

时令水果特饮解暑气



白开水喝得口寡寡,想给夏天添上缤纷的滋味,我找到了市面上最近出现的水果:啤梨、苹果、柠檬、红杏。只要简单制作,就能成为好味的水果特饮!

主角一:红酒啤梨,成本高够浪漫

我更擅长的是红酒啤梨。最近见到水果摊上有新鲜的美啤梨,18元一斤,看着从冰柜里刚取出,闪着水珠,下手买了三个就22元找数。回到家到酒柜里找红

酒,被老爸瞥见,就嚷开了,要拿什么酒?因为酒标都是外文,他看不懂,只觉得是洋酒,宝贝得不得了。我抓了一瓶普通的餐酒,钻进厨房。在煮锅里哗啦倒光,就开始削啤梨,直到把红酒蒸发了一半走,所有酒精成分都挥发。不过,丢垃圾时,被明察秋毫的老爸发现:一瓶红酒都用光了?!明明是为了做点好吃的东西嘛,怎么跟做错事一样!

主角二:黄金杏饮,为何不自己现做呢?

哇,点解这些杏那么酸。因为这是今年第一轮的早熟红杏。这种杏一定要放得差不多烂了,才有点香甜味道。想吃好吃的杏,还要等一个月才有大白杏(皮色白黄色,但肉质偏粉)下来。红杏酸,但用来做果饮却很诱人。广告上卖的冷饮“黄金杏饮”,非常容易做。最麻烦的莫过于把杏逐个削皮,然后切成薄片,用袋装砂糖搅拌,腌制后得到浓甜的杏汁,能冲入热水或冰水,制作的冷饮或热饮,能逼出早熟杏的果香,又不酸!

主角三:升级柠檬水,腌薄荷叶柠檬蜂蜜水

不过,相比放白花花的白糖,还不如放蜂蜜,更健康一些。想长期有“特饮”喝,还是要考虑成本的,最划算的莫过于自己种一盆薄荷盆栽,然后配上一个2元的柠檬,已经够喝两天的了。朋友教了我一个意大利厨师自己做夏季饮料的方子,非常简便。把几片薄荷叶揉进粗盐中,等叶片萎凋后,投入空的大矿泉水瓶,再把柠檬切粒,投入瓶中,直接兑进蒸馏水,摇晃之后,再倒进足够分量的蜂蜜。

主角四:时髦普洱,蓝莓干苹果普洱茶饮

另一款蜂蜜茶饮会复杂一些。以前就知道普洱茶和苹果可以做茶饮。但是有一次到服装店买衣服,见到老板在煮苹果,黑黑酱酱的。他说,苹果要和茶一起煮软才够香。光把苹果切片泡茶不够果香味。我是最不懂欣赏普洱茶的,觉得像喝灰尘。他说这样能盖住普洱的气味,还能降血脂。我想起在香港时髦茶室,把普洱茶和蓝莓、红莓一起打成果汁,据说很受欢迎。所以我就找出家里的蓝莓干,和苹果一起煲普洱茶,煮出浓郁的茶胆。随喝随冲。

(据《羊城晚报》)

消暑养颜5款花草茶不能少

炎炎夏日,泡一盏花茶,花朵的清香沁入心脾,焦躁情绪慢慢消融,心静自然凉!广州中医药大学第一附属医院保健科的陈瑞芳教授还特别向大家推荐了几款简单实用,取材广东常见花类中草药的消暑生津美茶,助君安度盛夏。

●水翁花茶——生津清热、消暑解渴水翁花,喜温湿润的气候,常生水旁,其气微香,味苦,微甘,性凉。水翁花茶,茶色金黄,荡着一缕淡苦微甘的气味。

喝法:每次取15~30克,可煎汤、泡水代茶,或煮粥。

功效:夏日火盛喉干,头痛身热,淡淡的水翁花茶具有清热解暑、生津止渴、去湿消滞的功效。可治疗感冒发热、细菌性痢疾、急性胃肠炎、消化不良等,尤适用于夏天感暑食滞所致之发热、咽干、头痛、口渴、腹胀或呕吐泄泻。

