

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”。夏天吃些丝瓜汤，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，可增强细胞内的黏着能力，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。

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、性平寒、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

素C的损失，并且有利于食物中铁的汲取。

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、含水分少、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，有利水化瘀、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)

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**

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：“胡蒜其味辛辣，能通五脏、达诸窍、祛寒湿。辟

邪恶、消肿痛，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，用来敷裹伤患，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

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。用米酒，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。

**本栏目由周口一德副食(蓝带啤酒专卖)协办
品鉴热线：15538612798**

○最美味下酒菜○

夏令美馔“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，且肉质风味俱上佳，便有了不少应时的鳝鱼名馔。

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“炝虎尾”、

在我们周口，人们喝酒时几乎都要有下酒菜。这主要因为酒的主要成分是乙醇，进入人体在肝脏分解转化后才能排出体外，这样就会加重肝脏的负担。而下酒菜可以保肝，能减少酒对人体的伤害。说到喝酒必然会想到下酒菜，有好酒，再有合适的下酒菜搭配，方能喝得尽兴，吃得开心！酒桌上，你最喜欢哪些下酒

淮安“软兜长鱼”都是流传已久的名字。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”为清乾隆年间江阴县蔡澍的家厨所创，距今已有三百年历史。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，剁成大块，加黄酒、酱油、葱、姜腌渍后，入油锅屡次

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“我最喜欢的下酒菜”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

**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：七一中路 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