

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,意味着春季阳气开生。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家,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。在东云阁大酒家,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。

▲ 淮阳小烧鸡

▲ 淮阳豆腐皮

◀ 盘龙鳝

◀ 邓城猪蹄

广告