

周口美食大搜索之四

□记者 梁照曾

本报讯 以做骨头膳食而出名的北京酱骨头店，还有不少美食供市民品尝。近日，该店推出的牛肝菌汽锅鸡是一道不错的美食，值得市民去品尝。

牛肝菌汽锅鸡，怪怪的名字，没见过这道美食，市民一定会天马行空地胡想一番，其实，这道菜没有那么另类，而是非常可口的一道煲汤类炖菜。北京酱骨头店的师傅告诉记者，牛肝菌生长在海拔 1500~3000 米的针阔叶林地，与云杉、松树形成外生菌根，至今无法人工培植，是名贵

北京酱骨头店

牛肝菌汽锅鸡 滋补又养生

的食药兼用菌，具有清热解烦、追风散寒、养血活血、补虚提神的功效，是配制“舒筋丸”的原料之一，有较强的抗癌活性和抗流感、预防感冒的作用。在 2003 年非典横行时期，云南未见病例，当时正值牛肝菌大量上市，云南人就食牛肝菌，以强身健体、抵御病魔。

于是美食界将牛肝菌和鸡两种滋补的食材进行改良，根据口味，烹制出河南人喜爱的滋补汤品——牛肝菌汽锅鸡。将牛肝菌切成薄薄的片，放入汽锅中，又将多孔的特殊蒸箱孔洞对准汽锅的通气孔，以保证汤底煮沸的蒸汽直接进入汽锅中，以保障锅中的的温度和压力。蒸锅的汤底比

较有讲究，底料中不仅有鸡块，还有炒香的黄豆、少量药材及葱、姜等调味料。大火炖中，富含营养和香味的小分子随着水蒸气一起，穿越通气孔凝结到汽锅中，形成汤水浸煮牛肝菌。鸡肉的鲜味和油脂、养生的药效、适当的调料香浸透牛肝菌，并把它本身的酱香、泥土香、菌香激发出来，融到汤中，一股清香弥漫开来，沁人心脾。

美味做成后，端上桌来，食者大呼过瘾。清香浓郁的菌汤鸡汁非常诱人，喝一口，通体舒坦，如沐香露，尝一块香肉，五脏六腑为之沸腾。美味如何之美？品尝了才知真谛。



立秋要健康 饮食需调整

□记者 杨华丽

本报讯 虽然已经立秋了，但是炎热的天气依然继续，还没有一丝立秋的凉意，此时，要想身体健康，我们就要适当地调整饮食。因为一方面，暑热未消，过多温热补养的东西还吃不下去；另一方面，如果还像夏季一样多吃瓜果等寒凉饮食，又容易拉肚子伤身。所以，立秋后的饮食很有讲究，既要祛暑清热，又要滋阴润燥。

立秋后的饮食应“少辛多酸”，尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味食品，适当多食酸味水果和蔬菜以助养肝。还要适当食用一些具有健脾、清热、利湿的食物或药物，可使体内湿热之邪从小便排出，另能调理脾胃功能，为中、晚秋乃至冬季健康奠定基础。



与肉食相比，叶类、花菜和部分瓜果蔬菜的营养更为突出，如茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、黄瓜、冬瓜、苦瓜等清淡食物都具有清热化湿的功效。中医养生还提倡立秋后每天早晨喝粥，粥利于健脾，可助脾胃滋阴，平衡健旺的阳气。立秋之后还要谨记“秋瓜坏肚”。不论西瓜或香瓜、菜瓜，都不能任意多吃，否则会损伤脾胃阳气。夏令大量食瓜虽不至于造成脾胃疾患，却已使肠胃抗病力有所下降。立秋后再大量生食瓜果，势必更助湿邪，损伤脾阳，腹泻、下痢等急慢性胃肠道疾病就随之发生。

秋天的主要气候特点是干燥，空气中缺少水分，人体同样缺少水分。古代就有对付秋燥的饮食良方：“朝朝盐水，晚晚蜜汤。”白天喝点盐水，晚上则喝蜂蜜水，这既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方。

轻松补够膳食纤维

作为第七大营养素，膳食纤维已被越来越多的人所熟知。近日，美国“读者文摘”网提醒读者，每天应该摄入 25~30 克膳食纤维，并推荐了一些简单易行的补充方法。

早餐吃全麦食品。全麦、无糖的麦片或者全麦面包含有较多的膳食纤维，是早餐的理想选择。但如今市场上所谓的全麦食品很多，质量却参差不齐。因此，消费者在选择时，不仅需要仔细鉴别配料表中全麦粉、麦麸、膳食纤维的含量，也要看颜色（颜色略深为宜）、摸手感（不过于松软）。

