

四类人群冬至最需要进补



冬至进补在我国历史悠久，民间有“冬至补一冬，来年无病痛”的说法。古人认为，冬至是“生机潜伏、阳气内藏”的季节，是保养、积蓄能量的最佳时机，重在“养藏之道”，适

时进补，更好地发挥食材、药材的作用，提高机体免疫功能，达到既能防病治病、又能保健养生的目的。那么，哪些人群最需要冬至进补呢？

一是阳气虚弱者。时值冬至，天寒地冻，为一年中阴气最盛、阳气最弱之季。阳虚的人常会流清涕、手足冰凉、易生冻疮、夜尿频烦。这类人群可用干姜、人参、熟附子、辣椒、羊肉等共食之，三九天尤为需要。同时还可服用金匮肾气丸等，以期阳气生发。

二是易患冬病者。像患有慢性支气管炎、冻疮、尿多症等。冬至病，在中医看来属肾气亏虚、阳虚外寒。调治的办法是温药和补。如熟附子、肉桂、海马、狗肾、人参、甘草、枸杞子等皆可使用。除用药进补外，还可以食补，如生姜肉汤对咳喘疗效较好。

好，附子生姜桂枝汤对防治冻疮有益，外洗也有效果。

三是养生益寿者。养生益寿，冬至进补就是个很好的办法。原则上讲，有不足就要补充。比如，用脑多者应经常吃核桃，体力消耗大者要及时补充水果、蔬菜等。补多少、怎么补，应因人而异。

四是防春夏病者。医学专家证实，冬天调养得好，春夏发病就少。基于此观点，冬补应以高蛋白、高热量食物为宜。可用各种鱼类及牛、羊、狗肉，加放中药人参、黄芪、桂圆、红枣等，或做汤，或为膳。只要脾胃吸收好，进补后定会使人储备更多的能量，从而增强免疫抗病能力。

另外，凡先天不足，后天失调，久病体虚，劳力过度，劳神内耗，产后、术后及亏虚早衰者，均为冬至进

补的对象。

值得注意的是，冬至进补还要因人而异，因食有谷肉果菜之分，人有男女老幼之别，体质有虚实寒热之辩，本着人体生长规律、中医养生原则，少年重养，中年重调，老年重保，耋耄重延。所以，冬令进补应根据实际情况，有针对性地选择清补、温补、小补、大补，万不可盲目进补，避免适得其反。

(宋伯航)



高唐“鬼子肉”

山东的高唐县盛产驴，制作的驴肉也全国有名。但与其他地方不同的是，高唐人把驴肉称为“鬼子肉”。

为什么叫“鬼子肉”？当地至少有两种说法。一种说法是因驴的相貌极为丑陋，与传说中的牛头马面之鬼相似，因此高唐人称驴为鬼，民间也把加工好的驴肉称为“鬼子肉”。

还有一种说法就有点儿传奇色彩了。相传，在明朝洪武年间，高唐一带有魔鬼泛滥，它们专吃百姓的家禽牲畜，搅得当地民不聊生，连官府和阴曹地府的阎王爷都奈何不了

这帮魔鬼们。这件事让天上的玉皇大帝知道后，他非常愤怒，便派降魔高手钟馗前往高唐协助阎王惩治那里的恶魔。钟馗的身手果然不凡，他和阎王爷密切配合，三下五除二，便把高唐的魔鬼降服了。但这么多的魔鬼该怎么办呢？钟馗灵光一闪，心想当地人正好缺少犁田耙地的牲口，遂把这些魔鬼变成了驴，好造福一方百姓。当钟馗功成名就要离开高唐时，当地百姓为感谢他的功德，便想设宴酬谢他。但苦于所有的家禽牲畜都被魔鬼吃光了，他们一时想不起来该怎样款待钟馗。这时，该县一姓老汉突然想到，这驴不是

也可以吃吗？于是，他迅速宰杀一头驴，加上各种作料，烹制出一道五香驴肉来，因驴是魔鬼托生的，田老汉便称为五香“鬼子肉”。钟馗吃了田老汉烹制的驴肉后，连连称赞说：“好肉，好肉！此肉可与天上的龙肉媲美。”自此，“天上龙肉，地下驴肉”的叫法便不胫而走，当地人也把吃驴肉说成吃“鬼子肉”了。后来，凡遇到那些作恶多端的人，高唐人都管他们叫鬼子。比如在鸦片战争时，他们称那些无恶不作的八国联军叫洋鬼子；抗日战争时期，他们把那些对我人民实行“三光政策”的日本侵略者称为日本鬼子。每逢此，高唐人必

以吃“鬼子肉”来解恨。

既然是地方名吃，“鬼子肉”自有一套独特的制作工艺。当地人在烹制前，先将活驴饮以食盐水，然后用鞭抽打数下，让驴绕圈急跑，通身出汗方停止。这样，盐水能浸入驴的肌肤，使熟肉更有滋味。宰杀后，将驴肉放在清水中浸泡净血，再放入老汤锅中，烧开后加入十几种秘制作料，温火敞锅煮2小时左右。煮好后，再将驴肉连汤带肉晾凉后装入特制的大缸中储存7日，中间要不停地翻动，使各种香料气味完全浸入肉中，也保持肉的鲜艳色泽。

