要润燥,也要开胃!

八月未央,秋日正 长。秋时的餐桌,要清 热润燥,也要吊起胃

立秋有三候。一 候凉风至。立秋后,我 国许多地区开始刮偏 北风,偏南风逐渐减 少。小北风给人们带 来了丝丝凉意。二候 白露生。由于午热夜 凉形成了一定的昼夜 温差,清晨的大地和植 物上常常会有晶莹的 露珠产生。三候寒蝉 鸣。随着天气进一步 转凉,感阴而鸣的寒蝉 也开始鸣叫,仿佛在传 达着夏天即将过去的 消息。

立秋后白天仍然 炎热,但早晚寒气将渐 盛。虚弱人群要避免 寒气侵体,不妨吃些滋 润的食品,如银耳百 合、蜂蜜、梨、藕等,既 清热又润燥。四时更 替匆匆,人间暑去凉 生。品尝禾黍盈满的 喜悦,开启继续前行的 动力。



◆桂花糯米藕

桂花糯米藕是江南地区的一道 经典冷菜。每当桂花飘香之时,江南 人喜欢用白花藕做桂花糯米藕吃。 古人认为桂为百药之长,桂花有温中 散寒、暖胃止痛的作用,而糯米更能 起到健脾养胃等功效。将生糯米灌 入莲藕中,配以桂花酱,甜甜糯糯、 桂香浓郁。藕与糯米交融,香糯适 口,营养丰富,以些许桂花点缀,伴 随着隐隐淡淡的清香,可谓是安神去 燥、开胃解乏。

◆荷香藕塘月色



这道荷香藕 塘月色即用莲藕 作主料,以整个江 南做了绝佳的铺 垫,玲珑精致,色 彩清丽。潺潺流 水孕育美味,这份 清新脱俗的"水中 仙子",带您尝一 口水灵灵的江南。

◆惠山古镇酱油肉



惠山古镇酱油肉 是一道来自江苏无锡的 经典菜肴。选用上好五 花肉,切成厚薄均匀的 块状,加入八角、茴香、 桂皮、丁香,用江南老底 子的红烧技法慢煨两小 时。热气氤氲中,隐约 能看到枣色半透明的肉 块,刚好一口的厚度。 入口间, 咸甜的口感涌 入舌尖,别有风味。

姜汁软糖

潮汕美計軟糖

严选食材 入口软绵 甜辣自溢 美味小零食

小晚价:1袋装 19.9元 4袋装 59.7元 7袋装 99.5元



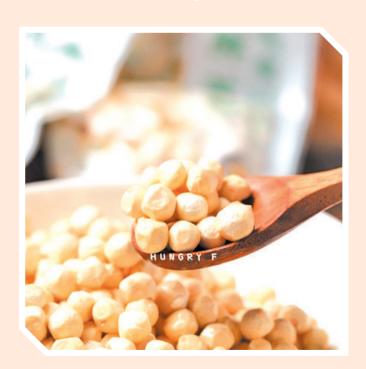
葛根粉

道地原材 粉质细腻易冲泡 还原食材本味 即冲即食

小晚价:2罐装 75元

4罐装 129元 6罐装 199元

夏季滋养食补手册



新鮮鸡头米(芡实)

100g×5袋 地道优质鸡头米,水灵弹牙又软糯

小晚价:大果(8-10mm) 98元 特大果(10-12mm) 118元

- ●江南水八仙之首,三分清甜七分软糯,软弹有嚼劲, 让人停不下来!
- ●收到货请冷冻保存,保质期为18个月。





醋泡黑豆

传承古法工艺 匠心制作 酸甜可口

小晚价:1盒装 39.8元 4 盒装 119.4 元



紅西广昌去芯磨皮莲子

青龙湖区原产 人口清香软糯 小晚价:200g×1袋 39.8元 200g×3袋 **104元**