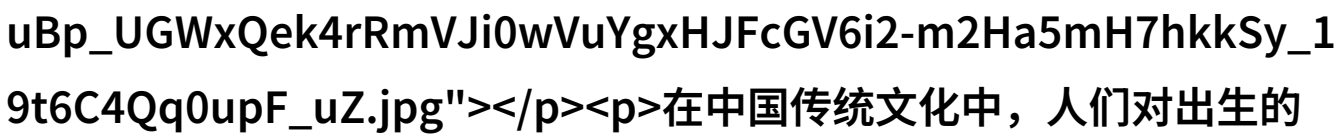
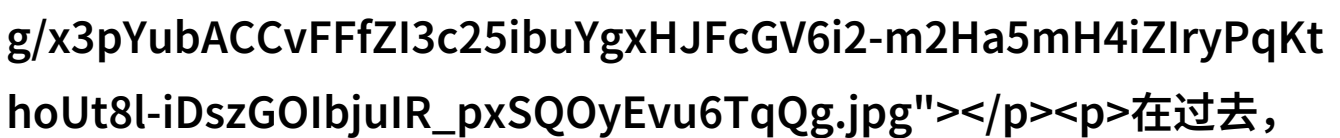


# 周生辰吃时宜乳尖健康饮食的智慧

为什么要在周生辰吃时宜乳尖?

在中国传统文化中，人们对出生的日期有着深刻的意义。每个人都有一段特别的时间，这一天被称为“生辰”，它不仅是庆祝生命而来的日子，也是追忆往昔岁月和展望未来的重要时刻。在这一天，人们通常会举办生日派对，与家人朋友共度美好时光。

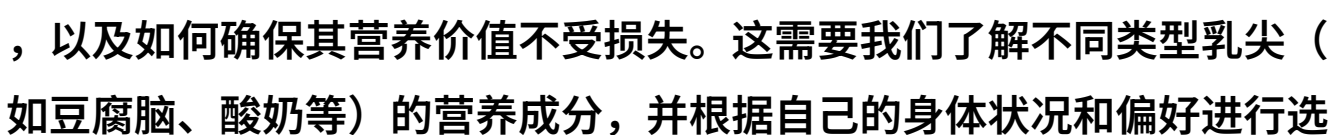
生辰饮食的传统与现代

在过去，人们对于节日饮食持有一种严格的传统观念，每个节日都会有特定的菜肴和食品。同样，在周生辰这样的特殊日子里，也有自己独特的饮食习惯。例如，有些地区会准备奶尖作为祭祀用的食品，而有些地方则以甜品或水果来庆祝。但随着时代变迁，现代人对于生活方式也越来越注重健康。

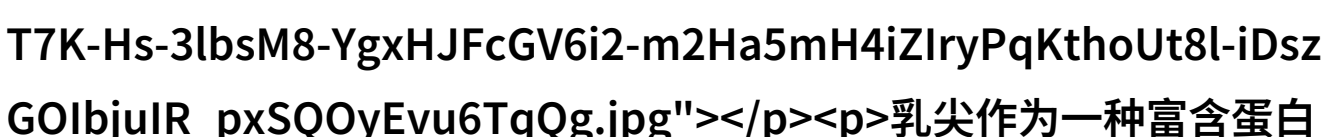
如何选择合适的乳尖

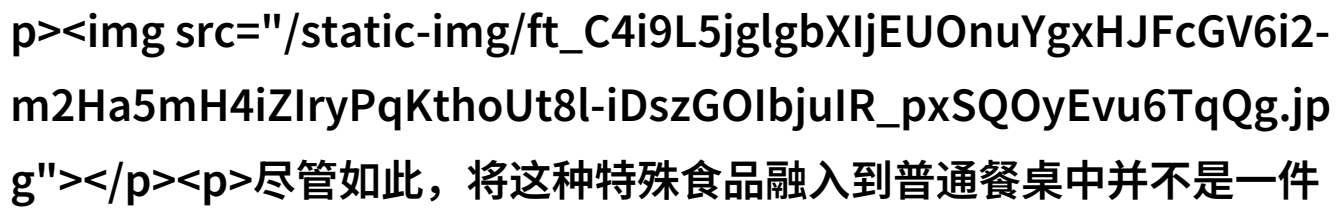
如果我们决定在周生辰吃时宜乳尖，我们需要考虑到选择哪种类型、如何去准备，以及如何确保其营养价值不受损失。这需要我们了解不同类型乳尖（如豆腐脑、酸奶等）的营养成分，并根据自己的身体状况和偏好进行选择。此外，还需要注意购买新鲜且卫生安全的产品，以免影响健康。

营养价值与健康益处

乳尖作为一种富含蛋白质、钙质以及其他多种微量元素的一类食品，对于我们的身体来说具有不可忽视的地位。尤其是在当今社会，由于工作压力大、生活节奏快，使得很多人缺乏足够的蛋白质摄入，因此适量食用乳尖能够补充必要营养，从而促进身体健康。

如何将乳尖融入餐桌中的策略





尽管如此，将这种特殊食品融入到普通餐桌中并不是一件简单的事情。这需要一些创意思维，比如可以将酸奶作为早餐的一部分，或是将豆腐脑做成炒菜的一部分，以增加口感，同时也能保证营养均衡。此外，可以尝试加入各种香料和蔬菜，让味道更加丰富多彩，不单调亦不失本味。

结合现代科技让祖辈们惊喜

最后，我们可以利用现代科技手段，将传统与现代结合起来，为祖辈们带来惊喜。在网购平台上，可以找到各种各样的创新型乳尖产品，如添加了超级foods或者精选原料的手工制作商品，这些都是非常好的礼物之选。而通过社交媒体分享这些创新型产品及制作方法，也能让年轻一代更好地理解并尊重长辈们对传统习俗的情感投射。

[下载本文pdf文件](/pdf/569797-周生辰吃时宜乳尖健康饮食的智慧.pdf)