加工好的驴肉呈酱紫色，有光泽，味道清香鲜美，肉烂而不散，软而不松，香而不腻，百吃不厌，而且还具有活血、降血压、滋补益身的作用。

(谢萍)

○最美味下酒菜○

凉拌萝卜丝

上次国庆节长假旅游回来，和朋友一起在农家乐小餐馆吃饭，给我的感觉是环境不错，小菜比较精致，量也不多，味道真的是一般般，最大的特点是少油、清爽。而最主要的原因是它里面很多就是我们河南的家常菜，而最喜欢的是我看到了一道传统菜——凉拌萝卜丝。

一直都很喜欢吃泡得酸酸甜甜的泡菜，还有就是这个凉拌萝卜丝了，都是家乡的做法，小时候脸皮比较厚，经常偷偷地在街边的摊档买凉拌萝卜丝吃，被老妈知道都会被狠狠地批评一顿，可还是抵挡不住酸酸甜甜的诱惑啊。

其实冬天是吃萝卜的好季节，凉拌萝卜丝、腌萝卜、萝卜炒牛肉、排骨炖萝卜、牛腩炖萝卜，我都变着花样吃，怎么吃都不厌。

萝卜含丰富的维生素C和微量元素锌，有助于增强机体的免疫功能，提高抗病能力；萝卜中的

芥子油能促进胃肠蠕动，增加食欲，帮助消化；萝卜中的淀粉酶能分解食物中的淀粉、脂肪，使之得到充分的吸收；萝卜含有木质素，能提高巨噬细胞的活力，吞噬癌细胞。此外，萝卜所含的多种酶，能分解致癌的亚硝酸胺，具有防癌作用。

白萝卜中含有很多糖化酶，这种糖化酶能够分解食物中的淀粉等成分，为人体充分吸收。这对于以淀粉为主食的中原人民来讲，是非常有意义的。白萝卜中的芥子油有辛辣味，它有促进胃肠蠕动、增进食欲、帮助消化的功效，可以治疗食积胸闷、消化不良。白萝卜还有很强的行气功能，能止咳化痰、除燥生津、清凉解毒、利大小便。在干燥的冬季，萝卜便成为除燥解热的佳品。

先将萝卜洗净，切萝卜时，不论萝卜粗细，先横向切成长短相同的段，再沿着长轴平行的方向

把萝卜段切成薄片，再切细丝，这样切出的萝卜丝整齐美观。

去了皮的就不好吃了，最好是不要去皮也不要用水焯，如果用水焯了就吃不到萝卜的味道了。切细丝，放些盐拌匀，放置半个小时出水。挤掉水分，用清水冲洗几遍，再挤干备用。酱油、醋、白糖、香油、辣椒油、鸡精、花椒面调成汁，倒进萝卜丝。香菜切碎，加上葱丝、姜丝、少许味精，加醋和香油拌匀即可。用食醋将其拌均匀，放点儿辣椒粉、香料等调料调制。萝卜含大量脂溶性维生素，所以要稍微多加些香油，拌好后放一会儿再吃，有利脂溶性维生素的消化和吸收。最好放十多分钟再开始吃。

这道菜要想好吃，萝卜丝切得越细越好，如果你不会切细丝儿，或者怕切到手，也可以用擦丝器擦，但我觉得，擦出来的菜丝儿被破坏了纤维组织，不好吃。

味极鲜酱油，是一种可以凉

拌的生抽酱油，我家一直用的是海天的。不是每一种酱油都可以用来凉拌的，一定要看清标识，有“佐餐或凉拌”字样的才可以做凉拌菜吃，否则会因菌群不达标而吃坏肚子的。一般人都可食用，不过萝卜性偏寒，脾虚泄泻者慎食或少食。

凉拌萝卜丝很脆、很爽口，特别是吃完油腻的食物后，吃上一口萝卜凉菜，喝上一口小酒，爽呆了。

如果我们平时好荤厌蔬菜，那此道菜绝对不会输给荤菜，它的口感脆脆的，这种脆还带有一种质感，及其有味道，加上小葱的香，那种特有的无腻味的甜刚刚好。最佳的状态是在宴席上吃多了油腻食物，伴着酒香夹几筷萝卜丝，那爽的程度真的会让你觉得幸福。

记得小时候在外婆家就开始吃外婆做的这道菜，一直到后来家里年年春节桌面上必有此菜，它已成为了我家的美食符号！它不离不弃，跟随了我家三代人，而对我而言已不仅只是喜欢，更承载着一份感情。

(张军亭)

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

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

鸿运大酒店

地址：五一路与交通路交叉口路南 8386166 6191266

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

槐店王婆大虾

地址：文明路交通路交叉口向北 80米路东 电话：8539800

宋氏姐妹土豆粉

地址：五一路育新街交叉口

加盟电话：13033945018

小肥羊

地址：建安路中段（原光荣路）

电话：8781998

重庆刘一手火锅

地址：建安路中段（原光荣路）

电话：7979777

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