

더운 여름을 열로 다스리자!

이열치열 음식



삼계탕

삼계탕 닭고기에는 단백질과 필수 아미노산이 다량 함유되어있으며 체내 효소활성화 및 신진대사를 촉진하는 인삼, 영양분을 보충하고 체력을 증진시키는 황기와 마늘로 더운 여름에 지친 몸에 활력을 불어 넣어주는 안성맞춤 보양식입니다.

문어,전복,새우,꽃게,키조개 등 각종 해산물이 가득 들어간 해물찜.

전복은 기력회복, 타우린이 풍부해 피로 해소에 좋은 문어, 지방이 적고 단백질과 각종 무기질 함유량이 많은 새우와 조개 등 해산물이 가득한 해물찜은 수분 손실이 많은 여름철 보양식으로 딱입니다.



해물찜



장어

기력 회복에 좋기로 유명한 장어는 불포화지방산과 필수지방산, 각종 비타민과 무기질이 다량 함유되어 있기 때문에 혈액순환과 성장발육에도 효과적인 여름철 보양식입니다.

추어탕은 동의보감, 본초강목 등 그 효능이 기록되어 있는 몸에 좋은 식품이죠. 단백질과 칼슘,비타민 A,B,D 등 영양소가 풍부하게 함유되어 있고 특히 우거지는 낮은 열량이지만 풍부한 비타민 C, 식이섬유를 가지고 있어 다이어트를 하는 분들에게도 인기를 얻는 보양식입니다.



추어탕