

食疗养生

夏季喝鸭子汤 清热解毒祛湿最好

夏令喝鸭汤，既能补充过度消耗的营养，又可祛除暑热带来的不适。低热、虚弱、食少、大便干燥和水肿者喝鸭汤最为有益。下面介绍几款具有清热、解毒、祛湿作用的鸭汤。



马蹄水鸭汤

荸荠(马蹄)100 克,水鸭 1 只,葱 20 克,姜 15 克,料酒 20 克,盐少许。

做法:将鸭宰杀去毛及内脏;马蹄去皮,切成两半;葱切段,姜切片。把鸭放入锅内,放入马蹄、葱、姜、盐、料酒,加水适量,置大火烧沸,改文火炖熬至鸭熟即成。此汤具有利尿消肿、清热解毒的功效。

冬瓜水鸭汤

老冬瓜 1 块(约 800 克),水鸭

1 只,扁豆、干莲蓬、灯心草各适量。

做法:冬瓜连皮切块,其他材料洗净。上述材料放到锅里加水,大火烧开后改小火,煲两小时,加盐即成。

注意:煲的时候,冬瓜不要去皮,吃的时候建议不要吃;扁豆、干莲蓬、灯心草、水鸭的骨头,都不建议吃。

金银花水鸭汤

金银花 25 克,水鸭 1 只,无花果 2 粒,陈皮 1/4 片,鲜姜 2 片,清水 1000

毫升,盐少许。

做法:金银花洗净,水鸭洗净后放入滚水内煮 5 分钟,取出;陈皮洗干净、泡软刮去囊;清水 1000 毫升煮沸,将金银花、水鸭、无花果、陈皮、姜加入煲滚,改用文火煲两个小时,加盐调味。此汤具有清热解毒之功效。

鸭肉性寒,脾胃虚寒、腹部冷痛、因寒痛经者不宜多用。

(当当)

《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

吃野菜禁忌

春天，是吃野菜的季节。吃腻了大鱼大肉的都市人，到野外踏青顺便采摘一点野菜食用，感受着这么温暖的春天，真是好不惬意。然而，野菜毕竟不同于我们日常食用的果品蔬菜，在食用时，必须十分谨慎。

野菜的“性”在于“野”，有很多野菜含有一定的毒素或不利于身

体健康的物质，因此，对于不认识、不清楚、不明来路的野菜千万不要食用；在工业废水流经的草地、马路两旁生长的野菜，因遭受废水、汽车尾气等的污染，导致其中汞、铅等重金属含量及其他有害物质含量高，尽量不要采食；草坪或农田附近的野菜，为了防病虫害，经常喷洒农药，也不要采。

据有关营养专家介绍，野菜的营养成分大多高于栽培的蔬菜，且风味独特，因此很多人爱吃，但野菜不能多吃，更不能代替蔬菜。因为多数野菜性凉致寒，易造成脾寒胃虚等病。野菜含草酸等物质多，过多食用易影响钙的吸收。像鱼腥草等少数野菜则有微毒，多吃有害；蕨类等野菜含过敏物质，多吃

可能引起身体不适；灰灰菜吃多了容易过敏，引起日光性皮炎、浮肿、起皮等。因此食野菜不能偏食贪多。

大多数野菜都有一定的药用价值，但是，由于不同的野菜药效不同，混吃可能因药效“相克”产生不良反应，非但起不到滋补身体的功效，反而有害于身体健康。再者，野菜与药物也要避免同时服用，常服止痛药、磺胺类药或易过敏者，吃野菜时应该特别慎重。

(任松)

○最美味下酒菜○

上海的糟货

夏日，走在上海街头，常会见到一个有趣的词：糟货。从字面上理解，以为不是些什么好东西。然此糟非彼糟，“糟”是江南一种凉菜的制作方法，“货”是一种对物的笼统称谓，连在一起用就是指用酒糟制作的食品的统称。糟货的滋味对上海人来说是很难抵挡的，天然吃糟货，更是上海人的饮食习惯。在大热天，沪上的大小饭店都有特色糟货供应。

