民间智慧·防暑消夏秘诀（菜篮子篇）

冷饮食用秘诀——
烧饼夹雪糕 有别样风味

□见习记者 王 晨

盛夏来临，冷饮和消暑水果成了市民的最爱，但记者昨天走访周口市区发现，市民饮食消暑秘诀是一招更比一招高。

市民路女士向记者推介了自己的消暑鲜招——往刚出炉的热烧饼中加一个小布丁，自制的“冰淇淋汉堡”既好吃又解渴，在炎炎夏日来上一口，真是嘴巴和肠胃的享受。路女士介绍，这种自制汉堡对烧饼和雪糕都有着“高”要求：首先烧饼个儿要大，皮儿要薄，芝麻要多；其次一定要是刚刚出炉的热烧饼，并且烤得外焦里软；夹在烧饼里的雪糕也不能是水分太充足的，奶制品雪糕和巧克力制品雪糕最佳。

听完路女士的推介，记者是垂涎三尺，马上跟随路女士体验了一回。买来的小布丁一夹进热腾腾的烧饼里，顿时感受到冰和火的交融，小布丁表层迅速融化，本来烫手的烧饼，也冷却不少。这个自制汉堡吃起来十分可口，烧饼的炽热、酥软加上小布丁的冰凉、香甜，外热内冰，别有一番风味。

路女士得意地告诉记者，烧饼夹小布丁是自己两年前发明的。夏天太热不想吃别的东西，就想吃冷饮，那天家里买了烧饼，看着热腾腾的烧饼，自己突发奇想把小布丁夹了进去，没想到味道非常令人“着迷”，既填饱了肚子，又清凉消暑，一举两得，现在自己的发明得到了周围很多朋友的喜爱。

夏季饮酒秘诀——
畅饮啤酒后 莫忘补水分

□晚报记者 李瑞才

啤酒素有“液体面包”之美誉，炎炎夏日，它被当作最消暑的饮品，备受市民青睐。傍晚时分，几个朋友一起走到街头，吃着刚烤好吱吱作响、香喷喷的烤肉串，喝上一杯冰爽的啤酒，一种透心的惬意，舒服！啤酒含有人体必需的氨基酸和维生素，是夏季饮食佳品，但怎样饮用啤酒才最科学，并非人人都知道。

“别指望拿啤酒解渴，只会越喝越渴！”怎样才能既享受美酒又不伤身体，市民刘先生很有经验，“啤酒被不少人视为解渴、止汗的清凉饮料，但事实上，喝啤酒可能反而让口渴、出汗更厉害。啤酒喝得太多会刺激肾上腺素的分泌，使心跳加快、血管扩张、体表散热增加，从而增加水分蒸发，引起口干，它还刺激肾脏，加速代谢和排尿，使身体内水分流失。”刘先生建议，夏日饮用啤酒后，要及时补充水分，多喝白开水或淡茶水。

“消化系统疾病患者千万别饮冰啤酒，更不能用啤酒送服药品；喝啤酒的同时切记不要吃腌熏食物；啤酒最好不要与烈性酒同饮；大量出汗，要等汗落后再饮用冷冻啤酒……”营养专家介绍，啤酒温度过低不仅不好喝，而且会使酒液中的蛋白质发生分解、游离，营养成分遭到破坏。更重要的是，酒温过低会导致饮酒者胃肠道的温度急速下降，血流量减少，影响消化功能，严重时可引发痉挛性腹痛、腹泻等肠胃疾病，更有甚者会导致胰管内压升高，激发胰腺分泌，诱发急性胰腺炎。

喝啤酒选下酒菜也很有学问，专家说，如果喝啤酒同时进食烧烤，将会使人患痛风的风险大增，严重的还可能致癌。

相关链接

哪些食物不宜放冰箱

夏天到了，人们为了给食物保鲜，常常是一买回来就马上放到冰箱里。可你知道吗，冰箱并不是“万能保鲜箱”，有些食物放入冰箱，反而会提前“衰老”。关于夏季食物的保存问题，食品安全专家提出了如下建议。

搁置一天再放入冰箱的食物：白菜、菠菜、芹菜、胡萝卜、桃、葡萄、苹果等适宜在0℃保存。不过，这些果蔬刚买回来时，最好不要立即放入冰箱，因为低温会抑制果蔬的酵素活动，从而使残毒无法分解。所以，以上果蔬最好在室温下存放一天再放入冰箱。

不宜在冰箱久存的食物：含水量较多的果蔬或热带水果，如番茄、黄瓜，柿子椒、荔枝等，最好保存在冰箱冷藏室中，而且不宜久存。由于含水量较多，这些果蔬长时间冷藏后会出现变黑、变软、变味现象。

室温保存的食物：香蕉、柠檬、南瓜等的适宜储藏温度是13℃~15℃，低温储存容易使之变黑、腐烂。火腿也不宜冷藏，因为会使其中的脂肪析出，导致火腿肉结块或松散。巧克力冷藏后表面容易结白霜，从而失去原味。面包等面食也不宜在冰箱内保存，否则会导致其支链淀粉中的直链部分慢慢缔合，从而逐渐变硬，出现“变陈”现象。

