

吃喝玩乐



青岛啤酒股份有限公司
特别协办

<http://www.rarb.cn>
读者交流 QQ 群:42303081 热线:65887098 15858801631

你想吃遍、玩遍瑞安吗?
你想知道哪里好吃、好玩吗?
那就来“吃喝玩乐”吧。

盛夏来了， 让我们吃出“腰精”来



眼下正是盛夏时节,走过瑞安大街小巷的一看,哎,mm 群里啊,超短裙和热裤大流行!不仅年轻可爱的小 mm 喜欢秀出小蛮腰,就连上了年纪的大姐也爱秀出自己的特色来。

今天,小记推荐瘦身吃法,让我们不仅享受美食,还能享“瘦”整个夏季。

除了少吃甜食和油腻的食物,多食蔬果,这些众所周知的原则外,一定还要多吃富含膳食纤维的食物,如芹菜、魔芋等,它们能让人有饱腹感,又不会增加体重。要多吃能量低的食物,如冬瓜、海带、黄瓜等,能抵抗脂肪的吸收。此外,要挑选低热量的食物,主食也一定要吃,并且严格限制盐的摄入量,每天不超过 6 克。

推荐瘦身食物:菠菜、辣椒、豆类、生菜。

每天要大量饮水,少吃盐和糖。在烹调方法上,蔬菜以生吃为宜,以拌、汆、涮为辅;肉以蒸、煮、汆、涮、炖、烧为主。

少食多餐法:提倡一日三餐准时进餐。少食多餐法是指在一天 8 小时内,每两餐之间可以适当补充一些食物,如此吃正餐时不至于吃得太多。

细嚼慢咽法:进餐过快不利于健康和瘦身,正确方法是减慢进食速度,以达到减肥的目的。

早餐必须吃:不吃早餐容易精力不足。建议长期不吃早餐者采用循序渐进法,先尝试从喝杯牛奶或吃块面包开始,慢慢培养吃早餐的习惯。

除此之外,再推荐一碗有美容健身效果的“美女粥”:莲子百合红豆粥。

2、把大米洗净加水,然后加入红豆还有陈皮、莲子、百合;

3、将火调成中慢火煲两小时,最后再用大火煲大概半小时;

4、煲至红豆起沙,就可以加糖调味,甜度根据各人所爱。

可以一次多煮点,饿的时候和想吃东西的时候吃一小碗。“腰精”就这么“吃”出来了。

(林晓)



材料:大米、红豆、白莲子、百合、陈皮适量、冰糖。

制法:

1、先洗干净红豆、莲子、百合,清水泡浸两小时;

凉茶好喝,但不是人人能喝 要因人而异对症喝

喝凉茶可以除湿去热,这是瑞安的一大特色。特别在夏季,凉茶更是抗暑防病的好饮料,但也不能乱喝凉茶,得对症喝“茶”。据爱心药房的药师老徐介绍:

发热、微恶风寒、头痛、口干微渴、舌边尖红等,适宜饮用以解表、清热为主要功效的凉茶(如含金银花、连翘等制成的凉茶);

高热恶热、烦躁神昏、口渴引饮、

口腔溃疡、大便秘结、小便短赤等,适宜饮用以清热泻火解毒为主要功效的凉茶(如含黄连、黄芩、栀子等中药配方的凉茶);

口燥咽干、五心烦热、盗汗等,适宜饮用清热养阴生津的凉茶(如含沙参、玉竹、麦冬等中药制剂的凉茶)。

“上火”情况严重的最好还是上医院请医生诊断后吃药为好,凉茶终究是起辅助作用的。

(林晓)

吃/喝		
海利酒楼	瑞安水产城一区 65-80 号	65603187 65605187
葡萄园大酒店	罗阳大道宏瑞大厦 5 幢	66886677 66887777
花园大酒店	万松路 7 号	66600666 66600555
新都大酒店	塘下广场西路 255 号	65379779 65377888
君欧大酒店	塘下镇环城大道汽配城旁	65966666、66000001
国贸大酒店	罗阳大道翔云大厦	66801888、66805555
瑞立商务酒店	万松东路 188 号	65855555
新江南假日酒店	虹桥北路 25 幢	65617888 65629288
东山祥丰海鲜城	东山西路 18 号	65601158 65607158
华侨状元楼	万松路 6 号	65622878、65622868
豪廷商务会所	罗阳大道万顺锦园 A 幢	65918886、65918887
拉芳舍·外滩 1 号会所	外滩喷泉西首	65637666
玛高酒业会所	外滩庆园春 10-11 号	66606077
瑞安市波特曼茶餐厅	塘下镇塘西中心西路 2 号楼	66008999 66008666



联结福家居广场
LANDCOLOURFUL FURNISHINGS PLAZA

活动时间:2010年7月16日—7月18日

全场家具7折, 千款厂商让利产品团购价

由于温州传统的习俗习惯,农历五月初为了温州家具界的低迷时期。现在逢时期已渐渐退潮,不少消费者便开始蠢蠢欲动,为满足消费者的消费欲望,联结福家居广场特推出“清凉一夏,团购乐翻天”活动:全场家具7折,更有千款厂商让利产品团购价。在这炎炎夏日,联结福家居广场以超低团购优惠给消费者送来阵阵清凉。

客厅系列	 米卡多 沙发+茶几+二椅 原价:¥26800 团购价 ¥13800	 艾加里 沙发+2+3+二椅 原价:¥33850 团购价 ¥16800	 卡图琦 沙发2+3+贵妃椅 原价:¥32600 团购价 ¥19235	 米兰 沙发+沙发组合+茶几+边几 原价:¥25950 二椅 团购价 ¥14980	 奥美迪芬达 沙发+3+贵妃+茶几+边几 原价:¥47490 一椅 团购价 ¥28000
	 高卡 床+床头柜+床垫 二椅 原价:¥18180 团购价 ¥7280	 眠博士 床+床头柜+床垫+床尾凳 原价:¥15500 二椅 团购价 ¥6800	 快乐驿站 双层床 三椅 原价:¥6460 团购价 ¥3280	 栖息地 床+床头柜+床垫 原价:¥14000 团购价 ¥8400	 慕思欧芬达 床+二椅 原价:¥15816 团购价 ¥7980
	 玛卡 餐桌+餐椅+餐椅凳 原价:¥3420 二椅 团购价 ¥5800	 信直轩 餐桌+餐椅 三椅 原价:¥18780 团购价 ¥9380	 奥卓 圆餐桌+餐椅 四椅 原价:¥41280 团购价 ¥27000	 椰亚家 餐桌+餐椅4把+长凳 原价:¥7734 三椅 团购价 ¥7628	 星星梦科尔 餐桌+餐椅3把 二椅 原价:¥19660 团购价 ¥9990

图片仅供参考,以商场实物为准。在法律范围内,最终解释权归联结福所有

更多精品,请见商场各专区……



联结福家居广场
LANDCOLOURFUL FURNISHINGS PLAZA

活动时间/2010年7月16-18日

清凉一夏 团购乐翻天

地址:温州大道690号(火车站往东2公里上江路口处) 联结热线:0577-8169 9999/5668 8888 www.ljfwz.com