●夏枯草+菊花茶——清肝火、散郁结、降血压夏枯草,味苦、辛,性寒,可治目赤肿痛、头痛、高血压病、瘰疬、癭瘤、乳痛肿痛等。菊花有清热凉肝作用。功效:夏枯草搭配菊花使用,由于二者合用有清肝、凉肝、平肝之功效,用于治疗肝火上炎、肝经风热引起目赤肿痛;或肝阳上亢导致之头痛、眩晕。夏枯草性寒,体虚之人不宜。

●鸡蛋花茶——清热解毒助消化鸡蛋花,清香微凉,味甘,具有清热解暑、利湿、止咳的功效。

喝法:每次取花5~10克,煎汤服即可。

功效:可用于预防中暑、肠炎、细菌性痢疾、消化不良、小儿疳积、传染性肝炎、支气管炎等疾病。

●菊花+茶叶——防治早期高血压喝法:取菊花10克,茶叶3克,一并冲泡,每日服用。

功效:防治早期高血压。

●菊花+金银花+茉莉花茶——防治风热感冒、降火宁神

菊花,味微辛、甘、苦,性微寒。能疏散风热,清肝明目,平肝阳,解毒。气虚胃寒、食少泄泻者慎服。

喝法:取菊花、金银花、茉莉花均少许,泡水作茶饮。

功效:可清热解暑,适用于防治风热感冒、咽喉肿痛、痄腮等,常服更可降火,有宁神静思的效用。

■提醒

花草茶忌随便“混搭”

如今,花草茶遍地开花。超市卖场,农贸市场的小商铺等,随处可见。专家提醒,花草茶搭配种类越多,功效越多,对身体造成不良影响的可能性也就越高。所以,花草茶虽好,但不能乱搭,更不宜多搭,随便“混搭”,想混搭也别超过三种。

(据《新快报》)

征婚

▲某男,40岁,离异,铁路部门工作,带有一个6岁男孩儿,市内商品房一套,无不良嗜好,欲觅年龄相仿,身高150厘米以上,贤惠能吃苦,体贴顾家的女子为伴,有稳定工作者优先(非诚勿扰),联系电话:6260791

▲某男,40岁,离异。在外做生意,性格开朗,无不良嗜好。欲觅40岁以下、身高150厘米以上、贤惠女子为伴。联系电话:18691722368

售房

▲弘运鑫鑫广场高层6层B区,面积152平方米,毛坯房,价格面议。联系电话:13837661480

▲工区路和清明馨花园(豫南驾校内)新房一套,五楼,140平方米,另有车库22平方米,整体出售,价格面议。联系电话:13839704011

▲急售:天朗花园小区二楼,150m²,简装,拎包入住,65万元,环境优美,物超所值,可分期和按揭。电话:13700765999

▲浉河区申城大道中段宏业小区七层,邻十三小学、七中、九中、信高本校、浉河公园,面积142.44m²,议价55万元整,院内可免费停车。联系电话:13803268069

▲河景房(民桥头)有3室2厅2卫单位住房一套。价格48万!有意者请电。电话号码13837616219。吴先生

▲现有工区路二纺机对面河南五建家属院复式楼一套,2003

年建成,六/七楼150平方米,精装修,手续齐全,售价35万。联系人:陆先生 联系电话:13623976595,中介勿扰!

转让

▲罗山宾馆楼下2间门面房110平方米转让,价格面议。联系人:肖女士 电话:13603761258

▲因本人要到外地发展,现转让正在营业中的饭店,地址在西关附近,面积700平方,包间十多个,欲低价转让!非诚勿扰!电话:15514339999 崔先生

▲楚王城大转盘菜场内有一足疗店转让,客源稳定,接手即可营业。电话:13937631078

▲家庭食堂急转,生意稳定,环境好,联系人:潘先生 电话:13837610789

▲师院东门现有一品牌饮品店转让。联系电话:18671889685。

▲翰皇擦鞋店转让,市中心有一营业中擦鞋店一间二层,因本人另有发展,现转让。电话:6782518

招聘

▲华夏医院诚聘外科医师5名、妇科医师5名、中医科医师5名、B超医师2名、口腔科医师2名、护士10名、会计2名、化验2名、药房2名、收费2名。(此广告长期有效)联系电话:1393977120 联系人:周先生

