

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。冬瓜意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。将鲫鱼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)

○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,嫩得似乎要滴出水来。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,像要往下滴水。这时,妈妈就伸手抓把老白菜帮在手里,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

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)

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 zkwbfbz@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。

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

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