

养生之道

# 这些家常菜竟然是健康杀手



真是令人难以置信,我们平时常吃又爱吃的家常菜,居然有这么多是健康杀手!

- 1.蒜香四季豆(大蒜+大葱):大蒜和大葱都是强烈刺激肠道的食物,一起食用后易出现腹痛、腹泻等症状。
- 2.红枣带鱼粥(红枣+鱼+葱):红枣性平,能滋补脾胃、益气养血,与鱼、葱同食会导致消化不良。
- 3.五香茶叶蛋(茶叶+鸡蛋):浓茶中含有较



多的单宁酸,单宁酸能使食物中的蛋白质变成不易消化的凝固物质,影响人体对蛋白质的吸收利用。

- 4.黄豆炖猪蹄(猪蹄+黄豆):黄豆膳食纤维中的醛糖酸残基可与猪蹄中的矿物质合成螯合物而干扰人体对这些元素的吸收。
- 5.青椒牛肝(牛肝+富含维生素C的食物):因为蔬果中的维生素C有很强的还原性,很容易被牛肝中的铜离子氧化而失去生理活性。
- 6.萝卜炖牛腩(胡萝卜+白萝卜):胡萝卜含有抗坏血酸酶,会破坏白萝卜的维生素C,使两种萝卜的营养价值都大为降低。
- 7.白萝卜木耳汤(白萝卜+木耳):白萝卜性平微寒,具有清热解毒、健胃消食、化痰止咳、顺气利便、生津止渴、补中安脏等功效,但与木耳同食可能会得皮炎。
- 8.田螺酿肉(猪肉+田螺):猪肉酸冷寒腻,田螺大寒,二者同属凉性,易伤肠胃,因此不宜同食。
- 9.西红柿烩鱼(西红柿+鱼肉):西红柿中的



维生素C会对鱼肉中的铜元素的析放产生抑制作用。

- 10.糯米鸡(糯米+鸡):糯米的主要功能是温补脾胃,所以一些脾胃亏虚、常常腹泻的人吃了,能起到很好的治疗效果,但与鸡肉同食会引起身体不适。
- 11.冬瓜鲫鱼汤(鲫鱼+冬瓜):鲫鱼味甘性温,和胃补虚、消肿去毒、利水通乳,但若与冬瓜同食会使身体脱水。
- 12.红黄沙拉(黄瓜+西红柿):西红柿含大量维生素C,有增强机体抵抗力、防治坏血病、抗感染等作用。而黄瓜中含有维生素C分解酶,同食可使西红柿中的维生素C遭到破坏。
- 13.酸辣黄瓜(黄瓜+辣椒):黄瓜含维生素C分解酶,会使辣椒中的维生素C遭到破坏,降低其营养价值。
- 14.菠菜豆腐羹(菠菜+豆腐):豆腐里含有氯化镁、硫酸钙这两种物质,而菠菜中则含有草酸,两种食物遇到一起可生成草酸镁和草酸钙,不能被人体吸收。(王选)

## 食疗养生

### 怎样正确吃螃蟹

好多人喜欢吃螃蟹,但总觉得吃起来有点麻烦,现在就为您详细介绍一下正确吃螃蟹的步骤。

- 步骤一:剪掉螃蟹的八只脚,包括两只大钳,放凉后,其中的肉会自动与蟹壳分开,很容易被吸出,因此要留到最后吃。
- 步骤二:将蟹掩(即蟹肚脐部分的一小块盖,公蟹母蟹形状不同)去掉,揭开蟹盖。
- 步骤三:先吃蟹盖部分,用小勺把中间的蟹胃部分舀出,轻轻将外面包裹着的蟹黄吮干净。注意,不要吮破中间那个呈三角锥形的蟹胃,其对身体不好。

步骤四:吃完蟹盖吃蟹身,先用剪刀将多余的蟹脚、蟹嘴和蟹肺剪掉。

- 步骤五:用勺柄将蟹身中间一个呈六角形的片状物挑出来,那是蟹心部分,食用对身体不好,要丢弃掉。
- 步骤六:用小勺舀点陈醋淋在蟹身上,然后把蟹身的蟹黄蟹膏吃干净。
- 步骤七:把蟹身掰成两半,此时可见成丝状的蟹肉。只要顺着蟹脚来撕,就可以将蟹肉拆出。吃干净的蟹壳是完整呈半透明状的。
- 步骤八:用剪刀把蟹腿剪成三截,

