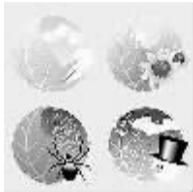
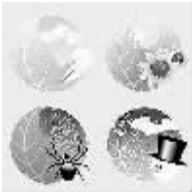


春吃芽 夏吃瓜 秋吃果 冬吃根

民间有句谚语,“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根”。这其实是很道理的。

春生万物,气温由寒转暖,这个季节,芽类蔬菜肥硕鲜嫩,可以促进升发,应顺应时令,多吃绿豆芽、黄豆芽苗、豌豆芽苗、韭菜苗、香椿苗等。其中被古人称为“种生”的豆芽最适合春季吃,能帮助五脏从冬藏转向春生。而且,豆芽还具有清热的功效,有利于肝气疏通、健脾和胃、缓解春季气候干燥导致的“燥热”。各类豆芽的功效也不同,比如绿豆芽容易消化,具有清热解毒、利尿除湿的作用,适合湿热郁滞、口干口渴、小便赤热、便秘、目赤肿痛等人群食用;黄豆芽健脾养肝,其中维生素 B2 含量较高,春季适当吃黄豆芽有助于预防口角发炎;黑豆芽养肾,含有丰富的钙、磷、铁、钾等矿物质及多种维生素,含量比绿豆芽还高;豌豆芽护肝,富含维生素 A、钙和磷等营养成分;蚕豆芽健脾,有补铁、钙、锌等功效。

现在夏至已过,小暑将至,天气潮湿闷热,稍不注意很容易会产生暑湿症状。而且,夏日里人们脾胃功能减退,更应少吃肥腻辛辣的食物。瓜类大多能清热化湿,可以帮助排除毒素,又清淡可口,是适合夏季降温防暑的好食物。而且它们含水量较高,富含矿物质和维生素,能有效补充夏日流失的大量水分,帮助人们度过湿热难耐的日子。丝瓜是甘凉之品,入肺、肝



两经,夏季吃丝瓜具有清热化痰、凉血解毒、解暑除烦、通经活络的功效。冬瓜是一种药食兼用的蔬菜,能润肺生津、清胃热、除烦止渴、解毒排脓,并有通利小便、消除水肿的特色。在温度高、湿气重的天气,含水量充足的西瓜,是人们出汗过多后补充水分的佳选。需要注意的是瓜类多性凉,脾胃虚寒、肾虚者都不宜多吃。

秋季阳气收敛,也是自然界果实丰收的季节,正是食用栗子、花生、核桃、榛子、杏仁等坚果的好时候。坚果一般富含蛋白质、维生素、不

饱和脂肪酸等营养物质,对健康大有裨益。拿秋季收获的“长寿果”花生来说,含蛋白质高达 26%左右,相当于小麦的两倍,且容易被人体吸收利用。而且,花生性平、味甘,入脾、肺经。可以醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止咳。此外,大杏仁和松子膳食纤维含量高,可以帮助控制血糖血脂,还利于清肠通便。核桃所含丰富的维生素 E,具有较强清除自由基的能力,能预防慢性病和机体过早衰老。但需要提醒的是,坚果热量较高,要避免一次食用过多,每天最好不超过一小把。而且,坚果多通过烘焙、翻炒等方法制成,并会添加大量盐等调料,这易引起口腔和咽喉干燥,因此出现口腔溃疡等上火症状时也不宜多吃坚果。

冬天根茎类食物大量上市,主要包括红薯、萝卜、土豆、山药、竹笋、莲藕等。它们普遍含有丰富的碳水化合物,可以用来替代部分主食,给人体提供较多的热量,尤其适合冬日抗寒。而且,研究表明无机盐是人体御寒的重要物质,根茎类蔬菜中就含有大量的矿物质,可以帮助身体增强御寒能力。在吃法上,也能和羊肉、牛肉等炖着吃,御寒效果更佳。但需要注意的是,根茎类的食物淀粉含量都比较高,如果在菜肴中所占比例高,则要相应地减少主食的摄入量。

(据《生命时报》)

夏天 没胃口咋办

最近有不少朋友抱怨,一到夏天就没胃口,什么东西都不想吃,导致每天都精神不振、身体乏力。在饮食方面,有以下建议供参考。

吃些酸辣的食物可以刺激食欲,其中,酸味果蔬就是不错的选择,如猕猴桃、柠檬、番茄等。很多调料也能起到刺激食欲的作用,比如葱、姜、蒜、胡椒等,它们自身存在的芳香可以使人胃口大开。另外,做菜时不妨加一些醋、辣椒当调味料,但要注意适量,否则起到相反的效果。

在正餐的选择上,胃口不好的人应尽量多吃容易消化的食物。一般松软的、水分含

量高的食物相对容易消化,主食中面类和粥类就是很好的选择,尽量不要吃油腻的食物。

夏天气温高,出汗多,很多人喜欢喝冷饮、吃凉面,少量食用确实可以起到降温的作用,但请注意,大量食用凉食会降低肠胃的温度,使消化酶的活性下降,更加不利于消化,给胃肠道造成更大的负担。

最后,需要提醒的是,食欲降低的原因有很多,通过调节饮食只能起到一定的缓解作用。如果已经对正常生活造成严重困扰,建议去医院消化科做系统检查,及时就医,确保肠胃健康。(王旭峰)



《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
花千代秘制烤鱼	万顺达百货六楼	秘制烤鱼 上海阿三生煎包	8390888
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
韩胖子食品总店	周口市文明路与七一路交叉口南路西	香辣土鸭系列	8261191
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	黄河东路(原火车站东)	汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川湘菜	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
老妈子饺子馆	文明南路	特色农家菜 水饺	8121777

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话: 8599376 8599369