

# 秋天养生多吃藕



立秋之后,“健康食材”鲜藕又成了餐桌上的常客。莲藕含有丰富的碳水化合物,一定量的蛋白质、丰富的维生素 C 和维生素 B1 以及钙、铁等无机盐,还含有多酚类物质,具有抗氧化的作用。中医认为,生藕性寒,有清热除烦之功,煮熟后由凉变温,有养胃滋阴、健脾益气养血的功效。因此,莲藕在秋季养生食谱中占有重要地位。

藕分七孔和九孔。常见的藕一般分为七孔藕与九孔藕。七孔藕又称红花藕,外皮为褐黄色,体形短粗,生吃味道苦涩;九孔藕又称白花藕,外皮光滑,呈银白色,体形细长,生吃脆嫩香甜。无论哪种莲藕,其营养价值相差不大,只要新鲜都适合煨汤,九孔藕水分含量高,脆嫩汁多,凉拌或清炒最为合适。

**挑选做到一看二闻三摸。**为了使莲藕卖相好,不法商贩可能对其进行了漂白处理,消费者在选择时要特别注意。一看,买藕时要挑选藕身肥大、无伤、不变色、无锈斑、不断节的,不要选择看上去过分嫩白的藕块。二闻,正常藕块有清新的香气,“漂白藕”细闻会有化学试剂的味道。三摸,正常藕块表面多附有泥沙,且具粗糙感,而“漂白藕”表面则

较为光滑、湿润。此外,尽量买两头封死的藕。如果藕孔有泥,可以纵向切开清洗,或者是将藕切成两三节放进水里,用筷子裹上纱布,然后捅藕孔,最后再用水冲洗。

**如何烹饪不变色。**莲藕在烹饪时变黑是因为在多酚氧化酶的催化下,莲藕中的多酚类物质发生氧化。在沸水中将莲藕焯烫一会儿就可以让所有的多酚氧化酶失去活性。除了高温处理,适当添加酸性物质也能抑制多酚氧化酶的活性,如放在稀醋水或柠檬水中浸泡后捞起,也可使其保持洁白水嫩不变色。

**不同人群如何吃。**莲藕尤其适用于老幼妇孺、体弱多病者,特别适宜高热病人、高血压、食欲不振、缺铁性贫血者食用。鲜藕生性偏凉,生吃凉拌较难消化,故脾胃虚寒者、易

腹泻者,宜食用熟藕。由于藕性偏凉,故产妇不宜过早食用。

## 相关链接

### 莲子清热养心

莲子为睡莲科植物莲的种子,是我国传统的药食两用珍品。具有滋补元气、养心、益肾、健脾等功效;莲心含有生物碱,味苦,具有清热解毒之功效和强心作用。一般人群均可食用莲子,体质虚弱、心烦口渴的人尤为适宜。但平时经常便秘、腹胀的人最好不要吃。一般新鲜莲子甜而不苦,可生食。干莲子可用于煮粥、泡茶等。选莲子时以个儿大、饱满、无皱的为优,变黄发霉的千万不要食用。

(连珍)

## 秋季养生

# 朝喝盐水晚喝蜜 少辛多酸

秋季,暑夏的高温已降低,人们烦躁的情绪也随之平静,且秋风带来秋季宜人的景色。此时切勿因眼前的美景忽视了养生。许多因素往往在不经意间影响着您的健康,且夏季过多的耗损也应在此时及时补充,所以,秋季应做好养生保健工作。

### 1.朝喝盐水晚喝蜜

立秋后会经常觉得口渴,光喝白开水,不能抵御秋燥,人体水分很快会被蒸发或排泄出体外,所以,应该“朝朝盐水,晚晚蜜汤”。就是白天喝点儿盐水,晚上则喝点儿蜜水,这既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方,同时还可以防止因秋燥而引起的便秘,一举三得。

### 2.润肺去燥

秋季应注意润肺去燥,宜食乌骨鸡、猪肺、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、薏苡仁、花生、葡萄、菠菜、梨等,忌吃含辣椒、大葱、生姜、肉桂等辛辣燥热食品。秋季进补可食用兔肉、甲鱼、鸭肉、鲫鱼、墨鱼等,不

