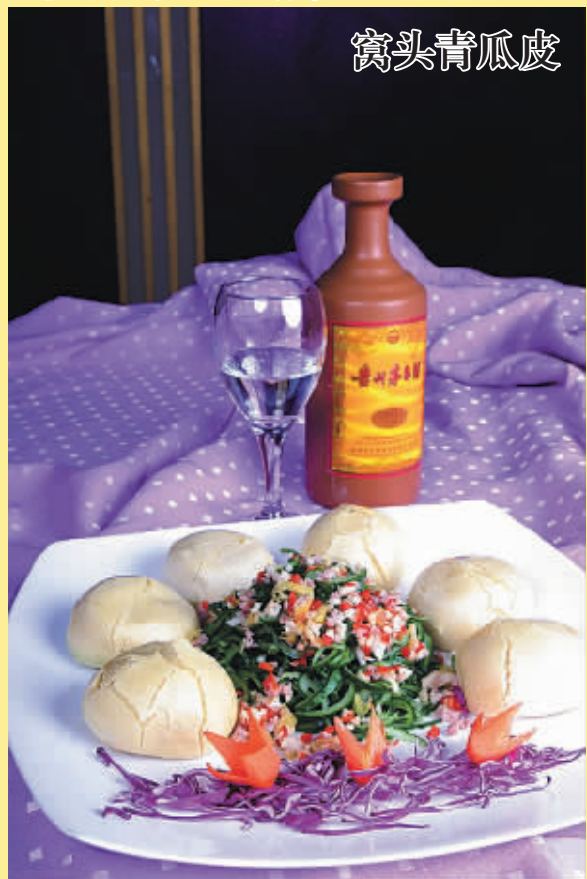


国贸酒店真诚推荐:

### 窝头青瓜皮



本版摄影:千河子洋

weekend 美食博客

## 夏天多吃糯米好处多

□胖胖

糯米是一种营养价值很高的谷类食品,除含蛋白质、脂肪、碳水化合物外,还含有丰富的钙、磷、铁、维生素B1、B2等。糯米是家里经常食用的粮食之一。因其香糯粘滑,常被用以制成风味小吃,深受大家喜爱。

中医认为,糯米性味甘温、入脾胃肺经,具有益气健脾、生津止汗的作用。常吃黑糯米还有补肾的作用(中医认为黑气入肾,黑色多



补肾)。夏天饮食讲究调理脾胃,吃点糯米非常有好处。因为糯米富含的B族维生素,能温暖脾胃,补益中气。对脾胃虚寒、食欲不振、腹胀腹泻有一定缓解作用。

糯米可酿酒,可以蒸糕,可以煮粥,可以炒食,糯米粉可做汤圆。糯米煮粥,有滋养胃气作用,故有“粳米粥为资生化育神丹,糯米粥为温养胃气妙品”之称。对中气虚脾胃弱,甚至在夏季经常腹泻的人来说,糯米有很好的补益作用。与山药熬粥,可强健脾胃;加莲子同熬,可温中止泻;食欲不振的,可将糯米与猪肚同煮而食。糯米含钙高,有补钙健齿的作用。可将黑糯米浸泡后装入布袋,用线扎紧,然后与猪骨等一起炖煮,熟后喝汤,再将袋中糯米取出,分数次煮粥吃。

需要注意的是,糯米性粘滞,难于消化,不宜一次食用过多,老人、小孩或病人更宜慎用。糯米年糕无论甜咸,其碳水化合物和钠的含量都很高,对于有糖尿病、体重过重或其他慢性病如肾脏病、高血脂的人要适可而止。另外,糯米有收敛作用,如吃糯米导致便秘,可以喝点萝卜汤化解。

weekend 菜根谈

## 最爱儿时的酒心巧克力

□杨涛

记得小的时候最高级的零食就是酒心巧克力了。好像当时只有哈尔滨才生产,有亲戚朋友从那边出差回来作为礼物送到我家,我很舍不得地用手捏着,慢慢地把外边的巧克力舔化了,然后才去咬破砂糖包着的酒,让和甜味格格不入的苦涩在口中弥漫……