▲全国家电连锁大商电器信阳新玛特店和千盛百货店因发展需要,现需招聘门店卖区长、卖区

长助理、客服主管、客服员、营业员,有家电维修经验者优先,公司缴纳五险,待遇面议。联系电话:13333978588;联系人:宋女士。

▲位于信阳浉河北岸钓鱼台纯手工西班牙别墅区——【香江帝景】,属于信阳地产高端项目标杆,精品园区,为了匹配园区及楼盘整体形象,公司大胆创新,现面向社会高薪诚聘女性精英来担当礼仪岗秩序员及监控员。

要求:女性,高中及以上学历,18~30岁之间,身高1.63—1.68米,品貌端正、形象气质佳、为人正直、诚信、责任心强,有较强的沟通协调能力和亲和力,吃苦耐劳,身体健康,退伍军人优先。待遇:底薪+绩效+全勤奖+福利

▲信阳高端地产项目【香江帝景】现招聘形象秩序员20名:身高1.75米以上,年龄18岁~40岁,身体健康,相貌端正,品德优良,复员军人优先。联系电话:6199979

▲同仁药店、景福堂大药房诚聘执业药师、优秀销售员。有工作经验者优先录用。工资面议。联系电话:18937685985 13939752806

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,现诚聘业务员推銷员数名,售后维修人员数名。详询电话:13643763888

▲强力公司招聘店员:女性,年龄20岁~40岁,形象较好,敬业爱岗,工资1200元~1500元,面议。有意者请致电:6608189

▲车铣钻刨样精通,技师冯师傅诚招高徒。要求:热爱金工技术,能吃苦耐劳,待遇面议。电话:13782900956

▲本公司招聘客户经理、主管干部、讲师各10名,底薪2200元,月收入过万元。

联系电话:13723116908

▲御井坊酒业信阳办事处诚招业务营销人员,待遇优厚。联系电话:18639001315(张先生)

▲信阳新世纪职业培训学校因业务发展需要诚聘心理咨询师、物流师、人力资源师、公共营养师、秘书、育婴师、有资格证教师,临时代课课时优厚,常年在全国招生培训。联系电话:3393000、3393001 网址:www.xyxsj.net。

▲共青团青少年心理健康咨询中心,关爱妇女,为下岗职工100%推荐就业。委托信阳新世纪学校免费培训月嫂,名额有限,预报名从速。招聘心理咨询师3名,工资面议。报名电话:6258828。

▲中草茶茶洗发店招聘数名员工,待遇为底薪加提成,有意者请电,联系电话:6969456

▲冬虫夏草酒诚招代理,联系人:易先生。电话:13803769527

招商

香江帝景4000余平方米高端会所,内设会议室、雪茄房、红酒会馆、咖啡吧、西餐厅、健身俱乐部、棋牌室、台球室、SPA休闲、高档特色餐饮旗舰店,诚邀社会各界有实力,有志者加盟! 加盟热线:0376—6199902

信息

▲位于礼节路信阳宾馆正对面《男士内衣潮服馆》,于元月15日开业大酬宾。电话:13623972381

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,诚邀各区、县、乡经销商,有意者到店详询。地

订2013年《信阳晚报》

送免费信息

电话:6201407

E-mail:xywbnews@126.com

(请注明免费信息)

本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。

址:茶韵路(西关桥头向西100米)

▲共青团信阳市委青少年心理健康咨询中心。12355青少年服务热线搬迁至东方红大道新天地二期商务楼新玛特13楼1305室,常年招聘心理咨询师。电话:6228828

出租

▲现有车站房管所门面3套,位于沃尔玛超市旁,其中2套1~3层各500平方米,1套5层2000平方米,价格面议。联系电话:6228206 13033749778

▲位于信阳师院东门粮堂水泥旁有门面房出租,价格面议。电话:13569703206

▲民权路与申城大道交叉路口白果树附近,军分区干休所白果树家属院有三室两厅出租,在六楼,面积125m²,院内有单独储藏室,学区优越。电话:13937685028

▲平桥区平西西路劳保局东侧1200平方,新建商品房(门面+电梯)对外招租。联系人:石先生,电话:15139759777