对于夏季最常吃的水果西瓜，专家表示，很多人习惯把西瓜切开后冷藏食用。其实，西瓜经较长时间冷藏后，瓜瓤表面会形成一层膜，从而丧失其口感，其中的水分也容易结成冰晶，食用后可能刺激咽喉或引起牙痛等不良反应。此外，冰镇西瓜还会损伤脾胃，导致消化不良、食欲减退等病症。所以，西瓜最好现买现吃。如果买回来时较温热，不妨把冰箱温度调高一些再冷藏，冷藏时间在两个小时之内风味最佳。

（新华）

夏季市民爱吃苦瓜。 晚报记者 朱海龙 摄

三餐防暑秘诀——
清淡饮食 吃出健康

□晚报记者 吴坤

天气炎热，食欲不佳，我们到底该吃什么？如何才能吃好？昨天上午，两位有经验的家庭主妇公开了她们的夏季“食谱”，希望能给读者以饮食方面的参考。对此，营养专家也支招，夏季饮食要合理，以清淡为主。

主妇们的“饮食经”

46岁的市民王女士是一位家庭主妇。她平时做饭严格按照“早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少”的原则，非常注重一家五口人的合理饮食。每天的早餐，王女士习惯打豆浆或米糊，再馏上馒头，煎个荷包蛋。她说，这样做既简单省时，又合家人的口味。天气较热，中餐几乎每天都是捞面条，有时用西红柿和鸡蛋打汤，有时用豆角或精肉丝打汤，吃完面条后，再吃些瓜果，比如西瓜、番茄、黄瓜等。晚餐是粥加菜，一般多用绿豆和大米煲粥，再做个凉拌黄瓜或爆炒青菜。

和王女士家的三餐食谱不同，同样负责打理一家人生活的周大妈家的食谱，餐餐都以“消暑”为重。周大妈家的早晚餐标准差不多，每天她都会煮上一锅绿豆汤，加入冰糖或菊花，等晾凉后才食用，另外早餐还有煮熟的茶鸡蛋，而晚餐换成了馒头和菜；相比早饭，周大妈家的中餐较为丰富，因全家人偏爱米饭，她每天中午都会炒上几道“消暑”菜，这些菜都很清淡，像清炒苦瓜、肉酱丝瓜、西红柿炒蛋等，另外还要做一锅清香可口的紫菜蛋花汤。

专家建议清淡饮食

夏日饮食，各家“吃”法不尽相同，以上两位主妇的食谱具有一定代表性，对于她们的三餐食谱，营养专家均给予正确评判。但到底该如何吃，我们听听专家的说法。

市营养师协会营养师魏长民认为，夏季饮食一定要清淡，不可太油腻。由于天气较热，人体新陈代谢加快，能量消耗较大，首先要保证足够的主食，以提供充足的糖和热量。早饭一定要摄入面包、馒头等主食，保证碳水化合物供应充足，避免出现低血糖。

除主食外，蛋白质的供应也应有所增加。植物蛋白可以从豆制品中获得，动物蛋白除了从奶制品中获得外，还可适当吃些肉类，不过，猪肉等高脂肪肉类不在推荐范围内，鸡肉、鸭肉、鱼肉等平性或凉性的肉制品为好，其中，鸭肉不仅富含蛋白质，而且由于鸭属水禽，鸭肉还具有滋阴养胃、健脾补虚、利湿的作用，特别适合夏季食用。

夏天还需补充大量的维生素，众多凉性蔬菜为首选。苦瓜、黄瓜、番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋等蔬菜宜多吃。此外，山药、大枣具有健脾益气的作用，且补而不腻，非常适合脾胃虚弱者夏季煮粥，可有效对抗因酷热造成的免疫力下降。蜂蜜、牛奶、银耳、豆浆、百合既益气养阴，又养胃生津，是夏季体弱多病、出汗较多、食欲不振者的食疗佳品。

天气预报

今天白天到夜里，晴间多云，偏南风2~3级，最高温度35℃~36℃，最低温度23℃~24℃。预计：明天晴天间多云。

周口市气象台
2009年6月29日
18时发布

今日生活气象

紫外线
属中等强度紫外线辐射天气，外出时建议涂擦SPF高于15、PA+的防晒护肤品，戴帽子、太阳镜。

穿衣
天气炎热，建议着短衫、薄T恤衫、敞领短袖棉衫等清凉服装。

舒适度
白天天气晴好，但烈日炎炎您会感到很热，很不舒适。

晨练
早晨气象条件较适宜晨练。

健康
各项气象条件适宜，发生感冒几率较低。但请避免长期处于空调房间中，以防感冒。

每日空气质量
（6月29日）

污染指数(API)	54
空气质量状况	优
首要污染物	可吸入颗粒物
周口市环境监测站提供	

开奖公告

今日菜价参考

单位：元/500克

万果园超市		一峰生活广场	
品种	价格	品种	价格
冬瓜	0.39	黄金瓜	0.65
泡椒	0.49	长豆角	0.49
豆角	0.53	黄瓜	0.58
茄子	0.23	泡椒	0.39
鸡蛋	2.70	苦瓜	0.96
双汇特级五花肉	6.60	冬瓜	0.38
双汇瘦肉馅	7.90	粉丝块	2.40
双汇通排	11.8	青茄子	0.25
三黄鸡	5.28	鲜鸡蛋	2.75
半片鸭	3.90	鸡蛋糕	3.20

（以上价格由万果园超市、一峰生活广场提供）