

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”。这其实是很有的。

春生万物，气温由寒转暖，这个季节，芽类蔬菜肥硕鲜嫩，可以促进开发，应顺应时令，多吃绿豆芽、黄豆芽、豌豆芽、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、C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



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。但需要注意的是，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，否则会起到相反的效果。

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，两个店的美食颇有名气。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 |
| 东云阁大酒店 | 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