

养生之道

秋季养生“清补”舞台上的主角

现代人的秋季养生，应讲究“清补”，“清补”不仅可以去秋燥、泻秋火，还可以为冬季增强体质，储存能量，是万全之策。那么养生“清补”舞台上究竟有哪些主要的“角儿”呢？

一、蜂蜜

养生“清补”尽量不要单纯地食用蜂蜜，可根据自身需要，有针对性地自制各种“添加型”蜂蜜。

★银花蜜：银花 30 克、蜂蜜 30 克。银花加水 500 毫升，煎汁去渣，冷却后加入蜂蜜调匀，每日饮数次，适宜秋季流感的预防。

★鲜藕蜜：鲜藕榨汁 150 毫升，加入蜂蜜 30 克，调匀饮服，每日 2 次。适宜秋燥鼻出血者食用。

★三汁蜜：鲜藕 250 克、生梨 2 只、生萝卜 250 克，切碎绞汁，加蜂蜜 250 克，隔水蒸熟。每日 2 次，每次 2 匙，开水化服。适宜秋燥干咳痰少者食用。

★香油蜜：蜂蜜 60 克、香油 30 克。用开水将蜂蜜和香油调和，温服，早晚各 1 次。适宜秋燥便秘结者食用。

二、药膳

秋季干燥，内脏虚火较旺，很多人易发生口腔溃疡或便秘等不适。因此，在秋季饮食中，不妨多食下列“清补”药膳。

★百合汤：百合 50 克、蜂蜜 30 克，煎汤，连同百合一同服下，此方能起到润肺清热、止咳化痰、生津养肺的作用。

★麦门冬粥：麦门冬 15 至 30 克，粳米 100 至 200 克，冰糖适量煮食，此粥具有养阴润肺的功效。

★梨粥：梨子切成小丁、与 100 克大米同煮。适宜于口鼻干燥、口腔溃疡、干咳无痰者多食。

★贝梨膏：川贝母粉 10 克、雪梨汁 1000 克、阿胶 500 克，共熬煮，此膏具有滋阴润肺的功效，能辅助治疗久咳不愈、鼻中出血等秋燥症状。

三、板栗

秋天是板栗大量上市的季节。板栗素有“干果之王”的美誉，常被称为“人参果”。是秋季“清补”的主角之一。营养滋补的价值很高：鲜

板栗所含的维生素 C 比西红柿、苹果要高十多倍！所含的矿物质也很全面，钾、镁、铁、锌、锰等，比苹果、梨等普通水果高得多，含钾尤其突出。无机盐及胡萝卜素、B 族维生素等多种成分也不低于同类干果。

栗子中所含的丰富的不饱和脂肪酸和维生素、矿物质，能防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，是抗衰老、延年益寿的滋补佳品。

栗子含有核黄素，常吃栗子对日久难愈的小儿口舌生疮和成人秋燥引发的口腔溃疡有补充治疗的效果。

板栗既可生食也可熟食，或入菜，不管怎样食用，都可起到其他干果所不具备的利湿、去燥、润肺的作用，是秋季养生佳品之二。

朋友们：如果您出现秋燥内火较旺等不适，任意选用以上 ABC 角中适合自己的一项或多项，我想一定能有所改善；即便没有什么不适，也可选用作为养生之方，有益无弊。祝大家有一个舒适的秋日生活。

(榕杨)

食疗养生

水果入菜小贴士

时下，水果入菜是一种很时尚的烹饪模式。但是，很多朋友也许不知道，水果入菜虽好，但是有一定的科学讲究。并不是所有的水果，统统都适合拿来做菜。根据水果的属性，正确地挑选合适的肉类或其他蔬菜等配料共同入菜很关键。选择得当，才能吃出营养和健康；否则适得其反，容易诱发疾病。

小贴士提醒：水果入菜，要做到两个知晓：

一是——知晓水果基本属性。

水果分寒、凉、温、热四种属性，香蕉、草莓、西瓜、鲜橙、椰子等均属寒凉属性，常食可清热降火；适合热性体质者食用。龙眼、金橘、榴莲、桃子等属温热性水果，适合寒性体质者

食用。

苹果、柠檬、葡萄等属于不温不热、不寒不凉的平性水果，适宜各种体质的人食用。

知晓——水果的食用禁忌。

荔枝和红枣不能与动物肝脏同时入菜；不宜与胡萝卜和黄瓜同食。

菠萝不能与鸡蛋同时入菜，不宜与萝卜同食。

葡萄不能与海鲜、鱼类同时入菜，不宜与豆腐同食。

鸭梨不能与鹅肉同时入菜，不宜与螃蟹同食。

芒果入菜时忌放大蒜。

美味人生

川菜之王回锅肉

朱兵

回锅肉之王川人，颇似老火汤之王粤人，同样意味着温暖、女人和家。在物质极大丰富的今天，回锅肉依然是川人难以割舍的情结，不可等闲视之。肥而不腻，酒饭皆宜的回锅肉，“尚辛香，好滋味”的后人自然是把它发扬光大，推而广之。随着川菜在全国的流行，包括回锅肉在内的四川名菜也为各地的人们所熟知和接受。”

