

开春五大排毒菜

祖国医学认为，春季肝脏器官非常活跃，这个季节养肝排毒，能达到事半功倍的效果。而食疗，无疑是最合适的排毒方式。以下几种食物，对春季排毒有所帮助。



黄瓜——清热促代谢。《本草纲目》中记载，黄瓜味甘性凉，有清热、解渴、利水、消肿的功效。对春季常见的烦躁、喉痛等症状，都

有帮助。现代医学认为，黄瓜中含有纤维素，对促进肠蠕动、加快排泄有一定作用。黄瓜所含的黄瓜酸，能促进人体的新陈代谢，排出毒素。黄瓜的利尿作用能清洁尿道，有助于肾脏排出泌尿系统的毒素。鲜黄瓜内还含有丙醇二酸，可以抑制糖类物质转化为脂肪。但黄瓜偏寒，脾胃虚弱、久病者宜少吃。黄瓜很适合作为凉拌，比如黄瓜木耳、蒜拌黄瓜等。脾胃虚寒的人可以清炒黄瓜，或者做黄瓜馅儿水饺。

黑木耳——血管清道夫。黑木耳，性甘味平，有排毒通便、清胃涤肠、和血止血等功效。现代医学认为，木耳所含的一种植物胶质，有较强的吸附力，可将残留在人体消化系统的灰尘杂质集中吸附，再排出体外，从而起到排毒清胃的作用。同时，还因富含铁质等营养成分，有令肌肤红润的功效，并可防治缺铁性贫血。木耳拿来清炒、凉拌、做汤均可。

海带——吸脂去浮肿。海带中含有一种叫硫酸多糖的物质，能够吸收血管中的胆固醇，并把它们排出体外，使血液中的胆固醇保持正常含量。另外，海带表面上一层略带甜味的白色粉末，是极具医疗价值的甘露醇，



具有良好的利尿作用，可以治疗中毒、浮肿等症，海带是理想的排毒养颜食物。凉拌和做汤都是常见的吃法，不过脾胃虚寒者和孕妇不宜吃太多。

芦笋——清热防口干。芦笋性味甘寒，有清热利尿功效，对口干、烦热等春季常见症状，都能有所缓解。芦笋所含的天门冬素有利尿作用，能排除体内多余的水分，有利排毒。



芦笋中水溶性维生素较丰富，但过度烹煮容易使这些维生素流失，而且还影响芦笋特有的爽脆口感，适宜的烹饪方法是焯水后清炒或凉拌。

白萝卜——消食防便秘。萝卜味辛、性凉，具有清热生津、消食化滞、顺气化痰的功效。现代医学认为，萝卜有很好的利尿效果，所含的纤维素也可促进排便，利于减肥。如果想利用萝卜来排毒，可以选择生食，打成汁或凉拌、腌渍均可。

(据《生命时报》)



周口晚报时尚消费周刊大众品菜团招募启事

为推动我市餐饮业繁荣、促进菜品风格的多元化，同时为广大居民提供各饭店新菜品资讯，在本报成立周口餐饮消费联盟的同时，本报时尚消费周刊决定成立大众品菜团，开展品菜活动。在大众品菜团活动中，本报以新闻报道作支持，通过媒体、社会、饭店的互动，为餐饮业发展造势，现特向社会招募品菜高手百名，条件如下：1.经常下厨，至少能烹饪一道好吃且有特色的菜肴。2.尽管不常下厨，但是对菜肴有很强的鉴赏能力。3.