糟货的历史悠久，算是中华美食中的老字号。吃糟是先秦遗风，最早载于两千多年前的《楚辞》；南宋以后吃糟之风大兴，都城临安有卖糟鲍鱼、糟羊蹄、糟蟹、糟猪头肉的；到元、明、清时，除市上供应糟制品外，已发展到家庭自制，清代曹雪芹笔下的《红楼梦》里就提到了糟鹅掌、糟鹌鹑之类精致糟味，袁枚在《随园食单》中也有自制糟肉、糟鸡、糟鲞的记载。

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

“糟”与“醉”相似，调料都源于酒，做法也相似，故有“糟醉一家”之称。江南自古为稻米产地，也是黄酒的故乡。除了众多的酒厂作坊造酒以外，民间农户都有酿米酒的习惯。米酒俗称“老白酒”，加点红釉就成了黄酒。秋收过后，谷粒进仓，家家户户就陆续酿起米酒。酒多了，酒糟也自然多。制作糟货时，一般先将食物煮熟、晾凉，然后用糟卤（也有叫糟油的）浸泡。可糟之菜异常丰富，有糟鸡、糟鸭、糟鹅、糟肚、糟门腔、糟鸡翅、糟鸡爪甚至糟毛豆等等，真可谓是五花八门，应有尽有。古人曾夸张地形容：“入口之物，皆可糟之。”

酒糟汲油脂，入醇香，被糟过的鸡、鸭、鱼肉喷香入味，它处于鲜和咸之间，恰如其分，百吃不厌，受食客之青睐。节日里，切成小块，装成冷盘招待亲朋佳友；平日里，捞上几小块，喝几口老酒，

真是神仙过的好日子。尤其是那些动物内脏、头脚尾巴之类的“边角料”，经过酒糟的熏染，咸香入味，更是下酒的精品。

而在众多的糟货中，“糟钵头”是上海独有的也是最有名的一道地方佳肴。此菜始创于清嘉庆年间，由当时上海的著名厨师徐三所创。据说早在乾隆年间，徐三就开始取猪爪腌渍后，加糟制成“梅露猪脚”，后来又添加了猪内脏，并盛入钵头上桌，最终成就了“糟钵头”这一名饌。最早的“糟钵头”仅是一个糟卤冷菜，到了清末，才慢慢成汤菜。建国后，又经一代本帮菜宗师李伯荣大师，对此菜进行改良，使这款最本土的农家粗菜，通过精选选料，精心烹制，精致拼盘，成了上海的经典菜肴。

“糟钵头”的烹制方法是将猪内脏、猪爪等主料放进小钵头，再加入鲜汤和香糟卤，最后上笼

蒸制而成。如今做这道菜时，还增加了笋丝、火腿片、油豆腐等辅料，使口味更趋鲜美。为了适应消费者的饮食习惯，在调味方面也更为多变，比如有的厨师会将香糟、花雕酒和杏脯放一起，制成杏味浓郁的糟卤来调味。操作方法也有了改变，原先的小钵头烹制，满足不了大批食客用餐的需要，所以在上世纪 40 年代时，大多是先将内脏分批投入锅内炖焖至酥软，再加入笋丝、火腿片和油豆腐，随后用中火烧 3 至 5 分钟，再用大火烧 5 分钟，起锅时浇一勺香糟卤，再分盛在钵头里上席。此菜汤汁浓肥、糟香浓郁。洗涤猪内脏是这道菜成品好坏的关键，烹制时则必须是小火长时间烧焖，离火前一两分钟才能加入糟卤，这样方可保持糟香味不散失。

盛夏酷暑，连日高温，导致人食欲大减，胃口欠佳。而糟货作为一种传统的夏令菜肴，因其清爽的口味、独特的糟香令人食欲大增，而受到越来越多人的青睐。

(叶成伟)

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，作者可获得由一德副食提供的礼品一份。

我最喜欢的下酒菜征文

菜？下酒菜的搭配技巧都有哪些？为了丰富大家的生话，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

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

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

中州君悦饭店

地址:文昌大道 8519966

信阳人家

地址:汉阳路 8238986

干锅鸭头

一店:汉阳路 6088999

二店:光荣路 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

老东乡开锅羊肉

地址::市区光荣路中段 8635678

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

云南石锅鱼

地址:光荣路中段万果园隔壁 电话:8526888/13523109000

春香园食府

地址:七一路与文明路交叉口南 100 米路东 8267683

重庆沱江鱼府

地址:建安路南段(原光荣路)路西 8271669 13323876526

欢迎更多饭店加盟本栏目 咨询电话:8599376