

夏日最该吃的 9 种祛暑食物

- 1.丝瓜
- 有清热解暑的功效。历代医药典籍及其《本草纲目》皆说丝瓜能“清热利肠”。暑天吃些丝瓜汤,能消暑解热。做汤时烹煮时间不宜长,最好能保持丝瓜的鲜绿色泽。丝瓜皮及其丝瓜花一起熬水代茶,也有防暑解热之效。
- 2.绿豆
- 工作及其劳动之余,喝一碗绿豆汤,自有神清气爽、烦渴尽去、暑热全消、心旷神怡之感,这是因为绿豆起到清热解暑、止渴利尿的功效。
- 3.茄子

《本草纲目》上说“茄子味甘、性寒、无毒。主治寒热、五脏劳损及瘟病。吃茄子可散血止痛、去痢利尿、消肿宽肠”。《医林纂要》称茄子“宽中、散血、止泻”。现代医学研究表明,茄子中丰富的维生素P,可增强细胞间的黏着能力,能防治微血管脆裂出血及其增进伤口愈合。所以,常吃茄子可防治脑溢血、高血压、动脉硬化等病症,对慢性胃炎等也有一定医治效果。

比起往年的燥热天气,今年夏天热得比较晚,但要想夏季健康,清热降火工作依然不能懈怠。那夏季去火该吃什么呢?中医夏季饮食有方:清热降火以下这些食物最该吃!

- 4.苦瓜
- 有人把西瓜当成夏日解暑的珍宝,实际上从理论上说,最开胃爽口、祛暑清心的瓜类食品却是苦瓜。中国民间自古就有“苦味能清热”、“苦味能健胃”的经验之谈。中医认为,苦瓜味苦、性严寒、能清热泻火。苦瓜的微苦味道,吃后能刺激人体唾液、胃液分泌,使食欲大增,清热防暑,所以,夏食苦瓜正相宜。用鲜苦瓜捣汁或煎汤,对肝火目赤、胃热烦渴、胃脘痛、湿热痢疾,皆为辅助食疗佳品。苦瓜泡制的凉茶,饮后消暑怡神。
- 5.陈醋
- 夏天人们饮水较多,胃酸相应降低,使食欲减退。适量食醋可增加胃酸的浓度,生津开胃,帮助消化。假如在烹调时加些醋,可使胃酸增多增浓,从而增加食欲。夏天是肠道传染病流行季节,吃醋还能提高胃肠道的杀菌效果。还有,如在烹饪时加入几滴醋,就会降低蔬菜中维生

- 6.冬瓜
- 有很好的清热解暑功效。夏天多吃些冬瓜,解渴消暑、利尿。因其利尿,且含钠极少,所以是慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。它附有多种维生素及其人体所必需的微量元素,可调节人体的代谢平衡。
- 7.黄瓜
- 《本草求真》里提到黄瓜“气味甘寒,服此能清热利水”,所以,酷热的夏天多吃些黄瓜是有好处的。黄瓜的含水量为96%~98%,为蔬菜中含水量最高的。它含的纤维素很柔嫩,这对增进肠道中腐败食物的排泄及其降低胆固醇均有一定效果。
- 8.芥蓝
- 芥蓝产于中国南方,栽培历史悠久,属甘蓝类蔬菜,是中国的特产

