

大暑期间 吃饭原料有讲究

所谓“天生万物以养民”。大暑期间，市民应该多吃丝瓜、西兰花和茄子等当季蔬菜。大暑天气酷热，出汗多，脾胃活动相对较差。这时人会感觉比较累和食欲不振。多吃淮山一类益气养阴的食品，可以促进消化，改善腰膝酸软，使人感到精力旺盛。而南瓜则是三高人群在暑伏季节的优质食品。

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜。”吃姜有助于驱除体内寒气。养生专家建议市民可以尝试一下子姜炒牛肉、子姜炒木耳等菜式。但吃姜的时间也有讲究，最好不要在晚上吃。

在家自制消暑菜

如果不喜欢单一大油大盐，一些消暑菜自己在家也可以操作。本期，我们就为您带来两道大厨推荐的消暑小菜的配方，让您轻松度暑伏。

清拌茄子

配料：嫩茄子500克，香菜15克，蒜、米醋、白糖、香油、酱油、味精、粗盐、花椒各适量。

做法：茄子洗净削皮，切成小片，放入碗内，撒上少许盐，再投入凉水中，泡去茄褐色，捞出放蒸锅内蒸熟，取出晾凉；蒜捣末；将炒锅置于火上烧热，加入香油，下花椒炸出香味后，连油一同倒入小碗内，加入调味料调成汁，浇在茄片上；香菜择洗干净，切段，撒在茄片上即成。

功效：清热通窍、消肿利尿、健脾和胃。

绿豆南瓜汤

配料：绿豆50克，老南瓜500克，食盐少许。

做法：绿豆洗净，趁水汽未干时加入食盐少许（3克左右）搅拌均匀，腌制几分钟后，用清水冲洗干净；南瓜去皮、瓤，用清水洗净，切成2厘米见方的块待用；锅内加水500毫升，烧开后，先下绿豆煮沸2分钟，淋入少许凉水，再煮沸；将南瓜入锅，盖上锅盖，用文火煮沸约30分钟，至绿豆开花，加入少许食盐调味即可。

功效：绿豆甘凉，消暑、解毒、利尿，配以南瓜生津益气。

（张鑫）

夏季吃西瓜皮 可消暑健脾



夏季是人们吃西瓜比较多的时候。其实，西瓜皮也可以食用。西瓜皮是一种具有药性的食物，对人体有益无害。

中医称西瓜皮为“西瓜翠衣”，是清热解暑、生津止渴的良药。把西瓜皮焙干，研末外用可治口疮。西瓜皮解暑清热、开胃生津，其含糖不多，适于各人群食用。

据了解，西瓜皮拥有丰富的营养成分，除了与瓜瓤一样含蜡质及糖分之外，还含有瓜氨酸、甜菜碱、苹果酸、果糖、葡萄糖、蔗糖、番茄红素、维生素C等。

益处

1. 消暑利尿：将去掉外层硬皮

的西瓜皮切成小块或小条，入水煮沸，加番茄、鸡蛋和调料，喝汤食瓜皮。

2. 夏季痤疮：绿豆100克，加水1500毫升，煮汤，沸后10分钟去绿豆，将洗净的西瓜皮（不用削去外皮）500克放入再煮，煮沸后冷却。饮汤，一日数次。绿豆甘凉，可消肿下气、清热解毒；西瓜皮甘寒，可清热解暑、除烦止渴。

3. 健脾消暑：新鲜西瓜皮100克，大枣10枚，共煎汤，每日当茶饮。

4. 热伤肺、身热口渴、干咳无痰或便秘：鲜扁豆、鲜蛇舌草各50克，鲜荷叶60克洗净，海蜇200克，西瓜皮500克，丝瓜250克，洗净切块，共入沙锅武火煮沸后，文火煲1小时，调味后饮汤吃海蜇。每天1剂。

5. 壮阳：西瓜皮切丝，开水焯后捞出，与熟鸡丝、瘦肉丝加调料食用。

（人民网）

李白是个美食家

李白不仅有“诗仙”之称，而且是个美食家。

杜甫有一首诗《饮中八仙歌》，写了唐代的八个酒仙，其中李白的形象尤为突出。“李白一斗诗百篇，长安市上酒家眠，天子呼来不上船，自称臣是酒中仙。”酒后的李白豪气纵横、狂放不羁、桀骜不驯。

