周末将有小幅降温，适合出门玩耍

杭州龙虾狂欢仲夏夜 今晚开启 连嗨3天

自从杭州的气温攀升到40℃，就一直盘旋着不肯走。热浪侵袭之下，只想蛰伏在家中，连朋友们约吃夜宵都被高温给堵回来了。但是，不吃小龙虾撸串喝酒的夏天，简直是太索然无味了。

这不，终于有一个好消息，周末要降温了！在经历了18个高温日，连续6个红色高温预警之后，终于要迎来降温了！不用再顶着40℃高温大太阳出门了，这么好的时机，当然是约上小伙伴一起逛吃逛吃逛吃啊。

本周五，就在今晚，杭州龙虾狂欢仲夏夜就要来啦！不用顶着大太阳跑遍全城，在滨江星光大道一期中央广场，就能一次吃遍杭州近20家网红龙虾店，配上青岛啤酒、王老吉凉茶、哈利斯冰淇淋、还有莫卡乡村的各种烘焙小点……

龙虾狂欢夜的重头戏，自然是连大胃王都直呼满足的上万吨小龙虾，油焖、蒜蓉、麻辣、红烧、十三香等，各种口味应有尽有。现场聚集了杭城最火热的龙虾店，品质好价格优，好味不能停。

现场不但有来自江苏盱眙的红胖胖盱眙龙虾，请来了第十七届中国·盱眙国际龙虾节烹饪大赛的名厨李晓威，还有几次亮相湖南卫视快乐大本营的闪电虾，以及男神高以翔、黄柏钧在西湖边开的MQ&Lakeside，三个本塘80后老板开的大伯伯，推出臭豆腐龙虾的弄虾，龙虾界新秀虾干干，每一种口味都很出名的停不了龙虾馆等等。

现场还有精彩的乐队演出和有奖互动游戏。吹着电扇、听着音乐、玩着游戏，小龙虾香喷喷、辣乎乎……光是想象，就馋的流口水了！

杭城的大小吃货们，不如周末就来舒爽的夏日夜集市走一遭，让这个夏天过得更热烈一点吧。

除了小龙虾和表演，现场还有各种好礼相送。浙江十大“休闲度假胜地”，国家AAAA级旅游景区——南北湖景区，作为活动指定景区，将在现场为杭城吃货们送出景区门票，邀您感受山、海、湖集一体的风光。哈药龙品将在现场送出龙季四稻五常稻花香米，米粒清香饱满，口味浓香馥郁。澳大利亚高端品牌哈利斯冰淇淋，美味冰淇淋带来冰爽。

还有和龙虾更配的王老吉送上清凉。如果你担心手机没电？别怕！小电共享充电宝将连续三天提供充电服务。青岛啤酒、苏卡燕窝、锐澳鸡尾酒都准备了好礼等你来拿。

滨江区星光大道一期中央广场

7/28－7/30 每天17:00－24:00

扫码进入本次小龙虾狂欢仲夏夜网络专题，特惠早鸟票和更多优惠速速来抢！

补铁护视力 好猪肝味道有点甜

猪肝是一种家庭常见食材，含有丰富的锌铁和维生素A，蛋白质含量也远高于瘦肉，具有补肝明目、养血的功效。

如何选择健康、新鲜的猪肝？

健康的猪肝颜色应是暗红色且富有光泽，整体颜色一致，摸起来有弹性，水分饱满，表面没有水泡和凹凸不平的粗糙感，用手轻压后能快速恢复，富有弹性。

外观若有黑斑、白斑或瘀斑的猪肝，否则可能代表猪肝本身已有病变或毒性等可能性，不可食用。

哪些人群适合食用猪肝？

猪肝含有许多人体所必需的营养物质，所以儿童、孕妇、老年人以及贫血等人群都建议食用。不过猪肝中胆固醇含量较高，患有高血压、冠心病、肥胖症及血脂高的人应当忌食。

而大众所担心的猪肝中可能会积累代谢产生的毒素，只要选择优良厂商出品，信誉良好且卫生的猪肝。食用时不要一次吃过量，猪肝的好处很多的。

这块猪肝味道有点甜

浙江桐乡的桐香猪，经过整套欧洲标准饲养模式、科学云养殖的千锤百炼，在宽敞而充斥新鲜空气的猪圈里自在成长，吃着品牌自己研发生产的无抗生素、激素、催长剂的饲料长大。

高标准产出的“桐香”猪肝，充分满足“无重金属、无抗生素、无激素、无镇静剂”的高标准检测要求。而且味道很不一般，还有些甜味。

夏天适宜每周吃1–2次猪肝，如较清淡的菠菜猪肝汤，加适量枸杞，既能养肝明目，也有利于调节气血。

清补滋阴解夏乏 补气就吃西洋参

夏乏，是夏季普遍存在的一种现象，特别是体质虚弱的中老年人在日常生活中，往往会感到疲惫犯困、食欲不振、胸闷气短。这个时候的养生除了早睡早起、适当运动外，可以着重在滋阴健脾、养血补气方面进行调理。

但要注意的是，夏季进补的特点是要清补，防止上火，最好不要选择那些滋腻温热的补品。因此西洋参就成了夏季特别受欢迎的养生佳品。

本月，钱报有礼健康直购“加拿大进口西洋参夏季品鉴活动”正在进行当中，**低至2.1元/克**。

读者朋友可以到杭州市体育场路184号（浙江日报社门口），去现场看一看，尝一尝，比一比，了解一下正宗的加拿大西洋参和自家吃的西洋参到底差别在哪里。

据了解，中医认为西洋参性凉，味甘微苦，入心、肺、肾三经。《本草从新》中记载西洋参：“滋阴益气生津，补肺降火固精安神，除烦倦，虚而有火者相宜。”

长期疲劳，工作压力较大、中老年人都适合服用西洋参，可泡酒、可泡茶、可煲汤、可熬粥，其中切片含服及泡水喝较为方便。凡活动期间在钱报有礼健康直购购买西洋参的读者，我们都将免费为您提供切片服务，如果天气太热不想出门，您可以拨打**0571-87696068**订购，工作人员将免费为您送货上门，货到满意再付款！

本版产品订购方式：

1.微信扫码抢购 2.登陆钱报有礼官网选购：www.ulibuy.com