编者按 美食对于我们，夸张点，就是大米对于老鼠，美食达人们永远在寻觅着一场关于视觉和味蕾的“圣战”。在新的一季，市场星报餐饮版将打造全新栏目——“星食带”，我们将根据不同季节、不同节气、不同群体、推出养生大餐，不论你是想减肥、想排毒、还是想养胃，这里都会找到你需要的食补方法。

养生大餐——减肥篇

水果大餐“吃掉”身体赘肉

星食带

栏目热线：
0551-5223802

吃蔬果减肥是一种天然的减肥方法，这种天然的减肥方法既健康又有效。其实蔬果减肥的功效是有针对性的，现在为大家介绍五种专瘦身体不同部位的蔬果，使减肥的mm有针对性地减肥，减肥效果会更佳。

最瘦脸蔬菜——芹菜

热量：11 大卡(100克可食部分)

一大棵西芹中大概含有4-5卡路里的热量，但是咀嚼它反而需要消耗5-8卡路里的热量，进入肠胃中又需要大约5卡路里的热量。这样，消化芹菜所需的热量就超过了它本身提供的热量，真称得上是“越吃越瘦”啦!

最瘦腰水果——草莓

热量：30 大卡(100克可食部分)

草莓好像不常出现在果蔬减肥的“先锋队伍”中，可减掉腰部“游泳圈”就属它最厉害了!草莓中含有 的一种叫天冬氨酸的神奇物质。它能自然平缓地除去腰部的多余水分，慢慢溶解腰部一圈堆积的脂肪，帮助身体消脂排毒，助你轻松成为小“腰”精。

最瘦腿蔬果——白萝卜

热量：21 大卡(100克可食部分)

就像骆驼的驼峰是为了给身体储存养料一样，大腿也是人体用来储备能量的部位，所以特别容易堆积脂肪。深受其苦的姐妹们，多吃些白萝卜吧!它含有的辛辣成分芥子油，具有促进脂肪类物质更好地进行新陈代谢的作用，“避免脂肪在皮下堆积”这个功能可是哪种蔬果都比不上的哦!

最瘦腹蔬果——番茄

热量：19 大卡(100克可食部分)

常常见到有的女孩前面凸出的小肚腩，有这种情况往往是因为肠道中堆积了太多的废物。这 时候，去油力超强的番茄就要大显身手了!它所富含的食物纤维，可以吸附肠道内的多余脂肪，将油脂和毒素排出体外。在饭前吃一个番茄，更可以阻止脂肪被肠道 吸收，让你再也没有小肚腩的烦恼。

最瘦背水果——葡萄柚

热量：33 大卡(100克可食部分)

哪个女孩子想被人形容成“虎背熊腰”呢！但背部和肩膀厚厚的女孩还真为数不少，而且这个部位的赘肉还特别难减。其实，知道了原因再“下手”，就容易多了。背部赘肉的增加大多是因为体内血糖(血糖食品)被吸收，进而转变成脂肪，因此，想减掉它们就要从“糖”入手。这时，选择葡萄柚是再合适不过的了。它不 但热量极低，而且富含的特殊“酶”能影响人体吸收糖分的方式，使其不再轻易地转化成脂肪。

食尚生活 美味推荐

美食寻味地：泓瑞金陵大酒店

龙川四季香

此菜为著名的徽商胡炳衡所推崇的一道菜。俗称“有头有脸”。在胡炳衡的故居檐联中写道“徽州人立业先立德，做事先做人”不管是经商还是读书，不管做任何事情都要讲求诚信。

继光秋刀鱼：

明嘉靖年间，名将戚继光率部抗倭，取得著名的“台州大捷”。当地军民为了庆贺胜利，纷纷宰猪杀羊，捕鱼捞虾慰劳“戚家军”。并把“戚家军‘最爱吃的这道菜取名为“继光秋刀鱼”。

美食顾问 珊珊

美食热线：0551-5223802

“惠”战全国 志邦厨柜全国促销

划算不止一点！每满2000购3000，加100再抢千元水槽

志邦厨柜在7月23日到8月8日期间开展“冰冻三千 惠战全国”大型促销活动，综合力度大，业主们不要错过这机会。

最直接！省钱实实在在！志邦厨柜全国大型促销

其实我们知道，并不是所有品牌的促销都是非常优惠，有些促销其实是和消费者玩“障眼法”，如何买到品质又好，又确确实实优惠很多的商品，确实是件非常不容易的事情。志邦始终秉承简单直接的让利优惠态度，在本次的大促销中也的确拿出很大的力度，让消费者真正能够得到实惠，用平时买不到的价格买到同样品质的商品。

划算不止一点！ 满2000购3000 加100元再抢千元水槽

据了解，本次活动期间，凡购买志邦名仕系列整体厨房可享受每满2000元购3000元的优惠政策，消费者选购时不受米数的限制，不限样式、不限材料，不仅是厨柜，而且包括台面、灶具、油烟机在内，不设任何“圈套”。假如您购买的整体厨房原价15000元，那么参加这次活动即可立省5000元，也就是只要付10000元就可直接拿下，而且包含了油烟机灶具，在电器卖场里，一台欧式油烟机和一台欧式灶具最低的零售价不会低于3000元，这样等于又省下3000元的电器费用。

惊喜不限于此，在活动期间订单的客户，还能享受+100元抢购价值千元水槽的总部特殊补贴，千元的水槽包含了双池水槽、龙头、下水、皂液器等全套的水槽配件，如此政策，实在优惠之极。

冰点极惠 科罗娜舒适石英石 厨房仅售9990元/套

在合肥，很多业主买橱柜时，第一想到的就会是志邦厨柜，13年的专业经验和年底的微笑行动在老百姓心中留下了非常好的口碑，本次“惠”战全国的活动，把价格优惠到了底线，并且特别为这次活动推出一款高配“科罗娜舒适石英石厨房套餐”，包含了地柜吊柜烟机灶具在内仅需9990元/套，不过最让人惊喜的是，这次的台面使用了高端的石英石台面，如此大的优惠也是志邦厨柜历史上从来没有推出过的，不过合肥地区仅限100套，机会确实难得。