

好

吃

好

喝

本版加盟热线：
13592220030 13592220015
13938098684

本栏目由
渔人码头
独家协办

总店地址:周口市邦杰大道
邦杰集团北 20 米路西

渔人码头	海鲜城:8362555
周口店	小海鲜:8396777
郸城店:	3265555
焦作店:	0391—2586198
许昌店:	0374—2593333
	2592222

特色酒店

特别推荐

(本栏酒店推荐、每周特色菜、大众品菜活动都是很受欢迎的栏目。欢迎餐饮酒店加盟展示,有意者请与本报联系。)

联系电话:13592220015

周口邢氏海餐馆 8100666
地址:周口迎宾大道兰亭山水二期

淮阳龙湖山庄 2698999 2698666
地址:淮阳太昊文化广场东 200 米

新华楼大酒店 8393000
地址:文明路与新建街交叉口

东云阁大酒店 8686865
地址:周口迎宾大道兰亭山水

禧龙阁 8279616 8279619
地址:交通中路市中心车站西侧

总商会会馆 8681119
地址:大庆路与交通路交叉口

神农庄园 13033921122
地址:周西路口北 500 米

夏威夷生态园酒店 8201111
地址:周商路与南洛高速交叉口南

周口中州国际饭店 8519966
地址:文昌大道与中原路交叉口

新品海楼酒店 6197666 6197888
地址:交通路与汉阳路交叉口

黄瓜吃不对有损健康

饮食健康

什么样的食物适合搭配吃,什么样的食物不太适合在一起吃呢?

黄瓜是餐桌上的“平民”蔬菜,以其营养、价廉大受青睐,尤其是女性朋友。黄瓜果肉脆甜多汁,清香可口,它含有胶质、果酸和生物活性酶,可促进机体代谢,能治疗晒伤、雀斑和皮肤过敏。黄瓜还能清热利尿、预防便秘。新鲜黄瓜中含有的丙醇二酸,能有效地抑制糖类物质转化为脂肪,因此,常吃黄瓜对减肥和预防冠心病有很大的好处。

黄瓜这么多好处,食用的时候可以随意吗?其实不然,黄瓜虽然营养多多,但食用时也是应该注意的。

虽然搭配不当不会引起明显的不适与损害,但如果能合理搭配,让营养素更好地发挥作用岂不更好!

1+1<1 的搭配

黄瓜、花生搭配易引起腹泻:黄瓜切小丁,和煮熟花生米一起调拌,作为一道爽口凉菜经常活跃在许多家庭的餐桌上,许多男



士喝酒时也喜欢来一碟花生米拌黄瓜丁。其实这样搭配不是十分妥当,因为这两种食物搭配可能会引起腹泻。

黄瓜性味甘寒,一般用来生吃,而花生米多油脂。一般来讲,如果性寒食物与油脂食物相遇,会增加其滑利之性,可能导致腹泻,所以不宜同食。

有些人会说,我常这样吃,可我没有拉肚子啊!是的,对于那些肠胃功能超好的人来说可能没有关系,但对于肠胃功能不是太好的朋友,最好不要两者同食,即使同食最好也不要多食。

黄瓜与辣椒、芹菜搭配!维生素 C 易被破坏:黄瓜中含有一种维生素 C 分解酶,而日常生活

中,黄瓜生吃的比较多,这个时候它所含的维生素 C 分解酶保持一定的活性,如果与维生素 C 含量丰富的食物,如辣椒等同食,黄瓜中的维生素 C 分解酶就会破坏其他食物的维生素 C,虽对人体没有危害,但会降低人体对维生素 C 的吸收。

如果你希望通过辣椒、芹菜、芥蓝、苦瓜等食物补充维生素 C,那么最好不要和黄瓜同吃。

1+1>2 的搭配

黄瓜搭配木耳,排毒、减肥功效好:黄瓜中的丙醇二酸能抑制体内糖分转化为脂肪,从而达到减肥的功效。而木耳富含多种营养成分,被誉为“素中之荤”。木耳中的植物胶质,有较强的吸附力,可将残留在人体消化系统中的某些杂质集中吸附,再排出体外,从而起到排毒清肠的作用。二者混吃可达到减肥、滋补强壮、和血、平衡营养之功效。

黄瓜搭配豆腐能解毒消炎、润燥平胃:豆腐在植物性食物中蛋白含量最高,且其蛋白质很容易被人体消化吸收,是肠胃消化机能较低的人的理想食物。豆腐性寒,含碳水化合物极少,有节制机体和润燥平火作用。搭配性味甘寒的黄瓜,具有清热利尿、解毒、消炎、养肺行津、润燥平胃及清热散血等功效。

(平川)

