

立秋过后吃“三瓜”消暑热防秋燥

立秋虽已过,可暑热仍不减,向大家推荐三种瓜类蔬菜,分别是冬瓜、苦瓜和丝瓜。

含水量最高的蔬菜——冬瓜

冬瓜,长于夏季却取名冬瓜,是因为冬瓜成熟之际,表面有一层白粉状的东西,就好像冬天结的白霜,故此命名。冬瓜几乎不含脂肪,碳水化合物含量也少,故热值低,属于清淡性食物,含水量高达96%以上。由于冬瓜性凉,能清热解暑、利尿通便,有助于人体的清废排毒,连皮一起煮汤,效果更明显,非常适合燥热天气作为蔬菜食用。

冬瓜能养胃生津、利尿行水,所含的丙醇二酸,能促使体内的淀粉、糖分转化为热能,而不变成脂肪。久食可使皮肤洁白如玉、润泽光滑,并可保持形体健美。

肥胖者、维生素C缺乏者、妊娠水肿、肾脏病水肿、脚气、糖尿病

患者尤为适用。

但服滋补药时不宜食冬瓜,久病不愈者或阴虚火旺、脾胃虚寒及便秘泄泻者应慎食。

蔬菜中的君子——苦瓜

苦瓜,又称凉瓜,是夏季用来消暑去热的蔬菜。苦瓜以瓜肉、瓜瓤味苦而得名。苦瓜若与其他食物一起煮、炒,从不会把苦味传给其他食物,故有“君子菜”的美名。

苦瓜所含蛋白质、脂肪、碳水化合物在瓜类蔬菜中含量较高,特别是维生素C的含量,每100克高达84毫克,居瓜类之冠。苦瓜中还含有粗纤维、胡萝卜素、苦瓜苷、磷、铁和多种矿物质、氨基酸等营养物质。能清热解暑、清心明目、解疲乏。鲜苦瓜泡茶饮,对中暑发热有一定疗效。

据研究,苦瓜中含有类似胰岛素的物质,有明显的降血糖作用。它能促进糖分分解,具有使多余的糖

分转化为热量的作用,能改善体内的脂肪平衡。糖尿病患者若将苦瓜干随茶同饮,效果尤佳。常吃苦瓜的人不易生火,并可改善糖尿病的症状。苦瓜中的苦味一部分来自于它所含的有机碱,不但能刺激人的味觉神经,使人增进食欲,还可加快胃肠运动,有助于消化。苦瓜还具有一种独特的苦味成分——鸡纳霜,能抑制过度兴奋的体温中枢,起到消暑解热的作用。在炎热夏季,儿童常会生出痱子,用苦瓜煮水擦洗,有止痒、祛痱的功效。

苦瓜可炒食、煮食或蒸食,清苦爽口,先苦后甜,口味长久。如将苦瓜和辣椒同炒,可减轻苦味。将其切成薄片,然后在上洒上一些盐腌一会儿,再用水把盐滤掉;也可以把苦瓜切成块,然后煮熟,放进冷水中浸泡,这样苦瓜的苦味就会减少许多。

但苦瓜含奎宁,可刺激子宫收缩,引起流产,孕妇不宜食,脾胃虚寒者不宜食。

蔬菜中的“美人水”——丝瓜

丝瓜的美容价值早已为人熟知,丝瓜汁甚至被称为“美人水”。这是因为丝瓜中含有防止皮肤老化的维生素B1和使皮肤白皙的维生素C等成分,能保护皮肤、消除斑块,使皮肤洁白、细腻,是不可多得的美容食品。它性味甘平,有消暑凉血、解毒通便、祛风化痰、润肌美容、通经络、行血脉、下乳汁等功效。丝瓜络有清热、化痰、通络的功效。丝瓜富含维他命、蛋白质和18种氨基酸。特别是含有其他瓜菜所没有的葫芦碱,能调节人体代谢,可用作减肥、抗癌、防癌的辅助食物。丝瓜可炒食或烧汤。丝瓜炒鸡蛋,可用于产后乳汁不通。丝瓜煮汤食,可用于热病烦渴。丝瓜宜现切现做,以免营养成分随汁液流失,而且在烹调的过程中应注意少加调料,尽量保持清淡,以保留香嫩爽口的特点。

(刘绍贵)

七夕美食——“织女点灯”

每年农历七月七,是中国传统节日七夕节,在这天,人们穿针乞巧,种生求子,唱巧歌,以示庆祝。

有的地区流行七夕节吃“巧云”。“巧云”就是“巧果”,油面糖蜜,或炸或蒸,既简单,又讨巧。我们家乡有拜织女吃点灯的习俗。古时候,除了过年过节,人们拿上好布料找裁缝量体裁衣,手笨到连针线都拿不了,是很丢人的事情,嫁到婆家也不受待见。女红对于女孩来说必不可少,做菜蒸饭是可以给女孩增加印象分的。

拜织女相对简单,在一个香炉台上摆好各种水果,磕几个头,村里年长的老妈子嘴里念念有词,嘟囔几句,就算是和织女通过话了。老妈子一声令下,村里的小姑娘穿针引线做衣服,做完给老妈子看,经一指点,功力大增,再笨的姑娘稍加一学,也能把衣服做得有模有样。