最末一节蟹脚尖可充当工具。先用蟹脚尖细的那一头把蟹腿中段的肉捅出来,再用蟹脚尖粗的那一头把蟹腿前段的肉捅出来。

步骤九:将蟹钳分成三段,前两段都可将蟹壳直接剪开,用勺舀出肉。最后的那段钳子,技巧是剪开两边,然后用手往相反的方向掰两只钳脚,钳壳就完整地分开了。

按以上步骤,您就可以舒舒服服地吃一顿螃蟹大餐了。

(阿黑)

《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:光复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○

### 最爱粗菜细吃

在“食不厌精,脍不厌细”的今天,许多粗菜是早就端不上台面的了。但有一次,笔者却在一家大饭店品尝到一道风味独特的粗菜。这道菜以猪耳朵为原料,当然不是将整只“蒲扇”扔在餐桌上,而是颇费了一番刀工,把猪耳朵切成细丝,每一丝上都有那么一丁点软骨,同时配料也配得相当好,让人一嚼就口角生香,越嚼越想嚼。这道“粗菜细吃”的佳肴,被美其名曰“香茜顺风”。

日常生活中,笔者也十分崇尚粗菜细吃。

马铃薯一定要切成细丝,配以切得同样细的鲜鲜的辣椒丝,再加些许嫩青青的葱段,轻油炒一盘,成菜后悦目爽口;绿豆芽必须摘头去根,佐以火腿丝炒一盘,再用在鸡汤里氽过的鸡毛菜围边,我将其美其名曰“金丝银芽翡翠镶”;“凤爪”名虽雅形却不美,但也可以将其精心打扮一番,比如将其“掌心”(又名“驼峰”)细心剥下,在盐水中煮得熟而不酥时起锅,晾凉后加入少许白开水,浸在糟油中,成为“糟驼峰”,而那些支离的爪子并不丢弃,可随你的心意,制成麻辣、怪味、鱼香等味,如此,一味“凤爪”,就成了两款名雅形也不俗的佳食,真的是粗菜不粗。

粗菜细吃,还可达到“废物利用”的目的。有人吃丝瓜要削去皮,将丝瓜皮再切为细丝,精炒一盘,味道十分爽口。有一次,妻子买了一个西瓜回来,切开一看还是青的,显然西瓜还未成熟。一般情况下,人们都会将未熟的西瓜随手丢弃,但我却觉得如此实在是太可惜了。我略一筹划,便将未熟的西瓜切成小片片,放少许盐略为腌一下,让其脱液以去掉片中的生涩味,然后再加入些许调料,很快便做成了一盘风味独特的凉菜。

(苏童)

在我们周口,人们喝酒时几乎都要有下酒菜。这主要因为酒的主要成分是乙醇,进入人体在肝脏分解转化后才能排出体外,这样就会加重肝脏的负担。而下酒菜可以保肝,能减少酒对人体的伤害。说到喝酒必然会想到下酒菜,有好酒,再有合适的下酒菜搭配,方能喝得尽兴,吃得开心!酒桌上,你最喜欢哪些下酒菜?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。

### 我最喜欢的下酒菜征文

- 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。

本栏目由周口一德副食(蓝带啤酒专卖)协办  
品鉴热线:15538612798

## 周口市民最喜爱的饭店订台热线

- 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
- 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:光复路 8211222 8208333
- 周口农家大院  
地址:中州大道南段 8390277
- 峰基酒店  
地址:七一东路峰基庄园东邻 8102999 8103999
- 崔园大酒店  
地址:大庆路与北环路交叉口 8935656
- 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
- 干锅鸭头  
一店:汉阳路 6088999  
二店:光复路 6978666
- 刘家老母鸡中式快餐  
地址:人民路与大庆路交叉口 8226569
- 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:光复路中段 8288000

欢迎更多饭店加盟本栏目  
咨询电话:8599376