“感动到哭”吧。

## 补血养颜,离不开大枣



说到女性补血养颜,那最好的方法还是通过饮食进行调理,红枣就是离不开的补血养颜食品,中国的草药书籍《本经》中记载到,红枣味甘性温、归脾胃经,有补中益气、养血安神、缓和药性的功能;而现代的药理学则发现,红枣含有蛋白质、脂肪、糖类、有机酸、维生素A、维生素C、微量钙等多种氨基酸等丰富的营养成分。

但是市民常常面对这样的情况:买来了一堆大枣,不是干吃就是在粥里放几颗,还能怎么吃啊?

以下就为大家介绍几款补血又养颜的红枣小食谱。

### 1.大枣蜂蜜茶,补血益气

大枣150克,冰糖50克,加水350

毫升煮熟,收干水分,捣成枣泥。再加入蜂蜜250毫升拌匀,盛在干净的玻璃瓶中,饮用时取1茶匙加入温开水即可。

大枣、蜂蜜都是温性食材,冬季喝一杯这样的茶可以补充元气,增加热量。

### 2.木耳大枣汤,美容祛斑

用适量的水,把黑木耳10克和大枣50克煮熟后,加入白糖即可。黑木耳可以清肺、益气,大枣补血、养颜。从经前1周到月经结束后,隔天食用可以缓解经期贫血,使面色红润。

### 3.枣泥杏仁饼,美白补血

做法:将杏仁100g放入热水中泡10分钟,剥去皮放锅中用小火炒熟后趁热研成碎末;将红枣300g用温水洗净后放入锅内,加水适量煮熟后捞出去皮、去核搅碎成枣泥;将糯米粉500g放入干净的盆内,加大枣泥、杏仁末和白糖和匀,再加适量稀粥合成团,反复揉至光滑,搓成长条,成大小均匀的剂子;将每个剂子按扁,擀薄成圆饼胚,大火蒸20分钟。

以上食谱中用到的食材晚报好特产都为你准备好了哦。

## 最后80盒山药“放价”了! 两盒起送,每盒70元



到了春天正是风多的时节,很多人都有舔嘴唇的毛病,因此容易引起嘴唇干裂。山药营养丰富,自古就是补虚佳品。山药含有游离氨基酸、多酚氧化酶等物质,具有滋补作用。山药与肉炖食,有益气、清热、生津之效,对治疗口唇干裂有益。

百县好特产马上就要进行店面升级装修了,因此店内仅剩的80盒正宗温县垆土地铁棍山药全部“放价”喽,原价80元每盒,现送货价70元,两盒起送。从来没有有的价格,以后也不一定会有哦。

## 流传200余年 香酥爽脆低脂肪 民权麻花两盒起送,每盒48元



贡品麻花出于河南省民权县麻花庄,已沿传200余年。

县志记载:清乾隆南巡至黄河渡口,阵风飘香,见路舍一翁烹麻花,芳香四溢,欲食之。随士奉与皇上品尝,香酥味美,赞入御膳。地方吏闻之,作贡品进献,受赏,钦封“麻花庄”。

民权贡麻花系小麦精粉,精炼植物油和十几种调料沿祖传秘方手工烹制而成,具有“吃着香酥脆,点燃亮似灯、久存质不变、遇水软而松”的特点。

民权贡麻花,规格16包\*80g,送货价48元,两盒起送。

## 你有多久没吃到妈妈做的西瓜酱了?

府中香秘酱,规格:360g×4坛,送货价95元



每到7月中下旬,西瓜大量上市的时期,妈妈们总会亮出一招绝技:调制西瓜酱。将黄豆挑选后清洗干净,在大锅中煮至八分熟,用一个竹帘或凉席均匀摊开,上盖纱,让每粒黄豆都长出一层土黄色的醭,搓掉外面的醭。然后将西瓜去皮抓碎,西瓜汁倒入缸中发酵,一个月后酱香浓郁的西瓜酱就做好了。

您有多久没吃到妈妈做的西瓜酱了呢?怀念那个时候的味道吗?现在您可以尝尝我们为您选的这款西瓜酱,由纯西瓜汁180天发酵,不添加任何防腐剂、香精、色素。府中香秘酱 规格:360g\*4坛,送货价95元。

## 石磨面粉,让您回忆起30年前的味道

麦谷豆香石磨饺子粉/馒头粉,规格5Kg,送货价40元



现在有一款石磨面粉,可以让您回忆起三十年前的味道。它来自濮阳,由传统石磨低温、慢速、研磨而成,完全保留了小麦的营养成分,能闻出麦香味来。保留原麦固有的色香和各种营养,含有适量的麦麸和小麦胚芽油,麦麸是高纤维、低脂肪、无糖的多维食品,长期食用可预防多种富贵病。

麦谷豆香石磨饺子粉/馒头粉 规格5Kg,送货价40元。

## 原阳大米——“中国第一米”

晚报好特产销量最好的大米节后再度袭来。

原阳县地处黄河中下游冲积平原,属暖温带季风型大陆性气候,日照充足、四季分明、昼夜温差较大,加上特殊的黄河沉积土,所产大米晶莹剔透,软筋香甜,香味纯正,蛋白质、淀粉以及铜、铁、钙等微量元素含量均高,素有“中国第一米”之称。

原阳大米 规格:5kg,送货价45元。规格:10kg,送货价82元。



## 真正的优质黑木耳! 市价每斤70元以上,现每斤55元,两斤起送



牡丹江市被称为“世界黑木耳之都”,本报此次所选特级黑木耳正是来自牡丹江。黑木耳含有人体必须的8种氨基酸和维生素,具有较高的营养价值和一定的药用价值,黑木耳中含有丰富的胶质,对人体消化系统有良好的清润作用,具有清毛、洗肠、润肺,减少血液凝块,缓和冠状动脉粥样硬化,降低血栓的作用。黑木耳中的多糖具有抗肿瘤活性,对肿瘤有一定预防效果。

上述特产均接受预订,预订电话:67659999 预订QQ群号:184789722 郑州市区三环内(包括四环部分区域)可送货。

西区提货点:百花路与互助路交叉口向西100米路北(原空军医院南门)郑州晚报百县好特产联盟  
公交路线:可乘9路、12路、44路、60路、66路、102路、103路、909路、B12路公交车,市委站下车;也可乘281路、291路、46路,在百花路互助路下车