

吃点醋解疲乏 山楂茶助消化

热天多吃四酸

连日的高温天气让人们感到不适,此时,适量吃酸对健康有利。酸味食物能敛汗、止泻、祛湿,可预防流汗过多而耗气伤阴,且能生津解渴、健胃消食。



番茄汤 番茄汤被美国《时代》周刊推荐为十大健康食品之一。番茄含有丰富的番茄红素,对健康大有益处。番茄煮熟以后,有机酸也跟着跑到水里,吃起来酸味很浓,既生津止渴,又开胃消食。做法很简单,可以在番

茄汤中加入蛋花,增加营养。

醋 盛夏出汗多,多吃点醋能预防流汗,还能增进食欲,并促进消化液的分泌。此外,夏天人易疲劳,醋酸具有促进新陈代谢的功效,可以帮助人们恢复精力,预防动脉硬化、高血压。醋还有很强的抑菌能力,对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。“吃醋”的方式很多,既可以蘸着吃,也可以在平时炒菜即将



营养与健康



出锅的时候,适当放点醋。在炖煮肉、骨、皮类的食物时,也可加一点醋,这样不仅能使这些食物快速熟透,还能促进其中蛋白质充分分解。

山楂茶 很多人由于苦夏而食欲不振,山楂有开胃消食的功能,还可消除肉食积滞。很多人不适应山楂过酸的口感,可将山楂切片泡茶。需要注意的是,空腹时不宜

饮用山楂茶,胃酸过多、肠胃虚弱的人也要慎喝。

酸奶 酸奶不仅保留了鲜奶中的蛋白质、脂肪和糖类等营养成分,还能刺激胃酸分泌,增加食欲,促进人体新陈代谢,使营养易被吸收。酸奶对于夏季腹泻也很有效。因为酸奶中的乳酸杆菌可以调节肠道内的PH值,抑制腐败菌的生长,减轻毒性物质对人体的侵害。(据《生命时报》)



四个办法给鸡蛋保鲜

鸡蛋同其他食物一样,越新鲜越营养,口感也越好。对于吃不完的鸡蛋,要从以下4个方面做好保存工作。

第一,散装蛋存放前不要清洗,因为鸡蛋壳上不仅有气孔,还有一层很薄的膜,清洗过程中会把膜破坏掉,细菌反而容易通过气孔进入蛋内,加快鸡蛋变质。品牌盒装鸡蛋也无需清洗,因为这些蛋在厂里经过了清洗、消毒、上膜等工序,可以很好地保证鸡蛋品质。

第二,鸡蛋最适当的保存温度为5℃~7℃,也就是放入冰箱冷藏室中保存即可,如果买的是整盒的鸡蛋,最好连同盒一起放入冰箱,能在最大程度上保证鸡蛋新鲜。在冰箱内,鸡蛋最长可存两个月,但10天以内,鸡蛋的品质最好。

第三,把散装蛋放入冰箱时,最好把鸡蛋较尖的地方朝下放,因为鸡蛋的气室位于鸡蛋圆端部分,把圆端向上,可以避免散黄,延长保存时间。

第四,储存在冰箱的鸡蛋不易反复挪动。尤其是天气炎热时,从冰箱取出的鸡蛋应尽快食用,不宜再放回冰箱,因为鸡蛋遇冷再遇热,表面会产生小水珠,细菌也因此附在蛋壳表面,放回冰箱细菌会继续繁殖,并侵入蛋中使鸡蛋坏掉。

(徐静)

爱上葡萄柚的六个理由

美国《医药日报》近日撰文,刊出俄亥俄州立大学医学研究中心注册营养师劳伦·布莱克博士总结出的“常吃葡萄柚的6个理由”。

1. **增强免疫力。**葡萄柚富含维生素C,有助于改善免疫系统健康。吃半个葡萄柚即可获得维生素C日推荐量的78%。

2. **减重降脂。**美国《药物强化性食品杂志》刊登一项研究发现,参试者每餐前吃半个葡萄柚,坚持12周,平均减肥3.5磅(约合1.6公斤)。葡萄柚中大量的酶和丰富的水分以及低含量的钠,有助于燃烧体内脂肪。另外,其丰富的膳食纤维有助于增强饱腹感。