本周一菜

好味茶树菇 东云阁提供

美食热线: 8686865

食评:咸香微辣 味道醇厚

山庄特色大鱼头 龙湖山庄提供

美食热线:2698999

食评:香辣醇厚 筋嫩爽口

炭烧甘香银仓鱼 夏威夷生态酒店提供

美食热线:8201111

食评:炭烧味绝妙 鱼奇增色

碧绿澳洲鱼扒 中州国际饭店提供

美食热线:8519966

食评:味香汁浓 鲜美爽口

绿豆汤消暑 但不宜冰镇

炎炎夏日,来一杯清凉饮品是消暑的不错选择。在家自制消暑饮品更怡然自得,很多人喜欢买些有清热祛火作用的中药材自制饮品。不过在这里要提醒的是,是药三分毒,自制中药饮品要看个人体质。

绿豆汤:煮烂绿豆可去凉性

原料:绿豆

绿豆也是一味中药。中医认为绿豆有清热解毒、消暑除烦、止渴健胃功效。但寒凉体质者、老人、儿童、体质虚弱的人以及正在服用各类药物的人并不适宜喝绿豆汤。

要避免吃绿豆吃得过于寒凉,必须煮烂绿豆。另外,绿豆汤也不宜喝冰镇的,否则会影响脾胃,造成脾胃失衡、腹泻。

凉茶:脾胃虚寒者不宜

原料:金银花、夏枯草、菊花、槐花、蒲公英、桑叶、甘草、荷叶

凉茶一般都是由清热解暑的



中草药制成。专家指出,这些中草药药偏寒性,并不是人人都能喝,尤其是脾胃虚寒、老人、小孩、孕妇和哺乳期妇女要慎服。即使是健康的人,过度饮用凉茶,轻者脾胃不适,重者会诱发胃肠道疾病。

(朱瑞娟)

砸开杏核吃杏仁易中毒

生活提示

杏仁是我们常吃的一类食品,杏仁的种类繁多,但有些杏仁里含有一种氰甙的毒素,吃了以后可引起中毒,尤以苦杏仁引起的中毒最为多见,且后果严重。

苦杏仁中毒多发生在杏子成熟的初夏季节,多因儿童不知道苦杏仁的毒性比一般甜杏仁高数十倍,而把杏核砸开吃杏仁造成中毒。

苦杏仁中毒潜伏期一般为1—2小时,进入胃肠道后,苦杏仁甙遇水,在苦杏仁甙酶的作用下,可产生严重影响人体细胞功能的氢氰酸,从而破坏中枢神经等重要生命功能。小儿误食苦杏仁数粒至 20 粒即可出现中毒现象,症状初期为口内苦涩、流口水、头晕、头痛、恶心、呕吐、心慌、四肢无力,继而心跳加快、胸闷、呼吸急促、四肢肢端麻痹,严重时出现呼吸困难、四肢冰冷、昏迷惊厥,最终意识丧失、瞳孔



散大、牙关紧闭、全身阵发性痉挛,并因呼吸麻痹或心跳停止而死亡,尤以儿童病死率高。

预防含氰甙类植物中毒,主要是教育儿童不生吃各种杏仁,也不能吃炒过的苦杏仁。若食用凉拌杏仁小菜,必须用清水充分浸泡,再敞锅蒸煮,使毒素挥发,同时也不宜吃得太多。

(肖金)

·九阳电压力煲·

阿永下厨



水煮白菜



水煮白菜是一道川味汤菜,有点水煮肉片、水煮鱼的感觉,这是我第三次做这道菜了,觉得味道还不错,特将制作过程记录如下,和大家分享一下。

原料:

白菜若干,一般而言,最好是菜叶多点,其实自己吃菜帮子也不错;肉片的量多一点好,味道能足一些,稍薄小块最佳,容易熟;豆瓣酱一到两勺即可;如果没有高汤的话,多加点鸡精或味精也可以;其他辅料包括猪油、香油、姜、淀粉、鸡蛋、干辣椒、花椒等,如果凑不齐,也没有关系。

制作方法:

- 1.酱油、淀粉、肉片、鸡蛋、料酒等混合拌匀,备用。
- 2.猪油入锅,干辣椒、花椒放入,变黑了之后取出碾碎,备用。
- 3.豆瓣酱、姜入锅,到炒出香味时,加入汤(或者水和鸡精、味精等)。
- 4.先加入肉片和白菜,再加入葱、盐、料酒、酱油等,开始煮白菜,一直到熟为止。
- 5.将菜倒入容器中,上面放干辣椒、花椒等。
- 6.用空锅将香油烧热后,浇到菜上即成。

特点: 水煮白菜口味咸、鲜,还排毒、养生、味道纯,而且汤菜两吃,绝对是下饭的好菜。我的做法是最简单的了,相信你能做得更好。

本栏目由“九阳股份有限公司”冠名赞助

热线电话: 8230822 8239708 8230922

九阳电压力煲

炖鸡炖肉不加水