每天一个苹果。每天一苹果，医生远离我。耳熟能详的俗语不仅是前人的经验总结，更具有科学依据。苹果中的可溶性膳食纤维——果胶可以帮助人体产生饱腹感，减缓消化速度，有助控制血糖和血脂。

每周自制酸奶沙拉。将酸奶、全麦麦

片、一茶匙磨碎的亚麻籽、5 个大草莓混合后食用，不但美味，还能提供大量的膳食纤维。

备点高膳食纤维零食。饥肠辘辘时，膳食纤维丰富的花生、葡萄干、巧克力和核桃等是可以常吃的健康零食。

每天都要吃豆。豆类富含膳食纤维，如 120 克黑豆中就含有 15 克膳食纤维，可以用来磨豆浆，或者煮熟后与蔬菜凉拌。除此之外，芸豆和鹰嘴豆也是很好的选择，30 克左右的芸豆和鹰嘴豆中含有 5 克膳食纤维，它们可以用来炖汤、熬粥，或煮熟后拌沙拉。

蔬菜不可少。经常食用西红柿等蔬菜，不仅能补充膳食纤维，也可帮助控制热量。胡萝卜配西兰花也能补充膳食纤维，可以当菜肴，也可做空腹时充饥的粮食，同时还能提供大量维生素和矿物质。

（郭静超）

加了调味料就要少放盐

现在，烹饪菜肴的调料早已不只有盐那么单调，鸡精、蚝油、老抽，甚至还有番茄酱、豆瓣酱等也都被“请进”了厨房，这些调味料让菜肴更加美味的同时，也带来了一定的健康隐患。

其原因在于，凡是咸味和鲜味调味品一般都含有钠，都可以折成盐。根据《中国食物

成分表》，3 克味精、2 克多鸡精和 6~10 克酱油的含钠量与 1 克盐相当。黄酱和豆瓣酱等的含盐量跟酱油大体相当。但膳食指南中推荐的每天吃 6 克盐，不仅包括食盐，还包括各种调料中的盐。因此，烹调中加了含钠的调味料时，就要少加盐。

（卢大平）

周口美食风向标

<div>粤海美食</div> <div>粤海城承接婚宴、满月宴、生日宴、寿宴及各种商务宴席。</div> <div>粤海如意坊 吃 100 元返 20 元，实行送餐服务。</div> <div>粤海城 8394980 杂家菜 8238936 美食广场 8275115 如意坊 8598566</div>	<div>东云阁大酒家</div> <div>周口第一品牌 盘龙饔</div> <div>承接婚宴、满月宴、生日宴、寿宴及各种商务宴席。</div> <div>地址：周口中州大道 8686865</div>	<div>格林食府</div> <div>包桌享 9·7 折 散点享 9·7 折</div> <div>本店为自带食材的少数民族顾客免费烹制佳肴。</div> <div>地址：文明中路 电话：8223777 7971368</div>	<div>小码头家常菜馆</div> <div>（原渔人码头）</div> <div>味道不变、环境不变、服务不变</div> <div>80%新老菜价格下调 30%</div> <div>地址：汉阳南路（原大闸路） 电话：8363555 8362555</div>	<div>欢迎特色餐饮店加盟</div> <div>餐饮版电话：</div> <div>8599376 8599369</div>
<div>宋氏姐妹土豆粉</div> <div>香辣绵柔</div> <div>好吃不贵</div> <div>地址：五一路育新路交叉口 加盟电话：13033945018</div>	<div>小肥羊</div> <div>吃 100 元送 100 元餐券（锅底和酒水除外）</div> <div>地址：建安路中段（原光荣路） 电话：8781998</div>	<div>重庆刘一手火锅</div> <div>特别的风味 来自刘一手</div> <div>地址：建安路中段（原光荣路） 电话：7979777</div>	<div>春香园食府</div> <div>吃杂粮美食 追求健康消费</div> <div>地址：七一路与文明路交叉口南 100 米路东 电话：8267683</div>	<div>任氏牛骨头</div> <div>（原槐店王婆大虾店）</div> <div>消费 100 元送 50 元餐券 啤酒喝一瓶送一瓶</div> <div>地址：文明路交通大道交叉口向北 82 米路东 电话：8539800</div>