3. **降低肾结石风险。**研究发现,柚苷配基(使葡萄柚呈现苦味的物



质)可成功预防肾囊肿的形成,防止肾结石。专家建议,每天喝1000毫升葡萄柚汁即可获得最大受益。

4. **抗击牙病。**《英国牙科杂志》刊登一项研究发现,牙病患者每天食用葡萄柚可以减少牙龈出血。

5. **预防癌症。**《营养生物化学》杂志刊登一项研究发现,柚苷配基可刺激癌细胞中的DNA修复,从而达到抗癌功效。常吃葡萄柚有助于降低胃癌、结肠癌、膀胱癌、乳腺癌和食道癌等多种癌症风险。

6. **减少压力。**《日本神经精神病学杂志》刊登一项研究发现,葡萄柚等柑橘类水果有助于降低压力和焦虑水平,平静情绪,缓解抑郁。

(徐江)

《周口晚报》时尚消费周刊 大众品菜团招募启事

为推动我市餐饮业繁荣、促进菜品风格的多元化,同时为广大居民提供各饭店新菜品资讯,在本报成立周口餐饮消费联盟的同时,本报时尚消费周刊决定成立大众品菜团,开展品菜活动。在大众品菜团活动中,本报以新闻报道作支持,通过媒体、社会、饭店的互动,为餐饮业发展造势,现特向社会招募品菜高手百名,条件如下:1.经常下厨,至少能烹饪一道好吃且有特色的菜肴。2.尽管不常下厨,但是对菜肴有很强的鉴赏能力。3.有走南闯北的丰富阅历,对各地餐饮熟悉。名额有限,欢迎社会各界人士报名,报名以E-mail(电子邮件)形式进行,报名者要写明自己的名字、年龄、家庭住址、工作单位、履历和200字菜品鉴赏的感言。届时,本报将组织专

家筛选,以确定人选,结果将以短信回复。

大众品菜团将于近日开展品菜活动,首批特色饭店为怡景田园功夫面馆、锦绣江南酒店。怡景田园功夫面馆以怀旧型文化餐饮风格为主,锦绣江南酒店以粤菜、杭帮菜、淮扬菜为主打风格,两个店的美食颇有品位。敬请广大美食爱好者关注此活动。

另外,本报欢迎各餐饮企业参加品菜活动,凡新开张的饭店、推出新菜的饭店均可报名。本报还诚征本活动的总冠名合作伙伴,欢迎餐饮企业、酒饮商等报名。

咨询、报名电话:8599369 15138290269 13592220015
E-mail地址: 283257456@qq.com

周口餐饮消费联盟展示

酒店名称	经营地点	特色美食	订台电话
花千代秘制烤鱼	万顺达百货六楼	秘制烤鱼 上海阿三生煎包	8390888
粤海美食广场	七一中路	各种风味美食	8394980
东云阁大酒家	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙鳝 私房菜	8686865
春香园食府	七一路与文明路交叉口南100米路东	粗粮 邓城叶氏猪蹄	8267683
百春永和	①店八一路、②店七一路、③店大庆路	豆浆、油条	8685666,8916666,8260111
韩胖子食品总店	周口市文明路与七一路交叉口南路西	香辣土鸭系列	8261191
小码头家常菜馆	汉阳南路(原大闸路)	平价海鲜 家常菜	8363555
锦绣江南酒店	黄河东路(原火车站东)	汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川湘菜	8318787,8358787
怡景田园功夫面馆	光荣路	绿色食材 田园私房菜 本土功夫浆面条	8101116
北京酱骨头店	庆丰中路	北京酱骨头、北京炸酱面、扒猪脸、特色家常菜	8591888
老妈子饺子馆	文明南路	特色农家菜 水饺	8121777

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话: 8599376 8599369