

夏季粥品防暑降温

今日大暑,是一年中 hottest 的节气。在这个季节,由于高温,人们易动“肝火”,会产生心烦意乱、无精打采、思维紊乱、食欲不振、急躁焦虑等现象。大暑养生饮食宜补气清暑、健脾养胃,宜药粥进补。小编特为各位读者奉上精心选择的粥品一组,祝愿大家好吃好喝,身体倍儿棒,吃嘛倍儿香。

- 1.金银花粥**
材料:
金银花(可在药材店买到)30 克,白米 30 克。
做法:
金银花先用水煎煮,取其浓汁,加入白米 30 克,水 300 毫升,再煮为稀薄的粥。
这是民间在热暑时用来清熱解毒的粥品,可用来防治中暑,以及各种熱毒疮瘍、咽喉肿痛、风熱感冒等等。

2.莲藕粥
材料:
鮮藕 200 克,白米 100 克,白糖少许。
做法:
先将莲藕洗净切片,与白米同煮为粥,待粥熟时,再调入些许白糖,即可进食。

3.白木耳粥
材料:
白木耳 60 克,糯米 100 克。
做法:
白木耳先用清水发泡洗净。糯米淘净后,置入锅内加水烧开,再放
- 人银耳,熬煮成粥,调入一些冰糖即成。

此粥滋阴生津、润肺养胃、益气和血,可治虛劳咳嗽、痰中带血、阴虛口渴。

4.红枣粥
材料:
红枣,白米,分量可随自己口味决定。
做法:



在白粥煮至七成熟的时候,放入红枣同煮。

这粥具有养脾、润心肺、补五臟、治虛損的功用,对于血压低、肺虛咳嗽,有一定增益。

5.绿豆粥
材料:
绿豆 50 克,白米 100 克,冰糖适量。
做法:
把绿豆、白米洗净,煮粥,待熟后再加入冰糖,拌匀搅拌,即可食用。

这也是一道平日可吃的健康粥。功能是清熱解暑、祛暑除煩、生津止渴。

6.麦冬竹叶粥
材料:
麦冬 30 克,甘草 10 克,竹叶 15 克,白米 100 克,去核红枣 6 枚。
做法:
将麦冬、甘草、竹叶先用水煎熬,取汁,加入粳米、红枣一起煮成粥。

这粥带点淡淡的清甜,功能是清熱解暑、益气和健胃。假如感到暑熱口渴、气短乏力、不思飲食,不妨一试。

渔人码头“特价风暴”乐了市民

□通讯员 徐彦伟

本报讯 “闺女！你们这儿真实惠，俺花钱不多，大家都喊着吃得好！”昨天，周口市区芙蓉路的王大妈带着儿孙 8 人一块儿光顾渔人码头海鲜城，由她买单，全家美美地享受了一顿海鲜。因逢店里推出特价风暴，王大妈和家人感觉非常实惠，表示以后要经常来品尝。

作为周口市民的“海鲜老馆

子”，渔人码头海鲜城从扎根周口以来，始终走的是打造平民餐饮的消费路线，用最好的北方风格的海鲜美食，以普通消费价位、多元化的美食风格，让家乡人体验大都市风情的海鲜美食的魅力，各种优惠活动连绵不断。从今年 6 月份开始，渔人码头海鲜城推出“特价风暴”以来，“天天一元，天天特价，有吃有送”的系列动作，惹得爱吃海鲜的市民乐不知返，品尝美食的情绪很高。

**天天特价
天天一元**

为答谢新老客户，渔人码头海鲜城推出生蚝一元/只

“天天酬宾”惊喜连连：

消费 400 元送 58 元金汤鱼唇

消费 600 元送 78 元风味参片汤

消费 800 元送 98 元刺身大拼

消费 1000 元送 138 元锦绣鲍鱼

消费 500 元送 68 元葱烧海参

消费 700 元送 88 元鹿筋烧海参

消费 900 元送 128 元群虾拜龙图

消费 1500 元送龙虾一只

(本广告解释权归渔人码头餐饮有限公司)

告读者

凡是在餐饮消费中，遇到烦心事，均可向本报投诉。

投诉热线：13592220030 13592220015 13938098684

本周特色菜



翅丁掌中宝 东云阁提供

美食热线：8686865

食评：清香入味 鲜咸可口



鸡丸煨海参 龙湖山庄提供

美食热线：2698999

食评：清香滑嫩 鲜美养颜



炭烧金昌鱼 中州国际饭店提供

美食热线：8519966

食评：营养丰富 焦香肉嫩



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

·九阳电压力煲·

阿永下厨



美味卤鸭头



卤鸭头是大家比较喜欢的一道夏季下酒卤味凉菜。卤鸭头不但好吃而且价格也很便宜，随便买上一点回家，再炒个小素菜就能美美地吃上一顿饭了。凉菜卤鸭头的做法简单，我们只要到超市买 2 斤生鸭头回来卤一下就可以了，而且自己动手制作的绝对经济卫生。那么，卤鸭头应该怎么做呢？小编现在就给大家介绍卤鸭头的具体做法。

材料：

主料：生鸭头。

辅料：姜、蒜、香菜、干辣椒。

调料：盐、味精、糖、料酒、酱油、食用油。

香料：花椒、大料、桂皮、香叶。

做法：

1.鸭头充分洗净、拔掉残留的细毛备用。

2.葱切长段、姜拍破备用。

3.香菜去掉老根后用清水洗净备用。

4.将香料用纱布装好做成香料包备用。

5.锅中放油，四成热时下入少许花椒，炸出香味后将花椒捞出。

6.再下入干辣椒、葱、姜煸出香味。

7.将鸭头在锅底码放整齐后烹料酒、入酱油着色，再倒入清水至刚好淹没鸭头。

8.将香料包放入后下盐、糖调味。待大火烧开后变小火将鸭头烧至入味。

9.大约烧 20 分钟后下入少许味精，将鸭头捞出，装盘。

10.撒上少许香菜、淋上部分卤汁就可以了。

制作美味凉菜卤鸭头的窍门：

1.卤鸭头要以小火为主，只有火候够了鸭头才能入味。

2.卤鸭头是一道凉菜，最好放凉后再吃味道更美。

3.如果想把鸭头斩成两半吃的話也要等鸭头煮熟后再斩，否则鸭脑就会流失掉了！

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**