

春季养生饮食宜“省酸增甘”

# 我市一些饭店推出春季时令菜

□记者 梁照曾

**本报讯** 二月二，龙抬头，意味着春季阳气升。一般来说，结合春季阳气升发的特点，为扶助阳气，人们的饮食，宜食辛甘发散之品，而不宜食酸收之味。我市的一些饭店开始调整食谱，增加了清淡辛甘型美食，供食客们享受。

养生是大学问，因时令不同，身体所需代谢各有不同。唐代孙思邈

的《千金方》称，春季饮食宜“省酸增甘”，宜食辛甘发散之品，而不宜食酸收之味。因为春天吃过多酸性食物会使肝火过旺，从而损伤脾胃，应多吃些性温味甘的食物以助消化，如糯米、南瓜、大枣、山药、银耳等。从另一个角度说，在五脏和五味的关系中，酸味有收敛作用，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，吃得太酸就会损伤阳气。

记者到市区一些特色饭店打



探，围绕春季养生而做的美食不少，以做信阳菜出名的信阳私房菜，在养生美食烹制上颇有研究，其近日推出的鸭血猪肝汤，是一道以信阳炖菜手法烹制的半汤半菜的美食。猪肝，性甘苦，和具有清热解毒、富含干固醇的鸭血一块儿炖、焖，不仅味道浓郁、口感滑嫩，而且养生，食之，对身体有滋补的作用。

以做私房菜出名的东云阁大酒店，在春季也推出一道烤山药美食。以地道的焦作铁棍山药为食材，在电炉箱内烤，烤出的山药，外焦内软，味道非常厚道、香甜。在东云阁大酒店，点几道特色菜，喝着小酒，剥开清香的烤山药，嚼在嘴里，是一种别样的享受。

另外，刚过春节，人们嘴里的油腻味还很重，吃点清爽的素菜也不错。位于庆丰街的北京酱骨头店推出了凉拌秋葵和香椿变蛋，将为您的肠胃彻底地清扫一番，并助长您的胃口。香椿变蛋是一道很家常的佳肴，食客们百吃不厌。凉拌秋葵却是一道特色的素菜了，秋葵含有阿拉伯聚糖、半乳聚糖、鼠李聚糖和蛋白质，帮助消化、增强体力、保护肝脏，而且口感清爽，很不错的。

来到美丽周口  
吃遍周口小吃

周口是个美丽小城，在以前就有“小武汉”之称，这说明了周口曾经的繁荣。如今的改革开放，让周口与外界有了更多交流的机会，也吸引了不少仁人志士来周口参观、考察，甚至发展……俗话说“来者都是客”，客人来了，主人就要好好招待，这可难不倒周口人，周口的烧饼、胡辣汤、烩面等可都是令人流口水的美食。为了方便您在周口就餐，我们特开设“来到美丽周口，吃遍周口小吃”栏目，向您推荐极具周口特色的美食佳肴，请跟我们一起走进周口的小吃世界吧。

# 广告