

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,也要吊起胃口。

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。

夏季滋养食补手册



「小晚优选」商城
详见
扫描二维码



姜汁软糖
入口软绵 甜辣自溢

潮汕姜汁软糖

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**



新鲜鸡头米(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**



江西广昌去芯磨皮莲子

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