- 蔬菜之一,在广东、广西、福建等南方地区是一种受人们喜爱的家常菜。
- 因为茎粗壮直立、细胞组织紧密、含水少、表皮又有一层蜡质,所以嚼起来爽而不硬、脆而不韧。苏东坡还曾写诗赞美它:“芥蓝如菌蕈,脆美牙颊响。”
- 芥蓝的营养价值十分丰富,胡萝卜素、维生素C含量很高,远远超过了苋菜等被人们普遍认为维生素C含量高的蔬菜。最为重要的是,芥蓝中附有丰富的硫代葡萄糖苷,是强有力的抗癌成分,常常食用还有降低胆固醇、软化血管、防止心脏病的功效,其抗癌抗氧化的效果不容小觑。从中医角度来讲,芥蓝味甘、性辛,有利水化痰、解毒祛风的效果,很适宜夏天食用。
- 9.茶水
- 有经验的保健医生常指导人们用喝茶的方法补钾。钾是人体内重要的微量元素,钾能维持神经及其肌肉的正常功效。假如缺钾,人就会感到倦怠乏力,且耐热能力降低。缺钾严重时,会导致心律失常及其全身肌无力。茶叶含钾较多,约占其比重的1.5%左右。钾容易随汗水排出,温度适宜的茶水应当是夏天首选饮品。
- (佳艺)

食疗养生

蒜香飘飘 打开炎夏的胃口

大蒜原产于西亚,据汉代王逸所著的《正部》记载:“张骞使还,始得大蒜、苜蓿。”也就是说,大蒜是张骞出使西域时带回来的。自此,我们便和世界人民一起共享这种调味品、药品和营养品了。

有史料显示,大蒜入药的历史至少有4000多年,在公元前1500年的古埃及医学记录中,就至少20次提及了大蒜可治疗头疼、心脏病和蚊虫叮咬的疗效。据《本草纲目》记载:“胡蒜其味熏烈、能通五脏、达诸窍、祛寒湿。辟

邪恶、消痛肿,化痰积肉食”。在第一次世界大战时,英国政府曾经收购了许多大蒜,榨出汁液,和以清水,涂在绷带上,用来敷裹伤员,治疗创伤和感染。而现代医学已经证实,大蒜不仅可以除菌、治感冒,还能抗衰老和抗癌。

大蒜中含有一种叫做α-硫辛酸的物质,它能与自由基的氧化作用作斗争,另一种微量元素锗则有很好的抗癌效果,日本京都大学为此特别进行了动物实验,将老鼠分为两组,一组食物中加入大蒜,另一组则食用普通饲

料,之后给它们注射致癌物质,吃普通饲料的不少患上了癌症,吃大蒜饲料的却安然无恙。正如印度医学创始人查拉克鲁所评价:“除了讨厌的气味外,大蒜的实际价值比黄金还高”。

生吃大蒜后确实会产生令人尴尬的异味,自己不觉得,旁人却唯恐避之不及。那是因为大蒜中

含有硫化丙烯这种挥发物质,它能透过口腔细胞膜的表层,使这不怎么美好的味道长时间滞留在口中,据说不予理会的话,滞留时间可长达16小时左右。不知吸血鬼是不是因此而惧怕大蒜,在欧洲文化中,人们用大蒜、十字架来驱魔。那么,如何辟除这可怕的蒜臭呢?有人说喝牛奶、嚼茶叶,或者来一杯浓咖啡,但这似乎只是可以减轻臭味,却不能立时根除,著名美食家蔡澜先生有个好办法,那就是逼迫和你一起的人一同吃。

(美味)

《食疗养生》栏目诚征协办单位
咨询电话:0394—8599376

○最美味下酒菜○

夏令美饌“过桥鳝”

