

夏至以后气温高热 推荐冬瓜等防暑圣品



热死了！夏至刚过，各地迎来了最难熬的酷暑天。有网友戏称，这种天气出去见面，简直就是生死之交！连非洲友人都想回非洲避暑了！

的确，随着一年中最热天气的到来，必须远离空调房、外出作业的亲们最悲催，学会几招防中暑、中暑急救的妙招还真是有必要！

防中暑看这边

冬瓜、节瓜、绿豆汤消暑最佳

“最经典的消暑食疗莫过于冬瓜汤了。”有关专家说。含水量高达90%的冬瓜具有清热避暑、利水消肿的作用，是夏季防中暑食疗中的NO.1。冬瓜薏米煲排骨或鸭肉是夏日避暑的经典汤水。专家提醒，在煲冬瓜汤时，记得把冬瓜皮洗干净放在汤水里一起煲，消暑作用更好。脾胃虚弱的



人群不要经常吃冬瓜，即使吃，最好采用爆炒再焖的方式，用烹饪的方法减少寒气。不过，有些人贪方便会用冬瓜糖片泡水，专家表示，这种方式

消暑作用不大。

又称“毛冬瓜”的节瓜也是夏季消暑佳品。这种食材也有利水消肿、清热避暑作用，性质比冬瓜更加温和，适合大众人群食用。将节瓜煎熟再放节瓜一起煲汤，消暑的同时丰富营养。总之，在需要大量补水的夏季，不妨多使用瓜果类蔬菜或水果，西瓜、火龙果、香瓜等水果消暑方式也是不错的选择。另一个人们挚爱的消暑圣品是绿豆糖水，特别是夏季运动出汗多的青少年，喝绿豆糖水的消暑作用比饮料好多了。不过，脾胃虚寒的人切忌多喝绿豆糖水。

中暑急救看这边

通风、降温、补水三部曲

夏季的特点是暑热难耐，特别是夏至前后，白天变长，阳气最旺，紫外线强度大，长时间在户外作业很容易出现中暑情况。专家表示，疲乏、胸闷、恶心、头晕、出汗属于中暑轻症，如果出现晕厥、四肢冰凉、大汗淋漓，则是中暑的重症。

对于中暑轻症患者来说，还可以在额头、颈部大血管处擦风油精、清凉油，一般效果比较突出。大暑天外出旅游，常备人丹、十滴水、藿香正气水等药物，中暑时口服。重症病人一旦出现昏厥，还可以通过按压人中、合谷穴刺激病人，一般很快就可以醒过来。

无论是轻症或是重症的病人，急救时切记三部曲：通风、降温、补水。特别是对急症的病人，首先要离开中暑环境到阴凉的地方，不要围观，要保持通风。用风油精擦额头、鼻孔，或者用酒精、湿毛巾擦拭全身，起到降温效果。如果病人清醒，还要适当补充水分，避免水分流失。

热茶解暑效果优于冷饮

专家表示，夏季喝热茶会让血管扩张、毛孔打开，全身出汗，有降温效果，比起冷饮通过饮品的冰度达到一时降温的效果，喝热茶更能解暑，并且保护脾胃。专家推荐，热性体质、比较强壮的人群可以喝绿茶；体质偏寒者可以喝乌龙茶、铁观音等半发酵茶；寒性体质者则要喝红茶、普洱等全发酵茶。

(新快)

擀得差不多了，哗啦一下，老婆就把它们放到了事先准备好的酱汤里。炒鱼炒肉离不了作料，腌黄瓜也不能少了葱、蒜、辣椒和姜末之类的调味品。我把这些调味品一一递到老婆的手里，老婆又支使我：“把油桶拎来。”油桶里装的是前几天在超市里买来的花生油，难道老婆要油炸黄瓜吗？我一脸的疑惑。老婆说：“不读哪家书，不识哪家字，这你就不懂了。”黄瓜被坛子里的酱汤淹没了，老婆就又在酱汤里倒进适量的花生油。花生油透明瓦亮，能照出人影，黄瓜上附着了一层花生油显得油光锃亮，色泽非常鲜艳，低头一嗅，还散发着浓浓的香味。

我酒瘾上来了，赶紧给自己倒一杯酒，伸头喝了一口酒，就拿起筷子夹一条黄瓜送进嘴里。咬一下，咯嘣一声，像音乐清脆响亮、悦耳动听。老婆很明显也听到了这酱瓜的声音，说：“本女子学历不高，可是给你做的下酒菜不赖。”老婆初中一毕业就上班了，她一直为自己学历低而感到遗憾。我说：“花蔫了，没了光泽，你做的酱瓜却还是那么脆。”

这时的老婆就一脸的得意和自豪。

(陆琴华)

至zkwbzf@163.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。

○最美味下酒菜○

脆脆的酱瓜

我常年在千里之外的民办学校教书，我要是从外地回家了，老婆总要变着法儿不时地向我秀一手，也就是做些我平时意想不到的下酒菜。

那次我从外地回到家里，老婆问我：“你用酱瓜就过酒吗？”酱，我不陌生，比如辣椒酱、豆瓣酱。可是酱瓜何许物也？老婆说：“酱瓜就是腌过了的黄瓜。”于是，老婆就当着我的面开始腌黄瓜，即做酱瓜了。

那些黄瓜都不大，半尺长，拇指粗，却一根根透着鲜，嫩得似乎要滴出来水。老婆把这些黄瓜从中间一切两半，就分别撒上一些盐末。老婆撒的盐末不多，就跟在黄瓜上落下几朵雪花似的。腌咸菜，食盐要拿大头，少了，腌出来的咸菜放的时间就不会长，容易变质腐烂。我想：老婆腌黄瓜不也应该多放些盐吗？老婆说：“腌黄瓜放盐不是为了让酱瓜放置时间长，目

的是要把黄瓜里的水分挤出来。”

老婆这么一说，我立马想起过去的事。那时我家还不富裕，过年了，要包饺子了，可是没有饺子馅，甚至连菠菜、韭菜都没有。可是妈妈有办法，就把老白菜帮洗净、切碎、堆在桌子上、撒上一层盐。然后妈妈就像炒黄豆似的两手不停地翻已经被她切碎的老白菜帮。那些老白菜帮湿漉漉的，像要往下淌水。这时，妈妈就伸手把老白菜帮在手里，两手一拢，用力一挤，老白菜帮里的水就哗哗从妈妈手缝里流出，跟屋顶上的雪化了似的，不停地往下流。挤出水的老白菜帮做饺子馅，包出来的饺子又香又鲜，干松松，清亮亮，一点儿不比菠菜馅差。

黄瓜上的盐末化了，老婆不用手去挤，而是用擀面杖来擀，擀面杖擀到哪儿，哪儿的水就哗哗流了出来。待那些黄瓜里的水都被老婆

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

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

欢迎投稿，欢迎企业赞助

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

粤海杂家菜

地址：汉阳中路 8238936 8236444

粤海美食广场

地址：七一中路 8275115 8275116

粤海如意坊

地址：莲花大道 8598566 8598599

上海世家

地址：大庆中路 8266642 8266742

老东乡开锅羊肉

地址：建安路（原光荣路）中段 8635678

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 82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