

广告

食疗养生

3款茶饮润肠清火

过节少不了大吃大喝，过完节之后麻烦事就来了，吃得多、又油腻、还上火，非常容易形成便秘！喝什么茶最能解除油腻、润肠清火？

我们知道，春节期间，家家户户炖鱼炖肉，然而饮食习惯的改变，摄入过多的油腻食物，人们的肠胃饱受着“油腻”的折磨。除了油腻，人们还会出现吃撑了的现象。

六月霜茶

根据《本草纲目》等古今医药名著记载：台湾茶六月霜具有消食开胃、清热解暑、抗肝损伤、益肝养颜等功用，对冠心病、慢性肠炎及结肠炎等有较好的疗效，含有多钟人体必需的氨基酸和维生素、微量元素。

六月霜浑身上下都可用，它的花治腹泻效果特好，往往用开水吞服，晒干后的花籽效果也很灵。六月霜茶不比别的茶，喝多了不觉胀，更不伤身。夏天出汗多，一般的绿茶喝多了，有的人会有腹胀的感觉，但六月霜泡的茶喝

再多也不会有这样的现象。山里人家每年空闲时，总上山去采一些来，晒干，包装好，就成了馈赠亲朋好友的佳品。

大麦茶：健脾胃、解油腻

过节聚会，大鱼大肉，多多少少都会吃一些油腻的食物，很容易积食，此时就可以喝点大麦茶。大麦茶中含有淀粉酶，可以增加胃酸和胃蛋白酶，有帮助消化的作用，能够消积食、健脾胃、解油腻。

从中医角度讲，大麦茶性平和，很多人都可以喝，但大麦有回奶作用，哺乳期的女性不宜饮用。

绿茶：清火利尿

醇香的绿茶好处很多，特别是具有清火利尿的作用，高血压患者聚会时，高兴的气氛会让血压升高，因此，最好多喝点绿茶，利尿的绿茶能够在一定程度上降低血压。

(路红霞)

喝白酒时不点哪些菜

腊肠咸肉

一口咸肉一口白酒，酒的滋味虽然绵长，却暗藏健康隐患。熏腊腌制的食品含较多亚硝胺，亚硝胺在酒精中的溶解度很大，会增加患食管癌、胃癌等的风险。

烤肉烤串

一把烤串搭配几瓶啤酒才过瘾，但这样也对身体有害。食物经过烧烤不但会损失脂肪和蛋白质等营养成分，还容易产生致癌物。酒精会扩张消化道血管，并破坏消化道黏膜，使这些致癌物质更易被人体吸收。

凉粉凉皮

酸辣爽滑的凉粉、凉皮也是

颇受欢迎的下酒菜，但天津营养学会名誉理事长付金如说，凉粉、凉皮加工时都会加入明矾。明矾有收敛作用，会减缓血流速度，延长酒精在血液中的停留时间，增加酒精对人体健康的危害。另外，明矾和酒精都需要肝脏解毒，一起食用会加重肝脏负担。

生鱼刺身

生鱼刺身、醉虾等生冷海鲜也是喝酒的大忌。因为鱼贝中含硫胺素酶，会使维生素B1分解破坏。硫胺素酶加热到60摄氏度才能失去作用，因此，长期吃生鱼生贝易造成维生素B1缺乏。喝酒时，酒精会妨碍小肠对维生素B1的吸收，所以，若生吃海鲜的同时大量饮酒，维生素B1缺乏的问题就会更加严重。

(小瑶)

《食疗养生》栏目由七里香迷宗蟹协办
欢迎大家供稿，稿件被采用作者均有礼品相送
地址：光荣路与安居路交叉口向西20米路北
电话：0394—8171668 电话：13683948110

○最美味下酒菜○

清淡的指甲菜

讲究吃喝，在我们那儿叫好吃，含贬义；在美食界，叫美食家。同一对象，不同称呼，一天一地，让我们这些爱细品慢咽的人们立时身价百倍、挺胸凸肚。知道我们是谁吗？艺术家，诗人、画家一类的人。

跻身艺术家的行列，当然有个人的独特见解了，否则，岂不愧对这顶桂冠。

中国的菜肴，细说起来，讲究色、香、味、型，这之外，我认为还应加上一条，即简单中出味，换言之，就是以最简单的材料，做出上品的味道来。

这其中，我个人认为，在我所品尝的菜肴中，当首推指甲菜。

指甲菜是一种野菜，喜阴，在我家乡的青山秀水间无处不见。指甲菜藤长不过半尺，水

嫩水嫩的，色白如玉，上生绿叶，两两相对，椭圆，肥厚，形如人眼，小如米粒，色如碧玉，嫩脆水灵，细看不像叶肉，分明是蜡制的外壳内包一汪绿的汁水、绿的精灵。那小巧玲珑的样子，真如精工细磨的翡翠。

一到春夏，指甲菜就会绿遍一坡。那绿，绿得刻骨铭心、如醉如痴。

这时，人们劳动回来的路上，就会在背阴的沟渠边采回满把的碧翠鲜绿，在泉水中洗净，不切，原汁原味，放入锅中，沸水一烹，即舀入盘，拌上香油，掺上蒜泥和精盐。盘是白盘，汤色温碧，菜如翠玉，夹几根尝尝，一种青鲜鲜的味道，让人无端地产生一种山水田园的情味。如再在菜中加入几段油炸红辣椒一调，万绿丛中红一点的诗意扑面而来。坐在桌前，观

诗，观画，观千里山水融入一盘，也是一种精神上的享受。那味，更是鲜中带辣、脆中夹香。

然而，这种菜烹调时切忌过火，入锅一滚即起，免败其鲜味、毁其嫩味、坏其颜色。

指甲菜热烹宜下饭，凉拌宜下酒，若酒至半酣，一碟凉拌指甲菜上桌，挑几根嚼嚼，那清鲜鲜的味道，让人酒意大消。

可惜，时下的人都走入高级宾馆，喝的是进口名酒，吸的是名牌香烟，吃的更是燕窝熊掌、山珍海味，有几人喜欢吃这种山里野菜呢？指甲菜，作为一种菜中珍品，怕是难以走出巷闾之间了吧！这，也真正是我们美食界的一个不小的损失。

因此，写下这篇小文，我真心希望美食如我的人读了它后，会选某一个早晨或是下午，青衣布衫，脚登布鞋，走入山中，走入农家小屋，静静地坐下来，要上一盘指甲菜，一壶小酒，慢慢地品尝着，品尝着一份山里的纯朴、山里的自然、山里的新鲜和美妙。

(余显斌)

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，作者可获得由衡水老白干提供的礼品一份。

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