要做一道完美的回锅肉，首先就是选材。选料太肥则腻，太瘦则易熬焦。最佳的是带皮臀尖肉，特点是肉质紧密，口感细腻、鲜嫩，皮则是回锅肉的脊梁。蒜苗是当仁不让的俏头，蒜苗经爆炒后鲜香脆嫩，蒜叶与蒜白跟红亮的肉片浓淡相宜，赏心悦目。一定要用四川的香蒜苗，苗杆纤细匀称，蒜叶宽窄合适，味香而正，无筋。买来蒜苗要择去老叶黄叶，去根洗净，蒜杆部分要用横刀轻拍，一为人味，一为易熟。份量要适宜，量少无味，量多则喧宾夺主。

水煮沸后投入生姜、葱结、花椒和蒜熬出味道，将猪肉入锅，加盐少许，肉滚至六成熟即可捞出。肉切片，一般为两分厚，太厚则肥腻而不入味，过薄则不耐煎炒而易焦。开火

坐锅，加入油少许，加入豆瓣酱爆炒。炒至肉片吐油打卷，下酱油上色，撒入少量白糖。白糖的作用是解腥提香、使滋味浑厚而丰满。最后下蒜苗炒至断生，下盐、味精，和匀起锅。此时火烫的肉油激发出来的蒜苗香味四处弥漫，肥肉变得鲜香爽口。肉片颜色红亮，蒜叶青翠，蒜白皎然，整盘菜颜色明快。肉香、蒜香、复合的调料香有层次地组成的香气浓郁而持久，勾人食欲。

夹一块裹着两段蒜苗的肉片，闪闪地泛着红油。肉片嫩滑，入口化渣，不焦不软，肉皮筋道而不费牙。豆瓣、蒜苗和其他调料很好地烘托了猪肉的鲜美，咸鲜微辣，味道丰满有层次。用它下饭，真是味道上佳，打耳光也不肯放呢。



喝什么茶对健康更有利

喝什么茶对健康更有利，不能用一句话来作简单的回答，也就是说，各种茶叶的营养、药效成分有一定差异，可适合不同身体条件的人们饮用。比如身体比较虚弱的人，喝点红茶，在茶中添加点糖和奶，既可增加能量又能补充营养。青年人正处发育旺盛期，以喝绿茶为好。妇女经期前后以及更年期，性情烦躁，饮用花茶有疏肝解郁、理气调经的功效。身体肥胖、希望减肥的人，可以多喝些乌龙茶、沱茶等。常年食牛羊肉较多的人，可以多喝些砖茶、饼茶等经过后发酵的紧压茶，有助于脂肪食物的消化。经常接触有毒害

物质的工作人员，可以选择绿茶作为劳动保护饮料。脑力劳动者、军人、驾驶员、运动员、歌唱家、广播员、演员等，为了提高脑子的敏捷程度，保持头脑清醒、精神饱满，增强思维能力，判断能力和记忆力，可以饮用高档绿茶，诸如各种名优绿茶之类。

如果单从各种茶叶营养成分和药效成分的含量比较而言，高级绿茶优于其他茶类。如维生素 C、B1 和 B2，磷、钾、锌等矿物质，茶多酚等物质，其含量通常都是高级绿茶高于其他茶。因此，从营养保健的角度而言，喝高级绿茶更有利于健康。

(杜鹏)

周口市民最喜爱的茶行

天诚茶行	(八一路)	6010699
天诚茶行	(七一路)	6010199
天诚茶行	(中州大道)	6089099
茗仕茶行	(七一路)	8278566
心怡茶庄	(文明路)	6175068
恒品茗茶	(黄河路)	6368287
台湾茶·茗仁茶庄	(黄河路)	8396369
子曰清韵茗茶	(关帝上城)	8125656

周口市民最喜爱的饭店
订台热线
本栏目录

淮阳·润德国际酒店
鲍喜堂 协办
订餐电话:0394—2650888

周口百春永和豆浆
一店:八一南路 8685666
二店:七一中路 8916666
三店:育新街东路 8260111
四店:商水县备战路 5468888

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:庆丰东街 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

紫荆花园酒店
地址:工农路南段 8563888

重庆醉鱼头火锅
地址:光荣路 8211222 8208333

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 8102999

崔园大酒店
地址:大庆路与北环路交叉口 8935656

荣华楼(道和商务酒店)
地址:八一中路 8223895 8263895

中州国际饭店
地址:文昌大道 8519966

新品海楼酒店
地址:汉阳路 6197666 6197888

信阳人家
地址:汉阳路 8238986

喜捞宝滚锅牛肉
一店:文明北路 8233223
二店:光荣路 8220111

淮阳店:龙都大道 18939603959

刘家老母鸡中式快餐
地址: 人民路与大庆路交叉口 8226569

稻香居
一店:庆丰中街 8599969
二店:大庆北路 8569696

夏威夷生态园酒店
地址:周商南路 8201111

粤海城
地址:邦杰路 8394980

粤海美食广场
地址:七一中路 8275116

上海世家
地址:大庆路 8266642

粤海杂家菜
地址:汉阳中路 8238936

大别山
地址:汉阳中路 8234957

渔人码头
海鲜城:汉阳南路 8362555 8363555

郸城店:城府东路 3265555

越秀酒店
地址:七一中路 8223333 8233333

越秀商务酒店
地址:八一北路 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:光荣路中段 8288000

欢迎更多饭店加盟本栏目
咨询电话:8599376