宜食用狗肉、羊肉、带鱼、鳝鱼等食物。

### 3.宜练气功调养肺气

秋季最宜练气功调养肺气,秋季烦躁最易犯肺伤津。秋季养生,不妨常练气功,能调养肺气,预防感冒。气功利于治疗肺部诸病,慢性支气管炎、哮喘病患者在秋季可多练。

### 4.少辛多酸

秋季养生宜少辛多酸,常吃番茄、柠檬、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃等酸味水果。此外,还可以多食蜂蜜、百合、银耳、山药等滋阴润肺的食物。尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣之品以及油炸食物和干燥的膨化食品等。

### 5.少寒凉食物与瓜果

立秋之

后应尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果,尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。夏秋之交,调理脾胃应侧重于清热、健脾,少食多餐,多吃熟、温软开胃、易消化食物。少吃辛辣、刺激、油腻类食物,秋季调理一定要注意清泄胃中之火,以使体内的湿热之邪从小便排出,待胃火退后再进补。

### 6.重视精神调养

秋季养生要重视精神调养。阴虚的人,肝火易旺,动辄发脾气,这就是人们常说的“搂不

住火”。因此,预防秋燥要重视精神的调养,并以平和的心态对待一切事物,以顺应秋季收敛之性。秋天适当早起,起床前适当赖床几分钟,舒展活动一下全身,对预防血栓形成也有重要意义。

### 7.运动后要及时擦干或换衣物

立秋在运动后要及时擦干或换衣物,不要立即洗澡,避免湿气郁留体内,“秋伤于湿,冬生咳嗽”。

(爱美)



## ○最美味下酒菜○

# 苦瓜不苦

平时我会来两口,老婆做的菜往往就是我的下酒菜。

那天老婆一见到我,一脸的笑容:“今天弄个苦瓜菜给你下酒。”

小时我家里穷,有一次,小柱拿了一个浑身都是疙瘩的东西来到了我面前。我问:“这是什么?”小柱诡秘地一笑说:“这是葡萄黄瓜。”葡萄酸酸的、甜甜的,美味啊。这葡萄黄瓜一定好吃。我说:“我尝尝。”我接过小柱手里的葡萄黄瓜,张大口,狠狠地咬了一下。呀!一股苦涩顿时涌到了嗓子

眼,我赶紧吐了出来。小柱呢?在一旁拍着屁股直乐。原来这是一个苦瓜。从此,一提起苦瓜,我就不寒而栗,浑身起鸡皮疙瘩。

如今老婆要做苦瓜菜让我下酒,我一肚子不情愿。老婆说:“苦瓜虽苦,如今我却要把苦瓜做出甜味来。”我不信,就说:“你要能把苦瓜做出甜味来,那西瓜该下岗了。”

老婆把苦瓜瓤去掉,把苦瓜切成了月牙形的小片。这时,电饭煲里的水烧开了,我对老婆说:“我把水装热水瓶里啊。”老婆说:

“这开水我有用处。”老婆把桌子上的苦瓜片抓到罩子里,端到厨房,呼啦一下把苦瓜倒进了电饭煲里。我一脸疑惑:“你这是干吗?”老婆朝我做个鬼脸,然后又故作深沉地说:“你猜?”我不假思索:“你要做苦瓜汤给我喝。”老婆有些失望,说:“你再猜。”我看见灶台上放着几天前做粥还没有用完的玉米面,就说:“你要做苦瓜粥给我喝。”老婆见我越猜越离谱了,就干脆把电饭煲里的苦瓜捞出来,放在盘子里。

那放在盘子里的苦瓜还丝丝

冒热气,老婆说:“平时吃菜离不了醋,今儿我滴点醋在苦瓜上。”我就把醋瓶递到了老婆手里。老婆说:“芝麻开花节节高,放点芝麻油,这苦瓜还会香呢。”我就又把芝麻油瓶递到老婆手里。老婆说:“平时只有端午吃粽子的时候才会吃点儿白糖,今儿我再放点儿白糖在苦瓜上。”这时我很不屑老婆的这种苦瓜做法,用糖改苦味,这谁不会做?老婆就在苦瓜上放少许白糖。

我夹一口苦瓜放在嘴里,呀!有点儿苦,再一嚼,酸、香、甜都有,苦瓜是不苦了,还有几丝凉爽,顿时溢满喉咙。

我一高兴,对老婆说:“快,拿酒来!”

(陆琴华)

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:七一中路 8916666

三店:育新街东路 8260111

### 东云阁大酒家

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

### 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

### 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 中 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