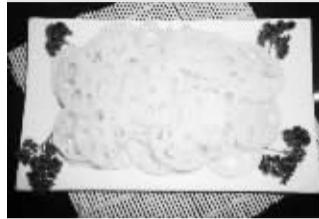


秋天养生多吃藕



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，然后插孔，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。在沸水中将莲藕汆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，故脾虚胃寒者、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。干莲子可用来煮粥、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.润肺去躁

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，秋季烦燥最易犯肺伤津。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

立秋之后，人们开始逐渐减少吃冷饮，转而开始吃一些温热的食物。立秋之后，天气逐渐变凉，人们的身体也开始逐渐适应这种变化。立秋之后，人们开始逐渐减少吃冷饮，转而开始吃一些温热的食物。立秋之后，天气逐渐变凉，人们的身体也开始逐渐适应这种变化。

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“躁不

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，起床前适当懒床几分钟，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，我就不再寒而栗，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。”

老婆把苦瓜瓢去掉，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拢到罩子里，端到厨房，呼啦一下把苦瓜倒进了电饭煲里。我一脸疑惑：“你这是干嘛？”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：“平时吃菜离不开醋，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，用糖改善味，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)

我最喜欢的下酒菜征文

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

莱？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

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

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