

吃醋、吃苦菜、喝番茄汤、食鸭肉……

夏季六个“最佳”有益身体健康

□记者 梁照曾

本报讯 酷热夏季，大汗淋漓损身体，何以补贴身心？注意，选对饮食对身体很有帮助。记者收集了六大适合夏季的饮食，并将食材、口味及药膳功能介绍给读者，大家不妨结合自己的饮食爱好体验一下。

最佳调味品——醋 酷暑盛夏出汗多，多吃点醋，能提高胃酸浓度，帮助消化

和吸收，促进食欲。醋还有很强的抑制细菌能力，短时间内即可杀死化脓性葡萄球菌等，对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。夏天人易疲劳、困倦不适等，多吃点醋，有助于解除疲劳，保持充沛精力。

最佳蔬菜——苦味菜 苦味蔬菜中含有丰富的具有消暑、退热、除烦、提神和健胃功能的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质。苦瓜、莴笋、芹菜、蒲公英、

莲子、百合等都是佳品。

最佳汤肴——番茄汤 番茄汤所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的作用，最适合男子服食。

最佳肉食——鸭肉 其奥妙在于鸭属水禽，性寒凉，从中医“热者寒之”的治病原则看，特别适合体内有热、上火的人食用。

最佳饮料——热茶 茶叶中富含钾元素，既解渴又解乏。试验表明，热茶的降

温能力大大超过冷饮制品，乃是消暑饮品中的佼佼者。

最佳营养素——维生素E 人们在夏天会遇到三大危险，即强烈日照、臭氧与疲劳，而维生素E可将这三大危险降到最低程度。维生素E在麦芽、麸皮面包、胡桃泥、奶制品等食物中含量较多。必要时可酌服维生素E药丸，每天15~60毫克足矣。

绿茶、坚果、粮食、芝麻酱……

夏天，有些食物要放冰箱

牛奶变苦了、粮食长虫了、虾皮变味了……闷热的盛夏，一切都乱了套，很多平常能在常温下保存的食物也开始变质了。在此提醒大家，以下几种食物夏天最好冷藏。

绿茶 茶叶水分含量低，通常放在阴凉通风处即可。但高温会加速绿茶中叶绿素的降解，强光则会导致绿茶中植物色素和脂类物质发生光化学反应，产生异味。如果绿茶受潮，还会加快变质速度，甚至发生霉变。因此，夏季最好将绿茶装进密封容器，再放入冰箱。如果想随时喝，可将绿茶放入冷藏室，但若是未开封的茶叶，想保存一年以上，应放入冷冻室。

坚果 坚果油脂成分较多，在紫外线、氧气和水分的影响下，脂肪会发生氧化，导致酸败、变质，产生一股刺鼻难闻的味道，俗称“哈喇味”。另外，夏天天气潮湿，坚果很容易吸收空气中的水分变软，甚至受到霉菌的侵害。坚果买回家后，建议先趁干燥时分装成一次



可以吃的量，密封后放进冷冻室。

水果干、干香菇、虾皮等干制品 这类食物在闷热潮湿的夏季容易霉变、生虫或者吸潮变软。若开袋后没吃完，建议将其先在太阳下暴晒或放入微波炉内加热，确保去除水分、杀灭虫卵。待冷却后用密封的容器分装放入冰箱的冷藏室保存。

大米、豆类等粮食 在夏天，豆子、大米等都很容易生虫。如果把它们提前分成一次能够吃完的小包，包严实后放在冷冻室中，冻两三个星期，虫卵就不能正常“萌发”。此外，建议消费者优先购买真空包装的粮食，因为玉米和大米等都是霉菌喜欢的食物，但真空条件下，霉菌很难活动。

馒头、面包等淀粉类食品 这类食物如果一餐吃不完，放在室温下可以。若储藏时间超过3天，应用塑料袋分装成一次能吃完的独立包装，封严后放入冰箱冷冻室，吃前充分加热即可。

豆瓣酱、芝麻酱等酱类调味品 酱类食品虽然渗透压高，自由水分少，微生物不易繁殖，室温下能够临时存放，但是却会缓慢地发生脂肪氧化反应，并且风味变差。如果开封后两三周吃不完，还是放进冰箱内冷藏比较放心。

(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
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	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