

广告

食疗养生

空心菜又名蕹菜、竹叶菜、通菜、空心菜、藤菜。空心菜的做法，有上百种，归纳起来不过也就是炒或煮。炒，容易丢失空心菜的天然味，一般选择煮：把水烧开了，放入洗净的空心菜，煮成七分熟，一定要保留鲜绿起锅。然后再与事先做好的半成品牛肉片、猪肉片、鱼片、虾、午餐肉等配伍成一道绿色打底的可口菜肴，一种味道吃腻了，可以变着花样来搭配。不管怎么变招，这道菜的主料仍然还是空心菜。

可根据个人口味先煸炒一些



健身空心菜

由葱白、蒜末、香菜、香菇、麻油等组成的配料，作为一种介质。把某种想搭配的菜先入锅预热，稍延迟再放入七分熟的空心菜，再浇上这种介质配料，适当加热翻炒，很快即可起锅，可以减少破坏空心菜的绿色本质。

上得了菜单的空心菜菜目繁多，如沙茶羊肉炒空心菜、虾酱空心菜、牛肉空心菜……不胜枚举，做法不论怎么变，都应该有个原则：要把空心菜的食疗价值首先考虑进去，且不能丢失空心菜的原汁原味，否则，就不是吃空心菜，而是吃别的什么菜了。

当人们用各种菜搭配出花样繁多的空心菜，来满足自己的口

味时，重要的是，要知道空心菜的食疗作用。

据专家分析：空心菜利湿解毒，含有钾、氯等调节水液平衡的元素，食后可降低肠道的酸度，预防菌群失调和便秘。空心菜所含的烟酸、维生素 C 则能降低胆固醇、甘油三酯，具有一定的降脂减肥功效。空心菜独特的叶绿素可洁齿防龋，除口臭、健美皮肤。特别是紫色空心菜，因含有微量胰

岛素成分，故能降低血糖，是糖尿病患者的食疗佳蔬。当你了解了空心菜的这些食疗作用，就会力图在制

作空心菜这道菜的时候，尽量选择先煮七分熟，再捞起，与其他各种菜进行“温和配伍”，从而最大程度地保留空心菜的本来风味和食疗价值。如此做出的空心菜，花样变化多，且灵活随意，百吃不厌，宜经常食用，久而久之，可以帮助体内垃圾排出，理血利肾，将会收到一些意想不到的食疗健身效果。

(许亮生)

《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○

至情至性的下酒菜——胡桃

夏日才刚刚开始，黄豆依然青涩的时分，康熙初年的哭庙案渐渐拉开了帷幕，金圣叹便是这个故事的主角，临刑前留遗书一封：“字付大儿看，咸菜与黄豆同吃，大有胡桃滋味。此法一传，我死无憾矣。”

此后，我每逢落寞寥寞欲开怀畅饮之时，昂贵的胡桃难觅，便寻求这一碟咸菜、二滴香油、几枚黄豆下酒，并对这种“胡桃”下酒的悲情滋味倾心不已。高考失意时，一盅小酒却对着孤月喝了许

久，品出大千世界，人生百味……

无意间读到林清玄的散文——《黄豆加咸菜不等于胡桃》，他说这是金圣叹临刑前的自嘲与讽刺。我惊讶了许久，亲自买来胡桃品尝，竟然食之无味，再弄来小酒，依然平淡。再后来，胡桃的原味便在我的印象中模糊了。

至异地求学时，咸菜和黄豆便不可多得，心情低落时举樽欲饮，却内心空空，思量着少点什么。恰室友买来胡桃，携着胡桃

和酒，移至莲花池边，举杯邀明月，对影成三人，酒不醉人人自醉。此时，我自己也困惑了咸菜和黄豆同吃究竟与单吃胡桃有何同于不同，但惟有那悲凉的情怀令人魂牵梦萦。当夜，月老为证，荷花池边，胡桃便与杜康私定了终身。

记得瞿秋白在江西狱中说过：“中国的豆腐也是很好的呀。世界第一。”或许金圣叹和瞿秋白都是以物自比，慨叹知味人难觅吧！但巧合的是，他们一人选胡

桃，一人说豆腐，而两物恰都是淡而无味。也许他们认为正是这淡而无味中方能渗透世间各种滋味吧！浸在酒中，一切滋味在心头，胡桃豆腐原为一体。

金圣叹说，“心事迷离酒不知。”酒怎么知道人的心事呢？世人又云：“借他人酒杯，浇心中块垒。”酒之为物，原为助兴。饮进的是酒，抒出的全是胸臆。酒又怎会不懂人的心事呢？酒终究是懂人的！也许正是因为胡桃之无味，才能幻化出千滋百味，酒中方显出喜怒哀乐。

无味原是至味。胡桃真乃至情至性的下酒之菜！

(蒋雪城)

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

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

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

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