入夏时节,鳝鱼鲜嫩肥美,民间有“小暑鳝鱼赛人参”的说法,此时的鳝鱼正是由雌转雄之时,不仅补益功能好,且肉质味性俱为上佳,便有了不少应时的鳝鱼名饌。

苏菜素以烹制鳝鱼菜肴见长,苏州“响油鳝糊”、无锡“梁溪脆鳝”、扬州“炗虎尾”、

淮安“软兜长鱼”都是流传已久的名菜。去年初夏,笔者去江阴会友,席上一款“过桥鳝”,同样给人留下很深的印象。

相传,“过桥鳝”为清乾隆年间江阴知县蔡澍的家厨所创,距今已有二三百年的历史。并有诗赞之:“举世文豪,皆出孔门;烹调精华,伊尹最先。鳝名

驰誉,过桥称绝;形美香醇,鲜酥无匹。”作为江阴的传统名菜,“过桥鳝”经过历代名厨的不断加工,形更美,味更佳,已成为江阴各个大酒店宴席必用的大菜。

此菜将鳝鱼宰杀后去骨,剖花刀,剞成大块,加黄酒、酱油、葱、姜腌渍后,入油锅屡次

复炸之表面结壳,加鸡汤、白糖、酱油烧沸,改小火烩焖至酥,旺火收汁,淋麻油起锅装盆即成。食用时,在其表面撒上些许白胡椒粉,则味愈发鲜香。用来下酒,实是不可多得的美味。

“过桥鳝”,观之如同一座座小型的拱桥,寓意着步步高升、飞黄腾达;入口醇香鲜酥,咸甜相融,堪称是一道色、香、味、形、意、养俱佳的菜肴,让人赞不绝口。

(钟穗)

姓名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。

3. 本报对所有来稿进行评定并择优在报纸上予以发表,凡文章见报,作者可获得由一德副食提供的礼品一份。

我最喜欢的下酒菜征文

菜?下酒菜的搭配技巧都有哪些?为了丰富大家的生活,本报特举办“我最喜爱的下酒菜”有奖征文活动。

1.要求:征文体裁以散文、记叙文及随笔为主,原创,字数在

800字以内。

2.投稿方式:发送电子邮件至 zkrb2578@126.com,并注明

本栏目由周口一德副食(蓝带啤酒专卖)协办
品鉴热线:15538612798

周口市民 最喜爱的饭店 订台热线

- 周口百春永和豆浆
- 一店:八一大道南路 8685666
- 二店:七一路 8916666
- 三店:育新街东路 8260111
- 东云阁大酒店
- 周口店:周口迎宾大道 8686865
- 项城店:项城市青年路 4322836
- 北京酱骨头
- 地址:庆丰东路 8591888
- 加盟电话:13525702088
- 信阳私房菜
- 一店:文明南路 8363588
- 二店:汉阳南路 8395855
- 三店:汉阳中路 6191777
- 紫荆花园酒店
- 地址:工农路南段 8563888
- 周口农家大院
- 地址:中州大道南段 8390277
- 峰基酒店
- 地址:七一东路峰基庄园东邻
- 8102999 8103999
- 崔园大酒店
- 地址:大庆路与北环路交叉口
- 8935656
- 中州君悦饭店
- 地址:文昌大道 8519966
- 信阳人家
- 地址:汉阳路 8238986
- 刘家老母鸡中式快餐
- 地址:人民路与大庆路交叉口
- 8226569
- 粤海城
- 地址:中州大道 8394980
- 老东乡开锅羊肉
- 地址:建安路(原光荣路)中段
- 8635678
- 仙翁渔庄
- 地址:建安路北段(原光荣路)
- 8917188
- 越秀酒店
- 地址:七一路 8223333
- 8233333
- 越秀商务酒店
- 地址:八一大道北路 8568333
- 皇家越秀
- 地址:周口大道 8819999
- 8853333
- 九弟生蚝城
- 地址:汉阳中路 6129878
- 味道江湖火锅
- 地址:汉阳路 8599777
- 锦绣江南酒店
- 地址:黄河东路 8318787
- 怡景田园休闲农庄
- 地址:市南开发区 15603941116
- 代驾电话:13803940018
- 千味居
- 地址:建安路中段(原光荣路)
- 8288000
- 云南石锅鱼
- 地址:建安路中段(原光荣路)
- 万果园隔壁
- 电话:8526888/13523109000
- 春香园食府
- 地址:七一路与文明路交叉口
- 南100米路东 8267683
- 重庆沱江鱼府
- 地址:建安路南段(原光荣路)
- 路西 8271669 13323876526
- 欢迎更多饭店加盟本栏目
咨询电话:8599376