有走南闯北的丰富阅历，对各地餐饮熟悉。名额有限，欢迎社会各界人士报名，报名以 E_mail(电子邮件)形式进行，报名者要写明自己的名字、年龄、家庭住址、工作单位、履历和 200 字菜品鉴赏的感言。届时，本报将组织专家筛选，以确定人选，结果将以短信回复。大众品菜团将于近日开展品菜活动，首批特色饭店为怡景田园功夫面馆、锦绣江南酒店。怡景田园功夫面馆以怀旧型文化餐饮风

格为主，锦绣江南酒店以粤菜、杭帮菜、淮扬菜为主打风格，两个店的美食颇有品位。敬请广大美食爱好者关注此活动。另外，本报欢迎各餐饮企业参加品菜活动，凡新开张的饭店、推出新菜的饭店均可报名。本报还诚征本活动的总冠名合作伙伴，欢迎餐饮企业、酒饮商等报名。咨询、报名电话：8599369 15138290269 13592220015 E_mail 地址：283257456@qq.com

周口餐饮消费联盟展示

酒店名称	经营地点	特色美食	订台电话
粤海美食广场	七一中路	各种风味美食	8394980
东云阁大酒家	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙鳝 私房菜	8686865
春香园食府	七一路与文明路交叉口南 100 米路东	粗粮 邓城叶氏猪蹄	8267683
百春永和	①店八一路、②店七一路、③店大庆路	豆浆、油条	8685666、8916666、8260111
道和酒店	周口市八一路与育新街交叉口	糍合南北风味佳肴	8223895
小码头家常菜馆	汉阳南路(原大闸路)	平价海鲜 家常菜	8363555
锦绣江南酒店	黄河路东段(原火车站东)	汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川菜	8318787、8358787
怡景田园功夫面馆	光荣路	绿色食材 田园私房菜 本土功夫浆面条	8101116
北京酱骨头店	庆丰中路	北京酱骨头、北京炸酱面、扒猪脸、特色家常菜	8591888

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话：8599376 8599369

周一菜

鸡蛋煎鱼片

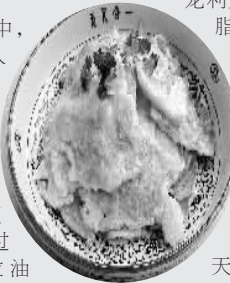
原料：深海龙鱼柳 40g、柴鸡蛋 10 枚、盐 3g、色拉油 50g、香菜 2g。

烹制方法：
1.把龙利鱼斜边片成约 8×5×0.8cm 的片，放入水中洗一下，挤干水分待用。
2. 柴鸡蛋打入盆中，加盐 3g 搅拌均匀，放入龙利鱼片，再拌一下。
3.电饼铛烧至 220℃，淋入色拉油 25g，倒入拌好的鸡蛋和龙利鱼片，摊开呈饼状，煎至浅黄色时，用煎铲划开若干片，翻过来，再淋入色拉油 25g，煎至两面都呈浅黄色时，即可取出装盘，并放香菜和鲜花瓣。

营养价值：据营养专家称，龙利鱼

作为优质海洋鱼类，其脂肪中含有不饱和脂肪酸，具有抗动脉粥样硬化之功效，对防治心脑血管疾病和增强记忆颇有益处。同时，据营养测定，龙利鱼中的欧米加-3 脂肪酸，可以抑制眼睛里的自由基，防止新血管的形成，降低晶体炎症的发生，这就是它又被称为“护眼鱼肉”的原因。所以，它还特别适合整天面对电脑的上班族作为健康保健品。

(供稿：神农庄园、国家一级厨师 王建刚)



美国研究人员发现

炒菜加香料，帮着限盐

据美国《医学日报》最新报道，美国加州大学圣地亚哥分校的研究者发现，如果人们能在烹饪过程中多使用香料(调味品和药草)，能减少对食盐的摄入量。这项研究为限制钠的过量摄入提供了一种可行的公共卫生策略。

研究人员选取了 55 名志愿者，让他们参加为期 24 周的试验。在最初的 4 周内，所有参与者

都遵循摄入低钠饮食。在随后的 20 周里，志愿者被分为两组，其中一组志愿者被要求自行减少钠的摄入量，而另一组志愿者参与了行为干预计划，在烹饪时用香草和香料来代替食盐。

试验结果显示：与对照组相比，参与行为干预计划的志愿者每天对钠的摄入量减少了近 1000 毫克。

(聂杰)