



夏日吃这些食物健康美丽过一夏

1. 每天吃“高C”水果

维生素C可说是“永远的美肤圣品”，想保有健康漂亮、不易晒伤老化的皮肤，几乎每个皮肤科医生都会叫你多吃“高C”蔬果。例如每天吃2~3份水果，其中一样选择“高C”的番石榴、奇异果、草莓、圣女西红柿或是柑橘类。

吃生菜色拉可以消暑气，建议加入色彩亮丽的甜椒和几朵绿花椰菜，不仅赏心悦目，而且还能摄取大量维生素C。

2. 适量摄取黄红色蔬果

红橘黄蔬果、食物及深绿色叶菜，如胡萝卜、芒果、红黄西红柿、木瓜、地瓜、南瓜、地瓜叶、空心菜等，多半含有大量胡萝卜素及其他植物化学物质，有助于抗氧化，

增强皮肤抵抗力。

不过，多吃无益，脂溶性的胡萝卜素摄取过量会累积在体内，不但有毒性，而且容易让肤色显得“黄黄的”，停止摄食后，需要一段时间才能慢慢代谢掉，皮肤科医生提醒不宜吃过量。

3. 多吃点大豆制品

大豆中的异黄酮素是一种植物性雌激素，可以代替一部分女性荷尔蒙的作用，帮助对抗老化。

大豆制品，如豆腐、豆浆是较好的选择，而其他加工豆制品，如百叶豆腐、豆干及豆皮等，虽含有异黄酮素，但热量都比一般豆腐高很多。

4. 抓把坚果当零食

对皮肤来说，吃进肚的油脂可

能是天使，也可能是恶魔，主要取决于你摄取的是哪种油。

植物油多半富含维生素E，帮助抗氧化和消除伤害皮肤细胞的自由基。高维生素E的食物还包括小麦胚芽及各类坚果。粗粮全谷类含有大量维生素B群及E，都是帮皮肤增强抵抗力及复原能力的营养素。

5. 来杯热可可

众多科学研究为巧克力洗清冤屈，证实它是对健康有益的好食物，因为巧克力里含有多种丰富的抗氧化物，如可可多酚、类黄酮，适量摄取也对皮肤有益。

可可纯度愈高的巧克力功效愈好，而美国农业部研究发现，在所有巧克力产品中，可可粉含有最多类黄酮和抗氧化物。目前市面上可买到没有添加糖及奶粉（精）的

100%纯黑可可巧克力粉，只要调和热牛奶，就能享受一杯美味香醇的热可可了。

6. 适量喝绿茶

美国研究指出，喝绿茶或是使用含绿茶成分（指儿茶素）的保养品，可以让日晒导致的皮肤晒伤、松弛和粗糙的过氧化物减少约1/3，表示皮肤受阳光损害的程度变轻。

茶类里含有茶多酚，是一种强力抗氧化剂，其中最主要的是儿茶素，会因为氧化而减少，所以几乎未发酵的绿茶里含有最多儿茶素，半发酵的乌龙茶、包种茶次之，而全发酵的红茶里则最少。

不过，绿茶的咖啡因容易引起某些人睡不好，因此要适量。

（东北新）

夏日鲜香薄荷粥

入伏以来，天气酷热，老公和儿子都上了火，大男人垂着头，眼角发红，像一只丧失战斗力的红太狼。“牙疼不是病，疼起来要了命！”小男人都捂着腮帮子直叫唤。

颇迷中医的我，决定从食疗下手，不用打针吃药，来个妙手回春。也好向爷俩显摆一下我的“高超医术”。

家中养了一盆郁葱葱的薄荷。《本草纲目》中云：薄荷，具有清凉利咽、疏风散热、增进食欲、帮助消化等功效。雨后，我摘取顶部鲜嫩薄荷叶片，用水清洗干净，中火煎10分钟左右，一股淡淡的荷香飘溢。然

后，把薄荷叶用漏勺捞出，留汁备用。把浸泡半个小时的香米和金黄的玉米渣儿放在薄荷水中，用大火煮沸，然后再用文火小煮一会儿，最后加适量冰糖，待冰糖融化，粥即可上桌。颜色黄白相间，清香怡人。“味道真不错！”大男人和小男人，伸长鼻子，吸口气，就着几碟小咸菜，美美地喝起来。

随即，我又吟诵了南宋爱国诗人陆游为薄荷题的一首诗：

薄荷花开蝶翅翻，风枝露叶弄秋妍。自怜不及狸奴黠，烂醉篱边不闻钱。

“真是了不起啊！”两人惊呆

了。

“知道什么意思不？这首诗是诗人题写在画有薄荷的扇面上。扇面画有一丛薄荷，在秋阳里白花竞放，一只猫酣卧在花丛旁，睡意朦胧。”我得意洋洋地讲。

喜欢薄荷的这一种苍绿，可以平息人心底的风波，去除燥热；喜欢那种淡淡、若有若无的清香，绵长久远。于是，这个夏季，趁着儿子放假，老公不得不推掉许多应酬，我便隔三差五地熬制各种薄荷粥，和一家人吃得其乐融融。当然，大男人和小男人的上火症状在我的精心调理之下也随之消失。“这是家的味道，鲜美地喝起来。



香薄荷粥，也是快乐幸福粥啊！”老公感慨地说。

（龙飞儿）

○最美味下酒菜○

人间美味 商丘毛蛋

那时我在商丘一家高考复读学校教书，周末了，我跟商丘本地一位同事一同去逛街，逛到一家小吃铺门前，一股诱人的香味和香味扑入鼻端，我们停下了脚步。

同事说：“我去买两个毛蛋。”说完，就迈步来到一个正烧着火炉子的旁边。我看着那丝丝冒着热气的铁锅，里面是正煮着鸡蛋呢。我以为是南方的茶叶蛋，就对同事说：“茶叶蛋有什么吃头？还不如来碗拉面呢。”因为旁边就有一个拉面店。同事说：“不是茶叶蛋，是毛蛋。”

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

同事说着就拣了4个装在塑料袋子里。我和那个同事进到小吃铺屋里，同事要了两个菜，就把袋子里的毛蛋拿出来了，他两个，我两个。同事说：“就酒最好。”同事就拿起一个毛蛋朝桌沿上一碰，开始剥蛋壳。蛋壳脱落了，呀！毛茸茸的，黑乎乎的，一个小鸡仔暴露在我的眼前。同事说：“你尝尝。”我看着有些渗人，后退一步说：“不敢问津。”同事见我不接，就端起酒杯，说：“喝。”他喝了一大口酒，就把毛蛋送自个嘴里，三下五除二把一个毛蛋吞下肚了。

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

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。

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：八一大道南路 8685666

二店：七一中路 8916666

三店：育新街东路 8260111

东云阁大酒店

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：庆丰东路 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

周口农家大院

地址：中州大道南段 8390277

峰基酒店

地址：七一路峰基庄园东邻

8102999 8103999

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：中州大道 8394980

老东乡开锅羊肉

地址：建安路（原光荣路）中段 8635678

仙翁渔庄

地址：建安路北段（原光荣路） 8917188

越秀酒店

地址：七一路 8223333 8233333

越秀商务酒店

地址：八一大道北路 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：建安路中段（原光荣路） 8288000

云南石锅鱼

地址：建安路中段（原光荣路） 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