

# 初秋进补素三宝



## 红薯 芋头 莲藕

俗话说：“一夏无病三分虚。”炎热的夏季，人体出汗多、消耗大，或多或少都有体虚的表现。尤其是体质本身就虚弱的老人，在初秋合理进补，可以补充夏季的虚损。

夏季，人们大多贪食冷饮冷食，脾胃功能还没有恢复过来。此时，若是大鱼大肉进补，会增添脾胃负担，消化吸收的效果都不会很好。用一些有滋补作用的素食来进补，既可起到补虚的效果，又不会增加脾胃负担，真是一举两得的好办法。

**红薯** 又名地瓜、山芋、番薯、白薯等。《本草纲目》记载，红薯有“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”的功效，使人“长寿少疾”，还能补中、暖胃、安五脏等，所以常适宜用来补虚。经常



食用红薯还可以保持血管的弹性，防止动脉粥样硬化，对心血管系统有一定的保护作用。

**芋头** 又称香芋、芋艿。中医学认为，芋头性平，味甘、辛，入肺、胃经，具有益胃生津、宽肠通便、化痰散

结、补中益气等多种功效，非常适宜用来补虚。常食芋头能补肝益肾、添精益髓、健胃和中，特别适宜脾胃虚弱、患肠道疾病及久病体弱的老人食用，是老人秋补的佳品。

**莲藕** 中医认为，生藕味甘，性

寒，入心、脾、胃经，具有清热生津、补脾开胃、止泻的功效；熟藕性温，具有益胃健脾、养血补气的功效。由此可见，补虚需要吃熟莲藕，对脾胃虚弱、气血亏虚者均有良好的补益效果。  
(辛华)

### 美食探访

## 老牌子：“刘一手”火锅

前几天听朋友说川汇区光荣路，有一家比较正宗的重庆火锅店——“刘一手”火锅正在试营业，价格便宜实惠，小料自助，而且水果、开胃菜可以吃到你爽，味道也不错，环境布置比较雅致，装修比较前卫时尚！卫生也挺干净！还在搞活动！怀着试一试的态度叫了几个好朋友一起开车到光荣路“刘一手”火锅品尝！

店里生意很好，服务员热情接待了我们。我带着迫不及待的心态急急忙忙点了一大桌菜，一个小时左右吃下来！味道还真不错！一次性火锅底料在桌上现场下锅！味道适合北方人，根据不同需求随时可加麻辣料。锅底口味有多种可选，“麻、辣、鲜、香”，样样俱全。涮菜品种类繁多，特色的“刘一手”毛肚、美味的“刘一手”

香豆腐、新鲜的“刘一手”秘制牛肉都值得试一试。特别是家庭请客、朋友请客都很好！值得大家去吃吃看。我们吃下来，吃到撑，点的大部分都是荤菜，中途还加了几个菜，结账时居然还不怎么贵！

重庆“刘一手”可是老牌子了，大品牌性价比高！听说光咱们河南就有40多家连锁店了！在美国、马来西亚等也都有分店。  
(龙哥)



## “西红柿螃蟹同吃中毒”系谣传

螃蟹和西红柿同吃相当于熬制砒霜？近日，这条内容的微博在网络惊起网友“呼声一片”。对此，专家表示，中毒的可能性在现有生态环境及日常饮食的条件下不太可能发生。

随着吃螃蟹季节的到来，关于各种吃螃蟹的禁忌也在坊间流传，近日，一则螃蟹和西红柿同吃相当于熬制砒霜的微博广为流传，声称螃蟹中含有五价砷，遇到西红柿中的维生素C后被还原成三价砷，也就是常说的砒霜。

随着这条微博的广泛转发，网友们纷纷表达自己的疑问和惊讶。就此，中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示，在实验室里，维生素C有可能使五价砷转变为毒性很强的三价砷，但在饮食上要达到这个效果很不容易。首先，要吃几公斤被严

重砷污染的螃蟹，之后，维生素C为一次性服用500毫克以上，也就是一次性摄入5斤以上西红柿才有中毒可能性，显然这种可能性在目前生态环境和日常饮食中是不太可能的。

针对有网友提出，多次同时食用螃蟹和西红柿等维C含量丰富的蔬果，是否会出现累积反应的问题，朱毅进一步解释，不是一次食用的话，不会产生足够反应的量，况且海产品中也没有那么高浓度的砷。  
(北晨)



### 最美味下酒菜

## 青青毛豆下酒美

老家盛产黄豆，每年金秋时节，也正是毛豆上市的最佳时节。不过，老家人从来不会卖毛豆，但每年的这个时节却一定会煮几碟五香毛豆来解解馋。

记得小时候，家里来了客人，总免不了要喝酒，这时候，父亲总会让母亲去田里摘一箩筐毛豆来煮五香毛豆吃。

提起煮毛豆，母亲可是个“行家”。只见母亲每次将毛豆采摘下来后，先是往锅里加适量的清水，

然后再依次放入八角、花椒、干辣椒、桂皮、小茴香和拍破的姜块一同熬出香味来之后，才肯放入洗干净毛豆。接着放入盐巴和葱段一起上火煮制。一般十多分钟，一碟喷香的毛豆便煮好了。

用笊篱捞起来沥干水，拣去调料后，这就以上桌了。刚刚煮好的毛豆清脆碧绿、香气袅袅，那一个个毛茸茸、鼓胀胀的豆荚儿，光是让人看了就止不住地直流水。

每次在毛豆端上桌之前，母亲都会特意先给我留一小份，这时候，我就会偷偷地蹲在灶台背后独自大快朵颐起来。可别看这煮好的毛豆毛茸茸的，但吃起来那香喷喷的感觉可真的是无比惬意，不大一会功夫，母亲留的毛豆就被我“消灭”掉了。

而这时候，父亲也总会和客人们划拳喝酒，那一声声此起彼伏的猜拳声时常让我陶醉，趁大人们猜拳之机，我就会悄无声息

地偷偷抓走一把毛豆。那时候，尽管我不会喝酒，但却希望家里来客人，因为在过去那贫困的年月里，只有家里来了客人，才会煮毛豆吃，我这个小馋猫也好“秃子跟着月亮——沾沾光”。有时候，喝到尽兴处，父亲还会吩咐母亲再煮一碟来……

现如今，我已经长大成人，再也不会因为煮毛豆的事盼望家里来客人，但每逢毛豆泛青之时，也不忘趁机让母亲煮毛豆来作为下酒之物。此时，和父亲坐在一起，边拉着家常边品着毛豆，时不时再饮一杯小酒，那种惬意的感觉简直是美到家了！  
(陈亮)

## 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

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。

## 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