

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



可以吃完的量，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