其他零食没有的悬念也许是酒心巧克力最诱人的地方,至少打破了我们家孩子不能喝酒的惯例,也让我稍微领略到苦涩的味道。那时候我才上小学,父母在并不富足的大背景下为我撑起了一片富足的天,酒心巧克力的味道也算是人生况味的初次模拟。

工作后陪处长出差,那时候刚从大学毕业,学校食堂4年的伙食把我吃得精瘦无比,出差时请客的饭菜真是让我花了眼。处长是“酒精考验”的,对任何一种新鲜菜式都没有激情,他们只喝酒,喝的是好酒,国窖1573。我没喝,只是在飘着醇厚酒香的饭桌上认真地吃着大学食堂里从没见过的菜。处长的年龄和我父亲的年龄差不多,他和蔼地看着我笑:小伙子,能吃,实在……出差的十天里我胖了3公斤。

吃了几年官饭后我辞职了,因为受不了这种没有悬念的安逸。我突然渴望小时候吃酒心巧克力的感觉,在浓重的甜蜜中有一点挑战般的苦涩。

辞职后我和几个朋友开了属于我们自己的公司,也喝酒,也是国



窖那

样的档坎,但都是为了陪着客户,由我的搭档陪着畅饮,我始终滴酒不沾,为的是保持清醒,怕因为酒后失去一次做成生意的机会。搭档每次酒后都告诉我这酒没什么味道,因为心里一直惦记着这生意到底能不能成。

正当我们踌躇满志的时候,我们投资最大的一笔生意赔了,大家都始料未及,当初敢背水一战就是因为知道还没到绝路的份儿,不过,命运比我们当真,它没有包容妄自尊大的我们!

几个合伙人相对无言,欲哭无泪。因为没什么委屈的,输得特别必然——我们太幼稚,以为只要离开了原来的安逸到处都是能证实我们实力的金子。

那天我第一次喝酒,而且是自己买酒,

不是国窖1573,而是普通的二锅头,我没有本钱消费那么高级的美味,我只需要被灌醉,因为听人家说,酒醉一次酒量就大一次,人也成熟一次。我实在是渴望一次速效的成熟,我想知道生活的真相,想借着酒给的胆量知道真相,也许真的像我辞职时处长说的那句话:你得知道自己是誰。那次酒醉之后一直头疼,浑身像脱胎换骨一样的难受。躺在床上我记起的就是当初处长的这句话。那时候觉得他的话满是轻蔑的味道,现在才知道,我们是只能吃酒心巧克力的人,受不了没有甜蜜包装的苦涩和直接,酒于我们是叶公所好之龙,要不然也不至于指望醉酒使自己长大……

weekend 美食煮意

## 冰镇酸梅汤

□溪溪

记得小时候,每年过暑假,我都是在南京度过的。当时,大街上到处都有这种酸梅汤卖。酸酸的,甜甜的感觉很好喝。现如今长大了,去南京也少了,不过这个记忆永远留

在了我的心中。炎夏已至,我们一起来做这冰镇酸梅汤,解解馋吧!

原料:酸梅20克,山楂10克,红糖50克。

做法:1.酸梅泡3个小时;2.放

入山楂;3.放入红糖;4.烧开15分钟后冷却。放入冰箱冷藏,想要喝时加糖、桂花和冰块。



## 招聘

国贸酒店因发展需要,现面向社会招聘。

岗位要求:

前厅部:前台接待、行李员

客房部:客房接待员、客房清扫员、PA清扫员

西餐部:西餐接待员

中餐部:宴会接待员、传菜

员

任职要求:责任心强,有吃苦耐劳精神,形象气质佳,具有基本英语对话能力。有星级酒店工作经验者优先。

招聘时间:2008年6月13日~6月20日

招聘地点:国贸酒店行政部

联系人:许女士

联系电话:58817181

## 维克西餐厅 (自助餐)

晚餐108元/位 午餐88元/位

地址:国贸皇冠酒店二楼 电话:58816607

