

中秋节日需合理饮食



月饼虽好不宜多吃

中秋佳节即将到来，中秋夜宴是和家人团圆、朋友聚会的日子，在欢乐的同时，饮食一定要科学合理，有益健康。

1、主副平衡

所摄取的食物中动物性食物不应超过植物性食物。主副食比例适当是营养平衡的重要前提。

2、荤素搭配

荤素搭配平衡可以激发人的食欲，保持营养平衡。其中食用鱼肉比食用猪、牛、羊肉与家禽肉更好。此外，冷热菜肴的口味要甜咸巧调理，五味俱全才会胃口大开。

3、粗细搭配

要适当吃些粗粮和粗纤维食物，做到粗粮、细粮搭配，以帮助消化。

4、干稀搭配

主食花样要多，馒头、水饺、米饭都有才好，粥、汤、甜饮等品

种也要经常变换，力求口味多样。

5、肥瘦搭配

荤食应少而精，肥瘦搭配，以瘦为主。口味要清淡，可多选择牛肉、狗肉、兔肉、鸽肉、猪蹄、肉皮冻、鸡鸭鹅爪等，以及海鲜类。鱼、肉的制作最好以清蒸为主，少吃油炸、火烤。

6、日夜搭配

节日里，人们为了玩个痛快，常到深夜甚至通宵达旦，因此免不了吃点夜宵。由于白天饮食丰富，夜宵吃点馒头、包子、面条或喝点牛奶等热饮即可，既充了饥，又不伤脾胃，还有利于睡眠。

7、零食搭配

针对三餐油腻食品较多，故零食应以开胃、理气、消胀、降火、祛燥为主，如饭间吃点苹果、梨、香蕉等水果。少吃花生、瓜子、糖果、巧克力等，话

梅、山楂片、薄荷糖等可适当品味。

8、酒茶搭配

佳节亲朋欢聚，适量饮点酒可促进血液循环，消除疲劳，但切不可开怀畅饮，一醉方休。适当饮茶可增味添趣，帮助消化，但不宜多饮浓茶。

9、喝酒要多吃饭

人们在饮酒，尤其是大量饮酒时，常常会产生饱胀感，所以喝完酒后就不想再吃饭了，这是非常有害的，此时要多吃饭，多吃蔬菜和水果，补充维生素c、维生素e、微量元素硒等重要的抗氧化剂，以减少酒精对人体的伤害。

10、勿暴饮暴食

暴饮暴食，过食过饱会导致急性胃肠炎、急性胰腺炎、胆囊炎等多种消化系统疾病发生，切勿以身相试。

月饼主要成分是面粉、白糖、油脂等，它的热量非常高。打个比方，一碗米饭的热量一般在300卡路里左右，而一个月饼的热量则高达500卡路里。这个数字足以令很多人惊讶。即使是号称“健康无糖”的月饼，也仅指不含蔗糖。其中的果仁、花生、淀粉等在人体内最终还是会转化为糖分，摄入过多同样会引起脂肪和血糖含量超标。

其次，月饼为“三高”食品，即高油、高糖、高脂肪的食物，它不仅难以消化，还会阻碍其他食物的吸收，导致食积、食滞现象。尤其是老人和小孩，吃多了对健康极为不利。

再者，月饼制作程序中多有煎炸烘烤，容易产生“热气”，吃多了会出现上火症状。总而言之，月饼虽好不宜多吃。

最佳吃法

吃月饼要按比例

如何健康食用月饼呢？以身高160厘米的女性为例，她一天所需的热量为1650卡路里，而从三餐饭菜以及从水果中摄入的热量就达1500卡。为了防止发胖，再吃三分之一个月饼是最大限度了。

对于身高约175厘米的男士来说，他每天需要的热量为2100卡路里，一天固定的饮食共摄入1800卡路里热量，那么为了防止出现糖尿病、高血压等疾病，一天最好不要吃超过三分之二个月饼，如果实在嘴馋吃多了月饼，就应减少饭菜的摄入，以平衡一天的饮食。