“太白鸭”相传始于唐朝，与诗人李白相关。李白幼年时随父迁居四川绵州昌隆，直至25岁时才离川。李白在四川近20年生活中，非常爱吃当地制作的焖蒸鸭子。

后来李白为了实现自己的抱负，曾设法接近唐玄宗，他竟然想起了年轻时在四川吃过的美味鸭子，就用肥鸭加上枸杞子、三七和调味料等蒸制后，献给玄宗。玄宗食后，觉得此菜味道极佳，回味无穷，大加称赞，并为焖蒸鸭子起名为“太白鸭”。“太白鸭”便由此历代相传，成为四川的一道名菜。

“翰林鸡”是楚北安陆市太白酒楼烹制的系列太白菜肴之

一，此肴得名，是取李白曾供翰林职之意。据有关史籍记载，李白平素嗜酒佐食之物，最喜食鸡、鸭、鹅、鱼及蔬果菜肴，也吃牛、羊肉，唯独不食猪肉。友人素知诗人生活癖好，故常以鸡、鸭、鹅等作菜佐助兴。在众多菜肴中，而李白尤对“烹鸡”最感兴趣。曾作诗曰：“白酒新熟山中归，黄鸡啄黍秋正肥，呼童烹鸡酌白酒，儿童嬉笑牵人衣”。后来，人们便把“烹鸡”起名为“翰林鸡”。

由此可见，诗仙李白一生很爱美食。



（李晓萍）

○最美味下酒菜○

在随州遭遇“应山滑肉”

一次偶然的机会去湖北随州的广水市旅游，在饱览了广水大大小小的景点之余，也品尝到了广水的名吃“应山滑肉”。

“应山滑肉”为随州市境内广水市的一道传统名菜，有1000多年的历史。在广水市历来就有“无滑肉不成席”之说法，无论红白喜事或宴请宾客，在民间所出的第一道菜，必是“滑肉”，可见其在宴席中的地位之高。大凡去广水的人，无论你是做客，还是旅游，如果不品尝“应山滑肉”，也可以说你就跟没去过广水的感觉一样，也体验不出广水的真正味道。

“应山滑肉”的起源是在应

山，广水市原名应山县。在漫长的历史岁月中，历代广水人在社会生产实践中，创造了极其丰富的饮食文化。“应山滑肉”就是广水传统美食中一朵耀眼的奇葩。

民间传说“滑肉”贵为皇家菜肴的关系。相传，唐贞观年间，唐太宗李世民久病，不思饮食，便诏告天下，凡能进贡美食令皇上开胃者重赏。当时应山一位姓詹的厨师得知后，到宫中用猪肉为皇上精心制作了一盘肥而不腻、滑嫩可口的菜肴，皇上刚把肉送进嘴里，便一滑下喉，满口留香，顿时胃口大开，连称：“滑肉！滑肉！”此后每天皇上的餐桌上都会有这道菜，

李世民身体强壮起来，便封詹御厨为厨王。此菜因此而得名，又因詹厨为应山人，故名“应山滑肉”。

当地有人撰文总结出“应山滑肉”的制作工艺特点为：精益求精，油润滑爽，软烂醇香，肥而不腻，风味隽永，养颜健身。“应山滑肉”制作工艺，从唐朝詹厨开始，历经多少代人心手相传，已有1300多年的漫长历史，“应山滑肉”一直坚持詹厨所定制原则，一要净（干净卫生）；二要实（做菜的材料货真价实）；三要精（做菜的工艺要精益求精），才能做出上好的“滑肉”。此工艺一直传承到现在，仍古今一样。“应山滑肉”制作

工艺是集民间传说、人民智慧、自然天物三位一体完美结合的产物，具有很高的工艺美术价值和实用价值。其做工也很讲究：将猪脯肉去皮切块，置碗中加精盐、姜末、纯豆粉和鸡蛋清均匀上浆后，入油锅炸制七成熟，取出整齐排放在碗中，上笼蒸一小时取出，扣入汤盘，加香菇、玉兰片、酱油、葱、胡椒粉等勾芡，淋入肉上即成，其质嫩味鲜、入口滑润、油而不腻。

“应山滑肉”是湖北的名肴，曾载入《三楚名肴》、《中国菜谱湖北菜系》等书中。据应山县志记载，解放初期每年8月13日，各路厨师都要集会应山，杀猪宰羊祭祀“詹厨王”，并举办“应山滑肉”厨艺大赛，说明广水饮食精品文化源远流长，具有深远的历史文化价值。

（新相映）

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

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“我最喜欢的下酒菜”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

广告