

太阳越来越毒，担心晒黑长斑的你，撑起阳伞、戴上墨镜，并在外出前仔细涂抹有SPF系数的防晒乳，准备迎战火力强大的敌人——紫外线。阳光中的紫外线会刺激皮肤产生大量氧化自由基，而自由基会破坏皮肤细胞组织，加速黑色素生成的氧化反应，让皮肤变得暗沉、粗糙及失去弹性，也使皮肤的抵抗力降低。皮肤科医生推荐，暑天可以把下列食物放入饮食清单里。

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，

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、豆浆是不错的选择，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

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

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，其中最主要的成分是儿茶素，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)

7.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

8.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

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。也好向爷仨显摆一下我的“高超医术”。

家中养了一盆郁郁葱葱的薄荷。《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,一股淡淡的荷香飘逸。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, 烂醉篱边不用钱。

“真是了不起啊!”两人惊呆了。



香薄荷粥,也是快乐幸福粥啊!”老公感慨地说。

(龙飞儿)

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,一股诱人的鲜味和香味扑鼻,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

我最喜欢的下酒菜征文

本栏目由周口一德副食(蓝带啤酒专卖)协办
品鉴热线:15538612798

○最美味下酒菜○

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。

（陆琴华）

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:七一东路峰基庄园东邻 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 中 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