另外，有些人吃月饼喜欢配含糖量高的可乐或果汁，这一来热量就更高了。最好是喝茶，并多吃一些富含维生



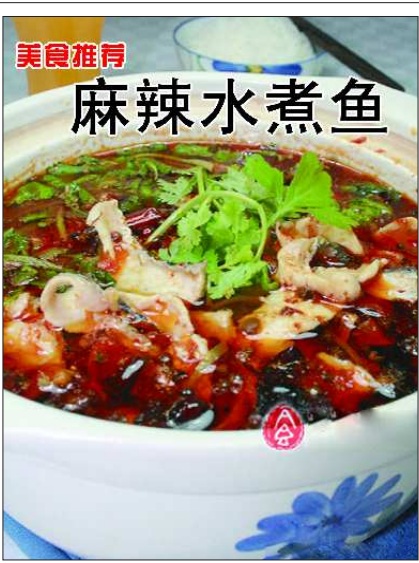
本店特色：

北京烤鸭·剁椒鱼头王·酸菜鱼·小鸡炖蘑菇·杀猪菜·农家笨鸡·毛血旺·特价海鲜等。

地址：舒斯贝尔商业街6号 订餐电话：0633-2291788

美食推荐

麻辣水煮鱼



花椒1大把 干辣椒段1大把 盐1小勺 鸡精1小勺 胡椒粉1小勺 淀粉1大勺 蒜瓣5粒 切片 姜片10片 葱段6段 料酒50毫升 郫县豆瓣酱1大勺 辣椒粉1大勺 蛋清1个 清水500毫升。

麻辣水煮鱼的做法：

1、把鱼片成薄薄的鱼片，然后用胡椒粉、蛋清、料酒、5片姜片、3段葱、淀粉和盐来腌制20分钟。

2、炒锅内倒入适量油烧热，然后放入剩下的姜片、蒜片、1半的花椒和1半的干辣椒段爆香，待香味出来后放入豆瓣酱一起翻炒。

3、然后往锅内倒入约500毫升清水(1碗左右)，放入鱼骨鱼头一起煮至沸腾，沸腾后将鱼片放入烫2分钟，并放入剩下的葱段，即可关火。

4、在另一个大容器里放入豆芽、生菜和芹菜(用的是绿豆芽，直接放入即可，如果是黄豆芽请事先用开水焯一下)。

5、将烫好的鱼片等全部倒入装了蔬菜的大容器里，再在表面撒上辣椒粉。

6、把炒锅洗干净然后倒入较多油烧热，放入剩下的一半花椒粒和干辣椒爆香，但是注意不要把干辣椒烧糊哟。

7、将麻辣油倒入鱼片上，然后放入香菜即可。

麻辣水煮鱼的材料：

新鲜淡水鱼1条、黄豆芽或绿豆芽1把、生菜1棵、芹菜2根、香菜2根。

麻辣水煮鱼的调料：



本店特色：

水煮鱼 麻辣鸡 酸菜鱼 口水鸡

新派川菜 乔迁新址 欢迎新老顾客光临！

订餐电话：13256028399 地址：济南路格林蓝天沿街南门西侧

本店特色：

苗岭火焰甲鱼炖老母鸡、笨鸡、山鸡、野鸡、海味鸡、羊排、驴肉、鸽子等，特色开胃菜、秘制酱菜、时令蔬菜、海鲜

品牌使日照更繁荣
日照第一家火焰甲鱼
引领行业趋势
业内竞相模仿
不说拥有 只说独创

滋补热线：8277088 地址：山东路518号 (华方医院西200米路南)



经营特色：

海鲜、烧烤、翅中、干锅鸭头、烤蹄、麻辣肚锅、各种炒菜

地址：石臼海滨四路 电话：15963802077

北京汉丽轩烤肉超市

超越性价比的极致

超值享受尽在汉丽轩！

营业时间：午餐：11:00—13:30 晚餐时间：18:00之前
宵夜：17:00—20:30 烧烤：20:30之前全时一律小锅

关于我们ABOUT US

北京汉丽轩餐饮管理有限公司是一家提供韩式自助烤肉服务的连锁餐饮企业。公司颠覆传统韩式烤肉和自助餐厅模式，提供了“烤肉超市”这一独特、极具创意的全新运营模式。消费者在汉丽轩任意一家连锁店午市只需花43元，晚市只需花49元，即可完全根据自己的口味随意的选取200余种美味佳肴，真可谓物超所值！



地址：日照市济南路风景水岸花园北沿街
电话：0633—2167788 2167799