接下来就是做“织女点灯”。“织女点灯”其实是种类类似年糕的食物。先用面团捏一个织女形象,再在一个圆形的馒头上插一根生日蜡烛,意为“点灯”。

“织女点灯”说不上是绝世美味,但却能讨得好口彩。织女嘛,就是古代服装设计师啊,织女导师通过点灯的方式,把自己毕生所学的服装设计知识全部集中在一个馒头上,按金庸的武功传授理论,吃了“织女点灯”后,怎么着也是个国际二流服装大师。

因为与女红有关,再加上“织女点灯”说不上太好吃,所以村里的男人很少吃这种糕点。小时候,我有幸吃过几回“织女点灯”,当时除了有饱的感觉,再没其他反应。

不过,你说怪不怪,结婚后,我一个大大爷们,能洗衣做饭、穿针引线、拖地带孩子,就连老婆衣服上的纽扣掉了也得我缝,你说是不是因为当初吃了“织女点灯”?

(李金鹏)

七夕吃“巧果”

在我国,农历七月初七这一天是人们俗称的七夕节,七夕坐看牵牛织女星,是民间的习俗,也有人称之为“乞巧节”、“七桥节”、“女儿节”或“七夕爱情节”。这个日子里,江南的人们会品尝“巧果”。据说,吃了“巧果”人就巧,小孩会更巧。

七夕的应节食品,以“巧果”最为出名,又名“乞巧果子”,款式极多,主要的材料是油面糖蜜。宋朝时,市街上已有七夕“巧果”出售。

若购买一斤“巧果”,其中还会有一对身披战甲、如门神的人偶,号称“果食将军”。“巧果”的做法是:先将白糖放在锅中熔化为糖浆,然后和入面粉、芝麻,拌匀后摊在案上擀薄,晾凉后用刀切为长方块,再折成梭形面巧胚,入油炸至金黄即成。手巧的女子还会捏出各种

与七夕传说有关的花样。此外,乞巧时用的瓜果也可有多种变化,或将瓜果雕成奇花异鸟,或在瓜皮表面浮雕图案,称为“花瓜”。

这些年来,人们已没有那么多的精力做“巧果”,只是象征性意思一下。只能说,现在的人失去了过去的一份闲情。

(张帮俊)



○最美味下酒菜○

美味山盲尖

父亲平时会来两口,可是他的下酒菜往往是我们所意想不到的。

那天天一亮,父亲就把我从床上拖起来,父亲煞有介事:“逮山盲尖。”

山盲尖就是豆虫(有的地方则叫豆丹)。夏天,黄豆长起来了,那黄豆茎儿,风吹不断,雨淋不折,片片黄豆叶郁郁葱葱,把地遮得严严实实。这时,只要你朝黄豆地瞧上一眼就会发现,有的豆叶子会像秋千似的摇摆着,你走到那儿,扒开黄豆叶一看,

一只山盲尖就会在黄豆叶的背面吸附着。山盲尖专吃黄豆叶,你俯下身子,侧耳一听,那沙沙的山盲尖吃黄豆叶的声音就会传到你的耳朵里。山盲尖靠吃黄豆叶来维持生命,自然也就影响黄豆的产量。我一骨碌从床上爬起,拖着双破鞋就随着父亲来到了黄豆地。

我的衣服被露水打湿了,太阳还没出来,可我已逮了半罐子山盲尖。山盲尖青中带黄、黄中透绿,朝好听一点说,这山盲尖形似蚕,往不好听里说,这山盲

尖就跟杨树上挂着的毛毛虫似的,渗人。所以,我看见胖嘟嘟的山盲尖,心里就不是个滋味。父亲却说:“蚂蚱恶心的吧,可天津人爱吃;蛔虫恶心的吧,可山东人爱吃;蝗虫恶心的吧,可河北人爱把这蝗虫斩头去尾,从油锅里捞上来,也照吃不误。”

原来父亲要把这山盲尖当做一道下酒菜。父亲把逮来的山盲尖用清水洗净,就放到油锅里压扁油炸。我印象最深的是父亲会把桶底附着厚厚的一层豆油渣子弄出来,放到锅里炸山盲尖。这

时,父亲就会来点新花样,用竹签顶住山盲尖的尾部,用力往上一捅,这山盲尖就会里外翻了个身,也就是肚在外、皮在里了。这山盲尖肉鲜嫩雪白,这样的山盲尖放在油锅里容易把油渣子吸附在上面。看起来胖嘟嘟的、十分恶心的山盲尖,经父亲的手一整,立马好看起来,形似辣条,状似锅巴,焦黄诱人,香味满室。

父亲把炸好的山盲尖装在盘子里,对站在身旁的我说:“拿酒来。”我用手捏一只山盲尖,轻轻咬一口,满口生津,香味十足。

而父亲呢?就着山盲尖,早把一杯酒喝下肚了。

(陆琴华)

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

本栏目由周口一德副食(蓝带啤酒专卖)协办
品鉴热线:15538612798

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。

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